

TERVISHOID



AXEL D.

Meie Aeg

4 1938

25
S

TÕDESID TERVISEST

Tervis on saavutatav

Inimene vajab eelkõige tervist. Kui tervis on hea, siis on elus palju võimalik.

Mis mõistame tervise all? Kehaosad saadavad alatasa teateid teadvusse üldisest olukorrast. Kui meie elundid toimivad hästi, kui veri ringleb häis tingimustes, kui keemilised ühendid, mis avaldavad mõju organismi sügavuses, on normaalsed, siis tõuseb meis elujõud, heaolu, rõõmutunne. Mõtete koondamine on siis hõlpus. Me usaldame iseendid. Tõuseb tarve tegevuseks, ja me teeme kõik kindlasti.

Nüüd aga küsimus, kuidas võib olla terve? Kuidas võiks meie keha korrapäraselt töötada?

Meie keha oletatakse koosnevat miljardidest rakkudest. Temas on enam kui kolm miljonit närvi- teed. Teda toetab 160 luud, ja liigutab 368 lihast. Kaks miljonit higinääret reguleerivad tema soojust. Süda ajab tunnis nelisada liitrit verd tuiksoontesse, mis lõpevad peenematena kui juuksekarv. Need haprad veresooned taluvad 36 miljonit tukset aastas, rohkem kui 100 tuhat päevas.

Selle peene keerulise mehhanismi eest inimesed ei hoolitsegi küllalt. Looja poolt antud mõistus, mis võib avastada, mis on hea ja kasulik, saab tihti kasutatud kahjulikkude mõjude tekitamiseks. Valest eluviisist läheb elundite funktsionaalne kokkukõla segi — puruneb tervis. Sellest tuleb, et on nii palju närvilisi, rahutuid, pahelisi või haigeid inimesi.

Auto, mida käsitatakse hoolimatult, hakkab streikima vägivaldla pärast ega lähe enam käima. Inimese keha näib olevat vastupidavam — kannatab mõnikord välja suurelki seaduserikkumised. Aga ega temagi suuda täiesti välja kannatada. Looduse- seadustele allub temagi. Liig suurt ohvrit nõuab hoolimatus ja teadmatuse. Ja kes võib selles luukambris loetleda nende tihedaid ridu, kelle organismi vastupanu on hävitanud laiskus või pahed.

Inimesed ei pühenda täielist aru oma tervisele. Esialgu ei hoolita tervisest. Kui aga juhtub mingi viga, siis kardetakse tervise üle. Tekib hirm selle keerulise mehhanismi ees.

On tarvis oma tervise eest hoolitseda. Tervise nõuded tuleb korralikult täita. Anname oma kehale vabaduse, vaba loodusepärase oleku, vähendame tema pingsust, laseme tal ennast hädaohust välja töötada. Mõtetega saadame käsud oma kehaosadesse, kas paranemiseks või halvenemiseks. Lootus ühes ajaga veeretab ära suured raskused. Minutimunitilt ja tund-tunnilt võib keha töötada haiguse kõrvaldamiseks. Seepärast on tarvis mõista väikeste mõjude suuri tagajärgi.

Isegi mõte hädaohust on rumalus. Kui paljud võivad ütelda, et ilma iseeneseta käiks käsi hästi. Murepatt on niisama halb kui muud patud. Seepärast salga iseennast ära, lepi iseenesega, siis on sulle parem. See arusaamine võimaldab tervise.



Kevade ootel

Mida ütlevad autoriteetid

Kunsti, kuidas õieti elada, peab õppima niikaua kui on elu. — Seneca.

Hoolitsegem oma toidu eest, samuti sissehingatava õhu eest. Hoidugem laiskusest ja ka liigväsitamisest. Ärgem otsigem arstmeid ainult apteegist. Olgu meie arstid värske õhk, elustav päike, virgutav töö, puhkus, värskendav uni, ilma milleta kindlasti aetakse hukka oma elu. — J. Payot.

Rõõmus meel on kehale see, mis päike on taimele. — Massilon.

Teie ei leia õnne, kuna te kuhjate oma soovid üksteise peale. Kasutage juhust, et olla õnnelik selles olukorras, milles te just praegu olete. Tuletage meele, et tõeline õnn on olnud selles, kui olete ennast salates töötanud. — White.

Töötaolek nõrgestab keha, kuid töötamine teeb keha tugevaks. Esimene toob enneaegse vananemise, kuna teine säilitab kauem nooruse. — Celse.

Kui keha suudab liha seedida, siis on liha ikkagi ärritusaineks; kui aga kehal on raske seedida, siis on liha mürk, mis mürgitab keha. — Pascal.

Unepuuduse all kannataja võiks süüa ühe õuna enne magamaminekut. Uni tuleb siis kergemini kui rahustava arstirohu sissevõtmisel, mille kauane tarvitamine ei avalda enam soovitud mõju. — Bruel.

EHK ON TÕSINE VIGA...

Arsti vestlus kartusest

Väga moodne „haigus“ on kartus veresoontelubjastuse ja vähjatõve eest.

Minul kui arstil on kujunenud välja arvamine, et igale haigele tuleb seletada tema haiguse iseloom. Püüan rahustada nooremaid haigeid, seletades, kuidas end kaitsta veresoonte lubjastuse eest. Vanemale haigele, kellel tõepoolest lubjastus olemas, pean seletama, et temal esinev lubjastus on healoomuline.

Mida intelligentsem haige, seda vähem harilikult on ta rahustatud diagnoosist „alanud veresoontelubjastus“, ning piinab alatise kartusega enast ja korduvate visiitidega arsti. Uhele eriti kartlikule haigele olin kord öelnud: „Jumal tänatud, teil on veresoontelubjastus,“ kuid siis tuli nii mõnegi visiidi ajal teda rahustada ja temale seletada selle kehalise muudatuse iseloomu.

Kujutagem endale ette pikka, pikka torustikku, mille ühes otsas on pump, mille ülesandeks on pumbata vett igasse torustiku ossa. Ajajooksul kulub iga torustik — tema seinad kuluvad ära,

muutuvad õhemaks, hapramaks. Veetorus- tikus kusagil majaseinas juhtub korruga, et toru ei pane survele vastu ja lõhkeb pragunedes. Majaperemehel, võrreldes arstiga, on



väga lihtne keerata peatorustik kinni, asendada pragunenud toru uuega, ja maja torustik töötab laitmatult edasi jälle palju häid aastakümneid. Arstil aga on võimatu asendada ärakulunud inimkeha torustikku — tuiksooni — uutega, eriti nii õrnades kohtades kui seda on aju keskosades, südamelihastes ja mujal. Inimesele aga tuleb loodus ise appi imeilusil viisil ja igal pool, kus tuiksooned hakkavad kuluma, kus nende seinad muutuvad õhemaks, hapramaks, nii et võiksid rebeneda südamepumba surve all. Loodus ise korjab kogu kehast lubjaolluseid kokku ja katab haprad kohad lubjakorruga, seega neid kaitses rebenemise eest. Iga torustikumeister võiks selles mõttes õppida looduselt, kui hästi niisugune „lapitud“ torustik paneb edaspidi vastu vajalikule survele torustikus. Veel iialgi ei ole inimkehas veresoon rebenenud sellel kohal, kus on olemas lubjastus. Kui aga kord lahkamisel tuleb konstateerida tuiksoone rebenemist, siis osutub see ikkagi säärasel kohal, kus loodus ei ole veel jõudnud valmistada vajalikku lubjastunud plaastrit.

Andes patsiendile rohuga lubjaolluseid, protesteerib nii mõnigi oma meeletark haige selle määramise vastu ja pöördub meelepahas teise arsti poole kaebusega: „Kujutage ette, minul on nii-

kui-nii olemas veresoontelubjastus, ja see arst määrab minule rohus peajasjalikult lupja.“ Tuleb jälle suure kannatusega seletada, et ärge ise targutage, usaldage enam oma arsti, ja te oleksite võinud jätta tänase visiidi raha oma tasku. Andes säärasele haigele lupja, pakub arst organismile vajaliku lubja väljaspoolt, et kehal ei oleks vajadust võtta lupja teistest kudetest ja eriti luudest, et need ei muutuks hapraks.

Teine küsimus on, kuidas end hoida enneaege veresoonte kulumise eest, kuidas aegsasti talitada, et organismil ei läheks vaja plaasterdada omi habrastunud sooni. Alkoholitarvitamine, prassimine ja suitsetamine on siin peateguriteks. Aga ka külmetused, angiinad, mürkained haigetest hammastest, alatised kõhurikked, eriti krooniline kõhukinnisus. Tuleb asuda nende haigusnähtuste ravimisele.

Vähjatõbi on praegusajal tõepoolest väga palju levinud. Viimaste 4—5 aasta jooksul näitab aga haigestumiste arv siiski kahanemist. Vähjatõve varajane kindlakstegemine ja ravi arenevad jõudsalt, nii et ka vähjatõvega võitlemine ei olegi nii lootusetu.

Mitu korda enam kui vähjatõvehaigeid, on olemas inimesi, kes kardavad haigestuda vähjatõvest. Iga kahe nädala järele ilmuvad nad ikka ja jälle arsti juure küsimusega: „Aga kas ma nüüd ei ole haigestunud vähjatõvest?“ Mõödub aastaid, ja ikka alati seesama küsimus, seesama kartus haigestuda. Kümme, viisteist aastat on läbi elatud ilma selle haiguseta, kuid suures kartuses seda juba omada või saada. Kümme, viisteist pikka aastat on kiratsetud ja piineldud, suutmata maitseda õnne elus. Elu on selle inimese enda poolt rikutud kibeda kahtluse- ja kartusemürgiga. Kahju neist inimestest, kes ei suuda elada optimistlikumalt, kes ei suuda mõelda, et nii kaua kui mul ei ole vähjatõbe, nii kaua ei lase ma kartusel rikkuda ühtki minutit, vaid maitsen seda, mis elu minule pakub.

Kartja ja hädaldaja inimene ei riku üksnes oma elu, vaid muutub koormaks ka oma kaasinimestele. Näiteks haiglaste mõtetega pere-ema on raskuseks mitte ainult iseendale, vaid ka oma ümbrusele, oma mehele ja lastele eeskätt. Käib erutatult ringi, mõjudes kui äiksepilv või vihmane uduilm, mür-

gitades omaenda ja omaste elupäevi oma vale ettekujutustega, selle asemel, et olla selleks päikeseks, mis valgustab ja soojendab perekon-naelu.

Dr. med. V. L.



TERVISE EEST HOOLITSEMINE

Mitte ainult ravimisega, vaid juba õigeaegse tervise eest hoolitsemisega väldime haigusi. Ikka rohkem ja rohkem hakatakse arstiteaduses rõhutama üldise tervishoiu tähtsust. Nii on olemas eri koolitervishoid, imiku tervishoid, tööstustervishoid, vaimutervishoid jne.

Mida suuremaid edusamme teeb tehnika, mida enam meie kaugeneme loodusest, olles surutud tehaste, kaevanduste, suurlinnade müüride vahele, seda kiduramaks jääb inimene üldiselt. Spordiga püütakse seda loodusest isoleerimist tasa teha, kuid seegi abinõu üksi ei aita. Ei aita ka see, kui külastatakse tervishoiunäitusi, tutvunetakse haiguste iseloomu ja tundemärkidega. Viimane pahatihti toob kahju inimesele. Otsitakse sageli viga sealt, kus teda ei ole, ja jäetakse tähele panemata seda, mida vast oleks olnud vaja. Mõnikord ei usuta isegi arstisid, vaid otsitakse kangekaelselt ikkagi enda juurest vigu, mida ei ole.

Kiirenenud töötempo, alatine ruttamine, öösiine töö jne. pingutavad ja piitsutavad inimeste närvid üha rohkem üles. Tekib närvlik olek, millises seisukorras ei anta küllaldaselt aru, mida tahetakse ja mida ei taheta. Tundes end kuidagi haiglasena, peab, isiku enda arvates, kindlasti tegemist olema mingi raskema kehalise rikke või veaga. Viga aga seisab ülepingutuses, halvast õhus, väheses päikeses, keha karastamatuses, ebaõiges toitumises ja meelte pingulolekus ning üldises nõrkuses.

Millest on siis need vead tingitud? Nagu näete, kõik võõrdumisest loodusest. Ollakse tööst ja igapäevasest askeldusest nii tülpunud, et katsutakse mida kiiremini kodu saada ja „puhata“, s. o. lamada ja mitte midagi teha. Selle asemel aga peaks kasutatama osagi vaba aega värskest õhus viibimiseks, ilma et sealjuures oleks vaja rutata, närveerida. Lühike jalutuskäik, mureta jalutuskäik, sügavalt sisse hingates värsket õhku, hoiab ära nii mõnegi pahanduse üldises tervises. Seda aga, nagu juba öeldud, ei tehta. Mõni arvab, et ta ju töötab vabas õhus, mis jalutust mulle veel vaja läheb.

Meie kliimaatilised tingimused ei ole just kõigiti soodsad. Suur osa aastast on pilves ja sademeterohke ning seega päikesepaistevaene. Seda enam tuleb meil ära kasutada needki mõned kuud, kus loodus on täies ehtes ja päikeseküllane. Ma mõtlen eriti just meie suve peale.

Igaüks, kellel on vähegi võimalust, peaks viibima roheliste metsade ja niitude keskel. Võimalikult vabana riietest, et lasta keha karastada päikesest, tuulest ja kargest õhust. Siis saab nahk vabalt hingata, ja see on meie kehale väga tähtis. Ainetevahetus on siin eriti soodustatud ja kasuks kogu organismile. Vahelduv suplus meres, jões või järves, ja sellele järgnev vabaõhu kümblus — paremat terviseallikat polegi. Kui hästi pärast seda ennast tuntakse! Kogu keha on nagu kauaaegselt

vangistusest vabanenud. Meel muutub rõõmsamaks, mured taganevad. Argipäev oma askeldusega on nagu mingi lummutus taganenud kusagile kaugele. Elu on jällegi ilus.

Kuid ka ilusad talvepäevad tuleb ära kasutada viibimiseks metsade osoonirikkas ja karges õhus. Selleks on viimasel ajal annud hoogu suusatamine.

Ei saa seda pidada mingiks puhkuseks ega tervisekosutuseks, kui suvel rutatakse kuhugi kirevasse kuurorti. Pigem on see enda kurnamine. Küll aga on soovitatavad matkad. Uued inimesed, uued läbielud ja muljed värskendavad ja lasevad ühtlasi puhata ka närvisid. Neil matkadel on küllaldaselt võimalust viibida looduse värskendavas embuses. Eriti soovitan seda noortele.

Kuid ega see ole veel kõik. Meie patustame iga päev oma tervise vastu. Veel enam — otse kutsume purevaid haigusi nagu kiuste enda kallale. Päril andestamatult patustatakse toitumises.

See ei ole kaugelki ükskõik, missugune on meie igapäevane leib, kuidas meie seame oma toidusedeli iga päeva jaoks. Siin lastakse ennast petta harjumustest ja eelarvamistest. Katsuge kord ära keelata jooksjahaigele sealihaga, loomaliha ja nende supid, ning heeringas. Või ütelge, et ta ei tohi juua oakohvi, shokolaadi, kakaod. Kohe vastatakse teile: aga mis ma siis pean sööma. Nagu oleksid ülaltoodud toitained ainukesed, millega elu sees peetakse. Niivõrd ühekülgselt võetakse toitumise küsimust. Liha üldiselt on saanud nagu mingiks eelistatumaks toiduks. Kas oli see ka varemalt nii meie rahva juures? Ei.

Meil tuleb rasvainete kõrval (mitte liha) suurt rõhku panna eriti just teistele toitainetele. Valkaineid sisaldavad ka taimed ja seda küllaldaselt määral. Nõndanimetatud süsivesikuid vajab meie keha kaunis rohkel määral. Siia hulka kuulub kogu teravili, puuvili, juurvili jne. Pealegi on nendes toitudes rohkesti erilisi aineid, mida nimetatakse vitamiinideks. Need on otsekui päikese jõu ja energia annused. Kui inimese keha saab mainitud aineid vähesel määral, siis järgnevad sellele mitmesugused terviserikked ja haigused. Neid kõiki siin üles lugeda viiks liialt pikale.

Vitamiinid ja toitesoolad asuvad aga taimedes, eriti teravilja koostises — sõkaldes. Meie toidus peaks olema kliisid enam kui seda on paraku. Meie harilik must leib on toitvam ja tervem kui seda on sai. Viil musta leiba toidab enam ja on tervem kui kõige parem pagari sai.

Ka kartul on toitev ja terve rohke tärklise ja vitamiinide sisaldavuse tõttu.

Rohkem tuleb tarvitada porgandeid, peetisid, tomateid ja kapsaid. Talvel on eriti tulus tarvitada kapsaid ja seda ka otse toorelt. On maitsev ja kasulik ning ei ole sugugi kallis. Kui juba roheline toit on kättesaadav, nagu spinatid, salatid jne., siis tuleb ka neid tarvitada ja võimalikult rohkesti.



Roheline aine on vajalik vere kosutamiseks. Pole siis talvel vaja juua ferratoli. Puu- ja juurviljas asetsev vitamiin on õrn keetmisele ja selle tõttu kasulikum tarvitada võimalikult toorel kujul. Kuid ka keedetult omavad nad küllaldaselt väärtuslikke toitaineid.

Kasulik on tarvitada kaerahelbeid nende headeomaduste tõttu. Millegi pärast aga ei olda meil temaga küllaldaselt harjutud.

Kalad, piim ja selle saadused tuleks ka rohkem esiplaanile tõsta. Võis on rohkesti vitamiinid ning ta on kõrge toiteväärtusega. Kuid ka mitmesugused taimerasvad on toitvad, ehkki sisaldavad vitamiinid vähem või ka üldse mitte. Oeldakse, et või on kallis, kuid — kalarasva püütakse tarvitada arstimina. Ega seegi pole odav.

Imestamapanevalt rohkesti tarvitatakse meil söögisoola. Ligi 30—35 grammi ja veelgi rohkem päevas inimese kohta. Jatkaks küllalt 15 grammist. Üldine väide on, et rasket kehalist tööd tegija peab tarvitama soola, sest muidu „süda on vesine“. See ei ole muud kui lihtne harjumus. Tugev soolane toit paneb janutama. Juuakse palju vett, mis aga omakorda küllastab meie keha veega üle. Tarvitatakse veelgi enam soola ja seda enam vett. Nagu mingi nõiarõng. Kehakoed selle tõttu muutu-

vad haigustele vastuvõtlikumateks, on nõrgestatud. Kas endistel aegadel tarvitati meie rahva juures nii suurel määral soola. Võtame kas või 70—80 aastat tagasi. Siis ei tarvitatud nii palju soola ega lihatoitu. Ja oldi tugevad ning sitked inimesed. Vanad roomlased tundsid isegi enesetapmist soolaga.

Mina ei saa siin pikemalt peatuda toitumise küsimuse juures. See on omaette väljaarenenud teaduseharu, n.-n. dieteetika. Tahtsin siin aga lühidalt puudutada seda viga, mida tehakse oma tervise ja heaolu suhtes lihtsalt teadmatuse ja harjumuse tõttu. Kõik, mis välismaalt, peetakse heaks ja kasulikuks. Süüakse apelsiine, viinamarju, banaane jne., kuid ei teata, et meie oma õunad, kirsid, ploomid, jõhvikad ja teised sisaldavad neidsamu väärtusi ja sageli veel enamgi. Maal taludes peaks puuvilja- ja juurviljaaedadele enam rõhku pandama.

Ravimite suhtes lähtutakse samuti uuemal ajal seisukohast — rohkem ravimtaimi ja neid võimalikult loomulikul kujul. Suhtutakse kahtlevalt ja osalt isegi eitavalt keemilistele vahenditele. Meil kodumaal kasvab looduses paljugi taimi, millede raviv toime ei jää millegagi maha välismaalt sissetoodavatest. Meie kannike, maikelluke, nurmenukk, sõnajalg, kummel, võilill ja paljud teised on tõhusad vahendid ter-

vise taasaavutamiseks. Kuid siin on sõna juba rohu- teadlastel.

Meil on ravivahendina läbi löönud ja on peaaegu asendamatu jooksjahaiguste juures meie tervisemuda. Kuid ka muu vesiravi on tulus ja hea haiguste vältimisel ja ravil. Tuletame meelde männikasvude vannid, pärmivannid. Neile tuleks rohkem tähelepanu pöörata. Igal hommikul — algul toaleige veega, hiljem külma veega, — keha hõõrumised karastavad keha ja hoiavad ära külmetushaigusi. Nohu ei teki siis nii kergesti. Ka närvi-kava kosub. Hoitakse eemale tüdimus, roidumus, uneta olek ja söögiisu puudus. Moodsamates haiglates kasutatakse erilised dušid — kõrgrõhu vahelduvad Charcot dušid. Nendega ravimine annab üle ootuste häid tagajärgi. Krooniline nohu, hingamisteede katarrid, neurasteenia, uneta olek, kõiki neid saab lihtsa vesiraviga arstida. Samuti närv-likud südamehäired, seedimisrikked on veega ravitavad. Viiks asjata liig laiali, kui siin peaksime vesiravi kohta lähemalt sõna võtma. Seepärast piirdun sellega.

Tuleb loota, et mõistliku suhtumisega omaenda tervise heaolekusse langevad ära kauakestvad ja vahest ka lootusetu ravimised.

Dr. F. Paas.

R E U M A T I S M

Nimetust reumatism ehk jooksjahaigus tarvitab rahvas tihti mitmesuguste erinevate haiguste kohta, millel on ühine vaid see, et nendega käivad kaasas valud siin ja seal kogu kehas. Suur osa neid haigusi laseb end arstida ehk parandada looduslike ravivahendite abil.

Tehakse vahet liigese- ja lihasereumatismi vahel. Vaatleme siin liigesehaigusi.

Liigesereumatism.

Liigese all mõistetakse kahe luu liikumatut või liikuvat ühendit. Igas liikuvus liigeses on luude vabad otsad kaetud liigesekehaga ning on ümbritsetud ja ühendatud liigesekihnu ehk -kapsliga. Seespool kapslit on liigeseõõnsus, mis täidetud liigesevõidega, mis kaitseb liikuvaid pindasid hõõrdumise eest.

Liigesehaigustel on mitmeid ühiseid jooni. Akuutsel, s. o. ägedail juhtumil on liigesed paisunud, on valusad, sageli palavavad — ükskõik kas haiguse põhjuseks on nakkus (haiguspisikud), või ainevahetuse mürgid, või väline mehaaniline ärritus (lök, pigistus) j. m. Haige püüab paigal hoida haigestunud liigest, ja lihased, mis muidu panevad teda liikuma, kõhenevad.

Kui haigus ei parane, vaid muutub krooniliseks, s. o. pikaldaseks, siis liigese kapsel pakseneb, pärast tõmbub kokku. Luude vabad otsad võivad kokku kasvada ja liigesekeha kaduda. Selle läbi piiratakse liigese liikumisvõime enam ja enam, kuni ta viimaks võib täiesti kaduda.

Põhjuste järele liigitatakse liigesehaigusi järgmiselt:

1) Nakkuselised liigesehaigused.

Esiteks tuleb nimetada ägedat liigese-reumatismi, mis tekib mõnest ilmest või salapärasest haigusekoldest vere kaudu levinud pisikute või nende toksiinide läbi. (Pisikute enda ainevahetusel tekivad mürgid ehk toksiinid, mis on inimorganismile kahjulikud.) Pisikud leiavad sissepääsu kehasse harilikult kurgumandlite kaudu. Haigusest tabatakse eriti lapsed ja noored.

Tundemärgid on: palavik ühenduses rohke higistamisega ning need muudatused ja valud liigestes, mis eelpool nimetatud akuutse haigestumise kohta. Harilikult haigestub mitu liigest korraga ebasümeetriliselt paremal ja vasakul kehapoolel. Tähelepanav on, et uued liigesed haigestuvad veel enne kui varemalt tabatud liigesed on jõudnud paraneda, nii et kord on haigushoog ühes kohas ja järsku jälle teises kohas; sellest ka rahva poolt antud nimetus jooksja.

Haigus kestab keskmiselt 3—4 nädalat. Peab aga lamama voodis veel vähemalt üks nädal pä-

rast seda, kui palavik ja valud on kadunud, kuna väga sagedasti võib haigus uuesti puhkeda.

Samad pisikud ja mürgid, mis kutsuvad esile ägeda reumatismi, tabavad sageli südant, ja suurem osa südameklapihaigusi on noores eas põetud reumatismi tagajärg. Seepärast on soovitatav kurgumandlid, kui nad kuidagi haigestuvad, välja lõigata, et ära hoida reumatismi pärastiseks ajaks.

Kui on akuutne reumatism, siis tuleb lamada voodis ja olema hästi kinni kaetud. Higist niisked linad tuleb vahetada. Haiged liigesed mähitakse niisketesse soojadesse mähistesse, millel vahetatakse aegajalt. Ööseks võib panna kõhukompress. (Jahedasse vette kastetud ja siis veest kuivaks väänatud käterätik, mille ümber asetatakse kuiv rätik, pannakse kehale ja kaetakse villase rätikuga.) See kompress mõjub rahustavalt ja samal ajal vähendab palavikku. Higiga eemaldatakse suur osa mürkaineid kehast, seepärast on tähtis, et nahk hoitakse puhas, nii et higiaugud on lahtised. Keha võib ettevaatlikult pesta leige veega.

Arstimeist on üldiselt tarvitusel salitsüülhappepreparaadid.

Krooniline liigese-reumatism tekib tihti akuutsest liigese-reumatismist, kui keha ei ole küllalt tugev, et surmata pisikud. Krooniline liigese-reumatism on harilikult ilma palavikuta. Haiged liigesed ei ole punased; nad on vaid külmad ja kanged, valu on umbne, suureneb külmas ja väheneb soojas. Valud tulevad tihti siis, kui liiges lamab rahulikult, nii eriti öösi. Ollakse tundelik ilma muutuste vastu. Liigeses tulevad esile suuremal või vähemal määral muudatused, mis on juba mainitud eelpool krooniliste haigusnähtuste juures, nimelt kaotab liikuvuse, paisub.

Kroonilise liigese-reumatismi puhul tuleb loodus-





likest ravivahendeist kasutada eriti massaaži (mis võib olla üsna tugev) ühes võimlemisega ja ka vannid. Massaaž ja vannid takistavad mürkide sadestumist, ajavad mürgid lahti, ning soodustatud vereringvool kannab nad ära, ja nad saavad kehast välja heidetud. Soojas vannis võib haige liigesega liigutusi teha, kui muidu väga valus, ja nii teda ergutada tegevusele ja paranemisele. Vannid aitavad mürgid eemaldada, alandavad pingutust ja valu. Liigesed ja keha üldse tuleb hoida soojad.

2. Liigeste reumaatiline põletik.

Liigeste reumaatiline põletik (krooniline) tekib teadmatu põhjustel — võib olla nakkus, võivad olla närvirikked j. m. Halvad tervislikud olukorrad (niisked korterid, piinavad mured, ainepuudus) näivad mängivat teatud osa. Seda haigust nimetatakse ka „vaeste haiguseks“. Ta algab pikkamööda mõnes perifeerses (südamest kaugemal) liigeses ja levineb keskeha (südame) poole, harilikult sümmeetriliselt paremal ja vasemal kehapoolel. See haigus areneb edasi kuni elu lõpuni. Siingi toovad massaaž, elekter- ja vesiravi kergendust, vähendavad valu ja takistavad haiguse kiiret arenemist.

Kuigi õige dieediga (toidukord) ei saa neid haigusi otseselt arstida, siiski vale dieet võib seisukorra halvemaks muuta.

Igal ajal on tähtis, et toit oleks kooskõlas looduse nõuetega. Aga kui inimese organism on haige ja selle tõttu temal on juba küllalt tööd haiguse vastu võitlemisega, siis ei tohiks teda enam koormata toitudega, mis on ebakohased. Sellepärast ongi iga haiguse juhtumil tähtis keha võitlust haiguse vastu toetada kohast toitu tarvitades. Milline on inimesele loomulik toit, sellest on selles lehes teisel räägitud.

Soovitame ravimtaimede tundmiseks ja kasutamiseks

KODUMAA RAVIMTAIMED

— koostanud J. L ä ä t s.

Raamat toob kirjelduse 150 ravimtaimest, kuidas ära tunda ning kuidas ja milleks tarvitada. Raamat on saada „Meie Aja“ talitusest. Broschüür 2 kr., kalingurköide 3 kr.

3) Ainevahetuselised haigused.

Podagra ehk luuvalu ehk umbjooksja on krooniline ainevahetushaigus. Ainevahetuse all mõistetakse söödud toitainete ümbermuutmist kehas ja kõlbmatute ainete kõrvaldamist kehast. Ainevahetushaigused tekivad selle tagajärjel, et keharakkudel pole võimet ühte või teist liiki ainet ümber töötada, et need oleksid kehale vastuvõetavad kas keha ehitusmaterjaliks või jõu ja soojuse allikateks. Kõigi podagrahaigete veres on rohkesti kusihapet ja selle sooli. See sadestub mitmetesse elunditesse, eriti liigestesse. Haigus võib olla päritud, kuid tihti põhjustab seda ka kahjulik eluviis. Ka rammus toit, mis sisaldab rohkesti valkaineid. Seetõttu nimetatakse podagrat ka „rikaste haiguseks“. Samuti kehaliste liigutuste puudus, üldine nõrkus ja rasvatõbi võivad põhjustada halba ainevahetust. Podagrat haigestuvad peaaesjalikult keskealised ja vanemad inimesed, kuna harvemini lapsed ja noored.

Tüüpilisemaks haigusnähtuseks on valuhoog, iseäranis liigese-podagra puhul. Valuhoo algab äkki ja tavaliselt öösi. Haige ärkab ja tunneb tugevat valu suure varba liigeses. Nahk liigese kohal on helepunane, tuline, ja liiges ise on pundunud. Samal ajal on külmavärinad ja temperatuur 38,5—39,0°. Hommikul vaibuvad valud ühes temperatuuri langusega, kuid õhtupoole tekivad valud uuesti, samuti kõrgeneb temperatuur, ja niisugune seisukord võib kesta 1/2—1 nädal. Vaibuvad valud, siis alaneb ka paistetuse ja kaob punetus.

Harilikult piirdub podagrahoog ühe liigese juures. Kuid hoog ei jää kunagi viimaseks, vaid kordub kas nädala, kuu või isegi aastate pärast. Kevad ja sügis on aastaajad, millal valuhoo tekivad sagedamini. Kõige sagedamini haigestub suure varba liiges; harvemini tuleb ette väikese sõrme, käe, põlve ja õla liigese haigestumine.

Jääb podagra ravimata, siis muutub ta krooniliseks, sest iseenesest ta ei parane. Iseäranis silmapaistvad muudatused liigestes tulevad esile kroonilise podagra puhul. Liigeste kohad paksenevad, tekivad mügarad ja kaob liikuvus.

Podagra võib paraneda siis, kui haige peab täpselt kinni tervislikest eeskirjadest, iseäranis, mis puutub toitumisse. Tähtsamad reeglid toitumise suhtes on järgmised: parajus söömisel, hoiduda rohketest lihatoitudest ja loobuda täielikult alkoholsetest jookidest. Vastavalt piiratud toit takistab kehas kusi happesoolade tekkimist. Teisest küljest on tarvis tõsta üldist ainevahetust, ja siin on paremaks abinõuks kehalised harjutused ja kehaline töö. Haiguse algul on kasulikud jahe-dad vannid hõõrumistega. Kroonilistel juhtumitel on kohasemad soojad vee-, muda-, pärmi- j. t. vannid.

Seega oleme lühidalt vaadeldud liigesereumatismi. Ühes järgnevas numbris kõneleme lihase-reumatismist.

RAVIMTAIMED

LOODUSLIKU RAVIVAHENDINA



Nii vana kui on inimsugu, niisama vana on ka ravimtaimede kasutamine haiguste kõrvaldamiseks. Juba 3000 a. e. Kr. oli hiinlastel ravimtaimede tundmine kõrgel järjel. Egiptlaste juures on ravimtaimede õpetus peagu niisama vana, ja juba 1500 a. e. Kr. leiame ühe retseptide kogu papüürusel, milles käsitatakse 700 ravivahendit. Egiptlaste kogemusi sellel alal kasutasid ka juudid, ja näeme Vanas Testamendis ühes ja teises kohas vihjeid ravimtaimede; nii tarvitasid nad mõrudaid ravimtaimi nagu sigurijuurt, võilillejuurt j. t.

Kunst kasutada ravimtaimi haigustest hoidumiseks või haiguste kõrvaldamiseks on edasi antud rahvalt rahvale ja on püsinud siamaale. Kuna hulk ravimtaimi omasid hea lõhna, siis tarvitasid neid vanal ajal preestrid usutalituste juures, kes aegamööda tutvusid ka nende taimede ravivate omadustega. Sellepärast näeme, et ravimtaimede kasutamine ja ravimine üldse seisis vanal ajal preestrite kätes, ja paljude rahvaste juures oli keelatud teistel taimede korjamine ja nendega arstimine.

Aegade jooksul arsti ja apteekri kutsete väljarendamisel läheb arstimine ja ravimite valmistamine seadusandlikul teel preestrite ja munkade käest vastavate eriteadlaste kätte. Asutakse ravimtaimede teaduslikule uurimisele, ilmuvad riiklikud ravimite raamatud, kus ravimtaimede ja nendest valmistatud teesegudele hulka ruumi pühendatakse. Ilmub ka muid teaduslikke töid ravimtaimede üle. Siin võiks nimetada meie Tartu Ülikooli rohuteaduse professori dr. Dragendorffi suu-

rimat teost „Die Heilpflanzen der verschiedenen Völkern und Zeiten“, mis ilmus 1898. a. ja milles maailmakuulus teadlane käsitab 12.700 mitmesuguste rahvaste ja aegade ravimtaime. Kahekümnenda sajandi esimesel veerandil teeb keemiatööstus suuri edusamme, ja paistab, et keemilised vahendid tõrjuvad arstimisel ravimtaimed välja.

Kuid selgub, et ravimtaimest eraldatud keemiline mõjuaine üksi, või keemilisel teel valmistatud sama aine ei oma neid tervendavaid omadusi, mida omab kogu taim. Leitakse, et taimes või selle osas peamõjuaine kõrval leiduvad kõrvalained aitavad tõsta taime mõjuaine tervendavat toimet, või jällegi vähendavad selle mürgisust. Tähendab, loodus ise on hoolitsenud selle eest, et taimes leiduvad ravivad ained oleksid omavahel kõige paremas kooskõlas, mis annab taimele suurima raviva toime ja kõige vähema mürgisuse. See vaade on ravimtaimede kasutamisel moodsas arstiteaduses täiesti mõjule pääsenud ja omistanud ravimtaimede haiguste ravimisel sama tähtsuse, mida need on väärinud aastatuhandeid.

Ravimiseks tarvitatakse taime kõiki osi, nagu juurt — emajuur; varsi — maavits; lehti — piparmünt; õisi — kummel; vilju — kibuvits; seemneid — ristiköömen; koori — paakspuu; kogu maapealset osa — maasapp; juurikas koos juurtega — palderjan, jne. Ravimtaimi kasutatakse värskest — pressitud mahladena; või jällegi piirituse leotisena — tinktuuridena; või hõõrutisena piimsuhkruga.

Värskest ravimtaimede kasutamine on alles uuema aja õpetus ja vähem uuritud. Rohkem uuritud ja rohkem kasutamist leiavad kuivatatud ravimtaimed ehk nende osad, kas üksikult nagu kummeliõied, salveilehed, piparmündilehed, palderjanijuur jne., või jällegi mitmesuguste teesegudena. Kuivatatud ravimdroogidest valmistatakse veel palju ravimvorme, kuid nende valmistamine võib sündida vastavates apteekide laboratooriumides; tarvitada tuleb neid juba arsti korraldusel. Igapäevases elus harilikul kodanikul oma teadmistega

tuleb ikkagi piirduda kas üksikute ravimtaimede või nende osade ehk jälle teesegude kasutamisega.

Tarvitamisviise on mitmesuguseid. Otstarbekohasemad ja rohkem tarvitavad on ravimtaimede leotised külmalt või kuumalt ja keedised.

Külmad leotised valmistatakse järgmiselt: vastavalt peenestatud ravimtaimed ehk teesegu valatakse nõuetava hulga külma veega üle ja lastakse suletud anumas, vahetevahel segades, 6—12 tundi seista. Vedelik valatakse läbi sõela või marli. Sennalehtede, sennakaunade, palderjanijuurte, koirohu jne. tarvitamisel on säärane valmistusviis kõige kohasem.

Kuumad leotised valmistatakse järgmiselt: peenestatud ravimtaimed valatakse keeva veega üle ja lastakse viis minutit segades nõrgal tulel liguneda. Vedelik valatakse läbi sõela või marli ja pressitakse jäägist viimased osad vedelikku välja. Niisugust valmistusviisi kasutatakse peamiselt lehtede, õite ja seemnete tarvitamisel.

Keedised valmistatakse järgmiselt: peenestatud ravimtaimed valatakse külma veega üle ja segu aetakse keema. Keedetakse umbes 5 minutit. Kurnatakse samuti kui leotiste juures. Keediseid valmistatakse peamiselt juurtest, juurikatest, tüvest ja vartest.

Limasisaldavad ravimtaimed, nagu alteejuur, lina- ja kreekalambalätsaseemned valatakse külma veega üle, lastakse segamata pool tundi seista, ja vedelik valatakse ilma pressimata jäägi pealt ära.

Teesegud ehk ravimteed, milles mitmesugused taimeosad, nii juured, õied, lehed, seemned, koorred jne. tuleb erilisel viisil sissevõtmiseks valmistada. Selleks valatakse teesegu keeva veega üle ja lastakse suletud anumas 6 tundi seista, kurnatakse ja juuakse. Ehk ütleme — hommikul tõmbama pandud teed joome lõuna ajal, lõunal tõmbama pandud teed õhtul, ja õhtul tõmbama pandud teed hommikul.

Harilikult tarvitatakse üks teelusikatäis ravimteed ühe klaasi vee peale; päevas tarvitatakse kolm klaasitäit.

Ei tohi tähele panemata jätta, et ravimtaimed on mõjuvad ainult siis, kui nad on asjatundlikult korjatud, kuivatatud ja alal hoitud. Kauasel ja mitte otstarbekohasel alahoidmisel muutuvad ravimtaimed alaväärtuslikuks, sellepärast on juba seadustega apteekidele antud eeskirjad kuidas säi-

litada üht või teist ravimtaime, või kunas neid värskete vastu ümber vahetada.

Et abivajajad saaksid alati täisväärtuslikke ravimtaimi, siis on ka apteegid kui tervisoidlikud asutused pideva riikliku järelevalve all. Et mitte pettumuse osaliseks saada ravimtaimede kasutamisel, siis tuleb ravimtaimi osta esmajoones apteegist, kus need on ka tarvitamiseks vastavalt peenestatud ja kus iga rohuteadlane võib anda vastavaid juhiseid tee valmistamiseks.

Siinjuures mõningaid ravimteede eeskirju:

1. **Kevadiseks verepuhastuseks:**

Rukkililleõisi	5,0
Saialilleõisi	5,0
Kaselehti peenest.	10,0
Kolmevärvist kannikest	20,0
Piparmündilehti	10,0
Põldosjasid	10,0
Raudrohuõisi	20,0
Sennalehti peenest.	20,0

2. **Jooksja (reuma) vastu:**

Leesiklehti	10,0
Pärnaõisi	10,0
Pajukoort	20,0
Paakspuukoort	20,0
Leedripuuõisi	10,0
Kvajakpuud	10,0
Kadakamarju	20,0

3. **Lahtistav tee:**

Ristiköömneid	20,0
Sennalehti	20,0
Lagritsajuurt	20,0

1 klaasitäis õhtul.

4. **Diureetiline (neeru-, põie-) tee:**

Aniisiseemneid	5,0
Kadakamarju	20,0
Petersellivilju	5,0
Käoorvikut	10,0
Leesikutkejuurt	20,0
Lagritsajuurt	20,0
Onoonisejuurt	20,0

5. **Rahustav tee:**

Piparmündilehti	25,0
Ubalehti	25,0
Palderjanijuurt	50,0

Juua külmalt.

6. **Kõha (kopsu) tee:**

Tüümiani	10,0
Huulheina	5,0
Kõrvikut	25,0
Põldosjasid	25,0
Linnurohtu	25,0
Alteejuurt	5,0
Nurmenukujuurt	5,0

7. **Igapäevane tee (hiinatee asemel):**

Vaarikalehti	25,0
Maasikalehti	50,0
Pohlalehti	25,0

K. J-n.



MIGREEN — PEAVALUD

On inimesi, kes ei ole iialgi kannatanud peavalu all. Nad peavad tervist harilikuks asjaks ega mõista hinnata jumalikku andi, mis neil on osaks. Tervist mõistavad ainult need, kellel on sagedasti tegemist peavaludega. Selle haiguse all tuleb paljudel kannatada, seepärast on ka nii palju peavalupulbreid, mida kõik imerohtudena pakutakse.

Harilik peavalu tekib mitmesuguste palavikuhaiguste kaasnähtena, kõhurikete ja muude keharikete ning vihastumise puhul. Aga me ei kõnele siin mitte mõne iseka ja tujuka inimese rahutu meeleolu või ettekujutuse tagajärjel tekkivast peavalust, vaid migreenist, erilisest peavalust, mis sageli ähvardab viia meeletutele õnnetu kannataja.

Mis on siis migreen ja mis põhjustab selle? Migreen on hooiki esinev ning väga tugev peavalu, mis harilikult tabab ühte poolt ehk osa peast. Migreeni tekitajaks võivad olla kas närvikavarikked või ebatervislik elu. Eelsoodustus migreeni tekkimisele võib olla ka pärvus. Teatud põhjused nagu ärevus, toitumisvead, meelegaorganite äritus (valju müraga, heleda valgusega jne.), viibimine halvaõhulistest ruumides, j. m. võivad esile kutsuda migreenihood. Migreeni haigusnähtusteks on halb enesetunne, virvendus silmade ees ja oksendamise.

Mõned arstid peavad migreeni tekitajaks rikkeid sümpaatilises närvisüsteemis; teised tähtsad närviarstid väidavad, selle haiguse põhjust tuleb otsida vereringvooluriketest. Üldse selle haiguse põhjus ei ole veel seni täiesti lahendatud.

Kuidas ravida migreeni? Kes iial on näinud migreeni all kannatajat, või kes ise kannatab selle nuhtluse all, see mõistab, kui tervitatav on leida enesele ravimisviis, mis annaks tagajärgi. Migreeni vastu tarvitatavate ravimismeetodite ja arstimite arv on väga mitmekesine. Selle haiguse vastu ei ole mingit üldarstimit, vaid iga juhtum asetab arsti uue ülesande ette. Kui ühel juhtumil aitab kuum mähis, siis teinekord on abi jälle külmast mähisest. See teebki raskeks asja mõista.

„Kuidas ma võin siis arste usaldada,“ ütles keegi naine, kes kannatas migreeni all, „kui näen, et iga arst tarvitab migreeni ravimiseks eri vahendeid.“ Aga just see iga haigusjuhtumi eriline arstimine, mis tingitud haiguse erilisest iseloomust, teebki selge vahe arstiteaduslikul alusel seisvate ravimisviiside ja soolapuhujate väärade talitusviiside vahel.

Milliseid arstimeid tarvitab moodne meditsiin migreeni vastu? Neid võib jagada kolme gruppi.

Esimesteks on medikamendid, nagu migreniin, mis koosneb antipüriinist, kofeiinist ja sidrunihappest. Need sumbutavad küll silmapilguks valu, kuid nad ei kõrvalda peavalu põhjust. Hädakorral tuleb neid võtta arsti ettekirjutusel, kuid ainult lühikese aja kestel. Kõik kiidetud universaalsed imevahendid ei aita midagi, küll aga toovad tervisele kahju.

Teise gruppi kuuluvad elekter- ja vesiravi. Et elekterraviga sagedasti ei saavutata tagajärgi, siis selle kasutamisest ikka enam loobutakse. Teisiti on aga lood vesiraviga.



Mina olen juba aastaid tarvitanud heade tagajärgedega vesiravi, mis seisneb ülenimähises. Mähiseid hoida kehal üks kuni poolteist tundi. Mähise valmistamiseks asetatakse villane vaip voodile, ja sellele lootatakse kuiv lina. Siis võetakse sooja vette kastetud ja hästi välja väänatud lina ning asetatakse kuivale linale, kuhu asub lahtirõivastatud haige. Mähise servad keeratakse peale kokku, nii et niiske lina hästi vastu ihu tuleb, ja siis kaetakse veel kas vaibaga või mingi muu riidega hästi kinni. Määratud aja möödumisel vabastatakse haige mähisest ja hõõrutakse kohe kas viinaga või äädikaveega üle, kuid mitte kõik keha korraga, vaid ühe kehaosa haaval, nagu käed, rind, selg, jalad, ja kuivatatakse hästi kuivaks. Kuivatamise järele kaetakse iga üksik kehaosa jälle kohe kinni, et haige ei külmetaks. Tal peab jääma soe mõnus tunne. Nii-sugune mõni nädal kestev ravi annab häid tagajärgi. Auruvann ja sellele järgnev hõõrumine, samuti hõõrumine ilma eelkäiva mähiseta ei ole annud nii häid tulemusi. Ühenduses migreeni ravimisega tuleb võidelda ka seedeorganite rikete vastu.

Nüüd jõuame kolmanda ravivahendite grupi juure. Need seisnevad keha uuestiüleschitamise põhimõttel, see on, tuleb pöörata tagasi lihtsamate eluviiside juure. Tuleb süüa jämedamaid toiduaineid, piima, mune, puuvilju, hoiduda lihatoitudest ja alkoholist. Ka tuleb teha liigutusi kas töötades või võimeldes, aerutades, ujudes jne. Tuleb hoiduda kehalisest ja vaimsest ülepingutusest, samuti ka päikesevannidest, mis on migreenihaigetele eriti kahjulikud. Töötada tuleb kiirustamata ja küllaldaste pausidega. Ühelegi muule haigele ei maksa need sõnad sedavõrd kui migreenihaigele: „Inimene, ära ärrita ennast!“ — Üldiselt võib öelda, et migreen on arstitav viga.

Dr. med. W. Hahn, Viinis.

Reis tervisemaale

Hans oli kena poiss — arukas ja hakkaja; ainult tema päevane tegevuskava ei tahtnud kuidagi ühtuda sellega, mida soovitas ema. Söögiaegade suhtes olid Hansu ja ema vaated täiesti erinevad. „No, kas sellest peaks ka asja olema,“ arvas Hans hooletult, „eks ma süön siis, kui aega saan.“ Isesugune seisukoht oli temal ka käte ja hammaste pesemise kohta — „puha ajarakamine.“

Ühel õhtul oli Hansul imelik juhtumus — päris mõtlema panev. Hans sattus, märkamata kuidas, ühte raudteejaama. Seal oli pandud üles plakat pealkirjaga „Tervisemaale“. Rongil oli juba aeg välja sõita, kuid ei olnud vedurijuhti. Hans, kes alati masinaist huvitatud ja enda kohta heas arvamises, oli valmis hakkama vedurijuhtiks. Ja jaamaülem oli ka nõus.

„Aga sõiduplaanist pea kinni, jaamades peatu õigel ajal,“ manitses jaamaülem Hansu. „See rong on nüüd sinu juhtida. Kui pead sõiduplaanist kinni ning lased õiged reisijad rongile, siis jõuad Tervisemaale. Head reisi!“ Ja seejärele jaamaülem hüüdis: „Ärasõit!“

Hans vajutas kangile, masin paiskas auru ja hakkas liikuma.

Esimene jaam paistis peagi. Hans vaatas sõiduplaanist — Puhastuse jaam, peatus 15 minutit. Temal aga ei olnud püsivust nii kaua peatada, ja ta seisis ainult mõned minutid. Seal tuli rongile tüse Pesukauss, kuid tema perekonnaliikmed, Seep, Kamm, Hambahari ja Hambapasta ei saanudki rongile, sest rong sõitis enneaegu välja.

Sõiduplaanist luges Hans, et järgmine peatus on Hommikueine jaamas. Sinna ta jõudis palju varem kui ette nähtud. Nii juhtuski, et Pannkookide pere asus rongile, kuid Piim ja Puder ei olnudki veel jaamas. „Kohad on juba täis,“ mõtles Hans enese õigustamiseks, ja sõitis edasi ilma ootamata.

Nii oli Hans kahes jaamas vähe peatanud ning jõudis järgmisse jaama väga varakult. Seal aga viitis ta aega õige palju, sest see oli — Mänguasjade jaam.

Viimaks sai ta nii kaugele, et sõitis Mänguasjade jaamast välja. Tee ääres tuttavaid nähes peatas ta rongi ja viitis jällegi aega.

Juba hakkas Hans süüa tahtma. „Nüüd sõidan ühe joonega Lõuna jaama välja,“ mõtles ta. Enne Lõuna jaama olid veel mitmed jaamad. Ema-abi jaamas oleks pidanud ta olema juba ammu. Ja nüüd sõitis ta sellest jaamast mööda ilma peatamata. Söögivahe jaamas, kus terviserongile ei olnud ette nähtud peatust, tuli tal kiusatus peatuda. Nimelt sealt ta nägi oma tuttavad — Võileibade perekonna ja Kompvekkide lapsed, ja need ta kutsus rongile. Pea-

legi viibis ta seal hulga aega. Nii jäi ta Lõuna jaama hiljaks.

Lõuna jaamas ootas terviserongi palju reisijaid. Kõik nad olid juba ärevad ja kannatamatud ootusest. Kartul ja Porgand päris lõdisesid külmast. Kuna see rahvas oli tujust ära, siis Hansul ei olnud ka huvi neid rongile võtta ja keelas neid rongile minemast. Ainult Shokolaadile ja Jäätisele andis ta luba. Rongil aga selgus, et neil ei ole sõidupiletit. Ja nad rääkisid, et Maiustuste jaamas on neil tuttavaid, seal võiks rong peatada ja nad saavad sealt raha pileti lunastamiseks.

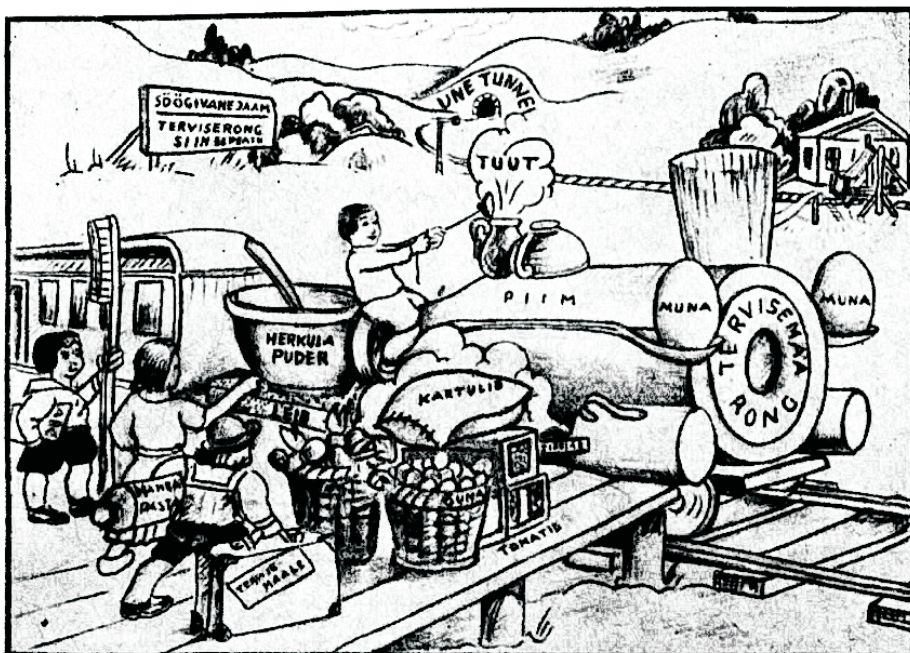
Maiustuste jaamas aga laskis Hans end ära meelitada, ning rongile tuli veelgi rahvast, kellel ei olnud pileteid. Nendes jaamades terviserongile pileteid üldse ei müüdnud. Seal tuli rongile Keedisepott, Tort ja teised. Kuid see rahvas oli väga kasvatamata. Rong oli niivõrd sõitjaid täis, et istekohad olid kõik kinni. Maiustuste jaamast pealetulijad hakkasid kohtade pärast tüli norima. Tekis päris riid ja lööming, kus ei vaadatud enam kes peab pihta saama ja kes mitte.

„Oh, ma õnnetu,“ kurtis Hans, „ma olen liig palju reisijaid peale võtnud, ja nad muutuvad mulle hädaohtlikuks.“ Nüüd aga oli hilja kahetseda. Võitlejad pooled tulid juba juhuruumi, ning Hans hakkas saama hoope. Hansul oli päriselt viimne häda käes. „Appi, appi!“ karjus ta. Ja sealsamas sai ta nii tugeva löögi vastu kõhtu, et kukkus rongilt maha.

„Mis sa karjud?“ hüüdis ema, kuuldes Hansu hädalist häälsust. Vaevalt oli ema seda hüüdnud, kui Hans veeres kui kera voodist maha.

„Oi, ema, kõht hirmsasti valutab“, kaebas Hans ja oli ise kõveras.

„Kõige selle peale, mis sa täna sõid, ei ole see sugugi ime,“ vastas ema.



Arva ära, mida kujutab see pilt. — Vist küll seda, et söögivaheajadel ja enne magaminekut ei tohi süüa, sest see on tervisele kahjulik

Vanemate pühaks ja õilsaks kohuseks on oma laste eest hoolitseda. Kahest kuni seitsme aastani areneb laps väga kiiresti. Ta kasvab hulga pikemaks ja saab kaks korda raskemaks. Ka areneb lapse mälu ja mõtete koondamise võime, ja ta püüab jäljendada täiskasvanuid. Lapses areneb algatusvõime ja iseseisvus, sel ajal kujunevad ta harjumused ja iseloom. Vanemate kohuseks lapse tervise kohta on õpetada talle häid harjumusi ja kanda hoolt ta eest, sest selles eas pannakse alus tema eluaegsele tervisele.

Väikelapse elus peab valitsema järjekindlus ja kindel kord. Et laps saaks hästi kasvada ja areneda, tuleb teda õieti toita. Süüa tuleb anda alati kindlatel kellaaegadel 3—4 korda päevas; söögi-vaheaegadel ei tohi midagi anda, ka mitte maiustusi. Laps peab sööma kõike, mida talle antakse; seda tuleb talt nõuda kindlalt kui rahulikult. Järjekindlus ja kiitus ning laitus kasvatavad last paremini sõnakuulmisele kui kurjustamine. Lauas ei tohi rääkida, et üks või teine toit ei maitse, siis laps ka ei söö seda. Väikest last tuleb varakult õpetada ise sööma, ja alles siis, kui ta ise süüa oskab, võib ta süüa ühes lauas täiskasvanutega. Laps peab sööma aeglaselt ja hästi närima; söömisel ei tohi teda kiirustada ega ärritada.

Väikese lapse toit olgu lihtne, kuid mitmekesine. Ta võib saada igapäev piima ja piimasaadusi, nagu võid ja juustu. Ta peab saama igapäev rohkesti aed- ja juurvilja kas ahjus hautatult, supi sees või pudruna; ka kartuleid. Peale selle igapäev toorest aed- ja juurvilja kas riivitult või peenekshakitult, samuti toorest või keedetud puuvilja ja marju. Talle võib anda teravilja putru ja leiba või sepikut, saia aga vaid harva. Liha ja kala võib anda väikelapsele vähe, aga mitte aedvilja või piima asemel, kuigi ta liha tahab. Mune võib ta saada $\frac{1}{2}$ —1 muna päevas, mitte aga praetult. Suhkrut võib tarvitada lapse toidu juurde vähe, ja parem suhkru asemel tarvitada mett.

Suuremale lapsele võib anda sedasama toitu mis täiskasvanule; tema toit ei tohi aga olla liig magus ega ülearu tärkliserikas. Enamikule lastest antakse liig pehmet ja liig tärkliserikast toitu, liig palju putru ja liig vähe taimset ja loomset toitu. Lastele ei maksa anda ei värsket leiba ega pannkooke, need on rasked seedida.

Alla 5 eluaastat lapsele ei või anda liig raskelt seedivaid toite nagu soolaliha, sinki, heeringat ega ka liig võrtsitatud toitu. Neid ei tohi üldse anda maitstagi, muidu hakkab laps neid tahtma. Otse kahjulikud on lapsele hiinatee, oakohvi ja alkohol.

Talvekuudel on hea anda kalamaksaõli söögi ajal, 2 teelusikatäit päeva kohta.

Terve väikelaps on elav ja väga liikuv, ta askeldab ja mängib päev otsa; seejuures määrab ta ennast ja omi riideid kergesti, sellepärast tuleb ta keha puhastada sageli. Vannitada tuleb teda 1—2 korda nädalas ihusoojas (35 — 37° C) vees. Igapäev tuleb pesta ta nägu ja jalgu, ta käsi aga nii sagedasti kui nad määrduvad, kuid tingimata ikka enne sööki. Lapse küüned olgu lühikesed ja puhtad. Last tuleb varakult õpetada ise

VÄIKELAPSE TERVIS



end pesema ja 4—5-aastaselt peaks ta ise omi hambaid puhastama leige vee, pehme harja ja hambapulbriga. Lapsel olgu oma pesemislapp, käterätik, kuivatuslina, hambahari, kamm ja taskurätik; keegi teine perekonnaliige ei tohi neid esemeid tarvitada. Lapse juuks olgu lühike ja puhas; pesta tuleb pead kord nädalas ja kõõmetavat peanahka määrada õliga öhtul enne pesemist.

Ka lapse rõivad peavad olema puhtad. Selleks tuleb nad muretseda kergesti pestavast materjalist. Riided olgu kerged, õhku läbilaskvad, pehmed ja vastupidavad. Tegumood olgu lihtne, raskus õlgadel, väheste paelte ja nõopidega, et oleks neid kerge selga panna ja seljast võtta. Pesuks sobiv on kootud puuvillane valge pesu, mitte liig pingul kummipaelaga, mida vähemalt kord nädalas tuleb vahetada. Pesuks sobib kootud puuvillane särk, nõõbitav pihik ja aluspüksid, suvel ainult püksisärk. Kuna lapse nahk tahab hingata, tuleb ööseks vahetada lapse pesu, selleks on kohane öösärk või kootud ülikond. Riieteks olgu puuvillane kleit või ülikond. Jalanõud tuleb muretseda lahedad, „kasvamise jao“ võrra suuremad, pehmest nahast.

Ka lapse puhkamises peab valitsema kindel kord. Laps tuleb õhtul ikka ühel ja samal ajal kas kell 6 või kell 7 õhtul voodi panna. Et lapse uni oleks rahulik ja kosutav, tuleb talle anda kergestiseeditavat õhtusööki varakult, vähemalt tund aega enne magamapanemist. Ka ei tohi laps mürada ega hullata enne magamaminemist ja peab põit tühjendama. Igal lapsel olgu oma voodi kõva madratsiga või kotiga ja üsna õhukese peapadjaga. Vaip olgu suvel puuvillane ja talvel villane. Laps peab magama pimedas ja õhutatud toas, soojema ilmaga avatud aknaga toas, võimalikul ükski.

Kasvav laps on nagu noor taim. Ka tema tarvitab kasvamiseks palju õhku, valgust ja päikest. Sellepärast tuleb laps hoida päikesepaistelises, hästi õhutatud toas, kus ei ole pehmet mööblit, mis tekitab palju tolmu. Päikeseta ja halva õhuga toas kasvav laps on kahvatu ja kidur nagu toataim.

Et laps ei külmetaks kergesti, et ta keha muutuks tugevaks, haigustele vastupanevaks, selleks tuleb last karastada. Abinõusid selleks on mitu: harjutamine välise õhuga, õhuvannid, päikesevannid ja veega karastamine.

Last tuleb õue viia igapäev, talvel vastavas riietuses 3—4 tunniks ja suvel 5—6 tunniks või enam. Kui ilm on väga külm — üle 10° C, sajune või väga tuuline, ainult siis ei saa last õue viia, ehk võib viia vaid mõneks minutiks. Suvel sooja ilmaga tuleb lapsel lasta mängida õues supeltrikoos või heledais püksikestes, kerge hele mütsike peas.

Laps tuleb vastavalt ilmale riietada; ka sääred olgu tal kaetud, ja porise ning halva ilmaga peab tal tuppa tulles vahetama riideid ning jalanõusid. Õues tuleb valvata, et laps liiguks ega mitte jääks istuma pärast jooksmist või mängimist, et ta hingaks läbi nina, vastasel korral võib laps külmetuda. Tuleb valvata, et lapsed õues ei sööks lund ega jääd. Lapsel peab külmas õhuski tunduma soe ja mugav; kui ta aga külmast lõdiseb, siis võib ta külmetuda.

Välises õhus viibimise karastav mõju lapsele ei ole mitte ainult külma mõjust, vaid ka märksa suuremast liikumisest vabas õhus kui see on võimalik toas ja seoses sellega lapse lihaste harjutamisest, ainevahetuse tõusust ja suuremast valguse ja päikese käes viibi-



misest, mis nahka ärritab. Naha veresooned laienevad, nahk läheb punaseks ja soojaks. Jääb nahk aga kahvatuks või muutub sinakaks, tuleb karastamine kohe katkestada; muidu võib laps karastamise asemel külmetuda.

Õhuvannid on üks parimaid lapse karastamise vahendeid, ja õhuvannidega kui ka välises õhus viibimisega tuleb karastada nõrku, verevaeseid, närvilisi ja kattarriidele kalduvaid lapsi, ka skrofulootilisi ja isegi tiisikust põdevaid. Ka õhuvannidega tuleb alata aegamööda ja ettevaatlikult. Nõrgematel väikelastel alatakse õhuvannidega koetud toas. Pärast katteta või särgiväel ja toakingades lastel lastakse toas mõni minut joosta või kergeid kehaharjutusi teha nagu hingamisharjutusi, jalgade ja käte harjutusi. Talvel võib laps niiviisi õhuvanne võtta tuulutatud toas ka pikemat aega, 5—10 min. On ilm aga 15—20° C soe, pärast seda kui laps on vähemalt nädalapäevad võtnud toas õhuvanne, siis võib laps väljas särgikeses või trikoos ringi joosta, algul vaid 10 minutit, aegamööda aega pikendades tunni või paarini. Lapse õhuvanni peab katkestama otsekohe kui laps kahvatuks läheb või kui ta käed-jalad või huuled sinakaks muutuvad.

Veega karastada võib vaid tugevaid, terveid, üle 3 aasta vanuseid lapsi, mitte aga lapsi, kellel kalduvus kattarriidele ja külmetamisele. Kui veega keha ülehõõrudes keha kohe selle järele reaktiivselt ei soojene ja nahk punetama ei hakka, siis võib ülehõõrumine otse kahjulikult mõjuda ja kattarrisid välja kutsuda või teha lapse närviliseks ja kergesti ärrituvaks.

Algul hõõrutakse nahka kuiva froteerätikuga. Umbes nädala pärast hõõrutakse lapse keha õhtul üle viinalapiga ja lastakse last pärast seda alasti mööda sooja tuba joosta umbes 5—10 minutit. Hakkab lapsel külm, siis tuleb teda tublisti hõõruda. Alles 2—3 nädala või kuu aja pärast võib üle minna leige veega keha ülehõõrumisele. Aegamööda võetakse vesi vähe jahedam ja nädalate järele võib lapse keha ülehõõruda juba toasseisnud veega.

Päikesevanne saab meil võtta vaid suvel. Talvel aga asendab päikesevanne osaliselt kõrguspäike. Võib alata mõne kehaosa kiiritamisega ja hiljem osade kaupa kogu keha päivitamisele üle minna. Võib alata aga ka kohe üldise päikesevanni võtmisega, kui välisõhk 24—25° C soe.

Päivitamisega tuleb olla väga ettevaatlik, eriti lastega, kes palju päikest ei kannata. Järsku liig palju päikest saades tekib nahapõletik ja valu ning isegi palavik, ja see on väikelapsele kahtlemata kahjulik. On see aga juhtunud, siis tuleb punetav nahk määrada õliga või borvaseliniga ja hoida päikese eest.

Alata tuleb 5—10-minutilise päikesevanniga. Laps liigub päikesepaistel katmata kehaga, peas laiaäärelise valge riidest või õlest kübar, ja silmade ees tumedad prillid. Päivitamise aega võib pikendada iga päev 5—10 minuti võrra kuni ühele tunnile. Pärast seda tuleb laps viia vilusse ja mõne tunni pärast võib talle uuesti anda päikest, kui lapse nahk juba päivitunud ja harjunud päikesega, ja kui ilm ei ole liiga palav. Nii võib laps mitu tundi päevas katmata kehaga päivituda. Pärast päivitamist on soovitatav lapse keha 20° C järele sooja vette kastetud rätiga ülepühkida ja kuivatada.

Väikelapsi õieti kasvatades ja nende tervise eest rohkem ja paremini hoolitsedes kasvatame terve ja tugeva tulevase põlve.

Dr. H. Lill.

TAHAD TERVEKS SAADA?..

Jeesus Kristus, meie lunastaja, tuli maailma teenima inimesi. Ta tuli kõrvaldama haigust ja häda ning andma asemele tervist ja rahu. Seega tõi ta üldist uuendust inimsoo ellu. Selle eesmärgi jaoks töötas ta püsivalt ja andumusega.

Kristus, ise olles elu ja tervise kehastus, võis haiguses ja viletsuses olevaid inimesi aidata sõna ja teoga. Tema sõnade väge ja ustavust tõendasid arvukad imeteod terveksstegemisel.

Oma jumaliku väega Kristus ei olnud tulnud maailma hukka mõistma, vaid ära päästma. Ta tegi terveks kõik, kes tulid usus temalt abi saama. Täieliku inimesetundmise läbi avastas ta kiiresti haiguse põhjuse, ja seda kõrvaldades andis ta tagasi haigele ihu ja hinge tervise.

Paljud, kes tulid Kristuse juure abi otsima, olid ise süüdi oma haiguses, aga neidki ei saatnud ta abitult ära. Üks niisugustest haigetest oli halvatu mees Kapernaumast. Matt. 9, 2—7. See haige oli kaotanud kõik lootuse terveksaamiseks. Tema haigus oli ebamoraalse elu ehk patu tagajärg, seepärast suurendas tema kannatust veelgi süütunne ja südametunnistusepiin. Ta oli otsinud abi kirjatundjatelt ja arstidelt, aga terveksaamise asemel nad olid tunnistanud ta parandamatuks. Need inimesed olid isegi mõistnud ta hukka kui patuse, et ta peab surema.

Halvatu oli meeleheitel oma olukorra pärast. Aga kuuldes Jeesuse imetegudest, tärkas temas veel lootus. Teised haiged, kes olid samasugused patused, olid saanud terveks. See andis temalegi julgust uskuda, et saab terveks, kui saaks Jeesuse juure. Aga haige lootus kadus niipea kui ta jälle mõtles oma haiguse põhjusele — patule, kuid ta ei tahtnud ka terveksaamise viimast võimalust jätta täiesti kasutamata. Haige oli jõudnud enesetundmisele. Temas oli tärnanud suur igatsus patusüüst vabanemiseks. Haige soovis näha Jeesust, et temalt isiklikult paluda andestust. Seega ta lootis saada hingerahu ja siis Jumala tahtmise järele elada või surra. Aega ei tohtinud enam kaotada, sest ta kurnatud ihu avaldas juba suremise tundemärke. Et ta ise ei võinud minna Jeesuse juure, siis ta palus oma sõpru kanda teda Jeesuse juure. Sõbrad tegid seda heameelega ja kandsid ta kohale, kus Jeesus viibis sel ajal. Aga maja, milles oli Önnistegija, oli täidetud suurest rahvahulgast, et oli võimatu viia haiget Jeesuse juure.

Seisukorra selgituseks võiks tähendada, et Jeesus õpetas rahvast sel korral apostel Peetruse majas. Jüngrid istusid seal oma harjumuse järele kõige ligemal Jeesusele. Seal oli ka variseere ja käsutundjaid istumas, kes olid tulnud Kalileast, Juudamaa alevitest ja Jeruusalemmast. Maja ümber aga oli palju uudishimulikke, usklikke ja uskmataid. Mitmesugused rahvused ja seltskonnaklassid olid seal esindatud.

Korduvalt püüdsid kandjad halvatu rahva hul-

gast läbi viia, aga see ei õnnestunud. Haige vaatas ahastusega enese ümber. Kuidas võis ta jätta lootust nüüd, kus ta oli igatsetud abile nii ligi. Haige palve peale kanti teda maja katusele. Lagi võeti lahti ja halvatu raamil lasti Jeesuse ette.

Önnistegija kõne katkes. Ta vaatas haigele, kelle paluvad silmad olid pööratud tema poole. Ta tundis selle haige hinge ja igatsusi. Tema pühitsev mõju oli toonud haige patutundmisele juba ta kodus. Haige nõrk usk oli kasvanud tugevaks veendumuseks, et Jeesus on patuste päästja, seepärast oli halvatu teinud jõupingutusi Jeesuse juure tulemiseks. Nüüd kuulis ta Jeesuselt sõnu, mis äratasid lootust ja rõõmu. „Ole julge, minu poeg, sinu patud on sulle andeks antud.“

Need sõnad ilmutasid, et Jeesus tundis inimese hinge ja selle igatsusi. Haige ei võinud enam kahelda tema terveksstegemise võimes. Halvatu meeleheite asemele oli tulnud lootus ja kurbuse asemel rõõm. Hingelt kaob korraga rõhuv süütunne. Mehel on kadunud haigusevalud, ja kogu ta olemus näib olevat muutunud. Ta lamas seal sügavas rahus ja õnnelikuna.

Pealtvaatajad jälgisid iga liigutust selles imeilises toimingus sügava huviga. Paljud kuulajaist tundsid, et Kristuse sõnad olid ka neile kutseks tulla tema juure. Ka nende hing oli haige patu tagajärjel. Meeleldi soovisid nad vabanemist haigusest ja koormast. Aga variseerid, kes kartsid kaotada oma mõju rahva üle, mõtlesid oma südames: „Mis seesinane nõnda Jumalat teotab, kes võib pattusid andeks anda muu kui Jumal.“ Selle järele tabas variseere Jeesuse vaade. Ta tundis nende mõtled ja ütles: „Mispärast mõtlete teie kurja oma südames? Mis on kergem ütelda, patud on sulle andeks antud, või ütelda, tõuse üles ja kõnni. Aga teie peate teadma, et Inimesepojal on meelevald pattusid maa peal andeks anda.“ Selle järele ütles ta halvatu: „Tõuse üles, võta oma voodi ja mine oma kotta.“ Nende sõnade järele tõusis halvatu noorusliku kerguse ja jõuga, ja läks oma koju, kust ta oli toodud kandraamil.

Oli tarvis Jumala loovat väge, et sellisele surevale haigele tagasi anda täit tervist. Seesama isik, kes loomisel andis elu inimesele, andis ka siin surevale halvatu uue elu. Seesama vägi, mis tõi tervise halvatu ihule, see uuendas ka tema südame. Väline, ihulik terveksaamine oli hinge- ehk südameuuenduse tulemus. Esimesena vajas halvatu hingetervist, ainult selle järele võis ta saada tagasi ihu tervise. Enne, kui võidi terveks teha, pidi Kristus puhastama inimese patust. Seda tõsiasja ja õpetust ei tohi kunagi jätta tähele panemata.

Tänapäev on tuhandeid inimesi, kes kannatavad mitmesuguste haiguste all. Need haiged vajavad vabastamist patu mõjust. Patused kired ja rahuldamatud soovid on inimese haiguse põhjusta-



jaiks. Haigusest ja haigusepõhjustajaist ei vabane inimene enne kui ta tuleb hingearsti — Kristuse juure. Hingerahu, mis võib anda ainult Kristus, toob ühtlasi kehaliku tervise.

Kristus tunneb kaasa igale inimesele. Ta tahab anda tervist ja jõudu haigetele. Kui te tema sõna usute ja selle järele teete, siis saate teie jõudu. Millised ka oleksid teid köitnud pahad harjumused ja kired, nendest kõigist võib Kristus teid vabastada. Ta vabastab vangid, kellel ise ei ole jõudu end vabastada patuahelatest. Aga Kristus ei saa seda teha, kui inimene ise ei taha.

Kes on kiusatud ebaõigetest mõtetest ja harjumustest, need peavad õppima tundma tahte mõju ja jõudu. Tahe on valitseja inimese elus. Tahe otsustab ja viib täide. Kõik oleneb õigest tahte-tegevusest. Igatsus headuse ja puhtuse järele on iseenesest väga hea, aga kui jääme ainult soovi juure, siis me ei saa paremaks. Palju inimesi heade soovide ja lootustega lähevad hukka. Nad ei ole otsustanud Jumalat teenida, ega anda oma tahet Jumala tahtmise alla.

Jumal on annud meile tahtevabaduse, seda peame arendama õiges suunas. Me ei saa oma südant ise muuta. Me ise ei jõua end puhastada ja saada kõlbavaks Jumala teenimisele. Aga me võime tahta ja valida Jumala teenimise, ning alluda Jumala tahtmisele. Siis vormib Jumal meie teod oma meelega järele. Nii saab meie loomus alluvaks Kristuse valitsusele. Seeläbi on igal inimesel võimalik saavutada puhast ja suursugust iseloomu. Võib saada võitu pahade himude, kirgede ja haiguste üle, kui kõikuva inimese tahe ühendatakse igavese ja muutmata Jumala tahtmisega. Täielik usaldus ja elu Jumala tahtmise järele teeb vabaks sisemisest rahutusest ja asjatust murest, see loob meeoleolu, millest oleneb keha tervis.

Ihu ja hinge tervishoiuks ei mõju miski muu rohkem kui rahulik ja rõõmus meel. Kurvameelsusele, rahututele mõtetele ja tunnetele vastu panna

on niisama kindlaks kohustuseks nagu palvetamine. Meie reisi eesmärk on igavene elu, kas peaksime siis olema kui leinajad, kes teel isamajja ainult ohkavad ja kaebavad? Neil kristlastel, kes alati kaebavad ja kes rõõmust meelt peavad patuks, ei ole tõsine usk. Inimesed, kes vaatavad looduses meelsamini kurba kui head, kes vaatavad meelsamini närtsinud lehele kui ilusatele lilledele, kes oma kõrva sulgevad rõõmuhäälele looduses, — need inimesed ei ole mitte tõelised kristlased. Nad koguvad enesele pimedust, kuigi nad võiksid elada valguses. Sageli võivad valud tumestada hinge. Siis ära mõtle palju raskuste üle. Sa tead, et Jeesus sind armastab, ta tunneb sinu nõrkusi. Sa võid siis täita Jumala tahtmist seega, et sa usaldad oma elu tema juhtimisele.

Looduse seaduse kohaselt muutuvad mõtted ja tunded tugevamaks, kui neid väljendame. Kui räägiksime rohkem usust Jumalasse ja tema töötusesse, siis omandaksime seega suurema usu ja rõõmu. Sõnadega ei saa väljendada ega surelik saa täiesti mõista õnnistusi, mis tuleb Jumala helduse ja armastuse ülistamisest. Seega on isegi maises elus rõõmuallik, mis ei kao, vaid saab uut jõudu Jumala aujärjest. Kui keegi küsib teie käekäigu järele, siis ärge rääkige kurbadest asjust, et sellega teiste kaastunnet äratada. Ärge rääkige oma usunõrkusest, hädast ja kannatusist, seega ülistate saatana võimu ja väge. Niisuguste kõnedega anname end ise kurja võimusesse. Selle asemel rääkige rohkem Jumala suurusest ning väest, mis peab meie elu ülal.

Kui Kristus tegi haigeid terveks, siis andis ta paljudele hoiatuse: „Ära tee enam pattu, et sulle ei juhtu midagi kurjemat.“ Seega tähendas Jeesus, et inimeste haigused on Jumala seadusest ülestumise tagajärg. Meil peab olema selge, et sõnakuulmise tee on elu tee. Jumal on määranud kindlad looduseadused. Need seadused ei ole juhuslikud nõudmised. Iga käsk, „sina ei pea“, olgu see antud tervishoidlikus või moraalses mõttes, sisaldab eneses ühtlasi ka töötuse. Kui oleme sellele käsule sõnakuulelikud, siis oleme elus õnnelikud. Jumal kunagi ei sunni meid täitma käsku. Aga ta püüab meid ära päästa kurjast ja juhtida hea juure. Pangem tähele kärke, mis anti Iisraelile. Jumal andis nende eluviisidele kindlad eeskirjad, ta tegi teatavaks seadused, millest olenes selle rahva keha ja vaimu heaolu. Nende seaduste täitmise juhiks anti neile kinnitus: „Siis tahab Jumal su seast ära saata kõik tõve.“

Jumal soovib, et saavutaksime täiuslikkuse taseme, mis meile on võimaldatud Kristuse läbi. Jumal kutsub meid tegema elu jaoks õiget valikut. Ta tahab meile anda jõudu taevast, et õigete põhiõpetuste järele elades saaksime tagasi Jumala kaju. Jumal on ilmutanud meile elu põhiseadused oma sõnas ja suures looduseraamatus. Meie ülesanne on õppida tundma neid seadusi ja nende järele toimides uuendada ihu ja vaimu tervist.

E. G. W.

TERVISELE

Inimene on üks osa loodusest. Tema asub looduses samuti kui loodus üldiselt temas. Selle tõttu tunnebki inimene end looduses hästi. Selles on elu õige harmoonia. Seda harmooniat tuleb tunnetada nii töös kui puhkusel, siis võib olla õnnelik. Avaruste, kõrguste poole püüab ka kõige rikutum inimene. Looduses olles läheb see meil kõige paremini korda. Ole õnnelik – tunne seda, mis sind ümbritseb ja kuhu sa ise kuulud. Mitte ainult ära kasutada õhku, valgust, vett, vaid hingeliselt sisse elada loodusesse, mõista looduse ülevust ja täiust. Tunneme ära looduse, võime saada õilsama tunde ja parema tervise, sest me nagu kooskõlastame enda maailm-konna igaveste seadustega. Tee tööd ja palu Jumalat – on küll ülim kutsumus inimesele.



„Meie Aeg“ ilmub kord kuus. Toimetus ja talitus Tallinnas, Merepuiestee 14-a. Vastutav toimetaja: M. Bärengrub. Abitoimetaja: H. Pilt. S. P. A. Eesti Liidu väljaanne. Tellimine kõigist postiasutustest. Tellimishind aastaks 2 krooni, poolaastaks 1 kroon 10 senti, üksiknumber 20 senti. — Käesolev erinumber 25 senti. — Ilmunud 1. aprillil 1938. Tallinna Eesti Kirjastus-Ühisuse trükikoda, Pikk tän. 2.