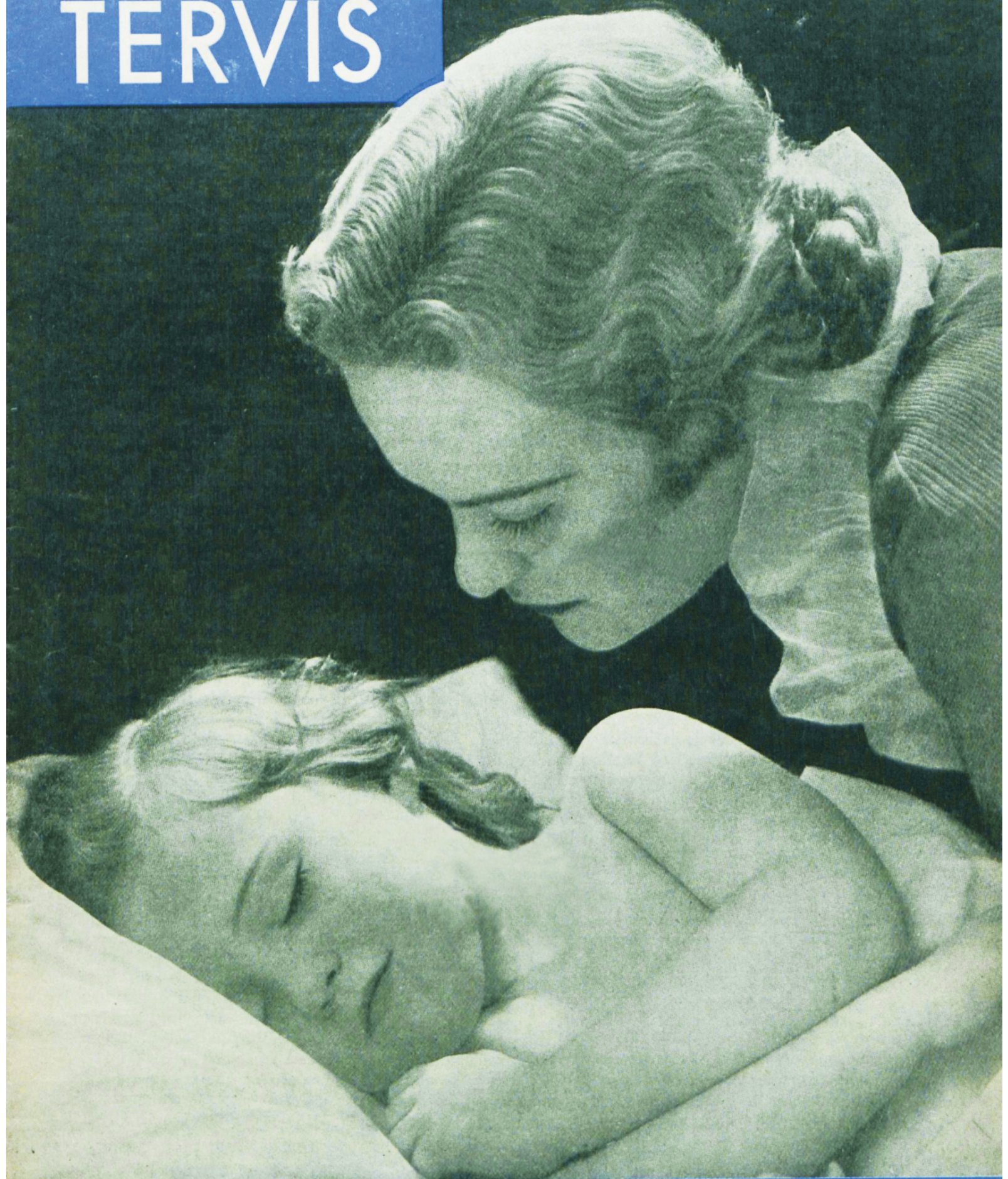


ELU JA
TERVIS



Meie Aeg

N^o 3 1939
ERINUMBER

Elu ja tervis

Tervis on kõige suurem vara. Aga sagedasti terve inimene hindab tervist kõige vähem. Alles tervise kaotamisel tullakse tervise väärtuse õigele äratundmisele. Mõistus ütleb meile, et meie peame hoolitsema oma tervise eest ja et meie ei saaks targaks alles kahju läbi. Tervist võib rikkuda oma süü läbi, kuid tervise rike võib ka muidu esile tulla. Kui oleme teinud tervise säilitamiseks kõik, mis seisab meie võimuses, siis võib meid vaevalt tabada etteheide oma tervise hooletusse jätmise pärast. Paljusid keharikkeid võib ära hoida mõistliku eluviisi läbi. Meie ei tohi siin käsitleda terviserikete võimalusi, mis tulevad väljastpoolt ja pole meist olenevad.

Millal oleme terve?

Me oleme terve, kui tunneme end vabana igasugustest kehalistest ja hingelistest valudest ja raskustest, kui oleme teguvõimsad ja kui on eneseusaldus ja elurõõm. Kuid igaüks teab, et see ideaalne olukord pole alati püsiv, vaid esinevad kõikumised väga mitmesuguste mõjude tagajärjel. Samuti pole võimalik püstitada üldiselt maksvat reeglit tervise alalhoiuks, kuna inimesed on väga mitmesugused; mis ühele hea, ei kõlba teisele.

Kuidas see tuleb, et paljud rikuvad oma tervist? Põhjusi on palju. Ühed rikuvad tervist ükskõiksusest, teised kergemeelsusest ja kolmandad teadmatusest.

Ükskõik millisest küljest me vaatleme oma küsimust, tuleme ühele ja samale järeldusele, et head teadmised tervise eest hoolitsemise alal on vajalikud üksikisikule, perekonnale ja kogu rahvale. Nii on igaühe kohuseks muretseda endale teadmisi üha laiemal määral. Kes töötab mingi masina juures, see peab seda põhjalikult tundma; kes tahab asuda elama mingisse majja, vaatatakse selle enne täpselt järele. Meie keha sarnaneb masinale kui ka majale. Meil pole vaja omada arsti täpseid teadmisi, samuti nagu meil pole vaja olla müürsepp või masinaehitaja. Kuid seadusi, mis valitsevad meie keha tegevust ja kogu elu, peaksime õppima tundma. Need seadused on looduse seadused ja igavese maksvusega. Keegi ei saa neist seadustest üle astuda ilma et ta ei tõmbaks enese peale karistuse. Kõrgem mõistus on loonud looduse ja sidunud ta seadustega, mida inimesel tuleb leida ja täita. Elamine täielikult kooskõlas nende looduse seadustega tähendab loomuliku eluviisi.

Toitumine.

Vaatleme kõige pealt toitumist. Selle küsimuse üle vaieldakse. Ühelt poolt väidetakse, et inimesel on tarvilik segatoit, kuna teised on arvamusel, et taimtoit on ainuõige. Tõsiasi on, et mõnel pool maakeral on inimesed taimtoitlased, mõnel pool aga lihatoitlased. Edasi on tõsi asjaks, et teaduslikust seisukohast vaadatuna inimene võib oma tervisele kahju tegemata elada taimtoitlasena, kui ta toiduga saab kõik aineid, mis on vajalikud organismi ülesehitamiseks. Tingimata kahjulik on aga paljudest eelistatud liha-toitude suurel määral tarvitamine.

Ühe inimese organism on tugevam, teise oma nõrgem. Sellele vastavalt peab ka valima toidu, mis peab olema väärtuslik, toitev, maitsev, vaheldusrikas ja seeditav. Nii mõndagi peab inimene sööma keedetult, kuid mõndagi on kasulik süüa toorelt. Puht toortoitu kannatavad pikema aja kestel välja ainult vähesed inimesed. Tarvis on osata toitusid valmistada. Mida enam pereema omab teadmisi, seda suurem kasu on sellest tema tegevusest olenevail isikuil. Kui sagedasti keedetakse elamisvahend „surnuks“, muudetakse maitsetuks, valmistatakse loomulikude sooladeta ja küllastatakse vürtsidega. Kui sagedasti tehakse muidu kergesti seeditav toit raskesti seeditavaks!

Edasi, meie tervis on mitteminimalne ainult toidu liigist, vaid ka söödud toitade närimisest. Paljud toidud, eriti jahutoidud on seeditavad ainult siis, kui nad on hästi näritud ja süljega niisutatud. Eeltingimuseks selleks on anda enesele aega söömiseks ja hoolitseda hammaste eest. Hammasteravi maksab ka väikeste laste kohta. Iga päev tuleb puhastada hambaid. Parim aeg seda teha on õhtuti, kuid võimalikult ka hommikuti ja õhtuti. Valutavad ja rikutud hambad tuleb kohe ravida. Varane ravi väldib suuremad vead. Mõeldagu sellele, et haigete hammastega inimestel on alati tegu kõhuvaludega, seedimisriketega ja üldse nõrga tervisega.

Üldiselt süüakse liig palju. Alatoitus pole hea, kuid ületoitus on palju kahjulikum. Selle läbi koormatakse ja kulutatakse varaselt kõik organid, eriti süda, veresoone ja neerud. Seesama maksab ka liig vähesed ja liig rohke joomise kohta. Joodagu vaid siis, kui on janu. Hoidutagu tugevatest vürtsidest ja paljust soolast, mis asjata tekitavad janu. Parim jook on puhas värske vesi. Puuviljamahlad on suurepäraseks heaks joogiks nii terveile kui haigeile, muidugi käärimatult.

Hoiduda tuleb alkohoolsete jookide eest. Alkohol moodustab suurima pahe, kahjustab tervist ja ühiskondlikku olukorda, selletõttu peaksime olema mitte üksi karsked, vaid ka võitlema uimastusmürkide vastu.

Kehaline tegevus.

Mitte ainult toitumine ei vääri meie tähelepanu, vaid me peame endale muretsema tarvilikke teadmisi ka muude kehafunktsioonide üle. Kehalise töö läbi püsib keha tegevusvõimelisena. Kehalise töö puuduse puhul tuleb muretseda tarvilikku liikumist võimlemisharjutuste läbi. Õnneks on tänapäev kehaline kasvatus levinud. Teatakse, et terves kehas on terve vaim. Matkamise, jooksmine ja ujumine on suurepäraseid kehaharjutused, mille läbiviimiseks pole vaja kulukaid abinõusid. Samuti võimlemine on suure tähtsusega. Kõik lihased ja liikmed tuleb korrapäraselt läbi töötada. Siin tuleb aga ka nimetada, et rekordijahil pole midagi tegemist ter-
viseraviga.

Ravi naha kaudu.

Loomulikult tervisevahendid nagu õhk, valgus ja vesi toovad kasu kogu kehale. Iga päev tuleks keha üleni peseda või teha vanni, kus juures nahka tugevasti hõõrutakse kuni nahk lööb punetama. Tugev kannatab välja külma vee, kuna nõrk tohib tarvitada ainult soojendatud vett. Korrapäraselt ja ettevaatlikult toimides saab keha karastatud. Kõige ohutum karastusvahend aga on õhuvann. Vanemad inimesed muidugi ei kannata nii palju kui nooremad, kuid siin räägib harjumus väga palju kaasa.

Karastamiseks pole kasu päikesevannidest, sest nendega enamasti liialdatakse. Päikese abil naha pruunistamine ei tähenda veel absoluutset tervist.

Ka riietumisel tuleb silmas pidades tervishoidlikke nõudeid. Inimest sunnivad riietuma kliima, aastaajad ja kombad. On aga rietus igakord otstarbekohane? Sellel alal tuleks parandada

Rohkem õhku ja valgust!..

veel palju. Mõeldagu vaid mõnede naiste mood-
satele kingadele või meeste paksudele riinetele.



Liig paks riie suvel on niisama kahjulik nagu liig õhuke riie talvel. Kattes keha otstarbekohaselt peame panema rõhku ka riietuse puh-
tusele ning õhu ja valguse läbilaskvusele.

Ka eluruumi kohta maksavad tervislikud nõuded. Igaüks ei saa endale lubada maitsekat korterit. Kuid sihiks olgu omada tervislik korter, olgu ta siis nii väike ja lihtne kui tahes. Nii meie kehale kui ka eluruumile on tingimata tarvilik õhu ja päikese vaba juurepääs. Pimedad ja niisked korterid on tervisele kahjulikud. Kuhu ei tule päike, sinna tuleb arst ja surm.

Õige hingamine.

Väga suur tähtsus meie tervisele on sügaval hingamisel. Tahtes terveks jääda tohime hingata oma kopsudesse ainult puhast õhku. Väljahingatav õhk sisaldab palju süsihappet, mis suurel hulgal mõjub mürgiselt. Kutsetegevuse, hajameelsuse või juhuse tõttu oleme sageli sunnitud sisse hingama tarvitatud, alaväärtuslikku ja tervisele kahjulikku õhku. Värske, puhas hapnikurikas õhk, nagu see on metsades, mägedes ja talvel lumega, on nii terveile kui haigeile kohaseks eluõhuks. Hapnikuta jääb seisma meie keha masinavärk. Nii sagedasti kui võimalik peame järjekindla sügava hingamisega puhtas õhus tegema heaks halvas õhus viibimise tagajärjed. Tiisikushaigeid ravitakse sel viisil, et neil lastakse väljas värske õhu käes lamada. See asajolu toob meie silmi ette värske õhu tähtsuse. Oösel on parem uni, kui magatakse avatud akna juures, kus on värske õhu juurevool. Kes sügavalt hingab heas õhus, see pikendab oma elu.

Vaimu tervishoid.

Kõige tundelikum organ on aju oma närvidega ja meeleanorganitega. Aju on vaimu instrument. Vale toitumine, ebakorrapärane eluviis, uimastusmürgid ja muud võivad kahjustada õrnu närve nii, et rikutakse vaimne seisukord. Vaimu ülepingutus võib kutsuda esile rahutuse, unepuuduse ja veel halvemaid kahjusid. Vaimse tegevuse puudus viib vaimu nürinemisele. Kui peen mehhanism on inimese keha! Milline suur mõtetemaailm on peidetud inimese ajusse!

Haiguse ravimine.

Kui tähtis on loomulik eluviis, see selgub õieti haiguse puhul. Siis kirjutatakse haigele ette eluviis ja söögikord. Aga nõuded on ka terveile. Looja poolt määratud looduseseadused maksavad nii tervete kui haigete kohta. Meie täielikust kooskõlast nende eluseadustega ole-
neb meie kogu heaolu. Seepärast jälgigem teadlikult neid seadusi igapäevases elus!

Dr. med. E. Meyer.

40

aastat — ja siis?..

Esimest neljakümnet eluaastat peetakse hädaohtlikuks ajaks. Oli aeg, kus elu esimene järk oli hädaohtlik, kuid kee olukord on muutunud. Mitte just palju aastaid tagasi suur osa imikuid ja väikelapsi suri nakkushaiguste ning ebaõige toitmise tagajärjel. Nüüdisajal see osa elust on enam-vähem kaitstud ja võrdlemisi vähe lapsi sureb imikuina.

On kaks suurt haiguste liiki, mille all inimesed kannatavad: esimesed moodustavad nakkushaigused, mis tekivad teatud pisikuist, teised kuuluvad degeneratiivsete haiguste hulka, mis esinevad korratute eluviiside tulemusena.

Kui kaua inimene elab pärast neljakümnendat eluaastat, oleneb sellest, kui õieti ta on elanud kuni mainitud vanuse saavutamiseni. Liiga paljudel juhtudel on vähe kasu rääkida inimestele nende eluviiside üle, kui nad on hea tervise juures. Enne, kui nende tervist halvab mingisugune tõbi, mis on nende eneste eksimuste tagajärg, nad ei pane tähele nõuandeid oma tervise suhtes.

Inimese elu ei olene nii suurel määral aastatest, kui olukordadest. On öeldud, et inimene on nii vana kui tema arterid. See on tõsi mõnedel juhtudel, kuid inimene on ka nii vana kui tema süda, maks või magu.

Mõned inimesed on vanad neljakümneaastasena, teised noored kaheksakümneaastasena. Millest selline vahe? Enamalt jaolt elu enne neljakümnendasse aastasse jõudmist määrab olukorra järgnevaks eaks.

Suur arv inimestest, kes loobuvad aktiivsest tegevusest varsti pärast neljakümnendat aastat, on sunnitud selleks degeneratiivsetest haigustest, mis on tekkinud korratutest eluviisidest ja halvavatest harjumustest esimese nelja aastakümne kestel. Kui need eksimused pole just täiesti lõpetanud nende elu, siis on need siiski halvanud nende teovõimet.

Keegi ütles kord, et suurem osa inimesi sureb kolmekümneselt ja maetakse kui nad on kuuekümnendaastased. Selles väljenduses on enam tõde kui luulelendu. Pühakirja õpetus: „Mida inimene külvab, seda ta ka lõikab“, on maksev ka tervise, õnnelikkuse ja pika ea puhul. Kui

keegi külvab tervist, siis ta lõikab tervist; kui ta külvab haigust, siis ta ka lõikab haigust.

Imikute elu hoidmine ühes nakkushaiguste vastu võitlemisega on mõjunud nii, et praegune eluea pikkus on viimase kolmesaja aasta jooksul tõstetud kahekümne aasta võrra, s. o. kuuekümnele. See tähendab, et kuuekümnenda eluaasta saavutab praegu kolm korda enam inimesi kui kolmesaja aasta eest, ja suurem protsent jõuab neljakümnendasse eluaastasse. See eluea pikemine on ainult vähesel määral olenenud paremaid eluviisidest, vaid on enam teadusemeeste teene nakkushaiguste pisikute hävitamisest. Üldiselt inimesed ei ela paremini kui paari sajandi eest.

Rafineeritud toidud, moodsa elu surutis ja narkootiliste (uimastavate) ainete järkjärgult suurenev tarvitamine põhjustavad teatud liiki degeneratiivseid haigusi, mis murravad rahva üldise tervise ja põhjustavad suureneva surevuse. Siia liiki kuuluvaist haigustest on südamehaigused, veresoontelubjastus ja kõrge vererõhk.

Kõik need tõved on mõjutatud suurel määral inimeste eluviisidest. Nad tõstavad surevust aastast aastasse. Nad pole, nagu teised tavalised tõved, põhjustatud pisikuist ja seepärast neid ei saa vältida desinfektsiooniga või muude vahenditega, mida võib kasutada tagajärjekalt nakkushaiguste vastu võitlemisel. Nad tekivad halvabest harjumustest, ja kuna halbu harjumusi ei muudeta enne kui inimesed lõikavad vilja, mis järgneb paratamatult looduseeaduse vastu eksimisest, on vähe lootust piirata nende haiguste halba mõju niikaua kui inimesed veel ei kannata nende all.

Degeneratiivsed tõved ei tule järsku nagu nakkushaigused. Inimene võib nakatuda difteeria ja haigustuda mõne päeva jooksul, ehkki tal polnud kehas enne nakatust selle haiguse pisikuid. Aga asjaolu on täiesti erinev teiste haigusliikide juures, kuna võib mööduda aastaid enne kui mingi degeneratiivne haigus on süvenenud. Kõrge vererõhk ei tule mitte selle minuti või päeva jooksul, millal inimesel on šokk. Alus sellele on rajatud pikkade aastade jooksul kestnud looduseeadustest üleastumisega.

Haigused, mis esinevad pärast neljakümneaastaseks saamist, on enamalt jaolt juba varem alanud. Esimeses elujärgus paljud inimesed rajavad aluse hilisema ea haigustele.

Pärast neljakümneendat eluaastat, — mis saab siis? on küsimus. Vastus sõltub suurel määral sinu eluviisist ja sellest, kas sa oled patustanud looduseeaduste vastu või mitte.

Mis on siis need asjad, millest tuleb hoiduda, et vältida hädasid pärast neljakümneendat eluaastat? Esiteks, hoidu liiga valkuderikastest toitudest. Valk tõstab nende ainete hulka, mis tuleks kehast eemaldada, nagu näiteks kusi-hape. Iga degeneratiivse haiguse puhul arst keelab valkuderohkete ainete tarvitamise. Hoidu rasvumisest, kauasest magamataolekust, muretsemisest ja ärritumisest. Loobu narkootiliste ainete, alkoholi, tubaka ja teiste kahjulikkude ainete tarvitamisest.

Järgnevalt on esitatud mõningad õpetused, mida tuleb täita hea tervise saavutamiseks.

Tarvita lihtsaid toite: puu-, aed- ja teravilja, nendega ühes piimasaadusi.

Kindlusta enesele rohkesti värsket õhku ja päikesevalgust ning tee väljas palju liigutusi. Mine õigel ajal magama ja puhka igal ööl seitse kuni kaheksa tundi.

Suurem osa inimesi on väga vähe huvitatud tervise hoidmisest enne kui nad on neljakümneaastased; see on enne kui nad hakkavad tundma hädasid, mis järgnevad ebaõigele elamisele ja mis tulevad ühes vanadusega. Aga kui keegi soovib rahulikku, õnnelikku ja tervislikku elamist pärast keskiga, siis tuleb alus panna enne mainitud ikka jõudmist.

Pärast neljakümneendat eluaastat, — mis siis? See oleneb sellest, kuidas sa oled korraldanud oma elu nooruses. Mõttele sellele, mis inimene külvab, seda ta ka lõikab. Mõttele, et kord saabub ka lõikuseaeg ja et oleneb täiesti sinust enesest, kas lõikus on hea või halb.

Dr. W. A. Ruble.

* * *

Tervist võib võrrelda rahasummaga, mis on pandud hoiupanka. Kui inimene, kes pani raha pankka, elab kokkuhoidlikult, siis tal pole tarvis seda raha välja võtta. Aga kui ta elab pillavalt ja võtab välja väikese summa täna, ja jälle natuke homme, siis lõpeb tema raha varsti. Samuti võime tervist pidada kapitaliks. Kui tervise eest hoolt kanda, siis ta ei vähene, vaid suureneb. Aga kui jätame hooletusse oma keha, siis ta vigastub, ja see on nagu teatava rahasumma väljavõtmine pangast, sest kui tervist vigastatakse natuke täna ja natuke homme, siis on ta varsti otsas.

Paljudel, kes loevad neid ridu, on noorusaeg juba möödunud, ja neil võib juba olla mõni haigus. Nad küsivad, kas on siis veel lootust, et võin kaua elada? See oleneb sellest, kui tõsiselt keha on vigastatud. Kuid pole kedagi, kes ei saa tunduvalt pikendada oma eluaastaid, kui ta otsekohe jätab maha kõik need eluviisid, mis rikuvad tervist, ja teeb seda, mis võib pikendada tervist. On olnud palju neid inimesi, kes on olnud haiged, kuid kui on muutunud oma eluviisi, siis on jäänud terveks seitsmekümne või kaheksakümne aastani.



Miks olen alati väsinud?

See on sagedasti ette tulev küsimus. Palju olukordi võivad põhjustada seda. On tarvilik vaid panna tähele kiirustamist, milles inimesed tänapäev elavad, et mõista selle küsimuse põhjusi. Me ei ela enam oma esivanemate härjavankrite ega ka mitte oma vanemate hobusõidukite päevil, vaid kahekümnenda sajandi alatises ja kiires liikumises. Et inimese mõistus on suutnud kohaneda käesoleva aja kiirele elurütmile ühe inimpõlve jooksul, on ime. Kuid paljude juures see siiski ei ole õnnestunud ja me näeme, et aastast aastasse on suurenenud närvi- ja vaimuhaiguste ning enesetapmist arv. On see meie ajastu möödapääsmatus, või võime ka kunagi kohaneda temale täiesti ja hoida alal oma tasakaalu?

Peab tunnustama, et on olemas vähemalt kaks väsimuse vormi. Üks neist on ületöötamise füsioloogiline loomulik tagajärg. See on tõeline väsimus. Väsimus on inimese närvide ja vaimsete võimete tasakaalu kaitse. Ta on hoiatussignaal, et vältida võimete piiri lähene mist. Ta sisendab, et peab tarvitama loomulikku arstimist, puhkust, selleks, et saada jällegi tagasi vaimu ja enesetunde heaolu. Kui pannakse tähele seda hoiatust, siis keegi ei varise kokku. Mitted mõtleavad tihti, et nad peavad mine ma ülepingutusele just siis, kui väsimuse hoiatav tuli lõi põlema. Kui seda jätkatakse, siis see viib kroonilise väsimuseni. Närvid jätavad järele andmast hoiatust ja kestev väsimuses viibimine järgneb.

Teistel juhtumel võetakse ergutusvahendeid, et vabaneda väsimustundest. Need arstimid harilikult ei ole mingisugused ergutusvahendid, vaid uimastusvahendid. Need tuimendavad väsimustunnet ja inimene jätkab enesepingutamist pärast seda, kui temale anti signaal puhkuseks. Nõnda lisatakse juure vaid väsimust väsimusele. Siin jäetakse hooletusse jällegi närvide hoiatus ja inimene muutub krooniliselt väsinuks. Keegi ei või alatasa mängida tulega ja jääda sealjuures vigastamatuks. Samuti ei saa alati looduse vastu talitada ilma kahjulikkude tagajärgedeta. Mõningaid ergutusvahendeid tuntakse broomi, asperiini, tee, kohvi, tubaka ja alkoholi nime all ja on olemas veel rida teisi, mida saadakse apteegist. Paljud, me teame, on tarvitanud hiinateed, alkoholi ja tubakat sellega püüdes oma tundeid tasakaalustada. Need vahendid mak-



savad kätte kurjasti oma tarvitajaile nende närvide täielise kokkuvarisemisega.

Teine suur osa närvide ülesütlemise juhustest tuleb esile nende juures, kes on alaliselt koormatud hingelise tusatundega. Nad ei mõista halva meeleolu kahjulikkust ja on alati rõhutatud ja väsinud. Seda klassi inimesi võib leida just nende hulgast, kes meeleldi hoiduvad tööst. Nad ei pinguta endid kunagi selleni, et tunda õiget väsimust ja selle tervislikku mõju. Neist põgeneb ka eemale puhkuse ja une õnnistus. Vale- ja kahjulik väsimus asetab loomuliku väsimuse.

Ebaõige väsimusega seltsis tuleb esile ka selle palju halbu kaaslast. Need on piinavad valud mitmesugustes kehaosades, südame tegevuse raskenemine ja kloppimine igasuguse pingutuse ja ärrituse korral, mitmesugused seederikked ja ebaumugavad tunded pea ümbruses. Kõige enam esile tulev ja kõige selgem sümptom selles hai-

guses on see, et inimene tunneb end ikka hommikul, pärast magamist, halvemini, kui õhtul enne voodisse minemist. Unepuudus on tavalisim ja tüütavaim häda neil juhtumeil.

Igas niisuguses olukorras, kus on tegemist kroonilise väsimusega, on närvisüsteem igal juhutamil puudutatud. Õigel väsimusel on selle tundmiseks füsioloogiline põhjus. Keha tegevus kutsub esile ainete põlemise ja olluste vabanemise. Mitmesugused ärritavad ained, mis rakukeste tööle ja põlemisel satuvad verre, kutsuvad esile väsimustunde. Sobiv puhkus, õige toit ja rikkalik veejoomine aitavad kaasa nende ärritusainete kõrvaldamisele. Niipea kui need abinõud on avaldanud oma loomulikku mõju, inimene tunneb end jälle hästi ja on kõlvuline uueks tööks. Väsimuse ja puhkuse ringkäik on normaalse elu igapäevane kogemus. Rikutakse see ringkäik millegagi, katkeb loomulik kord ja inimene on välja viidud õigest harjumusest. Viimase asemele asub halb harjumus, mis põhjustab ebaõige ja alatise väsimuse. Et saada kätte loomulik järjekord väsimuse ja puhkuse vahel, peab kinni pidama selle õigest ringkäigust, ehk kui seda pole varem tuntud, siis peab seda arendatama. Mõlemal juhul on protsess üks ja seesama.

Võtame esiteks ühe isiku, kes on tunnud õiget väsimust ja kes on töötanud füüsiliselt või vaimset kuni lubatud piirini, kuid kes siis ületöötamisega, või arstimitega, või jälle mõnel muul teel on rikkunud loomulikku väsimustunnet, kuni ta muutus krooniliselt väsinuks, on nüüd kaotanud võime uneks. See isik peab tegema endale võimalikuks täieliku puhkuse. Jah, niisugune isik tõesti vajab midagi rahustavat, vast lühemaks ajakski, kas füüsilise ravimise, arstimite või vannide teel, et saavutada soovitud tulemust. Kui inimene võib magada, siis pool lahingut on võidetud.

Kui keegi on jõudnud seisukohani, et ta ei soovi teha enam midagi, siis on aeg hakata harjutama õrnalt, reeglipäraselt ja kestvalt. Sel viisil väsimusetunne viiakse üle närvide mehhanismilt füüsilisele ja musklitele. Pärast kerget harjutust haige tunneb head väsimusetunnet, mis teda põhjustab puhkama ja soodustab und. Une kalduvust ei pea siiski liialt hellitatama. Inimene peab ootama vähemalt õhtuni, õige magamiseajani. Harjutust võib jätkata, suurendades seda päevpäevalt, mitte kuni pingutuseni, vaid paraja väsimuseni. Nõnda haige mõte juhitakse eemale kartusest, murest ja kahtlusest, ning ta tunneb endast, et ta on midagi võitnud ja varsti ta võib usalduda enesele ning hea nõuandega ja parajal ajal ta jõuab tagasi normaalse tasemeni.

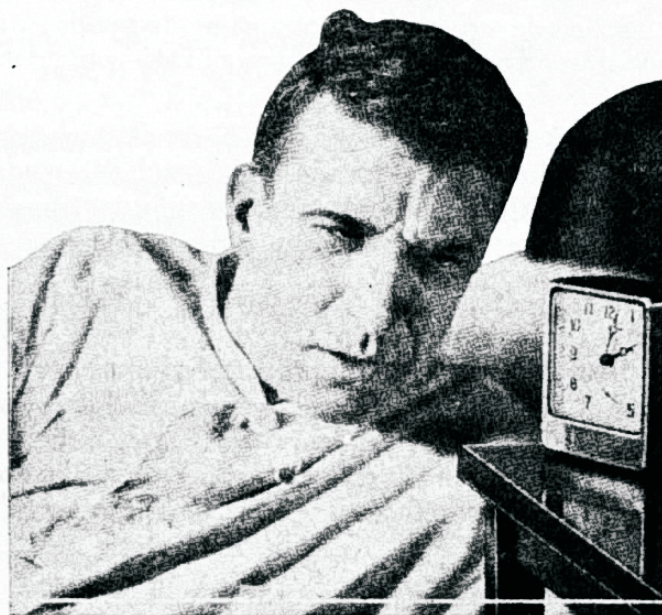
On hea haigele olla eemal selles olukorras oma kodust, igapäevastest olukordadest ja tuntud isikuist. Sõbrad liialt sümpatiseerivad, kaotavad hõlpsasti oma kannatuse ja teevad asja halvemaks. Usalda end kaastundliku arsti hoole. Pane tähele tema nõuandeid kõiges. Ära püüa käia oma arvamise järele, sest sa oled ise katsetanud liialt kaua.

Muidugi inimene peab põhjalikult vaadatama läbi, enne, kui temale määratakse mõni ravi, et leida, kas inimese kartusel surma, võimetusejäämise ehk mõistusekaotamise üle on ka mõni põhjus. 99 protsenti juhtumeist on ilma põhjusteta. Mõistlik arst ei ütle muidugi, et teiega ei ole midagi viga, sest teie lihtsalt ei usuks teda. Kuid ta ei hakka rääkima teile, et teie surete varsti ehk kaotate mõistuse. Ka ei ütle kogenud arst, et kõik oleneb vaid teist ja teie peate lihtsalt välja astuma oma olukorrast. Teile kuulub närvlikkus ja see haigus on sama reaalne, nagu luumurre, ning nõuab samavõrd oskust, kannatust ja usaldust kui murdunud jalaluu ravimine. Haigeks jäämine nõudis kuusid, sellepärast ravimine nõuab vähemalt nädalaid.

Kolmanda klassi inimeste jaoks, kes ei mõtle millelegi muule, kuid vaid oma haigusele, ja kellel ei ole mitte midagi muud teha, kui otsida oma naudingut, maksab seesama ravi, mis teistele, et jõuda tagasi tervele tundele. Kui nad teevad ravi otstarbel mõnda kasulikku tööd, siis on see nendele püsivaks raviks.

Kõigi funktsionaalsete närvirikete puhul on abiks kindel usk Jumalasse ja püsiv usaldus tema headusesse.

Dr. W. A. Ruble.



See aeg on liig hilja magama heita.

Toitudega ravimine



Elav keha oma tegevusel alatasa kulub. Selle kaotuse saame tasa teha toidu abil. Toidust saab keha uut jõudu ja ehitusainet. Seepärast on toidu küsimus väga oluline.

Parim toit on see, mis on looduse poolt määratud. Kõrvalekaldumine õigest toitlusest nõrgestab keha ja teeb ta haigustele vastuvõtlikuks. Seda tõendavad näiteks loomaaia loomad, kes elavad seda kauem, mida loomulikum on nende toit.

Inimene on looduse poolt määratud taimetoitlaseks. Seda tõendavad tema hambad, seedeorganite ehitus, seedemahlade koosseis ja viimaks taimse toidu parandav mõju südamerikke puhul.

Iseenesest mõista ei ole sellega öeldud, et taimne toit on inimesele alati ja igal pool hädavajaline. Eskimo elab olukordade sunnil ainult lihast. Samuti enamik kultuurinimesi elab peasjalikult loomseist saadustest. Tugev organism suudab välja kanda üsna palju kahjulikke mõjusid ilma tähelepanitava kahjuta. See aga ei lükka veel ümber seda tõsiasja, et loomne toit on ebatervislik.

Kõige halvem toidus on loomne valk. Seega on ebatervislikud toiduained muna, kala ja liha. Ekslik on arvata, et muna on väärtuslik aine liha. Tervislik on ainult piim ja piimasaadused.

Milles seisab siis loomse valgu kahjulikkus?

Me saame loomse valgu ainult keedetud olekus. Keetmine aga vähendab valgu toiteväärtust poole peale. Sellepärast keha nõuab ja võtab vastu kahevõrra suurema valguhulga. Seda suuremad on ka ainetevahetuse ehk põlemise jäägid. Ja need jäägid on kehale kahjulikud. Nõrk organism ei suuda neid mürke kõrvaldada, ja nii tekivad rasked keharikked.

Ainetevahetusel tekib valgust kusiaine ja kusi-hape, mida veri peab kudedelt ära kandma ja neerud kehast välja heitma. Siin tõmmataksegi süda kaaskannatajaks. Kui kusi-happe tekkimine on suurenenud, siis on ka happesisaldus veres suurem. Ülemäärane happehulk takistab ja vähendab organismi tegevust, iseäranis südame tegevust. Kusi-hape kui mürk halvab lihaste ja närvide jõudu. Süda ei saa korralikult töötada ja vereringvool ei ole korrapärane. Seega tekitab rohke mürkide hulk takistuse mürkide kõrvaldamiseks ja see muutub saatuslikuks. Nii võib loomse toidu puhul, kui organism on nõrgem, tekkida kusi-happemürgitus.

Inimese seedeorganid on kohased ainult taimse valgu vastuvõtuks. Seedimisprotsess peab kestma kauem. Loomne valk aga lahustub kiiresti ja seetõttu satub osa valku seedimatult verre. Ja seedimatu valk on mürk, mis valmistab kehale takistusi.

Valgumürgitus haarab ennekõike veresoonte ja südame närve. Aastate jooksul tekib närvide ärritatavus ja tuiksoonte kaldumus krampplikku- sele. Ja selle tagajärjel on vanemate inimeste juures kõrgem vererõhk. Vererõhu kõrgenemine ja veresoonte lubjastumine on peasjalikult liha- rohke toidu tagajärg.

Pealeselle on loomne valk kahjulik veel seetõttu, et suurendab roiskumisprotsessi jämesooles. Valku jäänused hakkavad mädanema, ja neid jäänuseid on seda rohkem, mida rohkem toit sisaldab loomset valku. Mädanemisest tekivad mürgid satuvad verre. Et aga mürgitusi ei esine palju, tuleb sellest, et terved neerud kõrvaldavad need mürgid verest. Hädaohtlikuks muutuvad need mürgid siis, kui nad tekivad suuremal määral, näiteks kroonilise kõhukinnisuse puhul, samuti neeruhaiguse puhul, kus veri on ülehapendatud.

Nii näeme, et loomisel valgul on terve rida kahjulikke omadusi. Teiselt poolt on tõendatud, et loomne valk ei ole tarvilik inimesele toitumiseks. Paljud sportlased on täielikud taimetoitlased, ja just selle tõttu on neil suur teguvõime ja püsivus. Sellest tuleb järeldada, et terved peaksid kinni pidama õigest söögikorrast, kuid veelgi ainulikum on õigest söögikorrast kinnipidamine haigetel.

Meie toit peab sisaldama ülekaalus aluseid — alusesi mineraalaineid. Alused on vastand hapetele ja aitavad happeid teha kahjutuiks. Kõige keha tegevuse jaoks on tarvis alusesi aineid. Nende puudumine vähendab rakkude elujõudu. Kuid „harilikus“ toidus on just happed ülekaalus. Liha sisaldab happeid. Seetõttu liha oma valkude ja hapetega annab kehale liig palju happeid, ja kehale läheb raskeks neid kõrvaldada. Hapete rohkus põhjustabki seedehäireid.

Kes kannatavad südamenõrkuse, seedimiskorratuse, neeruhaiguse jne. pärast, neile on ravivahendiks toortoit. Keetmata taimsel valgul on täielikum toiteväärtus kui keedetul. Nii võib valgule hulka tunduvalt vähendada ning seega neerude, veresoonte ja südame töökoormat vähendada. Seetõttu on kehas niioelda põlevate ainete hulk väiksem ja seega tekib ka vähem hap-

peid. Ka roiskumisprotsess sooltes on piiratud. Pealeselle puuduvad happelised mineraalsoolad. Nii peavad taimse toidu juures kaduma need puudused ja vead, mis loomse toidu juures teivad ja suurenevad.

Me peame rohkendama aluseid sisaldavaid toiduaineid ja piirama happelisi toiduaineid. Nende määramiseks ei ole maitse mõõduandev. Isegi väga hapu puuvili on ainetevahetuses alusesse reaktsiooniga, seevastu teraviljasaadused on happelise reaktsiooniga.

Toiduainete mõju määramiseks olgu järgmine tabel:

Happelised:	Alused:
Loomne valk (liha, muna, kala).	Puuviljad, marjad.
Teraviljad (kaerahelbed, püül, nuudlid, sai, koogid).	Kartulid.
Kaunviljad (herned, oad, läätsed).	Lehe- ja juurviljad.
Ilma erilise mõjuta.	
Leib. Või ja õli. Pähklid.	Piim.



Lihast tuleks loobuda. Kuid teiste happeliste toiduainete (tera- ja kaunviljade) tarvitamisest pole vajalik täiesti loobuda. Ainult selle eest tuleb hoolitseda, et hapelised ei omaks alusesest ülekaalu. Näiteks teraviljatoite tuleb piirata, nimelt saia- ja muudest peenjahutoitudest tuleb loobuda, aga täisterasaadusi, nagu leiba ja kaerahelbeputru, võib mõõdukalt tarvitada. Toidus kandvama osa moodustagu kartulid, millede toiteväärtus on teraviljale võrdne, ja pealegi nad on alused ja omavad väärtusliku valgule. Ka aluste küsimuste juures oldagu teadlik ega mindagu peensuste tagaajamiseni. Ei tee viga, kui see või teine toiduaine sisaldab rohkem hapet või alust, kuid ülekaal olgu alusest toiduainetel.

Tarvitatagu rohkesti toortoit. Kohane viis selleks on, et enne sööki (nii siis, mitte pärast!) süüakse toorest puuvilja või juurvilja, ükskõik missugust, vastavalt aastaajale. Toidu kõrvale tarvitatagu rohelist lehevilja, salateid.

Toidud olgu võimalikult kuivad. Supid tuleb ära jätta. Nende koosseis on peaaegajalikult vesi ja sool, mis koormavad vereringvoolu ja neerusid. Söögivaheajal võib janu kustutada puhta vee või värske puuviljamahlaga.

Dr. med. H. Malteni ainetel.

Elujõud vitamiinides

Mis on vitamiinid? Vitamiinid on orgaaniline aine, mille olemasolu organismis on möödapääsematult vajalik, sest nad annavad elujõudu ning võimaldavad organite normaalse tegevuse. Nad ei lähe rakkude ülesehitamiseks, nagu näiteks valkaine. Nad ei anna ka energiat, nagu suhkur ja rasv. Nad aga hoiavad tegevuses iga üksiku raku. Kui võrdleme inimese keha autoga, siis on valk organismile sama, mis raud ja puu autole. Suhkrut ja rasva, mis annavad kehale energiat, võime võrrelda bensiiniga. Auto võib olla täiesti korras, kui aga ei teki sädet, mis bensiiniauru mootori silindris põlema süütaks, siis ei hakka ta ometi käima. Vitamiine võib võrrelda säde-
metega mootoris.

Vitamiinide ainehulk organismis on väike, aga nad on väga olulised elemendid. Kui nad puuduvad, tuleb surm. On arvestatud, et inimene vajab päevas üks miljondik grammi vitamiine.

Vitamiinide arv. Praegu tuntakse umbes 15 vitamiinide rühma, mida tähistatakse alfabeedilise tähestikuga. Me tunneme vitamiine A, B¹ kuni B⁷, C, D, E, H, K jne. Moodus vitamiine tähistada tähtedega põlvneb ajast, kus õpetlastel oli küll valge või värviline pulber, mille mõju organismile nad tundsid, kuid keemiline koostis oli neile võõras. Tänapäeval on vitamiinidel ka nimed, mis tulenevad nende mõjust haigusele, või rikkedest, mida nad tekitavad; peale selle on neil ka nimetus, mis vastab nende keemilisele koostisele. Nii näiteks nimetatakse vitamiini C-d antiskorbuut vitamiiniks, sest ta ravib skorbuuti; ta keemiline nimetus on aga antiskorbuuthape.

Vitamiinide keemiline koostis. Keemiliselt koostiselt on vitamiinid A ja D suguluses rasvainega ja vitamiin C suhkruga, seega nad sisaldavad vesinikku, hapnikku ja süsinikku, vitamiin B² on leelis, nii ta sisaldab ka lämmastikku ning vitamiin B¹ sisaldab lämmastikku ja väävlit. Tänapäev on tuntud olulisemate vitamiinide täpsed koostised ja teadus on läinud isegi nikaugemale, et valmistab neid kunstlikult.

Vitamiinide puudumise tagajärjed.

Vitamiin A on möödapääsmatult vajalik kõrva trumminaha ja silma sarvkesta arenemiseks. Selle vitamiini puudumine

kutsub esile silmapõletiku, mis võib tekitada haavandi sarvkestal ja viia pimeduseni.

Vitamiin B hoolitseb närvikava õige tegevuse eest. Näiteks vitamiin B¹ puudumine tekitab beriberi-haiguse, mis esineb peaaesjalikult Indias ja Jaapanis kooritud ja seega vitamiine kaotanud riisi ühekülgses söömisest. See haigus on närvikava põletik, või täpselt võttes mitte otse põletik, vaid mingi närvikava halvatus ehk tegevusest lakkamine. Sageli tekib sellest veetõbi ja inimesed surevad südame halvatuses.

Samuti tekib pellagra-haigus, n.-n. Lombardia pidalitõbi, vitamiin B puudumisest maisiga ühekülgses toitumise puhul. Pellagra esineb peaaesjalikult ja selgrooõdis ning mõnikord põhjustab surmaga lõppeva närvikava- ja vaimurikke.

Kui puudub vitamiin C, siis võib esile tulla skorbuut, vitamiinipuudustõbi, mille tagajärjel muutuvad hapraks veresoonte, eriti juussoonte seinad. Sellest tekivad verejooksud ja keha kudede toitumisrikked. Skorbuut oli polaaruurijate ja merereisijate kardetud vaenlane. Seda haigust nimetati „mere katkuks“.

Vitamiin D puudumine toob rahhiidi ehk inglishaiguse; tekivad häired lapse keha kasvus ja luude lubjastumises.

Vitamiin E puudumine põhjustab suguviljatuse.

Vajadus vitamiinide järele. Kasvuperioodis vajab organism enam vitamiine kui täiskasvanult. Noorena ollakse palju tundlikumad vitamiinipuudusele, kergesti võib tekkida ka tõsisemaid häireid. Eriti on see maksev vitamiin C suhtes. Kui laps ei saa seda vitamiini kõrge palaviku puhul, siis võivad hiljem lapse hambad jääda õnsaks. Ka rasedail ja imetavail naistel on suurem vajadus vitamiin C järele.

Vitamiinide saamine. Välja arvatud mõned erandid, ei või looma ega inimese organism valmistada vitamiine. Neid saab kas otseselt või kaudselt taimedest.

Vitamiinide puudumise põhjused. Võime öelda, et loomulikud toitevahendid annavad meile küllaldaselt vitamiine. Miks on meil neist aga puudus? Selleks on kolm põhjust:

1. Vitamiinide hävitamine toidus. Vitamiinid on mitmesuguste mõjude vastu väga tundlikud. Nii hävib vitamiin A, mida keetmine ei kahjusta, valguse läbi. Vitamiin C

hävib õhu hapniku mõjul ja eriti kiiresti veel siis, kui toitainet soendatakse. Keetmise läbi ei kao vitamiinid kartulites, tomatites, porgandites ja lillkapsas; peakapsas aga väga vähe.

2. Vilja jahvatamine, suhkru puhastamine ja riisi poleerimine eraldab meie toidust suure osa vitamiin B-st, seejuures ka kõige tähtsama, nimelt vitamiin B¹.

Õpetlased tõendavad, et nüüdisaegne inimene saab vitamiin B¹ 2 kuni 4 korda vähem kui meie esivanemad 200 aasta eest, mil toit koosnes peamiselt mustast leivast ja putrust. Kuna jahvatamine eraldab teradelt eod, siis röövitakse meilt ka vitamiin A ja E.

3. Kolmas põhjus vitamiinide puudumisele on vähene päikesepaiste talvel.

Päikeseküllastel maadel on rahhiit tundmata haigus, kuna päikese mõjul nahas tekib vitamiin D.

Talvel sööme vähem puuvilja ja värsket aedvilja. Kõikides toitudes, mis siis sööme, nagu teraviljad ümbertöötatuna, suhkur ja rasv, on hävitatud vitamiinid. Vitamiinide puudumine annab end tunda just kevadel.

Mida siis süüa, et kõikidel aastaegadel omada küllaldaselt vitamiine?

Nagu meie keha kogub tagavaraks rasva, nii kogub ta ka vitamiine. Teatud organid sisaldavad küllaldaselt vitamiine. Maksas asuvad vitamiinid A, B ja ka D. Neerud sisaldavad vitamiini C. Seega võime teatud aja elada ilma vitamiine juure võtmata, ammutades vanast tagavarast. Ekslik on aga mõelda, et tunneme end hästi, kuni veel tagavarad pole lõppenud. Mida enam tarvitatakse vitamiine ära, seda enam püüab organism seda veel hoida, mis tal on. Seega rahuldatakse üha vähem organismi vajadusi ja keha jõud rauged enne, kui reservid on ammutatud tühjaks. Vitamiinide puudus võib end väga äkki tunda anda, eriti nakkushaiguste puhul.

Vitamiine sisaldavad toidained.

Provitamiin ja vitamiin A. Taimedes leidub vitamiini algaine, mitte aktiivsel kujul, n-n. provitamiin, mis alles maksas muutub vitamiin A-ks.

Provitamiin on kollakas värvaine, mida nimetatakse karotiiniks; sellest saab ka porgand oma kollaka värvuse. Loomade organism ei saa iseseisvalt valmistada karotiini, selleks on vajalikud taimed. Iseloomustav on, et maks ei ole võimeline karotiini muutama vitamiiniks siis, kui inimese keha ei saa päikesevalgust.

Karotiini leidub peamiselt porgandites ja samuti kõikides taimedes, millel on rohelised lehed (spinat, salat, kress ja rohelised oad), tomatites ja viljaidudes. Vitamiini A leidub suurel hulgal võis ja samuti piimas, vasikamaksas ja munakollases. Väga palju sisaldab seda kalamaksaõli. Karotiini ja vitamiini A sisaldavus ühe ja sama taime juures on väga kõikuv. See oleneb sellest, kui suuresti on taimetele võimaldunud päikese juurepääs. Peasalati rohelised lehed, mida meeleldi kõrvaldatakse, sisaldavad karotiini 30 korda enam kui sisemised kollased lehed. Või ja piim annab suvel 5 kuni 10 korda enam vitamiini A, kui talvel.

Vitamiin B, eriti vitamiin B¹ leidub peamiselt teravilja idudes ja pealmises koores. Aedviljas ja piimas leidub vitamiini B keskmisel määral. Teda sisaldab ka teravili, kaunvili, kartul ja värsked puuvili, samuti munarebu, neer, maks ja süda. Minevikus oli vitamiin B allikaks kaera ja odra täistera leib. Tänapäeval on sai selle võimaluse meilt röövinud.

Vitamiini C saame puuviljast ja aedviljast. Eriti rikkalikult leidub vitamiini C sidrunes, mandariinides, apelsiinides ja marjades nagu maasikas, mustsõstar, vaarikas, viinamari; samuti röigastes, petersellis, kapsas ja kressis. Teda sisaldavad ka õunad, banaanid, tomatid, kartulid, porgandid ja spinat.

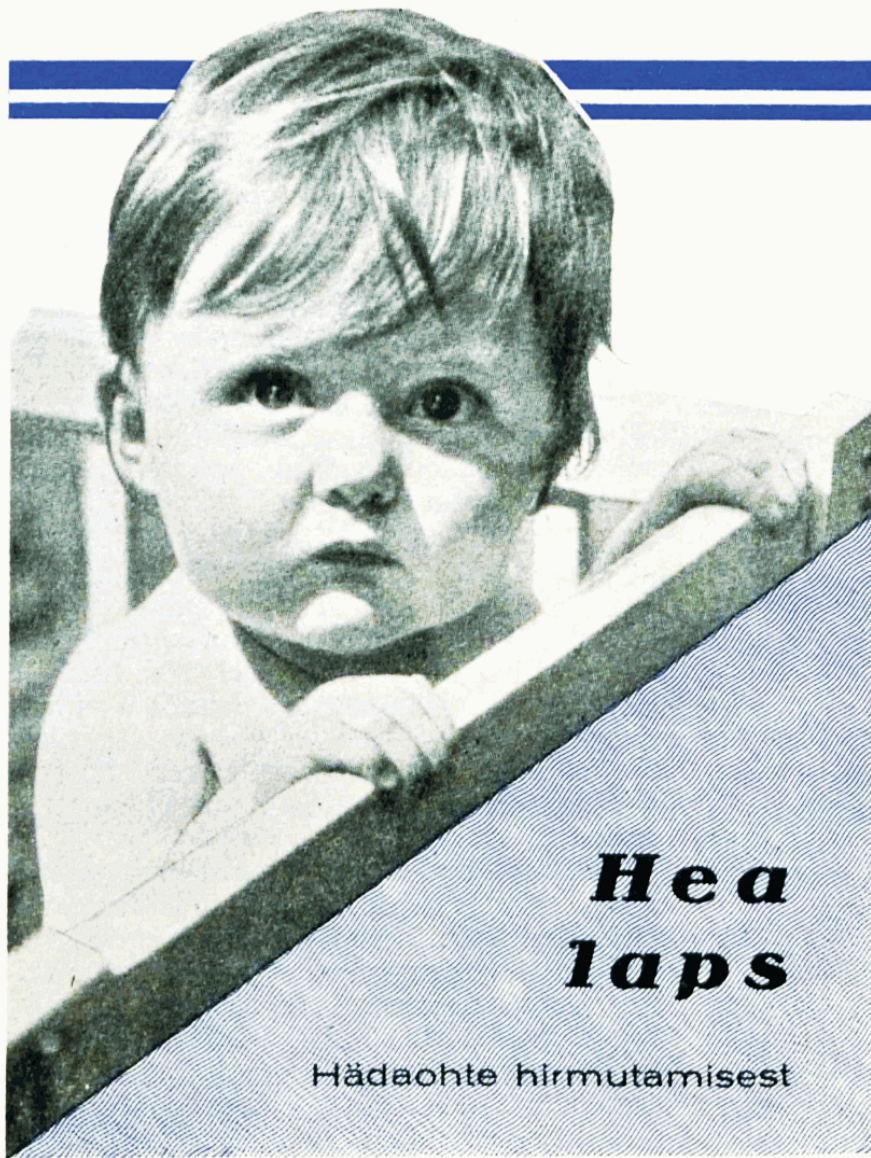
Talvel peaksime sööma mandariine, apelsiine ja meie kodumaa õunu. Me ei peaks neid sööma kompoti kujul, vaid toorelt. Kaks või kolm toorest õuna päevas katavad organismi vajaduse vitamiin C järele, kompott ja keedetud õunad aga on mõjuta. Söögem palju salatit ja kapsast ja valmistagem seda lauale sidruni mahlaga. Söögem ka tublisti kartuleid leiva asemel, sest kartulis ei hävi keetmisel vitamiin C.

Vitamiini D ei sisalda taimed aktiivsel kujul, vaid teatud õlina, mille inimese keha ümber töötab. Vitamiini D leidub võis ja eriti rikkalikult heeringa ning teiste kalade maksa õlis. Üldiselt kannatavad meie lapsed talvel vitamiin D puudust. Peaks võimaldatama lastele päikest. Ka hea maksaõli mõõdukates annustes on lastele hea.

Vitamiin E on oranskollane värvaine, mis on suguluses rasvaga ja seda leidub rikkalikult viljaidudes, kressis ja rohelises salatis.

On tähtis, et me ei laseks end nii palju juhtida maitsest, kui just mõistusest, et omada alati elujõudu ja tervist.

Dr. H. Müller.



Hea laps

Hädaohte hirmutamisest

Vastsündinud lapsel on kaks hirmu: hirm tugeva, järsu hääle ees ja tasakaalu kaotamise või kukkumise hirm. Kui imiku lähedal paugutub uks, lööb seinakell, või tuututab auto, siis võpatub laps ja hakkab läbilõikavalt karjuma. Kui võtame imiku kätele ja istume siis järsu liigutusega toolile, nii kutsudes esile kukkumise tunde, siis hakkab laps jälle karjuma. Teisi hirme imikul ei ole. Kõik teised hirmud, milliseid on lõpmata palju mitte üksi lastel vaid ka täiskasvanutel, on hiljem õpitud. Need on kas kaudselt või otseselt seotud imiku esimeste hirmudega. Ka siis, kui lapsel on kogemusi valuga, hakkab ta kartma valu ja kõiki neid asju ja olusid, mis valu tekitavad.

Paljud lastevanemad on sellel veendumusel, et kui last hästi kasvatada, siis peab temale ja-gama nii hirmu kui armu. Selles veendumuses olles kasutatakse lapse juhtimisel igasugu hirmutamisi, mille tagajärgede all kannatatakse täiskasvanunagi.

Hirm on kindlasti vajalik hädaohtude kõrvaldamiseks ja õnnestuste vältimiseks. Selleks on loodus ka hirmu määranud. Kui aga hirmutamise kasvatuses liialdatakse, hirme süvendatakse, siis võib see iseloomule jätta jäljed, mis on inimesele kahjuks, mille all kannatatakse terve eluaeg. Hirmul on säärane omadus: ta võib tekkida ühe momendi jooksul, kuid võtab aastaid enne, kui sellest lahti saab, kui sellest üldse lahti saab. On küllalt neid täiskasvanuid, kes teavad, et pimeduses ei ole midagi karta, kuid värisevad meeletus hirmus, kui pimedasse satuvad.

Kui laps ühest koera haugatusest või hammustusest hakkab koera kartma, siis võivad aastad mööduda, enne kui ta sellest hirmust vabaneb.

Inimene täis hirmu on õnnetu olevus. Kartlik, arg inimene ei suuda oma paremaidki kavatsusi läbi viia. Ta on abivalmis, kuid kui teel on asi või olevus, mida ta on kartma õppinud, siis ei suuda ta abi anda. Kui hirm on vallutanud säärast inimest, siis ei suuda ta selgelt mõelda, ta jääb halvatuna seisma, või põgeneb peatult, viies ennast mõtlematusega veel suuremasse, isegi saatlikku hädaohtu.

Lapse hirmu ei tohi süvendada ega suurendada; seda peab asendama ettevaatusega. Ettevaatlik inimene on see, kes tunneb küll hädaohtu suurust, kuid on siiski võimeline arukalt vältima ja kõrvaldama õnnestust. Inimene täis hirme ei suuda aga hädaohtlikku olukorda lahendada.

Hirmutamise kasvatamist peab võtma suure arvustusega. Võimata on loetleda kõiki neid hirme, mis lapsi vallutavad. Nimetan siin mõningaid tähtsamaid ja sagedasemaid, mille käes lapsed kannatavad. Lapsed kardavad pimedust, kotivana, mustlasi, arsti, politseinikku, korstnapühkijat, jõuluvana, kollisid, koeri, lehma, hiiri, või üldse karvaseid loomi, usse, kahjutuld, müristamist, kooli, küla (võõrast inimest) jne. jne.

Sageli püütakse last heaks ja sõnakuulelikuks lapseks kasvatada hirmutamises last seega, et mustlane, küla-inimene, kotivana, korstnapühkija või politseinik tuleb ja viib lapse ära. Kirjeldatakse isegi kõiki neid koledusi, mis siis võib juhtuda lapsele. Kõik laste vanemad teavad

aga, et see mõjub vaid momendiks ja mõne aja pärast teeb laps uuesti üleannetusi. Jälle hirmutatakse. Ei ole tulnud ei kotivana, kolle, ei politseinikku ega korstnapühkijat. Säärased järjekordsed hirmutamised viivad lapse veendumusele, et võib olla üleannetu. Lapsele anti üleannetutuse mittetegemise põhjuseks mustlase või korstnapühkija tulek, ja kuna need ei tule, järelikult võib teha üleannetusi.

Hirmutamine ei väldi üleannetusi. Üleannetuste mittetegemise põhjused peavad olema õiglasel, loomulikud ja püsivad, mitte vaid hirm. Kui üks laps teist tutistab, siis ei tule mitte koll last ära viima, vaid halb laps eemaldatakse teistest, pannakse üksi mängima. See on loomulik tagajärg tema halvale käitumisele. Ta peab aru saama, et kui ta tahab teistega mängida, siis peab ta hästi käituma.

Hirmutamine võib küll mõjutada lapse käitumist, kuid ainult momendiks, sel ei ole püsivat mõju, ja lõpuks kaotab hirmutamine oma igatsetava mõju täiesti. Kuid hirm jääb siiski püsima. Kuigi hirmutamine lapse käitumist ei paranda, satub laps paanikasse, kui näeb kaltsudes inimest või mustlast. Politseinikust, kes peaks olema laste sõber, kelle poole võiks suure usaldusega hädakorral abi paludes pöörata, mööduvad lapsed kaugelt. Korstnapühkijaga võiksid lapsed huvitavalt vestelda, kuid paljud lapsed kardavad teda kui tuld.

On ka lastevanemaid, kes püüavad oma last juhtida õigele teele seega, et lubavad üleannetu lapse juure kutsuda arsti, ähvardavad viia lapse hambaarsti juure, lubavad anda kibedat rohtu, või panna sinepiplaastrit. Need vanemad on lootusetus seisukorras, kui lapse haigus vajab arsti kutsumist, rohu andmist, plaastri panemist, või hambaarsti juure viimist. Hirmutamine kaotab vajaliku usalduse arstimise vastu, on meeoleu rikutud, mis pikendab haiguse käiku, või vähendab paranemise lootust, kuna laps ihu ja hingega sõdib arstimise vastu.

On ka lastevanemaid, kes müristamise ajal ütlevad, et Taeva Isa on kuri lapsele, ja seega annavad väärpildi loodusenähtustest ja süvendades lapse loomulikku hirmu müristamise kui järsu hääle vastu. Vaatamata sellele, müristamine ei vähenda lapse üleannetust. Kuigi laps hiljem koolis õpib tundma müristamise õigeid põhjusi, võib hirm siiski püsida. Kui aga vanemad jäävad müristamise ajal ise rahulikuks või ainult imetlevad seda suurt looduse jõudu, ega jutusta lapse kuuldes kõikidest hirmsatest sisselöömise juhtudest, siis väheneb lapseski pikkamööda hirm. Ta võib siis rahulikult oma mängu mängida ega istu värisedes nurgas, ega poe ema külje alla.

Eelkooliealisesse lapsesse sisendatakse sageli

koolihirmu. Lapsele öeldakse: „Kui sa kooli lähed, küll sulle seal siis tuupi tehakse. Küll sinust seal laiskus välja aetakse.“ Sellele lapsele on vastumeelt koolimine ja ta viibib koolis alalise hirmu all, mis last sugugi õppimisele ei erguta, pigemini halvab õppimise tahtet.

Halvade hinnete kojutoomisega karistatakse sageli lapsi, või hirmutatakse ränkade karistustega. Laps, kes elab hirmu all, ei saa õppida. On lapsi, kes on pidanud kuulma oma vanemate suust isegi sääraseid ütlushi: „Kui sa mul nõrga koju tood, või istuma jääd, siis parem ära koju tulegi.“ Säärane hirmutamine on küllalt sageli lõppenud katastroofiga. Igal kevadel kõnnivad mõned õpilased meeleheitlike mõtetega ringi, kaovad mõneks päevaks kodunt, või isegi teevad lõpu oma elule. Laps on üksi jäetud, ta ei julge vanemate juure tulla, ta ei oska üksi oma probleemi lahendada. Muidugi pole vanemad seda lõppu tahtnud, kuid ettevaatamata kohtlemisega on nad siiski oma lapse niikaugele viinud.

Hirmutamine ei anna lapsele õiget pilti elust. Lapsel on raske elada ja õigeid otsusi teha, kui ta ise kannatab igasugu hirmude all. Vanemad peavad lapsele abiks olema selguse andmisel ja ei pea mitte hirmutamiselega seda keerulist elu veel segasemaks tegema. Kui hirmutamine mõnikord lapsele selgeks teeb seda, mida ta teha ei tohi (igakord ei selgita see sedagi), siis ei tee see veel selgeks seda, mida ta teha tohib, või mida ta tegema peab. Selgituste andmine, mängude ja iseseisvuse võimaldamine, õiglaste loomulikkude karistuste jagamine juhib last, aga mitte hirmutamine.

Kui hädahud varitsevad last, siis on parem kõvendada järelevalvet, või kõrvaldada hädahud, kui hirmutada last. Kaevu kindlalt sulgemine, ronimise ja veega mängimise võimaldamine lapsele on parem kui hirmutamine kolliga, kes lapse vette tõmbab, kui laps kaevu vaatab.

Hirmutamine ei anna püsivaid tagajärgi, teeb vaid lapse araks. Last ei tohi hirmutada, ega lapse nähes ei hääle, ilme ega liigutustega hirmu väljendada.

Hirmutamise asemel peab last tegema teadlikuks hädahudude suuruses, kuid mitte liialdama. Õiged teadmised kasvatavad julgust ja ettevaatlikkust. Hirmutamise asemel peab kasvatusvahendina kasutama kindlust ja järjekindlust, mida peab läbi viima kannatlikkusega ja armastusega, alles siis saavutatakse häid ja püsivaid tagajärgi.

Õ. P.



Hoia veri puhas

Veri on voolav elu kehas. Ta viib toitu ja hapnikku kõikidele rakkudele ning kannab välja tarvitamiskõlbmatud ained. Pühakiri ütleb: „Veres on elu.“ Kui teatud osa verest on hävinud, siis elu muutub võimatuks. Keha normaalsuse säilitamiseks on tarvis normaalset verehulka. Kehas leiduvat verehulka hinnatakse umbes $\frac{1}{13}$ — $\frac{1}{10}$ kogu keha raskusest.

Veri koosneb punastest ja valgetest verelibledest ning erilisest vedelikust — plasmast. Punased verelibleid viivad hapnikku kõikidesse rakkudesse. Plasma kannab enesega toitaineid ning on peale selle tarretava toimega haavade puhul. Valged verelibleid toimetavad edasi mitmesuguseid aineid ja on keha kaitsjad, hävitades baktereid ja aidates kõrvaldada kahjulikke olluseid.

Keha korraliku talitluse (funktsiooni) säilitamiseks on tarvis vere korralikku ringlemist. Ebaühtlane vereringvool võib põhjustada kudede paistetusi ning ebaloomulikke veekogunemisi mitmesugustes kehaosades. Et aga säilitada vere korralikku ringlemist, on tarvis normaalseid veresooneid ning tugevat südant. Kui vereringvoolu organid pole tugevad, siis on vereringvool ebaühtlane nii surves, hulgas kui ka ajas.

Süda on väga tähtis vere saatmisel läbi soonestiku. On välja arvestatud, et süda peab pumpama aasta jooksul 603 gallonit verd ja et veri katab selle aja jooksul 61.000-miilise teekonna. Haige süda kaotab oma jõu veresoontest läbisurumisel. Nõrgendatud südameklapid ja lihased, mis on kaotanud oma pinget, teevad südame normaalse funktsioneerimise võimatuks. Tavalises olukorras süda lööb umbes seitsekümmend kaks korda minutis, kuid tema tegevust võivad segada ja halvata haigused, mürgid, pingutused, närvilisus ja veel teised põhjused. Vereringvoolu võivad ka takistada haiged veresooneid. Nende seinad võivad muutuda nõrgaks, põhjustades sellega laienemist, või nad võivad saada nakatunud ja neis võib tekkida põletikke. Nii on meile selge, et on tähtis hoida vereringvoolu-organeid heas seisundis, sest nad töötavad päeval ja öösi. Elu ise on nende tööst.

Terve, tugev keha nõuab, et hea toit saaks vere poolt kantud luu-, lihas-, närvi- ja rasvkoe ning veresoonte eneste ülesehitamiseks. Organid ja koed ei või olla paremad oma ehitusmaterjalist. Õhk, mida me hingame, vesi, mida me joomme, ning toit, mida me sööme, peavad olema puhtad, või muidu meie keha kannatab halva tagajärjel. Verelibleid ise peavad olema tugevad, terved ning arvukad, sest muidu nad ei suuda

toimetada küllaldaselt toitu ning hapnikku kudedele. Punased verelibleid valmivad pikkade luude üdis ja põrnas ning maksas, ja kui need kehaosad pole normaalses olukorras, siis punaste vereliblede arv võib olla liiga väike, et täita kõiki oma ülesandeid.

Veres leidub tihti aineid, mis hävitavad kudesid ja on mürgised verelibledele ning halvavad neid. Uimastusvahendid ning kemikaalid, nagu arseen, elavhõbe, tina, võivad samuti hävitada vereliblesid. Bakterid, pääsedes verre, võivad murda keha vastupidavuse, aga kui veri on normaalses olukorras, siis võivad valged verelibleid hävitada kõik pisikud, mis on tulnud verre vee, õhu ja toidu kaudu. Nõnda nad hoiavad pisikute sattumist soodsasse kudedesse, ega lase nendel tekitada haigust.

Komme, lasta verd välja voolata, et tuua kergendust teatud olukorras, on viimasel ajal suuresti vähenenud. Kuid peame tunnustama selle tarvilikkust siiski teatud erijuhtudel. Kupu-tegemine on peaaegu ajalukku vajunud, olles asendatud teiste sama eesmärgi taotlejate meetoditega. Verepuhastajad ja aadrilaskjad, keda peeti vajalikuks eriti kevadisel ajal, on kaotanud oma populaarsuse, ehkki nad leiavad küllaldast tunnustust mõningate rahvakihtide poolt. Haridus on ainus vahend, mille abil võib kõrvaldada niisuguseid väärarvamusi. Värske õhk, puhas vesi ja hea toit ning harjutused on õiged vahendid puhta vere valmistamisel, ja ilma nendeta on võimatu ehitada tugevat, tervet ning haigustele vastupanevat keha.

Täpsemalt väljendudes võib öelda, et vere haigused on põhjustatud haigustest väljaspool vereliblesid. Verevaesus on väga tavaline haigus ja on põhjustatud vere nakatusest, kehalisest haigusest, või ka vere kaotusest.

Vere kaotuse puhul osutub vere ülekanne sagedasti möödapääsematuks. Kui verekaotus pole raskekujuline, siis võib jätkuda verehulga tõstmiseks ja toiteainete andmiseks teatud vedelikkude verre juhtimisest. Kui seda ei tehta poole või enama verehulga kaotuse puhul, siis võivad tagajärjed saatuslikeks kujuneda.

Teatavatel juhtudel raskekujuline verevaesus väljendub peavaludes, uimasuses, üldises nõrkuses, hingetuses ning südame tegevuse korrapäratuses.

Vere nakatused võivad olla väga tõsised, kui teatud bakterid satuvad verre, kas haavade või muul teel. Kui veri neid baktereid ei hävita, siis nad võivad kanduda kõikidele kehaosadele

(Lõpp viimasel küljel.)

Hingamisest oleneb tervis

Suurima tähtsusega inimese tervisele on hingamine. Vastavalt sisemisele ja välimisele ainevahetusele teeme vahet sisemise ja välimise hingamise vahel.

Välimise hingamise all mõistame tarvitamata õhu tõmbamist kopsudesse ja tarvitatud õhu väljaheitmist kopsudest. Välimise hingamise puhul toimub kopsudes gaasivahetus. Värskest sissehingatud õhust võtab veri vastu hapniku ja annab ära süsihapu gaasi. Seda gaasivahetust kopsudes nimetatakse sisemiseks hingamiseks.

Väline hingamine teostub harilikult täiesti märkamata, ilma et meie tähelepanu oleks pööratud sellele. Sellel aga on oma varjuküljed, sest toasistuja linlane ei märka seejuures, et tema hingamine on nõrk, pealiskaudne ja puudulik. Ometi oleneb meie tervis suurel määral hingamisest. Kui hingamine jääb hooletusse, siis kannatavad selle all raskesti kopsud, süda, maks ja kõik teisedki elundid. Seepärast peame alati ja teadlikult hoolitsema välimise hingamise eest, millega võime saavutada üsna erakordset tervise parandamiseks ja haigustele vastupanemiseks. Välimise hingamise arendamiseks on koostatud rida harjutusi ja liigutusi, mida käsitame eespool.

Kohaste hingamisharjutustega võib edukalt võidelda kopsu kurjemagi vaenlase, tiisikuse vastu, sest tiisikusepisikud asuvad kõigepealt just neisse kopsuosadesse, mis saavad õhku kõige vähem, nimelt kopsutippudesse. Sügav hingamine aga õhustab kogu kopsu, täidab kopsu verrega, paiskab välja kõik haiguspisikud ja teeb tugevaks kopsukoed. Tähtis on, et hingamisharjutusi tehtaks puhtas õhus, kõige parem väljas, ja mitte kinnise akna taga rikutud õhuga ruumides.

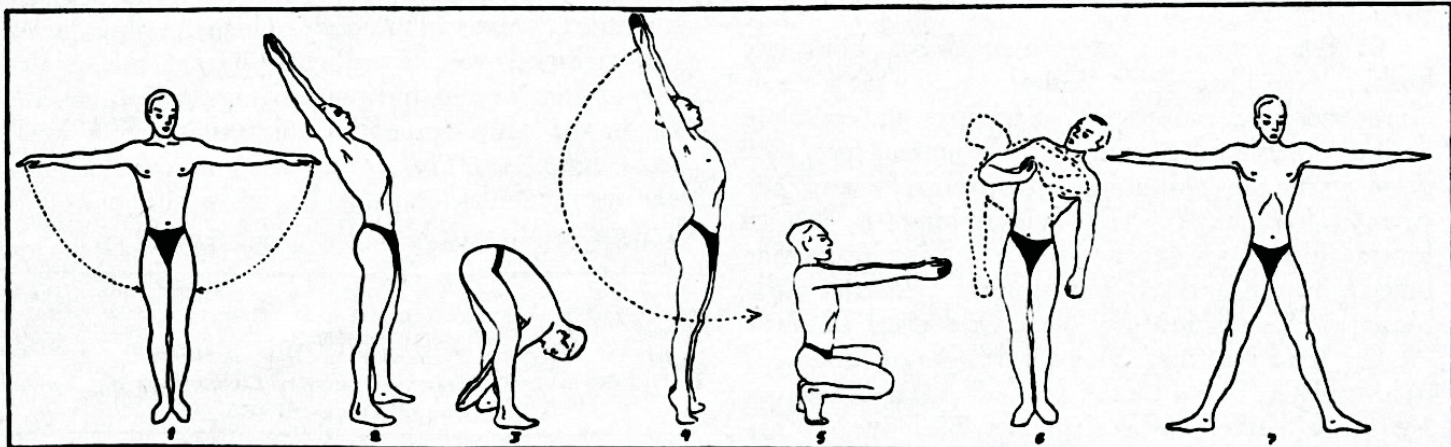
Väga suur mõju on õigel ja sügaval hingamisel ka südamele. Südame parem koda tõmbab kehast tarvitatud vere endasse ja sealt juhitakse veri parema vatsakese kaudu kopsudesse. Kopsus uuendunud vere imeb vasak südamepool endasse ja saadab kehha. Sügav hingamine oma imeva ja tõukava mõjuga kergendab suuresti südame tegevust. Korrapärase ja sügava hingamisega võib niiviisi mõjuda südamele reguleerivalt, toetavalt ja jõustavalt. Rasketöölise, kestvusjooksja ja üldse sportlase südamevõimel olenevad hingamisest. Kuid ka südamehaigele on korrapärane ja sügav hingamine muu keha rahuliku seisundi juures abiks.

Kergendades südame tegevust, mõjub sügav hingamine parandavalt kogu vereringvoolule ja suurendab sellega meie elundite töövõimet. See maksab ka meie närvisüsteemi kohta. Kui aju saab vere kaudu küllaldaselt toitu, siis toimub ka meie mõtte- ja tundetegevus hõlpsamalt. Nii mõjutab hingamisvõimlemine ka meie hinge.

Seedimisriketest ja sellega tihti ühenduses olevatest maksahaigustest, pimesoole- ja sapi-põletikkudest hoidumisel on hingamisel samuti oluline ülesanne. Sisse ja välja hingates liigub sisikond edasitagasi vahelihase ja kõhulihaste survele. See masseerimine on parim abinõu sise-elundite terve hoidmiseks.

Hingamisel tuleb mees pidada, et hingataks nina kaudu. Nina soojendab ja niisutab sissehingatavat õhku ja puhastab teda teatud määral tolmust ja pisilasist.

Kogu keha tegevus, soojuse, liigutuste ja igasuguste mahlade tekitamine ja närvisüsteemi tegevus põhjeneb rakkude sisemuses toimival põlemisel. See elu aluseks olev põlemine on võimalik ainult vere kaudu juure toodud hapniku abil. Rakkudesse tunginud toitained



(Harjutuste seletused järgmisel leheküljel.)

ühinevad seal hapnikuga ja seda ühinemist nimetamegi põlemiseks, sisemiseks ainetevahetuseks ehk sisemiseks hingamiseks. Nii olenevad kõik meie keha ja vaimu eluavalduused hingamise korralikkusest. Pealiskaudse hingamise tagajärjel ei saa keha küllaldaselt hapnikku ja tagajärjeks on närbumine. Uhtlasi hingamine vabastab keha süsihappest, mis tekkinud ainete vahetusel ja mis kehha jäädes takistaks edaspidist ainete vahetust ja halvaks seega keha teguvõimet. Ka kõige parem toit ei tule kasuks kehale, kui teda ei aita korralik hingamine.

Hingamisharjutused.

Järgnevalt esitame hingamise arendamiseks harjutused, mida on võimalik täita igas olukorras (vaata lhk. 47).

1. harjutus. Asend: Jalad harki, käed puusal. Liigutused: Kere kergelt painutada ette, sügavalt sisse hingata. Kere kergelt painutada taha, sügavalt välja hingata.

2. harjutus. Asend: Jalad harki või koos (joon. 1). Liigutused: Käed tõsta õlavöö kõrgusele, sügavalt sisse hingata. Käed viia tagasi küljele, sügavalt välja hingata.

See harjutus on iseäranis südame rahustuseks tugeva pingutuse järele. Seda kasutada siis, kui on tarvidus südame rahustamiseks.

3. harjutus. Asend: Jalad harki, käed harilikult küljel. Liigutused: Käed eest üles viia, sügavalt sisse hingata (joon. 2). Käed kõrvalt alla viia, sügavalt välja hingata.

4. harjutus. Asend: Jalad harki, käed harilikult küljel. Liigutused: Käed eest üles viia, sügavalt sisse hingata (joon. 2). Kere ja käed ette painutada, käed läbi jalgade viia, sügavalt välja hingata (joon. 3). Aegamööda jälle tagasi, käed üles, sügavalt sisse hingata.

5. harjutus. Asend: Pöiad koos, käed harilikult küljel. Liigutused: Käed eest üles viia, varvastele tõusta, sügavalt sisse hingata (joon. 4). Käed tagant kaares ette viia, kükki istuda, sügavalt välja hingata (joon. 5). Siis käed eest üles viia, sügavalt sisse hingata.

6. harjutus. Asend: Jalad koos või harki, käed harilikult küljel. Liigutused: Kere vasakule painutada, sealjuures parema käe rusikas kaenlaauku viia, sisse hingata (joon. 6). Kere paremale painutada, sealjuures vasaku käe rusikas kaenlaauku viia, välja hingata. Mitu korda ühele ja teisele poole. Siis hingamine ümberpöörduvalt. Kere painutusel vasakule välja hingata, kere painutusel paremale sisse hingata.

7. harjutus. Asend: Nagu joon. 7 näidatud. Liigutused: Mõlemad käed on harjutuse kestel välja sirutatud olajoonel kõrgusel. Vasak õlg ette ja parem õlg taha

pöörata. Käed lähevad kaasa, kuni vasak käsi on suunatud ette ja parem käsi taha. Sealjuures sisse hingata. Nüüd pöörata kere 180° võrra, kuni vasak käsi on suunatud taha ja parem käsi ette. Sealjuures välja hingata. Nii vahelduvalt ühele ja teisele poole. Jalad jäävad algseisakusse.

8. harjutus (käies). Viie sammu kestel hingatakse sügavalt sisse, ja seitsme sammu kestel hingatakse sügavalt välja. Kui kellelgi on 5 või 7 sammu liig pikk aeg, siis tarvitagu 3 ja 5 sammu. Kes on juba harjunud, tarvitagu 7 ja 9 või 9 ja 11 sammu.

9. harjutus (joostes). On väga kasulik, kui jalutuskäigul mõned sammud joosta, kus iseenesest toimub sügav hingamine. Jooksu ajal samuti hingatakse mõne sammu kestel sisse ja mõne sammu kestel välja.

Dr. A. Brauchle järele.

Hoiatav veri puhas.

Algus 46. lhk.

ja põhjustada mitmel pool mädanikke. Mõnikord haigus avaldub nakkavas nahatõves. Kandudes edasi teistele inimestele võib saada saatuslikuks, kui veri ei suuda valmistada kehale küllaldast vastupidavust.

Kui veresooneid muutuvad rabadaks ja vere rõhk on küllaldane nende seinade purustamiseks, siis järgneb sisemine verejooks.

Vana ütlus: „Inimene on nii vana kui tema arterid“, on väga tõsi, ja parim vahend nende säilitamiseks on tervislike eluviiside harrastamine enne, kui leiab aset veresoonte rabadaks muutumine. Tuleb loobuda tubaka ja alkoholi jne. tarvitamisest. Sellised haiged peavad end ravima erilise piiratud dieediga (söögikorraga) ning nad peavad loobuma suurtest söömingutest. Peale selle peavad nad saama palju puhata ja tegema parajuslikke harjutusi.

Puhas veri aitab hoiduda haigustest ja kehale kahjulikest aineist, nende hävitamise tõttu, kuid mida ta ei suuda hävitada, selle ta peab kandma kõikidesse rakkudesse ja kõik sellised elemendid halvavad kudede ehitust, olgu need koed pehmed või kõvad. Seepärast me peaksime andma verele parima ehitusmaterjali, puhta õhu ja vee ning tervisliku toidu näol. Kui kõik need tingimused täidetakse, siis on keha võimeline normaalseks talitluseks ning haiguste ja hävingu vastu võitlemiseks. Dr. H. A. Green.

„Meie Aeg“ ilmub kord kuus. Toimetuse ja talituse Tallinnas, Merepuiestee 14-a. Vastutav toimetaja: M. Bärengrub. Abitoimetaja: H. Pilt. S. P. A. Eesti Liidu väljaanne. Tellimine kõigist postiasutustest. Tellimishind aastaks 2 kr. 50 s., poolaastaks 1 kr. 30 s.

Tallinna Eesti Kirjastus-Ühisuse trükikoda, Pikk tän. 2.

Ilmunud 30. märtsil 1939.

HIND 25 SENTI.