



Saarekoda

Ajaleht ilmub iga kuu 5. kuupäeval

Nr. 61

Jaanuar 2014

Tänases lehes:

Head uut aastat! - lk.1

2014 - Hobuseaasta-lk. 2

Võrdõigusvoliniku

nõustamine - lk. 3

Teabepäev kuulmisprob-

leemidega inimestele-lk.3

Toitumisnõuanded-lk. 4

Järjejutt „Kati“ - lk. 5

Naljanurk - lk.5

Koja kalender,

Õnnesoov - lk. 6



✍ Ootame kaastöid

ja ettepanekuid



Toimetuse info:

Doris Peucker

☎ 51 355 31

✉ doris66@hotmail.ee



*Meil tuleb hoida
teineteist
ka aastal
kaks null neliteist.*

HEAD UUT AASTAT!



***Horoskoopidesse ei ole vaja pimesi uskuda.
Olen veendunud, et iga inimene suudab oma valikute ja
ellusuhtumisega suurel määral ise oma elu juhtida.
Siiski on ajaviiteks tore lugeda, mida tähetargad ennustavad,
eriti kui oodata on midagi positiivset! ☺***

Horoskoop 2014. aastaks – HOBUSEAASTA



(Hobuseaastal sündinud: 1930, 1942, 1954, 1966, 1978, 1990, 2002, 2014)

Hiina horoskoobi järgi on 2014. aasta Hobuseaasta. See algab 31. jaanuaril 2014 ja lõpeb 18. veebruaril 2015. See saab olema Sinise Puuhobuse või Rohelise Hobuse aasta. Hiina kultuuris sümboliseerib hobune õilsust, kiirust ja visadust. Sinine ja roheline värv sümboliseerivad

dünaamilisust, tarmukust ja kirge.

Hobuseaastal sündinud inimesed on arukad, head oraatorid, neile on antud võime saavutada kõik, mida nad soovivad. Nende elueesmärgiks on isikliku vabaduse saavutamine, ainult siis tunnevad nad end õnnelikuna.

Saabuv aasta on täis meeldejäävaid sündmusi. Hobune ei lase kellelgi igavleda ega pärivoolu ujuda, end lõdvaks lasta ega muretult tunda. Pigem satuvad inimesed sellel aastal keerulistesse olukordadesse, millega tuleb hakkama saada. Need võivad esile tuua inimeste positiivsed omadused kui ka vastupidi, negatiivsed küljed. Seega näitavad 2014. aastal paljud lähikondlastele oma tõelist nägu.

Lisaks sellele õnnestub paljudel just sellel ajal vabaneda mitmesugustest eelarvamustest ja stereotüüpidest, mis segasid neil edasi liikuda ja takistasid arengut erinevates eluvaldkondades.

Tähtede poolt on tungiv soovitus vältida 2014. aastal konflikte. Kui te peate lahendama mingi probleemi, siis püüdke olla diplomaatiline ning tehke seda maksimaalse taktitundega. Ei ole vaja skandaali mitte millestki „lõkkele puhuda”. Sest ilmselt olete just teie see, kes seda peagi kahetseb.

Vaatamata mõnikord esilekerkivatele keerulistele olukordadele, on vastavalt horoskoobile uus, 2014. aasta, meist enamiku jaoks enam-vähem stabiilne ja rahulik ning probleemid ei anna katastroofi mõõtu välja.



 **NB! Kasulik info**

Võrdõigusvoliniku nõustamine

9. jaanuaril kell 16.00-17.30

Kuressaare linnavalitsuses (Tallinna 19)

- Kas sa ei ole saanud tööle, sest sul on väikesed lapsed?
- Kas sulle makstakse vähem palka kui samaväärset tööd tegevale kolleegile, sest sa oled naine?
- Kas sind ei ole kutsutud töövestlusele, sest oled üle 50-aastane või sul on puue?
- Kas sind ei ole edutatud, sest sa pole eestlane?

Võrdõigusvolinik annab nõu, mida sellistel juhtudel ette võtta ja kuidas kaitsta end diskrimineerimise korral.

Eestis on keelatud kohelda kedagi halvemini tema soo, lapsevanemaks olemise, rahvuse, rassi või nahavärvuse, usutunnistuse, veendumuste, vanuse, puude, ametiühingu liikmelisuse või seksuaalse sättumuse tõttu.

Palume nõustamisele eelnevalt registreeruda telefoni või e-kirja teel: 626 9259; info@svv.ee. Registreerumisel palume lühidalt kirjeldada oma küsimust.



Maakondlik nõustamine toimub projekti [„Soolõime ja õiguskaitsega sugude võrdsuseni“](#) raames. Tegevust rahastatakse [Norra toetustest 2009-2014](#).



 **NB! Kasulik info**

Teabepäev kuulmisprobleemidega inimestele



28. 01. 14 kell 11.00 toimub Saaremaa Puuetega Inimeste Koja saalis Pikk 39 teabepäev kõigile, kellel probleeme kuulmislangusega.

Teemad:

- Mis on kuulmisnõustamise teenus ja kes sellest abi saavad Eda Pöld (Saaremaa vaegkuuljate Ühingu esimees) ja Helfi Soonik (kuulmisnõustaja)
- Saaremaa Vaegkuuljate Ühingu tegemised - Eda Pöld
- Teenused Saaremaa PIK-s puuetega inimestele - Juta Levin (SPIK sotsiaaltöötaja)
- Kuulmisnõustamise teenuse arendamine Saare maakonnas, projekti eesmärkidest - Marju Saar (SPIK projektijuht)

NB! Kohapeal võimalus teha audiogrammi

Info telefonil 45 55697 või e-mail saarekoda@hot.ee

NB! Kasulik info **Toitumisnõuandeid**

30. oktoobril 2013 toimunud Eesti Psoriaasiliidu Saaremaa osakonna 15.aastapäevale pühendatud konverentsil esines toitumisspetsialist **Angela Ling** ettekandega "Toitumine ja psoriaas", mis on tõeliselt huvitav ja hariv kõigile inimestele. Edaspidi hakkab meie ajalehes ilmuma Angela Lingi ettekande kokkuvõte.

2. osa

Paremad valikud piimatoodete ja liha hulgast (vähem rasva, vähem arahhidoonhapet)

- Pett (0,5 %)
- Helluse keefir
- Hapukoore asemel Saaremaa jogurt (5%) või hapupiim (4%)
- Või asemel toorjuust (28%) - õhuke kiht!
- Kodujuust
- Lahjemad juustud, nagu nt Saare light, Edam Light ja Juku juust (alla 25% rasva)
- Kana- või kalkunifilee
- Väherasvane looma- või lambaliha

Oomega 9

- Kasulik: rakumembraanid, kolesterool, veresuhkur
- Ei ole asendamatut, kuid **kasutades oliiviõli nt päevalilleõli asemel, saame vähendada oomega 6 osakaalu menüüs (seega vähendada põletikku)**
- Allikad: oliiviõli, avokaado, mandlid, india pähklid, maapähklid, sarapuupähklid, makadaamia pähklid
- Kasuta külmpressitud (extra virgin), mitte oliivijääkõli (pomace oil)!
- Päevas 3 portsu: 1 tl oliiviõli; 5 oliivi; 10 mandlit, ¼ - ½ avokaadot

Milliseid rasvu kasutada toiduvalmistamisel

- Oliiviõli – salatid, köögiviljade ja liha kerge hautamine ja vokkimine, omlett, küpsetised (180 kraadi ja alla selle)
- Pannkoogid – kookosõli, harvem rafineeritud rapsiõli
- Liha, kala praadimine – palmirasv, rafineeritud rapsiõli, riisikliiõli
- Muffinid, koogid – oliiviõli, kookosõli
- Salatid – extra virgin oliiviõli, kanepiõli, külmpressitud tudra- või rapsiõli

järgneb...



Kati - 1.osa

Ülo Voltri

Korralik talumajapidamine ilma tööhobuseta ei olnud enne suurt sõda ega pärastki üldse mõeldav. Oleksin lisanud, et ilma tööhobuseta ei tulda toime ka kaasajal. Kuid võta näpust! Nüüd tehakse talutööd ära traktoritega. Omal ajal aga, möödunud sajandi esimesel poolel, oli enamik talupoegi veendunud, et traktoreid põllule ei tohi lasta. Nad rikuvad põllu mulla – tambivad selle kinni ja vili enam ei kasva.

Vaat nõnda muretses endale ka noore suurt kasvu tugeva mära Abrukale Vahtra tallu tööloomaks noor peremees Karl Vaher. Kuid kuigi ost oli ülimalt õnnelik, oli asjal ka üks väikene viga – saarel polnud mitte kellelgi majapidamises täkku. Ja nii ei saanudki Katiks ristitud mära kuni oma elu lõpuni endale järglasi. Juba vahetult enne suurt sõda, kui vene sõdurid olid lepingu alusel Eesti oma võimu alla võtnud ja endid ka väikesel Abruka saarel sisse seadnud ning hakati välja ehitama Pikaninale kaugelaske kahuritele patarei aluseid, võeti talunikelt ära ka hobused, et nendega betoonitööde tarvis kive kokku vedada.

Kuna Karl Vaher oli nuusutanud Peterburis haridust, valdas vabalt vene ja saksa keelt, siis venelaste sõjaväe ülemus määras tema ka külavanemaks. Nii ka ükskord, kui ta jälle kontrollis külameeste käest võetud hobuste kasutamist, nägi ta kohkumisi, kuidas sõdurid olid vankrile liiga suure kivikoorma laadinud ja noor mära ei jõudnud seda paigast liigutada. Sõdurid olid aga kaigastega vaest hobust nuhelnud. Siis oli Kati peremees Karl Vaher sõduritele õpetusi jaganud, et hobune on elus olend ning kuidas peab elusasse loomasse suhtuma. Muidu oleks rumalad sõdurid Kati vigaseks peksnud. Pärast seda õhtul olla Karl kodus rääkinud, et temale olla see olnud ükskõik, kas Kati oli tema hobune või kellegi teise oma. Tähtis olnud see, kuidas loomasse suhtutakse. *järgneb...*

NALJANURK



Abielupaar asus elama uude korterisse. Hommikul tōustes vaatas naine aknast välja ja nägi, et naabrinaine riputab pesu kuivama. „Vaata kui must tema pesu on.“ ütles ta mehele. Mees luges ajalehte edasi ega vastanud midagi. „Ju on tal halb seep või midagi. Või siis on ta lohakas ega

oska pesu pesta. Peaks teda õpetama,“ arutles naine.

Iga kord kui naaber pesu kuivama riputas, imestas naine jälle, kui must on naabrinaise pesu. Aga kui ta ühel ilusal päeval jälle aknast välja vaatas, hüüdis ta oma mehele: „Oo, seekord on nende pesu puhas! Ilmselt on ta õppinud pesu pesema!“

„Pigem on asi selles,“ vastas mees, „et ma tõusin täna hommikul varem ja pesin meie aknad puhtaks.“

👉 Loo moraal – väldi teiste kritiseerimist, sest meist keegi pole vigadeta!

Mis tulekul

Kuulmisnõustaja vastuvõtt SPIK ruumes
neljapäeviti kell 13 – 15 ja reedeti kell 11 – 13
Samadel nädalapäevadel ja kellaaegadel konsultatsioon telefonil 45 55697

Esmaspäeviti kl 18 **võimlemine**
T.Kasemaa juhendamisel,
osalustasu 3.-

JAANUAR

TULGE UJUMA! 25.01 kl 13 saavad puuetega inimesed Kuressaare Gümnaasiumis tasuta ujuda.

22.01 kl 18 tuleb MTÜ Saaremaa Vähiühinguga kohtuma Liida Kaare, psühholoogia magistrant Tallinna Ülikoolis, kes tutvustab kognitiiv-käitumisteraapiat (KKT), kuidas oma mõtteid realistlikult hinnata ja neid vajadusel muuta.

Meie ühingu liikmeteks on oodatud kõik - vähihaiged, tervenened, lähedased, tuttavad jne.

Info: 54512202 Kairit, 5105752 Viivian; saare.vahiuhing@gmail.com

28.01 kl 11 Teabepäev kuulmisprobleemidega inimestele – *vt. lähemalt lk. 3*

*1. 01 Marite Reinsalu
Õnnitleme
juubeli puhul!*

*24. 01 Anu Pahapill
Õnnitleme
juubeli puhul!*

*Marii Tüitson
Õnnitleme
sünnipäeva puhul!*

