

Lisa 10. Naiste asukoht fotodel



Foto 1: Naine esiplaanil (Postimees, 11.10.2000)



Foto 2: Naine tagaplaanil (Postimees, 18.10.2010)

d jääb Eestis üha vanem

edesse
unud koguni
peredes
des elab
oma peret.

rimat,» rääkis

leeme tekib
aavad teisme-
ahjuks siiani
d tugisüste-
tõdes Puhm.
mõned pered
tunnevad, et
hakkama.»
ikeskuse ju-
ar märkis, et
todust lapse
useid – laste-
remaid ja va-
tel juhtudel

il pole kaht-
rem kasvada
i lastekodus.
esi, kellele ta
kindel olla,»
dus on laste
iiskasvanute
gu on ikkagi
vad asutuses
on kellesse-
ee inimene
võlt lahikub,
n lapsele vä-
aiksaar.

emaks olev
ui perel po-
e ja kasulas-
gu omades-
kivad prob-



Pille Vaiksaare sõnul pole kahtlust, et hea hoolduspere on lapsele pa-
rem kui lastekodus elamine. Foto: Elmo Riig / Sakala

«Minu
seoses üht
on lapseo
kõik, kas
peaasi et
last ootas
nagi, et ta
jeldas ta.
ka ootusi
me, mis t
Kotlii on
üks suur
üks adop
gilast, ke
kodus ja

Prob
ühtmoo
sed, teis
liigitada
mõlema
külge ka
gi aega,

Kotli
lapse. T
lapseka
ge. Kahi
se tugie
leks, et

Suu
adopte
laks tee
paljude
pahad
lema. S
tuller ti
üles lei
vad ka
maid,
palju s
mat,» t

«Su
olema
vaeva.
üksjagi
tõsiselt
tus, la
oma ja

Liikluses hukku

Foto 3: Naine tagaplaanil (Postimees, 14.10.2010)



Foto 4: Naine tagaplaanil (Postimees, 12.10.2010)



Foto 5: Naine tagaplaanil (Postimees, 14.10.2010)

lywoodi rikkain



MEESTEST VUHINAL MÖÖDA: Hollywoodi rikkaim naine Julia Roberts.

erts,
voo-
taa-
i-
nk-
r-
a
n-
l
as
nd-
mi-
et
ale
st-
um
nt-
er,
ere
ni-
ise
ullu
ega
uka
nga
on
ay-
di,
len
ip,"
ntis
nini
fil-
a vii-
a üle
time-
ajoni
õrget
õnele
ähele-
et Bo-
le sis-
ikem,
kuren-
ul teh-
Bakate

ja Phil Bronsteiniga ning on filminäitlemisega kaasnevast meeletust elust tagasi tõmbunud. Maailma kauneimaks naiseks peetav räppari kallim Jen

mest piisaks filmi rahastamiseks. Nagu ei ole ka näiteks Arnold Schwarzenegger või Jim Carrey, kes ei pääsenud isegi 20

**Filminäitlejate
Top 10**

Foto 6: Naise asukoht määratud (Õhtuleht, 10.10.2000)

Lisa 11. Naiste aktiivsus fotodel



Foto 7: Aktiivne naine (Õhtuleht, 12.10.2010)



Foto 8: Passiivne naine (Postimees, 11.10.2000)



Foto 9: Passiivne naine (Õhtuleht, 10.10.2000)

Lisa 12. Naiste rollid fotodel



Foto 10: Naine kui poliitik (Postimees, 15.10.2010)



Foto 11: Naine kui professionaal (Postimees, 11.10.2000)

uharjutused aitavad ga maha võtta

jõusaali, kui li, võib aata ja viis sina-saate- An-on kes- ne-

jõustruutele harjutama kutsu kardis, mõnikord vaid kaera nä-dalal. Töö on see, mis määrab treeningu sageduse. Ent kui näitlejatar trenni juba läheb, kordab ta ühe harjutust kaksteist korda, seejärel neidelt maas-naal, mida ta vastikaks mõne-tab. "Ma tean, et see on kasu-lik," ütleb ta.

Kartis mehelikult muutuda

regu- Klu- mis onna- möt- ödagi- ndale- äägib- kuks

Vähem hirm püüas säritakut Veesaart jõusaali minnes ka. Nagu paljud teised naised, pel-gas ta magi liialt muskuliseks ja nurgeliseks muutumist. "Nä-tuke on see ka mõjunud," leiab näitlejatar, kes enda arvates la-val võdi mehelikult liigub.

min- sead- masi- alga- kolk- tas ja ratel

"Ta ei usu, et kolleegidel tema kehalist vormi vaadates kude-dus põue poeks. "Ega ma nüüd ni heas vormis ka ole. Kui ma jõusaalis ei käiks, oleks lugu muidugi hullem," usub Anne.

t mul- rraga- Vee- enita- litsalt- ürida- pesle- illine- sobi-

Samas võib ta piinlikkust tundmata selgu panna õlgu ja käsivarsi paljastava tualeti. Selleks, et nähe teatud kohta-dest ei ripuks, on ta väikeste hantlitega tööd teinud.

esjaar

Kuna ükski treenides võib vahel tekkida tahmine laiskuse-je järele anda, kutus Anne jõu-saali ka kolleegi Marika Korolevi. "See on hea, kui on keegi, kes ütleb, et lähme nüüd," nen-dib näitlejanna. "Siis võtad end kokku ja lähed."

STEPPER TREENIB VASTU-PIDAVUST: Anne Veesaar ta-hab palju jõuda ja olla heas vormis nii laval kui ka tele-ekraanil. Pingelise elurütm-i tasakaalustamiseks käib ta regulaarselt jõusaalis end maandamas.

Tiina Kõhale



b vabaneda liigest rasvast

õhu- kuld- t täp- ja Clu- ens- naal-

Risel- (Iha- õuma- neks- l- annata- sellega- 8 pir- 8 keha- kah- nad 114

"Oigem oleks treenida ülakeha rohkem, et kutsuda üldist ener-giat, ning jalgu vähem, et need saaksid õhvalt heasse vormi."

Jõusaali on võimata kasutada ka taastusraviks, kuna seal treenides saab koormust valida või vajadu-sel mõnd nõrgemat lihasegruupi venitada. Näiteks kõõrselgustest vabastab kõhu ja selja sirutajali-haste pingutamise. Teimann soo-vitab lihaseid pingutada võrdselt, sest kõhulihas toetab hästi selja asendit.

Selja- ja õlavarslihaste treenimine annab jõudu kodutöödeks. Lisaks saab pärast mõned kiired treeningud

lõtmata ei pinguta me lihast nii palju, et see hakkaks arenema," räägib treener.

Alteelikuks muutumise vältärs- seks soovib Kaisa Teimann juba enne trenni heita kristine pilk peegliisse. Kui keha paistab silke ja lihaseine, tähendab see, et vor-me põsumiseks on vaja mõeldukat koormust, et lihas oleks toonuses. Treeneriga konsulteerimata õhus- tab seda tüüp inimesi ületeeni-mine. Pehmema kehaga inimesed võivad endale rohkem lubada, sest juhtumisi arendab lihased. "Kui süda teavitab, et on aeg

Riietus innustagu treenim

■ Status Clubi peatreener ja E.A.F.I (Fitness Academy of Finland) personaaltreener **Kaisa Teimann** (pildil) soovib valida jõusaalis käimiseks riietuse, mis on korraka praktili- ne ja ilus, sest treenides peab julgema end peeglist vaadata. Lisaks tuleb riietuse vali- kul teada saali temperatuuri.

"Jahedas saalis peaks lihas saama kogu aeg soe olla, et ta oleks töövalmis," selgitab Teimann. "Sooja saali tarbeks tuleb võtta napimad riided, et mitte üle higinäda ja end liig- se koormata."

Sobivaimaks ülakehahakatteks peab ta T-säki, mis ei maksa vaid parus, kattes kinni õla- ja rinnatükk. Teimann



Foto 12: Naine kui sportlane (Õhtuleht, 16.10.2000)



Foto 13: Naine kui meelelahutaja (Õhtuleht, 11.10.2010)



Foto 14: Naine kui kuulsus (Õhtuleht, 14.10.2010)



Foto 15: Naine kui aktivist/kõneisik (Postimees, 13.10.2000)



Foto 16: Naine kui aktivist/kõneisik (Postimees, 13.10.2000)

Lisa 13. Naiste funktsioonid fotodel



Foto 19: Naine fotol iseenda pärast (Postimees, 11.10.2000)



Foto 20: Naine kui aksessuaar (Õhtuleht, 11.10.2010)



Foto 21: Naine kui aksessuaar (Postimees, 10.10.2000)



Foto 22: Naine kui grupi esindaja (Postimees, 17.10.2000)



Foto 23: Naine kui grupi esindaja (Postimees, 19.10.2010)



NELJAPÄEVANE RÕÕM: Erotilised tantsijad trupist Galaxy on Eesti professionaalsemaid, suutes mehed hetkega üles kütta.



Foto 24: Naine kui grupi esindaja (Õhtuleht, 16.10.2000)



Foto 25: Naine kui piltlikustaja (Õhtuleht, 15.10.2010)



Foto 26: Naine kui piltlikustaja (Postimees, 14.10.2010)