

GoodNews: SAMM NR 1: Julge olla see, kes sa oled ja tee seda, mida armastad!

MONIKA KUZMINA,
GoodNews peatoimetaja

Kutsun Sind, hea Terviselehe lugeja, koos minuga rännakule. Igas ajalehes astume nüüd Sinu õnnelikuks saamise teekonnal ühe suure sammu lähemale rahuldust pakkuvale elule.

Täna teeme koos esimese sammu, esimese täiesti teadliku sammu selle poole, et olla õnnelikum inimene, et olla enesega rahul ning kujundada oma kaunist elurada ise just sellisena, nagu me oma unistustes oleme ette kujutanud.

Eelmisel korral me tegime proovi, kuidas see unistamine käib. Nüüd teeme selle läbi juba täie teadmise juures, et see aitab meil leida kontakti meie kõrgema minaga ja leida rahu, vajalikud teadmised ja vastused meie kõikidele küsimustele.

SAMM NR 1

Vasta olulistele küsimustele

Kes või mis on sulle sinu elus kõige tähtsam? Jah, ühiskonnas on levinud vastused – perekond või karjäär, lapsed või vanemad, vend või õde, võim või raha... Kas oled kunagi mõelnud, et tegelikkuses oled see hoopis Sina ise. Jah – just nimelt – Sina oled see, kes on kõige tähtsam!

Selleks, et maailmale midagi osata anda, selleks on vaja alustada iseendast. Kuidas sa saad kedagi teist armastada enne, kui sa ennast armastad? Nii et kallis kirjareala lugeja, mul on Sulle üks ettepanek. Kui õige sulgeks peale selle löigu lugemist silmad ja paneks käed iseenda ümber ning ütles 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 viibivale inimesele vahele jääda, sulle uks ja proo-



Monika. Foto: Margus Villiso/MxM Stuudio
Jumestus ja soeng: Maria Indermitte

vi siiski järele. Sule silmad ja armasta ennast päriselt, tunnetada seda, usu endasse ja jää mõneks ajaks suletud silmadega iseendaga...

Ja siis küsi endalt, kes see päris Sina siis oled. Küsi endalt, millised on Sinu põhiväärtused. Uuri, mis Sulle päriselt meeldib teha ja millised on Sinu muinasjutulised eluhetked, mida endaga kaasas kannad. Ja ära kindlasti jäta küsimata, milline oled unistuste Sina?

Kuidas see unistamine siis käib? Esiteks oleks põnev meil koos unistada, milline on unistuste SINA ja MINA. Kas me oleme väga rõõmsad või oleme hoopis väga targad. Ehk on meil avaldunud meie tõelised anded!? Pane silmad kinni ja kujuta ette ennast parimas vaimses ja füüsilises vormis kui eales varem – milline on parim osa Sinust, milline Sa oleksid, kui saaksid kohe valida, milline olla!?

Ja nüüd tegudele!

Julgustan ka Sind, hea inimene, tegema ikka seda, mida armastad, millest hoolid ja usu, see valmistab lõpuks kõigile rõõmu – alguses Sulle, siis sinu lähedastele ja ehk kunagi kogu maailmale. Ja mis peamine – ära mitte kunagi anna alla!

Kui vaadata minu elus tagasi, siis olid olemas kõik eeldused, et ma ei saaks elus mitte millegagi hakkama: perekond oli katkine, koolitee konarlik, sõbrad osaliselt kahtlased ja

maailmast arusaamine puudulik.

Olen veel siiski dilemma ees, kas inimene areneb läbi kannatuste või vajab inimene enese leidmiseks vaba teekonda ja piisavalt vaimset positiivset hapi- nikk, et mitte ennast teiste inimeste teele eksima unustada...

Küll aga pole mul vähimatki kahtlust, et iga inimene peaks saama tegeleda sellega, mille- ga ta tegelema on loodud. See miski avab meid siis maailmale ja seeläbi avab maailma end meile. Me ei pea võistleva mitte kellegagi, ega ennast kellelegi tõestama – see pärusmaa kuulub vaid meile endale.

Kui me siin elus töötame millegi kallal, mis meile tegelikult korda ei lähe, tekib meis sisemine viha ja tahame või mitte, see viha tekitab omakorda viha. Loomulikult ei saa, pole võimalik ja ehk vahel polegi mõistlik öelda kõigele korraga hüvasti ja siirduda kohe Tiibetisse rahu leidmise rännakule, aga oma pärisloovusele tee rajamine peaks hakkama pihta kohe nüüd.

Kuidas seda teha?

Esiteks tuleb endale selgeks teha, millised tegevused just Sind õnnelikuks teevad. Peale seda võiksid välja mõelda, mida Sa väga hästi või lihtsalt hästi teed. Ja teekonna alguspunkt ongi selge. Olla parim iseendast on kerge läbi tegevuste, mis meile meeldivad. Teha seda, mis hästi välja tuleb, teeb meid rõõmsaks ja seeläbi oleme po-

sitiivse energiaga ümbritsetud ja see omakorda ühendub positiivsega. Pole ju mingit raketi- teadust – ole Sina ise ja tee seda, mis Sulle meeldib!

Ei, ma ei öelnud, et see on kerge, kohe üldsegi mitte. Kas seni käisid ringi vingus näoga ja irisesid iga inimese kallal, kes Sinu teele sattus? Kui sa sellele seltskonnale hakkad tänasest suurepäraseid komplimente tegema, arvavad inimesed su ümber, et oled tõenäoliselt lolliks läinud, teeskled või on sellel mingi muu tagajärg, mis pole positiivne. See ei loe! Tuleb vaid üleminekuprotsess üle elada ja ka selleks on üks väga hea viis.

Uuele teele minnes otsi endale uued mõttekaaslased. Ei ole võimalik teha eneses muutusi nendega, kes Sinuga koos muutuda ei soovi. Või vähemalt saab see olema väga raske. Küll aga saab teha soovitud muutused kiiremini, viibides inimeste keskel, kellel on käsil Sinuga sarnased tegevused. Kui oled juba saanud piisavalt tugevaks, et oma uue elulähene mis ja positiivse tee alguse oled kätte saanud ning teed seda, mida päriselt armastad, on Sul selleks ajaks kogunenud ka piisavalt tugevust vaadata otsa kõigile neile, kellega varem konarlikel radadel koos sai aega kaotatud või siis ajast õpitud...

Ja üks pisikene asi veel – korda ikka endale, et Sa oled julge ja see kes Sa oled, on armastust ja armastamist väärt just sellisena, nagu Sa oled!

Tegevust alustas Hille Tänavsuu Vähiravifond „Kingitud elu“

Esimene Eesti eraalgatuslik heategevusfond, mis hakkab annetustest kogunevate võimaluste piires hüvitama nende patsientide ravi, kelle ravikuludid Eesti Haigekassa ei kompenseeri, on ametlikult registreeritud. Hille Tänavsuu vajab spetsiifilist vähiravi, mis pole aga riigi seisukohalt nii-öelda kulutõhus. Fondi loojaks on Hille poeg, Eesti Ekspressi ajakirjanik Toivo Tänavsuu.

„Heategevus on arenenud ühiskonna iseenesest mõistetav osa – me toetume lisaks ühiselt kokku lepitudle ka üksteisele. Alati on keegi, keda saame, tahame ja keda on vaja aidata,“ lausus Haigekassa juhatuse esimees Tanel Ross. „Tervishoiuteenustest rääkides tuleb siinkohal silmas pidada Eesti solidaarset ravikindlustussüsteemi. See tähendab, et kõigile võrdselt kättesaadavate ja kvaliteetsete tervishoiuteenuste pakkumiseks peab süsteem toimima väga kindlate põhimõtete järgi. Lähemal tuleb meditsiinilise tõendus põhise, kuluefektiivsuse ning kõigile võrdse kättesaadavuse printsiipidest. Haigekassa alustab uue ravimeetodi või ravimi rahastamist siis, kui sellest on saanud standard, st tõendus põhise ja eelised on pikaajalistes uuringutes selgelt kinnitust leidnud.“

„Samas teame hästi, et eksperimentaalse uue meetodi või ravimi saamine standardiks nõuab aega. Siinkohal võimaldavad taolised fondid kindlasti pakkuda riiklikule solidaarsele ravikindlustusele lisaks täiendavaid võimalusi. Hille Tänavsuu fond on sellise initsiatiivi heaks näiteks,“ lisas Tanel Ross.

„Minu ema Hille Tänavsuu elab praegu vaid tänu sellele, et sai üheksa kuud tagasi manustama hakata hirmkallist, 5400eurose kuukuluga vähiravimit,“ rääkis Vähiravifondi „Kingitud elu“ asutaja Toivo Tänavsuu. „Ravimi rahastamist ei pidanud Haigekassa kulutõhusaks, kuid õnneks leidis hea südamega toetajaid, ema sai lisa elupäevi ning nägi järjekordse lapselapse sündi. Loodud fond on selle imelise loo loomulik jätk. Ema jätkab vapralt oma võitlust, kuid sarnast võitlust peavad Eestis veel kümned ja sadad inimesed. Tahame koondada soojad südamed kinkimaks vähihaigusega võitlejatele hindamatut – elu pikendust.“

„Minu erialaks vähiravis on medikamentoosne onkoloogia. Minu peamisteks töövahenditeks vähktõvega patsientide aitamisega erinevad ravimid. Et neid aga kasutada, peavad nad olema olemas ja patsientidele kättesaadavad,“ sõnas Vähiravifondi „Kingitud elu“ nõukogu liige, Tartu Ülikooli Kliinikumi hematoloogia-onkoloogia direktor dr. Peeter Padrik. „Teadusanalüüside ja ka konkreetsete haigusjuhtude põhjal on näha selge progress medikamentoossetes onkoloogias, paljud ravimid aitavad inimesi vähktõvest paraneda, paljud ravimid haigust vähemalt kontrolli all hoida.“

„Olen oma arstikarjääri jooksul koos kolleegidega pidanud korraldama ja tegema palju taotlusi Haigekassale, et uued ravimid muutuksid Eesti patsientidele kättesaadavaks,“ märkis Peeter Padrik. „Paljusid neid taotlusi on saatnud edu ja uued ravimid on aidanud sadasiid meie patsiente. Mitmeid taotlusi pole aga ka rahuldatud. Uued ravimid on paraku järjest kallimad, nendest tulevad kasud sageli ka piiratud või mõjuvad nad positiivselt vaid väikesele hulgal patsientidele ja ravide rahastajad ei leia piisavalt põhjendust nende ravide rahastamiseks. Ometi on olemas patsiendid, kes oma väga tõsiste haigustega neid ravimeid vajavad ja kellele on nendega võimalik pikendada nende elu. Loodav fond on tema asutajate ja kõikide toetajate poolt väga tänuväärne initsiatiiv võimalike mittekättesaadavate ravide võimaldamiseks neid vajavatele vähihaigetele ja ma ei näinud mingit põhjust ega võimalust selles mitte kaasa lüüa.“

SA Hille Tänavsuu Vähiravifond „Kingitud elu“ (www.kingitudelu.ee) on asutatud 5. veebruaril 2014 Hille ja Toivo Tänavsuu ning Janek Mäggi poolt. Fond hakkab hüvitama nende patsientide raviarveid, kelle ravimeid Eesti Haigekassa ei kompenseeri. Loodud fondi nõukogusse kuuluvad onkoloogid dr. Peeter Padrik, dr. Hele Everaus, dr. Kristiina Ojamaa, dr. Kadri Putnik, samuti Tervise Arengu Instituudi direktor Maris Jesse, näitleja Märt Avandi ning Eesti Ekspressi ajakirjanik Toivo Tänavsuu.


Toeta vähihaigete võitlust elu eest
SA Hille Tänavsuu Vähiravifond Kingitud Elu arveldusarve asub Swedbankis.
Arve number on EE212200221059073061.
Sihtasutus taotleb esimesel võimalusel enda lisamist tulumaksusoodustusega MTÜde ja sihtasutuste nimekirja.

Väsinud? Tüdinud? Ei suuda enam?

Depremin tablette kasutatakse meeleolu parandamiseks. Krookuse õitest eraldatud safraniekstraktil on tõestatud positiivne toime vaimse tervise toetamiseks. Safranist eraldatud toimeaine safranaal parandab meeleolu, vähendab unehäireid ja aitab vastu seista stressirohkele argipäevale.

Safraniekstrakti toime põhineb ajus noradrenaliini, dopamiini ja serotoniini taseme tõstmises, mille tagajärjel paraneb enesetunne. Toime ilmneb juba nädalase kasutamise järel, kuid soovitav kuuri kestvus on 4-6 nädalat.

Depremin tabletid sisaldavad standardiseeritud safranaali sisaldusega safrani-ekstrakti SaffronExtr®. Päevane annus 2 tabletti Depremini sisaldab 30 mg SaffronExtr® – safrani ekstrakti, mis vastab 600 µg safranaalile.



UUS TOODE!

DEPREMIN-safraniekstrakti tabletid sobivad sulle, kui tunned ennast:
algatusvõimetuna · kurvameelsena · ebakindlana · rahutuna · väsinuna

Küsi DEPREMIN tablette apteegist!