

Parim kaamoseravim on päike

Kaamostõbi tabab teadupoolest küll vaid põhjamaalasi, aga on nende kallal peaaegu kogu aeg, välja arvatud paar suvekuud.

Ain Kallis
Klimatoloog



Kes otsib, leiab päikese ka sügisel

FOTO: HENDRIK OSULA

“Kaamos” on üks viimaste aastate moesõnu. Kui sul on sügiseti sageli sant enesetunne, oled näost kaame, tahad muudkui süüa ja magada ega taha sugugi tööd teha, on sul – kinnitavad tohtrid – tõenäoliselt kaamos kallal. (NB! Kui esinevad kõik muud nähud, aga patsient ei taha süüa ega magada, on tegu õnnetu armastusega.)

Kaamos tähendavat põhjasaamidel lihtsalt sügistalvist aega, mujal maailmas aga sünkpimedat (masendavat) sügis- ja talveaega, süveneva pimeduse survet. Muide, Eestis on mitu firmat endale säärase omapärase nime võtnud. (“Tulge talvepuhkusele meie suusabaasi Kaamos!” – Täitsa põnev oleks selline reklaam...)

Teadupoolest tabab kaamostõbi küll vaid põhjamaalasi, aga nende kallal on ta see-eest peaaegu kogu aeg, välja arvatud paar suvekuud. Muidugi mitte alati pole meie masendushood seotud just nimetatud tõvega: kui näiteks madrus lööb pikal merereisil

kaaslase nina viltu (et saaks ometi uut nägu näha!), pole tegu mitte kaamose, vaid Juhan Smuuli diagnoosi järgi – Suure Halliga.

Parim kaamoseravim – kindlasti päike

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

Heledas valguses hakatakse peas tootma rõõmuhormooni – serotoniini –, mis muudab meid erksaks, energiliseks, teotahteliseks ja rõõmsameelseks. Kui näiteks riigikogus oleksid kasutusel spetsiaalsed valguspaneelid nagu Jaapanis, peaksid rahvasaadikud väsimusele palju kergemini vastu.

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

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.

Aastakümnete jooksul kolivad astronoomiaobservatooriumid linnadest välja: ei saa enam tähti ja planeete vaadelda – öine linnataevas on sedavõrd valge. Tavalised linlased saavad virmaliste vehklemistest või tähesadudest teada vaid ajalehtedest. **NASA** ennustas, et varsti ei näe 2/3 inimkonnast öösel enam **Linnuteed**...

Musta porise maa aegu võiksime vast koos teiste põhjamaadega Euroopa Liidult välja kaubelda talvise masenduse ehk kaamose kompensatsiooni?

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

Teadlaste arvates illustreerib kosmosefoto valgusreostust, täpsemalt öist valgusreostust.

2003. aasta septembris oli Kanadas rahvusvaheline skotobioloogia sümposium eesti keeles kaunilt kõlava nimega “Öö ökoloogia”. Mis see skotobioloogia 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 ilmnas, et kui inimesed lihtsalt ei puhka end valgusreostuse tingimustes 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 linde kokkupõrkel valgustatud kõrghoonetega.

Tõepoolest, sadakond aastat tagasi olid meie linnad hoopis pimedamad. Maailmakuulsa astronoomi **Ernst Öpiku** vend Oskar on rääkinud loo, kuidas koolipoiss Fred Tomingas vaatles 1920. aastail parajasti oma väikese teleskoobiga Tallinnas Uus-Kalamaja hoovis tähti ning majast väljunud mees ei näinud teda ja soristas tähevaatleja täis.

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

Mõnes riigis on levinud uus algatus: nn pimedate taeva sõbralik valgustus. See süsteem juurutati näiteks 2005. aastal Calgarys. Alla suunatud tänavalambid jms hoidsid aastas kokku vähemalt 1,5 miljonit dollarit.

Kui enamiku aastast ootavad me kaasmaalased suvist soojust ja päikesepaistet, siis novembri saabudes igatsetakse veidi krõbedamat ilma. Musta porise maa aegu võiksime vast koos teiste põhjamaadega Euroopa Liidult välja kaubelda talvise masenduse ehk kaamose kompensatsiooni?