

Ilus suvi oli – siiski!

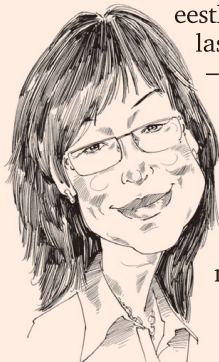
Vahel tekib mul kahtlus, et kuskil on koostatud salaprotokoll, mille järgi eesti rahvas tohib rõõmus olla ja ühte hoida ainult laulupidudel.

Võtame või tänavuse suve. Seni aasta ringi kestvat viletsat suusailma kurtvad eestlased rõõmustasid südamest. Aga mitte kaua, kohe tulid näpuviibutajad: mõtle ometi neile, kes kuumu ilma ei talu! Kohe järgnes ka kuumusest tingitud sagenenud surmajuhtude statistika. Häbene või silmad peast, et julgesid rõõmu tunda.

Haloo! Aga kas keegi luges kokku need inimesed, kes oma reumavalule leevendust said? Ning külmast talvest ja töö(tus)probleemidest kurnatud inimesed – kas nemad polnud väärt lõunamaa kuumust ilma kallist turismireisi ostmata? Nüüd on isegi solaariumivõitluses/väitluses leitud selle hea pool: solaariumipäikegi mõjub inimesele tujutõstvalt.

Tervis ja tervisekäitumine on ju suurel määral inimese peas kinni. Kesksuvel pidasime kursuse kokkutulekut – no täitus umbes 100 aastat ülikooli lõpetamisest. Üks poiss oli kuu aega tagasi südameoperatsiooni üle elanud. Ei suitsetanud, ei võtnud viina, läks vara koju. Üks tüdruk suitsetas kui korsten. Rääkis, et püüdis asjatundjate abil suitsetamisest loobuda. Tehti kopsupilt – see ei näidanudki tüüpilisele suitsetajale iseloomulikke nõgikopse! Tuli kohe nõustamisgruppist ära ja jätkas optimistlikult suitsetamist. Nii et kui pauku ei käi, siis enne oma tervise peale ei mõtle?

Räägitakse, et eelseisev talv – üks eestlase neljast vaenlasest (aastaajast) – tulevat veel karmim kui eelmine. Mis muud, kui soovime üksteisele head tervist ja palju tarkust terve olemiseks!

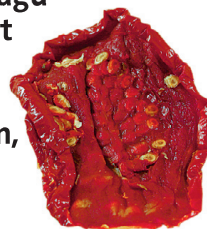


KAJA PRÜGI



PÄIKESE VÄGI TOMATITES

Päikesekuivatatud tomat – see kõlab nagu suvesoojusest pakatav vitamiini- ja energiapomm, kas pole?



Eestlased on pigem (moosi)keetjad ja (kurgi)marineerijad, (taimede) kuivatamine seostub meil raviteede ja õunasektoritega. Tomatid on seni pandud purki kas uhkes üksinduses või koos sibula ja muu väärt kraamiga. Poelettidel ja toiduretseptides võtavad aga üha suuremat võimust päikesekuivatatud tomatid.

Järg lk 572