

GoodNews: Leidsime meediamaastikult veel ühe positiivse inimese – Kirsti Timmer

Soovitan vaadata TV 3 Play'st 29.10.13 uudiste kordust. Uudiste lõpus on saatelõik „Kutsu Timmer külla“ järjekordne osa, mille raames Kirsti Timmer külastas Eesti disainerite auks korraldatavat moesündmust Keep 38. Sündmuse eripäraks on sama suurusnumbri müümine ühel päeval. Järgmine moesündmus, kus müüakse suurusnumbrit 40, saab toimuma juba sel laupäeval Telliskivi Loomelinnakus algusega kell 11.

Jah, tänaseks ma tunnen veidi Kirsti Timmerit ja tean, et on särav päikeseline naine.

Aga see pole üldsegi põhjus, miks ma soovitan saatelõiku vaadata (TV3 Play: <http://www.tv3play.ee/>, lõigu algus 40:00). Vaadake, kuidas Kirsti Timmer saatejuhina räägib disainer Endla Murd'iga. Ma tunnen Endlat juba pikemat aega ja tean, et ta on samuti supersärav naine, tõeline rõõmuinimene ning kui temaga kokku saame, siis enne naerame, siis räägime ilu-



Kirsti Timmer vasakult teine.

Foto: GoodNews

satust asjadest ning ehk teeme selle kõige käigus ka tööd – ehk siis ma tunnen Endlat ja tean, et see viis, kuidas Kirsti Timmer töötab, avab inimestes pärisinimese.

Kirsti ei hüppa veidra ajakirjanikuna intervjuueeritavale "kahe käpaga" keset selga ega

pane inimest kaamera ees halvasti tundma. Vastupidi, ta samastub suure empaatiavõimega sellisel viisil, mida ma väga palju pole seni kohanud.

Aitäh sulle Kirsti Timmer selle eest! Minu arvates oled sa sõnum inimestele, et ajakirjanduses on siiski häid heade

eesmärkidega tarkasid ning inimlikke inimesi!

Kokkuvõtteks selle teema lõppu ütleks, et Timmer ajab oma asja, teeb seda rõõmuga ja see omakorda valmistab rõõmu teistele inimestele.

MONIKA KUZMINA

Kui keegi sulle kunagi ütleb, et sa ei oska laulda, siis vasta, et hakkad siis laulu saatel tantsima



Meil kõigil omad lemmikud mõtted, sõnad ja teod. Meil kõigil on oma asi siin elus ajada. Meil kõigil on omad salajased unistused, me kõik ihkame õnne. Millised on sinu imelised mõtted? Millised on sinu kõlavad sõnad, millised on sinu väarikad teod? On see vaprus, on see armastus, on selleks pereväärtused või on hoopis midagi muud? Mis paneb sind hommikul vara tõusma ja hilisõhtuni pingutama? Millistel hetkedel sa elus särad ja millal tead, et just sel hetkel olid parim iseendast?

Meil kõigil on oma sisemine eetika hääl, mis meile ütleb, millal oleme õigel või valel teel. Kas sina kuulad seda sisehäält? Muidugi me saame ära petta kogu ilma, aga iseenda eest pole meil küll uskumise joosta. Seega – saagem endaga sõbraks. Kui ma väike olin ja silmad kinni pigistasin mõnel raskel hetkel, siis ma unistasin oma lillepõlust, mis oli nii imeline. Ma jooksin oma kujuteldavas maailmas seal põllul ringi ja ei kartnud esialgu mitte midagi ega mitte kedagi. Kahjuks hüppas ka minu kujutelmast mingil suvalisel hetkel sellele põllule kole koll ja ma tegin

ruttu silmad lahti ja elasin päriselu edasi. Just nii nagu oskasin ellu jääda, nii elasingi. Käisin koos oma kaasaga, kes on mulle minu mees, minu sõber, minu usaldusisik ja vahel tülide käigus ka minu vaenlane, ühel imelisel põllul ja rääkis talle oma unistuste põllust kolliga. Ta lubas kõik kollid saata kaugele metsa taha ja teate, see kole koll on sellest päevast kadunud ka minu peast. Mis ma tahan sellega öelda? Alati ei peagi kõigest üksi üle saama ja samuti võib ennast hakata armastama ka läbi teise inimese. Muidugi on meie sisse justkui kodeeritud mingi "jürka", kes seal pidevalt tänitab, et sa ei saa hakkama, sa ei suuda ja sa ei oska. Oskad ikka küll ja suudad ja saad ka. Ja kui hätta jääd, palu sõbra abi, ta aitab suurima heameelega. Sa ehk ei tea seda veel, et ta tahab sinu jaoks olemas olla. Seega – endaga sõbraks saamine võib käia ka läbi sõbra:) aga endaga sõbraks saamine paistab olevat õnneliku elu üks võtmetest.

Käisin sel suvel seoses tööga kirikus. Istusin tagareas ja tuli pähe mõte, et vahel ajab mu töö mind hulluks. Suur

osa sellest on nõ virtuaalne, aga mulle meeldib päriselt armastada ja pärisinimesi armastada ning tundsin suurt sisemist vajadust luua midagi käega katsutavat ja nii see mõte mul pähe tuligi. Minu "jürka" mu õlal hakkas aga kohe tänitamisega pihta! Ma ei oska laulda, ma ei oska maalida, ma ei ole andekas ühes kindlas valdkonnas aga ikka püüan uskuda, et iga inimene on eriline ja ehk ma siis olen ka... Otsustasin peale arusaamist – et üks asi, mida ma praegusel eluhetkel väga teha armastan, on kirjutamine ja inimestele lootuse andmine, et unistamine on lubatud – et ma hakkam maalides kirjutama – ma hakkam kirjutama maale, kus peal on just Sinule mõeldud kõige tähtsama mõtte, sõna või teo

tsitaat... Ja nii ma harjutama hakkasingi...

Ja palun ära unusta seda ettepanekut! Kui keegi sulle kunagi ütleb, et sa ei oska laulda, siis vasta, et hakkad siis laulu saatel tantsima.

Just selle põhimõtte järele järjekindlalt elades sündis Eestisse ka esimene ainult heade uudiste portaal GoodNews, mis varsti saab juba aastaseks. Ja just selle põhimõtte järgi ma väga loodan, et ka sina hakkad üha enam julgema teha siin elus seda, milleks oled loodud ja seda ka, milleks mitte?



MONIKA KUZMINA
GoodNews peatoimetaja



SAATSE PANSIONAAT = VÄÄRIKAS VANANEMINE!

Mööduka hinna eest väga head tingimused.
Ühe- ja kahekohalised eluruumid.
www.saatsepansionaat.ee
Tel. 58 131 506; 55 697 999

Inimesed kalduvad petma rohkem pärastlõunasel ajal

Plaanides soetada endale näiteks uut kasutatud autot, tasub selline tehing teha hommikul ajal, sest võimalused müügiinimestelt petta saada on päeva varasematel tundidel väiksemad.

Harvardi Ülikooli ja Utahi Ülikooli teadlased viisid läbi uuringu, mille tulemused avaldati ajakirjas Psychological Sciences. Sellisele tööle innustas uurijaid teadmine, et valetamise, petmise ja varastamise alal tehtud eksperimendid viitasid ebaeetilise käitumise vähemale tõenäosusele hommikul ajal.

Juba eelnevatest töödest on teada, et puhkuse puudus ja korduv otsuste tegemine vähendavad enesekontrolli. Seega tahtsid uurijad kindlaks teha, kas tavapärasel päeval tegevatel inimestel on piisav selleks, et suurendada ebaausat käitumist. Sel eesmärgil viisid töö autorid läbi rea erinevaid eksperimente.

Esimeses katses näidati üliõpilastele arvutiekraanil punktide moodustatud mustreid, misjärel pidid nad määrama, kas punkte tekib juurde ekraani vasakule või paremale poole. Nimetades paremat poolt, kaasnes sellega rahaline motivatsioon ning see soodustas tüssamist ka siis, kui punktid ilmusid vasakule poolele. Uuring näitas, et hommikustel aegadel (8-12 vahel) osalenud tudengid andsid meelega vähem valesid vastuseid, võrreldes kella 12-18 vahel testi sooritanutega. Sellist nähtust nimetatakse hommikuseks moraalse efektiivsuseks.

Teises katses näidati osalejatele hommikul ja pärastlõunasel ajal sõnafragmente „_ _ R A L” ja „E _ _ _ C _ _”. Hommikuse rühma üliõpilased kirjutasid suurema tõenäosusega sõnad „moral” (moraal) ja „ethical” (eetiline), õhtuse rühma tudengid aga „coral” (korall) ja „effects” (efektid).

Järgmine katse viidi läbi arvutivõrgus täiskasvanud inimestega ning sellest selgus, et pärastlõunasel ajal kaldusid osalejad märkima lahendamata ülesandeid lahendamata sagedamini kui hommikul ajal.

Seega on päevaagel moraalse käitumise võtmeks. Moraalne vabaolek ehk ebaeetilise ulatus, mille piires inimesed end süüdi ei tunne, toimib käsitades hommikuse moraalsuse efekti tugevusega. Kõrgema moraalse vabadusega osalejad kaldusid suurema tõenäosusega petma nii hommikul kui ka pärastlõunal. Kõrge moraaltundega inimesed olid aga ausamad just hommikuti ning vähem ausad pärastlõunati. Seega mida edasi päev kulgeb, seda rohkem võib ausate inimeste moraalsesse käitumisse tekkida vigu. **Allikas: ERR**

CURAMED - ainulaadsed topelt-toimega kurgutabletid

CuraMed kurgutabletid on valmistatud lehma ternespiima baasil. Tabletid sisaldavad väärtuslikke ternespiima koostises olevaid antikehi ehk immuunoglobuliini ja laktoferriini. Tänu sellele omavad kurgutabletid korraga kahte positiivset toimet – tõstavad keha kaitsevõimet ja leevendavad kähedat kurku. Sügisel aktiveeruvad viirused ja bakterid. Kui need "kutsumata külalised" jäävad löksu meie kehasse, võivad nad hakata põhjustama probleeme. Esimesed külmetuse tunnused nagu kare kurk ja kähe hääl võivad areneda edasi haiguseks. Ternespiima antikehad ja laktoferriin neutraliseerivad viiruseid ja baktereid juba sissetungimise kohas - nina ja kurgu limaskestadel. Niimoodi takistatakse nende edasine tungimine sügavamale kehasse ja külmetuse areng külmetushaiguseks.

Kasutage CuraMed kurgutablette

- Kui tunnete külmavärinaid, kähedust kurgus ja aevastate
- Kui immuunsus on langenud ja külmetushaigused kimbutavad
- Kui on oht nakatuda inimrohketes kohtades, lasteaias või koolis

Oluline on alustada tablettidega kohe esimeste külmetusnähtude ilmumisel.

CuraMed imemistabletid-lastele meeldiva tutti-frutti ja täiskasvanutele sidruni maitsega.



CuraMed ternespiima imemistabletid aitavad käheda kurgu puhul ja tugevdavad organismi kaitsevõimet külmetusperioodil.