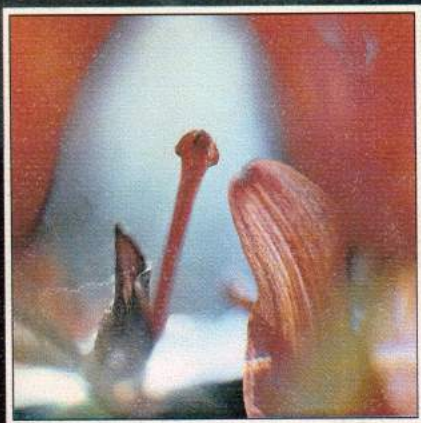
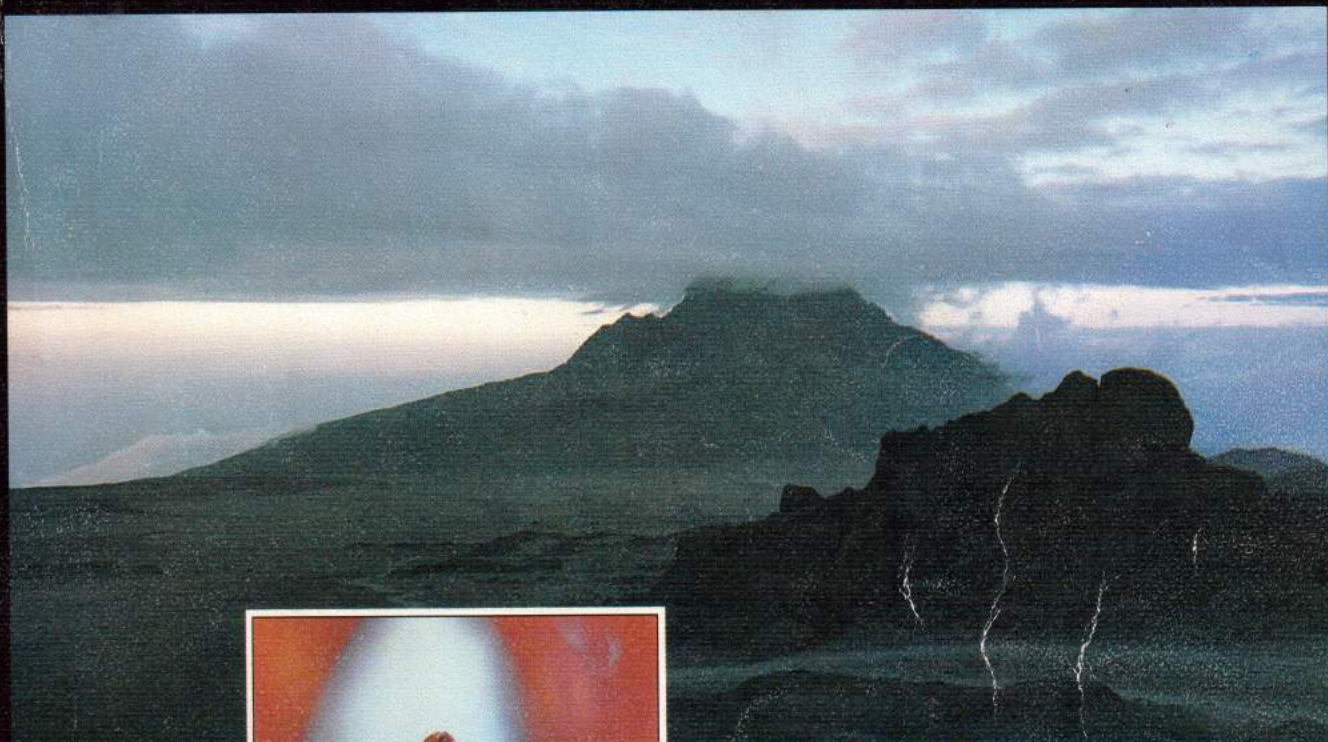


Uude aastatuhandesse

Mis oli? Mis on? Mis tuleb?

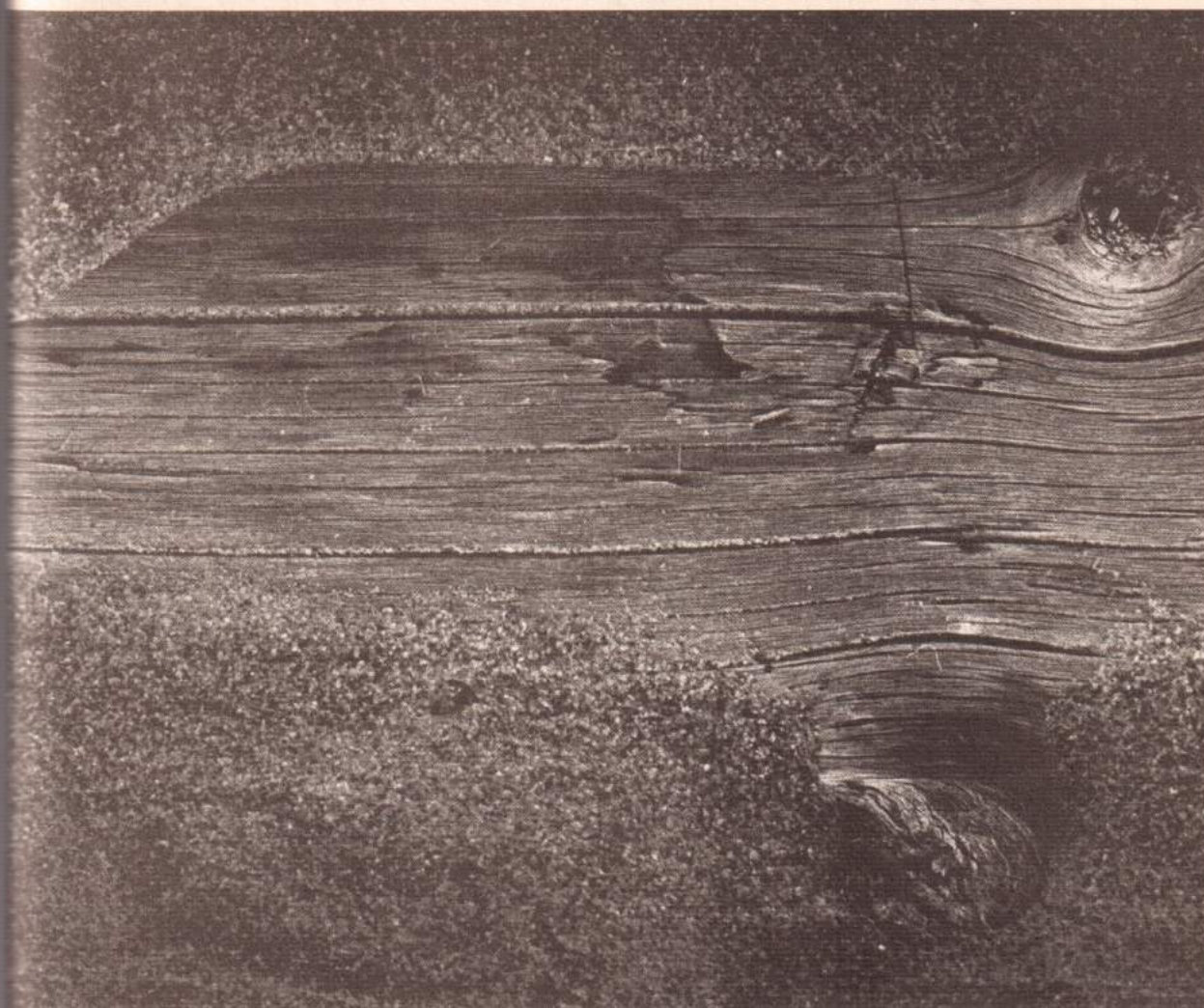


Esko Jalkanen
Lembit Kuhlberg
Ulla Lehtonen
Igor Mang
Ilmar Merisalu
Aili Paju

Gunnar Aarma
Aleksandra Erm
Hans Ernist
Aleksander Heintalu
Jüri Henno
Aino Pajupuu
Villu Põldma
Eha Rehema
Laine Roht
Olev Russ
Svea Salumäe
Maria Tilk
Viljo Viljasoo

•Maalehe• raamat





VILJO VILJASOO Eestlased magasid
kaseest ja tammest voodites

Need mugavad korterid
on tegelikult puurid,
millesse inimene on suletud.
Ebatervet kiirgust on seal igal juhul.
Mida teha? Loobuge mugavustest.
Müüge maha ja ostke eluase,
kus elada on tülikam
ja tööd nõudvam,
aga tervislikum.

*Põhitöö, milleks on doktoritöö
loomakasvatuse mehhaniseerimisest,
kõrval olete uurinud
ja pidanud loenguid maa kiirgusväljadest,
saladuslikust pendlist ja juhtinud inimeste
tähelepanu universumis valitsevatele
seaduspärasustele ning meie kõigi seotusele
Suure Loodusega ehk Maaemaga.
Olete õpetanud inimest ennast tundma ja
kaitsma iseenda eest.
On see kutsumus?*

Küllap on. Küllap olen geneetiliselt niimoodi kokku seatud, et mingil määral loodustunnetuslikke võimeid on sündimisest kaasas. Kuid elu jooksul tuleb õppida, see eeldab huvi ebatavaliste nähtuste vastu. Lapsepõlves ütlesin emale ja isale, kui nad minu pärast muretsesid: kui mul pole ette nähtud hukka saada, siis ma ei saa hukka, ärge muretsege, tulen kas või roomates koju.

U*sute saatust?*

Inimesel on kaks saatust, kosmiline ja vaba tahte saatus. Kosmiline saatus on igapäevaste nähtud programm, mis tuleb täita. Siia kuulub ka elu pikkus. Vaba tahte saatust saame ise kujundada. Leningradis õppides lugesin väga palju filosoofilist kirjandust, eriti Hegelit. Kõrvuti tehnikateadustega tegelesin maailma ja inimese saladustega. Leian, et see oli kahel jalal kõndimine. Ainuüksi tehnika olnuks ühel jalal hüppamine. Mingil hetkel läks kvantiteet üle kvaliteediks, arusaamine kõiksusest muutus lihtsamaks. Kui maailma ülesehituse algelemendid on selged, suudame näha ja mõista tervikut. See eeldab tõsist õppimist, teadmisi. Inimene on tõesti mullast võetud, see tähendab väikestest mikroelementidest justkui kokku pandud. Nagu televiisor. Taevakehad on miljoneid aastaid ääretu täpsusega oma orbiidil püsinud. Ka meie Maa. Need seaduspärasused mõjutavad meid igal hetkel. Inimese keha ja planeedid, see on materiaalse kehade vastastikune toime. Ka meie organism töötab väga täpselt, kui ei tule ette vägi-valdseid häireid.

N*äiteks?*

Vaba tahte saatust jätab võimaluse endale ja teistele halba teha. Vale eluviis tuleb sageli teadmiste nappusest. Kõik, mis on vale, tekitab häireid. Kui süüakse liiga palju vett sisaldavat sealiha või lausa õgitakse šokolaadi, tekitab see ülekoormust. Agar alkoholitarbimine ja abielude lahutamine on info, mis talletub geenides. See võib edasi kanduda ülejäämisele põlvkonnale. Kui naise organism on viljastatud geneetiliselt ebaterve seemnega, on karta hälbega inimorganismi sündimist. Ka liigne kohvijoomine ei ole organismi vajadus, vaid sagedasti mood, harjumus.

Ma ei tunne kohvi järele vajadust ja ma ei hakka seda endale harjumuseks kujundama. On ju küllalt inimesi, kes tõepoolest on sunnitud kohvi jooma, sest nende vererõhu tasakaal on rikutud. Praegu juhtub, et äri nimel ohverdatakse tervis. Juuakse kohvi ka siis, kui eriti ei taheta. Sama lugu on alkoholiga. Organism peab kulutama tohutult jõudu, et toime tulla talle mittevajalikuga.

K*õik ei olene inimesest, mõndagi ohtlikku on talle peale surutud.*

Siin ongi seosed. Kõik vajab hoolt: inimene, keskkond, planeet. Praegu on käimas konverents keskkonnakaitse teemal. Keskmise temperatuur Maal on tõusnud, ärevuseks on põhjust. Süsihappegaasi sisaldus meie atmosfääris on suurenenud, soojuse tagasipeegeldus intensiivistub. Planeedi tervist võib võrrelda inimese tervisega. Planeet on palavikus. Kliima soojenemine võib põhjustada vee paisumist, mäed hakkavad sulama. Paduvihmad aladel, kus seda enne pole olnud.

K*as märgid viitavad võimalikule veeuputusele?*

Loodus ise astub enda eest võitlusse. Suur osa teadlasi usub, et loodus tuleb toime ja maailma lõppu ei maksa karta. Loodusseadused on võimsad, nad näevad ette sedagi, et inimtegevus peab keskkonda kallutama 2 % võrra positiivses suunas ja nii on ellujäämine võimalik. Planeedi ülesehitus on tasakaalus.

*A*ga kui inimene ei hooli,
laastab ja rüüstab?

Inimene tavaliselt arvab, et ta on tark. Aga kui keegi lubab oma kodus saabastega voodisse ronida, siis ta ei ole tark. Kui inimene käitub looduses rüüstavalt, siis Maaema nutab.

*J*a maksab kätte?

Ei, ta annab märku. Praeguse aja ärevus tähendabki, et märguannet on märgatud.

*K*as usute Jumalat?

Jaa. Nimetan teda mitte üksi Jumalaks, vaid ka Kõrgemaks Vaimuks, Mõtlevaks Energiaks, Loovaks Intellektiks.

*R*äägime kiirgusväljadest.

Maakoor teatavasti on õhuke, sellest sügavamal algab magma, kuum mass, mis Maakera pöörlemisel pidevalt liigub. Magma liikumisest tekibki Maa magnetväli, millega on seotud laetud osakesed ja elektriväli. See on igal pool, kuid eri paigus erineva tugevusega. Liiga tugevas kiirgusväljas on inimesel raske, sellepärast on näiteks elumaja ehituseks õige paiga valik väga oluline. Tänapäeval on inimeste kodud täis kiirgust põhjustavaid materjale. Seda peab vältima. Mistra vaipade üleküllus hakkab üle minema. Laminaatmööbel veel võimutseb. Inimesel võib olla raske hingata, kui ta ümber on tuhaplokid. Laminaatplaadist voodiots pea lähedal võib põhjustada pidevaid peavalusid, mis vaibuvad siis, kui minnakse kodust välja, laminaadist eemale. Tehislik on kahjulik. Vanad eestlased magasid kasest ja tammest tehtud voodites ja puhkasid seal hästi välja. Nead teadsid sedagi, et kanna peal istutada, jalad maas, on tervislik. Mida teha? Loobuda tehiskiust rõivastest. Käia paljajalu kastesel rohul. Mitte käia pakase käes palja peaga, sest meie aju sisaldab 80 % vett. Siin on üks näide, kuidas täiesti normaalne inimene võib käituda ebanormaalselt. Ta isegi teab, kuid ei vaevu järeldusi tegema.

*T*uhanded inimesed elavad paneelmajades ja neil pole sealt pääsu. Mida teha?

Need mugavad korterid on tegelikult puurid, millesse inimene on suletud. Ebatervet kiirgust on seal igal juhul. Mida teha? Loobuge mugavustest. Müüge maha ja ostke eluase, kus elada on tülilikam ja tööd nõudvam, aga tervislikum. Prognoosin, et Eestimaal võib tulla suuri probleeme inimeste tervisega, kui siin midagi olulist ette ei võeta. Uskumatu, kuid suured rahasummad ei olegi siin määravad.

*S*oovitage, millest alustada.

Siin, meie Eesti Vabariigis on vaja korda teha neli asja: 1) **saunad**, 2) **kirikud**, 3) **kalmistud** ja 4) **eesti keel**. Just niisugust järjestust pean oluliseks. Terves kehas on terve vaim. Saun ja leiliviskamine on võrratu vabanemine pingetest. Kirikut vajame hinge puhastamiseks. Tõsi, jumal on igal pool, mitte ainult kirikus, kuid miljonid inimesed vajavad **jumalakoda**. Kalmistu on side meie ja enne meid olnu vahel. Kalmistul inimene keskendub, võib tekkida telepaatiline suhtlemine, me saame osa esivanemate mõttejõust, kogume energiat. Mis puutub meie emakeelde, siis see on risustumas sel määral, et tekib kadumise oht. On vaja ranget keelekorraldust, keelescadus kehtigu ka eestlastele.

*M*ismoodi saaksime vältida masendust?

Teadmisega, et oleme osake loodusest, Jumala lapsed, ja meil on sellele vastavad õigused siin ilmas elamiseks. Kui lähete hommikul välja, sisendage endale: ma olen olemas, olen see, kes ma olen ja kellelgi pole õigust mulle liiga teha. Sel viisil loote enda ümber energiavälja, mis kaitseb. Suitsiid ei ole saatus, see on halva elukeskkonna tagajärg.

*S*üdamevalu ei saa vältida.
Aga kuidas seda ületada?

Üks võlusõna on **palun vabandust!** Seda maksab ütelda ka iseendale. **Palun** on äärmiselt huvitav sõna. Sellega tasakaalustame oma pealetungivaid mõtteid, tundeid. Kui inimesel on

alateadvuses indikaator hea ja halva eristamiseks, siis tuleb ta toime. Enda kujundatud eelarvamused tuleb katkestada. Tuleb hoiduda subjektiivsetesse tunnetesse uppumisest. Südamevalul on kindlad põhjused, luhtunud armastus näiteks. Kunagi ei aita kurjus. Ka neile inimestele, kes on meile halba teinud, tuleks soovida head. Lähtuda sellest, et nad pole suutnud endale aru anda, mida nad teevad. Kui nad on karistust väärt, karistab neid **loodus**. Ise karistama asuda ei maksa, see ei tuleks õiglane. Andeksandmine ja heasoovimine on tervendavad, kättemaks mitte. Kui lähtuda sellest, et eestlasel on oluline kasumiefekt, siis, kummaline küll, andeksandmises see sisaldub. Teisele head soovides ja tehes saame selle ise kindlasti headusena veel suuremal määral tagasi. See on maailma üks salapäraseid seadustest.

Inimene koosneb bioloogilisest organismist ja vaimust. Vaim on organismi piloot, ta juhib. Oma teadvust, ka alateadvust, tuleb usaldada. Kui siiski juhtub, et vaim ei saa oma südamevaluga hakkama, palume oma organismi see probleem lahendada ja ootame. Rumalad pinged ja vaevused kaovad. Kui kõik on jälle hästi, oleks ilus oma organismi tänada. Naljakas? Ei ole. Proovige ja te veendute ise, kui tugev on inimene oma probleemidega toime tulema, kui ta iseenda jõudu tunneb.

Küsitles Nasta Pino

Kuidas hästi magada?

V. Viljasoo

Kosutava une saavutamiseks tuleb eelnevalt maha pesta saatilised elektrilaneud kogu kehalt või vähemalt jalgadelt, näolt ja kaelalt. Veeprotseduuri käigus puhastub nahk ka päevasest tolmust ja higist ning hakkab paremini hingama.

Voodikoht peab olema valitud Maa kiirgusvõre heas väljas, kiirgusvõre seintest, võresõlmedest ja veesoontest vabas kohas. Voodi orientatsioon toas peab olema põhjalõuna suunas selleks, et magaja keha oleks orienteeritud piki magnetilisi meridiaane. Parim asend on peaga põhja, sobib ka lõunasse. Kui voodi asukoht on ukse ja akna vahel, siis tuleb ööseks konvektiivsetele energiavoogudele takistuseks magamistoauks koomale lükata nii, et lubatud vahe oleks 20...30 cm. Juhul kui televiisor asub magamistoas, mis on muidugi toa mikrokliimale ja inimese tervisele halva mõjuga, tuleb see kindlasti lekkevooludest ergastatud oleku vältimiseks ööseks seinakontaktist välja tõmmata. Kui Teie magamistoa öövalgusti saab elektrivoolu juhtme kaudu, mis on veetud päitsis olevate patjate alt, siis juhtme ümber olevast elektriväljast on Teie uni kindlasti häiritud. Kvartskellade ja mobiiltelefonide kaugus magaja peast või kehast peab, nendest tuleva tervisthäiriva kiirguse tõttu, olema rohkem kui 1m. Tugevasti tiksuvad kellad tuleb südame ja ka paljude teiste organite töörütmi häirimise vältimiseks kas magamistoa ära viia või ööseks põrandavaibale või mõnele muule pehmele helisummutavale alusele panna. Närvisüsteemi rahutust une ajal põhjustavad ka lamineeritud plaatidest ja sünteetilisest materjalidest voodiotsad. Väljahingavate mürkgaaside staatiliste elektrilaengute vastu on sobiv ekraaniks kasutada pea ja plaadi vahel lisa sulepatja või katta ööseks voodiots naturaalsest materjalist riidega. Parim on muidugi kase-, männi- või tammepuidust valmistatud voodi. Probleemseteks unemurdjateks on osutunud ka raudotstega voodid.

Tuhaplokk- või paneelalamutes on soovitatav, kooskõlas eelnimetatud tingimustest lähtuvalt, voodi ööseks toaseinast eemale tõmmata ja edaspidi voodile lähim sein tuhamaterjalist tuleva radioaktiivse gaasi vastu naturaalse kase- või männipuitmaterjalidega katta. Sellistes magamistubades peab olema tagatud eriti hea

õhuvahetus. Intensiivne õhuvahetus magamise ajal võib olla tagatud ka teistes tubades olevate õhuakende kaudu.

Külmade ja niiskete ilmade korral ei ole, eriti magamistoas, tervislik kasutada hõõguva spiraaliga küttekehaga õhusoojendit. Selle kasutamisest tulenev õhuhapniku plusslaenguline ionisatsioon ärritab närvisüsteemi ja kurnab organismi.

Selleks et korralikult välja puhata, tuleb seda aeg-ajalt teha ka üksinda. Proovige ja järgmine või ülejärgmine päev ja öö olete kosunud ja tunneteküllam.

Heaks magamajäämiseks peab olema ka vastav häälestus. Selleks tuleb rahulikult ja väljapeetult oma mõttes öelda järgmist: „Täna oma organismi tehtud töö eest, nüüd jään ma magama ja magan tervise heaks.“ Kui esimest korda ei aita, siis teisel või kolmandal korral olete juba uinunud. Parim algus närvisüsteemi unele häälestamiseks on kella 22...23.00 vahemikus suveaja järgi.

Öelge, kuidas Te magate ja ma ütlen, kui terve Te olete!

Rahulikku und!