



Saarekoda

Ajaleht ilmub iga kuu 5. kuupäeval

Nr. 65

Mai 2014

Meil tuleb hoida teineteist ka aastal kaks null neliteist.

Tänases lehes:

Emadepäev - lk. 1

Roosa lint, lootuse sümbol;

Meelerahu mantra - lk.2

Toitumisnõuanded,6.-lk.3

Kui ma lambakarjas

käisin - *Milgete Pihl* - lk.4

Mai alguses toimunu -lk.5

Koja kalender - lk. 6



Loe ajalehte „Saarekoda“

SPIK kodulehel:

www.saarekoda.ee



Ootame kaastöid

ja ettepanekuid



Toimetuse info:

Doris Peucker

51 355 31

doris66@hotmail.ee



*Mu ema silmis on päikeselaik.
Mu ema juuksed kui merevaik.
Mu ema musil on maasikamaik
ja tema süles on parim paik!*



*11. mail on emadepäev -
PALJU ÕNNE
KÕIKIDELE EMADELE!*

Armas Sõber!

Maikuu on rinnavähi varajase avastamise kuu. Eestis jätkub rinnavähikampaania „Ära jää hiljaks“, mille eesmärk on teadvustada inimestele, et varases staadiumis avastatud rinnavähk on ravitav ja kutsuda naised aktiivselt osalema sõeluuringus. Kampaania raames kutsutakse üles kandma terve maikuu rinnas roosat linti.



ROOSA LINT kui lootuse sümbol võeti maailmas laialdaselt kasutusele 1992 A. Evelyn H. Lauder poolt, et juhtida tähelepanu rinnavähi varajase avastamisele, diagnostimise- ja ravi probleemidele ning toetada vähiga võitlevaid naised ja nende peresid haiguse ning sellega seotud hirmude toimetulekus.

Mai viimasel neljapäeval kutsume üles rõivastuma teksadesse „Teksades rinnavähi vastu“

Olles füüsiliselt aktiivne, säilitades normaalset kehakaalu ja tervislikult toitudes saame oluliselt vähendada rinnavähi riski.

Roosa lindi saad omale ise valmistada või annetusega osta MTÜ Saaremaa Vähiühingust Lionsite kevadlaadalt 10.05.2014. Oled oodatud.

Palun hoia end, Iga killuke sinust on hoolimist väärt!



Üks hea inimene soovitas mulle mantrat, mida endale iga päev korrata.
Uskuge või mitte, aga mõjub hästi! Siin see on:

**HOOLIMATA SELLEST, MILLINE MA OLEN;
HOOLIMATA SELLEST, MILLINE ON MINU MÕTTEMAAILM;
HOOLIMATA SELLEST, MILLISED ON MINU EMOTSIOONID;
HOOLIMATA SELLEST, MILLISED ON MIND ÜMBRITSEVAD
OLUKORRAD JA INIMESED –
MA ARMASTAN END KOGU HINGEST JA KOGU SÜDAMEST!**

NB! Kasulik info

Toitumisnõuandeid – 6. osa

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.

Gluteen

- Psoriaasahaigetel on leitud suurenenud IgA ja IgG gliadiinivastaste antikehade esinemist (seda analüüsi saab lasta teha perearastil)
- Tegu võib olla latentse gluteenitalumatusega
- On leitud seos gliadiinivastaste antikehade taseme ja psoriaasi raskusastme vahel
- **Gluteenitundlikel psoriaatikutel on leitud märgatavat paranemist gluteenivabal dieedil**

Gluteenivaba dieet

- Ei sobi: nisu, rukis, oder, kaer
- Ettevaatust: (modifitseeritud) tärkliis, taimevalk, linnasesiirup, sojakaste, õlu
- Sobib: riis, tatar, hirss, mais, kinoa, kartulitärklis
- Võib proovida välja jätta 1 kuuks
- Jälgida sümptomeid dieedi ajal ja uuesti gluteeni tarbides
- Konsulteerri arsti või toitumisnõustajaga

Maavitsaliste perekonna taimed

- Kartul, paprika, tšilli, tomat, baklažaan, tubakas
- **Geneetiliselt tundlikel inimestel võivad maavitsalistes leiduvad alkaloidid vähendada kollageeni taastumist ning soodustada põletikuliste protsesside teket ja halvenemist**
- Kollageen on naha keskmise kihi e dermise ja liigeste oluline komponent
- Võib proovida menüüst välja jätta ja jälgida sümptomeid või lasta teha toitumisnõustaja juures toidutalumatuse analüüs

Antioksidandid

- **Probleemses nahas on oksüdatiivne stress väga tugev**
- Selle eest kaitsevad antioksidandid
- Taimedes on antioksidantideks pigmendid ehk värvained: karotenoidid, flavonoidid
- Samad pigmendid kaitsevad ka meid
- Seepärast **peab iga päev peab sööma vikerkaarevärvides marju, puu- ja köögivilju!**
- Pigmentide struktuur ei muutu kuumutamisel, seega sobib ka nt mustikakissell ja aurutatud brokkoli
- Iga toidukord küsi: kus on minu taldrikul värvid?

järgneb...

Kui ma lambakarjas käisin

Milgete Pihl

Mu lapsepõlv möödus maal. Meil olid ka lambad. Olin kuulnud, et osa lapsi käisid lambakarjas. Ka mina soovisin seda ametit proovida. Meie lambad olid tavaliselt koplis, mis oli piiratud aiaga.

Riigimetsa serval oli meie küla kasutada linaleoauk. Seda kasutati vanasti linade leotamiseks sügiseti. See plats oli umbes 25 x 15m suur, muust metsast sügavam. Minu lapsepõlves seda leotamise tarbeks enam ei kasutatud. Linu laotati põllule ja seal need ligunesid kastes ja vihas.

See plats seal oli puudest ja põõsastest vaba, kasvatas head maitsvat rohtu. Sinna plaanisin ma ema nõusolekul lambakarja minna. Tahtsin proovida, kuidas see lambakarjuse amet ka on. Olin siis vist 8a. vana. Ema pani mulle karjase leivakoti kaasa, piima ka pudeliga.

See koht asus meie kodule väga lähedal. Lambad algul sõid isuga, aga siis, kõhud täis, hakkasid ära kippuma. Ei tahtnud väga ruttu koju minna ja püüdsin neid sööma ajada. Nad hakkasid lõpuks mäletsema ja ka mina avasin oma karjase leivakoti. Olin olnud väga vähe aega, aga karjase leivakotist söömine metsas oli väga mõnus. Kui lambad uuesti sööma asusid, hakkasid jälle koju kippuma. Ega mul seal eriti ei meeldinud, sest igav oli. Ma olin harjunud päeval naabrilastega koos mängima. Ajasingi lambad koju, kui oma karjasekoti olin tühjaks söönud. Kodus selgus, et olin olnud ainult mõned tunnid seda karjaseametit pidamas. Rohkem ma ei igatsenud enam lambakarja minna. Aga osa lapsi karjatasid lambaid pikad päevad. Nad olid küll väga tublid.

LINAHARIMISTÖÖD

Linaharimine on toorlina töötlemine kiu eraldamiseks.

Leotamine kiudude eraldamiseks, mõni nädal.

Linad ise viiakse vette ligunema, jõkke, järve ehk auku, vaiad lüüakse püsti, linad lautakse sinna vahele, peale pannakse puid ja hagu ja siis kivid nende peale, et linad ülesse ei kerki, need hüütaks siis linamademed, koht, kus leutakse, hüütakse linaligu. Jões peetakse ööpäeva, järves 2 nädalit, aukus 3 nädalit linad leus; vilu ajaga rohkem, sooja ajaga vähem aega. Veest tuuakse linad välja ja pannakse lageda söödi ehk ka põllu peale, lautakse õhukeselt lahti üksipidi reasse, need nimetakse lademed, maas olemine nimetakse aeduma; mõne nädala pärast seutakse kubusse, kümnest peust peab üks kubu saama; kui linad vees on liiga vähe saand liguneda, et veel heaste tühjad pole ja lõngutades luust ära ei lähe, siis lastakse kauniste kaua maas olla, et nad tühjemaks läheks.



NALJANURK

TÄHTKUJUDE TÖÖSTIIL:

Mitu Mitu Sõnni on vaja elektripirni vahetamiseks?

– Misasja, kas mina pean seda tegema?

1.mail toimus projekti „Avasta kultuur eneses“ raames loodusmatk Kihelkonna valda Rootsiküla külla. Matka eesmärk oli putukate määramine bioloogiaõpetaja Katre Halliko juhendamisel.

Loe matkast pikemalt ajalehe „Saarekoda“ järgmise kuu numbrist.



2.mail oli Saaremaa Pimedate Ühingu üldkogu koosolek. Kinnitati 2013.a. majandusaasta aruanne, revisjonikomisjoni aruanne ja raamatupidamise aruanne ning arutati jooksvaid küsimusi.

Koosolekul külalisena osalenud Eesti Pimedate Liidu esimees Ago Kivilo väljendas oma rahulolu SPÜ tegevuse üle ja kasutas võimalust õnnitleda SPIK ansamblit „Viu“, mille koosseisust pooled kuuluvad SPÜ-sse, selle 15.sünnipäeva puhul.

Üritusel oli kohal ka nägemisabivahendite firma „Silimalaegas“ ja selle juht Janar Vaik.



4.mail oli Sirje Pree juhendatud LOOVTERAAPIA gruppide viimane, pisut pidulikum kokkusaamine. Jagati muljeid

loovteraapia tundides kogetust, imetleti kooskäidud aja jooksul tehtud töid. Valmistati ka roosasid linte (loe lähemalt lk.2).



Koja Kalender

Mis tulekul

**Kuulmisnõustaja vastuvõtt SPIK ruumes
neljapäeviti kell 13 – 15 ja reedeti kell 11 – 13**

Samadel nädalapäevadel ja kellaaegadel konsultatsioon telefonil 45 55697

MAI

10.05 Saare Maakonna Arengupuuetega Inimeste Tugiühingu koosolek

12.05 kl 16.30 Ühingujuhtide üldkoosolek



**16.05 kl 11 Kuulmisnõustamise teenuse projekti
koostöökohtumine Torgu vallavalitsuses**



17.05 kl 10 – 13 Saaremaa Vaegkuuljate Ühingu teabepäev SPIK saalis

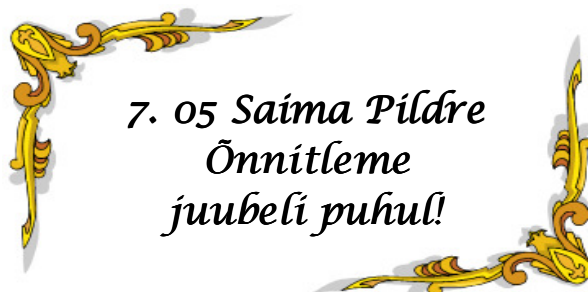
20.05 tulevad Saaremaa PIK-ile külla inimesed Valga PIK-ist

28.05 kl 18 tuleb MTÜ Saaremaa Vähiühinguga kohtuma Maie Meius.
Juttu tuleb erinevatel põnevatel teemadel. Kõik huvilised on oodatud!

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

TULGE UJUMA!

**31.05 kl 12.30 saavad puuetega inimesed Kuressaare Gümnaasiumis
tasuta ujuda.**



*7. 05 Saima Pildre
Õnnitleme
juubeli puhul!*



**Infolehe väljaandmist finantseerib
Saaremaa Puuetega Inimeste Koda**