



MEIE AEG

TERVISHOIU

NUMBER

AXEL ROSMANN.

Terwis igas elueas.

Imik.

Soolikas filmadega ümberkäimine jünnitamisel wõib takistada pimedaksjäämist. Ninnapiim on alati imiku parim toit. Parim aseaine on lehmapiim. Piim peab olema alati wärsk ja puhas. Puhalt peab hoidma kõik toidud, klaasid ja lutud. Mustus tähendab haigust ja surma. Soia kärbsed eemale imikust ja tema pudelist. Kärbsed edendawad mustust. Wannita imikut iga päew sooja weega ja kuivata hästi ning puuderda talle. Imik peab alguses magama juurima aja ajast, 22 tundi päewas. Kõlastajaid ära luba temaga mängida wõi teda juudelda. Igapäew peab ta jaama wärsket õhku, wõimalikult wäljas. Teda peab kaitsema otsekohese päikesevalguse ja tõmbetuule eest. Toida teda korrapäraselt. Loobu liialdamisest. Tema riietus olgu puhas ja kerge. Sõri wõimalik, kaalu teda korrapäraselt, et teha kindlaks kehakaalu juurewõi allawõtmist.

Laps.

Kaalub ta liig wähe, siis pea filmas tema toit. Anna head toitu, hoidu magusast. Ära anna midagi söögi wahaeagadel. Olgu temal palju liikumist ja rahu. Parajus kõigis asjus on kõige parem. Minult töö ja jugugi mängu, pole ilalgi hea; ainult mäng ja jugugi tööd, pole parem. Pea teha ja meel puhas. Pea filmas hambaid ja küüsi. Mustad käed lewitawad haigusi. Soolitse lihtja, toitwa söögi, nagu piima, terawilja, puuwilja ja juurwilja eest. Piim on palju parem kui liha. Kaitse last lastehaiguste eest; need pole tarwilikud ja on sagedasti kahjulikud.

Noormees.

Lihtne kohane söök on hea. Wõta alati aega põhjalikuks närimiseks. Igapäew maitse wähefene puuwilja. Ära tarwita ärritus- ega uimastuswahendeid. Liigu iga päew wärskes õhus. Wärsk õhk on kopsu toit. Ära pinguta end liig raskete harjutustega. Lase waadata järele oma hambad kord aastas. Jäta maha kõik peamurdmine ja mured. Ära anna end hädaõhtu. Puhas elu on puhta naise wääriline.

Mein ja noor naine.

Wanna kohaist riietust finniöörimisteta. Riieta end mugawalt ja terwishoidlikelt. Toit olgu lihtne, kuid toitew. Omanda korrapärasust harjumustes, kuid pea filmas, et need oleksid head. Wõimalda endale tarwiline uni wõimalikult wärskes õhus. Kõwad söögid on hamastele head. Oma mao pärast tarwita wähe magusat. Meerude pärast joo iga päew küllaldajelt wett. Ära tarwita mürgiseid ja kahjulikke nahajalwe. Loomulik nahawärv on parim; ära wärwi end. Soia end ummistumise eest.

Wanem naine.

Kindla põhjujeta werejookjude puhul peab kohe pöörama arsti pole. Seejama maksab sõlmede ja kaswajate kohta, mis ilmuvad kujukil kehas, kuna nad nende mitteõrwaldamisel wõiwad areneda kurgaloomulisteks. Paljud ebanugawused ettetiikkimas wanaduses tähendawad „muuteaastaid“. Kus ollakse selle üle kahtluses, tuleb otsida üles arst. Waata oma töö kergendamisele; peale lõunati luba endale uinakut; joo wähem, näri rohkem. Puuduwad hambad lase asendada urtega. Waata alati elu päikese poolsele-poolsele.

Wanem mees.

Söö lihtjaid ja kergeid toite. Tee iga päew korrapäraseid harjutusi. Pane tähele asju, mis jünniwad maailmas. Jäe ühendurjessje noorsooga. Ära piüta üle trumbata. Hoidu jüdame ülepungutusest. Sinu jooned näitawad sinu wanadust: pea filmas were ringwoolu. Luba endale rohkem puhkust kui jeni. Waata elule tema heledalt küljelt.

Perekond.

Hoidke maja hästi kaitstuna kärbest eest. Pidage filmas eluruumide temperatuuri. Tuulutage maja iga päew; laske päike paista sisse. Söö õhk on jama hea kui õhk päewal. Laske aidata kaasa kõiki majalisi, et hoida maha puhas tolmust ja mustusest. Saged eluharjumused tähendawad head terwist. Luba üksainjam halb harjumus wõib teha terwisele kahju.



Terwise eest hoolitsemise tasu.

Dr. A. B. Olsen.

Praegusel ajal on terwise eest hoolitsemine mine-
mas moodi, mis on rõõmustavaks nähtuseks. Enam
pole moes walge, tundeline nahk ja lõdwad liha-
jed; tuntakse ikka enam, et pruunistunud, pingel
nahk ja kõwad, tugewad lihased on hea terwise
märgiks. Enam ei kadestata paksu; ülemäärastele
kaalule waadatakse kui ebameeldiwale täiteras-
kusele elu reisiril, sest
raudtee jarnajelt koor-
mab ka elu üleliigse ba-
gaži kõrgete maksudega.
Nõegi Inglismaal, kus
wäga peetakse kinni
wanadest harjumustest,
murrab päikesevalguse,
puhta õhu ja terve toi-
du äratundmine omale
teed, nagu tõendab jeda
„New Terwishoiu Ühin-
gu“ (New Health So-
ciety) ajutamine, kes
muude uuenduste kõr-
wal astub wälja ka li-
hata toidu eest.

Tänapäewal ei seisja
hinwi keskuses kahwatu,
õrn ja haiglane inimene:
ideaaliks on hea terwis.

Rahule, päikesevalgusele, wabaõhuelamijele, keha-
harjutusele ja toidule pööratakse rohkem tähele-
panu. Naised on wabastanud end terwisewastastest
forjetist ja kadunud on kitsas talje. Nasked, pi-
kad luued, millede sabad jagedasti pühkijid täna-
wat, kuuluvad õnneks minewikku.

Pühendatakse wabaõhujõudile ja wõimlemis-
mängudele. Naisel pole enam kartust päikese ja
wärste õhu eest. Kannatakse isegi tedretähti, mis
annawad tunnistust terwest elust wäljas looduses, ja
neid waadatakse kui terwise märke. Jõuline, ilus
põskede puna, esilekutsutuna päikese ja õhu läbi,
ületab kõik jalongide ja iludusinstituutide kosmee-

tilised wahendid, millede eest iga aasta loobitakse
wälja miljonid.

Palju on veel õppida!

Waatamata wiimastel aastatel tehtud edu-
jannudele, on õppida veel palju enne kui jõuame
täiuslikkusele. Sa, meie
oleme alles alamud ter-
wise ja elupikenduse liht-
jatesse jaladustesse tun-
gimisege. Minewikus wa-
litjes juur teadmatus
terwishoiuseaduste juht-
tes ja isegi praegu lei-
dub palju mõistmatust
keha eest hoolitsemises.
Kuigi oleme waid wä-
hekehe edasi jõudnud, ole-
me õppinud jüiski üht:
mõistmatus näitab wa-
rem wõi hiljem halbu
tagajärgi.

Eluseaduste hoolas
uurimine wiib äratund-
misele, et nende järele
käimine toob terwiist ja
teega rõõmu. „Kuulge
jõna, jüis peate teie
elama“ on loodusejear-



Laps endaga töitlemas suhkrutoosi ees.

Enda üle walitsemine on mõjuwaim terwiislik tegur.

duš ja iseeneje jelle järele seadmisega teeme meie
hästi. Sadaohtlik efitus on, kui keegi arwab, et
ta karistamata wõib astuda üle kõrgeimatest jear-
dustest, mis walitsewad meie olemasolu.

Kuulus ja kogenenud arst on jagedasti tooni-
tanud, et „maksab piüida hea järele“. See hästi-
tuntud härra on juba ammu astunud üle seitsme-
kümnenda aasta, mida laulik waatab inimelu üldise
piirina ja on teel kahetkümnenda poole. Waa-
tamata oma wanadusele on ta täiesti terve, wäga
tugew ja omab näowärwi, mille pärast teda wõiks
kadestada nii mõnigi naine. Nooja wärw ei tule
šmingist wõi jellefarnajest, waid tuleb ainult tema

terweist toidust ja igapäevajest wiibimiseft wärste õhu ja päikesepaiste käes. Tema elu on tõenduseks, et maksab püüda hea järele s. t. kuulata looduse seadusi. Mis puutub kehalise ja waimlise tegewusse, siis on olemas küll wähe noori inimesi, kes oleksid walmis tema radadel käimiseks ja jama kawa ja wäsimata tegewad olemiseks, kui tema. Harwa, kui ta jeda üldse teeb, lubab ta endale kasutult weeta aega woodis olemisega. Ta on ärkweel ja töötab warajest hommikust õhtutundideni. Ta on küllalt tark, et wõtta endale aega päris waljudeks kehalisteks harjutusteks, mida ta harilikult ühendab õhuwannahiga, ka wilu ilma puhul, paljastades sealjuures kogu keha.

Eluseadused.

Smelise maailmade täiuse Looja on korra Jumal. „Taewad jutustawad Jumala au ja maa kuulutab tema käte tööd.“ Selgel ööl näitab taewas meile miljoneid tähti, mis kindla korra järele käiwad oma rada taewas nii, et matemaatilise täpsusega wõib arwestada wälja nende seisukohta ja dandate aastate pärast. Kõik taewakehad käiwad teed mööda, mida Looja on neile kindlaks määranud; nad alluwad kindlatele seadustele, mis juhiwad nende teed.

Samadest jumalikkudest seadustest walitsetakse ka inimeste, loomade, taimede ja kõigi eluwormide elu kuni kõige pisema asjani. Selle seadusega kooskõlas olew elu tähendab heatunne ja head terwiist. Sõnakuulmatust selle wastu toob aga haiguste ja kannatuste külluse.

Enamjagu inimesi tunnistawad, et elu ja terwis tulewad wahetult nende käskude järel käimiseft, milledele mõlemad alluwad. Loodus jarnaneb eeskujulikule registreerimis-aparaadile, mis teeb täpsed ülestähendusid iga ülepingutusje üle, millele heidame alla selle suurepärase, teguwoimelise masina, mida nimetame inimese kehaks.

Masina kasutamise wäärtus ja kestvus põhjeneb suuremalt jaolt temale osaksaanud hoolet. Znimorganiism wajab sedajama. Sündimise päewast wanaduseneni oleneb kehaline heatunne ja waimline pingutusjõud selle käitlemise wiisist. Öige teenimise juures teeb ta wõrdlemise wähe waewa.

Looduse poolest on inimene wabaõhuolend, kes kobjub kõige paremini maal, kus ta suurema oja oma ajast wõib weeta wärskes õhus. Siin hingab ta rikkaliku hapnikujaldawusega puhaft õhtu. Siin maitseb ta päikesekiirte täit õnnistust, mis linnas pole wõimalik. Siin jatub ta kofku suure Looja töödega. Siin wõib ta töötada maa kallal ja kaswatada omale toitu oma juur- ja puuwiljaaias.

Tegewus, mis wõimaldab wabas õhus wiibimist, on paljude inimeste ideaaliks. Kui kuidagi wõimalik, peaksid meie töökohad asuma wäljaspool linna wõi maal. Meie kõik wajame wilu, wärste

õhu ja päikesepaiste jõuduandwat mõju. Külmatalweõhuga harjumisel muutume wähem wastuwõtlikuks külmetuste ja muude hingamiselundite haigestumiste wastu. Kui paljas nahk seatakse iga päew pooleks tunniks wõi kauemaks päikesekiirte noorendawa mõju alla, siis omatakse seega suurepärase wahend keha ja waimu heas olukorras hoidmiseks. Wäga wähe on olemas inimesi, kellele tooks kahju jarnane igapäewane õhuwann.

Wesi joogina.

Znimene, kes tahab oma elu jaata mööda kõige paremal ja ilusamal wiisil, peab jääma karskeks ja hoiduma kõigiit joowastawateft mürkidest. Kõige rohkem lewinenud joowastuswahendiks on alkoholiisjed joogid õllest kõige kangema rummini. Tubakas, tee ja kohwi mõjuwad samuti uimastawalt. Kurbmäng on, kuidas nii mitmed miljoniid inimesed maailmas nii takistamatult annawad järele eksliku maitse ihale ja liha kaldumustele! Kõik need joowastusained on mürgid ja mõjuwad kehale kahjulikult. Need nõrgendawad loomulikke tagasi tõrjejõude ja awawad haigustele wärawa ja ukse. Puhast wesi on ideaaljook inimesele ja loomale ja pole midagi, mis paremini kustutaks jama. Wesi puhastab kudesid ja werejõoni, wiies minema jäämused, mis tekivad igapäewase kehategewuse läbi. Puhta wee tihedam joomine on kasuks keha kaitsejõu tugewdamisele nii, et ta saab isandaks jitsjetungiwate batjillide üle ja wõib keha mürgid kahjutuks. Kes tahab terweks jääda, jooqu wett.

Peakst harjuma hommikul ülestõusmisel klaasi wõi kafe wee joomisega, samuti pool tundi enne lõuna- ja õhtusööki ja ka wah ajal. Kui sellele jse- mijele lihandub jagedane wäline wee tarwitamine mitmesuguste wannide teel, siis tuakse seega palju kasu heatundele ja pikendatakse elu.

Meie igapäewane leib.

Pühakiri ütleb õiges äratundmises, et keha elu on weres. Päew-päewa järele uueneb weri toidu läbi, mida meie wõtame wastu. Lõunane toit on õhtuks muudetud wereks, mis toidab keha mitmesuguseid elundeid ja kudesid. Were suurewool ajusse wõimaldab mõtlemist. Mineustus kutsutakse esile mööduwa weretihhuse läbi ajus. Pea tahastamisil walgub weri tagasi ja seega ühtlasi tuleb ka meelemärkus.

Kes elab maal ja kessel on igasuguste puu- ja juurwiljade aiad, jellel on oma pere jaoks kõige parem toit. Need toitewahendid ühenduses pähklite, terawiljasaaduste ja piimaga sisaldawad kõiki kehale wajalikke toiteaineid. Wärste puuwili ja wärste juurwili ei sisalda ainult rikkalikult wita- miine, waid ka munawalget, raswa, tärklisi ja juhkruut.

Pool wõi enam toidust peakst söödama wärskelt. Kõik pähklid, paljud puuwiljad ja mõned

juurviljad on valmilt päikest küllalt keedetud. Teraviljaliigid, kartulid ja paljud juurviljad on aga keedetult kasulikumad.

Enamjagu inimesti peab kannatama selle all, et nad tarvitavad liiga palju keedetud toite ja mitmeti on kofk arsti hea liitlane. Lihtne toit aitab saavutada pikka iga, kuid prassijal pole seda relva. Mõõdukus söögis ja joogis muretseb kehale heatunde ja jõu.

Parim kindlustus.

Terwis on tingitud tööst, mõõdukusest ja rahust. Peaaju, lihased ja teised kehaelundid on loodud



Sapseeas alatud torrapärasus söömises, joomises ja tugu elus kindlustab hea terwise.

jelleks, et neid tarvitataks. Tegewusetus teeb lõd-
maks ja jõuetuks. Nagu lihas tugewneb töö läbi, nii täiendatakse ka aju vastawa tegewuse läbi. Rahu ja puhkus on tarwilikud keha, waimu ja hinge terwise juures hoidmiseks. Täiskaswanud inimene vajab päewatööst, olgu see siis kehalist või waim-
list laadi, puhkamiseks tundisid. Rändamine, sport, aiatöö ja paljud muud, mida siin kõik ei saa üles lugeda, on kasulikud istuwa eluwiisiga töötajale. See murtseb temale tegewuse waheldust ja seega puhkust igapäewasest keha tegewusest. Katkestamatu töö ilma puhkujeta nõrgendab inimese, olgu noore või wana, terwist.

Terwise ja haiguse tundemärgid.

Kuidas on inimese uni, nii on ka üldse tema terwis. Kui ta peale woodi heitmisist jääb kohe magama ja seitseme kuni üheksa tunni järele jälle ihult

ja hingelt märskena ärkab uueks tööks, siis pole temal midagi wiga. Kui ta aga on rahutu, närwiline, erutatud, kärjitu või ületöötatud, kui ta wihastub iga asja üle, kui ta on täidetud kartusest ja muredest ja tema waim töötab nii elawalt, et ta ei leia und, ja eriti kui ta on rõhutatud, kartlik ja meeleteitel, siis on tema terwis ilmsetlõ õõnestatud ja tekib närwide kokkuwarisemise hädasoht. Kõik need tundemärgid on keha hoiatussignaaliks läheneva hädasoju vastu ja peaksid kohe leidma tähelepanu.

Niipea kui loodus annab sel teel märku, on soowitaw pöörata arsti poole. Mõnedel juhtudel on küllalt päewasest puhkusest väljaspool tööd; teistel wajab haige sanatooriumis wiibimist, kus ta on arsti järelewalwe all. Kõige parem on ümbruse ja kliima täieline wahetus. Ka täieline woodirahu tugewndawate päikese-, õhu ja wesiwannidega toob hoolsa dieedi juures rahuldawaid tulemusi.

Parim abinõu terwiseks on lihtne elu ja loodusseadustele sõnakuulmine. Ürahoidmine on parim arstim ja kõige kindlam rawi haigustele on neid üldse mitte saada.

Kas te elate terwishoidlikult?

Mgame söömijest! Kas teie hõõte tõdel-
selt terwishoidlikult? Kas teie näiteks ei soola oma toitu liig palju? Mõtlege sellele, et täiskaswamu normaalselt tarvitab päewas ainult 2—3 grammi keedusoola! Mis üle selle, see tekitab soolhappe, mille läbi neerude tegewus liiga koormatakse. Kui nad seda ei suuda kanda, siis jääwad soolad neerudesse ja sealt lähewad edasi mürgidena verre. Kuna teil söömiseega on alati rutt, siis neelate toidu poolnärilitult alla, nii et seedimiseks wäga tähtis jõlg ainult wäikeste oja toiduga seguneb ja teie magu ja sooled hakkawad streikima. Ja supi ja kohwi neelate ka muudugi wäga palawalt, kuigi teie teate, kui kahjulikud on tulised joogid maonärmetele. See on mõistmatus riiubata teed, mis käega katsudes peaaegu põletab sõrmed. Oma hamaste jaoks on teil nähtawasti aega ka alles siis, kui tõsine hambawalu hakkab ja teie olete sunnitud muudkui hambaarsti juures käima. Terwise hoidja talitab teisiti. Ta puhastab hambad peaaegjalikult õhtul ja kõrwaldab hambawahedelt söögi-
jäänused, mis üle õõ oleks mädanemist tekitanud. Söömises ja joomises mõelge ka oma ligimestele: kui teie oma küllalisele klaasi pühite, siis ärge seda tehke oma hingeõhuga niisutades, ja kui teie terwishoiuwastastelt afnale oma woodiriideid või muud sellesarnast klopite, siis mõelge perekonnale, kes teie all elab ja mõib-olla on afnale ajetanud pudingi- või kompotikausi!

Üks pill teie magamistuppa! Seal on ühes korwis teie must pesu kahest nädalast saadik! Täiesti terwishoiuwastane! Dieti ei peaks

magamistoas niisugusele õhurikkujale ruumi olema samuti kui ülistatud öökapiile. Kui ja ei saa viimasest lahti, siis pese seda vähemalt desinfitseerimise vedelikuga ja värvi seejt lakkvärwiga, et ta haifu vähem külge wõtaks. Et põrandat niisfelt puhastada ja seda iga päew, peaks samuti ise enesejt arusaadam olema nagu igapäewane õhutamine. Ka akna eesriiete olemisel on juhe terwishoinga: selleks kasutatagu pestaw riie ja hoidugu üleliigsusejt ja woltidest; seejuguised tolmukogujad kuuluwad sama wähe magamistuppa nagu woodi eesriidedki.

Õhueraline peatiikk on f ä e d ja j ö r m e d. Pestud käed ja puhastatud sõrmeküüned on iseenestnudista iga terwishoiu põhialus. Kui aga sõrmed suus märjaks tehakse, et raamatu lehekülgi lehitseada wõi paberraha lugeda, siis on see paha harjumus! Piisikuid wõib siin kanda suust suhu ja haigusi tekitada. Mulle oleks ka wäga piinlik, kui teie kätt sin ees hoiate ja mõne sekundi pärast selle mulle ulatate teretuseks wõi jumalagajatuks. Ka kui te olete just aewastamas, siis palun ärge liginege liig lähedale rääkides oma ligimesega! Kõige ettevaatlikum kõne lewitab niisket hingehõngu, seepärast ei pea sõnu suust suhu rääkima. Kes terwishoidlikult tahab elada, peab üldse omama terve tunde wahemaast. Sest ka terve inimese sülg sisaldab haigusseidusiid, mis aimult ootawad parajat külgehakkamise wõimalust. Need inimesed on oma ümbrusele n. n. haigusseandjad ja wõiwad teisi nakatada ilma ise haigestumata.

Ka kuidas on lugu teie l a s t e g a? Kas teie hoiate siin terwit? Kui sülelapsese antakse tänawal lapse enese poolt mahawisatud pall wõi niikk tagasi, siis see pistab selle heameelega suhu; seega wõib kergesti tiisikuspiisikuid edasi kanda. Kui laps nuusutab sügawalt kinni, siis wõib ta putukaid ninna tõmmata. „Maalimiseks“ ärge andke lastele kumagi kätte keemilist pliiatfit! Sest see kui wärwaine sisaldab mürgist metiüülvioletti. Üldse nõuab terpishoid lastelises perekonnas peaaegjalikult ettevaatust ja järelemõklemist! Nii siis, nõelad ja klaasikillud ei kuulu paberikorwi. Ärge pange hooltult warna terariistu, mis wõiwad lapsele surmatoowalt pähe kukkuda; ärge asetage keewa wee potti wõi palawa jõogi pada laua äärele; pange luku taha arstirohud — mürkained, happed jne. Lapse käed haarawad kõike ja tagajärjed wõiwad olla kurwad.

Dr. A. Weizel.

Mis tähendab päikesewann?

Sulda Jost.

Terwenemine, kofutus ja jõu tugewendamine haigetele, nõrkadele ja kofutustwajawatele, karastus terwetele: see on hüüdsõnaks praegusel haigusse ja majandusliste hädade ajal. Sgaüks wõib

jõuda oma õiguse juure, kui ta mõistlikul ja targal wiisil kasutab jumalikke rawijõude. Looja on oma armastusrikkas hoolitsemises õige arstina muretsemud ka otstarbekohaste arstiniite eest. Nii leiame päikese esimesel kohal terwisjagawa jõuna. Kui häädtegewalt tunneb meie keha päikese kiiri! Need elustawad, kiirendawad ainetewahetust, parandawad wereringwoolu, muutuwad jõuks meie kehas. Päikese mõju all jääb inimkeha kui majin palju paremasse korda, sest weri ja närwid wajawad päikese kiirte mõju. Meie peaksite eelistama toite ja puuwilja, mis on kogunud endasse päikesejõude. Eelu kõrgemaks arenguks wajame päikest.

Üks peamistest tarwitamiswõimudest on päikesewann. Nuba wanad freeklased tundsid selle headust. Peale seda, kui selle tarwitamine jäi hulgaaks ajaks hooletusesse, on ta praegusajal saanud jälle esimese järgu rawiwahendiks. Sajanded akadeemilise haridusega loodusarstidest tarwitawad seda oma haigete rawimisel. Kunstliku ja wärwilise walguise tarwitamine astub tänapäewal esiplaanile; igatahes on aga sisseseeded selleks wäga kallid.

Teadus tunneb päikese kiirte loomust kui laine liikumist eetris; punaseid kiiri nimetab ta soojuskiirteks ja siniseid kiirtekiirteks. Spektrumi läbi lahutab ta walge päikese walguise wikerkaarwõimudeks. Punased kiired sisaldawad enam elektrit ja mõjumad umbes $\frac{1}{1,000,000}$ mm lainepikkusega. Babbiti järele on neil ärritaw, kollastel kiirtel tugewendaw ja sinistel rahustaw mõju. Nii peaks raske meeliseid sinisesse tapetseeritud päikese paistelised tuad soodjalt mõjutama.

Päikese walguise kõrgendab ainetewahetuse liikumist kehas, batsillid surmatakse ja selle läbi tugewendatakse kogu organim. Eriti tähtis on päikese kiirte batsille surmaw omadus wõitluses tiisikuse vastu. Korrapäraselt peaks woodid wiidama päikese kätte.

Päikesewanni wõtmisel tungiwad kiired nahani. Werele mõjumise läbi tõmmatakse weremass ikka enam ja enam pinnale ja mõjutatakse nii paremini. Selle tagajärjeks on wärste wäljanägemine kui ka suurendatud higieristus ja sellega seotud kehapiiride, eriti süsihappe, lahkimine kehast. Selle suurendatud nahahingamise läbi wõhendatakse neerude ja teiste uriini eritawate organite tööd tunduvalt.

Ultravioletti kiirte ühinemise läbi punase wereainega paljunewad punased werelibled ja suureneb ka were hapnikusisaldus, mis mõlemad on päikese rawitajajärje põhjusteks.

Kas igaüks tohib kasutada päikesewanni? Punaste ja heledate juustega isikud on oma õrna naha tõttu enamasti wäga tundelikud ja närwiliselt kurnatud kannatawad päikesewanni harilikult halvasti wälja; siin tuleb tarwitada õhuvanne, alguses toas, pärast wäljas. Tiisikuse, raske südamehaiguse, werejoonte lubjastamise, neurasteenia ja hüsteerika puhul tuleb hoiduda päikesewannidest.

Kuidas võib päikesevanne võtta enesele kahju tegemata? Esimene fõrd mitte kauem kui kumme minutit, siis pikkamisi pikendada kõige rohkem tunni. Päikesevanne võtmise koht peab olema tuulevabne, kuna muudu kannatab selle all tagajärg. Sigitekkimist peab erutama; küllaldase teha soendamise järele on otstarbekohane muretseda liikumist väljas ja hingata sealjuures sügawalt; nii järgneb päikesevanne õhuvann. Kõige kasulikum on päikesevanne võtta hommikutundidel, kunagi aga peale rasket sööki. Ravi keelab alkoholi, soovitatav aga puuvilja, puuviljamahla ja sidrunilimonadi.

Ravitagajärje toetuseks on palju kasu otstarbele wastawast riietusest. Rahahingamist ei soodusta paks, õhufutakistaw riietus, waid kerge ja läbilaskev. Kortoris peawad olema awatud aknad, hästituulutatud woodid, laual puhtad, hästikoostatud toidud ja palju puuvilja. Kõik need asjad teewad päikesevanne õige mõjumaaks ja selle tagajärjed on peagi tuntawad terwises ja suurenenud elurõõmus. Sellepärast — wastu päikesele!

Hädaohud hooletuse jäetud suurawi läbi.

Dr. med. D. Aufranc.

Suu, mis moodustab wärawa söögikanali, on ühtlasi ka sisekäiguks kehasse, sest tema läbi läbewad kehasse kõik söögid ja joogid. On aga suu nüüd ebapuhas, riwetatakse ka toidud enne, kui teha wõtawad need wastu. Selle tagajärjel kannatab selle all isiku üldine terwis, wõi kehal on waja erilist pingutust, et tõugata endast wälja neid mürkaineid. Olgu juhused mis tahes, kuid selle läbi wähendatakse teha wastupanuwõudu ja walmistatakse tee esimestele kannatustele.

Arst ja ka haige peab alati mõtlema sellele, et palju haigusi tulewad suu ebaterwest oluforraist. Suu pole idudeta ühelgi ajal ja meie ei peaks püüdma teha seda idutuks. Enamjagu suus leiduwaid idusid pole ainult kahjutud, waid kehale tarwilikud. Kuid sellepeale waatamata on suus jagedasti ka haigusidurid ja need muutuwad kehale hädaohulikuks. Niikaua kui wastupanuwõud on tugew, wõiwad need olla kehas kahju tegemata; kui meie oleme aga kurnatud, wõiwad nad äkitseft kutsuda esile haigusi. Ka wõiwad ühe inimese suus leiduwad idud ülekandumisel teise isiku suhu olla hädaohuliku haiguse põhjuseks. Eriti masfiliste haigestumiste ajal võib inimese ebapuhas suu tekitada palju kahju. Haigusittekawatad bakterid, mis jagedasti leiduwad suus, on difteriidi, tiisikuse, kopsupõletiku ja influenza idud.

Suu on peale söögikanali ühenduses ka mahlateede, weresoonte ja närwidega. Suuga on ühen-

datud ka kael, nina, kõrwad, silmad ja ligidal asuwad mahlanäärmed. Olgugi, et suus leiduwad idud ei saa otsekohe wallutada neid elundeid, wõiwad nad jattuda kaaskannatusse närwide läbi. Saige hammas; eriti alumine tarkusehammas, võib põhjustada suuri walusid kõrwes, olgugi et kõrw ise on täiesti terve.

Söögitoru kaudu on suu otsejelt ühendatud mao ja sooltega. Nendest organitest wõiwad haigusidud imbumise teel jattuda werde ja sealt kõigisse kehaosadesse. Magu on jagedasti esimene, mis peab kannatama. Suus ja kaelas on küll wahid walmis, nimelt mandlid, mis peawad kinni ja häwitawad mõned haigusidud, kuid enamasti on need nii ülekoormatud, et haigestuwad ise ja ei suuda täita oma ülesannet. Siis on magu kerge rünnata.

Paljud maohäädad tulewad suu haigustest, millest asjaolu jagedasti ei panda tähele. Kui suus pole toidu korralikuks närimiseks küllalt hambaid, wõi kui toit neelatakse alla walusa hamba wõi haige hamba tüüka tõttu wäga kiirelt, on maal palju rohkem tööd. Palju halvem on aga seisufõrd siis, kui igemete ääres on mädaeristusi, nagu see tuleb ette hambopaiete puhul. Saiged hambad põhjustawad seda häda wähem kui need, mis on muutunud iuba ni halvaks, et nad enam ei waluta. Sel teel jattuwad kehasse miljonid haigusidudest ja inimene kannatab enesewirgitusel all. Kuna see käik on wäga aeglane, ei jää haige sellele kohe alla; jagedasti tulewad esimesed tagajärjed nähtawale alles kuude järele ja mürkainete kohast kõrwaldamiseks on waja tugewaid abinõusid.

Salbade hammaste ja mäda eristawate igemete mõju on alguses wäga salakawal. Esiti kannatab magu, siis tuleb esile söögisupuudus ja järgnewad seedimisrikked. Kui rawitakse nüüd magu ja jäetakse tähele panemata pahe allikas, tekib jagedasti aegamööda maopaiete ja kui mõelda, et sellest võib areneda maowähk, siis näha, kui tähtis on pidada silmas suu seisufõrda.

On magu terve ja jõuline ja suudab panna wastu roiskumisttekawatatele ainetele, siis lähewad need üle werewoolu ja jõuawad teistesse kehaosadesse. Mürgid leiawad siin kufagil liigendis wõi lihases mõne nõrga koha, mis löögi tagajärjel wõi mõnel muul põhjusel pole wastupanuwõuline. Haigusidud pesitsewad siis seal ja põhjustawad luuwalu wõi jooksjat.

Mürgid wõiwad haarata närwikawa ka suust ja kutsuda esile närwiwalusid ja rõhutud olekut. Mõnedel juhtudel kannawad eriti nägemisnärwid, teistel tuleb ette ärritatumus ja unepuudus; terwis kannatab üldiselt, eluwõud wäheneb, söögisu kaob, waimline wäsimus annab end tunda ja teguwõud ütleb üles.

Kui suu on ebaterwest oluforras, peab pöörama tähelepanu eriti kaele peapunktile. Esiteks ei

tefi üldine rife kehas alati ühenduses hambahaigusega, nagu näeb jeda film, ega ka igemetest eristatava mädahulgaga, mis võib olla eriti mürgine ja võib põhjustada halbu tagajärgi. Sellepärast on tarvilik seal, kus on mingi teadmatus, mitte usaldada suu uurimist palja silmaga, vaid peab röntgenikiirte abil tegema kindlaks hambajuurte ja igemete seisukorra.

Teisiks ei saa alati hambaarstlike ravimise läbi vähendada haiguseiseisu, eriti kui on tulnud epile maopöletik, luuvalu või jooksja. Sellepärast on hammaste varane ravimine tingimata tarvilik; iga haigestumist suus peab kohe kaotama kohase ravi läbi.

See terwise alalhoidus on peateguriks suu puhastamine. Suu haigestumisel on alati karta tõsist haigust. Alati peaks võtma küllalt aega suu puhastamiseks kaks või kolm korda päevas, eriti õhtul enne magama minekut. Puhtust ei nõua ainult hambad, vaid ka keel, igemed ja suulagi.

Hamaste puhastamiseks peaks iga inimene tarvitama head hambaharja ja usaldatavat, arsti poolt soovitatud antiseptilist hambapastat. Samuti peab harjama keelt ja suulage, võtma kunstlikud hambad välja ja puhastama neid. Väga soovitatav on igemete kerge massaaž näpuotstega. Iga alati peab peale jeda suud hästi loputama puhta veega.



Karstete vanemate eluvõimas võõru.



Arsti ül- suitsetawale

Algujst peale on tubaka suitsetamise komme saanud hädaohuks inimsoo kehalisele, waimlisele ja moraalsele jõule. Tubaka mõju kehale, mis piirdunud iikfi meestega, on väga tõsine, kuid nüüd kui suitsetamine ka naiste juures moodi läinud, on ja saab olema selle tagajärg täitja kohutaw. Laastawate jõdade, häwitawate katkude, uputuste, tulekahjude, tornaadode, maawärisemiste ja teiste loodusjõudude wapustused ei ole midagi wõrreldes tubaka kahjulikkusega. See võib paista liigse toonitujena, kuid see on kangel sellest ära. Inimese keel ei suuda jeda küllalt selgitada. Enam jagu häwitusi ja õnnetusi on kohaliku laadi, kuigi tõsi on, et maailmasõda oli rahwastewaheline häwitus. Kuid siin on harjumus, mille järele talitab peaaegu kõik maailm, mitte iikfi mehed, vaid ka naised ja armuta hulk neid, kes paremates aastates; tõeliselt see kipub haarama perekondade enamus. See ei ole mingi liialdus, et tänapäew tubak moodustab suurima hädaohu perekonna waimlisele, füüsilisele ja moraalsele puhtusele.

Senni oli harilikult tuntud, et mürgi tarvitamine selle pärandawa mõjuga oli ainult meestele omane, kuna naised olid nagu kaitsew kants selle harjumuse ja laste wahel. Kuid suitsetamise harjumuse üldiseks saamise tõttu naissoo hulgas on see kants warisemas kokku.

Rahwa suurim wäärtus on tema lapsed. Igal lapsel on täieline õigus olla terwelt sünninud. Ühelgi wanemal ei ole õigust pidada finni harjumusest, mis kahjulikult pärandatav. Näädides alkoholi mõju päriwusest lapsele mõni aasta tagasi prof. Forbes Winslow, tuntumaid autoriteete arstiteadlaste hulgas, seletas: „Kui niihästi ema kui isa on joodikud, siis lapsed on ka hiljem kas joodikud, kurjategijad või nõdrameelsed,“ näidates, et



eesfutse naissoole.

mõju on jeda suurem, kui mõlemad vanemad on jooditud võrreldes sellega, kui ainult üks neist joob.

Surnult ja wigaselt sünnituksi on suitsetajate emade juures palju enam kui mitte suitsetajate juures. Statistilised saavad sellest kindlad andmed vanemate suitsetamise mõju kohta ja tulemus on kahtlemata hirmuäratav.

Tabama näite nikotiini mõjust suitsetajate järeltulijatele annab Dr. Kostrat, kes on tubakavabrikurü arst. Dr. Kostrat märgib ära, et nende emade lapsed, kes vabrikus töötavad, ei ela kaua. Üks kolmandik lastest sureb esimese aasta jooksul. Üks viiendik annab tunnistuse mürgitusest ja surevad. Arst märgib, et nende mürgitatud emade piim lõhnab nikotiinist ja filmatorikavalt nende õnnetu lapsed kannatavad kroonilist nikotiini mürgitust.

Viimajal ajal näeme häbituid soovituksi suitsetamiseks: „Celistage paberossi maiustuste asemel, et hoida saledat joont.“ Kahtlemata see soovitus on tubakakaupmehe äri võte. Kuid mis see maksma läheb naissoole! Lubadus on, et naised suitsetades omavad ja jäilitavad saleda keha, kuid tubak kuitatab seedimismahlad, takistab seedimist, kaotab jõu ja selle tagajärjel kahaneb kehakaal. Kuid tubaka mõju ei piirdu veel sellega. Suitsetajad naised ei oma ainult saledat keha, vaid ka viletsa, otjalõppenud keha; tema loomulik värskus ja jume on kadunud, sest tubak annab tema näole kahvatu, jünge ilme. Ta on oma piüetes pettunud, ega saa enam värvinata läbi ja tema naiselik ilu kaob tema rifutud südame pärast.

Professor Norand Carlsbadis, kelle asjatundlikud arstlikud nõuanded on tuntud üle maailma, ühes oma raamatus rääkides tubaka mõjust naissoole, seletab kui üllatatud ta oli, neid nähes, kes

olid olnud kuulsalt ilusad, kuid suitsetamise mõjul mõne aasta jooksul enneaegselt nii wanaks läinud ja väga kohmakaks muutunud oma väljastumises.

Ükski noor tütarlaps ei saa suitsetades hoida alal oma noorust ja ilu. Ta kindlasti kaotab oma naiseliku kauniduse; ta hiljem kaotab kõik õnneliku ema lootused ja soovitud emaliku oleku, sest ta jätab paha mõju oma õnnetuile järeltulijatele. Ta saab needuseks noorsoole.

Parhiis, kus suitsetamine moes juba kauemat aega ja laiemas ulatuses kui kuski mujal tsiviliseeritud maal, on näha, et suitsetamise tõttu noored tütarlapsed kaotavad neile loomupärase õrnuse, muutudes tooreks ja hoolimatuks.

Uvaldame siin kaastundliku üleskutse naissoole, hoolitsege oma naiseliku iluduse eest, hoidke hooliga aus oma kõrget kohta inimkonna saatust juhtides, ja seiske alati oma ihutempli roojastamise vastu, mis on Jumala and.

Dr. med. George Thomasson.

Suitsetamine ja tuleviku väljavaated.

Dr. med. D. S. Kress.

Oma arstitegevuse aastail ja eriti ajajärgul, mil ma juhtisin meie suurte linnade kliinilist tööd, oli mul võimalus tutvineda poiste suure hulga, kes olid andunud suitsetamisega. Enamjaagu poistest, koguni peaaegu kõik, kes tulid ravimisele minu kliiniku, toodi nende vanemate poolt, või nad tulid sellestõttu, et keegi, kellel oli erilise huvi nende edaspidise käekäigu üle, sundis neid tulema. Igal juhul oli vanemate või sõprade poolt jutustatud lugu ühesugune. Reeglipäraselt need poisid muutusid ükskõikseteks elu vastu ja edasijõudmiseks oli neil vähe auhnuist ja soovi. Nemad elajid rohkem otstarbetut elu. Nende peamiseks mõtteks oli omandada küllaldajelt raha, et muretseda sigarete ja omada „head aega“ oma sõraste jeltskonnas. Nemad polnud huvitatud asjadest, mis on väärt elu. Nad külastasid kahtlaseid lõbustuskohti, kui neil oli selleks küllaldajelt raha, ja ausa tööta sõraste raha saamiseks tegid nad kuritegusid. Need poisid jatuvad lõpuks arestimajja, parandusmajja või karistusajutusse. Neid fakte tõendavad noorsoo kohtunikud igal pool. New-Yorgi linna kohtunik Grane, kellel on olnud võimalus vaadelda suhet kuriteo ja sigareti vahel, ütleb: „Sigaretid laastavad meie lapsi, ahwardades nende elu, takistades nende mõistust ja tehes nad peaaegu kuritegijateks. Poisid, kes suitsetavad, näivad kaotavat kõik õiguse, viisakuse ja õigluuse mõisted.“

Ontario maakonna manglate inspektor dr. Bruce Smith, olles mannutatud isik walitjuse poolt sigarettide ja paberosside tarwitamise taga'ärjel kuritegude tõusu uurimiseks määratud komitee ees, kiinitas järgmist: „Mina võiksin ütelda, et 95% 3000-est kohtu ees käinud poisist tarwitajid sigarette ja paberosse. Kahetja aastat olen ma huvitatud Montreali poisteist ja oma Montreali tulekuist haadik olen ma ühel või teisel teel piüdnud aidata umbes 5000 poisssi. Kunaagi pole mul õnnestunud wõõrutada üht poisssi suitsetamisest, olgugi, et olen katsumud sadandeid kordi. Teiselt poolt olen poiste alkoholist wõõrutamises olnud enam edukas.“

Minu enese kokkupuutumiseist jarnaste poistega olen ma tulnud järeldusele, et poisid, kes warases eas hakkawad suitsetama ja jatkawad seda, ei saa kunagi kaugele ja pole sel põhjusel õhtitud ka äri-firmade poolt. Sigarett või pabeross süütu kümnene-, kaheteist- või wiineteist-aastase poisi käes pole süütu mänguasi; see on hädaohtlik rehw, sama hädaohtlik kui süütu wälimusega mänguasi, mis peidab endas tugewajõulist lõhkeainet. Pabeross peidab endas üht teadusele tuntud surmawaimat müarki. Poolteistest kuni kahest grainist (1 grain = 0,0648 grammi) allaneelatud strychniiniist, mis rohkem on tuntud „rotinüürgi“ nimetuse all, on küllalt juure inimese surmamiseks. Kuid nii wäikene nikotiini hulk, nagu üks wiineteistkümmendik graini — tubakas leidum aktiivne müark — wõib õjutuda saatuslikuks ja üks seitsmendik graini surmab alati.

Saige, teda leiti suitsetamisest, ütles oma wabandamisest: „Doktor, mina olen taimetoitlane. Ma olen pärit Põhja-Karoliinast, kus meie kaswatame igasuguseid juurwilju. Meie kaswatame kawsaid, salatit, spinatit ja ka seda aiawilja (näidates oma käes olewale figarile). Nii teie näete, ma olen taimetoitlane; mina tarwitan neid kõiki.“

Et weenda teda, et on olemas wahet, ma ütlesin: „Ma arwan, et sest ajast peale, mil teie olete taimetoitlane, suitsetate teie spinatit ja sööte tubakat.“ Ta teadis sama hästi kui mina, mis oleks olnud selle tagajärjeks. Tema teadis, et tubakas on surmaw müark ja et tubakas surmab. Sissehingamisel wigastab suits suitsetawa poisi õrna arenemata aju ja närwiraffe.

On olemas weel teine müark, mis on tuntud surfuroli nimetuse all, ja mis saadakse mitmesuguste ainete põlemisest, mis kaubanduslikel põhjustel lijatakse paberossidele ja sigarettidele ja mis teeb selle kahetordiselt hädaohtlikuks.

Ameerika juur toidueriteadlane dr. Harvey W. Wiley wastas küsimusele, milline mõju on sigarettidel närwikawale: „Mina olen täiesti weendunud, et sigarettide suitsetamine on kõige kahjulikum inimesele.“ Ta lisas: „Mina usun, et inim-

soole oleks juureks õnnistujeks, kui jeadusliku määrusega hoitakse alaealisteil eemal sigarettide või tubaka tarwitamine ükskõik misuguses vormis. Ma usun, et kõik kaswatajad ja eriti kooliõpetajad ja wanemad kasutaks kõiki nende wõimuses olewaid abinõusid, et hoida awalikkude koolide õpilasi ja kodus olewaid lapsi eemal tubaka harjumisega tutvumemisest.“

Dr. med. Howard N. Kelly, hästituntud Baltimore haawaarst, tundes tubaka mõju poistele, andis



T. A. Edison.

Tema ütles suitsetamise kohta: „Ma ei suuda küllalt mõjuvalt rõhutada acroleini (tubakas leidum mürraine) kahjulikkust, mille mõju õhwardab iga suitsetaja elu.“

järgmise nõuande: „Poisid, kui mina oleks teieks, ma jätaaks tubaka maha. Arstina näen ja kuulen ma alati paljudest, kes on tõsiselt wigastatud tubaka läbi. Kui ja walitjed oma keha, teised heltjilised wõiwad lühikest aega mõelda, et ja oled weider, ja ja wõid tunda end kuidagi eemaldatuna sõpradest, kes sulle meeldiwad; kuid mõne aja pärast nad kogunewad uuesti sinu ümber ja sina jaad teatud liiki toeks paljudele, kes wajawad just jarnast eeskujut ja sõpra.“

Keegi peale suitsetawate poiste ijade ja emade ei tea paremini, kuidas see mõjutab neid. Remad wõiwad paremini kui keegi muu panna tähele nende loomuses tekkimat muutust. Poiss, kes armastab oma kodust elu, kes weedab oma õhtud kodu ja kellele meeldiwad kooliõppused, kaotab peale mõneaegset suitsetamist selleks huwi. Tema muutub wähem

tähelepanelikult is ja ema tarviduste ja heafääigu vastu. Ta muutub vähem valdatavaks, vähem tõearmastajaks ja aegamööda isekamaks. Võib ju tulla ka ette juhuslikke erandeid, kuid see on reegel.

Lajeme kuulda, mida ütlevad mõned emad selle kohta. Üks ema kirjutab:

„Armas doktor Krejs!

Ma kirjutan Teile ühe minule väga lähedase ja kallil isiku aitamise otstarbel. Poiss hakkas meie arvates suitsetama läinud talvel koolis. Ta oli kodumt ära umbes kaks kuud ja tuli juunikuuul koju. Nja pidas teda endaga kogu sumve tööl ja ta suitsetas ainult juhuslikult. Sigarettidel on temale erilise mõju, muutes tema loomust täiesti, tehes teda mõnikord peaaegu nõdrameelsetks või sellesarnaseks. Umbes kuu tagasi lasjime teda kodumt kooli minna lubadusega, et ta kumagi enam ei suitseta. Kuid jaadud teadete järele on ta halvemas olukorras kui kumagi varem. Loomulikult on temal tugev tahe ja ma usun, et ta võiks loobuda suitsetamisest, kui ta tõesti tahaks. Sigarettid on juba maksnud ta hariduse ja valitud töö ja kas peame müüd seisma abitult kõrval ja nägema, kuidas ta ohverdab oma elu? Kas pole olemas mingit asutust, kust võiksime saada abi? Millist nõu võite Teie anda?“

Ma püüdsin aidata seda poissi, kuid ei jaanud emale pakkuda palju julgustust.

Teine ema ütleb, kirjeldades tähelepanud muutust oma poisil:

„Ta oli elav, terve poiss, täis elu ja värskest, kuid müüd on ta kofku varisenud. Ravimise otstarbel pidasin teda arstimisajutises, kuid tagajäpööraniisel hakkas ta uuesti suitsetama. See on hävitanud tema teha ja nõrgendanud tahte jõudu. Doktor, kas on olemas veel midagi muud peale selle, mis ma teen? Ma tunnen et mind tapab oma ainja poisi hävinemise nägemine selle aine läbi. Ma ei mõista kuidas meie valitus lasseb kesta sellel hävitaval pabel. Kas Teie arvate, et kliima muutus võiks aidata? Ta soovib sellest loobuda, kuid näib et temal pole sellest tahte jõudu. Ma pean lugu igast nõuandest, mida Teie võite mulle anda.“

Üks raskemaiht ülesannetest, mis mul tulevad ette, on nõuandmine sarnastele emadele. See ema imestab, miks valitus lubab selle pahe edasi keitmist ja sama teen mina.

Sarnaste kaebete juures, mida ma jaan alatafa, on raske osata vastata igale juhule, eriti teades, et enamjagu neist juhtudest on lootusetud, mitte sellespärast, et neid ei saa aidata, vaid sellespärast, et nad ei taha aitamist. Nad kaotavad iga aitamise lootusi.

Jaapan on olnud täiesti ärival mõisule, mida sigarettid avaldavad noorsoole. Kolmikümme aastat

tagasi ehitati jaadikutekojale seadusekawa, mis keelab sigarettide ja tubaka tarvitamise igas vormis alla kahekümne aasta vanustele. Selle abinõu ehitlemisel ütles arvvaart härra Nemoto:

„Mulle meeldiks tuua lihidast põhjusti, miks meie ehitame selle seadusekawa. Siljuti on hakanud isegi meie rahvakoolide õpilased suitsetama odavaid sisseveetud sigarette, mille tagajärg, mida meie kardame, võib viia meie maa jamaasse viletsasse olukorda, nagu on seda Hiina ja India, sest tubakas, nagu oopium, sijaaldab uimastusainet ja nikotiini müürke, mis tuimendavad närvi kawa ja nõrgendavad suitsetamisele andunud laste vaimlist jõudu ja nii annavad jumalöögi rahva eluõule. Sellespärast oma rahvusliku poliitika seisukohalt peame valjult keelama tubakasuitsetamist lastele ja noortele inimestele. Kui meie loodame teha oma rahvast Euroopa ja Ameerika rahvasteht üleolevaks, ei tohi meie lubada suitsetamist oma noorsoole rahvakoolides, kes lähemas tulevikus jaavad meie maa isadeks ja emadeks. Kui meie soovime, et rahva valgus paistaks üle maailma, ei tohi meie järgneda Hiina ja India eeskujule (ta oleks võinud võtta sinna hulka ka Euroopa ja Ameerika). Ma tõsiselt loodan, et teie järgnete teiste tsiviliseeritud maade eeskujule ja teete seadusekawa rahva seaduseks.“

See seadusekawa võeti üksmeelset vastu ja ta jai seaduseks 1. aprillil 1900. a. Kahtlemata lõikab Jaapan tänapäeval selle seadusandluse kaju. Ta põhjendas tol korral väga targalt: „Kui meie loodame teha oma rahvast Euroopa ja Ameerika rahvasteht üleolevaks, ei tohi meie lubada suitsetamist oma noorsoole rahvakoolides, kes lähemas tulevikus jaavad meie maa isadeks ja emadeks.“ Jaapan tuleb müüd nähtavale kui juur maailma võim.

Tulevikus võib võitlus sigarettide vastu muutuda võitluseks rahva olemasolu eest. Rahvas, kelle noortel meestel on kõige puhtamad mehed, on peaaegu kindel ette otja jaamiseks. Alati on see olnud tõsi ja jääb tõeks ka alati.

Ma ei soovi väljendada mõtet, et sigarettide allumine on alati lootusetu juhus. Ma tean, et see pole nii; kuid olles tegeleminud nende juhtudega nii kaua, olen ma veendunud, et sellest harjumusest ülesjaamiseks on vaja jumaliku abi. Armuõpetus on ikkagi veel Jumala jõud igaihe päätmiseks, kes usub. Julgustuseks igale sigarettidele andunud isikule, kes loeb seda artiklit, jutustan ma ishe kogemuse paljude hulgast, mis on jattunud minu waatluse alla.

Kaks noormeest tulid ja palusid abi sigarettidest lahtijaamiseks. Peale kõnelust nendega ja rääkimist, mida nad võitjid teha sellest isast lahtijaamiseks, põlvitajin ma nendega ja meie palusime koos jumaliku abi.

Raks aastat hiljem kohtajin ma Lakoma Pargi teel kahte noormeesi. Nad peatajid mind ja küsivad: „Doktor, kes Teie mäletate meid?“

Ma pidin tunnistama, et ma ei mäletanud.

„Kas Teie mäletate kahte poissi, kes tulid Teie juurde ja küsid abi sigarettide harjumusest wabanemiseks?“

„Jah,“ ma wastajin. „Ma mäletan neid väga selgesti.“

„Meie oleme need poisid,“ wastajid nad, „ja meie pole suitsetanud jellest päewast jaadik. Müüd meie käime Washingtoni Misjonäri Kollege'is ja loodame end ette walmistada wälismisjoni tööle.“

Mjeta tahe Sumala poole ja siis pole midagi wõimata. Kuid see on wõitlus, wali wõitlus, ja eduga ei kroonita muid, kui neid, kes sõdiwad õiglaselt.

Õhu tähtsus.

Dr. med. R. Ottofen.

Küsimusjeta on õhk inimese tähtsaim elutingimus. 30—40 päewa võib olla jõögita, mõned näljakunstnikud on wiinud jelle isegi 50 päewale; joomata võib elada palju päewi, ka uneist võib iniatene mõneks ajaks loobuda, kuid õhuta ei wõi keegi elada mõnda minutitki. Põhjus on selles, et õhk sisaldab elujagamat hapnikku. See on sama tarwilik põlemisprotsessile meie kehas, kui ta on tarwilik jüte wõi põletismaterjali põlemisel ahjus. Käigud, millede läbi hoitakse alal kehajoojus ja nuendatakse lihaste- ja närwijõude, pole olulijelt lahkuminewad neist, mis sünniwad ahjus wõi kütteaparaadis; sellepärast wajab inimene alalijst hapniku juurewoolu.

Täiskaswanu tarwitab 24 tunni jookjul wiis tonni hapnikku. Kopsud imewad jelle hapniku endisse ja rakkude tegewuse läbi wiiaakse see werre, kus hakkawad tööle punased werelibled ja wiiwad ta kõigisje rakufudehesje.

Urwestades jelle käiguga pole enam imestada jelle juure tähenduse üle, mis õhul on terwise, elujõu ja wastupanuwõime jaoks kahjulikkude mõjude wastu. Malttoodud seletustest näeme õhu tegewust meie sees, sellepärast leiawad õhukuurid tarwitamist paljude haiguste juures. Minnahaiged, närwihai- ged ja ka luuwaluhaiged tarwitawad õhukuurisi hea tagajärjega. Puhkustwajawad lähewad juwaks maale ja elawad õhulistes majades, nagu see üldijelt on tarwitufel.

Soojemates piirkondades ja maades, kui meil elatakse kogu juwi telkides, et maitsta ma- õhku ja pööratakse terwelt ja wärskelt elujõu taga- waraga tagasi tulewaks talweks. See rawimahend on suurepärane neile, kes wõiwad jeda läbi wiia; kes aga ei saa minna maale, jellele on juurima täht-

susjega luua endale hea tuulutamise, awatud akende jne. abil õhujuurewoolu paranemist. Talwel maha- takse küll enam jookust, kuid siiski wõib igaiks har- juda wõrdlemisi wilumas õhus elamisjega, kui ta end wähegi karastab. Rikkalikku tuulutamise läbi tuleb wõibolla tarwitada natukene rohkem küttema- terjali, kuid mis jelle peale kulutatakse enam, hoit- takse kokku jelle läbi, et paraneb terwis, juureneb tööjõud ja wähenewad arsti ja apteegi kulud. Sel- lepärast peab tuulutama rikkalikult, eriti magamis- toas, kus ööjel pole waja nii kõrget temperatuuri. Kõik wõiwad harjuda wähe awatud akna juures magamisjega. Külm õhk on tihedam kui jookenda- tud ja hapnikku leidub külmas õhus suuremal mää- ral. Kuna inimene Bettenshoferi järele wajab ööjel enam hapnikku kui päewal, siis on öösel wärskte õhu eest hoolitsemine jama juure ja weel suuremgi tähtsusjega. Müüd nähakse ikka enam tarwidust nii palju kui wõimalik wärskes õhus elamiseks. Mõel- dagu, et riietus, mida külm sunnib meid kandma, takistab meid wäga wabas hingamisjes. Riietusjeta inimesel on riietusjega inimesest hingamisel 25— 33% juurem rinnauumbermõõt.

Kui palju wärsket õhku wajab inimene? Seda on piiritud teha kindlaks järgmijel wiijil: wärskte õhk sisaldab 10.000 kantjalas õhus neli kantjalga jöehaput. Müüpea kui jöehapu hull tõuseb 10-le kantjalale wõi 1 kantjalg jöehaput 1000 kantjalale õhule, on õhk tarwitamiskõlbmatu ja jeeega terwi- jele kahjulik. Müüd teatakse, et täiskaswanud ini- mene hingab wälja igas tunnis ühe kantjala jöe- haput. Kuu tunni jookjul wõib üks ainukene ini- mene wiia jöehapu hulga 10.000 kantjalas õhus jellele punktile, mil õhk pole enam tarwitataw hin- gamisjes ja mõjub terwijele kahjulikult. 10.000 kantjalga õhku sisaldab tuba, mis on 25×40×19 jalga juur; see tähendab, et üks inimene wõib ühe tunni jookjul rikkuda 12×14×10 jalalijse ruumi õhu. Mingi ime, et nii paljud inimesjed on haiged ja nõrgad, kui nad kaua aega, wõibolla terve talwe elawad halvasti tuulutatud ruumides. Õhk on ju meie elutarwidus. Mis kaladele weji, on inimes- tele õhk.

Nõrgemal määral ebameeldiw on wiibimine ruumis, kus on palju inimesi ja kus õhujuurewool on puuduline, jst arenenud puhtusomeelega inimes- tele peab olema wäga ebameeldiw kestwalt hingata õhku, mida keised on muutnud kõlbmatuks. Peale jelle on see ka terwijele kahjulik. Sellepärast peak- sid kõik, kes armastawad oma terwist, kinkima õhu- juurewoolule tarwilist tähelpanu jelles, et nad iga- päew jalutawad wärskes õhus ja tuulutawad küll- laldaselt eluruume, peasjalikult magamistuba. Kuid nende juhtnõõride täitmise järele ei tohi ooda- ta, et nõrgakesest saab kõhe atleet; terwijeks ja elu- jõuks on siin juure tähtsusjega nädalad, kuud ja aastad.

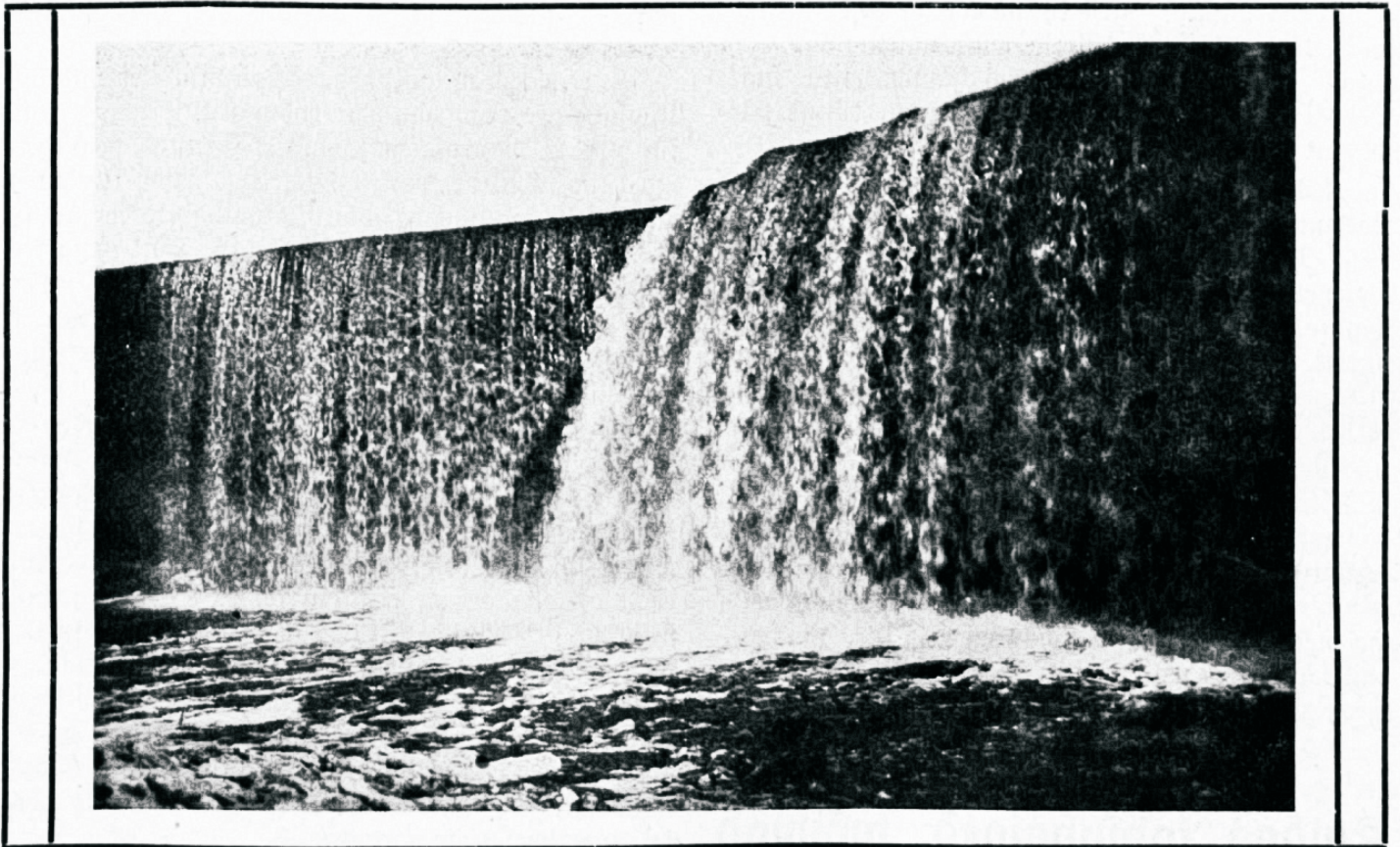
Wesi loomuliku terwishoiu- vahendina.

Seda on wähe selgitatud, et inimese keha sisaldab 60 protsenti wett ja nimelt muskolid umbes 70 protsenti, veri ja teised wedelikud umbes 80—90 protsenti ja ainult ühikud luud wähem kui 10 protsenti. Ka meie toiduained on wõrdlemisi weerikfad, nende wesiisaldawus kõigub 75—90 protsenti.

On teada, et wesi wõib avaldada inimese kehale ergutawat mõju, mis emakorda on olenew wee temperatuurist, mõjutuse festwusest ja teostamise

Mihästi üldise terwishoiu kui naharawi huwides kui ka kehajojuje jaoks on nahas korralik wereringwool juure tähdusjega. See tuleb esile lihi-ajalise kuid tublisti külma weega pesemise läbi. Tarwiduse järele, mida korralikuma naha wereringwoolu abil tahetakse omandada, peab külma wõi sooja wee abil püüdma jaawutada.

Peale selle wee abil muutub inimese were koosjeis. Kordumwast on tähele pandud, et külma weega keha üleni pesemise tagajärjel were puna- ja walgeliblede arv juureneb. Igatahes on see rohkenemine möödaminew, sest juba mõne tunni järele on rohkenemine wawast tõendataw. Were puna- ja walgeliblede arv ei rohkene aimult nahast läbiwoolawas



ajast, samuti ka erutatawa nahapinna tundelikkusest. Külma weega pesmine näiteks mõjub ergutawalt, kui see aga pikale wenib, siis mõjub halwawalt.

Mihästi külm kui palaw wesi tõstab esimejel filmapilgul muskliste tegevust, kusjuures on märgata suuremat jooku tekkimist. Kui nahk jüdame läheduses puutub kokku külma weega, siis jüdame löögid kiirenewad, kuna sooja weega muutuwad aeglasemaks. Need kaasnähted muutuwad aga warsti ümberpöörduks, jääb näiteks külm mõju kauemaks, siis muutub jüdame tegevus aeglasemaks, kuna kauem jooku mõju wähe aja pärast aegluse kiirendab.

See on wäga tähtis et wõime sooja wee abil wereringwoolu nii ergutada, et nahk saab wärsket werd, kusjuures nahk omandab elawama wärwi.

weres, mis külma weega kokku puutub, waid rohkenemine tuleb esile ühetajaselt kogu keha weres. Soojade auruwannide tagajärjel osialgu hukkub oja were punalibleid, kuid see puudus tehakse warsti taja loomuliku rohkenemisega. Miiskete jookuade mähiste abil on see tulemus, et wastawas ojas meie kehas were punaliblede arv wäheneb, kuna jellawastu walgeliblede arv juureneb.

Wesi meie kehas etendab tähtsat oja weel kehajojuje reguleerimises. Mihästi jeespidi kui wälispidi wõib kehajojujust mõjutada wee abil. Sahedad wannid, jahedad mähised, jääkott ja külmad joogid peawad näiteks palawikku wähendama, kuna jooku weepudel on määratud selleks, et jaada mõnusat jooku.

Külm jookendab! Kas see ei kõla mõttewastajelt? Külma wee abil saab keha erutatud, et juu-

remal määral süsihapet eraldada, kusjuures ainetevahetus ergutatakse ja toit põhjalikult ära seedib. Süsihappe tekkimisega meie kehas on ka alataja seotud temperatuuri tõstmine.

Süüles (700 gr), uriinis (1700 gr), väljajättes (150 gr) ja õhus, mida me alataja hingame (350 gr), on alati vett. Urvud näitavad keemist erististe hulka täiskasvanutel püümas. See läbi saavad ainetevahetuse väljajätetained ära lahendatud, et neid siis kehasi kõrvaldada. Sülg, väljahingatud õhk, väljajätete ja uriini sijaldatavad seepärast juurel määral mürke ja seega weisi täidab tähtja ülesande meie keha seespidi puhastamiseks.

See abil võib veel kõiki meie keha mahlade seisukorda muuta. Ühki külmaga weega pesemise läbi võib tõsta süsihappe sijaldatavust maomahlas, ja külmaga istevanniga juureneb sapivedeliku hulk. Seepärast soovitatatakse kollatõve puhul külmaga istevanne.

Külmaga weega pesemisele järgneb reaktsioon, vastumõju, mis on järgmiste loodusseaduste olulise: Mida soojem oli enne keha, seda kiiremini soojeneb ta jälle uuesti. Mida kiiremini õhule tuleb soojuse kaotamine, seda kiiremini soojeneb ta jälle uuesti. Mida enam keha juures niiskust liigutatakse või mida tugevamini nahka pesemisel hõõrutatakse, seda kiiremini keha soojeneb jälle uuesti.

Meile saab seega arusaadavaks, et keha on tähtsaim toiduaine: meie keha on nii juure, et me juureme kiiresti näljaga kui janu. Weisi on veel tarvilik, et meie toitu lahendada, et seda jelles seisukorras werre üle kanda. Ühtegi toiduainet ei saa meie keha vastu võtta kui keha oleks, alles see abil saab üldise võimalikuks toitmine ja ainetevahetus.

J. Partig.

Kuidas kopsuhaiged võivad taastada oma lapsi nakkatuse eest.

Kopsuhaigete (tiisikus) vanemate lapsed on erilistelt ähvardatud tiisikusse haigestumise hädaga. Miks? Tiisikus on külgehaakunud haigus. Nakkatusid (bakterid) leiduvad tiisikushaige isiku rõgas hulgakirpa. Need võivad edasi kanduda ja sattuda väljaspoole ka süsihappegaaside, köhimise, aevastamise ja isegi elava rääkimise läbi.

Enim lapsed on tiisikuse nakkatusele vastuvõtlikud. Nakkatusele pole keha vaja tulla ilma keha keha haigusena. Enamjagu kopsuhaiged täiskasvanud inimeste seas on saanud oma haiguse juba varajases lapseas, käies läbi kopsuhaigete isikutega oma ümbruskonnast (sugulastega, lapsehooldajatega, teinija- ja lastetiidruutega, lasteaednikkudega jne.).

Mida kopsuhaiged vanemad peavad panema tähele.

Minult erandlikult jünnivad kopsuhaigete vanemate lapsed kopsuhaigetena. Tiisikushaigetel emadel võivad olla terved lapsed; kuid kui nende rõga sijaldatab bakterid, ei tohi nad ise toita oma lapsi, sest sellega on seotud palju nakkatusevõimalusi. Laps satub juba enam tiisikusse jäämise hädaga — ja juba kõige varajases noorus — mida varajast peale jünni nakkatatakse neid. Sellepärast peab võtma tarvitusele kõik ettevaatusabinõud vahetatult peale jünni. Kõige kindlam vahend nakkatuse hoidmiseks on lapse eemaldamine tiisikuslikest perekonnast nii peagi kui võimalik, võimalikult kõrge peale jünni rinnalaste koduse või jellejarnakesse ajutusse andmine ja siis aastate viisi kasvatamine terves perekonnas.

Korteris peab igalpool pidama puhtust. Kopsuhaige peab hoitama võimalikult lahus imikut kui ka vanemate lastest; haigetuba peab olema kuiv, õhuline, päikesepaisteline, waba tihedatest eesriietest, tolmuvaba, põrand wäiksed ja muude tolmukogujateta ning pragudeta. Kõik haigetoa asjad tulevad wabastada tolmust wäikene niisutatud rätikuga, põrand puhastada põhjalikult ja jünni niiskelt, ning wäikemalt kord nädalas küürida jünni- ja jünnilahuga.

Tiisikushaigete sijaldatav rõga on tiisikushaige kõige hädasõhtlikum eristus. Tõsiwolt soovitatav on, et haige lasteks bakterite jünni aeg-ajalt uurida oma rõga. Wäljalt peab hoiduma sülitamisest ja selle laialiajamisest. Sellepärast tohib rõga ajatada ainult rõgapurki või weega täidetud süsihappegaasi. Weele tuleb liigutada lehtwast desinfitseerimise (hüpoform jne.), et koduloomad ei lastaks seda. Soolikalt peab koguma ja desinfitseerima haige rõga, õhke, väljajätete, uriini ja mõne juure määda. Riided, woodi, pesu, joogi- ja jünni- nõiud peab hoidma puhtad ja puhastama neid põhjalikult kõrge peale tarvitamist.

Igal haigel peab olema omaette woodi. Kõigepealt ei tohi lapsed magada kopsuhaigega ühes woodis. Woodi peab jünni wabalt, jellele peab olema juurepääs igalt küljelt ja jünni peab õhutatama ja andma jellele päikesepaistet korrapärast. Otsustabekohane on jünni woodi kõrvalle veel woodi wari.

Kõhimisel, aevastamisel, elawal kõnelusel ja rõgistamisel peab tiisikushaige alati hoidma juure ees kas pahema käe selja või taskurätiku, et wältida süsihappegaaside laialiprimitmist.

Takistada tuleb lapse mängimist või roomamist põrandal. Kui last tahetakse lasta roomata, siis võib see jünni ainult puhtas toas, piiratud ruumis, mille põrand on taetud pestawa wäiksega (lastepuud).

Lähemaid teateid ja muud õpetusi antakse tiisikusse nõuandekohades maksuta.

Kas vajame liha aseinet.

L. G. Enbanks.

Kui keegi katsetab taimetoiduga, siis on harilikult esimene, mida ta teeb, et ta otjib endale „liha aseinet“. Isegi inimesed, kellel on kogemused lihatus toidus, isegi mõned muidu väga hästi teadlikud taimetoidu eest võitlejad, teevad sama vea.

Sarnane algus tähendab liha väärtuse tunnustamist, mida aga see toitewahend ei wääri. On mõistetaw, et komistab inimene, kes veel täiesti pole selgusel jelle üle, kas ta täiesti peab loobuma lihajõõmijest, kui ta alati kuuleb räägitawat liha aseinest tähtsusest, möödapääsmatusest jne. Tema arvamise järele on liha nii tähtis toitewahend (ja eriti kui lihajõõmine pole teinud temale nähtawat kahju), et see on väärtuslikum kõigest muust, mis peab jeda ajendama. Mina hüüan kõigile, kes tõesti usuvad taimetoitu ja tahawad jeda edendada: teie ei edenda jeda, kui teie räägite „liha aseinest“, sest tõeliskult kiidate teie jelle liha ja annate jellele ülisuure väärtuse.

Nagu öeldud, olen mina täiesti jelle vastu, et liha kajutatakse teiste toitewahendite väärtuse mõõdupuuna. See kaugele löwinenud usk peab põhjenema waatel, et lihatoit on väga tähtis eluks ja terwijeks. Ja kuidas võib piisida jarnane arwamine, wälja arwatud täiesti teadmatute inimeste juures, on mulle mõistatusjeks; isegi pealiskaudjelt haritud inimesed teawad, et on olemas terwed rahwad, kes lihatoiduta jaawutawad terwise ja jõu kõrge piiri.

Liha on rikas walguist ja see on küll põhjujeks, mis teadmatud arwawad, et liha on eeskujulik toitewahend. See waleotjus on usus, et keha warustamine walguga on peanõudeks. Pole küll kahtlust, et walf on tarwilik keha ülesaohitamijeks, kuid nõuetaw hulk on nii wäike ja paljud harilikud toitewahendid sijaldawad jeda nii küllaldajelt, et pole mõistetaw, mis peaks otjima walgurikkamaid toitewahendeid.

Keegi autoriteet sel alal on leidnud üles, et inimese keskmine lämmastiku tarwitus päewas on 5 grammi. Mis on inimene, kes kaalub 150 na. la, wõreldes jelle lämmastiku hulgaga, mida ta iga päew peab wõtma vastu! Sa oled üllatatud! Ära piia üleliigset walgujõõmist wabandada raske tööga, sest on tehtud kindlaks, et juurenemud tegewuse juures waewalt tõuseb walgu kulutus.

Edasi toon ma ette keha Richards ja Woodmani väärtuslikust teosest: „Ülemäärane lämmastikurikka toidu tarwimine näib mõjuwat ärritawalt ja täidab weresoontewõrgu jademetega; ja kuna lõpu-

produktid on orgaanilise loomuga koostised, nagu kreatin, uriin ja uriinhape, kutsuwad nad esile mürgitusnähted kui weri imeb need endasse.

Oleks palju parem kui meie oma erilise waatluse alla wõtaksime täitejoolad ja witamiinid, nagu need leiduwad toidus loomulikult olekus. Tähelepanu toidu üle tajub end ära; ja ise pead teadma, mis on julle waja ja kuidas ja kõige paremini wõid maitsta wajalikk.

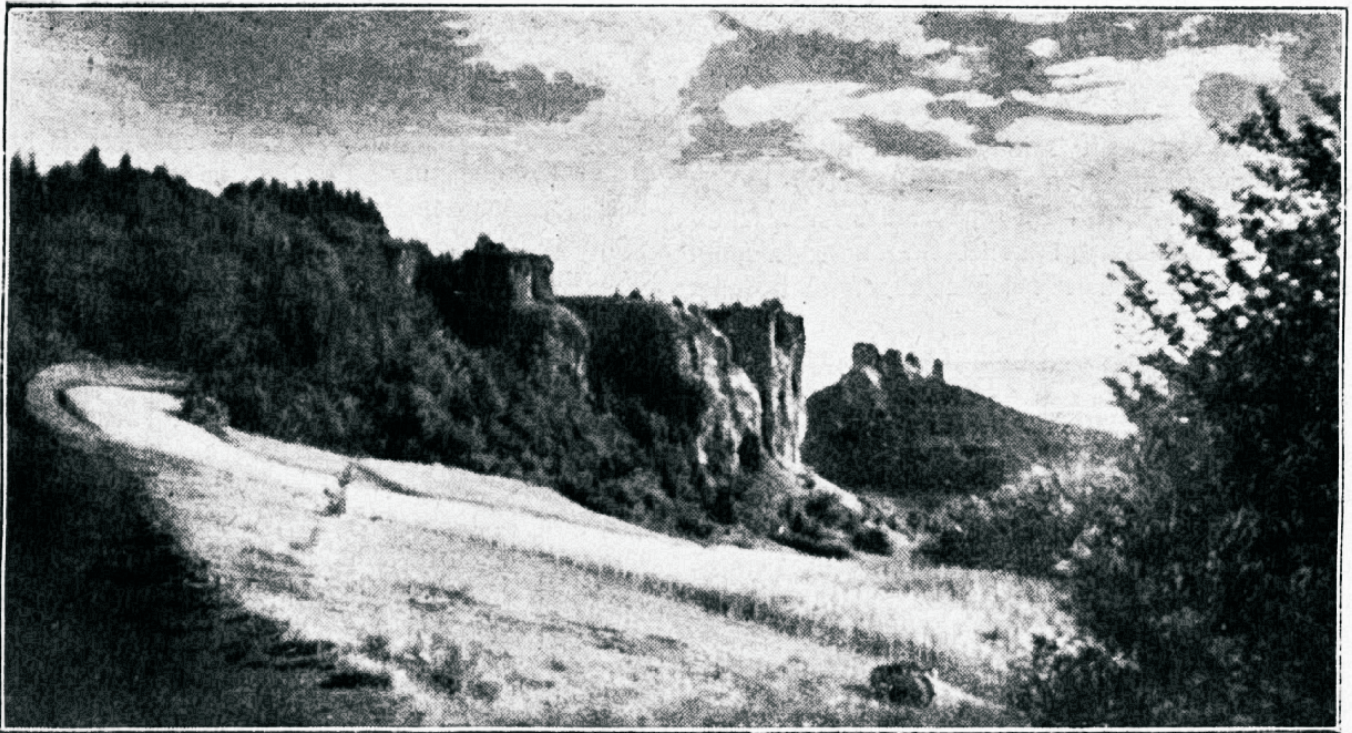
Lihtja mõtte läbi näib arwamine, et lihale peame otjima aseinet, täiesti ekslikuna. Kui ja leiad täiusliku aseinest, siis toob see endaga ka kõik joowimatud lihatoidu kaasnähted. Wastuoksja, kui ja tahad terweneda lihajõõmijest riketeist, peaks olema sinu piüüdeks taganemine wõimalikult kõigest, mis on koostatud liha jarnaselt; sinu joowiks ei peaks olema millegi jarnase waid wastupidijest leidmine.

Põhjus, mis tekitab segadust nende juures, kes wõimalikult ruttu tahawad wõõrduda lihajõõmijest, on arwataw wähe taim- ja loomawalgu wahel. See pole aga põhjus segaduseks, sest walf on walf. Toidu juures pole tähtis, kas walf on pärit lihajt, piimajt, terawiljajt wõi aedwiljajt. See wõiks olla selgituseks; kui see poleks nii, siis oleksid maakera kaugemate maade elanikud praegu inwaliidid, aga mitte wäsimatud töötelijad.

Usk liha aseinest tarwidusesse põhjustab palju walesamme inimeste juures, kes tahawad olla taimetoitlased. Ma mõtlen küübilijele juhule: kellelegi noorele naisele, kes pidi tegema raskest tööst ja tegi palju, et „hoida oma jõudu alal“, joowitus keegi jõber loobuda lihatarwitamisest, et jaada lahti jooksajast. Naine tegi jeda, kuid munade ja juustu hulk, mida ta jõi liha „asemel“, oli kohutaw. Jooksja on temal ikkagi veel ja nähtawale on tulnud veel teised pahed, mis teiwad walgu ülilülilusest kehas. Kui naine juba oli walmis needma ja loobuma taimetoidust, küüsin temalt, kuidas ta kujutab endale ette taimetoitlaseks olemist. Müüid tuli temale meelde, et ta jugugi polnud juurendanud taimetoitude hulka. Tema oli eitawas mõttes jaanud taimetoitlaseks, j. t. ta oli küll loobunud lihajt, kuid oli täiesti jätnud hoolitusse oma ülesande jaatama külje — piia rohkem aedwilja.

Kui ja tahad öelda lahti lihatarwitamisest, siis tee jeda oma igapäewase toidu walguisijaldawuse wahendamise sihiga; waatad ja aga „aseinest“ järele, siis kaotad ja kõik, mida ja lootjid wõita. Kui sinu toit on küllalt waheldusrikas, ei teki hädaohtu, et sinu keha jaab walgu liiga wähe. Inimese loomulikud toitewahendid on aedwili, terawili ja puuwili ja nimetada üht neist liha aseinest on nende alandamine.

Wäljaandja: „G. P. Udu. K. Eesti Liit“. Tellimised kui ka rahasaadetiised jaata Mary Gats'ale Merepuiestee 14-a, Tallinnas. Wastutaw toimetaja: M. Bärengrub, Merepuiestee 14-a, Tallinnas. Übitoimetaja: E. Mägi.



Lähtsam oja terwishoius on sinu enda teha.

Ükski arst ei saa kind aidata, kui ja alalõp-
mata loodusjeaduste vastu talitad!

Taim pimedas avaldab kahwatu, närbumud
väljanägemuse. Ka inimene wajab terwijeks wal-
gust ja päikest, muudu näeb ta wälja kahwatu ja
haige. Walgus ei ole hea ainult nahale, waid
ka jädamele, jeedinisele, närwidele, kogu kehale,
jamuti ka sinu elutoale.

Mitte wähem tarwilik on õht! Wärske, puhas,
hapnikku sijaldaw õht sügawalt sisse hingatud, aitab
terwijeks palju enam kaasa, kui paljud aimawad.
Tarwitatud õht on mürgine ja surmab. Wärske
õht seewastu annab sooja ja elu. Kui palju jaab
ainetowahetus ergutatud, jeda märkad sina wärs-
kes õhus wiibimise järele. Singa wärske õht läbi
nina sügawalt sisse ja wälja! Mõned kannatused
nagu peawalu, unepuudus, werewaejus, kõhufinni-
olek kaowad warsti. Shuta ka hoolhasti oma elu-
tuba!

Oma keha korraliku tegewuse jaawutad ja see-
läbi, et ja hoolega wett tarwitad. Tarwita jeda
wälistpidi pejemisteks ja wannitusteks!. Tarwita
jeda seespidi joogina! Wesi on lihtsaim, parim ja
ka terveim abinõu kõige mustuse vastu kehas.
Puhtus aga on pool terwishoidu.

Joomise kõrwal pane rõhku ka söömisele! Aga
jöö ainult kui isu on, mitte ialgi harjumuse wõi
ajawiite pärast! Lihtsaimad toidud on parimad:
aedwili, jalat, terawili, kaunwili, kartul, piim,
puuwili, pähkliid. Kolmest jöögiajast päewas on
küllalt. Märi peeneks, jöö aegapidi! Söö parem

liig wähe kui liig palju! Mõttele, et nii mõnigi
on oma hammastega endale hana kaewanud! Kui
ja eelmainitud toiduaineid waheldades tarwitad,
siis on seal walfaine, raswa ja süsiweefikute kõr-
wal ka tarwilikud soolad ja witamiinid.

Keha ja waimu terwishoiuks on töö, keheline
ja waimline. Keheline töö wõimaldab liigutusi.
Liigutused on hädatarwilikud lihaste, mao, soolte,
lihhidalt kogu keha tegewuswõime tõstmiseks. Sga-
päewajed liigutused wäsimiseni on head terwijele.

Sellele wastawalt on ka wajalik õigeajaline
puhkus. Pärast ükskõik misjuguist pingutust wõi-
malda oma kehale mõni aeg puhkust! Soolitje
peamiselt korrapärase öörahu eest! Rahulik maga-
mine kofutab wäsinud liikmeid ja teeb keha tege-
muswõimeliseks eelolewa päewa ülesannete jaoks.

Ole kofin igas asjas! Tarwita iga asja õigel
ajal ja targa järelemõtlemissjega! Ole iseäranis
kofin söömises ja joomises! Ära kuulu priiskajate
ja prassijate kilda! Ka mitte päewawaraste hulka!
Seewastu aita teisi niipalju kui ja juudad!

Üle kõige olgu hea terwise hoidmiseks hea
jüdametunnistus ja kindel Jumala usaldus!

Dr. med. C. Meyer.

**„Meie Aeg“ maksab: aastas Kr. 2.—,
poolaastas Kr. 1.10. Üksit number 20 fnt.
— — Tellida igast postiasutisest. — —**

Üksit number 20 fenti.