

GoodNews: Kallistamine on moes...

MONIKA KUZMINA, GoodNews peatoimetaja

Mind inspireerivad kaunid pildid, mind inspireerib vabadus ja samuti inspireerib mind ilu. Mulle meeldib, kui mu ümber on isikupärane maailm ja erilised inimesed.

Tänane kirjarida on pühendatud kallistusele ning on inspiratsiooni saanud fotograaf Margus Vilisoo suurepärase märkamise võimest ja heast tabamusest, kus pildil üks lilleõis teist lille kallistab. Just taolised erilised hetked on minu meelest elu tipp hetked.

Leida kaks kallistavat lille ja saada see looduse armastus jäädavalt pildile – mida veel võiks inimhing soovida!? Näha väikest last, kes vanemale daamile ise ennast appi pakub. Tunda võõra inimese naeratuses ära hea soov ning anda endast iga päev osake teistele neid armastades ja nende eest hoolitsedes. Need hetked on need, mis väärivad meie suurimat tähelepanu.

Kellele kinkida esimene kallistus?

Kes või mis on sulle sinu elus kõige tähtsam? Jah, ühiskonnas on levinud vastus - perekond või karjäär, lapsed või vanemad, vend või õde, võim või raha või hoopis midagi muud. Kas sa oled kunagi mõelnud, et tegelikus oled see hoopis sina ise. Jah – just nimelt – Sina oled see, kellele peaksid kõige esimesena tegema ühe kallistuse!

Selleks, et maailmale midagi anda osata, on vaja alusada iseendast. Kuidas sa saad kedagi teist armastada enne kui sa ennast armastad? Nii et kallist kirjaread lugeja, mul on sulle üks ettepanek. Kui õige sulgeks peale selle löigu lugemist silmad ja paneks käed iseenda ümber ning ütleks kõva häälega või sosinal või hoopis mõtetes, et "Ma armastan ennast"! Kas tundub

kohutav ja veidi naeruväärne mõte? Ja mis siis! Sul ju ei võta see tükki küljest ja kui kardad "hellusehooga" teises toas viivale inimesele vahele jääda, sulle uks ja proovi siiski järele. Sulle silmad ja armastust ennast päriselt, tunnetada seda, usu endasse ja jää mõneks ajaks sulle silmadega iseendaga...

Kallistus on väärikas kingitus

Millised on sinu elu kõige kaunimad kingitused, mida oled saanud? Kas sul on meele mõni jõuluringitus lapsepõlvest? Mäletad ehk seda mänguasja, mida väga soovisid sünnipäevaks saada? Tuleb sulle meelde see tõeline igatsuse tunne ja maagilise kingituse saamise suur soov?

Minul on meele mõned kingitused...

Mul on meelele mõned kingitused, mis on minu jaoks väga olulised. Mul lähevad iga kord silmad märjaks tänu kingitusele ja hing nutab rõõmust selle kingituse eest, kui tolele õhtule mõtlen. Tema sõnad olid need sõnad, mida mulle minu isa lausunud polnud ja ei mäleta, et seda ka keegi teine oleks teinud. Ei, ma ei ole oma elus ootanud, et keegi teine vastutaks minu tegude eest, küll aga ootas ma kogu lapsepõlve seda turvalist tunnet, et keegi minust lihtsalt päriselt hooliks ja



Kallistus on moes.

Foto: MARGUS VILISOO

keegi oleks nii julge ning näitaks seda ka õigel hetkel välja. Olen tänulik onu kingitud sõnade eest ja mulle meeldib minu onu kallistada ... alati on meeldinud...

Veel on mul meelele minu kasulapse ammune kingitus, milleks oli üks vihik, kuhu ta kirjutas sisse meie ühiseid tegemisi. Minu poeg ja kasulaps Elke on kaks inimest, kelle kallistamist ma ei lõpeta ka siis, kui siit ilmast mingil põhjusel lahkuma peaksin... Ma kallistan neid iga-aast!

Mitte kunagi ei unusta ma seda risti, mille kinkis mulle Venemaal tädi, kelle juures suviti sai käidud. Nägin väikseks unes hirmsaid asju ja karjusin öösiti ennast voodist maha. Peale risti kaela panemist kadusid õudusunenäod. Loomulikult olin kaotanud vahepealses keerulises elus nii risti kui ka usu risti aga sügaval sisimas teadsin, et minu tee viib mind tagasi Venemaale ja tagasi oma ristile järele. Ja nii ka sel suvel läks. Riste tõin muidugi paljudele neist, keda mulle kallistada meeldib. Ja mulle meeldis sel suvel risti kinkinud tädi ning tema meest kallistada.

Olen tegelikult tänulik nii paljudele inimestele nii paljude hetkede eest ja kõiki neid inimesi mulle meeldib kallistada.

Pea meele, et tegelikkuses me ei vaja suuri kingipakke, paksu rahakotti või jumal ise teab, mida veel selleks, et vääriskaid kingitusi teha

Kõige kaunimad kingitused on lihtsalt südamest tulevad head mõtted, sõnad ja teod. Ja ma julgen tõesti väita, et kallistamine on moes. Kallista kingitust tehes ja kingitust vastu võttes. Kallista ennast ja oma lähedasi. Kallista kasvõi võõrast kui su sisehääle seda sulle veendunult kõrva sosistab.

Keda sina viimati kogu hingega kallistasid ja millal sa iseennast armastades kaissu võtsid?

Aita laiska silma diagnoosida

Lastefond kogub Selveri heategevuskampaaniaga annetusi TÜ Kliinikumile laiska silma sündroomi diagnoosimiseks vajaliku seadme soetamiseks.

SA TÜ Kliinikumi Lastefond on otsustanud aidata SA TÜ Kliinikumil soetada aparatuur, mille abil on muu hulgas võimalik diagnoosida ka amlüüopiat ehk nn laiska silma sündroomi. Seadme ostu toetatakse ligi 30 000 euroga, millest pool loodetakse kokku koguda Selveri heategevuskampaania „Koo on kergem!“ raames.

Aparaat TÜ Kliinikumi laste- ja silmakliiniku patsientide võrkkesta elektrofüsioloogilise talitluse ja võimekuse hindamiseks lihtsustab ja kiirendab erinevate haiguste diagnoosimist. Seade ostetakse Saksa meditsiinitehnika firmalt Roland Consult Stasche & Finger GmbH, kes pakku heategevuslikus korras Lastefondile äärmiselt suurt soodustust – esialgu üle 85 000 euro maksnud aparatuur soetatakse 59 500 euroga, millest pool maksab kliinikum ning ülejäänuga toetab Lastefond.

„Kuivõrd nägemisvõime aluseks on silma võrkkestas olevate valgustundlike rakkude suutlikkus salvestada valgust ja muuta valgusimulssi neuroelektriliseks impulsiks, siis on paljude nägemisprobleemide diagnoosimise aluseks võrkkesta võimekuse mõõtmine neuroelektrilise impulsi genereerimisel,“ selgub TÜ Kliinikumi silmakliiniku juhataja kt dr Kuldar Kaljurand lisades, et käesoleval ajal sellise võimekuse anatoomia mõõtmise võimalus Tartus ja kogu Lõuna-Eestis puudub. „Võrkkesta funktsionaalsust saame mõõta vaid nägemistabelite abil, kus patsient hindab subjektiivselt oma võimet näha. Lastel, eriti väikelastel, ei ole see sageli piisav infoallikas. Elektrofüsioloogilised mõõtmised võimaldavad objektiivselt hinnata võrkkesta nägemisvõime aluseks olevat neuroelektrilist võimekust. Sellistel mõõtmistel saadud info on aluseks erinevatele haiguste diagnoosimisele, nende ravivõimalustele ja ka nägemisvõime väljaarenemise prognoosile,“ räägib ta.

21. novembril alguse saanud haiglate lasteosakondi toetav Selveri heategevuskampaania „Koo on kergem“ käivituse üheteistkümnendat korda. Haiglaid saab kuni 8. jaanuarini toetada iga Selverist tehtud ostuga, sentide ja eurode annetuskarpidesse jätmisega ning kampaaniatoodete ostmisega.

Täpsem info on leitav Selveri kodulehelt.

SA Tartu Ülikooli Kliinikumi Lastefond

Plastikšamaani kursused

James Arthur Ray on hea näide ilukõnelisest tegelasest, kes ei hooli oma tegevuse tagajärjedest. Kuulsaks tegid ta Oprah ja Larry King, tema kuidas-hästi-elada raamatud läksid paremini, kui soojad saiad. See libekeelne tüüp on natuke tuntud ka Eestis – eelkõige ehk filmi „The Secret“ kaudu. Ta räägib kõigest – vaimeväest kvantfüüsikani. Sellel miljardiliste käivetega „eneseabi“ äri esindajal läks tükk aega väga hästi. Kuniks ta otsustas kätt proovida ka igasuguste tervendamispriktikatega. Ilmselt juhtus tema „kursustel“ juba enne väiksemaid vigastusi, kuid alates 2005. aastast hakkasid tulema kaebused. Kes murdis käe, kes sai muud moodi viga. Need vigastused polnud õnnetusjuhtumid – kursustest osavõtjad vigastasid end „võitluskunstide“ treeningutel, mida Ray korraldas, omamata selleks mingit ettevalmistust. 2009. aasta juulis tuli ka esimene surmajuhtum. Kuid sellest jäi Rayle väheks. Juba sama aasta oktoobris teeb ta „kursuse“, korjates osalusraha vähemalt 55 inimeselt – 9000 kuni 10 000 dollarit inimese kohta. „Kursus“ algas sellega, et osalejad saadeti ilma veeta ja ainult magamiskotiga 36 tunniks Arizona tühermaale – enesega parema kontakti saamise ettekäändel. Kui tahtsid midagi soojemat kaasa võtta, siis müüs Ray sulle 250 dollari eest pontšo. Seejärel söödeti neil kõht kõvasti täis, kuid juua ei antud ja aeti ko-

he pseudo-indiaani-higistamistekli. Seal ei lubatud väljuda ka siis, kui inimestel ilmselgelt väga halb hakkas. Nii tappis Ray kaks inimest – James Shore and Kirby Browni – otse higistamistelgis, kolmas – Liz Neuman – suri pärast nädal aega koomas olemist haiglas. 18 inimest viidi haiglasse põletuste, veetustamise, hingamis- ja neeruprobleemide jmt tõttu. Probleemid olid nii rasked, et kohaliku haigla arstid arvasid tegemist olevat kollektiivse enesetapu-katsega.

Aastal 2011 alanud kohtuprotsessil esines 34 tunnistajat, kelle tunnistusi kuulati 43 päeva. Ray püüdis tunnistajaid mõjutada – ta helistas neile ja püüdis veenda, et neil kõigil oli väga tore koos olla. Ray jäi süüdi tapmistes hooletuse tõttu ja istus vangis kaks aastat. Ray ettevõtmiste kindlustajad pidid kannatanutele maksma kahjutasudeks üle 3 miljoni dollari.

Tegelikult ei tohikski, ka seaduse silmis, higistamistelgi-tseremooniat raha eest kasutada igasuguste isehakanud new-age gurude poolt, keda üks autor tabavalt „plastikšamaanideks“ nimetas. Oglala-siuud kaebasid Ray ka föderaalkohtusse põlisrahva tsereemoonia hea mõtte diskrediteerimise eest.

Vaata ka Kirby vanematega tehtud usutlust www.youtube.com, pealkirja all „James Arthur Ray's 'self-help' killed three people. Now he's back.“

TL

Helosan jalakreem

Helosan jalakreem on mõeldud eelkõige jalgade naha ja kuivade nahapiirkondade, nagu küünarnukid, hoolduseks. Helosan jalakreem pehmendab nahapaksendeid ning muudab naha pehmeks ja elastseks. Kreemile on lisatud vett siduvat karbamiidi (10%), mis pehmendab naha sarvkihti. Kreemi antiseptilisi omadusi tugevdab selle koostises olev piimhape. Tänu antiseptilistele omadustele aitab Helosan jalakreem tõhusalt vältida ebameeldiva lõhna teket.

Helosan jalakreemi võib kasutada iga päev või iga kord peale pesemist.

Kreem sobib järgmistel puhkudel:

- kandade ja küünarnukkide nahapaksendid
- jalgade igapäevane hooldus
- hõõrdunud kohad
- kannalõhed.

Müügil apteekides!

www.helosan.ee

Tootja: Pfizer
Maaletootja: AS Oriola

Oriola
The Channel for Health

Pfizer