

Sinuga

Eesti Puuetega Inimeste Koda

Detsember 2008

**Kooki saab
teha igaüks**

**Kairit Olenko —
hääletu ilma meister**

Puue ja püüe

SULEV VALNER

3 Meid ei ole ju palju

ANNELI AASMÄE

4 Universaalne disain
parandab puudega inimeste elu

KAI SIMSON

7 Kooki saab teha igaüks

SULEV OLL

14 Hääletu ilma maailmameister

SULEV OLL

19 Inimesed jäävad kiirabile
teed juhatades hätta

ANNELI SIHVART

23 Koer teeb rõõmu, koer on terviseks

ANNELI AASMÄE

26 Esimesed sammud helide maailmas

MATI SOOMRE

29 Puue & püüe

TOIMETUS

Toompuiestee 10
10137 Tallinn
epikoda@epikoda.ee
Tel 6616629

Peatoimetaja
Eha Leppik, 5543180,
eha.leppik@mail.ee

Toimetaja
Aive Sarjas, 5079962,
aivesarjas@hotmail.ee

Kujundus ja küljendus
Egon Erkmann /
Carp Stúdio

Esi- ja tagakaanefotod
Karin Kaljuläte

Toimetusel on õigus
kaastöid lühendada
ja toimetada.

Sinuga väljaandja on
MTÜ Eesti Puuetega
Inimeste Koda.

Sinuga ilmub 3–4 korda aastas.



www.epikoda.ee

Meid ei ole ju palju

Meie.

Kahju päris, kui selle nimega saade Eesti telemaastikult lõplikult ära kaob. Mitte et Maire Aunaste saade ise tingimata alati just kõigile meelepärane oli, kahju on seepärast, et otsustajad seda otsust tehes vist isegi eriti ei mõtle, millise märgi nad justkui muuseas hooletult prügikasti viskavad.

Seda meie-tunnet on ju nii väga vaja. Just tänases Eestis, majanduskriisi tuulte käes, mil paljud mitte ainult rahalise, vaid ka mõttelise pidepunkti tunduvad enda jaoks kaotanud olevat.

Ainult üks miljon. See oli kunagi aastaid tagasi ühe teise telesaate nimi. Nüüd on meid ilmselt veel vähem kui siis oli. Iga Eesti inimene on suur väärtus. On üks meist.

Mida rohkem maailm avaneb, seda rohkem õpid hindama oma inimesi. Piisab olla mõne päeva kusagil kaugemal, olgu see siis Türgi, Hiina või Egiptus või hoopis mõni teine paik, kui iga kohatud kaasmaalane, iga kuulnud eestikeelne lause muutub eriti armsaks. Siis tahaks kohe Chalice'i kombel hõisata: "Minu inimesed!"

Muidugi oleme me kõik millegi poolest erinevad. Kes on pikem, kes lühem, keegi on kellestki targem või ilusam, kellelegi sobib rohkem

ehitamine, teine luuletab. Mõned meist liiguvad ratastoolis. Nagu näiteks kolumnist ja tõlkija Enn Soosaar, keda võib ikka kohata kõigil olulisematel poliitikaüritustel ja vastuvõttudel.

Mäletan, kuidas paar aastat tagasi sai korraldatud vana raadiomaja välistreppide jaoks eraldi kaldteed, et Soosaar saaks ikka tulla pikka otsesaatesse teiste tarkadega väitlema viimaste presidendivalimiste eel. Päris hea tunne oli pärast saadet, et see väike takistus ei saanud komistuseks, mis võinuks jätta olemata väga nauditava mõttetiheda diskussiooni.

Erinevalt vahepealsest tõusuajast tunnevad ilmselt paljud meist praegu end hoopis vaesematena kui varem. Kellel on raha kadunud börsilangusse, kellel vahepeal soetatud kinnisvarasse, mille hind sulab nagu lumi. Eks paljudel on päris raske, eriti kes veel töö kaotanud.

Kas nüüd ähvardab tulla kinkideta jõuluaeg? Ei usu. Nii vaeseks me ka jäänud pole. Pealegi, parim osa igast kingist on nagunii tähelepanu. Hästi näen seda oma 5-aastase tütre pealt, kes ilmselt ei oska veel olla rikutud teadmises, kui palju miski kingitus maksab.

Ilusat sünnipäeva Maalehe poolt, Eesti Puuetega Inimeste Koda!



SULEV VALNER

Maalehe peatoimetaja

Universaalne disain parandab puudega inimeste elu

Kui 46-aastane insener Jüri Järve tahtis viisteist aastat tagasi ratastooliga poodi või kinno pääseda, osutus see omal jõul enamasti võimatuks. Ehkki ka praegu jääb suur osa uksi talle suletuks ning treppe ületamatuks, on olukord ometi tublisti paranenud — lootustandev mõiste “universaalne disain”, mille nõuete järgimine peaks tagama igakülgse liikumisvabaduse puudega inimestele, väikelastega peredele ja vanuritele, hakkab järjest rohkem tegelikkuseks saama.

ANNELI AASMÄE

“Olukord on kindlalt paranenud,” rõhutab Jüri Järve, kes on koos saatusekaaslastega testinud ühiskondlike asutuste ligipääsetavust kõigis Eesti maakondades ning omab tegelikust situatsioonist seetõttu üsna tõest pilti. Tema kinnitusel on liikumispuudega või lapsevankriga kõige lihtsam pääseda uutesse kaubanduskeskustesse ja ärihoonetesse, millel on tavaliselt laiad iseavanevad uksed ning ei ühtki takistavat trepiastet.

“Enam ei saa ühtegi uut projekti teha nii, et selle juures poleks mõeldud puudega inimestele,” kinnitab ka Põlva linnavalitsuse ehitus- ja planeerimisosakonna juhataja Tiivi Parts.

Rasked lahendused

Projekteerimise aluseks tuleb nüüd võtta majandus- ja

kommunikatsiooniministri määrus “Nõuded liikumis-, nägemis- ja kuulmispuudega inimeste liikumisvõimaluste tagamiseks üldkasutatavates ehitistes”, mis sätestab nii invaautoodele mõeldud parkimiskohtade arvu, kõnnitee äärekivide kõrguse kui käsipuude asukohad. Samas tunnistab Pärnu linnaarhitekt Karri Tiigisoon, et määruse nõuded jäävad sageli täitmata.

“Üks asi on projekteerimine, aga teine asi on see, mis lõpuks reaalsusesse jõuab,” tõdeb Tiigisoon. “Eksimused piasjades võivad kõik head kavatsused ära nullida — näiteks valmistatakse kaldtee liiga siledast materjalist, nii et sellest pole tegelikult üldse kasu.”

Sama tendentsi on märganud ka Jüri Järve, kelle sõnul on kaldtee tõusunurk mõnikord nii järsk, et isegi trepist üles punnitamine näib kergema ülesandena.

Ja mõnikord takistab kaldteele sõitmist massiivne lilllepott või prügikast.

Tiivi Parts toob näiteks kohaliku raamatukogu ja panga, kus on kaldteed küll olemas, ent nende kasutamise võimalused lõpuni läbi mõtlemata — kas on pöörang ratastooliga manööverdamiseks liiga kitsas või pääseb kallakust vaid majja sisse, aga seal ootavad ees ikka trepiastmed.

Kui uutesse hoonetesse pole liftide, kaldteede või invatualettide projekteerimine kuigi keeruline, siis nende ehitamine juba olemasolevatesse majadesse võib tihtilugu osutada lausa võimatuks. Näiteks Pärnus pole ratastooliga võimalik iseseisvalt siseneda ei maavalitsuse ega linnavolikogu hoonesse ning Karri Tiigisoon tunnistab, et mõlema maja puhul on ministri määruse täitmine äärmiselt raske.

“Mõlemad hooned asuvad vanalinnas, mistõttu tuleb neile läheneda suure pieteeditundega,” rõhutab Tiigisoon. “Odava lahendusega võib olemasoleva maja päris ära rikkuda. Kui paigaldaksime linnavolikogu ette suure ja pika kaldtee, rikuks see majaesise ära. Mõttekam on panna välisukse juurde kellanupp või kaamera, et kee-



Jüri Järve teab üsna täpselt, millistesse Eestimaa asutustesse on ratastooliga lihtne pääseda ning kus tuleb tõenäoliselt ukse taha jääda. Pildil kasutab Jüri ühe Maastrichti hotelli ratastoolitõstukit. Foto Aive Sarjas

gi saaks majast välja minna ja liikumispuudega inimese sisse aidata.”

Suhtumist tuleb muuta

Määrus kehtib aga ainult ühiskondlike hoonete, mitte elumajade kohta — kuidas vanur, liikumispuudega või lapsevankriga inimene oma koju pääseb, on suuresti jäänud tema enda probleemiks. Samas tasub alati pöörduda kohalikku omavalitsusse ja

paluda sealt toetust eluase- me kohandamiseks — positiivseid näiteid, kus linn või vald on lasknud oma kulgaga maja ette kaldtee ehitada, juba leidub. Aga sageli pole see puht-tehniliselt lihtsalt võimalik, näiteks nõukogude ajal ehitatud äärmiselt kitsaste trepikodadega viiekordsete majade puhul.

“Selliste majade puhul on probleem lahendamatu,” nendib Karri Tiigisoon. “Kaldtee saaks rajada ai-

nult esimese korruseni, aga sealt edasi? Ainuke võimalus oleks paigaldada trepironija, aga see maksab väga palju. Pealegi ei püsiks see tõenäoliselt kuigi kaua terve, vaid lõhutakse ruttu ära. Lifti jaoks pole trepikojas aga ruumi — lifti võiks ehitada küll maja külge seinale, aga see läheks samuti väga kalliks. Odavam on puudega inimesele teine elukoht leida.”

Tiivi Parts nõustub, et odavaks sellised ümberehitused ei kujune, kuid tema kinnitusele on puudega inimeste heaks tehtud väljaminekud seda väärt.

“Isegi kui summa kujuneb väga suureks, aitab see puudega inimese elu väärtustada,” põhjendab Tiivi Parts. “Peame suhtumise a la “lifti ja kaldtee rajamiseks kulub liiga palju raha” maha matma.”

Universaalne disain ei tähenda aga sugugi ainult ligipääsetavuse parandamist, vaid ka puudega inimestele mõeldud spetsiaalseid abivahendeid ja tootearendust. Selles vallas on Eesti aga alles lapsekingades.

“Universaalne tootedisain on meil päris nõrgal tasemel ja puudega inimesed peavad suuresti endale ise abivahendeid leiutama,” kinnitab Jüri Järve. “Näiteks Kalevi uusi kommipabereid on isegi tervete sõrmedega inimestel raske avada, mis siis veel puudega inimestest rääkida.”

Maarja valmistab oma firma-
rooga ehk isetehtud leiba.
Foto Karin Kaljuläte



Kooki saab teha igavõiks

Maarja Haamer (22) ei näe üldse. Ta jäi 3-aastaselt ühest silmast pimedaks ning 15-aastaselt kadus nägemine täielikult. Samas pole see teda üheski ettevõtmises seganud. Nii lõpetas ta Tallinnas tavakooli ning nüüd õpib pärimusmuusikat Viljandi Kultuuriakadeemias. Meie kohtume tema ja Sille Varblasega Tallinnas Eesti Puuetega Inimeste Kojas. Hakkame koos süüa tegema. Miks? Ikka selleks, et saada aru, kuidas saab vaegnägija süüa teha ning mida ta teeb võrreldes nägijaga teistmoodi.

KAI SIMSON

Sille ja Maarja tutvus pole pikk, kõigest mõned kuud. Kohtumine kujunes aga mõlemale saatuslikuks: Sille hakkas veebis pidama retseptikogu pimedatele ning Maarja keerulisemaid toite valmistama.

Sille on poolteist aastat pidanud veebis toidublogi oma huviks ja teistega jagamiseks. Kuid kohtumine Maarjaga viis ta mõttele teha ka selline toidublogi, mida saaksid kasutada pimedad.

Kokku said nad ühel sünnipäeval, kuhu Sille oli kaasa võtnud ka omatehtud kooigi. Maarja maitses ning tahtis teada, kas Sille õpetaks teadagi toitu tegema. Nüüdseks on nad juba kolm korda koos süüa teinud.

Miks Sille oma käe andis? "Söögitegemine pimedana on kordi raskem kui nägijana. Kui nägija saab toidu valmimisastet silmaga hinna-

ta, siis pimedale on vaja teisi märke, näiteks kellaaegade jälgimine," ütles Sille. "Nii olen hakanud toite uuesti läbi tegema, mõeldes, kuidas pime inimene seda teha saaks. Panen kirja kaua praadida hakkliha, mis kuumusel, mitu minutit, milal ja kuidas segada, et toit saaks igalt poolt kuumtöödeldud jne." Sille sõnul tuleb vaegnägijale, kes on söögitegemises algaja, väga detailselt kirjeldada toidutegemise abivahendeid ja kogu protsessi.

"Retsepte mittenägijate jaoks lahti kirjutada ei ole sugugi lihtne ning seda tehes olen mõistnud, kuidas üks pilt võib rääkida rohkem kui tuhat sõna ja mõnikord tundub, et mu mõistus ja sõnad saavad otsa," lisas ta. "Aga ma olen võtnud selle omale missiooniks."

Kui nägijale võib saab omale tegemist kirjeldada paari lausega, siis pimedaga jaoks tu-

li terve leht kirjutada. Ja seda selleks, et toit õnnestuks juba esimesel katsel ning tegija ei peaks pettuma.

Retseptides olevad kogused teisendas Sille detsiliitriteks, et neist saaks paremini aru ning otsis seejärel vastavas mõõdus kausid ja topsid Maarjale. Selliste mõõteriistade osas vajab abi iga mittenägija.

* * *

Meie hakkame tegema plovi, leiba ja kräsupea kooki. Kõik see tundub üsna aeganõudev ning keeruline, kuid aega on 2,5 tundi.

Maarja sõnul ei osanud ta üksi elama asudes eriti süüa teha. Kodus lubati teha lihtsamaid asju, nt salatit lõikuda, kuid pliidi juurde ei tihatud lasta. Esimene tõeline suur tegemine oli küpsisetort, kuna tädi arvas, et ta võiks sellega edukalt hakkama saada. Nii ka oli.

Maarja tunnistab, et lihtsamaid roogi on ta kogu aeg teinud. "Elades üürikorteris ja ühiselamus, tuleb ju kuidagi hakkama saada. Kõike mida saan, teen ise," ütles ta. "Raske on aga poes. Kui ei näe, siis ei saa asju võtta. Nii et päris iseseisvusest pimedaga puhul rääkida siiski ei saa." Abi pole sellestki, kui poes mõned korrad käia, ku-



Maarja hakkab tegema kräsupea kooki. Foto Karin Kaljuläte

na kaupade paigutust muudetakse ning ikka ei saa päris üksi hakkama.

Maarja ei julgenud algul suurt keetmisega tegeleda, kuna oli lapsena kõrvetada saanud. Kuid nüüd ostis endale poti, mille kaanes on augud ning kurnamine on lihtne. Friikartulite küpsetamine ahjus on siiski veel keeruline, siis tuleb sõber külla kutsuda.

Samas tõdes ta, et selles

pole midagi erilist kui pime süüa teeb. Paljudel on jupered ning tuleb ikka ise valmistada. Vahest tahaks midagi muud proovida ning siis on vaja piltideta ja vajalike selgitustega retsepte.

Alustame kräsupea kooriga. Seda teevad Sille ja Maarja koos, sest kord on nad koos kooki teinud, kuid Maarja pole üksi seda teha proovinud. Enne Sillega kohtumist polnud Maarja üldse kooki tei-

nud. “Munaga ei tegelenud, sest arvasin, et ei saa hakkama.” Kuid koogi jaoks muna katki tegemine pole enam probleem — muna kätte ning kahvliga pragu koore sisse. Esimene muna saab probleemideta avatud, teisel aga kipub koor tükki muutama. Kuid ühtegi tükki koogi taignasse ei pudene.

Maarja tunnistab, et natuke on raske kõike seda võõras köögis teha. Asjad pole

harjumuspärastes kohtades ning kõik võtab aega, seetõttu abistab Sille tavapärasest rohkem. Koos toidu tegemist õppides teeb Maarja peamiselt ise. “Ta peab ju kodus üksi hakkama saada,” selgitab Sille.

Maarja tunnistab, et ta pole seni toite retsepti järgi teinud. “Mõnda toitu ei saagi retsepti järgi teha,” lisas ta. Ema soovib küll panna üht või teist asja, kuid koguseid ei oska öelda. Maarja sõnul on aga sellistel juhtudel söögitegemine raske, eriti kui ei näe.

Maarja sõnul on Sille blogi <http://toidud.blogspot.com> pimedate seas juba positiivset vastukaja leidnud. Näiteks on avastatud, et muffinipannis saab edukalt omletti valmistada.

Kui koogi pruun tainas on ahjus, hakkame plovi jaoks liha praadima. Maarja tõdeb, et keraamiline pliit on pimedade jaoks väga ebasobiv. Kuidas aru saada, et pott on õiges kohas? Ja puutetundlikud nupud teevad asja veelgi hullemaks. Õnneks on praeguses korteris üsna vana pliit ning selle kasutamine on kerge.

Maarjale on praegune plovi valmistamine esimene kokkupuude lihaga. Juba segamine on omaette kogemus. Lusikas tuleb liha alla suruda ning üles tõsta. Millal aru saada, et lihaga midagi edasi toimub? Sille sõnul tuleb oodata, kuni potist mulinat kostub, siis toimub haudumi-

Miks peab Sille pimedate kokaraamatut

Miks ma seda teen? Usun, et kokaraamatut tehes muudan mitmete inimeste elud täisväärtuslikumaks ning annan pimedale eneseusku, kui ta on ise valmistanud maitsva söögi.

Maarjaga oleme me alles kolm korda koos jõudnud süüa teha. Meie söögitegemise korrad näevad välja sellised, et ma olen valinud paar–kolm toitu, sealhulgas kook või magustoitu ja Maarja hakkab minu juhendamisel neid tegema ning siis sööme koos minu perega. Ma püüan aidata võimalikult vähe põhjusel, et kodus ei ole keegi teda aitamas ja kui ta saab minu juures toidu tegemisega ise hakkama, siis saab ta tohutu enesekindluse ja julguse seda hiljem ka kodus teha.

Nähes kui uhke ja rõõmus on Maarja oma saavutuste üle, ning seda esimest kooki on ta juba korduvalt teinud oma nägijatest tuttavatele, mõistan, et see on oluline. Maarjal on suur huvi süüa teha, kuid tema varasemad toiduvalmistamise kogemused piirdusid leiva küpsetamisega ja mõningate lihtsate toitudega nagu puder, ahjukartulid ja küpsisetort. See kõik on ka väga suur asi, aga elementaarsed oskused, isegi muna katki löömine, hakkliha ja liha praadimine ootasid õppimist.

Ühistel toiduvalmistamise kordadel selgub, et mõned minu lahendusideed toitu lihtsamalt valmistada ei peagi paika ning teinekord olen lahenduse leidmisel lausa hädas. Palju peamurdmist valmistas näiteks kräsupea koogi katmine šokolaadiglasuuriga. Lõpuks leidsime sobiva lahenduse. Nii on mitmed blogisse pandud retseptid Maarjaga koos läbi tehtud ja pimedatel reaalselt kasutatavad.

Oleksin väga tänulik igasuguse tagasiside ja ettepanekute eest, mis aitaksid seda blogi paremaks ja kasutajale kasulikumaks muuta. Samuti võib mulle saata ettepanekuid, mis toite ma võiksin teha ja blogisse panna.

Mul on toidutegemisega seoses üks salaunistus. Ehk avaneb mul kunagi võimalus hakata korraldama pimedatele kokanduskursusi. Toimuda võiks see kahel moel: ühispraktikana Eesti Puuetega Inimeste Koja köögis ning individuaalselt iga pimedade kodus, kus saab täpselt järgi katsetada tema pliidi võimsust ning kontrollida, kas minu poolt antud küpsetamisajad kattuvad inimese kodus oleva pliidi küpsetusajaga, sest pliidid ja ahjud küpsetavad erinevalt.

Kui leiduks rahastaja või võimalus kuskilt Euroopa Liidu fondidest raha saada, siis teeksin seda hea meelega ja aitaksin igale abivajajale muretseda ka söögitegemist lihtsustavad abivahendid.

ne. Mõne aja pärast aga krõbinat, liha on hakanud praadima.

Sille sõnul teeb Vastse-Kuuste lihatööstus seagulaži tükid parajalt väikesed, mistõttu on neid lihtsam praadida.

* * *

Maarjat aitab liikumisel labrador Iris. Tema esimene juhtkoer, kuna alles 18-aastaselt saab avalduse teha. Nüüd on tal siis oma koer olemas.

Koer on Maarjal olnud viis kuud ning tegemist on temaga üksjagu. Ikka vaja teist korralt kutsuda ning praegusel hetkel on tekkinud väikesed sõnakuulelikkuse probleemid.

Minul tuleb tunnistada, et

koer on väga tubli, arvestades tema ümber levivaid lõhnu ning Sille kolme last, kes temaga pidevalt toimetada tahavad.

Maarja ainus mure oli, et koerale kiputakse süüa anda. See võib aga loomale saatuslikuks saada, sest magus võib aidata kaasa kõrva-de haigeks jäämisele. Samas on koer väga osav ning oskab oma kurbade silmadega tunnetel mängida.

* * *

Proovime nüüd ahjus oleva koogi küpsust. Maarja katsub puutikuga kaks korda ning nendib, et see on täitsa toores veel ning vajab veidi küpsemist.

Seejärel jätkab ta liha pruunistamist. Sille aitab

veidi liha keerata. Maarja jälgib, mida Sille teeb. Siis on järgmine kord ise lihtsam järgi teha.

Sibulat purustab ta spetsiaalse sibulahakkijaga. Sille sõnul võib sellise saada näiteks Novaluxist umbes 40 krooni eest. Suurepärane asi, mis ei lase sibulal hakki- ja nutma ajada ja pole ohtu sõrme lõigata, sest on ju nägijalgi sibulat selle libeduse tõttu raske lõigata.

Seega läheb hakitud sibul liha juurde ning samuti varem valmis lõigatud porgand.

Taas testib Maarja kooki ning nüüd on kakaoga põhi valmis. Ahjust välja ning vormi valge osa ja küpsema.

Kuna liha küpseb koos porgandi ja sibulaga ning kooki üks osa on ahjus, hakkab Maarja leivatainast valmistama. See on tema eriroog. Maarja sõnul on leivaga huvitav lugu, iga kord tuleb see erisugune.

Leivateoks on vaja 700 gr rukkijahu ning mõõdukalt vett, et saaks tainast hästi sõtkuda. Tainas ei tohi olla liiga pehme ega liiga kõva. "Sellesse leiba on vaja panna käe armastust."

Seejärel lisab ta väikese paki hapukoort ning kaks purki pestot. Maarja sõnul ei suuda ta pestole vastu panna: kõik need maitseained lõhnavad ja maitsevad nii hästi. Viimane lusikatäis purgist lähebki suhu. "Tegija võib ju väikest maiustamist lubada," naerab ta.



Se ajal kui Maarja kooki teeb, Iris puhkab. Foto Karin Kaljuläte



Maarja proovib puutikuga kräsupea koogi põhja, et selgust saada, kas see on valmis. Sille aitab kuumahju juures toimetada. Foto Karin Kaljuläte

Siis läheb $\frac{1}{4}$ tl soola ning 1 tl suhkrut, näpuotsaga küüslaugusoola. Vajadusel võib lisada üht või teist juurde. Kõik sõltub tegija soovidest. Tegelikult võib leivale lisada mida iganes: sinki, seemneid, juust jne.

Seejärel leib plaadile. Maarja paneb taigna tavalisele plaadile, sest nii on kõige lihtsam selle valmimist testida.

Enne lõplikku valmimist

raputab ta peale riivjuustu.

Leiba saame proovida, kui see on värskelt ahjust välja võetud. Kuna ta on ikka väga kuum, siis peab sel õige maitse tundmiseks jahtuda laskma.

Leivategemise ajal lisab Sille ploville riisi ning laseb sel valmida. Ka koogi põhi tuleb ahjust välja ning Sille lõpetab kräsupea tegemise. Glasuuri valmistab kooki jaoks Maarja ning paneb

selle siis ka peale. Kõrvaltvaatajana mõtlen, et tegelikult on mittenägijal ikka päris raske seda teha. Ei tea ju, kuhu oled pannud ning kuhu mitte. Seetõttu soovitan Sille ringitada, mis tagab selle, et kook saab enam-vähem igalt poolt glasuuriga kaetud.

Mina sööjana tunnistan, et toidud olid väga maitavad ning kräsupea kooki kavatsen isegi tegema hakata. Ehk ka leiba.

Kräsupea kook

See on maitsev hapukoorekook, mille pruuni põhja katab heledast põhjast murtud tükikeste ja hapukoorega segatud kuhi, millele nivistatakse peale šokolaadiglasuuri. Pidulik kook, mida ei ole sugugi keeruline teha. Kook peaks peale valmimist ja enne tarvitamist külmkapis seisma vähemalt paar tundi.

Vaja läheb:

Koogi tegemiseks on vaja küpsetada üks pruun ja üks valge põhi. Tehke taignad eraldi kaussidesse.

Tee mõlemasse kaussi ühesugune tainas (retseptis antud kogused on mõeldud ühe kausi kohta) ja siis lisa ühte kaussi 2 supilusikatäit kakaod, ning vala kakaoga tainas kohe küpsetuspaberiga kaetud ümmargusse koogivormi.

Taignen:

Tee sellist tainast kaks korda, kummassegi kaussi lähevad need kogused:

- 1 muna
- 1 detsiliiter suhkrut
- 1,25 detsiliitrit jahu
- 0,5 teelusikatäit soodat
- 0,75 detsiliitrit hapukoort (100 grammi)
- ühte kaussi lisa 2 supilusikatäit kakaod

Täidiseks 400 grammine pakk hapukoort ja veel 2 detsiliitrit hapukoort.

Šokolaadi glasuur:

- 50 grammi võid (osta Põltsamaa taluvõi, mis kaalub 150 grammi, jaga see kolmeks osaks, siis üks osa sellest ongi 50 grammi)
- 1 detsiliiter suhkrut
- 1 supilusikatäis kakaod
- 0,5 teelusikatäit vaniljesuhkrut
- 2 supilusikatäit hapukoort

Tegemisõpetus:

Enne taigna valmistamist pane ahju keskmisesse vahesse ahjurest, mille peale läheb pärast koogivorm. Keera ahi 200 kraadi juurde sooja ja hakka siis tainast tegema. Kasutan küpsetamisel alati sellist ahju programmi, mis küpsetab nii alt kui pealt.

Klopi muna kahvliga lahti, lisa suhkur, siis soodaga läbi segatud jahu ja lõpuks hapukoort. Segage kõik koostisained omavahel. Tee korraks mõlemasse kaussi, aga pruuni taigna jaoks segage suhkur kakaoga enne, kui lisate selle munale. Teine variant on see, et segage ka-

ko jahu enne muna hulka lisamist. Suhkruka või jahu segatult seguneb kakaoparimini kui lihtsalt taigna hulka segatuna. Vala ümmargusse koogivormi kõigepealt pruun tainas.

Kui pruun tainas on vormi valatud, pane see kuuma ahju ja küpseta 10 minutit, siis tõrka väike puutikk koogisse ja katsu — kui tikk on puhas ja kuiv, võta kook ahjust välja, kui tikku küljes on koogitükikesi, siis lase veel paar minutit küpseda kuni tikk on puhas.

Kui võtad koogivormi ahjust välja, tõsta kohe küpsetuspaberi otstest kinni võttes kook koos küpsetuspaberiga vormist välja lauale ja

pane koogivormi uus küpsetuspaber, millele vala hele tainas. See pane samuti 10 minutiks ahju küpsema, kontrolli puutikuga valmidust.

Pane pruun kook kandikule. Hea oleks, kui kandikul oleksid natuke kõrgemad ääred, et juhul kui glasuuri peale pannes valgub osa glasuuri koogi pealt kandikule, ja seda juhtub ka mul, siis ei voola see lauale.

Kui hele põhi on ahjust välja võetud ja on jahtunud nii, et seda saab kätega tükikideks teha, siis hakka koogi küljest järjest väikseid tükikesi murdma — umbes kahe kuni kolme sentimeetri suurus. Pane tükikesed suur-

de kaussi või potti ja lisa neile natuke vähem kui 400 grammine pakk hapukoort. Võta pakist enne 2 supilusikatäit hapukoort šokolaadiglasuuri jaoks.

Sega hapukoore heledast koogist murtud tükikestega korralikult segamini.

Kata pruun kook, mis on pandud kandikule kahe detsiliitri hapukoorega. Kook peab olema korralikult kaetud, muidu jääb mõnest kohast kuiv. Nüüd tõsta hapukoorega segatud heledad tükikesed hapukoorega kaetud pruuni põhja peale, nii et tekib kuhi, mitte tasane kook, keskest võib kuhi kõrgem olla.

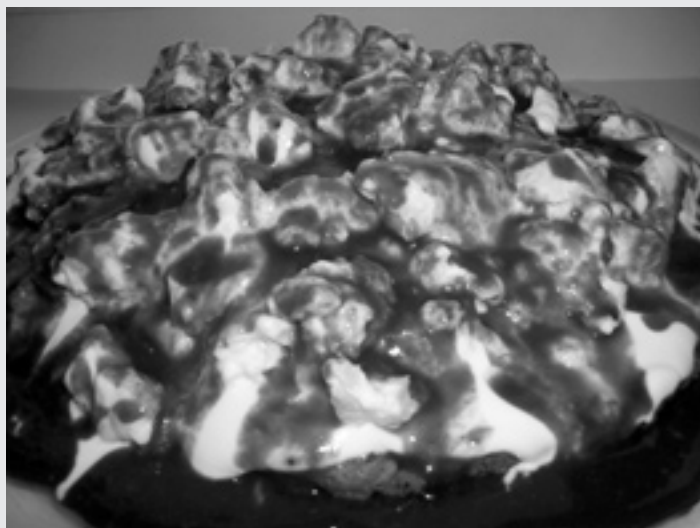
Kui see on valmis, hakka glasuuri tegema. Selleks pane või potti, võid eelnevalt tükeldada, siis sulab kiiremini, aga ka suure tükina sulab paari minutiga ära. Sega lusikaga ja kat-su. Kui tundub et võitükikesed on üsna väikseks jäänud, lisa pooleldi sulanud võile detsiliiter suhkrut, mille oled seganud ühe supilu-

sikatäie kakaoga ja kohe pane sinna ka 2 supilusikatäit hapukoort, mille enne pakist eraldasid, Ning ka natuke vaniljesuhkrut (umbes pool teelusikatäit).

Nüüd sega glasuuri, ja kui kuuled, et muliseb kõvasti, siis võidki poti tulelt tõsta, glasuur on valmis. Šokolaadiglasuur on väga tuline, seda ei soovita ma maitsta! Lase glasuuril paar minutit jahtuda ja siis hakka seda kuumalt koogile tõstma.

Proovi glasuuri panna koogile nii, et tõstad täis lusika koogi kohale ja alustades koogi pealt keskosast hakkad lusika pealt — koogi kohal, mitte vastas — nirstades liikuma rin-

gikujuliselt. Võtad järgmise lusikatäie ja proovid natuke altpoolt nirstada nii, et teed täisringi. Allpool, kus ringid lähevad suuremaks, ei tule ilmselt ühest lusikatäiest ring täis, siis võta glasuuri uuesti lusikale ja jätkka. Kui tundub, et kook on ülevalt



Krasupea kook. Foto Sille Varblane

alla ringe tehes glasuuriga kaunistatud, kuid glasuuri on veel, siis hakka uuesti ülevalt ringiratast glasuuri panema järjest ringidega allapoole liikudes, kuni glasuur on otsas. Sellise süsteemiga glasuuri pannes on lootus, et kui glasuur saabki ebaühtlaselt pandud, on igal koogitükil vähemalt mõnes kohas ikka glasuuri.

Nüüd pane kook paariks tunniks või järgmise päevani külmkappi, kuidas kannatust jätkub, ja väga maitsev pidulik pehme kook ongi valmis. Väga kannatamatu võib ka juba tunni aja pärast kooki proovida.

Hääletu ilma maailmameister

Läänemaalt pärit 22-aastane Kairit Olenko on maailmameister ja mitmete rekordite omanik. Teda eristab muudest tippSPORTlastest vaid see, et ta ei kuule stardipauku.

SULEV OLL

Kui palju tuleb treenida, et maailmameistriks saada?

Alati ei olegi küsimus, kui palju treenida, vaid kui targalt. Ema tuletab siiani meelde, et juba algkoolis olin hirmus vallatu piiga ja ei püsinud hetkekski paigal. Mu vanemad arvasid, et pulbitseva energia maandamiseks pole paremat vahendit kui sport.

Esimesed kokkupuutud spordiga toimusid tänu isale, kes mind võrkpallivõistlustele ja –treeningutele kaasa võttis. Enne kooli sai proovitud veel suusatamist ja korvpalli.

Kergejõustikuga alusta-

sin 12-aastaselt. Sellest ajast olen sihikindel ja järjepidev harjutaja. Viimased kaks aastat treenin nagu profisportlane, harjutuskordi koguneb nädalas 6–8.

Poolal teel tippu tundsin end olevat 2003. aastal, kuid nüüd võin kindlalt väita, et 2007. aastast olen jõudnud tippu. Seal püsimine on aga omaette katsumus.

Olete võistelnud ka Eesti absoluutsetel meistrivõistlustel.

Osalen kuuljate võistlustel palju tihedamalt kui kurtide omadel. Konkurents on seal palju tihedam ja tugevam, see õpetab mind rohkem võitlema ja pingutama

paremate kohtade eest, aga ka kaotama.

Minu parimad tulemused kuuljatega võisteldes on tänavune Eesti täiskasvanute sisemeistrivõistluste viievõistluse hõbe, mullune noorsoo sisemeistrivõistluste viievõistluse hõbe ja kuulitõuke pronks ning noorsoo Eesti meistrivõistluste kuld kuulitõukes ja hõbe 110 meetri tõkkejooksus.

Milliseks hindate kurtide spordi taset?

Tiitlivõistluste tulemusi vaadates on see kõrge. Nii mõnigi kurdist sportlane võiks Eesti kergejõustiku absoluudis esikoha saavutada.

Kui palju kahjustab kurt olemine spordisaavutusi?

Mingil määral ikka. Kurdid ei kuule stardipauku ja kaotavad niimoodi tavaSPORTlastega võrreldes väga palju aega. Treeneritel on palju raskem ja aeganõudavam neile tehnikat õpetada, kõike ei saa ju ette näidata või viibelda. Nii võib vahel mõni tähtis nüanss sootuks õpetamata jääda või nõuab palju enam aega. Aga kui kurt ikka tahab ja piisavalt motiveeritud on, saab ta sportida väga edukalt.

Kairit Olenko suurimad spordisaavutused

- Kurtide maailmarekord seitsmevõistluses, 5062 punkti (2008).
- Kurtide maailmarekord 100 meetri tõkkejooksus, 14,39 (2008).
- Kurtide Euroopa rekord odaviskes, 45.85 (2008).
- Kurtide I MM-i edukaim sportlane kolm kuld- ja üks pronksmedaliga (2008).



Kolmekordne maailmameister Kairit Olenko. Erakogu

Mismoodi kurdi sportlas- tega võistlustel suheldak- se?

Kurdid räägivad omava-
hel loomulikult viipekeeles.
Kurtide võistlustel on ka pal-
jud kohtunikud viipekeeles
oskajad. Eesti kohtunikud
on väga sõbralikud ja vastu-
tulelikud ning alati kõik va-
jaliku selgeks teinud.

Tänu kellele olete spordis nii palju saavutanud?

Kõige suuremaks toeks on
olnud perekond, treenerid
ja sõbrad. Väga tänulik olen
ma Haapsalu ja Tallinna lin-
navalitsustele ja ka ainuke-
sele sponsorile, Est-Trans
kaubavedudele, kes rasketel
hetkedel pole minusse usku
kaotanud.

Erakordset tähelepanu on
mulle pööranud IT-Kolledž,
kus ma õpin. Olen südamest
tänulik kogu kooliperele iga-
kõlgselt toetuse eest!

Kui suur on treeneri roll?

Väga suur. Treener on ko-
gu süsteemi ülesehitaja, suu-
naja, õpetaja, toetaja. Tree-
neri ja sportlase suhe peab
olema usaldusväärne, muidu
koostöö vilja ei kannata.

Kuna mu treener Timo Tõ-
nisma viibib nüüd enamuse
ajast välismaal, treenin ma
tema juhiste järgi iseseis-
valt. Vahel õnnestub harju-
tada ka koos või sõita laag-
ritesse. Kuid kontaktis ole-
me messengeri või sms-i teel
peaaegu iga päev.

Mailis Talu, sõbranna

Tutvusin Kairitiga 2003. aas-
tal, kui asusin õppima Tallin-
na Heleni Kooli (tol ajal Tal-
linna Kurtide Kool) gümnaa-
siumisse, esimesse kuuljate-
le avatud klassi.

Esiailgu hakkasime Kairi-
tiga omavahel suhtlema tä-
nu sellele, et ta õpetas mul-
le lisaks kooli viipekeeles tun-
didele erinevaid viipemär-
ke. Sellest ajast saati saame
omavahel väga hästi läbi.

Kairit on väga sihikin-
del, aus, kannatlik, sõbralik,
hea suhtleja ja kindlasti vä-
ga sportlik ja aktiivne. Spor-
ti suhtub ta väga tõsiselt. Tal
on eesmärgid paigas, naljalt
ikka treeningut vahele ei jä-
ta. Eesmärkideks on tal olla
edukas sportlane, lõpetada
õpingud ülikoolis ning asu-
da IT-alal tööle. Oma saavu-
tuste üle on ta uhke ja õnne-
lik.

Kurtus Kairitit ei takis-
ta. Kui inimene midagi vä-
ga tahab ja selle nimel vae-
va näeb, võib ta palju saavu-
tada. Kindlasti on raskem üli-
koolis õppida ja raskem tööd
leida, aga ma usun, et Kairit
saab selle kõigega väga häs-
ti hakkama! Tema praegused
saavutused spordis on ela-
vaks tõestuseks, et kui Kairit
on mingi sihi võtnud, siis sel-
le püüab ta ka täita.

Kes on teie treeningukaas- lased?

Praegu mul neid pole, kuid laagrites käies on alati kurtidest kaaslastega lõbus treenida.

Kus põhiliselt treenite?

Treenin Audentese hallis või staadionil, Kalevi spordihallis, Nõmme metsas ja ujulas.

Kuidas suudate ühendada õppimise ja treenimise?

Esimesel kursusel oli kõige raskem, sest kokkupuude arvutitega oli mul olnud minimaalne ja õppeained tundmatud. Mõtlesin iga päev, kas ikka suudan niimoodi jätkata ning spordi ja õppimise ühendada nõnda, et kumbki pool ei kannataks.

Sundisin ennast rohkem pingutama ja sain hakkama, kuigi tegelikult on see päris raske ja väsitav. Käin iga päev koolis ja trennis, minu aeg on minutipealt planeeritud.

Hea on aga see, et IT-Kolledž asub nüüd Mustamäel, kus ka mu treeningud toimuvad. Saan linna sõidu arvelt palju väärtuslikku aega kokku hoida.

Milliseid iseloomujooni on sport teis arendanud?

Püsivust, sihikindlust, suhtlemisjulgest ja võimet end maksma panna. Ta on kasvatanud mu võitlusvaimu, otsustavust mitte iial enne lõppu loobuda, pingutama alla anda.

Esindate spordis Läänemaad. Mitu Läänemaa rekordi teie käes on?

Olen Läänemaa Kergejõustiku Klubi liige ja võistlen Eestis ikka oma klubi nime all. Minu nimel peaks maakonna rekordid olema kaugushüppes, 100 m tõkkejooksus, seitsmevõistluses ja siserakordid 60 m tõkkejooksus, kaugushüppes ja viievõistluses.

Millised on järgmised eesmärgid spordis?

Osaleda 2009. aasta septembris toimuvatel kurtide olümpiamängudel Taivani. Miks need mängud minu jaoks nii põnevad on? Sest minu nimel on mitmed rekordid, mida üritan kaitseda või parandada, aga konkurents tiheneb pidevalt.

Jõudumööda tahan osaleda koos kuuljatega talvel ja suvel Eestis toimuvatel võistlustel. Salasoo on võtta sel talvel kurtide viievõistluse Euroopa rekord enda nimel.

Kes on teie eeskujud?

Carolina Klüft ning Susanna Kallur.

Kuidas kujutate ette edasist elu?

Kindel on see, et tahan tegeleda spordiga nii kaua kui tervis lubab ja ma uutele tulijatele jalgu ei hakka jääma. Kui kunagi peaksin võistlusspordi lõpetama, siis tervisepordiga püüan sõbraks ikka jääda. Kavatsen mängida võrkpalli ja tegeleda vahelduseks ka muude spordialadega.

Õpin IT-süsteemide administreerimist kolmanda kursusel. Tahan leida IT-alase töö, kus end proovile panna. Mis mind aga murelikuks teeb, on töökohtade puudus. Tahan lõpetada kooli ja hakata tööle oma erialal.

Kindlasti kuulub minu tulevikuplaanide hulka ka perekonna loomine.

Kairit Olenko tulemused

110 meetri tj — 14,39 (Kurtide maailmarekord, 2008)

Kuulitõuge — 12.46 (2008)

Kõrgushüpe — 1.65 (2008)

200 meetri jooks — 26,66 (2008)

Kaugushüpe — 5.77 (Eesti kurtide rekord, 2008)

Odavise — 45.85 (Euroopa rekord, 2008)

Seisemevõistlus — 5062 (Kurtide maailmarekord, 2008)

Viievõistlus — 3236 (Eesti kurtide rekord, 2008)

60 meetri tj — 8,99 (Euroopa kurtide rekord, 2004)

Timo Tõnisma, treener:

Kairitiga kohtusin juba 12 aastat tagasi, kui ise Haapsalus Endel Susi käe all harjutasin ja Kairit samuti treeningutele tuli. Kuna ta käis Porkunis koolis, polnud ta meil igapäevane treenija ning erilist suhtlemist meil toona polnud. Tere ja head aega sai öeldud ja vahel treeneri palvel mõnd tehnikat ette näidatud.

Tihedamalt hakkasime suhtlema 2006. aasta septembris, kui Kairit vajas hädasti juhendaja abi Tallinnas ja Endel Susi mind teda abistama utsitas. Kuna just olin TPÜd lõpetamas ja sport on mulle alati hingelähedane olnud, otsustasin end treenerina proovile panna oma kunagist treeningukaaslast aidates.

Sellest ajast saati oleme kahe aasta jooksul suhelnud pea iga päev ja saanud lisaks treeneri-õpilase suhtele ka väga headeks sõpradeks. Suhtleme viipekeeles, aga kui mul ei ole võimalik mõnd olulisemat mõtet Kairitile selgeks teha, kuna ma ei ole nii hea viipekeeles oskaja, siis võtame ka paberi ja pastaka appi. Palju olulist infot vahetame öhtul msn-is, analüüsime tehtut ja tehnikat videote kaudu. Samuti on kiireks suhtlemise vahendiks sms-id.

Kairit on väga enesekindel ja otsekohene. Tugeva võitlusvaimuga, ei anna alla enne endast kõike andmata. Sihikindel ja väga töökas. Rõõmsameelne, sõbralik ja heatahtlik ka konkurentide suhtes.

Sporti suhtub ta väga tõsiselt, treenib motiveeritult ja sihikindlalt. Võitudega hakkab ta juba harjuma — MM-il tõusis ta kolm korda poodiumi esimesele astmel. See ei vähenda kindlasti medali väärtust, kuid pidevalt parim olles ei oska ta ehk emotsionaalselt enam nii rõõmus olla. Seepärast osaleme palju ka tavalistel võistlustel Eestis, et võitlusvaim värskena hoida ja kaotustest indu ja motivatsiooni juurde saada.



Treener Timo Tõnisma ja Kairit Olenko.
Erakogu

Kurdina on tal oma eesmärkide poole minna raskem kui kuuljatel. Tal on palju aega nõudvam, kulukam ja raskem õppida. Kõige suurem proovikivi on muidugi äraelamine ise — kuna otsus on tehtud tippspordi kasuks, siis tööl ei jõua kohe kindlasti käia. Süüa on aga tarvis, tippспорт nõuab pidevalt investeringuid, koolis on vaja käia. Selleks kõigeks on vaja loomulikult raha.

Sponsoreid on väga raske leida juba tava-sportlastel, veelgi raskem kurtidel. Riik ei ole välja töötanud mingisugust toetusraha süsteemi. Kuid siiski olid Eesti kurtid sportlased hiljutise MM-i põhjal medaliarvestuse tabelis selliste suurriikide taga nagu Venemaa, Ukraina ja Poola, kellel on tagatud oma sportlastele igakuine toetusraha ja korralik preemiasüsteem, neljandal kohal. Kahju, et meie riigis ei osata veel vääriiselt hinnata invasportlaste ja kurtide saavutusi rahvusvahelisel areenil.



Tallinna parameedikud Roman Štšurikov (vasakul), Margarita Popova ja Maksim Šapoval näevad tihti vaeva õige koha leidmisega, sest majadel pole numbreid ja tänavad on valgustamata. Foto Sven Arbet



Inimesed jäävad kiirabile teed juhatades hätta

Eestlane, eriti maal elav vanem inimene, kannatab häda viimase minutini ning juhatab siis kiirabile teed tähiste järgi, mis olid viimati niisugused paarkümmend aastat tagasi.

SULEV OLL

“Palun ruttu saatke kiirabi, mees sai haavata ja verd jookseb hirmsal kombel!”

“Mis tal juhtus?”

“Ma ei tea, ta tuli siia minu juurde, ma olen siin garažis. Veri jookseb mis hirmus. Me oleme siin väljas.”

“Kust te helistate?”

“Me oleme Tehase teel.”

“Kus see asub ja mis on maja number?”

“Siin ei ole maja, see on garažikompleks.”

“Kuidas me leiame Tehase tee?”

“Tuleb kitsas rada. Majad lõpevad... ei lõpe ära. Keskel on maju, see on kitsas tee...”

Selline kõne päästeameti häirekeskusesse on üks sadast omataolistest.

Helistaja, kas siis ise raskest olukorras või teisi aidata püüdes, on segaduses. Selle asemel et päästekorraldajaga tegelikult koostööd teha, palub või nõuab, et “juba sõitma hakataks”.

“Segaduses olev inimene alustab abi kutsumist tavaliselt teisest otsast, räägib kõigepealt, kes ta on, siis põhjalikult, kuhu abi peaks tulema, siis alles, mis tal viga on,” tõdeb päästeameti häirekeskuse nõunik Erik Velleramm. “Samas, kui kellelgi on kiiresti abi vaja, peame kõigepealt teadma, millega tegemist on.”

Kõht valutab neljandat päeva

“Tere! Meil on siin niisugune probleem, et vanaemal kõht valutab juba tükk aega.”

“Mis tal juhtus?”

“Ei teagi, neli päeva juba valutab.”

“Kas valu tekkis äkki?”

“Ei, esimesel päeval lihtsalt näris ja oli sant olla.”

“Kas vanaema saab ise telefoniga rääkida?”

“Ei saa, vanaema on teises toas pikali voodis.”

“Kas vanaema räägib?”

“Jah. Just praegu hüüab, et tahab oksele hakata.”

“Mille üle vanaema veel kaebab?”

“Neli päeva tagasi hakkas juba kõht valutama ja eile hakkas veel oksele ka.”

“Mis värvi okse on?”

“Niisugune rohekas”

* * *

Jällegi tüüpiline kõne päästeameti häirekeskusele. Loores, et “ehk läheb üle” või “mis ma teisi inimesi ikka tülitän”, lastakse ootamatult halvenenud tervis või tõsise pöörde võtnud krooniline haigus nii kaugele, et kiirabi on juba tõesti vaja.

“Helistama peaks aga juba siis, kui vajadus tekib, mitte ootama seni, kuni veel kannatatakse,” soovib Erik Velleramm. “Tihti ootavad aga eakamad maainimesed abi kutsumisega kaks–kolm päeva ja suudavad siis ise veel vaevu telefonini jõuda.”

Tegelikult võib haige vajada mitte kiirabi, vaid lihtsalt arsti konsultatsiooni. Selleks võib pöörduda perearsti nõuandetelefonile 1220. Kui arst leiab, et hädaline vajab tõesti kiirabi, see ka saadetakse —

Helistage 112

- Helistage hädaabinumbrile 112, kui kellegi elu, tervis, vabari või keskkond on ohus või on alust arvata, et midagi sellist on juhtumas.
- Kirjeldage ohtu või õnnetust, mis sundis helistama. Nii saab päästekorraldaja kiiresti anda ohuhinnangu, saata ajakriitilise sündmuse korral juba kõne ajal sündmuskohale kõige lähema vaba päästemeeskonna ja/või kiirabibrigaadi ning kaasata teisi operatiivteenistusi.
- Vastake päästekorraldaja kõigile küsimustele.
- Öelge aadress või võimalikult täpne teejuhatus: maakond, linn/alev/vald, küla, tänav, maja, korter. Maapiirkonnast helistades tuleb ära kirjeldada:
 - põhi- ja kõrvalmaanteed (teed)
 - bussipeatuste asukohad
 - kilomeetripostid
 - peamised tähised (näiteks puud, majad, korstnad jms).
- Öelge, mitu inimest on viga saanud, kirjeldage nende seisundit.
- Öelge oma nimi ja telefoninumber, millelt helistate. Vajadusel helistatakse lisainfo saamiseks tagasi maja, korterinumbriga, asukoha vms täpsustamiseks.
- Vastake küsimustele lühidalt ja täpselt.
- Ärge katkestage kõnet enne, kui olete selleks loa saanud.

Allikas: päästeameti häirekeskus

nõuandetelefon ja häirekeskus on koostööpartnerid.

Oodata, et päästekorraldaja telefoni teel diagnoosi paneb, on asjatu. Päästekorraldaja on saanud ettevalmistuse abi vahendamise, mitte aga meditsiini alal.

Kollane värv on juba koorunud

Häirekeskuse kommunikatsioonijuhi Edvi Freibergi sõ-

nul võiksid inimesed, kes pigem nõu kui otsesest abi vajavad, validagi hoopis nõuandenumbriga. “Number 112 on ikkagi mõeldud äkki tekkinud terviserikkest või eluohtlikust seisundist teatamiseks,” selgitab ta. “Külmetusest tekkinud palaviku tarvis on 1220.”

Haigekassa rahastataval numbril helistamisel on tavatelefoniga rääkides esimesed viis minutit tasuta, mo-

biiltelefoniga kõneldes tuleb tasuda selle operaatori kõne-minuti hind.

* * *

“Kiirabi tuleb teie juurde, kus te täpselt asute?”

“Sõitke... alevist otse läbi, mööda seda ainukest peatavat. Sõitke umbes 3 kilomeetrit ja siis tuleb risttee. Sealt pöörake paremale, põldude vahel olevale teele.

Umbes kilomeetri pärast tuleb pikk korsten, mis kuulub vanasti viinavabrikule ja sealt otse edasi umbes 100 meetrit on bussipeatus...

Sõitke bussipeatusest umbes 300 meetrit edasi, sealt pöörake vasakule, põlluvahetele. Siis jääb teie ette üks metsatukk, seal ääres on vana veski varemed ja nende varemete juures on vana maja. Sinna ongi abi vaja.”

* * *

Jällegi tüüpiline telefonikõne. Kõik on detailideni paigas, ometi juhtub, et abi jõuab juhiste põhjal hoopis teise paika. “Tihti juhatab inimene teed mitte selle põhjal, kuidas tulija seda näeb, vaid nii, nagu tee talle kodust minnes paistab,” räägib Erik Velleramm. “Olen ise kiirabibrigaadis töötanud ja tean, et nii mõnigi kord võib “pöörake paremale” tegelikult tähendada seda, et meil tulnuks hoopis vasakule pöörata. Minutid aga kuluvad.”

Kiirabis töötamise koge-

mused näitavad ka, et sage li juhatavad vanemad inimesed teed märkide põhjal, mis olid sellised siis, kui nüüdne pensionär veel parimas eas oli. Kuusehekk, mida linna-inimene tõlgendab mehekõrgusena, võib koosneda saja-aastastest kuuskedest, kollane maja olla hoopis pruuniks koorunud. Ka “bensiinitudid” võivad tähendada mitte endisi kolhoositankla mahuteid, vaid mõnd paarisajaliitrist vaati aia ääres.

Kiirabi teekond peegli kõrvale

Et hädajuhtumil saaks kiiresti ja täpselt teed juhata da, soovitab Erik Velleramm selle kirja panna. Kõrvuti eelneva selgitamisega, kas hekk on ikka veel nii madal, kui arvame olevat või kas maja on ikka veel nii kollane nagu 25 aastat tagasi, tuleb arvestada, et abi võib vaja olla ka pimedal ajal. Ja sel juhul on nii punane kui roheline majakatus üsna üht värvi ning vihma näinud saelauale kirjutatud talu silt teeservas võib hoopis märkamata jääda.

“Kui asi valmis, kleepige see esikusse peegli kõrvale, kööki külmkapi külge või jätke koguni öökapi peale,” soovitab Velleramm.

Häirekeskusel on tehniline valmisolek abivajaja kiiremaks leidmiseks kasutada ka GPS-koordinaate. Kõige mõttekam on seda teha maal. Inimene võiks es-

malt öelda maakonna ja valla, kus ta asub ning seejärel juba täpsed koordinaadid. Häirekeskuse eelistus GPS-koordinaatide edastamiseks on DEG/MIN/SEC.

Rahva seas levinud jutu, nagu muudaks häirekeskuse koondumine vaid mõnda suuremasse Eesti linna (praegu istuvad telefonile vastajad Tallinnas, Jõhvis, Elvas, Pärnus ja Kuressaares) abi saamise raskemaks, lükkab Velleramm ümber. Päästekorraldajate kasutada on väga täpsed kaardid ja abivajaja poole stardib just see kiirabi, mis on hetkel kõige lähemal. Ühesõnaga: tähtis pole mitte see, kus asub häirekeskus, vaid kust stardib abi.

Praegune süsteem tagab ka selle, et enam ei pea helistaja kuulma nn kinnist tooni. Kui ühes töösaalis on liinid hõivatud, suundub kõne automaatselt teise. Seetõttu võib Pärnust võetud hädaabikõne võtta vastu hoopis Tallinna päästekorraldaja.

Väga harvad on need juhud, kus juhuslikult on kiirabi kannatanu lähedal. Enamasti tuleb abi oodata ja need minutid tunduvad ootajale mõistagi pikad. “Olen jõudnud kohale kahe minutiga ja ka siis viivitamise pärast sõimata saanud,” räägib Velleramm. “Samal ajal sõimajad ise lihtsalt seisid ja ootasid, üritamatagi abi anda.”

Ärge minema jookske!

Võimalus iseennast või oma lähedast aidata on arstide sõnul väga suur. Tihti oleneb edasise edukus just sellest, et kannatanut suudeti kiirabi saabumiseni elus hoida, sest kliiniline surm läheb loetud minutite jooksul üle bioloogiliseks. “Minu esimene soovitus on, et ärge jookske minema, vaid püüdke aidata!” ütleb Velleramm.

Aitamisel võivad abiks ol-

la häirekeskuse arsti telefoni teel antud juhised. Üks selliseid kõnesid on olnud järgmine:

“Kui ma teid juhendan, kas te olete nõus seda inimest kiirabi tulekuni aitama?”

“Jah, ma proovin.”

“Pange kannatanu selili kõvale pinnale.”

“Pandud.”

“Asetage oma käed sirgelt kannatanule rinnanibude vahele.”

“Jah, nüüd mul tuleb meel-

de küll, meile õpetati seda. “

“Jah, käed peavad olema sirged. Suruge nüüd rindkele 30 korda kiiremas tempos.”

“...”

“Ma kontrollisin tema hingamist ja pulssi, neid ei ole veel.”

“Jätkake kunstlikku hingamist ja massaaži.”

“Ma näen, et kiirabi keerab sireeniga nurga tagant.”

“Suur tänu, olite väga tubli. Aidake kannatanut seni, kuni kiirabi teilt tegevuse üle võtab.”

Kõige paremini tulevad abistamisega toime need, kellel esmaabi kursus seljaga, aga proovida tasub kõigil, sealhulgas hädalisel endal. Vastasel juhul võib inimese elukell väga kiiresti käima hakata.

Kui kiiresti abi saadetakse?

Et ühesugune abi ühesugusel viisil iga eestimaalase ni jõeaks, on tänava 1. aprillist kõikidel päästekorraldajatel (ehk neil, kes abikõnesid vastu võtavad), ees ühine meditsiiniteadete küsimustik.

Kuigi helistajale võib tunduda, et küsimustega raisatakse lihtsalt asjatult aega, tuleb jääda rahulikuks, täpselt vastata päästekorraldaja küsimustele ning öelda, mis juhtus. Selle põhjal, milline on abivajaja seisund, valib päästekorraldaja tüüpjuhtumi ning hindab abi vajadust ja kiirust.

Kiirusastmeid on neli:

- **D**– ehk **delta-väljakutse**. Abivajaja seisund eluohtlik. Kiirabi saatmine peab toimuma ühe minuti jooksul.
- **C**– ehk **charlie-väljakutse**. Abivajaja seisund on raske ja võib olla eluohtlik. Abi saatmine peab toimuma nelja minuti jooksul.
- **B**– ehk **bravo-väljakutse**. Abivajaja seisund pole erakorraline, puudub oht elule või teade pärineb isikult, kes ei oska anda abivajaja seisundi kohta mingit teavet. Abi välja esimesel võimalusel, kui kiirabibrigaad on vaba, kuid mitte hiljem kui 2 tunni jooksul.
- **A**– ehk **alfa-väljakutse**. Abivajaja seisund ei ole erakorraline, puudub oht elule. Kiirabi saatmine võib toimuda kahe tunni jooksul.

Allikas: päästeameti häirekeskus

Koer teeb rõõmu, koer on terviseks

Väidetavalt teevad koerad puudega inimeste abistamiseks mujal maailmas nii mõndagi kasulikku. Meil see veel eriti kombeks pole, peale pimedada juhtimise ei teagi ühtegi muud ametit, mida koer Eestis sel alal peaks. Peale sõberolemise muidugi. Aga see ongi sageli kõige tähtsam.

ANNELI SIHVART

Alljärgnevalt tuleb juttu kahest perest ja kahest koerast. Nöps on seltsiks ja rõõmuks vanaema Õie Liivile, Pelle 11aastasele Timole.

Lapseea mängukaaslane

Kui lapsele, olgu ta puudega või mitte, koera võtta, siis on õigem arvestada, et koera peamiseks peremeheks, n-ö karjajuhiks saaks siiski lapsevanem. Lapsele on see pisut liiga suur vastutus, koorem, mis vaid vähestele selles eas jõukohane on.

Teiseks, täiskasvanu peab igal juhul hästi läbi mõtlema, millise koeratõu iseloom tal le vastuvõetav on. Ja arvestama, et esimesed kaks aastat on igale peremehele kõige



Koer on inimese truu kaaslane. Pildid on illustratiivsed.
Fotod Ago Ruus

tõsisem enese proovilepaneku aeg, kuna koeral pole selal veel täiskasvanud looma tasakaalukust.

Timo Männik sai väikesest Jack Russelli terjeri Pelle umbes aasta tagasi. Pelle tuli pisikese kutsikana Soo-

mest ning kui Timo oli natuke soome keelt tudeerinud, siis sai talle selgeks, et niimoodi nimetatakse Soomes ka inetut klouni.

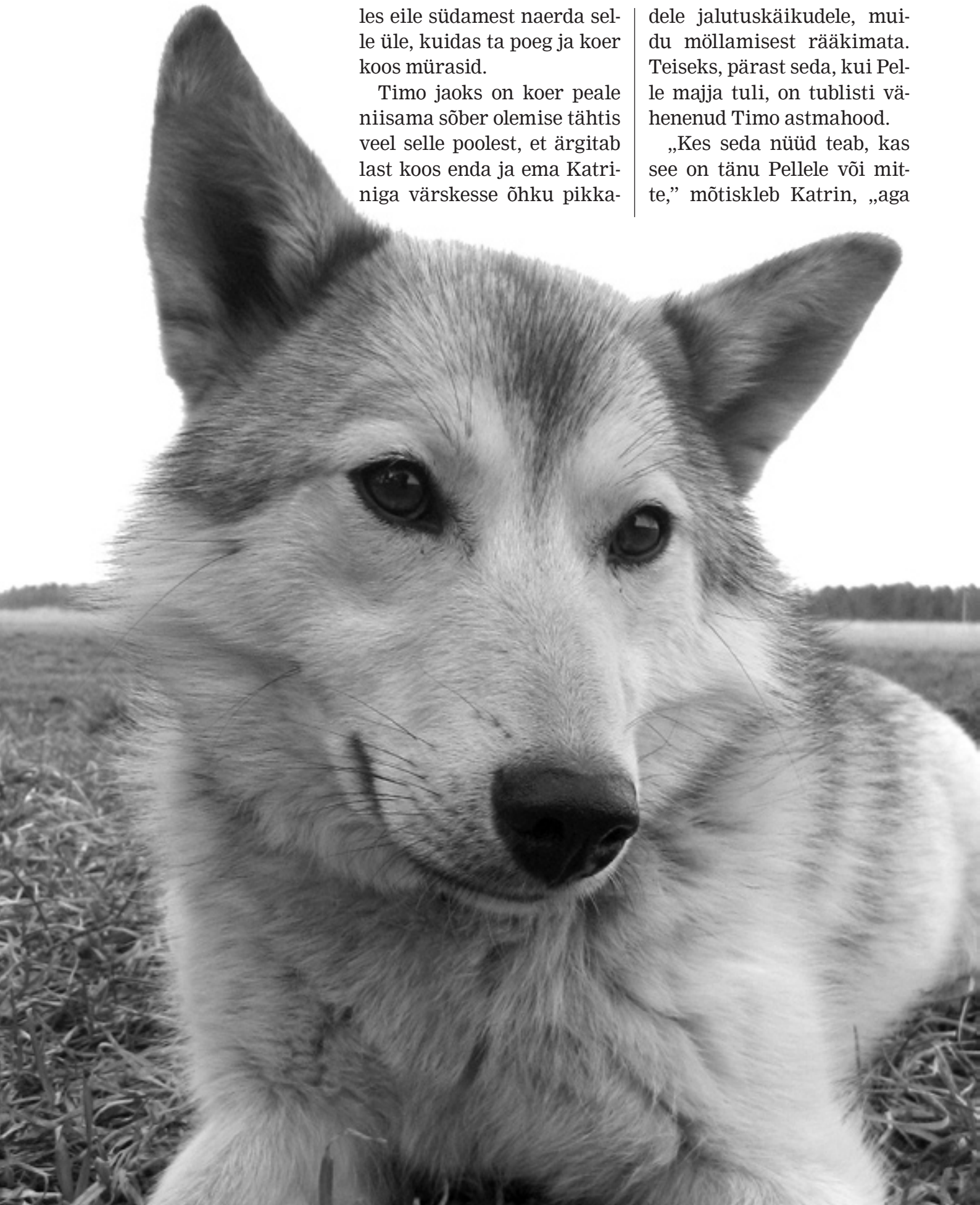
Inetu Pelle küll ei ole, aga paras kloun küll. Timo ema Katrin kinnitab, et sai al-

les eile südamest naerda selle üle, kuidas ta poeg ja koer koos mürasid.

Timo jaoks on koer peale niisama sõber olemise tähtis veel selle poolest, et ärgitab last koos enda ja ema Katri-niga värskesse õhku pikka-

dele jalutuskäikudele, muidu möllamisest rääkimata. Teiseks, pärast seda, kui Pelle majja tuli, on tublisti vähenenud Timo astmahood.

„Kes seda nüüd teab, kas see on tänu Pellele või mitte,“ mõtiskleb Katrin, „aga



raamatutes on vähemalt kirjjas, et koduloomad, eriti koerad, kes elavad inimestega koos toas, tugevdavad inimeste immuunsüsteemi.”

Loomulikult pidas Katrin enne arstiga nõu, sest oli vaja välja selgitada, ega Timo koerakarvadele allergiline pole. Õnneks ei olnud ja nüüd on väike ülienergiline sõber majas täieõiguslik perealiige.

Karjajuhiks peab Pelle ema Katrinit, kes temaga koortekoolis käib ja koduski korda nõuab — näiteks teab Pelle täpselt, et Katrini juurde ei ole söögilaua ääres mõtet suutäit välja meelitama minna, aga teiste pereliikmete juures võib piisavalt kurb pilk teinekord isegi sihile viia.

Timo on Pelle jaoks mänuhimuline karjakaaslane — teine kutsikas, kellega hullata kas või sinikate tekimiseni. Nii ilmselt ongi parem, sest lõbusam on mängida koeraga, kes sind kaaslasteks peab.

Pellel on läinud hästi, sest pere, kuhu ta võeti, oskas ette arvestada, kui energiliselt isepäised selle tõu koerad on.

Vanaduspäevade sõber

Kui inimene vanemaks jääb, hakkab ta mõnikord niisama tõsiselt enesele päris oma koera igatsema kui kunagi kauges lapsepõlves. Samas on mitu probleemi, mille võimalikud lahendused

enne looma võtmist läbi tuleb mõelda, et loom hiljem õnnetuks ei saaks.

Esiteks, vanemas eas on enamasti mõeldamatu loomaga pikki jalutuskäike teha, kuna oma tervis ei peaks sellele enam vastu. Seega sobib üksnes koer, kelle jalutamisvajadus just väga suur ei ole. Samas, mõnevõrra peab koer ikkagi õues käia saama, kui ei ole just tegemist imelise minikoeraga, kes kassilivakasti kasutama soostub.

Teiseks, paratamatult peab läbi mõtlema, mis saab loomast siis, kui peremees siit ilmast enne teda lahkuks peaks. Tegelikult tuleb läbi mõelda isegi see, kes siis looma eest hoolitseb, kui peremees mõneks ajaks haiglasse satub.

Õie Liivi jaoks on need mured lahendatud — maakohas, kus ta elab, saab Nöps pisut ka omapäi õues lipata, ning õnneks on ta nii korralik koer, et kodupiiridest kaugele hulkuma ei kipu.

Õiel on hea meel ka selle üle, et Nöpsi armastavad kõik, nii poeg, minia kui lapselaps. Seega ei ole hirmu, mis saab siis, kui väike rebase-äoga tegelane peaks olema otsustanud oma perenaise „üle” elada.

Nöps tuli perre ise. Vanaema Õie Liiv oli just minemas palvelasse, kui üks väike valge-kollase kirju rebase-äoga koer talle vastu kiirustas ning end ta jala kõrvalle sitsima sättis. „Sitsis nagu pisike küülik!” meenu-

tab Õie.

Palvetundi pole kombeks koertega minna, nii jäi Nöps seekord maha.

Kui Õie tagasi kodu poole minema hakkas, istus seesama koer tee ääres ning hakkas teda nähes taas sitsima, küsis Õiega kaasa.

„Kui koju jõudsin ja lastele sellest rääkisin, siis ütles minia, et ma tooksin koera ära, ei saa ju teist niimoodi maha jätta,” räägib Õie.

Koer sai koju toodud, sauna viidud, puhtaks pestud ja föönitatud. Siis hakati üheskoos otsima, kus on väikese looma kodu.

Kodu leitigi ja loom viidi sinna tagasi ka, aga juba järgmisel hommikul ootas ta jälle Õiet ning sitsis ilmel, mis nii selges keeles rääkis, et isegi inimene pidi aru saama: „Ma tahan just nimelt SINU koer olla!”

Senisest kodust öeldi pealegi, et nemad ei tahagi seda koera enam tagasi. Ja Õie saigi enesele Nöpsi. Või Nöps Õie, kes sest täpselt aru saab.

Kui vähegi võimalik, siis on Nöps kogu aeg Õie juures, külg vastu ta jalga. Ainult siis jääb maha, kui jõutakse kodu piirile ja Õie ütleb, et edasi tulla ei tohi, sest ta sõidab linna või läheb palvetundi.

Kui võimalik, siis võiks vanemal inimesel koer olla, tõdeb Õie. Temast on rõõmu, mida inimestega suheldes ei leia.

Esimesed sammud helide maailmas

ANNELI AASMÄE

“Ma lülitan nüüd implantaadi sisse,” toob programmeerija kuuldavale sõnad, mida oleme oodanud rohkem kui aasta.

Arstikabinet on korraga hiirvaikne ja isegi ükski juuksekarv ei liigu. Ainult kõige tähtsam asjaosaline, äsja kolmeaastaseks saanud Helena, ei lase end oluliselt hetkest häirida ning laob süvenenud ilmel pisikesi lillalisi kettaid läbipaistvasse karp. Kuna ta ei kuule sõna-kestki, ei saa ta ka teada, et midagi pöördelist peaks kohe-kohe sündima.

“Lülitasin,” sosistab programmeerija.

Neli silmapaari — logopeedi, programmeerija, Helena isa ja allakirjutanu ehk ema omad — puurivad end mänguhoos olevasse mudilasse. Aga midagi ei juhtu.

Me teame, et sisekõrva implantaadi opereerimine ja selle sisselülitamine ei tähenda kaugeltki seda, et seni tugeva kuulmislangusega laps korrastealt kuuljaks muutub. Me teame, et keeruline operatsioon on alles pika ja raske teekonna algus. Et implantaadi sisselülitamisele järgneb ohtralt tööd

nii kodus, lasteaias kui logopeedi kabinetis.

Aga kuna need ligi sada lõikust, mis Eestis on kurtidele või väga tugeva kuulmislangusega lastele siiani tehtud, on pannud need poisid-tüdrukud kuulma ja rääkima, siis pole meil põhjust vastupidist karta. Meil läheb ka kõik hästi.

“Panen nüüd teise programmi tööle, see on natuke tugevam,” lubab programmeerija.

No nüüd peab ta küll kuulma, mõtleme. Aga Helena tähelepanu on ikka lillelistel kettakestel ning ta ei tee ümbrust märkamagi.

“Ta võib küll midagi kuulda, aga ta ei tule selle pealegi, et võiks sellele kuidagi reageerida,” lohutab programmeerija. “See kõik on tema jaoks ju nii uus.”

Kahtlane lugu. Aga usaldame meedikut — tema on selliseid lapsi näinud küll ja rohkemgi. Tema teab ja tunneb asja.

Suure hooga sülle

“Vaatame, kas ta kolmandale programmile reageerib,” klõbistab programmeerija sülearvuti klahve. Keerulised graafikud võtavad

ekraanil uue kuju. Ja siis see juhtub.

Vuhhti! Helena kargab isale sülle sellise hooga, nagu oleks ta urisevat koera märganud kassipoeg, kes oma elu päästmiseks puu otsa sööstab. Kõik kümme sõrme põimuvad tihedalt isa kaela ümber ja nägu puurib nii sügavale kampsunisse, kui selle villane kude lubab. Mängukettad pudenevad robinal põrandale.

Ta kuuleb!

Milline mõõtmatu kergendus pärast aastaid kestnud muretsemist, kuulmise halvenemist, Tallinna ja Tartu arstide vahet sõitmist, kõrvataguste kuuldeaparaatide toimes pettumist, sadade lehekülgede kaupa saatusekaaslaste kogemuste lugemist. Implantaat töötab ja laps kuuleb — ta saab minna tavakooli ja hakata rääkima, õppida laulmist ja tantsimist, nautida kontserte ja teatrietendusi.

Umbusklikud silmad piiluvad arglikult isa põuest välja. Helena maailm on korraga nii teistsugune. Milline täpselt, jääb meile saladuseks, sest laps ei oska oma tundeid veel sõnades väljen-



dada. On see maailm hirmutav? Põnev? Rahustav? Uu-
distamist väärt?

Pikapeale sõandab ta sü-
lest maha ronida ning män-
guasjade juurde naasta. Aga
kerge kahtlustav, ehmunud
läige ei kao tema silmist veel
niipea. Ometi kinnitavad
meedikute sõnad, et lapse
reaktsioon on igati ootuspä-
rane. Eks proovige ise kujut-
leda olukorda, kui olete mitu
aastat vaikusel elanud ning
ühtäkki on teie ümbrus täis
kummalisi hääli ja kolinaid
— vaevalt suudaksite isegi
sellisesse muutusesse üks-
kõikse rahuga suhtuda.

Hääle tundmaõppimine

Programmeerija ning logo-
peed otsivad oma põhjatutest,
ülipõneva sisuga kastidest
välja tamburiinid ja piiksu-
pallid ning lasevad neil eri-
nevaid helisid sünnitada.
Neile Helena küll ei reagee-
ri, ent meedikud on sellegi-
poolest rahul — areng peab
toimuma tasa ja targu, suuri
üllatusi ega kannapöördeid
ei maksa oodata. Tõenäoli-
selt kuuleb Helena esiotsa ai-
nult ühtlast müra ning kulub
aega, millal ta õpib sellest

<< Kolmeaastasele Helena-
le opereeriti oktoobrikuus si-
sekõrva implantaat ning nüüd
õpib tüdruk selle abil helide-
maailma tundma. Erakogu

helide massist konkreetseid hääli eristama ja neile reageerima. Selleks tuleb temaga muudkui jutustada, helisid kuuldavale tuua ja seejärel lapsele sujuvalt helide tekitajaid näidata. Ning mõistagi peab implantaadisüsteemi kehaväline osa kogu aeg tema küljes töötama, välja arvatud magamise, vannitamise ja vihmasaju korral.

Esimene programmeerimine kestab kõigest tunni ning lahkume Tartu Ülikooli Kliinikumi kõrvakliinikust soovitustega harjutada Helenat järk-järgult üha tugevamate programmidega. Kui mõne nädala pärast järgmisele visiidile läheme, peaks ta olema kahe esimese programmiga täiesti harjunud ja ka kolmanda igati omaks võtnud.

Kodus protsessorit sisse lülitades Helena ehmunud sülekargamised jätkuvad, ent mida päev edasi, seda rahulikumalt ta sellesse suhtub. Viimaks tundub, et ta haarab kaela ümbert pigem sissekasvanud harjumuse, kui üllatava helitausta tekkimise pärast.

Ootusärevalt paugutame ustega, plaksutame käsi, laseme telefonil tema kõrva ääres tiriseda ning hüüame valjult lapse nime — reaktsioon veel pole. Aga me ei muretse, sest teame, et ükskord tulevad nad niikuinii. Teist võimalust lihtsalt ei ole.

Mis on sisekõrva implantaat?

Implantaat (kohleaarimplantaat ehk CI) on elektriline seade, mis täidab kahjustunud sisekõrva teo ülesandeid. CI-süsteem koosneb elektrodidest, mis viiakse operatsiooni käigus teosse ja on ühenduses oimuluusse paigaldatud implantaadiga. See omakorda on magneti abil ühenduses juuste peale pandud saatja ning kõrvataguse mikrofoni ja kõneprotsessoriga.

Helid suunduvad esmalt mikrofoni ja protsessorisse, kus nad muunduvad elektrilisteks impulssideks. Töödeldud signaalid lähevad edasi saatjasse ning sealtkaudu pea sees olevasse CI-süsteemi. Seal töödeldakse signaale ja saadetakse elektrodideni, mille abil nad jõuavad ajusse, kus neid tajutakse kui tähendusega heli.

4–5 nädalat pärast operatsiooni toimub CI sisselülitamine ja kõneprotsessori esimene häälestamine ehk sobivate impulsside määramine. Esimesel aastal leiab aset 6–8 häälestamiseanssi, järgmisel 4–6, kolmandal aastal 3 ning edaspidi üks kord aastas.

Üle 80 % väikelapseas implanteeritud lastest on 3 aastat pärast operatsiooni saavutanud funktsionaalse kõne taseme ja mõistab tavalisi fraase ilma suult lugemiseta. 5 aastat pärast löikust suudab 80 % implantaadilastest vestelda nii, et ka teised temast aru saavad. Esialgne keeleline mahajäämus aja jooksul taandub.

Seisuga oktoober 2008 on Eestis 81 implantaadikasutajat, neist 67 last. Noorim laps oli operatsiooni ajal 1 aasta ja 3 kuud vana, vanim 17aastane.

2007/2008 õppeaastal õppis kooliealistest CI-lastest 12 tavakoolis ja 12 erikoolis.

Puu & püü

Maalehe püsirubriigi "Tuna & täna" puuetega inimeste eri

MATI SOOMRE

Stephen Hawking (sünd 8. jaan 1942) on Briti füüsik.

Kahekümneselt tekkis tal närvisüsteemi hävitav tõbi amüotroofiline lateraalskleeroos, mille tagajärjel inimene kaotab kontrolli oma keha üle ning sureb tavaliselt mõne aasta jooksul. Kolmekümneselt kaotas ta lõplikult liikumisvõime (suutis tahtlikult liigutada vaid vasaku käe paari sõrme), neljakümneselt kõnevõime.

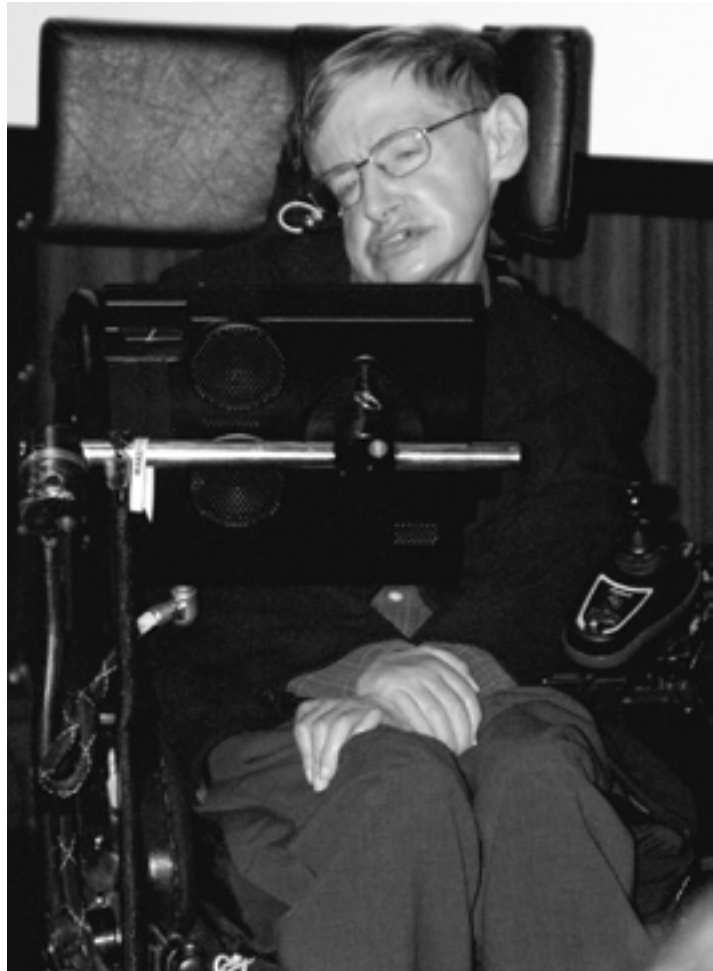
Sellegipoolest on ta tegutsenud professor, kes kirjutab artikleid, peab loenguid, esineb konverentsidel.

"Teaduslik avastus ei pruugi olla parem kui seks, kuid nauding kestab kauem," ütles kolme lapse isa Stephen Hawking oma 60. sünnipäeva puhul peetud loengus "60 aastat pähklikoores".

26. aprillil 2007 tegi ta kaasa suborbitaalsel kosmoselennul, et kogeda kaaluta olekut, ja sai esimest korda üle aastakümnete taas liikuda ilma ratastoolita.

Tom Whittaker (sünd 1948) on Briti alpinist.

1979 amputeeriti tal autoõnnetuse järel parem labajalg. 27. V 1998 vallutas ta



Stephen Hawking. Foto French Wikipedia

Džomolungma tipu esimese inimesena, kel on kehaline puue. Tema uus eesmärk on tõusta iga mandri kõrgeimale tipule.

Andrea Bocelli (sünd 22. sept 1958) on Itaalia tenor.

Kaasasündinud glaukoomi põdev poiss sai 12aastaselt jalgpalliga vastu pead ja jäi pimedaks. Samal aastal võitis ta oma esimese laulu-

võistluse. 1980 astus ta Pisa ülikooli ning lõpetas selle õigusteaduste doktorina. Ülikooli õppemaksu teenis ta õhtuti baarides esinedes.

Tänapuhaõhtul 1998 tutvustas Céline Dion teda oma TV-saates nii: "Kui Jumalal oleks lauluhääl, siis kõlaks ta päris Andrea Bocelli moodi."

Bocelli albumeid on müüdud üle 65 miljoni.

Tom Cruise (sünd 3. juuli 1962) on USA filminäitleja.

Düsleksia ehk vaeglugemine ehk lugemispuue ehk sõnapimedus tal kuulsaks saamist pole seganud.

On veel palju neid, kes oma lugemispuude kiuste on seda suutnud, nt George Washington, Thomas Alva Edison, Winston Churchill, Pablo Picasso, Agatha Christie, John Lennon, Cher, Carl XVI Gustaf. Üldse on eri andmetel 5–15% inimestest düslektikud.

Miha Zupan (sünd 13. sept 1982) on Sloveenia korvpallur.

Kurdina sündinud poisi lapsepõlv möödus kurtide koolis, kus õppis viimaks rääkima. 14. eluaastani mängis ta jalg- ja võrkpalli, kuni ühe treeneri soovitusel avastas korvpalli.

24. oktoobril 2007 sai Ljubljana Olümpija 2.04 pikkusest ründajast esimene kurt mängija Euroliigas.

Kuuldeaparaadiga kuuleb ta treenerite ja võistkonna kaaslase juttu hästi. “Kuna oskan ka huultelt lugeda, tajun treeneri sõnu sageli kaugemaltki kui teised,” on ta öelnud.

Oscar Pistorius (sünd 22. nov 1986) on Lõuna-Aafrika Vabariigi kergejõustiklane.

Sündides puudus tal mõlemal jalal pindluu. Seetõttu amputeeriti tal jalad altpoolt põlvi, kui ta oli 11kuune. Joostes kasutab ta süsi-




Oscar Pistorius. Foto Itaalia Kergejõustikuliit

nikkiust valmistatud vetruvaid proteese.

2008 lükkas rahvusvaheline kergejõustikuliit IAAF tagasi tema taotluse osaleda Pekingi OMil, kuna proteesid andvat talle eeliseid. Rahvusvaheline arbitraažikohus tühistas selle otsuse. Siiski ei pääsenud Pistorius LAV võistkonda, sest ei täit-

nud olümpianormi (400 m A-norm oli 45,55 ja B-norm 45,95).

Oscar Pistorius võitis Ateenas paraolümpiamängude (POM) kulla 200 m ja pronksi 100 m, Pekingi POMil kulla 100 m, 200 m ja 400 m. Tema isiklikud (ja maailma-) rekordid: 100 m — 10,91; 200 m — 21,58; 400 m — 46,25



Varjud välja lähevad,
tuppa tulevad ööd.
Messingist lusika võtad,
vaikides kuuvalgust sööd.

Kuljuseid kõliseb kõrvas,
sõrmed on sahisev siid.
kes sa oled, kes tuled?
Kuhu sa hommikud viid?

Soki-kudumis-varrastes
sala sahiseb heie.
Kapi nurga peal raamatus
kõneleb issameie.

SULEV OLL

