

TERVIST!

IDA-VIRU MAAKONNA RAHVATERVISE JA TURVALISUSE NÕUKOGU VÄLJAANNE

Järjepidev liikumine on kõige tõhusam ja odavam tervise hoidja

Liikumine on oluline rasvumise ja ülekaalu vähendamiseks. See mõjutab oluliselt keha koostist ja ainevahetust, suurendades energiakulutust ning aidates säilitada ja kasvatada lihasmassi. Selle tulemusena intensiivistuvad põhiainevahetus ja võime kasutada rasvu energiaallikana nii füüsilise töö ajal kui ka puhkeperioodil.

Liikumine on igas vanuses positiivselt seotud vaimse tervise ja elukvaliteedi, enesehinnangu ja psühholoogilise heaoluga ning avaldab positiivset mõju vaimsele töövõimele.

Vähene kehaline aktiivsus on samasugune haiguste tekke riskifaktor nagu suitsetamine ja rasvumine. Istuva eluviisiga inimestel on kaks korda suurem risk haigestuda südame ja veresoonkonna haigustesse kui kehaliselt aktiivsetel inimestel. Tervise huvides on vajalik vähendada (järjestikust) istumisaega ning suurendada igapäevast kehalist aktiivsust.

Uuringud demonstreerivad otsest seost istumisaja pikkuse (eriti vabal ajal) ja rasvumise vahel. Istumisaja vähendamiseks on soovitatav viibida rohkem õues või eemal tavapärastest siseruumidest: väljas käimisega suurenevad energia- ja liikumisele kuluv aeg ning tõuseb kasu tervisele (paraneb füüsilise vorm, väheneb ülekaalulisuse risk jne).

Eakate regulaarne kehaline aktiivsus säilitab lihasjõudu ja funktsionaalset võimekust. Väga oluline on teha jõu-, venituse- ja tasakaaluharjutusi, et ennetada lihaskõhvi sümptomite, kukkumise ja luumurde.



Kepikõndijad Narva-Jõesuus. Ida-Virumaal leidub hulganisti kauneid paiku, kus saab nii kõndida kui ka joosta.

ILJA SMIRNOV

NÄDALAS TULEKS MÕÕDUKAS TEMPOS LIIKUDA 300 MINUTIT

Et järjepidev liikumine oleks tervisele võimalikult kasulik, tasub järgida mitmeid lihtsaid põhimõtteid.

- Liikuda regulaarselt mõõduka intensiivsusega vähemalt 150 minutit nädalas või kõrge intensiivsusega vähemalt 75 minutit. Lapsed peaksid liikuma regulaarselt iga päev vähemalt 60 minutit ja osa liikumisest peaks olema kõrge intensiivsusega.
- Tervisele maksimaalse kasuliku toime saamiseks on soovitatav mõõdukas tempos liikuda kuni 300 minutit nädalas.
- Treenida lihaseid kahel-kolmel korral nädalas.
- Kui soovitatav liikumine – 150 minutit mõõduka intensiivsusega tegevust nädalas – ei ole jõukohane, siis tuleb alustada endale sobivast ajast.
- Kehaline aktiivsus avaldab tervisele rohkem mõju tasakaalustatud toitumise korral.
- Viia miinimumini igapäevane istumise- ja ekraaniaeg. Istumisel lähtuda vajadusest, mitte võimalusest. Lastel on soovitatav ekraaniaega piirata: 2–4aastastel maksimaalselt üks tund päevas, 5–17aastastel maksimaalselt kaks tundi päevas. Alla 2aastastele ei ole ekraaniaeg soovitatav.
- Viibida võimalikult palju värskes õhus – see aitab ennetada ülekaalu ja rasvumist.
- Igasugune liikumine tuleb tervisele kasuks ka siis, kui liikumisvõime on piiratud.
- Raseduse ajal tuleb vältida selliseid tegevusi, millel on suur kukkumiskõrge, ning kontaktsportialasid ja sukeldumist. Imetamisperioodil piiranguid füüsilistele tegevustele ei ole.

Rahvaspordiga tegelemise võimalused on muutunud aina paremaks

Nagu Eestis üldiselt, on ka idavirulaste seas populaarsust kogumas füüsiliselt aktiivne eluviis. See tähendab, et lisaks muule liikumistegevusele eelistavad inimesed üha sagedamini kasutada näiteks töölenekuks kergliiklusvahendit.

Üha rohkem meie maakonna omavalitsusi pöörab tähelepanu loodud üks Ida-Virumaa suuremaid spordikeskusi – Alutaguse puhke- ja spordikeskus. Sellele järgneb Narva Äkkeküla spordikeskus. Nendes kahes keskses on olemas kunstlume tootmise süsteem ning lisaks pakutavatele teenustele võrustatakse seal maakonna jaoks väga olulisi

üritusi, kuhu tuleb osalejaid nii Eestist kui ka välismaalt.

Alutaguse suuremad üritused on suusa- ja rattamaratonid. Äkkeküla paistab silma oma lasketiiru ning rahva- ja profispordivõistlustega. Terviserajad on olemas ka Narva-Jõesuus, Vokas, Mäetagusel, Jõhvis, Sillamäel ja Sinimäel.

Lisaks terviseradadele on meie maakond rikas ka RMK matkaradadest, mis võimaldavad samuti looduses mitmel viisil oma vaba aega veeta, meie kandi ainulaadset loodust nautida ja tervisele kasulikku koormust rakendada.

Jalgratta- ja jalgteedel liikudes on oluline meele pida ohutusnõudeid. Jalgrattur peab liikuma oma teosal, mis on märgistatud jalgrattateed märgiga, ning kandma rattakiivrit. Jalakäija peab kasutama oma teeosa. Linnas kipuvad jalgratturid ja rulluisutajad kõndijatega – vankritega jalutavate noorte emade või



2018. aasta suvel tutvustas Vladimir Všivtsev Narva ümbruses rattaspordiga tegelemise võimalusi ka president Kersti Kaljulaidile, kes osaleb sageli mitmesugustel rahvaspordiüritustel.

ILJA SMIRNOV

koeraomanikega – kahjuks sageli kokku pörkama, põhjustades nõnda väga ohtlikke olukordi.

Loodame, et välispordikeskused hakkavad jalgrattaspordi, rulluisutamise ja rullsuusatamise harrastajatele senisest suuremat tähelepanu pöörama.

Muu hulgas tähendab see erisuguste reljeefide ja distantsidega asfalteeritud jalgrattateede väljaarendamist.

Liikuge rohkem värskes õhus – see on inimesele loomulik ja tervisele kasulik!

VLADIMIR VŠIVTSEV, rahvaspordi eestvedaja



Mida piirangute ajast tulevikuks kasulikke kaasa võtta?

Tervise arengu instituut (TAI) kogus Eesti elanikelt häid mõtteid, kuidas koroonapiirangute aeg on nende söömis- ja liikumisharjumusi parandanud.

TAI toitumise ja liikumise valdkonna ekspert Tagli Pitsi toob välja nipid, mis on väärt kasutamist ka pärast eriolukorda.

Liikumine

Kui aknast välja vaadata, siis paistab, et kui midagi ära keelata ("püsi kodus"), siis on sel just vastupidine ning liikumisharjumuste seisukohast positiivne efekt. Jooksjad, jalutajad ja rattaga sõitjad otsivad kodus istumisele vaheldust.

"Kuigi igapäevast "siblist" on jäänud kordades vähemaks, ei ole ma viimase 30 aasta jooksul olnud füüsiliselt nii aktiivne kui viimased nädalad: käinud jalutama, rattaga sõitmas."

"Olenemata ilmast või väsimusest, võtan igal õhtul, kui inimesi on väljas jäänud vähemaks, lapsed kaasa ja teeme vähemalt 2–3kilomeetrise tempoka kõnniga jalutuskäigu."

"Igal hommikul "jalutan tööle" läbi kõrvalasuva pargi. Vaatan oravaid ja linde. Saan nii füüsilist koormust kui ka hea tuju kogu päevaks."

"Kui varem läksin näiteks kahe kilomeetri kaugusele pakiautomaati pakile järele üldjuhul autoga, siis nüüd on iga selline eesmärgipärane võimalus ennast liigutada ainult teretulnud."

"Kuna praegune kodukontori töö võimaldab libisevat graafikut, saan teha päevasel ajal pikema pausi, mille sisustan aias rassimisega."

Toidu planeerimine ja varumine

Inimesed mõtleavad hoolikamalt läbi, mida nad poest vajavad.

"Laul on märkmepaberil ostunimekiri, mis pidevalt täieneb. Toidud on jagatud toidugruppidesse, niimoodi kulutan poes käimisele varasemast tunduvalt vähem aega. Ka toidule kuluv summa on seetõttu oluliselt vähenenud."

"Tellin toitu läbi e-poodide. See on tublisti vähendanud impulssostude (eelkõige magusad näksid) tegemist."

"Plaani nädala toidud ette. Vähemalt korra on mul päevas ka kala, linnuliha või liha sisaldav roog. Kord nädalas poodi minnes ostan kõik korraga ära ning siis valmistan olenevalt säilitustähtajast nädala jooksul planeeritud road. Kõige keerulisem on kalaga, sest raatsin seda osta vaid allahinnatult ja see ei pruugi soodus olla päeval, mil mina poes käin. Kui aga kala allahindlusega saan, siis võtan seda korra-



Kui lisada toitudesse palju köögivilju, siis ei too ka suured portsud kaalutõusu kaasa.

MATTI KÄMÄRÄ

ga rohkem ning säilitan osa sügavkülmas."

"Hoolitsen selle eest, et mul oleks kodus olemas toiduained, millest saan kiiresti midagi valmistada. Näiteks tatar ja riis, munad, oa- ja läätsesekonservid, konserveeritud purustatud tomatid, linnuliha, aga ka värsked puu- ja köögiviljad."

Toidu valmistamine, toiduvalik ja söömine

Varasemast rohkem tahakse kodudes ise süüa. Mõnikord võib küll tunduda, et enam ei jaksa perele kolm korda päevas süüa teha, kuid toetus sõpradelt või inspiratsioon internetist annavad uut energiat.

"Külmkapi peal on nimekiri lühikest aega säilivate toitude säilimistähtaegade- ga (nt liha-kana, jogurtid), et valmistada neist roogi sellises järjekorras, et ükski asi halvaks ei läheks."

"Söön palju regulaarselt kui varem, ei näksi nii palju. Seetõttu on korraga söödavad toiduportsjonid väiksemad."

"Kui söögikordade vahel tuleb nälj, söön üks-kaks supilusikatäit pähkleid ja seemneid või puu- ja köögivilju. Nüüd on ju rohkem aega neid puhastada-tükeldada ja nautida. Vahel näksin ka kuivatatud puuvilju-marju või joon lihtsalt teed."

"Teeme ise kodus süüa. See on palju odavam ning toiduvalik on parem kui valmis- toitude ostes või väljas söömas käies. Toiduportsjonid on isegi suuremad kui varem, kuid kuna lisan toitude- sse alati ka palju köögivilju, siis kaal on pigem langenud kui tõusnud."

"Lapsed on kaasatud toidu- valmistamisse – saavad oskusi ning söövad ise valmistatud toite palju parema meele- lega."

"Olen võtnud plaani juua kolm klaasi vett päevas. Kodus on seda hea lihtne teha, ei pea plastpudelit kaasas kandma. Iga kord veidi enne peamist toidukorda joon klaasi vett."