

TIINA AZOJAN

MINU  
PÄNUS  
TERVISESSE

Pärnu 2021

Täna kõiki osalejaid toreda koostöö eest! Ilma teieta ei oleks see raamat teoks saanud.  
Täna kõiki toetajaid, kes panid omapoolse osa, et see raamat ilmavalgust näeks!

Raimo Tann, Aimar Liiver, Jorge A. Hinojosa, Pille Ambur, Mihkel Laurits, Jane Helliste, Olga Sokk, Eve T. Ruul, Riina Tilk – Teremetes OÜ, mesinik Sirli Tilga – OÜ Nõmme sahver, Triin Rosalka, Tõnis Paalme, Maaja Orgusaar, Regina Herodes.

*Tiina Azojan*

Toimetaja: Heli Hallik  
Kaante kujunduse idee: Tiina Azojan  
Kujundaja ja küljendaja: Vallo Hallik

Teose sisu eest vastutab autor.

© Kõik õigused kaitstud

ISBN: 978-9949-685-68-4

Trükk: MJ Konsult

Hea Tegu kirjastus  
www.fil.ee



## EESSÕNA

Tervis on inimese kõige suurem vara. 2019. a. sügisel sai alguse „Minu panus tervisesse”. Fotograafina tuli kõik tervistavate tegevustega inimesed pildile saada. Osalistel tuli vastata küsimustele. Aasta on möödunud, kõik soovijad on pildile saadud. Et see töö, mis tehtud sai, ei jääks lihtsalt sahtlisse või pildid mõneks aastaks näituse seintele, koostas inimesed väikese pildiraamatu. Raamatus on kõik näitusepildid koos pealkirjaga ja nende kõrval või all küsimuste vastused koondatud jutu kujul.

Head vaatamist, lugemist ja kaasamõtlemist.

*Tiina Azojan  
November 2020*



Pärit Pärnust. Elan Kaeraperes.

Olen tegelenud kergejõustiku ja erinevate tantsuliikidega – rahvatants, flamenko, mustlastants ja idamaised tantsud.

Tantsimine köidab mind, sest see on emotsionaalne liikumine. Osalemine aitab mul oma tegemisi mõtestada. Soovin teadvustada, et tantsulise liikumise kaudu saab hoida oma tervist, paraneb koordinatsioon ja enesetunnetus. Liikumine vähendab stressi ja parandab üldist enesetunnet.

Pärit olen Ecuadorist. Elan Tallinnas.

Tegelenud massaaži, hingamise, tantsu ja mägedes ronimisega.

Ma arvan, et inimesed peavad ühenduse looma oma kehaga ning tants on emotsionaalne ja füüsiline. Teema hea ja terved inimesed on rõõmsad, vabad, energilised.





Pärit olen Kesk-Eestist, kuid elan Tallinnas. Enne orienteerumist tegelesin lihtsalt jooksmise ja suusatamisega, lapsepõlves veidi ka jalgpalliga. Orienteerumise juurde sattusin suhteliselt juhuslikult ülikooliõpingute ajal. Selles köitis see, et jooksmise ajal peab ka pidevalt kaardiga tegelema, loodust tähele panema ja rajavalikute tegemine on huvitav ning nii eksimusi kui ka emotsioone pakkuv. Soovisin vaheldust oma aktiivsele sportimisele ja mõningasele organiseerimistöele, saan näidata, kui vahva on tervislik ja lihtne rahvasport.



Olen pärit Tallinnast. Olen alati sportlikult väga aktiivne olnud. Enne jalgpalli tegelesin pikemalt jiu jitsu, kergejõustiku ja tantsimisega. Alustasin jalgpalliga väga hilja ning kõik algtõed olid omandamata. Kõige enam köitis mind see, et jalgpall oli puudulike oskuste tõttu väga väljakutsuv ning olulist rolli mängis ka fakt, et soovitud tulemuse saavutamiseks läheb vaja terve võistkonna ühtset pingutust – üksi jalgpalliplatsil toimetada on väga raske. Tervise ja kehalise aktiivsuse temaatika on praegusel hetkel väga aktuaalne. Pakub võimalust tutvustada oma spordiala ning ehk kõnetada ka noori ning suunata neid rohkem hea tervise nimel liikuma.



### Pärit Raplast.

Kuna mulle meeldib väga tantsida, olen väikesest peale näinud ennast kusagil treenerina, et aidata ka teistel saavutada parimaid tulemusi endaga. Tantsimine ja jõusaal. Kuna mulle meeldib väga ka korvpall ja sellega treenib väga hästi kõiki lihaseid, siis nägin ennast just selles rollis.

Kuna tervis on inimestel esikohal, näen, et see on põhjus, miks just enda tervise pärast muret tunda.



### Tartust - heade mõtete linnast.

Neid spordialasid on mitmeid, millega olen varasemas nooruses kokku puutunud (jalgpall, korvpall, võrkpall, tennis, buyinkan doje jpm.), aga tõsisemalt tegelesin tantsimisega, kui seda valdkonda kategoriseerida.

Discgolf on väga kaasahaarav sportlik tegevus juba oma olemuselt – võimalikult väheste visete arvuga rada lõpetada ja iga raja läbimängimiseks on võimalusi täpselt nii palju, kui ise suudad välja mõelda. Discgolfis paelub mind enim kombinatsioon tehnilisest sooritusest, vaimsest tugevusest ja täpsetest visetest. Viskamine mulle meeldib – miks mitte visata discgolfi kettaid ja seda täpselt ning teadlikult.

Osalesin, sest „Minu panus tervisesse” on oluline teema olenemata soost, vanusest, isiksusest. Tervis tähendab minu jaoks vaimse ja füüsilise keha seisundit ja kui mõlemad on harmoonias, siis tervis on tugev ja hea. Ning saan tutvustada discgolfi.



Pärit Võrumaalt Mõnistest, kuid elan Tartus.  
 Olen pikalt tegelenud jooksmise, hiljem aeroobika- ja tantsutrenniga.  
 Nüüd jõusaal-kulturism-fitness võistlustasemel.  
 Fitnessistid ja jõusaalis treenijad näevad head ja tugevad välja. Selle tegevuse juures saab ise valida aega ja omaette trennida, ei sõltu kellestki.  
 Terviseteemad on mind alati paelunud ja tahan alati ka teisi spordi ja tervistavate tegevuste juurde tuua. Usun, et näitus aitab sellele kaasa.



Elan Raplamaal, Kehtna vallas.  
 Peale korvpalli käin veel jõusaalis.  
 Korvpall köitis mind, sest see annab juurde enesekindlust, julgust, vastupidavust ja on tiimi koostöö.  
 Soovisin osaleda, et näidata, mida kõike korvpall spordialana pakub ja soovitan seda teistelegi.



Pärit Tallinnast, kus elanud pool elust. Teine pool Viim-  
sis, nüüd Lool.

Tegelenud suusatamise, ratsasõidu, kepikõnni, lume-  
sõidu, ujumise ja ratsutamisega.

Ratsutamisega tegelesin rohkem teismelisena. See oli  
ala, mis mind kõige rohkem huvitas.

Kindlasti seetõttu, et mulle meeldib värskes õhus ja loo-  
duses aega veeta ning kuna armastan hobuseid.

Ratsutamine treenib erinevaid lihasegruppe ning annab  
hea füüsilise koormuse ja suurepärase enesetunde.

See ala pakub pisut adrenaliini galopis, kihutamises ja  
hüppamises. See on väga põnev. Eelkõige nõuab see

head koostööd hobusega, tuleb olla hobuse suhtes hoo-  
liv ning austav ja samuti tänada teda hea soorituse eest.

Soovisin osaleda, et inspireerida ja motiveerida inimesi  
rohkem liikuma ning võib-olla avastab keegi just tänu

sellele pildile, et vot see on ala, millega võiks tegeleda.  
Noored, ärge istuge kaubanduskeskustes või arvutite

taga! Uurige parem erinevaid tervistavaid tegevusi, mil-  
lega tegeleda.



Elan Tartus.

Varem ei olegi ühegi spordialaga tegelenud. Uisutanud  
olen 2 aastat.

Mind köitis uisutamine ja jää peal hüpate tegemine ning  
ka paljud tippsportlased.

Tegelen iluuisutamisega sellepärast, et oleks hea tervis.  
Soovisin osa võtta sellepärast, et panustada samamoodi

rahva tervisesse.



Pärit Otepäält. Nüüd elan Märjamaa vallas, Nääri külas.

Pole väga spordiinimene. Füüsilise poole saan kätte viibides võimalikult palju looduses, kuna mu hobi ja töö on mesindus.

Olen valinud oma tervise seisukohalt mee, et vähendada suhkru tarbimist. Enamiku oma toitude magustamiseks kasutan mett. Mesi on ülikasulik, kuna omab bakterite-, viiruste- ja seentevastast toimet. Mesi on tulvil antioksidante, seedimist soodustavaid kasulikke ensüüme ja mikroelemente, mis toetavad immuunsüsteemi ja teevad kehale pai.

Kindlasti soovitan mett ka teistele ja iga mesi on erineva maitsega.



Elan Märjamaal.

Tegelesin ujumise ja rattasõiduga. Koos talisuplusega harrastan endiselt rattasõitu ja ujumist.

Lumes kümblemine süstib energiat ja toidab adrenaliini.

Soovisin osaleda, et innustada ka teisi talikümblust harrastama.