

Kollektiivis peitub jõud

Kuigi sõnades oleme kõik iseotsustajad, piilume tegelikult ikka, mida teised teevad.

Olen paar korda mõelnud, et tulen aega ja raha neelavast spordiklubist ära. Sest kodus on igasuguseid spordivahendeid küll. Aga siis mõtlen oma kolleegid läbi ja ... oo ei. Kõik käivad kuskil – kes basseinis, kes klubis, kes palliplatsil. Passiandmed ei päästa, spordiklubides higistavad kulupead kõrvuti blondiinidega.

Veast ka. Alles see oli, kui Tiina Park tuli maailma kuklapoolelt uudisega, et kõik ameeriklased joovad vett. Iga päev ja liitrite kaupa. Selle kohta tehti isegi vana-aastaõhtu sketš, kogu eesti rahvas naeris. Läks mõni aasta, ja nüüd vaidleme vaid selle üle, kas joodav vesi peaks tulema kraanist või plastpudelist.

Ainus seltskond, kes kollektiivsele tervisekäitumisele veel vastu punnib, on medikute sõnul meie keskealised mehed. Suurem osa neist jala ei käi ega vett ei joo. Liigutavad end vaid eesmärgipäraselt – kühveldavad talvel (märga ja rasket) lund ning saavad selle peale infarkti.

Soovitatava päevase vee koguse arvutavad aga õlleks ümber ja kehitavad õlgu – vedelikupuudus küll kõrge vererõhu põhjus ei saa olla!

Panustada õnnestub ehk vaid meeste tehnikahuvile, töötades välja aina tõhusamaid kuuldeaparaate. Ehk hakkavad nad siis ka rohkem kuulma, mis maailmas terveusdist.



KAJA PRÜGI



Riisu aeda tervist kahjustamata

Paljude hooajaliste tööriistade kõrval on reha majapidamises universaalne tööriist. Kevadel saate rehaga majaesise tee puhtaks, suvel tõmbate kokku lahtise rohu, sügisel riisute lehed ja koristate oksad.

Fiskarsi In-Lock rehade seeria puhul on ühe kerge alumiiniumvarre külge võimalik kinnitada viis erinevat roostevaba rehapead. See väldib olukorda, kus kuurinurgas on puntras viis pikka tööriista.

Selle reha puhul hakkavad silma kaks oranži tiivakest, mis on musta rehapea hammaste külge kinnitatud. Lihtsalt eemaldatavad tiivad täidavad sama funktsiooni, mida erilise disainiga painutatud reha hambadki – need aitavad vältida reha kinnijäämist rehitsetava pinna külge ning teevad töö palju lihtsamaks. Reha on lihtne kasutada ka lahtisel pinnasel või pika rohu puhul.

Fiskarsi In-Lock seeriasse kuulub ka universaalne reha, mille välimised hambad on veidi rohkem painutatud, tagamaks parema manööverdamise. Samuti kuulub tooteperre lehereha, mille tihedate harudega pea sobib just murupindade puhastamiseks. 51 cm laiuse peaga suur le-

hereha sobib töötamiseks laiematel aladel ja suuremate lehtedega. Väike lehereha oma 2 cm laiuse rehapea ja seitsme hambaga sobib hästi nende nurgataguste rehitsemiseks, kuhu tavalist tööriistadega ligi ei pääse.

TASUB TEADA

Tööta targalt

■ Riisumine on füüsiliselt kergem, kui seda tehes pidevalt ringi liikuda. Ühes punktis seistes reha sirutamine lehtede järele tekitab lihastesse ebavajalikku pinget. Samuti on kasulik reha koos tervet keha liigutada, mitte ainult käsi sirutada, sest nii koormate lihaseid vähem.

■ Vahetage reha hoides pidevalt käte asendit, sest see tasakaalustab käte koormust.

■ Puude ja hekkide all olevaid lehti pole vaja koristada, sest need komposteerivad ennast ise ning moodustavad loodusliku multši.

■ Sügisel pole vaja lehti riisuma hakata kohe, kui need puudelt langevad – lihtsalt niitke muruniidukiga muru ajani, mil rohi enam ei kasva, ning riisuge alles siis lehed rehaga kokku.