

Kogukonnad

Eesti Ökokogukondade Ühenduse ajakiri

November/detsember 2010, nr 8



Ökoloogiline enesehooldus jätkub:
psühholoogiline hügieen

TEEME ISE
päikeseküttesüsteemi!

küla uudised täies hoos

EDU kursus
Orissas

GOTLANDILE VABATAHTLIKUKS

Sisukord

Juhtkiri.....	2
Uudised.....	3
TOIMUS	
Ökomess Tartus	3
Järvamaa Kodanikeühenduste konverents 2010.....	3
Seminar rohelisest turundusest.....	3
Tiit Kanne ettekanne „Teeme ise päikeseküttesüsteemi“ Paides	3
Taastuvate energiaallikate konverents Tartus. 3	
TULEMAS	
Pärimuse ja rahvaravi loeng Tartus ja Tallinnas	4
Jõululaat Paide kogukonnakeskuses.....	4
Suderby ökoküla Gotlandil kutsub 18-30 aastaseid noori enda juurde vabatahtlikuks... 5	
EDE kursust Training for Sustainability Indias Orissas.....	5
HUVITAVAT	
GEN Europe'il on uus ajakiri „Econnection“ ... 5	
Tallinnas Nõmmel tegutseb Vanameeste Klubi 5	
Permakultuuri kursuste järelinfo	5
Lilleoru MTÜ annab välja heategevusliku 2011. aasta seinakalendri.....	5
Maakaup.ee ja Omakonna Varaait ühinevad .. 6	
Artiklid.....	
Psühholoogiline hügieen.....	6
Kylauudis.ee portaali: intervjuu Erkki Peetsaluga.....	10
Teeme ise päikeseküttesüsteemi.....	12



Eesti Ökokogukondade
Ühendus

www.kogukonnad.ee

Eesti Ökokogukondade Ühendus on **Global Ecovillage
Network (GEN) Europe** liige.



www.gen-europe.org

Juhtkiri

Head sõbrad ja kaasamõtledjad,

Käesolev aasta on jõudmas lumise lõpuni. Kogukonnade 8. number jääb selle aasta viimaseks ja loodetavasti jätkame uuel aastal uue hooga.

Aasta viimane kuu annab häid võimalusi istuda soojaks köetud toas ja lüüa kuudest kokkuvõtteid teha. Ingrid Vooglaidi ökoloogilise enesehoolduse sarja jätkav artikkel annab häid nõuandeid oma mõttemaailma ja infovälja puhastamise ja ravimise osas, samuti õpetab, kuidas uneajal tõesti hästi välja puhata.

Erkki Peetsalu kõneleb Külauudise portaali hoogsast käivitumisest ja jätkuvast edust. Seekordse artiklite osa lõpetab aga Tiit Kanne ülipõnev kogemusepõhine õpetus sellest, kuidas teha ise päikeseküttesüsteemi. Soovitame järele proovida!

Kohe ajakirja ilmumisel on toimumas hulk põnevaid ettevõtmisi. Lahemaa Tervisekooli koolituste raames on võimalik kuulata Ahto Kaasiku loenguid sellest, kuidas meie esivanemad oma eluringis traditsiooniliste vahendite abiga toime tulid. Paides toimub jõululaat.

Kiiretel huvilistel on võimalik detsembris kandideerida Suderby ökokülla vabatahtlikuks ja seda kas järgmiseks suveks või koguni 12 kuuks. Indias Orissas toimub aga järgmise aasta algul EDE kursust.

Kuu aja eest ilmus ka eestlaste osalusel GEN Europe'i ajakirja Econnection esimene number.

Suur tänu kõigile, kes osalesid ajakirja koostamises, kirjutasid artikleid, saatsid uudiseid, pilte, jõudu ja häid mõtteid! Aitäh selleaastasele kaasamõtledajale ja hoidkem põialt, et uuel aastal on jaksu ja võimalust jätkata!

*Kaunist talve, jõule ja aastalõppu!!
KoguKonnad toimetust*

PS: Teeme seda kõik hetkel vabatahtlikult. Kui soovite meie tegevust toetada, võite teha annetuse MTÜ Eesti Ökokogukondade Ühenduse arvele:

Swedbank a/a 221041330534

Selgitusse palume märkida "KoguKonnad"

Väljaandja MTÜ Eesti Ökokogukondade Ühendus
www.kogukonnad.ee

Toimetajad Kadri Allikmäe ja Ingrid Vooglaid
Kujundaja Auli Kütt

Kaaneillustratsioon: Elo-Mall Toomet www.ellom.net
E-post: [ajakiri\(at\)kogukonnad.ee](mailto:ajakiri(at)kogukonnad.ee)

**Palun ole looduskallis ja ära prindi seda
ajalehte, kui Sul just väga tarvis pole!**

Uudised

TOIMUS

Ökomess Tartus

26. - 28. novembril toimus Tartu Näituste messikeskuses Ökomess Elu-kvaliteet 2010. Peateemadeks olid seekord Roheline Elamine ja Roheline Majandus. Lähemalt loe www.tartunaitused.ee/okomess.

Järvamaa Kodanikeühenduste konverents 2010

23. novembril toimus Järvamaal Koigi mõisas Järvamaa Kodanikeühenduste konverents 2010. Konverents korraldati selleks, et väärtustada kodanikeühenduste tegevust, kuulata tarku mõtteid siit ja sealtpoolt Eestimaa otsa, jagada oma mõtteid ja kogemusi teistele ning saada inspireeritud ja inspireerida teisi. Konverentsil tunnustasid Kodukant Järvamaa ja Järvamaa Arenduskeskus tegusamaid ühinguid, tublimaid vabatahtlikke, Head Algatust, Aasta Küla ja Aasta Sädeinimest. Lähemalt saab lugeda aadressil www.jarva.ee/konverents.

Seminar rohelisest turundusest

Tallinnas toimus 16. novembril Põhjamaade Ministrite Nõukogu ja MTÜ Ökomeedia koostöös seminar "Roheline turundus - kestav kapital". Seminaril lahati rohelise turunduse edulugusid, tagasilööke ja ärilisi iseärasusi ning kogemusi jagasid eksperdid Suurbritanniast, Soomest ja Eestist. [Tutvu ettekannete materjalide ja ülevaatega »](#)

Tiit Kanne ettekanne „Teeme ise päikeseküttesüsteemi“ Paides

12. novembril pidas Tiit Kanne Paide kogukonnakeskuses ettekande "Teeme ise päikeseküttesüsteemi". Hilissügis või talve algus on viimane aeg alustada päikeseküttesüsteemi kavandamist ja ehitamist, et olla valmis uueks hooajaks, mis algab juba veebruarikuus, kui päike hakkab käima kõrgemalt ja taevas muutub selgemaks.

Ettekandel näitas Tiit Kanne pilte ja rääkis, miks ta otsustas katsetada päikesekütet, kuidas süsteemi ehitas, mis materjale ja seadmeid kasutas, mis maksma läks, kuidas õnnestus ja missugused olid möödunud hooaja tulemused. Ettekandel toimunust saab lugeda aadressil

<http://weissenstein.blogspot.com/2010/11/paikesekuttetesusteemi-loengust.html>

Tiit Kanne artiklit päikeseküttesüsteemist saab lugeda ka selles KoguKonnade numbris.

Taastuvate energiaallikate konverents Tartus

11. novembril toimus Eesti Maaülikoolis iga-aastane konverents "Taastuvate energiaallikate uurimine ja kasutamine (TEUK) XII". Osales üle kahesaja taastuvenergia valdkonnast huvitatu, kelle hulgas oli nii teadureid, praktikuid, poliitikut kui ka muid huvilisi.



Üritus sai väga huvitava sissejuhatuse päikesevalguse kasutamisest hoonetes ja arhitektuursetest lahendustest hea sisekliima tagamiseks. Bio-kütuste kasutamise poole pealt said huvilised hea ülevaate ahjude arenguloost ja uuematest lahendustest efektiivsuse tõstmiseks ning pilliroo ressursist ja potentsiaalid Eestis. Jäätmete väärindamise võimalusena esitati biogaasi tehnoloogiate rakendusvõimalusi ja laboriuuringute tulemusi. Tehnoloogilise poole pealt oli üks huvitavamaid ettekandeid pumphüdroakumulatsiooni kasutamisest tuuleenergia tasakaalustamiseks.

Konverentsi viimast plokki iseloomustas Eesti taastuvenergeetika suundumuste ning toetuste teema, mille lõpetas diskussioon taastuvenergia toetuste muutmise mõjust Eesti energeetikale. Diskussiooniblokis olid esindatud peaaegu kõikide erinevate taastuvenergia valdkondade osapooled – tuule-, hüdro-, biogaasi-, biomassi- ning kolmanda sektori esindajad. Kahjuks ei olnud kohal Majandus- ja kommunikatsiooniministeeriumi ega Konkurentsiameti esindajaid, kes oleks olnud nõus kommenteerima täpsemalt kavandatava määruse tagamaid. Diskussioonis jäi kõlama mõte, et edukaks taastuvenergia valdkonna arenguks on ettevõtjatel siiski vaja kindlat toetussüsteemi ning praegused kavandatud muutused pigem halvendavad investeerimisvõimalusi. Lisaks paeluvatele ettekannetele esitleti ka 14 posterettekannet, mille teemad varieerusid alates prügilagaasist ja biometaanist kuni päikeseenergia ja kiirekasvuliste lehtpuudeni.

Konverentsi artiklite kogumik ja enamik ettekan-
ded on kättesaadavad Eesti Maaülikooli kodulehel
tek.emu.ee/teuk-konverentsid/
Eesti Maaülikooli taastuvenergia keskus

Osaleja kommentaar Taastuvate energiaallikate konverentsil õpitule

Konverentsi teemal tekkisid mõned mõtted:

- 1) Tore, et taastuvaid energiaallikaid uuritakse.
- 2) Kui selleks, et taastuvat energiat tootma hakata, kulutatakse meeletutes kogustes taastu-
matut energiat, pole kogu see üritus eriti taastuv
(näiteks elektrituulikute toodangu tasakaalusta-
miseks pumphüdroelektrijaama tarbeks 5 miljonit
m³ suurune koobastik Jõelähtme vallas 600 m
sügavusel maa all). Nii planeedi pöörlemiskohalt
vaadates.
- 3) Teadustegijate keskendumine väga kitsale tee-
male, silmaringi väiksus. Sõber Jaan Tomminga
sõnadega: "Kas me saame Seda põletada, et
turbiin ringi käiks?", mitte "Mida muud me Selle-
ga teha saaksime?" "Selle" all on mõeldud pea
kõiki põlevaid materjale.
- 4) Uuringud ja analüüsid on tehtud silmas pida-
des kasutuseloleva maailmakorra säilimist ja kas-
vu. Progressimüüt. Kust saada rohkem Mida Iga-
nes!
- 5) Suurtootmine ei ole mõttekas ega jätkusuutlik.
Kasutaks isegi sõnu mõttetut ja energiasõltuvust
hoidev/suurendav.
- 6) Eestis ei ole arvestatavat tuumajaamavastast
liikumist. Reformierakonna Valimis Asjas aga pidi
tuumajaam kirjas olema.
- 7) Energiavõsa kuivatamine ei võta palju
energiat! Ta kuivab ise, kui maha lõigata!
Kalev Järvik

TULEMAS

Pärimuse ja rahvaravi loeng Tartus ja Tallinnas

Tartus peab 4.-5. detsembril pärimuse ja rahva-
ravi loengut Maavalla koja vanem Ahto Kaasik.
Tallinnas toimub sama loeng 15.-16. jaanuaril.
Juttu tuleb maarahva oma usust, pärimusest,
hingestatud loodusest, elu kooskõlast loodusega,
eluringist ja esivanematest, väestamisest jne.
Saame teada, mida ja mille pärast on meie
esivanemad teinud oma tervise, kodu ja oma
lähedase jaoks.

Korraldaja: Lahemaa Tervisekool,
www.lahemaatervisekool.ee

Kus: Emajõe 1D, Tartu

Hind: 2 päeva kokku 900,- (erisoodused oma
kooli õpilastele)

Lisainfo ja registreerimine:

[helle\(at\)lahemaatervisekool.ee](mailto:helle(at)lahemaatervisekool.ee)

Ahto Kaasiku tutvustus loengule

Meie põline maailmavaade ning sellest lähtuv elm

(kultuur) on välja kujunenud tuhandete aastate
jooksul. Seda on ikka ja jälle proovile pandud
ylimalt ränkades oludes ning ikka ja jälle on see
enda headust tõestanud. Peale kõiki neid
okupatsioonisajandite vaenamisi, näljahädasid ja
sõdu oleme me oma maal elus, kõneleme oma
keelt ning soovime edasi kanda vaimset järjepi-
devust.

Meie põliskyla oli tõeline ökokyla, kus olid olemas
peaaegu kõik eluks vajalikud ainelised ja
vaimsed vahendid, sh teadmised sellest, kuidas
olla või saada terveks. Pärimuslik elm oskab
toime tulla sünnist surmani ja veel peale sedagi.
Vaimne ning ainealine abituse on meie rahvale
peale surutud alles viimase sajandi jooksul.
Põlised teadmised ja oskused pole jäädavalt
kadunud. Suur osa neist elab meie või meie põlv-
konna keeles, tavades ja hoiakutes. Rahvaluule-
kogud ning hõimurahvaste pärimuse tundma-
õppimine aitab meil enda pärimust ära tunda
ning väärtustada.

Minu loeng juhatab maarahva juurte ning
iseenda juurde. Kõnelen sellest, mis on meie
rahva jaoks maailma loomine, jumalad, haldjad,
vaimud ja hing. Vaatame, kuidas inimese eluringi
ning looduse aastaringi tähtpäevad aitavad elada
kooskõlas iseenda ja maailmaga. Jutuks tulevad
vägevad sõnad ehk loitsud ning looduslikud
pyhapaigad.

Et kuulaja meel oleks loenguteks paremini val-
mis, palun meenutada, kuidas teie peres on ravi-
tud haigetsaamist või mõnd haigust, kuidas on
kaitstud end haiguste ja halva silma-sõna eest,
kuidas on peetud jõule, munapyha, suvisteid,
jaanipäeva, hingedeaga või teisi pyhi. Kas teil
või teie perel on oma puu? Võtke meenutamist
rahulikult, sest esivanemate pärandi tundma- ja
mõistma õppimine on teekond, mis kestab kogu
elu.

Jõululaat Paide kogukonnakeskuses

4. detsembril toimub Paide kogukonnakeskuses jõululaat.



Lähemalt saab lugeda

[http://weissenstein.blogspot.com/2010/11/4-
detsembri-laat-kogukonnakeskuses.html](http://weissenstein.blogspot.com/2010/11/4-detsembri-laat-kogukonnakeskuses.html)

Suderby ökoküla Gotlandil kutsub 18-30 aastaseid noori enda juurde vabatahtlikuks



Suderby.

www.ekobogotland.se

Suderby ökoküla Gotlandil kutsub 18-30-aastaseid noori enda juurde vabatahtlikuks. European Volunteer Service (EVS) kaudu võtab Suderby ökoküla Gotlandil vastu 10 vabatahtlikku suveks ja 1-3 vabatahtlikku 12 kuuks alates 2011. a suvest. Vabatahtlik töö hõlmab tegevusi aias, ehitusel, sotsiaal- ja haridusvallas ning kontoris. Potentsiaalsed vabatahtlikud soovitakse välja valida juba detsembris 2010, et jaanuaris taotlust esitada. Huvi korral võta ühendust [suderbyn\(at\)ekobogotland.se](mailto:suderbyn(at)ekobogotland.se).

Suderby ökoküla:

www.ekobogotland.se/SuderbynEcovillage

Lähem info Eesti koordineerija kohta:

www.euroopa.noored.ee/evs

EDE kursus Training for Sustainability Indias Orissas

29. jaanuarist 27. veebruarini toimub Indias Siddharthi ökokülas ja Orissa põliskülades Gaia Hariduse ökokülade kujundamise (Ecovillage Design Education, EDE) kursus *Training for Sustainability*.

Rohkem infot

kadri.offline.ee/kogukonnad/Orissa/

www.gaiaeducation.org

www.siddharthvillage.org

www.gen-europe.org

HUVITAVAT

GEN Europe'il on uus ajakiri „Econnection“

Oktoobri lõpus ilmus esimene number GEN Europe'i ajakirjast „Econnection“. Damanhuri konverentsil alguse saanud ajakirja koostamisel osalesid ka Kadri Allikmäe ja Toomas Trapido Eestist. Uude numbrisse on oodatud lood ja tegijad!

Ajakirja saab lugeda aadressil [gen-](http://gen-europe.org)

europe.info/index.php?id=40

Ajakirja toimetusele saab kirjutada [magazine\(at\)gen-europe.org](mailto:magazine(at)gen-europe.org)

Tallinnas Nõmmel tegutseb Vanameeste Klubi

Tallinnas loodi 2009 aasta sügisel Nõmme Vanameeste Klubi.

Klubi eesmärgiks on täiendada vanemate meeste suhtlemisvõimalusi, võimaldada neil parandada ja laiendada oma maailmapilti, sisustada ja viita meeldivalt aega. Idee sündis märkamisest, et on liiga palju üksildasi vanu mehi, kel võiks olla klubis kellegagi suhelda, kuid tegelikult tulid klubisse hoopis aktiivsed pereinimesed. Klubiliikmed on koos käinud raba- ja rattaretkel ja koosolekutel esitatakse üksteisele referaate. Kasuvanaisadena on nad käinud Haiba lastekodu lastega Viikingite külas. Kõigist neist tegemistest saab lugeda blogis

<http://nommevanameesteklubi.blogspot.com>

Klubi kokusaamsied toimuvad iga kahe nädala tagant teisipäeviti kell 16.

Permakultuuri kursuste järelinfo

17.-19. septembril Põlvamaal Tudernal toimunud permakultuuri kursuse kohta [saab lähemalt lugeda ja pilte vaadata siit](#) »

Peale kursust loodi permakultuuri huvilistele ka [netilist](#) »

Kevadel Lilleorus toimunud Albert Batesi permakultuuri kursuse videod on nüüd internetis üleväl. [Albumist leiate lühikese ülevaate ja pikad kogu kursust kajastavad videod](#) »

Lilleoru MTÜ annab välja heategevusliku 2011. aasta seinakalendri

Lilleoru MTÜ ja Dharma SA toetavad ühiselt lastekodunoori. Aita meil aidata!

Lilleoru MTÜ annab välja heategevusliku 2011. aasta seinakalendri. Igalt müüdüd kalendrialt läheb 15 krooni Dharma SA poolt loodud "Lastekodunoori stipendiumifondi", mis on loodud selleks, et aidata lastekodust pärit noori hariduse omandamisel ja iseseisva elu alustamisel. Lilleoru ürdikalendris on iga kuu kohta väikesed positiivsed mõtteterad ja tervislikud nõuanded apteekrist taimetargalt Maret Makkolt. Taustaks imeilusad fotod Lilleoru Elulille pargist ja ürdiaiad loodusfotograaf Aimar Säärtsalt. Kui aasta läbi saab, võib kalendri osa välja lõigata ja kasutada trükist kui heade nõuannetega ravimtaimeraamatut. Seinakalender on A3 formaadis, spiraalkõites.

Oma panuse noorte abistamiseks saad anda kui ostad kalendri ette tellides, sest kalendrid trükitakse valmis niipea kui saadakse kokku trükkimiseks vajalik rahasumma. [Kalendri saad tellida interneti teel siit](#) » ja see saadetakse Sulle koju

hiljemalt detsembri alguses.

Kalendri hind on 95 krooni, millele lisandub saatmiskulu.

Lilleoru on inimese terviklikku arengut toetav looduslähedane õppe- ja elukeskkond Aruvalla külas Rae vallas Harjumaal. Lilleorus asetseb kogu maailmas ainulaadne Elulille park ning mahepõllumajandusliku ürdiaia üks osa paiknebki just Elulille kujundi suurtel õielehtedel. Siia on rajatud peenrad, kus kasvatatakse väekaid ravimtaimi, millest valmistatakse kohapeal ka tervistavaid teesegusid.

Dharma "Lastekodu noorte stipendiumifond" on selleks, et aidata lastekodus kasvavatel põhi- ja keskkooli lõpetavatel noortel saada parem haridus ning võimalused oma iseseisva elu alustamiseks. Stipendiumid on suunatud tublidele noortele, kes alustavad iseseisvat elu ja plaanivad õpinguid jätkata kas kutsekoolis või ülikoolis. Noor võib ise otsustada, milliseks otstarbeks ta stipendiumi kasutab.

2010. aasta augustis maksti SA Dharma fondist välja viis 1000-kroonist stipendiumi põhikoolilõpetajatele ning viis 2000-kroonist stipendiumi gümnaasiumilõpetajatele.

Maakaup.ee ja Omakonna Varaait ühinevad

Kaks puhta toidu tellimiskeskonda ühinevad – Maakaup.ee ja Omakonna Varaait. See annab puhta toidu sõpradele mugavama tellimise, parema hinna ja suurema kaubavaliku, nii et supermarketisse polegi enam üldse asja.

Aadressil www.maakaup.ee saab tellida neid kaupu, mis on tavapoes ja ka neid, mida kuskilt mujalt ei leia: näiteks Hiiumaa värsket kala, talu kitsejuustu, hernevõrseid jm värsket kraami otse Eestimaa väiketaludelt. Ostes lehelt

www.maakaup.ee värsket ja puhast talukaupa, toetad kohalikku maaelu ja väiketalusid. Iga ostuga sa valid, kas toetad supermarketeid, anonüümset suurtootmist ja suurendad ökoloogilist jalajälge või toetad väikest ja kohalikku. Et Eestimaal jätkuks maaelu. Meie meelest vabalt kasvanud kanade munad ja perenaise silitatud lehmade piim maitseb paremini! Tellida saab kauba ka koju väikse lisatasu eest. Tule vaata valikut ja hindu – polegi kallis!

www.maakaup.ee

Suusi Kuu



Artiklid

Psühholoogiline hügieen

Ingrid Vooglaid

Tekst on osa kursuse "Kuidas luua harmoonilist kodu" materjalidest. Jätuks eelmises numbris ilmunud Ökoloogilise enesehoolduse artiklile.

Psühholoogiline hügieen on sama oluline kui kehaline. Samamoodi nagu hoolitseme oma keha eest, kaitseme teda riiete ja majaga, toidame kvaliteetse toiduga, hoidume tervisele ohtlikest teguritest, peaksime hoolitsema ka oma vaimu ja hinge eest. Vaim ja hing vajavad ka toitu ja kaitset ja aegajalt suurpuhastust. Kõik samad tegurid, mis mõjutavad keha, võivad mõjutada ka psühholoogilist tervist: toitumine, õhu puhtus, ekstreemsed ilmastikutingimused, ümbritsevad materjalid... Tegurid, mis vahel arvatakse mõjutavat vaid psühholoogilist heaolu – näiteks rasked emotsioonid, tunnetatud võimetus kontrollida ebameeldivaid tingimusi enda ümber –, mõjuvad kahjustavalt ka südamele ja võivad lühendada eluiga.

Hygieia oli Kreeka tervisejumalanna ja tema nimest tuletatud sõna hügieen tähendab tervise hoidmist ja edendamist. Maailma Tervishoiuorganisatsioon (WHO) sõnastab vaimse tervise mõiste kui heolu seisundi, milles inimene realiseerib oma võimeid, suudab toime tulla elu normaalsete stressidega, suudab produktiivselt ja viljakalt töötada ja oma kogukonda panustada.

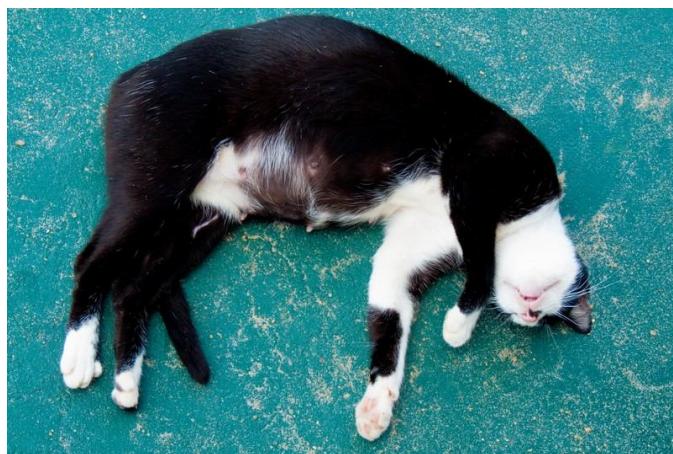


Foto: www.sxc.hu

Nii kehaliseks kui psühholoogiliseks terviseks on ülioluline kosutav uni. Kõike seda, mis soodustab head und, nimetatakse unehügieeniks. Emotsionaalne hügieen puudutab kõike, mis aitab hoida emotsionaalset tervist. Psühholoogilise tervise jaoks olulise tähtsusega on ka infohügieen, mis tähendab endasse lastava info suhtes teadlik olemist. Ka kehaline hügieen mõjutab psühholoogi-

list heaolu – kui inimene oma keha eest hoolitse-
mise unarusse jätab, siis tikub ka masendus ja
ükskõiksus elu suhtes ligi. Vahe erinevate
hügieeni liikide vahel on hägune ja osaliselt on
nad kattuvad.

Infohügieen

Inimese ümber on igal hetkel tohutus koguses
infot, mida keegi ei suuda teadlikult korruga
tervikuna haarata. Igaüks keskendub mingile
osale infokogumist ja tõlgendab seda oma vaate-
nurgast, varasemate kogemuste ja tõlgenduste
valguses. Seepärast on sama olukord erinevate
inimeste jaoks erinev kogemus.

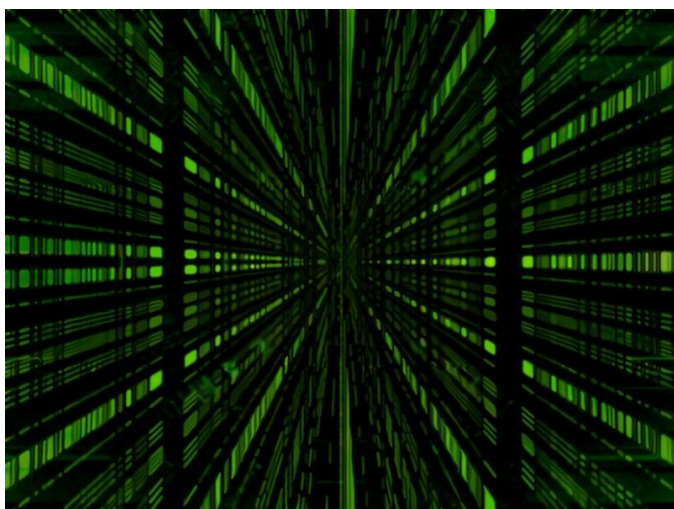


Foto: www.sxc.hu

Vali infovälja, milles viibid. Seltskond, mee-
dia, raamatud, filmid, listid, foorumid, koolitused
– milliseid väärtuseid soovid nende abil oma elus
kinnitada? Infoväli on nagu meri, mis lihvib
inimest nagu kivikest. See ümbritseb inimest igal
pool, kuid inimesel on võimalik valida paljude eri-
nevate väljade vahel ja ise oma panusega uut
luua või olemasolevaid kinnitada ja võimendada.
Pööra ise ja juhi teiste tähelepanu ilusale ja heale
enda ümber. Martin E. P. Seligman kirjutab raa-
matus „Ehe õnn“ teadlasest, kes uuris inimeste
moraalset vastikustunnet. Pikapeale tüdines ta
pidevast negatiivsusest ja hakkas uurima hoopis
õilistamist – kuidas heale tähelepanu juhtimisega
saab tõsta inimeste õilsust. Nähes teisi midagi
head tegemas, suureneb ka inimese enda valmis-
olek head teha ja näha. Eriti laste puhul on oluli-
ne juhtida nende tähelepanu rõõmustavatele pisi-
asjadele – kuidas valgus seina tooni soojendab
või läbi puulehtede paistab, kuidas valguslaigud
põrandal liiguvad, vikerkaart ja tähti vaadata,
tasakesi linnukese tegemisi jälgida, otsida täna-
val rõõmustavaid inimesi ja mõelda, mille üle nad
võiks rõõmustada... Kui ei ole harjunud ilusat
märkama ja otsima, siis alguses võib raske tun-
duda, aga peale alustamist tuleb järjest uusi
mõtteid.

**Välgi teiste inimeste pea kasutu negatiivse
infoga täitmist.** Kõike ei ole vaja välja öelda ja
edasi rääkida. Jällegi eriti laste puhul on oluline
jälgida, et ei valataks neid üle mitte-eakohase
infoga. Lapsel ei ole tausta, et mõista igapäeva-
seid uudiseid, vägivaldseid filme, täiskasvanute
nalju... Vahel vanemad mõtleavad, et lihtsalt juu-
res olev laps ei saa aru, millest suured räägivad,
aga katked jutust, filmidest, raamatutest jäävad
mällu ja kui keegi neid lahti ei selgita, siis laps
tõlgendab neid ise vastavalt oma arusaamisele ja
see võib tekitada psühholoogilisi probleeme.

Emotsionaalne hügieen

Emotsionaalse hügieeni moodustavad sündmuste
tõlgendamine, tähendus, tänuikkus, andestami-
ne / mõistmine / minevikul minna laskmine, mit-
te liigselt emotsioonides sorkimine, kõrgemale
heale keskendumine, oma võimete rakendamine,
lõdvestumine.

**Positiivsed ja negatiivsed mõtted ei saa
täita samal hetkel sama ruumi.** Nad võivad
vahelduda aga mitte korruga olla. Mida rohkem
aega ja ruumi teadlikult positiivsega täita, seda
vähem jääb kohta enesehaletsusele, halvustami-
sele, süüdistustele, negatiivsete stsenaariumide
loomisele mõttes jms-le. Mõtetest saavad tun-
ded, mis annavad elule värvingu. Mõeldud mõt-
ted ja välja öeldud sõnad loovad õhustikku. Oma
mõtteid saab käigu pealt märgata ja korrigeerida,
ümber sõnastada ning sõnu enne välja ütlemist
valida.



Foto: www.sxc.hu

Kui tunded löövad üle pea kokku, siis on vaja
kõigepealt veidi aega sügavalt hingata, seejärel
võimalusel värskes õhus liikuda (kasvõi ümber
maja joosta) ja mõelda, **mis on päriselt oluli-
ne.** Kas praegune probleem on väärt tormamist,
ärritumist, haavavaid sõnu, käega löömist? Ka
aastate pärast tagasi vaadates? On leitud, et
avalikult väljendatud vaenulikkus soodustab
südamerabanduse teket. Viha pidamine kahjus-
tab eelkõige pidajat. Hoiu ennast.
Oma elu positiivsetes toonides kirjeldavad ja sii-

ralt naeratavad inimesed elavad kauem, nende abielud on õnnelikumad ja kestavad kauem. Altruism, võime rahuldust edasi lükata, tuleviku-loomused ja huumorimeel ennustavad suuremat sissetulekut, elurõõmu, tarmukat vanuripõlve ja õnnelikku abielu. Kestva õnne saavutamiseks ei piisa hetkeliste õnnetunde kogemuste suurest hulgast, negatiivsete kogemuste vähesusest ega korras tervisest. Väga oluline on sündmuste tõlgendamise viis ja see, mida kogetus rõhutatakse. Kui ka olukorda alati valida ei saa, siis oma suhtumist ja käitumist mingis olukorras saab. Ja see määrab inimese elukäigu.

Teistele head soovimine parandab sisemist kliimat. Näiteks võib tänaval vastu tulevatele inimestele mõttes head soovida. Enne magama jäämist lähedastele helgelt mõelda. Ei tohi teistele inimestele tugevalt soovida konkreetseid asju või lahendusi, nad peavad ise oma elu elama ja valikuid tegema. Võib soovida lihtsalt head. Kui oled usklik, siis palvetamine on tõestatult harjumus, mis soodustab tervist, eluga rahulolu ja pikemat eluiga nii palvetajale endale kui ka neile, kelle eest palvetatakse. Lastega on hea koos mõelda inimestele, kes vajavad toetust, joonistada neile kaardi, küpsetada kooki vms.

Teiste aitamine viib tähelepanu enda muredelt ära. Võib ka juhtuda, et teisi aidates hakkavad enda mured järjest väiksemaks jääma. Tegele vabatahtliku töö või heategevusega või lihtsalt aita kedagi igapäevaelu käigus. Teise aitamise tunne soojendab kogu päeva. Tõeline heaolu tuleneb oma võimete rakendamisest millegi hea nimel. Alati on läheduses midagi, mis ootab tegemist ja keegi, keda saab aidata. Töö ei saa kunagi ilmast otsa.

Kui tunned, et armastust on vähe, siis anna ise armastust – nii endale kui teistele – ja see mitmekordistub. Tänuikkus parandab elukvaliteeti. Pea tänuikkuse päevikut (lõpus ülesanne), mõtle enne magama jäämist öhtul kõige hea ja ilusa ja kasuliku ja õpitu peale, mis päeva jooksul on olnud. Leia endale eeskuju, kel on mingeid iseloomujooni, mida tahad endas arendada. Uuri, kuidas tema neid jooni kasutab. Loe inspireerivaid elulugusid.

Kui ei tea, mida teha, siis hakka lihtsalt midagi tegema ja selgus tuleb lähemale. Liiga pikk tegevusetus mürgitab meelt ja vähendab elujõudu. Õpetaja Lauri soovitus Kevades „Kui ei jõua tervet ülesannet, tee pool, aga **tee ise**“ on ka psühholoogilise tervise juures oluline. Vaja on olla järjekindel ja kannatlik ka siis, kui tundub, et ei liigu edasi. Areng ei ole enamasti ühtlane jada, vaid toimub hüpetena, milleni viib palju katseid ja läbikukkumisi. Seda näeb kasvõi vaadates, kuidas väike laps kõndima õpib. Variant, et kui

kohe ei õnnestunud, siis enam ei proovi, ei tule üldse kõne alla. Vannitais vett ei murenda kaljut, kuid aastaid tilkhaaval langev vesi tekitab süvendid. See on oluline võrdlus mõlemat pidi – nii negatiivsete mõtete ja valikute koguneva mõju kui ise positiivse loomises järjekindel olemise osas. Hoidu tilkhaaval kogunevast stressist, mis ei leia lahendust.

Vahel on vaja korraks peatuda ja vaadata seda teed, millel elus liigume. Millise raja oma jälgedega jätame ja kuhu samamoodi jätkates jõuda võime? Kas see on kooskõlas teega, mida tahaksime käia? Kas on vaja mõningaid samme muuta?

Oluline on tunda oma vajadusi ja piire. Kuula oma keha ja intuitsiooni, hoia oma tervist. Ole enda vastu hea. Sinu käes on võti Sinu unistuste ellu.

Unehügieen

Uni on püha. Loo tingimused, et saaks tõesti kosutavalt magada.

Enne magama jäämist mõne tunni jooksul hakka juba vaikselt uneks valmistuma. Selleks sobib rahulik tempo tegemistes, ärrituste vältimine, vaiksem hää, kergemad jututeemad, pehmenev valgus. Anna endale enne magama jäämist meeldivaid mõteteemasid – loe midagi rahustavat, pea tänuikkuse päevikut, unista konstruktiivselt...



Foto: Tom Antony, www.sxc.hu

Valmista oma keha ette puhkuseks: kuula harmoonilist muusikat, jaluta natuke värskes õhus, mediteeri, lühike lõõgastav vanniskäik, hinga rahulikult... 2 tundi enne magama minekut ei ole hea süüa ja 4 tundi enne ei tohiks tugevalt süüa, et magu saaks ka puhata. Samas mõni inimene ei saa tühja kõhuga magama jääda ja vajab enne natuke toitu, kuid siiski mitte palju. 6 tundi enne uneaega ei tohiks tarbida kofeiini ega alkoholi. Kujunda välja unerituaal, miski, mille järgi organism saab aru, et varsti on puhkeaeg. Selleks võib olla tassike teed vaikuses (mitte vahetult

enne magama minemist, see katkestab une vet-sus käimise vajadusega), mõni kindel muusika-pala, midagi ülemistest lõikudest... Vanasti oli eriti pimedal aastaajal õhtu aeg koos perekonna-ga istumiseks ja hämaras lugude kuulamiseks. Õhtul võib panna kirja järgmise päeva või nädala plaanid ja siis need minna lasta. Peale kirja pane-mist ei ole enam vaja nende pärast muretseda. Kui uni ei tule poole tunni jooksul peale voodisse minekut, siis tule üles ja tee midagi kasulikku. See ei tohiks olla midagi ergutavat, mis une veel kaugemale viib. Näiteks lugemine ja mediteerimi-ne võivad uinutavalt mõjuda. Võib proovida ka kujutluspiltide loomist: kujutle väga ilusat, rahus-tavat, lõdvestavat kohta, tunnetata selle helisid, lõhnu, maitseid, tekstuure, ole seal kohas kuni uni jõuab.

Ärka iga päev samal ajal, olenemata sellest, kas on töö- või puhkepäev. Nii kujuneb kehal kindel rütm ja on lihtne ise ärgata.

Välgi järsku äratust. Reguleeri oma bioloogilist kella hommikul vajalikul ajal ärkama ja sea peh-med äratajad pikemaks ajaks (kardinateta päike-setõus päikesetõusu poolses toas, väga mahe muusika). Selleks, et harjuda ilma kellata hom-mikul kindlal ajal ärkama, on vaja regulaarselt ka kindlal ajal magama minna ja jätta enne ärkamist piisav uneaeg. Keha harjub kindlate rütmidega ja hakkab neid ootama. Sobiv uneaeg täiskasvanul on üldiselt 7-8 tundi. Une pikkus alla 5h ja üle 10h on kahjulik. Teismelised vajavad seoses äki-lise kasvamise ja suure koolikoormusega rohkem und ja vananedes hakkavad inimesed vähem magama.

Suure pinge korral on normaalne päeval tukasta-da, kuid tuleks arvestada, et tukastus ei jääks liiga lähedale õhtusele magamaminekuajale ega oleks liiga pikk – siis ei tule õhtul und ja hommi-kul on jälle raske ärgata. Päevane tukastus võib olla alla 1 h pikk ja peaks toimuma enne kella 15 päeval.

Päeval ole aktiivne, et kehal oleks põhjust õhtul puhata. Liikumine ja füüsiline töö toovad hea une.

Eelista looduslikust materjalist voodiriideid, mad-ratsit, patju: puuvill, lina, vill, tatar... Pese voodi-riideid tervisesõbralike vahenditega. Lõhnateraapiaks võib panna kuivatatud taimekimbu või koti-kese padja kõrvale, aga selle sobivust on vaja enne ärkvel olles testida. Ka magamistoa tekstii-lid ja mööbel võiks olla looduslikust materjalist. Magamistoa võiks olla päevasest temperatuurist veidi madalam temperatuur. Samas ennast tuleb soojas hoida ja talvel lahtise aknaga kasvõi müt-siga magada. Magamistuba võiks olla võimalikult pime. Hämarus vallandab unehormooni. Maga-mistoa on oluline ka vaikus.

Sageli on magamistuba ühtlasi ka kabinet või elutuba, eriti lastel. Sellisel juhul tuleb kasuks, kui päevase tegevuse piirkond on ööseks voodi vaateväljast eraldatud sirmi või kardinaga, et

oleks lihtsam päeval minna lasta. Parem on eral-dada teine piirkond voodist kui vastupidi, sest kardinaga ümbritsetud voodis võib tekkida õhu-puudus.

Parim on, kui arvutit ja telekat magamistoa ei ole, kuid kui on, siis võimalikult kaugel voodist, kindlasti välja lülitatud ja ööseks kaetud riidega või arvuti pandud sahtlisse või kasti. Feng shui järgi ei tohiks voodi vaateväljas olla peeglit, sest inimene võib ehmatada, kui ennast poolunes näeb ja see võib põhjustada rahutut und. Kui magamistoa on peegel, siis võib selle ööseks kinni katta. Samuti ei tohiks magamistoa olla kasutult seisvat kola, mis tõmbab energiat alla.

Turvatunde seisukohast on Feng shuis oluline, et voodist näeks uksest sisenejat, kuid siseneja ei näeks kohe voodisse. Voodi jalutsisse võib lisa-turvatundeks paigutada suure riidekirstu või pin-gi. Voodi kohal ei tohiks olla laetala, mis mõjub lõikava energiana.



Foto: www.sxc.hu

Magamistoa värvitoonid võiks olla lõõgastavad, kindlasti mitte ärritavad. Uinutavalt mõjub sinine ja tervendavalt roheline. Lahutuse üleelanud ini-mese magamistuppa sobib roosa, mis leevendab. Turvatundeks ja leebeks puhkuseks sobivad pruun, kahvatupruun ja beezh.

Toetavaid abivahendeid lõõgastumiseks

Vaikus on psühholoogiliselt inimesele väga oluli-ne. Hea vaikus ei ole täielik tühjus, vaid selline, kus taustal on loodushääli või eemal igapäevased linnahääled, kuid miski ei tungi esile ja need ei mõju mürana. Vaikuses saab paraneda, kasvada ja luua. Ka lapsel on vaja oma vaikset aega, mil ei ole kuhugi kiire, telekas ega raadio ei mängi taustaks, vanematel on aega tema kuulamiseks või lihtsalt mängimiseks. Ja ka omaette olemise aega, mil saab vanematest rahu. Jalutuskäikudel looduses, ka linnapargis või rohe-lisemas linnajaos tunnetata õhu puudutust nahal, lõhnu, helisid, värve.

Ravimtaimeteed ja talvel võrtsiteed aitavad lõõgastuda. Tassike hommikul ja õhtul vaiksetel istudes ära juua annab juba päevale oodatava rütmi ja kuju ja ühtlasi aitab päeva pehmelt alustada ja lõpetada. Oma teed ja lõhnad tuleb igaühel endal leida, mis kellelegi sobib.



Foto: www.sxc.hu

Lõhnateraapia – viirik või aroomilamp õhtul, lõhnava õliga massaaž päeva alustuseks või lõpetuseks dushi all, lõhnavad teed ja toidud...

Tantsimine vabastab pingeid ja annab energiat. Tantsida saab ka kodus päeva jooksul siis, kui tuju tuleb, selleks ei pea spetsiaalselt kuhugi minema.

Värviteraapia – riided, seinad, tekstiilid, nõud, iluasjad. Värvidel on tugev mõju psüühikale ja kehale, selle abil saab leevendada valu ja pingeid, jahutada ja soojendada, rahustada, ergutada, ärritada, tekitada söögiisu...

Mahetoit, armastusega kasvatatud, korjatud ja valmistatud. Toidulaua korrastamine võib väga tugevalt meeleolu parandada. Oluline on, et organism saaks kõiki vajalikke aineid.

Naer vabastab, lõõgastab, ühendab inimesi ja tervendab. Leia iga päev põhjust naerda südamest, vajadusel kasvõi komöödia abil. Siiralt naeratamine on sama oluline.

15 minutit sooja vanni võib mõjuda väga lõõgastavalt, eriti küünlavalgel ja kombineerituna õlimassaaži või muu koduse loodusliku kehahoolitusega.

Massaaž ja refleksoloogia aitavad pingetest vabeneda.

Lugemist

Astrid Lindgren „Bullerby lapsed“

Susan Usha Dermond „Calm and Compassionate Children“

Meg Meeker „Strong fathers, strong daughters“

Vladimir Megre Anastasia raamatutes veedaliku aja jutustused.

Merit Raju „Hingele pai“

Viktor E. Frankl „Man's search for meaning“

Martin E. P. Seligman „Ehe õnn“
Paul Wilson „Väike raamat meelerahust“
Gina Lazenby „Tervendav kodu“
Natalie Savona „Köögipsühholoog“

Ülesanne

Märgi 2 nädala jooksul igal õhtul päevikusse, mille eest sel päeval tänulik oled. See võib olla vaid märksõnadena ja võtta paar minutit või pikalt kirjutamine kui mediteerimise vorm. Mõttele ka inimestele, kes on Su elu mõjutanud ja aidanud Sul saada selleks, kes täna oled, kui Sa ka esialgu nende mõju eriti positiivsena ei näinud. Kui 2 nädala pärast märkad, et see harjumus on Su elule hästi mõjunud, siis jätkka samamoodi igal õhtul.

Kylauudis.ee portaali intervjuu Erkki Peetsaluga

Augustis õhinapõhiselt rajatud Kylauudis.ee portaali hoogsast algusest rääkis KoguKonnade ajakirjale Erkki Peetsalu.

Küsimusi esitas Ingrid Vooglaid. Piltide autor on Eesti Kodanikuajakirjanduse Selts.

Kuidas on Kylauudis.ee portaali käima läinud?

Kylauudiste portaali hooga käima läinud, isegi üle ootuste hästi. Esimese kolme tegutsemiskuuaga on portaali kasutajate arv kasvanud ilma ühegi reklaamikampaaniata 13 000 unikaalse kasutajani ja lugejaid lisandub pidevalt. Kuna Kylauudis.ee ei tegutse kommertslikel eesmärkidel ega müü ennast kui toodet, võib algust pidada väga heaks. Tulemust aitab hinnata ka teadmine, et portaali käivitus sisuliselt 0-kroonise eelarvega.

Kui suur on püsivalt portaali tegevusse panustavate inimeste hulk?

Hetkel on portaalil üheksa vabatahtlikku päeva-toimetajat.



Kylauudiste vabatahtlikud toimetajad Elina Kononenko-Allas, Maire Kriis ja Erkki Peetsalu laadal Uma Mekk.

Kes on need inimesed, kes portaalis kirjutavad?

Portaalis kirjutavad inimesed üle Eesti - uudislike infokilde saadavad inimesed ise, seltsingud ja ühendused, ka omavalitsused jm organisatsioonid. Arvamuslugusid on kirjutanud nii portaali tegijad kui ka inimesed väljaspoolt.

Kas portaalis on välja kujunenud rohkema infoga esindatud piirkonnad Eestis või tuleb infot igalt poolt ühepalju?

Infot saadetakse igalt poolt üle Eesti. Ka toimetajad ise vaatavad ringi selle pilguga, et kogu Eesti oleks kohalike sõnumitega pidevalt kaetud.

Kas portaali lugejate piirkondlikku kuuluvust olete ka eristanud?

Ei ole, kuna ühtegi auditooriumiuuringut ei ole veel teinud ja IP-aadresside järgi ei saa lugejate asukohast täpset ülevaadet. Kuna portaali läks käima Lõuna-Eestist, siis on ehk seetõttu ka selle kandi infot olnud veidi rohkem ning lugejaidki alguses rohkem lõunaosariikidest. Samas, info laekumise järgi võib öelda, et portaali on üles leidnud paljud inimesed saartelt ning Kesk- ja Ida-Eestist. Ka paljud kohaliku ja keskmeeaja ajakirjanikud jälgivad portaali regulaarselt, et ammutada sellest ideid oma lugudele.

Mille poolt erineb õhinapõhise portaali pidamine n-ö tavalise ajakirjaniku tööst? Miks te seda teete?

Kylauudis.ee on tõesti õhinapõhine infoveski! See tähendab, et toimetajad teevad portaali oma muude tegemiste kõrvalt, kokku lepitud toimetamisgraafiku alusel. Kylauudis.ee loomise taga seisab MTÜ Eesti Kodanikuajakirjanduse Selts, mis loodi 2010. aasta juulis, portaali käima augusti lõpus. Kodanikumeedia algatuse ellukutsumine on olnud seltsile huvitav eksperiment ja omalaadne ühiskondlik missioon. Hea tagasiside inimeste poolt näitab, et vajadus sellise rohujuuretandi meediakanali järele on olemas.

Üheks eesmärgiks oli tõsta avalikkuse suurema tähelepanu alla kohalikul tasandil ja väiksemates kogukondades toimuv - kanaliseerida ühte kohta kõik see, mis võiks olla inimestele eluliselt oluline oma kodu ümbruses, nõ lokaalses infosfääris. Teiseks eesmärgiks oli katsetada, kas õhinapõhiselt on võimalik meediamaastikul midagi ära teha. Kogemus näitab, et on küll võimalik, aga tegijate õhinat tuleb ka hoolega hoida ja toetada.

Millisena näete portaali rolli praegusel Eesti ajakirjandusmaastikul?

Kylauudis.ee tulek täitis ühe lünga meediamaastikul ning avardas sõnumiedastuse võimalusi nii tavainimese, kodanikuühenduste kui omavalitsuste jaoks. Keskmeeajale puudub paljudes kohalikes sõnumites uudisväärtus, ka regionaalne meedia ei jõua alati kohale või ei suuda reageerida. Külauudiste portaali ongi mõeldud 'ultralo-kaalsete' sõnumite jaoks, sest müüva uudise kriteeriumid ei ole selles esikohal. Lisaks uudislikele infokildudele ilmuvad portaalis arvamused,

intervjuud jm materjal. Muuhulgas on olnud portaalis pidevalt kajastatud hariduse, kultuuri, enesearengu, puhta toidu, samuti loodushoidliku eluviisi ja ka ökokogukondadega seotud teemad.

Millisena näete portaali tulevikku?

Kylauudis.ee tegijate praeguse õhina järgi otsustades võib öelda, et see kodanikumeedia eksperiment jätkub. Hea oleks laiendada portaali tegijate ringi, kaasata uusi inimesi üle Eesti nii toimetajate kui kirjasaatjate sekka. Hea oleks tõsta portaali sisulist kvaliteeti, suurendada originaalsisu osakaalu, lisada veelgi lokaalsust. Hea oleks



Võru maavanem Andres Kõiv ronis Uma Meki laada avasõnu ütles külauudiste piimapuki otsa.

ka teavitada inimesi uue kodanikumeedia portaali olemasolust ja kaasalöömise võimalustest. Selleks on olnud idee luua vabatahtlike kaasautorite võrgustik, mille väljaarendamist saaks ehk rahastada mõne projekti raames. Novembris sai selts esimese väikese rahalise toe portaali arendamiseks Võrumaa kohaliku omaalgatuse programmist, ent järgmiste suuremate sammude astumiseks käib praegu rahastamisvõimaluste otsimine.

Ma usun, et külauudiste portaali on alles leidmas oma kohta. Juba praegu on Kylauudis.ee tõusnud paljude inimeste jaoks igapäevaselt jälgitavate infokanalite esmavalikusse. Edasine sõltub sellest, kui palju lisandub kaasalööjaid ja kuidas õnnestub seniseid vabatahtlikke tegijaid motiveerida, sest nii regulaarse toimetamise puhul võib ühel hetkel õhinast väheks jääda. Muu maailma kodanikumeedia kanaleid eeskujuks võttes võiks ka Kylauudis.ee suuta ennast tulevikus ise ära majandada.

Aitäh selle intervjuu eest ja et sellist vahvat portaali teete! Jaksu ja jätkuvat õhinat!

Teeme ise päikeseküttesüsteemi

Tiit Kanne

**Energiahindade tõus paneb mõtlema tava-
pärase (elektri)energia kasutamise alterna-
tiividele. Kuna päike on olemas meist sõltu-
matult ja tundub kättesaadavatest alterna-
tiivenergia allikatest kõige lihtsamini kasu-
tatav, siis otsustasin lõpuks oma igakevadi-
se mõtte päikeseküttesüsteemi katsetamisest teoks
teha.**

Oli valida, kas teha ise või lasta paigaldada töös-
tuslikult toodetud süsteem. Põgus hinnauuring
interneti vahendusel ning esialgsed materjalikulu
arvutused tegid otsustamise lihtsaks – kordades
kõrgem valmiseadmete hind võrreldes isetege-
misega ning piisava hulga vaba aja olemasolu ei
tekitanud suuri kõhklusi isetegemise kasuks
otsustamisel. Viimasega lisanduks ka rahulolu töö
õnnestumisest ja kui tulemus poleks piisavalt
hea, siis oleks rahaline kahju määratult väiksem.

Internetist võib leida väga palju näiteid päikese-
kütteseadmete isetegemise kohta. Enamik sel-
lest on lihtsalt info, et keegi kusagil tegi midagi,
kuid võib leida ka päris põhjalikke ülevaateid ja
õpetust.

Kui palju on meil päikest?

Päikeseenergia hulk on Eestis ca 1200 kWh/m² aastas:

- juulikuus ca 200 kWh/m²

- jaanuaris 3 kWh/m²

Päikest tundides (EMHI andmed):

	Keskmiselt tundides				2007	2008	2009	2010
	Kuusiku	Jõgeva	Keskm.	% võimalikust				
jaanuar	28	34	31	14	+	+	+	+
veebruar	59	62	61	24	+	-	-	-
märts	128	126	127	35	+	-	-	0
aprill	180	176	178	42	+	+	+	+
mai	266	266	266	51	-	+	+	-
juuni	291	282	287	53	+	0	-	-
juuli	263	264	264	49	-	0	0	+
august	214	219	217	46	+	-	0	-
september	135	131	133	35	-	-	-	-
oktoober	86	80	83	26	-	-	-	+
november	29	26	28	12	-	+	-	-
detsember	16	19	18	9	-	-	-	-
Aastas	1695	1685	1686	38				

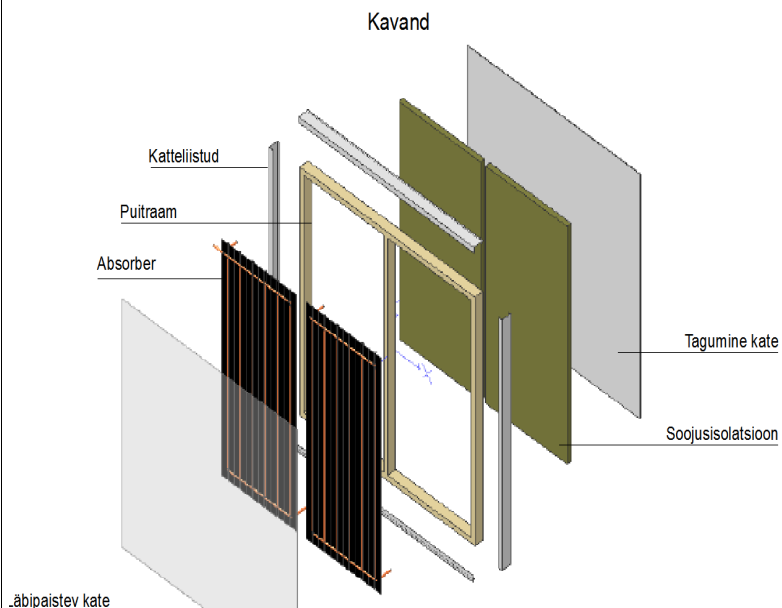
Muuhulgas leiab ka väga olulisi andmeid päike-
sepaiste sesoonse muutumise kohta – neisse sü-
venemine aitab kummutada eelarvamust sellest,
et mida suurema pinnaga päikest püüda, seda
rohkem sooja kätte saab ning piisavalt suure pin-
na korral võiks kütta ära terve elamise. Tegelik-
kuses paistab päike hilissügisel ja talvekuudel
siiski niivõrd vähe (justnimelt vähe!), et isegi pin-
na suurendamine siin ei aita. Kui päikest ikka ei

ole, siis temalt sooja ei saa. Seega on mõttekas
keskenduda päikeserikkamale perioodile ehk
varakevadest sügiseni.

Mina võtsin aluseks peamiselt veebilehtedelt
[www.builditsolar.com/Experimental/PEXCoIDHW/
Overview.htm](http://www.builditsolar.com/Experimental/PEXCoIDHW/Overview.htm) ja www.kolumbus.fi leitud üpriski
detailsed päikeseküttesüsteemide valmistamise
kirjeldused, kohandades neid oma võimalustele
ja oskustele.

Otsustasin teha 4 ruutmeetrise kollektori, sest
erinevatel andmetel peaks sellest piisama 2-3
inimese sooja tarbevee vajaduse rahuldamiseks
päikeselisel perioodil.

Alustasin kavandist ja materjalide valikust, mää-
rates kindlaks kollektori ja selle detailide olulise-
mad mõõdud ning arvutades vajalikud materja-
lide kogused. Lõpliku valiku tegin ehituspoes vas-
tavalt saadaolevale. Osa materjalist, peamiselt
puidu, otsisin oma varudest.



Kollektori materjalid valisin vastavalt nende tem-
peratuuri- ja ultraviolettkiirguse taluvusele.

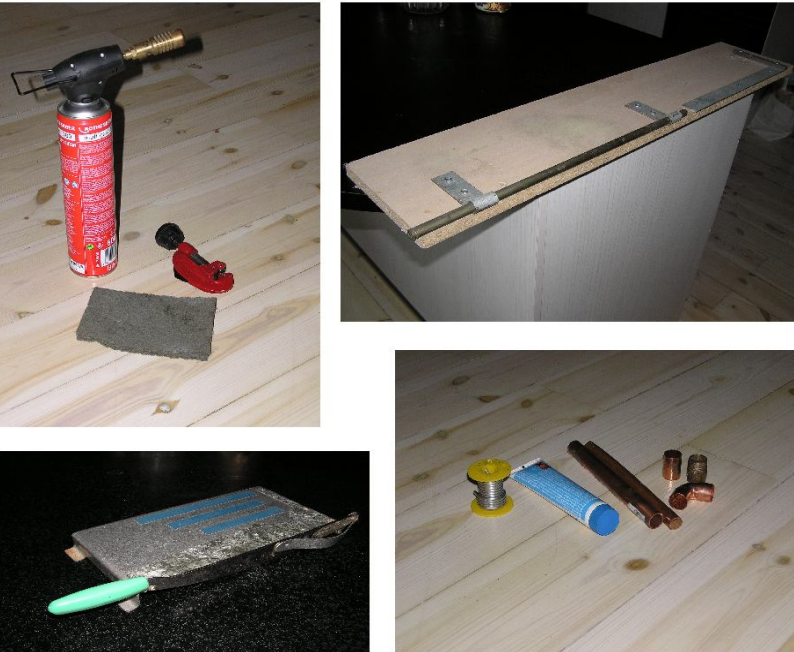
Absorberi materjalideks said vasktoru ning alu-
miiniumplekk. Kollektori kasti tegin puidust, mille
tagumise külje soojustasin kivivillaga ning katsin
soome papiga. Esikülje katteks sai kahekihiline
polükarbonaadi leht - see, mida kasutatakse kas-
vuhoonete tegemisel. Kollektori veekindluse suu-
rendamiseks katsin kõik kasti servad katuseple-
kist profiilidega. Valmis kollektori paigutasin liht-
sale puidust alusraamile, mille varustasin pööra-
mistelje ja kahe rattaga.

Absorber on päikest püüdev pind, mis on liidetud
kokku torustikuga sellelt soojuse ärajuhtimiseks.

Valmistasin selle jäigast vasktorust ja kapillaarliitmikest, mis on küll ühed kallimad materjalid päikesekollektori valmistamiseks, kuid samas kindla peale minek – pole hirmu, et kuumus ja süsteemis olev rõhk võiksid neile liiga teha.

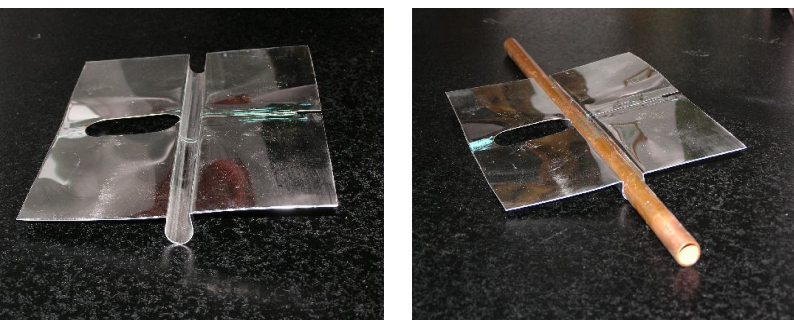
Ma ei olnud kunagi varem vasktorusid kokku jootnud. Õpetuse leidsin internetist. Seadmed – torulõikuri, gaasipõleti, jootepasta, spetsiaalse jootetina ning karukeele – ostsin ehituspoest.

Kasutatud tööriistad ja materjalid



Umbkaudu 24 meetrist torust ning 30 kapillaarliitmikust koosneva kaheosalise kollektoritorustiku kokkujootmiseks koos torujuppide mõõtlõikamisega kulus umbes 4 tundi. Polnud paha, arvestades, et tegin seda esimest korda.

Nüüd oli vaja alumiiniumplekist moodustada torustiku külge päikest püüdev pind. Põhiidee võtsin nimetatud veebilehelt www.builditsolar.com, muutes seda mõnevõrra pärast paari ebaõnnestunud katset näite järgi plekki vormida. Selleks valmistasin käepärastest vahenditest lihtsa abinõu. Õhukest (0,4 mm) alumiiniumlehte tükeldasin lapsepõlves ostetud fotode servalõikuriga.



Andsin alumiiniumplekile sellise kuju, mis istuks

juba ise ilusasti toru küljes. Lisasin alumiiniumi ja toru vahele veidi kuumakindlat automootori sili-kooni (saab ehituspoest), et tagada pleki ja torude kindel koospüsimine ning võimalikult hea soojusülekanne.

Paigaldasin kollektori katsetamiseks maapinnale, sest nii oli lihtsam ning puudus teadmine selle kasutegurist - katusele paigaldamine oleks olnud liiga suur ja riskantne ettevõtmine. Samas on maapinnal võimalik kollektorit päikese poole keerata – katusel oleks see peaaegu mõeldamatu.

Nüüd tuli ühendada kollektor olemasoleva küttesüsteemiga, kasutades selleks isoleeritud vasktorustikku, isetehtud akupaagisest vasktorusoojusvahetit ja kuni 110 kraadist töötemperatuuri taluvaid kummivoolikuid. Viimased võimaldavad kollektori asendit vaevata muuta.

Päikesekütte torustikule lisasin automaatse õhutamise ventiili, paisupaagi, paar kraani, tsirkulatsioonipumba ning kahe anduriga temperatuurikontrolleri, mis lülitab pumba tööle vastavalt etteantud temperatuuride erinevusele. Hiljem lisasin süsteemile tagasilöögiklapi, mis hoiab ära keskkütte akupaaki salvestatud sooja kandumise majast välja, sest nimetatud paak on madalamal kui päikesepaneel ning ilma tagasilöögiklapita hakkab soojakandevadelik süsteemis tagurpidi ringlema, kui päikesepaneeli temperatuur langeb alla akupaagi temperatuuri. Süsteemi täitsin antifriisiga, mis võimaldab süsteemi aastaringset kasutamist.

Kulutatud raha üle arvestuse pidamine andis järgmise tulemuse – päikesepaneel ca 3500 krooni ning ülejäänud süsteem ca 6500 krooni. Kõige kallimaks osaks osutusid vasktorud, mis moodustasid kogukuludest veidi üle ühe kolmandiku. Tuhat krooni kulus kontrollerile ning kokku ligi paar tuhat tsirkulatsioonipumbale ja paisupaagile. Ka soojakandevadelik antifriis oli küllatki kallis.

Tööd jagus kokku umbes kaheks nädalaks, sellest 4 päeva päikesepaneeli tegemiseks.

Ma ei lisanud süsteemi osi, mis võimaldaksid otse mõõta päikeselt saadud energia hulka. Küll aga sain ma hinnata tulemusi kaudsel teel, arvutades soojatootlikusse vastavalt akupaagi temperatuuri muutumisele ja võrreldes elektrienergia tarbimist eelmise aasta sama perioodiga.

Akupaagi temperatuur tõusis ilusa selge ilmaga maksimaalselt 9 kraadi. Mul on 1200 liitrine akupaak ning soojusvaheti asetasin selle põhjast kõrgemale, seega võtan arutamise aluseks mahu 900 liitrit. Füüsikaseadused ütlevad, et 1 liitri vee temperatuuri tõstmiseks 1°C võrra kulub

Päikesekollektori ühendus olemasoleva küttesüsteemiga

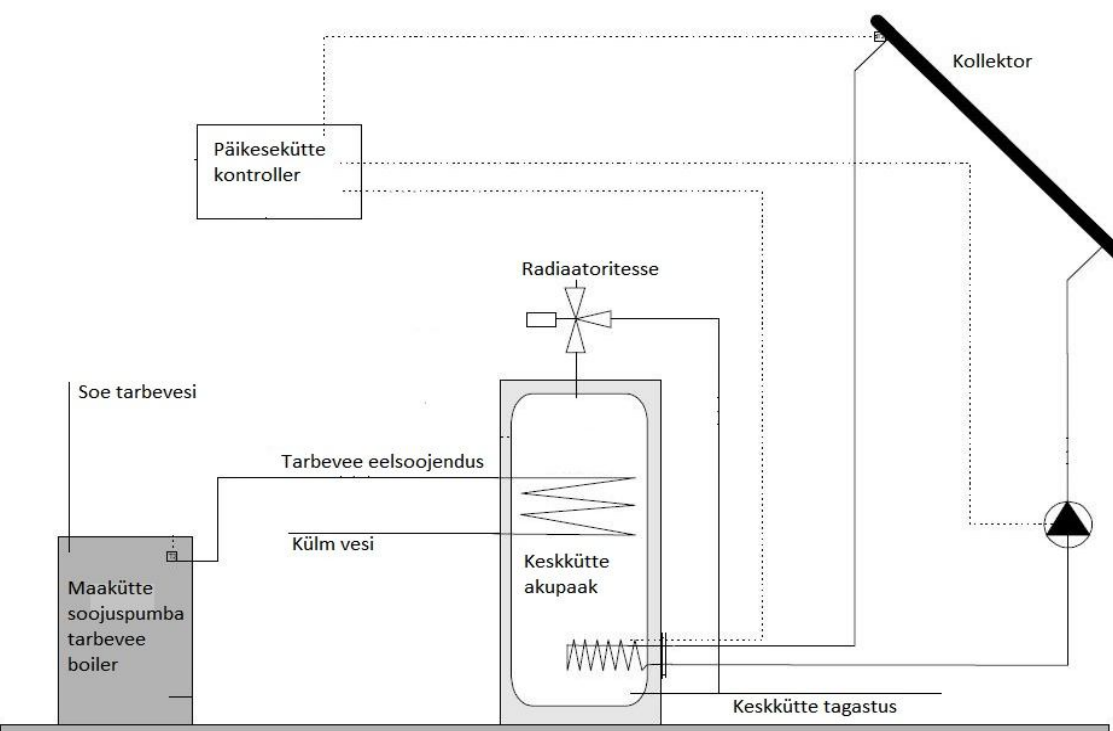
et efektiivsuse suurendamine tähendab suuremaid valmistamise kulusid ning saadav päikeseenergia hulk on sõltuv aastaajast. See- ga on kusagil piir, kus efektiivsuse tagaajami- ne läheb saadavast efektist kallimaks.

Oma süsteemis kes- kendumis ma akupaagi soojusvahetile ja paagis toimuvale vee soojen- damise protsessile. Kui peaksin tegema veel ühe päikesepaneeli, siis lisaksin absorberile paar-kolm toru laiuse ühe meetri kohta juurde (paneksin neid veidi tihedamalt). See peaks mõnevõrra efektiivsust suurendama.

Tehtud päikeseküttesüs- teem on hooldusvaba ning töökindluse üle ma

eriti ei muretse, sest samad materjalid ja sead- med on mul olnud maja küttesüsteemis 15 aastat kasutusel ning nendega ei ole seni midagi tõsist juhtunud.

Hindan ise oma katset õnnestunuks ning soovitan ka teistel proovida.



1 kcal energiat. Seega maksimaalne päevane tootlikkus oli $900l \times 1kcal \times 9^{\circ}C \times 4,19 / 3600 = 9,4$ kWh. Suhe $4,19 / 3600$ on vajalik kilokalorite teisendamiseks kilovatt-tundideks.

Arvestades keskmist elektri hinda kodutarbijale, säästsin ma nelja ja poole kuuga ca 1600 krooni, mis annab tehtud kulutuste tasuvusajaks 6 aastat. Samas loodan järgmisel kevadel kuni 11. maini (süs- teemi töö algus 2010. a) saada päikeselt veel lisa ning vähen- dada tasuvusaja 5 aastale.

Kuna ma kasutan maja ja tarbe- vee soojendamiseks maakütte soojuspumpa, siis muude kütte- viisidega võrreldes oleks sääst märgatavalt suurem, sest soo- juspumba kasutegur on sõltu- valt maapinna temperatuurist 3 kuni 5.

Kindlasti saaks ise tehes valmis- tada veelgi efektiivsema süs- teemi, pöörates rohkem tähe- lepanu soojusvahetusele nii päi- kesepaneelis kui ka akupaagis. Mida suurem on temperatuuride vahe sama vooluhulga juures, seda efektiivsem on süsteem. Samas tuleks ka silmas pidada,

