



Saarekoda

Ajaleht ilmub iga kuu 5. kuupäeval

Nr. 74

Veebruar 2015

Nüüd käes on aasta kaks null viisteist - veel rohkem armastagem üksteist. Koos saame üle igast mäest, kui käsi kindlalt sõbra käes!

Tänases lehes:

Sõnum toimetajalt - lk. 1

Paneb mõtlema...

Sõbrapäev - lk. 2

Teade, Huvitavat,

Naljanurk - lk. 3

Koja kalender - lk. 4



Loe ajalehte „Saarekoda“

SPIK kodulehel:

www.saarekoda.ee



Ootame kaastöid

ja ettepanekuid

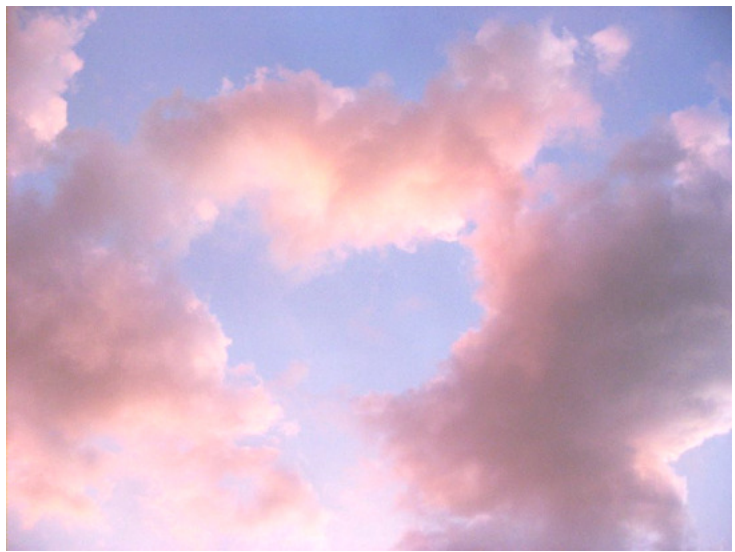


Toimetuse info:

Doris Peucker

51 355 31

doris66@hotmail.ee



Kallis Sõber!

Veebruar on minu jaoks alati olnud hingelähedane kuu – ilmad on veel talviselt karged, aga õhus on juba tunda kevade lähedust. Isegi lindude laulus on kuulda rõõmsat ootusärevust.

Ja mis veel toredam – veebruar on sõbrakuu! Me peaksime kogu aeg oma sõpradest ja lähedastest hoolima, paraku pole kiire elutempo tõttu alati aega nendega suhelda. Seetõttu ongi hea endale meenutada, et vahel tuleb lihtsalt võtta see aeg, et külastada mõnd head inimest, keda ammu näinud pole, ning lihtsalt olla tema jaoks olemas.

Usu mind, kallis Sõber, südamesoojus ja hingerahu on tähtsamad kui kalli inimese heaks kulutatud aeg!

Paneb mõtlema...

Üks professor pidas ülikoolis loengut.

Loengu alguses võttis ta välja klaaspurgi ja täitis selle umbes 5 cm suuruste kividega.

„Kas purk on nüüd kive täis?“ küsis ta tudengitelt.

„Jaa,“ vastasid tudengid.

Siis võttis professor mõned väiksemad kivid ja pistis need ettevaatlikult suurte kivide vahele.

„Kas purk on täis?“ küsis ta uuesti.

„Jah,“ vastasid tudengid jälle.

Siis võttis professor kotikese liiva ja puistas selle kivide vahele.

Nüüd hakkasid üliõpilased naerma, sest ka liiv oli ju purki mahtunud.

„Nüüd kujutage ette, et see purk on teie elu,“ ütles professor. „Suured kivid on teie elus kõige olulisemad asjad: perekond, lapsed, tervis jne. Tähendab – kõik see, mis, juhul kui te ka kõigest muust ilma jääte, täidab teie elu sellegipoolest. Väikesed kivid on vähemtähtsad, nagu näiteks töö, auto, korter. Aga liiv on hoopis midagi muud! Ärge unustage, et kui olete purgi liiva täis valanud, pole seal enam ruumi ei suurte ega väikeste kivide jaoks.

Nõndasamuti on eluga: kui te täidate oma elu väikeste ja tühiste asjadega, siis ei ole seal enam ruumi suurte ja oluliste asjade jaoks.

Mõelge alati sellele, et teie elu saaks olla õnnelik. Suhelge sõpradega, käige vajaduse korral arsti juures. Töö, kodukoristamine ja muu kivipuru ja liiva jaoks jätkub ju alati ruumi.

Täitke oma elu suurte kividega, ülejäänud on ju ainult liiv!“



17. veebruaril kl 18⁰⁰

SÕBRAPÄEVA ÕHTU

Saaremaa PIK saalis Pikk 39, Kuressaare

Muusikalise fervitusena
esitavad Doris Peuckeri loomingut
muusikud ansamblist Viis

Külaliseks on
Piret Rauk Kuressaare Linnateatrist

Meeleolu loob ansambel Viu
Viktoriin

Osamaks 2.- tasuda 16. veebruariks

MTÜ Saaremaa Vähiühing annab teada:

06.02 on Kuressaare Haigla õppeklassis loeng lümfiteraapiast.

11.30 alustab Raili Raik loenguga lümfiteraapiast;

13.30 räägib **Laivi Toots kompressioonsukkadest**. Plaanis on ka individuaalne nõustamine, selleks on vaja eelnevalt kokku saada, et algne anamnees võtta. Individuaalse nõustamise soovijad palun andke oma soovist eelnevalt teada Raili Sepp 5070981; fystera@gmail.com

Osalemistasu 1 EUR, mis läheb Lümfiteraapia Liidule.

Kohtumispaiaks Kuressaare haigla õppeklass, III korrusel. Sissepääs nõuava haigla uksest, viidad pannakse üles.

Eelkõige võiks seda infot levitada inimestele, kel on probleemid erinevate tursetega. Peamiselt eesnäärmevähi, rinna- ja günekoloogiliste kasvujate ravi tagajärjel tekkinud tüsistusest ehk siis esmajoones käe või jala/jalgade tursed.

Küsimuste korral võtke palun ühendust - füsioterapeut Raili Sepp 5070981; fystera@gmail.com

Huvitavat!

Tõhusalt toimiv köharohi, mis paljusid kiirelt aidanud on:

1 tass värskelt pressitud ananassimahla

¼ tassi sidrunimahla

1 pikem jupp riivitud ingverit

1 spl kvaliteetset mett

½ tl Cayenne'i pipart

Segage kõik ained kokku ja võtke ¼ tassi 2-3 korda päevas. Tehke iga päev uus värskel segu.

NB! Meeles tuleks pidada, et konserv- ja kuumtöödeldud ananassid on oma ravipotentsiaali kaotanud, samuti väheneb töötlemisel tunduvalt vilja C-vitamiini sisaldus. Kõige tõhusamalt toimib värskelt pressitud ja koheselt joodud mahl. Kõige rohkem bromelaiini sisaldab aga vilja puine keskosa (säsi).

Allikas: <http://toitumistarkus.ee>



NALJANURK

UUDISSÕNU...

Infrastruktuur ehk taristu – Tallinna Linnavalitsus ehk laristu –

Vangla ehk karistu – Magala ehk naristu – Kool ehk haristu –

Haigla ehk ravistu – Surnuaed ehk kalmistu – Oksjon ehk paristu –

Sõjavägi ehk täristu – Eesti Post ehk kiristu – Delfi kommentaarium ehk

viristu – WC ehk soristu – Söökla ehk luristu – Doonorla ehk veristu –

Leilisaun ehk keristu – Katlamaja ehk nõgistu

Koja Kalender

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



**MTÜ Saaremaa Vähiühing teatab, et vähipatsientidel ja -lähedastel
on võimalus küsimuste korra pöörduda telefoni teel
ja sobiv aeg kohtumiseks kokku leppida.**
Info tel. 54512202 Kairit; 5105752 Viivian;
e-mail: saare.vahiuhing@gmail.com



**NB! Tasuta ujumistunnid Kuressaare Gümnaasiumis
IGA KUU 2. LAUPÄEVAL KL 13 – 14**



**17.02 kl 18 Sõbrapäeva kohviõhtu. Külaline Piret Rauk. Osamaks 2.- eur
tasuda 16.veebruariks. Vt kuulutust lk.2**

20.02 kl 17.30 Eesti Allergialiidu Saaremaa Osakonna kokkusaamine

**25.02 kl 18 MTÜ Saaremaa Vähiühingu kohtumine Rein Väliga, räägime
Memento tegemistest ja represseeritutest. Kõik huvilised on oodatud!**
Info: Kairit Lindmäe tel. 54512202, Viivan Pihl tel. 5105752
saare.vahiuhing@gmail.com

*Kui Saaremaa PIK ühingud soovivad oma liikmeid
ajalehes Saarekoda õnnitleda või muul moel mees pidada,
palume sellest teada anda meiliaadressil doris66@hotmail.ee*

