

# Me saame lapse!

ÜLLE KIIVET  
raamatu toimetaja

Lapseootus ja lapse saamine on kogemus, mida võib nimetada inimeseks olemise sügavaimaks tuumaks, hoolimata sellest, kas nii oluline elumuutus tuleb teie ellu mõneti ootamatult või pika planeerimise tulemusena. Ükskõik, kas te olete lapseootel esmakordselt või on see teil juba teine või kolmas rasedus, ikka jagub kuhjaga teemasid, millele mõelda. Korrapärased sünnituseelsed visiidid arsti juurde, lapsevankri valimine ja emapuhkuse korraldamine võivad mõnikord varjutada uskumatut ja imelist tõsiasja, et teie kehas kasvab ja areneb uus elu.

## Lapsevanemaks saamise ja -olemise teejuht

Raamat „Me saame lapse!” on raseduse, lapsevanemaks saamise ja -olemise teejuht, pakudes teile abi ja nõu selle keerulise eluperioodiga hakkamasamisel. On täiesti normaalne, et tulevaste lapsevanemate emotsioonid võivad pendeldada rõõmujoovastusest pimedada paanikani. Vaja on ainult natuke rohkem informatsiooni ja veidike planeerimisoskust – ning te saate seda imelist eluetappi hoopis nautida.

Raamat on jagatud peatükkideks, alustades raseduse ja sünnitusega seonduvast ning käsitledes järgnevates beebi ja väikelapse kasvatamist. Peatükk „Lapseootus” viib teid teekonnale läbi kõigi raseduskuude. See kirjeldab teie organismi imetusväärselt kohane misvõimet ja beebi hämmastavat arengut alates päris esimestest nädalatest. Kui teile teevad muret mõned isiklikumad küsimused, pöörake tähelepanu näiteks teemadele „Kas vanus on oluline?”, „Ümbritsevad ohud”, „Mida beebi terve päeva teeb?” ja „Kas rasedusarmidest pole pääsu?”

Peatükis „Hinga sügavalt sisse” uuritakse sünnitust füsioloogilisest ja psühholoogilisest vaatepunktist ning jaga-



Beebid veedavad umbes poole oma uinakust aktiivses REM-unes (unenägusid nähes).

FOTO RUTH JENKINSON

takse rohkesti nõuandeid, et nii teie kui ka teie elukaaslane oleks selleks tähtsaks päevaks põhjalikult ette valmistunud. On küsimusi, mida on piinlik küsida isegi sõbrannalt, arstist rääkimata. Siit võite kõigile neile vastused leida.

## Igapäevaprobleemid on lahendatavad

Peatükis „Väike ime” vaatame elu koos vastasindinuga tema kõige esimestest hetkedest peale: kuidas teda hoida ja kuidas teda esimest korda vannitada. Selles peatükis kirjeldame ka vanemaks olemise kogemusi mujal maailmas (laste kasvatamiseks on palju õigeid, kuid väga erinevaid viise) ning vastame küsimustele, mis teil igapäeva elu käigus esile kerkivad.

Kuidas panna oma beebi magama? Kas teda tohib ükski jätta? Kuidas ma tean, kas ma arendan teda piisavalt? Või olen ehk liiga aktiivne? Ja see on alles algus...

Peatükid „Tere, pisike!” ja „Juba suu-rem” uurivad, kuidas muutub teie elu siis, kui teil on käekõrval kõndiv ja rääkiv väikelaps, kelle jaoks iga uus päev tähendab võimalust tohutult palju uut avastada ja juurde õppida.

Ükskõik, kas vajate nõuandeid käitumisprobleemidega hakkama saamiseks, soovitusi lapsehoidja palkamiseks või ideid, mida oma lapsele süüa teha, leiate siit hulganisti häid nõuandeid. Olgu teie probleemiks, kuidas hakkama saada liiga aktiivsete vanavanematega või kuidas kaasata seesuguseid, keda vanavanema uhke staatus väga ei vaimusta, saate ka selles asjas juhatust.

## Uue pesamuna sünd

Ja siis ühel päeval, kui te enesekindlalt arvate, et teil on juba aimu, mida lapsevanemaks olemine tähendab, võib perre sündida uus pesamuna. Peatükk „Pere juurdekasv” vaatleb sünnijär-

korra ning vendade ja õdede suhete tähtsust ning elukorraldust kahe või enama lapsega peres. Sünnimas on veel üks ime ning ootamas uus, tore ja toimekas eluperiood.

Teatmeramat „Me saame lapse!” viib teid kurssi faktidega, kuid jätab kõigi otsuste tegemise teile. Üheksa kuud kestva raseduse üheks eelseks on see, et nii teil endal kui teie partneril on piisavalt aega kohaneda mõttega eelseisvatest elumuutustest. Te jõuate rahulikult valmistuda sünnituseks, osta sündiva lapse jaoks kõike vajalikku, rääkida tulevikust ja nautida veel kahekesi veedetud aega. Nüüd on aega lugeda ja ennast ette valmistada. Selle juures tulebki „Me saame lapse!” teile appi.

Muidugi ei pea te lapse kasvatamisel näpuga raamatust järke ajama, aga paljud nõuanded aitavad tekkivaid probleeme lahendada või ennetada. Raamatu toon on asjalik ja sõbralik, kaugel kõrgist dotseerimisest või arutust nuntamisest. Saate teada isegi seda, mida poleks osanud küsida.

Suure osa lapsevanemaks olemisest moodustab mõistmine, et aja möödudes laps muutub ja areneb, ning ükskõik kui paljusid väikesi võite te tähistate – vaigistatud jonnihoogete või nututa magamajäämist – kerkib nende asemel üha uusi väljakutseid. Täpselt nii, nagu teie õpite olema lapsevanem, õpib teie laps olema isiksus. Te alustate teekonda, mis toob endaga kaasa uusi kogemusi, oskusi, mõtteid, emotsioone ja kuhjaga armastust. Sellest tuleb põnev ja arendav rännak teile kõigile. Edu ja jõudu!



## Me saame lapse!

autorite kollektiiv  
tõlkinud Anneli  
Kritšmann-Lekšted  
320 lk, kõva köide

# Käsiraamat täiuslike piltide loomiseks

OLAVI TEPPAN

Fotograafia, üks populaarsemaid harrastusi maailmas, köidab jätkuvalt inimeste meeli ja võidab järjest rohkem kandepinda tänapäeval, kus igati kvaliteetsed vahendid pildistamiseks ja piltide levitamiseks on olemas praktiliselt igal inimesel.

Võib arvata, et mida massilisemalt fotograafiaga tegeldakse, seda laialdasem on huvi ja vajadus ka kasulike näpunäidete järele sellistes küsimustes nagu „kuidas teha pilte, mis köidaksid kogu selles fotode müriaadis tähelepanu” ja „kuidas teha pilte, millele oleks jääv väärtus”. Ehk teisisõnu, kuidas pildistada nagu proff, isegi tegeldes fotograafiaga üksnes oma lõbuks.

Just sedalaadi küsimustele pakub vastuseid tunnustatud fotograaf ja õppejõud Tom Ang oma uues õpikus „Digitaal-fotograafia meistrikläss”, mis jätkab sealt, kuhu jõudis välja tema kahe aasta eest eesti keeles ilmunud „Digitaal-fotograafia samm-sammult”. Tom Angi meistriklässi kursust on mõeldud ennekõike neile, kes on juba fotograafiaga kokku puutunud, omandanud selle kunsti põhitõed ja vaimustunud selle otsatuna näivatest visuaalsetest võimalustest ning on valmis oma oskusi tõeliselt profes-

naalse tasemeni arendama.

Raamat – alapealkirjaga „Fotograafiavõtted edasijõudnutele täiuslike piltide loomiseks” – hõlmab mõistagi nii kaamera seadistuste ja pilditöötlusega seonduvaid tehnilisi juhtnööre kui ka soovitusi selle kohta, kuidas tildse kunstimeistri pilguga üht või teist fotogeenilist objekti tuvastada, vajadusel pildistamiseks valmis seada ja seejärel taidurlikult kaamerasse püüda.

Kokku kahekümnes õppetunnis kinnistatakse ja lihvitakse selliseid oskusi nagu kaamera juhtelementide tundmine, säri, tonaalsuse, kontrastsuse ja värvide reguleerimine, kompositsioon, ülevõtte ajastamine, valguse valitsemine, pilditöötlus selle kõige rafineeritumal tasandil jpm, samuti lahatakse olulisi erinevusi, mida arvesse võtta erinevate fotograafiažanrite viljelemisel – mida silmas pidada näiteks portree, maastiku, looma, arhitektuuri või mingite ürituste ja sündmuste pildistamisel, või – miks mitte – kuidas luua puhtakujulist kunstifotot nagu mõni kuulub sürrealist või kontseptualist.

Iga õppetükk lõpeb n-õ koduse harjutusega, et uusi teadmisi ja oskusi kohe proovile panna. Ning nagu Tom Angi õpikute puhul heaks tavaks, on kõik õpetused edasi antud selgelt ja arusa-



Purskkaevu ääres, Janet Baker: „Veele langev valgus oli imekaunis, ilm on lämmatavalt palav ja mu sõber ütles: „Kas poleks mitte mõnus seal all seista?””  
Nikon D7 fookuskaugus 35mm f/5,6.

davalt, samm-sammult järjest sügavamate teadmiseni ning rikkaliku fotomaterjali ja tehnilise teabe kaasabil, mida antud juhul täiendavad ka autori intervjuud mitmete maailmakuulsate piltnikega. Nõnda aitab Tom igapäev diigitaal-fotograafia pakutavat loomingulist vabadust parimal viisil ära kasutada.

## Digitaal-fotograafia meistrikläss

Tom Ang  
tõlkinud Helen Haav  
360 lk, kõva köide



## ilmunud

See Senni  
Margit Saluste  
52 lk

kõva köide  
Autori vahvate piltidega lõbus raamat jutustab mängupõrsas Senni ja tema sõprade seiklustest P. Sokikese kaksikvenna V. Sokikese otsinguil. Nimelt on V. Sokike pesumasinas supeldes kaduma läinud. Raamatu autor arvab, et alati ei pea lastele ainult kanast ja munast kirjutama, vaid sokutab sisse ka natuke põnevamaid sõnu ja vahvamaid väljendeid. Lisaks sellele on raamatus palju õpetlikku: tutvustatakse vee tarbimisingi, loodusnähtusi, metsalilli, samuti jookseb raamatust läbi nii mõnigi loom.



## Kalendrilinnas aeg ei peatu

Margit Sarapik  
pildid joonistanud  
Joonas Sildre

112 lk, kõva köide  
Autori eelmisest raamatust „Kalendrilinna lood” tuttavate laste seiklused jätkuvad täie hooga. Kohe uue aasta alguses tuleb lastel pead raginal tööle panna, sest jaanuari arvutisse on ilmunud midagi imelikku, mis nõuab kiiret lahendust. Saladusi ja põnevust jätkub ka aasta keskel: kaksikud Juuni ja Juuli põgenevad vanas mõisahoones vampiiri eest ning August otsib vana mererõõvli peidetud varandust. Ühiselt tegutsedes möödub aasta kiiresti, naeru ja nalja jätkub igasse päeva. Kaksteist last, kes Kalendrilinnale kohaseid nimesid kannavad, kutsuvad sindki oma seiklustele kaasa elama.



## Lukas ja nurgakoll

Stefanie Reich,  
Michaela Holzinger  
tõlkinud Meelis Lainvoo

24 lk, kõva köide  
Raamat väikestele poistele ja tüdrukutele, kes kardavad pimedat ega julge õhtuti magama jääda. Loe, milise vahva lahenduse pimeduse- ja kollimurele leiab terane väikemees Lukas. See veab kindlasti suu kõrvuni sinu emal ja isalgi.



## Meie oleme tänaval tähelepanelikud

Christa Wißkirchen,  
Thorsten Saleina

tõlkinud  
Urmas Kaldmaa  
48 lk, kõva köide  
Hoogne ja vahvate piltidega kaasamisluugu võtab just kooliteed alustanud esimese klassi lastel käest kinni ja juhendab, kuidas tänaval õigesti käituda. Koos Maaja ja Lukasega jalutatakse mööda kõnniteed, ületatakse nii valgusfooriga kui ka ilma foorita sõiduteid, sõidetakse bussi ja trammiga, tehakse sõidukorda jalgrattad ning õpitakse selgeks tähtsamad liiklusreeglid.



## Teeme koos. Värviline võluviiv

Aive Noormaa  
60lk, pehme köide

Raamatust leiab huviline ideid ja mõtteid värvitud liivast piltide, õnnitluskaartide ja lauakaunistuste tegemiseks. Lisaks sammsammulistele õpetustele jagab raamatu autor Aive Noormaa ka häid nippe, mida peaks oma ideede teostamisel kindlasti arvestama.

