

## GoodNews: Mitte kunagi pole hilja oma unistusi ellu viia ja mitte kunagi ei ole sa liiga vana!

MONIKA KUZMINA

Kas sa mäletad, millest sa lapsena unistasid? Tuleb sulle meelde, kuidas tuule pehme puudutus sind rõõmsaks tegi ja kui kaunis sulle sügis tundus? Ning äkki sulle meenub vahel hoopis see, kuidas sa armastasid väiksenä joosta, käes ise korjatud lilled ja keset jooksu seisma jäädes põllulilli nuusutasid? Kas sa mäletad, et olid siis õnnelik? Kas sa mäletad, kui unistasid?

Ei ole oluline, mis sind väiksenä õnnelikuks tegi, oluline on neid hetki meenutada ja seeläbi ise enda ellu iga päev rõõmuhetki kutsuda. Ja meenutamiseks veel tähtsam on teha kohe praegu midagi, et oma väikesed ja suured unistused ellu viia. Tahangi täna julgustada sind, mind ja meid kõiki uuesti unistama. Tea, et mitte kunagi pole liiga hilja selleks, et oma unistused, olgu need siis väiksenä või suurena unistatud unistused, ellu viia.

Sel korral tahangi teile rääkida lugu sellest, kuidas 70 pluss armas-



70-aastased vanaemad tantsivad hip-hoppi.

KERTIN VASSERI foto

tusväärseid ja väärkad daamid Nokia Kontserdimajas toimunud Baltic Sessioni peaüritusel hip-hop tantsisid ja milliseid tundeid see minus tekitas. Ma ei unusta seda päeva kunagi...

Tundub uskumatu, et keegi suudab panna 70-aastased hip-hopi jär-

gi tantsima, kuid tõesti – nii see eelmisel pühapäeval tõesti oli! Vanaemad tantsisid hip-hoppi nii, et saal rõkkas rahva rõõmust!

Olen sellel aastal teinud väga paljude inimestega koostööd ja leidnud enda ellu uusi vingeid ja vapustavaid inimesi, kuid AASTA TEGIJAKS on mu silmis ja süda-

mes Baltic Sessionil sel pühapäeval üles astunud hip-hop-vanaemad! Saalis kaasa elades nutsin ja kisasin elevusest tantsijatele üle pika aja täiega õnnest, sest see tunne on kirjeldamatu! Elu on elamiseks ja hetkede nautimiseks ning miski muu ei suudaks seda paremini meelde tuletada, kui need ülinged-väärivad-geeniaalsed-hip-hop-tantsijad eesotsas Joel Juhtiga.

Joel Juht tegi tänavatantsufestivali raames koostööd Reet Linna-ga, kes on idee autor ja kellel on eesmärk suunata vanemaid inimesi proovima uusi ja põnevaid asju, mida nad varem teinud pole.

Kujutage ette 70-aastaseid vanaemasid tantsimas hip-hoppi säravates kostüümides!

Ja siin nad ongi, teie kõigi ees – ikka väärivad ja minu silmis Eestimaa eeskujud ja just need inimesed, kes minul aitasid meelde tuletada, et kunagi pole liiga hilja, et ellu viia oma unistusi...

JULGE OLLA SINA ISE!

## Marc Roberts: tervishoiusüsteemi keskmes olgu inimene

Harvardi ülikooli emeriitprofessor Marc Roberts võttis Tallinnas toimunud WHO konverentsi kokku mõttega, et tervishoiusüsteemi keskmes peab olema inimene. Tallinnas algas Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) Euroopa regiooni konverents "Tervise-süsteem, tervis ja jõukus Tervis2020 raamistikus".

"Kahel päeval kuulsime arvamusi, et tervishoiusüsteem peab panema üksikisiku esikohale," ütles Roberts. "Patsient peab olema ravi keskmes ja kodanik peab olema otsuste tegemise keskmes." Ta rõhutas, et tähtis on mõistmine, et tervishoiusüsteem on ikkagi selleks, et aidata inimesel elada paremat elu.

"Kui nii mõtleme, siis peame lähema senisest teisiti. Me peame mõtlema, kuidas saada välja oma kitsast institutsionaalsest lähenemisest," rääkis ta. "Lisaks peame inimesekeskset süsteemi mõistma ka poliitika vaatevinklist." Roberts ütles, et limiteeritud võimalustega maailmas, kus tuleb seada prioriteete, on meil vaja leida viis, kuidas kodanikke protsessidesse kaasata. "Kui nad pole kaasatud, siis nad ei aktsepteeri tulemusi – raske on neilt eeldada ratsionaalsust, kui pole läbi-paistvust ega vastutust," lausus professor.

Konverentsil räägiti e-infosüsteemide arendamisest erinevates riikides. Roberts kinnitas, et ta usub infosüsteemide arendamisse, aga sageli on need liiga olulised, et jätta infosüsteemide ekspertide hooleks.

"Sest nad kalduvad välja mõtlema süsteeme, mis pole kasutajasõbralikud," ütles ta. "Kui Amazon suudab teha raamatute ostmise lihtsaks ja lõbusaks, miks on meie e-süsteemid nii keeruline kasutada? Meil on vaja inimsõbralikke infosüsteeme, mitte lihtsalt elektroonilisi kaste kaustadega."

Allikas: [www.med24.ee](http://www.med24.ee)

## Õhusaaste tekitab inimestel vähki

Õhusaaste tunnistas vähkitekitavaks Maailma Terviseorganisatsiooni vähiuuringute agentuur. Suurimaks vähkitekitava saaste allikaks on transport ja räpane elektritootmine!

Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) klassifitseeris välisõhu saaste juhtivaks vähi põhjustajaks inimestel. Rahvusvahelise Vähiuuringute Keskuse (IARC) hinnangul on meie sissehingata õhk reostatud vähkitekitavate saasteainete seguga.

Välisõhu saaste ei ole mitte ainult üldise tervise peamiseks riskiks, vaid ka vähisurmade juhtivaks keskkonnateguriks. Selge tõendus näitab, et kokkupuude saastatud õhuga põhjustab kopsuvähki ja suurendab põievähi riski.

Õhusaaste seos hingamisteede- ja südamehaiguste riskiga on hästi teada. Mõnedes maailma piirkondades on saasteulatus viimastel aastatel oluliselt tõusnud, eriti just kiire tööstusliku arengu ja suure elanikkonnaga riikides.

Aastal 2010 raporteeriti 223 000-st kopsuvähi surmajuhtumist, mille põhjustajaks oli õhureostus. Kopsuvähi tekkerisk on õhureostusega kokkupuutuvatel inimestel oluliselt kõrgem.

Allikas: [www.iarc.fr/en/media-centre/iarcnews/pdf/pr221\\_E.pdf](http://www.iarc.fr/en/media-centre/iarcnews/pdf/pr221_E.pdf)

## Eestlaste lapsepõlve meenutab metsmaasikamaitse

Heinakõrsi on kõik näinud ja ilmselt on mees ka suve esimeste metsmaasikate lõhn ning maitse. Lisaks nendele söövad Eesti lapsed veel kümneid erinevaid looduslikke taimi, näitas Eesti Kirjandusmuuseumi teaduri ja Maaülikooli doktorandi avaldatud uurimus.

Eestlaste rahvapärime kogud on rikkalikud, kuid suur osa uurimustest keskendub talupojakultuurile, mis jääb 20. sajandi esimestesse kümnenditesse.

Seevastu lähimineviku söömisharjumuste, sealhulgas metsataimede toiduks tarvitamise kohta on teada väga vähe, kuigi talurahvast on saanud linnarahvas, kelle side loodusega on kõvasti muutunud.

Raivo Kalle ja Renata Sõukand said inspiratsiooni Poola etnobotanikutelt, kes hakkasid kohalikelt taimeteadlastelt uurima, milliseid looduslikke taimi nemad korjavad ja söövad. Kalle ja Sõukand täiendasid poolakate küsimustikku ja hakkasid seda kaks aastat tagasi levitama Eesti loodusteadlaste postiloendites.

Lisaks botaanikutele huvitasid neid ka teised bioloogid ja apteekriks õppinud inimesed. Vastajate hulka sattus ka neid, kel polnud mingit loodusteaduslikku haridust.

Kokku said teadlased üle 250 vastuse. Vastajad olid sündinud ajavahemikul 1930ndatest kuni 1990ndateni, kuid nende vastustes polnud olulisi erinevusi. Vastajate tuumik

oli sündinud seitsmekümnendatel. Tuli välja, et loodusteadusi õppinud inimesed nimetasid toidutaimedena 137 eri taimi, millest 118 oli määratud liigini. See on ligikaudu 6 protsenti kõigist Eestis leiduvatest looduslikest taimeliikidest.

Kui vanarahvas sai metsast toidulauale täiendust rasketel aegadel ja kevadel talviste varude lõppedes, siis kaasajal süüakse looduslikke toidutaimi pigem maitserikastamiseks kui nälja peletamiseks. Looduslikud söödavad taimed olid sellest hoolimata väga menukad. Keskmise küsimustikule vastaja oli söönud või maitsetud paarikümnet taimeliiki. Rekord oli 49 liiki.

### Salatisöömine üha populaarsem

Kõige tüüpilisemad ja levinumad toidutaimed olid kõikvõimalikud marjad, mida söödi niisama ilma töötlemata või keedeti moosiks. Moosikeetmise kõrgega oli kaheksakümnendatel. Pärast seda hakati eelistama toormoosi ja marjade sügavkülmutamist.

Erinevaid taimi kasutati ka suupistetena ja jookide valmistami-



Arhiivifoto

seks. Paljudes peredes joodi kase- ja vahtramahla. Näksidena on söödud nii kõigile teada jänsekapsast, kui näritud ka lihtsalt heinakõrsi, aga ka näiteks noori kase- ja vahtrapungi ning lepaokste säsi.

Lapsena oleme maitsetud paljusid liike. Näiteks meenutati vähemalt ühel korral kannikeseõite söömist ja lillepeenras kasvanud flokside õienektari imemist. Väga tuntud on sireli õneõite söömise komme. Roheliste taimede salatina kasutamine levis Eestis siis, kui hakati matkima mõisasakste peeneid kombeid. Salatisöömine muutus taliseks alles 1930ndatel ja see on üha menukam. Uuringus osalejad nimetasid kokku 21 salatiks kasutatud looduslikku taimi – erinevaid

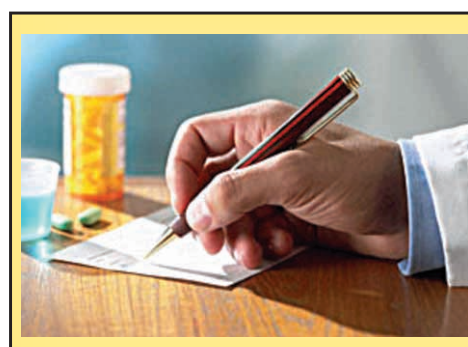
laukusid, ristikuid, naati.

Looduslike taimede lehti kasutatakse laialdaselt liha ja kartuliga keedetud suppides. Samas on supitaimedena kasutatud taimede liigirikkus võrreldes varasema ajaga vähenenud. Varem lisati taimi jahusuppidele ja arhiivandmete põhjal kasutati selleks 25 taimeliiki, nüüd märgiti vaid 8 liigi kasutamist.

Üha vähem kasutatakse ka looduslikke maitsetaimi. Nende arv on arhiivandmetega võrreldes langenud 18 liigilt kümnele. Kadunud maitsetaimi kasutati varem enamasti kodustes vorstides või maitsestatati alkohoolseid jooke.

Muutustest hoolimata on eestlased jätkuvalt taimeusku. Praegu kasutavad paljud enda jaoks uusi salatitaimi. 1970ndatest saati oli mitukümmend aastat moetaimeks võilill, millest tehti võilillesiirupit ehk "võilillemett". Huvi looduslike taimede vastu näitab ka see, et kõikvõimalikud taimemäärarjad ja taimetoidukokaraamatud jõuavad enamasti müügiedetabelitesse.

PIRET PAPPEL, [www.novaator.ee](http://www.novaator.ee)



SOODSAIM  
TELLIMISE VÕIMALUS:  
[www.terviseleht.ee](http://www.terviseleht.ee)

Või pöördu tellimiseks lähimasse postkontorisse

Terviselehte saab tellida ka  
otsekorraldusega – üks kuu 2,22 EUR

Lisainfo ja tellimine tel 55 933 898  
või e-postiga: [terviseleht@terviseleht.ee](mailto:terviseleht@terviseleht.ee)



### Tellimishinnad:

Aasta (11 kuu)	26,40 EUR
(juulis leht ei ilmu)	
6 kuu	15,60 EUR
3 kuu	8,40 EUR
1 kuu	2,80 EUR

11 kuu ja 6 kuu tellimisel soodustus  
Swedpanga seeniorikaardiga -5%