juuni 2011

KoosOlek

Järvamaa Kogukonnaleht

KoosOlek kestab edasi

Rainer Eidemiller, Ühendus Weissenstein

KoosOleku seitse esimest numbrit (2010 november kuni 2011 mai) anti välja Kodanikuühiskonna Sihtkapitali (KÜSK) rahalisel toel, mille eest KÜSKile ja Eesti riigile suur tänu! Kuna alustatud ja kenasti käivitunud asja ei ole hea katki jätta, siis esitas Ühendus Weissenstein EASile (kohaliku omaalgatuse programmis) uue taotluse KoosOleku toetamiseks, mis ka rahuldati. Nii et KoosOlekut saab taas Eesti riigi rahalisel toel välja anda veel 12 kuud, ehk siis vähemalt järgmise aasta maikuuni. Suur aitäh veelkord! Sellest ka pisuke muudatus lehe viimasel küljel, kus KÜSKi logo asemel ilutseb nüüdsest EASi oma.

Sama suur tänu ka kõigile neile, kes on teinud annetusi lehe väljaandmiseks sellest on väga suur abi. Ehkki juulikuu puhkame, st jätame ühe numbri vahele, anname augustis välja KoosOleku kahekordses mahus 8 leheküljelisena. Vaatame kuidas õnnestub, igatahes asju millest just augustis kirjutada on palju, sest september saab vähemalt Paides ilmselt olema üsna tegus, nii ilmselt ka mujal Järvas. Ja kui selgub, et meil tõepoolest ongi võhma veidi suurema lehe väljaandmiseks ning kui ka annetajaid ja muidu toetajaid edaspidigi jagub, siis võibolla kasvab KoosOlek kas siis mahus või ilmumissageduses selle järgmise 12 kuu jooksul veelgi.

Ajalehe väljaandjatele tuleb ka muud abi juurde. Järvamaa Vabatahtlike Keskuse kaudu on praeguseks vabatahtlikuna meiega liitunud ajalehekujundaja Liivika, see annab ka veidi julgust juurde lehega jätkamiseks ning ehk ka selle laiendamiseks.

Igatahes kestab KoosOlek Järvamaal edasi, aitäh lugejatale ja tagasisidestuge ikka :)

TAASKASUTUS & VANAKRAAMI LAAT

8. juuli
kell 11.00-18.00

Pileti täiskasvanud müüjale 2.50

Lastele tasuta
Hinna sees 2m lauapinda.

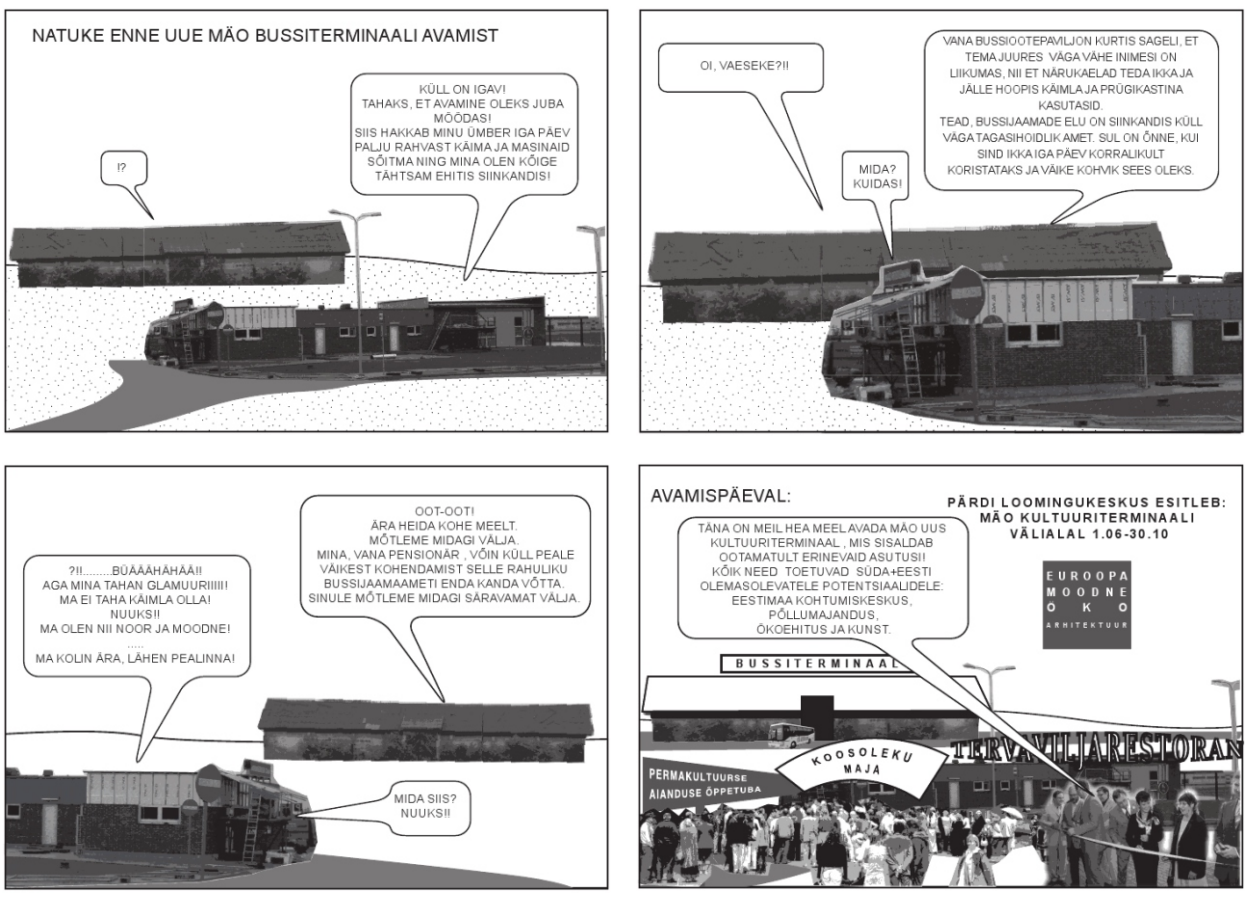
Registeeruda
6. juuliks tel. 5216861

Eelkõige oodatud tarbe- ja majapidamiskaup.

Lastel hea võimalus tuppa ruumi teha ja lisaraha teenida.

Kahekõne Mäo kolmnurgas

Kadri Roosi 2011



Toit on meie esmane ravim

Kaido Kirikmäe

Öeldakse, et inimesed armastavad kõige enim kõneleda ilmast ja suhetest, kuid tihtipeale unustatakse veelgi olulisemad konkurendid, milledeks on toit ja tervis.

Need kaks tähtsat teemavaldkonda on suure mõjuga meile kõigile - ilma nendeta seiskub peagi elurütm ja katkevad ka kõikvõimalikud inimese eksisteerimisega kaasnevad tegevused nagu järglaste soetamine, kõikvõimalikud eneseväljenduse vormid jne.

Hea toiduta pole tervist ja hea tervise puudumisel ei suuda me ka täisväärtuslikult toituda.

Nõnda oleme jõudnud järelduseni, et toidukultuur ning tervishoid on omavahel üliolulises seoses.

Kuna sel korral paluti mul kirjutada taimetoidust ja taimetoitlastest, siis oleks õigem alustada päris algusest.

"Taimetoitlaseks" hakkasin ma umbes 16 aastat tagasi ja see juhtus erinevate asjaolude samaaegsel kokkulangevusel - ühtaegu mõjutasid nii loetud filosoofiline kirjeldus, kui ka iseenese sees toimuvad ning edasilükkamatut arengut nõudvad protsessid. Tervisele ma tol ajal noore inimesena eriti ei keskendunud, kuid sain hiljem aru astutud sammude olulisusest.

Praeguseks ajahetkeks on toidukultuur minu jaoks sama oluline, kui seda on muusika ja seda mitte ainult tarbija vaatepunktist vaadeldes, vaid ka loojana.

Nii nagu saab katsetada huvitavate helidega, proovida nende omavahelist sobivust ning mõju inimteadvusele, siis seda kõike on võimalik teha ka valmistades enesele ja teistele maitsvat toitu.

Söögitegemine on minu jaoks üheaegselt kunstivorm ning ka teadus.

Aga nüüd sellest teaduseharust lähemalt ...

Tegelikult nõuavad terminid "taimetoitlane ja taimetoitlus " teatud parandust. Enamus inimesi, kes on oma toidusedelist välja jätnud nii liha, kala ja munad, ei ole tegelikult taimetoitlased.

Taimetoitlane on tegelikult see, kes elatub ainuüksi taimsetest valkudest ja sinna valdkonda kuuluvad näiteks "veganid", kes söövad peamiselt juurvilja ja puuvilja ning ei tarbi teatud põhimõtteid järgides piima, mett jms.

Loomadest on tõelised taimetoitlased aga teatud liiki ahvid, lehm, elevant, samuti ka metskitsed ja jänesed jne.

Tundub, et eksitav "taimetoitluse" termin on alguse saanud inglise keelsest sõnast "vegetable" - ehk siis aed või juurvili. Tegelik ja ehk ka täpsem mõiste peitub aga ladinakeelses sõnas "vegetus", mis eesti keelde tõlgituna tähendab "reibas, toimekas"

Siit võime leida huvitava fakti, et taimsem toit teeb inimese reipaks ning tegutsemisvõimeliseks ning see kattub ka teadusliku mõtteviisiga, mis väidab, et liha seedimine on tunduvalt aeganõudvam ja ühtlasi ka rohkem energiat kulutav tegevus, kui seda näiteks taimetoidu puhul.

Samuti erineb meie seedekulgla kiskjate omast, kelle organism ning tugevad seedemahlad lubavad kiiret lihasöömist. Inimesel tekitab selline toit aga kõhukinnisust ja saastainete kogunemist, mis on paljude tänapäeva haiguste tekkimisel peamine põhjus.

Inimese füsioloogiat uurides jõuame me järelduseni, et inimene on loodud segatoiduliseks. Järelikult peaks ideaalis tema toidulauale kuuluma nii taimsed kui ka loomsed produktid.

Kombineerides omavahel edukalt taimseid toitained nagu puu- ja juur-, kaun- ja teraviljad ning loomseid valke nagu piim ja juust, on võimalik saavutada üllatavaid ning maitsvaid tulemusi ning puudub igasugune vajadus kasutada toiduks materjali, mis eetilisest vaatenurgast vaadeldes pole saadud vast kõige humaansemal moel.

Selline toit sobib ideaalselt tarbimiseks ka nn. põhjapiirkondades paiknevatesse maades, kus inimene vajab vastavalt klimaatilistele iseärasustele rohkem rasvaineid, kui seda näiteks soojemas kliimas elu ja tervise juures olemiseks vaja läheks.

Isiklikult tundub, et kui inimene teeb otsuse valida, et mida, kuidas ja kus ta sööb, siis see kujundab teadlikumalt ka tema teisi eluvaldkondade valikuid.

Toitumine ei peaks olema vaid pelgalt kiire vajaduste rahuldamine, vaid ka meditatsioon ning teraapilise mõjuga toiming, mis pakub ühtaegu nii maitseelamusi ja tekitab inimeses rahuldatuse tunde.

Tegelikult võiks rääkida toitumisest veel seda ja teist - kasvõi sellest kuidas erinevad road jagunevad erinevate energiate alla, mis panevad meie igapäevase maailma omal moel liikuma või milliseid maitsetaimi ravimina kasutada, et apteegis käimine jääb kindlasti harvemaks ja tuhandest muustki põnevast asjast.

Sellest kõigest saate aga osa ühel 8. juulil Paide Paepäevade raames toimuval üritusel, kus ma plaanin anda toitumise kohta nii teoreetilise loengu, samuti jagada praktilisi näpunäiteid uute ja huvitavate, kuid lihtsate roogade valmistamisel ningürituse lõppedes saame seda tulemust üheskoos ka maitsta.

9. juulil avatakse Paide Welopark

Welopargi rajamine sai alguse umbes aasta tagasi. Seltskond kodanikke on vahepeal kogunud nii headelt inimestelt kui ka jäätmejaamadest vanu jalgrattaid, EASi rahalisel toel tellinud Türi Rattapoelt rataste remondi ja nüüd on pisut tuunitud rattad valmis kasutamiseks st welopark hakkab neid välja laenutama! Welopark on kavas nüüd vähemalt kümne restaureeritud ja “tuunitud” rattaga avada 9. juulil, Paide Paepäevade ajal.

Welopargi avamisele tuleb appi ka Valdo Praust oma rikkaliku restaureeritud rattapargiga. Toimub ühine rattaparaad, milles võivad oma ratastega tulla kõik osalema. Koguneme kell 10.30 kogukonnakeskuse hoovis (Tallinna tn 9), paraad algab kell 11 sealtsamast ning toimub läbi Paide linna, olulise vahepeatusega keskväljakul, kus toimub turg ning lõpetame taas kogukonnakeskuse hoovis, kus saab lähemalt näha Valdo Prausti rattakollektsiooni ning vaadata-proovida laenutamiseks valmistatud Welopargi welosid. Seejärel toimub samas kohas EASi toel ratta remontimise õpitoa, mille viib läbi Türi Rattapood. Osalemine õpitoas on tasuta. Oodatud on nii lihtsalt huvilised kui ka need, kel huvi welopargis kaasa lüüa.

Täpsem info aadressil weissenstein.blogspot.com.

Käsitöö Katsikud lõpetavad oma esimest hooaega

MTÜ Käsitöö Katsikud on saanud aastaseks. Lõppemas on ka esimene hooaeg. Paras aeg vaadata tagasi ja teha plaane edaspidiseks.

Alustati taaskasutuslaada ja ringitööga. Pikemaajalised olid esmaspäevne käsitöötuba ja väikelaste loovusring. Loovusring lõppes kaunilt nagu muinasjutt. Nii väikestele kui juhendajale esimese näitusega, mis jääb avatuks 1. Juulini (teisipäeval kell 10-18 ja neljapäeval kell 14-18).

Oli ka teemaüritusi nagu mosaiigituba. Kevadel tuli tööjõudu juurde ja alustati 50+ töötoaga, mis küll pidulikult tordisöömisega lõpetati kuid huvilisi oli ja ikka rõõmsalt edasi kestis.

Paide neiud said teadmisi ja tarkusi koguda tütarlaste klubis. Mida kõike nad seal õppisid,seda ei teagi. Küll aga saime osa nende kokakunstist ja see oli väga maitsev.

Kevad on olnud väga kiire. Osaleti vabatahtlike messil, toimusid jüripäeva ja taimevahetuslaat, laste loovusringi pidulik avamine, lastekaitsepäeva tähistamine ja ettevalmistused memmetaadi peole sõiduks.

Alustati mitme heategevusprojektiga. Vabatahtlike abiga ja SRIKiga koostöös on tulemas AJARÄNDUR ning alguse sai ka Ristiema projekt.

Nüüd võetakse aeg maha. Valmistutakse suveüritusteks, tehakse plaane sügiseks ja minnakse väljasõidule.

On olnud nii rõõme kui muresid aga meiega on liitunud aina rohkem vabatahtlike ja nii vahva meeskonnaga on tekkinud juba palju ideid.

Suurimaks rõõmuks on olnud pidev huviliste juurdetulek ja sponsorite leidmine.

Meie laste loovusnäitust toetas Hallik Pagarid HAGAR ja pikemaajaline sõber-sponsor on MAALEHT.

Täname kõiki osalejaid ja toetajaid ning jätkame uue hooga. Ilusat suve kõigile!

Paide SRIK-is on nüüd kohapeal saadaval 5 cm paksust

rooplaati (1,2 m²)

Hind: 11 eurot plaat.

Pillirooplaat on soojust ja heli isoleeriv jäik ehitusplaat, mida valmistatakse naturaalsest pilliroost.

Rooplaadid on sobilikud kasutamiseks krohvi alusmaterjalina nii siseruumis seinad, laed), kui ka väljas (seinad), omades väga head soojus-ja heliisoleerimisvõimet aga samuti soojustusmaterjalina.

Loe rooplaadist lähemalt:
http://www.weissenstein.ee/news.php?cod=656

Pakkuda on ka hõredat roomatti ja pajuvitsamatti.

Saadaval on ka valmis savikrohvi.

Paide SRIK-i infotuba on avatud
E ja T kell 10.00-14.00

Paide Käsitöö Keskus
vajab
kasutatud õmblusmasinaid ja muid käsitöövahendeid
Masinad võivad vajada remonti.

Kui Teil seisavad sellised asjad kasutult nurgas siis oleme tänulikud kui need keskusele saate anda, anname neile taas tegevust!

Masinaid ja töövahendeid (materjale) saab ära anda taaskasutuslaadal või helistada telefonil 5216861, Katrinile

KREISILINNAPÄEV 2011
Paide kogukonnakeskuses

Eelmise aasta juulis toimusid nii Paide linnas kui kogukonnakeskuse hoovis **kreisilinnapäeva**-nimelised üritused. Sellel nimel on põhjendus ka olemas nimelt tähendas „kreisilinn“ omal ajal lihtsalt maakonnalinna („kreis“ = „maakond“). Kuna Paide vanem linnasüdamik on pärit just kreisilinna aegadest, siis saigi teoks mõte, et Paide vanalinna päev võiks kanda sellist nime.

Sel aastal Paide linn küll enam kreisilinnapäeva ei pea, selle asemel toimuvad siin **paepäevad**, ent kogukonnakeskuses jäädakse ikka selle noore traditsiooni juurde. Niisiis, Paide Paepäevade ajal, **8. juulil** toimuvad Paide kogukonnakeskuses (Tallinna tn 9 ja 11) ja pisut ka mujal järgmised kreisilinnapäeva ettevõtmised:

Kell 11 - 14 viib Paide oma rahumeelne anarhist, muusik ja veendunud taimetoitlane **Kaido Kirikmäe** läbi **taimetoidu õpitoa**. Osavõtt on tasuta ning õppida on palju nii kohaliku kui idamaiste taimede ja juurikate kasutamist. Õpituba toimub Tallinna tn 9 sisehoovis, meie suure palgilao katuse all. Kuulatakse ja osaletakse ka ise toiduvalmistamises.

Kell 14 avab **Kõhna Grete Galeriis** (Tallinna 11 hubane ärklikorrus) Paidest pärit kunstnik ja muusik **Leho Rubis** uue **kunstinäituse**. Millise täpsemalt ning mida seal veel kuuleb ja näeb, sellest saab teada kohapeal.

Kell 15 toimub Tallinna 9 hoovis midagi töisemat **Andrus Uuetalu** tuleb rääkima paepäevadele sobivalt **lubimördist** ning toimub ka **lubimördi õpituba**. Seda ettevõtmist korraldab Paide SRIK. Osavõtt 1 P.A.I. aga parema puudumisel kõlbab tasuda ka eurorahas (mis on siis 3 eurot)

Kogu päeva kaubeldakse Tallinna 9 hoovis **taaskasutuslaadal** (kell11-18), mida korraldab MTÜ Käsitöö Katsikud. Eelkõige on oodatud tarbe- ja majapidamiskaubaga kauplejad. Laadapilet täiskasvanud müüjatele on 2.50 eurot, mille eest saab 2 meetrit lauapinda. Lapsed saavad osaleda laadal täiesti tasuta, mis on neile hea võimalus teenida suveks väikest taskuraha ja juurutada samas säästlikku mõtteviisi. Müüjatel tuleb registreeruda hiljemalt 6. juuliks telefonil 5216861.

Mõnusat kehakinnitust pakub kauplejatele, kultuurinautlejatele ja kõigile teistele **kogukonnakohvik.** Maitsta saab taimetoidu õpitoas valmistatud suupisteid ja muid kõhtu rõõmustavaid palasid.

Päev lõpeb **muusikaga**. Algselt kogukonnakeskusse planeeritud muusikaüritused toimuvad Paide kultuurikeskuse toel seekord **Vallimäel**.

Kell 18 esineb kunagise õigeusu kiriku vundamendi juures paeskulptuuri avamisel **Tiiu Kiik** ning **kell 22** esinevad nn läänevärava varemetes kaks koosseisu:

Mimicry: Nende eesmärgiks on luua täiuslikku peomuusikat ja äratada emotsioone, mida varem tuntud pole. Agressiivne ja ülbe ning lummavalt hingeline Mimicry segab electroclashi psühhedeelse techno, etnobiitide ja garaažirokiga.

Mimicry on: Kene Vernik ja Paul Lepasson

Kadi Uibo (vokaal, harmoonium) **& Kaido Kirikmäe** (basskitarr, elektroonika) - kahe erineva näoga muusiku ühine koostööprojekt

Kadi muusika on väga intiimne ja vaikne, kõlab koduselt ja soojalt, samas on selles põhjamaist kargust ja sissepoolevaatamist. Kadi Uibo on laulja, instrumentalisti ja heliloojana tegutsenud 15 aastat, alustades indie - bändist Dreamphish. Lisaks kodumaistele ansamblitele Ragatmika, Cloudspeak ja Kirtana Rasa, on Kadi osalenud ka muusikaprojektides Venemaal, Norras ja Indias. Oma ansamblitega on Kadi välja andnud 4 albumit, lisaks on lugusid ilmunud CD-kogumikel.

Kaido Kirikmäe on peamiselt tuntud süvaelektroonilise muusika heliloojana. Alustanud 80-ndate lõpus psühhedeelilise punkrocki mõjutustega lugude kirjutamist, kuulus ta kitarristina ning bassimängijana erinevatesse kohalikus põrandaluses muusikaelus tooni andnud ansamblitesse ja projektidesse. Alates 1994 aastast on Kaido Kirikmäe enamjaolt keskendunud elektroonilise, kuid siiski orgaanilise kõlapildiga muusika loomisele, mida ta on kontsertide raames esitlenud nii Eestis, Lätis, Leedus, Venemaal, Poolas , Saksamaal, Shveitsis, Ungaris, Inglismaal ning Islandil.

Info meie veebilehtedel **weissenstein.blogspot.com**, **katsikud.blogspot.com**, **www.weissenstein.ee** ning küsida võib meiliaadressil rainer@weissenstein.ee.

Pildid: Fotomeenutus suvest 2010

Tiraaž: 1000 Trükk: Kuma trükikoda Ilmub 1 kord kord kuus
Väljaandja: KoosOleku toimetus (rahastaja: EAS läbi Ühenduse Weissenstein)
Toimetajad: Heli Aade (heli@komitee.ee)
Alo Aasma: (alo@paide.ee)
Rainer Eidemiller: (rainer@weissenstein.ee)
Maiko Kesküla: (maiko@jarvamv.ee)
Kujundaja: Liivika Saarman (liivika@infoguru.ee)

Konttakttelefon: 58181261
E-post: ajaleht@weissenstein.ee
Aadress: Paide kogukonnakeskus (Tallinna tn 11. 72713, Paide)

KoosOleku väljaandmist saab toetada annetusega Ühendus Weissenstein
pangakontole nr 10220195838229 SEB
(rahvusvaheline makse: IBAN:EE511010220195838229, BIC:EEUHEE2X)

Ajalehte KoosOlek pannakse kokku vabatahtlike poolt.
Ka sinu lugu, kiri või teade on siin teretulnud, saada see palun ajalehe meiliaadressile. KoosOlekut levitatakse tasuta.
Kui soovid et selle väljaandmine jätkuks, võid teha oma annetuse.

TOETAJAD: EAS Enterprise Estonia