

# Osaluseksperiment

Rasvunud inimesi kiusatakse ja alandatakse. Eesti Ekspressi ajakirjanik sai seda tunda, kui elas kaks nädalat ligi 200kilose inimese kostüümis.

**Laura Mallene**

[laura.mallene@ekspress.ee](mailto:laura.mallene@ekspress.ee)

## Proloog

**3. VEEBRUAR, ESMASPÄEV.** "Halloo! Olen Laura Mallene, ajakirjanik Eesti Ekspressist. Ja mul on teile üks imelik palve..."

Rahvusoooper Estonia kostüümiosakonna juhataja **Airi Paralimnitis** kuulab mu ettepaneku ära. Ei ütle kohe ei ega jaa. Võtab mõtlemissaja.

Järgmisel päeval helistab tagasi. Ta ütleb, et on nõus valmis tegema mu uue keha, kostüümi, mis muudaks mu paksuks. Kohe väga, väga paksuks.





**Laura Mallene**

laura.mallene@ekspress.ee

### Proloog

**3. VEEBRUAR, ESMASPÄEV.** "Halloo! Olen Laura Mallene, ajakirjanik Eesti Ekspressist. Ja mul on teile üks imelik palve..."

Rahvuskooper Estonia kostüümiosakonna juhataja **Airi Paralimnitis** kuulab mu ettepaneku ära. Ei ütle kohe ei ega jaa. Võtab mõtlemisaja.

Järgmisel päeval helistab tagasi. Ta ütleb, et on nõus valmis tegema mu uue keha, kostüümi, mis muudaks mu paksuks. Kohe väga, väga paksuks.

Ma tahan teada saada, milline on rasvunud inimese elu - kuidas neid koheldakse, mida öeldakse.

See pole pseudoprobleem.

Endokrinoloog **Triin Eglit** kaitses kaks nädalat tagasi doktoritöö, mis näitas, et eestlased paisuvad. Praegu on rasvunud iga kolmas meie riigi täiskasvanu.

**VEEBRUUAR/MÄRTS.** Esimene kostüümiproov. Sarnanen kõige rohkem võistluskostüümi kandva suusahüppajaga. Sellisega, kes armastab beebiroosat värvi.

Roosa venivast materjalist toorik on mu uus nahk, valmis mahutama lihaste, kudede ja rasva rolli kehastavat täitematerjali. Sinised velvetpüksid on juba olemas (Airi ja teine kostüümi valmistaja, Estonia tekstiilikunstnik **Lee Sakk** ostsid need Humanast ühe euro eest). Mahun vabalt oma uute pükste ühte särde.

Veebruaris toimuvad telefonivestlused, mille sisu on sageli koomiline. "Me siin mõtlesime, et... kuidas sa vetsus käia saad?" küsib Airi. Siinkohal sündis otsus mitte teha kostüümi ühes suures tükis, nagu plaanisime. Airi ja Lee löikavad selle pooleks - alumist osa hoiavad üleval traksid ja ülemist saab tõmmata üle pea nagu kampsunit.

Kolm kostüümiproovi hiljem, esmas-



**EEVAGA VASTAMISI:**  
20 000 aasta tagust  
Eevat kujutati suurena.  
Tänapäeval on ta  
märksa seksikam.





# Suuruses



päeval, 17. märtsil, helistab Airi. Ta ütleb, et kostüüm on valmis.

### Ekspieriment

**17. MÄRTS, ESMASPÄEV.** Vatiini, porolooni ja padjatäidisega täidetud kehakumerused mõjuvad tõepäraselt. Mu keha on kadunud. Õigemini - alla neelatud Laura 2.0, sõna otseses mõttes minu tuunitud ja täidetud versiooni poolt.

See on suur (mootude järgi on mu riiete suuruseks 8XL) ja palav. Esimesel päevadel tundub, nagu oleksin kogu aeg saunas. Kuumust leevendab märtsikuusse naasnud külm ilm. Siis keha harjub. Palav on, aga suudan seda taluda.

Kallutan oma keha vasakule küljele. Jalg liigub diagonaalis väljapoole. Astun. Keha vajub paremale küljele. Parema jalga liigub diagonaalis välja. Astun. See on mu uus ja ootamatu liikumisviis.

“Naljakas, kuidas sa kohe oled adapteerinud paksude inimeste liikumisviisi,” imestab keegi.

Teate. Paksudel inimestel pole “oma liikumisviisi”. See on ainus moodus, kui-

**TOPLESS:** Selline nägi ülakeha välja riiete all. Kostüümi valmimist vaata Ekspressi videost.

se müügile esimesed hallid algelised tetrisemängukonsoolid. Nendes mängudes tuli klotse paigutada nii, et nad ära mahuksid. Armastasin seda vahetundidel mängida. Nüüd olen ise klotss selles mängus, *reality*-versioonis. Eriti raske *level* on väiksemad toidupoed. Mu keha lükkab muuhulgas ümber virna paberkäetähtikuid. Mõne päeva pärast ei puudu palju, et lõhun kasti veinipudeleid.

**21. MÄRTS, REEDE.** Lubasin juba ammu viia oma vanemad Lennusadamasse Titanicu näitusele. Järjekord on pikk juba hommikul kella üheksast.

Titanicul hukkunute igapäevaese-





siooni poolt.

See on suur (mootude järgi on mu riiete suuruseks 8XL) ja palav. Esimesel päeval tundub, nagu oleksin kogu aeg saunas. Kuumust leevendab märtsikuusse naasnud külm ilm. Siis keha harjub. Palav on, aga suudan seda taluda.

Kallutan oma keha vasakule küljele. Jalg liigub diagonaalis väljapoole. Astun. Keha vajub paremale küljele. Parem jalg liigub diagonaalis välja. Astun. See on mu uus ja ootamatu liikumisviis.

“Naljakas, kuidas sa kohe oled adapteerinud paksude inimeste liikumisviisi,” imestab keegi.

Teate. Paksudel inimestel pole “oma liikumisviisi”. See on ainus moodus, kuidas selliselt vormitud keha liikuda saab. Ja see moodus tähendab, et ma olen kohutavalt aeglane. Mitte ainult kõndimine – liigutused on harjumatud ja aeganõudvad.

**19. MÄRTS, KOLMAPÄEV.** Kostüüm teeb koosolekud erakordselt mõnusaks. Olen keset mõnusat sooja vatti. Andke või kahuritest tuld, täiesti ükskõik.

Ent tänavatel tabavad paksu üksteise järel pilgud. Muidugi inimesed vaatavad. Mõned varjatult, mõned ehk end unustades ja lihtsalt jollitades. Autos olles lasevad eestlased emotsioonil rohkem paista. Nad jollitavad varjamatult läbi autoklaasi, kui peatuvad valgusfoori ees või teevad pööret.

Teate, mis on suure inimese jaoks katastroof? Kui pangakaart kukub keset poodi maha. Sest seda ei saa kuidagi üles. Ma proovin saapaga nihutada kaarti paremasse asendisse. See ei õnnestu eriti hästi. Saan kaardi suure vaevaga üles. Olen üleni higine. Kassajärjekorras seisjad jälgivad kogu mängu huviga.

Kui käisin algkoolis, tulid poodides-

se müügile esimesed hallid algelised tetrisemängukonsoolid. Nendes mängudes tuli klotse paigutada nii, et nad ära mahuksid. Armastasin seda vahetundidel mängida. Nüüd olen ise klotsselles mängus, *reality*-versioonis. Eriti raske level on väiksemad toidupoed. Mu keha lükkab muuhulgas ümber virna paberkäterätikuid. Mõne päeva pärast ei puudu palju, et lõhun kasti veinipudeleid.

**21. MÄRTS, REEDE.** Lubasin juba ammu viia oma vanemad Lennusadamasse Titanicu näitusele. Järjekord on pikk juba hommikul kella üheksast.

Titanicul hukkunute igapäevaesemed pole ainus vaatamisväärsus. Külatajad jollitavad mind. Ema kirjeldab hiljem murelikult, kuidas inimesed võidistasid õlgu ja vaatasid vastikustundega.

Üks mu lähedane, kes on täidlane, tunneb sama: et keegi öelutseja torkab tema niigi ebakindlasse enesehinnangusse uue haava; et näeb pilke, mis on korraga täis haletsust ja vastikust. Iga päev. Ta on pidevas valmisolekus, et keegi teeb haiget.

Vaatan öhtul pikalt aknast välja ja mõtlen talle. Und ei tule. Kui see kohale jõuab, on see raske nagu vana, käärinud saladus.

**22. MÄRTS, LAUPÄEV.** “Ma olin seal lennusadamaskõige suurem eksponaat,”

kurdan.

Mu kolleeg (noor lõbus fotograaf) vaatab mind mõtlikult.

“Okei,” tõden leplikult. “Võib-olla allveelaev Lembitu oli tõesti suurem.”

Must huumor on mu uus sõber.

Suundun turule. Jätkub tetrisemäng, aga uute lisanditega: kuidas mahtuda autos turvavöö alla (vööd meeletult



kult lõpuni sikutades), kuidas mahtuda trammi (ennast küljega kiiruga edasi lükates, et mitte mingil juhul kinni jääda).

Ühest turuputkast möödudes naeratab mulle müüja-mammi soojalt ja ütleb vene keeles: oled ilus.

Mul puudub julgus minna jäätist ostma. Süütunne ujutab mu üle, mis sest, et tean, mis suuruses olen tegelikult. Väga hea sõber tahab kokku saada – ja olen paanikas. Ütlen talle: *sorry*, sõber, aga ma ei taha.

Ei taha, et ta näeks mind niimoodi, sellises suuruses. Paksus muudab, ja see hirmutab väga.

Ma ei saagi temaga kokku. Ehk kaalub 200 kilo ka mu uus ebakindlus.

**24. MÄRTS, ESMASPÄEV.** Lähen sõbrannaga õlut jooma. Ta on viibinud kaua aega välismaal ja ma tahan teada, kuidas tal seal läks.

Selle neiu ilme, kes minu saabumist jälgib, on rasket raha väärt. Ta suu on lahti ja pilk jookseb mu pealaest jalatallani, peatudes peaaesjalikult mu tagumikul.

Koju minnes jäävad mu teele kaks meest. Sel hetkel, kui neist mööduin, lähivad meeste silmad suureks. Sinna ilmub mingi pahatahtlik helk ja nad kõõksuvad rövedalt naerda.

Nad ei ole ainsad, kes selle eksperimenti jooksul mu üle naeru lagistavad.

**26. MÄRTS, KOLMAPÄEV.** Hommik on õnnetu. Või siis... ehk on "õnnetu" ebakülmaldane väljend. Õigem oleks öelda: hommikul olen langenud emotsionaalsesse pankrotti. Ma ei taha kodust välja minna.

Küll aga tahan teada, mis on selle rasvumise-põlguse taga.

See on see, mida avastasin: evolutsiooni seisukohast on rasv hea. See on looduse viis säilitada kehas energiavarusid. Sageli oli nende varude olemasolu elu ja surma küsimus – mitte ainult indivi-



### Rasvumine levib

- Kehamassiindeksi saab, kui jagada kaal (kilogrammides) pikkuse ruuduga (meetrites). Rasvunuks loeb Maailma Terviseorganisatsioon inimest, kelle kehamassiindeks on 30 ja rohkem.
- Tervise arengu instituudi Eesti täiskasvanud rahvastiku tegevuskäitumise uuringust (2012) selgub, et rasvunute arv



**POLSTER-DATUD:**  
Kurnav lõpp.



vad meeste silmad suureks. Sinna ilmub mingi pahatahtlik helk ja nad kõõksuvad rõvedalt naerda.

Nad ei ole ainsad, kes selle eksperimendi jooksul mu üle naeru lagistavad.

**26. MÄRTS, KOLMAPÄEV.** Hommik on õnnetu. Või siis... ehk "õnnetu" ebakülmaldane väljend. Õigem oleks öelda: hommikul olen langenud emotsionaalsesse pankrotti. Ma ei taha kodust välja minna.

Küll aga tahan teada, mis on selle rasvumise-põlguse taga.

See on see, mida avastasin: evolutsiooni seisukohast on rasv hea. See on looduse viis säilitada kehas energiavarusid. Sageli oli nende varude olemasolu elu ja surma küsimus - mitte ainult indiviidi, vaid kogu liigi säilimise seisukohalt. Eelis oli neil küttidel-korilastel, kelle kehad suutsid karmides tingimustes väga efektiivselt rasva talletada.

Rasvunud inimest pidasid meie esivanemad esteetiliselt ilusaks. Teate Willendorfi Venust? See 11sentimeetrine ligi 27 000 aasta vanune Austriast leitud alasti vormikas, ebaproportsionaalselt peente käte, paljude tohutute rindade ja väga suure tagumikuga kuju oli fertiilsuse kehasutuseks. Venus on ürg-Eeva, idealiseeritud emajumalanna.

Ka keskajal oli paksulemine moes: see tähistas (ülem)võimu. Kibedatel nälja-aegadel idealiseeriti neid, kes korraldasid külluslikke bankette, kus võis süüa nii palju kui hing ihaldas.

Muutus tuli praegusaegse Euroopa saabumiseega. Rasvumine seostatakse tugevalt saamahimuga. Tänapäeval seostub rasvumine oskamatus ja lõdva iseloomuga. Paksude süüks peeti tégutsematust, võimetust. 18. sajandil levis kaas-aegsetes ühiskondades kujund paksust mehest, keda iseloomustab ahnus: ta oli keegi, kes elas head elu vaeste-väetite töö kumul.

Esteetilistel põhjustel hakati rasvumist stigmatiseerima hiljaaegu, 19. sajandil. 20. sajand tõi kaasa toidutööstu-



**ORIGINAAL:**  
Optimistlik  
algus.

## Rasvumine levib

- Kehamassiindeksi saab, kui jagada kaal (kilogrammides) pikkuse ruuduga (meetrites). Rasvunuks loeb Maailma Terviseorganisatsioon inimest, kelle kehamassiindeks on 30 ja rohkem.
- Tervise arengu instituudi Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuringust (2012) selgub, et rasvunute arv on suurenenud. Kui 2006. aastal oli osakaal 15,9 protsenti, siis 2012. aastaks oli see kasvanud 19 protsendini.
- **Triin Egliti** doktoritöös leiti, et rasvumise levimus Eesti täiskasvanuil oli 32%, mis on oluliselt rohkem kui varem hinnatud 20%.
- Rasvumine on ligikaudu kuus korda sagedam vaeste kui majanduslikult edukate hulgas.

### Tagajärjed

- Rasvumine on üks suurimaid surma põhjustajaid. Seda seostatakse eelkõige paljude krooniliste haigustega, sealhulgas II tüüpi diabeediga, südame-veresoonkonna haigustega, kõrgvererõhktõvega, ajurabandusega, südame isheemiatõvega ja teatavat liiki kasvajatega.
- 2020. aastaks põhjustavad kroonilised haigused hinnanguliselt üle maailma peaaegu kolm neljandikku surmadest.

## Kuidas ravida?

- Alustada tuleb probleemi teadvustamisest ning motiivi leidmisest sellega toimetulekuks.
- Rühmaviisiline ravi koos nõustamisega, oluline osa on kehalisel aktiivsusel.
- Dieetravi, mille põhimõtteks on, et energiat kulutatakse rohkem, kui tarbitakse.
- Ravimid, millest osa takistab rasvade omastamist. Kasutatakse ka söögiisu pärssivaid ravimeid.
- Maovähendusoperatsioon.

Allikas: [www.inimene.ee](http://www.inimene.ee)



**POLSTER-**  
**DATUD:**  
Kurnav  
lõpp.





**VABANDUST:** Ebamugav ei olnud vaid minul. Vabandan siiralt oma kaasreisijate ees.

se arengu. Kasvas nii keskmine keha-kaal kui pikkus. Enam polnud vaja jah-ti pidada, piisas sõidust kohalikku toi-dupoodi.

Praeguseks on rasvumisest saanud globaalne epideemia. Ka vaestes ühiskon-dades: sageli pole saadaval puhast vett; vaesed ostavad sageli odavaid suhkrust küllastatud karastusjooke. Värske toidu ostmine on üha enam rikaste pärusmaa.

Sulgen materjalid alles öhtul. Täna ma ei suutnudki välja minna.

**27. MÄRTS, NELJAPÄEV.** Itaalia restoran Vapia-no Tallinnas on mu lõunapausil rahvarohke. Seisan pastasabasse. See saab järjekorraks, kus ei

**Palun oma kaasõitjalt ebamugavuse**

jul, pole ka minul nagu. Nii on mind hea eirata, luua füüsiline ja emotsionaalne distants. Pole pilkkontakti, pole rasvu-nud naist.

**28. MÄRTS, REEDE.** Toimetuses tuleb minu juurde keegi võõras.

“Kas teil on mingisugune haigus?” küsib ta.

“Eee...ei.”

“Kas te olete siis stressis?”

“Ei!” (see pole tõtt-õelda päris tõsi)

Ta naeratab helgelt, peaaegu hullu-meelselt.

“Kui endal on hea tunne, siis ongi kõik korras,” ütleb ta. Ja lahkub.

Võtan suuna riidepoodi. Trammis kor-dub vana rutiin - hirm, kas mahun uk-sest sisse, kiire manööver trammis.

Poe entusiastlikud müüjannad hak-kavad mu ette kandma riideid. Nende suurus varieerub 58 ja 62 vahel.

“Kui palju teil minusuuruseid naisi siin käib..?”

Müüjanna naeratab ja hüüatab peh-me aktsendiga: “Oi - paa-a-aalju!!! Noo-ri, vanu... palju!”

Sellest, et ülekaalulisi on palju, räägib ka statistika. Eelmisel aastal tehti Eestis 615 maovähendusoperatsiooni - lisandu-vad need, mida ei finantseerinud Haige-kassa.

Ning jah... üks mure on veel. Kostüüm - see on läbi higistatud ja lõhnab kaunis ebameeldivalt.

**30. MÄRTS, PÜHAPÄEV.** Astun Tartusse suunduvale bussile - ja jään nagu hal-vatult seisma. Kusagil pole kõrvuti kaht vaba kohta.

Tõmban kopsud õhku täis ja istun et-tevaatlikult ühe tütarlapse kõrvale. Palun oma kaassõitjalt ebamugavuse pärast va-bandust. Ma ei mahu istmele. Pool minu tagumikust ripub bussi vahekäigus.

Teine buss - mis viib mind edasi Tal-linna - on välja müüdud. Välja on müü-dud ka juurde toodud abibuss.

Bussijuht, kes kontrollib, kas kõik on korras, tuleb minu juurde. “Kõik korras? Mahute?” küsib ta lahkelt.

Bussi ees istuvad poisid saavad minu poole lõbustatud pilke.

### Epiloog

Kohtun Stockmanni kaubamaja viien-dal korrusel anonüümse-te ülesõõtjate rühma liik-metega. Erinevalt minust elavad paljud selle grupi liikmed seda elu päriselt.

“Valuvaigisti võib ini-





**VABANDUST:** Ebamugav ei olnud vaid minul. Vabandan siiralt oma kaasreisijate ees.

se arengu. Kasvas nii keskmine keha-kaal kui pikkus. Enam polnud vaja jah-ti pidada, piisas sõidust kohalikku toi-dupoodi.

Praeguseks on rasvumisest saanud globaalne epideemia. Ka vaestes ühiskon-dades: sageli pole saadaval puhast vett; vaesed ostavad sageli odavaid suhkrust küllastatud karastusjooke. Värske toidu ostmine on üha enam rikkaste pärusmaa.

Sulgen materjalid alles õhtul. Täna ma ei suutnudki välja minna.

### 27. MÄRTS, NELJAPÄEV.

Itaalia restoran Vapiano Tallinnas on mu lõunapausil rahvarohke. Seisan pastasabasse. See saab järjekorraks, kus ei seisa keegi peale minu.

Kolleeg, kes mind saadab, istub kohvitassiga maha. Tema juurde tuleb heledapäine naine, kaunis nagu koidukuma. Ta tahab teada, kas kaks kohta on vabad.

Kui istun maha, tõuseb koiduku-ma-naine püsti.

“Lähme siit ära,” ütleb ta toiduga saabuvale kaaslasele - pikale mehele. Ta sammub pikkade elegantsete sammudega teise laua juurde. Mees järgneb.

Willendorfi Venusega on mul see-ga veel midagi ühist. Nagu sel iidsel ku-

koik korras, ütleb ta. Ja lankub.

Võtan suuna riidepoodi. Trammis kor-dub vana rutiin - hirm, kas mahun uk-sest sisse, kiire manööver trammi.

Poe entusiastlikud müüjannad hak-kavad mu ette kandma riideid. Nende suurus varieerub 58 ja 62 vahel.

“Kui palju teil minusuuruseid naisi siin käib..?”

Müüjanna naeratab ja hüüatab peh-me aktsendiga: “Oi - paa-a-aalju!!! Noo-ri, vanu... palju!”

Sellest, et ülekaalulisi on palju, räägib ka statistika. Eelmisel aastal tehti Eestis 615 maovähendusoperatsiooni - lisandu-vad need, mida ei finantseerinud Haige-kassa.

Ning jah... üks mure on veel. Kostüüm - see on läbi higistatud ja lõhnab kaunis ebameeldivalt.

**30. MÄRTS, PÜHAPÄEV.** Astun Tartusse suunduvale bussile - ja jään nagu hal-vatult seisma. Kusagil pole kõrvuti kaht vaba kohta.

Tõmban kopsud õhku täis ja istun et-tevaatlikult ühe tütarlapse kõrvale. Palun oma kaassõitjalt ebamugavuse pärast va-bandust. Ma ei mahu istmele. Pool minu tagumikust ripub bussi vahekäigus.

Teine buss - mis viib mind edasi Tal-linna - on välja müüdnud. Välja on müü-dud ka juurde toodud abibuss.

Bussijuht, kes kontrollib, kas kõik on korras, tuleb minu juurde. “Kõik korras? Mahute?” küsib ta lahkelt.

Bussi ees istuvad poisid saadavad minu poole lõbustatud pilke.

### Epiloog

Kohtun Stockmanni kaubamaja viien-dal korrusel anonüümse-te ülesõojate rühma liik-metega. Erinevalt minust elavad paljud selle grupi liikmed seda elu päriselt.

“Valuvaigisti võib ini-mese jaoks olla mis iganes. Tühja auku täidetak-se toiduga. Toit - see on ju kõige odavam valuvaigis-ti,” ütleb naine.

“Aga kius? Miks neid niimoodi koheldakse?”

“Nii. Seksisõltlane käib ringi ja näeb välja nagu tavaline inimene. Toidusõltla-se probleem on kõigile näha. Kõigile arvustada. Neid arvustatakse ja nad sulgu-vad iseendasse. Söövad lohutuseks, lähe-vad veel suuremaks.”

31. märts on õnnelik päev. Väljun oma suurest kehast.

**Palun oma kaassõitjalt ebamugavuse pärast vabandust. Ma ei mahu istmele.**