

ELUKAAR

JAANUAR 2017

Nr. 01 (191)

PAUL-ERIK RUMMO

LÄBI TALVE

Puudel õitsevad leevikesed
aknaklaasidel jää.
Kellad käel, käivad inimesed,
seisma kellad ei jää,
Ei jää kellad, ei inimesed.
Ei me peatu, ei näe.
Meie meeled on ikka keset
minekut üle mäe.

puudel õitsevad leevikesed
aknaklaasidel jää

Oh me tuhanded tähtsad teod,
rabe, rabelev aeg.
Lennukiteks maskeerunud teod.
Hirmus hetkede-vaeg.
Üha rutem! Üha rohkem!
Siis vast õnn on meil käes!
Peidetud pohmelus, pettumusohked.
Tahtmiste lõppu ei näe.
Käime, möödume, inimesed,
ei me peatu, ei näe.

puudel õitsevad leevikesed
aknaklaasidel jää

Puudel õitsesid leevikesed,
aknaklaasidel jää.



Talveunistus

Meie mõtteilmast läbi vaimse kultuuripärandi

Aasta pärast, veebruaris 2018 tähistame Eesti Vabariigi 100. sünnipäeva. Rahvakultuuri Keskuses algas alanud aasta jaanuaris sellele olulisele sündmusele pühendatud loengusari „Eestlaste mõtteilm“, mille vältel kõnelevad kultuurivaldkonna tuntud praktikud eestlase olemust loovatel teemadel, nagu hingeplilt, usund, pärimuslood, tavad ja tavandid, meie pärimuslik toit, muusika, tabud, eluring jvt. Kas teame, kuidas me end eestlasena kirjeldaksime või tutvustaksime? Milline on see eestlasele omane maailmapilt?

Tundes oma kultuuri elemente ja sümboleid, teades nende tähendusi ja olles teadlikud oma kultuuri väärtustest ning osates neid hoida, saame me eneseteadlikult ja sirge seljaga oma kultuuri taladele toetudes suhestuda tasakaalukalt ja kindlameelselt tänase multikultuurilise maailmaga. Krista Aru on öelnud: „Kõik rahvad, kes on oma kultuuris kindlad ja seda austavad, suudavad õpetada ka teisi rahvaid oma kultuuri asutama ja armastama.“

Üks võimalusi kultuurist mõelda on läbi vaimse kultuuripärandi, mille kaudu saab vaadelda ja tunnetada meie paljude põlvkondade jooksul kujunenud enesepilti. Millised on need eelnevatelt põlvkondadelt päritud ja

meie elus ka praegusel ajahetkel olulised teadmised, oskused, kombed, tavad, uskumused ja väärtused, mida armsaks ja omaks peame? Kas lisaks musta leiva söömisele oskame seda ka ise küpsetada? Kas saunas käies teeme me mõnd eelkäijatelt õpitud rituaali või teeme ise saunavihtasid ja teame, millised saunavihad on kõige paremad? Kas käime metsas, korjame metsasaadusi ja teeme need talveks hoidisteks? Kas paneme veel õue värsket õhu kätte pesu kuivama või toome kaevust vett? Kas korjame ravimtaimi, mida joome teena või kasutame ravimina? Kas laulame lapsele unelaulu? Kas kasutame vanematelt või vanavanematelt õpitud vanasõnu ja elutarkusi ka oma elus? Need just ongi need lihtsad, igapäevased asjad, mida teeme, ilma et sellele liialt tähelepanu pööraksime. Ent just nendes toimingutes kohtume oma esivanematega ning loome silla oleviku ja mineviku vahel.

Oma kultuuri pärijatena, loojate ja kandjatena on meil vastutus oma kultuuri tunda, väärtustada ja hoida. Väikerahvana oleme üksteisega iseäranis lähedalt seotud. Hasso Krull on kõnelenud meie tihedast seotusest läbi pesa punumise metafoori: „Pesa kui väga keerukas põiming, mis on tehtud kõige käepärasematest vahenditest ja püsib koos ainult tänu sellele, et iga pesa pisingi osa on tohutu seostevõrgu kaudu seotud kõigi teiste osadega.“ Võime öelda, et meie kultuur on nagu lõputu pesa punumine.

Nagu elu, nii on ka meie elav vaimne kultuuripärand lähtuvalt oludest pidevas muutumises.

Kultuuriliselt tugeva selgroo kujunemiseks on vajalik

märkamise ja teadvustamise kaudu väärtustada neid meie omaseid kombeid, tavasid, teadmisi ja oskusi – meie vaimset pärandit. Need meie tavapärased tegevused, nagu vanematelt õpitud toidu valmistamine, jaanitule tegemine, peenramaa harimine, kartulivõtmine, jõulukuuse tuppatoomine ja ehtimine, videvikupidamine, lugude jutustamine jvm, on ühtaegu ka erilised ja väärtuslikud, olles loonud meist just need, kes me oleme. Need teadmised ja oskused loovad meile ühtekuuluvustunde oma pere ja kogukonna ning rahvaga, olles kas emotsionaalselt või praktiliselt oluline osa meie ja meie kaasaegsete elus. Sageli on nii, et väärtuslikuks hakatakse pidama just seda, mis on hääbumas. Ent oluline on neid päritud elavas kasutuses olevaid teadmisi, oskusi, uskumusi ja kombeid väärtustada just nüüd ja neid omakorda oma lastele edasi anda. Järjepidevuse kaudu loome sideme mineviku ja oleviku vahel ning silla tulevikku. Meie kultuuri püsijäämise võti on meie vaimse pärandi teadlik edasiandmine. Osalus ja vastutus kultuuri loomise ja edasikandmise protsessis on üksteisega lahutamatu seotud.

Kogukondadele on oma pärimuskultuuri väärtustamisel ja hoidmisel abiks vaimse kultuuripärandi nimistu - veebikeskkond (<http://www.rahvakultuur.ee/vkpnimistu/>), kus kõik eestimaalased saavad tutvustada oma vaimset pärandit. Nimistus on kirjeldatud osa meie elamise viisist – nii kasemahla kogumine, erinevatele piirkondadele omaste toitade valmistamine ja söömine (hapurokk Hiiumaal ja Muhus, käkisupp Hiiumaal, mulgipuder Mulgimaal, seto toidukultuur, silmutoidud Narva-Jõesuus

jt), piirkondlikud keeled ja murrakud (kihnu keel, muhu keel, mulgi keel, kodavere murrak), Kihnu kõrdi ja Kihnu troi kandmine, kiviaia ehitamine, seto leelo, Teppo tüüpi lõõtsa valmistamine ja mängimine, kuuritsaga kalapüük, lesode kasutamine, püstandaia tegemine, sepatöö, Lindora laat, silmupüük, suguvõsaurimine, puukujude valmistamine, talgud kui ka kiiktooliga kiikumine. Nimistu täieneb pidevalt, avades meie elava pärandi maastikku kogu selle mitmekesisuses.

Vaimset kultuuripärandit, mida antakse edasi põlvkonnalt põlvkonnale, loovad kogukonnad ja rühmad pidevalt uuesti, mõjutatuna oma keskkonnast, loodusest ja ajaloost. Vaimne kultuuripärand annab neile identiteedi ja järjepidevuse tunde ning edendab seeläbi ka kultuurilist mitmekesisust ja loometegvust (UNESCO vaimse kultuuripärandi kaitse konventsioon, artikkel 2).

Igalühel meist on vaimset pärandit – neid päritud teadmisi ja oskusi, mida jagame oma kaasaegsetega ning soovime oma lastele edasi anda.

Sven Grünberg on öelnud, et tarkuse jaoks on vaja samm-sammult meelt selgitada, mesilase kombel.

Leelo VIITA,
Rahvakultuuri Keskus



Haapsalu salli valmistamine. (Vaimse kultuuripärandi nimistu)



Räimepüük kakuami paadiga. (Vaimse kultuuripärandi nimistu)



Kiiktoolis kiikumine Hiiumaal. (Vaimse kultuuripärandi nimistu)



Saunapäeva toimetused. Suitsusaun Võrumaal.

Kuidas teha head hästi?

Kui tegin aastavahetuse eel Vikerraadios kahenädalast saatesarja “Heategevuskool”, küsiti mult mitmel korral üllatunult, et kas siis heategevus on nüüd midagi sellist, mida peaks õppima. Sest mida keerulist saab siis olla selles, kui näiteks Jõulutunneli heategevusnumbrile helistada, taarat tagastades automaadis laste teatrikülastuste toetamiseks nuppu vajutada või näiteks Toidupanga toidukogumis-aktsiooni käigus kaupluses lisaks endale vajalikule panna ostukorvi ka midagi toimetulekuraskustes peredele saatmiseks?

Ega annetamine iseenesest olegi keeruline. Seda enam, et eri elualadel tegutsevad Eesti vabauhendused on hakanud heategevusele senisest märksa rohkem tähelepanu pöörama ning nõnda näeme pea iga päev erinevaid üleskutseid lihtsalt ja mugavalt toetada näiteks haigeid lapsi, puudega inimesi, kodutuid loomi ning keda-mida kõike veel.

Ent juba sõna heategevus viitab sellele, et tegu on enamaga kui üksikute, küsimise peale tehtavate heategudega. Viimaseid võib võrrelda tavalise igapäeva-viisakusega – umbes nii, et kui inimene on me kodulinna eksinud ja uurib meilt teed bussijaama, siis loomulikult juhatame teda.

Selliseid väikeseid heategusid tasub teha igal võimalusel. See on lihtne ja kena käitumine, kasuks abivajajale ning teeb ka me enda tuju heaks, kui oleme saanud kellelegi kasulik olla. Soovime ju, et kui me ise mõnes situatsioonis abi vajame, saaksime samuti loota, et meid hätta ei jäeta – kõige kindlam viis selleks ongi ise pidevalt teistega nii käituda, nagu soovime, et meiega käitutaks.

Kuid heategevusega, läbimõeldud ja regulaarsete heade tegudega, on võimalik saavutada märksa rohkem kui paljalt igapäevaviisakusega. Tark heategevus – olgu selleks näiteks vabatahtlik töö või kõige lihtsama võimalusena annetamine, millele selles artiklis keskendun – on tõepoolest igapäevase kättesaadav võimalus aidata lahendada probleeme ühiskonnas, mille tõttu kannatavad sajad või isegi tuhanded inimesed ning mis otsesemalt või kaudsemalt mõjutavad lõppeks me kõigi heaolu.

Et sellist tarka annetamist oleks rohkem, on kasulik loobuda mõningatest harjumuspärastest mõttemallidest heategevuse osas.

Esimene neist on vähene usk heategevuse potentsiaali. Oleme harjunud heategevusest mõtlema kui võimalusest aidata mõnd konkreetset abivajajat. Märkame näiteks reklaami, loeme lehest või näeme televiisorist lugu, kuidas mõni vähihaige vajab abi kalli, elu pikendava ravimi ostmiseks, või siis et teisel kogutakse raha tulekahjus kodu kaotanud perele või väärkoheldud looma aitamiseks – ning siin tundub aitamine meile jukohane.

Samas teame ju, et sarnaseid abivajajaid on palju enam ning hoopis mõjusam oleks tagajärgede klaarimise

asemel keskenduda põhjuste kõrvaldamisele – kuid see tundub ülesandena nii palju suurem, eriti veel, kui me pole teab mis jõukad, vaid täitsa tavalise sissetulekuga inimesed.

Ent mõelgem veidi. Uuringud näitavad, et annetajaid on Eesti elanikest praegu kõigest umbes 20% (Soomes 50%, Rootsis 61%, Euroopa kõige heategevus-lembelisemas riigis Maltal aga koguni 73%). Ehk siis iga annetaja kohta on meil keskmiselt neli inimest, kes praegu veel ei anneta.

Keskmine annetaja annab Eestis heategevuseks umbes 1% oma sissetulekust (näiteks USA-s on vastav näitaja rikkaimate annetajate puhul keskmiselt 3%, kehvemal järgel inimeste puhul aga koguni 8%), mis meie keskmise palga puhul tähendab umbes 11 eurot kuus ehk 40 senti päevas. Seega ei räägi me sugugi mingitest tohutu suurtest, ainult rikkuritele jõukohastest summadest. Ent ka need summad annavad Eestis aastas kokku üle 20 miljoni (koos ettevõtete annetustega üle 30 miljoni) heategevuseks annetatud euro. Ehk siis kui igale praegusele annetajale lisanduks esialgu kasvõi veel ainult üks ja/või siis iga annetaja annaks kasvõi natuke rohkem – no näiteks keskmiselt 40 sendi asemel päevas 60 –, siis tähendaks see aasta peale kokku mitmeid miljoneid eurosid, millega kahtlemata saab teha väga suuri asju.

Mis need “väga suured asjad” on? Levinud arvamus on, et probleeme ühiskonnas ei saa tähtsuse järgi reastada (no kuidas näiteks öelda, kas olulisem on hea tervis või hea haridus?) ja seega kõlab sageli soovitus valida heategevuseks endale südamelähedasim valdkond või siis teema, millega oleme isiklikult kokku puutunud, olgu rõõmsal või kurval põhjusel.

Selles soovitus on kahtlemata oma iva. Niisugusest teemast oleme rohkem huvitatud, paremini kursis probleemidega, nende lahendusvõimaluste ja tugevate tegijatega, motiveeritumad juurde õppima, tänulikud – mis kõik aitab teha targemaid ja heldemaid annetusotsuseid.

Siiski leidub ka neid, kelle meelest niisugune lähenemine on liiga juhuslik ning targa annetajana peaksime eelistama valdkondi, kus meie annetusest kõige rohkem kasu sünnib. Ja tõesti – kuigi detailide üle saab vaielda, on ju selge, et kui meie annetus aitab päästa kellegi elu, siis on see suurem asi, kui teisel kellelegi lihtsalt vahva jõulukingituse tegemine (viimane on üldjuhul muidugi odavam, kuid nagu eespool öeldud, ei pea me mõtlema, mida meie üksi saame teha, vaid mida saab korda saata koos teiste annetajatega). Viie elu päästmine on omakorda suurem asi kui ühe elu, ja nii edasi.

Seega, kui mõtleme, millisele valdkonnale, tegevusele või organisatsioonile annetada, võiksime endale esitada järgmised küsimused: kui palju inimesi selle probleemi

lahenemisest kasu saab, kui suurel määral (kas see aitab nende elu natukene või väga palju paremaks muuta) ja kui pikaks ajaks. Näiteks kui annetame puudustkannatava pere laste aitamiseks paki kaerahelbeid, piirdub selle mõju ilmselt mõne hommikupudrugaga (mis on ju muidugi ka tore), kui aga annetame selleks, et toetada nende osalemist huvialaringides, on sellel mõju aastateks, võib-olla isegi kogu nende eesseisvaks eluks.

Veel üks huvitav küsimus on, kas õigem oleks annetada otse abivajajale inimesele või nende aitamiseks tegelevale organisatsioonile. Üldiselt armastavad annetajad rohkem esimest varianti. Inimlikult on see ka arusaadav – on ju tore teada konkreetse abivajaja lugu ning hiljem näha, kuidas ta meie abi üle rõõmu tunneb, mis paneb ka meid ilmselt tundma ennast suuremate heategijatena.

Kuid heategevuse puhul ei peaks olulisim olema, mida meie tunneme, vaid mida tunneb see inimene, kes abi vajab. Mõelgem, kuidas tunneksime end siis, kui väljapääsmatus olukorras peaksime ise enda või oma lapse raske haiguse või muu probleemi kõigile vaatamiseks ja kommenteerimiseks ette laotama?

Probleemide olulisusest ja võimalikest lahendustest on võimalik aru saada ka ilma selliste personaalsete emotsionaalsete lugudeta, mis võivad abivajaja kannatusi hoopis suurendada. See on üks põhjusi, miks soovitaks eelistada annetamist organisatsioonidele, kes selliste probleemide lahendamisega tegelevad ning kus töötavad sellele spetsialiseerunud inimesed. Enamasti tähendab see ka, et meie annetusest saab kasu rohkem inimesi kui ainult see üks konkreetne abivajaja ning meie abil on ka suurem mõju.

Organisatsioonidele annetamise puhul peljatakse teinekord, et osa sellest rahast läheb “kaotsi” ega jõua abivajajani. Mis puudutab pahatahtlikke pettusi, siis neid esineb Eesti heategevuses harva ja needki on tavaliselt seotud just sellise “otse abivajajale” annetamisega – mõelgem näiteks “kurtummadele” kerjustele tänaval, kes annetuse tegemisest keeldumise peale ootamatult kõnevoime tagasi saavad ning inimese läbi sõimavad.

Liati on iga organisatsiooni rahaasjad iga kell paremini kontrollitavad kui võõra inimese isiklikul pangakontol toimuv – esiteks kontrollivad neid vabauhenduse enda liikmed, kahtluste tekkides kindlasti ka maksuamet, politsei ja ajakirjandus, ning soovi korral on igalühel õigus ja võimalus vabauhenduste aastaaruannetega tutvuda. Kui organisatsioon keeldub oma rahaasju avaldamast, siis ei vääri ta kindlasti meie annetust.

Ent enamasti polegi teemaks niivõrd otsesed pettused kui erinev arusaam sellest, mida see abivajajate aitamine tähendab. Sageli eeldatakse, et nõ kõige õigem abi on see, kui hädas olev inimene saab raha või endale vajalikke asju, kuid see lahendus toimib eelkõige ainult kergemate ja ajutiste probleemide puhul.

Kui me valutame südant näiteks toimetulekuraskustes peredes kasvavate laste pärast, siis selliste olukordade



Urmo Kübar 2014. aasta arvamusfestivalil.

juured on tavaliselt sügaval. Kui vaesusesse on satunud näiteks töötuse, alkoholi- või kiirlausõltuvuse või muudel sellistel põhjustel, ei ole pelgalt raha või asjade andmisest probleemi algpõhjuste lahendamiseks abi. Vaja oleks hoopis pikaajalist nõustamist, selle perekonnaga tegelemist. Seega ei peaks me kartma, kui vabauhendus kasutab meie annetust sellistele spetsialistidele nende olulise töö eest palga maksmiseks, vaid vastupidi – tundma rõõmu, et meie annetusest on tõepoolest abi.

Kindlasti ei tee meid kuidagi halvemaks inimeseks see, kui me ei soovi annetada igale küsijale. Vastupidi, soovitangi välja valida esmalt valdkonna ja seejärel organisatsiooni, kes meie hinnangul kõige paremini vastab eespool toodud küsimustele – kui palju inimesi nende tegevusest abi saab, mil määral ja kui kauaks. Nõu selliste organisatsioonide leidmiseks saab küsida näiteks vabauhenduste liidult EMSL (www.heakodanik.ee).

Annetuse suurusest on üldiselt olulisem selle järjepidevus. Alustada võiks sellest, et otsustada, kui suure summa me saame iga kuu heategevuseks anda – võib-olla on see näiteks 5 eurot, ja kui siis mõne kuu möödudes näeme, et võime anda ka veidi rohkem, saab summat suurendada.

Kindlasti on hea mõte ka annetust saava organisatsiooniga suhtlemine, huvi tundmine nende töö, selle tulemuste ja vajaduste vastu. On täiesti võimalik, et meil on aega, teadmisi ja oskusi, millest sellele vabauhendusele lisaks rahale või isegi selle asemel oleks veel rohkem kasu. Niimoodi vabauhenduse tegevuses kaasa lüües oleme nende tegevusega ka rohkem kursis ja saame olla kindlad, et ei tee üksnes head, vaid teeme seda võimalikult hästi.

Urmo KÜBAR,
Presidendi vabakonnarõuniku

Aasta lõpus Vikerraadios eetris olnud 9-osalise “Heategevuskooli” artikleid saab lugeda interneti-aadressil <http://heakodanik.ee/uudised/urmo-kubar-teeb-vikerraadios-heategevuskooli>.

10- aastased Värtnad

Oktoobris 2006 kogunesid Narva Eesti Seltsi liikmed üldkoosolekule: seltsielu elavdamiseks pidi midagi huvitavat ette võtma. Otsustati kutsuda kokku rahvatantsurühm.

Mitu naist andis nõusoleku osalemiseks. Juhtus nii, et kõik osalejad olid juba pensionärid. Tekkis küsimus, et kes hakkab tantsurühma juhendama. Ilma pikemalt mõtlemata pakkusin Aime Kala, kes juhendas rahvatantsijaid juba minu kooliajal ja tema õpilasrühmad käisid Tallinnas tantsupidudel esinemas. Aastaid tagasi juhendas Aime Kala ka linna kultuurimaja rahvatantsurühma. Aime puikles alguses vastu, et pole ammu tantsuga tegelnud, hiljem jäi siiski nõusse ja lubas proovida. Mõeldud, tehtud – tantsurühm sai loodud. Esimesse proovi tuli meid 8 naist ja Aime. Klaveril hakkas saatma muusikakooli õpetaja Alla Omel. Esimene tants,



mida õppisime, oli Oige ja Vasemba.

Meie eakad seltsiliikmed on alati väga aktiivsed olnud, neil on ikka jagunud aega igasugustes üritustes osalemiseks, nii mitmesugustes pidudes, huvitavate inimestega kohtumistes, vastlapäeva kelgutamistes, koristustalgutes, loengutes, emadepäeva piknikes, käsitöötubades, ekskursioonides jm. Peale Narva Eesti Seltsi kuuluvad nad ka Narva Eakate Liitu.

Aastaga kasvas meie tantsurühm suuremaks ja me hakkasime juba esinema, esialgu küll ainult oma seltsi rahvale. Tekkis küsimus, mis nimi tantsurühmale panna. Pika kaalumise peale sai võetud nimeks Värtnad ja tantsurühm on igati oma nime õigustanud. Hiljem hakati Värtnaid juba Narva teiste rahvuseltside tähtpäevadele esinema kutsuma, sest enamikku seltses esindasid lauljad, Värtnad aga tantsisid. Ka linna üritustel on Värtnad palju kordi esinenud. Pärimuskuulturi talletamise raames käisid Värtnad terve aasta vältel (välja arvatud suvi) Narva lasteaedades esinemas. Lasteaia lastele sai räägitud eesti rahvariistest, esitatud neile mõni rahvatants ja tantsitud koos lastega eesti ringmänge koos

eestikeelse lauluga. Lastel olid laulusõnad eelnevalt kenasti selgeks õpitud. Mitu aastat oli Värtnate õul seltsi kevadkontserdi korraldamine, kus nad ise tantsisid ja laulsid. Laulmisel aitasid kaasa ka teised seltsi liikmed, vahepalasisid lugesid Malle Ivanova ja Saima Raago. See oli omamoodi aruanne talve jooksul õpitust.

Värtnad võtsid osa ka üle-eestilisest teatetantsust ja ühislaulmisest, kus esitasid Kaera-Jaani. Mõlemaid üritusi näidati ETVs. Et tantsurühmas on mitte enam esimeses eas prouasid, siis on esinetud ka eakate üritustel nii Narvas kui ka väljaspool Narvat, Tallinnani välja. Võeti isegi ette sõit Peterburisse, kus esineti Paterburi Eesti Kultuuriseltsi rahvale, kellega on meil sõlmitud koostööleping. Ka Brüsselis sai Indrek Tarandi kutsel ära käidud.

Aja jooksul on hakanud tantsurühma liikmeid Värtnate hulgast väja pudenema, põhjuseks tavaliselt ikka tervis. Kokku on tantsust loobunud 12 inimest. Oli ka neid, kes tulid ja kohe läksid, arvatavasti ei pidanud koormusele vastu. Asemele tulid uued. Praegu on tantsurühmas 14 naist, juhendajaks Aime Kala ja pillimeheks Mart Pung. Naiste hulgas on ka üks mees – Jüri Teslenko, kes käib vastavalt vajadusele aeg-ajalt naisi tantsitamas. Enamik tantsu on Värtnale seadnud Aime Kala ise, tema 10 aastat väldanud töö väärrib kõrget tunnustust. Esimesest päevast peale tantsib Värtnates Aimi-Elvi Aas ja napilt paar kuud hiljem liitus rühmaga Tiit Korjus, nemad on siis tantsinud Värtnates juba 10 aastat. Värtnate tantsijate keskmine iga on 70+, tantsijaid, kes 80 või 80+ aastat „noored“, on rühmas viis. Siiani on kõige auväärsema eani tantsinud Virve Pappa, kes

86-aastasena loobus eelmisel aastal tantsimisest. Eks näis, kes selle omalaadse rekordi purustada suudab. Praegu on selleks kandidaadiks Harda Leete.

Hoolimata kõrgest east on kõik Värtnate liikmed olnud selle 10 aasta jooksul väga tublid, nad on hoidnud kõrgel Narva Eesti Seltsi ja Narva Eakate Liidu au ning kuulutanud kogu Eestile meie seltside olemasolust.

Värtnate novembrikuise aastapäeva tähistamisele oli tulnud kokku palju külalisi. Värtnate kõrval esinesid Paide, Kohtla-Järve ning ka kohalikud kollektiivid. Pidulisele tervitusele lauluga mudilaskoor. Rahvatantsuga tervitasid pidulisi Narva Eesti Gümnaasiumi õpilased, neil on Värtnaga tihe side. Oli väga tore pidu!

Silvia ILMENSKAJA



Päike ei jää pilve taha



Armeenia külaidüll.

Seekord panin oma loo pealkirjaks Armeenia vanasõna. Põhjus lihtne - lugu on inspireeritud reisist sellele maale, kus usutakse, et pilved on vaid ajutised ja pimedusele ning vihmale järgneb alati päike. Reisikiri see siiski ei ole - küllap on Armeenia kohta neidki, kui otsida. Minu külastus Armeeniasse oli tõine ja tiheda ajagraafikuga, sellesse ei mahtunud tüüpilisi turismimarsruute, muuseumi ja vaatamisväärsusi. Sellest hoolimata sain Armeeniat tundma üsna mitme kandi pealt. Olgu siis siinkohal avatud ka taust. Tegemist oli rahvusvahelise programmi visiidiga, milles osalesid 12 riigi esindajad. Ettevõtmine kandis nimetust „ratastel töötuba“, sest olime nende päevade jooksul tõesti kui veerevad kivid. Alustasime Tbilisist, Gruusiast ja liikusime üle mägede edasi läbi Armeenia lõpukonverentsile Jerevani. Iga päev väikestes rahvusvahelistes gruppides eri teid pidi, õhtul jälle kõik kokku saades. Eesti Külalikumise Kodukant ja üleeuroopalise maaelu arenguga seotud organisatsiooni PREPARE esindajana täitsin ka grupijuhi kohuseid. Meie eesmärk oli külastada võimalikult palju erinevaid maaeluga seotud ettevõtteid, ühendusi, inimesi, ja nende kohtumiste käigus saada rohkem teada ning mõista sealset probleeme ja muresid, kuulata edulugusid ja leida koostöövõimalusi. Lisaks oli meie missiooniks ka jagada omi teadmisi ja kogemusi, neid näidetena esitleda, arutleda, kas midagi neist saaks ka sealkandis kasutada.

Gruusia tundus kolmandal külastusel juba tuttavam paik, Armeenias olin esimest korda. Et Nõukogude Liit oma suurus ja rahvusterohkuses jäi minu lapsepõlve ja isesesivusaja alguses viisid reisid ikka lääne poole, siis oli see kant avastamata maa. Muidugi olin kuulnud lugusid, et eestlased on sealkandis austatud rahvas. Nii nagu me oleme seda ka Gruusias. Armeeniaski vastas see kõik tõele: kuuldes, et olen Eestist, haarasid kohalikud inimesed sageli käest või õlgadest, hõiskasid rõõmsalt stiilis „Oo, eestlased! Teid me austame! Aga no mis seal rääkida - kunagi olime ühises NSVLis, nüüd olete teie rikas lääneriik!“ Samas pole sellistes hüüatustes tunda kadedust, vimma ega õelust. Nad on siiralt õnnelikud, et „endistel kaasmaalastel“ hästi läheb. Jah, siinkohal pole mõtet tuua näiteid sealsetest keskmistest palkadest ja muust rahaga seonduvast - armeenlastel on õigus, nendega võrreldes oleme me rikas lää. Kui aga majandus kõrvale jätta, siis armeenlaste külalislahkust ja toidukultuuri kiitvad sõnad, mida ükskõik kus on varasemalt kasutatud, on siirad ja austust väärivad!

Armeenias ringi sõites võid näha palju - iidset ajalugu sajandite ja kuningriikide tagustest aegadest, kauneid loodusvaateid ja nende vahele pikitud rusuvaid kommunistliku hiidriigi pärandina jäänud varemeid, lagunemist, viletsust. Jah, armeenlastel ei läinud 1918. aastal nii hästi kui meil, nende iseseisvus võeti käest

juba 2 aastat hiljem ja nad liideti NSV Liiduga 1920. Taasiseseisvus saabus selle monstri lagunemise järel, 1991, nagu Eestilegi. Jah, on arusaadav, et meie iseseisvuse taastasid inimesed, kes mäletasid ja olid elanud ning tegutsenud vabas riigis. Meie põlvkondade järjepidevus ei katkenud. Kuid sellest hoolimata jäi Armeenias tihti kõrvu vabandusena, ettekäändena või põhjusena seletus, et see või teine asi on nii nõukogude aja tõttu. Seda kostus liiga tihti, et olla vaid juhus. Isegi verinoored inimesed mainisid seda oma juttudes sageli. Kui Jerevani lõpukonverentsi järel istusime väiksemas ringis ja meil paluti anda ausat tagasisidet, mida ringreisil nähtust-kuuldust arvame, võtsin julguse kokku ja ütlesin välja, mis mind vaevama oli hakanud. Ma ei kartnud võõrustajatepoolset solvumist ega halvakspanu, nad on mõistlikud ja toredad inimesed. Minu sõnum oli sõbralik soovitus. Ma ei tunne armeenia kultuuri süvitsi ja nii tõingi näite pigem eestluse pealt. Meid ühendab osaline ühine saatus, nendel kestis see 71 aastat, meil 50 – tegelikult terve inim põlve jagu vähem. Meie siin usume, et sõnal on jõud ja vägi- olgu ta siis öeldud või kirja pandud. Mida kauem korratakse seda, et põhjus või süü on nõukogude võimul, seda kindlamalt see kinnistub ka uute põlvkondade meeltes. Seetõttu julgesin mulle omasel emotsionaalsel moel ka välja öelda, et ärge korrake seda kui mantrat. Jätke see seljataha, te olete 25 aastat elanud OMA riigis! Kui jätta millegi ebameeldiva väljaütlemine ja kuuldavalt kordamine, tuleb hetk, mil see vaikselt kaob ka mõtetest ja meeltest. Halvast tuleb kiiresti lahti lasta, mitte teda vägisi kinni hoida! Peale seda valitses ruumis veidi aega hiirvaikus. Enne mind kõnelnud inglase jutu peale demokraatia arengust ja läänemaailma abist olid kohalikud elavalt reageerinud. Nüüd aga - vaikus. See võis kesta mõnieteist sekundit, kuid tundus kestvat minuteid... Ja siis tõstis üks võõrustajatest oma tumepruunid silmad ja ütles vaikse häälega:“ Vaat milline see elu on. Selleks peab keegi tulema 3300 km kauguselt, et meile peeglit näidata, kust me iseendale saaksime otsa vaadata. Aga eks see ju ongi sõpruse väärtus.“ Peale seda said jutud jälle hoo sisse ja nii mõnelegi lääne-eurooplasele esialgu ehmatavalt ausana tundunud tähelepanek andis põhjust meie ajaloo kohta rohkem uurida.

Tegelikult tõi see kogemus aga taaskord esile ühe olulise asja. Sageli märgatakse märkimisväärsust just väljastpoolt vaadates. Nii on see ka Eestis. Mõnikord tundub meediat jälgides, et ebameeldivate, halbade ja vingumist tekitavate asjade leidmisel oleme me maailmameistrid. Ja selles negatiivsuses jääb seetõttu hea tähelepanuta. Olgu see siis meie rahva või riigi



Loo autor ja Eesti aukonsul Armeenias Avetik Ghukasyan.

kohta. Olgu see armeenlaste ütlus, et „oh, Eesti, teie olete meist kaugel ees, olete tublid ja rikkad ...“ või olgu tegemist mõne suurriigi esindajaga, kes kadestab meie väiksusest tulenevat kiiret muutumisvõimet ja arengut – internet igal pool, otsustamine käib kiiresti, uuendused võtavad vähe aega. Või olgu see mõni meie isiklik sõber teistpoolt riigipiiri, kel südant ja tahtmist märgata ja öelda. Selle artikli kirjutamise ajal leidsin Facebookist oma Soti sõbra Vanessa jagatava ajalehe The Guardian artikli, mis räägib ülivõrdes Eesti Rahva Muuseumist. Selle artikli juurde oli Vanessa kirjutanud omapoolse kommentaari Eesti kohta: „Eestlased on imeline, vapper, elav rahvas, keda on vaid veidi üle 1 miljoni. Riik, mis 800 aasta jooksul on olnud sõltumatu vaid kahe maailmasõja vahel ja seda õnneks taas. Väike maa tõeliselt suure südamega.“

Nüüd oli minu kord mõelda - kas tõesti peab meile meie väärtusi 2000 km kauguselt meelde tuletama? Märgakem ennast ka ise – märgakem kõike seda head, mis meil olemas on. Hindame endid selle eest, mida oleme saavutanud. Meie kiitmisega saavad meie sõbrad hakkama, aga oma elu peame elamisväärsaks tegema ikka ise ja oskama seda ka hinnata. Ärgem unustagem - päike ei jää pilve taha!

Anneli KANA



ARSTI NÕUANNE

Meie silmad eluaastate peeglis

Oh, kui palju ilusat ja rõõmsat oleme elu jooksul oma silmadega näinud! Aitäh neile.

Koos eluaastatega omandame kogemusi ja elutarkust, kuid kahjuks hakkab parallelselt kahanema meie organismi elujõud, meie organite funktsionaalne töövõime. Sellega peame paratamatult arvestama, seda tuleks ennast analüüsides püüda märgata ning võimalusel midagi oma organismi heaks ära teha, teda aidata.

Et ligemale 80 % meid ümbritsevast maailmast jõuab meie teadvusesse silmade kaudu, siis hakkab igasugune ebamugavus silmades ja halvenenud nägemine meid kohe häirima. Ehk saan teid natuke aidata.

Kõigepealt – Silmade väsimine

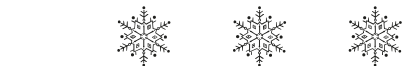
Silmade väsimist kipume peaaegu alati ignoreerima. Kui jooksmise-käimise järel on loomulik, et tahame pisut pikali visata, puhata, siis silmade väsimise puhul ei saa ju kuidagi leheartikli lugemist pooleli jätta või telesaadet põneval kohal välja lülitada! Tegelikult on igasugune väsimus organismi enesekaitse. Hoi mind või ma jään haigeks ja lõpetan igasuguse tegevuse! Niisiis kontrollige ennast ja jääge silmade pingutamisel mõõdukuse piiridesse. Ütleksin veel, et võimalusel tuleks luua oma silmadele läbimõeldud optimaalsed nn töötingimused: võimalikult hea, mitte otse silma langev valgus, eriti pikali lugemisel, pea ja kaela asendi vahelduv muutmine (verevarustuse parandamiseks) ning õigete prillide olemasolu. Tegelikult pole üle 65 aasta vanustel inimestel sageli põhjust prille süüdistada, sest silmade akommodatsioonivõime (valgustmurdev fookuseeriv võime) enam ei muutu.

Silmade hõõrumine, purutunne silmades

Nagu tuhat liivatera oleks silmades! Küllap tuleb see tunne tuttav ette!

Kuiv silm – nii nimetavad seda järjest sagedamini esinevat fenomeni meedikud. Põhjus on selles, et silmas puudub või ei jätku tundlikku sarv- ja sidekesta kaitsvat pisarkiht, mis normaalselt katab õhukese kilena kogu silmamuna, hoiab ta niiskena ja kaitseb igasuguste põletike eest. Veel varustatud pisarad silma hapniku ja toitainetega, ühtaegu silma ka puhastades. Kiirete silmapilgutustega ühutakse silma pinnalt minema kõik tülikad pisipurud ja kahjulikud ained. Väga tugeva silmade pinge korral (arvuti, teler jm) tekivad silma niisutavas pisarkihis häired. Kuidas end aidata? Püüdke ruumides hoida õhk ettenähtud niiskuse piirides. Et pisarkiht uuendada, pilgutage võimalikult sageli silmi. Ärge vaadake teksti liiga üksisilmi, siis pilguvad silmad vähem. Saatke silmade libisemist üle loetava teksti peapöördega. Ärge töötage arvutis kontaktläätsedega – silmad kuivavad siis veel enam. Mõnikord võivad kuivi silmi põhjustada ka medikamendid. Kui ise abi ei saa, pöörduga silmaarsti poole.

Asi muutub tõsisemaks, kui hakkavad tekkima nägemishäired, mille põhjuseks võivad olla tõsisemad silmahaigused. Kui tunnete, et asi nägemisega pole päris õige, soovitan alustada järgmisest enesekontrolli võttest. Istuge rahulikult toolil ja vaadake kas ühte punkti seinal või mingile esemele otse enda ees – nii, et silm ei liiguks. Sulgege paberilehe või peopesaga üks silm ja vaadake, siis sulgege teine silm ja vaadake samasse kohta. Kui silmad näevad erinevalt, võib tõenäoliselt olla tegu mingi silmade poolt esile kutsutud



nägemishäirega. Kui aga näiteks virvendused või udu on mõlema silma ees ühesugune, võib tegemist olla mõne üldorganismi verevarustuse või muu häirega. Silmade erineva nägemise korral (katsetage hoolikalt mitu korda) tuleks tingimata silmaarstiga nõu pidada. Muudel juhtudel aga (näiteks virvendus mõlema silma ees) perearstiga.

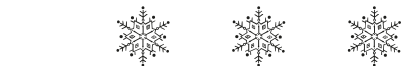
Tahmalont ühe silma ees

Seda märgatakse küllaltki konkreetse suurema või väiksema segava detailina silma ees. Tüüpiline on, et ta liigub silma liigutamisel hõljudes kaasa. Kui „lont“ silma eest ära liigub, näeb silm paremini. Tegemist on klaaskehasisese verevalandiga, mida märgatakse tavaliselt hommikul ärghates. Põhjus: arterioskleroos ja kõrgvererõhutõbi vanematel, suhkrutõbi ja närvikesta rebendid noorematel. Ülepeakaela arsti juurde pole tarvis tõtata – klaaskehasisese verevalandi vastu pole kohe aitavat esmaabi olemas. Tulge järgmisele arsti vastuvõtule, kus teid hoolega kontrollitakse ja verevalandi põhjus tuvastatakse. Kui „lont“ ravi järel täielikult ei kao, tuleb sellega harjuda,

Ühtlane hall udu

Ühe või mõlema silma ees viitab silmaläätsede ealisele hägunemisele e katarakti või rahvakeeli hallkae algusele. Ise peegli ees silma vaadates pole midagi märgata, kaugelearenenud juhtudel võib pupil tunduda pisut hallikana.

Veresoonteta silmaläätsedes, mis asuvad otse silmateraga taga ning mille ülesanne on meie nägemine teravaks muuta, toimub väga intensiivne ainevahetus. Läätske läheb halliks (nagu juuksedki!), skleroseerub ega lase enam valgusel pääseda silma sisemusse. Tuhmunud silmalääts ongi vanaduskae. See ei põhjusta kunagi mingeid valusid ega põletikke. Õnneks saab tänapäeval arstile keerulise, haigele aga hästi talutava ambulatoorse operatsiooniga nägemist 100% taastada.



Vanaduskae operatsioon on üks tänuväärsemaid meditsiini, see lõikus on rõõm haigele ja arstile.

Vaatevälja muutused

Silmade enesekontrolli teostades tuleks tähelepanu pöörata, kui „laialt“ silm näeb – nii ülevalt, alt kui ka külgedelt. Kontrollige sõrmi silma ees liigutades. Näiteks võite märgata, et üks silm näeb nina poolt vähem kui teine. Sel puhul võib tegu olla glaukoomi e rohelse kae algstaadiumiga. Kahe silmaga koos vaadates vaatevälja muutusi peaaegu ei märgata. Vaatevälja muutuse põhjused teeb kindlaks silmaarst.

Võrkkesta tsentraalne degeneratsioon

Haiguse algus on tavaliselt selline, et vanem inimene hakkab ühel päeval märkama sirgete joonte kõverdumist, kontuuride hägustumist. Esemetel on nagu jõnksud sees. Eriti kontrastselt ilmneb see lugemisel: just seda tähte, mida tahetakse vaadata, ei näe. Ent silmad ei valuta ega ole väliselt muutunud.

Silmapõhja keskosas kollatähnis toimub kõige täpsem ja peenem nägemine. Ka veresooned ise on väga peened. Nende lõpposas algabki hapnikuvastuse vähenemine ja närvirakkude funktsiooni kadu. Enne tekivad muutused ühes silmas, mõne aja möödudes tavaliselt ka teises. Ravi teenib heal juhul protsessi peatamise või tema kulu aeglustamise eesmärgi. Et degeneratiivsed muutused on põhiliselt ealised, on ka raviefekt tagasihoidlik. Ravimetoodikat täiustatakse kogu maailmas.

Haigete suurim hirm ja mure on täielik pimedaks jäämine. Seda ärge kartke, päris pimedaks ei jää te selle haigusega kunagi. Rahulikult ja mõistuspäraselt tuleb vastavalt olemasolevatele nägemisvõimalustele edasi elada. Igavesti nooreks ja terveks ei jää ju meist keegi!

Ingeborg TROFIKOVA, silmaarst

LUGEMISELAMUS

MARJUSTINI SAJAND

Raamat „MARJUSTINI SAJAND. Kõnelused Marju Lauristiniga elust, Eestist, Euroopast“ on tõusnud viimase aja kõige loetavamate raamatute esirinda. Nagu raamatu saatesõnas öeldud, pole see „tavapärane eluloo raamat, vaid kummaline hübiid poliitilisest esseest, elu- ja ajaloolisest reflektatsioonist, mõtisklustest aktuaalsete probleemide ja ühiste mälestuste üle, Euroopa kogemuste mõtestamisest. See on mõtteline tagasisivaade kahekümnendale sajandile koos eellugudega.“ Vestlejateks on kolm ajakirjanikku – Marju Lauristin, Ene Hion ja Margot Visnap, peategelaseks on Marju. See on Marju lugu, meie sajandi lugu.

MIS ON EESTILIKKUS

MARJU: Viimaste aastatega on eestlaste koduruum avardunud, ulatudes paljude inimeste jaoks ka Eestist väljapoole. Veelgi enam on muutunud see osa maailmast, mis on su kujutlustes ka siis, kui sind ennast seal ei ole. Meie kogemus on ju alati mitte ainult minu, vaid ka mu lähedaste kogemus. Kui inimesed, kellega oleme sisemiselt seotud – lapsed, õed-vennad, emad-isad, on kuski kaugel, siis nad justkui viiksid meie ruumi endaga ühes. Me elame ju neile kogu aeg sisimas kaasa, mõtleme nende peale, kujutleme, kuidas nad seal on, mis nendega toimub ja sellega läheb ka meie endi sisemine ruum laiemaks.

Rändan, tiirlen Eesti kui keskpunkti ümber küllaltki korrapäraselt, mitte väga kosmilistes, aga üsna suurtes ringides. Tartu on mulle kõige soojem, kodusem, lähedasem, kõige minam koht. Tallinn või Tallinna lennujaam on sellest juba üsna kaugel, kuigi ka Brüsselis ja Strasbourgis mul on side sealsete paikade, tänavanurkade ja majadega, mis teevad sealsest ruumist mulle tuttava. Aga ikkagi on see küllalt palju kaugemal minu keskpunktist.

Üks mu lapselaps asub teisel pool maakera, Austraalias. Võin oletada, aimata, et ta on enda jaoks seal avastanud selle enda, keda ta ei saa siin Eestis kätte... Kas mu lapselaps on seepärast vähem eestlane? Kas ta viib Eesti sinna kaasa? Kas ta toob Austraalia

siia kaasa? Minu kogemus ütleb, et need ongi nagu kaks ta oma erinevat planeeti.

Ka minul on New Yorgis, mida ma väga armastan, mingi teine mina, kosmilisem enesetunne. New York on mulle nagu kristallide mets ja mina olen nagu putukas nende kristallide vahel. On võimalik elada nii, et sinu mina ongi erinevates paikades erinev.

Minu tütre tütar on minu koduruumi tunnetust samuti avaramaks muutnud. Ta läks koos perega peaaegu aastaks elama polaarjoone taha, sinna, kus on vimalised, 40 kraadi pakast, lõppematu lumeväli, majakene keset artilist tühjust. Tema väikeste laste esimene kogemus, mida nad mäletavad ka ilmsesti suurena, ongi sellest. Kuidas see neid mõjutab? Kindlasti ei ole see tüüpiliselt eestilik kogemus.

Väga oluline ongi see, missugune on meie mälus see kõige sügavam kiht, missugused on aistingud sellest, kus me asume, mis ruum see on, mida saame käega katsuda ja mille lõhna tunneme, mida me väiksenä oleme keelega puudutanud. Mis see on? Minu pisike tütre tütre tütar roomas suvel meie kodumurul, aga tõusis jalgadele ja hakkas käima juba seal polaarjoone taga lumises maailmas. Mida need kaks kogemust kokku annavad?

MARGOT: Kas siis eestlane või eestlus vajaks ümber mõtestamist? Ajal, mil paljud väikesed eestlased õpivad käima ja rääkima väljaspool Eestit, suures maailmas.

MARJU: Küsimus ongi selles, kust eestlus algab. Millal lapsele, kes veel ei räägi, aga kel on aistingud murust või lumest või lõunamaa õöst või ookeanist, millal tema jaoks saab alguse rahvuslik kultuur? Ilmselt siis, kui ta hakkab asjadele nime andma, kõnelema. Tekib sõnaga antav tähendus, mis seob seda väikest inimest ja teisi, kes neid samu asju on nimetanud enne...

Mis on rahvuslik? Meie rahvuslikkus on seotud keelega, loodusega, mäletamisega. Ja keel pole ainult sõnad, mida räägime, vaid ka laulud, mida laulame, kuigi paljudki laulud, eriti muusikalises algupäras pole meie sügavate kultuuriliste juurtega seotud. Kuid meie ruumis, meie oma maailmas on segunenud mitu kultuuri.

Mis see siis on see eestilik? Ma ei taha siit ära minna nii, et raskuskese ära kaob. Tahan jalaga astudes tunda, et põhi on olemas. Miks see nii on? Võib-olla ikka seepärast, et siin on kõige rohkem tunnetuslikke kihistusi ja võimalusi, mida me ei suuda sõnadesse panna, mis äratavad meis palju erinevaid mälestusi, seoseid.

Selles on minu jaoks nii palju rikkust. Tunnen end siin koduselt, sest need helid, märgid ei ole võõrad, mul on

igähe jaoks olemas seos ja tähendus. Samas väljaspool koduruumi, olgu Brüsselis või mõnes muus maailma paigas, tajun kihistusi, mis mind ei kõneta, mul ei ole nendele tähendust. Mina toon kaasa oma tähendused siit, Eestist, püüan neid siduda, tõlkida. Kohas, kus sul on kese olemas, ei vaja sa tõlki...

Paul-Eerik Rummo kirjutas kunagi, vist teisel kursusel, väikese arutluse ülikooli lehte, kus ta ütles lause, mis küll pole tema oma, aga kõlas siis väga värselt: kultuur on looduse jätk meis enestes. Ja tegelikult nii see ongi... Nagu iga taime- ja loomaliik on omapärane viis ökosüsteemis toimida, päriikke omadusi edasi kanda, tegevus-, toimumis-, pesitsemisviisi, suhet loodusega edasi kanda tuhandeid ja miljoneid aastaid, nii on seda inimeste jaoks ka kultuur. Säilitades mitmekesisust ja omapära ning andes elujõu, kestvuse, surematuse ja arenguvõimaluse. Me kaitseme looduse erinevaid liike, et hoida mitmekesisust, täpselt sama on meie kohustus hoida oma kultuuri kui osa kosmisest rikkusest...

Oma kultuuri hoidmine ei ole egoistlik vajadus, vaid meile antud koht ja ülesanne looduses, universumis. Kui me kestvuseloime läbi lõikame, kui inimene sooritab enesetapu, kui rahvus lakkab olemast, sureb liik välja, maailm muutub vaesemaks...

Lõpuosa peatükist LAULUPIDU - SILD MINEVIKUST TULEVIKKU

...See oli imepärane kogemus, kuidas viimasel laulupeol kõigi meie silme all sündis uus laulupeo laul. Laul isiklikust puudutusest, isiklikust silma vaatamisest, isiklikust tundest. Selle laulu sõnades ei ole rõhutatud sümbolset rahvuslikku ühtekuuluvust, vaid vahetut inimlikku kontakti. See on uue sajandi laul. Midagi hoopis teist, kui siiaaani on olnud laulupidudel.

*Kui tuleme kokku, kui leiame mahti.
Jätame vaevad ja laulame, laulame...
Puuduta mind oma tulise palgega,
nii et on ilus ja valus
Oma silmade sinimustvalgega,
puuduta veel, puuduta veel, ma palun.
Puuduta veel, puuduta veel, ma palun.*

(Kristiina Ehin)

Mida enam meie ellu tungib tehnoloogia, seda enam kasvab igatsus päris ehtsa, vahetu, emotsionaalse läbielamise järele, selle järele, mida me tegelikult ju tunnemegi just laulupeol. Eesti on ühelt poolt omandanud



e-imelapse staatuse ja samas on Eestis endas kõige populaarsem Valdur Mikita jutt siilidest, sipelgatest, värvukestest, ussikestest, lehtedest, lilledest, üksteisele silmavaatamisest... Tegelikult see ongi asjade loomulik käik. Eesti on väga hea koht, kus leiutada inimese uusi olemisviise: ühtaegu kõrgtehnoloogias küllastunud, teisalt aga nii väike, et tervik ei kao teise silmist, inimesed tunnevad üksteist ära, näevad lähedalt üksteise silmavaadet ja tunnevad maa puudutust. Me võime minna väga kaugemale tehnoloogilises mõttes, kuid meil on jalad kogu aeg maas. Me ei ole üksteisest nii väga eraldatud, me ei ela kitsastes müllides, meil käiakse läbi. Me võiksime olla tõeline inimkonna väike labor.

Eesti on paat. Me pole suur laev, mis murrab end läbi kõigi lainete. Me oleme väike purjepaat, mis peab igal hetkel tajuma, kui suur on laine. Kui vaja, peame oskama minna kalda ligi. Kui vaja, peame oskama püsida laineharjal. Peame väga täpselt teadma, kui palju meie paat kannab, et ta ei upuks. Peame teadma, millise tormiga välja minna ja millisega mitte.

Vanasti, kui lähenes vaenlane või tõusis torm, hakkasid kirikute kellad hoiatavalt lööma. Praegu kajab üle Euroopa häirekell. Olgem oma paadis hoolsad tasakaalu hoidma, et tõusev tormilaine meid ümber ei löö.



Punase Tulekuke aasta

Idamaade kalendri järgi algab 2017. aasta 28. jaanuaril Punase Tulekuke aasta, mis kestab 2018. aasta 16. veebruarini.

Mida algav aasta enesega kaasa toob? Idamaade ennustuste põhjal tähendab Kukeaasta huvitavat ning suuri muutusi toovat aastat, mis paljudel puhkudel toob inimeste ellu ka lahkkelisid ning segadusi. Kui aga inimesed suudavad end kokku võtta ja end positiivselt häälestada, kujuneb algav aasta neile positiivsete muutustega aastaks. Et kuke tegusid juhib tema raevukas iseloom, siis võib ees oodata palju ettearvamatud sündmusi, millesse soovitakse suhtuda rahulikult ning filosoofiliselt. Teatavasti armastab kukk välja paista ning ümbritsevate tähelepanu kõita, see tähendab, et inimeste elus on sel aastal igasugune eksperimenteerimine hinnas, paljud Kukeaastal sündinud inimesed on poliitikas ja äritegevuses edukad – on ju need tegevusalad, mis eeldavad soovi olla nähtav ja silmatorkav.

Töökatele ja ettevõtlikele inimestele on Kukeaasta edukas, eriti aasta teine pool, üldine majanduslik olukord jääb stabiilseks. Isiklikku ellu toob Kukeaasta palju uusi tutvusi, kelle hulgas võib üksik inimene endale ka lähedase sõbra leida.

Olgem siis Kukeaasta väärilised – julged, ettevõtlikud ja igasugusteks muutusteks valmis!

Noortelt eakatele

„Väärikalt ja turvaliselt kaasaegses maailmas“ – sellist pealkirja kandis Tallinna Ülikooli Mare aatriumis peetud omanäoline konverents. Ja omanäoline oli see konverents päris mitmes mõttes: esiteks oli see üritus, mille olid organiseerinud Tallinna Ülikooli tudengid otseselt eakatele inimestele, noorte pakutud oli nii sisu kui ka vorm, nende välja mõeldud teemad ja kutsutud esinejad, ettekannetele vahelduseks oli kavas maitsekas meelelahutus heade muusikute heas esituses, lisaks muidugi ka maitsev kohvilaud. Meelde jäävaks tegi selle konverentsi aga ka algusest lõpuni tajutav südamlük ja soe õhkkond, mis kõneles noorte siirast soovist pakkuda eakatele inimestele vajalikke ja huvitavaid teemakäsitlusi koos igal hetkel tajutava lugupidamisega kohale tulnud hallipäise auditooriumi vastu. Kõnekas detail: et konverentsiruum tundus ventilatsiooni tõttu olevat veidi jahe, tarisid noored kohvipausi ajal konverentsiruumi toolide asemele seina ääres seisnud pehmed seljatoega diivanid, et kuulajail oleks soojem ja mugavam – väärikas ja turvaline. Ilus, üks?

Kiita tuleb ka loenguteemasid ja nende esitajaid. Nii



Pildil keskel konverentsi moderaator Reet Linna ja paremal Nele-Liis Vaiksoo.

kõneles teemal „Tervislikud eluviisid“ Tervishoiumuuseumi töötaja Anne-Mai Nagel, kes rõhutas, et tervislik eluviis tähendab sisuliselt harjumuste kogumit. Tervisliku eluviisi alustaladeks on toitumine ja liikumine, ning kindlasti vee tarbimine – vett tuleb juua nii palju, et janu üldse ei tekiks, vähemasti liiter päevas, suurema kaaluga inimestel rohkem, väiksematel vähem. Siia juurde lisandub muidugi päevasest toidumenüüst saadav veehulk. Kõikidele detailideni sobivat menüüd soovitada ei saa, sest ka toitumine on suures osas individuaalne. Ent täisteratooted, juur- ja puuvili, kala, pähklid ja seemned on kõigile vajalikud. Tervisespordiga ei tohiks vanemas eas üle pingutada, vähemalt pool tundi liikumist peaks aga küll iga eaka päevakavasse kuuluma. Ja et päeva jooksul kogutud muljed sorteeritud saaksid, selleks on vaja vähemasti kuuetunnist uneaega. Kõigi nende soovitude krooniks on aga positiivne ellusuhtumine, oskus teha kõike heameelega, elada, naeratus huultel. Kõigi nende soovitude omaksõtmise pole sugugi ei raske ega võimatu, kui neist kujuneks inimese harjumuste kogum, saaksime rääkida tema tervislikust ja õnnelikust vananemisest.

Kuidas orienteeruda apteegis pakutavates tohutus hulgas ravimite kõneles proviisor Ülle Helena Meren, kes julgustas kõiki vajaliku info saamiseks apteegi proviisori poole pöörduma. Mõjusama rohu soovitamise kõrval oskab proviisor juhtida ostja ka hinnalt odavamale, ent kallimahhinalisega samaväärse ravimi juurde.

Kaasaja infotehnoloogia probleemide juurde tõi kuulajad IT spetsialist Peeter Marvet, kes oma loengus „Metsik internet“ kõneles internetis levinud ohtudest, nagu raha väljapressimine, libauudised, kontrollimata ravimite pakkumine jms, mis kõik teenivad üht eesmärki – leida kergeusklik, kes ühel või teisel väljamõeldud põhjusel küsijale raha saadaks.

Nimetatud loengute kõrval pakkusid vajaliku infot ning tekitasid kuulajahuvi sellised teemad, nagu „Kuidas helistada häirekeskusse?“, „Kuidas käituda tüütu

müügimehega?“, või „Kuidas liikuda turvaliselt teedel?“. Nagu öeldud, said kuulajad konverentsil puhkepausiks ka meeldivat meelelahutust, nautides verivärske ansambli „Others“ laulu ning Olav Ehala laule Nele-Liis Vaiksoo ning Olav Ehala igati meeldivas esituses. Konverentsi moderaatoriks oli palutud Reet Linna.

Konverentsis osalema kutsutud eakad andsid kuuldole-nähtule üksmeelselt kõrgeima hinde.

Ene VEIPER

VANEMAEALISTE POLIITIKA KOMISJON LIIKMESORGANISATSIIONID: RIIGIKOGU SOTSIAALKOMISJON SOTSIAALMINISTEERIUM EESTI PUUETEGA INIMESTE KODA TALLINNA ÜLIKOOL (ÜTI) TARTU ÜLIKOOL (ÜTI) MTÜ 65B EESTI GERONTOLOOGIA JA GERIAATRIA AS- SOTSIAATSIION / TÜ KLINIKUM EESTI SOTSIAALTÖÖ ASSOTSIAATSIION EESTI PENSIONÄRIDE ÜHENDUSTE LIIT MTÜ EESTI SOTSIAALASUTUSTE JUHTIDE NÕUKODA EESTI PEREARTISTIDE LIIT MTÜ EESTI OMASTEHOOLDUS VANURITE ENESEABI- JA NÕUSTAMISÜHING MTÜ SEENIOR TARTU SEENIORMEESTE KLUBI MTÜ PURUVANAKESD AJALEHT ELUKAAR	Toimetaja ENE VEIPER Sotsiaalministeeriumi Vaneamealiste poliitika komisjoni väljaanne Tallinn 15027, Gonsiori 29, tel. 5649 0494 e.veiper2@gmail.com Trükitud trükkikojas SPIN PRESS Regati pst. 1, 11911 Tallinn Tell.nr. 13753, 2000 eks. Elukaare väljaandmist rahastab Hasartmängumaksu Nõukogu
--	---