

GoodNews: Positiivse meedia revolutsioon on alanud!

Alates käesolevast Terviselehe numbrist hakkab ajalehes ilmuma midagi Eesti jaoks erakordset – kokkuvõte ainult headest uudistest. Jah, see on tõsi – ainult positiivsed uudised.

Esimene Eesti heade uudiste portaal GoodNews avati eelmise aasta detsembris veidi enne seda, kui välja oli kuulutatud maailmalõpp – seda mitte suurest hirmust maailmalõpu ees, vaid hoopis veendumusest, et Eesti riik on positiivse meedia revolutsiooniks valmis.

Portaali eesmärk on rikastada inimeste igapäevaelu vaid headest uudistega headest inimestest, tegudest, teenustest-toodetest ja loomulikult erilistest sündmustest, mis kogu Eestimaal toimuvad või Eestiga seotud on.

Kõik, kes on väsinud negatiivsete uudiste lugemisest, saavad nüüd lugeda vaid positiivseid uudiseid. Portaal on koht heategevusürituste kajastamiseks, palju on lugusid huvitavatest inimestest ja nende igapäevatoimingutest. Lisaks kirjutame vaprast Eesti inimestest ja sellest, kuidas nad nii vapraks on saanud. Teemade valdkond on lai: Eesti elu, äri ja ilu,ervis, reisimine, kultuur ja

keskkond. Just see portaal on ka koht, kus saab nüüdsest tänada kõiki neid inimesi, kes teevad midagi, mis inimkonnale head teeb. Täna saab iga päev. Selleks on avatud vihjeleht.

Positiivse meedia revolutsioonist

Sellel suvel käivitasid KUMA raadio ja GoodNews headest uudistest raadiosaate, kus kuuleb Kuma raadiodirektorit ja igati positiivset Mati Palmetit koos GoodNews ellukutsuja ning peatoimetaja Monika Kuzminaga vestlemas kõige selle üle, mis Eestimaal põnevat ja positiivset sünnib. KUMA raadio leviala on Järvamaa – 101,0 MHz. Raadiojaama leviala katab lisaks Järvamaale ka osa Pärnu, Rapla, Harju, Viljandi ja Jõgeva maakonnast ning ulatub ka Lääne-Viru maakonda.

Isegi Peeter Võsa on negatiivse meedia poolelt positiivsele lainele üle kolunud

Halvad uudised on selja tahta jätnud ka Peeter Võsa. Nimelt alustab sügishooajal TV3s uus ja üdini positiivne telesaade "Võimalik vaid Eestimaal", mis valmib saatejuht Peeter Võsa ja televaatajate koostöös.

Saates näeb kõike, mida siinmail leida võib – olgu see siis kas kõige seksikam neu rannas, parim naabrimees, andekaim muusik, geniaalseim idee või kõige totram üritus.

Teemad on intrigeerivad, kummalised, naljakad, absurdid – ehk just sellised, nagu rahvas näha soovib.

GoodNews peatoimetaja Monika Kuzmina: Positiivne mõtlemine on üks väärrika ja väärtusliku elu alustalasid

"Mõned aastad tagasi käisin Lõuna-Ameerikas, Arubal, laeval Freewinds juhtimis-, kompetentsus- ja ellujäämiskursusel. Peale pikka ja rasket igapäevatööd iseendaga, keerulisi ülesandeid oma keha ja vaimuga ning vaimse ja füüsilise tasakaalu leidmise, sain ma Arubalt kaasa ühe unistuse – levitada häid uudiseid. Mul tekkis veendumus, et inimestel on kõrini virisevast suhtu-



Monika Kuzmina. Foto erakogust

misest, negatiivsusest ning halbadest uudistest. Otsustasin, et teen Eestisse heade uudiste

kanali. Eialgu polnud plaan päris selge, kas teha ajakiri, ajaleht, telesaade või hoopis

Head uudised

raadiosaade – aga selge oli see, et ma teen selle ära. Kui oma mõttest erinevatele inimestele rääkisin, siis mõni pidas mind rumalaks, naiivitariks ja saamatuks. Mis seal ikka – see pani mind mõtlema ja headuse ideesse veel rohkem süvenema. Hakkasin tegema katseid. Loobusin iga suvi mingi perioodi jooksul negatiivsete uudiste vaatamisest ja lugemisest. Teate, mis juhtus? Olin nädala möödudes rõõmsam, avatum ja loomingulisem, olin vabam!," meenutab GoodNews peatoimetaja Monika Kuzmina idee sündi.

"Meie meeskonna jaoks on sellest saanud missioon, mida me auga täidame kui oma kohust, mida mitte keegi meile pole kohustuseks pannud. Positiivne mõtlemine on üks väärrika ja väärtusliku elu alustalasid ning me hoiame teadlikult ennast eemal negatiivsusest ja soovime seda kõigil teha. Loomulikult ei tähenda see seda, et peaks halva eest pea liiva alla peitma aga meelega halba enda ellu lasta või ise kutsuda pole ka ju mõtet," lisas Kuzmina.

Mikroobid võivad mõjutada peremeesorganismide evolutsiooni

Tuhanded mikroobid, mida endaga kaasas kanname, on osa meist endist, moodustades nn. mikroobioomi.

Igale loomaliigile on omane mõnevõrra erilaadne mikroobioom, mis avaldab oma peremeesorganismile mõju, alates selle aju arengust, seedimisest, kaitsesüsteemide kujunemisest kuni kehalõhnade avaldumiseni.

Vastupidiselt praegusele teaduslikule arusaamale võib mikroobioom mängida rolli ka peremeesorganismi evolutsioonis. Ajakirjas Science avaldatud uuringus näidati, et mikroobid võivad panustada uute liikide tekkesse, vähendades erinevate liikide emaste ja isaste isendite vaheliste hübriidide elujõulisust.

Uus uuring pakub tõendust vastuolulisele evolutsiooniteooriale, mis näitab, et loodusliku valiku objektiks ei ole mitte üksnes individuaalne organism, nagu Darwin seda väitis, vaid organism koos temaga liitunud mikroobioomiga.

Uuring näitab, et rakutuuma genoomi ja mikroobioomi tuleks käsitleda seega liigitikke ühtses raamistikus.

Uuringus vaadeldi kolme liiki juveelherilasi. Herilaste mikroobioom koosneb mikroorganismide 96-st erinevast rühmast. Kaks uuringus käsitletud liiki (Nasonia giraulti ja N. longicornis) lahkesid vaid umbes 400 000 aastat tagasi, olles seega geneetiliselt lähedaselt seotud. See lähedus peegeldus ka nende suhteliselt sarnastes mikroobioomides. Kolmas liik (N. vitripennis) lahkes juba miljon aastat tagasi ning seega avaldusid uuringus ka suuremad erinevused nii genoomis kui mikroobioomis.

Kahe lähedaselt seotud liigi hübriidsete järeltulijate suurem osakaal oli suhteliselt madal, vaid umbes 8%; samas oli see näitaja evolutsiooniliselt kaugemal paiknevate liikide vahel üle 90%.

Elujõuliste hübriidide mikroobioomid olid seejuures väga sarnased oma vanemate mikroobioomidele.

Allikas: ERR

Hüdrokortisoon ka käsimüügis

Alates 18. juulist kuulub käsimüügiravimite hulka Takeda Pharma AS ravimi Hydrocortisone DAK 10 mg/g salvi 10 g pakend (toimeaine hüdrokortisoon).

30 g pakend jääb retseptiravimiks.

Hüdrokortisooni salvi võib käsimüügiravimina kasutada nahaärrituse või sügeluse lühiaegseks raviks täiskasvanutel ja üle 2-aastastel lastel. Ravimi kasutamisel tuleb tähelepanu pöörata järgnevale: Salvi kasutamise kestus ei tohi ületada 7 päeva. Kui sümptomid ei parane või süvenevad, tuleb pöörduda arsti poole. Alla 2-aastastel lastel võib hüdrokortisooni salvi kasutada ainult arsti ettekirjutu-

sel. Näo piirkonnas tohib kasutada ainult arsti ettekirjutusel. Salvi ei tohi kasutada lahtistel haavadel, vigastatud nahal, põletikulisel (bakteriaalne, seen- või viirusinfektsioon) nahal ja anogenaalpiirkonnas. Raseduse ja rinnaga toitmise ajal võib salvi lühiajalisel kasutada, kuid imetavad emad ei tohi salvi rinnadel kasutada, et vältida imiku kokkupuudet ravimiga. Ülitundlikkusnähtude tekkimisel tuleb ravi katkestada. Enne ravimi kasutamist lugege pakendi infolehte, sest vajaliku ravitoime saamiseks tuleb salvi õigesti kasutada – pakendi infolehes on üksikasjalik õpetus.

Allikas: www.med24.ee

GEFILUS LGG® - probiootikumide esimene kaubamärk Euroopas juba 20-aastane!



TUGEVDAMISEKS IMMUNUSÜSTEEMI

Tugev immuunsüsteem aitab olla terve.

Gefilus toodete efektiivsus põhineb piimhappebakteril Lactobacillus GG (LGG®), mis on maailmas enim uuritud tervist mõjutav piimhappebakteritüvi.

Gefilus tilgad, kapslid ja närimistabletid on mõeldud kasutamiseks kogu perele.

ANTIBIOOTIKUMIDE KUURI AJAL

IMMUUNSÜSTEEMI TUGEVDAMISEKS IGAPÄEVASELT

REISIL OLLES





Maaletoetaja: AS Oriola



The Channel for Health

www.gefilusoriola.com/et