

GoodNews: SAMM NR 2: Ole järjepidev

MONIKA KUZMINA, GoodNews peatoimetaja

Eelmisel nädalal tegime koos esimese sammu olemaks õnnelikum inimene. Õnnelik inimene on see, kes ta on. Õnnelikul inimesel pole vaja matkida, mängida ega muud moodi enese ega kellegi teisega vigurdada. Õnnelik inimene on tema ise oma parimal viisil ning teeb elus seda, mida ta armastab, armastusega.

Kui meil on selge, kellega meie näol on tegu, siis oleme enesega rahu loonud ning leidnud oma eluraja ning ülesande, mida oleme siia ellu tegema tulnud. Nii saabub rahu. Just selles rahuseisundis avalduvad meie tõelised anded. Annete teemandiks lihvimisel vajame aga järjepidevust. Kui rahuseisund on käes, tuleb ette võtta järgmine samm.

SAMM NR 2

Otsusta, et Sinu elu eest vastutad vaid Sina ise

Võta vastu otsus, et Sinu elu kuulub vaid Sulle ja oma elu eest vastutad vaid Sina ise. Kui see on selge, siis vastutad ka oma lähedaste, ümbruse ja kõige eest, mis su teele tuleb ja mis vastutamist vajab. Lõpeta ära teistes vea otsimine ja püüa lahendusi leida läbi headuse, armastuse ja tõelise hoolimise.

Kustuta ära oma sõnavarast "vihkan" ja asenda see sõnaga "armastan". Ole igal hetkel parim iseendast ja kuigi see saab alguses olema raske, siis ära anna alla. Hoia oma keha ja toida oma hinge, väärtusta aega ja austa elu.

Usu headusesse veel tugevamalt ja hoia silmad avatud, et oskaksid kurja kiirelt ära tunda. Astu kurja vastu välja kõhklemata ja tee kõik, mis sinu võimuses, et see peatada.

Ole terve, valgustatud, armastav ja armastatud. Ole õnnelik, edukas ja jõukas!

Kõik, mida teed, tee südamega, suure armastusega ja kui vaja, siis kõrvaklapid peas

Suured inimesed loovad maailma ja väikesed takistavad neil seda loomast. Kas Sina oled suur või väike? Kas väikesed ja suured inimesed on loodud koos elama ja nii teineteise poole tõmbuma ning teineteist pidurdama? Või on hoo-

pis vajalik veeta oma aega just nendega, kes on meist paremad, targemad ja vaimult suuremad?

Oled Sa suur või väike, see sõltub Sinust endast. Aga üks on kindel – suureks saab ka väike, kui väikeste sammudega suuruse poole püüelda.

Miks on nii, et Sa püüdlid alati parema elu poole ja alati on kuskil keegi, kellel on Sinu sammude kiiruse, suuruse ja jälje vahemaa kohta negatiivne kommentaar varnast võtta?

Mul on mees üks huvitav seik elust. Mul oli Viljandis rõivapood ja rääkis ühele kaaslasele, et sooviksin joonistada poe ette maha südamed. Too inimene ütles mulle, et see on labane idee. Minul on südamega oma lugu ja kogun neid (pilte) teatavasti juba aastaid. Mul on neid ohtralt ja inimesed saavad neid mulle tihti – see teeb päevad rõõmsaks ka siis, kui tegelikult päevas palju päikest ei paista. Tollel päeval jätsin ma südame-mõtte mõneks ajaks maha. Aga meelde tuli see sellepärast, et olen viimasel ajal puutunud kokku eriti andekate inimestega ja silme ette tekkis pilt väikesest andekast inimesest, kes alles astub oma esimesi samme oma unistuste poole. Kuid siis hüppab nurga tagant välja "keegi" ja ütleb – ei, see pole võimalik, see on rumal või labane idee ja seepärast jäävad andekad loojad elama katkist elu! Ma pole sellega nõus. Kui Sul on mingi anne, pane kõrvaklapid pähe ja ära kuula mitte kedagi – õpi, harjuta, praktiseeri ja harjuta veel ning siis naudi oma loodud vilju.

Ära anna mitte kunagi alla – Sul on oma tee!
Jah, tegelikult me saame suureks saades aru, et joonduda tuleb enda töökspidamiste, veendumuse järgi ning kogitud tarkustele toetudes teha otsuseid ja ikka püüelda parema

Kui soovid olla õnnelikum inimene, tee selgeks, mis Sind õnnelikuks teeb. Pane oma soovid ja unistused kirja ning asu viivitamatult tegutsema.

Tahad kaalust alla võtta? Mine trenni ja tee plaan terveks aastaks, muuda toimumenüüd ja pea sellest kinni mitu kuud. Jälgi tulemust ja motiveeri ennast ise.

Soovid teenida rohkem? Tee plaan, kuidas praeguse töökoha kõrvalt lisa teenida või palgakõrgendust saada ja hakka plaani kohe ellu viima.



Monika. Foto: Margus Vilisoo/MxM Studio
Jumestus ja soeng: Maria Indermitte

elu poole! Olgu need sammud parema elu loomise jaoks esialgu nii väikesed kui tahes, peasi, et need on tehtud suure armastusega.

Ole järjepidev

Peale otsust ise vastutada kõige oma elus toimuva eest ning ka oma igapäevaste tegevuste tegemist armastusega, tuleb aga otsustav osa – järjepidevus.

Keegi ei saavuta kaalulangust ühekordse trenni või päevase porgandisöömisega. Selleks, et muuta oma elu õnnelikumaks, vajame järjepidevat töö tegemist.

Kui soovid olla õnnelikum inimene, tee selgeks, mis Sind õnnelikuks teeb. Pane oma soovid ja unistused kirja ning asu viivitamatult tegutsema.

Tahad kaalust alla võtta? Mine trenni ja tee plaan terveks aastaks, muuda toimumenüüd ja pea sellest kinni mitu kuud. Jälgi tulemust ja motiveeri ennast ise.

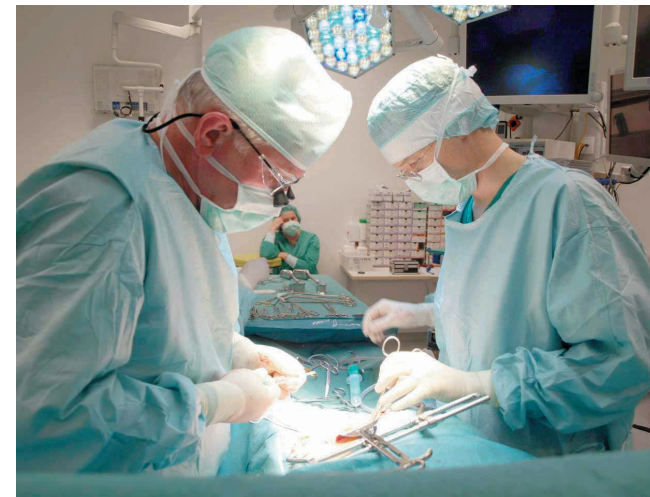
Soovid teenida rohkem? Tee plaan, kuidas praeguse töökoha kõrvalt lisa teenida või palgakõrgendust saada ja hakka plaani kohe ellu viima.

Helista ülemusele ja anna teada, et Sul on vaja lisisissetulekut. Küsi, milliseid ülesandeid Sa saaksid endale juurde võtta, et palgakõrgendust saada. Kui oled palgakõrgenduse saanud, ära vea ülemust alt, tee kõik, mis lubasid ja rohkemgi veel. Usu, sinu parema elu ukseid hakkavad vähehaaval ise avanema, kui oled järjepidev. Ehk saad otsekohe küsimise ja järjepideva töö tõestusega lausa ametikõrgendust!?

Kuidas leida lisaraha teenimise võimalus? Ehk oskad kududa, heegeldada, maalida, kirjutada? Hakka tegema postkaarte ja neid müüma. Esialgu omade seas. Kui oled järjepidev, siis info liigub ja varsti valmistad neid juba naabrite tuttavatele. Oskad kududa? Valmista vabal ajal kudumeid ja anna oma lähedastele teada, et vajad lisaraha ning nüüdsest soovid kõikidele tuttavatele ja tuttavate tuttavatele soojad riided selga panna. Nii see algab – oma uue raja kujundamine.

Oma elu maagiliseks kujundades tuleb olla järjepidev – ära seda unusta!

Arst Aleksander Lõhmus nimetab Eestit üheks edukamaks neerusiirdamise maaks Euroopas



Tuhandes neerusiirdamine TÜ Kliinikumis 12. oktoobril 2013.

Foto erakogust

Algus lk 3

Räägime ka elusdoonoritest.

See on seadusega reguleeritud, kes võib olla elusdoonor. Elusdoonoriks sobivad lähisugulased: ema, isa, õed, vennad. Mõõdunud aastal oli meil vaid üks neeru siirdamine elusdoonorilt. Tulemas on uus seadus, kus elusdoonorite ringi on laiendatud.

Kuivõrd on patsientide elukvaliteet neerusiirdamise tagajärjel paranenud, nende eluiga pikenenud?

Dialüüsravil oleva ja neeru siirdamise läbi teinud patsientide elukvaliteedid pole võrreldavad. Siirdamise puhul on tulemuseks patsiendi parem elulemus ja parem elukvaliteet.

Kas mäetate oma esimest neerusiirdamise operatsiooni?

Kui ma 1978. aastal tööd alustasin, tehti võibolla viis või kuus neeru siirdamist aastas. Põhilised etapid nendes operatsioonides tegid professorid Endel Tünder ja Kaljo Pöder. Ma täpselt oma esimest neerusiirdamise operatsiooni ei mäletagi. Hakkasime selliseid lökusi koos dr. Peeter Dmitrieviga tegema kaheksakümnendatel aastatel. Siiani töötame koos ja meiega on ühinenud ka noor kolleeg, tõsiselt oma erialast huvituv Jaanus Kahu. Mind ennast kaasas aga neerusiirdamise meeskonda dotsent Harri Tihane.

Kuidas iseloomustaksite neerusiirdamisele spetsialiseerunud arsti päeva?

Tööaeg pole reglementeeritud. Sind võidakse iga kell välja kutsuda, hoolimata kellaaast ja nädalapäevast. Organisiirdajad ei ole oma aja peremehed.

Operatsiooniga on alati kiire?

Kui leitakse doonor, siis meil ettevalmistamisega ikka natuke on. Tööjaotus on selline, et arst, kes neeru kohale toimetab, ise ei siirda. Kuid on olnud piisavalt olukordi, kus üks mees toob neerud ja pärast seda ka siirdab.

Kaua neerusiirdamise operatsioon kestab?

Operatsioon võib kesta pooleteisest kuni kolme tunnini.

Mida saaks inimene ise teha, et tema tervis ei muutuks selliseks, et on vaja neerusiirdamist?

Tervislikud eluviisid on vajalikud. Alati pole tervise hoidmine inimese võimuses. Elu on muutunud stressirohkeks. Hüpertooniatõbi võib meil kõigil tekkida. Sageli saavad inimesed neeruhaiguse märkamatuks ja nad ei teagi, et nad seda põevad. Haigus võib kulgeda vaikselt, ilma eriliste sümptomiteta ja lõpuks tehakse kindaks, et on neerupuudulikkus.

Mis on Teile parim viis vormis püsimiseks ja stressi maandamiseks?

See, kui saan maakodus tööd teha. Maakodu asub Võnnu lähedal.

37-aastane siiratud neeruga mees:

"Olen tänulik arstidele ja sellele inimesele, kelle organi ma sain, kuigi ma ei tea, kes ta oli. Igal siirdamise aastapäeval süütan tema auks küünla."

Paavst Johannes Paulus II:

"Ärge võtke oma organeid taevases kaasa. Seal teatakse, et neid vajatakse maa peal."

Väsinud? Tüdinud? Ei suuda enam?

UUS TOODE!

Depremin tablette kasutatakse meeleolu parandamiseks.

Krookuse õitest eraldatud safraniekstraktiil on tõestatud positiivne toime väimse tervise toetamises. 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 soovivat 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 g safranaalile.



Tootja: Hankintakku Oy, Soome. Hulgimüük. Looduskoode, tel 625 9545

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

Küsi DEPREMIN
tablette apteegist!