Tallinna Keskraamatukogu hoiab eakatega kontakti ka kriisiajal

Raamatukoguhoidjad on valmis teie kõnedele vastama ja aitama, olgu kõne ajendiks infovajadus või mõni igapäevamure.

Küsi raamatukoguhoidjalt igapäevaeluks vajalikku infot
Küsimusi saab esitada telefonil 683 0917 ning reaalajas chati ja Skype'i vahendusel, lisaks e-posti teel ls@tln.lib.ee. Chati leiab Tallinna Keskraamatukogu veebilehe www.keskraamatukogu.ee paremast nurgast. Skype'i kasutajanimi: Tallinna Keskraamatukogu infoteenindus.

Suhtle eakaaslastega Skype'i vestlusklubis
Skype'i vahendusel toimuvas seenioride vestlusklubis arutatakse päevakajalistel teemadel, osalejad saavad raamatukoguhoidjalt küsida enda jaoks olulist infot. Vestlusklubi toimub E–R kell 11–12. Vestlusklubis osalemiseks tuleb lisada oma Skype'i kontaktide hulka kasutajanimi „Seenioride vestlused". Küsimuste korral võtke raamatukoguga ühendust telefonil 683 0917.

Telli raamatud koju
Eriolukorra perioodil pakume koduteenindust pensioniealistele Tallinna elanikele, kel puuduvad lähedased, kes saaksid neile raamatuid raamatukogust tellida, ning kel on COVID-19 viiruse riskigruppi kuulumise tõttu ohtlik väljas liikuda. Teavikuid tuuakse lugejale koju üks kord kuus. Raamatute tellimiseks palume helistada telefonil 683 0920 või kirjutada koduteenindus@tln.lib.ee.

Ole uudistega kursis
Eriolukorra perioodil ootavad raamatukoguhoidjad Skype'i- ja telefonikõnesid, et Eesti Rahvusringhäälingu uudisteportaalist ning suurematest päeva- ja nädalalehtedest artikleid ette lugeda. Eestikeelsete ajalehtede valikus on: Eesti Ekspress, Eesti Päevaleht, Postimees, Õhtuleht ja Sirp. Uudiseid loetakse E–R kell 12–18 telefonidel 674 8647 ja 653 2556 ning Skype'is: Uudised Skypes.

Lihvi oma digiteadmisi ja -oskusi programmis „Seeniorid digitargaks"
Pakume seenioridele programmi „Seeniorid digitargaks" raames individuaalsetel koolitustel kõike, mis puudutab tahvelarvutite ja nutitelefonide, Facebooki ja Skype'i, e-teenuste ja e-raamatukogude kasutamist ja palju muud. Koolitusel osalemiseks kirjuta ls@tln.lib.ee või helista 683 0917 ning lepi kokku koolituseks sobiv aeg.

- Eriolukorra ajal on aktiveerunud interneti- ja telefonipetised ning seetõttu algatas Riigi Infosüsteemide Amet kampaania „Eriolukorras eriti IT-vaatlik". Raamatukogu on kampaaniaga ühinenud, pakume digiturvalisuse küsimustes koolitust veebi ja telefoni teel. Osalemiseks helista telefonil 683 0917.
- Lisaks koolitustele on igaühel võimalik oma digioskusi täiendada ka iseseisvalt. Keskraamatukogu veebilehelt leiab Skype'i ja Facebooki konto loomise ja kasutamise juhendi, e-raamatukogu ELLU videojuhendid.

Palju õnne, teenekas pedagoog ja biorütmide uurija Ilmar Raidna!

5. mail tähistab 94. sünnipäeva väärika elukäigu ja huvitavate huvidega mustamäelane Ilmar Raidna.

Rein Munter

Ilmar Raidna on sündinud Nõmmel 5. mail 1926. aastal. Alghariduse omandas Kivimäel, õppis hiljem ka Tallinna Ehitus-Mehaanika Tehnikumis (TEMT) ning omandas kõrghariduse keskkooli matemaatika õpetaja erialal 1962. aastal Tallinna Pedagoogilises Instituudis.

Huvi matemaatika ja arvutamise vastu ilmnes tal juba varakult, koolieelses eas, kus sai selle eest ka oma esimesed „vitsad", kuna hindas ühe sünnipäevalapse kondiitrikooke rahalises väärингus. Tehnikumis paistis rühmakaaslaste hulgas silma sellega, et teenis legendaarse õpetaja ja hilisema TPI dotsendi Ott Rünga arvutuslükati tunni kontrolltöös ainsana maksimaalsed 100 punkti.

1954. aastal saavutasid Ilmari õpilased I, II ja IV koha Nõmme rajooni matemaatika olümpiaadidel. Aga Ilmari matemaatilistest ja pedagoogilistest saavutustest oli kindlasti kaalukam sündmus abiellumine aasta varem, 1953. aastal. 67 abieluaasta jooksul on Raidnate pere kasvanud 34-liikmeliseks: 2 last, 6 lapselast, kokku 9 perekonda 16 lapselapselapsega.

Õpetaja töö on alati olnud Ilmari kutsumuseks. Ta alustas seda teed Hagudi ja Kehtna koolides, jätkates valitud ametit TEMT-is ja mitmetes Tallinna keskkoolides matemaatika, füüsika, astronoomia ja kehalise kasvatuse õpetajana. 1967. aastast alates tegi ta tõsist erialast tööd Majandusmatemaatika instituudis, Konjunktuuriinstituudis, Autotranspordi arvutuskeskuses, Põllumajandustehnika Arvutuskeskuses ning Kutsehariduse Õppe-Metoodilises Kabinetis. Alates 2005. aastast on vanaduspensionär.

Ilmarit iseloomustab omavahel väga tihedalt seotud teaduste (matemaatika, füüsika, astronoomia) hea tundmine, huvi looduse ja inimese suhete ning keskkonna vastu. Juba alates 1970. aastast on ta ametialase töö kõrvalt uurinud tõsisemalt biorütmide olemust ja avaldumisi, samuti mitmeid teisi kronoloogiaga seotud probleeme.

Biorütmid

Huvi biorütmide vastu tekkis 1960. a lõpus, kui kolleeg Tarmo Roosaar selgitas biorütmide mõisteid Heino Tiigi andmete alusel ning ütles, et matemaatiliselt on võimalik prognoosida inimese eluseisundeid. Ilmar tutvus lähemalt ka biorütmide avastajate Herman Svoboda, Wilhelm Fliess'i, Alfred Telscheri, John Wolcotti ja Reinhold Bohhovi töödega. 1970. aastal pidas Ilmar biorütmidest ka oma esimese loengu, mille organiseeris praegune akadeemik Andres Koppel. Tekkisid kontaktid ka Berliini Teaduste Akadeemia presidendi Hubert Markli ning ajakirja „Cycles" toimetajaga. Küljendamisel oli seal juba ka üks Ilmari artikkel, kuid ajakiri lõpetas enne selle avaldamist ilmumise.

Tekkis koostöö ka mitmete eesti teadlastega: akadeemik Anto Raukas, professor Leo Võhandu, professor Jüri Elken, professor Talvi Märja jt. T. Märja raamatus („Kollegiaalse juhtimise sotsiaalpsühholoogilised probleemid". Tallinn, 1992) on mitmel korral juhitud tähelepanu Ilmari vastavale artiklile „Suhtlemine koolis ja biorütmid" (Nõukogude kool, 6, 1981) ning viidatud Ilmari poolt teoreetilistel alustel leitud 36-päevase tsükli olemasolule inimeste vahelistes suhetes.

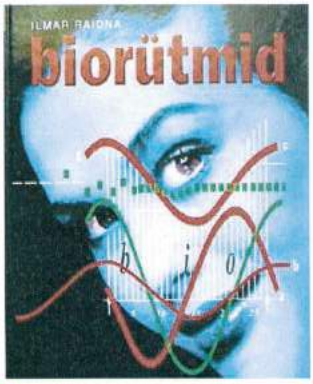
Ilmar on ka isiklike katsetega oma suvila põllulapil kontrollinud biorütmide paikapidavust kartuli, herne, sibula jt aedviljade saagikuse muutmisel, korrates 1990-ndatel aastatel tuntud Maria Thuni külvikalendri eksperimente. Tulemused vastasid hästi M. Thuni andmetele.

Ilmari esimeses artiklis Mustamäe lehes tutvustas ta kolme põhilist biorütmi (füüsiline, emotsionaalne, intellektuaalne). Peale nende kolme on veel olemas 36-päevane sotsiaalne (S-rütm) ja 30-päevane X-rütm, mis iseloomustab sugudevahelisi suhteid ning mida polnud varasemalt põhjalikumalt uuritud.

Ilmar on oma artiklites näidanud, et need rütmid on väga olulised. Peale selle ei tohi unustada biorütmide sünkroniseerimist, andmeridade silumist, Laplace ja Gaussi teooriat, anomaalse ja sünoodilise tsükli koosmõju (411,78465 päeva), (8,9… x n) aastaseid tsükleid (9, 18, 27, 35 (Brückner), 44 jne) kliimamuutusi ja selle mõju inimestele.

Käesoleval ajal on Ilmaril töö pooleli Nobeli preemia laureaatide omavahelistest suhetest, mändide aastarõngastest jm. Nobelistide (1901–2017) paaride ja kolmikute biorütmide uurimisel selgus, et nende omavahelistes suhetes on kõige olulisemad I-, S- ja X-rütmid.

Ühte võime kõik 94-aastaselt Ilmar Raidnalt õppida: ajule ja mälule tuleb pidevalt tööd anda, ka kõrges eas, ja vahetevahel kindlasti tassi head oakohvi juua, sest siis ei tule kallale see kole Alzheimeri haigus.



Ilmar Raidna artiklid ja raamatud

- Biorütmid meie elus. Mustamäe linnaosa leht, aprill 2020
- Nobelistid ja biorütmid. Stockholmi Eesti Päevaleht. 2020
- Earthquakes and lunar cycles. Tallinna Raamatutrükikoda. 2010
- Biorütmid. Tallinna Raamatutrükikoda. 2001
- Do infradian biorhythms exist? Tallinn: Eesti Ühing „Teadus". 1994
- Biorütmidest. 1. Kas biorütmid eksisteerivad? Tallinn 1993

Dementsuse info- ja usaldusliin
töötab ka eriolukorras!
Helista 644 6440
E, T, N, R 12-16 või K 16-20

Dementsusega inimese lähedane,
osale virtuaalses tugigrupis!

Rohkem infot:
eludementsusega.ee või
info@eludementsusega.ee

Dementsuse Kompetentsikeskus

UUS KAUPLUS NÜÜD AVATUD!
Magistrali keskuses 0. korrusel

ABIVAHENDITE MÜÜK JA RENT
Abivahendeid saab osta ja rentida
isikliku abivahendi kaardi ja arstitõendi alusel

KAMPAANIA
Ostes 2 paari tervisejalatseid, saad mõlemad -50% soodsamalt

TERVISE ABI
Magistrali keskuses
E-L 10.00-19.00, P 10.00-15.00
tel 5626 1124
www.terviseabi.ee