

Tervendaia

SENSITIIVID, RAHVATOHTRID JA KODUSED RAVIVÕTTED



Dr Riina Raudsik
räägib vererõhust

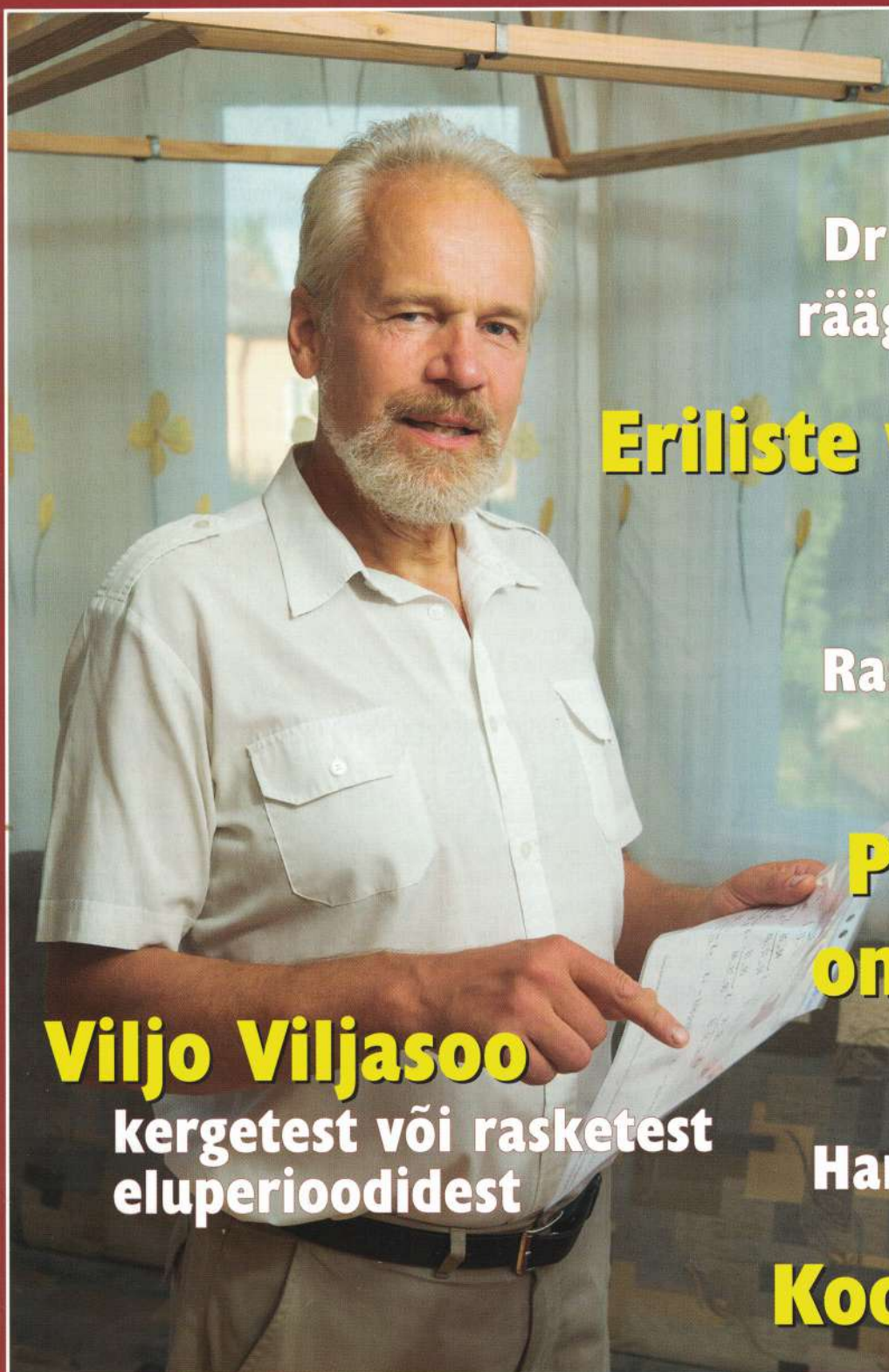
**Eriliste võimetega
taimetark**

**Raskete päevade
prognoos**

**Peapõrutus
on salakaval**

**Vormsi maag
Hannes Vanaküla**

Kooliväsimus



Viljo Viljasoo
kergetest või rasketest
eluperioodidest



Positiivsed ja negatiivsed eluperioodid

Arenenud ühiskonnas käsitletakse põhihariduse programmi inimeseõpetuses elu perioode järgmiselt:

Imikuiga vanuses 0–1; maimikuiga 1–3; koolieelikuiga 3–7; kainikuiga 7–11; mürsikuiga 11–16; noorukiiga 16–22; varane küpsuseiga 22–35; hiline küpsuseiga 35–60; elatanuiga 60–75; vanuriiga 75–90; pikaealisus tähendab vanust 90–120. Kõigil eluperioodidel puutub inimene kokku tegelikkusega, kogeb raskusi, rõõme ja pettumusi. Perioodid põhinevad inimese arenemisel ja taandarenemisel.

Ameerika teadlased näevad täiskasvanud inimese füüsilise ja psüühilise arenemise põhietappe järgmiselt:

Esimene etapp on täiskasvanuks saamise ajajärk vanuses 16–22; teine etapp, täiskasvanute maailma astumine on vanuses 23–28; kolmas etapp ehk üleminekuperiood on vanuses 29–32; neljas ehk tormi ja tungi ajajärk avaldub vanuses 33–39; viies etapp, teine üleminekuperiood ehk „plahvatus” keset elu on vanuses 40–42; kuues, tasakaalustatud elu ajajärk saabub vanuses 43–50; seitsmes etapp ehk küpsus saabub pärast 50. eluaastat.

Esimesel etapil astutakse kodust määratusse; teisel luuakse ettekujutus unistuste elust, tööst, karjäärist ja

tulevikust; kolmandat iseloomustab unistuste purunemine, mida põhjustavad tegelikult vajaminevate isikuomaduste ja mentori puudumine ning illusioonide hajumine; neljanda etapi aastad on täis visa ja viljakat tööd, rahulolematust ja sõltumatuspüüdu, soovi iseendale ja teistele midagi tõestada; viiendal etapil on saavutatud tegelikud ainelised ja vaimsed väärtused, tegeldakse füüsilise, psüühilise ja sotsiaalse tervise eneseanalüüsiga ning tõdetakse, et noorus on möödas; kuues etapp tähistab uut tasakaalu, sügavaid hingelisi murranguid, aga ka tervise halvenemist; seitsmendal etapil lepitakse iseendaga või ei olda endiselt enesega rahul, aga tuntakse iseennast paremini, tõmbutak-

se tagasi, juureldakse elu mõtte üle, püütakse vältida teiste inimestega konflikte ja muututakse eraklikuks.

Üheksa-aastased perioodid

Numeroloogia järgi on inimese hetkevanus taandatav kümnendsüsteemi arväärtuseni ja 0-väärtust vahele jättes, käsitletav eluarengu tasemetel 1–9 (sünnist alates 0–9) jaotuvuse järgi kolmeks põhiosaks: „vars“, „õis“, „vili“. Kui praegusel hetkel on teie vanuse 33, siis numeroloogiatehte (3+3=6) järgi olete oma vanuses eluarengus õie tasemel; kui vanus on 43, siis tehte (4+3=7) järgi olete vilja tasemel. Käsitletava süsteemi järgi jaotub inimese elu nii ositi kui tervikuna kolmeks. Varre moodustumise ja õitsemise aeg on lühikesed, põhiaeg kulub viljade valmimisele ja küpsemisele. Selleks et inimene saaks oma elus nagu taimed aasta-aegades korrata arenguastmeid vars, õis, vili, avalduvad need igas elueas üheksapõhiste osadena. Ikka olenevalt taandatavast hetkevanusest kas vars, õis või vili. Nagu taimed ja puud kevaditi, suviti ja sügiseti.

Nendest moodustuvad eluvahemikud ehk eluperioodid, mille algust ja lõppu tähistab vanusenumbrer, mis jagub üheksaga, sisaldades niimoodi kordestes toimunud arenguastmeid vars, õis, vili ning hetkevanuses toimivat arengukordust. Eluperioodid jaotuvad positiivseteks ja negatiivseteks elukriisideks. Esitatud andmete järgi moodustavad kolmeaastased eluperioodid (joone all) üheksa-aastaste eluperioodide (joone kohal) aluse, väljendades eluarengu üheksaastmelisuse jaotuvust kolme arenguastme kaupa, mis on 1–3 ehk vars, 4–6 ehk õis ja 7–9 ehk vili.

Kuna arenev ja taandarenev inimorganism muutub, kogeb inimene eluperiooditi kergemalt ehk positiivselt ja

Eluaastate ja elukriiside perioodid

$\frac{0 \dots 9}{3 \dots 6 \dots 9}$	K +	$\frac{9 \dots 18}{12 \dots 15 \dots 18}$	K -	$\frac{18 \dots 27}{21 \dots 24 \dots 27}$	K +	$\frac{27 \dots 36}{30 \dots 33 \dots 36}$	K -
$\frac{36 \dots 45}{39 \dots 42 \dots 45}$	K +	$\frac{45 \dots 54}{48 \dots 51 \dots 54}$	K -	$\frac{54 \dots 63}{57 \dots 60 \dots 63}$	K +	$\frac{63 \dots 72}{66 \dots 69 \dots 72}$	K -
$\frac{72 \dots 81}{75 \dots 78 \dots 81}$	K +	$\frac{81 \dots 90}{84 \dots 87 \dots 90}$	K -	$\frac{90 \dots 99}{93 \dots 96 \dots 99}$	K +	$\frac{99 \dots 108}{102 \dots 105 \dots 108}$	K -
$\frac{108 \dots 117}{111 \dots 114 \dots 117}$	K +	K + — kriis positiivne		K - — kriis negatiivne			

Koostas: V. Viljasoo

Kuidas elada terviklikumalt ja oskuslikumalt

- Olge teadlik eluperioodidest ning arvestage neid enda ja teiste elus.
- Omandage ja tugevdage füüsilist ja psüühilist tervist.
- Ärge andke alla, liikuge.
- Tehke jõukohast tööd, vältige tavalisust ja rutiini.
- Puhake enne, kui väsimus murrab, püüdke hästi magada.
- Toituge hästi, vajaduse korral pidage dieeti ja tehke paaste.
- Elage alati loovalt, täisväärtuslikult, armastusega.
- Vältige rumalaid ja isekaid inimesi.
- Füüsilise ja psüühilise seisundi kaas- ja kooskõla toob ellu armastust ja ilu.
- Teadke, et kõik halb on kasulik ja kõik hea on kahjulik; võtke head vähehaaval ja muutke halb elutarkuseks.
- Omandage teadmisi ja pädevust valitseda eluedu, hoolitsege iga päev tervise eest, palvelge ja programmeerige ebaedu ümber.

siis jälle raskemalt ehk negatiivselt. Esitatud andmetes on see tähistatud vastavalt K+ (kriis positiivne) ja K- (kriis negatiivne).

Inimene on oma olemuselt tunnetuslik. Tema organismis toimuvad muutused avalduvad füüsilises ja psüühilises tervises. Need muutused on tajutavad vähemal määral positiivsete kriiside, rohkem aga negatiivsete kriiside ajal, seepärast on ka inimesel elu alalhoidlikkuse tunnetus kriisiti erinev.

Igaks eluperioodiks eri suunised

Lapseiga kestab sünnist üheksa-aastaseks saamiseni. Laps läbib alusperioodide järgi kolmeaastaseks saades arenguetapi vars, kuueaastaseks saades õis ja üheksa-aastaseks saades vili. Üldiselt on üheksa-aastaste laste seas rohkem õnnetusjuhtumeid, sest nad siirduvad negatiivse kriisiga eluperioodi 9–18. Tähtis on olla sellest teadlik, sest kaasinimeste tähelepanelikkus ja osavõtlikkus aitavad lapsi.

Mürsikuiga on vanuses 12–18. 12-aastaselt on laps läbinud arenguetapi vars, 15-aastaselt õis ja 18-aastaselt vili. Mürsikuiga on kõigile raske.

Noorukiiga on vanuses 18–27. 21-aastaselt lõpeb arenguetapp vars, 24-aastaselt õis ja 27-aastaselt vili. See periood ühtib, nagu juba öeldud, unistuste elu kujutlemisega. Kriis on positiivne.

Täiskasvanuks saadakse vanuses 27–36. Rahvasuu ütleb, et 33-aastaselt jõuab „inimeseloom“ põhikarja. See periood ühtib varem kujutletud unistuste elu purunemisega. Kriis on negatiivne, kasvamine on lõppenud, füsioloogilistest muutustest on närvisüsteem väga tundlik. Integraatse eluviisi (töö, kar-

jäär, pere, kodu, lõbu) koormuse all tekivad tervisetõrked ja on isegi äkksurmajuhtumeid. Õnneks saab seegi periood vanuses 36 mööda ja algab taas positiivsem aeg.

Küpsuseiga saabub vanuses 36–45. Rahvasuu ütleb, et vanuses 42–45 peab inimesel olema maist vara, pereõnne ja karjääri edusamme. See periood ühtib püüdlusega iseendale ja teistele midagi tõestada. Tegemist on üleminekuga perioodi 45...54, kus negatiivne kriis tekib vanuses 48...54. Integraatse eluviisi jätkudes tekib tervisetõrkeid ja äkksurmajuhtumeid. Füüsilised ja psüühilised muutused eeldavad järeleandlikkust, pingelisest tööst tagasitõmbumist. Tuleb hakata tervist säästma, hoidma seda, mis veel alles on. Tuleks elada alalhoidlikumalt. See aeg ühtib täiskasvanu aineliste ja vaimsete saavutuste analüüsiga, tervise säästmisega.

Teostumisiga on vanuses 54–63, mil on eluperioodi positiivne kriis. Alates vanusest 57 toimuvad organismis taas füüsilised ja psüühilised muutused. Need on kord ühes, kord teises organis ja ihuliikmes. Töö(tu)kassa andmete jär-

gi loobuvad inimesed tööelu vana viisi jätkamast keskmiselt vanuses 58. See aeg ühtib vajadusega uuesti tasakaalustada, olemasolevaga leppida, saavutuste tipust taanduda. Kui seda ei tehta, avalduvad terviserikked ja välistatud pole äkksurm. Tähtis on teadlikult tarvitada vitamiine ja muid toidulisandeid, võimaldada endale vaheldusrikast jõukohast tegevust ning vajalikul määral puhata.

Järelteostumise iga on vanuses 63–72, milles ilmneb 66. eluaastast eluperioodi negatiivne kriis. Vanuses 68–72 on eriti tähtis õigesti võtta vitamiine ja muid toidulisandeid, puhata, enne kui väsib, ning liikuda võimeid mööda. See ühtib eraklikkusega.

Elatanuiga on vahemikus 72–81. Ka sellel ajal algab kõik uuesti varrena ($7+3=10$ ning $1+0=1$) ja lõpeb küpse viljana ($8+1=9$). Tegu on küll positiivse kriisiga, kuid ka taandarenguga. See periood ühtib leplikkuse, sallivuse, eraklikkuse ja tervise halvenemisega. Tähtis on ikka liikuda ja vajaduse korral kohe arsti poole pöörduda.

Vanuriiga on vahemikus 81–90. Seda iseloomustab negatiivne kriis. Tähtis on kasutada kõiki varem omandatud elutarkusi ja võtteid, mitte alla anda, vaid liikuda, hoida ajutegevus ergas ja käia arsti juures.

Pikaealisus kestab 90.–120. eluaastani, mis on Piiblis arvvaärtusena kirjas.

Inimesed kannatavad, haigestuvad ja surevad teadmatuses. Et nad kõik on erinevad ja erilised, ent siiski ühesugused, tuleb esitatud eluperioodide skeemisse suhtuda kui elu põhiolemusse ning leida sellest vajaduse korral abi, selgitust ja kasu.

VILJO VILJASOO



MIS VÕIKS OLLA VEEL OLULISEM KUI SINU ELUEDU?

Elu- ja edutarkus kogu eluks Sinule, armsamale, perele, sõbrale!

- isiklik elukõver, edukõver, biorütmid
- koduenergiad, loodus- ja tehiskiirgusväljad
- tervisele kohased istumis- ja magamiskohad
- karakterite ja bioenergiate sobivus
- klassikalised ja praktilised edujuhised

Uuri lähemalt: www.aratava.ee Aratava OÜ, Dr. Viljo Viljasoo