

Eesti Punase Risti 100 tegevusaastat

Aleks Kivinuk

Raamat eestlaste tegemistest Punases Ristis ja sellega seonduvates abiorganisatsioonides ning Eesti Punase Risti ajaloost valmis 12 aastat kestnud uurimistöö tulemusena. Teos koosneb 15 peatükist, mis käsitlevad rahvusvahelise Punase Risti ja Eesti Punase Risti (EPR) ajalugu, nende erinevate allorganisatsioonide, ühingute ja seltside ajalugu ning sümbolikat ja teenetemärke.

Eesti Punasele Ristile pani aluse Ühistöö organisatsioon, mis asutati Vabadussõja ajal 1918. aastal. Nii nagu Eesti riik, nii alustas ka Ühistöö tühjalt kohalt. Ometi suudeti kiiresti üles ehitada korralikult toimiv organisatsioon, mis suutis tagalast raskel ajal toetada rinnet, hoolitseda haavatu eest ja abistada sõjapõgenikke. Sellega võeti oma õlgadele need

kohustused, mida mujal maailmas kandis Punane Rist, ja pandi ka alus EPRi organisatsioonile. Omalt poolt tänas Ühistöö raske ja kasuliku töö tegijaid mälestusmärgiga, millel oli kolm järku. Samuti tuli tänada neid vabatahtlikke, kes välismaalt meile appi tulid, ja nii pandi alus ka EPRi teenetemärgile.

Üks alapeatükk raamatus on pühendatud kauaaegsele EPRi presidendile sanitaar-kindralmajor Hans Leesmendile, kelle panus Eesti riigi tervishoiu arendamisse on hindamatu ning kelle elutööks sai EPRi ülesehitamine ja juhtimine kuni 1940. aastani.

EPR suutis enne II maailmasõda hämmastavalt palju korda saata: osaleti meditsiinikoolide asutamises ja tegevuses, tehti koostööd tsiviil-



Aleks Kivinuk.
Eesti, eestlased ja Punane Rist: sümbolika ja teenetemärgid.
Tallinn: Tallinna Raamatu-trükikoda; 2019, 532 lk.

kaitse valdkonnas, osaleti tuletõrje, kaitseväe ja Kaitseliidu sanitaarpersonalite tegevuses. Inimeste meditsiiniliseks harimiseks loodi samariitlaste organisatsioon, mis suutis ka riigi kaugemas nurgas tagada õnnetuste korral esmase abi, kuni jõudis kohale meditsiinipersonal.

Nõukogude okupatsioon lõpetas 1940. aastal EPRi tegevuse Eestis. Alustatud tegevust jätkas II maailmasõja ajal vabatahtlik organisatsioon Eesti Rahva Ühisabi ja hiljem eksiilis EPR Sihtasutus Ühisabi Rootsis, kuni ERP alustas iseseisvuse taastanud Eesti Vabariigis taas tegevust.

Raamat edukast vananemisest

Ilmunud on põhjalik vananemist käsitlev raamat, mille avasõnaks on autor kirjutanud mõtte, et kui tahad kaua elada, valmistu vanaks saama. Tegemist on pigem laiale lugejaskonnale mõeldud raamatuga, mille kirjutamisel on toetutud aga paljuski teaduskirjandusele. Autoriks on arst, kes põhilise osa oma arstiteest on võidelnud gerontoloogia kui arstliku eriala lisamise eest ametlikku arstide õppekavasse Tartu Ülikoolis.

Raamatus on juttu sellest, kuidas elukaare jooksul muutuvad meie keha ja vaim, samuti suhtumine iseendasse ja ühiskonna suhtumine meisse ning kuidas nende muutustega võimalikult valutult toime tulla. On ka soovitusi, kuidas hoiduda enneaegsest vananemisest

ning mida teha sagedasemate vanaea haiguste ärahoidmiseks.

Esimeses osas on arutletud, miks inimene vanaks saab. Mis on vananemise tsentraalne paradoks? Kas vananemine on geneetiliselt programmeeritud? Kas vanusega kaasnevate haiguste sagenemine on vananemise põhjus või tagajärg? Huvitavad küsimused, millele vastuse leidmiseni on siiski veel pikk tee minna.

Inimese elukaart kirjeldavas peatükis on selgitatud, mis on meie kronoloogiline, mis bioloogiline, mis sotsiaalne ja mis psühholoogiline ehk subjektiivne vanus, ning nenditud, et üks parimaid viise inimese iseloomustamiseks on funktsionaalne vanus, ühendades



Kai Saks.
Avameelselt vananemisest.
Võidab see, kes oskab vanaks saada.
Tallinn: Tervisekirjastus; 2019, 296 lk.

bioloogilise, psühholoogilise ja sotsiaalse vanuse.

Käsitletud on mitmeid eri teemasid: kuidas edukalt vananeda, mis on vanaea haprus, kuidas muutub vaimne võimekus vananedes ja mida teha eakate depressiivsuse leevendamiseks, samuti on nõuandeid vanemaaliste toitumiseks. Kirjeldatud on keha vananemist ja sagedasemaid vanaea terviseprobleeme.

Lõpulause on kantud positiivsusest: „Lõpuks võidab see, kes oskab vanaks saada ja nautida elu igas vanuses, just täna, just praegu“.