

# MIDA TEHA JAANUARIS?

Sel kuul lubame endale midagi head, mõtleme tulevikust, põletame külmakarguses kaloreid ja võtame suuna õmblustuppa.

TEKST: ANNE & STIIL | FOTOD: LUISA GRETA VILO, TIJU SUVI, RAHYA RAAMAT, UNSPLASH



## Luba endale midagi head

**TIJU SUVI, TOIMETAJA**

Eesti Ekspressi ajakirjanik Tiina Jõgeda on viimased 11 aastat keskendunud

psühholoogiale ja vaimsele tervisele, käsitledes sellega seonduvat haaravalt oma iganädalases kolumnis "Õnne valem". Raamatusse "Luba endale midagi head" ongi Tiina koondanud teemad, millega nõustajakabinetis enim kokku puutunud, alates depressioonist ja lõpetades muremõradega paarisuhtes. Sõnastus on täpne, toon julgustav ning peatükid kannavad vägagi lubavaid pealkirju, näiteks "Ära võitle. Põgene rahulikult", "Ei tasu olla nunnu", "Kõharohuga õnnetu armastuse vastu" ja "Puudutamise kui alahinnatud keeleoskus". Õnne nimel, lugema!



## Teele. Rändama

**KRÖÖT TARKMEEL, FOTOGRAAF**

Kui keegi teeb midagi terve oma südamega, on see alati otsatumalt kütkestav ja paeluv. Kuu Ruumi kaunis looja Elina Naan toimetabki just sellises energias ning tema teetseremooniad on hingele igal juhul palsam. Vahet pole, kas oled enesega heas kohas või rabelal pinnal, teele tulek on alati kui kompass. Enamaks piilu Instagramis @kuu.ruum.

## Uue alguse aeg

**KEILIT AEDMA, VEEBIJUHT**

Hakkasid minimalistiks, aga siis avastasid, et ostsid taas midagi, mida sa ei vaja? Otsustasid tarbida vaid pakendivabalt, aga siis avastasid, et ikka ei viitsi? Nüüd närivad sind süümekad? Kui mitu korda olen ise sama teinud – alustanud, alla andnud ja siis uuesti alustanud. Meie ühine tulevik väärub paremat. Seetõttu soovitan kõigil võtta aasta esimese raamatuna ette Christiana Figuerese ja Tom Rivett-Carnaci teos "Tulevik on meie teha". See jonnaka optimisti teejuht näitab, kuidas kliimakriisiga toime tulla. Tulevik pole veel lõplikult kirja pandud, vaid sõltub sellest, milliseid otsuseid me teeme praegu.



## Laisa liigutaja nipp

**EVE KALLASTE, VANEMTOIMETAJA**

Talveaeg võib vahepeal tunduda kole ja kole, aga kui vähegi lumevalgust leian, lähen korra päevas, kasvõi tööpäeva õhtul, õue kõndima. Mitte ainult sellepärast, et talv on üks ütlemata ilus aastaaeg, vaid jahedas väljaminek on ka väga kasulik – jõusaalid mulle üldse ei meeldi, kuid kõndimine küll, ja külma ilmaga põletab keha uuringute kohaselt eriti suure hooga kaloreid.

## Rohkem nautimisväärseid hetki

**MARI-LIIS HELVIK, PEATOIMETAJA**

Õnneks lõppes 2021. aasta hoopis teisiti kui 2020, mil piirangud olid ranged ja seetõttu jäid ära ka arvukad jõulupühade tähistamised. Nüüd oli aga teine lugu ja tunnistan, et nautisin iga kokkusaamist täiel rinnal ja püüdsin olla võimalikult "kohal". See on ka üks minu uusaastasooovidest: rohkem õhtusööke sõprade ja sõbrannadega! Rohkem naeru!



## Käsitöökultus

**KAROLIN KUUSIK, MOE- JA ILUTOIMETAJA**

Tean mitmeid inimesi, kes tahaksid mõnikord midagi ise õmmelda. Kuid selleks ei ole mõtet endale kogu varustust osta. Rõõmustasin väga, kui kuulsin uudist, et Sõle raamatukogu õmblustuba on uuenenud ja seal on olemas kõik masinad, mida õmblemiseks vaja, vaid niit, lõikepaber ja kangas tuleb endal kaasa haarata. Lisaks saab kohapealt laenutada õmblemisalast kirjandust. Lepi aeg varem kokku, kuna õmblustuba on väga populaarne. Uus hobi, siit ma tulen!