

Meie Teg

N^o 4. 1937.



TERVISHOIU-NUMBER



Tervise tingimusi

Dr. R. Roots

Tervis on inimese kalleim vara. Tervisest oleneb meie jõud, ning jõust olenevad meie võimed ja oskused. Seepärast peame hoidma oma tervist, peame tundma neid ohte, mis ähvardavad meid ja meie tervist igapäevases elus ja tegevuses.

Sageli näeme, et inimesed otse pillavalt kulutavad oma kallimat vara, oma tervist, paiskavad seda siia-tänna, talitades harjumuste järgi, ilma et küsitakse kas see on hea või halb.

Kui küsime, miks see nii on, siis võib kosta, et mitmed on selles suhtes hooletud ja mitmed ei tunne veel neid kahjusid ega tunne üldjoontes neid tervise tingimusi, mis oleksid vajalised teada igale inimesele.

Elus oleme kõik õpilased, ikka edasi ja edasi kogu oma elu vältel, ja meil tuleb õppida teiste tarkuste kõrval ka tervishoiu tingimusi.

Igaüks võib paljugi ära teha oma tervise healuks. Me elame ühiskonnas, kus on tarvis ühiselt nii paljugi tervisekaitseks ette võtta, kuid alata tuleb iseenesest ja oma lähemast ümbrusest.

Haiguste tekkimisel ja tervise nõrgenemisel oleneb väga palju välisest maailmast; oleneb palju meie oma tähelepanust ja korralikkusest. Nii näiteks õhu koosseis, selles leiduv tolm ja pisilased, õhu temperatuur, maapinna puhtus meie ümbruses, meie riiete ja jalanõude otstarbekohasus, tarvitatava vee headus, vajalike toiduainete saadavus, elukorterite niiskus ja puhtus, jne.; peale selle veel mitmesugused välismõjutused, mis on tingitud meie elukutsest, meie tööst.

Arstiteadus püüab uurida neid küsimusi ja selgitada neid põhjusi, mis mõjuvad meie tervisele nõrgestavalt ja haigestavalt, ja oma uurimuste põhjal püüab teadus leida ja näidata teid, kuidas võiksime hoiduda haigustest.

Võtame mõne päris lihtsa näite. Meid õpetatakse, isegi avalike määrustega: ärge sülitage maha! Osa inimesi teab, et sülitada ei kõlba, sest see pole viisakas, teised arvavad, et kõrvalises kohas võib seda teha, jne. Kuid peasi on, et me peame teadma, mis on selle keelu põhjus, peame teadma, et rögaga ja limaga heidab köhija inimene miljoneid pisikuid põrandale, kus need võivad saada mitmele poole laiali kantud ning võivad muutuda kaasinimestele haigusetekiitajateks; näiteks nii saab tiisikushaige kaassüüdlaseks oma kaasinimeste haigestumises. Järelikult on selge, et põrand tuleb hoida puhas

ja tuleb hoolitseda selle eest, et keegi maha sülgamisega ja muda sissekandmisega ei reostaks meie korterit, ja tekkinud tolm ei hakkaks mõjuma meie tervisele kahjustavalt. Nagu näete just tervishoidlik külg on selle küsimuse juures kõige olulisem, mitte niivõrd heade kommete probleem; see viimane areneb iseenesest.

Nii on lugu paljude teiste eelpool nimetatud küsimustega, nii õhu, riiete, toidu jne. suhtes.

Lühidalt kokku võttes, igal inimesel oleks vaja oma isiklikus elus silmas pidada järgmisi tingimusi. Need on üldjoontes lihtsad tingimused, neid saab täita igaüks, kellel on arusaamist ja püüdu; need on tervishoiu A B C, ja kui tuntake juba tähti, siis varsti õpitakse lugema.

1. Hoi a p u h a s o m a k e h a. Selleks pese igal hommikul korralikult seebiga oma nägu, kael, kõrvad ja käed, sealjuures ühtlasi hõõru ülemine kehaosa toasseisnud või külma veega; käsi pese harjaga. Hambaid pese vähemalt üks kord päevas oma isikliku hambaharjaga. Kuivatades tarvita isiklikku erirätikut, mille sisse teised ei kuivata. Jalgu pese võimalikult igal õhtul korralikult vee ja seebiga.

Enne sööki ja pärast määrdumist pese käed.

Pese kogu keha seebiga vähemalt üks kord nädalas. Kammi korralikult juuksed, ja hoolitse, et käte ja jalgade küüned ja juuksed saaksid õigel ajal lõigatud.

II. H o o l i t s e o m a j a l a n õ u d e, r i i e t e j a v o o d i e e s t.

1) Jalanõud osta parajad; nad ei tohi pigistada ega olla kõrgete kontsadega. Igapäev puhasta oma jalanõud tolmut harja või lapiga. Õpeta lastele, et uste ees olevad matid on jalgade pühkimiseks, siis nad ei lähe ka vanemas eas neist üle ainult jalutades.

Jalgu pestes vaheta ka sokad või sokid.

2) Ihupesu ja käterätti vaheta vähemalt kord nädalas. Ööseks tarvita eri ihupesu; päevane ihupesu tuleb tuulutada.

Oma ihu ümber ära kanna pigistavaid võid ja sidemeid, mis takistavad hingamist ja vereringlemist.

Puhas pesu hoi a korralikult kapis või kummutis; musta pesu ära hoi a toas; kui teist kohta pole, mähki pesu paberisse, kuhu see jäägu pesupäevani.

3) Voodipesu tuulutagu pere naine igapäev. Voodi all ei tohi hoida asju, ja põrandat pühkides pühitagu tolmu ka voodi alt. Voodit ei tohi tarvitada istumiseks ega üli riie t e g a l a m a m i s e k s.



4) Palituid hoida esikus; viimase puudumisel hoida eluruumis eraldi teistest riie t e s t. Üli riieid puhasta tolmut korralikult harjaga väljaspool elukorterit vähemalt kord nädalas. Mit-tetarvitusel olevaid riieid hoi a kapis. Pesta-vaid riieid pese määrdumisel võimalikult kohe.

III. H o o l i t s e õ h u p u h t u s e e e s t e l u r u u m i s.

Selleks hoolitse, et tuppa ei kantaks mustust ega tolmu. Eluruumes pühi igapäev põrand tolmut niiske lapiga, samuti mööblilt ja muilt esemeilt.

Vähemalt kord nädalas pese korralikult põrandad kõigis ruumes. Kord kuus pühi tolmu seintelt, laelt ja tavaliselt raskesti kättesaadavatest kohtadest.

Eluruumi tuuluta kaks korda päevas, tubade koristamise ajal ja enne magamaheitmist (õhuakent ei tohi talveks kinni kleepida). Lubamatu on korteris põrandale sülitada ja suitsetada öösel selles ruumis, kus magatakse.

IV. H a i g u s t e s t h o i d u m i n e.

Maga ööpäeva vältel vähemalt 7—8 tundi.

Viibi võimalikult rohkem värskes õhus.

Ära suitseta. Eriti lapsi hoida tubakasuitsu eest.

Ära tarvita alkohoolseid jooke.

Tee tugevaks oma keha kehaharjuste abil.

Haigestumise korral pööra viivitamatult asjatundja poole.

Loetletud tervise tingimuste täitmine ei teki ta kellelegi erilist raskust, võrreldes nende raskustega, mida võib tuua näiteks mõni haigus.

Te olete kindlasti näinud, et mõni väikese palgaga inimene oskab hoida oma korteri mitu korda puhtamana ja korralikumana, kui keegi teine — jõukam. Nii on lugu muugagi.

Siin on vaja arusaamist ja head tahtmist, ühtlasi tuleb harjuda uute tingimustega. Loobumine endistest harjumustest tekitab vahest väikest raskust. Meie arusaamine ja sisetunne annab mõista selle kõige õigemana, mida püüame.

Ühte on aga sealjuures veel vaja: see on rõõmus meel ja lahke süda. Me võime end valitseda ja luua endale rõõmsama meeleolu; ärge oodake, et keegi teine tuleb seda valmistama, ennem püüdke ise valmistada seda teisele.

Olge ise oma õnne sepitseja ja teadke, et haigustest hoidumine on palju kergem kui hiljem haigustest ravimine.



KAS MINU SÜDA EI OLE HAIGE

Dr. Fr. Paas

nud ega täida tema peale pandud kohust. Südant toitvad veresooned on kuidagi oma loomulikus tegevuses takistatud. Südamest väljuvad veresooned ei ole enam oma endises seisukorras. Üks või teine läbipõetud haigus on jätnud nendele oma jäljed.

Kuid ka teised elundid avaldavad oma mõju, kui nad on kuidagi haigestunud. Ka närvid, mis juhivad südame tegevust, ei tööta mõnikord nii, nagu seda peame neilt lootma.

Nagu näeme on tõesti põhjust hoolitseda oma südame tervise eest samuti, nagu iga teiseigi elundi tervise eest. Paljugi vigasid on, mis võivad südant tabada. Kõige rohkem on inimesed hirmul südame rabanduse ja südame laienemise pärast. Kõik need haigused ei esine aga sugugi nii sageli nagu tavaliselt arvatakse. Hirmul on siin suured silmad.

Me võiksime jagada kõik ettetulevad südamevead nelja rühma: 1) südame neuroosid (närvidest tingitud); 2) südame klappide vead; 3) südame lihaste haigused; 4) südame veresoonte häired.

Mina soovitaksin, et kui kellelgi on mingi kahtlus oma südame suhtes, siis pöörata arsti poole, et südame tervislikku seisukorda kindlaks määrata. Mitte ainult abi otsida arstiteaduslikest harjutustest ja raamatutest. Sellega tehakse vahest endale halba.

Ei või nõuda, et harilik inimene saaks täielikult aru, mis ühes või teises arsti, ja koguni rahvapärases, kirjutuses on tahetud öelda.

Inimese keha ei ole sugugi nii lihtne ehitus nagu seda mõnelt poolt arvatakse. Ei. Ta on vägagi keeruline ja tema üksikute elundite tegevus ja koostöö on imevärselt peen ja mõnes suhtes näiliselt mõistmatu. Samuti haigused, mis teda tabavad, on oma iseloomult veelgi komplitseeritumad. Üks ja sama haigus erinevate isikute juures on samuti mittepalgeline nagu seda on inimene ise. Nii kui ei ole kaht ühtenägu inimest, ei ole kaht üheilmelist haigusekuju, ehkki on tegemist ühe ja sama haigusega. Kõige raskem töö arstil on just haiguse kindlaksmääramine, n.-n. diagnoosimine. Samuti tuleb arstil piinlikult jälgida haiguse käiku. Ei ole harva need juhtumid, kus esimese korraga ei avaldu haiguse

Nii mõnigi kord inimene seab enesele säärase küsimuse. Ja seda päris arusaadavatel põhjustel. Seni kui tuksub süda elab ka inimene. Jääb aga see imeväärne kehaosa seisma, siis on elul lõpp. Mis ime siis, kui inimese hoolitseb ja mureseb oma südame pärast.

Nagu iga teine organ kehas, nii haigestub vahest ka süda. Südamehaigusi on mitmet liiki. Kord haigestuvad südame klappid, mis asuvad südame vatsakeste ja kambrite vahel või ka mujal südames. Nad võivad olla põletikus, või olla rikutud eelmisest põletikust ja takistatud nüüd oma tegevuses. Vereringvool on suuremal või vähemal määral häiritud. See nähtus kutsus esile jällegi teisi häirivaid nähtusi inimese kehas ühel või teisel kujul. Mõnikord on haigestunud südame seinte sisepinnad, mis jällegi ei jäta mõju avaldamata üldisele tervislikule seisukorrale. Võime ka leida südame lihaste haigusi ja rikkeid mitmesugusel kujul. Põletikud ja moondumised mitmesugusel kujul võivad segada südame lihaste tegevust. Kord vähemal, kord suuremal määral. Kord on haigestunud südame lihaste välispinda kattev kiht. Aga ka südamepaun, mis kaitsvalt ümbritseb seda tähtsat elundit, on ühel või teisel põhjusel haigestu-

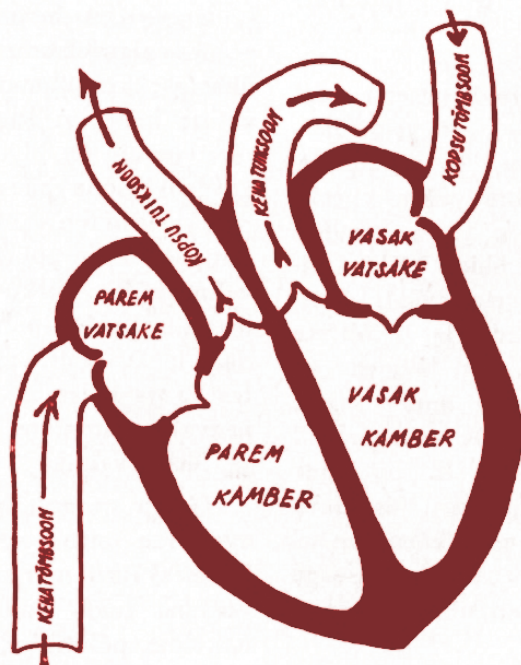
iseloom. Alles sellele järgnevatel kordadel võib arst öelda missuguse tõvega siin on tegemist. Ärge siin süüdistage arsti, et ta ei ole küllalt osav ja tark, vaid oodake veidi kannatlikult. Kes kannatab, see kaua elab, ütleb tark vanasõna. Teie näete nüüd kui põhjendatud on minu soovitus, pöörata esimese kahtluse puhul oma tähtsa kehaelundi, südame, tervise suhtes arsti poole.

Mida näeme aga pahatihti. Inimene kahtleb ja piinab end. Elab teatud hirmu all. Ja nagu pärast selgub — asjata. Pööratakse ka kõrvalise asjatundmata isiku poole. Mis nõu võib tema teile anda? Kus on temal olnud see võimalus, et süveneda inimese keha ja eluavalduste imepeenes konstruktsioonis. Asjata ei õpi ju arstid aastaid osavate ja kogenud professorite juhatusel. Ühte võivad säärased „lahked nõuandjad“ küll teha, ja nimelt inimese tervist halvendada. Kes lubaks peenete masinate paranduse kellegi muule kui selleks õppinud asjatundjale. Mida teab puusepp lennuki mootorist, või lendur tünni tegemisest! Iga asi nõuab eriteadlast.

Kõige sagedamini märkame, et inimesed kurdavad südame kloppimise üle: „süda jätab vahele“, „süda lööb hirmus tasa“, „süda on paha“, „süda valutab“. Need nähtused osutuvad hiljem sageli ainult närvidest tingituks. Teame ju kõik, kui inimene ehmatab, siis süda hakkab kiiresti lööma. Kui meid vaevavad mured, siis tundub nagu midagi pitsitaks rinnus. Kui töötatakse üle ühel või teisel teel, siis võime jällegi märgata, et süda on närviline. Ka kartusega ja väära ettekujutusega võime saavutada südame ebakorrapärase tegevuse. Meie märkame, et süda vahest klopib. Nüüd on hirm suur — „ma olen südamehaige“. Üks või teine tuttav, kellele on oma häda kurdetud, leiab varsti, et — „minu tuttava täditütre võõraspoja naise emal oli samasugune südamehaigus ja tema suri südamerahandusest“. No, mis te veel ütlete. Eks ole kindel, et teiegi süda on haige. Ei julge arstigi poole

Süda on meie keha elutegevuse keskus. Ta täidab pumba ja mootori aset; tema ülesanne on pumbata verd soontesse, millede mööda see pääseks kõigi keharakude juure.

Süda jaguneb vaheseinaga pikuti pooleks, ja kumbki pool jaguneb veel pooleks; nii on parem kamber ja vatsake ning vasak kamber ja vatsake. Kambrite ja vatsakete vahel olevad avaused, samuti veresoonte avaused on varustatud südameklappidega, mis lasevad verel voolata ainult ühes suunas. Kokku tõmbuvad korraga kambrid ja siis vatsakesed.



pöörata; mine tea mis ta veel ütleb, ehk polegi enam elada rohkem kui mõni kuu või nädal. Küllap leidub neidki häid inimesi, kes soovivad rohtusid. Südame tegevus muutub aga üha korratumaks. Inimene muutub nüüd tõesti rahutuks ja kärsituks. Ei ole temal söögiisu ega und. Mõtted on laokil. Ja üha käib ringi mõttega — minu päevad on loetud. Ja ka arsti kabinetist väljudes jäädakse kahtlema; arst oli öelnud, et pole tegemist muuga kui närviliku olekuga.

Vabastage end mõtetest; puhake korralikult välja. Rohkem õhku, päikest, vett ja loomulikku toitumist, ja teie südamehaigus on möödas. On teil tarvis muret? Ma arvan, mitte!

Mõistlikul ajal õige nõuanne, ja te võite palju muresid vältida. Poleks olnud vaja alati lugeda oma pulssi. Märkasite ju muidugi, et pulss ei olnud korrapärane. Te ei teadnud aga seda, et vastavalt oma hirmule kas suurendasite või vähendasite pulsi löökide arvu. Kogu selle aja pingutasite asjata oma närvikava. Tegite rahutuks ka teisi.

Kui nüüd arst on leidnud mingi südamerikke, ega sellepärast pole vaja karta, et sellega on elu hädaohus. Süda iseenesest polegi nii nõrk ja väeti elund nagu seda üldiselt arvatakse. Tal on küllaltki elujõudu. Ka on meil teada terve rida arstimeid, mis tõhusalt mõjuvad südame tervendamiseks. Mõne aja möödudes on südamehaigus möödunud ja ta töötab jällegi endise tugevusega ja kindlusega. Tean juhtumeid, kui ollakse väga hirmul, et süda on mõningal määral laienenud. Karta pole veel midagi. Asjatundlikul ravil tugevnevad südame lihased ja südame tegevuses ei tule enam ette korratusi.

Pahatihti kirjutatakse mõnedki tervisehäired südame arvele. Oeldakse, et süda on haige. Kui aga küsida, kus kohtas süda õieti asub, siis ta ei teagi seda, või näitab hoopis valesse kohta; nii et tema terviserikked ei ole südamega midagi tegemist.

On mõistlik, kui inimene oma tervise eest hoolitseb. See on ju loomulik ja arusaadav. Tihti võime aga tähele panna, et siin minnakse liiale. Küll mõõdetakse oma ihusoojust, küll kaalutakse, küll mõõdetakse pikkust ja paksust. Võetakse tarvitusele siit või sealt kuulnud või loetud tervisekunstid. Seatakse end dieedile, süües kas ainult toortoitu või taimetoitu. Võetakse ette

(Lõpp lhk. 55.)

Gripist hoidumine ja ravimine

Dr. N. K.



Gripp ehk influentsa on äge nakkushaigus. Ripihaiguse üksikuid juhtumeid leidub peagu alati, niihästi meil kui ka mujal. Kuid vahetevahel omandab gripp kurja iseloomu ja esineb laiaulatusliku taudina, levides kiiresti ühelt maalt teise, nõudes tihtipeale palju inimohvreid. On tähele pandud, et gripitaudid perioodiliselt korduvad lühemate või pikemate ajavahemikkude järele. Nii esines 1918./19. aastal gripitaud Euroopas ja ka teistes maailmajagudes. Sel korral nimetati seda „Hispaania haiguseks“, sest arvati, et see sai alguse kõige esmalt Hispaaniast. Käesoleva aasta algul levis gripp mitmel pool Lääne-Euroopa riikides.

Gripi tekitaja kohta on arvamised praegu veel mitmesugused. Katsed on näidanud, et gripi haigusidu viibib haigete rögas, kurgu- ja ninalimas. Gripi edasiandmine sünnib harilikult väga kiirelt. Kõnelemise, aevastamise ja eriti köhimise puhul paiskab gripihaige ümberolevasse õhku väikesi lima- ja süljepiisku, mis sisaldavad gripiidusid. Hõljudes õhus võivad nad edasi liikuda ja ligiolijate inimeste hingamisteedele sattuda ja seal haigust esile kutsuda. Gripihaigega kokkupuutunud asjad, nagu taskurätid, pesu, raamatud, laste mänguasjad jne. võivad samuti grippi edasi anda. Ka on haige käed peagu alati määrdunud haigusidusid sisaldava kurgu- ja linalimaga ja võivad neid käeandmisel teistele edasi anda. Gripile on vastuvõtlikud peagu kõik inimesed, ja temast haigestuvad niihästi vanad kui ka noored.

Millised on siis gripi tunnused ja kuidas ta end avaldab?

Harilikult on lihtsa gripi löimetusaeg, s. o. aeg, mis kestab haiguseidude organismi sattumise silmapilgust kuni esimeste haigusetunnuste ilmumiseni, lühike ja vältab umbes 1—3 päeva. Pärast selle aja möödumist algab haigus enamalt jaolt äkitselt, kusjuures haiged tunnevad üldist väsimust, roidumust ja nõrkust. Sellele seltsivad peagi külmavärinad, peavalu, valud liikmetes, lihastes, seljas ja eriti ristluudes. Ka nohu ja köha esinevad peagu alati. Söögiisu on kadunud. Palavik tõuseb keskmiselt 38—39 kraadini. Tihti tuleb ette ninast verejooksu, peeringikäimist, rahutust, pööritust ja ka oksendamist. Palavik püsib kõrgel keskmiselt 1—3 päeva, ja langeb siis järsku, vahest ka pikkamööda 3—7 päeva jooksul, hariliku normini, millele ühtlasi järgneb ka paranemine. Mõnikord esineb gripp väga kergel kujul ja kestab üsna lühikest aega, teinekord on ta aga õige raskekujuline, millele paranemine pikaldaselt järgneb. Pärast palaviku langemist jääb kehasse sagedasti veel kauemaks ajaks haiglane tunne ja väsimus.

Gripp võib esineda väga mitmesugusel kujul, sellejärele missugused kehaosad on temast ühel või teisel juhul kõige enam puudutatud. Viimane asjaolu on põhjuseks, miks gripp on jagatud mitmesse haigusevormi, nagu lihtne gripipalavik, siis katarriline, mao-soolte, reumaatiline ja närvikava gripp. Piirduvad gripinähtused enam-vähem eeltoodud üldnähtustega, siis on meil tegemist lihtsa gripi palavikuga. Kõige sagedamini tuleb gripi puhul ette mitmesuguseid häireid hingamisteede piirkonnas, niinimetatud katarrilise ehk kopsu gripi puhul. Tähtsamaist nähtustest sel korral on juba algusest peale: nohu, valgusekartus ja valud silmamunade liikumishastes; kurgulimanaha katarrilise tõttu on neelamine valus; hääli on sagedasti muutunud; hingekõri katarrilise puhul on alguses kuiv ja valus köha, millele järgneb mõne päeva möödumisel limase ja mädase röga eritumine. Mao-soolte ehk kõhu gripi korral esinevad alul pööritus, oksendamine, halb söögiisu, valud kõhu piirkonnas, hiljem kõhulahtisus. Reumaatliise gripi puhul esinevad harilikult õige ägedalt ja kestvalt valud lihastes, liikmetes, seljas, kätes ja jalgades. Närvikava gripi korral on tugev peavalu, sonimine, rahutu uni, mitmekesised närvilised lihastevalud.

Gripp nõrgestab tunduvalt inimese organismi ja avab tee mitmesugustele kaashaigustele, mis üldist haigusekäiku märksa raskendavad. Selliste kaashaigustena tuleb sagedamini ette kopsupõletikku, rinna- ja kõhu põletikku, keskkõrva põletikku, südame-

gevuse mitmekesiseid korratusi, peaajukelmepõletiku, närvipõletikku jne. Eriliselt kardetav on gripp kopsutiisikust põdejaile, andes sellele uut hoogu arenemiseks ja halvenemiseks.

Eelöeldust tekkib küsimus, kuidas on võimalik hoiduda haigestumisest ja milliste abinõudega on võimalik takistada gripitaudi levimist. Gripp on nakkushaigus ja levib väga kiiresti, peaasjalikult haigetega kokkupuutumise ja piisknakkuse teel. Kõige hädaohtlikumad haiguselevitajad on need, kes põevad grippi kergelt, sealjuures jätkavad oma igapäevast tööd ja kogu aeg liiguvad teiste inimeste hulgas. Selliseid üksikuid gripahaigeid leidub peagu alati niihästi meil kui ka mujal. Gripahaiged tuleks võimaluse piires terveist eraldada, eriti kui nad põevad mõnda rasket kaashaigust. Selleks tuleks haigevoodi eraldi tuppa mahutada, ehk kui see võimalus puudub, siis magada haigest eemal.

Gripitaudi levimise takistamiseks ja pidurdamiseks on soovitatav hoiduda eemale rahva kogunemistest. Tuleb kõigi võimalikkude abinõudega gripist eemale hoida vanemaid inimesi ja väikesi lapsi, sest neis vanadustes on gripist haigestumine eriti hädaohtlik. Tuleb kindlasti hoiduda neil, kes vähegi kahtlased gripi suhtes, lapsi suudlemast. Iga gripahaige ise peaks tegema enesele kohuseks, et hoiduda gripi levitamisest. Nad peaksid teistest kaugemale hoiduma, köhimisel ja aevastamisel taskurätti suu ees hoidma, sest see takistab süljepiiskade laialipaiskumist. Edasi tuleb hoiduda niisketest jalgadest, higistamisest, eriti aga higiselt seismajäämisest ja külmetamisest. Külmal ajal ja üldse halva, tuulise ja niiske ilma korral on soovitatav kanda villast või puuvillast sooja pesu, millel on suurem tähtsus kui paksudel pealmistel riietel. Tuleb hoolitse da korraliku toitumise eest ja pidada piinlikku puhust. Hoiduda väsitavast kauasest ülevalolemisest õhtul, kehalisest ja vaimsest ületöötamisest ja enese liigsest väsitamisest. Hoiduda käeandmisest. Käsi tuleb sageli puhastada, eriti pärast teistega kokkupuutumist, pestes neid sooja veega ja seebiga.

Gripist hoidumiseks on soovitatav teha suu ja kurgu loputusi mõne nõrgema desinfitseeriva lahusega, nagu lahjendatud vesinikülhapendi-lahusega või 3% boorhape-lahusega. Seda tuleks teha vähemalt 3—4 korda päevas. Samal otstarbel on soovitatav mõlemasse ninasõõrmesse panna herne-suurune tükike boorvaseliini ja siis nina väljaspoolt kergelt masseerida kuni salv ära sulab. Üksikuist sissevõetavaist rohtudest soovitatakse gripi ärahoidmiseks väikesel hulgal tarvitada salitsüül-naatriumi, urotropiini, hiini ja teisi. Kuid nende rohtude otstarbekuse kohta ühel või teisel juhul ja nende kasutamiseviiside üle pöörduge lähemate andmete saamiseks arsti poole.

Peatudes lühidalt gripi ravi juures, olgu tähendatud, et harilik kergekujuline gripp kestab mõne

päeva. Seesugune gripahaige ei vaja peale üldise hoolitsemise erilisi ravivahendeid ja tema paranemine järgneb võrdlemisi kiiresti. Kuid gripp on tihti peale väga saladusliku iseloomuga haigus ja raske on ette ütelda, missuguse käigu see üks- või teinekord võtab. Seepärast on soovitatav, et iga gripahaige, juba esimeste tundemärkide ilmsiks tulekul, jääks rahulikult voodi kuni palavik on täielikult langenud. Ka pärast palaviku langemist ei ole soovitatav kohe välja minna, vaid vähemalt 2—3 päeva jooksul koju jääda. Haiguse algul avaldavad haigusekäigule head mõju higistamine, mida saadakse, kui haigele anda aspiriini või püramidooni ja rohkesti juua sooja pärnaõie- või mõnda teist teed. Palaviku ajal on soovitatav haigele anda kergestiseidivaid piimatoite, kuna raskemad liha- ja soolased toidud tuleb ära jätta.

Erilist gripirohtu, mis toimiks otse gripi enese vastu, ei ole seni veel leitud. Gripi ravimisel tarvitatakse vaid neid rohtusid, mis suudavad vaigistada üht või teist haigusnähtust. Kõrge palaviku korral võib anda haigele aspiriini, püramidooni, kiniini jne. Samu rohtusid võib tarvitada ka piinava peavalu, ristluuvalu ja teiste üldiste valude vaigistamiseks. Raskeid hingamisteede katarri nähtusi on soovitatav kergendada kuuma vee auru sissehingamisega. Piinavat köha võib vaigistada ja rahustada, andes haigele mõnda kõhavaigistavat rohtu. Kaashaiguste puhul tuleb tarvitada nendele vastavaid rohtusid arsti näpunäidete kohaselt.

Igal juhtumil pöördu tagu nõusaamiseks arsti poole, sest ei või kindel olla, millise käigu gripp ühel või teisel korral võtab, ega või teada, kas ei ole tekkimas mõnda kaashaigust. Arst saab selle üle otsustada, missugune ravi on antud juhul otstarbekohasem ja missuguste abinõudega on võimalik kaashaiguste tekkimist ja arenemist vältida.

Kas minu süda ei ole haige

Algus lhk. 52.

igasuguseid tervisevõimlemisi ja vesiravisid. Kõik need on ju head asjad, kuid milleski ei tohi minna liiale. Liialdustega kurnatakse ennast ja tehakse tervisele kasu asemel kahju. Nii liigsöömine kui ka näljutamine on kahjulik. Mõistlik vesiravi toob kasu, liialdamine aga võib viia üldise nõrgenemiseni või koguni haiguseni. Liialdamine seisab peamiselt selles, et pööratakse liig suur tähelepanu oma südame häirele, sellega sisendades enesele haigusnähtust, kahjustades südant.

Niisiis, hoidke mõistlike eluviisidega haigused endast eemale. Kui leiate endal olevat mingi vea, siis ärge hakake ise ravima, vaid pöörake varakult asjatundliku abi järele. Ärge aga muutuge ka oma keha orjadeks ja ärge kalduge liialdamisele. See oleks minu nõuanne teile, minu lugejad.



Emal õnn

Vanemate kohuseks on hoida lapse tervist, kasvatada teda kehaliselt ja vaimselt tervena, õpetada temale kõiki neid harjumusi, mis on vajalikud igapäevases elus tervise säilitamiseks. Et olla terved, peame püüdma seada oma elu nii, et olude kohaselt elada võimalikult paremates tervishoidlikes tingimustes. Tervishoidlikke tingimusi luues püüame vältida haigusi. Eriti tähtis on haiguste ärahoidmine lapseas. Paljud kehalised vead, mis sünnitavad inimesele elus raskusi ja takistusi, on päritud lapseast, näit. mitmesugused luude kõverused, nagu rangjalad, kitsas rinnakorv, halvad hambad, selgroo moonduused jne. Inimese eest peab kõige rohkem hoolitsema lapseas. See on aeg, kus inimolend ei saa enda eest ise vastutada, oma hüvede eest ise hoolitseda. Me peame lapse eest hoolitsema vähemalt nii, et meile ei saa selles suhtes hoolimatust ega hooletust ette heita. Kui vaatleme imikut, peame katsuma endale ette kujutada, et sellest võrsub ükskord täiskasvanud inimene. Sageli tundub, et see ära unustatakse. Lapse eest hoolitsetakse teatud tujukusega; puudub järjekindlus, mida imik kõige rohkem vajab. Järjekindlus ei tähenda mitte karmi käitumist, vaid järjekindlust tuleb võtta kõige suurema armastusena vanemate poolt. Nii mõnigi ema oskab väga ilusti põimida järjekindlust ja hellust lapsega käitumises. Laste korrapärasest arenemisest rääkides peab pöörama rohkem tähelepanu imikueale.

Terve lapse

Dr. S. Kask

Imiku-iga on kõige õrnem arenemisjärk. Mõningad haigused nagu seederikked ja hingamisteede haigused nõuavad selles eas palju ohvreid. Imikute surevus on meil üldiselt väga suur. Tähtis on surevuse vähenemine imikueas. Selle saavutamiseks tuleb panna suurt rõhku imiku hooldamisele.

Olulisemaid asju imiku hooldamises on tema õige ja korrapärane toitmine. Sel alal tekivad sageli nii emadel kui ka muudel kodustel lastehoidjatel oma kindlad arvamusel, mis aga sageli põhinevad väärarusaamisel, ebausul, teadmatusel ja iganenud kogemustel. Säärane ebateadlik suhtumine imiku toitmisesse suurendab aga seedeelundite haigusi imikueas ja ühtlasi ka imikute surevust. Emariind on imikule kõige paremaks arenemise soodustajaks. Emariinnaga toitmine on kõige parem abinõu haiguste ärahoidmiseks. Suurem hulk emasid on võimelised last ise oma rinnaga toitma, sellepärast katsugu iga ema püsivuse ja järjekindlusega läbi viia rinnaga toitmist.

Rinnaga toitmise näol on loodus loonud ema ja lapse vahel tiheda sideme. Veel tihedam on see side enne lapse sündi, millal ta toitub emaverest. Et loote arenemist soodustada, selleks on rasedal emal vaja korrapärast toitumist. Rase ema peab oma toitumist mitmekesisema rohke puu- ja juurvilja tarvitamisega nii keedetult kui ka toorelt. Ei ole erilist põhjust hoiduda raseduse ja imetamise ajal hapust ja toorest toidust. Paljud vastsündinu tervishäired on raseda ema ühekülgse toitumise tagajärg, näit. vastsündinu verevaesus, varajane rahhiit, mõningad naha väljalööved jne. Toidu paremaks omastamiseks peab hoolitsema raseduse ajal hammaste eest, samuti vajab rase kui ka imetaja ema rohket liikumist värskes õhus. Otstarbekohaste toitumispõhimõttega peaks tutvuma iga ema, sest rinnapiim peab alul lapsele andma kõike seda, mida laps kasvamiseks vajab. Emapiim on seda väärtuslikum, mida mitmekesisem on ema toitumine. Imetaja ema võib süüa kõike, mis talle maitseb ja mis toiduks kõlvuline, ja mitte asjata, kartusest imiku seedimise pärast, hoiduma puu- ja juurvilja tarvitamisest. Alkoholist ja muudest uimastusmürkidest tuleb hoiduda, sest need lähevad emapiimasse üle ja on imikule väga kahjulikud.

Terve imik hakkab pärast sündi tugevasti imema. On aga ka üksikuid, kes nii ruttu ei harju imemisega ja kelledega peab olema kannatlik ja keda peab kõige ebaõnnestumise peale vaatamata ikkagi uuesti kindlatel aegadel asetama rinna juure. Ainult tugev imemisärritus ja rinna tühjaksimemine suurendab piimahulka rinnanäärmetes. Loodus on nii seadnud, et piima tekib rinnas nii palju, kui palju seda ära tarvitatakse. Piima ülejäägid rindades tekitavad paisu ja vähendavad näärmete tegevust. See võib juhtuda, kui rinnast sööb imik, kes on nõrk, kellele aga rinnapiim on eriti tähtis. Säärane imik väsib imedes ära enne, kui kõht on täis. Nõuab ju imemine kaunis tugevat lihaste tööd. Siin peab arst nõuandega vahele astuma, ja ema kohus on erilise agarusega vastavate näpunäidete järgi hoida alal rinnanäärmete eritust. Jääb rinda säärasel juhtumil pärast imemist veel piima, siis peab seda välja lüpsma käega pigistades või rinnapumba abil. Nii rinnanäärme tegevuse kui ka imiku seedeelundite arenemise suhtes on tähtis rinna korrapärane tühjendamine, mis peab toimuma kindlatel aegadel. Toita võib imikut 5—6 korda päevas 3—4-tunniliste vaheaegadega, pidades sealjuures öösel 8-tunnilist vaheaega, mis on määratud imiku seedeelundite ja ema puhkuseks. Laps harjub niisuguse korrapärasusega kergemini, kui seda arvatakse. Korrapäraselt toidetud imik on söögivaheagadel rahulik ja hakkab virisema täpselt temale sisseharjutatu söögiajal või natuke enne. Imiku erilise rahutuse põhjuseks on sageli ainult vale toitmine ja kohtlemine. Korrapäraselt emarinnaga toidetud imikul ei teki nii kergesti seederikkeid; imik kosub hästi, peab hästi välja öise söögivaheaja, magades rahulikult. Ema on ise säärase rahuliku elu juures hea ja õitsev ja tunneb ainult rõõmu oma väikesest.

Imiku toitmise küsimusse peab mõistusega suhtuma, mitte aga eelarvamustega. Emad ise on sageli umbusklikud rinnapiima vastu ja katsuvad tekinud tervisehäired panna rinnapiima süüks. On tõsiasi, et ükski rinnapiim ei ole halb. Ainult, et seda võib rinnas vähe või palju olla, ta võib mingil põhjusel rinnast raskesti kättesaadav olla. Imikule antakse sageli liiga kergel käel varakult lisatoitu, ilma, et enne pööratakse arsti poole selles asjus nõuande saamiseks. Lisatoiduga toitmine jääb siis juba esiplaanile ja rinda antakse ainult veel muuseas hommikul ja õhtul. Oodatakse, et sel viisil kogub rinnas piima, kuid tekib vastupidine nähtus — paari korra imetamisega läheb piimahulk päeva jooksul tagasi. Rind jäetakse ära väga lihtsatel põhjustel, näit. kui ema on ärritatud, siis ta ei julge rinda anda, või kui ta on söönud haput sööki, siis jätab ka rinna ära, jne. Need ei ole aga mingisugused põhjused rinna ärajätmiseks. Rinda võib ära jätta ainult siis, kui ema põeb rasket haigust, näit. tiisikust või neeruhaigust, kui tal on lame rinnanibu, või kui lapsel on nõndanimetatud jänesehuul või hundikurk,

mille tõttu imemine osutub võimatuks. Igal niisugusel juhtumil peab aga olema mõõduandev arsti nõuanne. Ükski loomapiim ei aseta emapiima, sest viimasel on niisugune koosseis, mis ei raskenda seedimist ja igatepidi soodustab arenemist.

Puhtus on imiku toitmise ja hooldamise juures üks tähtsamaid nõudeid. Rinda peab iga päev pesema seebi ja veega. Ihupesu sagedane vahetamine on tarvilik. Kõigepealt aga peab panema suurt rõhku lapsehoidja käte puhtusele. Emale olgu harjumuseks käte pesemine igakord enne imiku talitamist ja toitmist. Imiku puhtuse eest hoolitsetakse igapäevase vannitamisega; ainult suud ei tohi imikul pesta. Suu limanahk on väga õrn, ja pesemisega võivad tekkida seal haavakesed. Haavakestesse sattuvad pisilased ja tekitavad mitmesuguseid suuhaigusi, mis ajutiselt takistavad imemist. Tarvitada näiteks suuvammi või soori, kui suulimanahk on kattunud valkja korruga. Vannasti oli imiku suu pesemine laialt tarvitusel, nüüd tehakse seda harva teadmatuse korral. Suuhaiguste kui ka seederikete tekkimises on sageli süüdi luttu tarvitamine. Halvasti hoitud ja maha kukkunud luttu lapsele suhu pannes viiakse sinna mustust. Ka lapsehoidja ei tohi seda enne niisutada oma suus. Täiskasvanu suu limanahal võib alati leida haigusitekitajaid pisikuid. Väikest last ja imikut ei ole sellepärast hea isegi suudelda ega muidu oma suu juures hoida. Kui luttu tarvitada, siis peab seda hoolsasti puhtaks pesema ja puhtalt alal hoidma. Ema peab enesele sisse harjutama need puhtusemõisted lapse hooldamiseks.

(Lõpp lhk. 61.)



Linalakk teeb katset käimiseks

Tiisikusest pääsemine

Dr. K. Villemi

Inimkonna suurim vaenlane tiisikus on nakkushaigus, mida esile kutsuvad teatavad pisilased, kes ühel või teisel teel sattuvad inimorganismi.

Sündides on iga inimene tiisikuse suhtes terve ega kanna eneses tiisikusepisilasi. Noor maailmakodanik puutub aga varem või hiljem tiisikusepisilastega kokku.

Tiisikus saab pesitseda ja levineda seal, kus terishoidlikud ja majanduslikud olud on halvad, ja et nad on seda just meil, siis haigestuvad eestlased õige noorelt.

Tiisikusepisilad sattuvad meie ümbruskonda tiisikust põdevatelt haigetelt inimestelt ja loomadelt. Kõige hädaohtlikum on tiisikushaige röga. Iga haige võib päeva jooksul miljoneid pisilasi välja köhida. Iga köhatuse, aevastuse, sügava väljahingamine paiskab õhku lima- ja rögatilgakestega hulga tiisikusepisilasi, kes pikemat aega hõljuvad õhus, kust nad võivad otsekohe värskel kujul sattuda lähedal viibivate inimeste hingamisorganitesse. Maha sülitatud röga ja õhust maha langenud röga- ja limapiisakesed ära kuivades satuvad tolmana õhku ja nii saavad tiisikusepisilased inimestest sisse hingatud. Nakkus toimub nii tolmu kui ka tilgakeste kaudu.

Loomade hulgas on tiisikus väga laialt maad võtnud. Väga palju lehma on tiisikushaiged ja nende piim sisaldab tiisikusepisilasi. Selle toore piima tarvitamise puhul nakatub inimene, eriti kergesti laps, kes alla 5 a. vana. Hädaohtlik on ka sellest piimast valmistatud produktid nagu või, juust, kohupiim jne. Teadmata lehmade piima ei tohi toorelt tarvitada, eriti lastele anda, vaid seda tuleb kas pastöriseerida või keeta.

Siin nägite neid allikaid, kust tiisikus laiali laguneb. Kuidas nüüd pääseda tiisikusest haigestumast? Mida tuleks teha? Kõige pealt tuleb katsuda hävitada need allikad ja teiseks tuleb inimorganismi kindlustada tiisikuse vastu. Tiisikuse ärahoidmist — profülaktikat tuleb lugeda kõige tähtsamaks tiisikuse vastu võitlemises, sest kergem on ära hoida kui hiljem ravida.

Et allikate kallale asuda, peab kõige pealt kindlaks tegema nende asupaigad, mis toimub haigete registreerimise läbi arstide ja tiisikuseõuandlate

poolt. On haige registreeritud, siis võetakse tema juures käsile tarvilikud abinõud haiguse levimise vastu. Haige saab teistest inimestest eraldatud omaette ruumi, sanatooriumi või haiglasse paigutamise teel. Ruumid, kus haige elas, tuleb põhjalikult puhastada, desinfitseerida, remonteerida, kõik mööbel ja esemed samuti vastavalt puhastada. On suvine aeg, siis on kõige lihtsam asjad välja päikese kätte panna ja seal neid hoida vähemalt üks päev, võimaldades igale poole päikesekiirte ligipääsu, sest päike on kõige vägevam pisilaste hävitaja, kui ta ainult pääseb pisilaste ligi vähemalt mõneks tunnikski. Ruumidesse tuleb lasta ka võimalikult rohkem päikesekiiri.

Tiisikuseõuandla ülesanne on oma piirkonda kuuluvad tiisikushaiged üles otsida ja registreerida, tiisikusekahtlased isikud järele vaadata ja seisukord kindlaks teha võimalikult varasel astmel. Nõuandla arst registreerimisandmeid teada saades võtab abinõud tarvitusele haigusepesade hävitamiseks. Õde kannab teadmisi rahva sekka, õpetab haigete perekonnaliikmetele tiisikusest hoidumist. Nõuandla poolt haigete läbivaatus ja nõuanne on tasuta.

Teise allika, lehmade tiisikuse, hävitamiseks võtavad loomaarstid piimakarja erilise kontrolli alla. Leides tiisikushaiged lehma, kõrvaldakse need karjast. Lehmalaudad saavad põhjalikult puhastatud, desinfitseeritud.

Et ei saa tiisikuseallikaid absoluutselt hävitada, siis tuleb inimorganismi kindlustada tiisikuse vastu. Isiku kaitset saavutatakse organismi vastupidavuse

suurendamisega. Esijoones peab inimene ennast hoidma igasuguse liialduse ning väsimuse eest; loobuma organismi mürgitamisest alkoholiga, tubakaga ja teiste kahjulike ainetega; kandma hoolt korraliku toitumise eest; pidama puhtust ja kasutama valgust ja õhku. Tiisikuse nakkuse ärahoidmisel on suur tähtsus sellel, et organism saaks küllaldaselt kustus- ja karastust. Organism kosub ja on tugev kõikidele hädaohtudele vastu panema, kui inimene otstarbekohaselt hoolitseb oma tervise eest.

Suvi on aastaag, millal inimene kogub elujõutagavara. Suvi annab päikest, õhku, valgust, värsket puu- ja juurvilja. Meil on aasta jooksul üldse

(Lõpp viimasel küljel)



Arst ja apteek kodus

Igapäevases elus juhtub mitmesuguseid vigastusi ja haigusi, ja on hea, kui on käepärast vahendid, millega kohe ravimisele asuda. Ka kõige väiksematele nahavigastustele tuleb pöörata tähelepanu ja võtta tarvitusele desinfitseerivad (haigusepõhikuid hävitavad) abinõud, et suuremaid õnnetusi ära hoida. Igal perekonnal on tarvis muretseda kodu apteeki, see on kapike tarvilike ravivahenditega. Järgnevasse nimestikku on võetud tarvilikumad ja ühtlasi odavamad ained ja väikestes hulkades, et nende muretsimine ei läheks kalliks. Numbrid näitavad kaalu grammides.

Sisemised vahendid.

- Balderjani tilgad** 50,0
Südame ja närvide rahustamiseks 20—30 tilka veega sisse võtta.
- Hoffmanni tilgad (liikva)** 50,0
Meelemärkuseta oleku, minestuse, kahvatuse ja nõrkuse puhul nina all hoida; 20—30 tilka veega sisse võtta.
- Aspiiriin 0,5** 10 pulbrit
Palaviku puhul higistamiseks 1—2 pulbrit veega sisse võtta.
- Püramidon 0,3** 10 pulbrit
Peavalu ja palaviku vastu 1—2 pulbrit sisse võtta.
- Citrovanillin** 10 pulbrit
Peavalu vastu 1—2 pulbrit sisse võtta.
- Tannalbiin 0,5** 10 pulbrit
Kõhulahtisuse puhul 1—2 pulbrit sisse võtta.
- Riitsinuseõli** 50,0
Kõhulahtistamiseks 1—2 supilusikatäit sisse võtta; põletushaavade peale määrada; hape- tega või leelistega mürgituse puhul sisse võtta.
- Äädikahape.**
Leeliste (seebikivi, tinkpiirituse) vastumürk, klaas lahjendatud äädika jooki sisse võtta.
- Provanksõli** 50,0
Haudunud kohtadele määrada, eriti lastele; põletushaavadele panna; hapetega või leelistega mürgituse puhul sisse võtta.
- Põletatud magneesia** 15,0
Vastumürgiks mürgituse puhul hapetega, vosvoriga, raskete metallidega, arseeniga, pariisi rohelisega, joodtinktuuri- ga: 1—2 teelusikatäit klaasile veele, 1—2 klaasi sisse võtta.
- Rõõsk piim.**
Mürgituse puhul sisse võtta.
- Valk (munavalge).**
Veega segada ja mürgituse puhul sisse võtta.

Välised vahendid.

- Joodtinktuur** 30,0
Igasugustele nahariketele, -kriimustustele ja torgetele panemiseks; suuremate haavade ümb- ruse määrimiseks; hambavalu pu- hul igemete määrimiseks.



- Hambatilgad** 5,0
Valutava hamba auku panemiseks ja igemete määrimiseks.
- Söögisooda** 50,0
Põletushaavadele kompressi tegemiseks, vees sulatatult. Kangete hapetega põletuse korral panna soodat haavale.
- Boorvaseliin** 25,0
Külmavõetud ja põletatud kohtadele, samuti päikese põletuse vastu nahale määrada.
- Boorhape** 30,0
Boorvesi kompressideks, suu ja kurgu loputamiseks, kuivanud ja kleepunud haavasidemetega lahtileotamiseks; 1 teelusikatäis klaasile kuumale keedetud veele.
- Vesinikülilhapend, 3%** 50,0
Naha külge kleepunud ja kuivanud sidemetega lahtileotamiseks, mädanevate haavade pesemiseks. Angiina puhul kuristada 1%-lise lahusega.
- Tinkpiiritus (nuuskpiiritus)** 30,0
Minestuse ja meelemärkuseta oleku puhul nina alla hõõruda ja nuusutada anda. Peavalu ja nohu puhul nuusutada. Ussi hammustamisel, samuti putukate pistete korral pistekohale määrada.
- Linaõli ja lubjavee segu.**
Kuumade vedelikkudega põletatud haavadele määrada.
- Maarjajää** 25,0
Üks teelusikatäis keedetud külmale veele, — tarvitada vere sulgemiseks; ninast verejooksu puhul ninna tõmmata.
- Lüsool** 100,0
Käte, pesu ja muude asjade puhastamiseks haigusitekitavaist mikroobidest; 2 teelusikatäit klaasile veele.
- Bensiin** 30,0
Naha ja haavaümbruse puhastamiseks määrdest, rasvast jne., kleepiva plaastri (leukoplasti) lahtileotamiseks ja puhastamiseks nahalt.
- Talk** 50,0
Haudunud kohtade puuderdamiseks; masseerimisel ihule raputada, et oleks libedam.
- Salpeeterhabe (suitsev)** 10,0
Ussihammustuse ja käsna põletamiseks, tikku- või nõelaotsaga hapet peale panna, et mitte tervet nahka põletada.
- Viinpiiritus.**
Haavade ja naha puhastamiseks ja desinfitseerimiseks.

Sidumisvahendid.

- Kleepiv plaaster (leukoplast)** 1 rull
Vähemate haavade kleepimiseks ja vähematele haavadele sideainese kinnitamiseks.
- Puhastatud vatt** 50,0
- Marlside 4 sm lai** 2 rulli
- Kompresspaber**
(võipaber, vahapaber) . . . 1 m.
- Valge marl**
(sideainese valmistamiseks) 1 m.

Vesi teeb terveise



Suplus - suviseid võimalusi terveise kosutuseks

On inimesi raudse tervisega. Peab imestama, kui palju võiakse välja kannatada. Inimesed suplevad talvel jääaugus ja võtavad õhuvanni jääserval istudes ja jalad vees hoides. Sääraseid pilte, ja need vastavad tõele, on ajalehed toonud igal talvel. See tegu ei ole mitte juhuslik eluga mängimine; see on võimalik ainult siis, kui keha on selleks kavakindlalt ette valmistatud. Inimesed suplevad terve aasta läbi. Keha on karastatud ja nõuab karastust, et olla terve. Kes on ette valmistatud, neil ei ole tarvis suurt enesundimist suplemiseks jäises vees; seda tehakse sellepärast, et selle tagajärjel on hea enesetunne.

Siberi elanikel, karge põhjamaise looduse lastel, on viisiks pärast tulises saunas vihtlemist viskuda lumesse ja seal püherdada. Sellega nad saavutavad veelgi suurema soojuseastmete vahe.

Kuulsaks on saanud Soome saunad. Soomes on väga palju järvi. Järve või jõe kaldale või otsekohe vee kohale on ehitatud saun. Enne viheldakse tublisti, siis minnakse vette, siis pestakse ja lõpuks käiakse veel kord vees.

Ka meil maal võib näha, et sauna järele minnakse kaevu juure ja kallatakse külma vett kehale ja siis riietatakse või lipatakse poolalasti tuppa. Linnasaunas samuti mõned vihtlevad tugevasti ja seejärele kallavad külma vett ihule, ja seda vahelduvalt mitu korda.

Seda, mis eelpool öeldud, võivad teha ainult terved ja karastatud inimesed. Teised ei saa lasta jahedat vett keha ligigi. On olnud küllalt juhtumeid, et on järsku, ilma et keha oleks ette valmistatud, võetud külma vanni ja tekitatud surmahaigus. Kes

on oma keha pikkamööda harjutanud, neile ei tee kõva külm mitte midagi peale mugava ja hea tunde.

Küsime, miks inimene ei külma ära, ja kas on seda soojuseastmete vaheldust tarvis? Terve inimene ei külma seepärast, et tema keha võib enda kaitseks reageerida nii külmale kui ka soojale. Keha välispind puutub kokku külma veega. See ärritab nahasse ulatuvaid närvisid, ja need saadavad sellest teate närvide keskusele, mis sellele vastates saadab käsud nahaaluste veresoonte lihastele, et nad kokku tõmbuvad. Nii-siis, kui külm mõjub väljastpoolt kehale, siis tõmbuvad nahaalused veresooned kokku, nendes veresoontes veri väheneb, veri tõrjutakse keha sisemistesse osadesse, ka higiaugud on kokku tõmbunud ja auramispind vähenenud, ja selle tõttu keha ei kaota oma soojust. Kui inimene asub jälle soojemasse keskkonda, siis esineb vastupidine reaktsioon: veresooned laienevad ja täituvad verest, nahk hakkab punetama ja keha läheb soojaks. Milleks neid reaktsioone tarvis? Veri kehas peab igalt poolt vabalt läbi pääsema, peab olema võimalik äravool ja juurevool. Keha peab suutma reageerida välismõjudele. Mida suurem on reageerimise ulatus, seda tugevam on keha. Terved inimesed tahavadki oma keha reageerimisvõimet tõsta äärmuseni. Veresooned muutuvad elastseteks. Neil on ühtlasi hea koostöö närvidega. Nad võivad kokku tõmbuda ja vere täiesti välja tõrjuda, ja siis jälle laiaks minna ja verest täituda. Selle tagajärjel on kehas säärane seisukord, et verel on igal pool vaba läbipääs, vereringvool on täiesti korras. Ja kui vereringvool on korras, siis saavad kehakoed toitu ja funktsioneerivad korralikult, ja selle tagajärjel on kehas hea mõnus tunne.

Vee abil võime tõsta oma keha reageerimisvõimet. Kellel on mingi keharike, see ei saa küll äärmust kätte, siiski võib seisukorda suuresti parandada. Vee temperatuurist tekitatud ärrituste mõjul me sunnime veresooni kokku ja laiiali tõmbuma, sellega tasandame teed verele ja korrastame vereringvoolu. Kui veresooned muutuvad jõulisemaks, omandavad suurema võime kokku ja laiiali tõmbuda, siis seega aitavad nad panna verd edasi liikuma ja nii tulevad südamele appi ja kergendavad tema töökoormat; selle tagajärjel süda saab puhata ja jõudu koguda. Nii üks paremus loob teise paremuse ja keha tervislik seisukord paraneb.

Tervel kehal on suur reageerimisvõime. Reageerimisvõimet on tarvis, et keha oleks terve. Siis on vereringvool korras ja veri kõrvaldab kõik häda-



Külm kompress põletiku puhul tõmbab ära üleliigse vere haigest kehaosast. Soe kompress, mis kutsus esile vere juurevoolu, on närvipõletike, nagu peavalu, liigesvalu jne. puhul

ohud, tassib välja kõik mürgid, mis kehas tekivad või kehasse satuvad. Haigus ehk keharike ongi selle tagajärjel, et veri ei saa korralikult ringelda, tekib kas verepais või verepuudus. Vereringvool ei ole korralik. Kui satub kehha haiguspisik, siis võib ta seal sigineda ja mürgi tekitada. Võib ka toas olla ainult väike tõmbus, ja kehakoed ütlevad üles — on külmetushaigus, millele seltsivad kõrvalhaigused. Ja seda kõik sellepärast, et vereringvool ei ole korras ja kehakoed ei saa toidetud. Kui kehal ei ole reageerimisvõimet, siis ta on nõrk ja on igale hädaohule välja pandud. Kõik, kes istuvad päevad otsa toas ega puutu kokku välisõhuga, on angioneurootilised, millega tähistatakse neid, kelle keha ei reageeri enda kaitseks välismõjudele. Nende keha on loid, roidunud, väsinud, veresoontel ei ole elastsust, süda on koormatud, veri vaevu liigub edasi, ja keha korratu tegevuse tõttu on ka närvid pingutatud.

Kehale on tarvis elustust, ja seda annab vesi. Seda ei tule mitte nii teha, et kohe hüppame külma vette või kallame pärast leili jääkülma vett kaela. Alata tuleb väga pikkamööda ja ettevaatlikult, aga järjekindlasti. Esialgu saavutame vaevalt tunduva reaktsiooni. Sellega otsekui venitame veresoonte lihaseid ja tasandame verele teed. Vähehaaval värskendame närve ja elustame lihaseid, seega sobitame närvide ja lihaste vahel koostööd, et arendada jõudu. Kuidas kasutada vett tervise kosutuseks, seda siin käsitada ei võimalda ruum, seda käsitame meie ajakirja järgmises numbris. H.

Terve laps

Algus lhk. 56.

Kuigi imik hästi areneb ja ema on tema arenemisega rahul, siiski peab ka näiliselt tervet imikut laskma arstil läbi vaadata. Eriti sel ajal, kui on karta inglishaiguse (rahiitise) arenemise algust imikul, ja ka siis, kui tahetakse muuta imiku toitmist. Inglishaiguse ärahoidmiseks on vajalik eriline imiku tervislik kontroll talvekuudel, kui imik saab vähem

värsket õhku ja kui meil ei ole päikest küllaldaselt, eriti kui imik on 3—6 kuud vana. Esimesed inglishaiguse tunnused on emale nähtamatud; neid leiab ainult arst üles. Ema märkab ainult mõnikord imiku juures erilist rahunust ja vahel ka pea higistamist. Takistades arsti vastavate nõuannete järgi rahhiidi arenemist varakult, jäävad imikul ära silmale nähtavad luumuutused, mis ka hilisemas eas nähtavad. Väline õhk, päike, korralik toitmine, osaliselt ka emarind on abinõud rahhiidi ärahoidmiseks. Üldiselt vajavad meie imikud värsket õhku rohkem kui seda neile võimaldakse. Tubade õhutamise eest hoolitsetakse ka vähe. Majapidamises võib ema mõnikord mõne töö kõrvale jätta, aga last ei tohi jätta välja viimata, kui ilm on selleks vähegi soodus. Imiku väljaviimise kohta tuleks nõuannet küsida emade ja laste nõuandlatest ja lastearstidelt.

Kuni 6 kuuni on emarind see toit, mis võimaldab täiel määral imiku arenemist, kui arvestada siia juure veel toorest puuviljamahla, mida 3-dast kuust peale imikule teelusika viisi antakse. Pärast 6-dat kuud muutub emapiimaga toitmine imikule liig ühekülgseks; piim üksi ei soodusta enam täiel määral imiku arenemist. Ta vajab lisatoitu. Lisatoidu andmine on ähtlasi imiku võõrutamise algus. Kuna imik 5—6 korda päevas emarinda saab, siis asendatakse algul üks nendest söögiaegadest muu toiduga peamiselt puu- ja juurvilja püreega. Emarinda antakse imikule keskmiselt 9 kuu vanuseni. Selle aja jooksul asendatakse kõik toiduajad teise toiduga. Uleminek ühelt toidult teisele sündigu pikkamööda, sest imikud on vahel tundelikud uue toidu vastu, näiteks ühed ei seedi hästi algul juurviljatoite, teised ei kannata lehmapiima, jne. Sellel üleminekuajal on arsti nõuannet eriti vaja, et kõigist ettetulevatest raskustest üle saada. Järskune rinnaääräjätmine ei ole üldse soovitatav. Võõrutamist ei tohi ette võtta suvel kuumal ajal, millal imik võib haigestuda rasketest seederiketest, samuti imiku haiguse ajal. Imiku toitmist lisatoiduga on tarvis alata õigel ajal. Imikutel, keda on toidetud aasta lõpuni ainult emapiimaga, areneb tugev verevaesus.

Tervel imikul ilmnevad kõik kehalised arenemisjärgud õigel ajal, kui ta on toidetud emapiimaga ja kui järgnev tarvilik toidu muutus on õigel ajal läbi viidud. Esimesel eluaastal on lapsel kõige kiirem kehakasv ja kõige laiaulatuslikumad arenemismuutused. Me näeme, et imik teise kuu lõpul kõhuli asetatuna hoiab juba pead, 6—7-kuine imik istub iseseisvalt, sel ajal tulevad tal ka esimesed hambad, 8-kuiselt seisab ta tugede najal püsti ja aasta lõpul teeb iseseisvaid katseid kõndimiseks. Imikule peab võimaldama niipalju vabadust, et kõik need nähtused tulevad sundimatult. Ei ole näiteks lubatav imikut tugede najale istuma panna, kui ta ise veel ei suuda seda vabalt teha.

Laste hoolitsemisele juba imikueas rohkem rõhku pannes kasvavad meil tugevad, terved ja elujõulised järeltulijad.

Terve keha ja puhas süda

E. Mägi

Ma soovin kõige enam, et sinu käsi võiks hästi käia ja et sa oleksid terve, nii et sinu hingega on hea järg.

Ap. Johannes.

On palju inimesi, kellel on küll kehatervis, kuid hing võitleb surmavaludes; aga on ka parandamatuid haigeid, kelle hing on terve ja õnnelik. On ideaalne olukord, kui mõlemad, ihu ja hing, on terved, nagu soovib meie juhtsalml, aga kõige tähtsam on kui hing on terve, „sest mis kasu on inimesel sellest, kui ta saaks kõik maailma kasuks, aga teeks kahju oma hingele!“

Hinge all mõistame sisetunnet, südametunnistust, vaimu. Õnnelik on see inimene, kellel on puhas süda — terve hing. Haige hingega inimene on ise õnnetu ning on ühtlasi kahjuks ühiskonnale.

Mis teeb inimese hinge haigeks? — Patt! Kui inimene ei ela kooskõlas Jumala käsuga, kui ta hülgab Jumala seaduse, mis keelab valetamast, varastamast, abielu rikkumast, tapmast, himustamast, siis sellega ta teeb oma hinge haigeks ja valmistab südametunnistussepiina. Ta rikub südametunnistuse ja valmistab endale palju valu, kui ei käitu hästi oma vanematega ja oma ligimestega. Ta halvab vaimu, kui ei tee vahet vale ja tõe vahel, kui ei austa õieti Loojat, kui teenib ise-oma tehtud jumalaid.

Kõik eelnimetatud negatiivsused on haiglase hinge sünnitused. Kujutleme inimest, kes usuelus ei ole tervete vaadetega. Ta otsib ja püüab, kuid alalõpmata on tema hing rahutu. Ta võib paluda ja ahastada, aga ta pole õnnelik. Ta koormab end inimeste seadmistega ja püüab neid täita, aga sellest pole kasu vaimutervisele. Ta piinab end usukommete täitmisega nagu paastumisega, palverännakuga, kujude kummardamisega jne., aga ei leia rahu. Miks? Sest ta on unustanud sõna, mis ütleb: „Mina olen Jehoova, sinu Jumal, kes sind õpetab sinu kasuks, kes sind juhatab sinna teele, mis sa pead käima. Oh, et sa oleksid minu käsud tähele pannud, siis oleks olnud sinu rahu kui jõgi ja sinu õigus kui merelained.“ (Jes. 48.)

Edasi kõneleme hingetervisest ühiskonnaelus. Kujutleme inimest, kes valetab. Oma valega ta juhib asjaolusid hoopis teise suunda. Oma valega ta saadab korda kurja teo, toob süütule karistuse või muu kahju. Kahjusaaaja kannatab hingeliselt, aga veel enam kannatab süüdlane oma tegu teades.

Kuidas hoiduda või paraneda südametunnistusepiinast? Kas on mingit rohtu? Jah, on! Tuleb tunnistada oma patt ja loobuda sellest. „Jätke maha vale ja rääkige tõtt oma ligimesega“; „tehke õiged rajad oma jalgadele“.

Niisiis, patt on see, mis teeb inimese hinge haigeks. Patustamine aga on inimese kalduvus. Inimene on patus sündinud, seepärast on ka kõik, kes pole saanud pattude andestust, õnnetu ja hinge-

haiged. Hingehaigusest on tingitud kõik pahad teod. Usumees kirjeldab inimese seisukorda: „Ei ole tervist ühtegi mu lihas, su suure pahanduse pärast; ei ole rahu mu luukontides mu patu pärast. Sest kõik mu ülekohus on läinud üle mu pea, kui raske koorem on see läinud raskemaks kui ma suudan kanda. Ma kõnnin küürus ja kummargile, ma käin kurvalt kõige päeva. Sest mu puusad on täis põletusehaavu ega ole tervis mu lihas. Ma olen rammutuks ja koguni väetiks läinud, ma oigan oma südame kohisemise (piina) pärast. Sest mu patud teevad mulle hirmu...“ Oma patuhaigust ära tundes ta hüüab: „Ära jäta mind maha, mu Jumal, ära ole minust kaugel, tõtta mulle appi, oh Issand.“ (Laul 38.)

Inimest terveks tehes Jeesus juhtis tähelepanu haiguse põhjuse peale. Ta ütles sellele, kes oli olnud haige 38 aastat: „Vaata, sina oled terveks saanud, ära tee enam pattu, et sulle ei juhtu midagi kurjemat.“

„Ära tee enam pattu,“ on nõuanne tervishoiuks. Ära astu üle terviseseadustest, siis on tervis kaitsitud. Ära patusta, siis on südametunnistus ja hing terve ning rahul. Tuleb loobuda sellest, mis Jumal keelanud oma sõnas ja käsus. Selleks tuleb uurida Jumala tahtmist ja eeskirju. Leidnud oma patu, tuleb see üles tunnistada ja andeks paluda nii ligimeselt kui ka Jumalalt. Sellest räägib usumees: „Väga õnnis on see, kelle üleastumine on andeks antud ja kelle patt on kinni kaetud. Väga õnnis on inimene, kellele Jehoova ei arva ülekohut süüks, ja kelle vaimus ei ole kavalust. Sest kui ma pattu kinni pidasin, siis läksid mu luukondid vanaks. Sest su käsi oli raske mu peal ööd ja päevad... Oma patu andsin ma sulle teada ja oma ülekohut ei ole ma kinni pidanud. Ma ütlesin: Ma tahan iseenese peale oma ülesastumised tunnistada. Siis andsid sina mu patu andeks.“ (Laul 32.) „Tunnistage üksteisele isekeskis oma eksitused ja tehke palveid üksteise eest, et teie terveks saate.“ (Jak. 5.)

Niisiis, eelöeldust näeme, et hingerahu või pattude andestus on vajalik igale inimesele, et saada tervist. Ainus õige tee hingerahule on pattude andestus Jeesuse Kristuse läbi.

Kadunud poeg tuli enesetundmisele ja leidis, et oli käsust üleastumise läbi kaotanud kodu, varanduse, tervise ja puhta südametunnistuse. Saanud paremad mõtted, ta pöördus koju tagasi, tunnistas oma üleastumised ja loobus pahedest. Isa andestas kõik oma kahetsevale pojale ja võttis ta jälle oma pojaks. Nii on lugu iga inimesega. Jumal — Isa ootab, et meie, kadunud pojad ja tütreid, lahendaksime oma vahekorrad temaga ja ligimestega. Siis saame puhta südame ja erve hinge. Puhas süda ja puhtad käed loovad õnne ja tervise siinses elus ning jäävad seis- ma igavikuks.

Beetagu efu kalliks

Dr. Fr. P.

Ma olen kaugel sellest arvamisest nagu oleks alkoholi tarvitamine meil kuidagi rohkem levinenud kui mujal maades, kuid siiski ei pääse meie mööda alkoholiküsimusele tähelepanu pööramisest.

Ma vaatleksin praegu neid õnnetuid inimesi, kes on sattunud alkoholi küüsi, kui nii tohib väljendada. Inimesed, kes ei ohverda alkoholile üksnes oma tervise, vaid ka oma sissetuleku ja teenistuse. Nad tahavad küll vabaneda ülemäärasest alkoholitarvitamisest, kuid jällegi on nad end unustanud. Et ülemäärane alkoholitarvitamine inimese tervisele mõjub, on igapäevane ammugi selge.

Miks õieti hakkab inimene jooma? Selleks on mitmesuguseid põhjusi. Ei saa kõiki alkoholikuid ühte patta heita. Mõne juures väljendub tung alkoholi järele perioodiliselt. Teatud aja kestel inimene ei või viina nähagi. Ta töötab korralikult ja innuga. Temale pakutud viinaklaasi lükkab ta rahulise meelega tagasi. Mingisugused meelitused ei saa teda mõjutada. Mõne aja — mõnel 3—4 nädala, teisel 3—4 kuu — möödumisel hakkab ta tundma sisemist rahutust. Ta ei saa isegi aru, mis temaga õieti sünnib. Ta muutub kärsituks, püsima tuks. Töö ei paku temale enam lõbu. Töötab hooltult, räpakalt. Muutub kergesti ärritatavaks. Uni on rahutu, söögiisu puudub. Ja ühel päeval ta ei ilmu teenistusse. Kuskilt ei leita teda. Ka kodus

ei teata, kus ta viibib. Meie õnnetu sõber istub aga kusagil kõrtsis ja joob. Joob seni, kui viimne raha otsas. Ka sellest ei jatku veel. Riided, vähegi väärtuslikud esemed tehakse rahaks, ja joomine kestab. Inimene on nagu meeletu. Ta ei anna endale enam aru, mida ta õieti teeb. Viimne raha läbi, viimne asi müüdüd või panditud, siis alles pöörab koju tagasi. Pöeb mõni aeg ja jällegi on ta korralik töömees, sõbralik, lake jne.; paremat ära otsigi. Kuni jälle tuleb nagu mingi hoog peale ja kordub endine. Säärast joomist nimetatakse teaduslikult dipsomaaniaks, s. o. joomahaigus.

Ka päriuslike vaimuhaiguste läbi koormatud perikondades tuleb ette joodikuid kaunis tihti. Need isikud joovad alati, kui see on võimalik. Mingisuguseid perioode ei esine. Tihti seltsib joomisele neil puhkudel veel eriline rändamiskirg. Inimene ei püsi õieti kusagil paigal. Vaevalt on ta veidi aega kuski paigal olnud ja teeninud, siis jälle nagu rändlind ära lennanud. Need on n.-n. vagabundid.

Suuremal osal alkoholikutel on aga oma pahe põhjuseks sootu teised asjaolud.

Tean ühte juhtumit, kus inimene, kes kannatas nepuuduse all, märkas, et õhtul võetud klaas veini tegi teda roidunuks ja ta uinus kergemini. Klaasist veinist tekkis aga ajajooksul tarvidus võtta klaas viina, sest vein ei suigutanud teda enam. Lõpuks tarvitas ta õhtuti juba tervelt ühe väikese pudeli viina. Kui kaugemale oleks läinud viinatarvitamine, kui ta poleks pööranud abisaamiseks arsti poole. Ja see oli üks naine.

Inimene, kellel on muresid, ja kui need muutuvad rasketeks, piinavateks, röövivad rahu ja enesevalitsemise, pöörduv õnnetul juhtumisel alkoholi järele. Ta märkab, et kui on ühe või paar klaasi viina tarvitanud, enesetunne muutub heaks. Roosilised prillid on ees, n.-n. euphoria seisund. Ta rahuneb, kärsitus on kadunud. Viin oli nagu ime-rohi. Teine, kolmas kord võetakse rohkem. Rahunemine on aga petlik. Järgmisel päeval on enesetunne veelgi halvem. Noh, mis muud kui uuesti vaja „pead parandada“. Viimaks siginevad ka „head sõbrad“. Nii päevast päeva. Olen näinud juhtumeid, kus viina on tarvitatud iga päev järjekindlalt liitri viisi 6—7 kuud järgimööda. Alati „auru all“. Kui siin ei saabu abi, võib asi kurvalt lõppeda. On tehtud majanduslikult suuri kahjusid. Veel hullem on aga see, et inimene ise ja ka ümburskond jääb arvamisele, et siin on tegemist parandamatu joodikuga. Arvatakse, et see on päriuslik. Lüüakse käega — ega enam asja saa. See ei ole aga sugugi nii.

Inimene on oma närvilises olekus haaranud viinaklaasi kui rahustaja järele, mis on kõige kättesaadavam. Siin on võimalik abi anda. Tuleb pöörata

Algus ja lõpp . . .



arsti poole, kellel on küllaldaselt abinõusid käepärast, et vabastaks alkoholist. Ei ole õige arvamine nagu arst ei saaks siin abi anda. Muidugi ma ei räägi neist juhtumest, kus inimene on leidnud alkoholis nagu mingi isemoodi enesetappevahendi. Seda tuleb aga õige harva ette. Elu on kallis igale.

Oli juhtum, kus inimene jättis alkoholi tarvitamise päevapealt, kui mina tema tähelepanu juhtisin tema nõrgale südamele. Kui ta alkoholist ei loobu, ütlesin, siis mingi juba aegsasti ja korraldagu oma asjad, sest sureb lähemal ajal. Ehmatuse oli suur, elutahe oli olemas, ja nii loobuski alkoholist. Muidugi tuleb sääraseid alkoholistloobumisi ette erandnähtustena, kuid siiski tuleb.

Kui inimene on korra alkoholist loobunud, siis see veel ei ütle, et sellega oleks kõik korras. Kaugeltki mitte. Tuleb võtta ette hoolikas närvide ravi. Tuleb inimesele tagasi anda tema eneseusaldus. Tuleb seada tema hingeline tasakaal korda. Hingeline roopastväljasolek oligi ju põhjuseks, mis viis viina tarvitamisele. Kõrvaldades selle põhjuse ei ole ju temal enam tarvidust rahustaja järele, mis teda ruineeris.

Mõnikord on alkoholitarvitamise põhjuseks ka enesealaväärtusetunne. Seltskonnas inimene tunneb end kohmetuna. Tõeliselt on ta samasugune, samaväärne kui teisedki, kuid puudub julgus enese maksmapanemiseks. On aga tarvitatud alkoholi, siis tuntakse ennast julgemana. Rõhuvad, takistavad mõjud oleksid nagu kõrvaldatud. Noorurid tarvitavad alkoholi, et näida „täismehena“. See kuulub nagu hea tooni juure. Tõelikult eksitakse aga siin. Keegi ei ole väarikam ega „täismehelikum“, ollakse purjus. See on ainult enesepettmine, mis edaspidi valusalt kätte maksab. Palju leidub siis õieti sääraseid kindlaid iseloomusid, kes ainult piirduvad mõne klaasiga. Mõnest klaasist tekkib paha harjumus. Ja nende hulgas näeme isikuid, kellel õieti mingit põhjust ei ole alkoholi tarvitamiseks. Harjumus on teine loomus, öeldakse. Raisatakse asjata energiat, mida võiks rakendada loovale tööle. Tööle, mis toob enesega kaasa loomiserõõmu. Lõbus ajaviide ja vaheldus elus on tarvilik, kuid rõõm ja lõbus tuju, mida saavutatakse kunstlikult alkoholi kaudu, on nagu seebimull, mis haihtub, endast midagi järele jätmata. Ainult tühjus ja endaga rahulolematuse tunne jääb järele.

Kunagi ei ole veel hilja jätta järele alkoholi tarvitamist. Parem hilja, kui mitte kunagi. Kui ei saada iseendast jagu, siis pöördagu arstliku abi järele. Olen näinud küllalt inimesi, kes on tagasi saanud elurõõmu. Elu paistab jälle ilusana. Eluraskused võidetakse nagu mängides. Ollakse nagu

mingist pahast unerohust vabanenud. Rõõm ja päikesepaiste valitseb kodus. Perekonnal ei ole vaja enam muretseda, kust võtta raha eluülespidamiseks. Ei ole vaja karta riidusid ja arusaamatusi. Uue jõuga astutakse uude ellu.

Kõigest saab inimene hea tahtmise juures üle, ka alkoholitõvest. Kui endal on jõud nõrk, las aitavad siis algul teised. Alkoholitõbi ei ole parandamatu haigus.

Tiisikusest pääsemine

Algus lhk. 58.

vähe näha päikest, seepärast tuleb seda suvel ära kasutada. Päike on kõige elu allikas. Iga taim sirutab ennast päikese poole. Terve elu maapeal on seotud päikese energiaga. Kiirte mõju elavate ja ka mitteelavate oluste peale toimub keemiliselt. Valguse mõju leiab aset ainult seal, kus valgustatud kude võtab kiired endasse vastu — absorbeerib. Pisilased saavad valguse poolt hävitatud. Tiisikusepisilase surmasaamine päikese kiirte poolt kestab mõnest minutist kuni mõne tunnini, selle järele, kui paksust eesolevast kihist peavad päikese kiired läbi tungima, enne kui pisilasteni jõuavad. Valguse mõjul saab pisilaste eluvõim kui mitte just hävitatud, siis vähemalt märksa nõrgestatud, siis aga saab organism juba oma jõududega neist kergesti jagu. Pisilaste ainetevahetuse produktid, mürgid, saavad valguse abil tehtud kahjutuks. Tiisikusepisilaste mürgid on võrreldes teiste pisilaste omaga märksa vastupidavamad. Ka on tiisikusepisilased teiste pisilaste kõrval kõige vastupidavamad päikese kiirtele.

Et küll kiired otsekohe pisilaste peale paistes mõjuvad hävitavalt, siiski on kudede, organismi steriliseerimine raske probleem. Organismi valgustamise puhul kujuneb kiirte mõju peajasjalikult rakukeste ja nende tegevuse mõjuriks. Kiired väikestes annustes mõjuvad hästi rakukeste peale, suurtes — aga kahjulikult. Väikestes annustes mõjuvad kiired raku elu peale ärritavalt, suurtes — aga hävitavalt, nende tegevust rikkudes.

Mis päikesevannidesse puutub, siis nendega tuleb tagasihoidlik ja ettevaatlik olla. Tugev ja kauakestev valgustamine toob kahju, kutsub halvad tagajärjed esile, kuid organismi sterilisatsiooni ikkagi ei saa. Suvel peab kergelt rietatud olema, et õhk igale poole ligi pääseks.

Lõpuks tähendan, et iga inimene peab suvel maal viibima, kus temal avaneb võimalus kõike seda looduse tervistavat mõju kasutada, et terve suudaks terveks jääda ja tiisikusehaige — paraneda.

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

Meie Aeg

N^o 4. 1937.



TERVISHOIU-NUMBER