

# Valguse kaja



## SELLES NUMBRIS:

- *MEIE TEGEMISED*
- *JUHT- JA ABIKOER*
- *MEDITSIIN*
- *HUVITAVAT*
- *AGA MIDA TEAD SINA...?*
- *PERSOONILUGU*
- *LOOMING*
- *NALJAD ELUST ENESEST*





Armsad sõbrad!

Nüüd on ta siis käes!

Raske oli ta tulemine – ülipikk ja kurnav talv ei tahtnud kuidagi lõppeda, külm ja lumi ei soovinud taanduda.

Aga ta on tulnud – KEVAD!

Kui olen linnainimene, tungib rõkkav linnulaul igasse kivilinna korterisse; teedel põrisevad ägedad tsiklid, kevadvihm toob ninna erilise märgade tänavate lõhna, toomingas õitseb hullutava aroomiga, kohe alustavad sirelid, mille lõhn on ju puhas lapsepõlv...

Kui olen suvekodus, ei ole hommikul võimalik magada – ööbik laksutab kõrvulukustavalt, siitsamast vihiseb üle kajakatiib, kurbmagus sookure huige mererannal, randtiir viskub plaksudes merre kala järele...

Siis vihmaabin, piisk piisa järel käsivarrel ja lagipeal, ja jälle soojad päikesekiired.

Armas ja ilus on kevad!

Rõõmustagem siis, kallid sõbrad, koos kevade saabumise üle!

Kuulame ja kuulatame, hingame ja haistame kevade hullutavaid hääli ja lõhnu!

Ilusat kevadet, kallid sõbrad!

Ago Kivilo, EPL juhatuse esimees

---

**Väljaandja:**

Eesti Pimedate Liit MTÜ

Raua 1

10124 Tallinn

Kontaktisik: Mari Sepp

projektijuht@pimedateliit.ee

+372 551 1619

**Toimetuse kolleegium:**

Juta Adams

Mirja Räpp

Kai Kuusk

Mari Sepp

Aleksander Lobanov

Kujundaja: Tarvo Kaspar Toome

Suur esikaanefoto: Mari Sepp

Väike esikaanefoto: Gianna Leiten

# SISUKORD

## MEIE TEGEMISED

Eesti pimedate liit rahvusvaheliste organisatsioonide liikmena <i>Monica Lõvi</i>	4
Saaremaa Pimedate Ühingu tegemistest <i>Doris Peucker</i>	6
20 Aastat punumist Saaremaa Pimedate Ühingu <i>Juta Adams</i>	8
Eesti Nägemispuudega Laste Vanemate Liidu toimetamistest <i>Aivar Jaeski</i>	9
Eesti pimemassööride ühing avas uue koolitus- ja massaažikeskuse <i>Kerttu Olökainen</i>	11

## JUHT- JA ABIKOER

Juhtkoerte koolitamisest Eestis veidi teise nurga alt vaadatuna <i>Mati Malm</i>	12
--	----

## MEDITSIIN

Glaukoom – tunneli lõpus on valgus <i>Maarjaliis Paavo</i>	14
--	----

## HUVITAVAT

Tänapäeva nutimaailm: kas räägib või ei? <i>Jakob Rosin</i>	15
Uudiseid Silmalaekast <i>Janar Vaik, Artur Räpp</i>	17

## AGA MIDA TEAD SINA...?

Küsitlus <i>Kai Kuusk</i>	19
---------------------------	----

## PERSOONILUGU

Hea, kui töö on kujunenud hobiks <i>Juta Adams</i>	20
--	----

## LOOMING

Häving <i>Jakob Rosin</i>	22
Minu elu kutse <i>Robert Lätt</i>	24

## NALJAD ELUST ENESEST

Hambapasta lugu <i>Kai Kuusk</i>	26
Mitmes päev läheb? <i>Gerth Jaanimäe</i>	27
Hea lause <i>Gerth Jaanimäe</i>	27

# Eesti Pimedate Liit rahvusvaheliste organisatsioonide liikmena

*Monica Lõvi*

Eesti Pimedate Liit (EPL) on kahe väga mõjuka rahvusvahelise nägemispuudeliste katusorganisatsiooni liige. EPL kuulub Euroopa Pimedate Liitu ja ka Maailma Pimedate Liitu. Esimesega neist on meil eriti tihedad sidemed, kuid kursis ollakse ka ülemaailmse liidu asjadega. Alljärgnevalt tutvustan Euroopa Pimedate Liitu (EBU) ja seda, kuidas EPL nende tegevusse kaasatud on. EBU osaleb omakorda Maailma Pimedate Liidu (WBU) töös ning mitmete teiste puuetega inimeste elu puudutavate rahvusvaheliste organisatsioonide töös, nagu näiteks Euroopa Puuetega Inimeste Foorumis (EDF) ja Nägemispuudeliste Hariduse Rahvusvahelises Nõukogus (ICEVI).

Euroopa Pimedate Liit (EBU) ühendab nägemispuudeliste organisatsioone 45 Euroopa riigist. EBU tööd juhib 13-liikmeline valitav juhatus eesotsas EBU presidendiga, kelleks käesoleval nelja-aastasel valimisperioodil on Wolfgang

Angermann Saksamaalt. Kõik EBU juhatuse liikmed on pimedad või vaegnägijad. EBU juhatus käib koos vähemalt kolm korda aastas, kuid tegeleb pidevalt EBU poliitika elluviimisega, koordineerides EBU komisjonide tööd. EBU kontor asub Pariisi kesklinnas Invaliidide kvartalis, üsna lähedal kohale, kus enam kui kakssada aastat tagasi alustas tööd esimene pimedate kool Euroopas. EBU kontoris on neli palgalist töötajat, sealhulgas pime tegevjuht Mokrane Boussaid.

EBU töös on suur osa komisjonidel ja võrgustikel, kuhu kuuluvad paljude liikmesorganisatsioonide esindajad. EBU-l on üheksa komisjoni ja viis võrgustikku. EPL esindajana kuulub EBU euroasjade komisjoni EPL juhatuse liige Monica Lõvi ning selle komisjoni tegemisi on ajakirjas „Valguse Kaja“ regulaarselt ka kajastatud.

Lugeja võib siinkohal küsida, mida siis Eesti Pimedate Liidu kuulumine neisse



*Punktkirja kirjutusmasin. Foto: Janek Tischler*

rahvusvahelistesse organisatsioonidesse meile annab. Vastus on lihtne – koos oleme tugevamad. Näiteks jälgivad EBU ja eelnimetatud euroasjade komisjon väga tähelepanelikult Euroopa Liidu tasandil ettevalmistatavaid direktiive ja muid juriidilisi dokumente ning esitavad nende kohta oma seisukoha. Sageli palutakse EBU liikmetel pöörduda ka oma maa valitsuse või eurosaadikute poole, et nägemispuudelite huve kaitsev sõnum selgemalt kohale jõuaks. Teemad on väga lai. Lisaks puuetega inimeste elu otseselt puudutavatele valdkondadele öeldakse sõna sekka kõiges, millel nägemispuudega inimeste elule kas või kaudnegi mõju on, alustades näiteks audioraamatute käibemaksu suurusest, elektriautode „häälevaljusest“ ja lõpetades veebilehtede ja riigihanke direktiividega, mis esmapilgul ehk ei tundugi nägemispuudelisi inimesi puudutavat.

Kindlasti on EBU ja WBU tähtsus

pimedate ja vaegnägijate õiguste eest seisemisel väga suur. Töö tõhus korraldamine tähendab ka kulutusi ning seepärast on EBU ja WBU liikmetel liikmemaks. Liikmemaksu suurus on erinevatel riikidel erinev – liikmesorganisatsioonidele suurematest ja rikkamatel riikidel on see suurem. Eesti on tänu meie riigi headele statistilistele näitajatele arvatud kohe jõukamate järel tulevate riikide rühma. Senini on EPL saanud küll liikmemaksu soodustust, sest tegelikult me ju ikka nii heal järjel ei ole.

Nii WBU kui ka EBU püüdleval kaasava ja võrdseid võimalusi tagava ühiskonna poole, kus pimedatel ja vaegnägevatel inimestel oleks võimalik täiel määral osaleda sotsiaalse, majandusliku, kultuurilise ja poliitilise elu kõigis aspektides – koos Eesti Pimedate Liidu ja veel 44 maa liikmesorganisatsiooniga Euroopas ja 190 riigi nägemispuudelite organisatsioonidega WBU-s.

# Saaremaa Pimedate Ühingu tegemistest

*Doris Peucker*

Saaremaa Pimedate Ühing (edaspidi SPÜ) asutati iseseisva MTÜ-na aastal 2006, varem olime Lääne-Eesti Pimedate Ühingu Saaremaa osakond. Iseseisva MTÜ loomisest alates on SPÜ juhatuse esimees olnud Anneli Lõhmus. Tänapäevase seisuga kuulub ühingusse 64 liiget. SPÜ ruumid on Saaremaa PIK maja ühes tiivas ning on nii ühingu liikmetele kui ka kõigile nägemispuudega inimestele igal tööpäeval avatud. Ühing on olnud mitmel rindel väga aktiivne.

Aastaringelt teevad vitspunutisi Marje Haller, Anu Pahapill ja Mati Peling, samas on linnarahval ja kõigil, kes Saaremaa Puuetega Inimeste Koja (PIK) maja külastavad, võimalus valmistooteid osta. Lisaks punutiste valmistamisele teeb Mati Peling taanlaste tellimusel harju – taanlased saavad materjali, Mati teeb harjad valmis, valmistoodangu

äraviimise organiseerivad taas taanlased.

Mõned aastad on SPÜ koostöös Saaremaa Rahvateatriga korraldanud ettelugemishommikuid, kus Rahvateatri näitleja ja lavastaja Ellen Teemus (vahel ka mõni teine teatriga seotud inimene) luges ette ilukirjandust - nii seda, mida kuulajad ise on soovinud, kui ka Elleni poolt väljapakutut. Ettelugemishommikuid on inimesed alati väga oodanud, seepärast ongi kahju, et sel aastal ei õnnestunud selleks raha saada.

Paar aastat toimusid SPÜ liikmetele seltskonnatantsu kursused, õpetajaiks staažikad võistlustantsijad, hilisemad võistlustantsupedagoogid Hilja ja Kaarel Kitt. Selle jaoks jäi Saaremaa PIK saal kohati lausa kitsaks. Uudse ettevõtmisena ka õpetajaile prooviti ühel aastal ratastoolitantsu, mis ootamatult hästi õnnestus.





*Kepikõnd pargis. Piltnik: KEEGI KES PILDISTAS*

Saaremaa PIK-is tegutseb juba 15. aastat ansambel „Viu“, mille koosseisust üle poole on SPÜ liikmed. Paaegu alati on „Viu“ esinenud EPL korraldatud kevadkontserdil, võimalusel ka Viljandi kultuurifestivalil, kus paar aastat tagasi saime esimese preemia. Mitmeid kordi on rahvusvahelisel nägemispuudega inimeste kergemuusikafestivalil „Balti Laine“ SPÜ-d esindanud ühingu liige Marju Saar, kes igapäevaselt töötab Saaremaa PIK projektijuhina.

SPÜ on korraldanud valge kepi päeva üritusi, valge kepi õpet, punktkirja õpet, arvutikursust, tandemisõitu. Alates möödunud aasta suvest on osa SPÜ liikmeid aktiivsed kepikõndijad. Kui spordist juba juttu tuli, siis SPÜ on väga uhke oma liikme Leino Lemberi märkimisväärsete saavutuste üle pimedate

males ja kabes, millega Leino on juba aastakümneid väga edukalt tegelenud.

SPÜ liikmed on ühed agaramad osalejad ka kõigil teistel Saaremaa PIK üritustel – sõbrapäeva õhtutel, suvekoolis, spordipäevadel, ujumistundides, omaloomingunäitustel, jõululaatadel ja -pidudel.

Alates 2008. aastast on SPÜ liikmed koos Läänemaa Nägemisvaegurite Ühingu ja Pärnu Pimedate Ühingu liikmetega igal suvel veetnud sportlikult ja kultuurselt aega kordamööda korraldatavatel suvepäevadel.

Alates eelmisest aastast on SPÜ juhatuse esimees Anneli Lõhmus füüsilisest isikust ettevõtja (FIE) ja töötab massöörina. Samamoodi töötavad massöörina SPÜ liikmed Marja Paju (samuti FIE) ja Veljo Vahter, kelle töökoht on spaades.

# 20 aastat punumist Saaremaal

*Juta Adams*



*Anu Pahapill ja Marje Haller. Piltnik: Doris Peucker*

Ühes tuntud laulusalmis on öeldud, et töökas saarlane on uhke.

Jah, uhke selle üle, et saab kõigega hakkama ja vaatamata raskustele on ikkagi leib laual.

Nii võiks öelda ka Saaremaa Pimedate Ühingu liikmete, alati rõõmsameelsete Marje Halleri ja Anu Pahapilli kohta. Marje on kõik need 20 aastat juhtpositsiooni enda käes hoidnud. Ta on käinud õpetamas ka hiidlasi ja mandrirahvast. Marje vilunud sõrmede alt on läbi käinud peaaegu kogu toodang - ikka selleks, et juhuslikultki ei satuks kauba sisse praaki.

Anu liitus punujate perega pisut hiljem, aga ta töötab edukalt tänaseni ja on füüsilisest isikust ettevõtja.

Kui pimedate ühingute õppetootmis-kombinaadid ära kaotati ja harjatöö otsa sai, muutus pimedate inimeste elu päris trööstituks. Nüüd kulusid naaberriigi Soome asjatundjate nõuanded marjaks ära. Ühistest

aruteludest hakkas paistma lootuskiir. Soome nägemispuudega inimeste eestvedamisel pandi käima punumisring. Õpiti selgeks mitmesugused punumisvõtted. Esimesed aastad tuli punumismaterjal soomlaste poolt, aga viimastel aastatel hangitakse seda ise.

20 aasta jooksul on punumisega pensionilisa teeninud ligi 15 nägemispuudega saarlast. Väga erinevatel põhjustel on mitmed sellest loomingulisest tegevusest siiski loobuma pidanud.

Saaremaa Pimedate Ühingu kolm liiget - Marje Haller, Anu Pahapill ja Mati Peling võivad tõeliselt uhked olla oma visaduse ja töökuse üle, sest nende punumiskunst on hinnatud nii Eestis kui piiri taga.

Kui sa seda ei usu, siis mine aga vaatama. Kuressaares, Pikk tänav 39 on avatud igal tööpäeval väga suure sortimendiga punutiste müügituba ja tehakse ka tellimustöid vastavalt sinu soovidele ja vajadustele.

Jõudu ja edu ning häid kordaminekuid!



# Eesti Nägemispuuetega Laste Vanemate Liidu toimetamistest

*Aivar Jaeski*

Eesti Nägemispuuetega Laste Vanemate Liit (ENLVL) on mittetulundusühing, mis ühendab nägemispuudega laste vanemaid, hooldajaid ja nende toetajaid.

Liidu liikmeskond ei piirdu vaid Tallinnaga, nimekirja kuulub inimesi Harjumaalt, Raplamaalt, Võrumaalt ja Põlvamaalt. Kokku on meid 21 inimest. Meie esmase hoole alla kuulub 13 last.

Eesti Nägemispuuetega Laste Vanemate Liit asutati 8. aprillil 1997 Tallinnas. Liidu eesmärk on aidata kaasa nägemispuudega laste ja nende perekondade probleemide väljaselgitamisele, avalikustamisele ning lahendamisele, samuti laste integreerumisele ühiskonda, neile võrdsete võimaluste tagamisele osavõtuks täisväärtuslikust elust.

Oma 17-aastase eksistentsi jooksul on meil olnud aktiivsemaid ja passiivsemaid perioode, kõik sõltub meie enda tahtest midagi läbi viia ja saavutada ning liikmete innukusest. Vaataksin tagasi viimastele tegevusaastatele: mida oleme saavutanud ning milliste heade inimeste ja organisatsioonidega on olnud meeldiv koostööd teha.

Kuna suur osa meie liidu lastest õpib või on õppinud tavakoolis, siis kõige suuremaks saavutuseks võib pidada ühiskonna teavitamist teistsuguse maailmatunnetusega inimeste olemasolust. Ma usun, et üldiselt ärile ja edule orienteeritud ühiskond on seeläbi saanud aimu maailma mitmekesisusest ning erilisusest. Kõike ei saa taandada edukusele ja rahale. Erinevate inimeste harmooniline

kooslus saab tekkida siis, kui on hinnas inimlikud väärtused: ausus, abivalmidus, headus, südamlikkus, tublidus.

Nägemispuuetega Laste Vanemate Liit on kaasa aidanud tavakoolis õppivate laste punktkirjas õpikute ja töövihikute uuendamisele ning tootmisele. Pikka aega ei olnud punktkirjas raamatuid võimalik kasutada väljaspool vastavaid erikoole. Meie tavakoolis õppivate laste õppematerjalidega õigel ajal ja õiges mahus varustamise tagamine nõudis päris palju koosolekuid ning kohtumisi. Hea meel on tõdeda, et selle protsessi käigus kogesime paljude heade inimeste toetust ja püüdu selle asja lahendamisele kaasa aidata. Suured tänud siinkohal Tartu Emajõe Kooli direktorile Arvo Pattakule, kes võttis lõpuks selle kolme erineva haridusministri poolt veeretatud probleemi lahendada. Soovime talle edu, sest areng peab jätkuma ja palju on veel teha.

Suur tänu ka Tartu Emajõe kooli pedagoogidele ja Tallinna Heleni Kooli õpetajale Kairi Ilmetsale, kelle entusiasm aitas Keeleinstituudis takerdunud punktkirjastandardid uuendada. Usun, et meie liidu poolt esitatud küsimused aitasid seda protsessi kiirendada. Meie lastele on üksteise mõistmiseks oluline kasutada ühesuguseid punktkirjamärke.

Tavakoolidele, kus meie lapsed õpivad, oleme aidanud hankida erinevaid õppevahendeid, eesmärgiga lihtsustada väljaõppe korraldamist. Suured tänud MTÜ Silmalaegas esimehele Janar Vaik'ile, kes on alati meile vastu tulnud ja leidnud

lahendusi meie laste õppe- ning abivahendite hankimisele. Ilma korralike abivahenditeta on tarkuse omandamine raske.

Kindlasti pean ära märkima kõik abiõpetajad, kes erinevates koolides meie lastele toeks on. Hea side meie liidu lastevanemate ja abiõpetajate vahel on edu võti, mis aitab lastel ennast paremini ette valmistada täiskasvanueluks. Lapsepõlves saadud õpetused on tuleviku vundamendiks. Siinkohal tuleb abiõpetajatele soovida jõudu ja jaksu suunamiseks meie lapsi, aitamaks neil leida seda väikest geeniust, mis on peidus igaühes.

Eesti Nägemispuuetega Laste Vanemate Liit on saanud endale heaks koostööpartneriks ühe suure ja võimsa organisatsiooni. Parimaks projektiks, mida meie lapsed naudivad täiel rinnal, on skautlus. Laura Õigus on entusiastlikult juhtinud meie laste skaudirühma „Metsalised“ juba mitu aastat. Asi, mis paljudele tundus võimatu ettevõtmisena, on just tänu Laura pealehakkamisele nii hästi käima läinud. Eesti skaudid, kes tähistasid oma 100. juubelit, on täna üks eesrindlikumaid organisatsioone meie vabariigis.

Veel tahaksin tänada ühte erilist inimest, kellega meie liidu lastevanematel on tulnud kokku puutuda. Tallinna Vanalinna Hariduskolleegiumis annab meie lastele inglise keele tunde Ameerikast pärit 90-aastane õpetajanna Sister Mary. Tema on olnud puuetega laste abistaja paljudes maades. Sister Mary tänuväärne

töö on suureks abiks nägemispuudega laste integreerumisel ühiskonda ja toeks neile võrdsete võimaluste loomisel täisväärtusliku elu elamiseks.

Tallinna Heleni Kool ja Tartu Emajõe kool on väga olulised asutused meile ja meie lastele. Nende ülesanne ei ole olla lihtsalt koolideks, vaid eksisteerida kui keskused, kust abivajajad tuge saavad. Omalt poolt tahab meie liit tunnustada ja toetada neid inimesi, kes teevad seda olulist tööd nendes õppeasutustes ja keskustes.

Filantroopia pole Eestist kadunud - vaatamata sellele, et pangad korjavad igalt heategevuseks antud ülekandelt omale kasumit, on meie tegevust toetatud annetustega, suurima annetuse tegi Eesti Päevaleht. Ettevõtetest oleme tänulikud UNO raadiole ja ETV-le, kus meie liit on saanud priilt ekskursioonil käia, Segway Eesti on tasuta andnud meie lastele võimaluse katsetada oma kahe rattalisi imemasinaid. Kindlasti oleks neid heategijaid veelgi enam, kui tänapäeva kiire elu annaks meile rohkem aega oma vajaduste ja võimaluste üle aru pidada.

Eesti Nägemispuuetega Laste Vanemate Liit jätkab oma tegevust ka siis, kui meie lapsed on suured. Võtame juurde uusi liikmeid ja soovime teha koostööd kõigi heatahtlike ning abivalmis inimeste, organisatsioonide, asutustega - kõigiga, kes tahavad abistada ja toetada nägemisprobleemidega inimeste peresid.

# Eesti Pimemassööride Ühing avas uue Koolitus- ja Massaažikeskuse

*Kerttu Olökainen*



*Töö uues keskus. Fotograaf Priit Simson*

Eesti Pimemassööride Ühing (EPMÜ) avas 25. aprillil Põhja-Eesti Pimedate Ühingu majas uue Koolitus- ja Massaažikeskuse, mis on esimene omataoline Eestis. EPMÜ-l on nüüd võimalus laiendada pimemassööridele pakutavat koolitusteenust, anda neile senisest enam töövõimalusi ning arendada seeläbi pimemassööride sotsiaalset ettevõtlust.

EPMÜ uus keskus asub 270 ruutmeetril, millest on remonditud kaks koolitusklassi, kaks massaažikabinetti, massaažiklientide ooteruum, kaks vannituba ning köök. Tulevikus lisanduvad veel kaks massaažikabinetti, administraatoriruum ja kontoriruum.

EPMÜ saab nüüd pakkuda

massaažiteenust rohkematele klientidele, kuna vastloodud keskus töötab 13 massööri, kelle teenuseid saab kasutada nii kohapeal kui neid oma asutusse kutsudes. Tulge kõik nautima massaaži ja tutvuma EPMÜ uute ruumidega Tallinnas aadressil Tondi 8a!

EPMÜ Koolitus- ja Massaažikeskuse loomist on toetanud ETV heategevusprogramm „Jõulutunnel“, Eesti-Šveitsi koostööprogramm Vabaühenduste Fond ja Kodanikuühiskonna Sihtkapital, Ettevõtluse Arendamise Sihtasutus ning Olympic-Online'i stipendium „Tegus Eesti“ koostöös Sotsiaalsete Ettevõtete Võrgustikuga.

# Juhtkoerte koolitamisest Eestis veidi teise nurga alt vaadatuna

*Mati Malm, SA Juht- ja Abikoerte Kooli juhatuse esimees*



*Juhtkoer Lissi puuhaluga. Piltnik: Gianna Leiten*

Varasemates juhtkoerte teemalistes artiklites on pööratud olnud juhtkoerte tutvustamisel. Kes nad on, kuidas neid koolitatakse, mismoodi kulgeb kogu protsess kutsikast juhtkoera üleandmiseni. Sedapuhku kirjutan veidi neist külgedest, mis esmapilgul võibolla nii põnevad ja haaravad ei tundu, kuid ilma milleta koolitusprotsessis hakkama ei saada.

Juhtkoerte koolitamisega nägemispuudega inimestele on Eestis tegeletud juba üle kahekümne aasta, mille jooksul on kasutajatele üle antud rohkem kui 50 juhtkoera. Möödunud aasta novembris täitus 20 aastat Pimedate Juhtkoerte Fondi moodustamisest Eestis (reorganiseeriti märtsis 1999), kelle õiguslikuks järglaseks on SA Juht- ja Abikoerte Kool. Selle aja jooksul on palju muutunud meie

riigikorralduses ning ka hoiakutes üldiselt. Kui 1990. aastate alguse taasiseseisvunud vabariigis kummitasid inimesi mured sotsiaalsete garantiide säilimise pärast ning teadmatus töökohtade osas, ei mõistnud paljud „ullikesi“, kes nii keerulises olukorras juhtkoerte koolitamisega algust tahtsid teha. Ja olgem ausad - poleks meie head soome sõbrad Juha Herttuainen, Esko ja Riitta Palosvirta ning paljud teised sealpool lahte elavad asjaga seotud inimesed oma abikätt pakkunud, oleksime võibolla samas seisus kus lätlased, kes alles kümme aastat tagasi üritasid koolitamisega algust teha ning pole seda siiani päriselt „käima“ saanud.

Keerulisemad ajad on tänu omainimeste sitkusele ning heade sõprade abile üle elatud ning hetkel olekski paras aeg hinnata,



kuhu oleme jõudnud ning kuidas edasi minna. Kuni 2000. aastani pidi kool hakkama saama juriidilistest ja eraisikutest annetajate toel ning veidi lisa tuli ka erinevatest projektidest (1998. aastal oli suurim toetaja Avatud Eesti Fond). Seal alates saime sotsiaalministeeriumiga asjad niikaugele, et juhtkoorte koolitamist nägemispuudega inimestele hakati pidama selliseks tegevuseks, millele võis näpuotsaga finantstuge andma hakata. Selle teadmise süvendamisel oli vägagi märkimisväärne roll ka Eesti Pimedate Liidul, kelle juhatuse liikmed erinevatel seminaridel ja kohtumistel ministeeriumi esindajatega rõhutasid juhtkoorte olulisust pimedate elus. Olgugi, et riigipoolne tugi on aja jooksul kasvanud, on see valdkond siiski kuidagi maa ja taeva vahele õhku jäänud. Projektipõhine rahastamine - põhiliselt läbi Hasartmängumaksu Nõukogu, tagab küll teatud võimaluse tegevuste jätkamiseks, kuid ei loo mingit kindlustunnet tuleviku suhtes. Arvan, et sama arusaamiseni on jõudnud paljud mittetulundusühingud ja vabaihendused, kelle tegevus ei piirdu aasta-paarise projekti läbiviimisega, vaid on suunatud pikemaajalisele arengule ning tegutsemisele. Siit ka lootus, et enne järgnevate otsuste langetamist valitsuse ja riigikogu tasandil kutsutakse kokku asjast huvitatute ümarlaud ning arengute põhisuunad saadakse paika, nii et oleks tagatud jätkusuutlik tegevus.

Vaatamata eelpool kirjeldatule tiksus elu ikka omasoodu edasi ning jooksvad asjad tahavad ajamist. Kui koorte ja neid koolitavate treenerite tase on aastatega üha enam kindlatesse piiridesse saadud - aastal 2012 liitusime Euroopa Juhtkoorte Föderatsiooniga ning selle aasta lõpuks soovime ühineda ka ülemaailmse juhtkoorte koole siduva Rahvusvahelise Juhtkoorte Föderatsiooniga, mis aitab koolitajaid Euroopas ja maailmas

toimuvaga kursis hoida, siis tulevaste juhtkoorte kasutajate ettevalmistamine ning ka nende sobivuse hindamine koeraga kõndimise osas vajab veidi järeleaitamist. Selleks olemegi viimasel ajal tihendanud koostööd rehabilitatsiooniteenust pakkuvate ühingute ja organisatsioonidega. Varasemalt oli valdavaks suhtlemine Tartus asuva Emajõe Kooli rehabilitoloogide ning liikumisõpetajatega, nüüdseks oleme loonud töösuhted ka MTÜ-ga Nägemispuudega Inimeste Rehabilitatsioonikeskus (NIRK), sest aastast 2006, mil see organisatsioon loodi, on nende osakaal rehabilitatsiooniplaanide koostamisel ja inimeste vajaduste hindamisel tugiteenuste osas jõudsalt kasvanud. Kooli jaoks on väga oluline, et inimene, kes endale juhtkoera taotlema hakkab, omaks ettekujutust oma reaalsetest vajadustest, mida juhtkoera abil katta, samuti enda võimalustest juhtkoeraga hakkama saada. Enne lõpliku otsuse langetamist oleme soovitanud esimest korda juhtkoera taotlejal küsida informatsiooni ka MTÜ-lt Eesti Juhtkoorte Kasutajate Ühing, kellel eelmisel aastal täitus 10 tegutsemisaastat. Oleme Juhtkoorte Kasutajate Ühinguga nende organisatsiooni loomisest saadik teinud tihedat koostööd õppepäevade ja koorte tervispäevade läbiviimisel ning teame ja usaldame neid kui oma pikaageid koostööpartnereid. Vahetevahel mõjub kogenuma koerakasutaja poolt öeldud paar lauset palju rohkem kui treeneri või rehabilitoloogi räägitu. Kuna koolitame koeri üle kogu Eesti, on hästi oluline, et kaugemale komandeeringusse kokkuõpet tegema sõites oleks nii treeneri kui ka tulevase kasutaja ootused ja lootused paigas.

Lõpetuseks soovin kooli poolt ilusat algavat suve ning rõõmsat meelt ja pealehakkamist ka tulevikus.

# Glaukoom – tunneli lõpus on valgus

*Maarjaliis Paavo, SA TÜK Silmakliinik, arst-resident*

Rohekae ehk glaukoom on krooniline silmahaigus, mille puhul hakkab inimese vaateväli tasapisi ahenema. Selle põhjuseks on nägemisnärv kahjustus, mis enamasti tekib silma siserõhu survest silmapõhjas olevatele närvikiududele. Haigus on levinud eelkõige just vanemaealistel, olles üle 60-aastaste inimeste seas üheks juhtivaks nägemispuude põhjustajaks.

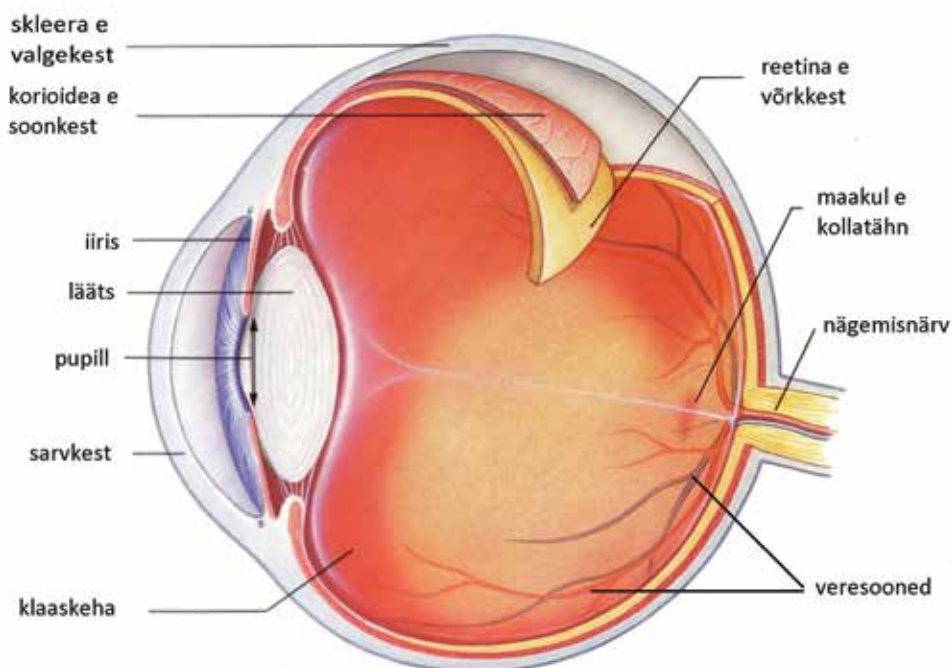
## Riskifaktorid

Üheks haiguse põhiliseks riskifaktoriks on tõusnud silma siserõhk. Enamikul elanikkonnast on normaalne silmarõhk alla 21 mmHg. Mõnikord võib see olla natuke normist kõrgem, aga ei pruugi veel nägemisnärv kahjustada. Mõnel juhul jällegi võib nägemisnärv kahjustus tekkida juba normi piires oleva silmarõhu tingimustes. Teiseks riskifaktoriks on perekondlik taust. Kui lähisugulastel on diagnoositud glaukoomi, siis oleks hea alates 40. eluaastast käia silmaarstil kontrollis iga 1-2 aasta tagant, sest risk haigestuda on suurem kui üldpopulatsioonis. Ühtlasi on leitud, et glaukoom on sagedasem ja raskemini kontrollitav mustanahalistel võrreldes valge rassiga. Mõned tervislikud seisundid, nagu seda on suhkruhaigus, lühinägelikkus, mõned veresoonte haigused ja kilpnäärme alatalitus võivad omada haigust soodustavat rolli glaukoomi tekkes.

## Mis silma sees juhtub?

Kõige levinum glaukoomi vorm on avatud nurgaga glaukoom. Silma siserõhku hoiab vesivedeliku pidev tootmine tsiliaarkeha poolt ja selle äravool eeskambri nurga kaudu. Avatud nurgaga glaukoomi puhul on nurk küll lahti, aga on langenud nurgast lähtuva väikese võrgustikulaadse äravoolu süsteemi läbilaskevõime. Toodetud vesivedelik ei voola piisavalt efektiivselt ära ja silma siserõhk hakkab tasapisi tõusma. Rõhk avaldab survet silmapõhjas olevatele närvikiududele, kahjustades neid. Haigus ei pruugi algstaadiumis põhjustada inimesele mingeid vaevusi. Algavaid vaatevälja defekte ei pruugi pikka aega tajuda, sest silmad kompenseerivad üksteist, tagades nii ühtlaselt laia nägemisvälja. Haiguse arenedes kitseneb vaateväli enamasti äärealadelt, jättes lõpuks alles väikese tsentraalse nägemissaarekese, mustema stsenaariumi korral kaob lõpuks seegi. Kui silmarõhud tõusevad märgatavalt üle normi, võib aeg-ajalt kogeda silma- ja kulmupiirkonna valutamist, nägemise udusust ja värvilisi rõngaid või halosid silme ees.

Harvemad on need juhtumid, kus eeskambrinurk teatud põhjustel äkitselt sulgub, vesivedeliku vool lakkab sootuks ja silma siserõhk hüppab kõrgele. Seda nimetatakse suletud nurgaga glaukoomiks. Selline olukord on silma jaoks ohtlik ja vajab



Joonis 1. Silma anatoomia.

kiiret meditsiinilist tähelepanu. Praktikas jõuavadki sellised inimesed arstile üsna kiiresti, sest silm hakkab tugevalt valutama, läheb punaseks ja nägemine hägustub. Mõnikord võib episoodi eelsümptomiks olla halode teke valgusallikate ümber. Kaasneda võib ka pisaratevool, peavalu, iiveldus ja oksendamine. Kiire ravi ja kohene silmarõhu langetamine päästavad enamasti silma püsivamatest kahjustustest.

### Kaaslane kogu eluks

Haigust ei diagnoosita enamasti ühe arstivisiidi ja esmakordsete uuringute põhjal. Tõusnud silmarõhku ja muutusi vaatevälja testides kontrollitakse korduvalt, sest glaukoomi diagnoos jääb inimesega kogu eluks ja nõuab järjepidevat ning hoolsat ravirežiimi.

Diagnoosi kinnituses algab ravi enamasti silmarõhku langetavate tilkade igapäevase kasutamisega. Sellisel moel saab haiguse arengut pidurdada enamasti edukalt aastateks. Kasutusel on ka laserravi, millega parandatakse silmanurgas trabekulaarvõrgustiku

kaudu toimuvat vedeliku äravoolu. Kui siiski eelmainitud meetodid ei osutu piisavalt efektiivseks, tuleb ette võtta silmarõhku langetav operatsioon. Seega on glaukoomi ravi üsna mitmetahuline ja loominguline, et valida erinevate meetodite vahel kaaludes nende kasu ja kahju.

Glaukoomiga patsienti jälgitakse arsti poolt sõltuvalt haiguse agressiivsusest ükskaks korda aasta jooksul. Kuna haigus algab üldiselt vanemas eas ja progresseerub aastate või aastakümnete jooksul, siis pole enamasti päris pimedaks jäämise oht väga reaalne. Paraku on juhtumeid, kus silmarõhk on küll viidud erinevate ravivõtetega maksimaalselt alla, aga nägemisnärv kahjustus süveneb sellest hoolimata.

Kaugelearenenud glaukoomiga inimesed peavad õppima elama sellega, et näevad ümbritsevat maailma justkui läbi püssitoru. Siiski võimaldab tänapäeva meditsiin selle haiguse üsna edukat ohjamist ja pikendab täisväärtuslikult elatud aastaid. Seega paistab selle visuaalse tunneli lõpus siiski valgus, sest päris pimedaks selle haiguse tõttu kaasaegses maailmas enamasti ei jääda.

# Tänapäeva nutimaailm: Kas räägib või ei?

*Jakob Rosin*

Elame tohutult kiirelt muutuval tehnikaajastul. Iga kuu lastakse välja üha uusi nutitelefone, tahvelarvuteid, tarkvarauuendusi ja palju muud. Kuidas aga saab kogu selles virvarris hakkama inimene, kes ei näe?

Umbes seitse aastat tagasi sai paljudele tehnoloogiafirmadele selgeks, et ainult nuppudest ei piisa ja peab hakkama liikuma eeskätt puutetundlike ekraanide suunas. Selle peale vajus pimedatel süda saapasäärde, hing hakkas hirmust värisema ja pähe ronisid mõtted, et kuidas mina nüüd kõige sellega hakkama saan. Puutetundliku ekraani puhul pole ju sõrmel mitte mingit orientiiri, et kuhu peale ta nüüd sattus. Asja võttis suurelt ette tehnoloogiafirma Apple, kes ehitas oma iOS operatsioonisüsteemi sisse ekraanilugeja VoiceOver. iOS'i kandvad seadmed, mis ühtlasi olid ka tolle aja nutiseadmete lipulaevad – iPhone'id ja iPodid - muutusid pimedaille ja vaegnägijaile ühtäkki sajabrotsendiliselt kasutuskõlblikeks. Ekraanil ei vehitud enam sõrmega sihitult ringi, vaid tehti telefonikõnesid, loeti e-kirju, käidi internetis ja kasutati sadu lisarakendusi. Nüüdseks kasutavad iPhone'i (Apple nutitelefone) pimedad üle kogu maailma. Telefoni abil saab teha enam-vähem kõike, mida teevad nägijadki. Isegi pilti ja videot jäädvustada. Lisaks on olemas mitmeid rakendusi, mis

on spetsiaalselt välja töötatud pimedatele inimestele. Värvimääraja, valgustugevuse mõõdik, esemete sildistaja - need on ainult vähesed näited sellest, mida iPhone'iga teha saab. Lisaks kõigele muule aitab ta ka orienteeruda. 2013. aasta mais sai täieliku eestikeelse toe GPS rakendus BlindSquare, mis on mõeldud liikumise hõlbustamiseks just pimedatele ja halva nägemisega inimestele. Kõike eelnimetatut saab teha ka Apple iPadil, mis kujutab endast iPhone'i nii-öelda suuremat venda ehk tahvelarvutit.

Minule on mu iPhone ja iPad igapäevasteks kaaslasteks. Nii saan iga sobiva hetke veeta oma lemmikraamatu seltsis, suhelda sõpradega, kuulata muusikat, hankida internetist vajalikku informatsiooni, uuendada oma staatust sotsiaalvõrgustikes ja palju-palju muud.

Apple ei ole aga ainus, kes on oma arvutid ja telefonid rääkima pannud. Peale Apple iPhone'i võidukäiku tekkis Google Android, mis tänaseks on telefonis või tahvelarvutis väga paljudel. Android operatsioonisüsteemi kasutavad paljud - suurematest tootjatest näiteks Samsung ja Sony Ericsson. Ka androidile on olemas ekraanilugeja, isegi mitu, ning kõiki ülalmainitud toiminguid saab teha ka androidi operatsioonisüsteemi omavatel seadmetel. Seega saab tänapäeva nutimaailmas, kus seadme ekraanilugeja räägib, hakkama ka pime inimene.



# Uudiseid Silmalaekast

*Janar Vaik, Artur Räpp*



*Kaasaskantav daisypleier Stream. Foto: erakogu*

Abivahendikeskus „Silmalaegas“ on juba ligi 10 aastat varustanud Eesti nägemis- ja kuulmispuudega inimesi erinevate abivahenditega. Hoiame pidevalt kätt pulsil, et meie inimesteni jõuaksid kõige uuemad, innovaatilisemad ja parimat abi pakkuvad seadmed. Alljärgnevalt toome teieni kaks 2013. aasta uudistoodet.

Esmalt tutvustame aprillis turule jõudnud uut kaasaskantavat daisypleierit Stream. Kõikjal meie ümber on info, raamatud paberil ja elektroonilises vormis, juhendid ja sõiduplaanid. Kui nägemist enam ei jagu, et kõike seda lugeda, tuleb appi võtta abivahendid. HumanWare toodetav Victor Reader Stream on väike ja võimekas DAISY audioraamatute mängija, kuid mitte ainult. See taskusse mahtuv seade mängib MP3 ja OGG vormingus helifaile, loeb Acapela

kõnesüntesaatori abil ette EPUB vormingus e-raamatuid, salvestab audiomärkmeid ning kõigist seadme valikutest ja toimingutest antakse teada eestikeelsete audioteadete abil. Nii võib Stream'i mälukaardile kopeerida Eesti Pimedate Raamatukogust laenutatud DAISY audioraamatuid, lisada selle kõrvale mõne internetist ostetud ePub vormingus e-raamatu, lisada juurde internetist podcaste ja kodusest muusikakogust muusikat ning Stream'iga suve nautima minna. Seadme aku peab vastu kuni 15 tundi tööd.

Teise uudistootena toome teieni uue saksa toote Mezzo. Järjest enam pöördub meie poole inimesi, kellel on diagnoositud maakuli degeneratsioon ehk kollatähni kärbumine. Selliste patsientide arv on pideval tõusuteel, ainuüksi Eestis puudutab see aeglaselt progresseeruv ja

osadel juhtudel päriilik haigus ligi 115 000 elanikku. Mis on see ohtlik AMD, nagu seda rahvusvahelises terminoloogias nimetatakse?

„Võrkkestal eristatakse kahte osa: perifeerne võrkkest ja kollatähn ehk maakul. Fokuseeritud kujutis on kõige teravam maakulis – seda nimetatakse tsentraalseks nägemiseks. Normaalselt on tsentraalse nägemise teravuseks 100%. Ülejäänud võrkkest vastutab perifeerse nägemise eest, mis ei ole nii terav kui tsentraalne nägemine. Maakul on väga väike piirkond (10% kogu reetina ja selle aluskoest). Seetõttu peab ta töötama täiuslikult, et tagada terav nägemine ja värvitaju. Maakuli kahjustuse korral ei suuda kogu ülejäänud reetina ja selle aluskude teravat nägemist ega värvitaju tagada. Maakuli degeneratsiooni kõige tavalisem sümptom on udune nägemine nii kaugemale kui ka lähedale. Patsient ei näe kaugemal asetsevate objektide detaile selgelt, näiteks on tal raske tänavasilte lugeda. Objektide kuju ja kontuur on moondunud ja tuhm, segab tume laik nägemisvälja keskosas, ei ole võimalik ajalehte lugeda. Haigusest kahjustamata võrkkesta osad tagavad külgnägemise.“ (Ida-Tallinna Keskhaigla patsiendi infoleht).

Nii meie kui ka teiste maailma abivahendifirmade ja -tootjate kogemus näitab, et antud haiguse puhul väga head lahendust pakkuvaid abivahendeid ei ole. Inimesed eeldavad, et vaja oleks suuremat suurendust, uskudes, et see suurendab nende vaatevälja. Paraku tuleb tugineda just eelmises lõigus toodud viimasele lausele: tagatud on reeglina külgnägemine. See tähendab, et pead keerates ja nn silmanurgaga lugedes on tegelikkuses pilt selgem ja tekst eristatavam. Kahjuks vaid eristatavam, sest teravus on siiski nõrk ning hallika ajalehepaberi pealt teksti lugemine väga raske või võimatu.

Seni on reeglina lahenduseks olnud 2,5x-3,0x valgustusega luupide kasutamine,



*Lugemisteler Mezzo. Foto: erakogu*

mis tekitab parema kontrasti ja annab ka veidike suurendust. Nii saab tähthaaval veerida, kuid lugemisest midagi välja ei tule.

Maailmapraktikas on lugemistelerite eesmärk seni olnud pakkuda maksimaalset suurendust, et ka väga suure nägemiskaotusega inimesed saaksid lugemisrõõmu tajuda. Nüüd on see suund muutumas, sest kollatähni teema on järjest aktuaalsem. Saksa tootja Reinecker on valmistanud lugemisteleri Mezzo, mille suurendus algab 2,2-st. Täisresolutsiooniga HD-kaamera koos pildimüra vähendamise tarkvaraga tagab kiire ja kristallselge pildi. Loomulikult on seadmel tavapärased omadused, nagu värvirežiimide valik (kollatähni probleemide korral näiteks tugevdatud kontrastiga must-valge pilt).

Mezzo eripäraks on lisaks minimaalsele suurendusele ka väike 15,6-tolline ekraan, sest suuremaks pole antud diagnoosi puhul vajadust. Ekraan on pööratav 90 kraadi, mis muudab paremaks veerus oleva teksti lugemise. Teler on kokkupandav ning kaalub vaid 5,6 kg, muutes selle vajadusel kaasaskantavaks.

# Aga mida tead Sina...?

## Kai Kuusk

Iga aasta aprilli viimasel kolmapäeval tähistatakse ülemaailmsed juhtkoerte päeva ja seda juba enam kui 60 riigis. Tänavu oli see 24. aprillil ja seoses sellega otsustasin just sel päeval minna tänavale koos oma juhtkoer Janetiga ning uurida, kas inimesed teavad, mis päevaga on tegu.

Olles päris mitu tundi tänaval ringi jalutanud ja inimestelt seda küsinud, sain seinast seina vastuseid. Tuleb siiski nentida, et eestlaste seas ei ole veel levinud rahvusvahelise juhtkoerte päeva tähistamine. Küll aga rõõmustasin siiralt selle üle, et isegi kui ei teatud, mis päevaga on tegu, oldi teadlikud, et minu kõrval seisab pimedada juhtkoer.

Allpool on toodud mõned tänavaküsitluse vastused.

### Riina (41)

„Mmm, ma ei ole päris kindel, aga äkki on tänane päev seotud kuidagi nägemispuudelistega...“

### Eleri (24)

„Eeeiii, ma ei oska sellele vastata.“

### Daniel (27)

„No ma arvan, et ma kohe ei oskaks vastatagi, aga kuna Sul on juhtkoer kõrval, siis meenub, et hommikul sellist saadet vaadates nagu „Terevisioon“, oli seal juttu juhtkoertest ja et täna peaks olema rahvusvaheline juhtkoerte päev.“

### Maimu (65)

„Oi lapseke, mina ei oska küll öelda, et mis päevaga on tegu. Minu jaoks on täitsa tavaline argipäevane kolmapäev.“

### Mari-Liisa (22)

„Mmm, kui ma õigesti uudistest mäletan, siis täna on ülemaailmne juhtkoerte päev ja sekretäride päev, aga teie peate oma küsimusega silmas vist ikka juhtkoerte päeva.“

### Oskar (49)

„Ma ei tea, mis tähtis päev täna on, aga ma tean seda, et Sinu kõrval on üks vahva ja ääretult tark juhtkoer.“

### Liisa (12), Inga (12) ja Stella-Riin (11)

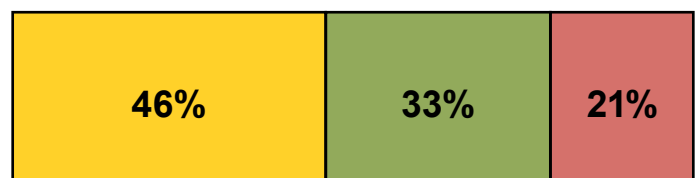
„Ei tea.“

### Vivian (32)

„Hommikul uudistes rääkis, et täna on rahvusvaheline juhtkoerte päev. Ma arvan, et see ongi küsimuse vastus. Kõike head teile ja kõigile juhtkoertele vahvat juhtkoerte päeva!“

## Vastajaid oli: 33

- Vastajad, kes teadsid, et on juhtkoerte päev: 11
- Vastajad, kes ei teadnud üldse, mis päevaga on tegu: 7
- Vastajad, kes teadsid, et tegu on pimedada juhtkoeraga ja/ või et on rahvusvaheline juhtkoerte päev: 15





# Hea, kui töö on kujunenud hobiks

*Juta Adams*



*Mati Peling. Foto: Doris Peucker*

## **Kes sa oled, kust sa tuled?**

Olen Mati Peling. Sündinud ja koolis käinud mandrimaal. Olen abielus ja mul on kaks täisealist last. Kuna abikaasa on saarlane, siis tema kaudu olen ka mina „rahvuselt” saarlane.

Töötasin geodeedina ja see töö meeldis mulle. Maamõõtmise vajab täpset silma. Aparaadid aina uuenesid ja töö muutus elektrooniliseks. Mingi aeg tundsin, et nägemine läheb kehvemaks ja pidin geodeedi ametist loobuma.

## **Mis juhtus silmadega?**

Diabeet. Jäin töölt koju. Seejärel otsustasime perega, et kolime Kuressaarde.

Minu päevad möödusid tühjalt, sest ei teadnud ega osanud midagi ette võtta. Kaua see ei kestnud, sest Saaremaa Pimedate Ühingu oli käivitatud koostöös silmaarstidega projekt, kus otsiti ja külastati nägemise kaotanud inimesi, et neid ühingu tegevusse kaasata.

Nii koputati ühel päeval ka minu uksele. Kuulasin ära kõik võimalused ja ettepanekud. Olin valmis kaasa lööma pimedate ühingu



tegevuses, sest kaua sa ikka koduseinte vahel mõttetult ühest toa otsast teise kõnnid. Olin valmis uuteks väljakutseteks. Pimedate ühingus hakkas tööle harjade valmistamise õpiring, juhendajaks Marje Haller. No eks tarkus tuleb tasapisi! Pikapeale tulid oskused, vilumused ja kogemused. Mulle hakkas see nikerdamine päris meeldima.

### **Kellele harju teete?**

Harjade tellimused tulevad taanlastelt. Saaremaa Pimedate Ühingu delegatsioon käis selle projekti raames Taanis kohtumas sealsete nägemispuudega inimeste elu-oluga. Nemad valmistasid harju. Tuli jutuks, et ka meil Eestis on selle tööga tegeletud, aga tööd jääb järjest vähemaks. Kui oleks tellimusi, küll siis ka tegijaid oleks. Nii saadetigi nende poolt harjaklotsid, harjased ja nõör. Saarlaste nobedad näpud hakkasid tööle. Harjad valmis ja saadetigi proovipartii Taani tagasi. Kvaliteediga jäädi rahule ja tegijatele maksti töö eest ka väikest tasu. Ja nii see harjade tegemine taanlaste kaasabil siiani käib, nüüdseks juba ligi kümme aastat. Alguses tehti erinevaid väikseid harju ja siis oli tegijaid rohkem. Viimastel aastatel on tellitud ainult suuri tänavapühkimisharju. Neid harju valmistan ainult mina. See on minu pärusmaa ja minu hobi. Hobiks on ka raamatute kuulamine. Mul on vedanud, sest saan kõiki oma hobisid, milleks on ka töö, üheaegselt teha.

Kindlat tellimusgraafikut ei ole. Kui aga taanlaste toormaterjal kohal, siis tuleb need harjad valmis teha ja ära saata. Enamasti on tellitud kaupa kaks konteinerit, see tähendab 320 harja kuus. Taanlaste hooleks on kauba turustamine. Kui neid harju siin Eestis müüa, siis on need väga kallid ja vaevalt, et ostjaid leiduks.

Kui harjade tegemist ei ole, siis teen punutisi. Punumisega tegelevad Saaremaa nägemispuudega inimesed juba 20 aastat. Minagi õppisin lisaks harjade tegemisele ka

punumise ära. Käisin ettevõtluskursustel, koostasid äriplaani, kirjutasin projekti ja nüüd töötan füüsilisest isikust ettevõtjana. Ostan Hollandist punumismaterjali, vahetevahel ka pajuviitsa materjali.

### **Mida punute ja kus turustate?**

Punume väga erinevaid asju – mitmesuguseid korve, erikujulisi kandikuid, vaase, lambiarmatuure, piknikukorve, jõulukelluke, mööblit - mida iganes tellitakse ja mida oskame pakkuda. Palju on ka restaureerimistöid. Saaremaa Puuetega Inimeste Kojas on meie ühingul müügituba, kus käivad ostmas nii kohalikud inimesed kui ka turistid. Käime ka kohalikel laatadel.

### **Kas massööriks ei tahtnud õppida?**

Ei. See ala mind ei tõmba ja niisama õppida õppimise pärast pole ka mõtet.

### **Millest unistad?**

Oi, paljudest asjadest. Unistan oma väikesest puidutöötoast. Mulle meeldib puidu lõhn ja see, kuidas puidust on võimalik imelisi asju meisterdada. Olen realist ja tean, et oma silmadega ma puidutööd teha ei saa. Aga unistada ju ikka võib...

### **Millest rõõmu tunned?**

Tunnen rõõmu oma perest. Elust, mis on just niisugune, nagu ta on. Rõõmustan ka inimeste üle, kellega koos töötan ja päevast päeva kokku puutun. Väga tähtsad on inimeste omavahelised suhted ja läbisaamine. Kõike ei pea alati rahaga mõõtma. Hea, kui saan teisi aidata ja kellelegi kasulik olla.

### **Mida soovivad teistele nägemise kaotanud inimestele?**

Ärge jääge koduseinte vahele. Kindlasti leidke endale mingi tegevus. Väga tähtis on kuuluda mingisse grupp, organisatsiooni või ühingusse. Ühistegevus liidab, arendab ja annab elujõudu.

# Häving

*Jakob Rosin*

Selle loo jutustas üks vana klaverimängija oma väikesele pojale ühel päikesepaistelisel õhtupoolikul.

Kord oli üks kaunis planeet. Tõeliselt kaunis. Pikad, avarad, kuid omapärasel viisil kaunid heinamaad, kauguses sinavad ja suurte puudega metsad väikeste järvedega nende sees, pikalt kulgevad kuldse liivaga liivarannad, üle sadade kilomeetrite laiuvad liivakõrbed roheliste oaasidega. Tihedalt liaanidest läbipõimunud džunglid, milles rõõmsavärvilised linnud lendlesid puult puule ja lõvid jahtisid öösiti kuust valgustatud teeradadel oma saaki. Pikad, tuhandeid kilomeetreid kulgevad jõed ning suured ja sügavad lahesoppidega mered. Jäämütsid polaaraladel. Jah, see oli tõeliselt kaunis planeet. See oli nii säilinud sajandeid, ehk isegi aastatuhandeid.

Ühel selle planeedi jaoks saatuslikul ööl oleks üksik vaatleja näinud öötaevas sinist täppi, mis järjest kasvas ja muutus orbitaallennuki siniseks mootorikeeleks ning mis kõrvetas rohu tuhaks enne, kui sõiduk maad puudutas. Inimene oli tekitanud sellele planeedile esimese haava. Laevast väljusid kaks inimest, kes saatsid laiali hunniku andureid ja roboteid, mis tegid sadu ja miljoneid analüüse õhu koostise, mulla viljakuse, loomastiku, linnustiku, vee ja veel tuhande muu faktori kohta.

„Korras,“ lausus laeva esimene

piloot oma kaaslasele.

Nad pakkisid robotid lennukisse ja tõusid õhku. Laeva all olnud mahatambitud rohi hakkas ennast aeglaselt üles ajama, lootuses, et midagi sellist ta enam ei näe. See aga oli alles algus.

Mõni öö hiljem oli üks hunt oma öisel jahiretkel parasjagu ületamas üht lagedamat piirkonda planeedi parasvöötmealas, kui teda kohutas ülevalt õhust kostev mürin, mis ei olnud sarnane millelegi, mida ta senises elus oli kuulnud. Ta seisatas hetke värisedes, pistis siis metsa poole plagama, saba jalge vahel.

Paljude loomade silmad nägid sel ööl, kuidas hiiglaslik ruumilaev, nüüd juba mitut kilomeetrit maad ja puid põletades maha laskus. Seal väljusid inimesed ja robotid, kes asusid ehitama välilaagrit. Pisikesed kokkupandavad majad kerkisid kiiresti, lähima jõeni veeti torud, kust saaks looduslikku vett, üles seati päikesepaneelid elektri saamiseks. Mitmeid kuid hiljem oli küla kasvanud linna suuruseks. Laevu tuli juurde ja lõpuks olidki inimesed planeedil kanda kinnitanud. Avati naftapuurimistehased. Suured, lausa hiiglaslikud puurid tungisid planeedi sisse ja imesid sealt naftat. Inimene oli jätnud planeedile esimese parandamatu jälje.

Läksid aastad ja linnad kasvasid. Kerkisid pilvelõhkujad, loodi teedevõrgustik,

lennu- ja laevatransport. See kestis nii sajandeid. Osa planeedist oli veel puutumatu - paaris kohas oli kõrb endiselt tühi ning rohuväli lopsakas. Kuid siis tuli sõda. Vaenuliku võõrtsivilisatsiooni laevad tulid orbiidile ja pühkisid tohutu hävitusjõuga laserkiirtega üle maa, külvasid igale poole gaasipomme ja kallasid taevast alla põlevat vedelikku. Linnades varisesid pilvelõhkujad ning tunnelid sisse, sulasid klaas ja betoon, teraskonstruksioonidest rääkimata. Mõne päevaga olid linnad ja külad hävinud, ja nendega koos ka loodus ise. Rohuväljadel krõbises nüüd söeks põlenud hein ja kõle tuul, mis varem oli olnud õhk, kuid nüüd mürgine gaas, puhus laiali tuhahunnikuid ja tekitas uusi. Seal, kus varem asusid metsad, võis nüüd silma hakata mõni suurem tuhahunnik või porisilm. Liivarannad olid sulanud klaasiks, nagu ka kõrbed. Džunglid olid hävinud, nagu ka nendes kunagi pulbitsenud elujõud. Jõed olid peitunud maa alla ja hingitsesid seal vaikselt edasi. Mered olid saastunud ja osaliselt atmosfääri auranud, nii et nüüd laiusid seal tohutud mürgised soolaväljad. Nii kestis see miljoneid aastaid. Inimkond oli selle planeedi hävitanud.

Seitse miljonit aastat hiljem puhus järjekordne tuulepuhang ühel tuhaväljal tuhahunniku laiali. Selle alt tuli nähtavale kahvatu, kuid eksimatult roheline taim.

Pärast kõike seda, mida planeet oli üle elanud, oli ta hakanud paranema. Kuid see, kas ta paraneb, selgub sadade miljonite aastate pärast. Planeet oli inimkonnale siiski andestanud.

Kaks miljardit aastat hiljem oli planeet endine. Rohuväljad, liivarannad, kõrbed, metsad, jõed ja järved, džunglid olid tagasi. Ühes džunglis löi üks ahv teisele murdunud oksaga kõvasti pähe. Sada aastat hiljem löi tema pojapoeg juba maast leitud kiviga pähe ühele teisele ahvile. Tuhat aastat hiljem küpsetasid ahvid vaenlase liha tuel ja nautisid selle hõrku maitset.

Inimene oli tagasi.

Kakskümmend tuhat aastat hiljem elasid keset randu ja metsi inimesed. Ei, nad ei elanud sadade kilomeetrite pikkustes megalinnades, vaid igaüks elas oma majas, tootis endale looduslikust materjalist vajaliku ja lasi jäägid loodusesse tagasi.

„Elus tuleb vahel lasta hävida kõigel, mida armastad. Ära unusta, et mitte miski pole püsiv. Isegi mitte häving,“ lausus vana pianist oma väikesele pojale, sirutas end lamamistoolis välja ja avas ühe õlle. „Mine jookse, vaata, kui palju kell on,“ lausus ta veel, keeras külge, kissitas päikese poole korra silmi ja võttis pudelist ühe suure ja kosutava lonksu. Hetk hiljem ta juba magas. Alles nüüd võis öelda, et kõik on korras.

# Minu elu kutse

*Robert Lätt, Tartu Emajõe Kool*

See on teema, millel igaüks meist on vähemalt korra peatunud ja juurdlema jäänud ning leidnud, et kutse on liikumine millegi poole. Igal inimesel on tulevikule mõeldes soovid ja ambitsioonid. Elu kutse võib tähendada unistust, mis kätkeb endas ka elukutse valikut. Valikute tegemine sõltub paljudest asjaoludest ja mõnigi kord ei võimalda tervis otsustada nii, nagu inimene soovib. Minul on valusaks probleemiks nägemispuue: ma ei näe isegi mitte valgust. Arvutis liigun lehekülgedel spetsiaalse kõnesüntesaatoriga. Nägemise kaotasin 4-aastaselt. Õnneks on mu toetav pere mind palju abistanud. Tunnen, et ma pole ilma jäänud just väga paljust, või kui olengi, siis vähesel määral.

Oma lähemad ja kaugemad eesmärgid saavutame meeldivate tegevuste kaudu. Mul on olnud ja on praegugi palju erinevaid hobisid. Umbes 3-4 aastat tagasi oli mul kindel mõte saada sportlaseks, siis asendus see sooviga saada geograafiks. Kuid nägemispuue paraku välistas selle. Seejärel hellitasin mõnda aega lootust saada programmeerijaks, kuid takistuseks sai mu üsnagi kesine matemaatikaoskus. Seejärel tekkis või õigemini kerkis seni paljude teiste huvide varjust välja huvi ajaloo vastu ja ind uurida kõike sellega seonduvat.

Mind on alati köitnud lugemine. Eriti meeldivad ajaloolised romaanid, neid lugedes olen omandanud terve hulga

väärtuslikke taustteadmisi, mida koolis omandatav õppeprogramm ei sisalda ning mis kujunevad alles pikema ajavahemiku jooksul. Mu lemmikajastuks on keskaeg, mis hõlmab perioodi Lääne-Rooma langusest kuni umbes 15. sajandi lõpuni. Seda ajajärku uurides olen saanud kinnitust, et kestku süinge ja raske aeg kasvõi tuhat aastat, saabub lõpuks siiski helgem ja elamisväärsem ajastu.

Teine väga põnev teema minu jaoks on Jaapani ja Hiina ning ka teiste Aasia maade minevikusündmused. Neist sain esimesi teadmisi, kui lugesin ameeriklase James Clavelli romaane „Shogun” ja „Taipan”, millest ühes kirjutati 17. sajandi alguse feodaalsest Jaapanist ning teises inglaste konfliktidest hiinlastega 19. sajandi keskel Hongkongis. Ajaloolised romaanid on lisaks lugemisrõõmule ning võrratutele elamustele pakkunud mulle ka hulgaliselt hindamatus koguses üldinimlikke väärtusi nagu ausus ja põhimõttekindlus. Need ja teised väärtused aitavad mul kujundada terviklikku maailmapilti ja on olulised oma elu kutse järgimisel.

Luuletaja Juhan Liiv on kirjutanud mõttetera: „Kes minevikku ei mäleta, see elab tulevikuta”. Need esmapilgul lihtsad sõnad kätkevad endas minu jaoks äärmiselt sügavat filosoofilist mõtet ning tähendust. Minevikku tundmata on inimesel väga raske kui mitte võimatu teha tulevikuperspektiivis olulisi, kuid mis peamine, õigeid ja



ratsionaalseid otsuseid. Arvan, et sammun minevikku tundes ja olevikku arvestades õiges suunas. Mul on kindel soov jõuda võimalikult kaugemale ja kõrgele. Ja iga uus teadmine on justkui mingi väärtuslik osake sellel teel, millel sammun ning mille mina rändajana endaga kaasa võtan.

Oma kutse järgimine tähendab mulle gümnaasiumi lõpus ajaloo riigieksami sooritamist ning selle teaduse õppimist Tartu Ülikoolis, bakalaureuseõppe ja magistrantuuri järel ehk isegi doktorantuuris. Ja ajalugu kui elu kutse võikski saada minu elukutse valikul määravaks. Otsuse teeb aga see, mis on igaveses liikumises - aeg.

Mul on kindel kavatsus siduda oma tulevik ajaloo ehk historiaga, nagu ütlesid vanad kreeklased. See teadus pakub mulle huvi, pinget, rõõmu ja avardab mu silmaringi. Soov oleks saada pigem teadlaseks kui õpetajaks, ja viimase variandi puhul pigem ülikooli õppejõuks. Ometi on minus ka lüürikut. Tunnen, et mulle meeldiks kõndida vanade mahajäetud varemete vahel, tunnetada seal valitsevat iidset miljööd ja mõtteis samastuda minevikus sel alal tegutsenud inimestega, kujutleda end nende sündmuste sisse ning tuua need lood ja teadmised läbi omaenda uurimuste ka tavalugejani, kes muidu iial neist aimu ei saaks. Mu lahutamatuks kaaslasteks kujuneksid reisid erinevatesse paikadesse. Ma ei taha saada kabinetis istuvaks ja

paberites tuhnivaks raamatukoiks. Tahan näha ja uurida maailma: jalutada Lõuna-Ameerika vihmametsades ja uurida vanu indiaani kultuure, tutvuda Siberi rahvaste ajaloo, vaadata, kuidas toimetasid minevikus Lähis-Ida rahvad, tutvuda seni eurooplastele üsna võõra Aafrika ajaloo. Lisaks ajaloo tegelemisele ning oma igapäevase leiva teenimisele õpetavad ja harivad need reisid mind ka keelte ja looduse osas. Viimane faktor ei ole sugugi mitte vähetähtis, vaid teeb sedasorti reisid vägagi paeluvaks ja oodatuks. Samuti saaksin kogeda pidevalt seda tunnet, mis tekib siis, kui ollakse pikemat aega kodumaalt eemal viibinud ning taas kord astutakse selle pinnale. See tunne on sõnades kirjeldamatu – koju on ikka ja alati hea tulla!

Kõige selle kõrval ei saa ma väita, et ma ei näe oma tulevikus kohta perel ja lastel. Näen küll. Seega kujutan ette ja loodan, et ehk ideaalis õnnestuks elu seada nii, et vanemaks saades satun reisidele ja rännakuile vähem ning saaksin pere keskel rohkem aega veeta. Palju sõltub muidugi tööandjast. Seda kõike näitab aeg ja praegu selle üle mõtteid mõlgutades satun vaid ise rohkem segadusse, samas kui kasu sellest pole.

Kes minevikku ei mäleta, see elab tulevikuta,” kirjutas Juhan Liiv. Aga mina tahan elada tulevikuga! Seega teen kõik endast oleneva, et mu plaanid ja unistused realiseeruksid.

# Hambapastalugu

*Kai Kuusk*

Mina ja sõbranna olime väikesel väljasõidul. Esimesel hommikul, kui toimetasime hommikusi toimetusi ja kui aeg oli sealmaal, et hambaid pesema minna, avastasin mina ühtäkki, et hambahari on mul olemas, aga hambapastat vaat ei olegi. Olin nõutu, sõbranna natuke mõtles ja ütles, et tal peaks olema väike reisikomplekt, kus on sellised minituubid erinevate ainetega. Kuna mina ei näe ja sõbranna on sügava nägemispuudega, siis ta uuris neid tuube ja ütles, et tal on kaks suhteliselt sarnast tuupi, et ta ei saa praegu päris hästi aru, kumb on kumb, aga mõne hetke pärast ulatas ta mulle ühe tuubi ja teatas, et see on hambapasta.

Mina võtsin rõõmsalt hambapasta vastu ja läksin hambaid pesema. Pesin rahulikult vannitoas hambaid ja oli selline väga värskendav hambapasta, vahutas vähe, maitse polnud päris piparmünt, aga miskit nagu oli, mis tekitas suhu värsket tunde. Ise mõtlesin, et ma ei hakka vist ütlema, et

pole päris minu maitsele vastav pasta, sest hädaolukorras ei ole viisakas viriseda ning häälestasin end sellele lainele, et parem olgu selline nõukaaegse maitsega hambapasta, kui üldse olla mitu päeva pesemata hammastega.

Astusin vannitoast välja ja ulatasin sõbrannale hambapastatuubi tagasi ja tänasin viisakalt. Hakkasin oma asju edasi toimetama, kui äkki sõbranna hüüatab: „Uups!“ ja puhkeb naerma.

Mina täiesti rahulikult uurin, et mis juhtus ja sõbranna küsib vastu: „Kuidas hambapasta oli?“

Mina vastan, et hambapasta oli normaalne, et ei midagi erilist ja selle peale ütleb sõbranna: „Tead Kai, ma ajasin tuubid segi.“ Mina enam nii rahulik ei olnud ja küsisin, väike ärevus hääles, et mis asja ja et millega ma siis pesin hambaid ning selle peale teatas sõbranna: „Jäägeeliga.“

Oli väga värskendav tunne terveks päevaks!



# Mitmes päev läheb?

*Gerth Jaanimäe*

Ühel stiilipeol, libistasin rahulikult õlut ja ajasin inimestega juttu. Korraga tuli üks tegelane minu juurde, pani käe õlale ja küsis:

„Mitmes päev läheb?“

Mina ei saanud alguses mitte kui midagi aru ja kogelesin:

„Ee noh... eee... esimesed tunnid alles.“

Tegelane: „No päikesepillid...“

Mina hakkasin asjast aru saama ja ütlesin: „No ma olen nendega harjunud ringi käima.“

Tegelane: „Et nagu valguskartlikud või?“

Mina: „No ega mul tõtt-öelda vahet pole, kas on valgust või ei ole.“

Siis sai tegelane vist aru ja jalutas vaikselt minema.

Pärast seda jäin mõtlema, mitmes päev temal läks.



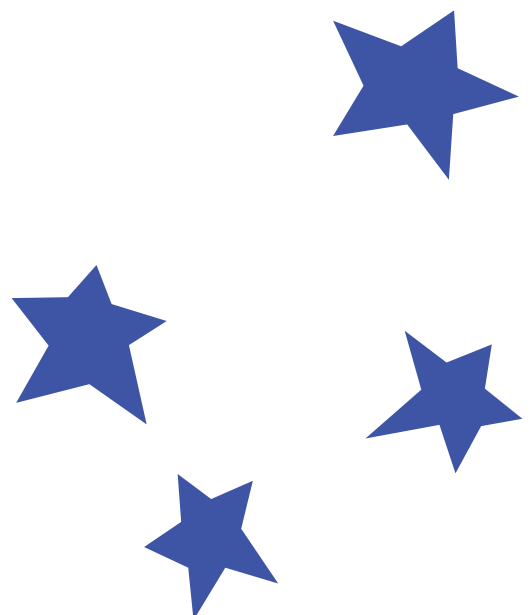
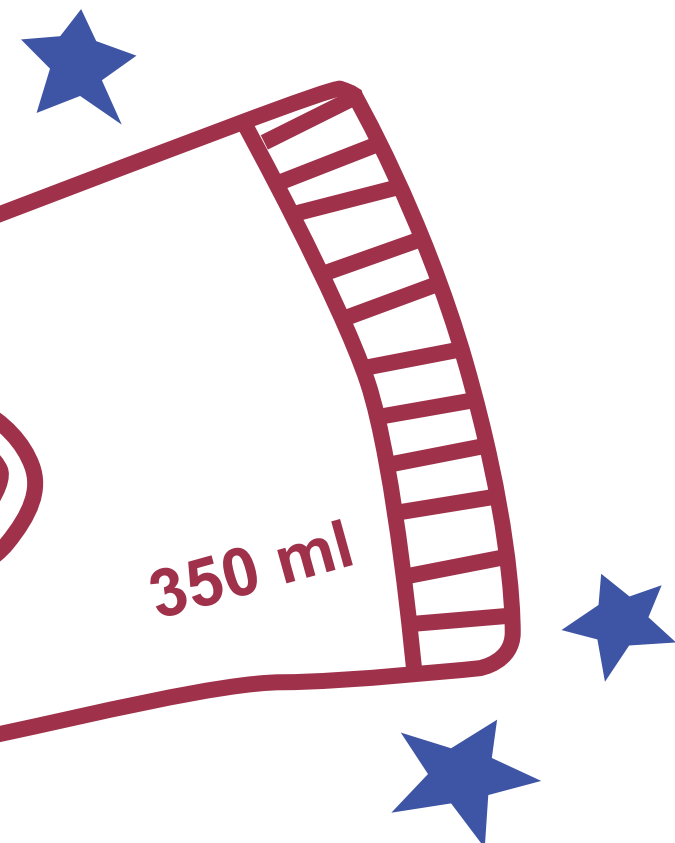
## Hea lause

*Gerth Jaanimäe*

Pärast ühte kontserti sai selle toimumiskoha baaris veidi ringi liigutud ja inimestega juttu aetud. Järsku astus üks naisterahvas juurde ja küsis:

„Kas tulevik on nii ere, et seda peab päikesepillidega tumedamaks muutma?“

Mina hakkasin pärast paarisekundilist pausi naerma ja mõtlesin, et selle peale ei oleks küll ise ealeski osanud tulla. Tüdruk ilmselt vaatas veel mõnda aega, sai siis aru, milles asi on ja hakkas ette ja taha vabandama. Mina aga tänasin teda hea lause eest.



## **Põhja-Eesti Pimedate Ühing**

Tondi 8 A, Tallinn 11313  
tel 674 8945  
ppy@ppy.ee

## **Lõuna-Eesti Pimedate Ühing**

Ringtee 1, Tartu 51013  
tel 736 2349  
mob 5193 2984  
lepy@hot.ee

## **Ida-Eesti Pimedate Ühing**

Jõesuu 27, Narva 20609  
tel 359 4542  
idapimedate.uhing@mail.ee

## **Pärnu Pimedate Ühing**

Riia mnt 15, Pärnu 80019  
tel 443 3664  
jutams@hot.ee

## **Viljandimaa Pimedate Ühing**

Posti 20, Viljandi 71004  
mob 527 8151  
kareharry@gmail.com

## **Läänemaa Nägemisvaegurite Ühing**

Kastani 7, Haapsalu 90508  
mob 5562 5123  
laanemaa.nagemisvaegurid@mail.ee

## **Saaremaa Pimedate Ühing**

Pikk 39, Kuressaare, Saaremaa 93812  
tel 455 4515  
anneuus18@hot.ee

## **Järvamaa Pimedate Ühing**

Tallinna mnt.13, Paide 72713  
mob 5341 0184  
jarvakoda@hot.ee

## **Lääne-Viru Pimedate Ühing**

Lille 8, Rakvere 44311

## **MTÜ Jumalalaegas**

mob 5383 8129  
www.laegas.ee  
www.silmalaegas.ee

## **Pimedate Infoühing „Helikiri”**

Jüri 54, Võru 65604  
mob 504 0841  
guido@helikiri.ee

## **Nägemispuuetega Inimeste Kohtla-Järve Ühing**

natalja.smirnova2009@gmail.com

## **MTÜ Eesti Pimemassööride Ühing**

Tondi 8a, Tallinn 11313  
mob 5561 6818

## **Eesti Nägemispuuetega Laste Vanemate Liit (ENLVL)**

Lootuse 90, Tallinn 11619  
mob 5346 6135  
enlvl.liit@mail.ee

## **MTÜ Nägemispuudega Inimeste Rehabiiteerimiskeskus (NIRK)**

Tondi 8A, Tallinn 11313  
jannejerva@hot.ee

## **SA Juht- ja Abikoerte Kool**

Taara pst.12-1, Tartu 51005

