

Aroomteraapia meie igapäevaelus

Novembrikuine valla erivajadustega lapsed kasvavate vanemate kokkusaamine oli vaid paar päeva enne toimumist suure küsimärgi all. Nimelt teatas psühholoog Ave Palm, kelle loeng toimuma pidi, et on tõbisena voodisse jäänud. Õnneks tuli appi hea haldjas Triina Mänd, kes pidas meile suurepärase ja sisuka loengu aroomteraapiast.

Triina on õppinud Epp Halliku Aroomteraapia Koolis ja tegelenud aroomimassaažiga juba seitse aastat.

Loeng algas omamoodi mänguga: iga osaleja tõmbas n.ö "loosi" ja sai paberitüki taime nimega. Seejärel selgus, et igal meist on paariline, kes sai samasuguse paberi.

Nüüd anti ülesanne paariliselt küsida, mis on tema lemmiklõhn ja mis tal selle lõhnaga seostub. Lõpuks tutvustasime mitte end, vaid hoopis oma paarilist ja tegime seda läbi tema lemmiklõhna! Mulle jäävad küll nüüdsest Imbi ja rahustav männilõhn alateks seotuks.

Põgusalt peatus Triina ka aroomteraapia ajalool. Saime teada, et aroomõlised tunti juba rohkem kui 4000 aastat tagasi. Vanas Egiptuses kasutati aroomõlised nii vanniveele lisamiseks kui vaaraoe palsameerimiseks. Raviks aga hakkasid aroomõlised kasutama just hindud – sealt on tulnud ka tänapäevani elujõuline Ayurveda. Ka kirikutes põletatav viirik kuulub aroomõlised seltsi ning tuletaga meelde, mida kinkisid vastündinud Jeesuslapsel kolm hommikumäga tarka: viirukit ja mürrit!

Aroomteraapiat võime vastu võtta nii haistmismeele kui ka naha kaudu. Miks mitte tunda end kui egiptuse vaarao naine, kümmeldes vannivees, millesse on lisatud näiteks apelsini aroomi. Apelsini aroomi muide sobib peaaegu kõigile, isegi neile, kel apelsini süües allergia tekib. Eriti mõnus on aga sobitada ühte kaks head asja korraga ning käia ihu ja hinge toitmas hoopis aroomimassaažis. On ju aroomteraapia õrn, samas väga tõhus ravi.

Triina tutvustas meile tohutult hulgal erinevaid aroomõlised, andes neid nuusutada ja rääkides igaühe kohta, mida konkreetse õliga ravida saab. Selgus, et õlidega ei saa mitte ainult ravida, massaaži teha või vannivette lisada, vaid väga lihtne on teha endale meeldiv ning sobiv parfüüm, sobitades kokku paar erinevat aroomi.

Saime teada, mitu tilka aroomi lisada aroomilampi, mitu vannivette ja kuidas teha massaažiks sobiva kontsentratsiooniga õli. Selgus, et kõige rohkem läheb vaja nn baasõli, millesse siis lisatakse vaid mõni tilk aroomi. Lapsevanemad kirjutasid erilise hoolega üles sobivaid õlised ja ravivõtteid, mida rakendada laste peal. Kes ei sooviks gaasivaludes karjvale imikule leevendust pakkuda!

Tunnid lendasid linnutiivil, üles kirjutatud materjali muudkui kogunes...

Koosviibimise teine pool läks aga käelise tegevuse tähe all, nagu meile juba kombeks saanud. Seekord võtsime ette klaasimaali ja kohe pean ütlema kõigi osavõtnute nimel tänusõnad Edale ja Kadile, kes olid kõvasti vaeva näinud klaasitükkide raamimisega. Aitäh! Tore on ju klaasile maalida, aga mis on sellest kasu, kui pärast tööd aknale riputada ei saa! Meie tööd ripuvad küll kõik nüüdseks akende ees ja päike mitmekordistab värvide ilu, pannes kujutise elama...

Tore oli jälle vanade tuttavatega kokku saada, juttu puhuda, loengut kuulata ning klaasi maalida! Tunnistan, et mulle annavad need igakuised kohtumised tublisti jõudu, et jälle igapäevarutiiniga toime tulla, ehk nagu meile praegu Gordoni Perekoolis õpetatakse, "tass saab jälle täidetud". Usun, et nii tunnevad teisedki.

Jasmiiniaroomised tänud Triinale, kes lühikese teatamise peale nii huvitava loengu kokku pani ja esitas, ning muidugi Edale, kes (õnneks) mingeid väsimuse märke ei ilmuta neid kohtumisi jätkuvalt organiseerides!

Kohtumiseni jõulupeol detsembri alguses!



Küllikki Tokman

Ei möödu vist nädalatki, ilma et ei peaks kuulma probleemidest koertega. Keegi kaebab, et ei julge õieti kojugi minna, sest teel tuleb mööduda vabalt ringi jooksvast lõukoerast. Teisel on mureks, et lapsed kardavad sellest või teisest majast mööduda, sest aia najal haugub hullunult lastest suurem peni ja mine sa tea, äkki hüppab veel üle aia... Kolmas kurdab, et ei julge pimedal ajal enam mööda kõnniteed astuda-

gi, sest teeservad on koerahunnikuid täis. Ja veel... ja veel...

Need on probleemid, millelga puutuvad kokku just jalgsi valla teedel-tänavatel liikujad, autoga läbi küla sõites niisugustesse olukordadesse juba ei satu.

Kui maainimesele on koer enamasti kodu valvur, siis linna- või alevirahvale on ta pigem sõber ja kaaslane, aga pereliige on ta (või peaks olema) igal juhul. Ent mitte iga

sõber koer !?!

koeraomanik ei suutu oma neljajalgse kaaslasena kui pere liikmeks. Seepärast trükimegi taas ära Nõo valla koerte ja kasside pidamise eeskirja – vanadele koerapidajatele meeldetuletuseks ja uutele teadmiseks.

Kaitskem ikka oma sõpru,

et neil oleks meie kõrval hea elada, ent ärgem unustagem jälgida, et ka meil endil oleks nende kõrval ohutu ja turvaline elu.

TOIMETUS

Nõo valla koerte ja kasside pidamise eeskiri

Nõo Vallavolikogu 15. juuni 2000 määrus nr 11, muudetud Nõo Vallavolikogu 19. septembri 2002 määrusega nr 75

I. Üldsätted

1. Käesolev eeskiri sätestab koerte ja kasside pidamise korra Nõo valla territooriumil.

2. Eeskiri kehtib Nõo valla haldusterritooriumil ja on kohustuslikuks täitmiseks kõigile seal elavatele, tegutsevatele ja viibivatele füüsilistele ning juriidilistele isikutele, kes omavad koeri või kasse.

3. Eeskirja rakendatakse kõigi valla territooriumil asuvate või viibivate koerte ja kasside suhtes.

II. Koerte ja kasside pidamise üldnõuded

4. Omanik on kohustatud registreerima temale kuuluva koera Nõo Vallavalitsuses 10 päeva jooksul pärast koera neljakuuliseks saamist või ühe kuu jooksul pärast koera omandamist. Kasse registreeritakse omaniku soovil.

5. Koera registreerimisel antakse omanikule koera registreerimismärk. Omanik on kohustatud kinnitama registreerimismärgi koera kaelarihmale.

6. Koera surma korral või esitatud andmete muutumisel esitab omanik taotluse koera registrist kustutamiseks või andmete muutmiseks kümne päeva jooksul. Koera kadumisel peab omanik teatama sellest kahe päeva jooksul Nõo Vallavalitsusele.

7. Omanik on kohustatud laskma kolme kuu vanuse koera või kassi marutaudi vas-

tu vaksineerida ja kindlustama hilisemad vaksineerimised veterinaararsti poolt määratud tähtajal.

8. Kui koer on hammustanud inimest või teist looma, peab koeraomanik sellest kohe teatama volitatud veterinaararstile, eraldama koera või kassi kõigist inimestest ja teistest loomadest ning järgima volitatud veterinaararsti ettekirjutusi koera seisundi jälgimisel.

9. Üldkasutatavates hoonetes on koerte ja kasside viibimine keelatud.

III. Koera või kassi pidamine eramus või korterelamus

10. Omanik peab oma koera pidama kas ketis, koeraaias, kinnises ruumis või kinnisel territooriumil, mis peab olema tarastatud viisil, mis välistab koera väljapääsu territooriumilt.

11. Koeraomanik on kohustatud tähistama sissepääsu eramu krundile sildiga "kuri koer" või muu sama teavet edastava sildiga.

12. Koera või kassi pidamine korterelamus ei või häirida teiste elanike rahu. Korterelemutes võib koera pidada ühistrepikoja elanike enamuse nõusolekul.

IV. Avalikes kohtades koera või kassiga viibimine

13. Koera või kassiga avalikus kohas viibimine on lubatud järgmistel tingimustel:

13.1. omanik peab tagama järelevalve koera või kassi üle;

13.2. omanik peab tagama koera või kassi reostuse koristamise;

13.3. koer võib avalikus kohas viibida üksnes rihma otsas. Käitumiselt ohtlik koer peab kandma ka suukorvi.

14. On keelatud:

14.1. koera ujutamine avalike veekogude ujulate tsoonis;

14.2. avalikus kohas nakusohliku koera või kassiga viibimine;

14.3. viibimine koera või kassiga avalikus rannas, kalmistul, kaubandus- või toitlustustevõtte territooriumil, turul, spordi- või mänguväljakul ning haridusasutuse kasutuses oleva territooriumil, v.a selleks ettenähtud kohad, pimedada juhtkoer või teenistusülesannet täitev koer.

15. Koera võib jalutama viia ilma kaelarihmata kohtadesse, kus on välistatud tema kokkupuutumine inimeste, teiste koerte või loomadega ning koer on piisavalt dresseeritud ja allub omaniku käskudele, samuti ei tohi omanik lasta koeral väljuda oma vaateväljast.

V. Hulkuvate koerte ja kasside püüdmise ning hävitamine

16. Hulkuvateks loetakse koera või kassi, kelle puhul ei ole täidetud käesoleva eeskirja

peatükis III ja IV toodud nõudeid.

17. Hulkuvate koerte ja kasside püüdmist korraldab Nõo Vallavalitsus

18. Püüdmise järel hoitakse hulkunud koera või kassi vähemalt kaks nädalat. Kui koera või kassi kadumise kohta avaldust esitatud ei ole või keegi pole avaldanud soovi tema omandamiseks, koer või kass hävitatakse.

19. Omanik on kohustatud hüvitama koera või kassi püüdmisele ja hoidmisele tehtud kulutused.

20. Hulkuvate koerte ja kasside hävitamist korraldab Nõo Vallavalitsus.

21. Inimest väljajäetud või marutaudi kahtlusega ohtliku koera või kassi võib politseiametnik või vallavalitsuse poolt hulkuvate koerte ja kasside püüdmise tegelema volitatud isik kohapeal hukata.

22. Koer või kass tuleb hävitada talle vähimat kannatust põhjustaval viisil.

VI. Vastutus ja kontroll

23. Koera või kassi tegevuse eest, samuti koera või kassi viibimise eest väljaspool omaniku järelevalvet vastutab omanik.

24. Eeskirja rikkumise eest kannavad süüdlased vastutust seadusega ettenähtud korras.

25. Eeskirja jõustub Riigi Teataja elektroonilises andmekogus avaldamisele järgnevalt päevast.

Südametervis toidust – vähem rasva, vähem soola, vähem suhkrut

Vähem rasva

Kus räägitakse südamest, räägitakse alati ka rasvast. Seetõttu ilmselt kõik teavad, et rasvase toidu söömine ei ole südameriisise seisukohast hea.

Rasv, mis erinevatest toiduainetest leidub, ei ole aga ühesugune. Rasvad koosnevad erinevatest rasvhapetest. Kui toidus sisalduvat rasvas on rohkem polüküllastumata rasvhappeid, võib seda rasva pidada hoopis südame-sõbralikuks rasvaks. Polüküllastumata rasvhapete poolest on rikkad õlid ja kalad. Loomulikult ei tohi ka õli tarvitada väga suurtes kogustes, sest rasv on väga energiarikas. Kui inimese saab palju energiat, samas aga liigutab vähe, siis koguneb kõik üleliigne kilodena kehale. Kuid kindlasti kasutage praadimisel või ja margariinide asemel väikeses koguses õli. Kalarasva ei maksa karta, sest peale kasuliku rasva sisaldub seal ka rohkest vitamiini D, mille piisav saamine Eestimaa inimestele samuti suureks mureks on.

Rääkides "halvast" rasva

komponendist, siis selleks on küllastunud rasvhapped. Tavaliselt on just küllastunud rasv toiduainetes peidetult ehk varjatult nii, et seda esialgu ei pane tähele. Varjatult leidub rasva vorstides-viinerites, saiakestes-küpsetistes, □okolaadis-vahukoores ja paljudes teistes toiduainetes. Kas teadsid, et 1 miniviiner või 2-3 õhukest vorstiviilu sisaldavad mõlemad umbes teelusikatäis rasva? 100-grammine □okolaaditahvel või 100-grammine kartulikrõpsupakk umbes 7 teelusikatäit rasva? Niisama lusikaga sa ju endale rasva sisse ei kühlenda? Kui päeva peale kõik söödud "rasva teelusikatäied" kokku lugeta, saab päris hirmutava koguse. Ning siis vist ei pane enam imestama, miks suur viinerisõbrast 40-aastane naabrimees infarkti sai või □okolaadi armastav vanema parajalt ümar on ning kurdab, et tal süda haige.

Enne, kui toidu suhu paned, mõtle, mida see sisaldab. Toiduaine pakend on suureks abiks, sest sellele on märgitud, millest see toiduaine koosneb.

Vähem soola

Me kõik kasutame oma igapäevases toidus soola. Isegi kui suudame valmistada toitu nii, et ei lisa sinna soola, saame soola piisavalt sellistest toodetest toiduainetest nagu poolfabrikaadid, valmisroad, vorstid-viinerid, leib. 3-5 grammi soola päevas kokku saada on organismile vajalik. Liigne sool aga on üheks vererõhu tõusu põhjuseks paljudel inimestel.

Kuidas piirata soola tarbimist? * Tee endale selgeks soolarikad toiduained.

* Peale maitsestamiseks kasutatava soola enda sisaldub palju soola puljongipulbris, sojakastmes, ket□upis, salatikastmetes.

* Palju sisaldavad soola konservid, eriti soolaseened ja soolakurgid, aga ka teised köögiviljakonservid.

* Seetõttu valmista toitu värsketest või külmutatud toiduainetest ning vali võimalikult vähe töödeldud ja mitte pikaajaliseks säilitamiseks mõeldud toiduaineid.

* Töötlamata liha-kana-kala sisaldab vähem soola kui sama asi

suutsutatult, soolatult või konserveeritult. Ka salaami, (suutsu)vorst ja singid sisaldavad palju soola.

* Soolarikkad on ka juustud (eriti parmesan, hallitusjuustud ja fetajuust), majonees, osad margariinid, leivad.

* Kui on valida, siis vali sarnastest toiduainetest vähemsoolane variant.

* Vahepalaks vali soolase suupiste (popcorn, kartulikrõpsud, soolaküpsised) asemel puu- ja juurviljad.

* Toidu maitsestamiseks kasuta soola asemel ürte ja maitseaineid (osad sisaldavad küll ka soola, aga vähem kui päris sool ise).

* Salatites kasuta salatikastmete asemel õli või mahla.

* Ära lisa lauas toidule soola juurde.

Ja veel, järk-järgult magedamale toidule üleminekul harjub vähem soolase toiduga üsna ruttu!

Vähem suhkrut

Rohke suhkrutarbimine mõjutab südameterviselt kahel viisil.

Esiteks, liigselt tarbitud suhkrust (nagu ka rasvast ja valkudest) saadud energia, mida inimene ei jõua ära kulutada, muutub keharasvaks. Mida rohkem suhkrut, seda rohkem kilosid juurde "kasvab", kuni inimene muutub ülekaaluliseks. Sealt edasi on südamehaigused aga juba kerged tulema.

Suhkur ja suhkrurikkad tooted (kommid, karastusjoogid) on kahjulikud veel seetõttu, et tavaliselt ei sisalda nad selliseid kasulikke aineid nagu kiudained, vitamiinid ning mineraalained, mida oleks vaja, et hoida süda terve. Nendest saab ainult energiat ja kõhu täis, kuid puu- ja köögivilju, leiba ning piimatooteid enam ei jaksagi süüa, et saada vajalikke toitaineid.

Üks pooleliitrine karastusjooki pudel sisaldab endas pea 10 teelusikatäit suhkrut. Kui iga päev juua selline pudelitäis karastusjooki, olete aastaga sisse "sõõnud" 14 kilogrammi suhkrut, millest suurem osa hakkate te üsna tõenäoliselt endaga kogu aeg kaasas kandma. Inimesed, kes joovad iga

päev aga 1,5-liitrise pudelitäie karastusjooki, on aasta lõpuks endale n.ö sisse kühlendanud üle 40 kilogrammi suhkrut. Kas teadsid, et ka mahla jooki loetakse võrdseks karastusjoogiga? Seega, eelista mahla jookidele alati täismahla ning lahjenda seda vajadusel ise.

Lisaks rohkele suhkrule sisaldavad karastusjoogid, mahla joogid ning kommid tihti ka tervisele mitte just kõige paremini mõjuvaid lisaineid (värvained, säilitusained, stabilisaatorid). Paremini ole ka valida karastusjookidest neid, milles suhkrut asemel kasutatud suhkruasendajaid. Eriti ettevaatlik tuleks olla selliste jookide andmisega lastele.

Päevas võiks suure suhkru sisaldusega tooteid tarbida umbes 2-4 portsjonit. Üks portsjon on: 2 teelusikatäit suhkrut, mett või moosi; 10-15 grammi küpsiseid; 10 grammi □okolaadi või kompekke; 100 grammi karastusjooki, mahla jooki või morssi.

TAGLI PITSI, TAI toitumisspetsialist