

Sissejuhatus

Üldteada, et nii kaasaegse, kui traditsioonilise idamaade meditsiini juured ulatuvad kaugele ajalukku ja on tänapäevaks tõusnud kõrgele tasemele. On välja töötatud hulgaliselt nii ravivõtteid, seadmeid ning medikamente, ja ka vastava ala kirjandust võib leida tuhandetelt autoritelt. Ka internet, ning eriti RUNET on täis ükskõik millist soovitud materjali, peaasi, kui oskad õiged sõnad otsingumootoris trükkida. Kuid... kõik nad on kas liialt teaduslikud, liialt mahukad või liialt keerukad. Ning igapäevane kiire elutempo ja igasugused lõppematud probleemid ei lase tavainimesel neisse süveneda.

Pealegi, inimesed on väga ettevaatlikud ravivahendite või –võimaluste valikul. Uus ja tundmatu ravim, harjutus, enesetervendamise meetodika – kõik see kutsub esile usaldamatuse, rääkimata sellest, et väga paljudel on esimeseks reaktsiooniks hoopis AKTIIVNE VASTUSEIS. Aga miks tal ei peaks olema vastuseisu, sest käesoleval ajal on üheks aktuaalsemaks probleemiks tõusnud ravimipreparaatide adekvaatne kasutamine, kuna juba liialt paljudel inimestel on tekkinud tõsised tervisehäired just mingite ravipreparaatide kasutamisest. Kuid teisest küljest, eriti need, kellel juba on tõsiseid probleeme oma tervisega, soojendavad salaja lootust leida vahend, mis teda päästaks tema muredest ja ei läheks palju maksma. Seoses sellega ongi tasapisi tõusnud huvi medikamendivaba ravimise ning profülaktika mooduste ja võimaluste vastu.

Seega loodan, et ehk aitavad siintoodud mitmeteemalised kirjutised mingil määral hetkeks unustada oma igapäevased probleemid ja natukenegi mõtiskleda enda tervisest, kes me oleme elades (suur)linnades lahti kistud seotusest loodusega, ja ka oma laste tervisest, kes on nüüd sunnitud sündima praktiliselt võttes ökoloogiliselt ebatervislikes tingimustes.

Faktoritest, mida peetakse tervise nõrgenemise ja vananemisprotsessi põhjusteks:

1. **SUITSETAMINE** (teadlased arvavad, et inimene, kes suitsetab päevas kaks või kolm pakki sigarette, kaotab 8,3 aastat oma elust.);
2. **ALKOHOL** (kuigi iseenesest piiritusjoogid ei lühenda elu, kuid paar-kolm pitsi iga päev avavad ukse teiste enesehävitamise põhjustele: maksa tsirroos, avariid tööl ja transportvahenditega....);
3. **HALB ÖKOLOOGIA** (on kindlaks tehtud: suremus reostatud õhuga rajoonides on tunduvalt suurem, kui puhta õhuga rajoonides. Kui vähendada õhu reostatust kaks korda, siis bronhiiti haigestumise sagedus väheneb 25-50%, südamehaigused - 20%, ja vähki - 15%);
4. **ÜLEKAAL** (mitmesuguste uuringute andmetel, 4 kilogrammi üleliigset kaalu lühendab meie elu umbes aasta ning tursked inimesed on normaalkaalulistega võrreldes kolm ja pool korda suuremas ohus saada infarkti või insulti);
5. **VALE TOITUMINE** (spetsialistide arvates vale toitumine, milles on liialt palju kolesteroolirikkaid aineid – liha, koorevõi, rasvased juustud...lühendab keskmist eluiga 6-10 aastat);
6. **HÜPODÜNAAMIA** (usutakse, et regulaarne ja vanusele vastav füüsiline koormus võib teie elu pikendada keskmiselt 6-9 aastat);
7. **MUUTUSED, STRESS** (uurimised, mis on tehtud Saksamaal, näitasid, et üks aasta töötuna olemist võib vähendada inimese eluiga kuni 5 aastat; kuid samal ajal, mitte vähem tähtis on faktor – rahulolu oma eluga annab vastupidise ilmingu. Samuti on teada, et üksikud inimesed elavad vähem, kui need, kellel on „teine” pool);
8. **ÜKSKÕIKNE SUHTUMINE ENDA TERVISESSE** (on tõestatud, et kui avastada

haigus õigeaegselt, siis see tähendab – pikendada elu; mehed, kes on ületanud 40-aasta künnise, võivad loota umbes kaks ja pool aastat pikemale elule, kui teevad igal aastal tervisekontrolli, aga naised vanuses üle 30 – tervelt 4 aastat pikemale elule).

Mõned teadlased arvavad, et kui kõrvaldada 10% ülalnäidatud faktoritest ja parandada 10% võrra juba tehtud rikkumistest; siis keskmine eluiga võib olla 120-280 aastat - TEEME SIIS NII!

Hormonaalpreparaatide kahjulikust mõjust hoiatavad meid nii ise neid preparaate välja kirjutavad arstid, kui kõik antud valdkonna informatsiooniallikad. Kuid täielik vaikus on muude ravimpreparaatide osas, kuigi nad ei ole hormoonpreparaatidest vähemohtlikud nagu, näiteks, antibiootikumid ja analgeetikumid, mis nii laialdaselt on juurdunud meie kõigi igapäevaellu. Vaieldamatult, esimesed tunnid, päevad või isegi kuud on nende raviefekt ilmne, kuid milline võib olla lõpptulemus aasta, mitme aasta pärast olgu meil endil või järeltuleval põlvkonnal. Kuidas hakkavad toimima ravimite kasutamise tõttu meie kehaes tekkinud uued mutant rakud. Kuidas saab normaliseerida või taastada meie soolestiku rikutud või hävitatud mikrofloorat? Ja kui minu arvamus midagi loeks, siis on ka paljud läänemaailma ravimid puhas butafooria. Võid osta eri nimede ja eri hindadega ravimeid, kuid TOIMEAINE, kahjuks, on sama. Näiteks kõigile tuntud PARACETAMOL: Inimene ostab ja loodab eri nimede all, et just SEE RAVIM aitab.

(Paracetamolum). para-Atsetaminofenool.

Sünonüümid: Abesanil, Acelifen, Acemol, Acetalgin, Acetaminophen, Acetaminophenol, Actasol, Algotropyl, Alvedon, Aminophen, Amphenol, Apagan, Apamide, Apanol, Biocetamol, Celifen, Cetadol, Cetanil, Chemcetaphen, Dapirex, Datriil, Dexamol, Dimindol, Dolamin, Dolanex, Dolipram, Efferalgan, Erocetamol, Febridol, Febrinil, Febrinol, Fendon, Metamol, Minoset, Myalgin, Napamol, Naprinol, Nasprin, Nysacetol, Opradol, Pacemol, Panadol, Panadon, Paracinol, Paramol, Pyrenol, Pyrinazin, Rolocin, Tempramol, Tralgon, Tylemin, Tylenol, Ushamol, Valadol, Valgesic, Valorin, Volpan, Winadol

Elav organism on plastiline, kuid ta ei ole siiski plastiliin. Elusolendi plastika, see on loodusega seotud harmoonia element, mille üheks osaks me oleme. Loodus ei andesta meile läbimõttlemata tegevust.

Käesolevates kirjutistes on pakkuda tutvumiseks mitmeid eri suundi tervise taastamiseks ja säilitamiseks. Suunad, mis on ravimivabad ja ei nõua praktiliselt võttes ei eritingimusi, ei eelnevaid oskusi, ei liialt palju aega, ega ka suuri rahalisi investeeringuid, kuid olles samal ajal väga tõhusateks inimorganismi oma sisemistel või peidetud võimetest baseeruvateks ravimeetoditeks.

Tähtsuset esimesena pakun hingamise. See ravimoodus omab rikkalikku faktilist materjali, mis on kogunenud rahvalikust ja teaduslikust meditsiinist, kus kõik kinnitab hingamise erilisel tähtsal osal tervise säilitamisel ja arendamisel. Hingamisharjutuste meetodika järgib füsioloogilisi printsiipe, nendel on kõrge efektiivsuse tase, nad on ohutud, ökoloogiliselt puhtad ja praktiliselt puuduvad vastunäidustused.

Härra Levšinov Peterburist, Venemaa kaasaegne tuntuim tervendaja, lisaks ehk veel: „Hei, LAISKVORSTID, see kõik on just Teile“. Aga ega tavaline laiskvorst ennast üldse ei pea laiskvorstiks, sest millisest laiskusest saaks juttu olla, kui varavalgest hilisõhtuni rügab ringi, küll tööl, küll kodus, küll külas olles jne. Kuid.... nagu jutt läheb nende ENDA tervise eest hoolitsemisele, siis kohe käed kukuvad ja ettevõtlikkus lõpeb. Selles aga ilmnebki tema tegelik LAISA OLEMUS. Taoline laisk ei taha MITTE MIDAGI teha enda tervise heaks. Parimal juhul kugistab alla paar tabletti, või sööb mingeid „toidulisandeid“.... ja kõik. Natuke haritum laisk ehk loeb läbi ka paar tarka kirjutist või külastab tervisealaseid loenguid, kuid....oma viletsas tervises on ikka süüdi midagi kõrvalt.... olgu siis „vilets karma“ või „needus“ või „liialt suur vanus“ olles ise ehk vaevalt 30-aastane. Mõni vähem laisk võib ka mingi hetke reklaami mõjul läbida mõne tervistava kuuri SPA tüüpi asutuses või isegi liituda mõne „Jooga“ kiirkursusega, kuid tuleks hoiduda õpetajate eest, kes oma juhendustööd teevad rikastumise sihiga või muudel omakasupüüdlikel eesmärkidel.

Kui Idamaades otsib inimene, kes soovib ennast vaimselt või füüsiliselt arendada, isikliku õpetaja (GURU), keda ta aeg-ajalt külastab, et saada väärtuslikke teadmisi, siis enamusele tänapäeva inimestest on GURUKS siiski ja siiani **kirjasõna**.

See, millest siin eri peatükkides on kirjutatud, võib mõnele tunduda, et jälle mingid „jamad“ on kokku pandud. Võib ka nii suhtuda, kuid elus on kõik asjad suhtelised – nende väärtused sõltuvad asjade ning olemustega kokku puutuvate inimeste endi teadmistest ja üldisest vaimsest arengust. Minu eesmärk selle kirjutisega on anda inimestele uudset ainet mõtlemiseks, sest kes teab – TÕDE on võib-olla kuskil kõrval ja lähedal.

Võtame väga lihtsa asja. Tänapäeval on maailmas sadu tuhandeid, kui mitte miljoneid inimesi, kes on sellevõrra rikkad, et võivad endale lubada esimeste vananemise või haiguse tekkimise tundemärkide puhul kõige paremaid ja kaasaegsemaid ravimeetodeid, kõige paremat toitu, kõige puhtamat vett, kõige optimaalsemat keemiliste elementide, vitamiinide ja mineraalainete segusid, kõige teaduslikumaid dieete, kõige paremat ihuhooldust – nii seest kui väljast jne. Rahva käsutuses on ka sadu erinevaid toidulisandeid, mis „on suutelised KÕIKE tegema“. Kuid vaatamata nende „imerohutude“ mitmekümne aasta pikkusele kasutamisele pole maailmas millegipärast siiani tekkinud suurt armeed pikaealisi, terveid ja noorusliku välimusega inimesi. Inimesed on ühteviisi haiged ja ühteviisi vanad. Filmitähed üritavad vananemist petta, lastes näole teha massiliselt iluoperatsioone, muutes ehk muidu ilusa väljendusriikka (olgu või natuke kortsulise) näo mingiks zombi maskiks. Miks siis neile ei mõju „superhead“ ja kallid kortsudevastased kreemid, ning igasugused toitvad ning niisutavad päeva- ja öömaskid? Mina arvan, et kõik need „imevõimed“ suudavad olla imed vaid reklaamis, mitte praktilises elus.

Võtame või teise näite. Paljud on arvatavasti näinud televiisorist saadet „Suurim kaotaja“. Miks nad seal teevad kuude kaupa hommikust õhtuni rasket treeningut, ning sellega suudavad vaid kaotada nädalas paar tühist kilo on kehakaalust. Miks nad ei osta telepoodides reklaamitavaid „imemasinaid“, kus pole ju muud vaja, kui 2-3 minutit iga päev natuke käsi või jalgu liigutada ja juba nädala või hiljemalt kahe pärast on üleliigsed kilod kadunud ja asemele tulnud superfiguur.

Imed on samal ajal olemas – ja hoopis mujal. On olemas suhteliselt pikaealisi ja ilma terviseprobleemideta rahvusi või sugukondi. Nende käsutuses pole mingeid imevahendeid, nagu rikastel, vaid raske töö ja lihtne toit. Sellised rahvad elavad tavaliselt mägistel aladel. Ning neid rahvaid uurides tuleb välja üks huvitav seik. Kui see rahvas on jagunenud kaheks osaks, millest üks elab mägede jalamil, teine aga üleval 1500-1600 meetri kõrgusel, siis nende eluea pikkuses ja tervises on suur vahe. Üleval elavate elu on veel tunduvalt pikem, kui mäejalamil elavatel. Milles siis küsimus. Kuna neil kõik muu on ühtemoodi - ühtemoodi raske töö, ühtemoodi toit, ka vesi on samast liustikust sulanud....vaid hingamistingimused on neil täiesti erinevad. Millise järelduse siit siis teha saame?

Minu arust vaid ühe: HINGAMISEL on elupikkuse ja tervise jaoks määrav tähtsus.

Seetõttu pühendasin ka kõige pikema osa hingamisele. Kas me seda tahame või ei, kuid meist sõltumata, kui inimene hingab, siis on ta elus, kui ei hinga, siis enam ei ole elus. Siit

peaksime aru saama, et HINGAMINE on elusa olendi KÕIGE TÄHTSAM FUNKTSIOON. Ja mitte lihtsalt hingamine, vaid ÕIGE HINGAMINE. Me võime ju targutada, et inimene automaatselt hingab õigesti, sest maismaal on ta tõesti praktiliselt võttes kõige pikema elueaga. Erandi moodustavad vaid elevantid, kuid nemad hingavad ka inimesest aeglasemalt. Kui aga vaatleme ookeanide asukaid, siis nende eluiga on hoopis pikem. Võtame näiteks kõigile tuttava merekilpkonna. Tema elab paarsada aastat. Algeliselt mõtlevale inimesele tuleb kilpkonna mainimisel kohe silme ette pilt peaaegu KÕIGE AEGLASEMAST ja kohmakamast loomast. Kas aga tegelikult on nii? Tegelikult – suured merekilpkonnad igal aastal läbivad tee oma munemispaikadesse ja tagasi pikkusega 2000 kuni 4000 km. Ja seda tohutut energiat nõudvas õhust tihedamas keskkonnas pidevas võitluses hoovuste ja lainetega. Kui palju inimesi võiks kiidelda, et nad aastast aastasse **oma jalgadel** läbiksid kuni 4000 km. Usun, et suhteliselt vähesed.

Kui aga võrrelda maismaa asukaid ja vee-elanikke, siis on veel üks tohutu vahe. Praktiliselt kõigil maismaa elanikel – lindudel, loomade, sitikatel-satikatel on üks ÜHINE HAIGUS – VÄHK. Sellist haigust pole leitud aga mitte ühelgi vee-elanikul. Milles vahe? Vahe on aga ühes – erinev HINGAMISPRINTSIIP, mis baseeruvad erinevale hapnikuhulgale ja hingamismoodusele.

Viimaste aastakümnete teaduslikud uurimised on jõudnud ühisele tulemusele - ÕIGE hingamine ON, sõltumata inimeste suhtumisest sellesse, kõige VÕIMSAM ravimivaba meetod tervise taastamiseks.

Järgmises kirjutise osas toodud aparati (TDI-02) on kasutatud edukalt füüsilise koormuse imitaatorina. 20 minutit hingamist läbi selle aparadi annab koormuse, nagu 10 km jooksul – ainult tervislikumalt. **Muidugi, võib tekkida küsimus, et miks kirjeldan aparati, mida juba ammu ei toodeta, kuid SEE APARAAT OLI ESIMENE, mis omal ajal jõudis Eestisse just hingamistreeningu tegemiseks. Frolovi aparat oli ka küll müügil apteekides, kuid esialgu oli tema otsene otstarve – vaid inhalaator.**

Et aparadi prototüübi (TDI-01) idee on palju väärt, näitab ka see, et mitmeid aastaid käisid tervishoiu organisatsioonide ja nende juhtivate professorite vahel kohtulikud vaidlused aparadi leiutamise (modifikatsioonide) ja kasutamise autorluse üle. Kõik soovisid autorid olla. Hiljem sellest kujuneski välja kaks hingamistreeningu suunda (TDI-01 või TDI-02 või nende modifikatsioonide kasutamisega). Mõlema suuna aparate saab kasutada ka vastastikku.

TDI-02 (ja tema uue TFI variandi) töö baseerub peaaegu täielikult dr. Buteiko hingamisteoorial süsihappegaasi tähtsusest inimorganismis. Eestis mingil teadmata põhjusel pole ka sellest teooriast suurt midagi teada. Õnneks teistes riikides jälgitakse paremini teaduse arengut, selle autori sünnimaast või rahvusest sõltumata. Näiteks, Buteiko hingamisteooria on maailmas siiani väga hinnas, kuigi ta ise on juba surnud - Professor Buteiko suri rahulikult 80 aasta vanuses, Moskvast, reedel 2. mail 2003.a. Aga teda nutavad taga ja mäletavad miljonid tänulikud inimesed üle maailma – kõik kellele on tema meetodi kasutamisest suurt abi olnud – Buteiko meetod on ametlikult nimetatud **PARIMAKS MEDIKAMENDIVABAKS ASTMA RAVIMISE MEETODIKS MAAILMAS.**



Doktor Buteiko (Buteyko)

Buteiko meetodi kasutamine ja kliinikud Iirimaal

<http://www.asthmacare.ie/>



Locations

[Galway](#)

[Dublin](#)

[Cork](#)

[Limerick](#)

[Kilkenny](#)

[Athlone](#)

[Sligo](#)

[Monaghan / Cavan](#)

[Northern Ireland](#)



Nende õpetajad on oma vajaliku hariduse saanud Venemaal, põhiliselt Moskvast, näiteks:



Patrick McKeown M.A (TCD) Dip. Buteyko (Moscow)

Patrick McKeown is the founder of Asthma Care and is the author of three books using the Asthma Care programme. Patrick is an accredited practitioner by the Late Professor Buteyko and is one of a few people in the western world to hold this qualification. He is the practitioner for clinics in Dublin, Cork, Limerick, Athlone, Galway and Sligo.

Või



Davina Hendersen B.A First Class Hons

A once severe asthmatic, Davina has a depth of understanding about this debilitating condition. Davina has had experience working with children and adults on a professional basis within a caring and supportive environment. Alongside a First Class Honours degree in Education, Davina has also had experience teaching science to students, and a postgraduate diploma in Child Psychology. **Davina is an accredited practitioner by Asthma Care and the Buteyko Clinic of Moscow.** She conducts clinics in Omagh, Northern Ireland.

Buteiko meetod Inglismaal

<http://www.buteykobreathing.org/>

Buteiko mujal maailmas:

Buteiko Instituut Austraalias (Buteyko Institute of Breathing and Health (BIBH):

<http://www.buteyko.com>

Peter Kolb's Buteyko site: <http://www.wt.com.au/~pkolb/buteyko.htm>

Või: <http://www.wt.com.au/~pkolb/BPSN.HTM>

www.buteyko-usa.com - USA

www.buteyko.nl - Madalmaad

www.buteykoitalia.homestead.com – Itaalia

www.atemweite.de - Saksamaa

www.buteyko.ie – Iirimaa

Soome on jõudnud Buteikoni 2006.a.

Nagu oli lugeda kohalikust reklaamist: „Kesäkuussa 2006 järjestetään ensimmäiset Buteyko-kurssit Suomessa. Kurssia käydään viitenä peräkkäisenä päivänä kaksi tuntia kerrallaan. Opetus tapahtuu englannin kielellä...“ Esimesed kursused olid Espoos.

Nüüdseks on Buteiko teooria õpetus Soomes ka internetis soomekeelsel lehel: <http://www.astmapysakki.fi/index.html> Kahjuks on rõhk pandud jälle vaid astmale, kuigi selle meetodi mõju on tunduvalt laiem - kopsud, süda,

veresooned. On oma keskus: **ButeykoClinic Finland** ning selles ka rahvuslik õpetaja:



Sirpa Perämaa MA. Dip. Buteyko Sirpa is the first and only Buteyko practitioner in Finland. Her passion as a Buteyko practitioner are due to being a chronic asthmatic for the past ten years. In addition, asthma has affected many members of her family and helping others to free themselves from this chronic condition is her motivation. She conducts clinics in Tampere.

Lõpuks, 2009 aastal on Buteiko õpetus jõudnud ka Eestimaale!

<http://www.buteyko.ee/>

Kursusi asus läbi viima mitmekülgset haritud ja laia maailma näinud meeldiv daam



Elin Langron

Homöopaat ja Buteiko hingamise treener
Diplom: Moskva Buteiko Kliinik ja Euroopa Buteiko Kliinik

(Meie maa kursused, kui konkureerivad, hakkasid kohe Soome hindu alla viima. Kunagine 390€ on nüüdseks langenud 250€ peale. Meil aga siin, konkurentsi puudumise tõttu, on kunagised 3000 Kr tõusnud 245€ peale.)

Teine hingamise osas ära toodud treenimisaparaat TDI-01 (Frolovi inhalaator) leiab praegu praktiliselt üle maailma kasutamist KOLMANDA HINGAMISE treeningutel. Seda sisemist (endogeenset) ehk kolmandat hingamist kutsutakse juba austusväärset KOLMANDA AASTATUHANDE hingamiseks.

Peale aparaadi katsekemplari loomist 1962 aastal taotles Frolov sellele patenti. Ligi kaksikümmend aastat ei julgetud seda anda, sellevõrra uudne oli idee, kuid lõpuks, peale pikki ja põhjalikke katsetusi, nii praktilisi ja kliinilisi, kui ka teaduslikke uurimisi, sai see aparaat 1982 aastal patendi ja ametliku kasutusloa. Hilisema praktilise kasutamisega teenis aparaat ära isegi Venemaa Valitsuse tähelepanu, ning 17.01.2002.a. Venemaa Valitsuse **määrusega kanti Frolovi**

inhalaator inimese eluks kõige hädavajalikumate meditsiinilise otstarbega toodete nimekirja. See tähendab seda, et see aparaat peaks olema igas kodus, igal inimesel ja selle igapäevane kasutamine peaks olema sama loomulik, kui hambaharja kasutamine.

Praeguseks on Venemaal inimesed koondunud „endogeenikute” klubidesse, neil on internetis hulgaliselt foorumeid, kus vahetatakse omavahel teadmisi ja kogemusi, ning kus nad võivad saada praktilist juhendamist selle ala meditsiiniteadlaste ja arstide käest.

Peale Venemaa usuvad sellesse ja reklaamivad endogeenset hingamist ning Frolovi aparaati veel järgmised maad: USA, Inglismaa, Saksamaa, Prantsusmaa, Itaalia (ja ka kõik vene keelt rääkivad riigid), mida näete alljärgnevalt lingilt: www.intellectbreathing.com Selle kaudu võite endale ka osta aparaadi uuendatud variandi USA-st ligi 100 USD koos postikuludega, Euroopast 63,5 EUR ilma postikuludeta. Uuendatud variandi juures on natuke muudetud ka hingamise tehnoloogiat, mida saate lugeda ja õpetlikke lühivideoid vaadata ülaltoodud lingilt., kuid mina ise eelistan aparaadi vana mudelit ja portsude kaupa väljahingamist, sest see on ORIGINAL ja selle järgi on inimesed VÄGA häid tulemusi saavutanud. Pealegi, uus ühekordne pikendatud väljahingamine ei vii endogeense hingamiseni, vaid jääb RAVIHINGAMISEKS – aga eks seegi ole juba küllaldane.

Käesolevaks ajaks on paljude riikide arstide ja teadlaste abiga välja töötatud ja kasutatakse raviotstarbel ligi 30 hingamisharjutuste tehnoloogiat. Kui meie siin oma suures tarkuses põlgame ja naerame Venemaad, siis just eelpool toodud Venemaa Valitsuse määrus 17.01.2002.a. oli tõukeks, et minna veel kaugemale – **Paljud Maailma juhtivad riigid Ülemaailmse Tervishoiu Organisatsiooni osavõtul alates 2002. aastast juurutavad KOHUSTUSLIKUS KORRAS neid tehnoloogiaid oma kasvatus- ja õppeasutustes.**

Jaapanis teadlased otsivad hoolega oma „elu eliksiiri”. Nad on jõudnud järeldusele, et kui alandada inimese kehatemperatuuri 2 kraadi võrra, siis eluiga pikeneb 200 aastani. Nemed püüavad vastavat langust saavutada selle ajuosa mõjutamisega, mis reguleerib keha temperatuuri. Millegipärast arvan, et see KUNSTLIKU mõjutamise suund on mõttetu ja raske, kuna Venemaal on juba hulgaliselt inimesi, kes on aastaid hinganud endogeenses süsteemis ja tänu energia moodustumise muutusele on automaatselt saavutanud oma kehatemperatuuri languse 1,0 – 1,5 kraadi võrra.

Kuidas on olukord aga meie riigis? Meie riigis leiab aset järjekordne tõestus sellele, kuidas maailm meid mõistab: tühikargleja, kelle elustiili põhiosa on kellegi või millegi pidev vihkamine või halvustamine. Ja kui me seda teha ei saa, siis tegelema „tühikargamisega”, ehk imeme välja uudiseid mingitest üksikjuhtudest. Uudis võib ka tõsine olla, kuid see tõsidus ei jõua meie inimeste ajudeni, sest ei kutsu esile adekvaatset reaktsiooni ei uudist lugevatel inimestel ei riigi poolt.

Näiteks, 2006.a. oli lehes artikkel, et Soomes on kalad (ja ka seened) mürgitatud tseesiumiga. Aga meil siin? Kas oleme Soomest paremad? Mida teevad need radioaktiivsed ained, mis langesid maha siin, ENNE kui ülejääk Soome jõudis? Kas meie riigis keegi üritas teha ettepanekut meie kalade ja metsaandide radioaktiivsuse kontrolliks? Ei, ja veel kord ei!!! Meie poliitilises ladvikus keerleb mõte ühineda ka aatomelektrijaama ehitusega. Loogiline oleks, et siis võiks ju huvi tunda –(teadmisi nõuda neilt on vast liiga palju) – protsesside vastu aatomijaamades.

Televiisoris on jooksnud reklaam: „Internet teeb lapsed targaks”. Huvitav, miks interneti tarkus „otsustajate” ajudesse ei jõua? Sest, kui natukenegi huvi tunda, siis igaüks saaks teada, et: aatomelektrijaamades tekib **ligikaudu nelisada** nimetust radioaktiivseid aineid.

Osad neist, tõsi küll, lagunevad sekundite murdosa, või minutite, või päevade jooksul: jood – 133 (20 tundi), jood – 131 (8 ööpäeva), kuid on veel ka pikaajalise pooldumisperioodiga ja **ERITI OHTLIKUD kõikidele elusorganismidele**, nagu: jood – 129 ($1,7 \times 10^7$ aastat), strontsium – 90 (29,1 aastat), tseesium – 137 (30 aastat), krüpton – 85 (10,7 aastat), tritium (12,4 aastat), süsinik - 14 (5770 aastat), jne. Meie loeme aga leheartiklist, et tseesiumi söömisel nagu oleks olemas isegi soovituslik piir???

Minu arust oleks selline artikkel küllaldane, et KOHESELT alustada kontrolluurimisi, mida meie kalad sisaldavad. Kas meie toit on ohutu või mitte. Selliseks otstarbeks raha aga ei leita

(või ei TAHETA leida). Kuid... Paar kuud peale allpool nähtava artikli ilmumist leiti raha suurele reklaamikampaaniale – SÖÖGE ROHKEM KALA.

Postimees, 15. juuni 2006

Soome kalades peitub Tšernobõlist pärit tseesiumi

Soome järvedes elavates kalades on endiselt kohati märkimisväärse koguses Tšernobõli tuumaelektrijaama katastroofist pärit radioaktiivset tseesiumi, kirjutas ajaleht Helsingin Sanomat.

Haugide ja suuremate ahvenate tseesiumisisaldus on halvimal juhul tuhandeid bekrelli kilo kohta. Samas on Euroopa Komisjon teinud ettekirjutuse, et Euroopa Liidus müüdava loodusest saadavate toiduainete maksimaalseks tseesiumisisalduseks oleks 600 bekrelli kilo kohta.

Need piirkonnad, mille ka-



tastroofijärgne radioaktiivne saastatus oli sarnane, erinesid siiski tseesiumi sisalduselt. Seda põhjustavad muu hulgas järvede seisund ja vee voolukiirus.

Soomlaste aastane kiirgusdoos on ligikaudu neli millisiivertit, toidus oleva

tseesiumi kaudu saadav kiirgusdoos on 0,01 millisiivertit.

Inimene võib toidust saada mitmekümnekordse doosi juhul, kui sööb radioaktiivselt saastunud piirkonnast pärit loodustooteid.

Lisaks kaladele leidub Soomes tseesiumi üle soovitusliku piiri ka seentes. (PM Online)

Tegelikult ei olegi küsimus mitte ainult kalast, vaid poliitilise ladviku suhtumisest oma elanikesse. Kui ma ühes lõigus kirjutasin piima joomise kahjulikkusest ja Strontsiumi rollist selle juures, siis on see ainult üks pisike kübe kõigest **võimalikest** ohtudest. Ka seda varianti ei taha keegi kontrollida, kinnitada või ümber lükata.

Samal ajal meie siin kiitleme oma euronormidega, aga mina pole tähele pannud, et isegi apteekides müüdavatel ürtide või ravimtaimede pakenditel oleks mingit märget radiatsiooni (või üldse sisu) kontrolli kohta. Seega pole meil õrna aimugi, mida meie vabast loodusest korjatud rohi tegelikult sisaldab – kas meid ravib, või hoopis tapab.

Sellest tulenevalt üks asi veel, millele tahtsin eraldi tähelepanu juhtida – vee joomist käsitlevas osas on peatükk – Silicium – elu element. Arvan, et kui üldse midagi meid päästab radionukliidide kahjuliku mõju käest, siis võib selleks just Ráni olla. See oleks ääretult suur ja tänuväärne töö teadlastel (miks mitte meie riigis?!) uurimise alla võtta.

Üks näide Siliciumist. Teadlased TEAVAD, et Ráni hoiab asjad elastsed ja pehmed. Seetõttu on ka välja töötatud ning edukalt toiduainete tööstuses kasutusel säilitusaine E551. Aga täpselt sama teeb ráni ka inimese organismis – hoiab sooned ja kõõlused elastsetena ja puhtaina. Miks me seda siis alustuseks kasvõi AINULT sellel otstarbel teadlikult ei tarbi? Müüakse küll Ränitabelle, aga inimesed ei tea, mida nendega peale hakata.

Kontakt: silicium2002@yahoo.com