

# Eda Arold – MAA SOOL

JAAN LUKAS

Meditsiiniõde Eda Arold annab Saare vallas Voorel ning selle ümbruses arstiabi neljakümne kaheksandat aastat. Igapäevatöö käigus tundma õpitud röömudele ja muredel mõeldes valutab Eda südant selle üle, et Jõgevamaal üles kasvanud inimesed võimalikult tugeva tervisega oleksid.

Tervislikud eluviisid peavad aga tuttavaks saama ja harjumuseks kujunema juba lapsepõlves.

Palamuse juurtega Eda Arold lõpetas Tartu meditsiinikooli ja asus Voorel tööle velsker-ämmaemandana 1965. aastal. Praegu on ta õeks Pala perearst Viida Kordmaa juures. Patsiente võtab Arold vastu Voore kandi kohaliku elu tsentrumis ehk ametliku nimetusega Saare Valla Aktiviseerimiskeskuse hoones.

"Kasasgeed ruumid ehitati siia Saare valla kuludega. Igati teretult on asukoht esimesel korrusel ning sisse saab tulla ka ratastooliga. Ühistranspordiühendus maakonnakeskuse Jõgevaga on kesine, seepärast on oluline, et näiteks vereanalüüse saab anda kohe keskuse esimesel korrusel. Vere- ja muude proovide vastused tulevad aga Tartu Ülikooli kliinikumist."



Eda Arold vallaraamatukogus.

Foto etrakogust

Osa Eda Aroldi tööajast möödub Voore põhikoolis õpilaste tervist kontrollides ning olukorrast lähtuvaid nõuandeid jagades. Sagedasemaks mureks nimetab ta nägemishäireid ja ülekaalusust. "Kaheksakümnest kooliõpilasest kaheteistkümmel on normipiiridest suurem kehakaal. Vahel põhjustab seda pärilikkus, sagedamini siiski ebatervislik toitumine. Maitsvat ja vitamiinirikast toitu peaks aga maal jätkuma, sest inimesed, kellel vähegi võimalik, harivad oma põllulappi."

Eda Aroldi sõnul tuleb juba kooliõpilastele hakata selgitama alkoholi liigtarbimise ohtlikkust.

"Tihtilugu võivad lapsed külavahel kohata pidevalt kangemaid jookke pruukivat meest, kelle väljanägemine on hale ja tragikoomiline. Nad ei tea, mis on aga inimese selliseks muutnud. Kui lastele ja noortele selgitada, kuidas alkohol tervisele ja erinevatele organitele mõjub, siis on ehk tulevikus vähem neljakümne-viie-

kümneaastaseid, kellel töötamiseks jõud ja tahtejõud puuduvad ning kes elavad töövõimetuspensionist, toetustest või lähedaste armust," arvas ta.

Eda Arold on näinud maa-äärse konna meditsiinielus erinevaid aegu ja olusid.

"Esimestel tööaastatel velsker-ämmaemandana tuli patiensendi juurde sõita jalgrattaga või mootorrattaga. Koduviitidel tuli siis käia praegusest rohkem. Kiirabiõppimisele tuli näiteks välja alles pärast seda, kui velsker oli patsiendi tervisega tutvunud. Vajadusel andis kolhoos töösõitjateks autot kasutada. Õde Arold on teinud üleskirjutisi laste sündivusest oma tööpiirkonnas. "Märkimisväärselt palju lapsi sündis ka meie kandis laulva revolutsiooni ja taasiseseisvumise ajal. Nii tuli 1987. aastal ilmale kaheksakümmend kuus, 1988. aastal kaheksateist, 1989. aastal kaheksakümmend kolm ja 1990. aastal kaheksakümmend kuus last. Viimastel aastatel on aga sündinud kuus-seitse last terve Saare valla kohta. Elanik-

konna vananemise tõttu jäävad mitmedki majad pere-meestest-perenaistest tühjaks, lapsed elavad nendes vaid teatud kuudel aastas või müüvad majapidamise maha."

Eda Arold leiab, et maaelu hääbumise vältimiseks peab tömbekeskuste süsteemi välja töötama põhjalikest analüüsides lähtudes.

"Näiteks Voore piirkonnale tundub parima variandina tömbekeskuseks sobivat Tartu. Mustvee ja selle ümbrusega on meie sidemed aga kahjuks nõrgad ja ühistranspordiühendus puudub täiesti."

Eda Aroldi enda kodu on Sirguvere külas, kus ta on ka seltsielu eestvedajaks. "Korrastatime külalplatsi, tähistame erinevaid rahvakalendri tähtpäevi ning tuleme kokku teisteltelgi põhjustel." Eda eestvedamisel valmis ka kodukandi ajalugu ja tänapäeva tutvustav trükis "Külaelu läbi aegade".

Toidupoolise püüab velsker koos kaasaga oma majapidamisest kätte saada. "Kanad munevad, kitsed annavad piima, liha saamise eesmärgil peame küülikuid. Kuigi aias on nii kõõgivilja, kui ka marju, olen loomult korilane ja kipun ikka metsi jõhvikaid ja pohli korjama," lausus Eda.

Eda Arold on pärinud ka palju tunnustust. Arvestades paljukordset vereloovutamist doonorina, peeti tema teeneid audoonori aunimetuse vääriks. Mõned aastad tagasi tuli tunnustus Saare vallalt – aukodanikuks kuulutamine. Ja pole ka midagi imestada, sest tegemist on kaunil Vooremaa maastikul asuva piirkonna "maa soolaga" – meditsiini mõttes ja rohkemgi.

omast küll vähem hajus, kuid õdede ja ämmaemandatega võrreldes siiski oluliselt hajusam. Võrreldes arstidega on kõigi nelja grupi brutokuutöötasud üle elukaare oluliselt laugemad – mediaanijärgi hinnatuna selget kõrghetke peaaegu et välja ei joonistugi (pere- ja hambaarstidel ehk vanusegruppis 60-64).

Õdede ja ämmaemandate puhul paistab silma ka see, et brutokuutöötasude jaotus on oluliselt kontsentreeritud kui riigis tervikuna (mis on ka loogiline, sest see grupp ise on oluliselt homogeensem, kui Eesti töötajad tervikuna). Bruto-kuutöötasu on õdedel ja ämmaemandatel küll oluliselt madalam kui arstidel, kuid mediaan jääb sellele vaatamata riigi mediaan brutokuutöötasust veidi kõrgemale – seda kõigis vanusegruppides.

Uuring hõlmas arste, perearste, hambaarste, õdesid ja ämmaemandaid. Andmestik sisaldab andmeid aastate 2006-2012 kohta (viimastest pool aastat). Välisriigist teenitud töötasu ja ettevõtlustulem on teada vaid aastate 2008-2011 kohta.

Allikas: www.med24.ee

## Hoia meeles, kui väärtuslikud on head inimesed meie ümber

MONIKA KUZMINA, GoodNews peatoimetaja

Mõtlen üsna tihti, miks me ei oska omavahel kõneleda ja miks meid ei õpetata koolis suhtlema, kui kogu elu meie ümber sõltub omavahelisest suhtlemisest ja üksteise mõistmisest või siis mittemõistmisest.

Aastaid tagasi tundsin vajadust rääkida masside ees ja pidada kõnesid, õppisin seda ja mulle meeldis see, pean seda nooruse hulluseks ja lapsena mulle vajalik koguses tähelepanust ilmajäämise tagajärjeks, aga ka sisemiseks tungivaks vajaduseks oma arvamust avaldada. Kuid ka sellel ajal ei roninud ma lavale siis, kui mul midagi öelda ei olnud. Enne kõnesid nägin palju vaeva, õppisin, süvenesin ja siis rääkisin. Tegin suu lahti siis, kui hinges midagi väga kriipis ja vajasin selle väljendamist oma meeskonnakaaslastele.

Täna pühendun korraga pigem ühest inimesest väga hästi arusaamisele ja kutsun ka sind üles seda tegema. Olgu tegemist presidendi või sulasega, ikka tuleks inimest püüda mõista – temast aru saada. Me kõik vajame armastust ja arusaamist nagu hingeõhku.

Kui näed head inimest, siis ütle talle aitäh! Julgusta teda ja anna talle lootust, et ta pole viimane, kes usub headuse võitu. Või vähemalt naerata talle sõbralikult. Vähenõudlikule, kuid maailmale endast palju andvale inimesele on seegi väga suur asi.

**Ja nüüd on aeg tänada ning tunnustada häid tublisid Eestimaa inimesi ning öelda neile AITÄH!**

### Aitäh Arnold Rüütlile.

Maarahva VI Kongressil jagati traditsiooniliselt tänuumdaleid maaelu eestvedajatele ja selle arengusse panustajatele. Elutöö preemia pälvits president Arnold Rüütel, kes vastas küsimusele, millised tunded teda valdasid preemiaga saades, et kuni elab meie küla, elab Eestimaa. Aitäh suureks eeskujuks olemise eest!

### Aitäh Eestimaa edukatele noortele.

Sügise hakul kuulutati pidulikult kontsert-tseremoonial Haapsalus välja Silmapaistev Noor Eestlane laureaadid, kelleks said Andrus Köresaar, Dan Bogdanov, Kristo Käärman ning Taavet Hinrikus. Aitäh märkimisväärse edu eest!

### Aitäh Kardo Ploomipuule

Kardo Ploomipuu vapper esindamine tõi Eestile maailmarekordi Hollandis Stadskanaalis toimuvat liikumispuudega sportlaste maailmamängudel IWAS World Games 2013. Aitäh sulle vaprust ja vastupidavuse eest!

**Ja loomulikult aitäh sulle**, kes sa teed iga päev midagi, et su enda ja sind ümbritsevate inimeste elu oleks aina parem. Julgustan sind hea inimene, tegema ikka seda, mida armastad, millest hoolid ja usu, see valmistab lõpuks kõigile rõõmu.

## Kas vananemist on võimalik tagasi keerata?

Alguks lk 1

Nii sellest kui ka uuringu autorite varasemast, vaid kolm kuud kestnud sarnasest uuringust lähtudes saab öelda, et radikaalse eluviisimuutuse toimetel võivad telomeerid uuesti pikeneda. Ehk siis vähemalt selles mõttes lähevad rakud tööpoolest uuesti nooremaks.

Asjal on aga veel üks aspekt. Nimelt tähendab telomeeride kiire ja peatamatu pikenedamine, mis võib järgneda telomeeride lühenedamisele, vähihoitu. Seega liig kiiret ja suurt telomeeride pikenedamist soovida ka ei maksa. Õnneks seda tervisele eluviisidele üleminekuga esile kutsuda ei saa.

Dr Lynne Cox Oxfordi ülikoolist ütleb, et väike telomeeride pikenedamine elustiilimuutuste tagajärjel seostub parema tervisega. Uuringu juht, prof Dean Ornish ja kaasautorid kirjutavad ka, et mida rangemini keegi neist kümnest mehest terviserežiimi ja eluviisijuhiseid järgis, seda enam kasvasid ka tema telomeerid.

Carol Greider Johns Hopkinsi Ülikoolist, kes sai 2009. a. telomeeridega seotud teadustöö eest Nobeli preemia, väidab, et ei ole sugugi kindel, kas need tulemused on ikka usaldusväärsed või on tegu lihtsalt näiva seosega, mis on tingitud juhuslikust statistilisest kõikumisest.

Teisalt on ju teada, et tervislikud eluviisid aitavad eluiga pikendada. Teadlastel jääb üle kontrollida sama asja suuremas, sadu või ehk tuhandeid inimesi haaravas uuringus – küll selle selguse siis kätte saab.

Seniks aga peab endale ja teistelegi tervislikumat elustiili soovutama – tükki küljest ei võta.

## Arstide töötasu "kõrghetk" jõuab kätte keskmisest 15 aastat hiljem

Kui kogu Eesti tööturgu vaadates on kõige kõrgemat brutokuutöötasu teeniv vanusegrupp 30-35-aastased, siis arstide puhul jõuab brutokuutöötasu "kõrghetk" kätte ligi 15 aastat hiljem, leitakse värskes uuringus.

Eesti Rakendusuringute Keskuse Centar vanemanalüütik Janno Järve viis läbi Eesti tervishoiutöötajate sissetulekute analüüsi.

Tervishoiutöötajate, aga eriti arstide töötasudest rääkides on oluline silmas pidada, et need varieeruvad väga olulisel määral, kirjutatakse uuringus. Eriti karjääri teises pooles kuuluvad rohkem kui pooled arstid brutokuutöötasu poolest 10% kõrgeimat brutokuutöötasu teenivate inimeste hulka.

Samas on ka neid, kelle brutokuutöötasu jääb alla riigi vastava mediaanitaja. See on suure tõenäosusega ka üheks olulisimaks põhjuseks, miks vaated arstide töötasude suurusele ja palga tõstmise vajalikkusele on erinevad – brutokuupalga ebavõrdsus

arstide seas on suur. Töötasud erinevad olulisel määral vanusegrupiti. Kui kogu Eesti tööturgu vaadates on kõige kõrgemat brutokuutöötasu teeniv vanusegrupp 30-35-aastased, siis arstide puhul jõuab brutokuutöötasu "kõrghetk" kätte ligi 15 aastat hiljem. Riigi brutokuutöötasu jaotusega võrreldes ei ole 30-35-aastaste arstide töötasud sugugi madalamad (ega peagi olema, sest kogu Eesti töötajaskonna keskmine haridustase on madalam kui arstide oma), küll on need aga seda võrreldes nende 45-aastaste kolleegidega.

Eestis on tervikuna kõige kõrgem brutokuutöötasu vanuses 30-34 eluaastat, kus brutokuutöötasu mediaan (ehk see summa, millest pooled inimesed teenivad rohkem ja

pooled vähem) on uuringu andmestiku kohaselt ligi 630 eurot. Summa, millest vaid 10 protsenti 2011. aastal töötasu saanud inimestest rohkem teenib, on samuti kõrgeim 30-34 eluaastal ning ulatub ligi 1560 euroni.

Arstide brutokuutöötasud on hajusad – vaatamata sellele, et vanemad arstid kuuluvad olulises osas Eesti mõistes väga hästi tasustatud inimeste hulka, teenib siiski veidi rohkem kui 10% arstidest oma (ühe) tööandja juures brutokuutöötasu, mis kuulub palgajaoatuse alumisse veerandisse.

Kindlasti on siin oluline silmas pidada, et kuna vaadatakse konkreetse tööandja juures makstavat töötasu, siis võib osa nendest inimestest töötada osajaga ühe või mitme tööandja juures, kuid kokkuvõttes on siiski ilmne, et arstide hulgas on töötasud küllaltki polariseerunud.

Perearstide ja hambaarstide brutokuutöötasu on arstide