



Heategevuskontsert
Lk 8

Tõnu Rästas unistab
lastesõbralikust
Päikesekodust
Lk 6

Sündmused
Lk 8-12

Kaasaegsed
elupaigad
Lk 13

Kevadmaastikud
Lk 15

Organismi
pesupäev!
Lk 17

Kööginurk: ühest
kanast kolm rooga.
Lk 18

Kaanelugu Lk 2:

**MARGIT
RUGA:
ELAN PÄEV
KORRAGA!**



SISUKORD

- 1** ▶▶ **JUHTKIRI:**
Janek Muru
- 2-6** ▶▶ **MEIE INIMESED:**
Margit Ruga: Elan üks päev korraga!
- 6-7** ▶▶ **MEIE SÕBRAD:**
Tõnu Rästas unistab lastesõbralikust Päikesekodust.
- 8-9** ▶▶ **SÜNDMUSED:**
Heategevuskontsert „Hooli meist!”
- 10-11** ▶▶ **SÜNDMUSED:**
Toimus kolmas Invamess.
- 12** ▶▶ **SÜNDMUSED:**
Avatud uste päevad
Käo Põhikoolis.
- 13** ▶▶ **SÜNDMUSED:**
Karula Kodu uued peremajad.
- 14** ▶▶ **KAASTÖÖ:**
EIT Tugiliisu sai kööginurga.
- 15** ▶▶ **FOTOKOOL:**
Kevadmaastikud!
- 16** ▶▶ **MEIE KÜLALINE:**
Laulja Ott Lepland.
- 17** ▶▶ **TARKUSETERAD:**
Organismi „pesupäev”.
- 18-20** ▶▶ **KÖÖGINURK:**
Ühest kanast kolm rooga.

TEGIJAIL JUHTUB! Meie eelmises numbris oli eksitav viga - vennad Tiit ja Madis kannavad nime Ojavee. Toimetus vabandab.



TOIMETUS

JANEK MURU

peatoimetaja
janek@vaimupuu.ee

KERTTU RAKKE
keeletoiimetaja

MARGUS ENNO
tegevtoimetaja

MERIKE TALIARU
Haldus/arendus

TAIRE EHAVER
Kööginurga toimetaja
taire@vaimupuu.ee

Toimetuse üldinfo:

Tel: +372 688 2660
Gsm: +372 5563 4449
toimetus@vaimupuu.ee
www.vaimupuu.ee

MTÜ Vaimupuu
Pihlaka 12-32,
11211 Tallinn

Makett ja kujundus:
Ragne Rikkonen-Tähnas
Trükk: AS Ferdida
Paber: G-Print (kaaned: G-Print
250g/m² ja sisu G-Print 150g/m²)

KAASTÖÖD:

Liina Pihol, Mairi Laht,
Kadri Lehenurm, Vjatšeslav
Zagorski, Aivar Pihelgas,
Toivo Niiberg

Maikuu kannab rahvakalendris Lehekuu nime, sest just maikuus lähevad Eestis lehtpuud rohelisteks. Paljudele seostub maikuu eelkõige Emadepäevaga. Emadepäeva traditsioon on saanud alguse Ameerika Ühendriikidest aastal 1907, kui sealne õpetaja ja kindlustusametnik Ann Jarvis korraldas oma ema teisel surma-aastapäeval mälestuskoosviibimise, mille ta nimetas emadepäevaks. 1914. aastal määras USA Kongress maikuu teise pühapäeva ametlikult emadepäevaks. Eestis tähistati Emadepäeva 1923–40, ning taas pärast kommunistide võimu lagunema hakkamist 1988. aastal. Vaimupuu toimetuse tervitab kõiki emasid Emadepäeva puhul!

Enne Emadepäeva saabumist aga juhtus Eestimaal palju põnevat, mõned neist sündmustest leiavad kajastamist ka käesolevas Vaimupuus.

Tallinna Vanalinna Lions Klubi andis juba viiendat korda 770 euro suuruse stipendiumi ühele puudega noorele. Laekus seitse taotlust, kelle hulgas stipendiumi vääriliseks loeti Sven Kõllamets, 28aastane liikumispuudega Tallinna Tehnikaülikooli üliõpilane. Sven nõustab aktiivselt erivajadustega tudengeid, tema kaasabil ja ka eestvedamisel on ülikoolis liikumine puuetega inimeste jaoks hõlbustatud, ta on ka Sotsiaalministeeriumi juures tegutseva tehniliste abivahendite ja rehabilitatsiooniteenuste ekspertkomisjoni liige. Stipendium anti Svenile üle 27. aprillil 2012. Vaimupuu toimetuse soovib talle palju õnne!

Viljandimaal Karulas asuvas psüühiliste erivajadustega inimeste elupaigas Karula Kodu valmis kaks uut peremaja. Avamistseremooniast võttis osa meie sotsiaalminister Hanno Pevkur. Seejärel sõitis minister Viljandisse, kus toimus nurgakivi asetamine kahele järgmisena valmivale psüühilise erivajadusega inimestele mõeldud peremajale. „Karula Kodu peremajade valmimine on osa pikemast protsessist, mille käigus sellel ja järgmisel aastal reorganiseeritakse enamus riiklikke erihooldekodusid, et pakkuda erivajadusega inimestele võimalikult häid elamistingimusi. Peremajadest saab erivajadusega inimeste elukoht,



peatoimetaja Janek Muru

kus vajalik toetus, juhendamine ja ka meditsiiniline abi on tagatud ööpäevaringselt,“ ütles Pevkur majade avamisel.

Selles numbris on fookuses Margit Ruga, kes vaatamata oma raskele haigusele saab armastava mehe toel suurepäraselt hakkama lapse kasvatamisega. Oma elust rääkis Margit meile südantsoojendavalt siiralt ja avameelselt.

1. aprillil 2012 toimus Tartu Peetri kirikus teine Eesti muusikute heategevuskontsert Maarja Päikesekodu toetuseks. Seekordne kontsert kandis pealkirja „Hooli meist!“. Kontserdil kohtusin laulja Ott Leplandiga, kes nõustus kohe ka Vaimupuule intervjuud andma. Otil seisab ees Eesti esindamine Eurovisioonil. Hoiame talle põialt!

Tallinnas toimus kolmandat korda Invamess, kus paljud küsimused said ammendavaid vastuseid. Nii invamessi organiseerija kui Maarja Päikesekodu asutaja jutust jäi kõlama soov kajastada võimalikult palju puuetega inimeste probleeme, et kaoks ära nn tavainimeste võõristus puudega inimeste suhtes. Vaimupuu toimetuse ühineb selle mõttega!

Kõigele muule lisaks on selles numbris välja kuulutatud fotokonkurss lugejatele, millest soovitan kindlasti osa võtta.

Ilusat kevadet!

KALLIS LUGEJA!

Kui Sul on ettepanekuid, millest või kellest meie ajakirjas edaspidi juttu peaks olema, anna meile teada! Väga oodatud on nii ajakirjanduslikud kui kunstilised kaastööd.

Kui soovid meie ajakirja tellida (tasuta) või väljaandmist toetada, võta meiega ühendust!

Toimetuse telefon: **55634449** e-posti aadress: **toimetus@vaimupuu.ee**

www.vaimupuu.ee.

a/a: 221053671605 Swedbank,
MTÜ Vaimupuu



Margit Ruga

MARGIT RUGA: elan üks päev korraga!

Meie seekordne kaanestaar Margit Ruga ei tohiks esimesel pilgul Vaimupuu rubriiki „Meie inimesed“ sobidagi – tema sõnakasutus ja haridus annavad silmad ette nii mõnelegi tavainimesele. Haabersti Klubimaja kliendina on tal aga oma vaimuga hoopis teistsugused mured.

TEKST: Janek Muru, peatoimetaja
FOTOD: Ragne Rikonen-Tähnäs ja erakogu

MISSUGUNE OLI SINU LAPSEPÕLV?

Sündisin Kesk-Eestis Paides. Hiljem kolisime Tallinna, kus ema sai töökoha. Isa oli meremees ja ma olin kuue-

aastane, kui ta sooritas enesetapu. Keegi mulle ei öelnud, et isa on surnud, aga ma taipasin mingil hetkel, et ta ei tule enam tagasi. Ma ei mäleta, et ma oleks teda leinanud, aga igatsesin oma isa väga, tundsin ennast poolikuna, sest kõigil teistel lastel olid isad ja minul ei olnud. Ema töötas eduka juristina, õde oli minust 12 a vanem ja suure vanusevahe pärast ta polnudki nagu õe eest. Ema oli 19, kui ta sündis, ja neist said sõbrannad. Nad olid pidevalt koos. Mina istusin oma toas, mõlgutasin oma mõtteid ja mängisin oma karudega. Karusid ma armastan siamaani. Kui näen poes müügil karusid, siis mõtlen, et issand jumal, leiduks keegi hea inimene ja ostaks nad ära. Mul on nii kahju, et karud on müügiletil segiläbi, tahaks, et nad leiaksid oma kodu, sest nad näivad nii kurvad poes.

Mul oli vanaema, kelle juures veetsin kõik suvevaheajad. Vanaema oli usklik ja ta võttis mind pühapäeviti kirikusse kaasa. Vanaemaga kirikus käimised pühapäevahommikute olid väga toredad. Vanaema pani omale uue kleidi selga, kingad jalga, keerutas ennast peegli ees ja küsis, et ega ta liiga peenike pole. Ma ütlesin, et ei ole, et ära muretse. Kingad olid tal kaks numbrit suuremad ja punast värvi. Kirikust tulles käisime surnuaedades. Mulle meeldis seal käia, maasurnuaedades on teine lõhn ja tunne.

KUIDAS SINU HAIGUS ALGAS?

Ma ei tunne end haigena, kuigi mul on depressiivne skisoafektiivne häire – skisofreenia ja depressioon koos. See ei tekkinud kohe, mõne kuu või aastaga, vaid pikka-mööda. Esimesed sümptomid tekkisid juba lapsepõlves, mäletan, et ma ainult kartsin ja mul oli pidev ärevus. Aga mida aeg edasi läks, seda depressiivsemaks ma muutusin. Maal olles igatsesin väga ema järele. Mitte, et vanaema oleks halb olnud, ta oli suurepärane inimene. Ma olin emast sõltuv, ma lihtsalt ei saanud olla ilma temata, ma nutsin päevad läbi ja palusin Jumalat. Vanaema palvetas igal õhtul, ja nii palvetasin ka mina oma asjade pärast.

Ma kartsin pidevalt surra, nii kaua, kui ma end mäletan, olen kartnud surra. Vaid siis, kui olen kartnud elada, olen tahtnud surra. Vanaema juures ma kartsin surra, sest siis ma ei näeks oma ema enam kunagi.

Mul on ka mesilase allergia – kui sain nõelata, siis ma olin krampides ja palavik tõusis 40 kraadini, seegi lisas surmahirmu. Lapsepõlves olin korduvalt haiglas, mul algas viieaastaselt artriit, mis põhjustas valusid ja ravi-meid oli palju. Rohtude tagajärjel hakkasid mul juuksed halliks minema. Ema ei käinud mind haiglas vaatamas, arvates, et see traumeerib last, kui ema tuleb ja läheb. Nii ma hakkasin käima teiste laste juures, kui neil olid vanemad külas. Pärast sain aru, et nii ei sobi.

Me ei rääkinud minu hirmudest ja meeleoludest, sest oli vene aeg ning oli üsna loomulik, et selliseid haigusi polnud näiliselt olemaski. Ei saa süüdistada kedagi, miks mind arsti juurde ei viidud. Sa lihtsalt ei tohtinud tollal kusagil arvel olla, muidu oli elu kohe läbi.

Mul on varem diagnoositud ka anoreksia, nüüdseks olen sellest natukene tervenunud.

KUIDAS MÖÖDUS SINU KOOLIAEG?

Esimestes klassides olid mul neljad-viied, kuid pärast läks väga raskeks, sest ma ei jaganud matemaatikat ega füüsikat. Keskendumine oli raske, ma tahtsin vaadata aknast välja, mitte õppida. Ma polnud eriti populaarne, suhtlesin keskpäraselt kõigiga. Seda polnud, et mind oleks kiusatud – ma seisin kohe vastu neile, kes üritasid tungida mu eraellu ja mõtetesse. Kontrolltööde ajal tegi sõbranna oma töö ära, siis me vahetasime paberid ning siis tegi ta ka minu töö. Praktiliselt oli see nii igas aines. Mul on olnud väga edukad sõbrannad. Tundsin ennast luuserina, et minust ei saa midagi ega kedagi. Kui tuli puberteet, siis kadus mul igasugune elurõõm, hakkasin oma olemasolugi häbenema, ei tahtnud toast väljagi minna.

Ema oli mul väga range kasvatusena, tema jaoks oli see probleem, et ma koolis halvasti õppisin. Kui sain 17, siis suri mu ema raske haiguse tagajärjel.

SEE EITAKISTANUD SIND ÜLIKOOI MINEMAST?

Enne oma surma ütles ema, et ta tahaks, et ma õpiksin juristik. Kuna mul endal omi mõtteid polnud, siis läksin Tartu Ülikooli õigusteaduskonda. Ülikoolis õppida oli kergem. Tollal polnud sülearvuteid, kirjutasime konsepte ja kuna mul oli hea fotomälu, siis jäid leheküljed kõik meelde. Eksamitel oli lihtne, kirjutasin täpselt kõik, mis konseptsis kirjas. Ülikoolis sain võimaluse õppida aasta Prantsusmaal Poitiers. Ma ei suutnud Prantsusmaal kohaneda, sest nii sealne ühiskond kui õigussüsteem olid tollal meie omast niivõrd erinevad. Prantsuse keelt olin õppinud Lauri Leesi juures, õppisin muinasjutte ja luuletusi, kuid Prantsusmaal pidin ma rääkima hoopis muud. Prantsuse keelt olen kasutanud hiljemgi – tõlkisin üksvahe ETV-le prantsuse keelest dokfilme.

PÄRAST ÜLIKOOI KOHTUSID SA OMA ABIKAASAGA.

Kõigepealt sai temaga tuttavaks minu sõbranna, aga sõbrannale ta suurt ei meeldinud. Ütlesin, et tutvusta siis teda minule! Nii ma saingi endale sõbra. Alles poole aasta möödudes hakkasime koos elama, muidu me käisime kohvikutes. Mõne aasta pärast saime tütre. Ma ootasin väga seda last, see oli nii jumalik tunne. Meenub talv, lund sadas, kui tuli sünnitama minna. See oli tõesti võimas

ja ilus tunne, kui laps sündis. Ta on mulle nagu Jumala kingitus. Nüüdseks on tütar juba 12aastane. Praegu on ta juba iseseisvam. Ta on temperamentse iseloomuga, ta ütleb kohe vastu, aga me lepime kohe ära ja ükski meie tüli ei kesta üle minuti. Ta usaldab mind ja isegi tema eksimused oleme arutanud läbi ning nendest pole pahandusi tulnud. Kui ma pahandaksin, siis kaotaksin tütre usalduse ja ta ei räägiks enam kunagi mulle midagi.

Abikaasa on endiselt mu juures, kooselu on kestnud 16 aastat. Abikaasa on vähe kodus, sest käib tööl ning tal on palju hobisid – vabastav hingamine, jooga, klaveri- ja kitarritunnid. Ma olen õnnelik, et ta on olemas. Mul läks kaua aastaid arusaamiseks, et tema ongi See Õige. Kui teineteist leidsime, olin ma 22. >>>>



MARGIT RUGA ...



Siis ma ei osanud seda hinnata. Me armastame inimesi kõigi oma olemuse ja vigadega, rõõmude ja muredega. Mees ütles, et terve naise kõrval ta poleks ilmselt hakanudki tegelema vabastava hingamise ja joogaga.

KUIDAS PEREKOND SINU HAIGUSESSE SUHTUB?

Mu abikaasa on vaimuinimene ja väga mõistev. Ka mu tütar on oma vanuse kohta väga mõistev ja tolerantne.

Oleme kolmekesi rääkinud ka mu haigusest. Kui mu tervis vaikselt halvenema hakkas, sai tütreaga räägitud neil teemadel, et tütar ei tunneks end süüdi selle pärast, mida ma aeg-ajalt teen ja milline ma olen.

Tütar käib *showtantsus*, hiljuti vahetas ta tantsuklubi, kus koormus ja arenemisvõimalused on suuremad. Tütar on nii õnnelik, ütleb trennist tulles, et kahju, et seda iga päev pole. Palusin, et tütar õpetaks mulle ka tantse, kui ta näitas tantsukavasid. Saan veidi kodus tantsidagi. Õmblen talle esinemisriideid, mulle meeldib väga õmmelda. Kuna õmblusmasinat mul pole, teen kõik käsitsi. Ostan näiteks Humanast ühe-eurose topi ja õmblen sinna satsid ja krousid juurde. Ma olen nii õnnelik, kui tütar esineb laval ja särab seal, minu õmmeldud esinemisriided seljas. Tütar on ka rahul nende riietega. Tütar oli kaua kinnine, nüüd ta hakkab avanema, esineb ja suhtleb väga palju teistega. Ta suhtleb ka nendega, kes on klassis tõrjutud või kiusatud. Mu tütar on palju targem, kui mina tol ajal, aeg on ka teine, praegu on saada erinevaid eluprobleeme kajastavat ja tervishoiualast kirjandust.

PRAEGU EI TÖÖTA SA KUSAGIL.

Veel nelja aasta eest töötasin kohtus juristina, aga mulle ei meeldinud see. Tööl oli mu fotomälust kasu vaid osaliselt, seal oli vaja ka loogikat, mida mul polnud. Tollal tuli juurde palju uusi seadusi. Võisin öelda, millises Riigi Teatajas konkreetne seadus on ja mis leheküljel, kuid ma ei suutnud seaduste tekste loogiliselt kokku ühendada. Lõpuks hakkas ka mu tervis halvenema ja oli hommikuti raskusi tööle jõudmisega. Samuti kartsin haigusest tulenevalt öhtul koju minna, kuna vihkasin end ja arvasin, et olen hästi kole. Ühel hetkel sai mul kõigest villand ja ma ei suutnud seda tööd enam teha. Tulin töölt ära ja olin valmis kas või prügikastist toitu otsima, sest seal leidub päris palju vajalikke asju. Ma poleks seda häbenenud.

KUIDAS SATTUSID HAABERSTI KLUBIMAJJA?

Olin mitmendat korda haiglas ja mees käis mind iga päev vaatamas – isegi siis, kui olin kõige raskemate haigete osakonnas. Mees leidis mulle infolehed Tallinna Vaimse Tervise Keskuse kohta. Nii sattusin Haabersti Klubimajja. See on koht, kus ma tunnen end turvaliselt väga toredate inimestega. Siin on palju rõõmu ja saab ka nalja.

Minu tegevusjuhendaja Haabersti Klubimajas on Silja Paglant, ta on hästi energiline ja tore inimene. Kahju, et Silja läheb varsti lapsepuhkusele ja see teeb mu meele väga kurvaks.

Klubimajas olen saanud võimaluse laulda. Lapsena tahtsin lauljaks saada, sest see meeldis mulle. Ent siis öeldi, et mul pole lauluhäält. Ma surusin end alla ja läks aastaid,

enne kui hakkasin kriitikast üle saama. Olin kindel, et ma ei laula enam kunagi. Siis kutsus abikaasa mind ootamatult Tooma missale laulma. Missa algupäevil mängis mu mees seal akordioni. Sinna olen ma siiani jäänud käima ja nüüdseks on mu unistus täitunud, sest väikeses mõttes on saanud minust laulja. Ma olen selle üle õnnelik. Et lauljaks saada, ei peagi kuulus olema. Olen laulnud bossanovasid ja armastuslaule. Need on südamlikud ja hingelised.

MISSUGUST ABI OLED SA TALLINNA VAIMSE TERVISE KESKUSEST SAANUD?

Selle erinevates üksustes on palju toetavaid teenuseid, näiteks olen käinud Tallinna Vaimse Tervise Keskuse rehabilitatsioonimeeskonna psühholoog Kristel Altmäe

juures nõustamisel, samuti käin Pelguranna tegevus- ja teraapiakeskuses esmahaigestunute toetusgrupis, mida juhivad tegevusterapeut ja psühholoog. See grupp on väga tähtis minu jaoks, ma tunnen, et olen tagasi tulnud inimeste sekka. Haabersti klubimajas käin ma kõige tihedamini ning olen käinud seal juba aasta. Klubimajas käin loovusrühmas ja erinevatel ühiskülastustel ning kord kuus tähistame seal liikmete sünnipäevi. Ka meeldib mulle seal suhelda teiste klubiliikmetega. Klubimajas olen muutunud tolerantsemaks. Lapsepõlvast saati olen olnud isekas ja egoistlik inimene. Ka koos lapse sünniga muutusin tolerantsemaks, sest ma pidin hakkama arvestama inimesega, kes on omaette isiksus. Samuti kasvas mu tolerantus, kui haigus hakkas ägenema ja ma nägin haiglas teisi inimesi. Nüüd olen õppinud inimesi rohkem kuulama, ilma, et midagi vastu nõuaks. Olen seni ikka pidanud suhet „kahepoolseks”, et sina kuulad mind ja mina sind.

MILLEST SA UNISTAD?

Noorena unistasin, et oleks mees, kes armastaks mind terve elu. Unistasin ka lapsest, mõtlesin, et kui ta tuleb, siis tuleb ja lasin mõtetes kõik vabalt minna. Praegu unistusi pole. Mul on ilusad päevad, kui mul pole tobedaid mõtteid – siis olen tänuväärne päeva eest. Püüan elada tänases päevas ja käesolevas hetkes. Mind rõõmustab, kui mees on heas tujus ja laps esineb. Tore oleks reisida, aga hetkel ei ole see võimalik, kuid usun, et 10 aasta pärast, kui olen 50, õnnestub reisida, näha Indiat ja Šotimaad. Šotimaa kaunis loodus, mägiäärved ja lambad meeldivad mulle isegi rohkem kui India. Ja miks mitte käia ära ka Šveitsis.

Margit Ruga esines oma kauni häälega ka Vaimupuu toimetusele. Aitäh!

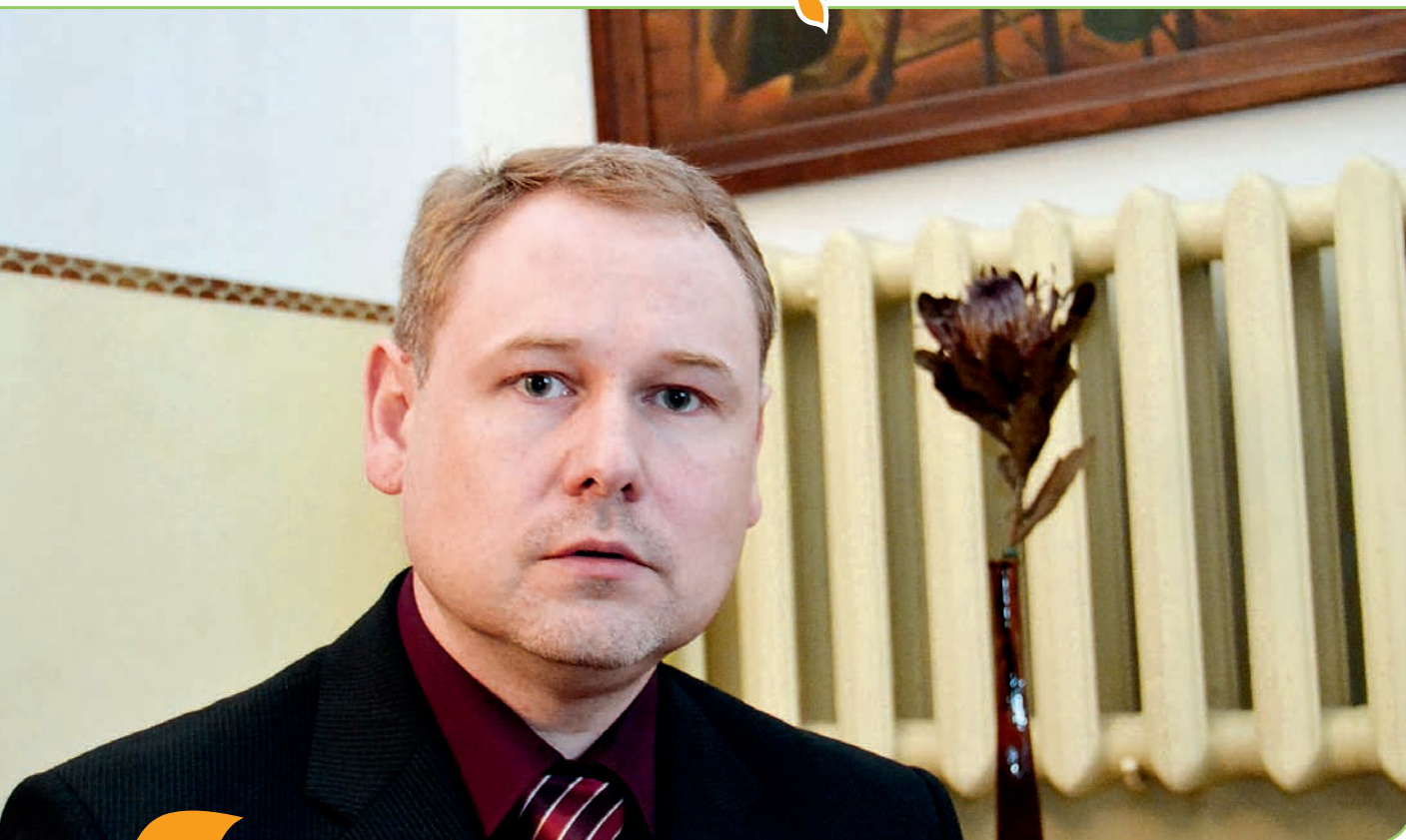


Haabersti Klubimajas tegeleb Margit ka käsitööga.

KOKKUVÕTE



Margit Ruga on kõrgharidusega jurist, aga tema haigus ei lubanud tal elust rõõmu tunda. Nüüd tunneb ta end paremini, sest teda aitavad tema armastav mees ja tubli tütar. Margit kiidab Haabersti Klubimaja, kus ta on saanud palju abi. Margitil on väga kaunis lauluhääl.



Tõnu Rästas

TÕNU RÄSTAS

unistab lastesõbralikust Maarja Päikesekodust

Tõnu Rästas (41) tegeleb igapäevaselt autode turvaseadmetega ja on SA Maarja Päikesekodu juhatuse esimees 3 aastat. Kuna Tõnul on autistlik poeg, otsustas ta öla alla panna just intellekti- ja liitpuudega inimeste küla loomisel.

TEKST: Janek Muru, peatoimetaja
FOTO: Janek Muru

KUIDAS TULI SEE MÕTE JA KAUA OLETE TEGUTSENUD?

Sihtasutus tegutseb alates 2008. aastal ja mõte tuli Tartu Maarja Kooli lastevanemate poolt. Eesmärgiks oli luua küla, kus meie lapsed saaksid pärast kooli lõpetamist elada, õppida ja saada ka kutseõpet. Eestis on kahjuks kutseõpe just intellektipuudega inimestele väga nõrgal tasemel. Hetkel oleme jõudnud küla detailplaneeringu valmimise faasi. Kontsert on korraldatud, et saaks rahastada kommunikatsioonisüsteemide projekteeri-

mist. Oluline on ka kohalike omavalitsuste kaasamine loodava REH keskuse rajamiseks, mis pakuks korralikku kvaliteetset teenust nii küla elanikele kui ka teistele ümbruskaudsete omavalitsuste puudega inimestele.

MIS TE ARVATE, KAS VAIMUPUUDEGA INIMESED SAAVAD ISE HAKKAMA VÕI ON NEIL TUGE VAJA?

Tegelikult ei saa nad üksinda hakkama ja see ongi mure, mille pärast me Maarja Päikesekodu loome. Et ühel hetkel, kui meid enam ei ole, oleks meie lastel olemas koht, kus elada ja kus pakutaks teenuseid lähtuvalt puudega inimeste vajadustest. Riik pakub küll hooldekodusid, aga ta loob neid, sest tal on selleks kohustus, kuid ei tee seda puudega inimese vajadustest lähtuvalt.

KUIDAS JULGUSTADA VANEMAID, KELLEL SÜNNIB PUUDEGA LAPS?

Alguses on see kindlasti šokk ja kurbus, et miks meiega just nii juhtus. Eks seda tuleb võtta paratamatusena, ka puudega inimene on meie ühiskonna liige. Proovime kaasa aidata puudega inimeste olukorra parandamisele, nagu näiteks ühiskonna teavitamisega, puudega inimestele külade rajamisega, nõrgal tasemel oleva REH teenuse parandamisega jne. See REH plaan küll tehakse valmis, aga teenust ei pruugi kuskilt saada. Sellega on hetkel Eestis väga keeruline olukord.

KUIDAS TE OMA TÖÖD ISELOOMUSTAKSITE? MILLISED ON RÕÕMUD JA MURED?

Vabatahtlik töö, vaeva näeme ju palju, kuid keegi peab seda ka tegema. Ütlen tihti väikese huumoriga: „Kindlasti riik ehitaks meile selle küla nii paarisaja aasta pärast, aga meil pole nii kaua aega oodata. Peame ise käed külge panema, nii saame kiiremini.”

Pidev kokkupuude puudega inimestega on palju muutnud ka meid endid. Oleme muutunud tolerantsemateks, arusaavamateks puudega inimeste suhtes. Muidugi ma saan aru inimestest, kes on pisut arglikud puudega inimeste suhtes, neil puudub info ja kogemus. Sealt ka üks meie ülesanne teavitada ühiskonda.

MILLE POOLEST ERINEB TÖÖ VAIMUPUUDEGA INIMISE JA TAVAINIMISE VAHEL?

Puudega inimesele tuleb kindlasti ülesandeid täpsemini selgitada ja rohkem üle korrata. Õppimisel tuleb arvestada puude raskuse ja iseloomuga ning luua eluks ja tööks sobivad tingimused.

KAS TEIL ON KÄSIL KA MÕNI PIDEV TÖÖ JA KAS JÄÄB AEGA HOBIDEKS?

Jääb ikka aega ka hobideks. Mu autistlik poeg, kes on ka üks tulevase elanike Maarja Päikesekodus, tegeleb sama hobiga nagu mina – meie mõlema suur kirg on murdmaasuusatamine. Poeg käis sellel talvel eriolümpial Otepääl ja saavutas lausa 2. koha.

KAS EESTI RIIK ON TOETANUD TEIE MAARJA PÄIKESEKODU EHITUST?

Praegu otsest rahastamist riigi poolt ei ole. Riigipoolse abina taotleme maad selle küla rajamiseks.

Raha saamiseks korraldamegi kontserte. Meie patrooniks on pr. Reet Linna. Tema õlule on jäänud esinejate leidmine ja sellega on ta suurepäraselt hakkama saanud. Loomulikult ka suured tänud kõigile esinejaile, kes pole pidanud paljaks toetada puudega inimesi ja meie küla rajamist.

Kontsertide korraldamisel saame kasutada Hasartmängumaksunõukogu tuge. See abi on küll olnud, aga rohkem kahjuks hetkel ei ole.

KUST VÕTATE OMA ENERGIA?

Kindlasti saan ma energiat küla rajades mõttest, et teen seda oma lapse heaolu nimel. Samuti on mul hea meel selle üle, et meil on ühtne pere, puudega inimese pärast pole me pere laiali läinud. Olenemata puudega lapsest teeme temaga kõike koos. Kõik see on suur rõõm ja annab jõudu edasi toimetada.

MILLISED SOOVID LUGEJATELE JA MIDA PEAKS AJAKIRJAS ROHKEM KAJASTAMA?

Kindlasti peaks Vaimupuu ja ka teised ajakirjad rohkem kajastama puudega inimeste elu ja tegevust, ja ka seda, kust puudega inimene saab REH teenust, päevahoiu-teenust ning ehk ka elukohateenust.



KOKKUVÕTE



Tõnu Rästas soovib, et oleks olemas kodu vaimupuudega noortele, kes enam koolis ei käi. Sellepärast tegeleb ta Maarja Päikesekodu loomisega. Kuna kodu loomiseks on vaja raha, siis korraldatakse kontserte, mille tulu läheb Maarja Päikesekodu loomise heaks.



Laulavad Maarja Päikesekodu tulevased elanikud.

HEATEGEVUS-KONTSERT

Maarja Päikesekodu heaks

1. aprillil 2012 toimus Tartu Peetri kirikus 2. Eesti muusikute heategevuskontsert Maarja Päikesekodu heaks. Seekord kandis kontsert pealkirja „Hooli meist!“ Seda, et tõesti hoolitakse, näitas see, et heategevuskontserdile tuli ligikaudu 900 inimest.

TEKST: Janek Muru, peatoimetaja
FOTOD: Janek Muru

Tartu Peetri kirik oli puupüsti rahvast täis ja kiriku pastor Ants Tooming avaldas oma kõnes lootust, et Eesti muusikute heategevuskontserdist Maarja Päikesekodu toetuseks kujuneb pikaajaline traditsioon. Pastor tegi publikule ka aprillinalja: „Kui kirikupingil on kõva istuda, siis selleks on meil pingi all pehmed padjad, mida võite kasutada.“ Paljud

inimesed vaatasid lootusrikkalt pingi alla, ent patju seal loomulikult polnud ning publik puhkes naerma.

Eelmisel aastal toimus Tartu Peetri kirikus esimene heategevuskontsert „Päikest kõigile!“ Suurepärased Eesti muusikud panid oma öla alla Maarja Päikesekodu rajamisele. Kontserdi korraldamisel oli abiks Reet Linna. Selle kontserdiga koguti vahendeid küla detailplaneeringu jaoks.

Tartu Maarja Koolis õpivad intellektipuudega lapsed. Senikaua, kui laps selles koolis käib, on elu rahulik. Küsimused hakkavad tekkima siis, kui lapse kooliaeg otsa saab: „Mis saab edasi, milliseks kujuneb eluolu peale kooli?“ Enamikul intellektipuudega noortest on Eestis praegu kaks võimalust: kas jätkata elu hooldekodus või jääda elu lõpuni vanemate juurde. Maarja Kooli laste vanemate seisukoht ei ühti aga kummagi seisukohaga, vaid kõlab hoopis nõnda: „Nagu iga noor inimene, vajab ka puudega noor eneseteostuse võimalust, tahab olla vajalik, suhelda teiste inimestega ja teha endale jõukohast tööd.“ Ja nii saigi ühel meelel pandud alus uuele sihtasutusele, mis hakkaks tegutsema noortele tulevikuks vajaliku elukeskkonna nimel. Maarja Päikesekodu tänab patrooni ja kontserdi hinge Reet Linnat. Kontserti juhtis Maarja Päikesekodu kasvandik Mihkel, kes sai oma esinemisega suurepäraselt hakkama.

Kontserdil esinesid Tõnis Mägi, Gerli Padar, Kärt Johanson, Jaan Pehk, Oliver Kuusik, Karl Madis, Teele Viira, Rosanna Lints, Ott Lepland ja Tartu Rahvamuusika Allikabänd. Publiku üllatuseks esines lauluga Tartu linnapea Urmas Kruuse ja see oli tõesti ilus! Kontserdil viibis ka sotsiaalminister Hanno Pevkur koos abikaasaga. Kontserdi lõpus tänati kõiki inimesi, kes kohale tulid ja seeläbi Maarja Päikesekodu toetasid.

Sügav kummardus Eesti muusikute ees, kes Maarja Päikesekodule abistava käe ulatasid!

Pärast oli kõigil kohalviibijail võimalus esinejailt autogrammi küsida. Ürituse raames toimus heategevuslik käsitöölaad, millele oli palju huvilisi.

Kogu üritus jättis südamesse väga sooja ja päikeselise tunde. Aitäh!

KOKKUVÕTE



1. aprillil toimus kontsert, millega koguti raha Maarja Päikesekodu jaoks. See oli tore üritus, mis soojendas kõikide külaliste südameid.



Gerly Padar laulis Maarja Päikese-kodu heaks juba teist aastat järjest.



Kontserdi patroon ja kontserdi hing Reet Linna.



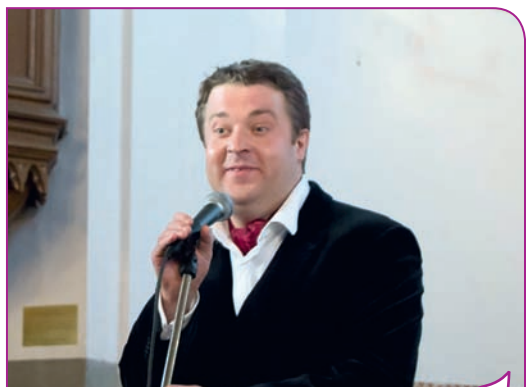
Rosanna Lints



Tartu linnapea Urmus Kruuse edastas oma sõnumi.



Õhtujuht Mihkel Rooba juhatamas sisse järjekordse esineja.



Ooperilaulja Oliver Kuusik.



Publiku rõõm oli siiras. Pildil Hanno Pevkur abikaasaga.



Tallinna abilinnapea Merike Martinson linti läbi lõikamas.

TOIMUS KOLMAS INVAMESS

Tallinna Puuetega Inimeste Koda korraldas sel aastal juba kolmandat korda Invamessi. Avamispäeval lõikasid pidulikult lindi läbi Tallinna Puuetega Inimeste Koda juhatuse liige Külli Urb ja abilinnapea Merike Martinson. Pärast seda oli kahe päeva jooksul võimalus külastajatel saada infot sotsiaalteenuste kvaliteedi, eestkostekorralduse, riigi õigusabi võimaluste, rehabilitatsiooniteenuste ning puuetega laste alus- ja põhihariduse võimaluste kohta.

TEKST: Janek Muru, peatoimetaja
FOTO: Janek Muru

Tallinna Puuetega Inimeste Koda asus messi korraldama 2008. aastal, eeskätt seetõttu, et paljud puuetega inimesed elavad infosulus. Uuringud, mis on läbi viidud puuetega inimeste ja nende pereliikmete hulgas, on näidanud, et puuetega inimesed ei saa vajalikku infot kätte – ei teenuste, toetuste ega ka õiguste kohta, mis on ette nähtud nii riiklikul kui omavalitsuse

tasandil. Tallinna Puuetega Inimeste Koda tegevjuht Tauno Asuja tõi välja, et osa inimesi pole üldse teadlikud ühe või teise teenuse saadavusest. Nad oleks küll taotlenud mingisuguseid teenuseid, kui nad oleksid olnud teadlikud nende olemasolust. „See on üks põhjustest, miks me seda Invamessi korraldame – et oleks võimalik saada ühest kohast kontsentreeritud kujul väga erinevat ja laiapõhjalist infot,“ ütles Tauno Asuja.

Seepärast kutsuti Invamessile teenuste osutajad, erinevate abivahendite firmad, rehabilitatsiooni- ja haridusasutused ning paljud teised. Sel aastal oli oma väljapanekutega kohal 32 organisatsiooni, umbes samapalju oli ka eelmisel messidel.

Lisaks võimalusele tutvuda erinevate asutuste väljapanekutega on Invamessil alati pakutud võimalust osaleda mitmetes infotundides aktuaalsetel teemadel, mis puudutavad puuetega inimesi. Sel aastal on kokku 5 erinevat infotundi. Ühes neist arutleti sotsiaalteenuste kvaliteedi teemadel, kus Tallinna Vaimse Tervise Keskuse esindajad rääkisid sellest, kuidas kvaliteetset sotsiaalteenust ära tunda. See teema on hetkel väga aktuaalne. Teadlikkust sellest, missugusele standardile peaks üks või teine sotsiaalteenus vastama, on tarvis nii teenuse tarbijatele kui osutajatele.

Samuti räägiti riigi poolt pakutava õigusabi teenuse osas puuetega inimestele. Paljud inimesed ei teagi, kui palju on puudega inimestel olemas tasuta või soodsatel tingimustel õigusabi võimalusi.

Veel tulid arutlusele viimastel kuudel väga aktuaalseks tõusnud probleemid eestkostega ning puuetega laste haridusvõimalused Tallinnas.

Hoovimajas tegutses seal aastal Reiki Kliinik, mis pakus külastajatele võimalust saada uusi teadmisi reikist, Hiina meditsiinist ja muudest lihtsatest võtetest, millega oma enesetunnet ja heaolu parandada.

Invamessi lõpus näidati nägemispuuetega inimestele mõeldud filmi, mis oli varustatud kirjeldustõlkega. Messil külastajad said vaadata filmi ka selliselt, nagu seda näevad nägemispuudega inimesed. Nad kandsid silmaklappe ning said filmist aimu vaid kuulnud kirjelduse kaudu.

Tauno Asuja sõnul on läbi aastate messi külastatavus püsinud samal tasemel – 600 inimese ümber. Külastatavuse suurendamiseks on iga kord püütud aina rohkem infot levitada, kuid paratamatult on ikka suur hulk inimesi, kelleni see info ei jõua. Tauno Asuja leiab, et on vajadus selle temaatika laiemaks tutvustamiseks, sest mida rohkem seda meedias kajastatakse, seda paremaks muutuvad tavainimeste arusaamad puuetega inimeste olukorrast ja nende vajadustest.



Messi avasõnad ütlesid Tallinna Puuetega Inimeste Koja tegevjuht Tauno Asuja, abilinnapea Merike Martinson ja Külli Urb Liikumispuudega Laste Tugiühingust.



Puuetega inimeste valmistatud käsitööd oli messil esindatud lai valik – pesuharjadest pajalappideni.



Firma Manual liikumisabivahendeid tutvustas Mati Mugur.



Merimetsa Tugikeskuse käsitöölett.



Käo Põhikooli käelise tegevuse õpetaja Marju Jõgis õpilasega savitööd glasuurimas.



Savist esemete valmimine on pikk protsess. Pärast esimest põletamist ahjus esemed glasuuritakse ja seejärel põletatakse uuesti.



AVATUD USTE PÄEVAD Käo Põhikoolis ja Päevakeskuses Käo

16.04-18.04.2012 toimusid Käo Põhikoolis ja Päevakeskus Käo Lastekeskuses avatud uste päevad. Eelneval registreerimisel oli võimalik meie õpilaste lastevanematel külastada õppetunde ja saada osa laste igapäevaelust koolis ja keskus. Mitmed vanemad kasutasid seda võimalust ja olid koetuga väga rahul.

TEKST: Liina Pihol, Käo Põhikooli direktor
FOTOD: Mairi Laht, Käo tegevuse õpetaja

Avatud uste päevade vastu oli suur huvi ka erivajadustega lastega töötavate spetsialistide poolt erinevatest asutustest üle Eesti. Kolme päeva jooksul tutvustasid kooli õpetajad ja keskuse kasvatajad meie igapäevaelu ja õppetööd Viljandi Lasteabi- ja sotsiaalkeskuse, Jaagu Lasteaed-Põhikooli, Õismäe Kooli, Tallinna Heleni Kooli, Tallinna Laagna Lasteaed-Põhikooli, Tondi Põhikooli, Ravila Lasteaia ja Tallinna Ülikooli töötajatele.

Kuna huvi meie kooli ja keskuse tegemistest teada saada oli väga suur, korraldasime eraldi avatud tundidega päeva Ahtne Kooli õpilastele ja õpetajatele, kes külastasid meid Õues õppe rakendamise projekti raames.

Avatud uste päevadel osalejatel oli võimalus külastada ka õpilastööde näitusmüüki, kus sai näha käelise tegevuse tundides õpetajate Mairi ja Marju ning kasvatajate juhendamisel valminud maale, keraamikat, saoori telgedel kootud vaipu ja muud põnevat.

Kahjuks kõiki huvilisi me seekord vastu võtta ei saanud, kõiki neid ootame avatud uste päevadele järgmisel korral.

KAASAEGSED ELUPAIGAD

psüühilise eri-
vajadusega inimestele

Aprilli algusest laienes Viljandi lähisel asuv Karula Kodu kahe uue peremajaga, mis on elukohaks psüühilise erivajadusega inimestele. Kaks järgmist peremaja kerkivad Viljandisse Näituse tänavale. Kokku ehitab AS Hoolekandeteenused kaasaegsed uued elupaigad erivajadusega inimestele 11 Eestimaa paika.

TEKST: Kadri Lehenurm, AS Hoolekandeteenused
FOTOD: Kadri Lehenurm

Uued peremajad kerkivad veel Harjumaal Vääna-Vitise ja Kehrasse, Läänemaal Uuemõisa, Ida-Virumaal Sinimäele, Järvamaal Türi, Lääne-Virumaal Tapale, Pärnumaal Vändrasse, Tartumaal Kodijärvele ja Valgamaal Tõrvasse. Vääna-Vitis, Kodijärv ja Karulas laiendatakse juba olemasolevaid teenuseüksusi, ülejäänud asukohtades alustame teenuse osutamist esmakordselt. Projekti kogumaksumus on rohkem kui 26 miljonit eurot. Uued kodud, kus on kokku 55 kümnekohalist peremaja, valmivad tänavu ning 2013. aasta esimeses pooles.

Karula peremajad läksid maksma 761 000 eurot ning Viljandi peremajade ehitusmaksumuseks kujuneb 892 000 eurot. Sellest 85% tuleb Euroopa Regionaalarengu Fondist, ülejäänud Eesti riigi eelarvest. Mõlemas asukohas on peatöövõtjaks Eston Ehitus AS koos Nordecon AS-ga.

Uute peremajadega loome oma klientidele inimväärsed olmetingimused, kus enamikul on omaette tuba ja ühes peremajas ei ela üle kümne inimese koos. Suur osa meie uutest teenusekohtadest asuvad senisest enam suuremate kogukondade vahetus läheduses, kus avalikud teenused ja vajalik hoolekandeline abi on lähedal. Uutesse peremajadesse elama asuvad inimesed on seni elanud suurtes amortiseerunud mõisahoonetes, mille elamisväärses ja nõuetele vastavaks kohandamine ei ole olnud võimalik ega ka majanduslikult mõistlik. Mõisahooned asuvad küll looduskaunites kohtades, aga nende ümbruses puuduvad



Koos sotsiaalministriga istutati uute majade avamisel väravasse pihlakas, mis hoiab halva eemal.

töö ja aktiivset eluhoiaku toetavate tegevuste võimalused ning vajalik taristu. Seetõttu ei pääse mõisates ja teistes kaugetes ning eraldatud paikades asuvate teenusekohtade inimesed liikuma ilma spetsiaalset transporti korraldamata ning meile kõigile enesestmõistetavad tegevused nagu kultuuriüritused, raamatukogu, tervisekeskuse, ametiasutuste, kaupluse, postkontori või ka näiteks perearsti külastamine on neile inimestele raskendatud ja kulukas.

Karula Kodu peremajade teenusekohad on mõeldud ööpäevaringseks erihooldesteenuseks liitpuudega klientidele. Peremajadest saab erivajadusega inimeste elukoht, kus vajalik toetus, juhendamine ja ka meditsiiniline abi on tagatud ööpäevaringselt.

Elukorraldus peremajades saab olema tavapärane. Elatakse kümnekesi ühise perena elamus, kus enamikul elanikest on oma tuba, ühisteks ettevõtmisteks on kasutada avar elutuba koos kööginurgaga.

Oma tuba pakub suuremat privaatsust ja võimalust korraldada oma elukeskkonda ning tegevusi elaniku soovidele ja vajadustele vastavalt. Peremajas elades tekib selle elanike ning töötajate vahel vahetu ja personaalne side, mis mõjutab otseselt sealsete elanike rahulolu ning vaimset tervist. Tegeletakse nii tavapäraste majapidamistöödega kui erinevate aktiivsete teraapiliste ja töötegevustega, õhtuse aja saab igäüks sisustada vastavalt oma hobidele või muu meelepärase tegevusega. Kindlasti asuvad uute kodude elanikud aktiivselt kasutama kogukonnas olevaid sportimis- ja kultuurivõimalusi, aga ka kohaliku perearsti teenust.

Me tahame, et meie klientide elu oleks aktiivne. Otsime võimalusi saada neile tööd, sest see on oluline eneseväärikuse säilitamiseks ning mitmekülse ja täisväärtusliku elu elamiseks. Ideaalis võiks enamik meie klientidest teha jõukohast tööd – näiteks sorteerimis- ja pakkimistöid, õmblus- ja käsitööd, aga ka töötada põllumajanduslikel abitöödel või aidata koristus- või muudel abitöödel. Selleks soovime teha koostööd kohalike ettevõtjatega.

Uued kodud loovad ka uusi töökohti, peamiselt igapäevaselt klientidega tegelevate tegevusjuhendajatele.



Avamisel lõikas lindi läbi Laine Sirol.

TUGILIISU SAI KÖÖGINURGA!

TEKST: Vjatšeslav Zagorski, EIT Tugiliisu klient
FOTOD: Janek Muru

SEDA VÕIMALUST OOTASIME JUBA PIKEMAT AEGA!

Tugiliisu sai uued ruumid Maleva tänavale 1. märtsil 2010 aastal. Kohal olid abilinnapea Merike Martinson ja Malle Ojamaa Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuametist. Peeti tervituskõned ja tutvustati ruume, aga kööginurka siis ei olnud.

Tänu meie juhatajale Agne Raudmehele, koos toetajatega, valmis märtsikuus hubane kööginurk!

30. märtsil toimus pidulik kööginurga avamine. Lindi lõikasid läbi EIT Tugiliisu klient Laine Sirol ja kokk Rein Välimets restoranist Egoist. Aitäh Eneli Mikkole Eesti Kulinaaria Instituudist, kes saatis meile appi tõelise koka uhketes kokariietes!

Avamispidu jätkus ühise pitsategemisega. Kõigepealt õpetati õigesti käsi pesema. Ega see söögitegemine naljaasi ole!

Reinu juhendamisel hakkisid noored ise materjali lõikama. Nii tehti algusest lõpuni kõike koos, kuni ahjust võeti välja imehea ja hästi lõhnav pitsa.

Seni, kuni oodati küpsemist, korraldas tegevusjuhendaja Eve Sõrmus noortele põnevaid mängu. Mängude vahele teatas juhataja Agne Raudmees rõõmsast uudisest, et vastu oli võetud puuetega inimeste õiguste konventsioon. Kui noortele oli selle tähendus lihtsamaks keeles

ära selgitatud, võiski hakata pidulikku lauda katma.

Täname Pagaripoisse, kes meile köögi avamise puhul kinkisid suurepärase tordi!

Nüüd saavad Tugiliisu noored ise õppida süüa valmistama. Tegevusjuhendajate abiga tehakse süüa igal argipäeval, esmaspäevast reedeni.

Loodame, et meie noored oskavad seda kööki hoida ja saada juurde palju uusi söögitegemise kogemusi!



Kokk Rein Välimets rääkis, kuidas pitsat tehakse.



Ken Päsuke ei raisanud aega, vaid oli esimene, kes hakkas pitsamaterjali hakkima.



Tugiliisu noored pitsa valmimist ootamas.



KEVADMAASTIKUD

TEKST: Aivar Pihelgas, fotoõpetaja
FOTO: Aivar Pihelgas, Fotoakadeemia OÜ

Kevad on maastike pildistamiseks väga sobiv aeg. Puud ei ole veel täislehtedes ning puude võrad paistavad läbi. Roheline tärkav rohi ja puude kollakasrohelised hiirekõrvad annavad värvidele palju huvitavaid varjundeid. Kui pildistad linnakeskkonnas, siis sageli varjavad puud hooneid osaliselt või täielikult. Kevadel on rohkem avarust ja valgust ning see on näha ka pildidel.

MIDA TULEKS MAASTIKE PILDISTAMISEL

TÄHELE PANNA: jälgi, et avatud maastiku pildistamisel oleks silmapiir otse. Veidi kiivas silmapiiriga pilt mõjub vaatajale lohakalt.

- jaga targalt ruumi taevalle ja maapinnale. Kui taevas on huvitavad pilved, siis keskendu nendele ning jätta pildil taevalle rohkem ruumi. Kui põnev on maapinnal asuv, siis pole mõtet poolt pilti katta igava taevalle – jätta taevast pildile näiteks vaid kolmandik.
- leia üles mingi huvitav asi, mis on sellel pildil kõige tähtsam. See võib olla huvitav puu, maja või inimene. Vaata, et oluline oleks esile toodud – teravusta sellele, jätta see pildil piisavalt suur.
- võid pildistada ühte ja sama kohta erinevatel päevastel aegadel – hommikul, keskpäeval ja õhtul. Vaata, kui erinevad tulevad pildid tänu erinevale valgusele!

- kui pildistad linnamaastikku, siis ära unusta kunagi, et sinu ümber on linnaliiklus. Pilt vajab küll keskendumist, kuid ohutust ei tohi kunagi unustada!

Järgmisel korral ootab ajakiri Vaimupuu pilte kevadmaastikust. Aitäh kõigile, kes oma ilusad fotod on vaatajate rõõmuks ajakirja saatnud!

Kevadtervitustega
Aivar Pihelgas



EELMISES NUMBRIS KUTSUSIME PILDISTAMA KEVADET. PARIMAD FOTOD ON SIIN!

"Orhidee Botaanikaaias"
Aivar Kaasik



"Kerakaktus"
Margit Ruga, TVTK



OTT LEPLAND: vaimupuudega inimesed on vahel isegi loovamad kui tavainimesed

Ott Lepland on Eesti laulja, telesaate "Eesti otsib superstaari" kolmanda hooaja võitja, kes nüüd esindab Eestit tänavusel Eurovisiooni lauluvõistlusel Aserbaidžaanis. Vaimupuu toimetuse kohtus Otiga heategevuskontserdil Tartus. Muuhulgas küsisime ka tema Emadepäeva-plaanide kohta.

TEKST: Janek Muru, peatoimetaja
FOTO: erakogu

Ma ei ole puuetega inimestega kuigi palju kokku puutunud. Kahjuks. Sooviksin kindlasti rohkem kokku puutuda, sest nendes inimestes on tohutult palju positiivset energiat, väga palju headust. Sellepärast tulin ka Maarja Päikesekodu

toetuseks korraldatud heategevuskontserdile Tartusse, et saada siit seda positiivset energiat, mis vaimupuudega inimestest kiirgab.

Puudega inimesed on väga loovad, vahel isegi loovamad kui tavainimesed. On ju inimesi kellel on näiteks vaimupuue või mõni füüsiline puue, tegelikult ääretult andekad inimesed. Isegi vahel kordades kordades andekamad kui niinimetatud terve inimene. Ma ei tõmbaks mingit joont tavainimese ja vaimupuudega inimeste vahel. Me kõik oleme võrdsed.

Lõpuks on hakatud ka Eestis märkama ka puudega inimesi. Oli ka viimane aeg – mujal maailmas on igal pool olemas kaldteed, lihtne sissepääs ühistransporti ning ka hooned on ehitatud nii, et puudega inimene saaks liikuda.

Kindlasti oleme võrreldes välismaaga natuke maas, aga ma tahaks loota, et meie riik panustab veelgi puudega inimeste täisväärtusliku ellu. Oleme ju inimestena kõik võrdsed, ja nii peaks olema kõigil ka võrdne võimalus saada haridus, saada ligipääs sinna, kuhu me tahame minna.

Saabuval Emadepäeval helistan ma kindlasti oma emale. Ta elab Põlvas, see ei ole õnneks kaugel, nii et tavaliselt kui on ikka juhust olnud, olen talle külla läinud.

Mind teeb kurvaks, et on lapsi, kellel puuduvad vanemad. Igal lapsel on ju õigus emale, on ju see looduse poolt määratud! Nendele lastele, kellel on läinud teisiti, soovin ma kõike head, kõike positiivset, mida saab veel soovida. Palju jõudu ja edu, et need lapsed oleksid tulevikus väga edukad.

Vaimupuu lugejatele soovin ilusat kevadet ja veel paremat suve, edu kõigile nende tegemistes, et need õnnestuksid. Soovin, et suudaksite oma unistused ellu viia ja olla ikka positiivsed!

KOKKUVÕTE



Ott Lepland esindab sel aastal Eestit Eurovisioonil. Ta on väga südamlik mees, kes armastab oma ema ja usub, et puudega inimesed võivad olla andekamad kui tavainimesed. Ott Lepland soovib puudega inimestele ja orbudele kõike head.

KA ORGANISM vajab "pesupäeva"

TEKST: Toivo Niiberg, psühholoog
FOTO: erakogu

Oleme juba harjunud teadmisega, et vähemalt kord nädalas peseme oma ihu seebi, vee ja nuustikuga. **Üsna võõras on aga teadmine, et ka meie sise-mus vajaks korralikku pesupäeva.** „Pesuveeks” oleks siin võimaluse korral bioloogiliselt aktiivsem vesi, milledest kõige kättesaadavam on mineraalvesi ja värske puuviljamahl, „nuustikuks” kiudained ning turgutajaks vitamiinid.

Toidukiudained on toiduainete süsivesikuline osa, mis ei allu mao ja peensoole ensüümide lagundavale toimele ning väljuvad seedekulgla kaudu peaaegu muutumatu kujul. Üldiselt on teada, et kiudainete rohkus toidus soodustab üleliigse ja halva kolesterooli väljaviimist organismist.

Uurimustööd on kinnitanud, et 85 g kaerakliisid päevas vähendavad veres väikese tihedusega lipoproteiidide sisaldust 20% võrra või isegi rohkem.

Kaer on ainus teravili, mis sisaldab lahustuvaid toidu-kiude. Teistest taimedest kuuluksid siia alla kaunviljad, õunad, ploomid, füüsal ja viigimarjad.

Organismis lahustamatud kiudained aga pühivad soolekurud puhtaks sinna settinud šlakkainetest, raskemetallidest, radioaktiivsetest elementidest ja muudest organismi kahjustavatest ainetest, vähendades nii vähiriski. Eriti hästi mõjub siin teraline kiudaine, mida sisaldavad eelkõige ainult pirnid, aiva ja ebaküdoonia. Kiudaineterikkamad juurviljad-köögiviljad on maitseroheline, spinat, roos-, nui- ja punane kapsas, rōikad, pastinaak, spargel, artišokk ja kõrvitsad. Kiudaineterikkad on ka seemned ja pähklid.

Täiskasvanud inimene vajab ööpäevas 20-25 g taimset kiudainet, mis on tegelikult üsna suur kogus:

Sööge päevas mitu korda erinevaid puu- ja köögivilju, soovitatavalt värskeid ja eelistatult eestimaist, vähemalt 400 g päevas.

Sööge päevas mitu korda leiba (eelistades täistera- ja kliileiba), müsli, kama, teravilja- ja pastatooteid, riisi või kartulit ning sojatooteid.

Jooge päevas vähemalt klaas musta või rohelist park-aineterikast teed. 2 tassi teed päevas vähendab vabade radikaalide hulka veres poole võrra.



Toivo Niiberg oma organismi puhastamas.

Mõned kolesteroolisisaldust vähendavad ja organismi korralikult läbiuhtuvad taimsed teed:

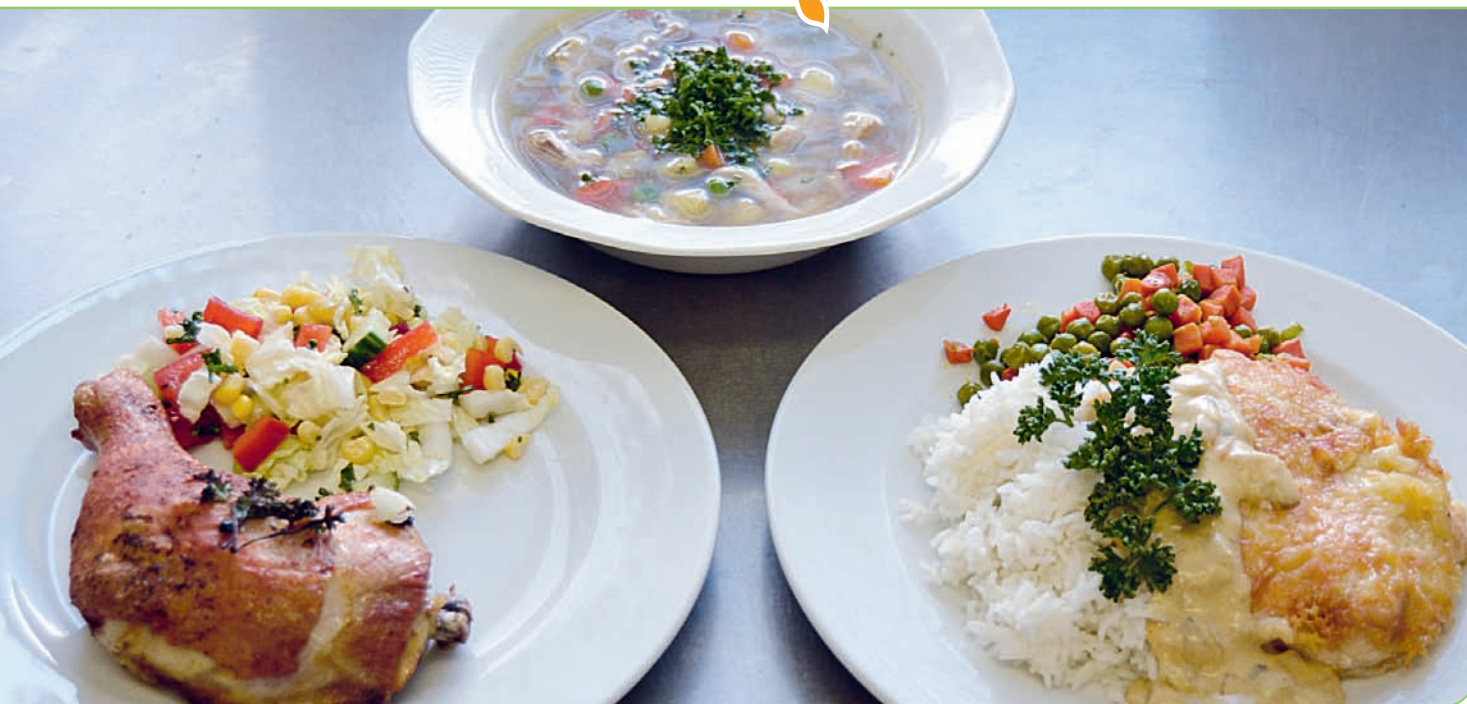
- Segutee** valmistamiseks segada võrdsetes osades kuivatatud aedliivateed, naistepuna ja pohlalehti. Tee valmistamiseks võtta 1 kuhjas sl eelpool valmistatud teesegu, valada sellele veerand liitrit vett ja kuumutada keemiseni, lasta 15 minutit kaane all seista, kurnata ja tarvitada koos meega kui head organismi puhastavat ning seedeorganeid turgutavat-ravivat teed.
- Kannikesetee.** 1 kuhjaga tl kuivatatud kannikese-ürdile valada peale 1 klaas kuuma 70 °C vett ja lasta 10 minutit tõmmata, juua 2-3 klaasi päevas. Ravikuuri kestus kaks nädalat.
- Asparaaguse ehk spargli risoomi- või võrse-tõmmis:** 1 supilusikatäis kuiva peenestatud risoomi koos juurtega või võrseid 1 klaasi kuuma vee kohta, lasta tõmmata keeval veevannil 30 minutit, jahutada 10 minutit, kurnata ja lisada äraauranud veekogus. Võtta sisse 1/3-1/2 klaasitäit 3 korda päevas enne sööki.
- Naistepunatee** valmistamiseks võtta 1 sl kuivatatud peenestatud ürti 1 klaasi keeva vee kohta, keeta 10 minutit, lasta jahtuda ja kurnata; juua 3 korda päevas pool tundi enne söömist 1/3 klaasi korraga.

KOKKUVÕTE



Et seedimine oleks korras ja tervis hea, tuleb süüa kiudaineid. Need puhastavad sinu keha seestpoolt.

Kasulik on ka tee joomine.



ÜHEST KANAST KOLM ROOGA

TEKST: Taire Ehaver, Kööginurga toimetaja
FOTOD: Vaimupuu

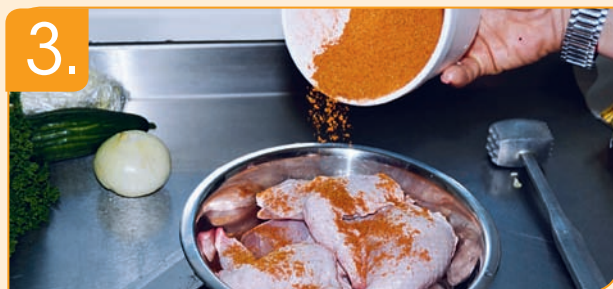
1 jahutatud terve kana
3 sibulat
3-4 kartulit
3 porgandit
1/2 pakki külmutatud herneid
1 pakk külmutatud porgandi-herne segu
2 muna
2 klaasi jahu (paneerimiseks, kastmeks)
1 väiksem hiinakapsas
1 purk konservmaisi
1 punane paprika
1 värske kurk
150 g riivjuustu
300 g riisi
kana- või mõnda muud maitseainesegu
pisut võid
3-4 pipratera
2 loorberilehte
0,5 l piima

1. Kõigepealt tuleb kana tükeldada. Pane terve kana lõikelauale. Lõika kanalt koivad ja tiivad.

2. Leia üles kahe kondi vaheline koht – nii on lõikamine lihtne. Eemalda terava noaga ettevaatlikult rinnafileed.



3. Koivad ja tiivad pane väikesesse karpi/kaussija raputa ohtralt üle kanamaitseaine või sulle meelepärase maitseaineseguga (nt grillmaitseaine). Pane külmkappi maitsestuma vähemalt paariks tunniks.



4. Eemalda fileedelt nahk ja tõsta fileed kõrvale. Kui kavatsed neid valmistada järgmisel päeval, pane säilituskilesse mässitult külmkappi. Järelejäänud kereosast saad suurepärase puljongi supi keetmiseks.



1.

supp

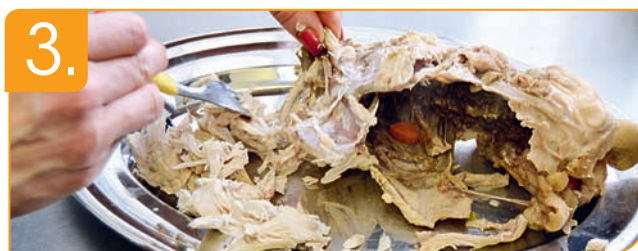
1. Pane pott tulele, pista sinna sisse terve koorega sibul, pipraterad, loorberilehed ning kana kere. Lisa vett niipalju, et kana oleks vedelikuga kaetud.

2. Kui kana hakkab keema, lisa maitsejärgi meresoola ja keera pliidil kuumust vähemaks. Koori ja haki kartulid ja porgandid. Umbes 20 minuti pärast peaks kana küljes olev liha pehme olema. Tõsta kana potist ettevaatlikult lõikelauale ja jätta jahtuma. Nüüd lisa porgandikuubikud, keeda 5 minutit, seejärel lisa kartul. Kui kartul ja porgand on pehmed, tõsta sibul puljongist välja ja lisa 2-3 tublit peotäit herneid.

Lase supp keema tõusta ja võta pliidilt.



3. Lõika või rebi lõikelauale oleva keedukana küljest kõik lihatükid ning lisa supile.



Suurepärase ja lihtne kanasupp ongi valmis! Soovi korral võid peale raputada ka peterselli.

2.

Grillkoivad ja
-tiivad kevadiselt
värskel salatiga


Selle roa võid valmistada alles järgmisel või isegi ülejäämisel päeval. Mida kauem tiivad ja koivad külmkapis maitseainesegus maitsestuvad, seda paremad nad on, aga proovi mitte üle 2 päeva neid seal hoida.

1. Keera ahi grillrežiimi peale, kuumuseks 250 °C. Kui ahjus on soovitud kuumus juba olemas, võta üks kuumakindel vorm või ahjuplaat, piserda sellele pisut õli, aseta maitsestunud koivad ja tiivad sinna peale ning pista ahju. Aeg-ajalt piilu, kuidas roog küpseb ja keera tiivad-koivad u 10 minuti pärast teistpidi. Vahepeal valmista rõõmus kevadine ja tervislik salat!



2. Võta suurem kauss, lõika hiinakapsas, kurk ja paprika ribadeks, vala kaussi. Ava konservmaisi purk, vala sealt üleliigne vedelik ära. Purgi sisu lisa kapsale, paprikale ja kurgile. Siputa pisut soola ja lisa oliiviõli ning sega salat korralikult läbi.

Kui grillkoivad ja -tiivad on ilusad krõbedad ja küpsed, tõsta need ahjust välja.

Serveeri koos kevadise salatiga ja naudi kodust grillipidu!

3.

Juustu-paneeringus kanafilee riisi ja porgandi-hernehõrgutisega



See roog on tõeline restoraniroog! Kutsu julgelt sõbrad külla ja üllata neid meeldivalt!

1. Võta kanafileed, mis sa supikana küljest fileerisid (loodetavasti väga osavalt!). Kui on kogunemas suurem seltskond, võid paar fileetükki lisaks osta. Enne küpsetamist võiks liha u 1 tund toasoojas olla. Kuna filee on üsna pontsakas, lõika ta pikkupidi pooleks ja asetä lõikelauale. Võta kas säilituskile või läbipaistev kilekott ja asetä see ühele fileetükikesele. Võta lihahaamer (kui endal pole, laena naabrilt), vasarda lihatükke läbi toidukile kergelt mõlemalt poolt, tee nii kõikide fileepalakestega. Palun ära kasuta jõudu! Liha on õrn ja võib kannatada saada.

2. Võta kolm kausikest. Ühes klopi lahti munad, lisa maitse järgi soola, pipart või kanamaitseainet. Teise kaussi pane paneerimiseks jahu, kolmandasse riivjuust.



3. Pane pann pliidile, keera kuumus maksimumi. Vala pannile paras sorts õli. Kuni õli kuumeneb, paneeri kanafileed. Selleks pane kanafilee esmalt jahu sisse (vaata, et see saaks mõlemalt poolt jahuseks), siis kasta munasegusse ning seejärel keeruta seda korralikult riivjuustu sees. Tõsta fileed särisevale pannile, keera kuumus kohe poole väiksemaks ja pane pannile kaas peale.



Umbes 5-7 minuti pärast keera fileed pannil ümber ja kata taas kaanega. Mõni minut veel ja esimene ports hõrgutavat fileepala ongi valmis! Vaata, et fileetükid oleks ilusad kuldpruunid ja krõbedad. Tõsta potti ja pane kaas peale, siis seisevad nad soojas ja saad allesjäänuid edasi küpsetada.

RIIS keeda valmis vastavalt juhisele pakil.

KASTME valmistamiseks koori ja haki suur sibul pisikesteks kuubikuteks. Pane kuuma-le pannile sutsu õli ja pruunista kiirelt sibul, lisa otse pannile 2 supilusikat jahu, sega, kuni jahu muutub helepruuniks, seejärel keera kuumus poole peale ja lisa u 0,5 liitrit piima. Maitsesta soola ja pipraga. Kui armastad paksemat kastet, pane piima vähem, kui aga meeldib vedelam, võid piima juurdegi lisada. Sega kastet pidevalt, lase keema tõusta ja tõsta pliidilt. Kreemise kastme saamiseks võid sellele lisada mõned supilusikatäied hapukoort.

PORGANDI-HERNEHÕRGUTISE jaoks pane pannile tubli ports võid ja lase sulada. Kuumus ei tohi olla väga suur, sest muidu läheb või kõrbema. Kui või hakkab juba pisut mullitama, lisa külmutatud herne-porgandi segu otse pannile. Lase neil nüüd seal rahulikult haududa ja sega aeg-ajalt, vajadusel lisa veel võid. Umbes 5 minuti pärast on valmis mõnused pisut krõmpsud aedviljad. Kui soovid pehmemaid, küpseta niikaua, kuni need on just sinu jaoks sobilikult valmis, lisa maitseks pisut soola, keera kuumus kinni ja tõsta pann tulelt, kata kaanega, siis nad hauduvad veel pisut edasi.

NB! Riisi, kastme ja porgandi-hernehõrgutise võid valmis teha ka enne fileede praadimist. Siin ei ole reegleid!

Serveerimisel asetä taldrikule kanafilee, selle kõrvale riis ja porgandi-hernehõrgutis. Keskele vala pisut kastet, kaunistä maitserohelisega.

Nii lihtne see oligi! Meie tegime kõik kolm rooga samal päeval ja meil kulus selleks koos nalja ja naeruga pisut üle 2 tunni. Harjutage ja julgege katsetada! Tooge restoran oma koju, nautige kevadet, päikest, tärkavat loodust ja märgake sõpru enda kõrvall!

Tuhat tänu tundmatuks soovivale heategijale, kes tegi selleks kõik, et saaksime valmistada ühest kanast kolm rooga!

Suured tänud Käo päevakeskusele, et lubate meil oma köögis toimetada!

NIKON ja VAIMUPUU kuulutavad välja FOTOKONKURSI

LOODUSFOTO 2012



Lisaks igakuistele väikestele konkurssidele korraldame ka ühe suure!
PARIMAD FOTOD AVALDATAKSE 2013. AASTA VAIMUPUU KALENDRIS.

Osaleda võivad kõik vaimupuudega inimesed, lubatud on sõprade, sugulaste ja tegevusjuhendajate abi.
Pole vahet, kas pildistad profikaameraga, „seebikarbiga”, telefoniga või hoopis arvutiga.
Peaasi, et loodusfoto oleks ilus ja meeleolukas.

ERIPREEMIA KÕIGE VAIMUKAMA FOTO EEST!

Fotod saata e-posti aadressil toimetus@vaimupuu.ee hiljemalt 1. novembriks 2012.
Lisada foto pealkiri ja/või kommentaar, autori ees- ja perekonnanimi, vanus ning kontaktandmed.

PARIMATE PREMEERIMINE TOIMUB 13. NOVEMBRIL KÄO PÄEVAKESKUSES, TALLINN, KÄO 53.

Kui oled varasemate konkursside ajal kõhelnud, kasuta nüüd võimalust
ja saada oma tore loodusfoto konkursile!

PARIMAD OSAVÕTJAD OOTAVAD AUHINNAD!!!

