

# Ketu 3/15(82)

*Eesti Psoriaasiliidu häälekandja*

## MIKS ON NARVA-JÕESUUS HEA PUHATA?

Narva-Jõesuu esimest nime Hungerburg kasutati esmakordselt 28.08.1684. Legendi järgi tuli selline nimi Narva-Jõesuule saksa kaupmeestelt, kes merel hätta jäädes rannast toitu ei leidnud. Hungerburgi nimi säilitati ametidokumentides kuni 1922. aastani. 20. sajandi alguses nimetati kuurorti Narva-Jõesuuks, kuid peagi muutus see Narva-Jõesuuks. 19. sajandi viimaseks veerandiks oli Narva-Jõesuust kujunenud suvituspaik ja kuurort. Puhkajate seas oli siis alati sadu välismaalasi, eriti skandinaavlasti.

Tolleaegse Vene tsaaririigi pealinna Peterburi jõukamaid inimesi meelitas puhkama pikk peene liivaga rand ning mugav rongitransport Peterburi-Narva-Tallinn liinil. 1930-ndatel aastatel oli Narva-Jõesuu siseturistide seas toona populaarsemgi kui Pärnu või Haapsalu. Puhkajate seas oli palju Eesti kultuuriinimesi: Betti Alver, Gustav Suits, Anton Hansen-Tammsaare, Eduard Vilde, Friedebert Tuglas, Marie Under, Heino Eller ja Miina Härma. Endises kolhoosidevahelises sanatooriumis (nüüdne Narva-Jõesuu SPA & Sanatoorium) armastas puhata ka Georg Ots.

Rekordiliselt palju oli puhkajaid Narva-Jõesuus nõukogude perioodi lõpus. Näiteks 1986.aastal oli 37 000 suvitajat, kellest üle poole peatusid sanatooriumites, pioneerilaagrites ning ravi- ja puhkeasutustes.

Ka tänapäeval meelitab külastajaid 12 kilomeetri pikkune valge peene liivaga supelrand (7,5 km sellest linna piires), männimets ja pargid. Puhkuse võimalust pakuvad mitmed hotellid, kuid linna silmapaistvaks asutuseks on arhitektuurimälestis – Narva-Jõesuu SPA & sanatoorium. Sanatoorium avas omad ukSED 1961.aastal ning omab pikaajalist kogemust mitmesuguste haiguste ravi osas. Pakutakse erinevaid taastusravivõimalusi lastele ja täiskasvanutele ning terviseuuringute valikut. Sanatooriumis ravitavate haiguste hulka kuuluvad närvisüsteemi haigused, luu- ja liigesehaigused, südame- ja veresoonkonna haigused, hingamisteede haigused ning mitmed nahahaigused.

Sanatooriumi baasil tegutsevad taastusraviarst, hambaarst ning nina-kõrva-kurguarst, teostatakse kunstiteraapiat ning ultraheliuuringuid. Need ainulaadsed teenused lisavad Narva-Jõesuu SPA & sanatooriumile atraktiivsust külastajate hulgas.

Narva-Jõesuu SPA & Sanatoorium on pikaajaline kuurortravi traditsioonide kandja. Sanatoorium on ehitatud esimese vesiravila kohale, mis oli asutatud juba 1876. aastal. Läbi aastate oli kuurortravi kord rohkem, kord vähem tunnustatud. Muutunud on ka terminid- kunagi räägiti kuurortravist, siis sanatoorsest ravist ja praegu tihtipeale raviSPAast. Kuid nimetusest olenemata on kuurortravi kontseptsioon jäänud samaks. Kuurortravi aitab ennetada haigusi, parandada inimese tegutsemisvõimet ning kindlapeale vähendada haiguste ravile minevaid kulutusi. Eesti kuurortravi eripäraks on mudaravi ning ravimassaažide ja füsioteraapia kasutamine. Kuid ikkagi, miks just Narva-Jõesuu? Narva-Jõesuu SPA & Sanatoorium asub imekaunis kuurortlinnas, kus looduse jõul on tervendav ning lõõgastav efekt. Narva-Jõesuu SPA hotelli peahoone on projekteeritud 30-ndate aastate funktsionalistlikus stiilis ning see on koht, mis paistab silma oma eripäraga! Hotelli hoone on nagu valge purjekas merelainete keskel – seda ümbritseb männimets ning see asub ainulaadse 12 km pikkuse liivaranna vahetus läheduses.

Ootame Teid lahkelt meid külastamas ja tervist parandamas!

*Karina Küppas,  
Narva-Jõesuu SPA ja Sanatoorium tegevjuht*

## UUS RAVIPAKETT „TERVE NAHK – PSORIAASI ENNETAMINE“

Meie head koostööpartnerid Narva-Jõesuu SPA ja Sanatooriumist tegid Eesti Psoriaasiliidule sooduspakkumise uuele ravipaketile „Terve nahk – psoriaasi ennetamine“.

Ravipäev sisaldab kolm raviprotseduuri inimese kohta, millest üks on soolakamber ja kaks ülejäänud omal valikul (ennetava protseduurina pakutakse lokaalset mudaravi, galvanisatsiooni, seleenvanni, laserravi, magnetteraapiat, valgusravi, hapnikuteraapiat, ultraheliravi või ravivõimlemist saalis). Kolmanda hooldusena võib valida erinevaid massaaže, dušše, osokeriiti, solaariumi.

Kuni 03.07.15 broneerimisel pakutakse kingitusena lisaks kalateraapia protseduuri.

Ravipaketi hind on 46 €/inimene ja see kehtib kui võetakse vähemalt kuus ravipäeva.

Hind sisaldab 3-kordset toitolustust ning Saunamaailma ja jõusaali piiramatut kasutamist.

Hind kehtib ajavahemikul:

kuni 03.07.15

28.08.- 27.12.15

Lisainfot saate tel. 35 99 529 või e-postil: info@narvajoesuu.ee

Info ravipaketi kohta on samuti ka meie kodulehel.

*Toimetus*

## **BIOTAR – UUED NAHAHOOLDUSVAHENDID PSORIAASIHAIGETELE**

Firma Flaisia OÜ pakub Eesti turule efektiivseid ja välispidiseks kasutamiseks mõeldud vahendeid psoriaasi ning teiste nahahaiguste raviks. Tooted on sarjast "Biotar"® (valmistaja: „Bioarp“, Poola). Sarja kuuluvad nahapalsam, šampoon ja tõrvaseep. Koik "Biotar"® tooted sisaldavad naturaalselt kasetõrva.

**BIOTAR®** – taastav ja kaitsev palsam. Naturaalne ja efektiivne toode probleemse ning kahjustatud naha hoolduseks. Sobib hästi ka peanaha probleemide korral.

Aktiivsete koostisosade omadused:

**Kasetõrv (õli)** – naturaalne produkt, mis on saadud kasekoore kuiva destilleerimise teel. On tugevalt taastava, desinfitseeriva, sügelusevastase ja kuivatava toimega. Koorib epidermise välised kihid, desinfitseerib nahka ja vähendab sügelust.

**Bioväävel (väävlit sisaldav kampriõli)** – pehmendab sarvestunud epiteeli, reguleerib rasunäärmete funktsiooni ja omab antibakteriaalset toimet.

**Ruse ekstrakt** – sisaldab karoteeni, C-vitamiini ja tanniini ning on naha põletiku ja sügeluse vastase toimega.

**Kanepiõli** – sobib ideaalselt väga kuiva, sügeleva või kahjustatud naha niisutamiseks. On kergesti peale kantav ja imenduv, tugevdab naha immuunsust.

**Hariliku kurgirohu õli** – sisaldab rikkalikult kontsentreeritud Omega3 ja Omega6 rasvhappeid.

Sisaldab E-vitamiini, mineraale ja antioksüdante, on põletikuvastase ja taastava toimega.

Hea kaaliumi, naatriumi, väävlit, magneesiumi ja kloori allikas, omades antiseptilist ja antibakteriaalset toimet. Kurgirohu õli parandab naha elastsust ja kaitseomadusi, uuendab naha struktuuri ning eemaldab toksiine.

Kasutamine: Kanda väike kogus toodet naha probleemsetele piirkondadele 2 korda päevas.

Koostisosad: vaseliin, mineraalõli, kampriõli, kasetõrvaõli, päevalilleõli, ruse ekstrakt, salitsüülhape, kanepiõli, askorbiinhape, sidrunhape.

**TÄHELEPANU:** Toode on ainult välispidiseks kasutamiseks. Mitte kasutada alla kolme aastastel lastel. Hoida lastele kättesaamatus kohas. Ärge kasutage, kui olete toote mingi koostisosa vastu tundlikud. Peale palsami peale määrimist kaitske nahka päikesekiirte eest.

**BIOTAR®** – šampoon. On naturaalne ja efektiivne vahend peanaha ning juuste hoolduseks psoriaasi, kõõma, rasunäärmete ületootmise ja naha sügeluse puhul. Mõjub juustele ja peanahale tervendavalt.

Aktiivsete koostisosade omadused:

Aktiivsed koostisosad tagavad probleemse naha efektiivset kaitset. Omab taastavat ja põletikuvastast toimet. Taastab naha loomulikke omadusi ja head välimust.

**Kasetõrv (õli)** – naturaalne produkt, mis on saadud kasekoore kuiva destilleerimise teel. **Bioväävel (väävlit sisaldav kampriõli)** – pehmendab sarvestunud nahakihi ja reguleerib rasunäärmete funktsiooni, omades antibakteriaalset toimet.

**Tavaline kadakas (õli)** - on põletikuvastase, valuvaigistava, soojendava ja antibakteriaalse toimega.

Kasutamine: enne kasutamist loksutada pakend. Kanda toote väike kogus märgadele juustele, masseerida see peanaha vahu tekkimiseni ning pesta maha rohke veega. Korrata protseduur. Kasutada šampooni 1-2 korda nädalas.

Biotar® - tõrva sisaldav seep, mis on pakitud 140 g pakendisse

Toime, koostisosad ja kasutamine on sarja teiste toodetega analoogsed.

Tootja: BIOARP, Poola [www.bioarp.pl](http://www.bioarp.pl)

Maaletooja: FLAISIA OÜ [www.flaisia.ee](http://www.flaisia.ee)

*Ilusat suve soovides,  
OÜ Flaisia meeskond*

## ETTEVÕTLUSE ALUSTAMISE TOETUS

### I Ettevõtluse alustamise toetuse eesmärk

Ettevõtluse alustamise toetus on rahaline abi, mille eesmärk on heade ja potentsiaalselt elujõuliste äriideede toetamine ning eelkõige iseendale töökoha loomise võimaldamine läbi ettevõtluse.

Ettevõtluse alustamise toetust antakse majandustegevuse alustamiseks uue asutatava äriühingu kaudu või füüsilisest isikust ettevõtjana. Toetuse maksimummäär on 4 474 eurot. Toetust on võimalik taotleda ühe äriplaani elluviimiseks ka mitmekesi.

### II Ettevõtluse alustamise toetuse sihtrühm

Ettevõtluse alustamise toetust võimaldame klientidele, kes otsivad tööd ning on töötukassas registreeritud töötuna koostamisteatega töötajana või vanaduspensioniealise<sup>1</sup> registreeritud töötajana, kes ei ole tööga<sup>2</sup> hõivatud.

### III Ettevõtluse alustamise toetuse taotlemise eeltingimused

Ettevõtluse alustamise toetust võib taotleda töötu või töötajana registreeritud mittetöötav vanaduspensioniealine inimene, kes on vähemalt 18-aastane ja on läbinud ettevõtluskoolituse või kellel on kutse- või kõrgharidus majanduse alal või ettevõtluskogemus.

### Toetuse taotlemine ettevõtluskoolituse alusel

Kui ettevõtluse alustamise toetust taotletakse ettevõtluskoolituse läbimise alusel, peab ettevõtluskoolituse kogumaht olema vähemalt 56 tundi ja selle käigus omandatud teadmised järgmistel teemadel: ettevõtluse olemus, ettevõtja isiksuse omadused, äriseadustiku nõuded, ettevõtlusvormid, nende erinevused; äriidee analüüs, äriplan ja selle koostamise põhimõtted ning äriplaani individuaalne koostamine; toode ja turundus (turg, sihtrühmad, nende prognoos, reklaam, müügi- ja jaotuskanalid);

<sup>1</sup> riikliku pensionikindlustuse seaduse §-s 7 sätestatud vanaduspensioniiiga

<sup>2</sup> ei ole hõivatud tööturuteenuste ja -toetuste seaduse § 6 lg 5 punktides 3-5<sup>1</sup> nimetatud tegevustega

finantsplaneerimine (tulud-kulud, prognoosid, kassavooplaan, kasumiaruanne jmt);

raamatupidamise põhialused;

maksunduse alused, maksustamine;

tööõigus (erinevad lepingute tüübid, nende sõlmimine, poolte õigused ja kohustused);

töötervishoiu ja tööohutuse alane korraldus ettevõttes;

ettevõtjale olulised infokanalid, tugistruktuurid, toetuse taotlemise võimalused.

Ettevõtluskoolitust võimalik läbida töötukassa kaudu. Ettevõtluskoolitusena võtame arvesse ka ülikoolis läbitud aineid, juhul, kui nende sisu ja maht vastab eelnimetatud nõuetele.

### Toetuse taotlemine ettevõtluskogemuse alusel

Eesti Töötukassa loeb ettevõtluskogemuseks füüsilisest isikust ettevõtjana, äriühingu osanikuna või selle juhatuse liikmena tegutsemist vähemalt ühe aasta. Väiksema ettevõtluskogemuse puhul ei saa olla kindel, et taotlejal on piisav ülevaade ettevõtlusest ja ta on võimeline looma jätkusuutliku ettevõtte. Mittetulundusühingu juhatuse liikme kogemust ei arvestata ettevõtluskogemusena.

### IV Ettevõtluse alustamise toetust ei anta:

olemasoleva ettevõtja majandustegevuse alustamiseks ega laiendamiseks; olemasoleva äriühingu osanikuks ega aktsionäriks astumiseks; isikule, kellel on maksuvõlg riigi või kohaliku omavalitsuse ees; isikule, kelle esitatud äriplan on suure riskiga;

### V Ettevõtluse alustamise toetust taotleb töötu esitab Eesti Töötukassale:

ettevõtluse alustamise toetuse taotlemise avalduse,

äriplaani,

CV

koopiad dokumentidest.

### Äriplan

Eesti Töötukassa veebilehelt on leitav „Äriplaani koostamise abimaterjal“, mis on abiks Eesti Töötukassale esitatava äriplaani koostamisel. Abimaterjali eesmärgiks on anda juhiseid äriplaani kirjutamiseks ja samas selgitada ka äriplaani koostamise peamisi üldpõhimõtteid. Samuti on meie veebilehelt

leitav äriplaani kirjutamise vorm, mis ei ole äriplaani koostamisel kohustuslik, vaid soovituslik.

VI Avalduse menetlemise kord ja tähtjad  
Avalduse menetlemise tähtaeg on kuni 30 tööpäeva. Positiivse otsuse korral toetuse väljamaksmine 10 tööpäeva jooksul.

Nii toetuse andmise kui ka mitteandmise otsusest antakse taotlejale teada kirjalikult.

VIII Toetuse saamisega kaasnevad kohustused  
Toetuse saaja peab kuue kuu jooksul alates toetuse ülekandmisest looma uue äriühingu või registreerima end füüsilisest isikust ettevõtjana ja alustama äriplaanis kavandatud tegevuste elluviimist.

IX Ettevõtluse toetamise teenused  
Need, kes on töötukassalt juba saanud toetust ettevõtluse alustamiseks, saavad kahe aasta jooksul toetuse maksmisest taotleda ettevõtte tegevusvaldkonnaga seotud nõustamise, koolituse ja mentorluse kulu hüvitamist.

*Eesti Töötukassa*

## TEATIS 2015.aasta LIIKMEMAKSUST

Eesti Psoriaasiliidu 2015.aasta liikmemaks on **6 eurot** (pereliikmemaks **8 eurot**).

Liikmemaks palume tasuda IBAN: EE101010052032580002  
SEB pangas või sularahas kassasse.

Liikmemaksu tasumise tähtaeg on **31.märts 2015**.

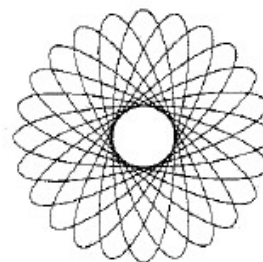
NB! Allorganisatsioonide liikmeid palume tasuda liikmemaksu vastavate allorganisatsioonide arveldusarvetele.

### Tulemas on järgmine üritus:

☞ **Suvekool "Psoriaas ja ühiskond" Voore puhkekeskuses  
04.-05. juuli 2015a.**

### VALGUSRAVI

Telliskivi tn.1 Perearstikeskuses Tallinnas  
Eesti Psoriaasiliidu liikmetele 2,50 €/ seanss, teenindatakse liikmekaardi ettenäitamisel.  
Esmase külastamise puhul on vajalik raviarsti soovitus valgusravi protseduuri osas.



EPSoL Tallinn 10137, Toompuiestee 10  
kontakt tel. 50 52 455 Georg Jurkanov  
56 466 069 Sirje Seerman (Viljandi)  
53 313 463 Paul Liiv (Saaremaa)  
E-mail: [epsol@epsol.ee](mailto:epsol@epsol.ee)  
Veebiaadress: [www.epsol.ee](http://www.epsol.ee)  
IBAN: EE101010052032580002