



Одна моя знакомая сказала: «Есть ли смысл снимать ночную рубашку утром, ведь вечер уже скоро?» У нее было ощущение, что она больше не нужна, что знакомых у нее не осталось, а ведь человек — животное социальное.

**Старение иногда сопровождается унынием. Как примириться с самим собой?**

К унынию может привести в том числе неисполнимое желание выглядеть по-прежнему сногшибательно. Речь идет о том, чтобы найти баланс на оси сексуальность-социальность. Социальность — это гораздо более широкий и, для большинства людей, приятный способ общения.

Я встречаю пожилых мужчин, которые просят меня не выписывать препараты, снижающие потенцию. Это очень важно знать, потому что сексуальность не имеет верхнего возрастного порога, и врачи должны это учитывать.

**До какой степени можно замедлить проявление внешних признаков старения с помощью косметических инъекций и операций?**

Если это поможет вам примириться с собой, сохранить необ-

ходимую внешнюю привлекательность, то почему бы и нет! Но когда окружающие говорят, что вы уже выглядите смешно... стоит немного подумать. Необходимо найти баланс с духовной стороной.

Когда речь идет о внешности, на первый план выходит ощущение психического благополучия — если вы недовольны собой, а это касается людей любого возраста, сделайте что-нибудь. У меня был пациент — мужчина восьмидесяти лет, который красил волосы. А одна пациентка сказала, что перевернула все зеркала в своем доме. Она не может на себя смотреть. Но это уже слишком. В этом случае надо что-то делать.

Если веки сильно опускаются, возникает птоз — почему бы не подтянуть их у глазного или косметического хирурга? После определенного уровня опускания за это заплатит Касса здоровья, но если у вас есть деньги, то можно сделать это и раньше. Я сделала два года назад — и почему? Моя дочь каждый раз спрашивала: ой, с тобой что-то случилось? Ты заболела?

Я сразу раздражалась и спрашивала, может, со мной что-то не так? Оказалось, что у меня появились грустный взгляд. Веки опустились. Это была очень простая опе-

рация, но теперь никто не думает, что я грущу. Я сделала это только благодаря своей дочери, мнению которой я очень доверяю. После этого я также стала наблюдать за своими пациентами на работе — у некоторых из них действительно очень грустный взгляд.

**Исследования показывают, что удовлетворенность жизнью достигает максимума в ранней юности, в 15 лет, а затем снова с 60 лет.**

Нужно делать что-то для себя, и старость дает вам эту свободу — мы не должны ничего менять в себе для других людей, только для себя.

В период коронавируса я обнаружила, что длительных прогулок мне уже недостаточно, нужно тренировать мышцы, и я записалась в спортивный клуб. Уже год хожу на групповые занятия (утрен-

ние тренировки, спина-живот-ягодицы), и обычно я там самая старшая. Время от времени я также гуляю по залу и знакомлюсь с тренажерами, хотя раньше у меня было большое предубеждение — я же не собираюсь быть спортсменкой! Но ведь можно установить подходящие веса, важна и правильная техника.

Цели больше не должны быть большими, они должны быть хорошо сформулированы. Тренировка мышц — это сохранение способности ходить и самостоятельно справляться с повседневными делами; тренировка равновесия — это снижение риска падений. Аэробные упражнения, повышающие выносливость и способствующие улучшению работы сердечно-сосудистой системы, можно прекрасно выполнять с помощью быстрой ходьбы, плавания, езды на велосипеде или катания на лыжах.

Если мы хотим жить долго и без боли, то это один из способов сделать это. Старение — это нормальный ход изменений во всей природе, остановить его невозможно. Да и не нужно.

*Читайте интервью полностью на RusDelfi в рубрике «Эстонский Экспресс».*

# Чтобы крыша выполняла свое назначение, с нее должна стекать вода

Рейн Кала, руководитель предприятия OÜ Evari Ehitus, занимающегося строительством и обслуживанием плоских крыш, говорит, что об уходе за крышей следует задуматься уже на этапе проектирования. Крыша обязательно нуждается в сезонном уходе каждый год.



Foto: OÜ Evari Ehitus.

**П**роблемы домовладельцев с крышей во многом связаны с ее нерегулярной проверкой, хаотичной уборкой и скромным обслуживанием. Уже при проектировании важные структурные компоненты крыши должны быть решены таким образом, чтобы техническое обслуживание и уход были как можно проще.

**Самое дешевое решение может быть не самым надежным**

Стяжки крыши соприкасаются с решением системы водостока, где дождевая вода отводится с крыши через парапет. На первый взгляд подобное решение может показаться заказчику выгодным, но на практике такой отвод воды дает массу дополнительной работы как заказчику, так и мастерам по обслуживанию кровли, которых заказчик позовет на помощь в будущем — так что об экономии денег в перспективе говорить не приходится. В долгосрочной перспективе решение, изначально казавшееся выгодным, обходится недешево. Строительство водостока через парапет крыши требует очень продуманного проектного решения, аккуратного и профессионального исполнения, а также внимательности заказчика, который сможет, и у которого будет достаточно времени постоянно осматривать, обслуживать и при необходимости ремонтировать водосточную систему. Решенный таким образом отвод воды требует повышенного внимания при строительстве и постоянной, усиленной заботы в повседневной жизни.

**Летние проблемы связаны с засорением**

Летом необходимо следить за тем, чтобы сток дождевой воды не засорился механическим сором — чаще всего это листья деревьев, колючки и другой скопившийся на крыше мусор.

Для защиты сливного отверстия на него необходимо установить защитную решетку. В верхнем конце водосточной трубы или в сливе под сливным отверстием нужно поставить достаточно широкую воронку для дождевой воды, чтобы вода, поступающая с крыши через парапет, по сливу легко попала в водосточную трубу, а не бежала мимо, не мочила и не разрушала стену здания. Следует учитывать, что количество поступающей с кровли воды в разные дни может варьироваться, поэтому траектория движения стекающей воды меняется. При сооружении водостока идущий с крыши через парапет слив нельзя жестко соединять в одно целое, без промежутка, с водосточной трубой, а промежуток между ними должен давать возможность прочистить слив и водосточную трубу в случае засорения. Это решение также предотвращает скопление воды на крыше в случае засорения, так как в аварийной ситуации вода все равно может стекать с крыши, хотя есть и неудобство - существует опасность намокания стен. Но эта ситуация все же лучше, чем если вода на крыше стала бы бесконтрольно подниматься или разливаться, в какой-то момент она может начать проливаться через верхний край кровельного покрытия и тогда зальет весь дом. Контролируя работу слива, следя за тем, чтобы внутри него или перед ним отсутствовали препятствия для водостока, мы можем предотвратить худшее: намокание конструкций дома из-за разливающейся воды.

**Водосточная система должна иметь электрический обогрев**

Сложнее обстоит дело зимой, в осенне-зимний, а также зимне-весенний

OÜ Evari Ehitus — основанное в 1991 году предприятие, которое со временем стало ведущим строителем плоских кровель в Южной Эстонии. Основным видом деятельности предприятия является возведение новых плоских кровель и утепление, ремонт, реновация, реконструкция уже установленных. Также выполняются работы по проверке, обслуживанию и гидроизоляции.

Строительство плоских крыш требует профессиональных знаний и многолетнего опыта.

С помощью профессионалов своего дела вы сэкономите время, ресурсы и получите надежную гарантию на крышу!

чения защиты от замерзания. Как правило, электроотопление саморегулирующееся, т. е. включается и выключается само при необходимости, но очень часто заказчики в целях экономии отключают электроотопление на лето и забывают снова включить его осенью. Однако проблема обнаруживается слишком поздно, когда водосток уже замерз. Бывает и так, что электроотопление просто неисправно или вообще перегорело, система отопления не работает. случается, что при строительстве водостока строят и систему отопления, но забывают подключить ее к электросети. Были случаи, когда заказчик вообще не знал о существовании электрического отопления, не говоря уже о конкретных деталях. Иногда просто забывают установить в водостоке систему электрического отопления.

**Настало время весенней профилактики**

Плоскую крышу следует осматривать не реже двух раз в год — весной после окончания холодного сезона и осенью перед наступлением новых морозов. Следует выявить возможные механические повреждения крыши (проколы, разрывы сварных швов и материалов, повреждения, возникшие от оседания крыши или здания). Обнаруженные повреждения следует сразу устранить. Также должны быть проверены и при необходимости отремонтированы все проходы, окна, слуховые окна, тумбы, парапеты, карнизы, навесы и другие элементы крыши. Поэтому прямо сейчас настало время весенней профилактики крыши, а разумный хозяин привлечет к принятию решений также компетентного специалиста.

период, когда температура на улице близка к нулю, днем всё тает, а ночью замерзает. В такой ситуации в местах отвода воды с крыши легко образуется лед, а сливы и водосточные трубы замерзают. Лёд часто забивает всю водосточную систему. Это очень опасная ситуация, поскольку на крыше могут повредить весь дом. Лед пагубно влияет на водосточную систему, при таянии он расширяется, и в какой-то момент конструкция может просто разорваться. Для водостока плоских крыш очень важно, чтобы водосточная система была постоянно открыта/исправна. Водосточная система должна иметь электрический обогрев, а мощность системы обогрева/кабеля должна быть достаточной для обеспе-

## ПРЕДЛАГАЕМ В АРЕНДУ И НА ПРОДАЖУ ВСПОМОГАТЕЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ. У НАС МОЖНО КУПИТЬ ИЛИ ВЗЯТЬ В АРЕНДУ С ГОСУДАРСТВЕННОЙ КОМПЕНСАЦИЕЙ.



**БОЛЬШЕ ТОВАРОВ НАЙДЕТЕ**  
в э-магазине: [www.invago.ee](http://www.invago.ee)

Paldiski mnt 77, Tallinn  
пн.-пт. 9.00-17.00 • сб. 10.00-14.00  
[info@invago.ee](mailto:info@invago.ee) • (+372) 5696 8386

OÜ Evari Ehitus | тел. 738 0927, 506 0579 | эл. почта: [evari@evari.ee](mailto:evari@evari.ee) | [evari.ee](http://evari.ee)