

EESTI TEGIJA – JAAN ARU AVAB MEILE AJU

LK 56

6 | 2015

WWW.PSYHHOLOGIASINULE.EE

Psühholoogia

Sinule

HIND
3,85€

**Vii oma mälu
SUVE-
PUHKUSELE**
LK 18

TRANSSOOLISUS

**Mitu sugu on
tegelikult olemas?**
LK 40

**Riietumine
ja flirt –
raba kõiki jalust**
LK 38

TUROVSKI:
kelleks peab
Sind Sinu loom?
LK 72

**ARMUMINE:
PUHAS KEEMIA
JA NII PALJU
ENAMAT**

● ● ●
LK 20

**RENE
BÜRKLAND**

MEIE OMA IDAMAA TARK
LK 12

ISSN-2228-0650



Vähem soola, rohkem maitset!

Naudi kokkamist, sest Herbamarega valmivad toidud
maitsvad ja head
liigse soolata!



Müügil toidu-
poodides!

www.avogel.ee

Kasuta seda kõikjal soola asemel: suppides, salatites, kastmetes,...!

Herbamare ürdisoolade ja puljongitega
lisad oma toitule võrratu maitse vähema soolaga!

Koostis: Provence'ist ammutatud meresool, seller, porru, ürt-allikkress, salatkress, sibul, murulauk, petersell, leeskputk, küüslauk, basiilik, majoraan, rosmariin, liivatee ja pruunvetikas

Kasutatakse vaid värskeid ökoloogilisi ürte ja köögivilju, mille mahlad ja maitseid imenduvad soolakristallidesse vaatides laagerdudes!



SISUKORD

Juuni 2015

3 Toimetaja veerg

4 Nopped-soovitused-raamatud

10 Küsimus-vastus
Keerulisi olukordi lahkevad **Lemme Haldre** ja **Anne Kleinberg**

12 **PERSOON**
RENE BÜRKLAND
Meie oma Idamaa tark

18 Kolumn: Tauri Tallermä
Vii oma mälu suvepuhkusele

20 **PEALUGU**
ARMUMISE SALADUSED
Kellesse me armume ja miks?
Kirjutab **Madeleine Tuuls**

30 Purustame müüdi!
Kas meie alateadvust ikka on nii lihtne mõjutada?
Uurib **Joonas Tepp**

32 Nähtamatu gorilla efekt
Kuulsat eksperimenti tutvustab **Heli Lehtsaar**

38 Rõivad ja flirt
Kuidas riietusega kustumatu mulje jätta? Nõu annab **Kristina Herodes**

40 Transsoolisus
Mitu sugu on tegelikult olemas?
Psychology Today tõkelugu

46 Suitsiid ja müüdid
Kuidas enesetapumõtete inimesi aidata? Selgitab **Merike Sisask**

50 Lahendus.net
Tasuta ja anonüümne psühholoogiline nõustamine

52 Musterlaps ja pere must lammas
Kuidas mõjutab ebavõrdne kohtlemine laste tulevikku?
Uurib **liri Sirk**

56 Eesti tegija: Jaan Aru
Noore aju-uurijaga vestles **Epp-Mare Kukemelk**

60 Kus õppida psühholoogiat?
Erinevaid võimalusi tutvustab **Kaisa Linnamägi**

62 Jaak Joala: kaks mina ja kaks rolli
Värsket raamatut Jaak Joalast tutvustab **Paavo Kangur**

66 Irratsionaalsus ja Pollyanna printsiip
Mõtiskleb **Voldemar Kolga**

68 Barak Marshall jutustab tantsukeeles
Usutleb **Heili Vaus-Tamm**

72 Kelleks peavad loomad teistest liikidest loomi?
Mõtiskleb **Aleksei Turovski**

AITA MEIL TEHA VEEL PAREMAT AJAKIRJA!

Kirjuta meile aadressile **toimetus@psyhholoogiasinule.ee** ja anna teada, millised teemad sulle selle kuu numbris enim meeldisid.

Kõigi vastajate vahel loosib Tradehouse OÜ koos ajakirjaga Psühholoogia Sinule välja kolm **SpaRitual Brilliance Nail Effect Kit** küünelakkide komplekti „Säravad küüned“. Komplektis on 15 ml lakk Magnify + 15 ml sädelev pealislakk Brilliance, mis muudab iga laki sädelevaks! Katseta erinevate toonidega!



PALJU ÕNNE!



Mais loosisime koostöös Tradehouse OÜ-ga lugejakirjade kirjutajate vahel välja kolm Mesada küünelakkide komplekti. Võitjateks osutusid:

Karin Jõhvist
Rivo Tallinnast
Monika Haapsalust

Auhinnad saab kätte meie toimetusest, Niine 11, IV korrus. Tööpäeviti kella 9.00-17.00-ni!



KAANEFOTO: HEIKI LAAN

LUGEJAKIRJAD

Olen teie ajakirja pika-aegne lugeja ja tihtipeale saan sealt palju huvitavaid ja uusi mõtteid, mis on üsna sarnased olukordadele, mis on mul endal elus ette tulnud. Seekord olin heas mõttes üllatunud Tiina Jõgeda loost, mis rääkis introvertidest ja seda hoopis teise pilguga. Kuna seda lugu lugedes tundsin ära iseennast, eriti oma lapsepõlve. Minu jaoks olid kõik uued olukorrad väga hirmuäratavad ja liigne tähelepanu ajas mind segadusse. Ilmselt on see mingil määral siiani nii. See lugu oli nii kenasti kirjutatud ja lahti mõtestatud, et seda lugedes tundsin ka ennast paremini!



Mari



Põnev oli lugeda Eesti Keele Instituudi teaduri Rene Altrovi doktoritööst, mis uuris seda, kuidas tajuvad välismaalased eestlaste emotsioone. Päris eriskummaline tundub see, et eestlaste rõõmu- ja vihaemotsioonide äratundmisel olid kõige paremad tulemused itaallastel, ent põhjamaalased saavad meie emotsioonidest aru palju halvemini. Tunduks ju loogiline, et need, kes on meile lähemal, ka mõistavad meid paremini. Samuti näib suisa uskumatu, et mõni rahvus võib eestlaste neutraalset kõnet hoopis vihaks pidada. Väga meeldiks, kui ka edaspidi tutvustaksite erinevaid põnevaid Eestis läbi viidud uuringuid, samuti andekaid eesti teadlasi, kes väljaspool kodumaad teadustööd teevad.

Liis



Psühholoogia Sinule mai numbrist jäi silma artikkel sisekõnest, sellest, kuidas meie sees räägib kuus erinevat inimest. Olen sageli mõnes negatiivses olukorras tundnud, kuidas püüan kord asjadele leida ratsionaalset seletust, siis jälle süüdistan ennast, siis jälle mõistan mõttes kohut teise osapoole üle. See on ikka tõeline tunnete torm, mis ühe inimese peas mõnele olukorrale selgitust leida püüdes võib toimuda. Väga huvitav oli teada saada, et selle tunde taga on terve teadus ja psühholoogid on kõik need erinevad tasandid lahti mõtestanud.

Grete

LOE KA:

InSENEERia

Digitaalne koobas ootab asukaid
Eesti oma neutriino
Superfiltriga mereõhk puhtaks!

director

Urmas Sõõrumaa: olen
loodud looma väärtusi

Ettevõtjast kirjaniku,
õigemini kirjanikust ettevõtja
Armin Kõomägi luge-
missoovitused suveks

Tellimiseks palun saatke
e-kiri aadressile:
tellimine@directormeedia.ee
või helistage tel **625 1859**
www.director.ee

Psühholoogia
Sinule

www.psyhholoogiasinule.ee

juuni 2015 (6 • 49)

Peatoimetaja | **MADELEINE TULTS**
madeleine.tults@directormeedia.ee
tel 625 0959

Vastutav väljaandja | **TAIVO PAJU**
taivo.paju@directormeedia.ee
tel 625 0959

Keeletoimetaja | **KADRI LIIMAL**
toimetus@directormeedia.ee
tel 625 0959

Levijuht | **PIA MONES**
pia.mones@directormeedia.ee
tel 625 1859

Reklaam | **KERTU RUMM**
Media Sales OÜ
kertu@mediasales.ee
tel 555 71762

DIRECTOR MEEDIA OÜ
Niine 11, 10414 Tallinn
Tel 625 1859, Faks 625 1876

TELLIMINE
Telefonil 625 1859
www.director.ee/tellimine

Trükk | **KROONPRESS**

Psühholoogia Sinule toimetusel on õigus
laekunud artikleid toimetada. Ajakirjas
avaldatud artiklid, fotod ja illustratsioonid on
autoriõigusega kaitstud teosed. Psühholoo-
gia Sinule toimetust ei vastuta reklaamide
sisu eest.

Nalja ja naeruga hirmu vastu

Tunnistame seda või mitte, aga meie igapäevaelu lahutamatu kaaslane on hirm. Eriti hirmus on see, kui palju me kardame ja kui vähe ise sellest teadlikud oleme. Hirm mõjutab mõtteid, tegusid ja suhteid. Miks me närveerime olulist telefonikõnet oodates, enne eksamit, enne saatuslikku jutuajamist, sorime oma armastatu isiklikus elus, loeme raha ja kilokaloreid... Hirmu kohta öeldakse, et ta vaatab vasakule ja paremale, ent kunagi ei lähe üle tee. Nii viisi kõnniteeservas kõõludes, jäävad paljud unistused kartusest ebaõnnestuda teostamata.

Seda, et tavalise inimese mõtteid juhib suurel määral hirm ja tegusid soov hirmu vältida, teavad hästi inimesed, kelle töö on masside mõjutamine. Poliitilistes kampaaniates on hirmu kasutamine avaliku arvamuse kujundamiseks üks edukamaid tehnikaid, mis ei ole siiani veel alt vedanud. Immigrantide ja sõjaohuga hirmutamine on sealjuures üks poliitikutele lemmikteemasid, nüüd siis ka Eestis. Teadusuuringud on näidanud, et baasiline kartlikkus on pärilik ja kartlikud inimesed on konservatiivsed, võõristades kõike, mida nad ei mõista või ei tunne. Loomuomast kartlikkust saab leevendada hariduse ja informatsiooniga. Kõrgelt haritud inimesed suhtuvad „teistsugustesse“ soosivamalt ja on vähem manipuleeritavad.

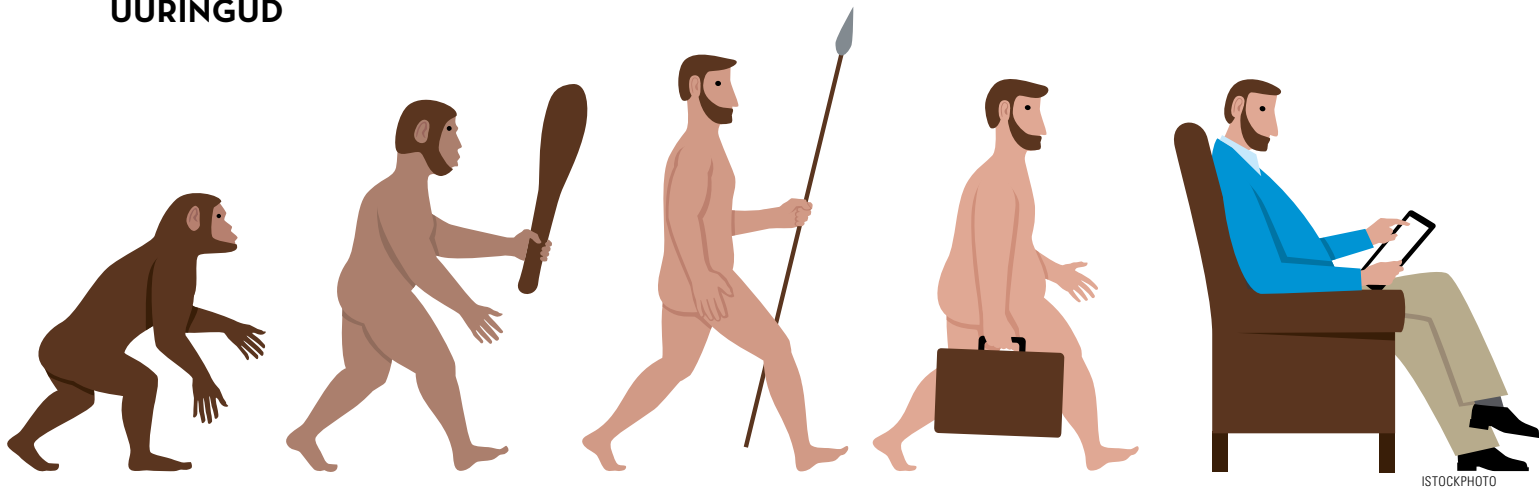
Kahjuks ei ole poliitikud ainsad, kes inimeste hirme oma eesmärkide saavutamiseks ära kasutavad. Hirmuga manipuleerivad lapsevanemad (kui sa kohe vait ei jää, ei tule me siia Skyparki enam kunagi), elukaaslased (kui sa mu maha jäta, ei näe sa oma last enam kunagi), turundajad (kui sa kohe neid pileteid ära ei osta, jääd elu reisist ilma), võlausaldajad (kui sa kohe ära ei maksa, annan su inkassosse) – ja see on nii inimlik.

Aga on lahendus! Üks läbiproovitud meetod julgemaks saada (lisaks haridusele ja suuremale informeeritusele) on astuda kartmise vastu nalja ja naeruga. Huumor käsitleb sageli täpselt neidsamu teemasid, mida me kardame ja annab võimaluse need välja naerda. Naermine vähendab ärevust ja hirmu. Naerus on julgust. Naerus on optimismi.

Eestimaa suvi on täis naljakaid sündmusi. Kui suudate ületada hirmu, et tutvavad näevad teid mõne tööstusmaastikul lavastuva maailmaklassi süvakultuurisündmuse asemel taluõuel rahvalikku situatsioonikomöödiat nautimas, siis lubage endale midagi lihtsat ja lõbusat. Naer on terviseks!



MADELEINE TULTS,
ajakirja Psühholoogia Sinule
peatoimetaja



ISTOCKPHOTO

Istumine on uus suitsetamine

Nii väidab dr James Levine Arizona Ülikooli Mayo kliinikust, kes leiutas püstiseisu töölaua, mille taga kõnnitakse jooksulindil. Oma raamatus **„Get up! Your Chair is Killing You and What You Can Do About It“** kirjutab ta, et iga istunud tunni kohta kaotame kaks tundi oma elust. Istumine põhjustab tema väitel lisaks ülekaalulisusele vaimset kurbumist ja loovuse kammitsetust. Istumine tapab rohkem inimesi kui HIV.

Käesoleva aasta aprillis avalikus-

tati Texase Terviseteaduse Keskuse uuring, millest selgub, et püstijalu õppivad lapsed on 12% enam kesken-
dunud kui istudes õppivad lapsed. Nad vastavad aktiivsemalt küsimustele, tõstavad kätt ja osalevad aruteludes. Seistes kulutavad õpilased 15% enam kilokaloreid, ülekaalulised lapsed lausa 25% enam.

Seost kõndimise ja kognitiivse funktsiooni vahel mõistsid juba vanad kreeklased. Lähtudes põhimõttest „terves kehas terve vaim“, asutas Aris-

toteles kuulsa peripateetilise (tõsifilosoofiline jutuaajamine vabas looduses) kooli, kus õpetamine toimus lütseumi radadel kõndides. Kaasajast on teada, et Steve Jobs pidas olulisi ärikohutumisi kõndides, teades, et aju töötab paremini liikudes. Niisiis, olgem pigem jalgadel kui istmikul!

Allikas: <https://www.psychologytoday.com/blog/the-athletes-way/201504/sitting-can-drain-brain-power-and-stifle-creativity>

Magamise ajal puhastab aju end jääkainetest. Pikaajaline unetus võib põhjustada Alzheimerit

Ebapiisava une negatiivsetest tagajärgedest on teada juba palju. Hiljutises uuringus on aga selgunud, et pikaajalised uneprobleemid võivad põhjustada neuroloogilisi haigusi, muuhulgas Alzheimerit. Rochesteri Ülikooli teadlaste uurimistöös väidetakse, et meie aju vajab und selleks, et vabaneda jääkainetest, nagu näiteks Alzheimerit põhjustav amüloid-beeta peptiid, mis pikas perspektiivis muutuvad ajutapjateks.

Kui juba mõnda aega on teada, et aju ei kasuta oma toksilistest jäätmetest vabanemiseks otseselt keha lümfisüsteemi, avastati mehhanism, mida ta kasutab alles 2012. aastal Rochesteri Ülikooli neurokirurgide poolt. Avastuse teinud uurimisrühm nimetas aju jäätmekäitlussüsteemi uue terminiga *Glymphatic system*. Selles süsteemis uhab neurotoksiine ajust välja seljaaju vedelik lümfisüsteemist erinevaid teid pidi. Magades suureneb neuronite vaheline ruum ca 60% ning nii muutub toksiinide väljapesemine võimalikuks. Head und!

Allikas: <http://www.forbes.com/sites/daviddi-salvo/2013/12/29/the-top-ten-brain-science-and-psychology-studies-of-2013/>



BOWIE15 | DREAMSTIME.COM

Juunis jookseb Sõpruse kinos võimas draama „45 AASTAT”

KUHU
MINNA?

Mis saab, kui 45 aastat abielus olnud mehe minevikust tõuseb esile seik, mis muudab küsitavaks kogu koosoldud aja. Kas on võimalik inimest tundmata elada temaga õnnelikult aastakümneid? Kas see on ikka armastus? Mis oleks olnud kui...? Palju küsimusi ja vähe vastuseid. Viimaste aastate kindlasti ühe võimsaima draama võrratud peaosalised Charlotte Rampling ja Tom Courtenay on pannud oma veenvasse ja kirglikku mängu kogu elatud elu tarkuse ja kogemuse ning seda on igas kaadris näha. 45 aastat õnnelikku abielu võib olematuks pudeneda vaid hetkega... Film on pärjatud Berliini filmifestivalil parima näitlejanna ja näitleja Hõbekaruga.



SIMON PEGG

LAKE BELL



PIMEKOOHTING



KINODES 5. JUUNIST



STUDIOCANAL PRESENTS A FILM BY JULIAN ARMAN "WRONG DATE" WITH SIMON PEGG AND LAKE BELL. CASTING BY JESSICA HARRIS. COSTUME DESIGNER: JESSICA HARRIS. HAIR: JESSICA HARRIS. MAKEUP: JESSICA HARRIS. PRODUCTION DESIGNER: JESSICA HARRIS. EXECUTIVE PRODUCERS: JESSICA HARRIS, JESSICA HARRIS. PRODUCED BY JESSICA HARRIS. WRITTEN BY JESSICA HARRIS. DIRECTED BY JULIAN ARMAN. CASTING BY JESSICA HARRIS. COSTUME DESIGNER: JESSICA HARRIS. HAIR: JESSICA HARRIS. MAKEUP: JESSICA HARRIS. PRODUCTION DESIGNER: JESSICA HARRIS. EXECUTIVE PRODUCERS: JESSICA HARRIS, JESSICA HARRIS. PRODUCED BY JESSICA HARRIS. WRITTEN BY JESSICA HARRIS. DIRECTED BY JULIAN ARMAN.

STUDIOCANAL PRESENTS A FILM BY JULIAN ARMAN "WRONG DATE" WITH SIMON PEGG AND LAKE BELL. CASTING BY JESSICA HARRIS. COSTUME DESIGNER: JESSICA HARRIS. HAIR: JESSICA HARRIS. MAKEUP: JESSICA HARRIS. PRODUCTION DESIGNER: JESSICA HARRIS. EXECUTIVE PRODUCERS: JESSICA HARRIS, JESSICA HARRIS. PRODUCED BY JESSICA HARRIS. WRITTEN BY JESSICA HARRIS. DIRECTED BY JULIAN ARMAN.

Vibroakustiline teraapia voodi Haapsalust

Tallinna Ülikooli Haapsalu Kolledži Tervisedenduse ja rehabilitatsiooni kompetentsikeskuses (TERE) loodi vibroakustiline teraapia voodi. Lihaspingete või peavalude puhul mõjutatakse patsiendi organismi vibratsiooniga, mida tekitatakse läbi heli. On uuritud, et heli ja vibratsiooni koosmõju on taoliste sümptomite leevendamisel kõige efektiivsem. Voodi osaleb ka USA disainiliidu disainikonkursil, millest võtab osa üle kümne tuhande võistlustöö maailma eri paigust.

ÕNNE VALEM - täna ja 80 aastat tagasi

80 aastat tagasi pidasid inimesed õnneliku elu saladuseks turvalisust, teadmisi ja religiooni. Ka 2014. aastal oli turvalisus esimese kolme tähtsaima seas, ent lisaks sellele oli edetabeli eesotsas hea huumor ja puhkus. Nii et puhakem ja tehkem head nalja!

Allikas: <http://www.spring.org.uk/2015/05/top-3-needs-for-happy-life-fascinating-changes-since-1938.php>

Rannahooajaks tervislikult süües **NORMKAALU!**

Kaalu langetamiseks ei pea kaloreid piirama ja nälgima



2MMEDIA2011 | DREAMSTIME.COM

Nälgimine on ebaefektiivne, kuid kõige levinum kaalulangetamise vahend, mis sageli viib ohtliku haiguse anoreksiani. Inimese organism on üles ehitatud nii, et see ei lase nälgida, tavaliselt lõpeb toidukordade vahelajätmine suurenenud isu ja rohkema söömisega järgmistel kordadel ning enese tahtejõuetuses süüdistamisega. Oluline on süüa igal toidukorral normaalses koguses, samuti on oluline süüa vahelpealaseid ning mitte lasta näljal tekkida. Kõige tähtsam on aga see, mida süüa. Eelistatavad

toiduained on mittemagusad puuviljad, marjad ja köögiviljad. Tarbige neid igal toidukorral rohkesti, kontrollides, et igasse toidukorda saaks mingi süsivesikurikas toiduaine, kas puuvili, teravili või kartul. Viimaste ja magusate puuviljade koguseid aga piirake, jälgige seda, et tarbite igal toidukorral vaid ühte nendest valikutest, mitte mitut korraga: kaks kartulit, klaasitäis putru/keedetud teravilja või 1-2 viilu leiba. Vältige valgest jahust tooteid ja magustatud tooteid ning välistage suhkur, ärge valige vahe-

palaks banaani, kuivatatud puuvilju, maiustage vaid puuviljade-pähklite-seemnetega. Leidke endale uued retseptid, erinevad värskete salatite valikud, harjutage kasutama köögivilju igal toidukorral. Nii saategi varsti süües saledaks – tervislik kaalulangus on paari kilo kaupa kuus. Ja see kaalulangus on püsiv, kui säilitad tervisliku toitumise. Abi saate meie toitumishooldajalt **www.toitumishooldajad.ee**.

Iga kuu toob
**Eesti parim
toitumisterapeut
Annely Soots**
teieni viimase aja
tervislikumad
toitumis-
soovitused.



„Pole olemas võimatuid unistusi, on vaid piiratud ettekujutus võimalikkusest.“

Beth Mende Conny,
Ameerika kirjanik

BOWIE15 | DREAMSTIME.COM



Psühholoogia Sinule soovitab: **mine suvel ülikooli!**

Tartu Ülikooli suveülikool toimub alates 2000. aastast ja on mõeldud kõigile, kel soovi ja tahet ennast erialaselt või huvialaselt täiendada. Suveülikooli teeb eriliseks vaba ja sundimatu õhkkond, õppimise protsess ei pea alati olema range ja pingeline. Kursused toimuvad Eestimaa eri linnades. Psühholoogiahuvilistel on võimalik osaleda Tallinnas 3. juunil Andres Kuuse neurotunduse loengus ja 24. augustil Madis Parksepa lapse ja nooruki psühhopaatoloogia loengus. Tartus toimub 18. augustil Tõnu Lehtsaare vaimujõukuse loeng.

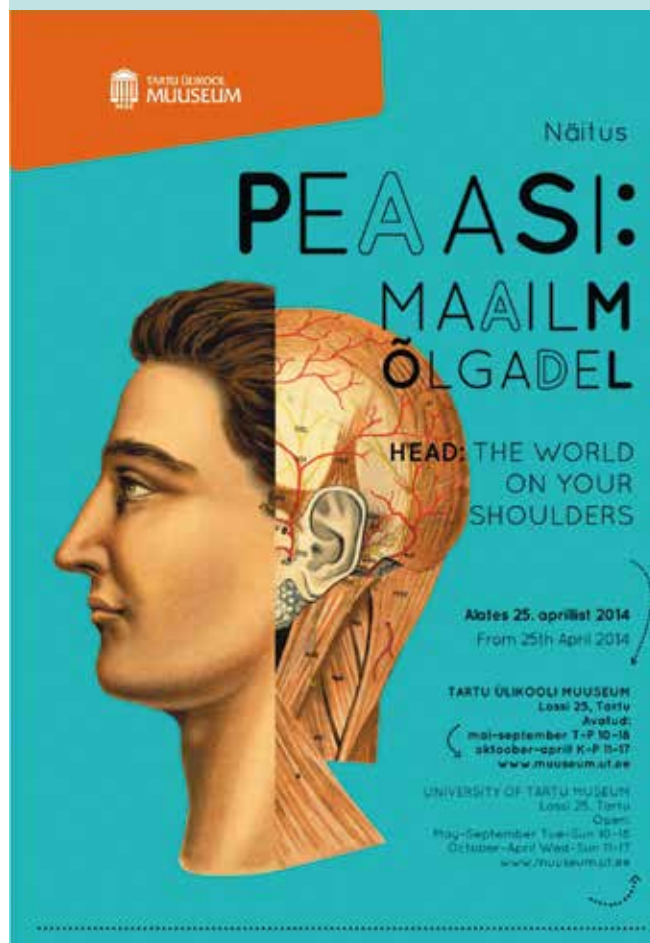
Lisainformatsioon: <http://www.ut.ee/et/taiendusope/suveulikool-0>

PEA ASI: maailm õlgadel

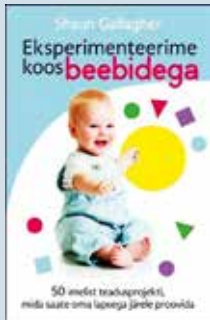
Tartu Ülikooli muuseumis on avatud meditsiiniteemaline näitus „PEA ASI: maailm õlgadel“. Näitus kutsub süvenema endasse ja mõtisklema selle üle, kuidas me maailma tajume ja kuidas maailm näeb meid. Näitusel saab näha haruldasi muuseumi kogudesse kuuluvaid esemeid, näiteks Immanuel Kanti ja Ludwig van Beethoveni koljumulaži. Samuti on eksponeeritud põnevad ajaloolised õppevahendid ja teadusinstrumendid. Näitus käsitleb selliseidki teadusuundi, mis nüüdisajal on põhjusega tagaplaanile jäänud, näiteks inimrasside uurimist.

„PEA ASI: maailm õlgadel“ ei jää aga ainult ekspositsioonisaali – näitusega seoses on üles seatud samateemalised näitused ka Tartu Ülikooli Kliinikumi hoonetes (L. Puusepa tn 8, Raja tn 31 ja N. Lunini tn 6).

Vaata täpsemalt: <http://www.muuseum.ut.ee/et/node/283>



Raamatud



EKSPERIMENTEERIME KOOS BEEBIDEGA

Shaun Gallagher
Ersen 2015

Lapsed on suur rõõm, aga nende kasvatamine on vaevarikas ja tähtis töö. Lapse kasvatamine muutub aga palju põnevamaks, kui võtta järeltulijaid nagu teadusprojekti! See käepärane juhend näitab, kuidas taasluua pöördelisi teaduslikke uuringuid kognitiivse, motoorse, keelelise ja käitumusliku arengu teemadel, kasutades katsealusena teie enda rõõmurulli. Lihtsa, võluva ja lõbusana nii lapsele kui ka lapsevanemale heidab iga projekt valgust lapse uute oskuste omandamisele – kõigele, alates nägude, häälte ja kujundite äratundmisest kuni uute sõnade mõistmise, kõndima õppimise ning isegi õige ja vale eristamiseni. Raamat sisaldab 50 imelist teadusprojekti, mida saab oma vastsündinu, mõnekuuse või väikelapsega järele proovida.

365 PÄEVAGA SENSITIIVIKS

Alexandra Chauran
Tänapäev 2015

Elukutselise sensitiivi, ennustaja ning sertifitseeritud tarospetsialisti Alexandra Chaurani raamat õpetab lihtsaid meetodeid

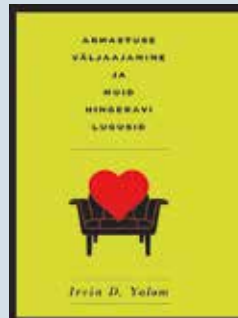


intuitsiooni ja meeltevälise taju võimendamiseks, alustades lihtsatest vaatlusoskustest ning liikudes edasi transi- ja selgeltnägemistehnikate juurde. Nii-moodi aitab raamat samm-sammult saavutada meelte väliste võimete meistritaseme, arendades oma alateadvust ning õppides ennustamist, meditatsiooni ja spiritistlikke seansse. Vabasta oma loomupärased sensitiivivõimed ja arenda neid tõhusate meetoditega 365 päeva järjest!

SEROTONIIN JA MELATONIIN

Selma Teesalu
Tartu Ülikooli Kirjastus 2015

Serotoniin tähendab teisisõnu õnnehormooni ning melatoniin unehormooni ja igavese nooruse hormooni. Serotoniin tekitab head tuju ja rahulolutunnet, reguleerib söögiisu ja und ning ka emotsioone nagu hirm, rahutus, närvilisus jne. Serotoniinipuuduse korral muutub inimene kergemini ärrituvaks ja agressiivseks. Ka depressiooni korral langeb serotoniini tase tugevalt. Kuidas tekitada endas neid kaunite võõrapäraste nimedega hormoone, et meie elu oleks rõõmus ning uni rahulik?



ARMASTUSE VÄLJAJAMINE JA MUID HINGERAVI LUGUSID

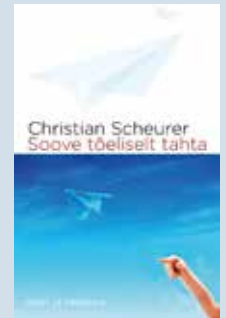
Irvin D. Yalom
Varrak 2015

Mis tekitab depressiooni ja kuidas sellest välja tulla? Kuidas vaadata näkku elu karmidele tõsiasjadele? Kuidas saada üle kaotustest ja päästa seda, mida saab veel päästa? Kuivõrd suudame üksteisest aru saada ja millest räägivad unenäod? Stanfordi Ülikooli emeriitprofessor ja psühholoog Irvin D. Yalom räägib oma raamatus hingeravitöö kogemustest ja mitmesuguste elu ummikseisude lahendamisest. Raamat põhineb psühholoogiateadusel ja tõsielujuhtumitel, kuid seda võib lugeda nagu head ilukirjandust: see on kirjutatud huumorimeelega, arusaadavalt, mõtlema ärgitavalt ja enesekriitiliselt.

KÖHTTRIMMI! KERE SÜVALIHASTE HARJUTUSTE KAVA JATOITUMISPÕHIMÕTTED

Ilo Rihvk, Kristjan Koik, Risto Uuk
Cum Laude 2015

Kogenud fitnessitreenerite sulest ilmunud käsiraamat on mõeldud nii tavalistele inimestele, kes tahaksid oma vööümbermõõtu vähendada kui neile, kelle



eesmärk on kaalulangetus rasvapõletuse näol. Samuti leiavad siit kindlasti hädapäraseid ka tippportlased, treenerid ja teised. Raamat koosneb kolmest osast: kerelihaste treenimise teooria, piltide ja juhiste varustatud harjutused ning toitumispõhimõtted. Süsteemne treening aitab viia soovitud tulemusteni!

SOOVE TÕELISELT TAHTA

Christian Scheurer
Zeus 2015

See raamat on soovide täitumise võluvägine võtme-raamat! Meil kõigil on soov, mille täitumist tahaksime näha, kuid vähesed meist saavad seda, mida nad on universumilt „tellinud“. Sageli tundub, et soovide tellimisel läheb midagi valesti. Aga mis saab minna valesti ja miks soovid ei kipu täituma? Edutreener Christian Scheurer keskendub teoses soovide mittetäitumisele ning näitab, millised elemendid meie soovide täitumisele ette jäävad. Tegelikult suudab igaüks takistuste kõrvaldamise trikiga hakkama saada, kui ta vaid asjale õigesti läheneb. Lihtsate sammudega õpetab raamat, kuidas soovide sõlmed lõpuks lahti harutada.



salon+[®]

salon+ kliendi juuksed on hoolitsetud
ja kaunid 365 päeva aastas!

Mugav e-broneering
www.salonplus.ee

Sina küsid, psühholoog vastab



LEMME HALDRE
on kliinik Elite
psühhoterapeut

Kas ja kuidas peaksin oma vanematele ja sõpradele rääkima, et olen gei?

Olen gei ja tunnen, et tahaksin seda avalikustada, kuna varjamine on meeletult stressitekitav. Olen leidnud endale partneri, kellega sooviksin avalikult koos olla.

Tõnis

S eksuaalne eneseväljendus on üks osa inimese identiteedist, mis omakorda on seotud inimeseks olemise teiste tahkudega. Homoseksuaalsuse pikaaegne varjamine tekitab inimeses stressi, sest etendada tuleb kaksikrolli. Võõra rolli mängimisega kaasneb pidev kontroll oma sõnade ja käitumise üle. Isiksuse omadustest

suhtlemine on formaalsem ja kooselus katsub igaüks ise oma muredega toime tulla. Sama on ka tuttavate ja sõpradega. Seetõttu puudub ka universaalne retsept, kuidas näiteks vanematele oma homoseksuaalsust selgitada.

Lähedaste peresuhete korral tuntakse üksteist mitte ainult vestluse ja otseütleliste põhjal, vaid ka kehakeele ning eneseväljenduse teiste aspektide kaudu. Võimalik, et teie vanemad tegelikult midagi juba aimavad. Pereliikmed on lihtsalt taktitundeliselt ooteseisundis, et anda teile võimalus olla esimene, kes sel teemal vestlust alustab. Tean perekonda, kus poeg teatas, et ta on gei ja oli hämmastunud teiste rahulikust reaktsioonist. Seal perekonnas teadsid seda varjatud saladust tegelikult juba kõik.

Võimalik on aga stsenaariumi teine variant, kus avalikustamine tuleb perele ootamatult. Sellisel juhul olge valmis ka reaktsioonideks, mis olenevalt vanemate isiksusest ja teie varasematest suhetest võivad varieeruda. Siin on vaja teie enda kindlameelust. Teine asi on sõpradega. Tõelisi sõprussuhteid ei tohiks teie gei-identiteet kuidagi mõjutada.

Katsuge vanematele teada anda, et teil on hinge peal midagi väga olulist, mis neile ei pruugi ilmtingimata kohe meeldida. Andke teada, et eelistate olla aus. Vanematele aga soovite esimesena rääkida just seepärast, et peate neid tähtsaks ja loodate nende mõistmisele.

Mõned vanemad on nõustamisel öelnud, et

HOMOSEKSLAALSUSE PIKAAEGNE VARJAMINE TEKIB INIMESES STRESSI, SEST ETENDADA TULEB KAKSIKROLLI.

oleneb, kui kerge või raske selline enesekontroll kellelegi on. Sellega kaasnev pikaaegne stress võib aga mõnikord päädida vaimse tervise probleemidega.

Olen oma töös kogenud, et inimesed on pikka aega otsinud abi söömishäirete, depressiooni või ärevuse tõttu, kuid varjanud emotsionaalse pinget tegelikku põhjust. Varjamise taga on hirm saada oma homoseksuaalsuse avalikustamisele negatiivset tagasisidet.

Inimeste suhted oma vanemate ja lähedastega on erinevad. On kiindumussuhteid, kus pereliikmed on harjunud probleeme arutama ning tuge pakkuma. On teisi perevorme, kus

tundsivad laste homoseksuaalsest orientatsioonist teada saamisel kurbust. Vanemad kujutlevad sageli ette oma laste tulevikku. Sellesse kujutluspilti kuuluvad enamasti laste heteroseksuaalsed partnerid ja armsad lapselapsed. On vanemaid, kes tunnevad süüd, sest usuvad, et just nemad tegid midagi lapse kasvatamisel valesti. Vahel tunnevad vanemad hirmu või ärevust, sest neile tundub, et lapse elu pole gei-identiteediga enam nii õnnelik. Need vanemad vajavad kinnitust, et nemad pole midagi valesti teinud. Tegelikult soovib iga vanem, et tema laps oleks õnnelik. Ükski vanem ei soovi oma lapsele kannatusi.

Saate vanematele kinnitada, et olete endiselt sama poeg, kes oma vanematest hoolib ja neist lugu peab. Uue infoga kohanemine vajab aega.

Seega vajab homoseksuaalse orientatsiooni tunnistamine kindlameelsust. Selle teoks saamise positiivne pool on võimalus olla oma partneriga avalikult koos, vabaneda vassimisest ja peitusemärgust. Samuti on tähtis tunda oma lähedaste toetust edaspidises elus. Tundes enda kõrval sõprade ja lähedaste toetust, on kergem toime tulla ka negatiivse suhtumisega. Õigus otsustada oma seksuaalpartneri üle on ju tegelikult üks inimõigustest.

Kas antidepressantide võtmine on ohutu?

Olen teismeline. Arst soovitas mul võtta antidepressante, kas nende võtmine on ohutu? Mida peaksin ootama? Kas see on sõltuvust tekitav?

Katarina

Sinu arst tegi seda ilmselt kas depressiooni või ärevushäire raviks, mis on üsna tavaline põhjus sinu vanuses antidepressante kasutada. Näiteks mõõduka depressiooni ravis näeb ravijuhis ka teismelistel ette nii psühhoteraapia kui antidepressandi kasutamise. Kui jälgid oma raviarsti juhiseid ja teed temaga koostööd, on ravimite võtmine üldjuhul ohutu. Pärast ravi alustamist tuleb hoolikalt jälgida ravi toimivust ja kõrvaltoimeid. Esialgu on vajalikud sagedased arstivisiidid: igal nädalal või üle kahe nädala. Ohtlikum on depressiooniepisoodi (eriti esimese) ravimata jätmine, kuna siis on tõenäosus selle kordumiseks või krooniliseks kuluks palju kõrgem.

Selleks, et antidepressandid mõjuma hakkaksid, kulub tavaliselt kaks nädalat, mille jooksul on ka kõrvaltoimed kõige sagedasemad. Mõnikord ei osutu esmaselt määratud antidepressant tõhusaks või tekitavad häirivad kõrvaltoimed, mistõttu on ravim vaja ümber vahetada või teisega kombineerida. Ravimite kõrvaltoimete kohta uuri oma raviarstilt ja tutvu ravimi pakendi infolehega. Enamik kõrvaltoimetest on ohutud ja mööduvad; ära häbene oma raviarstiga nõu pidada ja oma arvamust või kõhklusi väljendada.

Tavalisemad kõrvaltoimed võivad olla peavalu, iiveldus, kõhulahtisus või mõningane uimasus. Mõnikord võib ravi alguses ilmneda paradoksaalne ärevuse tõus, mis enamasti taandub. Mõnda noort inimest häirib suurenenud isu, mille puhul peab läbi mõtlema nii oma toiduvalikud kui liikumisharjumused. Ei maksa häbene-

da nõupidamist ka seksuaalse huvi vähenemise osas, mis võib olla üks kõrvaltoimetest. Noorukite puhul välja toodava suitsiidsuse riski tuleb suhtuda tõsiselt ja oma vastavatest mõtetest kindlasti arstiga rääkida. Igapäevases kliinilises töös esineb seda aga harva ning ohtlikum on lootusetu noore inimese depressiooni mitte ravima hakata.

Ravi esmane eesmärk on kaebuste taandumine. Enamasti paraneb enesetunne 1-2 kuuga. Selleks et kaebused uuesti tagasi ei tuleks, on



Vastab ANNE KLEINBERG, Tallinna Lastehaigla psühhiaatriakliiniku juhataja, lastepsühhiaater ja pereterapeut

ANTIDEPRESSANDID EI TEKITA SÕLTUVUST. SELLEST RÄÄKIVA LINNA-LEGENDI ÜHEKS PÕHJUSEKS VÕIB OLLA SEE, ET EI TEATA, KUI PIKK ON RAVI.

vajalik raviga jätkata veel 6-12 kuud. Korduva depressiooniepisoodi korral määratakse sageli pikemaajaline säilitusravi, et ennetada haigus-episoodide kordumist.

Antidepressandid ei tekita sõltuvust. Sellest rääkiva linnalegendi üheks põhjuseks võib olla see, et ei teata, kui pikk on ravi. Nagu eelpool mainitud, on korralik depressiooniravi pikk, kroonilise kulu korral ka pikem kui aasta. Pikk raviperiood võib tekitada väära kujutelmata, et inimene on ravimist sõltuv, kuna justkui nagu ei lõpetagi seda ära.



TUULI ELSTROK
on Psühholoogia
Sinule kaasautor



MEIE OMA IDAMAA TARK

FOTOD: HEIKI LAAN

Aastal 1981 leidis 7-aastane **Rene Bürkland** väikese taskukalendri, milles oli Vietnami salvi reklaam – joonistatud kehakuju salvi määrimise punktidega. Poisile tundus joonistus nii põnev, et ta joonistas selle enda jaoks ümber. 1994. aastal läks Tallinnas psühholoogiati õppiv Bürkland ühele Hiina meditsiini kursusele Eestis. Sedasi oli seeme mulda pandud ning tänaseks on Rene Bürkland tunnustatud ja populaarne Hiina meditsiini arst, kes ravib inimesi nii nõel- ja taimeravi ning qi gongi kui tuinamassaaži, moksa- ja kuputeraapia abil. Rene Bürklandiga vestles **Tuuli Elstrok**.

Hiinlased jagavad inimorganismi kolmeks: vaim, keha ja energia. Ja läkski nii, et minu psühholoogiaõpingud katavad vaimu teema; füüsilise keha ja emotsioonide kohta õppisin Tartu ülikooli arstiteaduskonnas ning energiaga seonduv teadmine tuli Hiina Nanjingi ja Beijingi ülikoolides Hiina meditsiini õppides. Muidugi, kui ma psühholoogiati õppima läksin, polnud see kõik veel teadlik valik, aga arstiteaduskonda minnes juba küll. Teadsin, et tahan õppida nii Lääne kui Hiina meditsiini,” räägib Bürkland.

HIINA JA HIINATARGAD

Mõistagi pole Hiinas meditsiiniteadust õppida kerge, sestap alustas Bürkland aastase tavakeeleõppega, mis jätkus veel meditsiiniõppe esimestel kuudelgi. „Esimesel koolipäeval, kui raamatud kätte saime, lugesin esimest lehekülge neli tundi,” meenutab

ta, „kirjutasin välja kõik tundmatud hieroglüüfid ja õppisin need ära”. Visadus viis sihile ning nelja kuu pärast suutis mees hiina keeles meditsiinilisi tekste lugeda, kirjutada ja kuulata. Parimad ja peamised õpetajad on ta leidnud aga hoopis väljaspool ülikooli.

Samas on väär arvata, et parimat õpet Hiina meditsiini kohta saab just Hiinast. Nimelt saatis Mao Zedong 1960.-70. aastate kultuurirevolutsiooni ajal paljud nõelravi arstid Hiinast välja, nii et häid ja respektieritud spetsialiste eriti alles ei jäänud. Enamik arstidest saadeti Taiwani, kus nõelravi on praegu väga heal tasemel. „Selleks et head haridust saada, on vaja head õpetajat, mitte tingimata head ülikooli,” leiab Bürkland. „Hiinas leiab väga häid õpetajaid, aga neid on ka mujal maailmas.”

KUIDAS ELADA ÕIGESTI?

Peamisteks erinevusteks Lääne ja Hiina meditsiini vahel peab Rene Bürkland esmalt seda, et kuna ▶



HIINA MEDITSIINIS ON OLULINE ÕPETADA INIMEST ELAMA NII, ET TA EI HAIGESTUKS.

► Lääne meditsiin on arenenud väga kiiresti ja väga lühikese aja jooksul, on info hulk inimese kehist nii kolossaalne, et ükski arst ei suuda tervikut hõlmata. Nii ongi välja kujunenud spetsialiseerumised, nt uroloogia, günekoloogia, gastroenteroloogia jt. Hiina meditsiinis aga on inimene üks tervik, mille harmoonia poole püüeldakse. Teise erinevusena toob arst välja Hiina meditsiini püüde haigusi esmalt ennetada ning alles vajadusel ravida. Lääne meditsiinis saab arst palka haiguse ravimise, mitte ennetamise eest. „Hiina meditsiinis on oluline õpetada inimest elama nii, et ta ei haigestuks,” räägib Bürkland. „Seepärast on kõige tähtsam, et inimene elaks õigesti – toituks vastavalt aastaegadele, kehaehitusele jne. Samuti töötaks ja puhkaks parasjagu ning tegeleks nii vaimse, kui füüsilise tegevusega. Muud Hiina meditsiini ravimeetodid – nõelravi, taimeravi, kuputeraapia jms – on pigem juba ravile suunatud, kuigi neid saab ka profülaktiliselt kasutada.“

Kuidas siis õigesti elada? Bürkland selgitab, et

meil tuleb õppida oma keha kuulama. „Muidugi saame aru janutundest ja joome selle leevendamiseks vett, aga samamoodi tuleks õppida kuulama teisi oma keha märke,” selgitab arst. „Keha annab alati enne haigeks jäämist märku ja kui suudame neid märke lugeda, saame enamuse haigustest toimumisega ja muude lihtsate tegevustega ära hoida.”

Probleem on Bürklandi sõnul selles, et inimesed ei mõista oma keha märke ja ei käitu vastavalt sellele. Sageli kuulatakse rohkem spetsialiste ajakirjades, arste või naabrinaist. Seetõttu tekib kehas disharmoonia, kaob tasakaal ja haigestume. „Üks minu unistusi ja eesmärgi ongi tuua iidset Hiina meditsiini teadmised inimesteni, et nad saaksid tervemalt elada ja ka haigusi ennetada,” räägib ta. „Mulle muidugi meeldib inimesi ravida, aga palju meeldivam oleks, kui seda ei peaks üldse tegema. Oleks tore, kui inimestel on endal teadmised ja tööriistad, et terve püsida. Näiteks on igasugune füüsiline liikumine hea, aga *qi gongi* ehk energiaharjutuste abil saame tugevdada keha ja parandada organite funktsiooni.” Igapäevaselt neid harjutusi tehes loome endale uuesti nn vundamendi, mille pealt keha paremini igapäevaeluga toime tuleb. Ja kui oleme juba haigeks jäänud, on Bürklandi sõnul vajalik aru saada, miks see juhtus, et seda edaspidi muuta saaks.

HALVAD EMOTSIOONID TEEVAD HAIGEKS

See, miks inimesed üldse haigestuvad, on väga sageli seotud emotsioonidega. Hiina meditsiinis eristatakse viit põhiemotsiooni: rõõm, viha, kurbus, muretsimine ja hirm. Kui mõnda emotsiooni on liiga vähe või palju, tekivad kehas probleemid. „Sa oled see, mida mõtled,“ ütleb ta. Tuleb aru saada vaimse, psühholoogilise ja emotsionaalse tasakaalu rollist tervises. Näiteks tekitavad negatiivsed emotsioonid (hirm, viha jne) organismis stressiseisundi, mille tulemusena on meil võimalus võidelda või põgeneda. Sellises seisus on organismi põhiülesanne ellu jääda, enese tervendamisele ja probleemsete piirkondade parandamisele niipalju energiat ei jagu. Rahuseisundis tegeleb keha aga enese taastamise ja tervendamise. „See, kellega elu lõpuni koos oleme ja hästi läbi saama peame, oleme me ise.“

MEIE - EESTLASED

Kuna eestlased on end alati loodusrahvaks pidanud, tekib mõistagi küsimus, kas oleme unustanud oma ürgsed tarkused ja teadmised? „Ma ei tea, miks see nii on, aga inimesed teevad tavaliselt ära kõik need asjad, mis on vajalikud teiste jaoks. Kui sul on kõht tühi, aga üks kohtumine veel ees,

lähed esmalt sellele kohtumisele ja alles siis sööma,“ arutleb Bürkland. Me pole enam enda elu keskpunktis, mistõttu ei jõua jälgida, mis meiega toimub, meil pole enda jaoks aega. „Teiseks on tehnoloogia arenguga tekkinud palju aparatuure vererõhu, pulsisageduse, kehatemperatuuri jms mõõtmiseks. Need on kõik vajalikud, aga kontrollkese läheb enda elu ja tervise pealt mujale, välja.“ Vanadel aegadel oli inimestel tema arvates rohkem enda jaoks aega, ka olid igas kultuuris abiks teadjad ja targad – šamaanid, ravitsejad, nõiad –, kes inimesi selles aitasid. „Inimesed võiksid muutuda enesekesksemaks, saada aru sellest, et sa pead eelkõige enda eest hoolitsema, alles siis saad teistele head teha,“ võtab ta kokku.

Eestlaste tervisliku seisundi kohta ütleb Bürkland, et ületöötamisest, stressist, muretsemisest ja hirmust tingitud probleemid on inimestel, eriti noortel, üsna suured. „Võetakse liiga suuri kohustusi, millega pärast toime ei tulla, ja loomulikult läheb see kalliks maksma.“ Teine kontingent patsiente on need, kes on juba väga haiged, ega saa Lääne meditsiini mingil põhjusel leevendust. Bürkland paneb südamele, et kui haigus ikka väga kaugele on arenenud, ei pruugi ka Hiina meditsiin imet teha. Samas mängib usk ravis siiski suurt rol- ▶

Romantikapakett Killuke õnne

(1 öö kahele)

alates

100€

Kirglikud romantilised hetked, las tulevad tulevikus otsingu retkel. Vajad armastust ja hoolt, seda ei saa igal poolt.



Paketi hind kahekohalises toas	P - N 100€	R - L 120€
Paketi hind sviidis	P - N 140€	R - L 160€
Paketi hind saunaga sviidis	P - N 175€	R - L 200€



Pakett sisaldab:

- Majutamine kahele inimesele 1 öö
- Hommikusööki buffelauas
- Spaa- ja saunakeskuse kasutus lahtioleku aegadel (E-R 8-10 ja 14-22; L-P 8-22)
- Hommikumantli ja spaasusside kasutamine
- Puuviljavaagen, vahuvein ja trühhlid toas
- Lõõgastav maasaaz (50 min) mõlemale
- Käimiskeppide ja/või minigolfi kasutamine
- Reedel ja laupäeval tasuta pääse ööklubisse Club Capital (eriüritustel soodushinnaga pilet) või Club Tartu (v.a eriüritused)
- WiFi ja parkimine
- Restoranis à la carte menüü -10% (v.a eripakkumised)
- Hoolitsused -10% (v.a eripakkumised)

www.kubija.ee

- li. Kui meil on mõte (paranemine), suuname kogu oma energia sellesse, ja füüsilisel tasandil saabub resultaat: paranemine. Üle kõige on tähtis oma tervise eest vastutus võtta. Arst saab aidata patsiendi õigele teele, aga sellel teel tuleb igapähe ise käia.

Positiivsena toob arst välja eestlaste aina suureneva valmisoleku iseendaga tegeleda ja muutusi teha. Ka on hea see, et inimesed liiguvad suhteliselt palju looduses. „Mõistlikus koguses tervisesport on Eestis populaarne, palju on muidugi ka neid, kes sellega üle pingutavad ja seetõttu haigestuvad.“ Ka Eesti arstid suhtuvad Hiina meditsiini meetoditesse aina avatumalt ja teadlikumalt. Arste huvitavad ka patsiendid, kes neilt Hiina meditsiini kohta uurivad. „Arstid hakkavad aru saama, et Lääne meditsiinis on eriti krooniliste haiguste ravimisel kõrvaltoimeid nii palju, et sellele on vaja mingit alternatiivi,“ leiab Bürkland. „Kui kasutada Lääne ja Hiina meditsiini koos, võidavad sellest kõik: patsient saab varem terveks ning jääb vähem haigeks, meditsiinisüsteem on vähem koormatud ja inimesed õnnelikumad-tervemad,“ lisab ta.

On loogiline oletus, et hiinlased, kes elavad ju Hiina meditsiini kodumaal, oskavad oma keha signaale kuulata ning end tervena hoida. Nii see siiski pole, Hiinas on Bürklandi sõnul olukord praegu hullem kui läänemaailmas. „Noored töötavad seitse päeva nädalas, 16 tundi päevas ja paljud neist ei jõuagi pensioniikka. Vaid vanadel, kes pensionile jäävad, on iseenda jaoks aega.“ Mitmed Bürklandi Hiina-aegsed õpetajad viitasid, et noored hiinlased ei lähe enam võitluskunste ega meditsiini õppima, neid paeluvad äri, pangandus ja IT. Ning hoopis välismaalased on need, kes Hiinasse traditsioonilisi kunste omandama reisivad. Võib juhtuda, et lääs on Hiina meditsiini tarkuste säilitajaks, viies need ühel päeval ringiga Hiinasse tagasi. Bürkland suhtub asjasse rahulikult: „See on arenguetapp, mis neil tuleb läbi teha. Hiina ühiskond oli nii kaua kinni, nüüd saavad nad kõike seda mugavust ja naudingut endale lubada, aga ühel hetkel pöörduvad nad siiski tagasi looduse poole, nagu see meilgi toimub.“

Kuna Rene Bürkland on Hiina meditsiiniga seotud olnud juba paar aastakümnet, sh alates 1995. aastast patsiente vastu võtnud, ja kogu see aeg on südames olnud soov Hiina ravitarkuste levitamine, oli 2009. aastal Hiinast tagasi Eestisse tulles loogiline samm asutada Tervise Alkeemia keskus Tallinnas. Arsti enda juurde sinna aga vastuvõtule pääseda on pea võimatu. „Jah, see on probleem, et minu juurde ei saa järjekorda panna,“ nendib ta. „Ooteajad on nii pikad, et pooleteise-aastase ootamise peale saab enamik juba ise terveks!“ Abita keegi õnneks ei jää, sest keskuses töötab ka teine arst ning lähitulevikus plaanitakse arstide arvu veelgi suurendada. Pealegi on Bürklandil siht selge – Hiina meditsiin võiks jõuda ka tavameditsiini, näiteks perearstideni, kes patsientidele esmast abi anda saaksid. „Üks Hiina meditsiini arst suudab päevas vastu võtta 15–20 patsienti,



INIMESED VÕIKSID MUUTUDA ENESEKESKSEMAKS, SAADA ARU SELLEST, ET SA PEAD EELKÕIGE ENDA EEST HOOLITSEMA, ALLES SIIS SAAD TEISTELE HEAD TEHA

aga kui neid arste oleks kümneid, väheneksid ka pikad ravijärjekorrad.

„TERVISE ALKEEMIA“

Teadmiste levitamise ideest on kantud ka tema 2014. aasta hilissügisel ilmunud raamat „Tervise alkeemia“. Hiina meditsiiniline lähenemine tervisele ja haigustele, mis on ilmunisest saati väga menukas olnud. Võimalike põhjustena näeb autor mitme asjaolu kokkulangemist. Esmalt on inimestel vaja alternatiivset lahendust senipakutule ja Hiina meditsiini tundub olevat selleks sobilik. Teiseks seesama teadmiste edasiandmine, mida Bürkland oma hingeasjaks peab. Sestap on raamat kirjutatud nii, et tavainimene, kel teemast põhjalikumaid teadmisi pole, sellest ikkagi aru saaks. Skeptikute kohta ütleb Bürkland, et tal pole selle jaoks aega. „Ma ei püüa enam ammu usumatutele selgeks teha, mis see on, millega ma tegelen. Olen üsna õnnelik arst, minu patsiendid usuvad mu meetoditesse, pealegi ei meeldi mulle midagi tõestada – kui inimesel niikuinii huvi pole, on see täiesti mõttetu.“ Küsimuse peale, kas Hiina meditsiini arst oma tervist alati tasakaalus hoida suudab, Bürkland muigab. „Üks minu suuremaid probleeme on see, et teen endale ületöötamise liiga. Õnneks saan sellest aru ning piiran töö hulka päris palju.“ Ühel hetkel tabas mees ära, et vahet pole, palju sa tööd teed, seda tuleb ikka ja alati juurde. „Ravid ühe terveks ja ta toob sulle

kolm uut patsienti!“ Nii lubab arst endale paar korda aastas pikema puhkuse.

RÄÄGIME RAHAST

Jõuame oma vestluses ka rahateemani, mis vaimsel, füüsilisel ja energia tasandil inimestele palju probleeme põhjustab. Bürklandi sõnul on raha energiavahetuse ekvivalent. „Kui midagi teeme, panustame energiat ja saame samas koguses energiat tagasi. See on energia jäävuse seadus. Tänapäeval on üheks energia edasikandmise vahendiks raha.“ Kunagi öeldi talle, et arstil pole oma töö tegemise eest eetilise raha võtta. Tema läheneb sellele teisiti: „Kui inimene on jäänud haigeks (jätame siit välja imikud ning lapsed), on see peaaegu alati seotud sellega, kuidas inimene elanud on – kuidas mõelnud, mida süüdnud või kuidas käitunud. Selle eest saab vastutada vaid inimene ise. Peame ise oma õppetundide eest tasuma, keegi teine ei saa meie eest õppetunde ära õppida või kinni maksta.“ Ohukohta näeb ta siis, kui raha ise muutub eesmärgiks; kui me ei tee asju, sest tahame neid teha, vaid seepärast, et selle eest raha saada. „See on iga asjaga nii: see, kuidas sa sellesse suhtud, nii hakkab see sinuga toimima,“ vihjab Bürkland eelarvamuse jõule. „Kui inimese jaoks on raha halb ja rikkad inimesed halvad, siis selge see, et ta jääbki eluks ajaks vaeseks,“ selgitab ta. „Aga kui inimene saab aru, et raha on energiavahetuse üks liike, ja loob sellega võimaluse enda ja maailma paremaks muutmiseks, hakkab raha selle nimel inimese jaoks tööle. Tähtis on aduda, mis tähenduse rahale anname.“

Tulevikku vaadates ütleb Bürkland, et mida rohkem ta õpib, seda enam näeb, kui vähe tegelikult teab. „Kui inimene arvab, et ta teab kõike, on see mandumise märk,“ räägib ta. „Enda arvates teadsin ma pärast esimest nädalast kursust nõelravist kõike, praegu näen, kui palju on veel vaja õppida ja areneda. Hiinlastel on ütlus, et Hiina meditsiini õppimiseks on vaja mitut elu, ühe eluga ei õpi lihtsalt kõike ära. Ma ise arvan, et mul on tervikust omandatud ehk 1%, aga võib-olla 20 aasta pärast arvan, et see on 0,5%.“

Vaadates tagasi oma õpingutele, õppetundidele, kogemustele ja praktikale, hindab Rene Bürkland aina enam oskust tunnetada hetke, milles elame. „Oleme ju kõik, nt reisil olles, tajunud, et tunneme, kogeme ja näeme rohkem kui igapäevaelus olles. On suur oskus iga hetke selliselt elada – panna kas või käsi oma ees olevale lauale ja tunnetada selle soojust, tekstuuri, tugevust, ühesõnaga elu iga hetkes.“ Tema sõnul oleme enam ajast minevikus, muretsedes selle pärast, mis tegemata jäi, või tulevikus, muretsedes selle pärast, mida teha vaja. „Aga olevikku jõudmine kui oled siin ja praegu, saad kohe aru, mida tegema pead, su vaim on selge, energia liigub vabalt ja keha funktsioneerib probleemideta – sa elad.“

Tervise Alkeemia keskus: www.tervisealkeemia.ee

Dr. Wolff
Plantur
21



Nõrk juuksekasv? Juuste väljalangemine?

Mõlemad probleemid esinevad noorte naiste puhul sagedamini, kui arvata võiks. Tihti on selle põhjuseks asjaolu, et aktiivselt kasvavate juuksejuurte ülisuurt energiavajadust ei rahuldata piisaval määral. Põhjuste hulgas võivad olla eksamid, tööalased või eraelulised probleemid ning muud stressitekitajad. Oma osa on ka tasakaalustamata dieedi või kaalulangetamisdieedi tõttu tekkinud toitainete defitsiidil.

● Nutri-Caffeine Shampoo – 250 ml Värvitud ja kahjustatud juuste

- Mikrotoitainetega kofeiinikompleks aktiveerib juuksejuuri ja soodustab juuste kasvu.
- Mikrotoitained (biotiin, magneesium, kaltsium, tsink) tagavad tervete ja elujõuliste juuste kasvu
- Šampoon sisaldab hooletustahendeid, mis parandavad kahjustatud juukseid

Masseerige šampooni niisketesse juustesse ja peanahale. Jätke kaheks minutiks (NB! mitte vähem) juustesse ja loputage põhjalikult. Kasutage juuksejuurte optimaalseks varustamiseks iga päev.



● Nutri-Caffeine Elixir – 200 ml Intensiivne kaitse juuste väljalangemise puhul, näiteks raseduse korral, sünnituse järel või imetamise ajal

- Peanaha toonik kaitseb juuksejuuri energia defitsiidi korral
- Mikrotoitained (biotiin, magneesium, kaltsium, tsink) soodustavad tervete ja elujõuliste juuste kasvu

Kandke üks kord päevas peanahale ja masseerige ühtlaselt sisse. Laske veidi aega kuivada ja seejärel sätitage juuksed soengusse tavapärasel viisil.

Ärge loputage maha!



SAADAVAL APTEEKIDES

lisainformatsioon www.plantur21.com

Mäluga suvepuhkusele

Sügisest kevadeni käib üks armutu ajude registamine ja nii keha kui ka vaim ootavad kannatamatult suve, et saaks akusid laadida ning järgmisele sügisele vapralt vastu astuda. Ja nii iga aasta. Uuesti ja uuesti. Kahju ainult, et seda puhkust vaid neli nädalat antakse. Kui sedagi... Kuidas kasutada maksimaalselt ära meie põgusat suve ning puhata välja vaim ja turgutada mälu, sellest kirjutab mälutreener **Tauri Tallermäa**.

Harvard Medical School tõi 2012. aasta ühes aruandes *Improving Memory* välja kümme soovitusist mälu pikaealisuse tagamiseks. Toon sealt välja mõned.

- **OLE FÜÜSILISELT AKTIIVNE!** Keha ja aju töötavad koos. Keha kaudu omandame vajalikku infot ja aju annab kehale edasi korraldusi tegutsemiseks. Keha aktiivsusest ja treenitusest ei sõltu üksnes meie südame vastupidavus, vaid ka aju töö. Ja siinkohal peab arvestama, et inimese parem kehapool mõjutab vasakut ajupoolkera (loogika) ning vasak kehapool aju paremat poolt (kujutlusvõime). Mälu headus sõltub mõlema ajupoolkera koostööst, mis aga tähendab, et oma keha kasutamises peaksime me ka olema võimalikult mõlemakäelised.
- **VAHEMERE-KÖÖK.** Mitmed uuringud kinnitavad, et just selles piirkonnas on kõige paremini toidus esindatud täistera, puu- ja juurviljad ning kala, pähklid ja tervislikud õlid, mis kõik on äärmiselt vajalikud jällegi nii südamele kui ka ennetavad kognitiivsete probleemide riske hilisemas elueas. Nii et – sel suvel rohkem kala ja värskeid vilju!
- **JÄTKA ÕPPIMIST!** Aju töötab seoste abil. Täiskasvanueas omandame uut infot vanaga seostades. Mis tähendab, et mida rohkem me teame, seda lihtsam on uut infot salvestada. Iga uus hobi, spordiala, vabaaja tegevus või huviala toob endaga kaasa uusi teadmisi. Pidev aju aktiivsena hoidmine aitab säilitada, tugevdada ja arendada neuronite vahelisi seoseid ja seeläbi lihtsamini kõike uut omandada. Õpi sel suvel midagi uut!
- **VÄLDI STRESSI!** Küsimus ei ole niivõrd iga-päevastes pisimuredes, vaid pidevas ülekoormuses, nii füüsilises kui vaimses kurnatuses, lootusetusetundes. Uuringud näitavad, et kõrgel tasemel stressihormoon kortisool võib kahjustada aju mälustruktuure. Kõigi jaoks ei ole üheselt toimivaid lahendusi stressi maandamiseks. Igaüks peab

ise leidma enda jaoks sobiva. On see siis füüsiline tegevus, sõpradega koos ajaveetmine, hobidega tegelemine vms. Peaasi, et saaks ülekujunud pinged ja emotsioonid enda seest välja. Sel suvel võta aega isenda jaoks!

- **KORRALIK UNI!** Inimese ajus toimuvad väga olulised mälu protsessid just une ajal. Siis salvestab aju päevasündmused mällu, korraldab mälustruktuure ja vabastab ressursse uute teadmiste omandamiseks. Kui uni on katkendlik või lühike, jäävad need protsessid poolikuks ning mõne aja möödudes tunnetame, et lihtsalt ei suuda enam keskenduda ega mäletada. Puhka sel suvel end välja!

Mälu on nagu lihas, mis tahab kogu aeg treenimist. Pärast korralikku trenni tuleb aga lihastele puhkust anda. Nüüd ongi puhkuseaeg käes. Su mälu on selle välja teeninud! 

TAURI TALLERMAA
on mälutreener

ÄRIPÄEV



Siiani kõige suurepärasem iPhone!



APPLE iPhone 6

LUKUVABA	Dual-Core 1.4 GHz	4G	8 MP kaamera	4.7" 750x1334	16 GB 1 GB RAM	iOS 8	129 g	⌚ 14 h 250 h
----------	----------------------	----	-----------------	------------------	-------------------	-------	-------	-----------------

655.-

Suure ekraaniga!

SONY Xperia E4

LUKUVABA	Quad-Core 1.3 GHz
5 MP kaamera	5" 540 x 960
8 GB 1GB RAM	Android 4.4.4
144 g	⌚ 12 h 696 h



129.-

Stiilne, võimas ja veekindel nutitelefoni!

SONY Xperia Z1

LUKUVABA	Quad-Core 2.2 GHz
20.7 MP kaamera	5" 1080x1920
16 GB 2 GB RAM	Android 4.4.
170 g	⌚ 14 h 880 h
IP58 tolmu- ja veekindel	



299.-

www.KLICK.ee



ARMUMISE SALADUSED

Kellesse me armume ja miks?

*Uue läheduse mõnus surin, kaks kloppivat südant, värsked puudutused – see kõik on maagiline... Kunstnikud ja kirjanikud on saanud armumise müstikast inspiratsiooni aastatuhandeid. Kuidas aga on armumise saladust õnnestunud lahendada teadlastel, uurib **Madeleine Tults**.*

Võime küll ette kujutada, et valime ise endale partneri, ent tegelikult teeb seda meie eest loodus. Eesti keeles on ilmunud sisukas raamat „Miks me armastame? Romantilise armastuse olemus ja keemia” (2006), mille autor dr **Helen E. Fisher** uuris põhjalikult meeletult armunud meeste ja naiste ajutegevust funktsionaalse magnetresonantsjäädvustustehnikaga (fMRI).

Mis meie sees ikkagi toimub? Paljud maailma teadlased on armumist uurinud, ja siin on väike valik armumise saladusi.

ARMUMINE SARNANEB KOKAIINI LAKSUGA

Armumine kutsub inimeses esile üpris sarnase seisundi kokaiini tarvitamisega. Testosterooni tase organismis tõuseb nii meestel kui naistel. Testosteroon on meessuguhormoon, mis teeb meestest jahimehed. Selle hormooni taseme tõus naiste organismis muudab nad armumise varases staadiumis seksuaalselt agressiivsemaks. Pikemaajalises suhtes, testosterooni taseme langedes, võivad esialgu seksuaalselt väga initsiatiivikad naised partneri pettumuseks märkimisväärselt rahulikumaks muutuda.

MIKS ARMUNUD EI SÖÖ EGA MAGA – PÕHJUS PEITUB KEMIKAALIDES

Veidi lihtsustatult öeldes tekitab ajus romantilise armumise tunde kokteil kolmest kemikaalist –

milleks on dopamiin, noradrenaliin ja serotoniin. Dopamiin on aine, mille kõrge tase ajus tekitab rõõmsat meelt ja isegi ekstaasi, samuti energiatulva, isupuudust, unetust, ärevust või hirmu – kõik armunutele iseloomulikud tunnused. Noradrenaliin moodustab osa võitle-või-põgene süsteemist, mõjutades südametegevust ja skeletilihaseid. Selle erguti kõrge tase põhjustab rõõmsameelsust, energilisust, unetust ja isupuudust. Samuti seostub see aine teravnenud mälu, mis peaks selgitama armunute võimet jätta meelde oma armsamaga seotud pisemaidki detaile. Kolmas – serotoniini madal tase ajus põhjustab armunute järjepidevat ja vastupandamatut mõtlemist oma kallimast. Tormlevat mõtete voogu on võimatu peatada.

ARMUMINE EI OLE EMOTSIOON, VAID TUNG

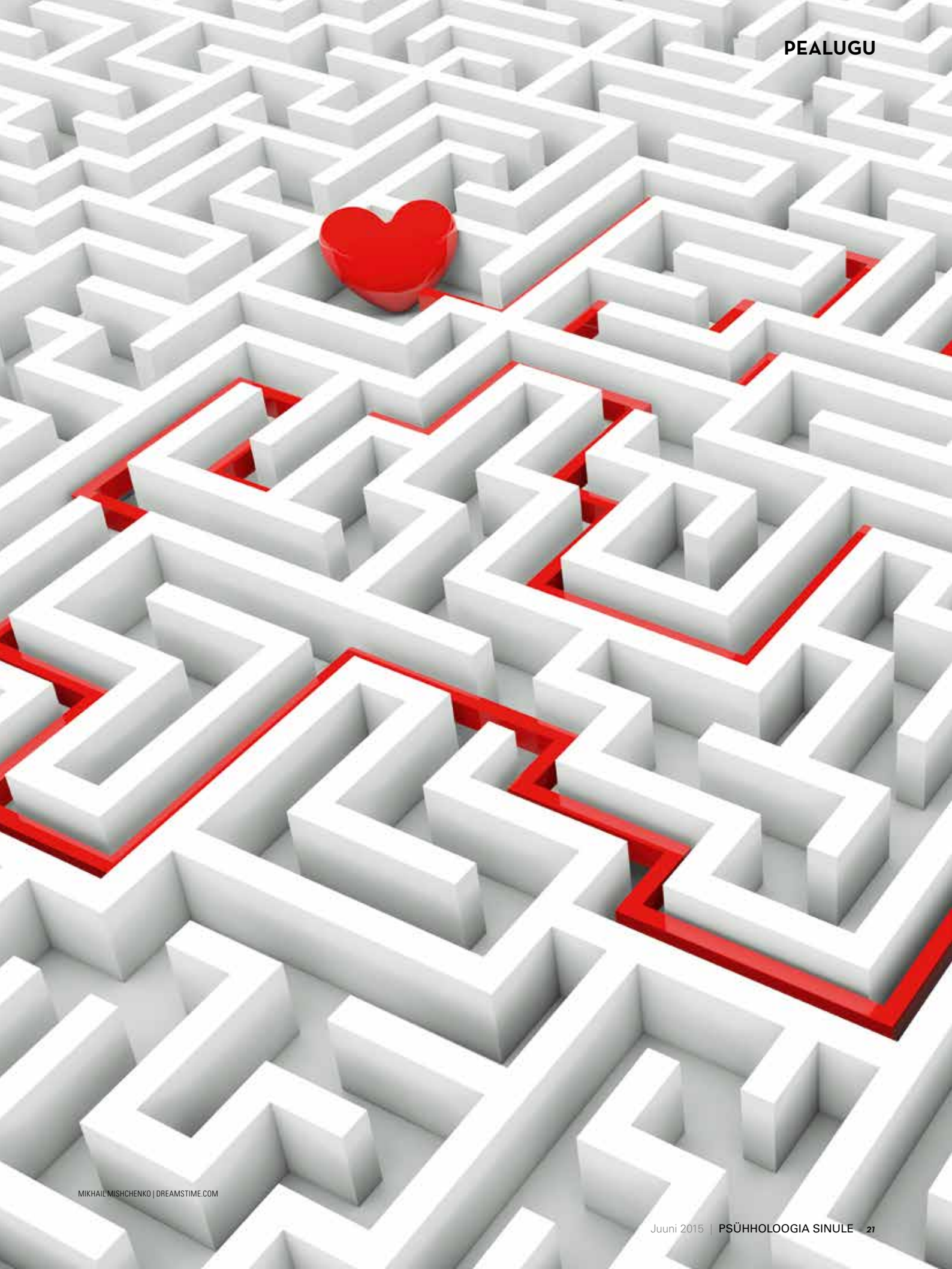
Romantiline armastus on oma olemuselt motivatsioonisüsteem ehk teisisõnu – armastus pole midagi muud, kui inimeste ürgne paaritumistung. See on sarnane tung nagu janu või nälga. See tähendab, et armumine ei ole emotsioon. Emotsioonid tulevad ja lähevad, ent armumine on visa ja keskenjäänud ühele kindlale tasule, armastatule. Tunge, nagu janu või armumine, on raske kontrollida, emotsioonide vaos hoidmine on palju lihtsam.

SENSUAALSED SIGNAALID

Feromoonid on armumise uurimises kuum teema. Tegemist on lõhnatute kemikaalidega, mida tun-



MADELEINE TULTS on ajakirja Psühholoogia Sinule peatoimetaja



► neb ninas asuv spetsiaalne organ. Mõned teadlased usuvad, et feromoonid ongi peamine põhjus, miks valitakse üks või teine armumise objekt.

Feromoonid on väga palju uuritud katserottide peal. Nende ninas asub „vomeronasaalne organ“, millega tajutakse feromoonide teiste rottide uriinis, saadakse infot sotsiaalsete suhete kohta, määratakse teise roti sugu ning paaritakse. Rotte uurides on selgunud, et feromoonid väljendavad immuunsüsteemi erinevusi eri isenditel. Paaritumiseks kaaslast otsides välditakse partnereid, kelle immuunsüsteem on liiga sarnane. Nii saab tagada järglaste parema vastupanuvõime nakkushaigustele. 1985. aastal leidsid Colorado Ülikooli teadlased tõendeid, et samasugune organ eksisteerib enamikul inimestel, mistõttu ka inimesed on võimalised feromoonidele reageerima.

MÄRJAD-TÄRGID

Feromoonid leidub ka higis. Šveitsis Berni Ülikoolis uuriti 1995. aastal naiste reaktsioone erinevate meeste poolt korduvalt kantud pesemata T-särkide lõhnale. Selgus, et naistele meeldisid rohkem T-särgid, mille kandjate immuunsüsteem erines nende endi omast. Nii nagu rotidki, otsivad inimesed paarilist, kellega koos saadud järglased oleksid tugevama tervisega. Chicago Ülikoolis läbi viidud uuringust aga selgus, et naised eelistavad T-särkide lõhna, mis meenutab kõige rohkem nende isa lõhna. Naise tõmme isa geenide poole on loogiline. Selliste geenidega ehk läbiproovitud immuunsüsteemiga mehega võiks saada lapsed. Teisalt, ta oleks piisavalt erinev, et tagada laste tugevaks immuunsüsteemiks vajalik lai valik gene.

MIS MÕJUTAB ARMUMIST?

ERUTAVAD KOGEMUSED

Igasugune olukord, mis mõjutab meid emotsionaalselt, suurendab tõenäosust armuda. Armumiste seas läbi viidud küsitlused näitavad, et viiendik nendest sattusid romantilisse suhtesse elu tormilistel perioodidel. Mõnikord eelnes armumisele vahetult valus lahkumine partnerist või lähedase surm. Negatiivsete emotsioonide kompenseerimise käigus võimegi lennata kiirelt spektri teise otsa ja sattuda armumise eufooriasse.

Aastast 1974 leidub uuring, milles teadlased **Donald Dutton** ja **Arthur Aron** (*Journal of Personality and Social Psychology*) testisid seksuaalse ligitõmbavuse ja ärevuse seoseid. Võrreldi meeste käitumist kahes erinevas olukorras. Esimeses kohtusid nad naisega, olles just ületanud kõrgel asuva kõikuva ebakindla silla, teises kohtusid nad naisega pärast madala ja laia ning igati turvalise silla ületamist. Kohatud naiseksperimentaator jättis kõigile meestele oma telefoninumbri „igaks juhuks“. Talle helistasid mehed, kes olid ületanud kahtlasevõitu kõikuva silla. Põhjus on väga lihtne – need mehed olid pärast silla ületamist suures ärevuses ning omistasid ekslikult selle ärevuse põhjuse naise atraktiivsusele. Samale tulemusele jõudsid teadlased võrreldes kinos erutavat seiklusfilmi ja igavat draamat koos vaadanud paaride teineteise vastu tärpanud tundeid. Emotsionaalselt erutavad olukorrad võivad meid ära petta ja me seostame tekkinud tundeid kõrvaloleva inimesega.

SALAPÄRA

Salapärased isiksused on ligitõmbavad mõlemale sugupoolele. Me küll otsime sotsiaalselt taustalt ja

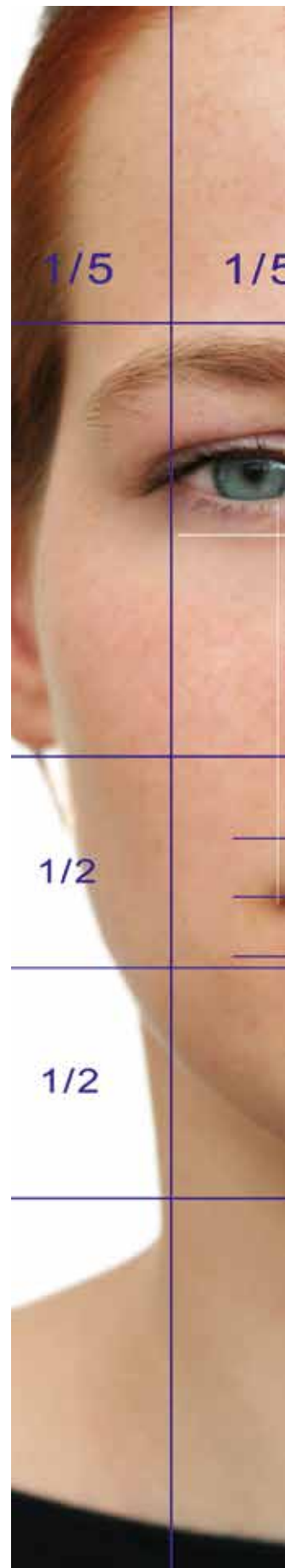
välimuselt endaga sarnaseid tüüpe, ent liigne tuttavlikkus võib kire lämmatada. Me oleme sündinud vastumeelsusega saada järglasi sugulaste või teiste lähedastega. Seepärast tunneme külgetõmme inimeste suhtes, kes asuvad väljaspool meie ringkonda. Inimesed (ka loomad) on loodud nii, et võõras on erutav. Uudsus on seotud armumise kemikaali dopamiini kõrgema tasemega.

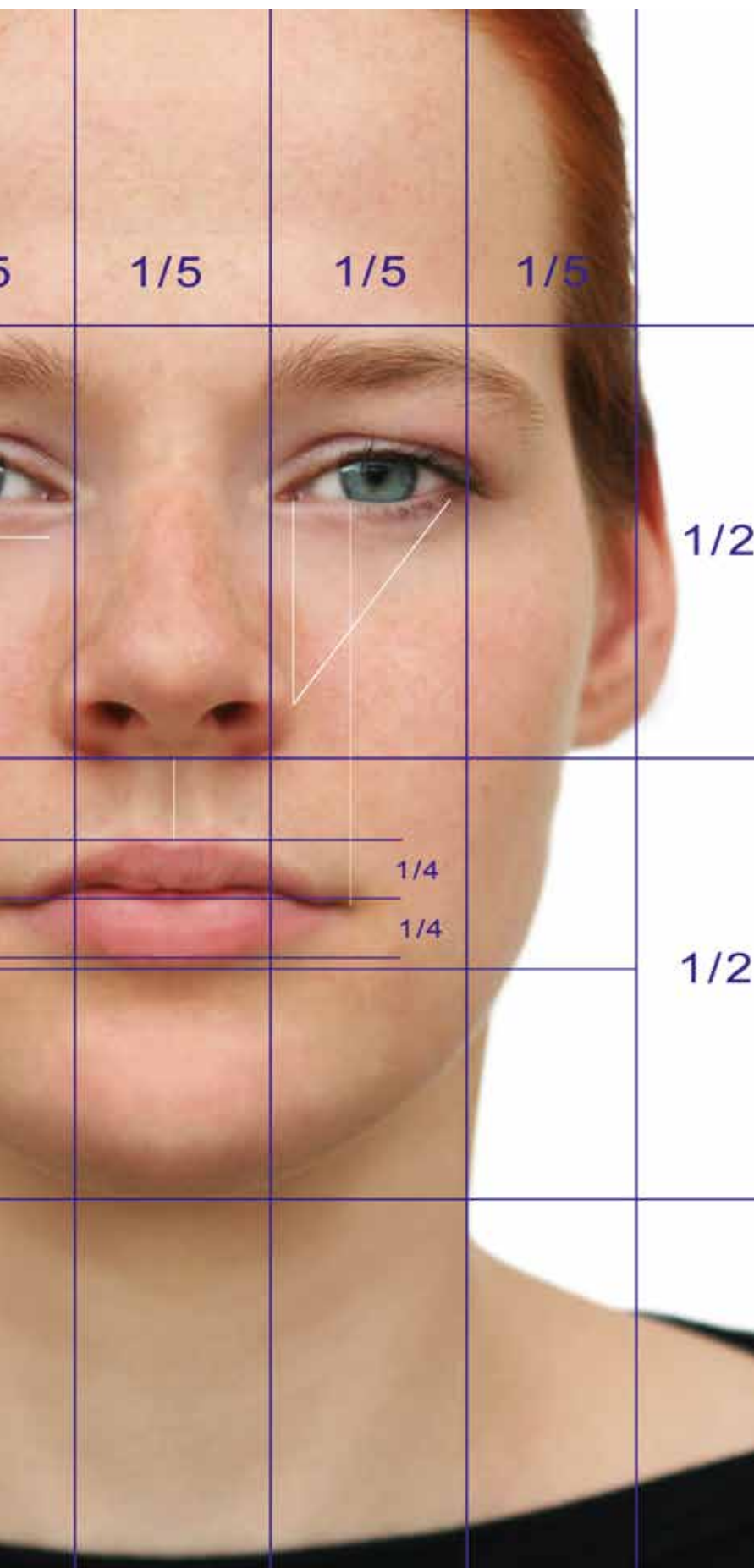
NOORUS

Väline ilu on seotud ka vanuse ehk siis noorusega. Noorusekultus ja iha säilitada võimalikult kaua noor välimus on paljude, peamiselt naiste, kinnismõtte ja seda ka põhjendatult. Arvukad antropoloogide tehtud küsitlused näitavad, et nooruslikud näojooned – nagu suured avali silmad, väike nina, täidlad huuled, rõõsa nahk – on atraktiivsed meeste jaoks kõigilt mandritelt. Seletus on väga lihtne: alateadlikult otsitakse partnerit, kes suudaks edukamalt järglasi ilmale tuua. Vananedes viljakus langeb ja sellega koos ka atraktiivsus vastassugupoole silmis. Meeste valimisel eelistavad naised tiheda habemetüükaga mehi. Suur habe, hõre tüügas või hoopis puhas lõug ei ole samavõrra atraktiivsed. Siingi on tegemist alateadvusest tulevaga informatsiooniga. Tihedam karvakasv näol annab tunnistust viljakusest, heast tervisest ja võimest lapsed tulevikus üles kasvatada.

NAISE PIHA JA PUUSADE SUHE

Üle maailma on läbi viidud katseid selgitamaks välja, milliste kehavormidega naisi mehed endale partneriks soovivad. Olenemata mandrist või nahavärvist, on universaalne vastus piha ja puu-





sade ümbermõõdu suhe, kus piha ümbermõõt on ca 70% puusade ümbermõödust. Sama maagiline 70% suhe on avastatud antiikskulptuuridel ja kümnete tuhandete aastate vanustel joonistustel erinevates maailmajagudes. 70% suhe on ka tänapäeva iluideaalidel, modellidel. Põhjus eelistuseks on evolutsiooniline. Sellised naised on kõige edukamad sünnitajad.

SARNASUS

Vastandite tõmbumine on legend, mida ei toeta ükski psühholoogiaalane uuring. Inimesi tõmbavad iseloomult ja taustalt sarnased partnerid. Sarnane temperament ja käitumismaneerid ja samad väärtushinnangud lasevad meil tunda end teineteise seltskonnas mugavalt ning mida enam paar omavahel klapib, seda tugevamaks areneb tunne. Nii mehi kui naisi tõmbavad partnerid, kellel on sarnane huumorimeel, sotsiaalmajanduslikud väärtused ning samad elulised tõekspidamised. Sarnasuse rõhutamine uute tutvuste loomisel on hea mõjustamise tehnika inimeste veenmisel suhet alustama.

SÜMMEETRIA

Head kehaproportsioonid, mis tuntud juba Antiik-Kreeka skulptuuridest ja sümmeetriline nägu aitavad armumist vallandada. Sümmeetriat otsivad oma potentsiaalsetes kaaslastes nii putukad, linnud kui imetajad, inimesed nende seas. Tasakaalus ja proportsionaalse keha ja näoga olendid on uuringute järgi suutnud paremini võidelda organismi ründavate haigusetekiitajatega. Dr Fisheri raamatus räägitakse ka sellest, et sümmeetrilistel ja proportsionaalselt arenenud meestel algab suguelu neli aastat varem kui nende ebasümmeetrilistel kaaslastel, neil on rohkem armusuhteid ning nendega seksimine pakub naistele rohkem orgasme. Sümmeetrilistel naistel on suurem valik austajaid ja võimalik valida edukam partner. Ebasümmeetriliste naiste püüdest sümmeetriliste proportsioonide poole annab tunnistust laia valiku abivahendite kasutamine korrigeerivast rõivastusest kuni ilukirurgiani välja.

ATRAKTIIVSUS

Kaunis välimus tuleb võimalike tulevaste partnerite endasse armuma panemisel kahtlemata kasuks. Üldiselt arvatakse, et pigem on mehed need, kes armastavad silmadega ning valikute tegemisel on vastassugupoole hea välimus olulisem, kui tema muud omadused. Eksperimentis, kus naised olid enda arvates ühendatud valedetektoriga, tunnistas enamus neist, et mehe välimus on tunnete tärkamiseks siiski väga oluline. Füüsiliselt heas vormis ilusamad mehed olid nende jaoks ihaldusväärsemad. Tavasituatsioonis vastates, alahindavad naised meeste füüsilist atraktiivsust kui olulist tegurit mehe valimisel. Suure tõenäosusega järgivad nad niimoodi sotsiaalset normi, mis ei luba välimusele liiga suurt rõhku panna. ▶



MONKEY BUSINESS IMAGES | DREAMSTIME.COM

NÕUANDED ARMASTUSE OTSIJATELE

► OLGE LÄHEDAL JA KOHTUGE TIHTI

Emotsionaalne lähedus on oluline, ent veelgi olulisem on olla inimesele füüsiliselt lähedal. Juhuslikud kohtumised ja passiivne suhtlus kasvatavad järk-järgult lähedustunnet. Iga turundaja teab, et tarbijate mõjutamisel seisneb edu kordustes. Täpselt sama põhimõtte kehtib ka suhete loomisel: kii-

ARMUMINE VÕIB KÜLL TEKITADA IHA, AGA VÕIB JUHTUDA KA VASTUPIDI, ET IHA JA FÜÜSILINE INTIIMSUS VÕIVAD VIIA ARMUMISENI.

remini viib sihile suurem korduste arv. Korduvad kohtumised süvendavad kas positiivset või negatiivset muljet, mis meil kellestki on. Esmamulje on seetõttu väga oluline, sest taas ja taas kohtudes kasvab see nagu veerev lumepall. Armumine esimesest silmapilgust juhtub harva, vaid 11% kõigist armumistest ning peamiselt tabab see välk mehi, kes eelkõige armuvad silmadega.

ELAGE ILUSAS KODUS

Me võime küll protesteerida, aga reaalsus on see, et naistele meeldivad ilusad luksuslikud asjad. Cardiff Metropolitan Ülikooli teadlased viisid läbi eksperimendi, et võrrelda, kuidas mõjuvad samad mehed naistele kui neid on pildistatud tavalises korteris ning võrdlusena luksuslikus interjööris. Luksuslik kodu lisas meeste märkimisväärselt atraktiivsust juurde. Seega, illusioon kallihinnalise kinnisvara omamisest ja õigest taustast võib panna naise armuma.

VÕTKE KOER

Koeraomanike atraktiivsust on uuritud ootamatult palju, sealhulgas tõsiseltvõetavate teadlaste poolt. Selgunud on, et koeraga mehed tunduvad naistele paljulubava materjalina pikaajaliseks suhteks, sest koduloomadega tegelemine viitab pühendumisele ja soovile hoolitseda. Samuti tundub inimene rahulikuma, lihtsamini lähenetava ja õnnelikumana. Organisatsioon nimega Dognition viis läbi uurimuse, millest selgus, et 82% inimestest sõlmivad tutvust pigem koeraomaniku kui

Kellesse me armume ja miks?

Psühholoogid on välja selgitanud, et otsus, kas keegi meeldib või ei meeldi, võtab aega 90 sekundit kuni neli minutit. Otsuse tegemisel läheb 55% ulatuses arvesse kehakeel, 38% ulatuses hääletoon ja kõne tempo ning vaid 7% ulatuses kuulame, mida inimene räägib.

koerata inimesega ning esmamulje loomisel on koer olulisem tegur kui rõivastus. Testitud on ka tõenäosust, et tänaval kohtudes annab naine võhivõõrale mehele oma telefoninumbri; jällegi on võitjateks koeraomanikest mehed, üks kolmest naisest andsid neile oma numbri, samas koerteta meeste puhul oli edu määr üks kümnest.

NAERATAGE

Läbi on viidud mitmeid uuringuid selgitamaks välja atraktiivsuse ja õnnelikkuse vahelist suhet. Tulemused lubavad väita, et naeratuse intensiivsus suurendab inimese atraktiivsust vaatajate silmis märkimisväärselt. Õnnelik näoilme kompenseerib puudujääke ilus.

MÄNGIGE MUUSIKAT

Prantsuse teadlastel on õnnestunud välja selgitada seos muusikaharrastuse ja seksuaalsete valikute vahel. Eksperimendis osales kokku 300 naist, kellelt küsis telefoninumbrit üks ja sama mees, esialgu kandes kitarrikohvrit ja seejärel spordikotti. Muusik oli kordades edukam kui sportlane.

KANDKE PUNAST

Slovakkias läbi viidud uuringust selgus, et punaseid rõivaid kandvad naised meelitasid ligi enam mehi kui teised. Punane on kutse seksuaalseks kontaktiks. Koos kogetud seksuaalne ekstaas on aga hea võimalus armumiseks. Armumine võib küll tekitada iha, aga võib juhtuda ka vastupidi, et iha ja füüsiline intiimsus võivad viia armumiseni. ▶

- PMS
- Menstruatsioonieelsed vaevused

Prefemin 20 mg

90 õhukese polümeerkattega tabletti
Mungapipra viljade kuivekstrakt (Agni casti fructus extractum siccum)

Näidustus: ravimit kasutatakse premenstruaalse sündroomi (PMS) vaevuste raviks, mis algavad kuni 2 nädalat enne menstruatsiooni ja kaovad selle alates. PMS võib hõlmata erinevaid füüsilisi ja psüühilisi vaevusi ja sümptome nagu näiteks peavalu, nahaprobleemid, rindade hellus, ebamugavustunne kõhus, selja ja kõhuvalud, veepeetus, meeleolu muutlikkus, kergesti ärrituvus, närvilisus, depressiivsus, väsimus ja unetus.

- Leevendab menstruatsioonieelseid vaevusi
- Piisab ühest tabletist päevas
- Taimne toimeaine
- Pakendis kolme kuu kogus
- Soovitav on vähemalt kolmekuuline raviperiood
- Kõrge toimeaine sisaldus

KÄSIMÜÜGIRAVIM SAADAVAL APTEEKIDES

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

Müügiloa hoidja: UAB Sirowa Vilnius, Eišiškių pl. 8A, LT-02184 Vilnius.
Täiendav teave on saadaval ravimi müügiloa hoidja Eesti esindusest:
Sirowa Tallinn AS; Salve 2c, 11612 Tallinn, Eesti. Tel: +372 6 830 700



PBCLUB | DREAMS TIME.COM

KUIDAS ARMUMISEGA TOIME TULLA?

► Armuda on suurepärase ja olenemata sellest, kas see viib pikaajalise suhteni või jääb põgusaks romantiliseks episoodiks, annab see elule värvi ning virgutab ja raputab meid. Armumine sunnib mõneks ajaks välja lülitama ratsionaalse mõtlemise, väärtustama inimeseks olemise rõõmu. Nautige armumist, ent ärge kaotage end sellesse. Ärge

jätke oma muud elu unarusse. Sööge ja puhake piisavalt. Teadvustage, et olete ajus toimuvate keemiliste protsesside mõju all. Ärge kartke armumise kaasnevat ärevust ja hirme. Armumine suurendab loominguilistust. Kasutage juhust ning laske oma loovus valla. **P**

Armunud aju ning inimesed kui peibutusmasinad

Eesti keeles on ilmunud sisukas raamat „Miks me armastame? Romantilise armastuse olemus ja keemia“ (kirjastused Pilgrim ja Väike Vanker 2006), mille autor dr Helen E. Fisher uuris põhjalikult meeletult armunud meeste ja naiste ajutegevust funktsionaalse magnetresonants jäädvustus- tehnikaga (fMRI). Tema uuringud kinnitasid hüpoteesi kemikaalide kohta.

Armunute ajude skannimistest selgus, et oma armumise objektist mõeldes aktiveerub inimestel aju sabatuum, piirkond, mis kujunes välja 65 miljonit aastat tagasi, enne kui Maa peale tekkisid imetajad. Sabatuum on olemas ka roomajate ajus. Sabatuum on osa inimeste tasusüsteemist, aida-

tes ära tunda, eelistada ja oodata teatud tasu. Siit tekib tugev motivatsioon keskenduda suurima tasu saamisele, ehk siis õige partneri leidmisele, kellega järglasi saada.

Oma raamatus kirjeldab dr Fisher psühholoog Goeffrey Milleri seksuaalse valiku teooriat, mis täiendab Darwini seksuaalse valiku ideed. Sarnaselt looduses paarilise meelitamiseks kasutusel olevale eneseehtimisele (mõelge paabulindude peale), on ka inimesed välja arendanud rea silmapaistvaid tunnuseid potentsiaalsetele kaaslastele mulje avaldamise eesmärgil.

Milleri järgi on kõik meie anded välja kujunenud paaritumismängu

võitmiseks. Luule, kujutav kunst, tant-suoskus või oraatorivõimed ei ole vajalikud, et lihtsalt elus püsida. Intelligentus ja anded, loominguilist ja huumorimeel, see kõik teeb inimesest „peibutusmasina“. Milleri arvates kujunes paralleelselt vaimsete ja füüsiliste võimete arenguga ka abivarus- tus seksuaalse valiku tegemiseks, mis võimaldab peibutusvõtetes orienteeruda ja neid vääriliselt hinnata. Milline peibutustaktika aga kõige edukam on, sellest teadlane ei räägi enam, kui et ajus on „suur naudingut mõõtja ning asjasse on segatud endorfiinid (looduslikud valuvaigistid ajus)“.

WHAT THE FRUIT?



Maris Gilden®
esitleb:

NUTIKAS SUUPISTE MARJADEST
JA ŠOKOLAADIST



Müügil: **Tallinn ja Harjumaa:** Akadeemia Konsum, Järve Selver, Jüri Konsum, Kadaka Selver, Kakumäe Selver, Keila Selver, Kristiine Prisma, Laagri Maksimarket, Lasnamäe maksimarket, Lasnamäe Prisma, Merimetsa Selver, Miiduranna Konsum, Mustakivi Konsum, Peetri Selver, Pirita Selver, Raudalu Konsum, Rocca al Mare Prisma, Sikupilli Prisma, Solaris toidupood, Tallinna Kaubamaja Toidumaailm, Tondi Selver, Torupilli Selver, Kohvikpood NOP. **Kesk- ja Lõuna-Eesti:** Anne Selver, Annelinna Prisma, Eedeni Maksimarket, Jõgeva Konsum, Kagumarket, Kauplus Meister, Kivlinna Konsum, Lembitu Konsum, Lõunakeskuse Taluturg, Nuia kaubamaja, Paide maksimarket, Põlva kaubanduskeskus, Tartu Kaubamaja Toidumaailm, Tartu Lõunakeskuse Maksimarket, Türi Konsum, Ujula Konsum, Valga Konsum, Veeriku Selver, Viljandi Maksimarket, Võru Maksimarket, Võrumaa Toidukeskus. **Lääne-Eesti:** Delice toidupood, Haapsalu Kaubamaja, Kauplus Max, Port Arturi Konsum, Pärnu Keskuse Taluturg, Pärnu Maksimarket, Saare Selver, Sindi Konsum, Uuemõisa Konsum. **Ida- ja Lääne-Virumaa:** Astri Selver, Krooni Selver, Narva Konsum, Rakvere Maksimarket.



Kvaliteedi saladus igas köögis



Laktoosivabad hõrgutised

Tatrajahupõhjal naadi pirukas

Põhi

3 dl Veski Mati tatrajahu
2 dl Veski Mati Graham täisteranisujahu
4 spl külma vett
0,5 dl oliiviõli

Täidis

2 dl Valio Eila laktoosivaba piimajooki
250 ml Hyla maitsestatud kolme juustu toidukoort
3 mahekasvanduslikku kanamuna
80 g Forte riivitud parmesani juustu
2 erivärvilist paprikat
2 väikesemat mugulsibulat
1 keskmise suurusega suvikõrvits
6 päikesekuivatatud tomatit õlis
peotäis värsket naati
õli praadimiseks
musta pipart maitsestamiseks



Kalla jahud kaussi. lisa külm vesi ja õli. Sõtku tainas käte vahel ühtlaseks ja jäta vähemalt 20 minutiks kõrvale. Äärista (24 cm läbimõõduga) lahtikäiv koogivorm taagnaga. Tee taina põhjale kahvliga mõned augud. Kuumuta ahi 200 kraadini ja küpseta piruka põhja 15 minutit. Kui piruka põhi on küpsenud, võta ahjust välja ja jahuta maha. Koori sibulad ja haki peeneks. Pese suvikõrvits ja riivi. Pese ja puhasta paprikad ning lõika pikkupidi viiludeks. Eemalda naadilt vars ja haki peeneks. Tükelda päikesekuivatatud tomatid. Lisa pannile rasvaint ja prae pannil sibul klaasjaks. Lisa sibula hulka suvikõrvits ja hauta keskmisel tulel veidi aega. Keera kuumus maha ja lisa peeneks hakitud naat. Löö kaussi munad ja vahusta kergelt kahvliga läbi. Lisa munadele piimajook ja toidukoor. Lisa pannil praetud sibul, suvikõrvits ja naat muna-piima-koore hulka. Lisa veel ka segule tükeldatud päikesekuivatatud tomatid ja riivitud parmesani juust. Maitsesta segu värskelt jahvatatud musta pipraga. Segu sega läbi ning kalla jahtunud pirukapõhjale. Lisa kaunistamiseks peale paprika viilud, veidi parmesani juustu ja peeneks hakitud naadi ribad. Kuumuta ahi 200 kraadini ja küpseta pirukat vähemalt 40 minutit või kuni segu on seest küpsenud.

Piparmünditee riisikook

Kook

6 dl Veski Mati riisijahu
2 dl värske piparmünditee tõmmist
1 dl toorsuhkrut
100 g Valio Eila laktoosivaba võid

Kate (soovi korral)

100 g Philadelphia laktoosivaba toorjuustu
125 ml Alpro soja vahustatavat taimset koort
kaunistamiseks: maasikaid, kultuurmustikaid, vaarikaid, põldmarju, füüsaleid, kiivit, granaatõunaseemneid

Kalla kaussi riisijahu, lisa toorsuhkur ja piparmünditee tõmmis. Sega komponente kuni segu on ühtlane. Sulata pliidil või ja lisa segule. Sega komponendid läbi ja kalla segu (21 cm läbimõõduga) lahtikäiva koogivormi põhja. Kuumuta ahi 200 kraadini ja jätta kook ahju 20 minutiks või kuni kook on keskelt küpsenud. Valminud kook võta ahjust välja ja jahuta maha. Kalla kaussi taimne koor ja vahusta keskmisel kiirusel mikseriga vahtu. Lisa vahu hulka toorjuust ja mikserda neid omavahel kuni segu on ühtlane. Lisa riisikoogile mõnus toorjuustu-vahukoore mütsike. Vahukoore peale lisa meelepäraseid marju. Mina kasutasin poolitatud värsked maasikaid, kultuurmustikaid, vaarikaid ja põldmarju, poolitatud füüsaleid, väiksemaks tükeldatud kiivit ja granaatõunaseemneid.



Sidrunikeeks maisijahuga

250 g Veski Mati maisijahu
200 g Valio Eila laktoosivaba võid
4 mahekasvanduslikku kanamuna
1 dl toorsuhkrut
1 suurem sidrun
mandlilaaste

Eralda munavalge munakollasest. Kalla munakollased kaussi, lisa suhkur ja mikserda omavahel ühtlaseks massiks. Lisa munakollase-suhkru segule maisijahu ja mikserda kergelt läbi. Teises kausis vahusta munavalged tugevaks vahuks. Lisa munavalgevaht segule. Pese sidrun ja riivi sidruni koor. Poolita sidrun ja pigista sidrunimahl taina hulka. Sega lusikaga tainas veel kord läbi. Kuumuta ahi 200 kraadini ja kalla segu (21 cm läbimõõduga) lahtikäiva koogivormi põhja. Küpseta keeksi ahjus 20 minutit. Valminud koogile puista kaunistamiseks peale mandlilaaste.

Retseptide autor: Grete Šillis, fotod: Grete Šillis
www.laktoosivabadus.ee,

tootefotod: Veski Mati www.veskimati.ee/tootekataloog

PURUSTAME MÜÜDI!

Alateadvusele suunatud sõnumid – kas meid ikka on nii lihtne mõjutada?

On aasta 1957. Turunduskonsultant James Vicary viib New Jersey kinos läbi katse, mille käigus ta näitab ekraanil 0,0003 sekundit kestvaid sõnumeid, mis suunavad kinokülastajaid ostma Coca-Colat ja popkorni. Vicary väitis, et kuuenädalase katse kestuse ajal tõusid Coca-Cola ja popkorni müüginumbrid lakke. Kas alateadvusele suunatud sõnumid ikka tegelikult ka toimivad? Urib Joonas Tepp.

Kinos läbi viidud katse saavutas meelestu populaarsuse, hoolimata sellest, et Vicary katse tulemusi kunagi teaduslikult ei kontrollitud. Kahju oli juba tehtud. Kõik, kes juhtunust kuulsid, uskusid, et nende käitumist saab neile täiesti märkamatu kontrollida. Ei aidanud ka Vicary ülestunnistus viis aastat hiljem, et ta mõtles terve „eksperimenti“ välja vaid selleks, et päästa enda läbikukkuvat konsultatsioonifirmat.

11 aastat pärast Vicary ülestunnistust avaldas endine psühholoogiaprofessor **Wilson Brian Key** raamatu „Alateadlik võrgutus“, milles väitis, et reklaamifirmad üritavad tarbija käitumist läbi alateadvusele suunatud sõnumite mõjutada. Ühtegi tõendit ta küll ei esitanud, ent koos Key samateemaliste loengutega suutis süüdistus tekitada omajaga avalikku paanikat. Muuseas riiklik kommunikatsioonikomisjon kuulutas alateadvust mõjutava reklaami kasutamise üldsuse huvide vastaseks.

ENDISELT AKTUAALNE

Nüüd, üle 55 aasta hiljem, ei ole see paanika veel siia maani täiesti kadunud. Suuresti tänu hirmu pikaajalisele olemusele, kuid ka tänu populaarsele filmidele ja sarjadele, mis kinnistavad küllaltki raskesti hoomatavat/mõistetavat fenomeni. Kas inimeste käitumist annab tõepoolest niivõrd lihtsalt läbi alateadvuse suunata või isegi kontrollida? Kas peaksime olema kuidagi tähelepanelikumad meid kontrollivate stiimulite suhtes? Kas Tanel Padari uue teoreetilise hittloo „Ageemra ehk utiliit“

populaarsus tähendaks järsku kasvu Eesti kaitsevaelaste arvus?

Lühidalt öeldes, jah, jah ning võib-olla, kui Eesti rahvas tunneb end laulu avaldamise ajal keskmisest rohkem ohustatuna. Üldiselt tasub siiski anda inimajule au, sest filmide ja muusika sisse peidetud märkamatud sõnumid ei suuda meid panna tegema midagi, mida me juba pole otsustanud teha.

PRAIMIMINE

Parim, mida taolised sõnumid teha suudavad, on meie aju praimida ehk muuta vastuvõtlikumaks sarnastele sõnumitele, mõtetele või brändidele. Seda protsessi kutsutakse ka assotsiatiivseks aktivatsiooniks: esile kutsutud ideed vallandavad ajutegevuse leviva kaskaadina palju teisi ideid. Selle keerulise mõttetegevuse sündmuste kogumi oluline joon on sidusus. Näiteks kui mõne filmi ajal välgataks ekraanil teile märkamatu sõnum „Coca-Cola“ ei pruugiks teie esimeseks reaktsiooniks olla poest karastusjoogi ostmine, vaid hoopis hambaarsti juurde aja kinni panemine. Seda tänu sellele, et mure hammaste pärast on teie ajus juba mõnda aega ringi loksunud ning varjatud sõnum ekraanil vaid kinnistab seda.

Praimimise lühiajalist mõju ja efekti kinnitavad ka erinevad katsed. Üheks populaarseimaks on Hollandi teaduri **Johan Karremansi** n-ö „Lipton Ice“ eksperiment. Psühholoog kasutas kahte erinevat kontrollgruppi, kes jaotati keskmiselt janusteks ja väga janusteks. Katse ajal praimiti



JOONAS TEPP
on psühholoogiahu-
viline, omaalgatuslik
teadusblogija ja
inimelu sümboolsuse
austaja

SÕNUMID, MIS VAATAVAD MEILE OTSE NÄKKU

Sõnum, millega inimesi mõjutatakse, ei pea alati olema meelele märkamatut. See võib olla meil sõna otseses mõttes liikumatu silme ees ja me laseme endid sellest ikkagi mõjutada. Newcastle'i Ülikoolis viidi läbi uuring, milles osalejad olid osalemisest ja uuringu mõjust täiesti teadmatud.

Aastaid olid sealsed töötajad maksnud päeva

jooksul joodud tee, kohvi või piima eest, pannes raha „aususe karpi“. Soovituslikud hinnad, vastavalt 30, 50 ja 10 penni, oli prinditud paberile ja kleebitud karbi kohale. Katse esimesel nädalal kleebiti hinnakirja kohale pilt lilledega. Teisel nädalal asendati see pildiga silmadest, mis puurisid vaatatajale otse silma sisse. Sama korrali kümme nädalat; iga nädal erinev pilt, kord lil-

ledest, kord silmadest. Silmade puhul varieerus pildil oleva inimese pea suund ja sugu, lillede puhul värv ja pildistamisnurk.

Avastati, et neil nädalatel, mil karbi kohal oli silmadega pilt, koguti 2,76 korda rohkem raha kui nädalatel, mil karbi kohale oli riputatud lilledega pilt. Uuringu läbiviijad tunnistavad, et silmade puhul toimuv evolutsiooniline tähelepanuvõime

me tõmbamine pildi all olevatele hindadele on võimalik ja see võib olla üks põhjus suurenenud summale. Nende endi teooria on siiski see, et silmade pildid tekitasid katses osalenutel tunde, nagu neid jälgitakse ja jälgitav inimene on loomu poolest viisakam, tublim ning nagu selgub, ka ausam.

subjektid 23-millisekundise sõnumiga „Lipton Ice“, pärast mida neile pakuti joogivalikut. Mõlemad grupid eelistasid tugevalt Liptoni jääteed, eriti väga januste grupp, kellest 80% valis Lipton Ice karastusjoogi.

MIDA SELLEST ÕPPIDA?

Kas me siis ikkagi peaksime kartma alateadvuse mõjutamist? Jah ja ei, täiesti olenevalt tujust, kõhutühjusest, stressihulgast ja energiatasemest, sest kõik need faktorid kontrollivad meie vastuvõtlikkust väliste stiimulitele. Stiimulid, läbi mille kõik firmad, brandid ja inimesed proovivad meie tähelepanu haarata ning meie eelistusi muuta.

Mida me aga ei peaks kartma, on täielik ajukontroll läbi silmale ja kõrvale märkamatute sõnumite. Isegi kui istud kodus janusena ja vaatad sarja, mille käigus sulle märkamatult välgutatakse mõne kodumaise õllefirma logo, siis poodi jõudes oled sa läbinud niivõrd suure stiimulite hulga, et on isegi hea kui mõte õlut osta sul veel meeles on. Seda üldse juhul, kui sa viitsid ennast püsti ajada ja poodi minna. Tänapäeva maailm on täis nii eriilmelist müra ja kära, et isegi suured plakatid maanteede ääres ei avalda meile märgatavat mõju, rääkimata siis mõne pildi, videoklipi või muusikapala sisse peidetud salajasest sõnumist. **P**

Allikad:

https://www.academia.edu/7866112/50_GREAT_MYTHS_OF_POPULAR_PSYCHOLOGY

http://www.csicop.org/si/show/subliminal_perception_facts_and_fallacies/

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1686213/>
Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*.

New York: Farrar, Straus and Giroux.

Taylor, E. (2009). *Mind programming: From persuasion and brainwashing to self-help and practical metaphysics*. Carlsbad, Calif.: Hay House.



GEMENACOM | DREAMSTIME.COM

Vahel teed kõik justkui õigesti, läheb aga valesti. Ka kõnekunstis, kus võib juhtuda isegi risti vastupidine: teed väga valesti, publikule aga meeldib. Miks?

Rõõmustada vanaema ei ole kaugeltki ainus psühholoogiline arutlus kõnekunstist, mille tagakaanele sobib ideaalselt satiiriline hoiatus: Ikka leidub eskimo, kes töötab välja juhendid Belgia Kongo elanikele kuumat ilma puhuks...

Rõõmustada vanaema



NÄHTAMATU GORILLA EKSPERIMENT

Kõik, mida sa selle kuulsa katse kohta veel ei teadnud

KUULSAD
EKSPERIMNEDID
LÄBIAEGADE

Me ei näe muutusi, mis toimuvad otse meie nina all, kuid kas teadsid, et ka meie kuulmine võib olla väga valikuline? Teadlased on välja selgitanud, et gorilla efekti sarnane fenomen ilmneb ka kuulmises. Kirjutab Heli Lehtsaar.

Psühholoogias on nn *multitasking* võimekuse uurimiseks tehtud eksperimentidest üks kuulsamaid USA psühholoogide Christopher Simonsi ja Daniel Chabrisi valikulise tähelepanu ehk nn gorilla test. Sellest selgub ilmekalt, et inimesed hindavad oma võimekust tegeleda ühel ajal mitme asjaga korraga selgelt üle.

Kiiresti suure populaarsuse saavutanud nn gorilla test sündis 1999. aastal, mil Christopher Chabris ja Daniel Simons tegid Harvardi Ülikoolis töötades ühe minuti ning 22 sekundit kestva video. Videos loobivad kuus inimest üksteisele palli. Kolm neist on riietunud valgetesse ja kolm mustadesse T-särkidesse ning palle on mängus kaks: ühte loobivad omavahel valgetes särkides mängijad, teist mustades särkides mängijad.

Chabris ja Simons palusid rühmal inimestel videot vaadata ja kokku lugeda, mitu korda viskavad üksteisele palli valgesse riietatud mängijad. See nõuab üsna suurt keskendumist, sest kaks palli lendavad mängijate käes vägagi kiiresti. Kui videos on umbes 24 sekundit palle visatud, jalutab äkki kaadrisse suur must gorilla. Tõsi, mitte päris loom, vaid gorillakostüümi riietatud inimene. Ta kõnnib rahulikult pallimängijate vahelt läbi, jääb keset neid seisma, taob rusikatega rinnale nagu

Tarzan ning lahkub siis rahulikult sammul. Gorilla on kaadris üheksa sekundit, pallimäng kestab samal ajal edasi ning jätkub veel peaaegu minutikese, nagu poleks midagi juhtunud.

ŠOKEERITUD KATSEALUSED

Kui Simons ja Chabris videot vaadanud inimestelt küsisid, kas nad märkasid kaadris olnud gorillat, siis selgus, et ligi pooled neist ei olnud gorillat märganud. Miks? Sest nad olid keskendunud ülesande täitmisele ehk valget särki kandnud mängijate pallivisete loendamisele. Need, kes gorillat ei olnud märganud, olid loomulikult šokeeritud ning mõned neist süüdistasid psühholooge isegi valetamises, väites, et nood on neile hiljem näidanud hoopis teist videot, kuhu gorilla on juurde monteeritud. Ka need vaatajad, kes videos gorillat märkasid, olid šokeeritud, kuid hoopis imestustest selle üle, kuidas oli võimalik seda suurt olendit kahe silma vahele jätta.

GORILLATESTI EDASIARENDUS

Ent lugu läheb veel põnevamaks. Daniel Simons otsustas gorilla eksperimenti edasi arendada ning aasta hiljem valmis järgmine video „*The Monkey Business Illusion*“. See näitas taas ilmekalt, et inimesed ei suuda märgata pisiasju. Kuna esimene ▶



HELI LEHTSAAR
on meie kaasautor

HASISUE | DREAMSTIME.COM

TESTI OMA TÄHELEPANU- VÕIMET!

Aadressil www.theinvisiblegorilla.com saad vaadata psühholoogide Christopher Chabris ja Daniel Simons tehtud videoid: nn gorilla testi ning selle edasiarendust „Monkey business illusion”.

Aadressil www.pc.rhul.ac.uk/sites/attentionlab/auditory-gorilla saab kuulata psühholoog dr Polly Daltoni ja Nick Fraenkeli „Auditory gorilla” helitesti.

- ▶ gorillavideo oli kõvasti kuulsust kogunud, ei saanud Simons enam loota sellele, et vaatajad kaadrisse jalutavat gorillat ei näe.

Nüüd tegi ta paar uut trikki: pallimängijate taustaks olnud punane kardin muutus pruunikaks ning samal ajal kui gorilla kaadrisse tuli, lahkus üks musta T-särgiga mängija platsilt. Te ei näinud seda? On tavaline, et need inimesed, kes teavad gorilla olemasolust, kardina värvimuutust ja mängija lahkumist märgata ei suuda, sest nad kesken-

USUME, ET MÄRKAME KÕIKE OLULIST, MIS MEIE ÜMBER TOIMUB, AGA TEGELIKULT SEE NII EI OLE.

duvad gorilla vaatamisele. Simonsi eksperimendis suutis kardina värvimuutust ja/või mängija platsilt lahkumist märgata vaid 17% gorillast teadlikest vaatajaist, sest nad olid videos valmis märkama gorillat, kuid mitte teisi võimalikke ebaharilikke aspekte. Seevastu neist, kes esimesest gorillavideo eksperimendist teadlikud polnud, suutsid kardina värvimuutust või mängija lahkumist märgata koguni 29%. Seda seepärast, et nad olid kesken-
dunud videost eripäraste sündmuste otsimisele, mitte gorilla ootamisele.

MIDA SEE INIMESTE TÄHELEPANELIKKUSE KOHTA ÜTLEB?

„Päris mitmeid asju,“ mainis Daniel Simons 2010. aastal The Guardianile antud intervjuus. „Esiteks seda, et me tegelikult ei näe maailmast nii paljut kui arvame end nägevat. Oleme väga head oma tähelepanu fookusseerimisel ühele asjale, mida tahame näha. Selle tulemusena peame välja filtreerima asju, millest me ei hooli. Nii aga võime vahel mööda vaadata ka asjadest, millele tahaksime tegelikult tähelepanu pöörata,“ sedastas Simons.

Tema sõnul on selline teadlikkuse „viga“ teada olnud aastaid, aga kui inimestele seda must-valgel näidata, siis on nad üllatunud, et selline teadlikkuse „apsakas“ tõesti eksisteerib. „See näitabki, et asjad, mida me intuiitiivselt usume end nägevat, ei pruugi olla tegelikkus, ehk see, mida me päriselt näeme.

Usume, et märkame kõike olulist, mis meie ümber toimub, aga tegelikult see nii ei ole. See on paratamatu, sest saame ümbritsevast keskkonnast lihtsalt kogu aeg nii palju infot, et kõike ei ole võimalik märgata. Seetõttu keskendumegi enda meelest kõige olulisemate asjade tähele panemisele,“ rääkis Simons intervjuus. 

Allikad:

www.livescience.com

www.huffingtonpost.com

www.theguardian.com

www.royalholloway.ac.uk

HELID VÕIVAD JÄÄDA MÄRKAMATUKS

Üks hiljutine Londoni Royal Holloway Ülikoolis tehtud katse näitas, et gorilla efekti sarnane fenomen ilmneb ka kuulmises.

Psühholoog dr **Polly Dalton** palus oma katses osalejatel kuulata tähelepanelikult kahte lindistatud vestlust, kus räägiti peoks ettevalmistuste tegemisest. Üks grupp katsejäneseid pidi kuulama vestlust kahe mehe vahel ja teine kahe naise vahel. Nii naiste kui ka meeste jutuaamise keskel kostis aga äkki meeshääli, mis kordas 19 sekundi jooksul lauset „Ma olen gorilla!“.

Gorilla-mehe hääl ei jäänud tähelepanuta. Umbes 90% meeste vestlust kuulanud katsealustest ütles, et

nad panid vahepeal sekkunud meeshäält tähele. Kuid naiste vestlust jälginud inimestest kuulis vahepeal kõlanud meeshäält vaid 30%. Polly Dalton põhjendas, et „Ma olen gorilla!“ korranud meeshäält pandi meeste vahelises vestluses paremini tähele seepärast, et tegemist oli mehe häälega ning kuna kuulajad olid keskendunud sellele, mida mehed rääkisid, märkasid nad ka äkki sekkunud uut meeshäält. Naiste vestlust kuulanud katsealused aga olid keskendunud naiste häälele ning lisandunud mehehäält tähele ei pannud.



MIRKO VITALI | DREAMSTIME.COM



Las Mulas®

CHILE ORGANIC VITICULTURE



LAS MULAS ON MIGUEL TORRES CHILE
ORGAANILISELT KASVATATUD
VIINAMARJADEST VALMISTATUD
VEINISARI, MIS ON PÜHENDATUD
SAN LUIS DE ALICO
VIINAMARJAISTANDUSE TRUULE
JA TÖÖKALE ABILISELE MUULALE.



MIGUEL TORRES
Pioneer in Chile since 1979



Chile

Tähelepanu! Tegemist on alkoholiga. Alkohol võib kahjustada teie tervist.

LUKSUSLIK 22-KARAADISTE KULLALAASTUDEGA VAHUVEIN



Ira Lember

PÄRANDUS

Romaan

Kirjastus Canopus, kk., 200 lk.

Rootsi väikelinnas

Nynäshamnis romantilises

kaljule toetuvas majas elav jõukal

järjel ja küpses eas kunagisest sõjapõgenikust eestlanna

Flora kutsub kokku oma lähemad sõbrad, et neile midagi

tähtsat teatada. Rootsi sõidab ka majaomaniku õetütar Anita.

Floralt tema kodus oodates ja klaverikaanel eksponeeritud

fotosid vaadates meenutab Anita

nii tädi Floralt kui ka emalt kuulnud

mälestusi...



1



2

MITSELLAARSED MEIGIEEMALDUS SALVRÄTIKUD TUNDLIKULE NAHALE



Mitsellaarvee headest omadustest

oleme palju kuulnud. Nüüd on Byphasse toonud turule

ka mitsellaarsed salvrätikud. Randa minnes on niisked

meigieemaldus salvrätid asendamatud asjad. Byphasse

mitsellaarsed meigieemaldus salvrätikud on spetsiaalselt

väljatöötatud puhastamaks õrnalt meigi näolt, silmadelt ja

huultelt. Eemaldab kerge vaevaga ka ripsmetuši. Mahub

suurepäraselt käekotti. Imelihtne on meiki näolt eemaldada,

et saaks näo kreemitada ja lasta näole päikesekiiri. Hea

reisile kaasa võtmiseks. Hoiatus: Mõeldud ainult välispidiseks

kasutamiseks. Mitte kasutada ärritunud või kahjustunud

nahal. Sulgeda pakk hoolikalt vältimaks salvrätikute kuivamist.



3



PÄEVITUSÖLI SPF6 PORGANDIÖLI JA E-VITAMIINIGA SOBIB

tumedamale või päevitunud nahale. Porgandiõli

on lõhnatu õli, millel on tänu kõrgele beeta-

karoteeni sisaldusele porgandile omaselt kollakas-

oranžikasvärvus. Tänu oma päikselisele värvusele

aitab porgandiõli anda nahale jumekama tooni ka

ilma päikese kätte minemata. Samas on porgandiõli

puhul tegemist suurepärase kaaslasega päikese kätte

minnes, sest porgandiõli aitab kaitsta nahka päikese

kahjulike mõjude eest ning samal ajal aitab kaasa

ühtlase päevituse saavutamisele. Madala kaitsega

päevitusõli sobib juba päevitunud või päikesega harjunud

nahale. Kindlustab püsiva, kiire ja sügava päevituse. E-vitamiin

kaitseb nahka enneaegse vananemise eest. Kasutamine: Kanna

nahale enne päikesevõtmist ja uuenda regulaarselt, eriti pärast

higistamist, ujumist või rätikuga kuivatamist.

Susan Cain

VAIKNE JÕUD

**Introverdina maailmas,
mis ei lakka rääkimast**

Inglise keelest tõlkinud

Tõnu Ülemaante

384 lk, kõva köide

4



Tänapäeval on hakatud

normiks pidama ekstravertsust

ja introvertsust seostatakse

pigem millegi imelikuga. Põhjalikule

uurimistööle toetudes ja reaalse inimeste unustamatuid

lugusid tutvustades näitab see raamat, kuidas me introverte

alahindame ja kui palju sellega kaotame. See eksiavamus

viib ande, energia ja lõpuks ka õnne tohtu raiskamiseni.

Susan Caini erakordne raamat ilmus 2012. aastal ning paljud

mõjukad väljaanded valisid selle aasta raamatuks. Täna

on see tõlgitud rohkem kui kolmekümnesse keelde.

HEA TUJU SNÄKID!

Suvi on täis signat-saginat, üritusi, väljasõite, piknikke ja

kontserte. Et olla pidevalt vormis ja võtta suvest maksimumi

pista reisi-, käe- või trennikotti Good Mood Food snäkid!

Puu ja köögiviljad, seemned ja idud varustavad keha

pikkadeks tundideks stabiilse energiavooga.

Maitsvad küpsised, kommikud ja seemnebatoonid sisaldavad

vaid naturaalseid suhkruid, on vegan ja nisuvabad.

Osale ja võida Good Mood Food tooteid!

Haara juunis randa, piknikule, matkale või kasvõi maratonile

kaasa Good Mood Food maitsevaid snäkke ning võida lisa!

Selleks postita lustakas pilt endast ja Good Mood Food

toodetest instagrami märksõnaga #goodmoodlab

Osalejate vahel loosime välja 5 komplekti Hea tuju toitu!

Tooteid leiad: Stockmannist, Solarisest, Tallinna ja Tartu

Kaubamajadest, Talu Toidab Rimi

hüpermarketites ja veel rohkelt müügikohti

www.goodmoodfood.ee

facebook.com/mygoodmoodfood



5



Stephan Bartels ja Till Raether

MIDA MEHED TUNNEVAD

Saksa keelest tõlkinud Krista Räni

256 lk, pehme köide

Raamatu autorid Stephan

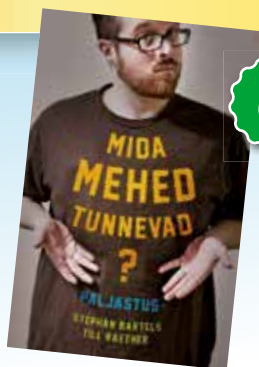
Bartels ja Till Raether juhatavad naisi (ja ka mehi) lõpuks ometi salapaikadesse, kust pärinevad meeste tunded. Rääkides sellest, mis huvitab põletavalt kõiki naisi – meessoos salajane tundeelu – toovad nad saladused päevavalgele ja räägivad kõik ausalt ning avameelselt ära!

Kas meestel on tunded, ja kui on, siis kus ning kui palju? Mida mõtlevad nad siis, kui nad midagi ei ütle? Mida nad teevad, kui on üks? Mis peitub nende halva tuju taga? Meeste mõistmise raamat mõlemale sugupoolele.

www.varrak.ee

Saadaval raamatupoodides

varrak



6

**HAWAIIAN
Tropic**
SINCE 1961

PÄEVITUSEMULSIOON GOLDEN TINT SPF 10

Troopiliste taimede ja puuviljade ekstrakte sisaldav kerge emulsioon kaitseb nahka kahjulike UVA- ja UVB kiirte eest. Niisutav emulsioon hoiab ära päikesepõletuse ja naha enneaegse vananemise. Väga veekindel emulsioon on kergelt jumestava toimega ja annab nahale loomuliku kuldse jume. Dermatoloogiliselt testitud.

www.tibret.ee



8

SILK HYDRATION PÄEVITUSEMULSIOON NÄOLE SPF 30

Luksuslik siidiproteiine sisaldav emulsioon toidab, hellitab ja niisutab nahka rikkalikult kuni 12 tundi. Emulsioonil on laiaspektriline kaitse UVA- ja UVB kiirte eest. Hoiab ära päikesepõletuse ja naha enneaegse vananemise. Kergesti imenduv väga veekindel emulsioon sisaldab toitvaid antioksüdante ja troopiliste taimede ekstrakte. Rahvusvaheline Nahavähi Organisatsioon soovib toodet kui efektiivset ja ohutut kaitsevahendit päikesepõletuse eest. Dermatoloogiliselt testitud.

www.tibret.ee

**HAWAIIAN
Tropic**
SINCE 1961



9



KIIRABI PÄIKESEST RÄSITUD JUUSTELE- GOLDWELL DUALSENSES SUN REFLECTS

Päikeselised ilmad ja juuste sage veega niisutamine pleegitab juuksevärvi ja muudab nad kuivaks ning hapraks. Goldwell Dualsenses Sun Reflects tooted taastavad päikesest, kloori- ja mereveest räsitud juuksed juba peale esimest kasutuskorda. Toodete koostises on aromaadne passionivilja õli, mis niisutab ja elustab juukseid ning taastab neile omase pehmuse, elastsuse ja kauni läike.

ENNE PÄIKESE KÄTTE MINEKUT: UV Protect spreipalsam hoiab ära juuksevärvi pleekimise, parandab kammitavust, lisab läiget ja kaitseb fööni kuumuse eest.

PÄRAST PÄIKESEVÕTTU: After Sun šampoon puhastab sügavuti, kuid õrnalt juustest mere- ja kloorivee jäägid ning taastab efektiivselt nende niiskustaseme.

TAASTA PÄIKESEST KAHJUSTUNUD JUUKSED: After Sun 60 sekundi juuksemaskiga või pähejäetava fluidpalsamiga.

Lisainfo: www.goldwell.ee

GOLDWELL.

Rõivad ja flirt

Suvi on flirtimise kõrghooaeg ja alati kirgi küttev teema – „Kuidas riietumise abil tähelepanu võita?“ – muutub iseäranis kuumaks. Lühim lahendus on lihtne: unusta riided ja ongi tähelepanu garanteeritud! Õnneks leidub ka intelligentsemaid viise, kuidas oma sarmi võimendada. Sellest, kuidas endast riietusega kustumatu mulje jätta, kirjutab Kristina Herodes.

Tähelepanu on energia. Lapsena teeme kõik trikke, et märgatud saada, suurena õpime seda loomulikku soovi maskeerima. Sest edevus on ju pahe! Tõesti leidub neidki, keda liigne tähelepanu otsesõnu häirib. Tavaliselt on sel kaks põhjust – tundliku natuuri võib võõras energiavoog lihtsalt tüütult tasakaalust välja viia ning seda on lihtne agressiivsusest tõlgendada. Teise seltskonna moodustavad need, keda tõukab tagasihoidlikkusele sisemine ebakindlus. Pole tähelepanu, pole ka riski – saab rahulikult vaateleja positsioonil läbi elu nihverdada.

Ma kindlasti ei väida, et pilkude püüdmine peaks olema omaette eesmärk, mille nimel tohutu pingutada tasub! See pole tark juba seetõttu, et igasugune väljapaistev punnitamine on pigem eemaletõukav kui ligiõmbav. Miks? See on märk vähesest enesekindlusest. Enesekindlus on aga igasuguse veetluse vundament. Ometi on kasulik teada, millised toonid meid kõnetavad-käivitavad, et siis saadud teadmistega endale sobivates peentes doosides žongleerida just nii nagu parasjagu tuju on. Siin on viis võtit värvi- ja mustri maailmas, milles juba märkamatuks ei jää.

ETTEVAATUST – TIIGER!

Ilu märkab inimene, kui ta tunneb ennast hästi, ohtu märkab ta alati. Just see on põhjus, miks peosaalides alati, kui mood seda vähegi soosib, kohtab graatsilisi kiskjaid ja ohtlikke roomajaid. Leopard võib luusida või saali kõige pimedamas nurgas – paratamatult paned teda tähele. Kindla peale märkamine on ka põhjus, miks loomamustrid alati balansseerivad hea ja halva maitse piiril ja flirdivad vulgaarsusega.

PUNANE – STOPPMÄRK PILGULE

Liikluses pole ohumärgid asjata punased, asi on füüsikas – selle värvi lainepikkus on kõige pikem, niisiis märgatakse tooni esimesena. Mingit tead-

likku otsust siin vaatajate poolelt kaasa ei mängi – punases jääd silma juba saabumise hetkel. Toon on aga nii erutav kui ka ärritav. Sügavama sisemaailmaga inimesed tõenäoliselt esimesena daamiga erkpunases suhtlema ei purjeta. Punane on pretensioonikas – julge varjund nõuab tugevat isiksust. Vastasel juhul sõidab tugev toon kandjast üle ja jääb mulje, nagu trallitaks kaunis kleit ihuüksi ringi. Peenem mäng on punased detailid, mustrid ja elemendid – mõju on sama tugev, aga tundlikumalt doseeritud. Isegi roosipunaseks toonitud huuled võivad end juba sekundiga maksmata panna.

NUDE GAMMA – VIISAKAS FANTAASIALEND

Ihutooni sarmi saladus on selles, et juba paari sammu kauguselt pole võimalik täpselt kindlaks teha, on seal kleit või nahk. See paneb loomulikult fantaasia tööle ja tekitab tungi asja lähemalt uurida. Enamasti saab *nude*-gammast rõivaid kandes peenes flirdimängus jääda viimase detailini viisakaks ja väärikaks. Mõjule pääseb ka kurguni kinni maani kleidis. Asi muutub veelgi põnevamaks, kui *nude*-gammaga mängivad kokku teised toonid, pitsid, läbikumavad materjalid. Kui aga vorm kehast kaugeneb ja roosaka varjundi kaotab, saame beežid ja kaamelitoonid, mis sobivad pigem esindusleedide garderoobi, need on steriilselt vabad igasugusest seksapiilist.

NEIU MUSTAS KLEIDIS

Must on maagiline värv! Pilke püüab ta risti vastupidiselt loogikale – must ei peegelda valgust ja nihkub foonis tahapoole, füüsikaseaduste kohaselt pole see kindlasti kleit, milles märgatud saada. Ometi on must võrratu võrgutaja, miks? Põhjuseid on mitu. Esmalt on must kõige tugevam siluetivõimendaja – teravad kurvid, saledad jooned – kõik see tuleb mustas eriliselte ilmekalt esile ning vähetähtis pole ka fakt, et must muudab



meid kergemaks ja peenemaks. Teiseks võib mustal olla sada nägu erineva kaalu, läike ja läbipaistvusega materjalides, mis muudab terviku põnevaks. Kolmas musta trump on tooni võime kandja eriti efektselt rõivaste sees esile tuua. Must on ideaalne foon eksponeerimaks haruldasi ehteid, huvitavaid detaile või siis kandja kordumatut ilu ja kontrastset isiksust.

SÄDELUS – OTSETEE ENDA SÄRAMA LÕÖMISEKS

Lapsepõlves lugesin ilmse murega, kuidas hea tüdruk kullavihma kaela sai, mis talle eluks ajaks külge jäi. Igapäevane säramine pole kindlasti tore. Aga erilise tähtpäeva puhul keerab sätendav kleit päris kindlasti meeleolu juurde. Efekt on kohe tunda – kui varem ehk peotuju polnudki, siis tekib see kohe kes-teab-kust. Sädelus püüab pilke, kuna peegeldab tagasi palju valgust ja tõuseb igas foonis esile, nii öhtuvalguses kui päikesekiirtes. Helk suurendab kontuure, kuid ei lase siluetti täpselt piiritleda, nii et suuremaks see otseselt ei muudagi. Sätendavate materjalidega mängides tasub ehetest hoiduda, et mitte päris paberitega jõulupuuks muutuda, vabam-hooletum hoiak lubab heldelt loomulikku sarmi. Ka rafineeritud maitsega kaunitarid flirdivad üha vabamalt litrisaju ja sätendusega.

Tähelepanu on erinevat liiki – see võib olla nii toniseeriv kui tüütu ja mitmed meie seast ei näe liigeses tülitamises mingit ilu. On olemas ka hulk värvikoodi, mille kaudu öelda: palun mitte häirida. Sellest, kuidas riietumisega soovimatuid poolehoidjaid eemal hoida, räägime juba kunagi hiljem. P



KRISTINA HERODES on Stiililabori loovjuht ja ajakirja Hello! moetoimetaja

EI MEES EGA NAINET, VAID HOOPIS TRANSSOOLINE

Mitu sugu on tegelikult olemas?

Kui Lesteril palutakse näiteks arsti ooteruumis täita isikuandmete ankeet, kerkib alati vältimatu küsimus: mees või naine? Tavaliselt joonistab ta ankeeti juurde lisakasti ja teeb linnukese sinna. Üha enam räägitakse transsoolistest, kes ei määratle end ei mehe ega naisena. Kirjutab Matt Huston.

”**T**ihti lükatakse ankeet vaikides tagasi,“ ütleb Londonis elav klassikalise muusiku haridusega Lester. „Mõnikord tunnen ennast nagu juriidiliselt tühi koht. See on tõeliselt masendav.“

Lester vihkas juba lapseas, kui teda tüdrukuks nimetati. Ta ei tundnud end aga ka naise kehasse vangistatud mehenä; 15 aastat tagasi identifitseeris ta end transinimesena. Katustermin transinimene (ka transsooline) viitab neile, kes tunnevad, et nende sooline identiteet ei samastu talle sünnil antud sooga. Põhivoolukultuuris on transinimese stereotüübiks inimene, kes määratleb oma sooliseks kuuluvuseks „muu“ ja kes läheb mehelikult välimuselt üle naiselikule või vastupidi.

See nähtus on viimastel aastatel üha laiemalt levima hakanud. Transinimesed on muutunud nähtavaks. Kolledžid on kasutusele võtnud sooneutraalsed tualettruumid, koostatud on transinimeste teadvustamise programmid. Amazoni auhinnatud sari „Transparent“ („Läbipaistev“) räägib peategelasest Mortist, kellest hilisemas elus saab Maura. Transsooline näitlejatar **Laverne Cox** on osalenud nii Netflixi draamasarjas „Orange Is the New Black“ („Oranž on uus must“) kui ka olnud ajakirjas Time ilmunud kaaneloo „The Transgender Tipping Point“ („Transinimeste esiletõusmine“) staar.

Meedia on jätnud inimesed,

kes ei tunne end ei mehe ega naisena, suuresti tähelepanuta. Ehk inimesed nagu Lester, kes sooviksid omaette kastikest, kuhu linnuke teha. Nad kasutavad nimetusi nagu mittebinaarne, transsooline või mõnda muud asjakohast terminit, mis üldiselt kirjeldavad soolist kuuluvust ning mis on mehe ja naise kontseptsioonidest väljaspool või kusagil nende vahepeal.

Transinimesed võivad võtta endale sooneutraalsed nimed, taotleda neutraalse asesõna kasutamist (näiteks „tema“ või „nema“) ning kanda rõivad ja näha välja nii, et see ei liigita neid selgelt meheks või naiseks. Kasutatakse hormone või lastakse teha operatsioone, et muuta oma väliseid tunnuseid, alates kehakujust ja lihastest kuni sootunnuste ja reproduktiivorganiteni. Nii saavutatakse sisemine kooskõla füüsisega. (Nende hulka võivad

MOPIC | DREAMSTIME.COM

VÄHE KÄIDUD TEED

Üha enam tunnustatakse mitmepalgelises transinimeste maailmas neid, kes identifitseerivad end mittebinaarsena. Blogides ja veebisaitidel, nt Genderqueer Identities (Transsoolised identiteedid) ja Life Outside the Binary (Elu väljaspool binaarsust), kirjutavad nad oma intellektuaalsetest ja füüsilistest rännakutest, püüavad

lahendada semantilisi küsimusi ja saada ühendust teiste soolistest normidest kõrvale kalduvate inimestega. 2008. aasta üleriiklikus transinimeste diskrimineerimise uurimuses ütles umbes kolmandik vastanutest, et ta pole ei mees ega naine (osa ütles, et on mõlemad, osa, et mitte kumbki). Märgid nende tunnustamisest on hakanud

jõudma ka sotsiaalmeediasse. Facebook lisas eelmisel aastal soomääratlemise valikutesse mees- ja naissoole veel üle 50 variandi, mh mittebinaarne, sootu ja bisooline. Kohtamissait OkCupid järgis sügisel nende eeskujuga ja pakkus soo määratlemiseks välja 20 uut valikut.

kuuluda protseduurid, mida transkogukonnas nimetatakse „ülemiseks“ ja „alumiseks“ ehk vastavalt rinnapiirkonna ja reproduktiivorganite operatsiooniks). Võidakse ka üldse vabane da sootunnustest, mis määratlevad neid mehe või naisena või valida mõlemad sootunnused.

Seoses transinimeste identiteeti käsitlevate blogide ja veebisaitide arvu kasvuga „tunnevad inimesed märksa suuremat vabadust rääkida rohkem kui vaid kahest valikust,“ ütleb San Francisco Ülikooli psühholoog **Charlotte Tate**, kes uurib sotsiaalset taju ja on ise transsooline naine. „Mittebinaarsed ja transsoolised inimesed rõhutavad, et identiteete on terve spekter.“

NAHK, MILLES NAD ELAVAD

Hinnanguliselt üks kümnendik kuni pool protsenti ameeriklastest, kes identifitseerivad end transinimestena, ei samastu neile sünnil antud sooga. Nad mäletavad alalist ja pikaajalist, tihti lapsepõlve ulatuvat ebakõla oma enesetunnetuse ja sooliste tunnuste vahel, vastuolu

soomääratlusega, mille järgi nad

koolis teatud gruppi liigitati, ja seda, millist käitumist neilt eeldati. Lahkheli, mida psühholoogid nimetavad sooliseks düsfooriaks, võib puberteedia muutuste ajal teravned.

„Soolise düsfooriaga inimesi ei saa reeglina ümber veenda,“ ütleb psühhiaater ja psühhonaalüütik **Jack Drescher**, kes osales Ameerika Psühhiaatrialiidu bioloogilise ja psühholoogilise sooidentiteedi uusima diagnostilise käsiraamatu (DSM-5) koostamise komisjoni töös. Enamikust neist lastest, kellel ilmnevad soolise düsfooria märgid, ei saa täiskasvanuna transinimesi, ütleb ta, kuid nende jaoks, kellel see tunne püsib, näib olevat kõige sobivam omaks võtta sugu, millega nad end samastavad.

Soolise düsfooria päritolu mõistmiseni pole veel jõutud. Uurijad on välja pakkunud, et rolli võivad mängida hormonaalsed mõjud, mida on kogetud emaülas. Neuroteaduste akadeemilises raamatusarjas *Progress in Brain Research* 2010. aastal avaldatud uurimus selgitab, et protsessid, mis genitaalid ja aju seksuaalselt määratlevad, toimuvad emakas erinevatel aegadel. „Harvadel juhtudel,“ kirjutavad autorid, „võivad need protsessid olla ühitamatud“ ehk teisisõnu mõjutatakse maskuliniseeruvaid hormoone erinevalt ja inimene sünnib varjatud tundega, et ta on ühest soost, samas kui välised sootunnused näitavad kuuluvust teise soo hulka. ▶

► Aju jälgimistehnikate abil on teadlased võrrelnud aju füüsilisi ja toimimiserinevusi inimestel, kellel esineb sooline düsfooria ja kellel seda ei esine. UCLA Meditsiinikooli iningeneetika alase uurimuse assistent-teadlase, psühholoogi Francisco J. Sánchezi sõnul esindavad sellised uurimused kõige paljutöotavamad kogemuslikku lähenemist arusaamisele, miks mõned inimesed on transsoolised.

Vähesed uurimused on keskendunud peamiselt nendele transinimestele, kes määratlevad end mittebinaarsena. Üksikud uurimused, sealhulgas New Schooli Ülikooli psühholoogi Rhonda Factori 2008. aasta aruanne näitavad, et umbes 70 protsenti neist, kes identifitseerivad end mittebinaarsena ehk sooneutraalsena, on sünnijärgselt naissoost. Factor väidab, et neil, keda on kasvatatud nagu poisse, võib olla väiksem tõenäosus avalikult omaks võtta enesekontseptsiooni, mille puhul piirid binaarsete sookategooriate vahel on hägustunud.

Soolise kuuluvuse teadus on kaugel sellest, et täielikult arvesse võtta inimeste kirjeldatud kogemuste mitmekesisust. Protsess, mille kaudu sooline identiteet tegelikkuseks muutub, võib olla „nagu Higgsi boson või must auk“, ütleb Tate. „Me peame seda selgitama kogu selle keerukuses.“

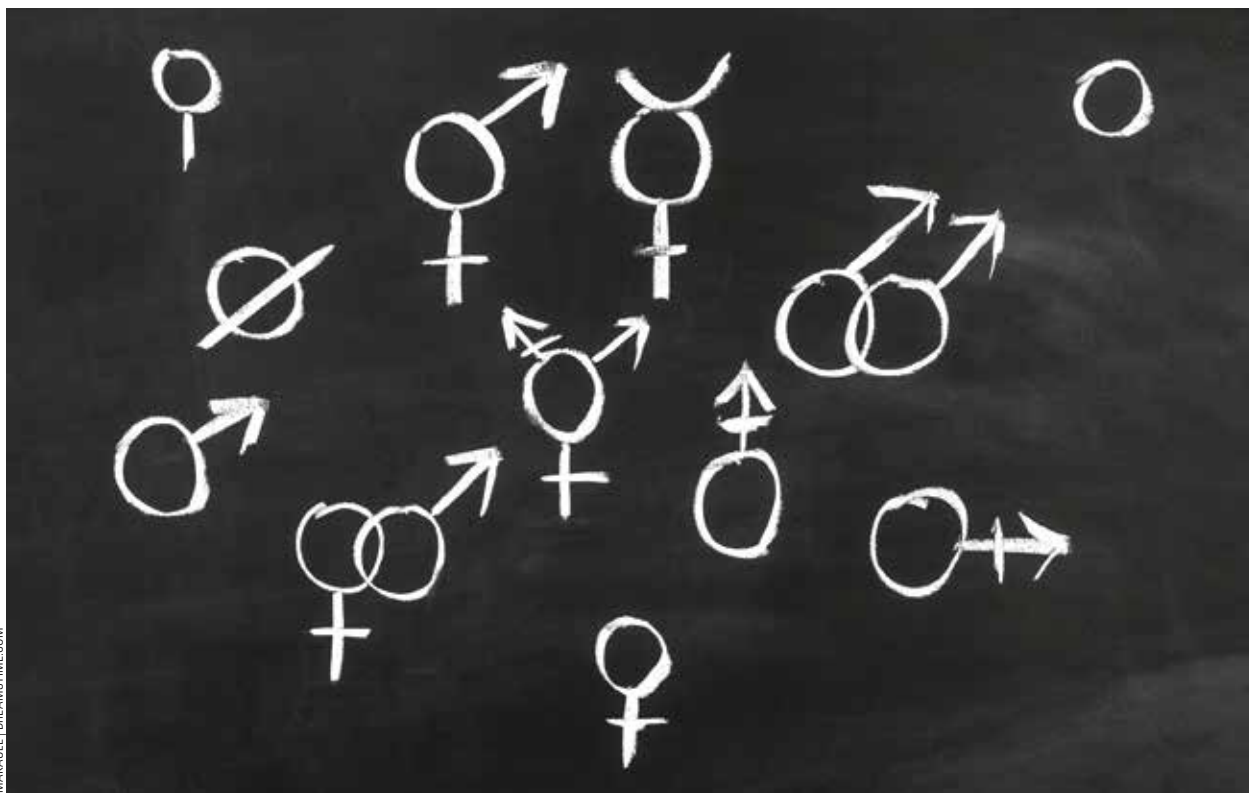
Ometi rõhutavad mittebinaarsed inimesed, et ei-see-ega-teine sooidentiteet pole midagi uut. Vanad ja praegused kultuurid pakuvad erinevaid näiteid vähem normatiivsete ehk „kolmandate“ sugude kohta. Rohkem kui sajast Põlis-Ameerika

ühiskonnas arvatakse olevat olnud „kahe hinge“ ehk paindlik sookategooria. Lõuna-Aasias on traditsiooniline *hijra*’de (hidžra) kogukond pakkunud kohta neile, kes ei pea end ei meheks ega naiseks. Eelmisel kevadel tunnustas India ametlikult „kolmandat sugu“.

SOBIVAMA VALIKU LEIDMINE

Frankie Reeves, soopiire ületanud tööline Londonis, keda kasvatati kui poissi, oli juba kaua tundnud tugevaid feminiinseid aistinguid, tundmata end siiski päris naisena. Alguses arvas Reeves, et see võib olla märk homoseksuaalsusest, kuid ta ei tundnud tõmmet meeste poole. Internetist mittebinaarse identiteedi kohta teabe leidmine oli talle nagu ilmutus, pakkudes võimalust enesemääratlemiseks ja teistega kohtumiseks: „Ajaks, mil olin valmis kapist välja tulema ja ütleva, et olen „trans“, olid need valikud mul juba teada.“

Paljud jõuavad mittebinaarse enesekontseptsioonini alles pärast seda, kui on kaalunud tavalist transinimese trajektoori, mille puhul identifitseeritakse end lõpuks mehe või naisena, ja leidnud selle olevat ebasobiva. „Ma ei tahtnud täielikult sugu vahetada,“ ütleb San Franciscos elav 28-aastane tarkvarainsener Micah, kes peab blogi saidil Neutrois Nonsense, kus *neutrois* tähistab sooneutraalset. Micah tundis end ebamugavalt, kui teda peeti naiseks, aga mehena elamine ei tundunud samuti lahendusena. „Nõudis palju tööd ja uurimist, avastamaks, et on olemas veel hulk muid võimalusi.“ ►



Eripakkumise hind:

49 € ühele
1 öö saabumisel P-N

55 € ühele
1 öö saabumisel R-L



**Aeg kosutada oma keha ja nahka
hoolitsevate spaaprotseduuridega
ja seda palju soodsamate hindadega!**

RANNAHOOAJAKS SILEDAKS pakett sisaldab:

- 1 ööd majutust standard klassi kaheses toas
- hommiku- ja õhtusööki *buffet*-lauas
- Termide sauna- ja basseinikeskuse piiramatut kasutamist
- 1 massaaži valikust: üldmassaaž loodusliku argaaniaõliga, emuõliga või sheavõidega, tselluliidimassaaž või jalatalla punktmassaaž
- lisaks valikut protseduure 20% tavahinnast soodsamalt

Eripakkumine kehtib puhkamiseks perioodil 14.05-02.07.2015.

Lisainfo ja broneerimine:

www.spaestonia.ee

tel. 447 6905

sales@spaestonia.ee

ESTONIA Medical Spa & Hotel

Pärna 12/Sääse 7, PÄRNU



VÄIKE SOOLISTE TERMINITE SÕNASTIK

SOOLINE IDENTITEET (GENDER IDENTITY)

Bioloogilisest soost erinev sisemiselt tunnetatav sooline identiteet.

BIOLOOGILINE SUGU (SEX)

Omaduste, sh kromosoomide, hormoonide, reproduktiivorganite ja sekundaarsete sootunnuste kombinatsioon. Sündimise järel määratakse lapse sugu mees- või naissoost genitaalide alusel.

TRANSINIMENE (TRANSGENDER)

Katustermin inimeste kohta, kelle sooidentiteet erineb nende sünnipärastest bioloogilistest sootunnustest. Siia kuuluvad ka mittebinaarsed inimesed.

MITTEBINAARNE (NONBINARY), **TRANSSOOLINE** (GENDER QUEER)

Katustermin inimeste kohta, kes ei identifitseeri end ainult mehe või naisena, vaid nende kahe kontseptsiooni välisena.

CIS- EHK PAIKSOOLISED (CISGENDER)

Nende kujutus enda soost ühtib nende bioloogilise sooga, mis seega vastandub transsoolisele.

SOONEUTRAALNE (NEUTROIS)

Soolises mõttes neutraalne, ei mees- ega naissoost.

BISOOLINE (BIGENDER)

Kahesooline identiteet, mille puhul mõlemat külge tunnetatakse ja väljendatakse kas samaaegselt või eraldi.

SOOTU (AGENDER)

Soolise identiteedi või väljenduse puudumine. Kasutatakse ka sooneutraalse paralleeltermi nina.

MUUTUVA SOOGA (GENDER FLUID)

Sooidentiteedi või soolise eneseväljenduse vahetamine.

ANDROGÜÜN

(ANDROGYNOUS/ANDROGYNE)

Traditsiooniliste maskuliinsete ja feminiinsete omadustega ja/või end mees-naisena identifitseeriv inimene.

INTERSEKSUAALNE (INTERSEXUAL)

Füüsiliste sootunnustega, mis pole konkreetset mehe ega naise omad. Tegu pole sooidentiteediga.

► Need, kes kirjutavad oma soolisest düsflooriast, võtavad kirjeldamisel sageli appi metafoorid. Lester on kirjutanud, et tunneb end nagu „mingi tulnukas, kes sõidab tundmatus aparaadis“, kirjutanud oma tugevast ihast loobuda teatud tüüpilisest naiselikest tunnustest ja omandada kindlaid mehelikke tunnuseid: „Pärast poolt täiskasvanuolu, mil mul ei kasvanud üldse näokarvu, tõuseb mu käsi siiani neid otsima.“ Lesteri valikud on olnud androogüünse välimuse kultiveerimine tippkirurgia abil. Ka Micah on teinud operatsioone ja võtnud testosteroone, et vormida endale neutraalsemat keha.

„Kirjeldades nende muudatuste taga olevaid tundeid, jõuan faktini, et see pole miski, mida inimesed enda elu keeruliseks tegemiseks välja mõtleksid,“ ütleb Lester. Neil, kes pole soolise düsflooriaga kokku puutunud, võib olla raske mõista ebamugavuse ulatust, mida see tekitab. „Kui elaksite majas, kus pole keskkütet, on ainult kolm seina ja puudub torustik, ei oleks see pikemas perspektiivis kuigi mugav elamine.“

Mittebinaarsete inimeste olemasolu viitab, et on olemas terve müriaad keerukaid võimalusi enda identifitseerimiseks. Aga see kutsub üles ka laiemale arutelule selle üle, kuidas inimesed soolisust mõistavad. Micah meenutab, et laste ja transsoolisuse konverentsil ei peatunud vanemad pikemalt oma laste soo küsimustel, mis pidanuks olema diskussiooni keskne teema. Selle asemel arutlesid nad sooliste stereotüüpide ja piirangute üle, mida nad ise lapsepõlves olid kogenud, näiteks selle üle, kuidas tüdrukud põrkasid tagasi teaduse või spordi ees või kuidas poisid ei suutnud väljendada teatud emotsioone.

„Sugu on osa sinu sügavamast identiteedist ja seda ei olegi võimalik selgitada,“ ütleb Micah. „Niipea kui hakkad esitama küsimusi, inimesed murduvad ja ütlevad: „Ma ei tea, mis asi see sugu on, ma lihtsalt tean, et see on olemas.“

Need, kes elavad väljaspool traditsioonilisi soolise määratluse piire, võivad julgustada teisi vaatlema omaenda sugu vähem jäikades piirides, märgib Kanada Terviseuuringute instituudi alla kuuluva Soo ja tervise instituudi asedirektor **Zena Sharman**. „Selle asemel, et püsida rangelt enesestmõistetavaks peetud kategooriates, on meil võimalus mõelda ja põhjalikumalt uurida nende anumate sisu, mida me nimetame „meheks“ või „naiseks“, lisab ta.

Paljusid ei vii sellised mõtisklused elumuutvate ümberkujunduste või uue nimeni. Aga tänu sellele võime nüansirikkamalt mõista, kes me tegelikult oleme. **P**

Ajakirja *Psychology Today* 2015. aasta aprilli numbrist tõlkinud liri Sirk (autor Matt Huston, originaalpealkiri „None of the above“). Autoriõigus 2015 Sussex Publishers LLC, levitaja Tribune Content Agency, LLC. Materjali kopeerimine ja levitamine keelatud.



Simple... isn't it?



Kehale & Hingele

Eat Naturali batoonid on valmistatud helluse ja hoolega parimast, mida loodus pakub.

Me ei lisa kunagi kunstlikke maitseid, värve ega säilitusaineid. Usume, et mida vähem me oma batoone lisadega täidame, seda paremini nad maitsevad. Lihtne... kas pole?

**Armastusega,
Eat Natural**

www.eatnatural.ee



Eat Natural Eesti

SUITSIID JA MÜÜDID

Kuidas enesetapumõtetega inimesi aidata?

DUNCA DANIEL | DREAMSTIME.COM

Enesetapuga on seotud mitmed müüdid, mille tõttu jäävad suitsiidimõtetega inimesed abita. Kuidas neid inimesi toetada? Kirjutab Merike Sisask.

Enesetapuni jõudmine on tavaliselt pikem protsess. See algab elutüdimusest ja võib edasi areneda enesetapumõtete, enesetapakatse ning äärmuslikel juhtudel ka fataalse lõpuga enesetapuni.

Üleeuroopalise uuringu SEYLE (*Saving and Empowering Young Lives in Europe*) tulemuste järgi oli näiteks Eesti 14–15-aastaste koolilaste hulgas 22% neid, kes tunnevad harva, mõnikord või sageli, et elu ei ole elamist väärt (erinevates Euroopa maades 19–35%). Endalt elu võtmise peale on mõelnud 12% õpilastest, tõsine plaan enesetapuks on olnud 5% õpilastest (erinevates Euroopa maades vastavalt 9–24% ning 4–13%). Täiskasvanute puhul pole täpselt samasugust uuringut läbi viidud, kuid analoogsete uuringute tulemustest nähtub, et sarnased arvanded kajastuvad ka nende puhul.

Suitsiidiprotsessi mõjutavad **riskitegurid** ja **kaitsetegurid** – need on isikuomadused, meelesündid, käitumismustrid ja olukorrad, mis kas kallutavad inimest enesetapu poole (suurendavad suitsiidiriski) või hoiavad seda tagasi (tasakaalustavad erakordsete elusündmuste mõju ning leevendavad sellega suitsiidiriski).

Sageli hakkavad inimesed enesetapust mõtle-

ma siis, kui riskitegurid kuhjuvad ning pole piisavalt kaitsetegureid, mis neid riskitegureid tasakaalustaks. Kriisilukorras võib inimese mõtte-maailm aheneda ning tekkida nn tunnelnägemise sündroom – inimene ei suuda enam näha muid lahendusvariante, kui elust lahkumine. Ta tunneb, et pole teist väljapääsu.

KAS JA KUIDAS RÄÄKIDA ENESETAPU TEEMAL?

Jah, enesetapu teemal võib rääkida ning paljudele suitsiidilises kriisis olevatele inimestele on võimalus sellest rääkida esimeseks sammuks kriisist väljumisel. Paraku võib sellest rääkimine tunduda küsijale hirmutav ning inimesed arvavad pahatihiti, et enesetapust rääkimine võib enesetapumõttet pähke panna ja enesetapuriski hoopis suurendada. See ei ole tõsi, see on müüt. Müüdid raskendavad suitsiidilise kriisi korral abi otsimist ja pakkumist.

Ülevaate enesetapuga seotud müütidest saad järgmisest tabelist (joonis 1).

KUULAMISE KUNST

Muidugi on tähtis ka see, kuidas enesetapu teemal rääkida. Oluline on mitte kohkuda, kiirustada ega hukkamõistu väljendada, vaid kuulata rahu-likult ja kaastundlikult ning leevendada lootuse-



MERIKE SISASK
Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituudi (ERSI) tegevdirektor ja vanemteadur, Tallinna Ülikooli sotsiaaltervishoiu professor, Tervisekliiniku juhatuse liige



Joonis 1

KAITSETEGURID

- Isikliku väärtuse tunne ja usaldus iseenda vastu
- Avatus ja võime suhelda
- Abi ja nõu otsimine
- Head peresuhted, toetus perekonnalt
- Pühendunud ja järjekindel vanemlik hoolitsus
- Teatud kultuuriliste väärtuste ja traditsioonide austamine
- Head suhted sõprade, töökaaslaste ja naabritega
- Toetus oluliselt inimestelt
- Sotsiaalne kaasatus, näiteks töö ja hobide kaudu
- Oma elu mõtte tunnetamine
- Tubaka-, alkoholi- ja narkootikumivaba keskkond
- Head toitumisharjumused
- Hea uni
- Füüsiline tegevus
- Päikesevalgus

RISKITEGURID

- Depressioon, aga ka muud vaimse tervise häired
- Varasemad enesetapukatsed
- Alkoholi ja narkootikumide kuritarvitamine
- Raske kehaline haigus, krooniline valu
- Haiguse taastumine või ägenemine
- Ülemäärane ja talumatu stress
- Suitsiidivahendite kerge kättesaadavus
- Sotsiaalne isolatsioon, vaesus, töötus, migratsioon
- Probleemid inimsuhtes
- Lahutus ja lahku minek, kaotus
- Finantsprobleemid
- Negatiivsed ja traumatilised elusündmused
- Vägivald ja füüsiline trauma, ähvardamine ja ahistamine
- Raske kaotus ja väärkohtlemine lapsepõlves

STRESSLUX

Kui palju on stressi sinu elus?



- **Stresslux** tõstab kiirelt keha rahustavate hormoonide (**endorfiinide**) taset
- **Stresslux** avaldab toimet juba **20-30 minuti** möödudes peale kapsli võtmist
- **Stresslux** – juba esimesest kapslist selgesti tuntav **enesetunde paranemine**
- **Stresslux** sobib kasutamiseks lastele **alates 6. eluaastast**



Küsi apteegist!



- ▶ tuse tunnet. Kui keegi tunneb ennast suitsiidsena ja soovime teda aidata, siis tavaliselt kiirustame andma nõu, jagama oma kogemusi, püüdma leida lahendusi. Meist oleks rohkem abi, kui me oleks lihtsalt kohal ja kuulaks. Suitsiidne inimene vajab turvalist õhkkonda, kus saab väljendada oma hirme ja muresid, kus saab olla tema ise.

Kuulata – tõeliselt kuulata – ei ole lihtne. Peame kontrollima oma soovi midagi vahele öelda, kommenteerida, midagi omalt poolt lisada või

INIMESED ARVAVAD PAHATIHTI, ET ENESETAPUST RÄÄKIMINE VÕIB ENESETAPUMÕTTED PÄHE PANNA JA ENESETAPURISKI HOOPIS SUURENEDA. SEE EI OLE TÕSI, SEE ON MÜÜT.

nõu anda. Peame kuulama mitte ainult neid fakte, millest inimene meile räägib, vaid tabama ka neid tundeid, mis on faktide taga. Peame asjadest aru saama tema vaatenurgast, mitte enda omast. Sa ei saa sundida kedagi valima elu. Sa ei ole vastutav teise inimese elu eest. Aga sa saad pakkuda toetust ja aidata näha valikuid.

Seejuures on oluline hinnata, kas niisugune usalduslik vestlus on piisav suitsiidiriski leeven-

damiseks või vajab suitsiidne kaaslane spetsialisti abi. Peame õigel ajal ära tundma, kui meie toetusest ei piisa, vaid on vaja pöörduda spetsialisti poole. Suitsiidse inimesega tuleb sõlmida kokkulepet, et enne järgmist kontakti abistaja või spetsialistiga ta enesetappu ei soorita. Abi tuleks otsida pigem liiga vara kui liiga hilja.

KELLE POOLE ABI SAAMISEKS PÖÖRDUDA?

Kui pere, sugulaste või sõprade toetus puudub või see pole piisav, tuleb abi otsida väljastpoolt. Näiteks perearstilt või pereõelt, kellel on vastavaid kogemusi ning kellel on soov mõista ja oskus kuulata. Tasub otsida kontakti vaimse tervise spetsialistiga – psühhiaater, psühholoog, psühhoterapeut, loovterapeut vm. Spetsialisti poole pöördumine võib algul tunduda natuke võõristav või isegi vastuvõetamatu, kuid tänapäeval on palju seksimisvõimalusi, mis võivad olukorda tunduvalt kergendada. Kui suitsiidirisk on kõrge, ei tohi abi otsimisega viivitada!

Mõnikord tundub lihtsam rääkida oma probleemidest inimestega, keda isiklikult ei tunne. Anonüümseks saab jääda helistades abitelefoni, kus abivajajale vastavad vabatahtlikud. Samuti on mitmeid veebipõhiseid nõustamiskeskondi, kuhu võib abi saamiseks pöörduda. Valiku abikontaktidest leiad loo kõrval olevast kastist (joonis 2).

Lisaks traditsioonilistele abistajatele on tänapäeval peaaegu kõigil taskus nutitelefoni, millele leiab rakendusi vaimse tervise toetamiseks. Hiljuti on Norra rahvatervise programmi toel eesti-keelsena valminud eneseabi rakendus „Tee nii!“, mis sobib enesetapumõtete leevendamiseks ja ennetamiseks juhul, kui risk neid mõtteid teoks teha pole suur. Rakendus on üles ehitatud dialektilise käitumisteraapia põhimõtetele. See on üks kognitiiv-käitumusliku psühhoteraapia alavorm, mida peetakse efektiivseks just enesehävitusliku käitumise ravis.

Alati on inimesel käitumiseks valikuid rohkem, kui üks ning alati on olukordadel rohkem varjundeid, kui ainult must ja valge. Paraku kipub see lihtne tõde ununema, kui oleme masendunud või hoiame jälgalt kinni oma tavapärastest käitumismustritest, mis meie heaolu ei toeta. Nutitelefoni rakendus „Tee nii!“ pakub pika nimekirja meeldivatest tegevustest vastavalt sinu depressiooni tasemele, mis võimaldavad tunda end elavana ja kogeda midagi positiivset just praeguses ajahetkes. Need tegevused on heaks alternatiiviks ennast kahjustavale käitumisele. **P**

Joonis 2

OTSI ABI

Üldine hädaabinumber 112

ELULIIN

Eestikeelne usaldustelefon
(E-P, sh pühad: 19.00-07.00): (+372) 655 8088
Venekeelne usaldustelefon
(E-P: 19.00-07.00): (+372) 655 5688

VEEBIPÕHISED NÕUSTAMISKESKKONNAD

www.lahendus.net (nõustamine e-kirja teel)
www.saeioleyksi.net.ee (vestlusruum ehk foorum)

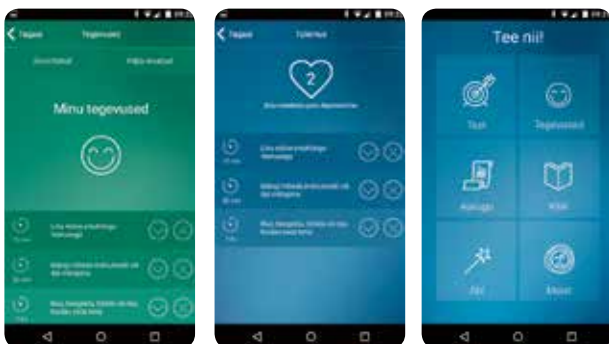
TERVISEKLIINIK

Psühhiaater, psühhoteraapia, loovteraapiad
Keha kaudu meelt tervendavad teenused
Õie 37, Tallinn (Nõmme)
Tel 5550 2111
www.tervisekliinik.ee

MÜÜDID JA FAKTID ENESETAPPUDE KOHTA

MÜÜT	FAKT
Inimene, kes räägib enesetapust, ei tee seda kunagi.	Enamik inimesi kas räägib enesetapust eelnevalt või teeb midagi, et anda oma kavatsustest märku (nt kingib ära väärtuslikke esemeid, jätab lähedastega hüvasti, räägib oma surmajärgsest elukorraldusest).
Suitsiidne inimene on kindlalt otsustanud surra.	Paljud ei taha surra, nad tahavad lihtsalt vabaneda talumatust emotsionaalsest valust. Enamik enesetappajaid kõhkleb.
Enesetapp pannakse toime ettehoitamata.	Enesetappajad annavad tavaliselt oma kavatsustest korduvalt märku (nt väljendavad elutüdimust ja lootusetust tuleviku suhtes, ütlevad, et ilma nendeta oleks teistel parem).
Kriisi möödumine on märk sellest, et probleem on lahenenud ja suitsiidioht möödas.	Kui depressiivne ja kurvameelne inimene tunneb end äkitselt paremini, ei tohi veel kindlalt eeldada, et oht on möödas. Palju enesetappe sooritatakse just paranemise ajal, kui inimesel on jõudu oma suitsiidsed mõtted teoks teha.
Kui keegi on suitsiidne, siis jääb ta alati niisuguseks.	Inimesed on suitsiidsed vaid piiratud aja jooksul. Selle aja jooksul nad kas loobuvad oma plaanist, saavad abi või surevad. Enesetappumõtted pole püsivad ja paljude inimeste puhul ei tarvitse need kunagi korduda.
Kui keegi on juba korra teinud enesetapukatse, siis tõenäoliselt ta enam enesetappu ei ürita.	Suurem osa inimestest, kes panevad toime suitsiidi, on juba varem enesetapukatseid teinud. See on tõsine ohumärk ja riskitegur.
Pole hea küsida inimeselt enesetappumõtete kohta. Suitsiidist rääkimine võib inimest just kallutada ennast ära tapma.	Otsene küsimus annab loa rääkida, mis aitab suitsiidsel inimesel tegeleda raskete küsimustega, leevendada pingeid ja ventileerida tundeid. Küsimine ja soov kuulata näitab, et on olemas inimene, kes hoolivad ja tahavad aidata.
Kõiki enesetappe ei ole võimalik ära hoida.	Tõsi. Aga suuremat osa saab ära hoida.

Eneseabi rakendus „TEE NII“



„Werther“
Kaelase mõisa pargis

www.endla.ee



Endla teatri noorem põlvkond toob juulis publiku ette maailmaklassikal põhineva teose nooruslikust idealismist. Pärast raamatu „Noore Wertheri kannatused“ ilmumist on vallandunud tõeline Wertheripalavik: matkitakse tema riietusstiili, ellusuhtumist ja enesetappu. Olevik põimub stseenidega minevikus, milles avaneb Wertheri kirglik elujanu ning võimatu armastus Lotte vastu. „Werther“ etendub juulis Kaelase mõisa pargis kümnel korral.

LAHENDUS.NET

tasuta ja anonüümne psühholoogiline nõustamine

Lahendus.net on veebipõhine nõustamisportaal, kus psühholoogiatudengid Tartu ja Tallinna Ülikoolist vastavad murekirjadele. Lahendus.net sai alguse juba 2001. aastal Eesti Psühholoogiaüliõpilaste Ühenduse projektina.

Olukordi, kus asjad jooksevad ummikusse ning ees tupikseis, võib meil kõigil ette tulla. Need on hetked, kus mõtted on sünged ning võimalikud valikuvariandid on mattunud udusse. Et sellistel hetkedel keegi oma muredega üksi ei peaks jääma, on loodud Lahendus.net – veebipõhine nõustamisportaal, kus psühholoogiatudengid Tartu ja Tallinna Ülikoolist abiotsijaid toetavad.

Lahendus.net on vabatahtlike psühholoogiatudengite töötl põhinev organisatsioon, mille eesmärk on vaimse tervise edendamine ja psühholoogilise abi kättesaadavamaks muutmine. Selleks pakuvad tudengid tasuta psühholoogilist nõustamist

ning vaimse tervise alast infot. Pöördumine on lihtne – tuleb minna lehele www.lahendus.net, endale seal kasutajakonto luua, ning oma mure kirja panna. Suhtlemine nõustajaga käib kirjavahetuse teel ning on anonüümne ja kõigile tasuta.

Lahendus.net nõustajateks on vanemate kursuste psühholoogiatudengid. Selleks et kindlustada kvaliteetne teenus, töötavad tudengid oma eriala spetsialistide juhendamise all ning käivad täiendkoolitustel. Juhul kui pöörduja mure on tõsisemat laadi ning kirja teel nõustamisest ei piisa, leitakse sobiv abistaja. Alati on mingi võimalus!

Probleeme, millega Lahendus.net nõustajate poole pöörduetakse, on väga erinevaid. Kõige sagedasemad

murekohad on seotud oluliste inimestega meie ümber: suhted sõprade ja klassikaaslastega, oma armsamaga, perega. Iga mure on erinev ning isemoodi taustaga, nii nagu ka iga inimene on omamoodi looga. Seega ei ole olemas ka ühtegi lihtsat ja universaalset vastust, mis mure kohe olema tuks muudaks, vaid on tarvis otsida võimalusi, mis sobiksid just konkreetsele inimesele.

Kui sinu elus on midagi, mis sind vaevab, võtab ära rõõmu, segab iga-päevast toimetulekut, siis see ongi märk, et midagi peaks ette võtma. Lahendus.net on püüdnud abi võimalikult kättesaadavaks teha, sest keegi ei pea oma murega üksi jääma! 




lahendus.net
lahendusteni sinus eneses

VAATA LÄHEMALT

www.lahendus.net

www.facebook.com/lahendusnet

TAMREX

Trikki ei ole – nii hea pakkumine ongi! Tegutse!

*Osta **SNICKERS Workwear** tööpüksid
saad **KINGITUSEKS**
SNICKERS Workwear logopusa
art 2820/1804



TASUTA**

SNICKERS Workwear logopusa
art 2820/1804

Klassikalise lõikega, kvaliteetne ja mugav pusa on valmistatud vastupidavast ent pehmest kangast.
Materjal: 80% puuvill, 20% polüester; 330 g/m².
Eelpestud. Suurus S-XXL.
Värv: helehall.

TAVAHIND 46 €

Pakkumine kehtib kõikide **SNICKERS Workwear** tööpükste ostu puhul (v.a lühikesed püksid)

Service+
tööpüksid
naistele
art 6700/0400
49 €



CoolTwill
tööpüksid
art 3311/1818
65 €



Rip-Stop
tööpüksid
riiptaskutega
art 3213/5804
79 €



Rip-Stop
3/4 pikkusega
tööpüksid
riiptaskutega

DuraTwill riiptaskutega tööpüksid
art 3212/7404, 3212/1604, 3212/1704, 3212/3204
86 €



XTR Canvas+
riiptaskutega
tööpüksid
art 3244/0404
127 €



Hinnad sisaldavad käibemaksu 20% ja kehtivad kuni 31.07.2015 või kuni kaupade jätkub!

TAMREX OHUTUSE OÜ

Tel 654 9900 Faks 654 9901 e-post: tamrex@tamrex.ee www.tamrex.ee

UUS KAUPUS!

TALLINN
Laki 5, Pärnu mnt 130, Katussepapi 35

TARTU
Aardla 114, Ringtee 37a

PÄRNU
Riia mnt 169a, Savi 3

RAKVERE
Pikk 2

VILJANDI
Riia mnt 42a

JÕHVI
Tartu mnt 30

VÖRU
Piiri 2

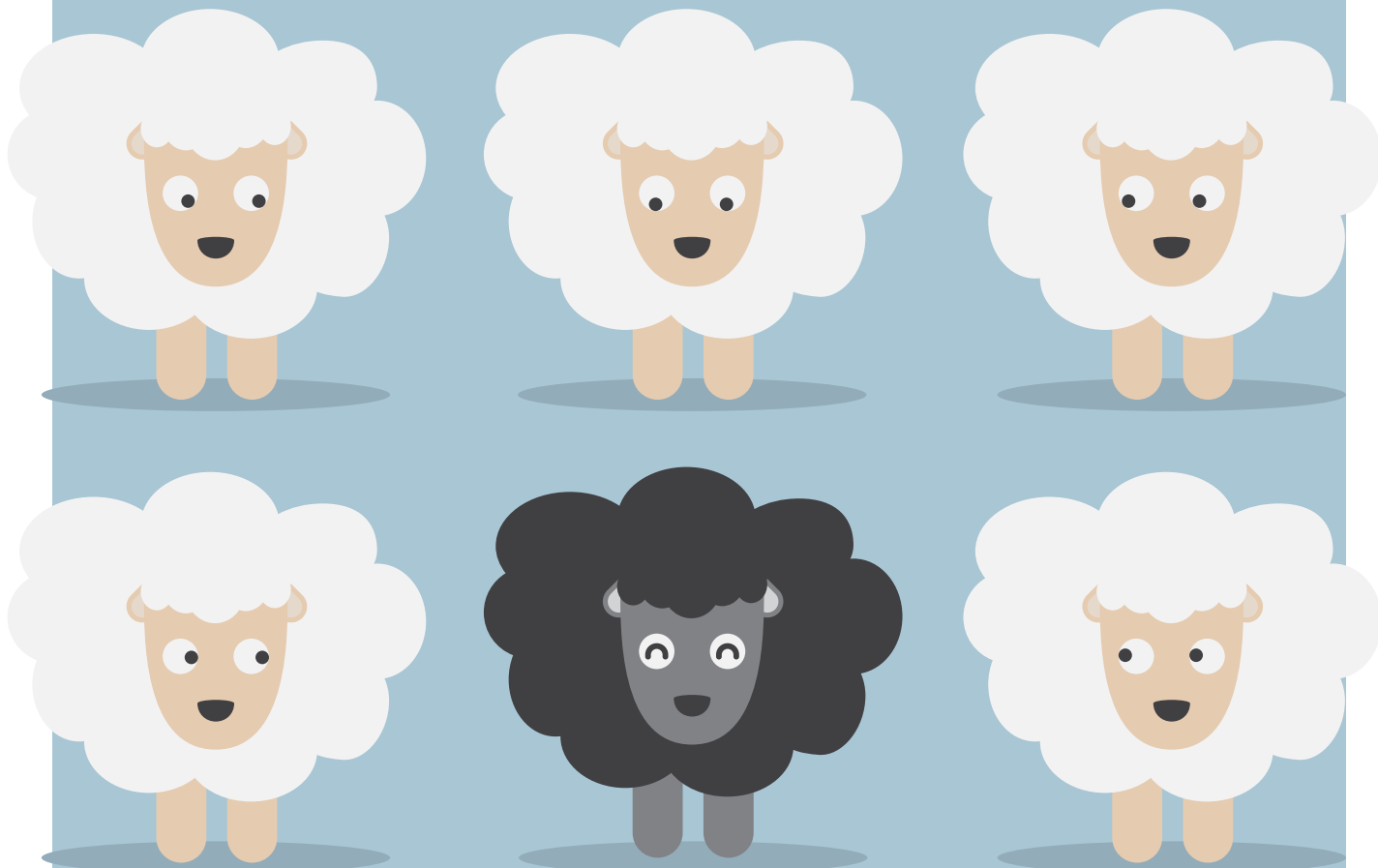
VALGA
Vabaduse 39

NARVA
Tallinna mnt 19c

HAAPSALU
Ehitajate tee 2a

PAIDE
Pikk 2

JÕGEVA
Tallinna mnt 7



MUSTERLAPS JA

PERE MUST LAMMAS

Kuidas mõjutab ebavõrdne kohtlemine
laste tulevikku?



Kas tundsid lapsena, et vanemad pöörasid sinu vennale või õele rohkem tähelepanu? Uuringud näitavad, et lapseeas tajutud ebavõrdne kohtlemine võib kummitada veel täiskasvanueaski. Filosoofiadoktor Susan Krauss Whitbourne'i artikli põhjal refereerinud Iiri Sirk.



IIRI SIRK
on meie kaasautor

Õdede-vendade vahelised suhted on reeglina kõige pikemaajalised kõigist elu jooksul ette tulevatest suhetest ning mõjutavad otseselt koos üles kasvanud õdede-vendade vaimset tervist. Samas eksisteerib ühe pere laste vahel rivaliteet, millega on tuttav iga lapsevanem, samuti iga õde ja vend. Muuseas, bioloogias ja eeskätt geneetikas, kasutatakse ühe vanemapaari järglaste (õdede-vendade) kohta terminit „õved“.

PSÜHHOLOOGILINE SÜNDIMISE JÄRJELÜKORD

Alfred Adleri sündimise järjekorra teooria väidab, et ühe pere lapsed omandavad teatud rollid vastavalt sellele, mitmendana nad perre sünnivad. Tegelikult mõjutavad olukorda ka muud tegurid, mis pole sündimise järjekorraga üldse seotud, nagu sugu, võimed, tervis, iseloom, vanemate endi sündimise järjekord, suhted teiste pereliikmetega, näiteks vanavanematega, laste vanusevahe ja muu. Sellest lähtuvalt arendas psühholoog Alan E. Stewart Adleri teooriat edasi ja tõi „tegelikule sündimise järjekorrale“ lisaks mõiste „psühholoogiline sündimise järjekord“.

Väikelapseeas ja väikese vanusevahe puhul on laste rivaliteet peamiselt mitteverbaalne: üks tahab teise lelu ning see lahendatakse sikutamise ja tõuklemisega. Kasvades asendub nügimine sõna-

IWOSTIN LABORATORIUM ASPIRIA



ASPIRIA niisutav kolmetoimeline antiperspirant 60 ml

- Tundlikule nahale
- Niisutab ja leevendab nahaärritust
- 0% alkoholi
- Alumiiniumsool 12%

Kasutamine: vastavalt vajadusele 2-3 korda nädalas, sobib kasutada kohe pärast raseerimist.



ASPIRIA kauakestev kolmetoimeline antiperspirant 60 ml

- Tundlikule nahale
- 0% alkoholi
- Alumiiniumsool 17,5%

Kasutamine: vastavalt vajadusele 2-3 korda nädalas, sobib kasutada kohe pärast raseerimist.

ASPIRIA antiperspirantidel on kolmetoimeline higistamisvastane kaitse

- pidurdab bakterite arengut
- piirab paikset higieritust
- vähendab ebameeldivat lõhna tekitavate lipoproteiinide (apokriinse higi koostisosad) bakteriaalset lagundamist

Apteegi kosmeetikasari, mis on loodud Lääne-Karpaatide termaalvee baasil

MÜÜGIL AINULT APTEEKIDES
Sanofi-Aventis Estonia OÜ
Pärnu mnt 139 E/2, Tallinn 11317
www.iwostin.com

SANOFI

- lise vastasseisuga. Võistlus ei toimu siiski üksnes lelude, rõivaste, videomängude jmt pärast, vaid vanemate tähelepanu pärast. Kui vanim laps saab vähemalt üheksa kuud jagamatu tähelepanu osaliseks, siis noorema õe või venna sündides ta n-ö tõugatakse troonilt, sest olgu ta kui tahes andekas, ilus või armas, ei suuda ta edukalt võistelda beebiga, kes vajab suuremat tähelepanu ja hoolitsust.

Vanemad peavad olema delikaatsed ja leidlikud, et anda igale lapsele võrdne osa tähelepanust. Paraku on seda lihtsam öelda kui teha ning kuigi võiks arvata, et täiskasvanuna meid lapsepõlves

mille negatiivne mõju õdede-vendade vahelistele pingetele näib olevat ulatuslik ja pikaajaline. Jensen jt usuvad, et üldiselt tajuvad vanemad siiski vaistlikult vajadust kompenseerida teise vanema suhtumist lastesse ja püüavad eelistamise mõju neutraliseerida.

JÄRELDUSED

Uurimused näitavad, et see, millisena tajume enda kohtlemist vanemate poolt võrreldes õdede-vendadega, mõjutab meie vaimset tervist ka täiskasvanueas. Uurimuste tulemuste tõlgendamine sõltub muidugi sellest, kas olete lapsevanem või mõni õdedest-vendadest.

Vanematele ütlevad tulemused, et oluline on silmas pidada, kuidas ühe lapse eelistamine teisele võib nende laste elu tulevikus mõjutada. Ühena õdedest-vendadest võite näha, et see, millised on teie mälestused õe või venna soosimisest, võib teid mõjutada viisidel, mille peale te pole kunagi varem tulnud.

Uuringu järelduste puhul tuleb siiski silmas pidada, et tulemused saadi pärast seda, kui lapsed olid juba täiskasvanud ning mitte keegi ei uurinud, mis toimus nende laste kodudes, kui nad olid väikesed. **P**

Allikas:

<https://www.psychologytoday.com/blog/fulfillment-any-age/201501/why-you-and-your-siblings-may-still-be-rivals>

VÄIKELAPSEEAS JA VÄIKESE VANUSEVAHE PUHUL ON LASTE RIVALITEET PEAMISLT MITTEVERBAALNE: ÜKS TAHAB TEISE LELU NING SEE LAHENDATAKSE SIKUTAMISE JA TÕUKLEMISEGA. KASVADES ASENDUB NÜGIMINE SÕNALISE VASTASSEISUGA.

kogetud ebavõrdne kohtlemine enam ei mõjuta, võib see tegelikult inimesi kummitada veel aastakümneid.

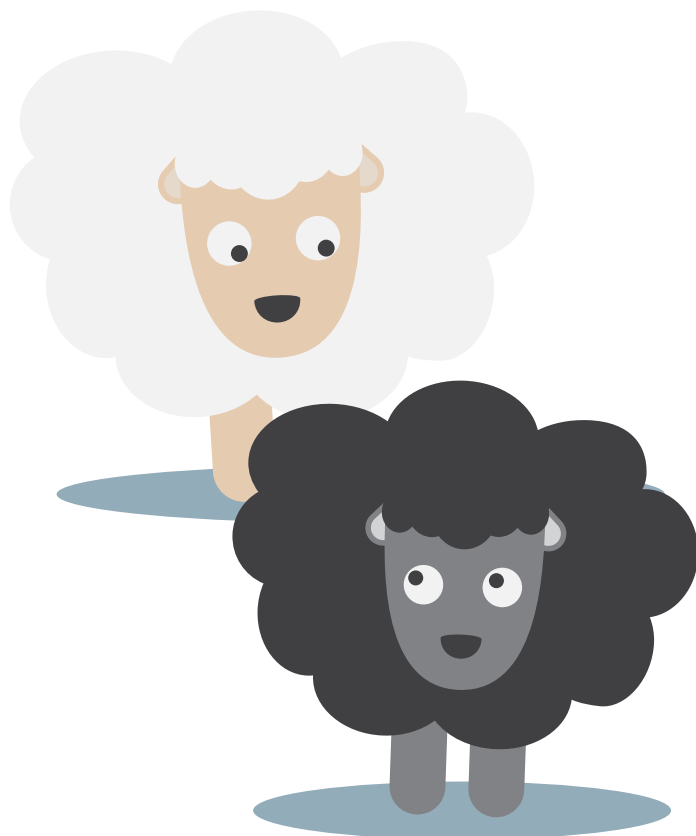
UURINGUD

Alexander Jensen ja kolleegid viisid 2013. aastal läbi uuringu, mille käigus analüüsisid täiskasvanud õdede-vendade vahelisi suhteid ning nende seost vanemate soosinguga lapseeas. Uuritavad olid noored täiskasvanud (keskmine vanus 23) ja nende vanemad (keskmine vanus 50+). Omavahelisi suhteid hinnati kuue dimensiooni alusel: emotsionaalne, praktiline, omavaheline kommunikatsioon ja nõu andmine, sotsialiseerumine, finantsküsimumused.

Selleks et välja selgitada, kas lapsed väiksena ebavõrdset kohtlemist tajusid, võrdles Jensen laste vastuseid eelpool loetletud kuues valdkonnas. Samuti hindasid teadlased depressiooni sümptomeid ja omavahelisi konflikte, küsides, kui tihti lapsena vaieldi ja omavahel tülitseti. Teadlased uurisid ka seda, kui sagedasti mindi õelt või vennalt nõu küsima ning kas seejuures tunti, et teine pool neid mõistab.

Võiks ju arvata, et varasteks kahekümnen-dateks on lapsena kogetud ebavõrdse kohtlemise mõju ammugi kadunud, ent Jensen väidab, et see mõjutab meid täiskasvanueaski. Samast soost laste puhul (õde-õde, vend-vend) esines täiskasvanueas depressiooni sümptomeid rohkem. Teadlased seletavad seda nii, et kui oled ise tüdruk ja sinu õde saab rohkem tähelepanu, siis on suurem tõenäosus solvuda.

Samuti näis rolli mängivat lapsevanema sugu. Eriti tugevalt mõjub isade välja näidatud soosing,



KOMMENTAAR



Triinu Tänavsuu, EuroPsy (psühholoogide üle-euroopaline kvalifikatsioonistandard), lapsehool-duspuhkusel viibiv kliiniline lapsepsühholoog

Sünnijärjekorrast rohkem mõjutavad õdede-vendade suhteid ilmselt enam igapäevased suhtlemismustrid peres. See omakorda sõltub paljuski pere psühhosotsiaalsest kliimast – vanemate paarisuhte kvaliteedist, majanduslikust toimetulekust, stressitasemest ja selle maandamise oskustest ning võimalustest. Õdede-vendade rivaalitsemine annab tõenäoliselt märku ühe või mitme osapoole rahuldamata vajadustest – võibolla ei suuda üleväsinud ema ja töömuredest vaevatud isa laste jaoks emotsionaalselt kohal olla? Samas on lapsed niimoodi „programmeeritud“, et nad

peavad sujuvalt arenemiseks oma vajadustest märku andma. Olete ehk märganud, kui võimatu on eirata imiku nuttu? Nendest märkuandmistest ja märguannete märkamistest kasvab lapse ja tema vanema omavaheline turvaline kiindumus-suhe. Kui peres on mitu eelkooliealist last, siis vajavad nad päris palju täiskasvanute poolset tuge ja tegelemist. Mida väiksem on laste vanusevahe, seda rohkem meenutavad nad intensiivselt õitsevaid suvelilli, kes vajavad oma nälja rahuldamiseks palju täiendavaid toitaineid ja vett (antud juhul vanavanemate, onude-tädide, hoidjate, koduabiliste

jms heade haldjate panust). Aafrika vanasõna ütleb, et ühe lapse kasvatamiseks on vaja tervet küla. Samas on praeguste lapsevanemate põlvkond olukorras, kus vanavanemad töötavad üha kauem (ja pensionile jäädes pole enam tervist, et lapselapsi hoida), kuid lastehoiu-lasteaia järjekord tundub mõnele perele jäävat valgusaastate kaugusele. Lapsehoidjaid on vähe ja keskmise palga teenija ei saagi endale head lapsehoidjat lubada.

E. Mazlish, A. Faber

Õed ja vennad rahujalal

Tõlkinud Aet Karolin

Kirjastus Canopus 2010, pk., 220 lk

Tegemist on rahvusvahelise bestselleriga, mis selle autoriteks olevatele psühholoogidele ka maailmakuulsuse tõi. Käsiraamat, mida on nimetatud ka lapsevanemate Piiblik, annab delikaatses ning humoorikas stiilis näpunäiteid, kuidas aidata oma lastel ühe katuse all elada ja ise sealjuures ellu jääda, st kuidas kasvatada oma poegi ja tütreid nii, et nad kõik ennast täisväärtuslike perekonnaliikmetena tunneksid.



Transpersonaalse psühholoogia ja hüpnoteraapia erakool Terviklik Mina

**15.-19. juulil Käärikul
Suveseminar-laager 2015**

ÕNN

nauding kulgemine voog tähendus teostus

rõõm olla mina ise

www.terviklikmina.ee tel 56623977

Ajuteadlane **JAAN ARU** uurib meie aju

30-aastane teadlane **Jaan Aru** kaitses mullu suvel Frankfurdi Max Plancki Aju-uuringute Instituudis oma doktoriväitekirja. Nüüd on ta tagasi Eestis ning pühendub kodumaal täiega aju uurimisele. Jaaniga vestles **Epp-Mare Kukemelk**.

FOTOD KASPAR SAAREMETS



EPP-MARE
KUKEMELK on
meie kaasautor

Jaan ei ole uhke ja ülbe kuivik, ta on ladusa jutuga hea suhtleja ning vaatamata sellele, et kohtume esimest korda, lähme kohe sina peale. Alustan juttu noore teadlase perenimest ja uurin, kas see määras kuidagi ka tema uurimisvaldkonna.

Jaan mõonab, et eesti keel pakub võimalusi paljudeks värvikateks sõnamängudeks ja see ei ole esimene kord, kui keegi tema vahva nime ning aju ja mõistusega seose loob, kuid perenime tähendus on tema sõnul pigem rohu- või heinamaaga seotud.

Jaan on alati olnud tark ja edukas, lisaks on tal oma sõnul elus ka palju õnne olnud. Tartus Mart Reiniku koolis üheksa klassi õppinud ja 2004. aastal kuldmedaliga Hugo Treffneri Gümnaasiumi lõpetanud Jaani lemmikaine koolis oli matemaatika. Kuigi ta on olnud alati parimate seas, üritab ta endale leida uusi väljakutseid ja pürgida sinna, kus ta veel tipus pole. See oli ka põhjus, miks ta pärast gümnaasiumi otsustas minna Berliini Humboldti Ülikooli psühholoogiat õppima.

Jaan ei salga, et alguses oli Berliinis keeruline. „Oskasin küll saksa keelt, aga ülikooli esimesel poolaastal istusin esimeses reas, et paremini aru saada. Ühel eksamil kaotasin ikkagi viis punkti, kuna sain ühest sõnast valesti aru,“ meenutab Jaan, kes õppis küll psühholoogiat, aga sai ruttu aru, et tegelikult huvitab teda aju.

ÕIGELAJAL ÕIGES KOHAS

Berliini õpingute lõpuks oli ta kaastudengite seas saavutanud juba aju-uurija kahtlase kuulsuse ja vajab järgmist väljakutset. Õnnelik juhus viis mehe Frankfurti.

Humboldti Ülikoolis luges Jaan õppetööle lisaks raamatukogus teadusajakirju, tellis erialakirjandust ja ühest sellisest luges viidet, et tuntud teadvuseuurija on hoopis Eestis, kust ta just ära oli tulnud. See mees oli **Talis Bachmann** ja aasta oli siis 2005. Alates selles ajast on nad ka koostööd teinud. Jaan tegi kõik oma Berliini õpingute kohustuslikud suvepraktikad Tallinnas Talis Bachmanni juures. Kord oli Bachmann kutsunud Tallinnasse esinema **Lucia Melloni** Frankfurdi Max Plancki Aju-uuringute Instituudist. Koostöö sujus ja Lucia kutsus Jaani Frankfurdi kaasa. „Oleksin ma praktika Berliinis teinud, poleks ma Frankfurdi sattunud,“ on Jaan takkajärgi juhuse üle õnnelik.

Max Plancki instituudis uuris Jaan teadvust ja teadvusega seotud ajuprotsesse, juhendajaks **Wolf Singer** ja Lucia Melloni.

„Seal õppides mõistsin, et alati on keegi, kes on sinust parem ja targem ning see on täiesti normaalne,“ räägib Jaan. „Sain aru, et töökus on see, mis vajadusel kõiki võrdustab. Seal avanesid mu silmad ja sai selgeks, et tulemus sõltub panustatud

töötundidest.“

Noorteadlasena tegi ta nädalas 80 tundi tööd ja tundis uhkust, et oli pühapäeva hommikul kell kuus laboris, luges artikleid ja analüüsis andmeid. Niimoodi kõvasti tööd tehes märkas Jaan varsti, et tema käest tulid nõu küsima noorteadlased, keda ta endast väga palju targemaks oli pidanud.

Jaanil on kahju andekatest noortest, kes on alati Eestis parimad olnud, aga pole välismaale õppima pääsenud. Ta soovitab välismaale õppima minna, aga soovitab ka tagasi tulla. Vähemalt temale endale ja abikaasa Marile, kellega Jaan tutvus juba Treffneris, oli kohe alguses selge, et nad tahavad Eestisse tagasi tulla.

„Kahtlemata saanuks Max Plancki Aju-uuringute Instituudist edasi minna ükskõik kuhu. Näiteks minu juhendaja Lucia läks New Yorki ja kutsus mind kaasa, aga Saksamaalt Eestis käies nägin, et Eestis on palju andekaid noori tudengeid, kelle võimalused on piiratud, kuna juhendajaid on vähe. Tahtsin tulla ja pakkuda ühte lisavõimalust neile, keda huvitab aju uurimine,“ ütleb Jaan.

Mis on teadvus?

„Olen kümme aastat uurinud teadvust, aga vahepeal tundub, et see probleem on minusuguse väikese mehe jaoks liiga suur,“ naljatleb lühikest kasvu Jaan. „Vahel tundub, et me ei liigu piisavalt kiiresti edasi ja võib-olla ei juhtu seda ka järgmise kümne aasta jooksul. Siis ongi tore juhendada töid, kus teeme näiteks katseid virtuaalreaalsusega.“ ▶

MÜÜDID

- **Närvirakud ei taastu** - Täiskasvanud inimese ajus sureb iga päev kümneid tuhandeid närvirakke. Pikka aega ei teatud aga, et teatud ajupiirkondades tekib neid ka täiskasvanud inimese ajus juurde. Seejuures suurendab aeroobne liikumine juurde tekkivate närvirakkude hulka.
- **Inimene kasutab ainult 5 % oma aju** - Inimene kasutab ikka kogu oma aju, lihtsalt ta ei kasuta seda alati mõistlikult.
- **Inimesed jagunevad parema ja vasaku ajupoolkera inimesteks** - Uurimused seda ei toeta, kõik inimesed kasutavad ikkagi mõlemat ajupoolkera.
- **Arvutis ja mobiilis saab aju treenida imeliselt!** - Suurte lubadustega hiilgavat raketid näppides ei saa aju vormis hoida. Peab ikka telefoni käest panema, toolilt tõusma ja ennast liigutama.

Soovitus õpetajatele: Ärge andke ülesandeks luuletus pähe õppida, vaid aju õppida!

► Katseisik saab prillid, millega võib asetada inimese virtuaalreaalsusesse (Oculus Rift). „Inimese aju on tegelikult väga kerge lollitada,“ räägib Jaan. „Inimene näeb prillidest reaalselt pilt ja teda saab panna Ameerika mägedelt alla sõitma või ookeanisügavusse kukkuma. Näha on, kuidas inimesed ehmuvad, sest aju võtab kiiresti omaks selle, mida silmad näevad. Aju ei oota, et keegi teeb sulle sellise triki, vaid tõlgendab seda kui päriselt toimuvat.“

Jaani uurimisobjekt teadvus seostub tavainimesele teadvusekaotusega. „Kaotame teadvuse igal ööl,“ selgitab Jaan. „Teatud unefaasis teadvus kaob, aga teatud faasis, näiteks REM-unes, tulevad unenäod.“ Kui inimest umbes tund aega pärast unne jäämist äratada ja küsida, mis tema peas just toimus, siis esiteks ta pahandab ülesajamise pärast, aga siis ütleb, et ei mäleta midagi.

„Igaõine teadvusekaotus on vajalik aju normaalse tööks. Mõni arvab, et see on puhkus ja tarvilik närvirakkude vaheliste ühenduste suuruste vähendamiseks. Aga kui kukume ja pea ära lööme, siis see ei ole normaalne protsess. Probleeme ei tekita niivõrd teadvusekaotus, vaid ajukahjustus,“ märgib Jaan.

MIS KASU ON TEADVUSE UURIMISEST?

Jaani sõnul on meditsiinis palju juhtumeid, kus on tarvis teadvust mõõta. Ta toob näiteks anes-

tesiolooia, kus üldnarkoosis inimene kaotab teadvuse, ärkab hiljem üles ja saab aru, et teda on opereeritud. Aga ühel või kahel juhul tuhandest on inimene tegelikult teadvusel, kuigi talle on narkoos tehtud. „Kui me ei tea, mis on teadvus, siis ei saa seda mõõta ja siis on ka raske öelda, et nüüd on patsient teadvuse kaotanud,“ toob Jaan praktilise näite.

Teine tähtis juhtum on seotud teatud tüüpi patsientidega. Vegetatiivses seisundis olevaks diagnoositud patsiendi lähedaste jaoks tähendab see, et inimene ei ole teadvusel ja ei kuule ega saa aru, kui temaga räägitakse. Aga kui ta oleks minimaalselt teadvusel olevas seisundis, kuuleks patsient oma lähedasi. Jaani sõnul on probleem selles, et hinnanguliselt 40 protsendil juhtudest klassifitseeritakse patsiendi seisund valessti ja kuigi patsient ei saa ennast liigutada ega anda muul moel lähedastele märku, et ta neid kuuleb, on ta tegelikult teadvusel. „Uurimustöö käibki selle kallal, et paremini välja selgitada, mil määral patsient on teadvusel. Meil on vaja meetodeid, kuidas ajust välja lugeda, mida sellises seisundis patsient tahab meile öelda.“

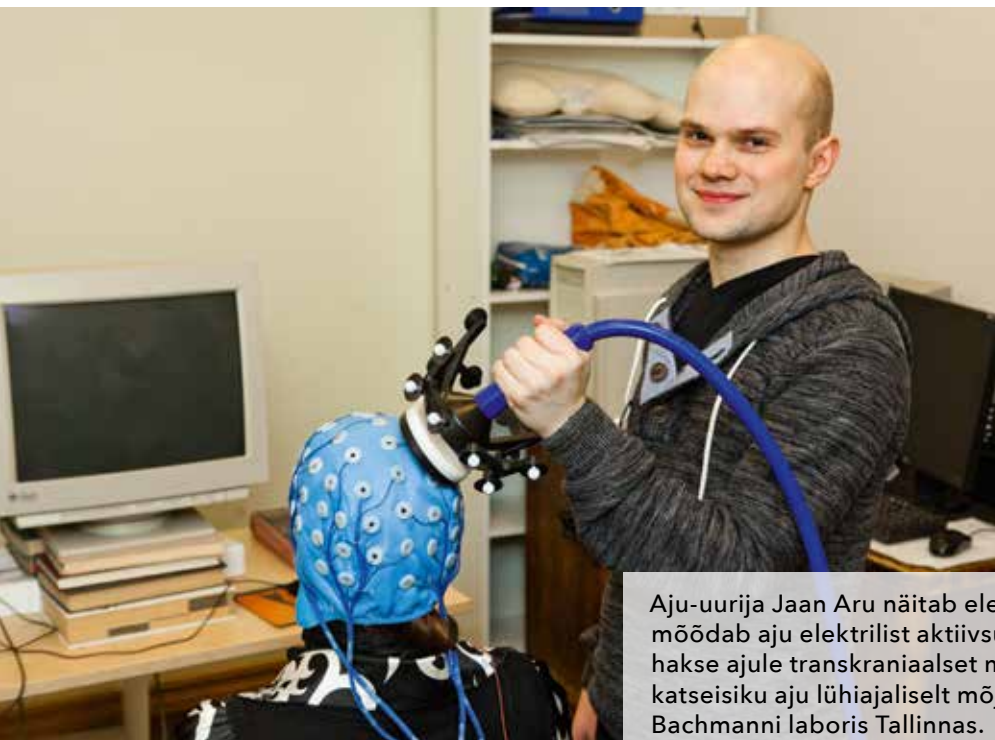
Sama oluline küsimus on Jaani sõnul see, kas näiteks loomad ja beebid on teadvusel või kas robotid on teadvusel. „Mina ütlen, et beebid on teadvusel, aga seda tuleb veel uurida, näidata või ümber lükata. Üks teadlane ütleb, et teadvus tekib aju töö tagajärjel, teine ütleb, et teadvus on ka tehissüsteemides, kolmas ütleb, et lapselegi on selge, et Samsungi telefonil ei ole teadvust,“ kirjeldab Jaan teadlaste vaidlusi. Praegu on tema sõnul populaarne seisukoht, et teadvus on süsteemi omadus integreerida informatsiooni. Kõrvaltvaatajal on lihtne öelda, et teadlased ei tea midagi või väita, et teadvus on kõikjal, et teadvus on väli, mis kõiki ühendab.

Ühe doktoritööga teadvuse probleemi ei lahenda. See on pikk tee ja Jaan mõõnab, et võib-olla lähevad teadlased vahepeal ka vales suunas, aga nad tegelevad siiski probleemiga. Jaani sõnul ongi tore, et käib vaidlus ja üritatakse katseid teha. Muuseas ka beebidega, kellele see tohutult meeldib, sest see on nende jaoks mäng.

Ehkki teadusliku katse mõttes ei ole Jaani 1,5-aastane poeg uurimustöös kastealune olnud, on ta lapsega katseid läbi viinud küll.

Teadvusega on seotud teatud episoodiline mälu, mille kohta osad teadlased ütlevad, et beebidel see puudub

SEE, ET INIMESED MÄLETAVAD OMA LAPSEPÕLVE, NÄITAB, ET SUUR OSA INIMESE AJUST ON SIISKI STABIILNE.



Aju-uuriija Jaan Aru näitab elektroensefalogram (EEG) mütsi, mis mõõdab aju elektrilist aktiivsust. Tema käes oleva aparatuuriga tehakse ajule transkraniaalset magnetstimulatsiooni, mille abil saab katseisiku aju lühiajaliselt mõjutada. Foto on tehtud professor Talis Bachmanni laboris Tallinnas.

ja mõned võtavad seda ka tõestusmaterjalina, et beebidel ei ole siis ka teadvust. Jaan vaidles selle üle oma vanemate ja targemate kolleegidega ja tegi oma lapsega mälukatse, mida võib igauks kodus teha.

Kui laps oli 11-kuune, oli tema lemmikmänguasi kummist aju. „Peitsin selle ära nii, et ta nägi, kuhu ma selle panin, siis läksime teise tuppa ja mängisime seal pisut, mingi aja möödudes küsisin, kus on aju ja oli väga huvitav, et ta leidis selle üles,“ kirjeldab Jaan lihtsat katset, mida ta korduvalt oma poja peal läbi viis. Ta rõhutab, et see ei olnud teaduslikus mõttes kontrollitud katse paljude beebidega, aga ka kolleegid nõustusid, et see oli väga huvipakkuv.

Kui nüüd mõni beebi, kellega seda katset kodus järgi teha, ei leia siiski peidetud lelu üles, ei tasu vanematel muretseda. Jaani sõnul tuleb meele pidada, et beebid ongi erinevad. See ei ole võistlus, sest alati on keegi, kes hakkab varem rääkima või kõndima, või kellel tulevad varem hambad, alati on keegi, kes avaneb hiljem.

MILLINE ON AJU?

Palun Jaanil aju kirjeldada. Tema sõnul sarnaneb aju pealtnäha kergelt keedetud lillkapsaga, aga on väga dünaamiline. Kui aju sisse suumida, selgub, et seal on umbes 100 miljardit närvirakku, mis igaüks on ühendatud umbes 10 000 närvirakuga ehk tohutu ühenduste rägastik. See, millised neuronid milliste neuronitega ühendatud on, on igal inimesel erinev. Erinevalt näiteks arvutist, muutub igapäevase kogemuse või tegevuse käigus aju struktuur pidevalt. Uusi mälestusi luuakse ühenduste mustrit muutes. Kuid näiteks see, et inimesed mäletavad oma lapsepõlve, näitab, et suur osa inimese ajust on siiski stabiilne.

Kui beebide aju on väga plastiline ja uued ühendused tekivad kiiremini, siis vanemate inimeste ajud on vähemplastilised ja nad ei omanda uusi teadmisi ja oskusi ka enam nii kiiresti. Jaan toob klassikalise näite võõrkeele või autosõidu õppimisest, mida nooremal inimesel on märksa lihtsam teha.

Selleks, et meie aju püsiks võimalikult plastiline, soovitan aju-uuri kahte asja – esiteks ignoreerida kõiki programme, mis väidetavalt treenivad aju, ja teiseks teha aeroobset sporti. Väga hästi sobivad jooksmine või jalgrattasõit.

„Aju on aluseks kõigele, mida me vaimselt suudame,“ räägib Jaan. „See tähendab ka, et kui meil on vaimsed häired, depressioonist skisofreeniani ja Alzheimerist autismini, on see seotud muutustega aju töös. Et me neid haigusi ei suuda praegu ravida, näitabki, et teame aju kohta veel vähe. Inimestena üritame sellest keerukast süsteemist aru saada, aga ei ole mingit garantiid, et suudame neid probleeme lahendada.“ Jaan näebki ainsa lahendusena teadust edasi teha ja samm-sammult edasi minna. 



Kas uni ei taha tulla? Uni on rahutu?

Ärkad sageli keset ööd? Kuidas on

lood Sinu meeleoluga? Soovid rohkem

õnnetunnet oma ellu?



Abiks on **SOMNIFOR**[®]

- Somnifor on lihtsa kuid efektiivse koostisega Melatoniin ja 5-HTP.
- Sisaldab vaid naturaalseid koostisosi.
- Ilma säilitusaineteta.
- Kooskõlastatud uusimate teadusarengutega neuroloogias.
- **Melatoniin** aitab lühendada uinumiseks kuluvat aega, tagab rahulikuma ja ühtlasema une.
- **5-HTP** muundub kehas „õnnehormooniks“ serotoniiniks, mis aitab lõõgastuda, parandab meeleolu.

Küsi apteekidest üle Eesti!

Saadaval ka

www.apteekonline.ee

Esindaja Eestis: Biolevi OÜ

www.biolevi.ee



www.facebook.com/biolevi



MAAILMATASEMEL PSÜHHOLOOGIAHARIDUS SIINSAMAS EESTIS

Kui sinu kirk on inimene ja sul on soov mõista inimekäitumise sügavamaidki saladusi, siis on õige valik õppida psühholoogiat. Kõrgel tasemel psühholoogiaharidust, mis on võimaldanud mitmetel Eesti teadlastel maailmas suuri tegusid teha, saab omandada siinsamas Eestis. Psühholoogiat õppima on oodatud ka valdkonnast enese-täiendamise eesmärgil huvituvad inimesed.

PSÜHHOLOOGIA ÕPPIMISE VÕIMALUSED TALLINNAS JA TARTUS

Eestis on võimalik akadeemilist psühholoogia-alast kõrgharidust omandada Tallinna Ülikoolis (TLÜ) ja Tartu Ülikoolis (TÜ). Mõlemad ülikoolid pakuvad psühholoogiat õppimiseks mitmeid võimalusi. Nii Tallinnas kui Tartus on võimalus õppida psühholoogiat bakalaureuse-, magistri- ja doktoriõppes. Õppekavad on koostatud EuroPsy nõuetele vastavalt, mis tähendab, et bakalaureuse ja magistriõpingute järel on võimalus taotleda Eesti Psühholoogide Liidu poolt väljastatavat või Euroopas kehtivat EuroPsy kutset. Antav kutse on kvalifikatsioonistandard, mille alusel saab spetsialiste lugeda pädevaks mingis kindlas valdkonnas praktiseerima.

Lisaks akadeemilisele kraadiõppele saab õppida ülikoolides psühholoogiat ka kõrvalerialana. Lisaks päevaõppele on mõlemal ülikoolil pakkuda mitmeid paindlikke õppimisvõimalusi.

PSÜHHOLOOGIA ÕPPIMISVÕIMALUSED TALLINNA ÜLIKOO LIS

PÄEVANE ÕPE. Päevane õpe tähendab üldjuhul seda, et tulevane üliõpilane õpib täiskoormusel ja töönadala sees. Tallinna Ülikoolis on bakalaureuse õppeastmes võimalik õppida psühholoogiat inimeseõpetuse suunal ning psühholoogia suunal. Õppekava sirvides võib näha, et psühholoogia suunal on rohkem kliinilise psühholoogia aineid (nt bioloogiline psühholoogia, psühhodiagnostika) ja inimõpetuse suunal rohkem tervist käsitlevaid ained (nt anatoomia ja füsioloogia, sõltuvuskäitumine). Suuna valikul on oluline mõelda sellele, milline on eriala valija edasine eesmärk ja siht.

Sisseastumisel arvestatakse eesti keele riigieksamiga (annab kogupunktsummast 25%) ja vastuvõttueksamiga (75%) tulemusi.

Vastuvõttueksam koosneb silmaringitestist, grupitööst ja individuaalsest intervjuust. Grupitöö eesmärk on läbi viia valitud teema analüüs grupis, mille käigus hinnatakse koostööd rühmaga, esinemisostkust, arutlusloogikat ning argumenteerimisoskust. Individuaalsel intervjuul vesteldakse erinevatel üldistel ja isiklikel teemadel.

Vastuvõtulävend on 65 palli, mis tähendab, et selle punktisumma ületamisel ning eksami sooritamisel on võimalus saada koht õppekavale.

2014. aastal oli TLÜ-s kahe psühholoogia eriala suuna peale kokku 70 õppekohta.

AVATUD TASEMEÕPE. Avatud tasemeõpe sobib kõigile neile, kes soovivad paindlikku õppimiskoormust, valida enesetäiendamiseks oma huvi lähtuvalt õppeaineid, soovivad omandada lisaeriala või läbida ümberõpet.

Avatud tasemeõpe on tasuline, kuid annab eelise õppida vabalt valitud tempos ja panna kokku just endale huvipakkuv programm. Avatud tasemeõppes saab läbida bakalaureuse-, magistri- või doktoritaseme üldaineid vastavalt oma eelnevale haridustasemele või läbida kõrvaleriala moduleid. Hetkel on kõrvalerialana loetelus olemas ka psühholoogia.

Kui hiljem soovitakse astuda ülikooli päevaõppesse, siis on võimalik avatud tasemeõppe raames läbitud üksikute ainete tulemusi või moduleid väljavalitud õppekava täitmisel arvestada, juhul kui need sobivad valitud õppekavasse.

AASTA ÜLIKOO LIS. Kui oled huvitatud enesetäiendusest, võib sulle huvi pakkuda terviklik avatud tasemeõppe pakkumine ehk Aasta Ülikoolis. Aasta Ülikoolis sobib igas vanuses õppijale, kes otsib omanäolist koolitusprogrammi. Sobilik ka nendele, kes veel otsivad sobilikku eriala või kes



KAISA LINNAMÄGI
on karjäärinõustaja

soovivad leida paindliku koormusega õppimisvõimalust. Õppi läbib ühe õppeaasta vältel Aasta Ülikoolis programmis ette nähtud ained koos üliõpilastega vastavalt tunniplaanile.

Valikus on nii päeva- kui ka tsükliõppe vormis toimuvaid programme. Aastase programmi maksumus kujuneb ainepunktide hinnakirja alusel. Lisaks on loodud Aasta Ülikooli õppuritele tugisüsteem, kus toimuvad ava- ja lõpuüritused, külastuskäigud oma ala tipptegijate juurde jne.

PSÜHHOLOOGIA ÕPPIMISVÕIMALUSED TARTU ÜLIKOO LIS

PÄEVANE ÕPE. Tartu Ülikoolis on bakalaureuseõppes võimalik psühholoogiat õppida ühel suunal. Sisestumistingimustena on välja toodud, et 50% kogutulemusest annab akadeemilise testi sooritus ning teise 50% erialakatse.

Akadeemilise testi eesmärk on hinnata üliõpilaskandidaadi valmisolekut ülikooliõpinguteks. Testiga hinnatakse erinevaid oskusi ja teadmisi, näiteks loogiline ja matemaatiline mõtlemine, keeleliste väljendusvahendite valdamine, jooniste, tabelite, diagrammide ja muu graafilise info kasutamise oskus ning võõrkeeleoskus. Erialkatse koosneb kirjalikust osast, kus omakorda on valikvastustega test ja mõne psühholoogilise probleemi uurimisega seotud arutlev küsimus. Lisaks vormikohane psühholoogia **õppimise eelduste ja motivatsiooni küsimustik ning suuline intervjuu.** Vastuvõtu lävendiks on 66 palli ning õppekohtade arv 50.

MAGISTRIÕPPE EELDUSAINETE PROGRAMM. See 60 ainepunktiline programm on mõeldud magistriõppesse astuda soovijatele, kellel on bakalaureuse kraad mõnel teisel erialal. Programmiga on võimalik liituda iga semestri alguses ning kogu eeldusainete programmi läbimiseks kulub orienteeruvalt kaks õppeaastat. Õppetöö toimub koos psühholoogia bakalaureuseõppe avatud ülikooli üliõpilastega ning tasumine on ainepunkti hinna alusel.

TASEMEÕPE TÄIENDUSÕPPENA. Tasemeõpe täiendusõppena võimaldab alustada õpinguid huvipakkuvatest üksikkursustest kas enesetäiendamiseks, eriala sobivuse katsetamiseks või kõrvaleriala omandamiseks. Samas võib sellise paindliku õppega välja jõuda ka kõrghariduse või järgmise akadeemilise kraadi omandamiseni. Õppimiskogemust mitmekesistab võimalus



TUULUM | DREAMSTIME.COM

õppida koos tasemeõppe üliõpilastega. Tasemeõpe täiendusõppena on tasuline. Läbida saab üksikuid aineid tasemeõppe õppekavadest või osaleda mõnes täiendusõppeprogrammis. Näiteks võib 2014/2015 õppeaasta täiendusõppeprogrammide loetelust leida „Grupikäitumise ABC – kuidas olla edukas“, mis koosneb psühholoogiaalastest ainetest läbi grupikäitumise prisma.

TÜLÜ SUVE- JA TALVEÜLIKOO L NING VÄÄRIKATE ÜLIKOO L

Suveülikool on mõeldud kõigile, kellel soovi ja tahet ennast erialaselt või huvialaselt täiendada. Suveülikooli teemade hulgast võib sel aastal leida kursuse „Tervis ja psühholoogia“.

Väärrikate ülikool on mõeldud kuulajaskonnale 50+, loengud toimuvad mitmetes Eesti linnades ning ka siit võib leida huvitavaid loenguid psühholoogia vallast (nt veebruaris toimus loeng „Geenid ja peresuhted“).

Kui olete leidnud endas tõelise huvi psühholoogia vastu, olete oodatud õppima ja uurima seda põnevat teadusharu, mis puudutab meie elu paljusid aspekte. 

Tallinna Ülikooli koduleht – www.tlu.ee

Tartu Ülikooli koduleht – www.ut.ee

JAAK JOALA:

Kaks mina ja kaks rolli

Palusime värskelt ilmunud raamatu „Jaak Joala: Ka unustuse jöel aeg kord silla loob“ autoril Paavo Kanguril avada meie lugejatele teose tagamaid ning jagada oma tundeid, mis teda loomise protsessis valdasid.

FOTOD: ERAKOGU



PAAVO KANGUR
on Inglisilla
Produktsoon OÜ
direktor

Lepime kõigepealt kokku, et oli kaks Jaaku: romantiline noormees lavalaudadel, kes laulis nii siiralt armastusest ja kes elas kuulajate ja vaatajate südames oma elu. Ja oli lihast ja luust Jaak Joala oma annete ja vigadega, puuduste ja täiusliku musikaalsusega, hirmude ja soovidega. Vahel need mehed võisid langeda kokku ja vahel mitte.

Nad langesid kokku võib olla 1971, kui Jaak laulis oma esimesele kallimale varietees. Nad langesid kokku 1973. aasta suvel, kui Jaak esitles oma pruuti Dorist vaimustanud publikule Tallinnas ühel kontserdil. Kuid tihti ja enamasti olid need kaks erinevat meest. Näitleja roll ja näitleja isik on ju kaks eri teemat, kuid mitte alati austajate ja fännide jaoks.

kallilt müüa.

Ansambel Laine laulja Merle Lilje ütleb raamatus „Jaak Joala: Ka unustuse jöel aeg kord silla loob“, et annaks jumal, et keegi neist midagi jagas kergemuusikast.

Jaak aimas ja tajus selle kunstinõukogude omapära ära ja ei soovinud ennast mõnitada lasta. Ta oli urgu põgenev vähk ja võitlev tiiger ühekorraga. Ta võis rünnata, olla agressiivne eks-promptmees, aga ta võis siiralt solvuda ja endasse tõmbuda.

Kunstinõukogu ta vältis, Vene turgu ei tundnud need inimesed üldse, vaevalt said nad aru kergemuusika keelega kaasakäimisest (loe: ajaga kaasaskäimisest). Beatles, The Animals, Elton John, Cliff Richards olid Jaagu eeskujud ja määrasid ära, mida teha, kuidas laulda, mis tuleb väikse viitajaga moodi. Leonard Cohen lõi laulu „Dance to the end of love“ ja varsti kirjutas Vladimir Matetski sellest Vene versiooni „Lavanda“. Mil-leks kuulata ametnikke, kelle ideaal oli 1960nda-te estraad?

JAAGU LÄBIMURRE

Jaagu läbimurdest suurele Vene turule võib kuulda ja lugeda raamatust mitmeid versioone. Helilooja ja Georg Otsa klaverisaatja Gennadi Podelski, kes oli kuulsaks teinud ansambli Laine, võttis Jaagu Venemaale kaasa ja lükkas ta masinavärki. Eriti olla see teemaks muutunud pärast Georg Otsa surma. Podelski roll Georg Otsa või Tõnis Mäe või Jaak Joala määndžerina on lahti kirjutamata teema ja siin võib olla veel avastamisrõõmu.

Või eestlased olid lihtsalt ees muust Venemaast ja imesid kõige kiiremini Lääne muusika endasse ja muutsid selle Nõukogude rockiks ja müüsid selle itta maha. Tollasest tegelikkusest jutustab üks film, mis kirjeldab 1970 lõpu Venemaa kergemuus-

TA VÖIS RÜNNATA, OLLA AGRESSIIV-
NE EKSPROMPTMEES, AGA TA VÖIS
SIIRALT SOLVUDA JA ENDASSE TÕMBUDA.

KUNSTINÕUKOGUD JA MUUD VÄLISED MÕJURID

Oli Jaak, kes armastas laulda publikule sõltumata nende keelest ja silmakujust. Oli Jaak, kes vihkas ettelaulmist aparatsikute ja kunstiteadlaste kunstinõukogudele, mis koosnesid keerulistest inimestest: need, kes nautisid oma võimu teiste üle, nendest, kellel oli vaja meeldida kommunistlikule parteile või püüdsid ära arvata, mis meeldib parteile ja võib olla eksis nende hulka ära mõni inimene, kes asja jagas. Ka see pole uudis, et võimukandjate hulka trügib igal ajal psühhopaate, keda huvitab võim kui selline; neid kes üritavad ära arvata võimu soove ja oma teenistusvalmidust võimule



sika elu: laulja Vladimir Vössotski ja KGB suhteid. Selles filmis on dialoog kahe KGB ohvitseri vahel Moskva olümpiamängude eel teemal, et väga kõrgelt tuli käsk Vössotski rahule jätta vähemalt kui olümpiamängudeni.

Jaak Joala eluloos on sama element: 1970. aastate lõpus tuli käsk Jaak Joala rahule jätta ja tema toimik KGB-s sulgeda. Jaak ise eitab intervjuus Urmas Otile KGB toimiku olemasolu, kinnitades, et KGB huvi oli tema vastu pinnapealne ja juhuslik.

Jaak tuli kergemuusikasse, pigem *beat*-muusikasse ajal, kui pikad juuksed, kitarr, *rock* ja tek-sapüksid olid rahvavaenlase tunnused ning selle eest võis kinni panna, kui tellimus oli olemas. Jaagule lisandus veel üks patt, suhted Raivo ja Kristi Tammikuga, kes hüppasid 1975. aastal ära Läände.

Jaak ei olnud nii paha kui Oleg Melnik, kes kandis Raivo Tammiku kohvreid raudteejaama või Heidy Tamme, kes esines koos Melnikuga. Mõlemad said 1975 suvel otsitud esinemiskeelu.

Jaak võis mõelda, et kui ta väldib Eesti kultuuribürokraate, siis õnnestub tal vältida esinemiskeeldu ja kättemaksu, selle eest, et ta olemas oli.

JAAK JOALA ESINEMISKEELD

Iga kunstnik, muusik on sügavalt häiritud, kui tal-le öeldakse, et laulda ei tohi.

Jaak sai oma esinemiskeelu kätte kuulsuse tipus 1983. aasta suvel. Ta käis puhkuse ajal Venemaal laulmas koos Krasnõje Makiga ja sellest ka keeld. Käskkirja sõnastus algab, et Jaak on rikkunud jämedalt kontsertide andmise reegleid ja esinenud ilma Sojuzkontserti ja Eesti Filharmoonia gastroll-dokumentatsioonita Moskva oblastis. Kuid sama käskkirja ei saa pähe Krasnõje Maki, kes esines koos Jaaguga, vaid hoopis Taga-Karpaatia ansambel Krug.

Jaagu bändikaaslane Vladimir Sheripov ütleb, et käskkirja taga on Eesti Kommunistliku Partei keskkomitee asjapulgad.

Üldiselt oli õige, et Jaak käis esinemas Venemaal, sest raha oli vaja teenida. Tal oli käsil abielulahutus ja väidetavalt vajas ta suuremat summat, et maksta oma esimesele abikaasale kompensatsiooni. Doris oli nõudnud Jaagu korterit, aga lõpuks olla Jaak pakkunud suurema summa raha.

Jälle elu. Abielulahutus, esinemiskeeld, vajadus raha teenida ning kõik see langeb ühele hetkele. Loomulikult on see valus. Korralik nõukogude ▶



- ▶ kodanik pidi ju õnnelikult naeratama, kui teda pandi, kiusati, surnuks maksustati, tühjaks imeti. Jaak valis tavalise vastupanu viisi – pohhuism, ületöötamine, alkohol, naised.

HILINE JAAK

Palju küsimusi põhjustas Jaak Joala loobumine lavast. Raamatus „Jaak Joala: Ka unustuse jõel aeg kord silla loob“ tsiteerisin paljusid Jaagu kaas-aegseid ja ma ei toimetanud neid ka siis, kui vahel jutud risti läksid. Igaühel on õigus oma arusaamale, oma mälestustele ja raamatu eesmärk polnud vormida mingit keskmist Jaaku.

Jaak tuli lavale tagasi 1985. Esinemiskeeld jättis temasse kindlasti jälje. Laulja tagasitulekuks oli vaja hitti – ja selleks sai Sofia Rotaruga laul-

dud „Lavanda“. Huvitaval kombel oli ka Rotarul keeld –väljasõidukeeld, pärast seda, kui ta Kanada ringreisil oli lindistanud ühe plaadi.

Nii pandi kaks Juri Andropovi ajal ära keelatud popikooni Mihhail Gorbatsšovi ajal taas lavale laulma ja seda veel koos. Siingi on peidus suur kultuuridiplomaatilne sõnum. Loomulikult oli Jaak kultuuridiplomaat! Kadunud Hardo Aasmäe rääkis, et tahab Jaagu positiivsest rollist Eesti ja eestlase imago kujundamisel kirjutada arvamust, aga vanameister ei jõudnud seda enam teha. Ju Hardo Aasmäe tundis, et Kremli poliitkoridorides tiireldes oli Eesti popikoonidest ja -diivadest kasu, sest nad olid loonud avatud ja sõbraliku eestlase imago. Jaak ei olnud Kremli ööbik, ta teenis sellel turul raha, ta laulis armastusest, igatusest, ootusest. Tema lauludes puudus igasugune poliitiline sõnum või tuli seda otsida väga-väga sügavalt ridade vahelt. Ta jäi ka Vene turul romantiliseks noormeheks, oneginlikuks pribaltika aristokraadiks.

Jaak suri 25. septembril 2014. Uudistesaadde „Vremja“ tegi sellest 4,37 minuti pikkuse uudise, kus Jaaku iseloomustati kui balti sarmiga estraadiaristokraati. Jaagu maneerid olid aristokraatlikud, eriti võrreldes kahe kolleegi, Ivo Linna ja Tõnis Mäega, kes Nõukogude estraadil 1980ndate alguses muutusid vähem või rohkem klounilikeks, kuid leidsid koduses Eestis hoopis uue hingamise. Iff tuli sellelt turult ära, Tõnis Mägi tegi looga „Moi Dvorik“ isegi väikse kvaliteedihüppe.

Jaak Joala loobus lavast palju varem kui Iff või Mäks. Ivo Linnal oli võimalik võtta oma repertuaari „Peatage Lasnamäe“ ja veel neli isamaalist laulu, aga Jaagul ei olnud. See poleks olnud vee-nev, kuigi jah 1988. aasta Tartu muusikapäevadel oli Jaak koos teistega laval ja kõik oli väga fantastiline, kuid Laulva revolutsiooni esilaulikuks sobis Ivo Linna loomulikult paremini. Ei midagi isikliku, vaid rollisobivus! Tsiteerime veel kord Eesti televisiooni toimetajat Vello Kallastet, kes kirjeldas 1970ndate alguse Jaaku järgmiselt:

„Romantiline noormees tõusis uue lauljate plejaadi laineharjale, mis estraadile läbi murdis. See oli uus maailmataju estraadil. Värske tunde-maailm, mis sest, et mõnikord naiivne, voolas üle tuhmunud estraadistampide. Siitpeale on ilmne, et Jaak Joala isik ja Romantilise Noormehe tüüp teineteisest mõnevõrra erinevad. Tüübi loomine või väljakujunemine tähendab ühtede joonte rõhutamist, millel aga originaali juures ei pruugi olla olulist tähtsust. Kord publiku poolt vastuvõetud, elab tüüp publiku fantaasias ja meelevaldas edasi omaette elu.“

Jaak jäi oma lavalise elu lõpuni romantiliseks noormeheks, armastuse laulikuks: „Suvemälestus“, „Unustuse jõel“, „Vaikne saal“, „Alles eile“, „Naerata“, „Davai poigrajem v ljubov“. Tõenäoliselt oli Jaak Joalal õigus loobuda 40-aastaselt sellest romantilise armunud noormehe imagost ja teha midagi muud. 



PIME-KOHTING

Kinodes 5.juunist

Nancy (Lake Bell) on võluvalt omapärane 30. eluaastates vallaline naine, kellel on küll palju pakkuda, aga kes pole õiget meest kohanud. Murtud südamega Jack (Simon Pegg) tutvub veebikohtingute põneva maailmaga ja komistab raudteejaamas Nancy otsa, pidades teda tüdrukaks, kellega tal on pimekohting.



BLUE NUN VAHUVein KULLALAASTUDEGA

Blue Nun veinide valikusse on lisandunud õhukeste 22-karaadiste kullalaastudega vahuvein, mille eesmärk on rõhutada joogi säravat ja luksuslikku olemust. Elegantse stiili ja rikkaliku maitsega kõrgekvaliteediline poolkuiv vahuvein on suurepärase valik kõikvõimalikeks pidustusteks, aperitiiviks või kergemate suupistete ja eelroogade kõrvale. Maitse midagi väga erilist!

TÄHELEPANU! TEGEMIST ON ALKOHOLIGA. ALKOHOL VOIB KAHJUSTADA TEIE TERVIST.



Uus!

Estonia Spa Hotels **avab juulis 2015** Pärnus uue kontseptsiooniga 4* kuurorthotelli ESTONIA RESORT HOTEL & SPA koos spaa- ja konverentsikeskusega. Uus hotell ammutab inspiratsiooni Eesti loodusest, rahvuslikest traditsioonidest, käsitööst ja kultuurist.

Broneeri oma puhkus Pärnus juba täna:
www.spaestonia.ee




IWOSTIN PURRITIN

NAHA EBATASASUSI VÄHENDAV KREEM

Pärast 7 päevast kasutamist on nahk pehmem ning aknest tekkinud ebatasasused nahal vähem nähtavad.

Toimib kõikidele akne põhjustajatele:

- avab ummistunud poorid
- reguleerib rasueritust
- pikaajalise matistava toimega
- vähendab oluliselt paapulite arvu
- hoiab ära ja vähendab laikude ja komedoonide tekke
- muudab laigud ja punetuse nahal vähem nähtavaks
- tagab intensiivse ja pika-ajalise niisutuse
- leevendab ärritust nahal

RASUSELE JA AKNELE KALDUVALE NAHALE

MÜÜGIL AINULT APTEEKIDES
Sanofi-Aventis Estonia OÜ, Pärnu mnt 139 E/2, Tallinn 11317, www.iwostin.com

SANOFI

N-EE-IWO-14-08-01



MagnemiX®

uue põlvkonna magneesiumipreparaat

Efektiivne tänu unikaalsele kombinatsioonile (Mg tsitraat + Mg laktaat + Mg oksiid)

Igas kapslis **100 mg** aktiivset magneesiumi

KÜSIGE APTEEGIST!

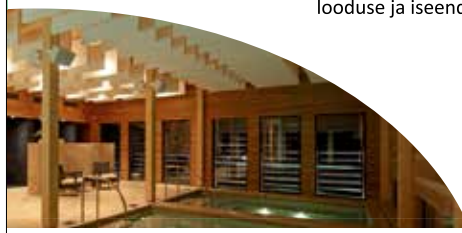


Esindaja Eestis: **Biolevi OÜ**
saadaval ka www.apteekonline.ee
www.tervis24.ee




Tervis puhtast loodusest!

Lõuna-Eestis, männimetsade ja järvede vahel asuv **Kubija hotell - loodusspaa** on hubane ja mugav majutuskoh. Meil võid lubada endale hellitavaid kehahooldusi ja spaa-ja saunamõnusi ning puhates või tervist kosutades leida kooskõla looduse ja iseendaga.




Kubija hotell- loodusspaa Võrumaal ootab Sind! www.kubija.ee

IRRATSIONAALSUS JA POLLYANNA PRINTSIIP

Pollyanna nimi tuleb Eleanor H. Porteri (1913) samanimelisest jutust, mis on tõlgitud ka eesti keelde. Pollyanna oli tüdruk, kes teooria järgi pidi olema väga õnnetu, aga ta mängis rõõmumänge ning haaras oma rõõmsa mänguga kõiki. Püüdis leida igast olukorrast, sh halvast ja tüütust, midagi rõõmsat. Irratsionaalsust ja Pollyanna printsiipi lahkab Voldemar Kolga.



VOLDEMAR
KOLGA
on psühholoog

Kui teaduslikult väljendada, siis Pollyanna ei peegeldanud negatiivset kasvukeskonda (näiteks kurja tädi Pollyt), vaid transformeeris selle positiivseks ehk elamisväärses. Kurjad biheivioristid ja freudistid imestaksid, miks ei saanud temast psühhotraumade all kannatavat ning psüühiliselt häiritud inimest nagu tema kasvukeskkond eeldaks. „Tegelikkus” ju näitab, et joodikuperest sirgub häiretega ja korralikust perest korralik inimene.

Psühholoogia kui teaduse ülesanne on uurida kummalisi nähtusi, mis ei ole kooskõlas argiteadusega või ei vasta üldse meie ootustele. Kahjuks uurivad paljud psühholoogid pigem triviaalseid seoseid omaduste vahel, kui tõepoolest uurimisväärsed fenomene. Psühholoogidel jääb uurimustes tihti puudu loovast irratsionaalsusest. Õnneks on ka irratsionaalseid uurijaid.

POSITIIVNE JÄÄB PAREMINI MEELDE KUI NEGATIIVNE

Jerry Boucher ja Charles Osgood (1969) leidsid, et inimestel on tendents suhtlemisel sagedamini ja mitmekesisemalt kasutada positiivseks hinnatuid sõnu, kui negatiivseid sõnu. Seda hakati nimetama Pollyanna hüpoteesiks, mis on vastuolus (argiteadmisega) teadmisega, et halb ja negatiivne on paremini meeles, kui positiivne. Õnneks ei vasta viimane väide tegelikkusele.

Margaret Matlin ja David Stang (1978) avaldasid raamatu „The Pollyanna Principle: Selectivity in Language, Memory, and Thought”. Põhijä-

reldus: inimesed on positiivselt kallutatud, kui nad mõtlevad minevikust. Mingil kummalisel põhjusel töötleb peaaegu meeldivat informatsiooni innukamalt, kui ebameeldivat. Küllap on mängus ka rõõmuhormoon. Meil on kalduvus ette kujutada olnut, varem juhtunut roosamana, kui see tegelikuses oli. Näiteks, kujutame ette, et Rootsi aeg oli kuldne, lapsepõlv õnnelik ja rohi oli ka nooruses rohelisem. Minevik muutub positiivseks.

Kui mälu töötaks nagu kaamera, siis oleks elu hoopis kurvem. Õnneks teeb inimene subjektiivseid valikuid, on isegi ebaloogiline, irratsionaalne. Ja seda selle nimel, et elu oleks elamist väärt. Mälu põhitoo on info rekonstrueerimine, meeldivaks muutmine. Ja seda tänu irratsionaalsusele, mitte loogikale.

Matlin ja Stang leidsid, et inimesed „näitavad, avavad” ennast positiivsetele stiimulitele ja hoiavad negatiivsetest. Hoopis parem on tegeleda positiivse kui negatiivse infoga. Ebameeldivate ja ohtlike stiimulite tunnetus on võrreldes meeldivate ja turvalistega aeglasem. Meeldiva inimesega suhtlemine on ju lihtne, ebameeldivale läheb palju aega. Tavaliselt arvatakse vastupidi, et negatiivsele reageerime kiiresti. Põhjus on selles, et positiivseid stiimuleid kohatakse sagedamini, kui negatiivseid, meil on suurem treenitus positiivse suhtes.

Ja mis veelgi huvitavam – ajapikku kaotavad negatiivsed sündmused oma negatiivsust (Walker, et al, 1997, 2003) Esimesed triibulised (põrumine eksamil, abielulahutus, töökaotus, jms) võivad muutuda isegi positiivseteks. Kurjad kooliõpetajad

muutuvad vanaduses positiivseteks tegelasteks, ütleme, et range ja kuri õpetaja oligi hea õpetaja.

Väidetavalt parandab aeg haavad. Sellisel haihtumisel on tähtis funktsioon: negatiivsete mälestuste varjutamine (unustamine) aitab hoida enesehinnangut. Negatiivse rohke alleshoidmine mälus viib enesehinnangu alla (Peterson, 2006).

Fundamentaalses uuringus (Dodds jt, 2015) leiti, et kõigis uuritud kümnes keeles avaldub universaalne positiivsuse kalle. Kokku hinnati erinevates allikates 100 000 sõna, näiteks, Twitteris, aga ka ajalehes New Times. Pollyanna hüpoteesi sai kinnitust. Keel teeb maailma positiivseks, s.o keeled olid positiivselt kallutatud, aga kõige positiivsem oli hispaania keel.

Selles kontekstis võib osutada õigeks mu kahtlus, et hästirääkivad inimesed on positiivsemad, kui vaikijad, kes paistavad olema mornid. Kuldsuudel on peas rõõmus nägu.

LÕPETUSEKS

Magustoiduks pakun Pollyanna printsiibi uurijate järeltunde, mis haakub hästi irratsionaalsuse teemaga. Nimelt keskendub alateadvus positiivsele, teadvus on aga kriitiline ja tegeleb negatiivse otsimisega. Selline tööjaotus paistab olema mõistlik. Näiteks, kui ma armun, mis on teadvustamatu protsess, siis ei oska ma öelda, miks armusin, aga olen kindlasti rõõmus. Mis sest, et ei tea armumise põhjust. Leidsin ju teise inimese. Alles kunagi hiljem tuleb mõistus pähe ja minust saab ratsionaalne inimene, kes hakkab suhet analüüsima. Ja nii võibki kaduda alateadlik (lapselik) rõõm. Irratsionaalsus seondub positiivsega, teadvustatu aga negatiivsega. 

Boucher, J., Osgood, C. (1969). „The Pollyanna hypothesis”. *Journal of Verbal and Learning Behavior* 8(1): 1–8.

Dodds, P.S. et al (2015). Human language reveals a universal positivity bias. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112 (8) 2389–2394.

Peterson, C (2006). *A Primer in Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press.

Porter, E. H. (1994). *Pollyanna*. Tallinn: Aed.

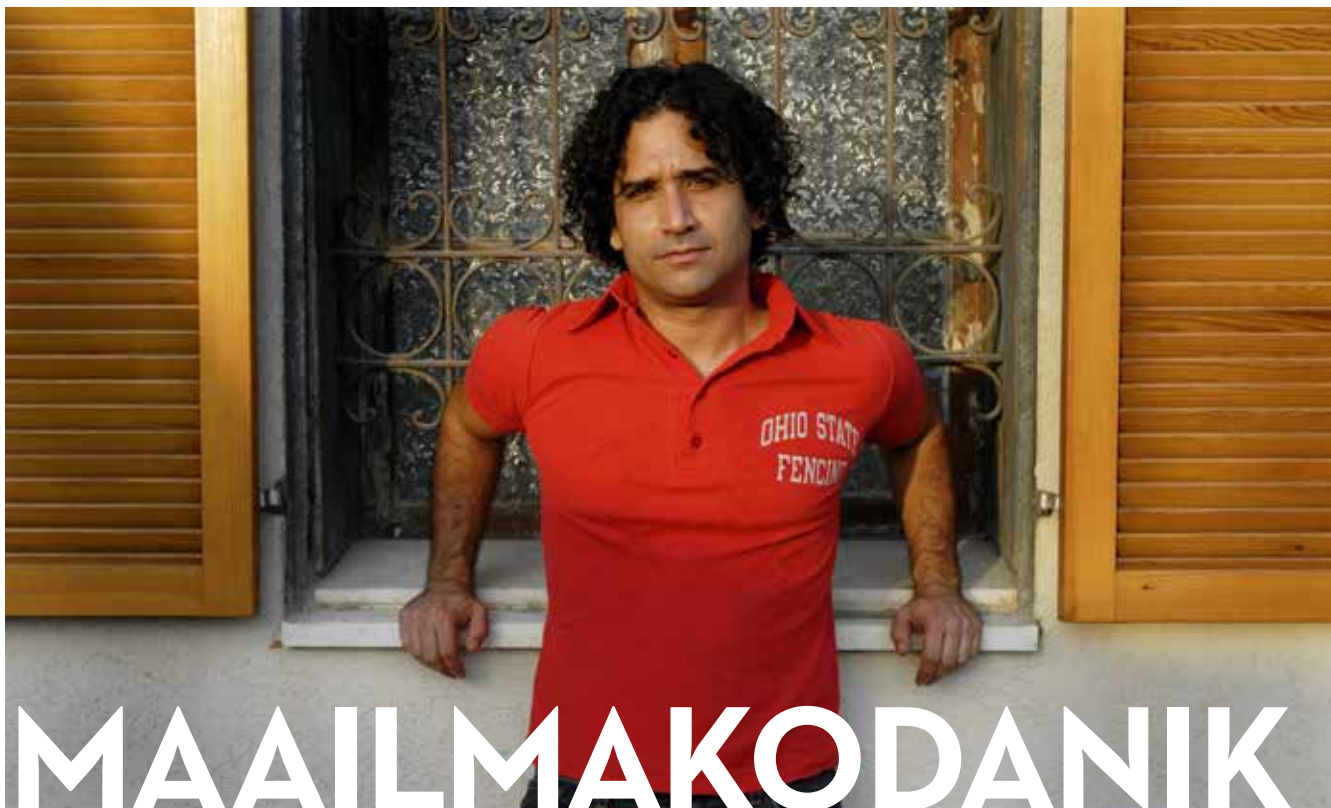
Walker, W. R., Vogl, R. J., & Thompson, C.

P.(1997). Autobiographical memory: Unpleasantness fades faster than pleasantness over time. *Applied Cognitive Psychology*, 11, 399–413.

Walker, W.R., Skowronski, J.J., Thompson, C. P.

(2003). Life Is Pleasant – and Memory Helps to Keep It That Way! *Review of General Psychology*, 2003, Vol. 7, No. 2, 203–210.

Psühholoog
Voldemar Kolga
vaatab inimeste
käitumist
**LÄBI IRRATSIONAALSE
PRISMA...**
ja jõuab väga
ratsionaalsetele
järeltundele.



MAAILMAKODANIK

januneb tegelikult armastuse ja turvatunde järele

Selle aasta Birgitta Festivalil on võimalus kogeda emotsionaalselt raputavat elamust, kui lavastub israeli päritolu Barak Marshalli „Wonderland” („Imedemaa“). Tantsukeeles jutustatakse lugu maailmas oma kohta otsivate inimeste psüühilisest seisundist, janust armastuse ja turvatunde järele. End Los Angelesi ja Tel Avivi vahel jagav lavastaja on oma teosesse sisse kirjutanud mitmed reaalselt elatud elud. **Barak Marshalli** usutles Tallinna Filharmoonia produtsent **Heili Vaus-Tamm**.

FOTOD: ERAKOGU

„Ainus, mida vajad, on armastus” (Love is all you need), tsiteerite biitleid oma lavastuse „Wonderland” tutvustuses. Kas mõtlete selle all maailma laiali paisatud juute, kes otsivad oma kohta – armastust, tööd, kodu? Mul on teie lavastusest kõige eredamalt silme ees stseen värisevast ja külmetavast noormehest, kellele teised tantsijad lund peale puistavad...



HEILI VAUS-TAMM
on Tallinna
Filharmoonia
produtsent

See lugu ei ole ilmtingimata juutidest – see on universaalne lugu inimlikust haavatavusest. Keegi meist ei saa sündides kaasa elujuhiste raamatut. Kui veab, on meil armastavad vanemad, kes suunavad õigele rajale. Aga meie tee on siiski me endi kujundada ja oleme kõik rändurid, kes otsivad

armastust, õnne ja turvalist kohta, mida saaks nimetada koduks. See tee on tihti raske, täis takistusi ja tragöödiaid, mida peame jõudumööda ületama, et ellu jääda. Aga ma arvan, et enamusi takistusi on inimeste endi loodud. Oma näidendis „No Exit” ütleb Jean-Paul Sartre kuulsaks saanud lause „Põrgu, see on teised inimesed”. Ja nii see on. See ei tähenda, et inimesed on tingimata oma loomult halvad. Aga me oleme lausa nagu darwinistlikus võidujooksus õnne, armastuse, raha, võimu ja rohkemate ning suuremate asjade nimel. Ja sellest kihutamisest metsistunud inimesed komistavad, kukuvad ning tallatakse jalge alla. Nii et ahnus, lühinägelikkus ja võidujooks

tippu põhjustavad enamiku meie probleemidest. Ja kõige põhilisem on ahnus. Aga kui arvame, et teised inimesed on me hädade põhjustajad, siis on ju ka probleemi lahendus käepärast – armastus ja kaastunne, mõistmine ja tolerantsus on see, mis võib meid päästa.

Mõned mu head sõbrad läksid 20. sajandi lõpu-poolle Iisraeli. Ja nende räägitud lood olid üllatavad ning huvitavad. Üks neist – helilooja, keeldus töötamast põllul, nagu kõik sisse-erandajad pidid algul kolhoosi-taolistes majandites olema. Teine, noor neiu, töötas riidepoes ja kannatas omaniku ahistava käitumise all. Helilooja leidis oma koha ja sai mõne aja pärast lausa Iisraeli aasta heliloojaks, aga neiu tuligi Eestisse tagasi. Kuidas te ise hindate nende masside kohanemisvõimet, kes kõik siis Iisraeli üle ujutasid?

Igasugune masside liikumine tekitab kataklüsmi ja kaost. Seda on nähtud läbi ajaloo ja igas maailma nurgas. Seda oli näha ka Iisraelis, juba riigi rajamise aegu. Euroopa juudid said tohutult kannatada holokausti ja Teise maailmajasõja käigus ning Araabia juudid pidi põgenema ning kõik maha jätma oma piirkonna konfliktis. Nad põgenesid riiki, mis oli enamiku oma ajaloost olnud sõjas. Nad pidid hakkama ehitama üles uut ühiskonda ja leidma uue identiteedi – ja seda kõike olukorras, kus inimesed tulid kokku rohkem kui sajast eri riigist. Nii et selles kaoses lagunes vana sotsiaalne süsteem ja kõike pidi otsast alustama. Kui ajalugu meile midagi õpetab, siis just seda, et inimene on kohanemisvõimeline ja saab hakkama vaat et igas olukorras.

Mis on juudi rahvuse tugevus ja nõrkus?

Juudi kultuuri suurim tugevus on hariduse väärtustamine. Enamiku oma ajaloost on nad olnud sellest keskkonnast, kus elavad, välja tõugatud. Neid on diskrimineeritud ja taga kiusatud ja neil pole olnud lubatud töötada mitmeski valdkonnas. Vaid väga hea haridus on neil võimaldanud sellest üle olla ning konkurentsivõime saavutada. Juudid hindavad kõrgelt kunsti ja kunstiharidusse panustatakse märkimisväärselt palju. Aga nõrkus – ma arvan, et nad on haavatavad nagu kõik inimesed.

Mida te ütlete Jumalaga kauplemise ja vaidlemise kohta, mis muusikalis „Viiuldaja katusel“ nii ereda juudi rahvust iseloomustab? Kas see on teile iseloomulik, kas te tõesti ei anna kunagi alla?

On tuntud nali, et kui kaks juuti omavahel räägivad, siis on neil kahepeale kolm arvamust. Vaidlemine on juudi kultuuri iseloomulikem osa. Ja ka skeptilisus. Ma arvan, et põhjuseks on see, et judaism ei ole hierarhiline religioon. Siin ei ole sellist ainuliidrit, kes oleks Jumala asemik maa peal. Ja judaismis on mitmeid omavahel sallimatuid õpetusi. Kogu Talmud (juudi seaduste kogu) põhinebki rabide väitelusel. Judaism soosib erinevaid ▶



**ENDLA
TEATER**

AASTAST 1911

W
WERTHER

autor Johann Wolfgang von Goethe
dramatiseerija Triinu Ojalo
lavastaja Laura Mets
kunstnik Maret Tamme
muusikaline kujundaja Feliks Kütt
osades Fatme Helge Leevald, Lauri Mäesepp,
Sander Rebane ja Karl Edgar Tammi

Etendused Kaelase mõisa pargis
11., 12., 15., 17., 18., 22., 23., 24., 25. ja 26. juulil



Selle aasta Birgitta festivali lavastub Iisraeli päritolu Barak Marshalli „Wonderland” („Imedemaa”).

- ▶ arvamusi ja mitte-autoritaarsust. Parim näide sellest on Jeesus Kristus ise.

Milline on teie enda teekond – nüüd töötate Los Angeleses, aga te vanemad... lapsepõlv?

Ma olen tantsuteatri looja, ma ei nimeta end koreograafiks. Ma loon oma teoseid ja jutustan nende kaudu lugusid – need on rohkem nagu näidendid, filmid või romaanid. Oma lugudes ma joonistan tugevalt välja neid kultuure, milles on mu enda juured – Jeemeni, Ashkenazi, Ameerika ja Iisraeli. Mu loomisprotsess on piltide, lugude, mõtete, laulude, žestide ja liikumiste kogumine. Vähehaaval hakkab mingi kujund kandma endas teatud lugu, muusikapala või liikumist ja sellest saab siis alguse kogu teos. Tasapisi hakkab tegevus lahti rulluma. Mina aga mängin veel eri osistega, kuni teos hakkab elama oma elu ja muutub tervikuks.

Mu teose keskmeks on liikumine. Kui ma loon ka abstrakset tantsu, olen huvitatud liikumise sisust ja sellest, milliseid tundeid, mõtteid see vaatajale tekitab. Mind ei huvita pelgalt selle esteetiline vorm. Ma kasutan liikumist kui sõna. Ja need sõnad moodustavad jutu, mida tantsija jutustab oma kehaga. Ma püüan luua žestidest kehakeele, millel on tähed ja isegi grammatiline struktuur. Nagu tavalises keeles. Ma tahan, et publik mõistaks seda.

Kui oluline on religioon tänapäeva juudi inimesele? Ja kui palju mõjutavad neid tänapäeva ühiskonna valupunktid – samasooliste suhted, narkootikumid? Või on nad selle eest kuidagi (kasvõi oma religiooniga) kaitstud?

Ma ei arva, et religioon oleks oluline. Enamik juute on kogu maailmas ilmalikud inimesed. Iis-

raeli riigikord on ilmalik ja enamik rahvast ka. Sellele vaatamata on religioonil suur mõju Iisraeli poliitikas ja ühiskonnas. Selle põhjused on nii Ottomani seadustes, religioossete parteide poliitilistes tehingutes kui ka parlamendisüsteemis, mis jätab väikestele parteidele suured õigused. Näiteks nii abielu- kui lahutusasju saab ajada ainult läbi juudi, muslimi või ristiusu kirikukohtute. Aga see muutub tasapisi. Muidugi on Iisrael kaugel täiuslikkusest ja siin on palju sotsiaalseid ja poliitilisi probleeme. Aga Iisrael on väga tolerantne ja progressiivne maa. Üks näide on Iisraeli geikogukond. Tel Aviv on üks maailma geiliikumise kantse.

Miks on teie Birgitta Festivali lavastuses nii palju surmateemat? Kuigi see pole antud traagiliselt, vaid läbi iseloomuliku huumori-prisma, nagu naer läbi pisarate?

Minu teos on inspireeritud inimestest ja nende võitlustest. Ma olen optimist ja arvan, et elu on pidev võitlus sisemiste ja väliste jõududega, mis püüavad pidevalt mu enda tahet ja vabadust lämmatada. Kõik mu teosed räägivad ühel või teisel moel sellest võitlusest. „Wonderland” on lugu kümnest puhastustules hingest, kes võitlevad oma saatusega. Me kõik kardame surma ja see tunne jälitab meid paratamatult. Kuigi see kõlab süngelt, ei usu ma süngusse ja pimedusse. Ma usun hoopis huumorisse ja see ongi nende tumedate jõudude vastand.

Mis on see iseloomulik juudi huumor?

Eneseironia. Ainus viis leppida oma valuga on selle üle naerda. Ja see on võti ellujäämiseks. 

Naudi päikest ja suve tervislikult!

Suvine päike on meie organismile alati väljakutseks. Selleks, et nahka vananemise ja kuivuse eest kaitsta, pole tarvis päikesekaitsekreeme, mis pärsivad organismi loomulikku D-vitamiini tootmist. Suurepärase abimees hea tervise tagamisel on loodus ise. Looduslike õlide ja taimede kasutamine turgutab keha nii sees- kui välispidi ning muudab naha säravaks ja meele erksaks.



Kookosõli muudab naha pehmeks ja elastseks

Kookosõli sobib tarbimiseks nii sees- kui ka välispidi. See sisaldab nahka tugevdavat E-vitamiini ning tervisele väga kasulikke keskmise ahelaga rasvhappeid, mis aitavad rakkudel taastuda. Kookosõli aitab nahal säilitada elastsuse ja pehmuse ning see on ideaalne asendamaks päikesekaitsekreemi. Selles sisalduv lauriinhape annab õile immuunsust tõstva toime ja kaprüülhape on tõhus seenhaiguste poolt tekitatud põletike raviks. Kookosõli võib kasutada toidutegemises, asendades sellega tavalist toiduõli. Seespidisel kasutamisel aktiveerib õli kilpnäärme tööd, toetab kõhunäärme tegevust, tõhustab organismi veresuhkru kasutamist ning parandab kaaliumi, magneesiumi ja rasvlahustuvate vitamiinide imendumist.

Kakaovõi aitab kaasa nahakahjustuste paranemisele

Kakaovõi on üks parimaid looduslikke naha niisutajaid ja annab nahale terve sära. See on hea A- ja E-vitamiini allikas, mistõttu aitab parandada nahakahjustusi. Kakaovõi on külmana tahkes olekus, kuid sulab kehatemperatuuril. Nahale määrades moodustab see kaitsekihi keskkonnasaaste vastu ning aitab taastada naha niiskustaset. Kakaovõi on tuntud vahend rasedus- ja venitusarmide ennetamiseks ning tõhus päikesekaitse. Selles leiduv looduslik E-vitamiini pehmendab, niisutab ja tasakaalustab nahka ning stimuleerib kollageeni tootmist, mis vähendab kortsude ning teiste vananemisilmingute teket. Samuti on naha ja juuste tervise tagamiseks oluline A-vitamiin, mis kaitseb organismi õhusaaste ja infektsioonide eest.

Suncaroten kaitseb nahka seespidiselt

Naha hooldamine ja kaitsmine algab seespidiselt. Suncaroten kapslid on mõeldud inimestele, kes vajavad päikese eest lisakaitset või soovivad saada püsivamat ja kiiremat päevitust. See pakub tugevat kaitset päikese eest, kuid ei takista naha loomulikku D-vitamiini sünteesi. Kapslid sisaldavad tõhusat kombinatsiooni astaksantiinist, lükopeenist ja beetakaroteenist, mis parandavad naha kaitset päikesekiirte eest ning aitavad saavutada ilusama ja püsivama päevituse.

Kelleks peab Sind Sinu loom?

Mis sa arvad, kallis inimene, kas sinu kass ka sind selliseks peab? Või koer? Aga kuidas on lood näiteks mõne maisimao või kuldkalaga, kes elavad akvaariumis ning on täiesti võimelised sind fotolt ära tundma? Kas nad peavad sind inimeseks? Mõtiskleb Aleksei Turovski.

Pöörakem nüüd see küsimus ümber: kas sinu kass või koer peavad sind kassiks või koeraks? Äkki superkassiks või jumalikuks koeraks? Kokkuvõtlikult – kelleks peavad loomad teistest liikidest loomi, kellega nad on eluliselt täielikult ja vaat et kõikehõlmavalt seotud?

Vastuse asemel pakun järgmise küsimuse: miks me arvame, et loomad kedagi kellekski üldse peavad? Ja sellele küsimusele on väga lihtne vastus olemas – arvame nii, sest oleme inimesed. Meie olemuses on loovus, väga oluliselt just nimelt keelelises/sõnalises valdkonnas, üheks liigi tunnuseks. Peame asju nimetama. Hetkel võime arvata, et teistel liikidel seda muret lihtsalt ei ole.

Lubage tuletada meelde head vana anekdooti. Kuskil Berliini lähedal kaunis pargis jalutab Štirliits (tegelikult polkovnik Isajev), tõstes pilgu taevasse, näeb ta puu otsas istuvat kanakulli. „See on kassikakk,” mõtleb Štirliits. „Ise oled kassikakk,” mõtleb kanakull.

Mõelgem esimesele tööle, mida pidi tegema äsja loodud Aadam paradiisiaias. Ta pidi nimetama kõik sealset elukad. Kui sa annad kellelegi nime, saad ta üle teatud võimu. Maailmise teadvuse jaoks on nimi ja nimetatud objekt mingis müstilises plaanis, praktiseeriva maagia jaoks aga väga otseselt samasused.

Tuletagem nüüd meelde iidsetest aegadest väga levinud propaganda-võtet. Ülistatavat tegelast tituleeritakse lõviks, kotkaks, isaks. Vaenlase kuju dehumaniseeritakse, nimetades neid tõprateks, elajateks, sigadeks, hüäänideks, madudeks jne. Mulle, kui zooloogile, pakub erilist mõnu näiteks selline iidsetest aegadest pärit orientaalne hävitav nominatsioon, et see või teine tegelane on ämbliku ja hüääni kollakõrvuline ristsugutis! Sellise propaganda peamine eesmärk on sisendada „omadele” veendumus, et teised, võõrad, vaenlased ei



Aleksei Turovski on Eesti parim loomade hingeelu tundja

HEIKI LAAN

**KELLEKS PEAVAD LOOMAD
TEISTEST LIIKIDEST LOOMI,
KELLEGA NAD ON ELULISELT
TÄIELIKULT JA VAAT ET KÕI-
KEHÕLMAVALT SEOTUD?**

see või teine elukas!” Nõnda käitudes üritab loom talle uut ja seni tundmatut objekti, olgu selleks siis loom, taim, elutu ese või lausa loodusnähtus (meri), omaks teha – esitades tollele ennast kui head, turvalist suhtlemiskaaslast. Võime selle lühidalt kokku võtta: „Kuule, võõras, tõstame korraga maskid üles, saame tutvavaks!”

Mis aga saab edasi, sellest järgmises artiklis. **P**

ole üldse inimesed ja nende suhtes on kõik võtted lubatud.

Kui loom kohtab teist looma, õigemini kui loom hakkab tajuma ja avastama ärritajaid, millel on märgiline mõju, hakkab ta ilmselt samaaegselt otsima oma liigile vihjavaid märke ja teiste talle eluliselt tähtsate liikide märke. Kontakt nende loomade vahel kujuneb välja vastavalt nende kahte eri tüüpi märkide omavahelisele suhtele, loomade kogemustele (nii õpitud kui geneetiline taust) ja selle kontakti kui sündmuse olukorrale.

Vastavalt individuaalsele temperamendile, kogemustele ja ka motivatsiooni omapärale, katsetab sellises olukorras olev loom suhtlemisvõtetega, väljastab liigile vastavaid väga kindlaid märke: kutsub mängima, samas hoiatab agressiivsuse eest, pakub ühistgevust (näiteks instrumentaalset), näiteks märgistab mõnd kivi või kändu ja kutsub väga ilmekalt teist sedasama tegema. Neid võtteid on väga palju. Mida see loom aga ei tee, ta ei näita teisele loomale näpu ja ei hüüa: „Sina oled



MEELDEJÄÄV TÜDRUKUTEÕHTU

Moments Studios

Moments Studio pakub pruudipeo paketti,
mis teeb peo korraldamise väga lihtsaks.

Paketti kuulub:

Hubased ruumid • Suupisted • Kaunis jumestus ja
soeng tulevasele pruudile • Lõbusad pruudimängud
Kaunid dekoratsioonud • Fotolavastus • Klubipiletid

Nautige erilist õhtut just Moments Studios!

Võta meiega ühendust

info@momentsstudio.ee või helista +372 534 470 35

www.momentsstudio.ee



*NAUDI SUVE
HÄÄDEMEESTEGA!*