

TÄNNA



SINU AEG

Õnneliku inimese kümme harjumust. Lk 4

Täisväärtuslik elu tähendab liikumist. Lk 2-3

Läänemaa kultuurikava. Lk 2

• UUDISED • NÕUANDED • AJAVIIDE

Kirest jahil ja kokkamise vastu sai igapäevane töö

Kui Kerlin Ledis enne teise lapse sündi Haapsallu kolis, jättis ta töö põllumajandusministeeriumis.



Seitse aastat tagasi läks Kerlin Ledis jahikooli, kuid esimese looma laskmiseni jõudis alles tänavu.

2 × ERAKOGU

Enriika Liiv

„Vaikses Haapsalus oli väikeselapsega kodune olles aega mõelda ja nii hakkasin tasapisi ühendama kõiki oma hobisid – kokkamine, pildistamine, retseptikatsed, blogimine ja jaht –, tahtsin näha, kuhu see mind viib,” rääkis Ledis.

Praegu on ta kokk, kohvikupidaja ja koolitaja.

„Olen suur toidunautija ja tihe restoranide külastaja,” tutvustas Ledis end kokkuvõtvalt.

Uskumatu on see, et veel mõned aastad tagasi ei kokaanud Kerlin üldse, ei osanud ega tahtnud ka. Jahimehe naisena nakatus ta hoopis jahipisikuga. Kuna ta pidas tähtsaks, et metsast toodud saagist valmiks ka maitsev roog, hakkaski ta suuremat huvi tundma ulukiliha valmistamise vastu. Edasine oli juba loomulik jätk.

Jaht on eluviis

Jahikooli läks Ledis seitse aastat tagasi, kuid esimese looma lasi alles tänavu. „Metsas käin ka end harimas ja mõnusalt aega veetmas!” rääkis ta. „Olen täpne ja kaalutlev; kui midagi tundub

valesti, jääb lask tegemata.” Jaht on tema sõnul eluviis. See annab liha ja trofeesid, aga ka mõnusa enesetunde, sest adrenaliini- ja jahisõbrad annavad hea emotsiooni. Jaht on tema sõnul huvitav ja õpetlik. Pikad metsas veedetud päevad aitavad aktiivselt puhata.

„Nendele, kes seda kogenud pole, on raske selgitada, aga miks peakski – jahimehed ja -naised on samasugused inimesed nagu teisedki, neil on lihtsalt erilise hobi,” ütles ta. „Me pole julmad ega külmad, hoolime loodusest ja loomadest, laskmine on vaid üks imepisike osa jahist.”

Mõned aastad tagasi atesteeris Kerlin Ledis oma koduköögi, et saaks vast avatud kohvik-raamatupoodi Haapsalu Raamatukooke ja pirukaid küpsetada, sest tollel ei olnud köök veel valmis. „Õnneks jagub inimesi, kes minu valmistatud kookidega soovivad maiustada, tegelen küpsetamisega praegugi üsna sageli,” avaldas Ledis.

Hiljem lisandusid kõigele sellele koolitused-kokkamisõhtud. Atesteeritud koduköögis toimuvad 8–10 inimesele mõeldud toidukoolitused. Suur oli Ledise

üllatus, kui viimased üritused osutusid niivõrd populaarseks, et kohad täitusid minutitega. „Kokkamisõhtute idee on valmistada lihtsaid toite ja jagada teistele teadmisi, mida olen koolis, töötades ja eri kokkade käe all praktiseerides õppinud,” ütles ta.

Kerlin Ledis on koolitanud ka kodust väljas ja olnud üritustel erakokk. Õpetamine on tema jaoks üks osa õppimise teekonnast. Igal koolitusel saab ta juurde enesekindlust ja teadmisi, et teeb just seda, mida kõige paremini oskab ja armastab.

Kerlin on lõpetanud Tartu ülikooli majanduse erialal, lisaks kursused Tallinna teeninduskoolis pagari-kondiitri erialal ning Kehtna majandus- ja tehnoloogiakooli toitlustusteeninduse erialal. Tal on tehtud koka neljanda taseme eksam ja ta loodab tuleval aastal saada viienda. Ledis soovib veelgi juurde õppida teenindust ja harida end jookide maailmas.

„Tänu kooliskäimisele olen käinud praktilal Ööbiku gastronoomiatulus, restoranis Leib Resto & Aed ning Dinner in the Sky tiimiga Soomes,” loetles ta.

Taevas õhtusöögi serveerimine oli Ledise sõnul hindamatu kogemus, millest ta kirjutas ka oma blogis cakesbykerlin.wordpress.com. Ledis on teinud retsepte Tallegile, jahimeeste ajakirjale ja kokaraamatusse. Suvel ilmus tal koostöös kirjastusega Menu esimene raamat – „Maitvalt ulukiliha”.

„Raamatu kirjutamise aeg oli üks raskemaid, kuid huvitavamaid minu elus – samal ajal lõpetasin kooli ja avasin kohviku, oli palju magamata öid, kuid tulemus oli kõike seda väärt.”

Hobi on töö ja töö on hobi

Oma söögitegemist peab Kerlin Ledis kaootiliseks, sügisel valmistab ta sageli ulukiliha. „Mõnikord viskan lihtsalt midagi kokku potti või pannile, teinekord jälgin piinliku täpsusega retsepti – täpselt nii, nagu tuju on,” avaldas ta.

Eks roana valmivad ikka need, mille järele tal parasjagu isu või mille tellimus sisse antud.

Toiduvalmistamine on tema töö ja hobi üheskoos. „Sissetulek kõigub, kuid neil kuudel, kui küpsetan ja koolitan, võib kenasti ära elada,” ütles Ledis.



Metsaskäik annab mõnusa adrenaliinilaengu.



MERILIN KAUSTEL LEHEMETS

Söögivalmistamine on ühtaegu hobi, kirg ja töö.

Suvi möödus tal sõbrannaga Noarootsis Teeristi kohvikut juhtides. Esimese suve kohta kiideti ja külastati neid palju. Praegu on kohvik talvepuhkusel, kuid avatud eri sündmuste tähistamiseks.

Kodus lähtub ta pereemana ennekõike laste soovideist. „Ekslikult arvatakse, et kokkade pered söövad iga päev uhket ja paremat, aga tegelikkuses ei võta ka kokad tööd koju kaasa,” avameelitses Ledis. Kui tal on aega, keedab ta perele õhtuks

supi ja ikka nii, et kondid puljongiks keema. „Supp on meie pere lemmik – lihtne, maitsev, toitev ja mõnus süüa ka järgmisel päeval!”

Kerlin Ledisele on palju öeldud, et ta on õnnelik inimene, sest teeb seda, mis meeldib. „Alustasin tasa ja targu, sest tundsin, et ma pole äriinimene, kes päevapealt palgatööst loobub ja ise tegutsema asub. Minu hobi sai minu tööks järk-järgult!”

Kui ükskord sellele rajale astud, tagasiteed enam pole.

Läänemaa kultuurikava kuni 23. oktoobrini

8. oktoober

18 Haapsalu kinos film „Marslane”, 3D, alla 12 a mittesoovitav

9. oktoober

17.30 Haapsalu kinos film „Marslane”, 3D, alla 12 a mittesoovitav
20.30 Haapsalu kinos film „Must missa”

10. oktoober

21 Stiilipidu ehk hooaja lõpp Vormsil Hullo rahvamajas. Tasuta
23 Cartoon Live Haapsalu VanaKinos. Pilet 5/7 €.

11. oktoober

16 Haapsalu kinos film „Marslane”, 3D, alla 12 a mittesoovitav
19 Haapsalu kinos film „Must missa”

13. oktoober

18 Haapsalu kinos film „Marslane”, 3D, alla 12 a mittesoovitav

14.–16. oktoober

19 Haapsalu kinos film „Must missa”

15. oktoober

19 Haapsalu kultuurikeskuses Svjata Vatra kontsert. Pilet 10–12 €.

16. oktoober

11 Kõmsi rahvamajas kogu-

reetendus „Piip ja Tuut kontserdil”. Pilet 2 €.

16 Haapsalu kinos film „Paan: Reis Eikunagimaale” 3D

17. oktoober

13 Haapsalu kinos film „Paan: Reis Eikunagimaale” 3D
20 Restoranis Blu Holm Alen Veziko kontsert. Pilet 12 €
20.30 Vormsil Hullo rahvamajas Surströmmingfest. Pilet 40 €.

18. oktoober

15.30 Haapsalu kinos film „Paan: Reis Eikunagimaale” 3D

19. oktoober

19 Lihula kultuurimajas Rakvere teatri etendus „Kaasavaratu”. Pilet 11–13 €

20. oktoober

16 Haapsalu kinos film „Paan: Reis Eikunagimaale” 3D

21. oktoober

19 Haapsalu kultuurikeskuses Rakvere teatri etendus „Uno bossa ehk Uno Loobi seitse elu”. Pilet 11–13 €

22.–23. oktoober

16 Haapsalu kinos film „Paan: Reis Eikunagimaale” 3D

23. oktoober

19 Haapsalu kinos film „Legend”

Inimene on loodud

Personaaltreener ja toitumisenõustaja Mailiis Tammeveski juhendab nüüdseks j Fitclub ja kasvatab kolme armsat tütart.

Enriika Liiv

„Olen alati aktiivne olnud, kooliajal regulaarselt aeroobikaga tegelenud ning jooksmist armastanud,” ütles ta. „Olen õnnelik, et saan öelda: minu töö on minu hobi, armastan oma tööd ja teen seda südamega!”

Praeguses maailmas on infovoog nii suur, et lihtne on end ära kaotada. Igasugused dieedid, gluteeni- või laktoositalumatus, taimetoitlus – ilmselt ei tunne meist keegi kedagi, kes vähemalt mingit sorti dieeti proovinud poleks. Mailiis Tammeveski sõnul ei saagi tänapäeval kasutada väljendit „tervislik toitumine”, sest keegi ei oska täpselt hinnata poest saadava toidukraami tervislikkust.

„Küll aga saame rääkida tervist toetavast – teadlikust, mõtestatud, mitmekülgsest – toitumisest,” arvas Tammeveski.

Teavet „tervisliku” toitumise kohta leiab hulgaliselt nii kirjan- dusest kui ka internetist ja sageli on eri allikatest saadav info väga vastukäiv.

„Olukorra teeb keeruliseks ka poeriulitel olev tohutu kaubavali- kuse ning kaubanduskettide sooduspakkumised, kus pigem soositakse valmisloetud, maiustu- si ja muid tooteid, mida inimene tõenäoliselt muidu ei ostakski,” mõtiskles Tammeveski.

Dieet tähendab rutiinset toitumist

Tammeveski sõnul otsitakse kõige enam teavet kaalulangetuse, aga ka -tõstmise kohta, kuid ka siis, kui tervis korrast ära. Sõna „dieet” assotsieerub üldiselt kaalulangetamise ja väga madala kaloraažiga, kuid tegelikult on see mis tahes toitumise rutiin, olgu see siis tervist hoidev või kahjustav. Näiteks paleodieedist on saanud tema sõnul justkui kultus, kuid esivanemate toidu- laua ülevõtmisest ei saa praegu enam rääkida.

„Meie elustiil ja harjumused on ajas palju muutunud ning kättesaadav toidukraam ei ole võrreldav esivanemate laual olnuga,” ütles Tammeveski.

Paleodieedis on piiratud süsivesikute tarbimine ja tõstetud valgu tarbimist. Dieet soovib süüa liha, kala, muna, puu- ja köögivilju, pähkleid ja seemneid, kuid välistab teraviljad ja kaunviljad, samuti piimatooted, suhkru ja töödeldud toidu. Tammeveski sõnul saavutasid Roots- is 2014. aastal läbi viidud uuringu kohaselt paleodieeti pidanud inimesed positiivseid tulemusi kiiremini kui põhjamaade toitumissoovitusi järginud inimesed. Kahe aasta pärast olid aga tulemused samaväärsed ja paleotoitujatel hakkas keha rasvamass taas kasvama.

Tammeveski sõnul on igasu-



Mailiis Tammeveski töö on tema hobi – töö treenida teisi inimesi ohutult ja tulemuslikult ja hobi hoolitseda oma tervise eest, hoides end füüsiliselt heas vormis.

ERAKOJU

gune äärmuslik toitumine keha- le kurnav, keelatud toidugrupid kahandavad mitmekülgset toiduvalikut, mistõttu võib tekkida tühimus või toitainete puudus. Nii on oht vanade harjumuste juurde naasta suurem. „Pealegi, kas ikka peab loobuma maitsevatest lätsedest, kinoast, humusest, metsikust riisist? Kas ei oleks siis mõistlikum harjutada end kohe tervislikke soovitusi järgima, mida tõenäolisemalt kasutad kogu ülejäänud elu, oled tõenäolisemalt stabiilsem ja seeläbi annad oma kehale kindlustunde?” mõtiskles Tammeveski.

Küll aga on olukordi, kus ekstreemne dieet on põhjen- datud. Näiteks diabeedi puhul on vaja saavutada tulemused kiiresti. Niisamuti on taime-

toitlastel tavaliselt väga head tervisenäitajad, kuid üleminek taimetoidule peab olema kaalutletud, nõustajaga koostöös saanud otsus. „Taimetoit sisal- dab palju kiudaineid, mis liigse tarbimise korral viivad kehast välja vitamiine ja muid vajalik- ke mikrotoitaineid, samas kui süsivesikutevaese dieedi puhul kipub kiudaineid hoopis väheks jääma, mis omakorda põhjustab seedevaevusi,” tõi ta näiteid.

„Meie elustiil on palju muutunud, toidukraam ei ole võrreldav esivanemate laual olnuga.”

Leidub ka n-ö mehelikke dieete, kus soovatakse tarbida palju loomseid tooteid; liigne valk koormab neere ning uu-

ringud tõendavad Tammeveski sõnul loomse valgu ületarbimise ja vähkkasvajate ning muude haiguste riski suurenemise seost.

„Sööma peaks mitmekülgset, liialdamata millegagi ja nau- tima nii söögitegemist kui ka söömist,” soovitas Tammeveski.

Kaalust allavõtmiseks ei to- hiks Tammeveski sõnul noorel inimesel toidu kaloraaž langeda alla 1500 kcal, sest see on hä- davalalik organismi eluspüsi- miseks ja organite tööks ilma igasuguse füüsilise aktiivsuse- ta. Sellele kaloraažile lisandub füüsilisest aktiivsusest tulenev energiavajadus, mis on indivi- duaalne. Kaalulangetaja peaks saama vaid 200 kcal vajadusest vähem. Energiavajadusest palju olulisem on aga tarbitava toidu väärtus, kvaliteet, kogused ja

RAKVERE TEATRI



Aleksandr Ostrovski

KAASAVARATU

E, 19. okt kell 19 Lihula kultuurikeskuses



ESTRAAD

UNO BOSSA ehk Uno Loobi seitse elu

K, 21. okt kell 19 Haapsalu kultuurikeskuses

rakvereteater.ee piletimaailm.com 32 95 444

Uud liikuma

Juba 11 aastat rühmatreeninguid Haapsalu spordiklubis

päevarutiin. Sööma peaks umbes iga kolme tunni tagant, nii ei teki kehal nälgjatunnet ja veresuhkru tase on stabiilne. „Siin saab abiks olla toitumisharjutaja, kes suunab ja motiveerib, vajadusel korrigeerib plaane,” soovitas ta.

Kui võtta kiiresti ja palju kaalust alla, juhtub sageli, et kaal tuleb sama kiirelt tagasi ning jääbki edasi-tagasi hüplema. „See teeb meie keha targaks ja mingi hetk salvestab too iga kalori ning enam ei lase kaalul langeda, ükskõik, kui vähe sa sööd,” avaldas ta.

Imeravimeid pole olemas, muidu polekski maailmas ülekaalulisust.

Jahu, suhkur ja piim annavad energiat

Toidutalumatuse ja -allergia on väga levinud probleemid. Tammeveski sõnul mängib nende hädade kujunemisel suurt rolli elukeskkond, toitainete tasakaalustamatus ja ka vähene liikumine. „Paljudel inimestel on piima- või gluteenitalumatuse, sest poest saadav pakipiim pole meie organismile omane ja rafineeritud jahu toimib meie kehas kui liim,” teadis ta.

Tammeveski pani südamele, et ise talumatust diagnoosida ei tasu, vaid tuleb pöörduda analüüsides tegemiseks arsti või ka toitumisharjutaja poole.

Tammeveski sõnul ei anna rafineeritud jahu, suhkur ja tööstuslikult töödeldud piim kehale muud väärtuslikku kui energiat, mida keskmine ini-

mene saab nagunii liiga palju. Suhkru ülesöömisest on tingitud ka liigesehädad, tujude kõikumine, hüperaktiivsus ja väsimus.

„Näiteks kui bensiinimootoriga autole tankida diisli, saab selle autoga mingi vahemaa sõita, kuid ühel hetkel mootor seiskub, niisamuti on inimese kehaga – see jaksab võidelda valede harjumustega aastaid, enne kui tervisehädad kimbutama hakkavad,” tõi Tammeveski näite. Sageli ütlevad tervis üles alles aastaid hiljem, võib-olla lausa 20–30 aastat hiljem.

„Füüsiliselt raske töö – puude lõhkumine, käsitsi põllu harimine või lume rookimine – ei ole trenn.”

Tervist toetav toit on mitmekülgne, värsked, vähe töödeldud ja lisaainetevaba. Rohkem tuleks tarbida köögivilju, kaunvilju, kala, täisteraleiba, puuvilju ja marju ning vähem loomseid tooteid. „Kindlasti on oluline koht ka süsivesikutel, mille varu kehas peaaegu puudub, see on ka meie esmane energiaallikas,” ütles treener ja lisas, et eelistada tuleks täisteratooteid.

Rasvade tarbimine on oluline juuste, naha ja küünte heaoluks ning ka aju täisväärtuslikuks funktsioneerimiseks. Rasvu ei tohi karta, häid rasvu leiad seemnetest, pähklitest, kalast ja oliiviõlist. Vältida tuleks transrasvu ning naatriumglutamaati, tööstuslikke maitse-, lõhna- ja värvaineid.

Tervist toetav toitumine pole Tammeveski sõnul sugugi kalalis, kulukaks teeb toidukorvi poolfabrikaatide massiline tarbimine. „Puhast vähetoetust sisaldab palju rohkem kiud- ja toitaineid, mis annavad väiksema koguse juures kehale küllastustunde, rohkema kiudainetesisalduse tõttu seedib toit aeglasemalt ja nii püsib täiskõhutunne pikemalt – seega kulub toitu koguseliselt vähem,” ütles Tammeveski.

Lihatooted võiks inimene süüa umbes 200 grammi päevas.

Liikumine on täisväärtusliku elu alus

Treeneri sõnul on inimese keha loodud liikuma, sest lihased, luud ja liigesed vajavad aktiivset ainevahetust. „Füüsiliselt raske töö – puude lõhkumine, käsitsi põllu harimine või lume rookimine – ei ole trenn, sest tegemist on sundasenditega, kehapooled saavad ebavõrdse koormuse, mis tekitab rühi- ja liigeseprobleeme ning valu,” teadis Tammeveski.

Ühtlasi ei soojenda füüsilise töö tegija vigastuste vältimiseks lihaseid ega tee ka pärast seda lõdvestusharjutusi.

Õige treeningu ja koormuse aitab leida personaaltreener, kes aitab püstitada eesmärgi ning nende poole liikuda. „Alustada tuleb õigesti!” soovitas ta.

Tema sõnul on oluline alustada tasapisi ning liigeseid koormusega harjutada. Kui inimene on aga harjunud istuva eluviisiga ja tööga, tuleks hoopiski alustada aktiivse kõndimisega.

Kuidas tunda ära arvutisõltuvust?

Arvutisõltuvust tunnetavad sõbrad, sugulased, õpetajad ja tuttavad, kuid mitte inimene ise. See algab õppetöö ja koduste tegevuste arvel. Inimene kaugeneb järk-järgult sugulastest ja sõpradest, esikohal on tegelemine arvuti ja internetiga. Tavaliselt varjab ta, kui palju aega last arvuti kasutamisele kulub.

Läänemaa Rajaleidja keskkuse psühholoogi Merili Metsa sõnul last täielikult arvutist või nutiseadmest tänapäeva maailmas isoleerida ei saa ja pole ka vaja. „Ma usun, et siingi kehtib printsip, et kõik, mis on liialt, pole hea,” ütles Mets ja lisas, et

oluline on lisaks arvutis-telefonis veedetava aja hulga jälgida, millega seal aega sisustatakse.

„Muret on põhjust tunda siis, kui laps on arvutis-telefonis olemisega hõivatud nii, et selle all kannatavad suhted pere ja sõpradega, õppimine on häiritud ja enam muu huvitegevus ei paelu,” ütles Mets.

Psühholoogi sõnul on ennetavalt kindlasti oluline vanema enese eeskuju vastutustundliku arvutikasutamise osas, samuti arvutis oleku aega ja sisu puudutavad kindlad kokkulepped ja reeglid. „Oluline on leida lapse jaoks aega, pakkuda arvutite alternatiivi ühiste toredate

tegevustega, aga ka lihtsalt koosolemise ja olemasolemise näol,” lisas Mets.

Probleemi ennetamine on tõhusam kui hilisemate tagajärgedega tegelemine. „Juba maast madalast tuleks vanemal jälgida lapse ja arvuti omavahelise „suhte” kujunemist ja seda suunata ning vajadusel sekkuda,” soovitas Mets.

Hasartmängusõltuvuse nõustamiskeskuse kodulehel leiab teavet, kuidas vanem saaks last toetada ja mil viisil sekkuda, kui ülemäärane arvutikasutus on juba kujunenud probleemiks.

Enriika Liiv

Ideaal asub nüüd Haapsalu Kaubakosmeetika majas aadressil Tallinna mnt 1

Meie avaras ja valgusküllases poes on lai valik ilutooteid, mille hulgast kogenud teenindajad aitavad just Teil leida endale sobiva ja hingelähedase.

Selle reklaamiga kõik normaalhinnaga tooted terve oktoobrikuu jooksul –15%.

* allahindlus ei kehti juba sooduses olevatele toodetele, kinke- ja kliendikaartidele.

Kupong kehtib kuni 31.10.2015



MIISU
sensatsioonilised uudised
kasside maailmast
vanusele 5-12

K 18. novembril · kell 11
HAAPSALU KULTUURIKESKUSES

piletid hinnaga 7 eurot saadaval kohapeal ja Piletilevis
nuku.ee/mujal

NUKU
TEATER MUUSEUM KESKUS
THEATRE MUSEUM CENTRE
LASTETEATER
www.nuku.ee

Laupäeval, 10. oktoobril tuleb taas krossivõistlus Läänemaale, täpsemalt Kiltsi lennuväljale, kus peetakse Haapsalu Kestvuskross 2015.

Kiltsis jagatakse Eesti ja Balti meistrivõistluste ning karikavõistluste punkte. Kindlasti on laupäeval heas hoos ka Lääne MK võidusõitjad, kel suur tahe nii mõnigi klassivõit koju jätta. Kohalikele pakuvad konkurentsi nii Eesti parimad sõitjad kui ka külalised naaberriikidest.

Esimene start antakse kell 11, kui 120 min võidukihutamisele tuhisevad soolomootorrattad. Kell 13.45 pääsevad rajale ATV-d ja Quadracerid. Neljarattalistele on sõidu pikkuseks 90 minutit.

Pealtvaatajad pääsevad võistlust vaatama tasuta.

LÄÄNE ELU
TELLIMISHINNAD
1 kuu 8,00 eurot
2 kuud 16,00 eurot
4 kuud 27,60 eurot
5 kuud 34,50 eurot
6 kuud 41,40 eurot

Lääne Elu

7 kuud 48,30 eurot
8 kuud 55,20 eurot
9 kuud 62,10 eurot
10 kuud 69,00 eurot
11 kuud 75,90 eurot
12 kuud 82,80 eurot

tel 473 7222

www.le.ee

Ka sinu reklaam võiks olla siin!

Reklaami end Lääne Elu erilehes TÄNA!

Hinnad soodsad!

reklaam@le.ee

Järgmine Lääne Elu erileht on Energialeht, mis ilmub juba 22. oktoobril

Kümme harjumust õnnelikuma eluni

Need kümme harjumust aitavad muuta rahulolematu, viha täis ja saamatu elu sihikindlaks ja õnnelikuks, kirjutab www.quora.com.

1. Ärka üles nii, nagu eelmisel õhtul plaanisid.

Kui otsustasid ärgata kell 6.30, siis tee seda. Miks? Aga just seepärast, et see on sinu päeva esimene lubadus iseendale. Alustada päeva murtud lubadusega on sama, mis tõusta voodist vale jalaga. Hoia oma lubadust, ärka üles!

2. Järgi hommikust rutiini.

Käi duši all, pese hambad, kammi end. Kuid kõige tähtsam – riietu nii, nagu läheksid olulisele kohtumisele. Ülikonda kandes on raske olla laisk. Pii-sab ka maitsekest triiksärgist ja teksadest, viksitud kingadest. Kleidist. T-särki ja dressidesse riietudes annad endale signaali, nagu plaaniksid koju diivanile vedelema jääda. Hommikune rutiin peab häälestama algavaks päevaks.

3. Hetk iseendale.

Mediteeri. Parim aeg selleks on hommikul kohe pärast duši. Võta endale viis või kümme minutit ja lihtsalt istu vaikuses. Kuula, kus sa oled. See aitab sul mõista, et alustad oma päeva heas kohas. Juhul, kui ärkasid ärritunult, erutunult, aitab väike vaikusehetk leppida.

4. Söö regulaarselt.

Planeeri oma toidukordi. Kui sul pole töö juures aega, valmista kodus lõuna ja võta see tööle kaasa. Söö tervislikult.

5. Väikesed hetked.

Meil kõigil on mõned vabad minutid siin, mõned seal. Me oleme harjunud neid täitma sotsiaalmeediaga või piltide ja videote vaatamisega telefonist. Võta



Õnnelik inimene oskab endale aega võtta.

ARVO TARMULA

kõik need äpid ja mahuta ühte kausta nimega „Raiskan oma elu“. Asenda need äppidega, mis on tõesti midagi väärt – õpi äppide abiga võõrkeelt või jälgi börsiturgu, loe raamatuid või tee muud kasulikku. Tee nendest väikestest hetkedest aeg, mil õpid midagi juurde, selle asemel, et seda raisata.

6. Vaba aeg tähendab vaba aega!

See ei tähenda, et teed oma vabal ajal veel paar väikest tööasja. Vaba aeg tähendab sisuliselt aega, mis on raisatud eimilelegi. Mine joo vana sõbraga üks kohv. Mine istu pargipingil või mängi sõpradega kaarte. Helista oma vanaemale. Vaata filmi. Lõpuni. Seesama vaba aeg aitab su ajal end taaskäivitada ning naasta tööle värskena ja entusiastlikuna.

7. Halda oma raha!

Raha tekitab meis palju stres-

si ja ärevust. Tegelikult pole stressi põhjuseks raha ise, vaid oskamatus sellega ümber käia. Võta aega, et teha endale selgeks rahanduse põhitõed: maksud, börs, investimine, säästmine jm. Pea kodust raamatupidamist, märki üles tulud ja kulud, vaata see läbi kord nädalas või kord kuus, et näha, kuhu su raha tegelikult kulub. Õpi rahaga ümber käima, et see ei juhiks sind, vaid hoopis sina seda!

8. Tutvu uue inimesega.

Uued tutvused annavad nii palju inspiratsiooni. Kas loed järjepidevalt kellegi blogi? Saada talle e-kiri. Oled kuulnud kohalikust ärimest, kellelt tahaksid midagi õppida? Kutsu ta kohvile. Mida enam sa inimestega tutvud, seda väärtuslikum on su tutvusringkond. Ja seda enam saad ise inspiratsiooni.

Kui sul on madalseis, on kindlasti veel keegi samas olukorras. Sa näed, et sa pole ükski.

See aitab sul edasi liikuda.

9. Naudi ja avasta!

Rõõm on elu üks osa. Ükskõik, kui oluline on sulle distsipliin, saabub ühel hetkel murdepunkt, kus sel pole enam väärtust, et oma teekonda jätkata. Sa pole munk. Mine välja oma mugavustsoonist, avasta midagi uut. Kutsu keegi välja. Mine kohvikusse teise linna otsa. Vaata üle uus näitus. Söö restoranis nii palju juustukooki, et jääd laua taga magama. Istu järve ääres paadisillal ja kõlguta vees jalgu. Need on väikesed hetked, mida on lihtne jätta tähelepanuta, kuid lõpuks mäletad sa just neid oma elus kõige enam. Need hetked annavad sulle tulevikus kütuse tunda end õnnelikuna.

10. Pea päevikut!

Igal õhtul enne voodiseminekut märki oma päevasündmused üles. Kirjuta, mida uut teada said. Või kirjuta, mida teada tahaksid. Kirjuta, mida loodad saavutada. Kirjuta luuletusi. Kirjuta üles, mis sind häirib ja kirjuta, kuidas seda muuta. Vahet pole, mida sa kirjutad. Lihtsalt kirjuta! Kirjuta südamega. See aitab sul meeles pidada, et elu on lihtsalt üks lugu, kus on peategelane, ja kui sa homme tahad olla erinev, siis pead lihtsalt mängima oma osa.

Boonusena – maga!

See peaks olema iseenesestmõistetav, et uni on oluline harjumus. See on okei, kui aeg-ajalt magad neli tundi, kui pruut on külas või vaatasid kas või telekat. Siiski, seitsmetunnine uni teeb sulle head.

Tõlkinud ja toimetanud Enriika Liiv

LAI VALIK B®ÄNDI-PRILLIRAAME



koos klaasidega* 95.-

*ühedaatelistel õhendatud peegeldusvastase kattega prilliklaasid ClearLens sph -6.0...+5.0 cyl kuni 1.0.

Külasta kauplusi või osta mugavalt meie e-poest: www.normanoptika.ee

Karja 7, Haapsalu, tel. 47 34 737
Avatud: E-R 10-18, L 10-16, P suletud

norman
optika
NÄGEMISE HEAKS

TULE TRENNI!



HAAPSALU PÕHIKOOLI VÕIMLA (Kuu 1)

- ✕ Vehklemistreeningud 1-3 klass E,T,K,N - kell 16.30 alates 4 klassist - E,T,K,N,R - kell 17.00
 - ✕ Vehklemistreeningud täiskasvanud harrastajatele ja lapsevanematele - K - kell 19.00
 - ✕ Korraldame vehklemise kiirkursuseid koos turniiriga
 - Sõpruskondadele (sünnipäevad)
 - Kollektiividele (firmaüritused)
- Kursuste puhul inimeste soovituslik arv 10 - 20 inimest.



Info ja treeningutele registreerimine - 515 7816.



10 nippi, kuidas jõuda aja parema planeerimiseni

Tõenäoliselt oled oma elu jooksul osalenud aja planeerimise koolitusel, lugenud sellest raamatuid või püüdnud kasutada märkmikku, et oma päevasündmusi paremini hallata. Kõigist neist teadmistest hoolimata ei jõua sa ikkagi midagi tehtud. Miks? Sageli määratletakse aega kellaegadega, kuid tegelikkuses on ainsaks ajaviitumise viisiks mõtted, suhtlemine ja teod.

Ettevõtjatele suunatud ajakiri Entrepreneur toob välja kümme nippi, kuidas oma aega paremini planeerida.

1. Märki üles või lindista kõik oma mõtted, vest-

lused ja tegevused nädala jooksul.



See aitab sul mõista, kui palju jääb sul päevas aega üle ja kuhu su väärtuslik aeg kaob.

Sa näed ka seda, kui palju kulub tegelikult aega toimetustele, mis viivad sihini ning kui palju raiskad aega ebaefektiivsetele mõtetele, suhtlemistele ja tegudele.

2. Iga oluline tegevus või kohtumine tuleks üles märkida kellaajaga.

Märki üles ka aeg iseendale, kus tegeledki oma esmatähtsate ideedega, kohtumistega ja muu lahterdamisega. Märki üles nii algus- kui ka lõpu-aeg ja pea sellest kinni.

3. Planeeri veeta vähemalt 50% oma ajast, mis on seotud tegevustega, mis viivad kindlasti sihile.

4. Planeeri aeg ka vaheliseks. Planeeri, et sind võidakse sinu tegevuse juures katkestada.

5. Iga päeva esimesed 30 minutit veeda oma päeva planeerides.

Ära alusta päeva enne, kui oled selle läbi mõelnud. Päevaplaani kavandamine ongi päeva tähtsaim osa.

6. Enne iga telefonikõnet

võta endale viis minutit ja mõtle, mida soovid selle kõnega saavutada.

Pärast iga kõnet võta viis minutit, et üles märkida saavutatud ja saavutamata jäänud eesmärgid. Mõtle läbi, mis oleksid võinud teha teisiti.

7. Pane uksele silt „mitte segada“, kui sul on töö, mis vajab kindlasti (samal päeval) äratagemist.

8. Harjuta telefonile ja meilidele, sõnumitele mitte vastamist just seetõttu, et telefon heliseb päev läbi või meilid hüppavad

suvalisel hetkel ekraanile.

Planeeri selleks eraldi aeg, kui helistad tagasi ja vastad meilidele.

9. Sulge kõik ülejäänud segavad faktorid nagu Facebook või muud sotsiaalmeedia kanalid, v.a juhul, kui pead neid kasutama töö tegemisel.

10. Pea meeles, et on võimalik saada absoluutselt kõik korraga tehtud.

Ühtlasi ära unusta, et on hea, kui 20 protsenti sinu mõtteid, kohtumisi ja tegusid viivad sind 80-protsendilise tulemuseni.

Enriika Liiv