

Kuidas hoiad oma tervist?

Как ты поддерживаешь свое здоровье?

Jüri: Minu tervisega on nüüd küll nii, et mul ei ole oma tervisele midagi ette heita. Ma olen niimoodi elanud, et ma olen siiaaani 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 liitraid kohvi ja see vist ei olnud väga tervislik eluviis. Aga see on vist olnud ka ainus oma tervise põletamine, nii-öelda läbipõletamine või elupõletamine.

Что касается моего здоровья, то сейчас я не могу критиковать свое здоровье. Я так жил, что я еще до сих пор жив. Мне не на что жаловаться. Но я для этого, пожалуй, ничего такого не делал. За исключением того, что 17 лет назад мое тело сказала, что больше оно табака не хочет, и я бросил курить. Долгое время я был таким заядлым курильщиком и пил кофе литрами, и это, вероятно, был не очень здоровый образ жизни. Но это, наверное, был единственный риск для здоровья, так сказать, сгорание или риск для жизни.

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.

В чем причина моего хорошего здоровья, я не знаю. Может быть, то, что люди моего поколения жили в условиях, когда им уже с детства приходилось работать: по дому или в поле. Работа, физическая работа – это, конечно, то, что могло бы хорошо повлиять на здоровье. Я также занимался спортом. В Рапла, конечно, все были заядлыми баскетболистами, позже появились ориентирование и лыжи. И это все.

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 töö, kui on ilus ilm. Alati võib ka mingit tööd teha, tööd leiab alati. Näiteks täna ma lähen aitan sõbral remonti teha.

Мне нравится заниматься спортом! Если в школьные годы я ненавидела тренировки и физкультуру, то теперь мне действительно нравится заниматься спортом. Я хожу на тренировки минимум три раза в неделю. И если я не хожу на тренировки, мне все равно нравится двигаться.

Например, после работы, после ужина мы идем гулять, или я езжу на работу на велосипеде, если хорошая погода. Всегда можно что-то делать, работа всегда найдется. Например, сегодня я пойду помочь другу делать ремонт.

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

Я каждый день должна двигаться, иначе я сразу чувствую себя плохо. Тогда я сразу чувствую, что тело не довольно.

Я не соблюдаю какую-то диету, я ем более-менее все. В принципе, я и ем все. Я даже, наверное, люблю абсолютно все из еды. Я просто смотрю, чтобы еда была в балансе: смотрю, чтобы я только мясо не ела, но чтобы все-таки были овощи и немного фруктов тоже, и что-то сладкое тоже и всего понемногу. Баланс – это главное.

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 lebota niisama, ma tegutsen. Ja siis ongi hea olla.

Я никогда не курила. И чем старше я становлюсь, тем меньше я употребляю алкоголь, сейчас уже очень, очень, очень редко. И что еще я не делаю? Я не ленюсь. Я не валяюсь просто так, я занимаюсь чем-то. И тогда это хорошее чувство.

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.

И я не краду у себя время для сна, абсолютно нет. У меня определено время, когда я иду спать, и я сплю семь с половиной часов, так что мой цикл сна в полном порядке. И сплю тоже хорошо, очень хорошо.