

TEADLASED TÕESTAVAD, ET LINNAST EEMAL ELADES (AGA MITTE LIIGA KAUGEL) PIKENEB SU ELUIGA

Mitmed uuringud näitavad, et optimaalse tervise, pika ea ja õnne jaoks pole küsimustki – Sa peaksid elama vahemikus 30–60 minuti tee kaugusel linna piirist. Teisisõnu, Sa peaksid elama linna lähedal, aga mitte liiga lähedal. Samuti ei tohiks Sa elada liiga tihedalt koos nt. nagu kortermajas, aga samuti mitte üksikus talus. Parimate tulemuste jaoks peaksid Sa elama 30+ minuti kaugusel suuremast linnast, keskmise tihedusega era- või rida-majade asumis, kus pole kortermaju. Samuti näitab statistika, et haridus ja mõistlik sissetuleku tase parandavad Su tervist ja eluiga.

Miks see töötab? Selleks on mitmeid põhjuseid:

1. **Õnn** – on tõestatud, et maal elamine teeb õnnelikumaks. Lisas I on ära toodud Professor Robert Cummini uuring, mis selgitab lähemalt antud väidet.
2. **Saaste** – kui elad linnas või selle vahetus läheduses, isegi 15 minuti kaugusel, siis oled mõjutatud autode heitgaaside, tugeva raadio, mobiili ja TV signaalide poolt, mis on nähtamatud, aga mis pidevalt läbivad Su keha. Lisaks veel müra, mis põhjustab stressi, peavalu, kehva und ja pahameelt; osoon, mis on linnas kõrgem ning mitmed muud tegurid. Kusjuures, huvitaval kombel on uurimuses näidatud, et elektriliinidel on soodne mõju tervisele tänu negatiivsete ioonide tekkele ümber liinide, mis on kasulikud pikaealisusele. <http://www.nutritionreview.org/library/negative.ions.php>
3. **Sissetulek** – elades tunni raadiuses linnast tähendab, et võid teenida head palka ja olla ühenduses või külastada erinevaid linna teenindusasutusi samal ajal omades madalamaid elamiskulusid. Kõrgem sissetulek/madalamad elamiskulud linnast eemal võimaldavad suuremat ostujõudu, võimaldades osta paremaid tervishoiu teenuseid, kvaliteetsemat toitu ning panustada loodusliku elukeskkonna jaoks.
4. **Stress** – linnaelu või elu linna lähistel on stressirikkam. http://bodyodd.msnbc.msn.com/_news/2011/06/22/6918508-city-living-stresses-you-out-study-confirms?lite
5. **Haridus** – elades 30 minuti kaugusel linnast tähendab, et võite valida kas kohalike või lähimas linnas asuvate haridusasutuste vahel. On tõestatud, et haritud inimesed teevad õigemaid tervislikke valikuid ja on teadlikud, kuidas elada kaasaegset ja positiivset elu.
6. **Standardid** – mitmed elamupiirkonnad linnas on amortiseerunud ja ei vasta sanitaarsetele tingimustele, nt. on seal niiske, hallitab, torustikud on vanad ja amortiseerunud (nt. võite seda näha vanniveest, et see ei ole selge ja puhas). Isegi kui ühes korteris on kõik korras, võivad probleemid olla naaberkorteris ja kõikidel sellistel teguritel on negatiivne mõju tervisele. http://healthychild.org/blog/comments/safe_pipes_mean_safe_water/
7. **Haigused** – haigused ja mikroobid levivad kiiremini rahvastatud linnakeskkonnas. Selleks ei ole palju vaja: nt. katsudes ukselinke, mida on katsunud paljud inimesed enne sind, tõbised inimesed massidena koos jne. <http://www.google.ee/url?sa=t&rct=j&q=illness%20spreads%20in%20cities&source=web&cd=6&sqi=2&ved=0CEoQFjAF&url=http%3A%2F%2Fwww.yorku.ca%2Frsars2003%2FGlobalCitiesAndTheSpreadOfInfectiousDisease.pdf&ei=U-6fT7K2NcbN4QTS2fCfAw&usq=AFQjCNGQAKWCzkXSaTgYFgwYXbXuGpLvqQ>

8. **Massid** – liiga palju inimesi tihedalt koos ei võimalda Sulle Su oma enda ruumi ja see tekitab negatiivset stressi. See käib nii linna kui linna lähedaste piirkondade kohta. Samas aga inimesed vajavad naabreid. Elamine kogukonnas ja teistega lävimine on tervisele ja heaolule kasulik. <http://www.dailymail.co.uk/science-tech/article-2006988/A-rural-life-better-Living-concrete-jungle-really-stressful-make-vulnerable-depression.html>
9. **Dieet** – linnas elavad inimesed konkreetse mustri järgi ja üldiselt on neil kehvem toitumine, nad tegelevad vähem füüsisega, elavad istuvat elu, käivad vähem õues ja veedavad vähem aega sõprade ja perega.
10. **Linnalapsed** – kõik teavad, et lapsed eelistavad olla maal. Linnalapsed veedavad rohkem aega toas arvuti taga, söövad rämpstoitu televiisori ees ja nende kehakaal on hakanud tõusma. <http://typeparent.com/benefits-to-living-in-the-country.html>
11. **Maalapsed** – on tervemad, neil on vähem allergiaid ja astmat, on tugevama ja tervema füüsisega ning neil on vähem autoimmuunhaigusi kui linnas või linnalähistel elavatel lastel. <http://alan-mcnairn.suite101.com/is-it-healthier-to-live-in-the-country-a307028>
12. **Kuritegevus** – linnas on kõrgem kuritegevus, http://www.answerbag.com/q_view/73200
13. **Sugulisel teel levivad haigused** – linnas on nende näit kõrgem. Linnas sünnib keskmisest rohkem madala kaaluga (haigeid) beebid ja huvitaval kombel tarbitakse ka rohkem alkoholi kui maal, kuigi pikalt on arvatud vastupidist.
14. **Vaimuhaigused** – linnaelanikel on rohkem vaimseid terviseprobleeme – uuring aastast 2010 näitab, et linnas on 39% rohkem meeleoluhäireid ja 21% rohkem ärevushäireid. Teine uuring ajakirjas Nature juuli 2011 selgitab, et Saksa uurijad jälgisid linna- ja maaelanike ajalaineid ja jõudsid järeldusele, et linnaelanikud tulevad stressiga vähem efektiivselt toime. http://www.naturalnews.com/032877_country_life_longevity.html

Kokkuvõtteks, alati on debatt ning osa inimesi eelistab üht eluviisi teisele, aga miks mitte valida mõlemat? Võid elada 30–60 minuti kaugusel linnast ja selle lähedusest ikka kasu saada, samal ajal omades kõiki neid kasutegureid, mis seostuvad maaeluga.

Eesti Statistika näitab, et alates 2000. aastast on trend, kus Eesti pered liiguvad linnast eemale elama väiksematesse kogukondadesse, nt. sellistesse, mis on 30–60 minuti sõidu kaugusel suuremast linnast. Seda toetab ka üldine tendents arenenud Euroopas. Kui Sul on võimalus ning vahendid, kolid Sa 30–60 minuti või kaugusele linnast, kus on õnnelikum ja tervislikum elu. Inimesed, kes väärtustavad tervist, loodust, perekonda ja oma enda privaatset ruumi kipuvad kolima maapiirkonda elama.

Parim variant Eesti inimese jaoks oleks elada tervislikult, 30+ minutit sõitu linnapiirist, kasutades eeliseid mõlemast elukeskkonnast: parem elu maal ja võimalus alati käia tööl ning/või külastada igal ajal linna.

Lisa I – Professor Robert Cummins – millist elu Sa vajad, et olla õnnelik?

Professor Robert Cummins Victoria Deakin Ülikoolist on 15 aastat mõõtnud meie elukvaliteeti ja avaldanud mahuka raporti meie heaolust.

Cummins selgitab, et elu maal on „õnne seisund, aga mitte selline lühiajaline õnn, mis valdab teid, kui leiате kümme (eurot). See on küsimus meile endile vaadates sügavale endi sisse, et kuidas me end tunneme meie enda meeleolus“.

Cummins vaatles 28 000 inimest pikema aja vältel ja avastas sellist tüüpi kohta, kus enamus meist tunnetas, et nad elaksid kõige õnnelikumalt. „See ei ole pealinn, see on regionaalne keskus, mis asub mugavuste lähis- tel, mida inimested tahavad ja siiski on sedavõrd väike, et inimestel on heanaaberlikud suhted ja kogukonna tunnetus, mis tavaliselt puudub linnades ja eeslinnades,“ ütleb ta, „ja lapsena, mida muud Sa soovid, kui sinist taevast ja rohelist muru.“

„Tänu oma traditsiooniliselt aeglasemale tempole võimaldab elu maal eemalduda ja säilitada elu perspektiiv. Samal ajal kui tänapäeva ühiskond üleüldiselt jätkab kiirustamist aina kasvavatel kiirustel, siis maaelu oma aeg- lase kuid stabiilse Emakese Looduse rütmis tuletab pidevalt meelde, et lõpude lõpuks pole kuhugi kiiret. Lin- naelu kindlasti omab kiiremat põnevust kiirustaja silmis, kuid täiuslikuma elu jaoks vajad Sa rohkem tasakaalu, et väärtustada seda põnevust ja on vaja ka rahulikumaid hetki. Rahulikkus realiseerub kiirelt kui kulged mööda vana külateed, grillid sõpradega oma tagahoovis, istud rahulikus vaikuses tähistaeva all või jalutad üle rohtunud heinamaa. Sellist kogemust Sa linnas lihtsalt ei saa. Maaelu võimaldab meil tulla tagasi oma keskmesse, men- taalsesse ja spirituaalsesse selgusse, mis on kui hüppelaud veelgi suurema elu väärtustamise poole, sõltumata taustast“, järeldeb Cummins.

Lisa 2 – erinevate inimeste trendid ja vaated

Aina rohkem inimesi kolib linnast välja, eemale eeslinnadest ja maale – 30 või rohkema minuti sõidu kaugusele linnast.

Mida inimesed ütlevad linna- ja maaelu erinevuste kohta?

„Tegemist on kindlasti olnud suure kohandumisega. Jätsin maha oma linnaliku elu, millega olin harjunud. Ma ikka külastan sõpru ja käin linnas, aga leidsin, et mul on rohkem aega oma pere ja enda jaoks – siin on keskendunum ja tasakaalukam elu. Ma naudin oma uut elu, eelkõige seda kogukonna vaimu. Vana-aastaõhtul olid siin rahvarohked saluudid. Samuti Jaanipäeva lõkked on suurepärased ja see, kuidas kogukond kõigega kaasa tuleb, on fantastiline.

„Rahulik tempo ja sõbralik atmosfäär on need, mis annavad hea tunde,“ ütleb üks kohalik. „Kas sa arvad, et stressivabam elu on see, mis teeb Sind terveks?“ „Absoluutselt. Aeglasem tempo on Su tervisele hea.“

„Olen õnnelik, et olen maal üles kasvanud. Ma ei vahetaks iialgi oma mälestusi, kus mängisin oja kaldal, ronisin puude otsas, ujusin jões ja matkasin – kõik see poole kilomeetri raadiuses kodust. Vahel mul on kahju oma sõpradest, kes olid ümbritsetud asfaldi, betooni ja McDonald's-ga.“

Maaelu pakub täiuslikumat ja turvalisemat kodutunnet kui linnaelu. Esiteks, maaelu pakub tasakaalukamat atmosfääri mentaalse ja spirituaalse selguse jaoks. Teiseks, maaelu pakub suuremat privaatsuse tunnet ja emotsionaalset turvalisust. Lõpetuseks, maaelu võimaldab parimaid valikuid mõlemast maailmast.“