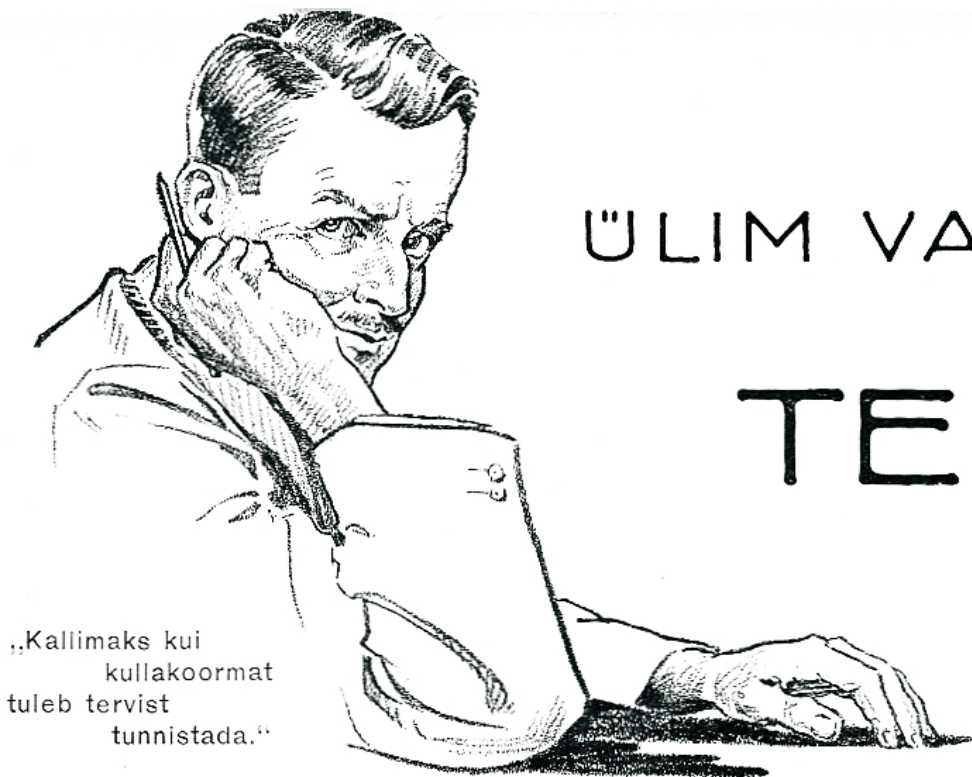


TERVISHOIU ERINUMBER



Nº 4
1935

MEIE AEG



ÜLIM VARA ON TERVIS

„Kallimaks kui
kullakoormat
tuleb tervist
tunnistada.“

Dr. A. Selmon

Elu on inimese ülim vara, ja järgmine väärtuselt on tervis. Ilma terviseta inimesel pole elust mingit kasu, temalt on röövitud peaaegu kõik rõõmud ning mõnud. Seet kui inimene pole täiesti terve, siis ta ei saa liikuda nii nagu tahab; ta ei saa teha seda, mis talle meeldib; ta ei saa süüa, mis ta soovib.

Saige inimene peab kannatama piina ning ebamugavust. Kuid see pole veel kõik; lisaks peab üks või rohkem isikuid loobuma oma harilikult tööst ja meetma aega tema eest hoolitsemisega. Nii ta muutub koormaks teistele, sest nad peavad ravitsema teda ja muretsema talle toitu ning riideid.

Lisaks kõigele sellele on haige inimene sagedasti hädaohtlik igatihele ta lähemas ümbruskonnas, sest enam jagu haigusi on kergesti kantavad ühelt isikult teisele. Üks perekonnaliige jääb haigeks, ja ühena liihikeste aja jookjul ta teised perekonnaliikmed saavad temalt haiguse. Väga sagedasti haigus levib sellest perekonnast teistesse ümbruskonna perekondadesse, ja tagajärjeks on suur majanduslik kahju, ja suurim kõigist kahjudest on inimeste elu kaotus.

Pealegi, kui tervis on rikunud, siis ei saa seda tagasi ühe päevaga. On ränk eksitus pidada haigust tähtsusetu asjaks, arvates, et mõni lusikatäis rohtu võib seda parandada.

Enam jagu haigusi nõuab paranemiseks palju päevi ja suurt jõukulutust. Kui waadata asjale

sellelt seisukohalt, siis on selge, et ühiskond kui tervik, kannab ka iga ühik ühiskonnas peab väga kõrgelt hindama tervist.

Saiguste esimene kohus on hoolitseda oma keha eest ja hoida ta terve. See on kohus, mida ta võlgneb enesele, oma perekonnale, oma naabritele ja oma maale, ja kõige pealt see on kohus, mida ta võlgneb oma Loojale.

Saiguste põhjuseks on terviseeaduste vastu eksimine. Kui pidada silmas terviseeadusi ja hoolitseda hästi keha eest, siis on võimalik hoiduda vähemalt kahesajast kümnendikust haigustest, mis tabavad enamat jagu inimesi. Terviseeaduste täitmine annab selle õnnistuse, mida igatsesvad kõik inimesed, nimelt pika elu. Terviseeaduste mitte täitmine toob selle õnnetuse, mida kardavad kõik, nimelt haiguse ja varajase surma.

Kui inimesed on terved, siis nad mõtleavad harilikult väga vähe keha eest hoolitsemise üle; aga kui nad jäävad nõrgaks ning haigeks, ja surm nihkub lähemale, siis hakkavad uurima, kuidas hoolitseda keha eest; kuid sagedasti on see juba liiga hilja. See on sama hea kui oodata kuni varas on ära läinud, ja siis alles luskustada uks. Sige aeg hakata keha eest hoolitsema on siis, kui inimene on alles terve.

Tervis on Looja and, mida tuleb hinnata. Kui on jiski haigus, siis tuleb leppida kui paratamatuks. Meeletus on aga tervist pillata.

Hea enesetunde pärast

H. P.

Kui panna tähele elu, siis võime näha, et inimesed püüavad kangesti hoida oma elu ja tõsta enesetunnet, kuid sealjuures just pillavad oma terwiit ja otse põletavad ennast läbi. On tõesti imeelik mõelda, kus on siis meel ja mõistus? Miks nii talitatakse. Kas ei saaks teistiti. Kas peab just tingimata tarvitama uimastavaid aineid. Kas maksab elada ulaelu. Kas on kahjulik kuritarvidus. Siglus, aujus, kasinus oleksid ju õigemad teed hea enesetunde saavutamiseks! Ometi jääb eeskohale kuritarvidus. Kõrvalvaataja kui ta teotegija ise seisab juure küsimuse ees — miks?

On selge, et päris nalja pärast just vastuofja ei talitata. Inimene tunneb end olevat jummitud jeda tegema. Tal on paha olla. Ta tunneb ennast halvasti. Ta on pankrotis oma enesetundega. Ta teeb ükskõik mida, et sel hetkel pääseda piinavast tundeist ja tunda ennast paremini. Ta loodab sellest teguviisist head, kuigi varemad kogemused on talle näidanud, et see ei anna häid tagajärgi. Inimene on kimbatuses, kus ta ei saa enam otjüstada täie mõistusega.

See põgenemine tõelise eest võib olla pool-süütust lõbutsemisest kuni joomahullustuseni või enesetapimiseni. Ka liigne ehtimine ja toredus on halva enesetunde pärast ja tõelise eest põgenemiseks.

Mida enam inimene hakkab otsima endale lohutust, jeda suuremaks kasvab tarve või koguni kire lohutuse järele ja jeda halvemaks muutub enesetunne. Sellega on lugu nii nagu õõsi metsas. Pimedus loob salapäraseid kogusid, tekib hirm. Kooksu pistes, tähendab püüdes end päästa, just kasvab hirm ja inimene võib meeletult joosta surmavõimuseni. Seda teeb ka enesetunde rahuldamine. Inimene otsialgu tunneb keelatud asja vastu huvi. Ta kujutab nudingut, kujutleb sellest enesetunde paremuist. Seejuures enesestpõgenemise tarvidus kasvab. Seda halvemaks muutub enesetunne. Halb enesetunne on enesealavääristamine. Ennast pahasti tundes kaob usk enese väärtusesse ja jõusse. Ülesannete ees ollakse arg. Näiteks ärimees kavatseb midagi ette võtta, kuid siis hakkab pummeldama, ja tal läheb kõik luhta. Ta kahtles oma juutuises ja tal oli nii piinav enesetunne, et haaras alkoholi järele. Arstid ise tarvitavad kokaiini juu. Zoodik teab küll, et joomine on kahjulik, aga ta siiski joob. Inimene annab enesetunde lumastuseks oma wiimise.

Võime panna tähele, et oma pummeldustega hoobeldakse. Miks? Alavääristunde pärast tahetakse ennast suuremaks tõsta, ennast näidata. Enesearmastuse taga seisab alati enesealaväärista-

mine. Miks elatakse ulaelu? See on juurustamine oma alatuste ja ulakustega. Inimeses on kindel meene, et ta ei juuda õilsa olefuga näidata oma üleolekut. Ta alavääristab end. Aga temagi ei taha olla enese ees halb. Ja ta püüab ka midagi olla.

Nii alavääristustunne ei jäta ruumi mõistusele. Inimene näeb end nagu varatamatu olukorra ees. Mõistus ei kaalu midagi. Kui inimest käseb alavääristustunne, siis paistavad talle õiged teed liig lauged eesmärgi saavutamiseks. Käepärased näivad talle väärvõtted. Ta hakkab koguni vihkama õiglast inimest. Näiteks, usklik, kes elab kaineelt, on tema meelest madal. Usi on nimelt nii, et ta ise seisab sama waliku ees, ta näeb sellest kasu. Kuid ta ei julge ennast jalata selle seisukohani. Tema hinges tekib waliku pärast wastolu ja see muutub eeskujuliku vihkamiseks. Subamatute mõtetega tahetakse saavutada eesmärk. Ja alavääristustunne ei anna mahti inimesele aru anda, mis ta teeb. Nii ta elab halvasti, põletab enda elu läbi ja takistab teiste elu.

Kuid õilsaks abinõuks hea enesetunde saavutamiseks on õiglus, aujus ja kasinus. Seda saavutatakse enesefalgamise teel. Ei või endale kõike lubada ja iga sooviga rahuldada. Loobumises seisab tõeline eluväärtus. Kui ühele kiusatusele ei anta maad ja jeda põhimõtteliselt, siis on sellega ära hoitud ka järgmised. Ja siis on enesetunne hea.

Murest vaba.



NÄRVILISUS

— Kuidas sellest üle saada.

Mõistet närvilisus võib tarvitada mitmes tähenduses. Kord tarvitatakse sõna närvilisus tugeva ärevuse märkimiseks, kord aga jälle kergelt tajatavalt välja jättnuwa iiseloomu märkimiseks — milles mõttes iga inimene, kes kergelt ärritub, oleks närviline. Siinjes kirjutuses kujutan sõna närvilisus arstiteadusliku mõiste neuroos'i tähendamiseks, sest neid haigusnähtusi, mida rahvas peab närvilisteks arstiteaduslikus terminoloogias nimetatakse neurootilisteks. Näiteks, neurootilist peavalu, või söögijuppuudust, või unepuudust rahvas nimetab närviliseks peavaluks, söögijuppuuduseks, unepuuduseks jne.

Küsimine nüüd, mis on närvilisus? See on haiguslik seisund, mis suurelt erineb haigustest jelle sõna tavalises mõttes. Tavalised haigused, nende hulka kuulub ka enamik waimuhaigusi, on tingitud mingist kehalisest rikkest, mida oma poolt põhjustab mingi bioloogiline või füüsiline tegur, näiteks kopjutüüfuse juures esinevad haigusnähted, palawik, kõhimine, nõrkus j. t., on tingitud kopjude kroonilisest põletikust, mida põhjustawad tüüfuse piisilased. Neuroosi juures aga haigusnähted on tingitud esiteks funktsionaalselt, j. t. neurootiliste haigusnähtede juures organism on iseeneses terve ning haigusnähteid kutsub esile elundite funktsiooni (tegevuse) korratus, ja teiseks psühhogeenelt, j. t. funktsioonikorratuste esiletoojad on hingelised jõud. Oma avaldusvormilt neuroos võib sarnaneda igale kehalisele haigusele sedamõrd, et haige ise ja omakjed ei suuda wahet teha, kas on tegemist kehalise või hingelise haigusega. Ainult asjatundlik arst võib haige põhjaliku uurimise järele wahet teha. Sagebajemad haigusnähted, mis võivad olla tingitud neurootiliselt, on: peauimasus, peavalud, peapööritus, südamekloppimine, piisted ja pigistused südames, unepuudus, söögijuppuudus, walud kõhus, südamepöörised, oksendamised, kõhulahtisus, kõhukinnisus, põiepidamatus, lihaste ja närvide walud, kinnad

hood, kerge higistamine jne. Need haigusnähted võivad esineda üksikult ja mitmuses. Peale selle on neuroosi juures märgata muudatusi inimese tundeelus; esineb kergelt ehmunine, kergelt wihastumine, kergelt nutmahakkamine, kergelt wainuistumine, kergelt armumine, kergelt pettumine, kergelt kadestamine jne., jne. On ka üldiseks nähteks, et eelpool kirjeldatud haigusnähted, peavalud jne. esinevad just pärast tugevamaid meeleliigutusi, misjuures ka mõningaid juba mainisin. Veel on iseloomulik see, et need tugevad meeleliigutused ei esine ainult seal, kus neil on olemas tegelik alus, käesolewas elulises olukorras, waid peaaesjalikult siis, kui inimene mõtleb mingile olukorrale, olgugi, et see mõtlemine oli ainult hetkeline, — tuli meele ja läks jälle meelest. Näiteks on inimesel olnud mingi pettumus armastuses, mis aset leidis võib olla kümneid aastaid tagasi, nüüd aga see hetkeks meele tules tekitab samaajuguse meeleliigutuse nagu omal ajal, wast võib isegi olla, et hiljem meeleliigutus on tugevam kui see, mis oli alul. Selle tõttu kõrwaltwaataja ei saa aru närvilise inimese meeleoludest, ta meelemuutused paistawad olemat põhjendamatud, näib nagu oleks tegemist ainult tujukusega. Ka närviline inimene ise wäga sageli ei tea, millest tal tuju halwaks läks, sest ebameeldiwad elusündmused meele tules ununewad jälle kergesti. Närviline inimene ise on ka huvitatud sellest unustamisest, antakse ju ka neile nõu, unustada ja mitte mõelda ebameeldiwusi.

Seoses eelmainitud asjaoluga on täiesti arusaadaw, et närvilise nähted on äärmiselt kõikwad, kord on närviline inimene surmani haige, kord lõkendaw elujõust ja wõimeline saawutama oma tegevuses ajutiselt rohkengi kui harilik terve inimene, teinekord jälle ei suuda ta korda jaata sedagi, mis igal ka kõige nõrgemal inimesel on kerge saawutada. Haiguse seisukorra muutlikkus ilmneb mitte ainult haiguse tugevuses waid ka haiguse laadis. Inimene, kes kaebas peaaesjalikult pea-

walude üle, wabanedes peawaludest hakkab selle ajemel kannatama näiteks unepiinduse all. See muutliffus haiguse tugevuses ja ilmes jätab kõrwalolijatele ebanähtawa mulje, ja selle tõttu juhtutakse väga jageli närwiliffude haigusnähtete all kannatawale inimesele hoolimatult. Kuid omeli tuleb neid haigusnähteid wõtta ka tõsiselt. Närwili-



luse juures ei ole küll surmahädaoht nimetamiswäärne, kuid närwiliffuse halwaks tulemusjeks wõib olla elumurjumine ja lõpmatud kannatusjed. Selles mõttes wõiks ütelda, et närwiliffus pole haigus, waid kannatus.

Misjuures hingelised jõud on siis neuroosi tekitajaks ja alalhoidjaks? Sellele küsimusele wastates wõiks ütelda lühidalt, et need jõud on inimese isifus peitfjewad rahuldumata jäänud elulised tarbed, nõuded ja wajuadused. Lapseeas omandatud wildaka elumõistmife ja ellujuhtumife tõttu inimene ei ole mõistnud kohaneda tarwilikult antud elutingimustele ja leida teid oma elundüete rahuldamisjeks, ei ole ka mõistnud otstarbekohaselt ja aktiivselt oma elukorraldamisjeks midagi ette wõtta. Rahuldumata jäänud elundüete surwel on ta ajunud nende nõuete illufoorsele rahuldamisjesele. Illufoorne elundüete rahuldus on teostataw sel teel, et inimene kõike jeda, mida elu tegelikult ei anna, kujutab fantaasias kättesaaduna, ja niiwõrd elawalt, et jääb tõetriuduse mulje. Organism reageerib neile kujutlustest jaatud elamustele nagu tegelikkudelegi

elamustele. Näiteks naine, kes tungiwalt tahab saada last, ja mingil põhjusel ei saa jeda mitte, kujutades end rasedana wõib tõkestada jellega normaalset kuifordade rütmi, ja tulla arsti juure kaebustega kuifordade korratuste üle. Seega illufoorne soowide rahuldamiskatse ei anna jisti rahuldust, waid tekitab ainult tugewa waewawa piingutuse, mis ongi organismi tegewe korratuse aluseks. See illufoorne (pettekujutuslik) rahulduskatse takistab ka õiglustatud soowide teostamist tegelikus elus.

Peamised elulised nõuded, mis rahuldumata jäänud, on kantud kas jekuaalselt ja perekondlikult instinktiivselt, kas enesemaksmapanu tungijst wõi ka omandustarbest.

Silmas pidades öeldut on arusaadaw, et närwiliffuse arstimine peab olema ja ongi erinew kõifide teiste haiguste arstimisest. Närwiliffuse juures arstimise peardõht langeb terwishoidlikult ja elulijest õigete eluviiside ja eluharjumuste wäljakujundamisele ja harrastamisele, mille juures on väga tähtis positiivse elujaatawa ellujuhtumise omaks wõtmine ja eneselepitamine eluaparatumustega ja igaweste eluseadustega. Mingil juhul ei tohi astida wastollu eluga, nõudes elult wõimatut. Sarihifuks nähteks on, et närwiline inimene oma käitumisega näitab, et ta nagu taotleks kõikwõimsust, kõikteadlikkust ja jurematust. Seal, kus ta tahab oma wõimu ja teadmiste piiratuft, seal kus ta näeb oma wõimetust, surma ja wananemist ära hoida, jatub ta suuremasie pinewusse kui harilik terve inimene, kes iseenejstmõistetawalt oma jiidames tunnistab kõiasja, et ta pole kõikwõimas, kõikteadja ja jurematu. Riisjugune lepliffus on tõsiselt uskliku inimese omadus, kes tunnustab enese üle kõrgemat wõimu, kõikteadlikku ja kõikwõimjat walitsejat surma ja elu üle. Selles mõttes üheks tähtjaks seesmise rahu teguriks ja närwiliffuse kaotajaks on ka kahtlemata jügaw elujaataw usklikkus.

Wiimati awaldatud mõtted ei saa kellelegi tulla kaifaks jeni kui nad on jäänud ainult teadmijeks, nad peawad muutuma iga inimese juures äratundmijeks, milleni ta on tulnud oma isiklikkude elukogemuste ja enesetundmife põhjal elu raskemail jilmavilkudel kannatuste aegadel. Meiks kannatusjeks ja katsumisteks wõiwad olla kehajised haigused ja närwiliffused kannatusjed.

Seda arwesse wõttes ei saa närwiliffust wõtta ainult negatiivse nähtena waid ka positiivfena, ta kannab enesjes ka tõukejõude eluwäärtuste õbjimijeks, enese leidmijeks ja ühenduses jellega ka arenguks täiuslikkusele.

Närwiliffuses peitawa paranemis- ja arenemiswõimaluste aktiveerimijeks on wiimastel aastakünnimtel kujunenud erilised arstimiswiisid, mis taotlewad närwiliffuse kõrwaldamist inimese hingelü mõjutamise kaudu hingeliste wahenditega. Seda arstimiswiisi nimetatakse psühhoterapiaks — hingelijeks rawiks.



NAHARAVI

Et inimese keha võiks olla eluvõimeline ja terve, selleks ta vajab valgust, õhku ja vett. Kui üks neist ainetest puudub, siis terwis kannatab selle all. Inimeste juures, kes töötavad pimedates ja halva õhuga täidetud ruumides, märgatakse kohe selle kahjulike tulemusi. Niiuguseid inimesi ähwardab isearanis tiisikus. Vererõhu ja südamerõhk on alati selle ja teiste selliste haiguste kaaslastad. Seega värskel õhul on terwisele olulise tähtsusega. Seepärast peaks igal pool ja alati hoolitsetama värskel õhu eest.

Päikene on samuti võimas terwisvahend tiisikuse ja sellega kaasaskäivate haiguste ravimisel. See tapab pisikud, õhutab kasvamisele inimese kondikava ja elustab keha ja vaimu. Lubage siis päikesel paista nii teie majasse kui südamesse.

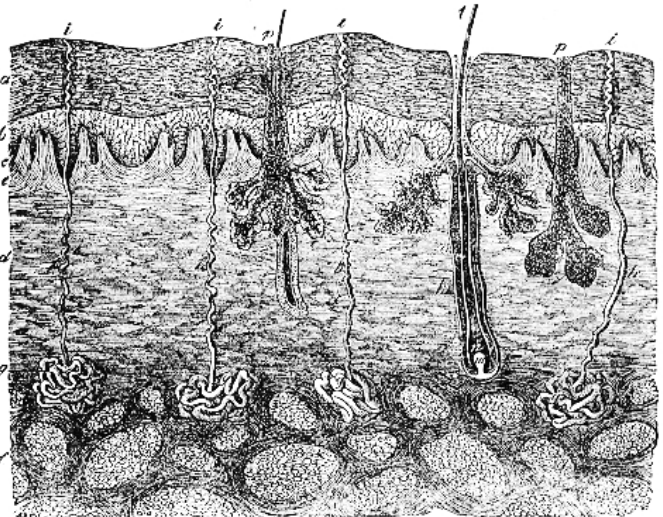
Ja vesi! Inimese keha vajab vett sama tungivalt kui igapäevast leiba. Esiteks vesi toidab meid, ja teiseks vesi vabastab meid kõigest mustusest. Kehalik puhtus aga tõstab ja kasvatab inimesi igas suhtes. Vesi mitte üksnes ei puhasta, vaid ta vabastab meie keha nakkushaiguste pisikutest, olles seega inimesele terwise suhtes asendamatu. Päikesepaiste elustab keha ja hävitab kahjulikud pisikud. Niiis õhk, vesi ja päikene on meile ühtlaselt vajalikud, avaldades mõju naha kaudu.

Nahk on imeküll ja keeruliselt ehitatud organ. Tema tegewus on keha majapidamises väga tähtis. See nähtub juba isegi sellest, et inimesed, kellel on rikkunud üks kolmandik nahast, hukkuvad paratamatult.

Nahk koosneb mitmest kihist. Ta pind on kehale kaitseks, kuna elukorraldavad organid asetsevad naha kaitsekihides. Naha kaudu keha vabaneb ka müürkidest, nii kui neerudegi abil.

Soolsa keharavi ja naha puhastamise läbi eralduvad mürgid meie kehast. Nrvulute higinaärmete kaudu eraldatakse meie kehast mürkained ja seega nahk on kehale mürkide kõrvaldamisel suureks abiks. Sel viisil ta vabastab keha kahjulikest ainetest ja terwis teatakse peagi järele. Sama lugu on kunstlikult esilekutsutud higistamisega. On üldiselt tuntud tõsiasi, et küllaldane higistamine jagedasti murrab haiguse võimtu. Nahk ei ole aga üksnes kaitse ja eristusorganiks. Ta on ka võimeline võtma õhust hapnikku ja juhtima seda verre. Muudugi ta võib jeda ainult teatud tingimustel. Selleks ta peab olema vaba igasugusest kaitsest ja heas terwislikus seisukorras; nahk peab olema puhas ja higiangud hästi avatud. Siin nahk aren-

dab osaliselt kopsude tegewuse, hingates järele hapnikku ja jaates välja süsinikku. Kui hoiame naha puhta, siis seega hoolitsete naha kaudu hingamise eest ja kergendame kopsude tegewust. Sama kasu



Nahaläbilõige.

jaame ka õhuvannidest. Need on igale inimesele hädavajalikud. Shtul lahtiriietumise järele, enne moodisise minekut, käige taas edasi-tagasi, kuni tunnete kehas väikest külmavärinat. Samal ajal tehke võimlemisharjutusi. Nii alasti olles võime mõne minuti kestel võtta õhuvanni. See põhjustab kõrgendatud nahahingamise ja samal ajal karastatakse end külmumise hoidumiseks. Keha tervehoidmiseks on need toimingud väga tähtsad. Suurem jagu inimesi on hellitatud ja on väga vastuvõtlikud külmumisele. Nad kardavad igat väikest tuuletõmbust. Kõik see muutuks peagi, kui naharavile kingitaks enam tähelepanu. Meie riitus ei tohi olla liig tihed ega soe; see teeb keha õhutamise võimatuks.

Nahk reguleerib ka keha soojust. Liigsoojuse tekkimise korral nahk eraldab ülekülluse soojust, kuid ta on ka võimeline soojuseraldust vähendama. Keha soojuste majapidamise reguleerimine on väga tähtis meie terwisele ja sellest oleneb ka naha ja organite vaheline tihed koostööamine. Kui võtame arvele naha tegewuse tähtsust, siis mõistame kui hädavajalik on sellekohane naharavi, kui tahame jääda terveks.

Et terwisel on inimelus suurim tähtsus kui millelgi muul, siis kasutagem hooljasti kõiki sellekohaseid kaitse- ja ravivahendeid.

Dr. S. J.

Kõht murrab südame

R a s w u m i n e.

Südame kogu ja tugevus on kindlas proportsioonis inimese enda kogu ja kaaluga. Kui laps kasvab, siis kasvab samal määral ka lapse süda. Teiste sõnadega, kui keha kasvab ja tugevneb, siis süda peab samuti keha kasvuga nii kogult kui kaalult ja tugevujelt, et oleks võimeline täitma kõiki ülesandeid ja et tal oleks jõudu ijegi tagavaraks.

Teisiti aga on lugu siis, kui keha muutub ülemäära lihavaks ja raskeks. See ebanormaalne olukord ei võimalda südamel olla õiges proportsioonis keha kogu ja kaaluga. Ülemäära rasvunud keha paneb südamele ülesanded, mis on temale üle jõu. Ülepingutus vähendab südame võimeid ja lõpuks halvab normaalse funktsiooni, tekitades südame lihaste lödvenemise. Kes kord juba kaldub rasvumisele ega võta tarvitusele abinõusid sellest hoidumiseks, see tahtmatult aina joodustab rasvumist. Mida rasken keegi on, seda vähem ta teeb liigutusi ja harjutusi. See aga iseenesest edendab rasvumist. Teiselt süda rasvub või kattub rasvaforruga. See takistab ja nõrgestab südame tegevuse. Rasvumine takistab ka vereringvoolu joontes, nimelt tuifjooned kaotavad oma paendu-

mise. Nende pingutuste ja takistuste tõttu süda võib järsku ütelda tegevuse üles.

Kõige nõrga või haige südamega inimene peab olema kõiges mõeldukas. See on eriti maffew neile, kes on kaldunud liigrasvumisele. Seda mõeldukust tuleb pidada iseäranis söömisel. Süüa tuleb ainult kindlate vaheaegade järele. Söögi-vaheaegadel ei või süüa. Rehkpäeval jöödagu tublisti ja õhtul vähe. Toitlus olgu õieti korrapärane ja sisaldagu kõik toiduelemendid, vitamiinid kaasa arvatud. Söögid olgu lihtsad ja koosnegu vähestest ainetest korraga. Peab hoiduma rammusate toitude ja liigsöömise eest. Samuti tuleb loobuda ärritavatest, mürtitatud toitudest.

Rasvumise peamisi põhjusi on ülemäära söömine. See artikkel käsitabki peamiselt rasvumist liigsöömise tagajärjel. Parimaks arstimisviisiks selle haiguse puhul on enesewalitsemine ja parajusepidamine. Enne kui keegi võib või tahab võtta maha kehakaalust, ta peab seda otustama oma teadmisel. Kui ta hindab enam jöögiisu rahuldumist kui elu pikendamist, siis on tema teguviis saatuslik — kõht murrab südame. Otustab ta aga kindlasti enesewalitsemise poolt, siis on võit kindel. Kehal on võimata koguda rasva, kui ei anta aineid, mis sisaldavad rasva.

Järsk allavõtmine kehakaalult nälgutamise või mingi muu teel võib toimuda ainult arsti järelevalvel. Neglase kõhnenemise võib igatiks enda juures teostada, piirates toiduhulka. Kaotada kaalult 2 kilo kuus on küllaldane, iseäranis veel siis, kui süda ei tööta normaalselt. Kiiremalt kõhnenemine on hädasohtlik.

Rasvumine on veel tõsisem haigus kui mingi muu haigus, sest et ta esialgu ei avaldu valudega ja pealegi põhjustab juurema jöömisnaudingut. Selle eest tuleb hoiduda ja selle ilmnijastulekul lohe ajada ravimisele.

*

R õ h n u m i n e. Rõhnumist ei tule ära vahe-
tada lahjusega. Lahjus on mõne perekonna siimi-
pärane omadus, mitte mingi haiglane nähe. Rõh-
numine iseäranis on haigus, mis avaldub keha ras-
vatoe kokkujulamisel liihikese aja vältel. Rõhnu-
mise põhjuseks võib olla liig vähene või ühekiilgune
toit. Teiselt põhjuseks võivad olla haigused.

Ravi oleneb rõhnumise põhjustest. Kui põhju-
seks on alatoitlus, siis tuleb toit muuta võimalikult mitmekesiseks ja toitvaks. Kui aga rõhnumise
põhjustab haigus, siis tuleb pöörata arsti poole, kes võtab tarvitusele vastavad abinõud.





VÕIMELDES

VÕITLEME

HAIGUSE JA VANANEMISE

VASTU

te liigutustega, siis aju on vaba neis efinemaiht muudatusiit. Ko- hanematu, tegevufeta aju on põhjuufeks warafele waimjele lan- gujele.

Need tuikfoone halwawad muu- datufed wanadufes algawad koe läbipaiitwufe kui ka paendu-

mefünnendas eluaaftas film haf- kab muutuma läbipaiitmatuks; neljakümmenda kuni kuuekümmen- da eluaaftani läbipaiitmatufus on jefgefti märgataw, ja jeitfme- ja kahetjakümmendas eluaaftas film on tuhm, läiketa. See aegajaline läbipaiitmatufe arenemine tekib fiindke rohkenemijeft ja kōdume- nud ainete piifimijeft filmas.

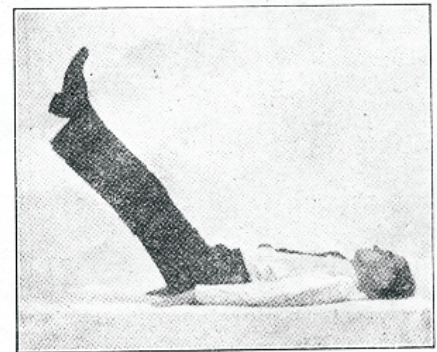
See muudatus filmas on je- letataw kogu kehas toimuwate muudatustega. Sama läbipaiit- wufe wähenemiiit leidub lihajeis, kontides, näärmeis, peaaju. Selle põhjuftab puudulik eriftus- organite tegevuf, mille tōttu igas kehaoftas jääwad piifima kõr- waldamijeks kuuluwad ained.

Wananimife põhjuftawad muu- datufed werefoontes. Täht- jamad neift on üldine werefoonte kōkkutōmbumine, nende jeinte painduwufe wähenemine ja pak- fenemine ja eriti kopjutuikfoone kōkkutōmbumine. Selle tōttu on igale elundile weremureftjemine teatawal määral tafiftatud. Uue- mad uurimifed on näidanud, et need tuikfooned, mis kannawad werd peaaju, jäilitawad loomu- liku juurufe, kuna nad allu- wad muudatusjele hiljem, kui teifed kehaoftad. Selleft tuleb, et peaaju jäilitab oma te- gewufwōdine kōrgema wanufe- ni kui enamik teifi organe. Juft jee tōftiafi finnitab wōimle- mife wäärtuft wananimife wafu wōitlemijeks. Peaaju teeb hilife- mais aastais rohkem tōōd kui ke- ha. Teifte kehaoftade tegewufuf tuleb järele aidata kōrrapāras-



muje ja jōu kaotufega. Elujōuli- jed kōed on läbipaiitwad. Wane- mais aastais need tuhmuwad. Silmad kaotawad oma loomuliku läike farwnaha tumenemije ja klaaskeha wähenewa läbipaiitwufe tōttu.

Stokholmi muufeumis on hu- witaw kogu mitnefujuufes wanu- fes inimefte filmi. Lābilōige on tehtud nii, et film wōib jefgeft nāha jees- ja wālispoolt. Meift wāljapanekuiift on nāha, et lapje film on wefijefge; nooreas on fil- ma jefguf juba piifut wāhem; kol-



Warafemais eluaaftais on kopju tuikfoone tōmbfooneift juu-



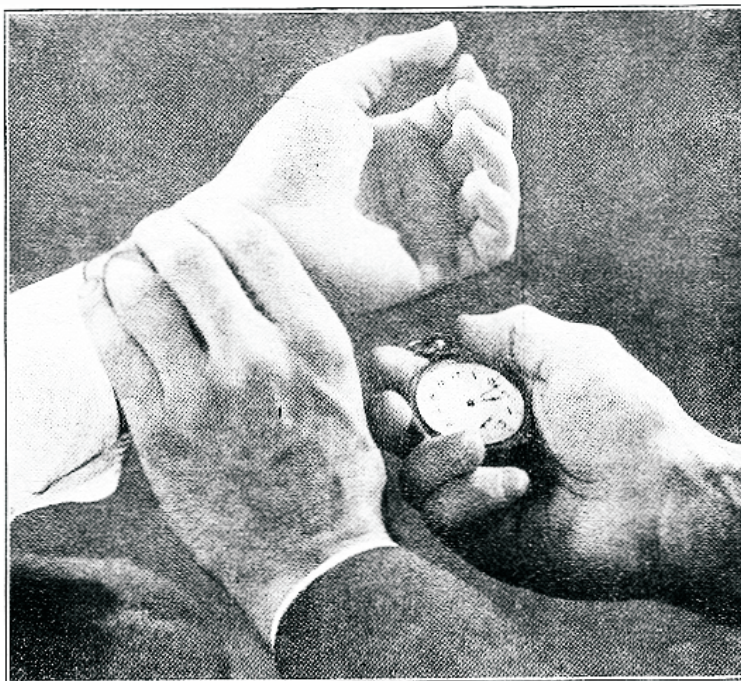
rem. See jõudstab wereringwoolu ja kindlustab täieliku vere õhuvahetuse ja puhastuse. Surema wanadusega kopsu-
tuifsoon väheneb, muutub tõmbjoonest
väiksemaks ja veri värskendub puuduli-
lumalt hawnifuga ning foed saavad jõu-
lijelt vähem elustatud.

Weresjoonte seintes on lihastiind. Zui-
meje wananedes need lihastiind hakkawad
kaduma ning asenduwad tugikoega. Tugi-
ehk jidekoel on teha tähtis töö. Ta hoiab
iga raku, lihase ja joone oma kohal. Ta
pakkendab aga ka weresjoonte seim, nii et
need kaotawad oma elastuse ja kokkutõm-
bumisjõu. Wereringwoolu kaanal kitsi-
neb. Kui üüda tõmbub kokku ja saadab
wereringwoolu wälja, tuifsooned ei laiene
enam nii jõulijelt, samuti nad on wõi-
metud kiirelt kokku tõmbuma, waid jää-
wad pinguli. Nad kaotawad oma jõu ja
wõimed surwe wastu. Lõppeks wäikesed
tuifsooned närbumad, kuni veri üldse ei
sunda läbi päästeda. Selle tulemuselt on
kõigi keha-elundite närbumine, kopsud
fortuwad, üüda ja neerud vähenewad. Raht
kannatab muu-
datuste all ja kaotab wärskuse; jidekude
lubjastub.

Korrapärane wõimlemine wõib siiski palju teha
nende muudatuste piiramiseks. See takistab pare-
mini kui mõned teised wahendid maksa, neerude ja
teiste eristusorganite tegewusemaks muutumist.
Wõimlemisharjutused ergutawad üüdan suuremale
tegemusele, pumpawad weresjooned werd täis, we-
nitades neid wiimse wõimaluseni ja seega mõjuwad
tokkufuimamise wastu.

Wanadel inimestel üüda on nõrk ja kiirete lii-
gutuste korral ei sunda jaata werd lihastesse, see-
lõttu lihased wäiwad kiiresti. Kopsud ja neerud
on wõimetud töötama nii, nagu noorusaastail;
nad ei sunda toimetada edasi kehas tekkinud jäänu-
ieid, seetõttu wanade inimeste kehas on alati liig-
jelt koemürke, mis tekiwad lihaste ülepingutuse ta-
gajärjel ja tekitawad wästmuse. Seepärast wanade
inimeste liigutused peawad olema wäga mõõdu-
kad. Peab ära hoidma pingutust ja kiirustamist.
Samuti sellised harjutused, mis põhjustawad üüdame-
kloppimist ja lõõjutamist.

Ei saa oodata, et lihased wanaduses suurene-
wad harjutuste mõjul. Kõik, mis wõib loota, on
parandada nende wastupanu ning jäilitada jõudu
ja tugewust teatava määran. Ka ei saa rinnaiimber-
mõõtu palju laiendada. Siiski wana inimene wõib



parandada mõõdukate liigutustega kangeksmuutu-
nud liigendite paenduwust. Kui liigendid jäetakse
hooleks, kuni lihased kokku tõmbuwad, siis ei
jaa nende paenduwust enam kuigi palju korralda-
da. Usjatundlik, kestew rami harjutuste abil aga
kindlustab tergeta liikuwuse. Wäga tähtis on alal
hoida paenduwust, eriti jalgroo paenduwust, kuna
jalgroo paenduwuse suuremine annab lihastele
enam jõudu ja paneb üldistele wanaduses efüne-
watele muudatustele wastu — allkeha organite,
mao ja joolte korralte tegewuse ja kõhumusflite lõt-
wumise wastu.

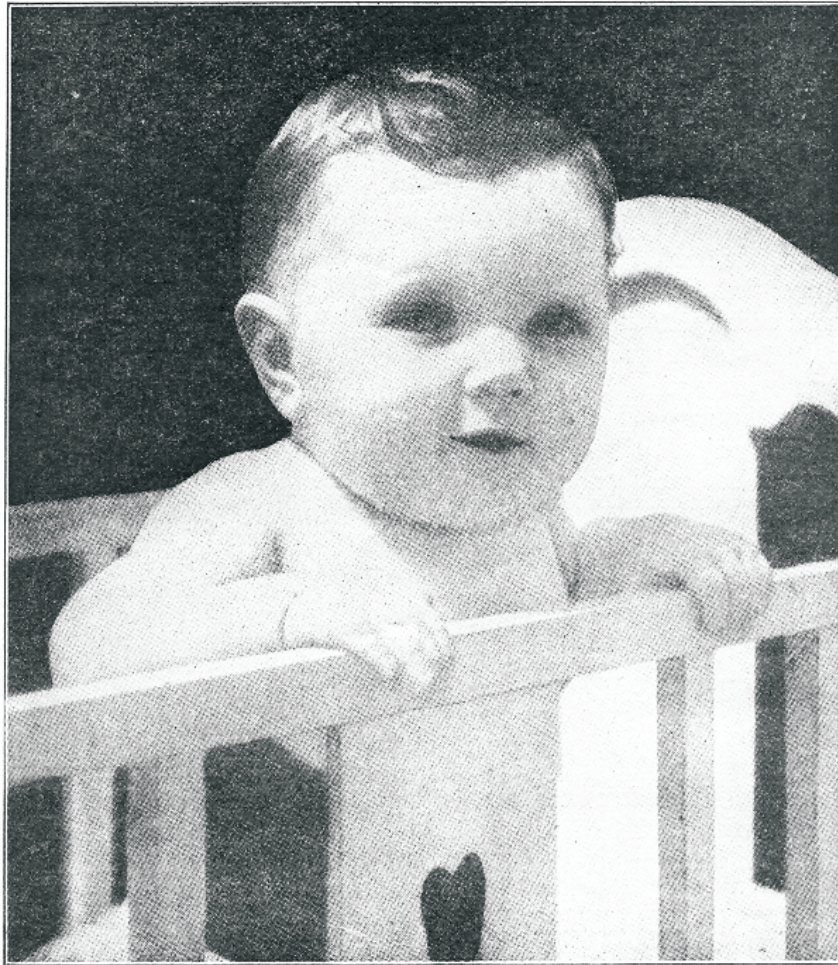
Weel teisel põhjusel wanad inimesed peafid
olema ettewaatlikud, et mitte teha tugewaid liigu-
tusi. Wähenev tundlikkus põhjustab suurenewa
wästmuse s. t. inimene tunneb suurete pingutuste
tulemusi alles 24 wõi 48 tundi hiljem tugewamalt
kui harjutuste ajal.

Jalutamine on eriti hea harjutus wanematele
inimestele, kuna isegi kauakeinwaid jalutuskaife
wõib teha ilma üüdame ja kopsude erilise ärrituseta.

Spitakse üha enam wanust mõõõtma mitte aast-
tate arwuga, waid keha wõimete järele. Mõõõdu-
kate harjutuste, korrapärase toitluse ja sobiwa tege-
wusega wõib inimene, kes aastailt wana, jäilitada
piühholoogilijelt keifea kaua pärast jeda, kui teda
tavalijelt peetakse elatanuks.

Dr. J. A.





Et laps oleks terve...

Dr. A. Weitzel.

Wanemad, teie kätte on ajaldatud teie laste tulewik. Nende heaoluist oleneb ka teie õnn. Seepärast tuleb teha kõik, et nad oleksid terwed nii kehalt kui ka waimult.

Iga wanema ülimalts püüdeks peab olema hoolitseda oma laste eest. Laste terwise eest hoolitsimine peab algama juba wanema omaenda terwise eest hoolitsemisega, sest nõrgad, haiglased wanemad ei saa sünnitada terveid lapsi. Wanemate joo-wastawate ja uimastawate ainete tarwitamine röö-wib lapselt wajalise elujõu ja wanemate halwad eluwiihid rikuvad ka laste iseloomu. Eluwiihist ja iseloomuist oleneb terwis ja käekäif.

Lapse terwishoiuist tuleb nimetada eelkõige magamiist. Korralik magamine on lapsel wäga tähtis. Nõegi koolialised lapsed peaksid magama vähemalt 9—10 tundi, wewaeised aga weel enam. Magamistuba peab olema ruumikas ja walge. Küllaldane magamine on parimalts kaitseks ärritatud oleku ja närwilijuse eest. Kuid last peab ka kooliajal õpetama õigel ajal üles tõusma. Misiki

muu ei tee last närwilikumaks kui kiirustades riie-tumine ja einetamine hommikul kooli minnes. Need lapsed saawad samuti oma wanemate ebaõige käi-tumise ohwiriks, kui needki, keda enneaegselt kõifjugu illearuste ülesannetega koormatakse. Igal lapsel olgu tema waimsele wastawad kohustused ja üles-anded. Lapse waim wõib areneda ja tugewneda ai-nult rahus.

Parimalts kaitseks kõifjugu haiguste eest on puhtus. Korrapärane wanni-tamine, jagedane käte-pesimine, iseäranis jõomaaja eel, kui ka förme-küünte aluste puhastamine hoiab nakkushaiguste eest. Lapsed, kes kurguhaiguste all kannatawad, peawad mõne jellekohase lahuga kurku puhastama, kuristama. Haigestunud lapsed ei peaks üksteist kaisutama ega teisi külastama.

Õfimestel päitejepaistelisel tewadpäewadel ei



Päike toob tervise

Viis-küms pikka kuld on saadud istuda ja olla kinnistes ruumides, mis jageli täidetud halwa õhuga. Nüüd talve lõppedes tunneb mõnigi kahjulikke tagajärgi: üldine nõrkus. Tublisti on suurenenud veremaajete, kahvatute, ning närvide ja lihaste suhtes nõrkade arv. Seal tuleb nüüd põdejate ja meie kõikide juure suur loodusarst — kavad oma eefimata arstimite ja terwiit-toowate jõududega.

Kõikjal ergutab meid nüüd wärskte kewadõht hingama sügavamalt sisse jeda elujõudu. Idanewate taimede meeldiw rohulõhn, põõsaste ja puude lehepingade tugew waigune aroom, esimeste kewadlilledede armas lõhn ja äsjawabanenud maapinna ja lapärane mullahais, kõik hästi jegatud niiske sooja

õhuga, — jee edendab tublisti ainetewahetuit, rikastab ja parandab werd ning kehamahtlaid, elustab närwe, wärskendab meeli ja ülendab meeleolu.

Kõigele sellele lihandub weel päikesepaiste. Nõrk ja pödur tunnewad tema soojendawate kiirte mõjul endas rohkenewat elujõudu; jookswahaige on päikeserikkail päewil kaitstud oma libedate walude eest; mitmejuguised hädad ja kannatused kaowad kofutawas päikesewalgujes; päikese terwekstageu jõud läbibstab fogu meie organismi. Meie waimuelu reaageerib kewadele, jekt järawas ja rõõmjas päikesepaistes muutub meie meeleolu rõõmjas ja helgeks, meie rõõmustame wastandina rufuwale meeleolule, mis waldas meid udufeil, süngeil sügis- ja talwepäewil.

peaks kofe talweriideid kõrwale heitma. Ettewaatust! Maapind pole weel läbi soojendatud ja warjus on alles päris niiske ja külm. Peab riietuma termomeetri aga mitte kalendri järele.

Parimaiks kaitsofs haiguste wastu on mõijtilit karastamine päikese-, õhu- ja weewannide wõtmisega. Nende mõijtilit kasutamine teeb otse imet. Wõimalus weeta sumepuhkus kufagil mererannas on parimaiks kingituseks lastele nende wanemate poolt. See mõjub igas suhtes hästi. Ebaõnnestunud juhud tuleb arwata liig kauase ja liig fagedate fuplemise ja selle järel külmendamise arwele.

Toitlustamises potustataffie tihti. Sige toitlustus kindlustab kaswamise ja kofumise, kui ka kaitse nakkushaiguste eest. Rahju fümmitawad iihelt poolt liig rammusjad, teiselt poolt aga ka liig lahjad toidud. Kasulikuum fööf koosneb ainetest, mis on witaniniirikfad. Nii siis küllaldaselt aedwilja, salatit ja hästi walminud puuwilja. Dakohwi asemel antagu kaerahelbeid piimaga; jaia asemel jämedast ja-hust nisuleiba, jepikut.

Toitlustamise juure kuulub ka hammaste rawi, jekt puudulif toidunärimine tekifab seedimisrikfeid ja haigete hammaste õõnjustesse jääwad toidujäänused, mis hiljem hakkawad fäärima ja faawad lõpuks piifkute taimelawadeks. Piifitud jatuwad iihes

jäljega maffu ja fealt nad wõiwad lewida fogu kehasse. Gambaid tuleb puhastada igapäew mitu korda, eelfõige aga weel õhtul enne magamaheitmist. Wigastatud hambad tuleb plombeerida wõi kõrwaldada suust.

Rahflustawad wanemad last haigestumises, siis tuleb kofe wõtta tarwitujele abinõud: nimelt mõõta lapse temperatuuri ja kui jee on üle 37 kraadi, siis tuleb laps kofe ajetada woodisse. Termomeeter ei peaks puuduma iiheski perekonnas.

Jääralist lähelepamu nõuab imiff. Last ei tohi ajetada suwel lõmapäikese kätte ega ka katta fultefiga, waid hoolitsjeda jahedate ruumide eest, kus ta end wabalt mõib liigutada. Palawas hoitud lapsjed wõiwad kergesti külmutada ja ifegi kopsupõletiku faada. Kuue kuu mõõdudes mõib lapsele toiduliandusena anda spinatit ja puuwiljamahla. See abinõu kaitseb last inglifshaigufe (rachitis) eest.

Kuidas hoida last õnnetusjuhtumite eest? Selleks on tõelikult ainult üks retsept olemas ja nimelt: õigeaegne õpetus ja selgitus. Wanemate poolt aga ettewaatus majapidamises. Summaweeriiistu ja kausje tulife toiduga ärgu ajetatagu laua äärele, kuhu ulatawad lapsje käed. Põletawad wedelikud ja mürgijed arstimid hoitagu alati lukustatud kapis. Laste käed haarawad kõikide asjade järele ja tulemused on tihti halwad.



Kuidas on võimalik kosutav

MAGAMINE



Magamine on ainulik vajadus inimese elus. Skeptiliselt kahetja tundi ööpäevas inimene tarvitab magamiseks. Laps vajab magamist 12—14 tundi ja täiskasvanud 7—8 tundi ööpäevas. Võrreldes magamiseks tarvitatud aega toiminguitele kulunud ajaga leiame, et inimene magab tõesti palju.

Magades muutub keha tegevus. Lihased lõtvuvad. Südametegevus aeglustub. Puls lööb kuni kümme korda vähem minutis. hingamine on aeglajem. Keha temperatuur langeb.

On püütud selgitada millised kehalised nähted on kõige tähtsamad une tekkimisel ja millest on tingitud uni. Arvamane, et uni tekib eriliste mürgainete kogunemisest keha ärkveloleku ajal või muutusest peaaegu verehulgaks, ei ole leidnud üldist kinnitust. Ka väsimus ühfinda ei ole küllaldane põhjus une tekkimisel, kuna on inimesi, kes võivad magada igal ajal, ka siis, kui nad pole sugugi väsinud, ja teised ei saa siis üldse uinuda, kui nad on väga väsinud.

Wäsimus tekib elujõu tarvitusest. Magades kehas koguneb elujõud uuesti. Uni iseenesest on aga eriline närviõde funktsioon.

Täieliseks puhkamiseks pole nii oluline une ajalane kestvus kui just une sügavus. Kosutatavalt mõjub vaid sügav rahulik uni. Rahutu ja kat-

kendlik uni ei kosuta. Samuti kauane magamine, n.-n. lühfusmagamine ei kosuta, vaid just vastupididi — teeb inimese roidumaks ja tahtejõuetuks.

Sga inimene magab ijemoodi. Mõni magab paremini ja sügavalt õhtupoolel ööl, teine hommikupoolel ööl. Üks magab rahulikult, sügavalt ja ilma unenägudeta, teine aga rahutult, pöörel-des ja rääkides unes. Kuid kõik need une moodused võivad esineda ka ühe ja sama isiku juures. Kord ta magab hästi, kord halvasti.

Uni võib olla ka ainult ojaline. Me võime magades olla ärkvel mõne asja juhtes. Näiteks, ema on uinunud imikuga süles. Suremad lapsed teevad mängides kolinat, see ema ei ärata. Teeb aga imik vähemaltki häält, ärkab ema kohe. Mõlder võib keskis magada; keskis müriks teda ei jega. Kuid niipea kui lõpevad terad kiviõde alt, ärkab ta kohe. Väike häälenuutus müriks, mida wilumata kõrv üldse ei kuule, kuid mille põhjust mõlder hästi teab, äratab teda kohe. Me ei kufku woodist magades. Sattudes woodi äärele tõmbume kohe tagasi, kohendame teki, pöörame teise külje. Me võime ka hommikul ärkata õigel ajal ilma äratuskellata.

Kuid ka ärkvel olles inimene võib magada mõne välise mõju juhtes. Süvenemuna töösje

Jalgade higistamine.

Jalgade higistamisel võib tekkida warmaste haudumine ja walutatavad villid. Ka on jalad alati külmad ja rõsked, mis põhjustab teistes organites paatitjusi ja närvilisust. Jalahigi lõhnab halvasti ja walmistab seeläbi kannatajale palju ebameeldimusi.

Jalgade higistamise põhjuseks on närvilisus kui ka rikked seedeorganites, ühekiilgne toitlus, mitte-küllaldane puhtus, kitsad ja kinnised jalanõud.

Sigihaiju kõrwaldamiseks riputatagu jalkidesse parkhapet. Ka tannin ja niiskliid kaotavad rõskuse ja halwa lõhna. Tuleb korralikult hoolitjeda naha puhtuse eest. Sgal hommikul teha üldine keha-pejemine ja hõõrumine kareda rätikuga. Ülepäewiti teha wahelduw kuum ja külm jalawann, kusjuures jalad kasta korduvalt sooja ja külma wette. Hõõruda jalgu kareda rätikuga. Olla kodus paljajalu.

wõi huvitavasse raamatusse unustame täiesti oma ümbruse. Me ei kuule ufjele koputust ega juuresolijate küsimust.

Selline ärkvelolek magades ja magamine ärkvel olles on viinud uurijad otjusele, et fogu meie elu on waid osaline ärkvelolek ja osaline magamine. Täielik ärkvelolek oleks siis, kui peaju jaoks olenematult töötada. Ja täielik uni oleks siis, kui peaju tegevus on seisus. Selline ideaalne oluford aga ei esine peaaegu kunagi. See oluford oleks aga väga wajaline. Siis magamine annaks täielise elujõu, mida jaoks tarwitada ärkvel olles loowaks tööks. Me võime jaawutada teatawal määral jelle oluforra.

Kuidas keegi magab oleneb tema eluwiijst ja närwikawa oluforrast. Keha wajab närwi-impulsje, mis teda panewad tööle ja ka wõimaldawad talle puhkuse. Kosutaw uni ja edurikas töö on wõimalik siis, kui me ei halwa oma närwikawa. Närwikawa halwab uimastawate ainete tarwitamine, kõlbluswastane elu ja ka hingeline tasakaalutus nagu enesealahindamine ja mure. Meist pahedest wõib wabaneda enesekaswatuje teel. Zoonimine, juitjetamine ja jeadusewastane juguelu tuleb jätta maha teadlikul kaalutlusel, et see on kahjulik terwile. Raskem on jaawutada hingelisi tasakaalu. Tuleb jisse näha, mis on enesealahindamine, oma jaatuje pärast mure, teiste juhtumijest olenev rõhuw tunne jne., ja nende põhjustega tuleb leppida. Kui piitame olufordadega leppida ja õhutame armastust oma töö wastu, siis kaob halwaw pinewus närwides. Me saame

rahulikumalt magada, millest tuleb elujõudu, ja töö on edu.

Hingelise tasakaalu juures töö ei wäjita jeda-wõrd, et halwab närwijid. Kuid ärew kartus ületöötamise eest halwab närwid. Tunne nagu oleks ületöötanud tekib ka siis, kui pole midagi tehtud. Enam-wähem terve inimene wõib küll töötada kümme, kaksteist ja weel rohkemgi tundi ööpäewa kohta. Hingelise tasakaalu ja korrapärase elu juures inimene wõib olla kui wäsinud, kuid ta jääb magama ning ärkab wärskena ja elujõulijena.

Magamise ajast tuleb enam-wähem finni hoida. Mitte olla ülal üle kehköö ja siis hommikul kawa magada. Öhtul tuleb warem magama minna ja hommikul warem üles tõusta. Kui aga mõnikord tungiwatel põhjustel tuleb talitada teist, siis ei pea arwama, et on midagi katti. Kartlikult põhimõttest finnihoidmine mõjub kahjulikumalt kui oluford ise.

Kella 10—11 öhtul on õige magamaminekut aeg. Une tulekuks on tarwis: 1) wäsimustunne kehas, 2) rahu, 3) wastaw asend ja silmade sulgemine, 4) tahtmine magama jääda, 5) mälestus eelmijest magamijest. Kui kõik need tingimused on täidetud, siis jääb kiiresti magama.

Enne magamaminekut on väga terwislik wõtta õhuwanni, liikuda wõi wõimelda mõni minut. Peale jelle karastada keha külma weega.

Hommikul ärkates ei peaks enda kohta halastawalt tundma, et ei ole küllalt jaanud magada, ja weel natukejeks magama jääma. See unelemine kurnab rohkem kui tööpäew. See pärast ärkates kohe üles tõusta.



Surmakartus

„Surma vastu pole rohtu,“ üteldakse harilikult. Surma vastu on küll otstitud rohtu juba nii kaua, kui inimjugu olemas, kuid see pole annud tulemust. Siinlastel on jaaga, mis räägib ühest lillest, mis kasvavat kujukil mägede taga. Kes leiab selle lille ja jeda nuujutab ja temast maitseb, see pääseb surmalt. Üks keiser saatis wanasti saatkonna selle lille otsimiseks. Otsijad ei tohtinud tagasi tulla enne, kui nad leiavad selle. Nad ei tulnud kunagi tagasi, vaid hukkusid otjingul, ja elulill jäi leidmata. Siinas surevad inimesed nagu mujalgi.

Kui tahetakse väljendada suurt hirmu, siis üteldakse: Ta oli surmahirmus. Nii on surmahirm juurim hirm. See hirm on wallutanud terve inimjoo — juured ja väikejed, rikkad ja waejed, haritud ja harimatud, kõik rahwaflassid ja rassid. Kõik peawad arwestama surmaga. Ta on inimjoo waenlane. Mõnegi haiguse eest saab end hoida; mõndagi haigust ajatakse rawida. Kuid mis tuleb teha surmaga? Selle vastu pole rohtu!

Ühel päewal ütles keegi perekonnaema: „Ma ei saa lahti kartusest, mis pesitseb minu hinges; mul on nagu aimdus, et meie perekonda tuleb surm.“ Nisjarad tungiwad talle filmi, kui ta jatab: „Ma ei jõua seda taluda, kui minu mees, wõi kumbki minu poegadest peaks surema.“ Ta waatab sageli kurwa näoga pooljalaja omastele, kui ta wiibib nende läheduses. Ta aimab õnnetuse lähenemist.

Surmakartus tungib südamesse, kui mõelda, et peab ajetama hauda kallid wanemad wõi armastatud abikaasa. Sina wärisib sees hirmust, kui peab teadma, et tuleb igawesti ära anda surmale kallid laps. Ahastus täidab hinge, kui inimene ise seisab surma eel, kui see tahab inimest juba haarata oma järese kaisutusse. Glada tahetakse — kas wõi natuke weel.

Rohtu ees seisab jultunud roimar. Ta püüab end näidata rahulikuna terve kohtuprotsessi ajal. Rohus tuleb kohtuotsuse tegemisest tagasi saali. Loetakse ette otsus. Kõik kuulawad hinge tagasi hoides. Otsus kõlab: kaebealuse kohta tõstetud süüdistust läbi waadates leiti ta süüdi olewat ja ta mõistetakse surma poomise läbi! Kaebealuse juust tungib oie. Ta wangub jalgel. Walwur peab teda toetama, et ta ei kukuks. Surmakartus on teda haaranud.

Mis on kartuse põhjus? Rahjutunne, kartus, et midagi kaotatakse, mida ei saa enam asendada uuega. Mis on kätte wõidetud elus, jeda ei taheta ära anda. Surres peab kõik jääma maha — warandus, töö, perekond, kõik mis olnud elus weetlew ja nauditaw. Kes seisab tume tulewik — igawik, mille ees seni rippunud waheriie. Süütunne waewab inimest. Kui tuleb anda wastust tegude eest kõigewägewamale, kuidas siis küll saab? Need on

oja põhjused, mis panewad inimese surma kartma. Kuidas wabaneda surmakartusest?

Ehrea 2. peatükil, jalm 14—15 loeme selles mõttes juure töotuse: „Et nüüd lapsukesed liha ja were osajised on, otse nõnda on tema ka ise jekt oja saanud, et ta pidi surma läbi ära kaotama selle wäe, kellel surma üle wõimud oli, see on kuradi, ja lepitades ära päästma neid, kes surmakartuse pärast kõige eluaja sulajepõhves olnud.“

Siin töötatakse murda selle wägi, kellel on meelewäld surma üle ja päästa inimesed surmakartusest. Lubadus on maksew kõigile. Issand, kes siin räägib, wõib ja töotab seda teha. Oma surma ja ülestõusmise läbi Kristus murdis surma wäe ja awas hana. Issanda juures on elu allik. Kes ujub Päästja lepitustöösse ja tema eluwäesje, see teab, et surm ei wõi teda enam hirmutada. Surm on ainult uni uskuwale hingele, millest teda äratatakse ülestõusmise kuldjel hommikul, millal ta wõib jälle ühineda oma omastega ja pärida igawese riigi. Inimesed, kes on tutwunud Jumala armastusega ja ise õppinud armastama kõiki inimesi, nagu seda õpetab Kristus, need ei karda enam surma, jekt armastuses pole kartust. Nende tulewik on kindlustatud. Pime igawik on muutunud walgusriigiks. Süütunne on kadunud teadmises, et neile on andestatud nende patud. Ka ei ole neil siit maailmast lahkudes midagi kaotada, jekt nad peawad pärima, kui Kristuse kaaspärijad, oma Issa riigis igawese aulise päranduse — „mis film pole näinud ega kõrw kuulnud, ja mis pole tõusnud inimese südamesse.“

Apostlite kirjadest leiame, et nende lootus surma mõitmisest rajanes ülestõusmisele. Nad teadsid, et uskliku inimese olemasolu ei lõpe surmaga, waid et „meie elu on warjule pandud Kristusega Jumala sees ja kui Kristus, meie elu, awalikuks saab, siis peate ka teie temaga au sees awalikuks saama.“ (Kol. 3, 34). Elukroon, mis mõitjale töötatud, antakse talle Kristuse tulemisel. Uskmatut ja nimekristlast täidab hirm, kui ta mõtleb surmale, jekt surm rööwib temalt maisjed wäärtused ja ta pole endale igawiku jaoks midagi kogunud. Usklik jumalalaps toetub Issa töotusele ja teab, et igawesjed käd on teda hoidmas, kui ta liigub surmawarju orus, ja ta Issand kindlustab talle jäädawa elu.

Tõise kristlase igatus on ühes Paulusega: „Ma igatsen siit lahkuda ja Kristusega olla, jekt see on wäga palju parem.“ Wilipi 1, 23. Tähtis on hoida oma terwist ja paranda haigust, kuid tuhat korda tähtsam on päästeda surmakartusest, mida saadetakse piibliku usu ja õige kristliku elu läbi.

Ed. Mey.

PIIM ARSTIMINA

Toitainete sisaldus oma mitmesuguste parandavate mõjudega on see, mis määrab piima termitava väärtuse. Seda selgitab meile küllaldaselt piima lahutamise tema tähtsamaks algofadeks.

Piimarasju võtab enesele erikoha, kuna ta, mastandina teistele rasvadele, oma madala sulamispunkti tõttu — 33° C seedekanalisis jääb vedelaks ning oma peene jaotatavuse pärast on jäätutult tarvitatav.

Teisel kohal piimas on **valgud**. Need on oma mõjus seepärast suure tähtsusega, et nad bioloogiliselt on „täielikud“, i. t. omavad kõiki neid aineosi, mis on vajalikud keha ülesehitamiseks. **Piimasuhkur** on söehüdraat, kehale vastuvõetavamal kujul. **Piimajool** on tingimata vajaline vere ja kontide ehitamiseks. Piim sisaldab niipalju **lupja** ja **vosworhapet** ja **rauda**, et nad katabad täiesti keha vajaduse.

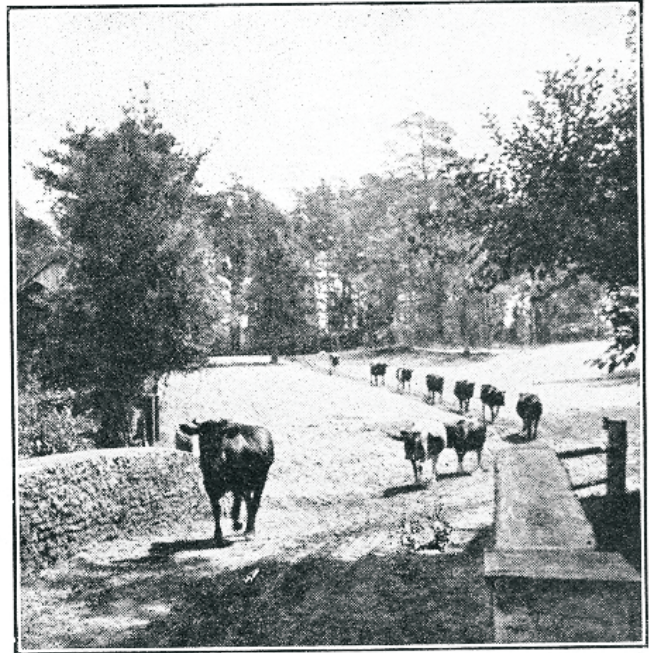
Tähtsad on veel **witamiinid**, **entjüümid** ja **kaitseained**. Piim on toitaine, mis sisaldab peamiselt nelja toitollust, peale selle tarvilikke lisaaineid, mis teatavate haiguste korral mõjuvad parandavalt. Entjüümidel ja kaitseainel on jelles tähtis oja.

Ka piima weesihaldus on tähtis. Täiskõhu tunne pärast piima tarvitamist tuleb sellest, et temas sisalduvad ained ühenduses weega annavad piimavedelikku, mis maos tardub joolhappe ja laabifermenti mõjul.

Kõige jelle juures tuleb tähele panna, et kui piima kava feedetakse, siis muutuvad valkainete ja piimajoolade omadused. Samuti piima liigist, sellest kuidas hoitakse ja toidetakse lehma, oleneb piima koosseis. Kõigis vaatlusis piima ravijõu omaduste kohta me võtame aluseks täisväärtusliku lehmapiima, nagu ta on liipsmiljel.

Sariliku koosseisuga piim avaldab termitavate omaduste tõttu head mõju inimese elule, tema terwiele. Esiteks ta on **wastumürk** mürgituste korral. Maos olevad mürlained juletakse, nagu mähitakse sisse seetõttu, et piim laabi (käärvõllus) mõjul tardub juustaineks, seega mürk muutub mõjutuks. Veel tekivad piimawalge tõttu metallvalgu ühendid, kui maos on mürgiseid metalljoolasid.

Rasketee maos, maksas, südames ja neeruhaiguste puhul mõjub täielik piimarasju. Dr. Karell on saavutanud tähelepanuväärseid tulemusi. Alul ta andis patsientidele üks kuni kaks liitrit piima päevas ning alles mõne päeva järele lihas muud toitu. Selline ravi reguleerib eriti seedeorganite ja neerude tegevust, samuti vereringvoolu. See toit on waba ärritavalt aineist ning sisaldab küllaldaselt toitewäärtuse lamavate haigete ülalpidamiseks. Lahja piim mõjub hästi joolahaiguste korral, ja enamasti ka neeruhaigetele, ja koor on joo-



witaw kopsuhaigetele, weremaesele ja kõhnadele jõuetuile terge seeditavuse tõttu.

Rasketee joolekatarride korral, millal võib kahju tult tarvitada ainult jahusuppi, on võidipim ideaalne toitaine. Ta ei ole mitte ainult toitumiseks, waid ka arstimina tarvitatav, kuna piimahappe bakterid puhastavad jooli parasiitidest. Strofuloosi, kopsuhaiguse, reumatismi ja maksahaiguse korral „piimarasju“ mõjub seepärast termitavalt, et ta vähendab vere lämmastikku ja rakendab väärtuslikke mineraale ainevahetuses.

Piim on sobiv toitewahend — wõiks ütelda rawiwahend — rajedaile emadele. Rasjedusajal on lubjainete wahetus määratu tähtsusega, kuna kaswaw loode waja suurelt lubjahlka, mida ema peab andma oma tagawarast. Seda lubjatagawara võib saada tagasi piima lubjasihtaldusest. Ema-piim saavutab oma parima koosseisu, kui jüüakse piima- ja taimetoitusid (piima kuni 1 liiter päewas), mida tuleb pidada ärrituswabaks ja vastuvõetavamaks toitumismüriks.

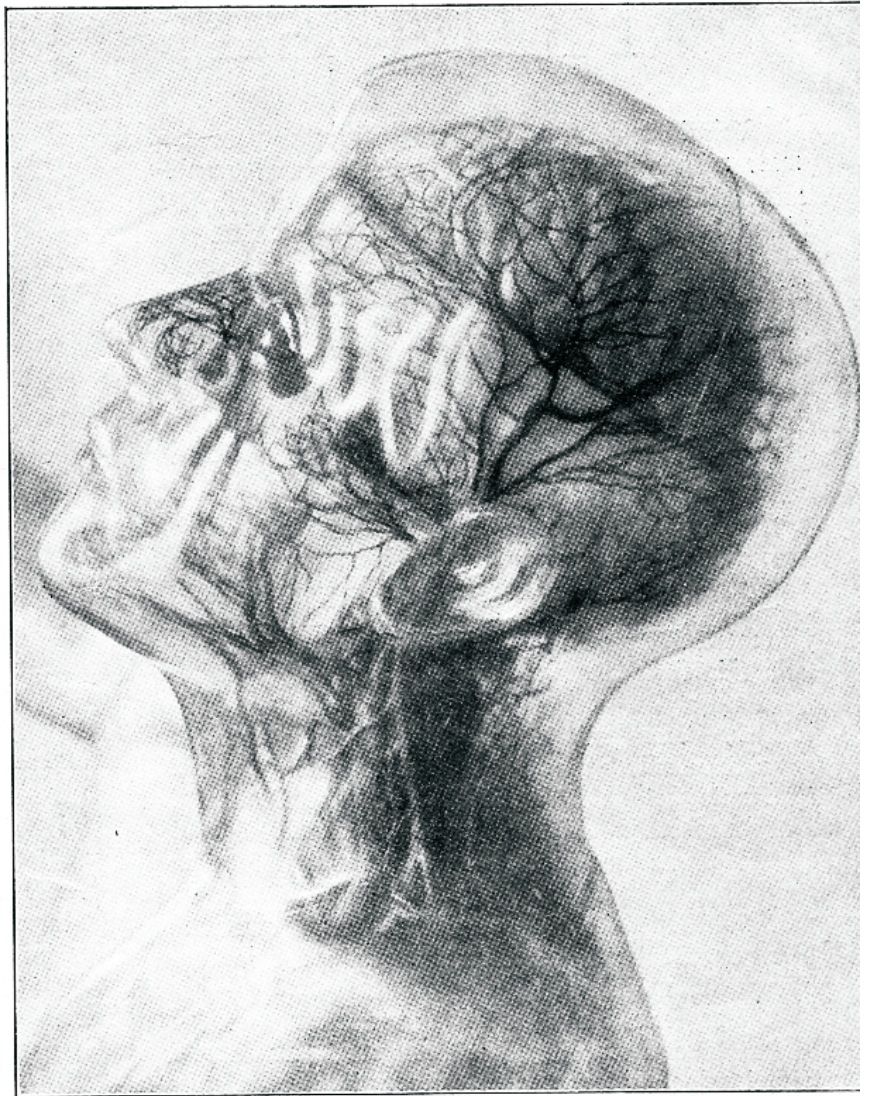
Piima juur wäärtus imikule ja kaswawale lapsele ületab kõik muu, peamiselt wäärtustab seda piimasuhkur kui loomulik söehüdraat ja piimajool (rahidi wastu), samuti witamiinid, mis wälidwad jforbuuti, kaswamistatistusi, rakkushaigusi jne.

Wanadel inimestel on joo-witaw tarvitada rohkesti piima tema seeditavuse ja wäärtuse pärast, kuna ta paneb wananevale kehale wäiksemad nõudmised ning jüiski annab suurimal määral jõudu.

Dr. H. Schmidt.

Terviseseadusi

1. Kehal peab olema ko- hane toit ning jook.
2. Keha peab saama rik- kalikult päikest ning värsket õhku.
3. Keha peab järjekindlalt vabanema kahjulikest aineist.
4. Keha tuleb kaitsta, et külm ega palavus ei viigasta teda.
5. Kehal peab olema iga- päev küllaldaselt tegevust ning küllaldaselt puhkust.
6. Keha peab alati olema kaitstud mürgiste ja haigusi- tekitavate pisikute sissetungi- mise eest.
7. Keha ei tohi kurnata muremõtete-ga, vaid tuleb en- dale sisendada lootust.



Pildil (kõrval): „Elu ime“ Berliini tervis- hoiu-muuseumis. Klaasist valmis- tatud inimkuju.

Ravivahendid.



Arst.



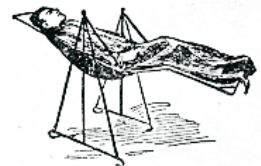
Päikesepaiste.



Värsk õhk.



Hea toit.



Puhkus.

Ettevaatlik haige



kõhib ja sülitab rätikusse või paberisse



ja kas põletab



või desinfitsee- rib selle;



peseb oma käsi enne ja pärast söömist;



tarvitab oma- ette sööginõu- sid, mis eraldi pestakse



ja magab üksinda.

„Meie Aeg“ ilmub kord kuus. Toimetus ja talitus Tallinnas, Merepuiestee 14-a. Tel. 309-41. Vastutav toimetaja: M. Bärengrub. Abitoimetaja: H. Pilt. S. P. Adv. K. Eesti Liidu väljaanne. Hind: aastaks 2 krooni, poolaastaks 1 kroon 10 senti, üksiknumber 20 senti. Tellimine kõigist postiasutustest.