

Emadepäevale mõeldes

Iga lapse jaoks on tema ema kõigist teistest emadest erinev. Ja eriline. Aastaid tagasi oli minul seda lihtne selgitada. Minu ema oli sündinud Vladivostokis, nii kaugel, et sinna sõitmisest ei sõandanud tookord unistadagi. Nüüd olen ma seal kauguses kauguste taga käinud korduvalt. Ja enamasti sealt edasi sõitnud, veel kaugemale. Ent ema sünnilinn on jäänud südamesse. Praegu Tallinnas elava Vladivostokist pärit daamiga kutsume teineteist koguni kaasmaalasteks.

Minu ema odüsseia sai Kaug-Idast ainult alguse, tema esimesed lapsepõlvemälestused olid Krimmist, Jevpatoriast. Nimelt oli minu külasepast vanaisa oma noore naisega rännanud läinud sajandi alguses koos tuhandete teistega Eestist välja Venemaa avarustesse, kus kuulu järgi oli nii maad kui ka vabadust rohkem. Aga see, et pere sealgi paigal ei püsinud, olenes ilmselt minu tulevasest emast vähe.

Nii juhtuski, et kodumaale jõudis minu ema 20-aastaselt, siis, kui siinset riiki juba Eesti Wabariigiks nimetati. Vahepeal oli minu ema, minu tubli vanaema veel 2 prisket last ilmale toonud, ja alles viimase, pesamuna sünnipaigaks sai isade maa. Ei tundud siis sünnituspuhkust ega emapalka, aga üks oli klaar: vanemast lapsest (st minu emast) pidi tema emale tubli tugi olema.

Noores Eesti riigis elas perekond Hansen (nii seda peret siis kutsuti) igati kenasti. Vanaisast sai taas sepp, sedakorda Arsenalis (see oli suur relvatehas). Vanaema töö ei käinud, see polnud tollal kombeks.

Emal, kes oli suurel Venemaal kolmes koolis käinud, tuli nüüd gümnaasium lõpetada.

Õige pea pärast seda leidis ta korraliku mehe (nüüd, palju aastaid hiljem on see asi kindel). Nii sai siis Elfriede Hansenist Rõuk. Mõni aeg hiljem, kui massiline nime eestindamine moodi läks, sai emast Elve ja isa Aleksandrist Ain. Ja kui mina aasta enne suurt sõda ilmale tulin, sain kohe eesti nime Loit. Minu esimeselt sünnitunnistusest võis lugeda, et isa oli sõjaväelane ja ema ametiks kodune talitus.

Nii juhtuski, et esimese töökoha sai ema siis, kui isa sõtta viidi. Eks see oli tema jaoks raske aeg. Sõbrad-tuttavad sõitsid Rootsi ja kutsusid kangesti meidki kaasa. Mõistagi pidime me aga kõigepealt isa ära ootama. See, et isa oli nõ õigele (võitjate) poolele mobiliseeritud, selgus ju alles nelja aasta pärast. Kohe aga sai selgeks, et ema oli igati tubli tööinimene. Mina muidugi teda siis veel niimoodi hinnata ei osanud, see tuli hiljem. Elasime kenasti, perekonnatuttavaid oli palju, puudust ei tundnud.

Kui isa sõja lõppedes elusalt ja tervelt koju jõudis, kolisime mingite tuttavate soovitusel Salutagusele. Ju pani peret muretsema see isa sõjaeelne sõjaväelaseamet, mida ta liitigi oli pidanud Sõjaministeriumis. Niinimetatud korpusepoisina sai ta mingi keskastme ülemuse koha Salutaguse Pärmitehases, ema läks samasse tööle.

Meie koju kogunes sagedasti bridžiseltskond ja isegi minule, kes ma siiani kaarte ei mängi, sai selgeks, et bridžiseltskonna esimene käsi oli minu ema. Ja kui isa pani kohalikus klubis käima näiteringi ja seal üsna tihedalt näidendeid lavastas, ei pannud keegi pahaks, et ta naispeaosalise ikka meie perest valis. Tõsi küll, ka meespeaosaline oli meie perest (ja mitte mina).

Meie ema oli pere (pärast sõda oli mul ka vend sündinud) päike. Ja nüüd, kui meie perest ainult mina veel elus olen, on mul aeg-ajalt hea meel, et paljude isalt päritud iseloomomaduste juures pole ma kaasa saanud tema rangust ja pedantsust, vaid pigem ema pehmuse ja heatahtlikkuse.

Naistepäeva pidades avaldame me lugupidamist kõigile naistele, emadepäeva tähistamine on aga austusavaldus kõigile EMAdele ja palve nende EMAdel eest, keda enam meie seas ei ole.

Loit RÕUK

Maikuu on emadepäevakuu

Emadepäev vanavanematele

Vanurite Eneseabi- ja Nõustamisühingu Vanavanemate Fond korraldas Eestimaa tublidele vanaemadele-vanaisadele emadepäeva-peo seekord Põlvas, Põlva Päevakeskuse ruumides. Tallinnast nii kaugemale Lõuna-Eestisse hüpati esiteks sellepärast, et mitte kujuneda Tallinna-keskseks, teiseks sellepärast, et maikuu õitsemise ajal on ju Lõuna-Eesti

ja pidulauaga peona, vaid suure osa programmist moodustasid õppused erinevates töötubades, kus laua taga istusid kõrvuti vanaemad/vanaisad koos lastelastega. Juhendajateks olid Põlva Päevakeskuse ringijuhid. Nii näiteks õpiti tegema ehtelibleikaid, mille valmistamiseks kasutati reklaamtrükiste pabeleid, palju huvitavaid võimalusi pakkus käepaelt



Kevadpäevast osavõtjaid.

eriti kaunis ja looduseilu nautimine kuulus lisapaketi emadepäeva tähistamise juurde.

Peo praktilised korraldajad ning läbiviijad olid Vanavanemate Fondi juhatuse esinaine Malle Salk ning Põlva Päevakeskuse juhataja Anne Nook. Pidulisteks oli kutsutud vanaemasid-vanaisasid koos lapselastega kõikidest Eestimaa maakondadest, ühiskondlikult ja perekondlikult aktiivsete kõrval ka

tegemine. Suurt fantaasiat näidati üles kaartide valmistamisel, eesmärgiks seati, et emadepäeva õnnitluskaardi teeb seekord igaüks ise oma käte ja ideede najal. Õmblusringis harjutati kaltsumaali tegemist, kangastelgede toas aga uudistati näitust ja vahetati kogemusi.



Käsitöönäituselt.

neid niisama tarmukaid ja hakkajaid, kes üksinda kasvatavad oma orvuks jäänud lapselapsi.

Põlva Päevakeskuse juhataja Anne Nook oli organiseerinud külalistele kena vastuvõtu. Kui hommi-



Kantritants võib nii tantsijaid kui ka vaatajaid.

kune kohv joodud ja ülespandud näitused vaadatud, üllatas pidulisi tervituskontsert Põlva Päevakeskuse taidlejatelt. Korraldajad ei olnud seekordset emadepäeva kavandanud üksnes traditsioonilise kontserdi



Töötoas käis vilgas tegevus.

Vanavanematel ja lapselastel oli palutud võtta kaasa oma käsitöid, et nendest väike näitus üles panna. Ekspositsioon kujunes väga mitmekesiseks, žanrikirevaks ja üllatusterohkeks. Näiteks oli Vilme Aan Koerust toonud kaasa omatehtud pontšo, tema lapselaps Mirjam aga enda voolitud savikausi ja maalitud siidsalli. Eve-Kaia Tamm Lääne-Virumaalt



Einar Tammemäe Viljandist koos abikaasa ja lapselapsega.

üllatas kokkutulnuid siilikujulise võileivatordiga. Vanaisa Einar Tammemäe juhendamisel oli tema lap-

AITA KIVI

Vanad päevikud

Koli hulgast oma ema vanad päevikud ma leidsin, salamahti lugemiseks raamatute alla peitsin...

Uskumatu, et mu ema – kaunis, tark ja vana –, kunagi on näinud-mõelnud täpselt sedasama: suved tähjaksjäänud linnas – lausa imeväärne! – sama minnatahtmisäng ja sama aiaäärne. See, kui mõni tüdruk on su saladused reetnud... Mitu pikka öhtut oled üksi kodus veetnud... Kõik, mis emal siin on kirjas, kõik ma tunnen ära! Ka need nutud, mis ta nuttis naabripoisi pärast...

selaps Marten valmistanud linnupuuri, Jõgevalt pärit Elle Abroil on kasvatada kaks lapselast, koos Helen Abroiga olid nad näitusele toonud oma heegeldustöid. Anne Mugu Tartust oli koos oma 7-aastase lapselapsega, kellel oli kaasas pikk enda heegeldatud sall. 86-aastane Aliide Liiv aga oli tulnud kevadpäevale rahvarietes ja koos oma ühe lapselapse ning lapselapselapsega. Aliide Liiv on rikas – tal on 6 last, 14 lapselast ja 6 lapselapselast.

Kõik emadepäevapeole kogunenud vanaemad ja vanaisad kannavad endaga kaasas teguderohket elulugu, millest igaühel on oma lapselastele palju õpetlikku ja huvitavat edasi anda. Pidupäeval nendeks juttudeks aga aega ei jäänud, vaid koguti uusi muljeid ja oskusi. Koos käidi veel Põlva linnas jalutusretkel, pärast lõunasööki aga koguneti päevakeskuse saali, et vanavanematele tehtu eest tänu avaldada ning kevadpäev pidulikult lõpetada.

Sügisel, hingedepäeval tahab Vanavanemate Fond jälle meie tublised vanaemasid/vanaisasid kokku kutsuda, et neile tunnustust ja lugupidamist avaldada.



Kontserti kaunistas ka flöödimängija.

Aktiivse tegevuse võimalused

Eakate poliitika komisjoni ning Eesti Puuetega Inimeste Koja järjekordne ühine seminar 8. mail Puuetega Inimeste Koja ruumides oli valdavalt praktilise suunitlusega: sõnalised ettekanded vaheldusid praktiliste õppetundidega, kusjuures ka ettekanne test said kuulajad kaasa näpunäiteid, nõuandeid ja teemasid, mida igapäevatoos rakendada. Et auditooriumi moodustasid eakate päevakeskuste esindajad, siis oli selline suunitlus igati asjakohane. Nii näiteks toetus Viljandi Puuetega Inimeste Koja tegevjuht URVE KIMMEL oma ettekandes praktiliselt teoks tehtud näidetele, kõneldes kaasatavatele palju rõõmu ja vaheldust pakunud omal käel tehtud lavastustest. Nii on ikka läinud suure eduga erinevate anekdootide lavastused – anekdooti mitte ei jutustata, vaid mängitakse maha. Ka kodualbumist valitud pilti saab elavaks mängida jpm. Urve Kimmel soovib eakatele just selliseid lõõgastavaid etteasteid, eeltooduile lisaks veel naeruteraapiat, viktoriiniküsimustele vastamist, mõistatuste äraarvamist, vanasõnade meeldetuletamist jpm.

Psühholoog MARIA TREIVERLAUR pühendas oma sõnavõtu biblioteraapiale, mille abil on võima-



Mary Mauring töökoda juhendamas.

lik muuta inimese psüühilist seisundit. Ta rõhutas, et pole olemas ühte kindlat raamatut, mis kõikidele inimestele mõju avaldaks ning neid aitaks, vaid alati tuleb arvestada inimese eripära, individuaalsust ja üldist konteksti. Kõige mõjusamaks ja tähtsamaks hindas kõneleja luuleteraapia, muinasjututeraapia ning huumoriteraapia. Oma biblioteraapia-alaseid seisukohti tutvustab Maria Treiverlaur selsamal "Elukaare" leheküljel artiklis "Lugemise mõju eakale".

Väga suure kaasaelamisega läks loovtegevus töökojas, kus Viljandi kultuurimaja kunstnik Mary Mauring tutvustas kaartide valmistamise erinevaid tehnikaid ja müügil olevaid materjale.

Seminar lõppes aga hoogsalt ja meeleoluka tantsutunniga Viljandi Kultuurikolledži tantsuõppejõu Paul Bobkovi juhendamisel. Järgmine Eakate poliitika komisjoni ning Puuetega Inimeste Koja koostöös korraldatav seminar eakate päevakeskuste esindajatele tuleb kokku sealsamas Puuetega Inimeste Koja ruumides 29. mail.



Käsil on õnnitluskaartide valmistamine.

Tervis ja põlvkonnad

Kas terviseteema lahutab või ühendab põlvkondi? Nii ühte kui teist, oleneb, kuidas asjale vaadata.

Lahutab, sest –

- tervisest rääkimine on "vanainimeste mood";
 - tervislike eluviise "suruvad noortele peale" õpetajad, vanemad ja vanavanemad; raviteenuseid vajavad kõige enam need, kes ise ei maksa ravi-kindlustusmaksu (lapsed, eakad);
 - haigete ja põdurate (eakate) inimeste abistamiseks kulutavad nooremad ja tervemad aega, energiat ja raha.
- ### Liidab, sest –
- geenid, mis me saame päranduseks oma vanematelt, mõjutavad meie tervist olulisel määral, me ei saa neid muuta (vähemalt mitte veel praegu), kuid saame arvestada oma terviseriske;
 - keskkond, milles me kasvame ja elame (kodu, peresuhted), suurendab või vähendab haiguste avaldumise riski;
 - eluviis, mille omandame lapsepõlves, kiirendab või aeglustab haiguste teket; terved ja energilised eakad inimesed on suurepäraseks eeskujuks edukast vananemisest, mille alus tuleb rajada noores eas;
 - me kõik soovime, et nii me ise kui ka meie lapsed, vanemad ja vanavanemad oleksid terved;
 - kui lapsed on haiged, siis on vanavanemad lapsehoidjatena hindamatu väärtusega; kui tervise-

mured segavad toimetulekut vanemas eas, on abi lastest ja lapselastest.

Tervis on midagi, mis me saame oma vanematelt pärandiks ja pärandame oma lastele. Põlvkondade perekondlik side tervise liinis on küllaltki tugev.

Teisalt mõjutavad erinevate põlvkondade tervist olud, milles kasvatakse-elatakse. Sõjad, üldsuses omaksvõetud normid toitumisest, kehalisest liikumisest ja suitsetamise toimest, tervishoiu ja ravimitööstuse areng ning palju muud mõjutavad eri põlvkondade tervist.

Põlvkondade solidaarsus tervishoiusüsteemis on Euroopa kultuuriruumile omane. Solidaarne tervise teenuste rahastamine on üks näidetest – maksu maksavad kõik, kes raha teenivad, teenuseid kasutavad need, kellel on selleks vajadus. Veelgi enam, kõige nõrgematel (lastel ja eakatel) on võimalik ravida ennast eriarsti – pediatri või geriaatri juures. Siin on Eesti muust Euroopast maha jäänud – geriaatria kui arstiabi liik pole meie eakatele seni maani kättesaadav.

Kai SAKS,
TÜ dotsent, EGGA juhatuse esimees

Laulukonkurss "Laulame eakate hüvanguks",

mis toimus teist aastat Eesti Gerontoloogia ja Geriaatria Assotsiatsiooni, ERR saatesarja „Prillitoos” ja Tallinna Sotsiaaltöö Keskuse eestvõttel, lõppes 23. mail Tallinna Metodisti Kirikus.

Konkurssile laekus 25 laulu, millest žürii (koosseisus Boris Lehtlaan, Ahto Nurk, Heini Vaikmaa, Jelena Leibur, Hille Tarto) valis välja kolm parimat. Esikohale tuli juba teist aastat järjest **Lea Kangur**, seekord lauluga "Hallid juuksed", mille esitas Indrek Vainu; teise koha sai laul "Üks heli, üks mõttelend", autor **Väino Ratassep**, esitaja Ilona Ernes, ja kolmandale kohale tuli **Peeter Thomsoni** laul "Minu vanaema on ju äge", esitajaks Johanna Põldemaa.

Saal oli rahvast tulvil, esinejate seas oli nii lapsi kui vanu, kõige eakamad olid 87-aastased härrasmehed Veteranide Tallinna Meeskoorist. Kõige kaugemal oli kohal Hanila Laulu- ja Mänguselts.

Palju elevust tekitas tempokas laul "Videvik ruulib", autori ja esitajaks Jaan Pehk, Contra ja Johannes Naan, mille sõnad olid: "Radikuliit on parem kui euroliit..."

Kontsert oli väga meeleolukas, soe ja südamlük, ning justkui väike peegelpilt Eestimaast ajahetkel ja eestlastest – laulurahvast.

Tore, et ka see üritus toetas „Prillitoosi” juubelmõtet "Põlvkonnad vajavad üksteist", sest kontsert toostas taas, et ka muusika ühendab põlvkondi. Korraldajate soov on, et konkurss toimuks ka aastal 2009.

Hille TARTO,
„Prillitoosi” toimetaja

Lugemise mõjust eakale

Me loeme iga päev, üks rohkem, teine vähem, ja saame lugemise läbi uusi mõtteid ning teadmisi. Nagu teada on informatsioon see, mis tõstab või langetab meil tuju, kujundab vaateid elule ja mõtestab aega. Iga inimene tunnetab tavaliselt ise, mida ta tahab lugeda. Mõistagi on depressiivses meeleolus raske hakata lugema, sest kontsentreerumine osutub üle jõu käivaks.

Inimene hakkab lugemisega kokku puutama juba varases eas, kui tähed selgeks õpitud, ja peagi muutub lugemine elu paratamatuks koostisosaks. Ka kõrges eas vanurile on lugemine tegevus, mis võib muuta tema aega oluliselt sisukamaks.

Lugeda on võimalik nii enast harival kui ka meelelahutuslikul eesmärgil. Lugemisprotsessis aktiveeruvad mõtlemine, mälu ja kujutlusvõime. Kõik see aitab hoida meeli ja mõistust erksana.

Vanemas eas, mil inimese liikumisvõime on piiratud, suhtlusringkond kahanenud ja vahel kannatatakse üksilduse käes, osutub lugemine eriti tähtsaks tegevuseks, millega on võimalik täita oma aega. Süvenemine raamatute, ajakirjade, ajalehtede ja teistesse tekstidesse aktiveerib inimese vaimset sfääri. Kindlasti tahaksin siinjuures rõhutada, et reaalsus ja kujutus

on inimese jaoks kui kaks erinevat maailma, kus ta saab vaheldumisi elada. Kui meile ei paku rahuldust reaalsus, ümbritsev keskkond, võime oma üksluist elu kompenseerida fantaasiate ja kujutluste abil. Erinevatest kirjandusžanritest võib saada selleks väga palju ideid. Peaasi, et inimene kõige selle juures ei kaotaks reaalsustaju. Eneseabiraamatutest ja ka ilukirjandusest leiab iga lugeja uusi tähendusi eksistentsiaalsetele probleemidele, nagu surm, üksildus, vabadus, mõtetus, neil teemadel hakatakse sageli mõtlema just kõrgemas eas. Mida laiemalt suudab inimene ühele või teisele probleemile vaadata, seda rohkem lahendusteid ta ka enda ees näeb.

Tuleb alati meele pidada, et vajalik raamat on kui sõber, kes võib meid rasketel hetkedel toetada. Mida enam tunneb vanainimene üksildust ja mida madalamalt ta ennast väärtustab, seda enam peab ta endale teadvustama heade informatsiooniallikate – raamatute, filmide jms osatähtsust. Meeleolu alanedes on vajalik lugeda midagi, mis vastaks antud meeleolule, ja siis juba järk-järgult liikuda oma lugemisega optimistlikuma kirjandusallika juurde.

Eriti mitmekesine on oma mõjude poolest luule, sest selles lisanduvad tähendusele, esteetilisele elamusele veel ka riim ja rütm. Viimane mõjutab märkimisväärselt inimorganismi tegevust, selle rütmilist funktsioneerimist. Seda täheldasid meie esi-

vanemad juba kauges minevikus.

Samas tuleb lisada, et kirjanduse lugemine aktiveerib mõtetegevust ja aju protsesse enam kui teleri vaatamine. Oma vaimu on aga kasulik hoida ju värskena, sest siis ei vanane me vaimselt nii ruttu. Kõige selle juures ei tohiks muidugi oma positiivse enesetunde loomisel unustada ka füüsilise aktiivsuse osatähtsust.

Selleks et paremini omandada huvitavaid ideid ja nautida kirjanduse võlu, peab igaüks leidma vastava koha, kus ta saaks häirimatult kirjandusega tegeleda. Lugemispsühholoogias on seda teemat uuritud ja antud valdkonnast on kirjutatud lausa raamatuid. Kindlasti on kontsentreerumiseks vaja rahulikku vaikset kohta. Paljudel juhtudel on leitud, et voodi on see paik, kus paljud inimesed suudavad kõige paremini keskenduda. Sajandeid tagasi olid raamat ja voodi ka kõige hinnalise madalpäraseks. See ei tähenda muidugi seda, nagu oleks kõigile voodis lugemine sobilik. Paljudki eelistavad lugeda laua taga.

Lugemine, nagu iga tegevus, on seotud harjumusega. Võib väita, et inimene, kes juba noorena oli kirglik lugeja, säilib ka kõrges eas lugemishuvi. Tuleb lisada, et

alati peaks iga inimese hindama ka oma lugemisrepertuaari. Kitsas lugemishuvi, mil näiteks inimene loeb ainult kriminaalromaane, ei arenda teda eriti kognitiivselt. Seevastu laia lugemishuviga inimese teadmised suurenevad märgatavalt. Informatsioon, mida saame erinevaid raamatuid uurides, aitab kõigil meil paljudel juhtudel paremini elus toime tulla ja rikastab märkimisväärselt meid ka tunnetuslikult. Vajalik teave on kui võti, mis aitab meil lahendus- teedel uksi avada.

Lisaks teadmistele, mida annab meile lugemine, ei tohiks alahinnata ka esteetilist elamust, mõtete ja kaunite kujutluste mõju meie psüühikale. Igas ilukirjanduslikus teoses on rohkesti ideid, mis rikastavad meid hingeliselt. Vanemad inimesed mõistagi püüavad loetust tekkinud kujundite seostada oma minevikuga, sest neil on suur kogemuste hulk.

Lugemine on hädavajalik tegevus igale inimesele, sealhulgas ka vanurile. Lugemise teel saame ju juurde uut informatsiooni või esteetilise nautingu, vähendame oma psüühilisi pingeid, põgeneme meeldivatest kujutlustest, täidame oma aega ja mida kõike veel. Mida aga lugeda, see oleneb juba inimese vajadusest, võimetest, kogemustest ja võimalusest.

Maria TEIVERLAUR, Ph.D,
kliiniline psühholoog

Põlvkonnad vajavad üksteist

– selline oli ETV saate "Prillitoos" 25ndale sünnipäevale pühendatud ürituste juhtlause, seesama juhtumõte kandis ka Vanurite Eneseabi- ja Nõustamisühingu ruumides peetud sünnipäevaseminar. Seminar oli huvitav, kaasa mõtlema panev, nii vaimu kui ka hinge hariv. Mõistagi garanteeris seminari hea taseme ettekandega esinenute esinduslik nimekiri ja huvipakkuvad teemad. Olgu need siinkohal ära toodud: meediaõppejõud ja ajakirjanik Barbi Pilvre ("Seenior telepildis"), Eesti Demograafia Instituudi teadur Allan Puur ("Rahvastikuareng ja põlvkonnad"), TÜ dotsent Kai Saks ("Tervis ja põlvkonnad"), psühholoog Tõnu Ots ("Põlvkondade suhted, koostöö ja konfliktide allikad"), Yleisradio toimetaja Ulla-Maija Määttänen ("Põlvkondade koostöö - kas ainult peokõnede teema?"), Tallinna Tehnikakõrgkooli prorektor, Aasta isa 1999 Enno Lend ("Vaikimisi teadmised lähi- ja töösuhetes"), ajakirjanik ja kirjanik Hille Karm ("Miks ma kirjutan kogupereraamatuid").

Andmaks lugejale aimu seminaril käsitletud probleemistikust, avaldame tänases "Elukaares" Kai Saks (lk 2) ning Tõnu Otsa (lk 4) kirja pandud ning seminaris osalejatele mõeldud kokkuvõtte oma ettekandest.



Sotsiaalminister Maret Maripuu seminari tervitamas.

Sa oled see, mida sööd

Annely Sootsi Koolituse Tervisekool alustas neil päevil toitumisterapeutide koolitamist. Palusime dr ANNELY SOOTSIL rääkida, missugused võivad olla seosed toitumise ja eakate seas sageli esineva haiguse Alzheimeri tõve vahel?

Niisi: Selline eriala Eestis on uus, kust tekis mõte alustada niisuguse koolitusega?

ANNELY SOOTS: Kolm ja pool aastat tagasi sain endale lapselapse. Kaks kuud oli suur rõõm, mis seejärel asendus kohutava šokiga: laps sai püsiva krambiseisundi, ravile allumatu krambisündroomi diagnoosi. Hakkasime otsima haiguse põhjust ja saime selgeks, et tegemist on elavhõbeda mürgistusega, mille laps oli saanud peamiselt oma ema hambaplostmistest – tema emal oli suus 8 hõbeplommi. Elavhõbe on kumuleeruv mürk, mis kuhjub põlvest põlve, oma osa mängivad ka muud keskkonnast pärit toksiidid. Eesti meditsiin sellist nähtust ei tunne ja meile öeldi, et peame leppima sellega, et meie laps sureb. Meie aga hakkasime abi otsima välismaalt. Nüüd oleme 3 aastat seda probleemi uurinud ja lapse krampidest lahti saanud. Samas on meie uuringud viinud meid mitmete teiste haigusteni, mille puhul saab samuti edukalt toitumisravi kasutada. Näiteks peetakse ka autismi ja Alzheimerit väga tihedalt seotuks elavhõbeda mürgistusega. Ameerika teadlane Boyd E. Haley on tõestanud, et elavhõbeda toimel tekivad ajus täpselt samasugused muutused nagu Alzheimeri puhul.

Oma lapse krampidest saime lahti ainult dieedi ja toidulisanditega, ilma ravimiteta. Ent raskemetall on tal veel kehas, seetõttu on tal ensüümide toime ja valguainevahetuse blokeeritud, ta ei talu gluteeni ja piima, need tekitavad tema kehas mürgiseid ühendeid. Et elavhõbedat organismist välja saada, peab olema kogu seedetrakt ja ainevahetus korras. Inimese immuunsüsteem sõltub 80% soolestikust. Kui valke lagundavad ensüümid korralikult ei tööta (siin võib olla tegemist ka geneetilise ensüümi puudulikkusega), jäävad valgu laguproduktid kehasse, need aga tekitavad ja soodustavad haigusi.

Sellise isikliku kogemuse baasil tekkis meil huvi toitumisteraapia vastu. Meid on grupp huvilisi, kes on juba aastaid tegelnud antud valdkonnaga, tundnud huvi selle vastu, kuidas need mehhanismid kehas toimivad ja kuidas inimest dieedi ja õige toitumisega aidata. Biokeemik Tiiu Vihalemma näol on meil olemas hea koostööpartner ja kõik me koos õpime toitumisterapeutideks. 2008. a alguses kinnitas EV Haridusministeerium toitumisterapeutide õppekava, esimesel kursusel õpib praegu paarkümmend isikut erinevatest Eestimaa piirkondadest.

Milliseid haigusi te silmas peate?

Ainult toiduga ravides on näiteks saanud üks autistist noormees kolme aastaga nii terveks, et ta on sügavast autismi seisundist tulnud välja tavaellu. Abi on saanud unehäiretega, polüneuropaatiaga, Parkinsoni tõvega, seedimise probleemidega, reumatoidartriidiga isikud. Paljude haiguste puhul on tegemist ka metallimürgistusega või mõjuvad igasugused toksiidid koos. Sageli on kahjulikud ühendid pärit meie toidust. See toit, mida me poest ostame, on ju keemia – toiduainesse on pandud kuni 10 erinevat lisandit, sh kunstlikud värv- ja säilitusained, kalad võivad olla täis raskemetalle. Näiteks öeldakse, et iga ameeriklane sööb iga päev sisse 15 mg värvaineid, millest 85% on kollane värvaine tartrasiin.

Märksite elavhõbeda mürgistusega seotud haiguste hulgas ka Alzheimerit?

Juba mainitud Ameerika teadlane Boyd E. Haley kinnitab, et Alzheimeril on geneetiline eelsoodumus, inimesed, kellel on üht kindlat tüüpi valguline struktuur, on soodustatud varasele Alzheimerile. Seda

eelsoodumust on võimalik määrata. Alzheimeri eelsoodumusega inimestele on aga hõbeplommid hammastest mürgisemad, nende raskemetalli kehast väljutamine on puudulik. Seetõttu on nende risk haigestuda suurem. Pealegi saadakse ju kõikjal ümbrusest teisi mürke juurde, nagu näiteks pliidi, õhust võime sisse hingata elavhõbedat, suitsetajad saavad oma organismi kaadmiumi, raskemetalli saame ka väetistest, pestitsiididest jne. Olen lugenud, et ka alumiinium on üks kurjajuur, seepärast tuleks igasuguste alumiiniumnõude kasutamisest loobuda.

Mida annab inimesele teadmine, et tal on eelsoodumus Alzheimeriks?

See teadmine annab meile võimaluse Alzheimerit ära hoida sellega, et hakkame sööma puhast toitu, hoiame oma hambad tervetena. Elavhõbedat, nagu ka teisi mürke väljutatakse maksa kaudu. Kui seedetrakt on korras ja kõht käib korralikult läbi, mürke organismi ei kuhju, on kõik hästi. Kes sööb palju küüslauku, puhastab hästi oma organismi. Kasulikud on ka punapeet, õun, sidrun, kiudained jms, mis kõik aitavad haigusi ära hoida. Ka vabad radikaalid tekitavad Alzheimerit, nii nagu vähkigi. Seepärast tuleb ka Alzheimeri puhul süüa palju antioksidante sisaldavat toitu, palju värsket, rohkelt juur- ja puuvilja. Isegi Alzheimeri algstaadiumis võib õige toitumisega hullemaid struktuurimuutusi ära hoida.

Millised ained on kõige kahjulikumad?

Tuleb jälgida, et toiduaine ei sisaldaks palju fosfaate (nendega kaasneb soodumus osteoporoosile), fosfaate on täis liha, karastusjoogid, ka tordid ja saiad. Väga kahjulikud on igasugused värvained, samuti säilitusained. Suurtes kogustes on nitritid (säilitus- ja värvained) mürgised ning võivad soodustada vähkitekivate ühendite moodustumist. Oleme teinud toidu talumatuse teste ja veendunud, et inimestel on tugevam talumatus mitte niivõrd toiduainete, kuivõrd E-ainete (lisainete) suhtes. Müügil on raamat "Toidu lisainete välimäärade", kus kirjas kõik E-ained, sealt saab lugeda, millised neist on kahjulikud ja millised mitte.

Hüdrogeenitud rasvad (margariin jm) põhjustavad südameveresoontkonna haigusi, hea õli on vaid külmpressitud õli, kõik, mis on hüdrogeenitud, on kahjulik. Väga kasulik on teha iga päev värsket salatit külmpressitud oliiviõli või kõrvitsaseemne-, kanepi- või muu kasuliku õliga. Kuuridena võiks tarvitada omega-3 rasvhapeterikast Eestimaist linaõli, mida võib ka salatiõli hulka segada. Valgest suhkrust näiteks on ka kõik kasulikud ained välja puhastatud. Valge soola asemel võiks tarvitada meresoola jne. Imporditud puu- ja juurviljad on mitmeid kordi üle pritsitud ja kõlbavad süüa vaid koorituna.

Mida pean alati ja esmajoonel meele pidama, kui oma ostukorvi täitma lähen?

Igal juhul tuleb loobuda odavast rämpstoidust ja asendada see küll veidi kallima kvaliteetse toiduga. Üks samm sinnapoole on kas või Eesti kauba eelistamine – see ei ole nii üle pritsitud ega kunstväetisega ülestoibutatud kui on seda importkaup. Kunagi ei tasuks osta valmispakitud ja töödeldud toitu, tehke seda ise ja te saate olla kindlad tema kvaliteedis, ka küpsetised küpsetage kodus ise. Lihadest on kõige tervislikum mahekasvatatud looma liha. Lehmapiima rasvhappeline koostis on hoopis teine ja palju tervislikum, kui looma on toidetud rohuga, mitte söödateraviljaga. Maitseaineidki võiks ise kasva-

tada, kas või aknalaua. Mida enam rohelist tarbida, seda parem. Õnneks ei ole Eesti metsad veel mürgitatud ja saame sealt marju korjata. Eriti kasulikud on nii metsast kui ka aiast saadud tumedavärvilised marjad – mustikad, jõhvikad, mustsõstrad, kirsid jm – sügavkülmas säilinutena saab neid ka talv läbi iga päev peotäis süüa.

Eesti häda on selles, et meil pole piisavalt ökopoodide ja tavapoodides eraldi lette, kust saaks osta looduslikku toitu. Seetõttu alustasime oma koolituse ruumides Tartus dieet- ja ökotoidu müügiga.

Kuidas suhtute vitamiinidesse?

Eestis on teatud grupp isikuid vitamiinide vastased, nende seisukoht on, et vitamiinide tarbimise korral lakkab keha neid ise tootmast. Ent kõik materjalid, mida olen viimase 3 aasta jooksul lugenud, kinnitavad, et toit, mida sööme, ei kindlusta meid vajalike vitamiinidega, seepärast on paar korda aastas kindlasti vaja teha vitamiinikuuri. Vitamiinide ja mineraalainete lisandid on hädavajalikud haiguste korral. Näiteks on suitsetajad C-vitamiinist puhtad. Me viskame ära kartulikeedu vee, aga sinna lähivad kartulist kõik vitamiinid, ka lahilõigatud kurk kaotab õhuhapniku toimel kiiresti oma C-vitamiini sisalduse jne. Homotsüsteiin on südamehaiguste riskifaktor nr 1, see on mürgine ainevahetuse jääkprodukt, mille hulga vähendamiseks tuleb süüa B-vitamiini ja foolhapperikast toitu, lisaks võtta sisse B-grupi vitamiine koos foolhappega.

Normaalse vananemise käigus väheneb verevool aju 20% ning seetõttu häviv enneaegselt osa närvirakke. Seda protsessi pidurdab mõistlik keheline koormus, korrapärane magamine ja tervislik toitumine, heade rasvade, st kalarasvade, samuti kookosrasva ning linaseemne või linaõli tarbimine. Ent verevarustust aju parandavad ka vitamiinid, nagu hõlmikpuutabletid (ginkgo-biloba), mälule toimib hästi jamsijuur, ateroskleroosi aitavad vähendada B-vitamiinid, eriti B12. Ameerikas on müügil metüleeritud B12, mis on homotsüsteiini langetamiseks, ateroskleroosi vähendamiseks ning ajutegevuse soodustamiseks eriti efektiivne, seda just vanematele inimestele, kelle maks enam ei tooda B12 metüleeritud vormi.

Toitumisterapeutid seisavad ka selle eest, et Eestisse sisse tuua uusi efektiivseid looduslikke toidulisandeid, algatada uuemate ainevahetusanalüüside teostamist.

Toitumisõpetusest on saanud teadus, mida tavainimene enam haarata ei suuda, ja hirmust kahjuliku toidu ees tekib tunne, et enam ei oska ei sööki osta ega ka valmistada.

Tavaelus kehtib üks kindel soovitus: toit olgu võimalikult naturaalne, looduslik ja mitmekülgne. Nagu eespool öeldud, on Eestis liiga vähe poode, kust saada mahedalt kasvatatud ning kontrollitud ökotoidu. Ja just seetõttu rajasime oma koolituskeskusesse väikese looduslike ja dieettoitude poe, siinsed toiduained on küll suhteliselt kallid, ent kindlasti tervislikud ning paljude haiguste puhul lausa hädavajalikud. Meie poes on ka toidud allergikutele ning toidutalumatusega isikutele. Kindlasti on meie poes kõige suurem valik gluteenivabu ning piimavabu tooteid Eestis. Eestis on palju inimesi, kes ei talu nisu, mille valk gluteen on neile toksiline, või piima, mille suhkur laktoos või valk kaseiin on kehale kahjulik. Tavapoodides puudub toiduvalik selliste isikute vajaduste rahuldamiseks. Poele panime nimeks „Looduslikkuse tee“ – „Via Naturale“.

Veteranid tegutsevad

Eesti Energia on kokku ligi 750 veterani, kellest umbes 50 näitavad üles aktiivsust ja jõudu käia pea iga kuu omavahelistel kokkusaamistel ning lüüa kaasa Eesti Energia korraldatud üritustel.

„Veteranid on meie jaoks olulised, sest nende abil talletame ettevõtte mälu ja ajalugu,“ räägib Eesti Energia personalidirektor Riina Varts, kes on ettevõtte erussaadetud töötajatega palju suhelnud ning võtab nendega tegelemist tõsiselt. „Veteranide suhtumine oma endisesse tööandjasse kujundab meie mainet ka tööandjana, muide, väga sageli on energeetikatöötajate hulgas tegemist dünastiatega.“

Eesti Energia püüab oma endistele töötajatele pakkuda keskmiselt paar korda aastas võimalust kokku tulla, kohtuda tänase juhtkonnaga ning kuulata infot ettevõtte käekäigust. „Teeme seda jõulude paiku ja ka kevadisel energianädalal. Lisaks kaasame vanemaid tegijaid töösse noortega ja kasutame neid giididena ekskursioonidel, mida korraldame koolilaste energeetikaobjektidele,“ lisab Riina Varts.

Veteranide klubi loomise üks algatajaid Enn Kallikorm ütleb, et kokku saadakse keskmiselt kord kuus, vaid suvel tuleb tavaliselt sisse suurem vahe. „Aga need kokkusaamised on alati nii huvitavad – saame omavahel rääkida ning kutsume muidugi kohale ka tänase päeva tegijaid, kes on praeguse aja energeetika ja Eesti Energiaga hästi kursis. See spekter on ikka väga lai, kes meile rääkimas on käinud,“ jutustab ta. „Ja siis toimuvad ka ettevõtte korraldatud üritused – ega keegi meist rohkem oskaks tahtagi! See on nii positiivne, kui endine tööandja hoolib oma veteranidest.“



Veteranide kokkutulekut.

Kuidas üldse jõudsid aktivistid nii kaugele, et luua veteranide klubi ning otsida üles endised kolleegid? Kallikormi sõnul polnud see kerge, aga ta nendib, et kui alguses polnud eks-energiaste kohta korralikku andmebaasi, siis nüüd tegeletakse selles suunas kohe innuga. „Me oleme realselt mõtlevald inimesed, kellest suurem osa tahaks tegelikult ka praegu kuidagi kasulik olla. Kõik ettevõtted peaksid olema julgemad kasutama oma endisi töötajaid loengute pidamisel ja praktikantide juhendamisel – ka meie suudame tänastele noortele selgeks teha, et Kohtla-Järve ei tähenda ainult venelasi ja maa-alust kaevandust, vaid palju muudki huvitavat, ning mida tähendab elekter. Või kas või viia läbi seesugune projekt, nagu tehti ühes pangas, kus eakaid inimesi pandi vastu võtma ja nõustama teised eakad inimesed. Ka Eesti Energia võiks taolist promoüritust proovida! Meie ühiskond vananeb ja tihti tundub vanematele inimestele, et neid kantakse liiga vara maha.“ Kallikormi hinnangul on Eesti Energia veteranide klubi hea näide, kuidas ka pensionieas inimesed suhtlevad ning püüavad end kasulikuks teha.

Riina Varts lisab, et väga hästi tegutseb ka Iru Elektri jaama (Iru EJ) senioride klubi ehk SenKlubi, mis loodi 20. oktoobril 2004. „Klubi loomine oli tingitud 2004. aastal elektri jaamas toimunud kooseliste koondamisest, klubi moodustamine oli vajalik, et anda edasi sõnumit koondatutele: te olete alati teretulnud, vaatamata sellele et meie igapäevane koostöö on lõppenud,“ seletab Iru EJ personalijuht Virve Joa. „SenKlubi tegevusega püüame väärtustada pika staažiga töötajaid ja kunagiste staažikate töötajate antud panust, pakkuda suhtlemisvõimalust kunagiste kolleegidega.“

Klubi ühendab kõiki ettevõtte pensionile lahkunud endisi töötajaid ja ettevõttes vähemalt 20 aastat töötanud inimesi. Klubi president valitakse kolmeks aastaks. Hetkel on teist hooaega klubi presidendina ametis kunagine Iru EJ kauaaegne töötaja Hans Kruus, kellel jätkub tähelepanu kõikide klubiliikmete vastu.

Gerli RAMLER

Eakad pidasid pidu

17. mail tuli Suure-Jaani lauluväljakule pea 250 eakat lauljat, tantsijat ja pillimeest kogu Viljandimaalt. Päeva alustati proovidega, sest oli ju üheks eesmärgiks saada kokku Viljandimaa kava 1. juunil Põlvas toimuvaks memme-taadi peoks. Rohkem kui tosina tantsurühma naised (kelle hulgas oli siiski ka mõni üksik tubli tantsumees) seadis ühiseks tantsustriks kokku Vaike Rajaste. Et suvisel peo kavas on vaid ühendkoori esinemine, siis andsid lauljad memme-taadi peo kava läbimängule lisaks kontserdi, kus iga kollektiiv sai esitada kaks laulu. Ka laulurahva hulgas on tugevas ülekaalus

laulunaised – erandiks vaid Viljandi meesansambel „Seniorid“, kes tegutsenud alla aasta. Vahepealadeks kõlasid lood Suure-Jaani „Pasunapoistelt“.



Leili KUUSK

Päeva juht Uno Jürisson nimetas naljatamisi sedagi kollektiivi ühendpuhkpilliorkestriks, sest mängib seal ju suurejaanikatele lisaks mehi ka valla teistest küladest ja isegi Vana-Võidust.

Ilmataat pidulisi ei hellitanud, eriti jahe-daks tegi olemise tugev tuul. Nii et Suure-Jaani Gümnaasiumi kokkade keedetud maitsev soe supp kulus küll kõigile ära.

Kui proovid tehtud ja kontsert antud, jätkus lauljatel-tantsijatel veel hoogu ja nii lustiti kapelli saatel. Nüüd ootavad Viljandimaa taidlejad ees Viljandimaa laulupüha ja tantsupidu 24. mail ning eakate kollektiivememme-taadi pidu Põlvas 1. juunil.

Põlvkondade suhted, koostöö ja konfliktide allikad

Täiskasvanutel pole raske lastest aru saada ja neid mõista, sest nad on ise lapsed olnud. Vanavanematel pole raske täiskasvanutest ja nende lastest aru saada ja neid mõista, sest nad on ise olnud nii lapsed kui lapsevanemad. Lastel on raske vanematest aru saada ja nende käitumist mõista, sest nad pole seda ise kogenud ning nad ka ei püüa seda, sest nemad tahavad, et nende keskiga kestaks igavesti.

Sellega vabandan ette, et järgnev jutt on noorele ja keskealisele põlvkonnale raskemini mõistetav kui seeniorpõlvkonnale.

Loodus on pannud koos eksisteerima 3 generatsiooni. See määratakse demograafias naise järgi - tema sünnist tema esimese lapseni ehk meil siis 25 aastat.

Olen tegeleenud gerogogikaga (õpetus iseendas toimuvatest muutustest seoses vananemisega ja nendega kohanemisest: ehk vananemise õppimine. Võrdle: pedagoogika, andragoogika, gerogogika).

Selle õpetuse järgi on igal põlvkonnal talle omane psüühika ja sel pinnal ka eetika. Määrav on iga inimese personaalne suhe oma vanematega ja lastega.

Lapse ja lapselapse süünd muudab praegu veel seletamatul moel midagi olulist lapse ja noore inimese arusaamades ja käitumises ning siit on kognitiivpsühholoogia tuletanud 3 põlvkonna gerogogilise mudeli.

I põlvkond – noored (east sõltumatu kuni lapse sünnini)

Riskimine, otsimine, egoism, konfliktus, maailmaparandamise vajadus, vastutamatuse, kalduvus

hedonismi ja vananedes süvenenud tunnetamine, et ta on kogu inimkonna viimane sugupõlv. Oma mõtetes ja ideaalides elab ta tulevikus, sest olevik on talle vaid kiiresti muutuv olustik ja mineviku ja ajaloo tunnetamine läbi isikliku eluloo on raske. Lapsele on omane must-valge eetika, elukogemuste vähesuse tõttu on tal raske kasutada empaatiat ja tolerantsi hoopiski mitte. Laste ja noorte unistused on sisemine soov kujundada "helget tulevikku" – lapsepõlve muretuse transformatsioon tulevikku.

II põlvkond – keskealised (lapsevanemad)

Lapse sünniga peresse tekib VASTUTUSE omapärane vorm, mis pole sotsiaalne, vaid biofilne nähtus (kõige elava armastus, järglaste armastus).

Endale märkamata ja põhjuseid tunnetamata tekib vastutus. Ja see laieneb kogu elufilosoofilisele eetikale. Täiskasvanu tunnetab vastutust oleviku ees ja see sunnib teda tegelema oludega; pragmaatilisus probleemide lahendamisel, olupoliitilised otsused. Minevik on tal enda eluloo lühiduse tunnetamise tõttu väheväärtuslik ja tulevik väheste elukogemuste taustal kauge ja seletamatu.

III põlvkond – seeniorid (vanavanemad)

Kui meid tehakse vanaemaks-vanaisaks, toimub selle tunnetamisega meie psüühikas taas suur muutus: me tunneme võimet ja õigust üldistada. Aju uurides on võimalik märgata, et analüüsivõimele viitavad signaalid ajus vähenevad ja sünteesivõimele viitavad signaalid ajus (ajupiirkondade kaasatus mõtlemisprotsessis) on rohkem. Ka aju ise ei soostu enam muutuma ja vanu "faile" uue infoga üle kirjutama. Siit: me muutume III põlvkonnas üldista-

vamaks, veendumustes jäigemaks, idealiseerime oma elukogemusi.

Arengus märkame eapiire

- **imiku ja lapse vahel** – mälu (teadvuse) teke;
- **lapse ja noore vahel** – füsioloogiline täiskasvamine;
- **noore ja täiskasvanu vahel** – vastutustunde teke (vanemlus);
- **keskea ja vana vahel** – generatiivse üldistusvõime teke (vanavanemlus);
- **vana ja rauga vahel** – mälu kadumine (mällu talletamise ja meeldetuletamise võimetus), füüsiline abituse.

Generatsioonide piirid (u 25 aastat)

1. lasteta põlvkond (lapsed ja noored),
2. vanemate põlvkond (isad-emad),
3. vanavanemate põlvkond (vanaisad-vanaemad).

Mida vajame

Imik – hoolitsust; **laps** – turvalisust; **noor** – arenguvabadust; **keskealine** – tähelepanu ja tunnetust; **vana** – austust; **rauk** – hoolitsust.

Mida pakume (mis teeb ilusaks)

1. **sugupõlve:**
 - laste rikkumatus, naer, muretus;
 - noorte uljus, uudishimu, tormakus, aktiivsus, riskivalmidus.
2. **sugupõlve:**
 - vastutus, tugevus, kindlus, tarkus, tasakaalukus.
3. **sugupõlve:**
 - elutarkus, väärikus.

Me saame lapselapse!

Ühed lapsed on kahtlemata toredamad, ilusamad, targemad ja tublimad kui teised. Need on lapselapsed.

"Küpsemise ja arenemise perioodide ajal mõeldakse palju, mõtiskletakse selle üle, mis on olnud ja mis on veel ees. Mis on elus oluline? Kui kaua õnnestub mul oma lapselast tema eluteel saata? Mida ma sooviksin lapselastele edasi anda? Miks ma polnud ise parem lapsevanem?"

Seda, kuidas täpselt reageeritakse, kuidas sündmusi oma mõtteis töödeldakse ja kuidas edasi minnakse, pole võimalik ette teada. Ükski teine inimene ei saa ette ennustada, kuidas vanavanemaks saamine just sulle mõjub. Kuid kindlamast kindlam on see, et tegemist on ühe tohutult põneva ja meid olulisel määral mõjutava protsessiga."

Neid ridu loeme Rootsi psühholoogi **Malin Alfveni** ning ajakirjaniku **Kristina Hofsteni** raamatust "Me saame lapselapse!", mis hiljaaegu eestikeelses tõlkes lugejate lauale jõudis. Raamat mõtiskleb vanavanemate rollist ühiskonnas ja perekonnas ning selle rolliga kaasnevatest probleemidest ja emotsioonidest ning jagab sealhulgas häid nõuandeid vanavanematele. Toogem siinkohal raamatust "Me saame lapselapse!" mõned nõuanded vanavanematele/vanaisadele – läbimõtleamiseks ja järgimiseks.

MIS ON "ÕIGE" JA MIS "VALE"

Selles suhtes, millised õigused ja kohustused meil üksteise suhtes on, võib olla äärmiselt erinevaid arvamusi. Igaühel on omaenda "reeglistik". Kuid alljärgnevalt võib leida siiski ühe valiku reegleid. Need põhinevad suure hulga lapselaste, vanemate ja vanavanemate soovidel ja kogemustel.

VANAVANEM PEAB:

- Toetama ja julgustama lapsevanemaid ja imetlema last!
- Tunnistama seda, et täiskasvanud laps on täiskasvanud ja neid sellele vastavalt kohtlema.
- Oleva aus selles osas, millega ta tahab ja saab abistada, näiteks lapsehoidmises. Keelduma selgesõnaliselt seda tegemast, mida ta ei taha teha, isegi kui laps, väimees või minia seda sel hetkel pahaks paneb.
- Hoidma end enam-vähem kursis parajasti levinud

soovitustega, mis puudutab laste eest hoolitsemist ja nende kasvatamist.

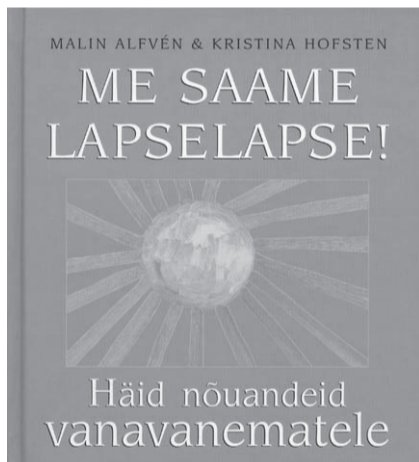
- Proovima kõnelda oma lapse, väimehe või minia, kui on tunne, et teda on ebaõiglaselt koheldud, ning püüdma oma tundeid selgitada.

VANAVANEM EI TOHIKS:

- Tormata sünnitustuppa, sünnitusmajja või noorte vanemate juurde koju, ilma et teda oleks kutsutud.
- Sekkuda sellesse, mis lapsele nimeks panna, ilma et temalt oleks küsitud.
- Saabuda ootamatult laste juurde koju, eriti päris alguses, kui ta pole selleks sõnasõnalist luba saanud.
- Kritiseerida või topida oma nina sellesse, kuidas lapse eest hoolitsetakse või kuidas teda kasvatatakse. Kuid seevastu võib nõu anda, kui seda küsitakse.
- Kritiseerida oma last, väimeest, miniat või lapselast, nii et see neid kurvastab.
- Rääkida edasi seda, mis lapse, väimehe, minia või lapselapse käest kuulnud.
- Koristada, mõõblit ümber tõsta jne oma laste ja

väimeeste/miniade kodudes, ilma et selleks oleks selge sõnaga kokku lepitud.

- Lapselaste sünnipäevi ära unustada.
- Teha solvavaid kommentaare (stiilis: "Issand, kui räpane vannituba on!").
- Olla avalikult ebaõiglane laste ja lapselaste vastu.
- Olla purjus või vägivaldne laste ja lastelaste pool kodus.
- **VANAVANEMAL ON ÕIGUS:**
 - Oma lapselapsi näha.
 - Teada, kuidas lapselapsed arenevad ja kuidas end tunnevad.
 - Oma lapselastega mõnikord omaette kokku saada, ilma et nende vanemad juures oleksid.
 - Luua lapselastega oma suhe.
 - Kujundada lapselastega välja omad harjumused ja tavad.
 - Oma lapselapsi hellitada.
 - Saada tänu kingituste ja jõulupakkide eest.
 - Olla palutud ristimispidudele, sünnipäevapidudele ja muule säärasele.
 - **LAPSELAPSEL ON ÕIGUS:**
 - Kohtuda oma vanavanematega.
 - Vanavanemate armastusele ja imetlusele.
 - Oma isiklikule suhtele vanavanematega.
 - Vanavanemate heakskiidule.
 - Saada osa oma ajaloost, oma tausta tundma õppida.



Minevik, olevik, tulevik

Noortel on ainult tulevik, keskealistel on olevik ja natuke minevikku-tulevikku, vanadel natuke oleviku, väga vähe tulevikku ja väga palju minevikku.

Ainult aastad annavad arusaama, et mineviku kõrval on ka ajalugu, et olud ja olukorrad moodustavad oleviku, et tulevik on osa igavikust.

Läbi elu saadab meid seaduspärasus: mida kaugemale suudame vaadata minevikku, seda adekvaatsemalt suudame aduda tulevikku.

Noortel vahelduvad olud liiga kiiresti, et seda olevikuks pidada, ja nii elavad nad tuleviku nimel.

Keskealistel on lahendamist vajavad päevaprobleemid (olud) nii tähtsad, et elavad oleviku nimel.

Vanadel on olevik elatud aastate taustal nii lühike, et nad ei pea seda tähtsaks. Minevik on neil pikk ja nad oskavad pidada seda ajalooks. Nad elavad olevikuna nüüd juba oma unistustes kätte jõudnud tulevikus ja oma nüüdset tulevikku oskavad nad näha igavikuna.

Elamise saladusi:

- minevikuga tuleb leppida,
- olevikuga tuleb harjuda,
- tulevikku tuleb kujundada.

Mineviku kallal õiendamine on VAENUTSEMINE.

Oleviku kallal õiendamine on VIRISEMINE.

Tuleviku kallal õiendamine on NIHILISM.

Tõnu OTS,
psühholoog, Ph.D.

OTT ARDER

Emajõgi

Oli suvi, oli soe,
metsa all sipelgaid siples.
Leidsin üles Emajõe,
selles jões minu ema suples.

Oli suvi, oli soe,
üle vee viis purre.
Teadsin – vool viib iga jõe
ükskord ikka merre.

Oli suvi, oli soe,
hüüdsin kaldalt: "Ema!"
Kartsin väga, et võib vool
kaasa viia tema.

Oli suvi, oli soe,
ema tuli maale.
Emasid veab iga vool
oma laste poole!

**SOTSIAALMINISTEERIUMI EAKATE POLIITIKA
KOMISJONI KOOSSEIS:**

HELMEN KÜTT (esimees)

TONI AGURAIUJA (sekretär)

ANU JONUKS	AILI KOGERMAN
MONIKA HAUKANÖMM	EHA LEPPIK
HELVE LUIK	VALDEK MIKKAL
GUIDO RAJALO	HELJO PIKHOF
TAAVI RÕIVAS	HILLE TARTO
TAIMI TULVA	LEA VIRES

Eakate poliitika komisjoni koduleht:
www.sm.ee

Eakate poliitika komisjoni meiliaadress:
eakad@hotmail.ee

Toimetaja ENE VEIPER

**Sotsiaalministeeriumi Eakate poliitika
komisjoni väljaanne**
Tallinn 10126, Jaan Poska 15, tel. 601 3563
Trükitud trükikojas «TRÜKIS»
Pargi 27F 41531 Jõhvi
Tell. nr. 81060 2000 eks.