



Saarekoda

Ajaleht ilmub iga kuu 5. kuupäeval

Nr. 66

Juuni 2014

Meil tuleb hoida teineteist ka aastal kaks null neliteist.

Tänases lehes:

Tänulikkus - lk. 1

Toitumisnõuanded, 7.osa

- lk. 2 - 3

Omaloomingunäitus- lk.3

SPIKi looduspäev- lk.4-5

Ekskursioon - lk. 5 - 6

Koja kalender,

Õnnesoov - lk. 6



Loe ajalehte „Saarekoda“

SPIK kodulehel:

www.saarekoda.ee



Ootame kaastöid

ja ettepanekuid



Toimetuse info:

Doris Peucker

51 355 31

doris66@hotmail.ee



Armas Sõber!

Tänamine peaks ju iseenesest mõistetav olema, aga elu näitab, et seda on vaja tihti meelde tuletada.

"Tänulikkus on vaktsiin, vastumürk ja antiseptikum." John Henry Jowett

Kui sinuga juhtub päeva jooksul midagi head, siis täna. Pole oluline, kui väike see asi on, ütle tänan.

Täna oma meeli, kõiki oma organeid, oma mõistust. Terve sinu keha on vägevaim labor. Sa oled ime!

Täna oma kodu, perekonda, sõpru, tööd ja lemmikloomi. Täna päikest, vett, mida jood, toitu, mida sööd, õhku, mida hingad - nendeta ei oleks sa elus.

Ole tänulik! Tänulikkus ei lähe midagi maksma, kuid on rohkem väärt kui kõik maailma rikkused. See, mille eest oled tänulik, mitmekordistub!

Tänan Sind!

NB! Kasulik info

Toitumisnõuandeid – 7. 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.

Antioksidandid

E-vitamiin: tõstab immuunsust, toetab sidekude, oluline naha tervises

Allikad: nisuiduõli (7% n-3), päevalilleseemned, mandlid jt pähklid, kanepiõli jt

C-vitamiin: vajalik kollageeni tootmiseks (nahk, sidekude), haavade paranemiseks, immuunsus

Allikad: mustsõstar, kibuvits, paprika, petersell, lehtkapsas, brokkoli jt kapsad, tsitrusviljad, maasikas jt marjad

Tsink: tähtis ensüümide kofaktor, immuunsus, haavad, insuliini toime avaldumine

Allikad: austrid, maks, munad, idandid, kliid, kõrvitsaseemned, ingver, täisteraviljad, pähklid

Seleen: immuunsus, kudede elastsus, koehormoonid

Allikad: parapähkel, pärm, kala, viinamarjad, seemned, idud, maks, kaer, munarebu, täisterariis, tailiha, laugud

Põletikuvastased ained

- Kurkumiin – kollane pigment, mida sisaldub vürtsijuures; poes vürtside riiulil kurkumi nime all, apteegis müüakse preparaadina - Flexicur
- Ingver
- Bromelaiin (ananassis sisalduv proteolüütiline ensüüm)
- Kaneel
- Roheline tee

Kaunviljad

- Läätsed, oad, herved, rohelised oakaunad
- Väga toitainetihedad toiduained
- Sisaldavad palju mineraalaineid ja vitamiine: molübdeen, foolhape, raud, vask, mangaan, fosfor, kaalium, magneesium, B-vitamiinid, seleen
- Molübdeen – oluline maksa sulfoksüdatsioon (detoksifikatsioon). Väiksem sulfoksüdatsioon on seotud põletikuga
- ½ tassi adžuki ube päevas annab vajaliku molübdeeni koguse
- Lisaks sisaldavad kaunviljad häid kiudaineid ja valku
- Iga päev võiks olla menüüs ½ kuni 1 klaas kaunvilju

Mida vältida

- Rasvane sealiha, suitsuliha, vorstid, viinerid
- Soolaheeringas, marineeritud kala
- Äädikas, ketšup, puljongikuubikud
- Karastusjoogid (värv-, lõhna- ja maitseained)
- Šokolaad, kamašokolaad
- Maapähkel, kreeka pähkel, tsitrusviljade koor

Näidismenüü I

Enne hommikusööki: värske apelsinimahl

HS: odra-kõrvitsapuder, pohlad, banaanilõigud, jahvatatud linaseemned, viil leiba oapasteediga

VP: pirn, 1 spl kõrvitsaseemneid

LS: riis, kalkunifilee, köögiviljasegu (hernes, porgand, kaalikas, apteegitill)

VP: kissell kuivatatud puuviljadest, kohupiim

ÕS: läätsesupp rohke peterselliga, kaeraleib toorjuustu, sibula ja kurgiga

Hiljem: Kaks viilu melonit

Näidismenüü II

Enne hommikusööki värske porgandi-õunamahl

HS: kaerahelbe toorpuder

VP: oa-selleri-pirnisaalat, leib

LS: peedi-oasupp, munaleib, pett

VP: porgandi-kookosekook

ÕS: ahjukala, kartul, aurutatud köögiviljad, salat

Hiljem: puuviljasalat hakitud mandlitega

Vastuvõtt

Kuressaare Perearstikeskuse II korrusel

tel 504 2436

kiri.angelale@gmail.com



ÜLESKUTSE!

Taas on kõigil meeldiv võimalus osaleda **omaloomingu näitusel**.

Ootame proosat, luulet, joonistusi, maale, fotosid, muusikateoseid... – kõike! Teemade

ring on piiramatu!

Tähtaeg on 31. oktoober 2014. Tööd saata SPI Koja

aadressil: Pikk 39, 93812 Kuressaare

või e-mailile: saarekoda@hotmail.ee.

Kirjutised avaldame meie ajalehes ja kodulehel, kunstiteoseid ja käsitöid saab imetleda näitusel SPI Kojas.



NALJANURK

TÄHTKUJUDE TÖÖSTIIL:

Mitu Kaksikut on vaja elektripirni vahetamiseks?

– Kaks. Lisaks mobla, internetiühendus ja elektripirnide vahetamise käsiraamat.

Kuidas me „sitikaid” püüdsime ehk SPIK-i looduspäev.

1. mail, kevadpähal, sõitis grupp loodushuvilisi HMN projekti „Avasta kultuur eneses“ raames Kihelkonna valda Rootsiküla külla, eesmärgiga leida üks tiik ja uurida, kes seal küll elavad. Ilm oli paraku külm ja tuuline, aga see vahvaid uurijaid ei heidutanud.

Üritus algas varustuse lahtipakkimisega, lipu heiskamisega ja nurmenukutee joomisega. Siis asuti asja kallale.

Võrk käis aga siuh ja sauh läbi tiigivee ning iga punt sai endale kaussi püüdmiseks, uurimiseks ja määramiseks hulga elukaid. Kui üks portsjon sai uuritud, nii palja silmaga kui ka luubiga, teistelegi näidatud ja lahti lastud, püüti uus.



Kokkuvõttes püügi tulemused:

Kahepaiksetest: oranži kõhuga pulmarüüs tähnikvesilik ja väike rabakonn.



Ussidest: üks kaan. Madusid ei näinud, kuigi nad seal soojema ilmaga aktiivselt toimetavad. Lisaks veepinnalt jooksmast tabatud särasilmne hiidämblik (kes läbi luubi tundus veelgi suurem ning tema kõigi 8 silma sära veelgi kirkam). Loomulikult vesikakandid ning mudateod.

Putukatest ja nende vastsetest: ühepäeviku vastsed, liidriku tüüpi kiilivastne, selgsõudurid, sõudurid (sõudsid kõhuli), sääsevastseid mitut sorti,

puruvanad, liuskurid, libeehmeslased (keda algul loomaks ei peetud, kuna kavalpead end liiga hästi maskeerinud olid – pildil lk.5) ja muudki loomakesed.

Nii mõnigi elukas sai selgemaks ja tuttavaks.

Hiljem võeti väike eine ja kuulati erinevate konnade laulu – paraku küll plaadilt, sest enamused konni keeldus sellise jaheda ilmaga häält tegemast.



Lõpetuseks – oli üks sisukas ja tore päev!

bioloogiaõpetaja Katre Halliko



12.mail oli Saaremaa PIK üldkogu koosolek, mis ühendati ekskursiooniga erinevatesse kirikutesse Saaremaal. Ekskursiooni giidina sõitis meiega kaasa Eesti Apostelliku Õigeusu ülempreester isa Andreas, kes igas peatuspaigas jagas huvitavaid fakte konkreetse pühakoja ajaloost ja tänapäevast.



Külastasime Püha Eelkäija Skiita nunnakloostrit ja selle territooriumil asuvat Reomäe Püha Andrease kirikut.

Järgnevalt imetlesime Pärsama Püha Innokenti kirikut,





14.saj. keskel
ehitatud
varagooti stiilis
Karja Püha
Katariina
luteriusu kirikut,
19.saj.
lõpuaastatel
rajatud Leisi

Püha Olga kirikut
ja Metskülas
asuvat puitkirikut.



Sisukas ja põnev päev lõppes teises
meeleolus Angla Külustuskeskuses.

Koja Kalender

Mis tulekul – 21.06 kell 13.51 ALGAB SUVI!

Kuulmisnõustaja vastuvõtt SPIK ruumes

neljapäeviti kell 13 – 15 ja reedeti kell 11 – 13

Samadel nädalapäevadel ja kellaaegadel konsultatsioon telefonil 45 55697

NB! TÄHELEPANU VÄHIÜHINGU INFOTUNNIST HUVITATUTELE!

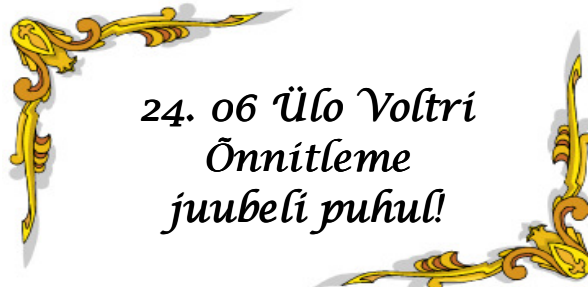
**Seoses suvepuhkustega peatab MTÜ Saaremaa Vähiühing oma
esmaspäevased infotunnid, et sügisel taas alustada. Samas on jätkuvalt
võimalus saada abi ja nõu telefoni teel.**

Tel.: 54512202 Kairit; 5105752 Viivian

JUUNI

13.06 kl 16 Eesti Diabeedi Liidu Saaremaa Seltsi kokkusaamine

18.06 kl 10 – 13 Kuulmiskeskus SPIK ruumes



**Infolehe väljaandmist finantseerib
Saaremaa Puuetega Inimeste Koda**