Lõhnad minu elus

Küsimusleht nr 246

Me tunneme lõhnu ja lõhname ka ise. Märkimisväärse osa infost maailma kohta saamegi nina kaudu. Mõni amet nõuab eriti head nina, aga lõhnad mängivad tähtsat rolli meie kõigi igapäevases elus. Need annavad näiteks märku ohust, mõjutavad meeleolu, võivad vähendada stressi ja soodustada lõõgastumist, tugevdada sotsiaalseid ja seksuaalsuhteid. Seda, kui oluline on lõhnameel, kogesid paljud inimesed koroona ajal, kui nad haiguse tagajärjel sellest ilma jäid.

Lõhnad on kõikjal meie ümber, nendest on keeruline pääseda. Reageerime lõhnadele sageli alateadlikult ja jagame nende põhjal hinnanguid nii teiste inimeste kui ka asjade ja olude kohta. Lõhnad võivad meeldida või mitte, olla nauditavad või ajada hoopis iiveldama. Äärmuste vahele jääb lai valik lõhnu, millest mõned on nii harjumuspärased, et neid ei märkagi enam. Sageli toovad just lõhnad meile meelde kohti, sündmusi või inimesi.

Lõhnade hindamine meeldivaks või ebameeldivaks, omaks või võõraks on kultuuriti erinev. Eesti kultuurile ja igapäevaelule iseloomulikke lõhnu, meie inimeste suhtumist lõhnadesse on seni vähe uuritud. Ometi annab see olulist teadmist meie elukeskkonna ja -viiside, kasvatuse, maitse ning harjumuste kohta. Kirjutades meile oma kogemustest seoses lõhnadega, aitate Eesti Rahva Muuseumil kaardistada meie lõhnamaastikku. Materjali kasutatakse teaduslikus uurimistöös ja näituste ettevalmistamisel.

Küsimustiku juures on aluseks võetud eeldus, et vastajal on lõhnameel, kuid väga oodatud on ka nende inimeste lood, kel lõhnataju puudub. Vastamisel võite järgida küsimustikku või kirjutada päris vabas vormis. Mõni küsimus tundub ehk liiga isiklik või isegi ebasobilik. Võite need vabalt vahele jätta, ehkki samas räägivad just sellised teemad vahel eriti ilmekalt meie väärtushoiakutest ja arusaamadest.

Head kirjutamist!

1.Üldist

* Kui lõhnatundlikuks te ennast peate? Kas teil on esinenud (ajutist) lõhnataju kadumist, nõrgenemist või teravnemist? Mida see endaga kaasa tõi? Kuidas te sellega toime tulite?
* Loetlege meeldivaid ja ebameeldivaid lõhnu ning selgitage, miks need teile meeldivad või ei meeldi. Kas nende lõhnade suhtes on elu jooksul toimunud muutusi? Milliseid?
* Kas olete kasutanud ninafiltrit või muud vahendit, et kaitsta end ümbritsevate lõhnade eest? Miks? Mida ja mis puhul?

2. Kehalõhnad

* Kas kannate hoolt oma keha lõhna(tuse) eest? Kuidas? Miks see on teile oluline? Kas ja kuidas see on teie elu jooksul muutunud?
* Milliseid hügieenitooteid kasutate? Kas eelistate lõhnastatud või neutraalseid tooteid?
* Kas kasutate kehalõhnade eritust vähendavaid vahendeid või muid võtteid oma kehalõhnade neutraliseerimiseks? Miks? Milliseid ja millal?
* Kas lõhnastate ennast? Kuidas ja millistel puhkudel (nt tööle, kooli või peole minnes)? Kas see sõltub kuidagi ka aastaajast, kellaajast?
* Kas teiste inimeste lõhn mõjub teile vahel häirivalt? Miks? Meenutage mõnda sellist juhtumit oma elus.
* Kuidas te kirjeldaksite hästi lõhnavat inimest? Kuidas kirjeldaksite halvasti lõhnavat inimest? Meenutage mõnda konkreetset näidet.

3. Kodused lõhnad

* Milline on teie kodu lõhn? Millest see tuleb? Kas külalised on seda välja toonud? Kui teil on mitu kodu, nt ka maakodu, siis kas neis on eri lõhnad?
* Kas lõhnastate või olete lõhnastanud oma kodu? Milliseid ruume, millega, millal ja miks? Kas eelistate kasutada lõhnastatud või neutraalseid (lõhnastamata) puhastus- ja/või pesemisvahendid?
* Kas olete märganud teiste inimeste kodus mingeid iseloomulikke, eripäraseid lõhnu? Mis tundeid need on teis tekitanud?
* Milliseid lõhnu mäletate oma lapsepõlvekodust?

4. Väliskeskkond ja avalik ruum

* Millised avalikud paigad lõhnavad teie meelest meeldivalt või ebameeldivalt? Kas väldite lõhna tõttu mõnda kohta? Kas mõni paik on meeldiva lõhna tõttu teid ligi meelitanud (nt kutsunud sinna einestama või ostma)?
* Milliseid lõhnu mäletate oma lapsepõlve keskkonnast (nt linn, maa) ja avalikust ruumist (nt kauplused, asutused, ühistransport)?
* Kas on lõhnu, mis seostuvad teil nõukogude ajaga, üleminekuperioodi vm ajaga? Millised ja kus? Kas need olid meeldivad või pigem ebameeldivad?
* Kas mingid lõhnad on teie eluajal keskkonnast kadunud või hoopis lisandunud? Millised ja kus? Kas oskate täpsustada, millal üks või teine selline muutus toimus?
* Kas olete tajunud oma elu jooksul, sh reiside kultuurilisi erinevusi, mis puudutavad suhtumist lõhnadesse?
* Kuidas lõhnavad teie arvates eri aastaajad või pühad, näiteks jõulud või jaanipäev?
* Kuidas te kirjeldaksite kohvi lõhna?
* Oleks huvitav, kui peaksite mingil perioodil lõhnapäevikut, st kirjeldaksite lõhnu ja nendega seotud emotsioone. Jäädvustage lõhnu näiteks kodus argi- või pidupäeval, jalutuskäigul looduses või linnas. Tehke seda ka aastaaegade lõikes.

Vastaja andmed:

Nimi (võite jääda ka anonüümseks, aga märkige sel juhul oma sugu)

Sünniaeg ja -koht

Haridus, eriala

Elukoht

E-post või telefon

Lisainfo:

Tiina Tael

peaarhivaar

[tiina.tael@erm.ee](mailto:tiina.tael@erm.ee)

736 3062

Anu Järs

assistent

küsimuslehe autor

[anu.jars@erm.ee](mailto:anu.jars@erm.ee)

7363008