

TERVISHOID

Nº 4
1936
ERINUMBER

Meie Aeg

NEIL
R.

HEA TERVIS

OLENEB MEIST ENDIST

Dr. Fr. Paas

Terved inimesed nii kehaliselt kui hingeliselt on loovad jõud, kes viivad ühiskonda edasi tema arenmises paremusele ja täiuslikkusele. Tervis on aare, mida ei saa kullagagi üles kaaluda.



Foto: N. Nylander

Elurovõitlus on raske igale, veel raskem see on aga haigetele või pöduratele inimestele. Ja pahasti jõud ütleb ühes, ning kui ei oleks kaasainimeste aitaavat kätt, tungiks vilethjus ahnast ja uskest siise ja viiks inimele meeleheittele. Kes meist ei tahaks siis olla terve? Eks lootvigi meie teineteisele mitu kord päevas — „terviist“! Kas see on paljas komme? Ei usu. Sigus ta ju on, et igakord ei mõelda, mis just üteldi, aga lootviti siiski kõige paremat.

Juba vanades kultuurriikides tunti lausset „Terves kehas, terve vaim.“ Mii keha kui vaim pidid olema terved, siis vast peeti inimest täiuslikuks. Na meie peame püüdma selle poole. Siin on loomulikult meil endil palju korda saata. Ei või jääda loobma mingit kõrvalist abi, kui ise lastakse käed rüppe, oodates, mis tulevik toob. Kes ei aita iseennast, seda ei aita ka Jumal. Me peame hoolitsemisele eest, et juba eos ära hoida haiguste ja terviserikkete tekkimist. Haigustest hoidumine on kergem kui rikked tervist parandada. Arstiteadus ei õpeta mitte üksi haigusi ravima, vaid ka nendest hoiduma — profülaktikat.

Sinna, kuhu päike paistab, ei tule arst. Et luua hoidjaid terviseksilike olusid, selle eest peab hoolitsemisele ühiskond kui tervik oma asutuste kaudu. Aga ka üksik-iskikule jääb küllaltki kohustusi hoolitsemises enda eest. Tuleb teada, et roos ei teki mitte ehmatuse, vaid teatud piisilaste tagajärjel, kes kergesti võivad kanduda ühelt isikult teisele. Na tühine nohu on nakkav, mitte üksi külmetushaigus. Tüisikust ei saada mitte külma mee joomisest higise nahaga, vaid tüisikuse piisilastest, kes on kurjemaid inimsoo vaenlasi.

Tuleb hoida pulstust ja vältida nakkust, tarvitusele võttes eettavaatuse abinõusid. Mida tehakse aga jageli? Otse suurema hoolimatuse ja rumalusega ei võeta kuulda neid hoiatusi, mida tehakse asjatundlikult poolit.

MIDA INIMENE SUUDAB

Inimene on kehtvalt arenemise olemus. Piisivad seisakud arenemises ei tule kunagi ette. Inimene võib areneda täiuslikkuse suunas, kus inimene läheneb inimliku täiusse ideaalile. Arenemine aga võib ka kalduda sellest loomulikust suunast kõrvale, edeneda mandumise, s. o. ebatäiuslikkuse sibilis.

Suur on nende tegurite arm, mis mõjutavad arenemist kui ühes nii teises suunas. Mitmete-fine on ka nende tegurite toime. Ühed mõjutavad kehalist, teised vaimset ja hingelist (moraalset) arenemist.

Kõiki tegureid loetleda võiks liig pikale. Peatume ainult ühe tähtsaima teguri vaatlemisel. Selleks teguriks on eeskuj. Eeskuj mõju on esmajärgulise tähtsusega üheloomu arendamises kui ka kehalises kasvatuses.

Enne kui üle minna eeskuj ka-fulikule toime vaatlemisele peab ära tähendama, et eeskuj võib mõjuda ka kahjulikult, kui eeskuj on halb. Halva eeskuj juures halvad tulemused on sama suured, kui hea eeskuj juures head tulemused. Eeskujavalik on ühtlasi ka sihi-valik. Seepärast on väga oluline, misjuures eeskujud mõjutavad inimest.

Eeskuj tähtis toime seisab selles, et ta õhutab ja ergutab järeletegemisele. Sellest mõjust ollakse üldiselt teadlik ja eeskujusid kasutatakse kasvatuses ja enese-kasvatamise eesmärgiga. Vähe tuntuks aga seda asjaolu, et ka head eeskujud võivad ebaõige kasutamise juures mõjuda halvasti. Hea eeskuj halvad tulemused võivad olneda liig suure



Kodu peaks olema armsaim paik maailmas. Et ta seda oleks, oleneb sinust.

eeskuj mõtmisest ja kärsitust eeskujusaavutamistahetest.

Kui on valitud eeskuj, mis ei vasta inimese kandevõimele, ja püüdnud seda saavutada, siis pettumused, mis järgnevad selle eeskuj mitte-saavutamisele, mõjuvad arastavalt, tekitavad alaväärsusetunde—tunde, et ei suuda midagi, ei ole millekski kõl-wuline. Eeskuj jääraste mõju vältimiseks peab alati arvestama seda, et eeskuj sisaldab harilikult ikkagi mingit inimliku tipp-saavutust, mis määrab ära inimlikkude võimete piiri, olgu see ükskõik misjuures, kas füüsiliste, vaimsete või moraalsete võimete alal. Harilikul inimesel tuleb seepärast võtta eeskuj kui

**Kuidas saadakse
olla see, mis
tahetakse olla**

Dr.

E. Kirschenberg

tähtsust, mille poole püüda, mida otstarbekohaste meetoditega taotleda ja sealjuures ennast lepitada ka vähema saavutusega, s. o. mitte kunagi tunda rahulolematust ka vähema saavutuse pärast. See lepitus võimaldab edasi töötada rahulikult ja usukindlalt eesmärgi sibilis.

Peab teadma, et head eeskuj võib kasutada enda julgustamiseks, aga võib kasutada ka enda arastamiseks. Enda julgustamisel eeskujule mõeldes inimene mõtleb: Kui see inimene suutis korda saata nii palju, siis minagi võin midagi korda saata. Arastavas mõttes eeskuj kasitades inimene mõtleb: Kui see saavutas nii palju, siis minu saavutused on selle juures tähtsusetud ja mul ei pruugigi edasi püüda. Viimane mõte eeldab jonnakat tahet saavutada kindlasti sedasama või koguni üle trumbata, ja kui seda ei saa, siis ei võetagi midagi ette. See on vaimuterwis-hoidlikult väär hoiak. Seda on paljude juures. Tavaliselt formuleeritakse seda põhimõtet: kõik või mitte midagi. Misjuures hoiaku juures võivad üksikud andekamad küll oma võimetest

KÜLMETUSHAIGUSED

Haiguste äratundmine ja ravimine

Dr. med. A. Liin

Külmetus iseendest pole mingi haigus, teda ei saa ka võtta sellise tegurina nagu mõnd haigust tekitajat piisikut. Külmetus ainult loob vastava olukorra, mis hõõrustab haiguse tekkimist.

Meie keha kujutab endast ühikut, mis väga sarnleb riiklikule ühikule. Meie kehal on alati varuks kaitseabinõud. Võõradab kuskil mingi oht, siis tormavad meie keha „sõdurid“ vaenlastele vastu ja asuvad võitlusse. Sga keharakute tunneb sellele heitlusele kaasa ja püüab olla abiks oma jõu kohaselt. Külmetusel puhul saavad meie keha kaitsejad nõrgestatud, neil vaibub sõjakuse ind, nad on osalt jelt halvatud oma tegevuses. Kui kass on majas laisk, siis hiired peavad pillerlaari. Nii on ka lugu meie kehaga. Meid varustavad nägematud vaenlased, ja märgates, et keha valmurid on tuhkumas ning kogu sõjaväes valitseb mingi loidus ja oma kohustuste fuhtes ükskõiksus, nad

kasutavad juhuist ja tungivad keha sisse. Sage-damaiks jissepääsu-väravaiks osutavad just need kehaosad, mis on alati ühenduses ja läbikäimises välise maailmaga, nagu nina, kurl ja üldse hingamisteed. Nendes kohtades ilmuvad siis esimesed haigusnähtused, ühtlasi aga saab ka kogu keha sellest kannatada.

Harilik külmetus

Harilik külmetusel puhul tekib nohu, kurl on valus, silmalaud on pisut tursumud ja silmad jooksevad vett. Nogu kehas tundub mingit rammetust, pole enam huvi igapäevase töö vastu, iga tegevus tundub väsitavana ja heameelel püütakse hoiduda ning istutakse või lamatakse. Lihtipeale on siis valu järelkõhastes, ristluudes, kontides ja liigendites, hambad tunduvad igemetes nagu lastifena, silmalaude tõstmine tekitab valu ja tundub mingi raske toiminguna. Peas on raske, otsaesine valutab, meelekohad on katjudes tundelikud. Säärased külmetusshaigusjega läib sageli kaasas ka keha-soojuse tõus. Palavik pole tavaliselt kõrge, kuid ta võib vahel ulatuda ka 39 või koguuni 40 kraadini. Haigus võib kesta kaks-kolm päeva. Valu ning teised nähtused vaibuvad ja paranemine saabub peagi. Peaks siiski meele pidama, et ei tohi koge pärast paranemist ennat pidada endiselt terveks, minna väljja ja tegevusse ning püüda unustada, et olin mõne päeva eest haige. Haigusel üle saanud keha on veel nõrk, temal pole veel endist jõudu kõikide ohtude puhul väljastumiseks, ta võib väga kergesti uuesti haigestuda. Harilik nähtus on see, et teiskordise haigestumise puhul pole paranemine enam nii kerge.



Osavõttlik hoolitsemine on parandav abi haigele. Tuleb ainult hoiduda haigele liigse kaastunde ja halletsemise avaldamisest sõnades.

Angina

Valgel saab külmetusel puhul erilisel tugevasti tabatud kurl; ja seal asuvad mandli-näärmed. Kirgu limanahk tursub siis lõpjakalt ja punetab, mand-

li-näärmed paistetavad ja muutuvad suurteks ning takistavad neelamist. Tuleb ka ette, et paistetunud mandli-näärmed ei lase küllalt vabalt õhku kopsudesse ega sealt välja ning raskendavad hingamist. Külmetushaigus, kus mandli-näärmed on tugevasti tabatud, nimetatakse anginaiks. Mõnikord angina puhul haigus ei piirdu üksnes mandli-näärmete paistetusega, vaid neisse näärmesesse tekivad veel haavad, mis tihthiivale on mädaga kaetud. Angina ilmub sageli järsku palavikuga, mis võib tõusta kuni 40 kraadini ja vahel ka üle selle. Enamjaolt langeb palavik 2—3 päeva pärast jama järsku, nagu ka ilmusti, kuidugi kui on tegemist paranemisega.

Gripp

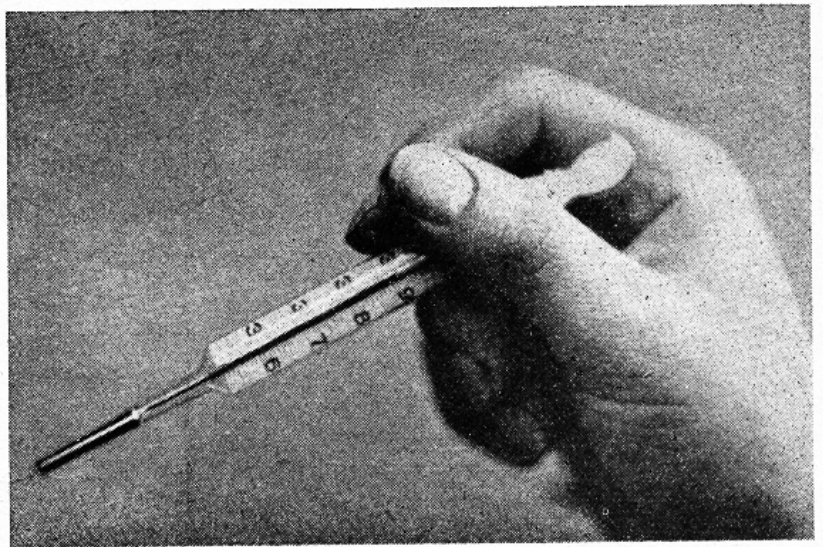
Kui külmetushaiguse puhul saab riimatud ka hingetoru ülemine osa ning sealhes limanahas tekib turjumine, siis on paratamatult nähtuselt tugev köha. Köha on enamjaolt kuiv, paistuv, köha hood järgnevad üksteisele lühikeste vaheaegade järele. Piisuguse külmetushaiguse puhul on meil tegemist nõndanimetatud influentisaga ehk gripiga. Vahel võib gripp sattuda hoogu ja muutuda taudiis ning temasse haigestub siis 75 prots. ehk veel rohkem kogu elanikest. Meie ei tunne gripahaiguse piisikut, ja seepärast on meie helgusetat nii mõnigi nähtus selle haiguse juures. Võimalik, et taudi korral on haiguse-eod muutunud eriliselt kurjaks. Harilik gripp tuleb ette igal aastal kui külmetushaigus.

Jooksva halvenemine

Kui jooksva all kannataja saab külmetada, siis elustuvad ja haavad nagu uut jõudu need kehajoad, kus haigus armastab peituda. Kuna jooksva ehk reuma avaldub tihti felles, et haiguse nähtused liiguvad või nagu jooksevad kogu keha mööda ringi, siis võib külmetushaiguse puhul mõnikord paista, nagu oleks tekkinud juure uus haiguspeja. Suhtub ka vahel, et külmetushaiguse tõttu saab alguse jooksva, ning keha on tabatud pahest, millest on edaspidi väga raske vabaneda.

Palavik

Iga külmetushaigusega käib enamjaolt kaasas palavik. Selle vastu pikaldaqemad haigused (nagu väht, jooksva) esinevad ilma palavikuta. Palavik ise pole mingi haigus, ta on ainult haiguse üks välispidine tunnusmärk. Nagu tella tihkumine räägib meile, et kell käib, nii ütleb ka palavik, et mingi haigus on tabanud keha. Kui inimene paraneb haigusest, siis langeb ka palavik. Meie toimimine walesti, kui katsume lahti saada palavikust ja mitte haigusest. Meie piüüded peavad olema võidelda haiguse enese vastu, palavik on ainult kõrvalnähtus.



Mis teha ravimiseks

Mis peab ette võtma külmetushaiguse korral? Esimene asi on — heita moodisje. Siis tuleb juua palavat teed niinööditest, pihlakaoöitest, metswabarnaast, piparmiündist, leedripuuööitest või mefikaööitest. Ka apteegist ostetav rinnatee on kohane. On palavik suur ning valud kogu kehas, siis võib sisse võtta kuniini (0,25 kapslites), piiramidooni, atsetosaali, antipüriini pulbreid. Ise 3 pulbri polle joovitav haiguse kestvusel tarvitada, sest nad mõjuvad südameategemuse peale.

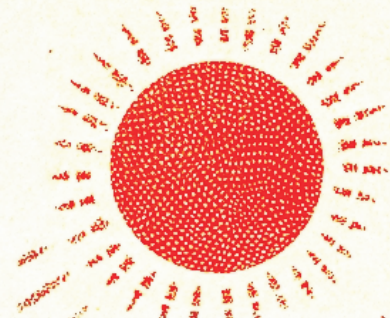
On kurt ja mandli-näärmed tabatud, siis tuleb kuristamisets tarvitada sooja kummeliteed, vesiniik-iiilihapendit, boorivett (teelusikatäis boorhapet teeflaasi sooja mee peale, medelikk ei tohi alla neelata, vaid välja sülitada), joodivett (2—3 tilka harilikku jooti teeflaasi sooja mee peale). Sidruniga tee joomine või mee tarvitamine aitab kurgu paistetust kergendada. On paistetuse tugev, siis võib panna ümber kaela kompress leige meega või lahja viinaga (taskurätt või väiksem käterätt märjaks lasta, ümber kaela mähkida, selle peale waha-riie või wõtpaber ning siis sooja riidega kinni siduda).

Restab palavik külmetushaiguse puhul juba 5—6 päeva ja ilmuvad lihahaiguse nähtused (nagu kõrwapöletik, kopsupöletik), siis tuleb kutjuda arst. Täheandan siin, et vahel waadatakse mõne külmetushaiguse puhul kogu sündmuse peale kaunis ükskõikselt. Übedakse, et ennem on olnud ka külmetusi ning kogu kehas on haigus end tunda annud, kuid kõik möödus ja tervis tuli tagasi, ja egas praegune külmetushaiguski pole teisjuga se kaiguga. Ofalt on see õige, kuid siiski peab võtma igat haigust tõsiselt. Mida warem ta möödub, seda parem. Kurwad tagajärjed ilmuvad just sellistel juhtumitel, kus haigust mõetakse liig kergesti. Meie ei tea kunagi, misjuga sel korral mingi tühine haigus võtab halwa pöörde ning wiib inimese hauda. Seepärast peab alati olema walwel nagu targad neitsid oma peigmeest oodates.

Lõpp 63 lhk.

Päike —

määratu kapital tervise kindlustamiseks



Päike on suurim terviseallikas, ta on dieeti kogu elu aluseks. Tema tervestavast jõudu mõine kõige paremini kasutada vanide kaudu. Mästi andudes päiteie mõjule, lahtivad meie eritused ja rõhitud meeleolu, ärkab mees- ti tööroom ja kasvab usaldus oma võimeesse. Päike kaitseb meid haiguste eest ja ravib meid haigusel. Päiteie mõjul elustub kogu meie teha tegevus, ning see ei jäta avaldamata oma heatesemat mõju meie vaimussegi.

Päiteievanid on kasulikud peaaegu igale inimesele. Mõiks hoiatada ainult raskesti haigeid, kes jõuetuse tõttu peavad lamama moosis, ka patavikuhaiget ja raske kopsutiitiliselega inimesi, neid kes juba sülitavad verd. Samuti ei ole päiteievanid soovitatavad kõrge vererõhuga inimestele, kelle kannatus oleneb verekoonte lubjumisest.

Päiteievanidega tuleks alata juba kevadel, et harjutada teha päiteie ärritava mõjuga; alul liihilest aega, siis iffa kestvamalt. Seejuures tuleb liituda ning hõõruda ja masseerida nahka, et teha teda vastuvõtlikumaks. Tähtis on ka naha sisse-määrimine õliga. Iga päiteievanini eel hõõrutagu peopesaga üle kogu naha meidi puhast taimetõli. Korrapärane õlitamine hoiab ära naha lõhkenemise ja suurendab ka nahas värvainete tekkimist.

Ärgu oodatagu suve ja ärgu jäetagu kevade hüve kasutamata. Kevadel ainult mitte lamada maapinnal.

Naha pruunistumist saavutagu aeglaselt ja hoolitsedes selle eest, et ei tekiks päiteiepoletust.

Mata päiteievanne kas või viie minutiga, kui nahk on väga õrn. Iga päevaga pikendades välja jõuda kuni mitmetunnilise päiteie käes viibimiseni. Igaforid peab aga silmas pidama, kui ka nahk on vastupidav, et päiteievanini mõtmine tuleb lõpetada siis, kui esineb uimane olek või halb tunne. Meid reegleid silmas pidades võib inimene määrata päiteievanini kestvuse oma tervise kohaselt. Niisiis kui päiteievanid mõjuvad hästi, siis võib neid võtta. Ka kui kauane mõtmine mõjub halvasti, siis võtta liihemat aega. Tuleb olla vaid tähelepanelik.

On päiteievanide kartjaid inimesi, kes on lugenud mingeid hoiatusi päiteievanide mõtmise kohta, ja juba algul hakkavad tegema kõiksugu oletusi päiteievanini pehast mõjust, sellega suureerides endale halbu tundumusi. Meedega muudugi ei tule arvestada. Meed tundused ei räägi, et päiteievan mõjub halvasti. Weenudes, et halba ei järgne, hakkab esinema päiteievanide hea mõju. Autosuges-tioonile (enesemõjutamisele) on kalduvad närvilised inimesed. Meile just ongi päiteievanid väga soovitatavad. Nad võiksid ainult olla tagasihoidlikumad päiteievanide mõtmise harjutamisel.

Koosutavalt mõjub pärast päiteievanini liihike suplus. Olgu aga üteldud, et sagedane päiteie ja wee vaheldamine mõjub rohkem vastavalt kui ergutavalt. Na kohe pärast jõõki ei maffa võtta päiteievanini, kuna päiteie kujuk vere naha alla, sel ajal kui seda vajab suuremal määral magu. Üldiselt hinnatavle enne-lõunast päiteie enam kui pärast-lõunast, samuti on kevadpäiteie mõjuritavam hilisõuue päiteie.

Mis puutub rõivastusse, siis on mõistagi kõige parem võtta päiteievanini alasti või väheste tehaattega. Salad olgu igal juhul lahti, et nad võiksid olla olises kaitsepuutes maapinnaga, mille mõju on kasulik. Pea olgu kaitstud kerge muusiga või rätikuga, samuti kinal, et ara hoida seljaüdi ärritamist.

Päiteievanide mõtmisel peab liikuma, jalutama, jooksuma, mängima, mõimlema, sportima jne. Kauane lamamine päiteie käes ei ole hea, ja päiteie taes magamine on lubamatu.

Niisiis kasuades ära päiteie on meil määratu kapital tervise kindlustamiseks.





Kui palju võib süüa ja peab sööma

Snimese keha „täib“ seadusepärast ja nõuab seadusepärast. Kuid inimene lahjuks patustab liig tihti oma keha vastu, ja seda toitmiseski.

Veegade jookful on teadlased võimaldanud palju huvitavaid teadmisi inimese organismis toimivatest nähtustest. Loetudes neile uurimustele võime lahendada mitmesuguseid toitumisprobleeme. Siin käsitan ainult ühte, nimelt toidu määrat.

Paljude inimesed teevad söömise nautimiseks, vaatamata sellele, kas see on kasulik või mitte.

Milline on siis meie toitumise ülesanne? See ülesanne on kolmesugune:

- 1) Keha ehitamine ja läbitulnud kehainete asendamine uutega.
- 2) Soojuse ja elujõu ammutamise kehtale.
- 3) Keeruliste kehatoimete tasekaalustamine ja kindlustamine. Siia kuuluvad need ained, mis iseenesest ei anna soojusenergiat, näit. vesi, toitainimid, mineraalid j. t. ained.

Kui meie toitumine ei täida kõiki neid kolme ülesannet, siis kannatab sellest meie organism. Pikapeale kujuneb selle tagajärjel raske, vahelst loiguni parandamatu haigus.

Sfimese ülesande täidavad valkained. Need on keerulised aineühendid; koosnevad 20 algosast, mida nimetatakse amiinhapeteks. Kui kõik 20 osa esineb koos, siis on meil täisväärtuslik valkaine. Kui ka ainult üks või kaks osa puudub, siis on valkaine mittewäärtuslik.

Minult täisväärtuslik valkaine hoiab elu alal. Täisväärtusliku valguga toitained

on: piim, munafollane, liha, pähklid. Ka kartulid ja teised teedutoitjad sisaldavad täisväärtuslikku valku, siiski nii vähesel määral, et on raske haatutada päetvast normi.

Mittetäisväärtusliku valguga toiduained on tera-, kaun- ja juurvilid. Tarvitades ainult neid, inimene haigestuks peagi ja sureks. Seepärast on tarvis lisandada neile toiduainetele teisi aineid, mis on täisväärtusliku valguga, näit. teravilja tarvitatagu piimaga.

Paljude uurijate katsed on näidanud, et inimesele on päetvas tarvis keskmiselt 40—60 gr. valku, et keha protoplasma ei väheneks. Kui aga sööme vähem, siis koormame eriti neerusid, vigastame teisi organe. Määratase valgu peab keha ära kõrvaldama, mis aga nõuab suurt pingutust. Rauaagegne valktoiduga liialdamine tekitab südamet, neerude, verehoonte kroonilised parandamatud haigused. Krooniline jooksvalhaigus, langetõbi, sühtkuhaigus ja teised haigused hallvenetvad valkainetega liialdamisel.

Teise ülesande täidavad rasvained ja peaaesjalikult süsivesikud. Seda soojushulka, mida toitained annavad kehale, mõõdetakse kalorigega. Kalor on see soojushulk, mis on tarvis selleks, et 1 liiter vett soojenda

dada 1° C võrra. Iga toitaine kohta on välja arvatud kui palju kaloreid nad annavad inimkehale, näit.:

1 gr. valku	4 kalorit
1 „ süsivesikut	4 „
1 „ rasvaint	9 „

On huvitatu teada, kui palju kaloreid inimene vajab. Siin tootame arvotse: 1) põhitarviduse, see on soojusenergia hulk, mis kuulab kehajojuise alalhoidmiseks siis, kui keha on täiesti paigal (lamades, magades) ja parajas välisemperatuuris, ja 2) tegetustarviduse, see on soojushulk, mida keha vajab teatava tegetuse puhul.

Põhitarvidus teeb välja umbes 1600—1800 kalorit päetvas. Tegetustarvidus ei olene üksnes töö iloontust, vaid ka soojuskaotusest välise temperatuurist võtta. Nii on talvel toidutarvidus suurem kui suvel ühe ja sama töö juures. Tegetustarvidus teeb välja kergema kehaliise töö juures umbes 1000 kalorit; raskeema töö juures kuni 4000 kalorit. Seega inimene vajab kerge töö juures umbes 1800 + 1000 = 2800 kal.; raskeema töö juures 1800 + (kuni) 4000, see on kuni 5800 kalorit.

Magu mainijute, inimkeha tarvitab päetvas umbes 50 gr. valku. Rasvaintet soovitatakse tarvitada ka umbes 50 grammid. Seega

$$4 \text{ kal.} \times 50 = 200 \text{ kal.}$$

$$9 \text{ kal.} \times 50 = 450 \text{ kal.}$$

Kokku 650 kal.

Nii siis valkained ja rasvained peatfid andma 650 kalorit päetvas, ülejäänud umbes 2000 kalorit peatfid andma süsivesikut.

Süsivesikut on loomariigi haadused hoopis vähesed. Seevastu aga taimeriigi haadused on väga rikkad toituvalt süsivesikutilt. Rikkad süsivesikutilt on tärklist ja sühtkuu sisaldavad toitained. Teraviljas ja kartuleis esineb tärklist; puuviljas — sühtkuu.

(Lõpp 61 lhh.)



vide vastu, ühtlasi vahend haavade ja piiste pehmiseks ja mähisteks. Soolikarohu (*Tanacetum vulgare*) värsked lehed purustatakse ja asetatakse paistetamud, pigistatud või niiskustatud kehahojale. Diteist ja lehtedest tee vaigistab kehavalustid.

Riikarvete tegevuse (hifenõrestuse) värgutajaks tuleb küsimusele Islandi sammal (*Cetraria islandica*), mis itjaldab teataval määral jooti ja broomi. Ta on arstim kõhnuse vastu

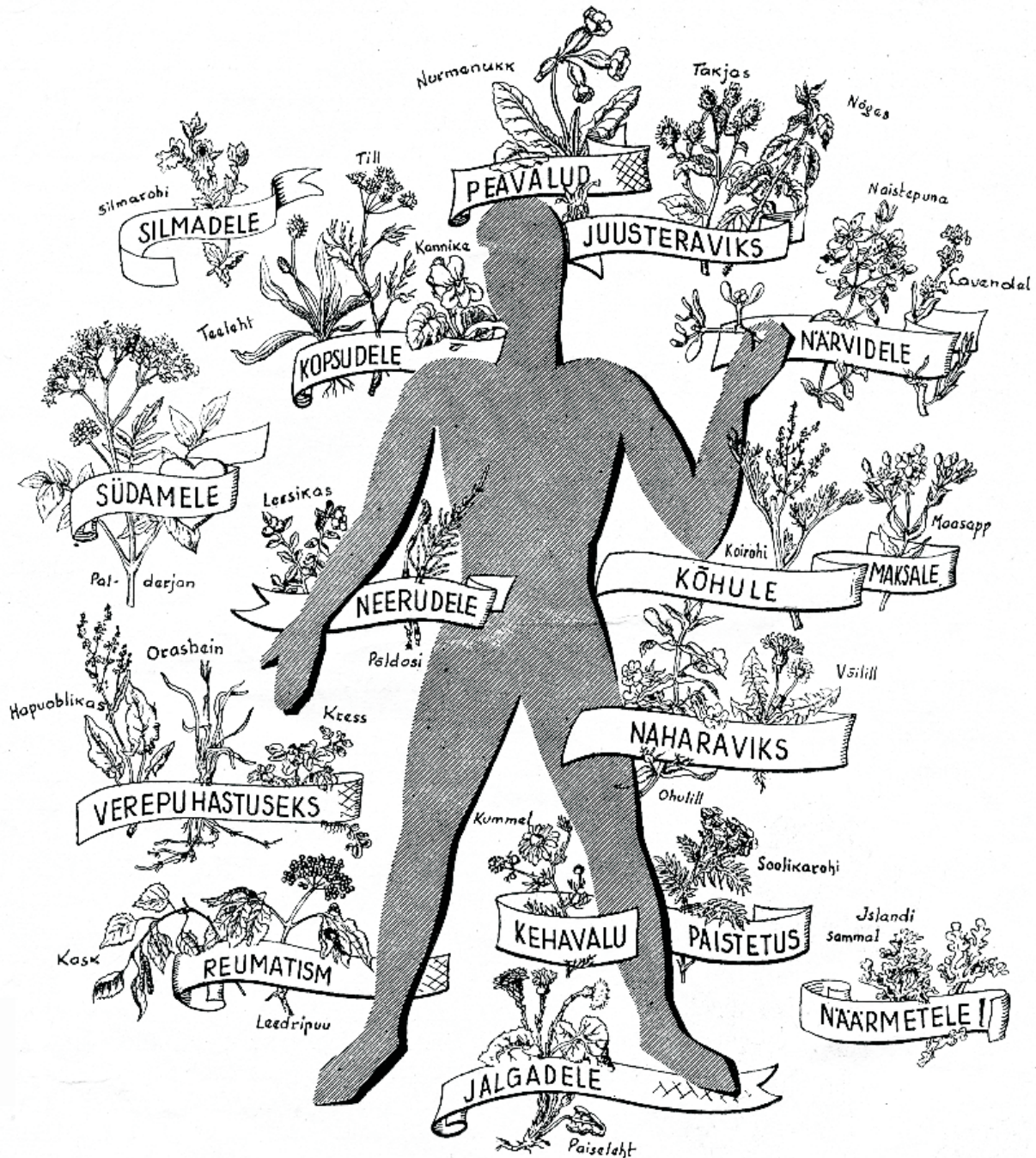
(tarvitada teedina). Soovitatav on itegi süümisel põdejatele ja nõuka- dele. Saapantafed tarvitavad teda, ja selle arvete tuleb panna nende keha vastupidavus. Islandi-sammal on ühtlasi väga hea rinnarohi, peh- mendab avalu rinnus, taotab kõha ja kähimise.

Paistelehe (*Tussilago far- fara*) värsked lehed, pigist mahlale klopitud, on hea abi piiste ja hau- dunud kehahojale, näit. varvastele.

Tuntud unerohi on kanarbi (*Calluna vulgaris*). Tema diteist tee on hea vahend unepuuduse vastu (1—2 supilusikatäit öist päevas).

Et taimedest on abi, see on kõi- asi. On taimi, mis on meie kopsude, neerude, mahlja, vere ja nahha jaoks, ning paluvad neile kähitatele orga- nitele just seda ainet, mis neis hõltab otja lõppema, või nad rakendavad organe tegevust.

5.



Arstimtaimed inimese igale kehahojale. Selles joonistuses näeme inimese, ümbritsetud taimedest, mis võivad teda aidata, tema mitmesuguseid kannatusi vähendada või koguni tõrjuda. Nagu

pildis, nii see on ka tõelikkuses. Igal pool meie ümber lobbab looduslik rohuladu, mis on igapäevase kättesaadav, kui ainult osata tarvitada. Oma tervise huvides on tarvis taimi tundma õppida.

LASTE TERVISHOID

Dr. H. Jürgenson



Modu, tänatu, kool — siin tuleb lapsel liikuda, õppida tundma elu selle rõõmude ja valudega. See ümbrus mõjub lapsele hästi, halb ümbrus halvasti. Nagu taimestik, nii vajab inimesegi toitu, päikese- paistet ja värsket õhku. Kujutlegem, kui vähe jaa- vad seda läbipõlenud inimeste lapsed; süüfilistifute, alkohoolifute ja teiste järeltulijad!

Koolilaste hulgas leiame põduraid ja kahwa- tuid, kuid ka tugemaid ja terveid õitsenaid lapsi.

Rõige rohkem on õpilaste keskel hambahaigeid; nende protsent ulatub ligi 75-ni, s. o. kolmveerand meie koolilasteist kannatab hammaste haigustest. Saiged hambad räägivad sellest, et juu eest pole hooldatud. Mis siin teha? Vanemad, õpetage lapsi suud loputama sooja veega pärast söömist, eriti pärast õhtusööki! Suud loputades ehitatakse lagunemise ained hammaste vahelt, nad ei jää õõseteks sinna mädanema. Saiged hambad rikuvad pikapeale seedimist, toit ei saa hästi puratud, teki- vad veremaesuse haigusnähtused.

Suureks pahaks tuleb pidada ka seda, kui ini- mene juba lapse-eas kaotab aja silmanägemisest.

Kooliarstlikkudesse aruannetesse pillu heites leiame, et ligi 25 protsenti lapsi kannatavad halva nägemise all. Siin pealksivad vanemad kui ka õpeta- jad kandma hoolt laste silmade eest. Lapsed tuleb õppetöö juures asetada nii, et valgus (ka afnad) oleksid neist wafatul pool; jef wiisil tekib kõige vähem marje lapse lugemisraamatule ja kirjutus- wihule. Valgus ei tohi ialgi olla liig nõrk.



Weel tuleks rääkida veremaestest lastest. Sää- raseid lapsi on ligi 10 protsenti. Veremaesust teki- tawad ka kõhuussfid, mida lastel ei ole mitte wähe. Mastate eest tehti Tartus kahes koolis kindlaks, et 23 protsenti lastel oli folkmeid ja 5 protf. lastel oli paelusfe. Need parasfidid „jõowad“ joolitates, elawad inimesest. Mis siin teha? Wanemad, jõoge ije ja andke lastele ainult hästikeedetud toitu; kee- tes surmatakse haiguspejad kalades jne. Opetage lapsi pesema käsi enne sööki ja puhastama küüne- aluseid; hoidke lapsi näppude imemise eest, näpu- otji ei tohi panna suhu! Jga eestujulik wanem tulgu kooliarsti wõi mõne teise arsti juure ning lastu laste wäljajeidetu uurida. Wäljajeidetu pole tarwis tuua rohkem kui tikupea-juurune osake; us- fide mune on arstil kerge kindlaks määrata mikro- fkoobi all. Miks siis lasta lapse kõhus elada usse, kes teewad lapse nõrgaks!

Weel on pandud tähele, et paljudel lastel on palawif. Kas see on tingitud kopsunäärmete wõi kaelanäärmete põletikust, selle kindlakstegemine ofu- tub tihti raskest. Rõpliku otjuse annawad rönt- geni-kiired. Wanemad, nuretsjege enesele kraadi- klaas, kraadige lapse kehajoojust ka kodus! Urge laste tiisikufel tungida laste ilufasse ellu! Seda on wõimalik ära hoida, kui pöörata wastawa asja- tundja arsti poole.

Laste jelgrookõwerdus wõib ka mõnelegi hai- gusele walmistada pinda. Kuidas wõidelda jel- grookõwerduse wastu? Lastele tuleb õpetada hoid- ma firget kehahoiatut.

Mis weel eriti tähtis, on õige käitumine las- tega. Tuleb meele ije ema ütetus oma lapse koh- ta, kes kannatas närwilisufe all: „Nikastel on när- wid, waestel jonn!“ Tegelikult aga jonnis ema ije lapsega. Tihti teewad wanemad oma lapsed när- wilisefeks. Lastega ei tohi jonnida; halwad on ti- lid kodus; õifed joomingud, kui laps magab, jne. — jee rikub last juba maast madalast. Närwilisufe põhjusjed ulatawad lapsel ka warase lapse- ea ala- teadmuse, ning wanem on need kaswatanud. Ül- difelt katjutagu olla leplik laste wastu, olgu nad kas terwed ja rõõmsad wõi haiged. Näidatagu ees- tuju ja rahulikust lapsega käitumises.

Wanemad kui ka õpetajad hoidku kaswawat, wõrjuwat inimlast. Laps wajab teadmisfi ja ka terveist ning jeda kõike peab andma kodu ja kool.

Kasulikke juhatusi lastele

Paremad kui raha, vara — / tervis häa ja rõõmus süda.
 Tee sporti, matka, jookse, ujui, / see tervist toob ja häaks teeb tuiju.
 Kes ikka istub raamatute taga, / kes mängurõõme teistega ei
 jaga, / see kiiru jääb. — Näi siigelt nagu sõdur.
 Puhas õht, veeli ja päike on siin tervise sõbrad.
 Enne käsi pese sa, / siis vast joomist alusta.
 Rõõmuhoitud mee ja seebi pead kord lunastama oma tervisega.
 Hoia iga haatva, ka kõige vähemat, mustuse eest.
 Puhtus on inimesele auks.
 Soo igal hommikul kõige enne klaas tveit.
 Pärast joomist pese hambaid.
 Maiustused, šokolad, / hammastele halvavad nad. / Tea, et kui
 neid tarvitad, / peagi hambarvalu saad.
 Ära liialda liha- ja joomisega; eelista punaviilja, juurvilja ja kaunvilja.
 Tubakas ja alkohool / toovad häda igal pool.
 Pea jahedas ja jalad soojas, / siis arsti jõutus peagi loojas.
 Ära loe hämaras ja nõrgas valguses.
 Ära kunagi unusta palumast Jumalat, et ta su tervist hoiaks.

Kui palju võib süüa

Algas lk. 57.

Võttes arvesse kaloreite tarvidust ja kasutades alljärgnevat
 tabelit, on meil kerge väljja rehtendada, kui palju võib süüa
 ja kui palju peab jooma.

100 gr. toitaineid	Kaloreid	Valku	Rasva	Süsivesikuid
Või	741	0,7	80,0	0,5
Rasv	385	0,2	95,1	—
Lambaliha, praetud	330	16,0	28,0	0,3
Loomaliha, keedetud	176	36,6	2,8	—
Vasikalihha, „	118	26,4	1,1	—
Tailihavorst	457	19,0	40,8	—
Täispiim	61	3,0	3,5	4,0
Koor	237	3,7	22,3	4,2
Kohupiim	112	20,9	1,0	4,3
Juust (punase koorega)	385	28,2	27,8	2,5
Tangud	351	9,4	0,8	70,9
Sai	265	7,1	0,5	56,6
Rukkileib	262	8,5	1,3	52,5
Herned	323	23,1	1,9	52,7
Oad, valged	311	25,3	1,6	48,3
Kartulid	94	2,1	0,1	21,0
Porgandid	45	1,2	0,3	9,2
Kaalikad	41	1,5	0,2	8,2
Hapukapsad	24	1,5	0,7	2,9
Ploomid	59	1,0	—	12,8
Õunad	53	0,4	—	12,0
Pirnid	50	0,4	—	12,0
Suhkur	398	—	—	99,5
Üks kanamuna	66	5,0	4,8	0,2

Kes alataja võtab oma kehha liig palju kaloreid, see ras-
 tub. Toit, mis sisaldab ülekülgse rasva, on ka eramasti vi-
 tamiinivaane; seetõttu see toit ei põhjusta üksnes rasvotõbe, vaid
 ka hulga muud kehharikkeid. Korralikuks kehategevuseks on tingi-
 mata tarvis vitamiine, mida saadakse toortoitudest. Hartiliku
 toidu kõrvale jöödagu nii-siis võimalikult palju värsket punaviilja,
 sallateid ja aedvilja (porgandeid, kaalikaid, herneid, kurgi jne.).
 Seega täidame kolmanda toitumise ülesande.

Enamus inimesi võtab oma kehha liig palju kaloreid. Hartva
 keegi saab vähe. Kes tarvitab parajalt valku, mõõdukalt rasva
 ning küllaldaselt teravilja, juurvilja, kartuleid ja piima, see talis-
 tab dieti.

M. Uudriks.





TALLINNA PANORAAM. Foto: J. Paalmann

Inimõugu on püütud ravida aastakümneid igasuguste inimlikkude arstintsiivahenditega, mis aga pole annud kuigi palju tulemusi. Garidus, kultuur, tehnika ja igasugused edusammud, mis võivad teataval määral kaasa aidata elujärje tõstmiseks, ei suuda ometi teha tõeliseks inimese hinge. Jeesus tuli maa peale ilmutama inimestele oma Issa armastust. Ta „käis läbi kõik linnad ja alevid, õpetas nende koguduse kodades ja kuulutas armuõpetust Jumala riigist ja parandas kõik tõbe ja kõik vigad rahva seas.“ Matt. 9,35. Kuina ta parandas inimeste ihulikke haigused, siis oli sealjuures tema suurim soov anda tervist ka nende hingele, kuulutada neile pattude andestamist ja uut elu. „Mu poeg, mu tütar, sinu patud on sulle andeks antud“ — oli tema harilik kuulutus haigetele. Issand võtab ära inimhingest haigusjämmitava teguri — patu. „Te peate ülast jäändima,“ — oli tema evangeelium. Ristitud süda asendatakse uuega. Meie meel peab saama uuendatud. Paulus ütleb: „Mga teie peate saama uueks oma meele vaimus.“ Meie sisetune häda ja purustatud oleku põhjus ei peitu mitte selles, kuidas teised inimesed meisse suhtuvad, vaid kuidas meie nendesse suhtume. Uuendatud meel on uus ja õige vahetorras oma kaasainimestega ja ka Jumalaga.

Aristus oli vaba hingehaiguste tunnustest. Teda koheldi vägagi ülekohtuselt, kuid ta võis palvetada oma vaenlaste eest ristipiinul. Ta seisis ühenduses oma Isaga. See andis talle õige seisu.

Kes on lasknud Snnistegijal ravida oma hinge ja hoiab oma hinge, see teeb jeda käies tema jälgedes. Selle hing on terve, sest see on patust puhast. Säärane inimene siis ka mõistab kehavahelise nõudeid ja suudab neid täita.

Kes võib ära hinnata hinge tervist! Sellel on suur väärtus käesolevas elus ja lõputa väärtus tulevases elus! Usu ja pallsve läbi saame osa sellest tervisest.

TALVEHAIGUSED

Algus 54 lhk.

Wahel võib tihise haiguse katte all peituda mõni suurem wiga. Nii ilmub mõnikord raske furguhaigus ehk difteriit lihtsa angiina kujul. Minult uurimiste waral selgub, misõiguse haigusega on tegemist. Seejärel on wajalik igat raskemat angiinat, eriti just laste juures, arstile näidata. Külmetushaiguse teemad lapsed üldiselt hulga kergemini läbi, kui wanemad inimesed. Laste süda on jõuline ja väga „paendum“, ta talub kergesti palawikku 40—41 kraadi. Wanemate inimeste süda on mõõdunud elu koormatusest osaliselt juba „ära kantud“, temale on igasugused pingutusjed raskesti ületatavad.

Kui inimene kannatas juba ennen mõne jüdamehaiguse all, siis ähwardab teda suurim oht külmetushaiguse puhul, mis toob enesega kaasa palawiku. Gripp riwab ikka kopsse. Kui kopsud olid juba ennen nõrgad, siis gripi järele kopsude tegevus jääb lonkama pikemat aega. Tihipeale külmetushaiguse mõjul kopsunäärmetes juikunud protsejs lööb uuesti lõktele ja haigusest paranenud inimesed kannatavad pikemat aega kerge palawiku all (pärast lõunat 37,1—37,8 kraadi). Rõugen toitu mine, palju wärsket õhku ja päikest võib ka siin tuua korra majja.

Lõpuks peame mainima üht nõuet, nimeist haige inimene ei tohi kunagi kaotada usku enda paranemisse. Usk on jügan tunne, ta aitab leida pääsmist nii hingeliste kui ka kehaliste kannatuste juures. Me peame tunnistama üht kõrget isikut, kes juhib kogu maailma saatust, kes jälgib nägematu pisiku kui ka suurima maailmaõnne tegewust. Pole mõeldaw, et niisugune suur asutus, nagu maailm, oleks ilma peremehesta.

MILLISE HINNA MAKSAD

ILU EEST

Mis on ilu? Kuidas seda saavutada? Ilu ei saa siiski teha moefalangis. Seft päris ilu on ainult heade iseloomuomaduste juanna. Ilu tähendab hoostõla, tajakaalu, täiuslikkust.

Tervis ja ilu olenevad üksteisest; üks neist ei saa olla ilma teiseta.

Ilu ejuine tingimus on keha meeldivus, ihunaha värskus, silmade vära ja hammaste läige. Sädeise pildi võib pakkuda ainult terve keha; seega ilu on terveise viik. Keha kaotab kehe oma loomuliku meeldivuse, kui teda koormatakse või ta kannatab mõne rille tõttu. Tervislik toit ja mõõdukad harjutused ühenduses hea vaimuavuga on terveise ja ilu kindlaid tagatisi.

Suimeise ilu üle otustatakse enamasti tema nio järele. Muudugi ilu alal filmnagu omab eufeha. Illeane eufels, et nugu on iseloomu vastuhõik. Ükski väline afeaine ei suuda teha nugu meeldivaks, kui selle taga seisab enesearmastaja tühi, rahulolematu hing.

Waaklene järgnevalt mõnda füüsilist tugevust, mis kõigile kättehaadavad. Kõneleme eufels naharavist. Värske nahavärv onene terveist vereest, mis toidab keha ludesid. Naha õige värv ja tugevus ei onene iludusjalvust, vaid mõjulikult toimumisest. Madoitumise (saleduse jaoks näljutamise) all kannatajal kui ka ületoitumise tagajärjel vöökehade all väsimus kehal on vähe lootust iluiale nahavärvile. Rahvatu, tere nahk on puuduliku terveise tunnuseid. Igajugune ravi ja iludusvahendite tarvitamine ei murda siin midagi.

Ilu järgmisest avaldajaks on filmad — jätkendavad, lahtised filmad. Kuid ainult need võivad oma filmi öieti anda, kes õigel ajal magavad. Waadake õigesti iluvalolekust väsinud inimese kortsumud oluajast; te näete fealt enneaegse vananemise tunnuseid. Magamata viidetud ööd on iluduse juurimaid vaenlasi.

Mii võikime jalkata waaklemist, ja ifka jõukaine otufusele, et ilu ei ole mitte mõne ühiku kehaosa teene, vaid loqu organismi korrapärase funktsiooni tagajärg. Tuleb ainult imestada, et naised, kes iludust eriti hindavad, nii vähe kannavad hoolt oma terveise eest. Spariitult hakaatke hoolitsejana oma terveise eest alles siis, kui see on kadumas, võib ütelda kumilike iluvärvide tagajärjel.

Kui palju naised piinavad end näljaga, et hoida alal jaledat joont. Nad on valmis ohverdama kas või loqu



varanduse iludusvahendite eest, kuid tõrguvad järgimaft lihtsate iludusvärvide põhimõtetele. Nad on haavatud ideest, et iludust võib saavutada välispõhiste vahenditega, ja seepärast nad tegelevad ainult näonaha juures. Nad järgivad peivatele illusioonidele.

Moorus, hoolitse ilu eest! See on teie eesõigus. Kuid teadke, et värvitud nugu haavab süenist ja tõelist ilu, tundes hingelist õhust ja vaimset juuust.

HEA TERVIS OLENEB...

Algas 50. lmk. Iwad meie hingeelu. Ei ole võimalik lähemalt siin neil nähtustel veatuda.

Hingelisi häireid kantakse alateadlikult üle kehale — tonvassio. Suimene olets nagu haige, kuid ei ole siiski. Orgaaniliselt ehk kehaliselt on kõik laitmatu ja terve, aga omoti inimene ei tunne end hästi. Siis on midagi siiski korraest ära. On tekkinud hingeline häire.

Nga võime leida ka häaraseid põhjuseid, kus iifit ühes või teisel põhjusel ei ole rahul oma olukorraga. Ta ei leia väljapääsu ja (jällegi enda teadmata) põgeneb nii-ütelda haigusse. Ta tunneb end tõesti haiglasena, ja tekitab siis enda vastu kas kaastunde või pilke. Sellest siis tuleb järeldada, et ka oma hingelise olukorra eest tuleb hoolitseda; tuleb ainult nõu küsida.

Kõigist hädadest laame hoiduda, kõigist rikeest saab üle, ainult usku endasse. Hea tervis oneneb meist endist.

„Meie Aeg“ ilmub kord kuus. Toimetus ja talitus Tallinnas, Merepuiestee 14-a. Tel. 509-41. 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.