

Kuti pikk tee
unemaale 🎅



Toimetanud Piret Ruustal
Kujundanud ja küljendanud Piia Maiste

© Els Heinsalu ja kirjastus Argo, 2024

© Piia Maiste ja kirjastus Argo, 2024

ISBN 978-9916-704-47-9

www.argokirjastus.ee

Trükitud trükikojas Print Best

Els Heinsalu

Kuti pikk tee unemaale



JOONISTANUD PIIA MAISTE

Miks on vaja magada?

Maru, Kuti, Lumi ja Haldja arvates olid neil hiigla toredad vanemad ja nad armastasid neid väga. Kuid oli üks asi, mis neile vanemate juures ei meeldinud, kohe mitte üks raas. Nimelt ei saanud Maru, Kutt, Lumi ega Haldjas aru, miks nad pidid eranditult igal õhtul hiljemalt kell kaheksa pesema ja hiljemalt kell üheksa voodisse minema.

Nojah, sellest, miks nad end pesema pidid, oli enam-vähem isegi võimalik aru saada. Ema kujutas ette, et nad olid hirmus mustad ja mustad lapsed määrivad ilmselgelt voodipesu ära, kui nad voodisse ronivad. Kuigi tõe huvides tuleb märkida, et tegelikult polnud nad pooltki nii räpased, kui ema endale ette kujutas.



Sellest, miks nad voodisse pidid minema, said nad ka mingis mõttes aru. Voodisse tuli minna selleks, et seal magama jääda.

Aga sellest, miks magama pidi jääma, nad enam aru ei saanud. Kohe üldse mitte. Kolmandik igast ööpäevast ja kogu elust põõnamise peale kulutada tundus suisa raiskamisena.



„Lapsed, kell on juba pool kaheksa. Palun hakake tasapisi mängu lõpetama ja mänguasju kokku panema!” tuli ema oma igaõhtuse jutuga.

„Miks me peame niia vara magama minema?” protesteeris Maru.

„Jah, me pole veel üldsegi väsinud!” ei saanud ka Lumi aru.

„Kuulge, te teate ju küll, et kell kaheksa lõppeb mäng ja algab magamaminemise aeg. Mida te siin nüüd vaidlete?” tuli isa emale appi. „Tehke hoopis kiiresti, siis jõuame unejuttu ka lugeda! Homme on jälle terve pikk päev mängimiseks.”

„Aga kõik head mõtted tulevad millegipärast alles õhtul! Minu meelest me elame täiesti valesti! Me peaksime mängima õhtul hilja ja hommikul magama. Mulle meeldiks nii palju rohkem! Aga teie ajate meid õhtul, siis kui meie tahame mängida, voodisse, ja hommikul, kui meie tahame magada, ajate meid üles,” selgitas Lumi isale, kuid hakkas tasapisi siiski mänguasju kokku korjama. Nad teadsid juba liigagi hästi, et peale üheksat ei tulnud enam mingit unejuttu. See oli reegel, millest ema ja isa väga rangelt kinni pidasid.



„Oh sind väikest öökulli!“ naeris isa.

„Mis öökull, väljas pole isegi pime veel!“

„No kui me siin suvise pööripäeva paiku pimedust peaksime ootama jääma, siis te ei saakski magama.“

Vaesed Põhja-Norras elavad lapsevanemad, mõtles isa. Kuidas nemad küll omad lapsed magama saavad, kui päike suvel öö läbi taevas särab. Terve päeva ja terve öö.

„Ja mis siis. Me ju ei tahagi magama minna! Eriti veel nii vara,“ ei näinud Haldjas probleemi.



Me protesteerime!



„Te võite nii ju arvata, aga teie tsirkadiaanrütmi tahab, et te just kella üheksa paiku õhtul põhku poete.“

Maru kikitab kõrva. „Kesse tahab, et me kell üheksa magama läheksime?“

„Tsirkadiaanrütmi ehk ööpäevarütmi. See on selline inimeste sisemine protsess, mis reguleerib muu hulgas seda, millal keha magada või ärkvel olla tahab. See, et lapsed peavad kell üheksa tudule minema, ei ole üldsegi mingi laest võetud arusaam. Kella üheksa ajal õhtul hakkab laste aju tootma melatoniini, täiskasvanutel mõned tunnid hiljem.“

„Mis see melatoniin veel on?“

„Melatoniin on hormoon, mis aitab meil uinuda. Seepärast peategi teie kell üheksa magama minema, aga kui suuremaks kasvate, võite veidi kauem üleval olla.“

„Kas see jutt, et me võime kauem üleval olla, kehtib siis ka, kui me juba suuremad oleme?“ uuris Maru umbusklikult.

Isa hakkas naerma. „Küllap kehtib. Ainult et te peate siis üsna palju vanemad olema. Nädala pärast lähete ikka kell üheksa magama.“

