

Kuidas hoiad oma tervist?

How do you maintain your health?

Jüri: Minu tervisega on nüüd küll nii, et mul ei ole oma tervisele midagi ette heita. Ma olen niimoodi elanud, et ma olen siamaani veel elus. Mul pole midagi väga kurta. Aga ega ma selleks vist väga palju midagi teinud ei ole. Välja arvatud see, et 17 aastat tagasi ütles minu keha, et rohkem ta tubakat ei taha, ja ma jätsin suitsetamise maha. Olin kaua aega selline kõva suitsumees ja jõin liitreid kohvi ja see vist ei olnud väga tervislik eluviis. Aga see on vist olnud ka ainus oma tervise põletamine, nii-öelda läbipõletamine või elupõletamine.

As regards my health now, I have nothing to criticise about my health. I have lived in a way that up to now I am still alive. I have nothing much to complain about. But I probably haven't done very much for this. Except for this, seventeen years ago my body said that it wanted no more tobacco, and so I quit smoking. I was such a heavy smoker for such a long time and drank litres of coffee, and this probably was not a very healthy lifestyle. But this has probably been my only bad habit or so-called health risk or life risk.

Mis on minu hea tervise põhjus, ma ei tea. Võib-olla see, et minu põlvkonna inimesed on elanud oludes, kus on tulnud juba lapsest saati tööd teha: majapidamistöid või ka talutöid. Töö tegemine, füüsiline töö on kindlasti see, mis võiks tervisele hästi mõjuda. Ma olen teinud ka sporti. Raplas olid kõik loomulikult suured korvpallurid, hiljem tulid orienteerumine ja suusatamine. Ja see on ka kõik.

What is the reason for my good health, I don't know. Maybe this, that my generation of people have lived in conditions where as children they already had to do work, whether house work or also farm work. Working, physical work, is certainly something that would have a good influence on one's health. I have also done some sports. Everybody in Rapla was naturally a keen basketball player, later came orienteering and skiing. And that is all.

Mirja: Mulle meeldib sporti teha! Kui ma kooliajal vihkasin trenne ja kehalist kasvatust, siis nüüd mulle tõesti meeldib sporti teha. Ma käin vähemalt kolm korda nädalas trennis. Ja kui ma ei käi trennis, siis mulle meeldib ikka liikuda. Näiteks peale tööd, peale õhtusööki me lähme jalutama või ma käin rattaga tööl, kui on ilus ilm. Alati võib ka mingit tööd teha, tööd leiab alati. Näiteks täna ma lähen aitan sõbral remonti teha.

I like to do sports! When in school, I hated training and physical education, but now I really like to do sports. I do sports at least three times per week. And when I don't do sports, I still like to move. For instance, after work or after dinner we go walking, or I bike to work when the weather is nice. One can always do some work, you can always find work to do. For example,

today I am going to help a friend do a renovation.

Ma pean ennast iga päev liigutama, muidu tuleb kohe paha tunne. Siis ma kohe tunnen, et keha ei ole rahul.

Ma ei jälgi mingit dieeti, ma süüa enam-vähem kõike. Põhimõtteliselt ma süüa kõike. Ma isegi vist armastan absoluutselt kõike toidu sees. Ma lihtsalt vaatan, et süüa oleks tasakaalus: vaatan, et ma ainult liha ei süüaks, vaid et oleks ikka aedvilja ja natuke puuvilja ka ja midagi magusat ja kõike natukene. Tasakaal on põhiline.

I have to move myself every day, otherwise I immediately get a bad feeling. Then I feel immediately that my body is not happy.

I am not following any diet, I eat more or less everything. Basically I eat everything. I think I love almost everything in my food. I just watch that the food is in balance: I watch that I don't only eat meat but that there would also be vegetables and some fruit and also some things sweet, so a little of everything. The balance is the priority.

Ma ei ole kunagi suitsetanud. Ja mida vanemaks ma saan, seda vähem ma tarbin alkoholi, nüüd juba üsna-üsna-üsna harva. Ja mida ma veel ei tee? Ma ei laiskle. Ma ei leбота niisama, ma tegutsen. Ja siis ongi hea olla.

I have never smoked. And the older I get, the less I consume alcohol, now already very, very, very seldom. And what else don't I do? I don't idle about. I don't just lie about, I am busy. And then I feel good.

Ja ma ei varasta uneajast, absoluutselt mitte. Mul on kindel kellaaeg, ma lähen siis ilusti magama ja ma magan seitse ja pool tundi, nii et minu unetsükkel on ilusti täis. Magan ka hästi, väga hästi.

And I don't cheat myself of sleeping time, absolutely not. I have a definite, proper time when I go to sleep, and I sleep seven and a half hours, and my sleep cycle is properly completed. And I sleep well, very well.