

Pimedusega kaamose vastu

Ain Kallis, ilmainimene, 27. november 2004 00:00

«Kaamos» on üks viimaste aastate moesõnu. Kui sul on sageli sant enesetunne, oled näost kaame, tunned nukrust, tahad muudkui süüa ja magada ega taha tööd teha, on sul – kinnitavad tohtrid – tõenäoliselt kaamosmasendus. (NB! Kui esinevad kõik muud nähud, aga patsient ei taha süüa ega magada, on tegemist õnnetu armastusega.)

Kaamoseravim – päike!

Kaamostõbi tabab teadupoolest küll vaid põhjamaalasi, aga nende kallal on ta see-eest peaaegu kogu aeg, välja arvatud suvekuud. Muidugi mitte alati pole põhjamaalaste masendushood seotud just nimetatud tõvega: kui näiteks madrus lööb pikal merereisil kaaslase nina viltu (et saaks ometi uut nägu näha!), pole tegemist mitte kaamose, vaid, Juhan Smuuli diagnoosi järgi – Suure Halliga.

Mis aga oleks põhiline ravim klassikalise kaamostõve vastu? Loomulikult valgus, eriti päikesevalgus! Ja suurtes doosides.

Heledas valguses hakatakse peas tootma röömuhormooni – serotoniini –, mis muudab meid energiliseks, teotaheliseks, erksaks ja röömsameelseks (vt. Kodutohter nr. 11). Kui näiteks riigikogus oleks kasutusel spetsiaalsed valguspaneelid nagu Jaapanis, peaksid rahvasaadikud väsimusele palju kergemini vastu.

Teoloogilise kõrvalepõikena: kumba on ilmas rohkem olnud, valgust või pimedust? Piibli andmeil oli algul pimedus, siis loodi valgus ning alles kolmandal päeval päike. Järeldus: kunstlik valgustus loodi enne looduslikku?!

Pimeduserahvas: röövlid ja astronoomid

Kas aga ikka kõik organismid igatsevad rohket päikesepaistet? On ju meie ümber miljoneid elusolendeid, kes otsivad aeg-ajalt pimedust või vähemalt varju. Inimestest on sellised eelkõige vargad, röövlid ja astronoomid.

Hiljuti ilmus Postimehes lugu, kuidas noor täheteadlane ei saa Tartu Tähetornis enam tähti ja planeete vaadelda – öine linnataevas on sedavõrd valge. Tavalised linlased saavad virmaliste vehklemistest või tähesadudest teada vaid ajalehtedest.

Kosmosefotod öisest Maast näitavad, et Euroopa ja USA on suured valged larakad, mustemad alad jäävad aga vaesemate või hõredamalt asustatud maade kanti. (Pole ka mingi ime – Ameerikas on koolid ja muud asutused öö läbi valgustatud. Põhjendus: energia on odav, kahju pättide rünnakutest aga suur.)

Teadlaste arvates illustreerib kosmosefoto valgusreostust, täpsemalt öist valgusreostust.

Möödunud aasta septembris oli Kanadas rahvusvaheline skotobioloogiasümposium eesti keeles kaunitult kõlava nimega «Öö ökoloogia». Mis see skotobioloogia siis õieti on? Too noor teadus ei uuri mitte igasugu tõbraste ööelu (skot – kari või elajas vene keeles), vaid pimeduse (kreeka keeles skotos) mõju elusloodusele.

Valgusreostus häirib elu

Ettekannetest ilmnes, et kui inimesed ei puhka end valgusreostuse tingimustes lihtsalt välja, siis loomadele ja taimedele mõjub öine valgus palju hullemini. Lühipäevataimed peavad elama pika päeva tingimustes, linnud ei suuda öösel orienteeruda. On kokku arvatud, et igal aastal hukkub miljardeid lindusid kokkupõrkel valgustatud kõrghoonetega.

Ses osas on oma pikksilmade ja teleskoopidega enamasti linnast välja kolinud astronoomid eelisseisus. kuigi ka nende elu on varem roosilisem olnud. Maailmakuulsa astronoomi Ernst Öpiku vend Oskar on rääkinud loo, kuidas kahekümnendail aastail vaatles koolipoiss Fred Tomingas parajasti oma väikese teleskoobiga Tallinnas Uus-Kalamaja hoovis tähti, ja majast väljunud mees ei näinud teda ning soristas tähevaatleja täis.

Tõsi, Fred Tomingase juhtum polnud mitte näide lihtrahva suhtumisest astronoomiasse. See illustreerib hoopis valgusreostuse puudumist toona pealinna kohal.