

Evelin Ilves

Aprillikuisel riigivisiidil Iirimaaale sattusin huvitavale jutuajamisele nende endise terviseministriga (Minister of Health). Rahva tervisest, rikkusest ja elustiilist. Nimelt märkas, et Dublini tänavapilt on võrreldes 7 aasta tagusega drastiliselt muutunud. Ei, mitte vaid rahvusvahelisemaks – seda muidugi ka. Paksemaks! Pigem väiksemakasvulise punapäisusele kalduva rahva hulka on ilmunud väga palju ülekaalulisi, lausa rasvunud inimesi. See oli nii silmahakkav ja ootamatu, et küsisingi otse ja ilma diplomaatiata, kuidas see juhtus.

Minister seletas, et on kõik väga lihtne. Kui ühiskonna rikkus, st riigi SKT jõuab teatavale tasemele, muutub suhteliselt lühikese aja jooksul suurema osa rahva elustiil.

Kasinusest tulnule tähendab jõukus ju ennekõike mitut autot perekonnas, LCD telekat iga sohva ees, einetamist pubides ja restoranides, energiarikkaid mõnujooke ning igas astmes valmistoite supermarketites. Oleme meiegi täheldanud, et supermarketid hakkavad elukeskkondi piirama ja dikteerima aastaid enne, kui tekivad kergliiklusteed või spordiklubid. Nende mõne aasta jooksul aga rahva mass sõna otseses mõttes mitmekordistub. Seda on juhtunud palju kordi varem ja suuremates mastaapides - suurriikides. Kuid arusaam probleemist ja selle ohtlikkusest on uppunud nähtavasti ravimi-ja toiduainetööstuse hea ning spordivaldkonna kehva lobitöö ja rahahulga kätte.

Kui mõtlesin Eestile, sain äkki aru, et meiegi oleme kohe-kohe jõudmas sellele ähvardavale keskmist jõukust märkivale SKT tasemele. Meiegi ajast on osa juba kadunud – ka Eestis on hakatud lastel diagnoosima II tüüpi diabeeti, mida 15 aastat tagasi olemaski polnud. See haigus viitab otseselt rämpstoidule ja väheliikuvale elustiilile.

Aga me jõuaksime veel käe ette panna! Kui me hästi kõva häälega, mis igaüheni, kõigi kõrvu jõuaks – meie tervis on meie endi kätes, - peas, kehas ja söögilaua! Ma olen pikalt mõelnud sellele, nii riigipea abikaasana, emana, tohtrina ja lihtsalt sõbrana – kuidas leida võti, et sõnum päralt jõuaks. Kust alustada? Naisteajakirjad on tulvil dieetidest, imerohtudest ja –masinatest. Mõtlen omaenda kogemusele ja tean! Liikumine. See on kõige tähtsam. Ilma ei tööta ükski dieet ega määre. Keha, mida liikumisega hellitatud, hakkab vaikselt ise märku andma, mida mitte süüa. Parem vorm lihtsalt loob veel paremat vormi. Rääkimata vabanevast vaimust. Ning

lisanduvast energiast, mida oma kallitesse investeerida. Just sellepärast on spordi ja liikumise eest kõva häälega kõnelda minu missioon. Ja riikliku tähtsusega ülesanne meile kõigile.