

TERVISHOID



Meie Aeg

Nº 4 1940
ERINUMBER

Mida võime teha oma tervise hüvanguks

Dr. I. Kiisel

Inimesele kallimaks ja asendamatuks varaks on alati olnud tervis. Kuigi pealiskaudsel vaatlemisel näib, et tervis ei vaja erilist hoolitsust — „ei ole vaja ennast poputada“ öeldakse tihti, — siis süvenenumal uurimisel selgub ometi väga paljusid olukordi, milledest sõltub kogu meie tervis ja ka elu.

On paljusid haigestumisi, mida oleksime saanud vältida, kui oleksime juba varakult osutanud suurimat hoolt ja tähelepanu oma igapäevasele elule. Teisest küljest saame paremini jagu meid tabanud haigustest siis, kui pöördume õigel ajal ja varakult arsti poole, kellel siis on kergem ravida ja ka ravi annab tulemusi. Kui sageli näeme ja kuuleme juhtumeid, kus pöördutakse arsti poole alles siis, kui haigus on vana juba paar kuud või isegi aasta. Eksitakse ka sellega, et enne kuulatakse paljude „külatarkade“ ja „tarkade naiste“ arvamused ja proovitakse nende ravimisi. Kui siis tulemus jääb saavutamata, siis pöördutakse arsti poole, „et ole hea ja aita“. Siis sageli on töbi arenenud juba kaugele ning toob märksa rohkem kulu ja palju vähem ravilisi tulemusi.

Seepärast asudes käesoleva küsimuse lahendamisele oleks meie esimeseks ja tähtsamaks nõudeks — parem iseene tundmine. See seisneb selles, et tunneme üldjoonteski oma keha elundeid ja nende talitlusi. Selline nõue ei ole sugugi liialdatud, vaid otseselt vajalik, kui tahame edasi sammuda arenguteid. Kui sageli tuntakse mõnda mootorit või keelelisi keerdküsimusi peensusteni, aga oma kehast ja selle ülesannetest seevastu ei ole mingit ettekujutust.

Iga päev kasutame oma toitu, sooritame oma uinakuid, peseme endid jne. Milleks vajame kõike seda? Kuidas kasutab meie keha neid oma hüvanguks? Kõigile neile küsimusile saame vastata, ainult vaja üsna väikest annust huvi ja tahet, millest ei tohiks kunagi tulla puudus. Käsitleb ju see meie elu. Ja kellele ei ole elu ja hea tervis armas ja ihaldatud! Seepärast vajame paremat enesetundmist anatoomiliselt ja füsioloogiliselt, et saada aru meis toimuvatest reaktsioonidest ning nendega kaasas käivatest haigustest.

Meie elundid ei tegutse iseseisvatena ja omate, vaid nende vahel valitseb alati teatav side ja kooskõla. Kui selline tegeluse kooskõla häiritakse, siis see avaldub teatavas kehalises ja ka vaimses norutundes. Sellise olukorra juures areneb juba teatav haigus. Seepärast ei tule haigustumiste põhjusi tihtigi otsida ainult sealt,

kus tunneme teatavat ebamugavust, vaid tuleb tähelepanu juhtida ka teistele elunditele (näiteks vigastest hammastest sõltuvad tõved, nagu reuma, seedimishäired jne.).

Sagedamaks põhjuseks, miks ei osutata küllaldast tähelepanu endale, on arusaamise puudus, et ka pisemadki vead võivad aastate möödudes nõrgestada üldist tervislikku taset, mille tagajärjel hiljem tekivad haigused (kõik nad on vältitavad!), nagu rasvumised, seedimishäired, teatavad südamehaigused, närvihaigused jne.

Tähtsamaks põhjuseks paljudele seedimis- elundite- ja ainevahetusehaigustele on meie vale ja otstarbetu toitumine ja väär toiduvahendite kasutamine. Kuigi see küsimus näib paljudele olevat võrdlemisi selge ja arusaadav, tegemist on ju meie igapäevase toiminguga, siiski eksitakse sellega kõige rohkem. Meie keha elundid vajavad toitainetest järgmisi: rasvu, valke, süsivesikuid, vitamiine, mineraalsooli ja mõningaid teisi aineid. Need kõik leiduvad meie toiduvahendites, nagu liha, leib, juur- ja aedvilid, piim, või, kalamaksaõli, ja paljudes teistes. Kuid toiduvahendid kaotavad väga palju oma mõjuainetest, kui neid valesti toiduks ette valmistada (liigne keetmine, küpsetamine, toortoitude puudumine jne.). Siin ongi meie majapidamise ja köögi-tehnika valus koht! Väga palju rikutakse meie kehale vajalikke aineid. Nii viisi pikemat aega, aastakümneid, elades lühendame oma eluiga ja soodustame tõvesid.

Ollakse harjunud „täiskõhu“ mõistega. Seda saavutatakse kõige rohkem sel teel, et iga päev peab toiduks olema mingi lihatoit, ja peetakse heaks, kui see on ka rasvane. Sel teel tekib teatav kõhu pingulolek, kuna liha- ja rasvatoidud püsivad kaua maos ja sooltes. Statistika järele tarvitab iga tallinlane aastas 96 kg liha ja ligikaudu 50 kg rasva. See on rohkem kui liig. Liigne liha ja rasva kasutamine kahjustab meie keha. Sooltes tekivad suuremal hulgal laguproduktid, mis pidevalt ja krooniliselt mürgistavad meie keha. Selle tagajärjel näeme, et suureneb sisehaiguste arv ja inimeste tervis nõr-



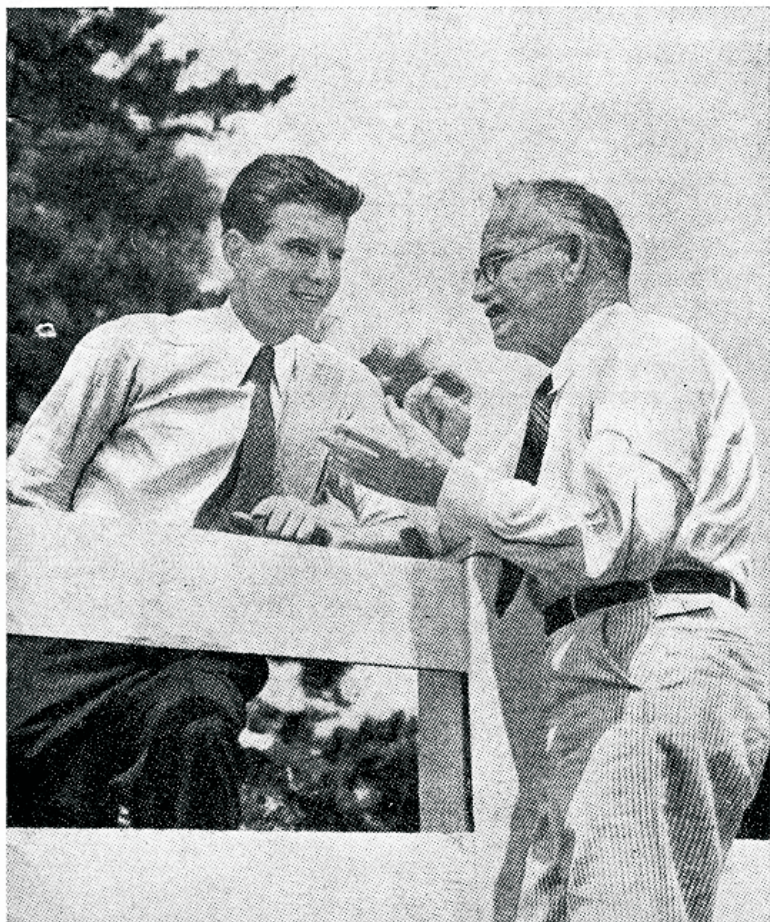
geneb. Liha ja rasv ei suuda asendada neid toiduvahendeid, milledega alati saame ka suuremal hulgal muid vajalisi ühendeid, nagu vitamiinid, mineraalsoolad j. t.

Samuti suuri eksisamme tehakse ka toidu liigse keetmisega. Tarvitatakse väga vähesel hulgal toortoite ja taimseid saadusi. Kõik need asjaolud kokku põhjustavadki suuri häireid meie kehalises majapidamises. Teadliku toitumisega, tarvitades suuremal hulgal ka toor-taimetoitu, saame tõkestada paljusid nakkushaigusi, kuna keha saab toidust tuge. Kuulus arstiteaduse isa Hippokrates ütles, et „toit olgu teie arstirohi, arstirohi teie toit“. See tõde on vankumatu, ning eksimused selle vastu tasutakse tõvedega.

Väga tähtsaks teguriks tervise eest hoolitsemisel on ka keha karastamine. Näiteks saame vältida sellega paljusid külmetushaigusi. Seda saavutame paremini sportimisega vabas looduses: kergetõustik, ujumine, suusatamine, matkamised jne. Sel teel karastub meie keha ja me harjume teatavate temperatuuride kõikumistega. Tuleb mitte karta palja-jalu käimist. On väärt kui lapsi hoitakse aasta läbi tuulutamatuis tubades. Neid tuleb juba maast-maadlast harjutada välisõhuga ja selle muudetega. Sellepärast rohkem õhku, päikest ja vett!

Käesoleval ajal eksitakse väga palju ka õige ja korrapärase puhkuse ning töö-aja valikuga. On saanud harjumuseks viibida öösiti väga kaua üleval. Ja tulemus? — Hommikul ollakse roidunud, väsinud ja tülpinuna asutakse uuele päevatööle. Säraselt „puhanud“ kodanikult ei

Vanaduse päevad ei tarvitse rõõvida jõudu ja tublidust. Ainult meil on raske leida seda õiget teed — nõuab õppimist ja süvenemist, — seepärast on eksimine üldine ja kahjud suured.



saagi loota häid saavutusi oma töö alal. Ei ole sellepärast põhjendamata ütlus, et enne-keskine uni on kõige kosutavam. Ka ei ole õige töötamine ilma vahe- ja puhkeagadeta. Puhkusega peab inimene ennast täiel määral kosutama. Parimaks puhkuseks on vaheldus, mida saavutame sportimisega, uue ja erineva tegevuse leidmisega jne. See küsimus on vägagi akuutne, kuna on märgata teatavat närvilisuse tõusu, mis suurel määral ongi tingitud ebaõigest puhkamisest.

Unustusse on jäänud ka endine hea komme: jalutuskäikude sooritamine. Kui sageli näeme noori jalutamas õhtuti tolmustel tänavatel, selle asemel, et otsida värsket ja puhast õhku kopsudele pärast tolmustes ruumides töötamist. Meie asulaid ümbritsevad väljakud ja linnast eemal asuvad metsad ja aasad, mida peaksime kasutama tolmuvaba õhu ammutamiseks; sest sel teel saame karastuse hingamiselditele ja suudame vältida teataval määral paljusid hingamisteede haigusi. Samuti varustuvad siis meie koed uue hapniku tagavaraga. Värske õhk on ju odavam arstim kahvatusele, söögiisutusele ja unepuudusele.

Lõpuks ei tohiks milgi tingimisel unustada väga tähtsat vahendit tervisele — puhtust. Paljud nakkushaigused on välditavad, kui peame silmas üldisi puhtusreegleid. Peseme endid hoolikalt, kusjuures sauna ei tohiks kunagi asendada vannidega; viimased peaksid olema ainult hädaabinõuks igapäevase puhtuse eest hoolitsemisel. Tuleb kõrvaldada mustus ja prügi meie eluasemetest, tuulutada pidevalt tubasid ja eemaldada tolm. Ärge unustage, et tolmusterkestega ühes levitatakse väga sageli tiisikuse ja teiste nakkushaiguste pisilasi!

Eriti palju saame teha laste juures. Neile peame õpetama ja ise eeskujuks olema. Lastel on „terane silm“ ja nad panevad kõike tähele, ning sageli just pahed jäävad kauemini mällu. Seepärast seletage neile kõike õigeaegselt ja ilma salatsemisteta, sest lastest oleneb meie tulevik. Seetõttu on ka iga isa ning ema kohus tunda rohkemal määral huvi iseenesest ja tervist ohustavatest asjaoludest, millega saame tõhusalt võidelda paljude tõvede ja hädadega. Paremini loobuda mõnest naudingust ja rahalisest kasust, kui et ohustada tervist, sest ei ole veel leitud niisugust vara, mis kaaluks üles tervise!

Kopsutuberkuloos – hoidumine ja ravi

Dr. P. Alvet

Meie rahva kaks suurimat vaenlast on: tiisikus ja vähk. Võib-olla tuleb tiisikust siiski pida hirmsamaks, sest ta valib endale palju ohvreid ka noorte seast, kuna vähk on rohkem vanemate inimeste haigus.

Tiisikus on kopsutuberkuloos. Salaja, kuid järjekindlalt hävitab ta inimelusid.

Tiisikuse tekitaja on Robert Koch'i poolt 1882. a. avastatud tiisikuse (tuberkuloosi) pisik. Ta on üks vastupidavamaid pisikuid. Raske on teda hävitada, eriti aga organismis. See pärast ongi tiisikuse vastu võitlemine väga raske. Inimesse satub tiisikuse pisik õhu kaudu, hingates, toiduga, joogiga, või puutumisel nahalt ja limanahalt. Pisik tungib läbi ka terve nahast ja levib mahla- ja veresooni mööda edasi ja peatub siis vastuvõtlikus koes, nagu kopsus jne.

Tiisikus on sedavõrd levinud, et vaevalt leidub 100 inimese seast 5—10, kes poleks nakatatud tiisikusest. Suurem osa inimesi ei ole aga siiski tiisikushaiged, sest nende organism on tiisikusepisikud, nii ütelda, vangistanud — praktiliselt kahjutuks teinud. Kuid igasugune organismi kahjustamine või üleliigne nõrgestamine, samuti ka taasnakatus, võib protsessi elustada. Tiisikuse tekkimist soodustavad: alatoitus (toidu puudus), ületöötamine, alkoholism, suhkruhaigus, niiske ja tuulene kliima, halb korter, päikese puudus jne. Et tiisikust on väga raske ravida, eriti kaugele arenenud protsessi, siis on tiisikuse vastu võitlemises seda tähtsam just haiguse ärahoidmine ja varajane avastamine. Sellekohase tasuta nõuande ja abi saamiseks on meil igas maakonnas ja suuremas linnas töösse rakendatud tiisikuse nõuandlad. Kahtlemata teevad need asutused suurt ja tänuväärt tööd võitluses tiisikuse vastu.

Mis oleks siis esmajoones rahva tervishoiu seisukohalt tähtis võitluses tiisikuse vastu? 1. Tervel tuleb hoiduda haigust saamast ja haigetel seda edasi andmast. 2. On väga tähtis õigeaegne (varajane) avastamine ja kiire ravi. 3. Tuleb soovitada rohkem kasutada tiisikuse nõuandlaid, eriti kui on mingi kahtlus kopsuhaiguse suhtes (või pööratagu kopsuhaiguste arsti poole). 4. Lahtise tiisikusega haigete eraldamine. Lahtise tiisikusega haiged, s. o. need, kellel tuleb röga ja on batsillid, peab tervetest tingimata eraldama, sest haigus on väga nakkav. Tiisikushaiged peaksid olema elamiseks omaette tuba ja nad peaksid ka eraldi sööma, eraldi sööginõudega, mis tuleb ka eraldi keeva veega pesta. Ka muud asjad, nagu pesu, voodiriided,

riided jne. peavad olema eraldi. Üldse on tiisikushaige juures puhtus ja kord väga tähtis.

Tiisikushaige peaks endaga alati kaasas kandma kinnist rögapurki. Röga võib sülitada ainult sellesse purki ja siis see tühendada tulde. Maha ja mujale sülitamine on väga hädaohtlik ja ka kombeliselt inetu. Köhida ei tohi tiisikushaige kunagi inimeste seas. Köhahoo peale tulemisel peab end ära pöörama või kõrvale minema ja köhides hoidma suu kinni ja taskurätik suu ees. Mitte näkku rääkida. Mitte suudelda.

Lapsi ei tohi lasta tiisikushaigetega kokku puutumisse. Lapsed võivad kergesti nakatuda ja on palju nõrgemad võitluses haigusega kui täiskasvanud, eriti esimese kolme eluaasta kestel. Kui vanemad on tiisikushaiged, siis tuleb lapsed neist eraldada — ära saata maale või teise perekonda.

Tiisikuse juures on väga tähtis just varajane avastamine. Kuna ta algab märkamatu ja väga salaja, siis on see sageli väga raske. Sellepärast peaks enda juures tähele pandama tiisikuse-kahtlasi sümptoomid ja kahtluse puhul



Ka talvel on loodusel oma võlu. Loodus kutsub meid, sest meie tervisele on väga tähtis viibida värskes õhus.

kohe kopsuhaiguste arsti poole pöörama. Tiisikuse suhtes kahtlased sümptoomid on: peavalu, kestev kõha, väsimus, roidumus, südamekloppimine, higistamine — eriti ööseti, palavik, söögiisu puudumine, kaalu kahanemine ja kõhnaks jäämine, veresettimise kiirenemine, röga eristamine, eriti kollakaid või rohekaid tükke sisaldav, pisted rinnus (mis on küll enamasti tingitud rinnakelme ärritusest, kuid mis puhul võib olla ka kops haigestunud). Vere kõhimine on juba üsna kindel tiisikuse sümptoom. Grippi võib alati kahtlustada tiisikuse suhtes, eriti kui ta pikale venib (üle 1—2 nädala) ja kui kõha ja röga eristamine jäävad. Samuti võivad tiisikuse suhtes kahtlased olla korduv kopsupõletik ja läkakõha. Ka petavad paljud endid hommi-kuse kõhaga, pidades seda tihti süütuks „suitsetamishõhaks“.

Kahtluse korral lastagu röga uurida ja en-nast kopsuhaiguste arstil läbi vaadata. Kui lihtne läbivaatus ei peaks veel täit selgust too-ma, siis on soovitatav lasta teha kopsudest rönt-geeni ülevõtte.

R a v i. Seni veel otsemõjuvat vahendit tiisikuse vastu ei ole leitud, kuigi sellel alal on väga palju katsetatud ja uuritud. Preventiivsel (tõkestaval) ravil on väga suur osatähtsus võitluses tiisikuse vastu. Lahtise tiisikusega haigete eraldamine tervetest on parim vahend tiisikuse leviku tõkestamiseks.

Ravi on üldine. Tähtsad on juba vana põhimõtte järele need kolm: rahu, õhk ja toit.

1. Tiisikushaige peab võimalikult rahulikult elama, palju lamama (sirge rinnaga), eriti siis kui on palavik. Ei või ennast mitte tööga üle-väsitada. Igasugune tööga ülekoormamine ja muidu organismi kurnamine, samuti ka tubakas, alkohol ja lodev kõlbeline elu (eriti seksuaal alal) on väga kahjulikud.

2. Kopsuhaige peab hoolitsema kõigiti värskes õhus. Tuba tuleb hästi ja sagedasti tuulutada. Magada on soovitatav lahtise aknaga toas (mitte külmetada!). Kui palavikku ei ole, siis on hea ka värskes õhus palju jalutada ja väljas lamada.

3. Toitma peab ennast tiisikushaige hästi. Viimasel ajal on küll endisest nuumamiskuurist loobutud, kuid kosutusravi on siiski väga tähtis. Segatoit on kõige parem, ta olgu aga hästi toitev. Lihatoitud on soovitatavad, samuti ka hapu. Tähtsad on toortoidud, eriti nende vitamiinide sisalduse tõttu. Salatid, porgandid, kaa-likad, sitronid, apelsinid, õunad, marjad ja tei-sed aia- ja puuviljad toorelt, samuti ka kypse-kartulid koorega on head.

Muudest ravivahenditest tarvitatakse ja tu-leb soovitada: värsket kalamaksaõli 3 korda päevas üks supilusika täis ja kaltsiumi soola-



Kus meie uhked männid sirutavad latvu, seal peaksime meiegi paisutama oma rinda — hingama sügavalt sisse hapnikust küllastunud ja vaiguetrist täitunud õhku. — Eriti kop-suhaigetele on soovitatav palju viibida noores männimetsas.

sid kas sisse võtta või lahustatult süstida, näi-teks: Rp. calc. lact., calc. citr. āā 10,0, calc. glycerinophosph. 15,0, calc. carbon. 40,0, kal. sulfoquajacol. 10,0 — 3 korda päevas triiki tee-lusika täis peale sööki. Väga häid tagajärgi annab ka õhkrinna ravi, kui see õnnestub. Head on veel päike ja kõrgustikupäike, nende ultra-violett-kiirte tõttu, eriti lastele (mitte aktiivse tiisikuse puhul!). Otsesed päikesevannid on aga kui kaheterane mõök. Päikese kiired surmavad küll kindlasti nahal leiduvad pisikud, kuid see võib kopsuprotsessi ennast elustada. Kroonilise, hästi rahuliku protsessi puhul, eriti kui esineb ka pleuriit, võivad päikesevannid olla väga kasu-likud. Otsustama peab arst. Kuiva ja tülitava kõha puhul võtta codein. phosph. 0,02 või Doveri pulbrit kuni 3 pulbrit päevas. Verejooksu puhul juua soolavett ja kutsuda kohe arst. Peab jääma rahulikult pool-istukile voodisse lamama ja ase-tama külmavee- või jääkott rinnale.

Sanatooriumi ravi on tähtis eriti sellepärast, et tiisikushaige harjuks ära õige elukorraga. Kroonilistel paranevail juhtudel on vahest hea ka kliimaatiline ravi, eriti mägedes.

Nagu sellest lühikesest kirjeldusest juba nähtub, on tiisikuse ravi väga tülikas ja raske. Seepärast jääb ikkagi tiisikuse vastu võitlemisel kõige tähtsamaks sellest hoidumine.

Toitlusküsimus sõjaolukorras

Dr. H. Müller, Šveitsis

Praegune sõjaolukord ei jäta puutumata ühegi riigi majanduselu. Kõige teravamalt tõuseb üles toitlusküsimus. Riigid ja üksikinimesed jäävad vaeseks. Ja kui ei jatku raha, peab kannatama puuduse ja võlgade all. Seepärast peab igaüks arvestama oma võimalustega. Tõsi on, et inimesed tänapäeval söövad väga palju. Kui vähendada oma toiduhulka ja kasutada just otsarbekohaseid, kehale vajalikke toiduaineid, siis võib olukordade muutus tulla meie tervisele pigem kasuks kui kahjuks.

Toit peab olema nii odav kui vähegi võimalik, aga siiski hea. Toidu peab keha saama täielikult ära kasutada. Toidu rikneda laskmine ja ära heitmine on suur viga või isegi kuritegu praegusel ajal.

Järgmine toiduhulk päevas on odav ja hea:

½ liitrit piima,	250 g jämetat leiba,
30 g juustu,	100 gr otri või kaeru,
50 g võid või rasva,	750 g kartuleid,
50 g liha,	150 g värsket aiavilja,

Selle toiduga ei teki alatoitlust. Vastupidi, see annab jõudu ja tugevust. Selles koosseisus on küllaldaselt valku, vitamiine ja mineraalaineid. Veel parem, kui lisada salatit, toortoitu ja kaunavilja. Happed ja leelised on sellises toidus tasakaalus. Lihast, viljast ja rasvast tekitatud happed saavad neutraliseeritud piimas, kartulites, värskes aedviljas ja puuviljas leiduvate leeliste läbi.

Saiajahu, suhkur ja poleeritud riis on ainult teise järgu tähtsusega toiduained. Majanduslike raskuste ajal tähendaks nende tarvitamine raiskamist.

Liha pole inimesele kuigi vajalik toiduaine, sest inimene on loomult taimetoitlane. Meie esivanemad söid liha ainult pühapäevadel. Nende toit oli äärmiselt lihtne, aga ometi olid nad tugevad ja vastupidavad. Hambaarst polnud neile nii hädavajalik kui meile.

Kogemusest, mille tegi Taani 1917/18. aastatel majandusliku blokaadi ajal, võime praeguse olukorra puhuks mõndagi õppida. Taani tootis ise 1 milj. tonni teravilja aastas ja vedas selle kõrval sisse veel 1½ milj. tonni. Kuna välismaine sissevedu suleti, siis jäi maa lootusetusse seisukorda. Isegi suurem osa teadlasi olid selles olukorras nõuta. Dr. Hindhede selle vastu väitis, et pole tarvis nälgida, kui pööratakse tagasi esivanemate toitlustamisviisi juure ja hakatakse tarvitama jämedat leiba, kaeraputru, kartuleid, aiavilja, piimasaadusi ja puuvilja.

Piirati sigade kasvatamist viiendiku võrra, ja sigade toitmisest ülejäänud odrajahu ja kar-

tulid anti inimestele toiduks. Katsed näitasid, et kui rukkijahule lisada juure 30% nisukliisid, siis võib saada veel päris hea leiva. Olukord aga ei nõudnudki enam lisa kui 12%—15%. Piirituse valmistamiseks ei antud enam vilja ega kartuleid, ja ka õlletootmist vähendati.

Kuna sead ekspordeeriti välismaale, siis polnud sealihha peaaegu üldse saada. Vasikaliha anti tsekiga igale isikule 40 g päevas. Piima hinda tõsteti ja nii polnud enam kasulik valmistada sellest võid; nii oli piima saada külluses. Kuid ka võid võis saada 250 g nädalas isikule.

Milline tagajärg oli sellisel toitlustamisel? Sellel aastal langes surevus Taanis 17%. Nimitelt sellel aastal suri 6300 inimest vähem, kui aastal 1913, millal oli surevus olnud kõige väiksem võrrelduna eelmiste aastatega.

Samal ajal aga Saksamaal hoolitseti sigade kasvatamise eest. Sigade kasvatamine ei edenenud, ja siiski söid sead ära ka inimestele vajaliku toidu. Ja nii hukkus asjatult 1 miljon inimest.

Need näited on tõenduseks, et toitlusprobleem on tähtsam kui me seda vast mõtleme. On ainult vaja teadlik majanduselu korraldamine ja meie keha saab vajaliku toidu majanduslikult rasketel aegadel.

Toidu väärtuse hindamine

Inimese päevane toit peab olema teatava kaloorilise väärtusega, mis mitmesuguses eas on erinev, näiteks:

Täiskasvanul	35—40 Kal.	1 kg kehakaraskuse kohta
lastel 4—17 a.	60—80	" " " "
" 2—4 a.	70—90	" " " "
" 1 a.	100—150	" " " "

Selle järgi näiteks 65-kilogrammiline kehakaaluga täiskasvanud inimese päevane toit peaks andma vähemalt 2275 kuni 2600 Kalorit.

Allpool on toodud näitena päevane toit, mis vastab meie keha nõuetele. See annab 2330 Kalorit, millele ei ole juure arvatud 400 g aed- ja juurvilja (salat, kurgid, tomat ja õunad).

Toiduained	Valku g	Rasva g	Süsivesikuid g	Kaloreid
150 g vasikaliha	30	4	—	180 Kal.
60 g võid	—	55	—	480 "
50 g koort	1,5	20	1,5	200 "
25 g rasva	—	25	—	225 "
200 g piima	6	6	8	135 "
2 muna	12	10	—	150 "
25 g juustu	12	5	—	100 "
50 g riisi	5	—	40	180 "
100 g kartuleid	1,5	—	20	90 "
100 g rukkileiba	6	1	50	240 "
100 g saia	6	—	60	250 "
25 g suhkrut	—	—	25	100 "
Kokku	80 g	126 g	204,5 g	2330 Kal.



Kohase toidu valikust

On väga tähtis meie tervise hüvanguks, et teeme teaduslike andmete varal enesele selgeks, mida vajab meie keha toiduks.

Toit peab igas olukorras rahuldama meie keha nõudeid toiteainete suhtes, nimelt:

andma kehale vajalikke toiteaineid rakkude ja kudede ehitamiseks ja uuendamiseks;

andma kehale vajalikke aineid jõu ja töövõime säilitamiseks ning soojuseks;

andma kehale vajalikke toiteaineid keha tegevuse juhtimiseks ja tervise säilitamiseks.

Keharakkude uuendamiseks ja ülesehitamiseks vajame valke sisaldavaid toiduaineid. Sellised toiduained on:

Täispiim, kooritud piim, võipiim, kohupiim, juust, kalad, liha, munad. Vähesel määral on valke ka kartulites ja mõningates köögiviljades. Täiskasvanud inimene vajab päevas 60—70 g valke. Selle normi saame kätte 2 liitrist piimast, või 300 g kohupiimast, 400 g kalalihast, 300 g loomalihas. Kõige odavam ja tervisele kasulikum on ammudada valke piimasaadustest.

Toit peab andma mineraalsoleasid, milledest olulisemad on kaltsium, fosfor ja raud. Eriti tähtis on, et oleksid esindatud kaltsiumirikkad toiduained, sest neist oleneb luude ja hammaste, aga ka muude kudede tegevusvõime.

Kaltsiumi annavad: piim, kooritud piim, võipiim, juust, spinat, kapsad, muud lehtköögiviljad ja kaunviljad.

Fosforiti vajame samuti hammaste ja luude arenemiseks ja närvikava tegevusvõime säilitamiseks. Fosforit annavad: piim, kooritud piim, võipiim, juust, muna (munarebu), liha, kala, jämedad jahud, tangud, leib.

Rauda vajame punaste vereliblede moodustamiseks. Viimased omakorda varustavad meie kehaosi hapnikuga, soodustades seal ainetevahetust ja soojuse tekkimist. Rauda annavad: maks, munarebu, liha, lehtköögiviljad, oad, läätsad, rukkileib, porgandid, maasikad.

Jõu ja soojuse säilitamiseks tarvilikud ained on peamiselt rasvad ja süsivesikud (tähtsiks ja suhkur).

Rasva annavad: piim, või, koor, juust, rasvane liha, rasvased kalad. Olgu tähendatud, et me vajame päevas ainult 50—60 g rasvainet.

Süsivesikuid annavad: leib, sepik, sai, jahud, tangud, herned, oad, makaronid, kartulid, mesi, suhkur, mõningad köögi- ja puuviljad. Odavamini ja muide kasulikumalt saame süsivesikuid leivast, sepikust, jahu- ning tangutoitudest, kartuleist ja hernestest.

Meie keha tegevuse juhtimiseks peab toit sisaldama vitamiine.

A-vitamiini annavad: piim, tursamaks, porgandid, lehtköögiviljad, maks.

B₁-vitamiini annavad: jämedad jahud, leib, sepik, pärm, piim, mõningad köögiviljad.

B₂-vitamiini annavad: piim, loomade siseelundid (kops, süda jne.), muna, pärm, mõningad köögiviljad.

D-vitamiini annavad: kalamaks (tursamaks), rasvane kala (räim), munarebu, või (suvekuudel).

C-vitamiinist võib tavalise toitlustamise juures kõige kergemini puudus tulla. Peab hoolitsema, et meie igapäevases toidus leiduks ka C-vitamiini. Seda sisaldavad: kartulid (koorega keedetud või küpsetatud), peakapsad, hapukapsad, hapukurgid, kaalikad, sibulad, mustad sõstrad, kibuvitsamarjad, pihlakamarjad, murulauk, tillilehed, petersellilehed, sibulalaukud. Neid toiduaineid tuleb võimalikult rohkesti süüa toorelt.

Toidud aastaajade järele

Kui tahetakse toituda mitmekesiselt, seejuures aga ka kokkuhoidlikult, siis tuleb süüa seda, mida teatav aastaajal külluses pakub.

Varajasel kevadel on kehal tung värskete taimede järele. Siis tuleb süüa sibulalauku, murulauku, rediseid (ka rediselehti supiks), kapsataimi, salatit, nõgest, spinatit, hapuoblikat, mürkleid, rabarberit.

Edasi saab kurke, värsked kartuleid, rohelist herneid, lillkapsast, värsket peakapsast, porgandit, marju.

Kui marjad on lõpupool, siis ilmuvad turule soodsate hindadega tomatid, rohelist oad, peedid, seened, kaalikad, õunad, ploomid, pirnid, kõrvits. Kurke, salatit, rediseid, spinatit saab kogu suve.

Kui hilisemal sügisel kõik see suur küllus on raugemas, siis pöörame pilgud teravilja, tangude, jahude, piima ja piimasaaduste poole. Õunu ja tomateid on ikka veel külluses.

Talvel ja aasta läbi on meil käepärast kartuleid, kapsast, kõrvitsat, seeni, juurvilja, ube, herned, teravilja, kuivatatud puuvilja ja piimasaadusi.

KAITSKEM LAPSI HAIGUSTE EEST

Dr. A. Reimann

Laste suure haigustumise ja suremuse tõttu tuleks meil kõikidel pöörata üha rohkem tähelepanu haiguste ärahoidmisele. Sellega saavutame suremuse vähenemise ja jäävad ära paljudel vanematel mõnedki murelikud silmapilgud. Vaadeldes suremuse statistikat näeme, et lapsi sureb kõige rohkem hingamis- ja seedimis- ja nakkushaigustesse. Sellega on ka öeldud, et haigustumine nendes haigustesse on lapse-eas kõige võimalikum.

Igapäevane elu tõendab, et hea tahtmine, korralik hooldamine ja esijoones — arusaamine haigustest koos teadmistega nendest hoidumisest, võivad kaitsta paljudki lapsed eelnimetatud haigustest ja seega alal hoida ühiskonnale kasulikke ja väärtuslikke kodanikke.

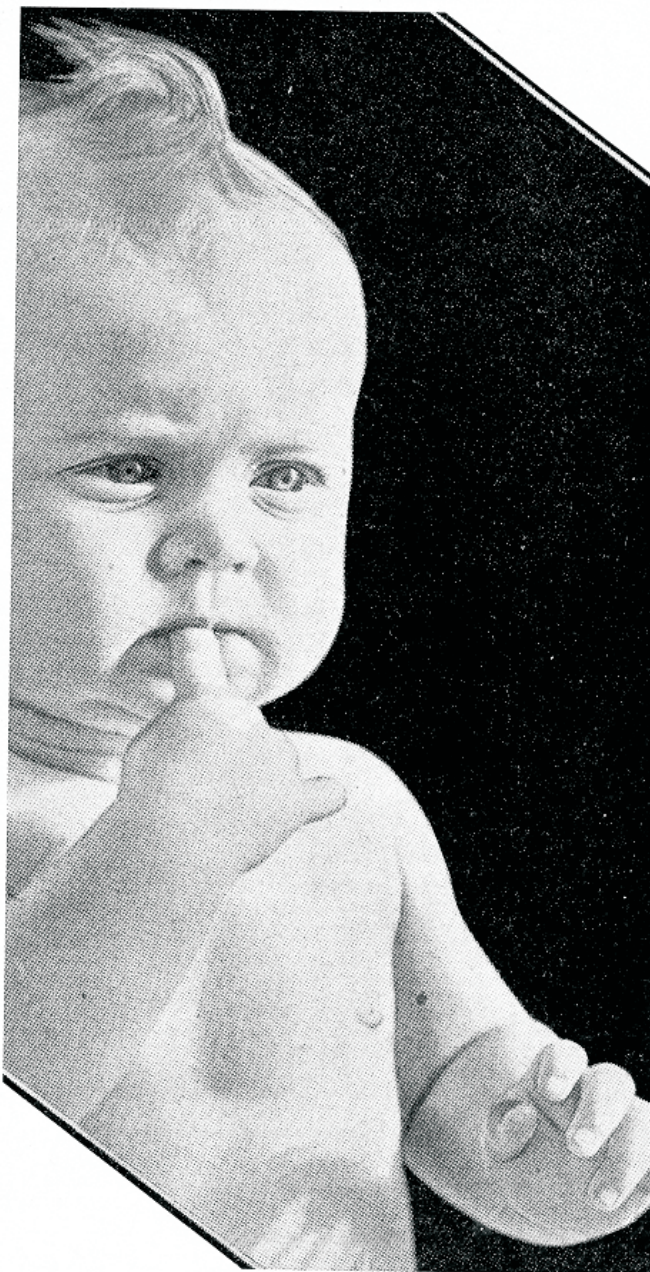
Seedimis- ja hingamis- ja nakkushaigustumise esineb sagedamini imiku-eas ja peamiselt kunstliku toitmisel. Nendest hoidumiseks tuleb püüda selle poole, et iga ema võiks ja peaks oma last toitma omaenese rinnapiimaga vähemalt esimesed kuus elukuud. Selle aja möödumisel on imik omanud juba võrdlemisi rohkem elujõudu ja suudab hiljem esinevatele seedimis- ja hingamis- ja nakkushaigustele küllaldaselt vastu panna.

Ei suuda aga ema mõnel põhjusel last rinnaga toita, tuleb kasutada kunstlikku toitmist. Selles juures peab silmas pidama, et mitte igasugune kunstlik toitmine, s. t. mitte igasugune toidu koosseis pole otstarbekohane. Mis on küllaldane ja kõlvuline suurele, tugevale ja elujõulisel lapsele, võib olla liigne ja haigustekitav nõrgemale ja väikesele, eriti aga enneaegsele imikule.

Viimaste aastate uurimused toidustamisküsimuste alal on teinud sedavõrd suuri edusamme, et peagu igale imikule võib koostada toidusedel kunstlikuks toitmiseks, millega ta kasvab ja kosub täiesti rahuldavalt. Sellespärast on üheks sammuks laste kaitsmine haiguste eest — anda neile korralikult ja eeskujulikult koostatud toitu.

Hingamis- ja nakkushaigustumise lastel esineb nii imiku-eas kui ka vanemate laste juures. Mida väiksem on laps, seda suurem on tal kalduvus haigustumiseks selle grupi haigustesse. Sageli algab surmaga lõppev haigus väikese nohu ja kõhaga. Palavik puudub täiesti või on väikene, vaevalt tähelepanuvääriv. Köha suureneb, mõne päeva jooksul tõuseb palavik juba kõrgele, ja raskelt hingav, tugevate köhahoogude all kannatav laps on haigustunud kopsupõletikku.

Olenedes haiguse iseloomust, lapse vastupanuvõimetest ja hooldamise ja ravimise korralikkusest oleneb ka haiguse kulgu. Kuid ühte tuleb siin sil-



mas pidada, nimelt, mida noorem on laps, seda tõsisemalt tuleb haigusega arvestada, ja seda ebakindlalt võib haiguse kulu kohta midagi ütelda.

Säärase haiguse puhul püütakse haigust tekitavaks momendiks lugeda lapse külmetumist õues, vannis, öösel magades jne., jättes sageli arvestamata asjaolu, et silmapilgul, kus laps olevat külmetunud, oli laps riidetatud tavaliselt. Õues oli tavaline ilm, millega laps ikka väljas käis. Ka vannitamine toimus tavalistes oludes, kusjuures oli välditud kõik tuuletõmbused, suured kõikumised üksikute tubade soojuses jne. Kuid peamist haigusallikat tavaliselt ei näha. See on haige täiskasvanud perekonnaliige või külaline. Väike-nohu ja kõha, mille täiskasvanud jalapeal, igapäevase töö juures läbi põeb, võib nakatada last — mida noorem on laps, seda kergemini toimub nakatus — ja lapse haigus omab juba märksa kurjema, kauakestvama ja kurnavama iseloomu.

Seepärast olgu esimeseks nõudeks lastevanematele või hooldajatele: kaitske lapsi kõikide nohu, kõha või mõnda muud n. n. külmetushaigust põdevate isikut eest. Igakordne kokkupuutumine nendega ohustab last. Mõnikord piisab lapse nakatamiseks juba kõhiva inimesega samas ruumis viibimine. Kuid äärmiselt on ohustatud laps veel siis, kui teda säärane haige inimene sülle võtab või isegi suudleb.

Üldse last ei tohi keegi suudelda, ja kui seda tema ema või isa tahab teha, siis tehku seda otsaesile, kuid teistele olgu ka see keelatud. Kuna laps ei saa ennast ise kaitsta, tuleb seda teha vanematel, ja sellest keelust tuleb alati kategooriliselt kinni pidada. Arusaaja inimene ei pahandu säärase keel üle, vaid vastupidi, ta peab tundma austust nende vanemate vastu, kes soovides oma lapsele head, oskavad ka seda soovi tegelikult elus teoks rakendada.

Vanema hea soov, korralik hooldamine ning esijoonel arusaamine ning haiguste põhjustest ja haigustest hoidumisest võib kaitsta last haiguste ja surma eest.



Nagu suudlemist, tuleb ka keelata anda lastele oma suust toiduaineid, maitstusi jne. Kas meie tahame kasutada söömiseks sama lusikat, mis tuli just äsja teise inimese suust? Kui mitte — siis kuidas lubame anda lapsele süüa lusikast, millega praegu just keegi teine endale toitu suhu pani. Ei! Säärane teguviis peab kaduma. Lapsel olgu oma lusikas, oma toidunõud, mis pestagu puhtaks kohe pärast kasutamist, ja mis olgu ainult lapse kasutada.

Neid pisiasju, millega meie laste tervist ohustatakse, on igapäevases elus tuhandeid. Tuleb ainult silmad lahti hoida ja küsida — kas ma tahaksin, et minuga samuti toimitakse — ning peagu alati võib leida õiget teed.

Nagu hingamisteede haigusi, kantakse eelnimetatud viisil edasi ka mitmesuguseid muid, eriti nakkushaigusi. Üheks tähtsamaks ja levinumaks on tiisikus. Seda leidub meie seas väga palju ja suurem osa lapsi on täiskasvanu ikka jõudes juba sellest haigusest nakatatud. Haige inimene ei usu tavaliselt, et ta haigus nii raske on, või säärane on, et see oleks hädaohtlik teistele. Kuid lastevanemad peavad siin võtma oma laste kaitseks kasutamisele karmid abinõud.

Lahtist tiisikust põdevatel isikutel pole kohta lastega perekondades. On ema või isa haige, tuleb neid lastest eraldada. Igasugune valcarmastus ja -kaastunne peab säärasel juhul kaduma. Tähtis on lapse tervise ja elu küsimus, mitte aga vanema enesearmastus. Sest tegelikult see, et haige vanem ei taha lapsest lahkuda, pole mitte lapse armastus vaid tõelikult ainult taunimisväärne enesearmastus, kui mitte just äärmine teadmatuse ja hoolimatuse.

Nagu tiisikuse puhul, tuleb kaitsta lapsi kõikide nakkushaiguste eest. Tuleb jõuda arusaamisele, et üks või teine haigus on nakkusohtlik, ja siis tuleb ka alati selle järele toimida.

Nüüd veel mõni sõna külmetushaigustest. Haigustumised, mis kuuluvad siia liiki, esinevad ka suvel, kõige kuumemal ajal. Haige kõhib, hääl on ära, kannatab nohu, mõnikord ka peavalu ja palaviku all. Haigus ei erine tegelikult millegagi talvisest samasugusest haigusest. Põhjuseks on ikka liig tugev ja kiire sooja-külma vahelduv mõju inimorganismile, mispuhul inimene ei saa tegevusse rakendada kõik oma naha vastupanujõude. Lapsed haigustuvad sageli külmetushaigustesse — jookside järele, millal juuakse sooja, higise ihuga külma vett. heidetakse maa peale puhkama, süüakse jäätist, jne.

Haigustumisest hoidumiseks tuleb vanematel nimetatud asjaoludele eriti rohkesti rõhku panna. Külmetushaigustest hoidumiseks tuleb vanematel last harjutada välise õhuga; selleks tuleb võimalikult igasuguse ilmaga välja viia. Rietus olgu ilmastikule vastav, nii et laps ka väiksematel mängimistel ja jooksul ei higistaks. Tuleb hoolitseda korralikkude jalanõude eest. Niisked sukad ja saapad tuleb jalast kõrvaldada, higised riided vahetada ja enne uuesti õue minekut laps täiesti ära jahutada.

Kompressid – millal ja kuidas

Vett võib kasutada ravivahendina mitmesugusel viisil. Esikohal on vee kasutamine kompresside ehk mähiste näol. Seda ravimisviisi võib kergesti kasutada koduselt; see ei nõua erilisi kulusid, ja siiski on mõju asendamatu.

Mähiseid on kolm pealiiki: kuum mähis, külm mähis ja soojendav mähis. Kui riidetükk kastetakse kuuma vette ja väljaväänatult asetatakse kehale, siis on sellest kuum mähis ehk kuum hautamine; kuna külma vee tarvitamisel on külm mähis. Vaatleme lähemalt kuidas neid mähiseid tehakse ja kuidas nad mõjuvad.

Kuuma mähise valmistamiseks kastetakse kokkupandud riidetükk kuuma vette (50 kuni 55° C). Tarvitada villast riiet, flanelli või vooditeki-tükki. Veest välja võttes väänata mähist kõvasti, et ta ei jääks liig niiskeks. Haigele kehaosale asetatakse kuiv käterätik ja selle peale pannakse kuum niiske mähis ning kaetakse siis veel kuiva villase riidega, mis mitmekordselt kokku pandud, või ka kummiriidega, ja seda soojuse alalhoidmiseks. Mõnel juhul on soovitatav panna kuum mähis otse keha peale, ilma kuiva rätiku vahele panemata.

Kui mähis näib olevat liig kuum, siis tuleb seda aegajalt kergitada. On vaja suurt ettevaatust, et vältida naha põletamist, eriti neil juhtumel, kus inimese temperatuurimeel on nürisunud. Põletamise hädaoht on suurem, kui mähis pole küllalt välja väänatud.

Samal ajal asetatakse külm niiske rätik otsaesisele, ja seda vahetatakse tihti. Sellel on värskendav mõju ning tõstab haige enesetunnet.

Kui kuum mähis on olnud peal 3—5 minutit, siis võetakse see ära. Nähk, mis on muutunud punaseks vere rohkusest, pestakse kiiresti külma veega üle. Siis pannakse uus kuum mähis ning kaetakse nagu üuba kirjeldatud.

Harilikult antakse üks kuni kolm mähist, vajaduse korral ka rohkem. Viimase mähise

järele tuleb keha pesta ning siis õrnalt kuivatada, vajutades siledat rätikut vastu keha. Kuivatamine toimugu ilma hõõrumiseta, et hoiduda naha ärritamisest.

Kuum mähis on vere ärajuhtimiseks. Nimelt põletiku puhul, kui on valud või pisted kehas, on keha sisemistesse osadesse kogunenud üleliigselt verd; see saab kuuma mähise mõjul ära tõmmatud keha välimistesse osadesse.

Enne kuumade mähiste tegemist peab haigel olema soe, ka jalad peavad olema soojad. Külm pesemine peab olema lühiaegne ning tohib tekitada ainult silmapilkset külmatunnet, millele järgneb suurendatud soojatunne. Ravi lõpeb alati külma pesemisega. Järgneb kuivatamine, ja siis puhkus tekkide all, üks tund või rohkem.

Kui antakse kolm mähist, siis ei peaks see kestma enam kui 15—18 min. Et suurendada verdjuhtiva mähise mõju, võib samal ajal anda jalavann, vaheldumisi sooja ja külma veega.

Praegu kirjeldatud ravi ergutab keha funktsioone ja vereringvoolu, laiendab naha all asuvaid veresooni, nõnda andes soojust ning punast värvust nahale. Selle lihtsa abinõu suurim tulemus on närvi- ning muude valude vaigistus.

Ehki kuum mähis tehakse ülal kirjeldatud viisil, võib ära jätta külma veega pesemine. Eriti algava gripi puhul.

Kuum mähis asetatakse rindkerele ja jalgadele. Üle kogu keha asetatud kuuma mähist kannatab ainult tugevam organism. Eriti ettevaatlik peab olema südamehaigete juures.

Kuuma mähise peasiht on panna keha higistama. See toob vere keha pinnaosadele, ergutab vereringvoolu, ja higi eemaldab kehast mürgisid.

Kui ei ole võimalik muretseda villast riiet, siis võib kuuma mähist teha ka teisel teel. Pehme käterätik pannakse mitmekordselt kokku, kastetakse kuuma vette, väänatakse tugevasti ja asetatakse valutavale kohale. Soojaveekott, mis ainult osalt on täidetud veega, pannakse kuuma

Kui meid on tabanud haigus, siis on meile esimeseks ja asendamatuks ravivahendiks v e s i, mida kasutada mähiste kaudu.



niiske käterätiku peale ning kaetakse villase riidega ja tekiga, et alal hoida soojust.

Et teha kuuma mähist veelgi mõjuvamaks, võib kuumale veele lisada mõnda arstimit nagu metooli, tärpentiini, sinepit j. m. Sel puhul peab olema veel ettevaatlikum, et vältida põletamist.

Kuum mähis üksikule kehaosale nagu õlavarrele, säärele või mõnele muule kehaosale antakse harilikult järgmiselt: Kuum mähis mässitakse ümber ravitava kehaosa. Mähis kaetakse kuiva villase riidega, mille ääred ulatavad üle niiskest riidest, et hoida alal soojust. Mähis võib peale jääda 8—10 min. Järgneb külma veega hõõrumine.

Külm mähis tehakse niisama kui kuum mähis, ainult kuuma vee asemel tarvitatakse külma vett. See mähis asetatakse kehale kauemaks ajaks. Keha soojus soojendab seda mähist, ja see omakorda mõjub soojalt kehale.

Soojendav mähis tehakse järgmiselt: pehme käterätik või muu riie pannakse mitmekordselt kokku, väänatakse külmas vees, asetatakse kehale, selle peale pannakse niiskust mitte läbilaskev kummiriide- või vahapaberitükk, mis peab ulatama servadest üle niiske riidetüki, et niiskus ei saaks välja imbuda. See kõik kaetakse villase flanelli või vatiga soojuse säilitamiseks, ja köidetakse köitmetega või kinnitatakse vedrunõeltega.

See mähis jäetakse pealse mitmeks tunniks, näiteks öö läbi. Pärast kõrvaldamist pestakse koht külma veega kergelt üle ja kuivatatakse.

Soojendav mähis kaela ümber, mis on korralikult kaetud, nii et õhku ligi ei pääse, kergendab kurguvalu ning aitab ravida kurgupõletikku.

Soojendava mähise paremus kuuma mähise vastu on see, et ta ei vaja sagedat vahetamist ning mõju kestab mitu tundi. See on väärtuslik ravivahend näiteks pahkluliigese (jala) või õla nihetuse, ning valutava, paistetava liigese ja muude kehavalude puhul.

Õhtul kõhule asetatud mähis kergendab sisemisi valusid ning võimaldab rahulikku und. Kerge külmatunne, mis järgneb mähise pealepanemisele, kaob pea, ja tekib mõnus soojus, mis kutsub kehas esile lõtvuse ja mõjub rahustavalt, nii et saab rahulikult uinuda.

Niisket mähist on ka võimalik kasutada

kehasoojuse vähendamiseks. Seda toimitakse nõnda. Voodile laotatakse villane tekk ja selle peale — lina, mis on kastetud jahedasse vette ja selle järele hästi välja väänatud. Haige, kes peab olema täiesti soe, riietub lahti ning heidab niiskele linale, mis kiiresti mähitakse ümber tema keha, nii et lina igal pool puutuks hästi keha külge. Selle järele mähitakse haige tekiga hästi kinni.

On lina muutunud soojaks — vahetatakse see uuesti külmaga, et kehasoojust välja kiskuda. Nii vahetatakse niisket lina mitu korda, vastavalt arsti ettekirjutusele. Nõrgemad haiged mähitakse kuuma vette kastetud ja selle järele väljaväänatud linasse.

Ravitoimingu lõpetamisel pestakse keha leige veega. Pesemisel paljastatakse ainult üks osa kehast korraga. Harilikult vabastatakse esiteks parem käsi; see pestakse, kuivatatakse ja kaetakse. Siis tuleb vasak käsi, siis rind, allkeha, parem jalg, vasak jalg, lõpuks selg. Osa kehast jääb kaetuks ja kaitstuks külma eest. Pärast peab haige puhkama, et ravil võiks olla soovitud tulemus. Sellel mähisel on rahustav ja lõdvestav mõju, mis viib rahulikule unele.

Millal kasutada mähiseid?

Valude vaigistamiseks (nagu närvivalud ja reumaatilised valud) kasutatakse kuuma mähist. Seda mähist (harilikult külma veega pesemata) kasutatakse algava gripi juures vereeringvoolu ergutamiseks, et võidelda kehasse tunginud pisikute vastu. Sama mähis on tarvitusel ka krooniliste reumaatiliste haiguste juures, olgu nad siis liigestes, lihastes või närvides.

Soojendavaid mähiseid kasutatakse siis, kui on vaja kauemat aega kehtvat soojuse mõju ja kui ei taheta tihti vahetada mähist, näiteks öösel, kurguhaiguse puhul, reumahaigetele liigestele, jne., ka keha rahustamiseks ja une edendamiseks.

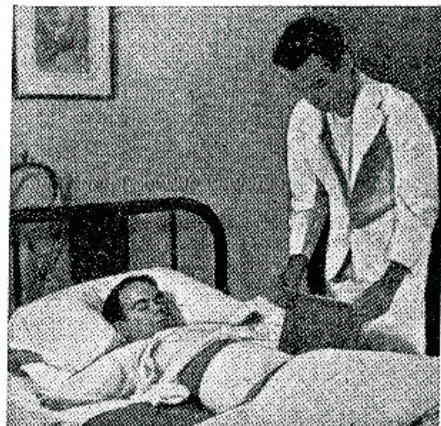
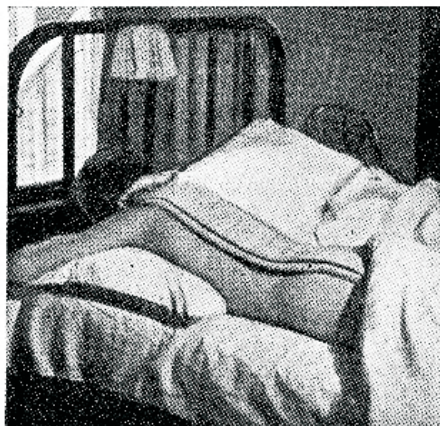
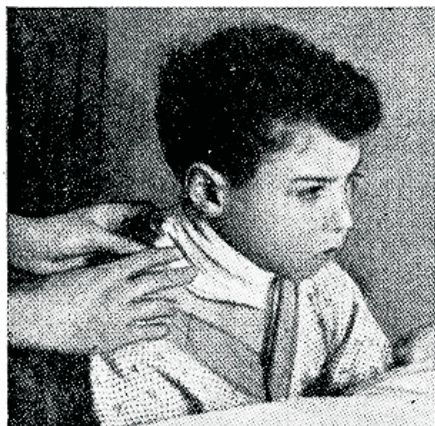
Külma vee lappisid tarvitatakse siis, kui tahetakse verd ära juhtida, näit. peast peavalu puhul, või siis, kui on tehtud kuum mähis, mille puhul tungiks pähe liig palju verd.

Kui oskame ülal kirjeldatud lihtsaid abinõusid õieti kasutada, siis toovad nad kergendust ja paranemist paljude haiguste puhul.

Kurguhaigus paraneb soojendava mähise abil. — Külma vette kastetud rätik panna ümber kaela mitmeks tunniks.

Kuum mähis on lihtne, odav ja mõjuv looduslik abinõu reumaatiliste ja muude valude vastu.

Soojendav mähis, pandud õhtul peale, kaotab sisemised valud ja võimaldab rahuliku une.



ÕIGUS USU LÄBI

Ed. Mägi

On selge, et iga inimese kohus on pidada Jumala käsku, sest iga ustav Jumala riigi kodanik alistub Jumala põhiseadusele.

Jumala käsu otstarve on ülal hoida Jumala õigust — õilist korda ja täiuslikku olekut. Käsk on Jumala õiguse ilmutus. Käsu pidamine on Jumala õiguse üleschitamine inimeses. See on Jumala õiguse tunnustamine, ja nii on igal Jumala riigi kodanikul „hea meel Jumala käsust seespärase inimese poolest“ Rooma 7, 22.

On arvamisi, et käsupidamise läbi teenitakse õigus. See vaade on ekslik. „Kuidas võib inimene olla õige Jumala ees?“ oli ka kord suure kannataja Iiobi küsimus. Vastuse leiame Pauluse kirjades: „Et me nüüd usust oleme õigeks saanud, siis on meil rahu Jumala juures meie Issanda Jeesuse Kristuse läbi.“ Rooma 5, 1.

Inimene loomult.

Algul Jumal lõi patuta inimese. Ta oli vaba olevus ja võis otsustada keda teenida. Inimene kuulis saatana sõna ja patustas Jumala käsu vastu. Ta oli kaotanud jumalalapse õiguse. Kõik inimesugu pärast seda on samuti patune; „seepärast, otsegu ühe inimese kaudu patt tuli maailma ja patu läbi surm, nõnda on ka tunginud surm kõigisse inimestesse,“ „sest kõik on pattu teinud, ja on Jumala aust ilma.“ Rooma 5, 12; 3, 23.

Kui palju inimeses on patune? Inimene koosneb ihust, hingest ja vaimust, — ta on kehaline, hingeline ja vaimne. (1. Tess. 5, 23). Ihu on inimese füüsiline keha, mille kaudu ilmneb tema hing ja vaim. Hing on inimese tundeline osa. Hing on liigutus, mis tiivustab teole. Ta on tõukejõud millelegi. Vaim aga on inimese mõistuslik osa, mis määrab moraali. Vaimuga ehk mõistusega inimene selgitab vahekordi, ja vaimu läbi valitakse suund.

Kui Jumal lõi inimese, oli füüsiline ihu veata ja puhas. Tema hing ehk tundemaailm oli õilis ja alistas Jumala juhtimisele; hinge tõukejõud olid jumalikud. Samuti oli inimese vaim ehk mõistus kõrge, ja vaim võis selgitada ihu ja hinge tõukeid ning valida suunda. Patu läbi kadus see kõrge tase.

Inimene on nüüd patune; tema kehaline, hingeline ja vaimne osa on ebaõigeks olekus. Kõik on just kui müüdnud kurjusele. Vaadeldgem sellepöolest inimest, siis leiame Pauluse avalduse olevat tõsi-asja: „Sest ma teen, et minus, see on minu lihas, ei ela head. Tahet mul on, aga head teha ma ei suuda; sest head, mida ma tahan, ei tee ma mitte, vaid paha, mida ma ei taha, seda ma teen... Oh mind viletsat inimest! Kes päästab mu sellest surma ihust?“ Rooma 7, 18, 19, 24. Inimesele ei anta sünnilt kaasa muud kui patune olemus. Loomult ei ole inimese sees head. Kes päästab?

Kristus — Päästja.

Juba enne Jeesuse sündi öeldi inglilt: „Sa pead talle nime panema Jeesus, sest tema päästab oma rahva nende pattudest.“ Matt. 1, 21. Inimene ei saa ennast ise päästa. Uppuja vajab abi väljaspoolt; ta ise on võimetu ennast avitama. Ta hüüab abi järele.

Kuidas päästetakse patune? Jumala Vaim annab tema südametunnistusele märku, et ta on patune. Ta hüüab: „Kes päästab mind?“ Ta ärkab patu-unest ja tunneb, et on patune. Ta sooviks

saada paremaks. Ta elab läbi meeleparandamise ja pöördub endisest elust. Usk, et Kristus on võimeline päästma, muutub elavaks. Seega asub Kristus inimese südamesse ja annab temale usujõu tunnistada üles oma süü.

Pattude ülestunnistamine ja andestamine on oluline õigeks saamisel. On tehtud süü ligimesele, tuleb see temale üles tunnistada; ja iga patt tuleb samuti Jumalale üles tunnistada. Pihtimist kellelegi maapealsele vaimulikule ei õpeta Pühakiri; seega jääb ära kõrvapiht jne. Jumalale tuleb patud üles tunnistada. „Kui me oma patud tunnistame, on tema ustav ja õige, nii et ta meile annab patud andeks ja puhastab meid kõigest patust.“ Joh. 1, 9. Usk Kristusesse, et ta andestab, on teinud inimese vabaks süüst ja selle tagajärgedest. Ta on õigeks mõistetud Kristuse läbi.

Uus inimene.

Pattude ülestunnistamisele peab järgnema uus elu. On töötatud: „Ma tahan teile uue südame anda, uue vaimu teie sisse anda.“ Esek. 36, 26. Jumal teeb inimese uueks. Ta tervestab tema kehaliselt, hingeliselt ja vaimselt. Endine inimene on kaotanud; „vana inimene on ühes temaga (Kristusega) risti löödud“ Rooma 6, 6. Inimene on täiesti muudetud ja ümber loodud, ja ta „ei ole mitte lihameeles, vaid vaimus, kui Jumala Vaim tõepoolest asub tema sees... Aga kui Kristus on teie sees, siis on küll ihu surnud patu pärast, aga vaim on elu õiguse pärast.“ Rooma 8, 9, 10. Uus inimene võib tunnistada: „Ma olen Kristusega ühes risti löödud. Ent nüüd ei ela mitte enam mina, vaid Kristus elab minu sees.“ Gal. 2, 19, 20. Selle kõik saavutas mitte inimese tegu, vaid usk Kristusesse.

Lapse õigus.

Uus inimene, kes on usust saanud õigeks, võetakse jälle tagasi Jumala kodakondsusesse. Ta on järgnenud Jumala Vaimu kutsele ja loobunud vales vaimust. Teda juhivad nüüd Jumala Sõna ja Vaim, „sest kõik, keda iganes Jumala Vaim juhivad, on Jumala lapsed.“ Rooma 8, 14.

„Kui me aga oleme lapsed, siis oleme ka pärijad, nii Jumala pärijad kui ka Kristuse kaaspärijad, et kui me temaga ühes kannatame, siis meid temaga ühes ausse viiakse.“ Rooma 8, 17.

Patune oli lootusetult hukkumas. Ta kuulis Jumala Vaimu armukutset, mida Jumal suudab igale inimesele ilma nende oma teeneteta. Ta leidis, et olen patune ja pean hukkuma. Ta hüüdis abi järele. Kristus päästis tema ja andestas talle kõik patud. Andis talle uue südame ja tegi ta kehaliselt, hingeliselt ja vaimselt uueks. Uus inimene on Jumala laps ja omab õigused igaveseks eluks. Kuidas saadi see kõik? Milliseid teeneid oli inimesel? Kuidas ta sai õigeks? Ainult usu läbi Jumala töötustesse toimus see. Tänu Jumalale tema suure armu eest!

Mida peaks küll niisugune uus inimene tegema tänuks Jumalale ja Jeesusele, oma Päästjale? — Usu läbi ta elab Jeesusele, peab tema pühad käsud, sest elab ju Kristus tema sees. Käsk on Kristuse õiguse mõõdupuu, seega on ka usuinimese rõõm järgida oma Päästjale ja Lunastajale, kes pidas kõik Isa käsud surmani. Usu õigus viib inimese Jumala käsu täitmisele.

Meelehaigusest ja ellusuhtumisest

E. G. White.

Keha ja hinge vahel on väga tihe ühendus; kui üks neist haigestub, siis ka teine kannatab sellest. Hingeline seisukord mõjub tervisele palju enam kui seda üldse mõeldakse. Paljud haigused, millede all inimesed kannatavad, on tihti nende raskemeelsuse tagajärg. Mure, hirm, rahulolematuse, kahjutunne, süütunne ja usaldamatus nõrgestavad suurel määral inimese elujõudu ja toovad lähemale surma.

Ettekujutus võib kutsuda esile haiguse või seda suurendada. Paljud, kes võiksid olla terved, on invaliidid ainult seepärast, et nad ise peavad ennast selleks. Paljud kujutavad ette, et juba väike tuuletõmbus võib kutsuda esile haiguse, ja see haigus tulebki neile, sest nad ootasid seda. Paljud surevad haigustesse, mille on põhjustanud ettekujutus.

Julgus, lootus, usk, kaastunne ja armastus edendavad tervist ja pikendavad eluiga. Rahu-lik ja rõõmus meel on terviseks kehale ja jõuks vaimule.

Ravimisel ei peaks jäetama tähele panemata vaimu mõju inimese kehale. Kui seda õieti tarvitada, siis on selle mõju edukaks vahendiks haiguste vastu võitlemisel.

Üks inimene võib mõjutada teist.

On igatahes olemas üks hinge- ja keha haiguste arstimise viis, mis võib olla edukaks tööriistaks kurjale. (Siin on mõeldud nõidused ja okultsed teadused e. salateadused. — Toim.) Nende salapärase „teaduste“ läbi mõjutatakse üht inimest teise poolt nii, et nõrgem alistub tugevama mõjule. Üks inimene on sunnitud täitma teise tahtmist. Seejuures väidetakse, et sel teel tekitatakse teised mõtted, antakse edasi elustavat jõudu, mille varal haige suudab panna vastu haigusele või seda koguni ära võita.

Seda ravimisviisi tarvitavad need, kes ei tunne selle ravimisviisi loomust ja näevad selles head vahendit haigete tervestamiseks. Aga see niinimetatud teadus põhjeneb valealusel. See on kaugel Kristuse vaimust ja loomust. See ei juhi inimest selle juure, kes on elu ja tervis.

Jumal ei taha, et ükski inimene annaks oma mõtte ja tahte teise mõju alla ning muutuks seeläbi tahtejõuetuks tööriistaks kellegi teise käes. Ükski ei pea oma isiksust andma teise mõju alla. Ei või vaadata ühelegi inimlikule olevusele kui terveks tegijale. Inimene peab olema Jumalast olenev. Jumala poolt antud mehisuses ja väärikuses peab inimene olema juhitud Jumalast, aga mitte kellegi teise inimese tahtest.

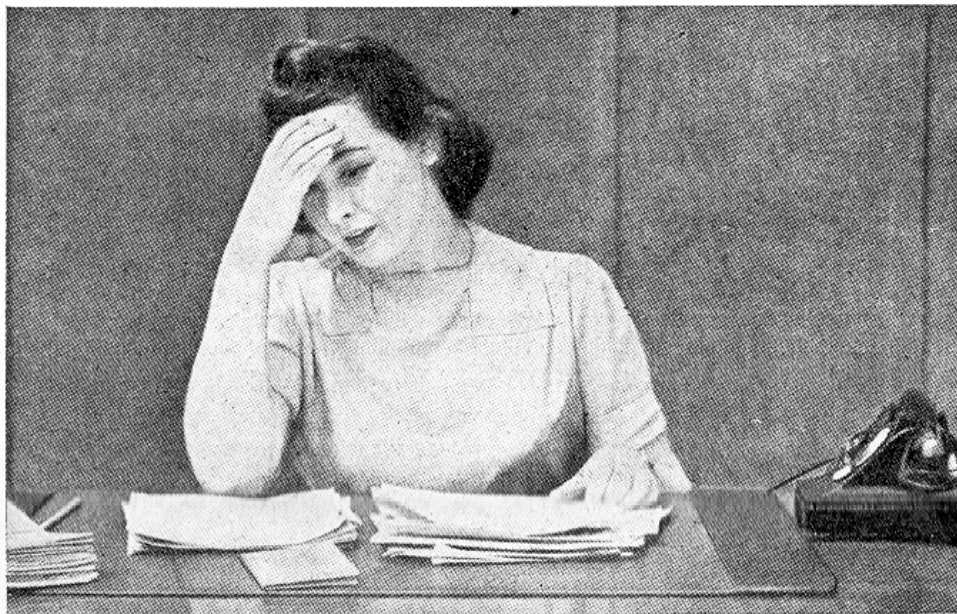
Jumal tahab tuua inimesi otsesesse ühendusse tema enesega. Oma käitumisega ta tunnustab isikliku vastutuse põhimõtet. Ta püüab inimeses äratada temast äraolenemise tunnet. Ta tahab inimlikku ühendada jumalikuga, et inimesed omandaksid jumaliku olemuse. Kui meie mõtted on juhitud kõrvale Jumalast, siis vaenlane võtab meid oma võimu alla. Nii ta võib valitseda inimeste üle.

See idee, mõjutada üht inimest teise läbi, on saatana käest; nii tahetakse inimlik mõtlemine asetada jumaliku põhimõtte asemele. Eksivaadetest, mis kristlaste seas levinud, ei ole miski muu hädaohtlikum pettus, mõjuvam abinõu inimeste lahutamiseks Jumalast, kui just see. Ükskõik kui süütu näib olevat see talitusviis haigete avitamiseks, siiski on see nende õnnetuseks, mitte parandamiseks. See avab saatanale võimaluse saada oma mõju alla nii ravitav kui ka ravija.

Hirmus on see võim, mis kurjad vastutustundeta inimesed sel viisil saavad enda kätte. Milliseid võimalusi pakub see neile, kes on valmis kasutama teiste nõrkust ja rumalust enda kasuks!

Arst peaks õpetama nägema mis on inimlik ja mis on jumalik. Selle asemel, et panna haigeid ootama ihu ja hinge abi inimestelt, peaksid nad õpetama lootma selle peale, kes võib alati päästa neid, kes tema juure tulevad. See, kes lõi inimese, teab ka mida inimene vajab. Ainult Jumal võib inimesele anda tervise. Need, kelle meel ja keha on haiged, peaksid nägema oma terveks tegijat ainult Kristuses, kes ütles: „Mina elan ja teie peate ka elama“.

Meie heaolu oleneb sellest kui palju meie suudame kartusi vähendada ja ennast ära unustada.



Haigeid tuleb tutvustada selle eluga, mis on töötanud Kristus. Kui meil on usk Kristusesse kui eluandjasse, kui nad tahavad elada temaga üksmeeles, panna tähele tervise põhiseadusi ja püüda tõeliku pühitsusliku elu poole, siis ta annab neile osa oma elust. Esitades Kristust me võimaldame neile saada jõudu, mis tuleb ülalt.

Kaastunde küsimus.

Hingehaiguste ravimisel on vaja suurt tarkust. Haigusest rõhutatud süda ja lootusetu meel vajavad ravimisel õrna käitumist. Nii mõndagi inimest vaevab mingi kodune raskus nagu vähjatõbi ja kurnab elujõudu. Mõnikord on nii, et teadmine patust hävitab elujõudu ja kaotab hingelise tasakaalu. Ainult südamliku osavõtu kaudu võib neid haigeid aidata. Arstil tuleb esmalt võita haige usaldus ja siis juhatada teda Suure Arsti juure. Kui haiged nõnda juhatatakse tõeliku Arsti juure, ja kui nad usuvad, et see Arst on võtnud ka nende asja enda hoole, siis see kindlasti kergendab nende südant ja võimaldab neile ihulise tervise.

Kaastunne ja taktitunne saadavad mõne haige ravimisel suuremat kasu kui kõige parem ravimisviis, mida teostatakse külma pealiskaudsusega või vormilikkusega. Kui arst suudaks end asetada kurvameelsete ja tahtejõuetute haigete seisukorda, siis oleks tal võimalik paremini hinnata teiste tundeid. Kui see armastus, mis Kristus näitas üles haigetele, ühendataks arsti teadmistega, siis oleks juba arsti juuresolek suureks õnnistuseks. Otsekoheus haigega käitumises loob usalduse, mis saab tähtsaks teguriks.

Tahte osatähtsus.

Paljud ei hinda tahtet nii kuidas nad peaksid seda hindama. Tahtmine tuleb hoida elav ja õiges suuna, siis see annab inimesele energiat ja on võimsaks abiks tervise alalhoidmiseks. Ka haiguste ravimisel on tahe suureks abiks. Tahet õigel viisil kasutades võib inimene piirata ettekujutusi, ja nii on tahe võimsaks abinõuks nii keha kui hinge haigustele vastupanekul ja nende haiguste äravõtmisel.

Tahtejõu kasutamise läbi võivad haiged, kui nad asetavad endid eluga õigesse vahekorda, palju ära teha, et arsti kaasabil parandada oma tervislikku seisukorda. Paljud võivad oma tervise tagasi saada, kui nad ainult tahavad. Jumal ei soovi, et nad on haiged; ta näeks neid heal meelel tervetena ja õnnelikkudena, ja nad peaksid enestele ette võtma olla terved.

Tihti võivad päris nõrgad panna haigusele vastu seeläbi, et nad ei anna valudele järele ega

jää tegevusetu. Nad peaksid, hoolimata valudest ja kannatustest, tegutsema oma jõudu mööda. Olles tegevuses ja kasutades rohkesti õhku ja päikesepaistet võiks nii mõnigi invaliid saada tagasi tervise.

Piiblikud põhimõtted.

Kes tahavad saada terveks, neile antakse Pühakirjas sellekohane nõuanne: „Ärge joovastuge viinast, kust tuleb õnnetu elu, vaid saage täis Vaimu.“ Ei erutusainete ega joovastuse läbi, ei söögiisu ega muude ihade rahuldamise läbi saada terveks. Paljud haiged on ilma Jumalata ja ilma igavese elu lootusetu. Nad kõik kannatavad rahuldamatute soovide, halbade harjumuste ja südametunnistusepiinade all. Nad on kaotanud lootuse praegusele elule, ja ka tulevasele elule ei ole neil väljavaateid. Haigete ravijad ei peaks arvama, et nad võivad saata haigetele palju kasu, kui nad pooldavad erutavaid lõbusid. Just see on olnud nende elu needus. Nälgiv ja janunev hing tunneb nälga ja janu nii kaua, kui ta otsib enesele rahuldust. Kes tühjenevad lõbustuste karikat, need petavad iseennast. Nad peavad rõõmuks mingit erutust, aga kui see möödub, siis lakkab ka nende ettekujutus ja nad langevad rahulolematuse ja meelete saagiks.

Püsival ja tõelikul rahul on üksainus allikas. Kristus kõneles sellest, öeldes: „Tulge minu juurde kõik, kes te olete vaevatud ja koormatud, ja mina annan teile hingamise.“ „Rahu ma jätan teile; oma rahu ma annan teile; mina ei anna teile mitte nõnda, kui maailm annab.“ Seda rahu ei anna Kristus mitte endast lahus. See rahu on Kristuses, ja me saame selle ainult siis, kui me teda vastu võtame.

Meie elame kannatuste maailmas. Raskused ja läbikatsumised ootavad meid igal pool teel taevase kodu poole. Aga paljud teevad ise oma elukoorma poole raskemaks, nähes igal pool raskusi ees. Kui nad kohtavad ebameeldivusi ja pettumusi, siis nad mõtlevad, et nüüd on kõigel ots, või et nende saatuse on kõige karmim. Nii nad ise tõmbavad eneste peale raskusi ja heidavad varju ka nende elule, kes elavad nende läheduses. Elu saab neile koormaks, kuigi see ei tarvituse olla nii. Oma mõttekäigu suuna muutmine nõuab neilt otsustavat jõupingutust, aga seda võib teostada. Nende õnn nii selle kui ka tulevase elu jaoks on sellest, kui nad juhiivad oma mõtted rahulikkudele asjadele. Nad vaadaku tumedatest piltidest kõrvale, mis pesitsevad ainult nende oma mõtetes, nad pangu tähele õnnistusi, mis Jumal on puistanud nende teele, ja nad suunaku oma pilk sellest kõigest üle nähtamatule ja igavesele.

Tellige enesele ajakiri
„MEIE AEG“

IGA HAIGUSE RAVIMISEKS ON KASVANUD MINGI TAIM

Ilma taimedeta ei ole üldse mõeldav inimeste ega ka loomade elu. Taimedest saame toidu, millega ehitame oma keha, asendame kõdunevad koed uutega. Ühtlasi on taimed kehale kaitseks haiguste vastu. Tuhandete taimede seas, mis maapinda katavad, on mõned sajad taimed, mis sisaldavad aineid inimeste haiguste ravimiseks.

Vaatleme inimese keha pealaest jalatallani ning määrame ära üldised haigused, mille vastu on abi taimedest.

On palju inimesi, kellel juuksed langevad välja. Neid võib aidata takjas (*Arctium lappa*), kui nad pesevad pead takjajuure keedise või hõõruvad peanahka takjaõliga. Ka laste peakööma ja -kärnade vastu aitab takjas. Samuti on kõrvenõges (*Urtica dioica*) arstim peakööma ja juusteväljalanguse vastu (noor taim keedetakse vees, millele lisatud äädikat).

Kui silmad on haiged või ülepingutatud (katarr, põletik, jõuetus, valgusepelgus jne.), siis on aitajaks silmarohi (*Euphrasia officinalis*). Silmi pestagu silmarohust keedetud teega, või hoitagu silmadel teega niisutatud lappi. (Tarvitada kuivatatud taime 5 gr. päeva kohta).

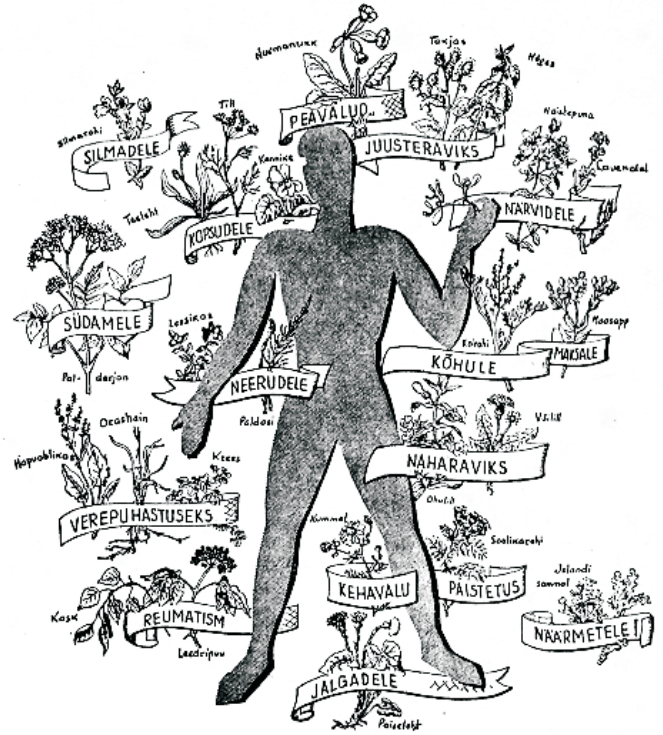
Piinava peavalu vastu laseb end tarvitada nurmenukk (*Primula officinalis*). See kaunis kevadlill muudab maa taevaks nii mõnelegi peavalulisele, kuna ta kaotab tema valud ja kannatused (10 gr. päevas).

Mitmed taimed töötavad meile abi hingamiselundite haiguste puhul. Üks neist on mailane (*Veronica officinalis*), ilusate siniste õitega lill. Seda taime peetakse heaks arstimiks astma (hingelamb), kopsukatarri, hääle-äraoleku, veresülitamise ja kopsutiisikuse vastu (20–30 gr. päevas). Tehtaks hästi, kui mailane asendataks hiinateega. Ka apteegitill, teeleht ja kannike kuuluvad siia. Apteegitilli (*Anethum foeniculum*) teed antakse lastele rinnahaiguse ja külmetuse puhul. Teeleht (*Plantago lanceolata*) on paremaid vahendeid rögalise kopsukatarri, tiisikuse ja läkakõha vastu (40 kuni 50 gr. päevas). Kannike (*Viola odorata*) on olnud juba ammu arstim lastele kurgukatarri ja läkakõha puhul (5 gr. päevas).

Kõhuhaiguste (ka maksahaiguse) vastu on eriti soovitatavad kaks taimet. Maasapi (*Centaurea minus*) kohta võiks nii mõnigi tunnustada, et see tervestab kõhuhaigused (tarvitada teeks 20 gr. kuivat. taime 1 liitri veega päevas). Koirohi (*Artemisia absinthium*) on parim kõhurohi, kaotab kõhuvalu ja kõhulahtisuse (õitest ja latvadest tee või õitest pulber, 20 gr. päevas).

Esimesele kahele seltsib veel võilill (*Leontodon taraxacum*) sisehaiguste vastu. Ühtlasi on võilill hea abinõu nahahaiguste, nagu sammaspool jne. ravimiseks (tarvitada teena ja mahlana). Kõhurikked on enamasti nahahaiguste põhjustajad. Mürgine õhulill (*Gratiola officinalis*) on parimaks homöopaatiliseks arstimiks (siiski mitte tarvitada ilma arsti nõuandeta). See parandaks mõnelgi visa nahalööve ja pahaiseloomulised paised, mis on tekitatud allkehahaigustest (kollatõbi, maksa- ja neeruhaigus).

Verepuhastuseks on terve rida taimi. Hea puhastaja on näiteks hapuoblikas (*Rumex acetosa*), mida võiks kevadel tarvitada värskes keeduviljana (1 osa hapuoblikat ja 3 osa spinatit). Lapsed eriti näriavad hapuoblikat tema hea hapu maitse tõttu. Liigne tarvitamine ei ole tervislik, kuna ta sisaldab rohkesti oksaalhapet. Vesikressi (*Nasturtium officinalis*) peaksid tarvitama terved oma keha ainetevahetuse argutamiseks, ja ka need, kes kannatavad nahahaiguste, ainetevahetuseriketete, vanadusnõrkuse jne. all, ja ka need, kes põevad reumatismi, luuvalu ja näärmehaigust (tarvitada salatiks. Põllumehele väga vihatav orashein (*Triticum repens*) puhastab samuti verd ja on arstimiks nahahaiguste, näärmeriketete ja reumatismi puhul (kuni 100 gr. päevas).



Reumatismi, luuvalu ja kardetava suhkruhaiguse vastu on olemas väärtuslikke taimi. Esimesena tuleks nimetada kasket. Kaselehtedest tee on reumatismi, liigesehaiguse, põiehaiguse, vesitõve, neeruhaiguse, nahalööve jne. ravimiseks. Leedripuu on temale järgmine. Tema marjade mahla tarvitatakse närvivalu vastu; õitest ja lehtedest valmistatud tee on arstim reumaatiliste haiguste vastu, ning koorte keedis on vesitõve vastu, tõstab neerude tegevust. (Lehti 20 gr., õisi 15 gr. koort 10 gr. päevas). Kuival valgusrikkal metsaalusel leiame kevadel mustikavarred ilusate punakate õiekellukestega. Suhkruhaiged peaksid iga-päev keetma paar peotäit mustikalehti ning jooma seda keedist.

Põldosi (*Equisetum arvense*) oli juba keskajal hinnatav arstim neeru- ja põiehaiguste arstimiseks. Põiekatarr, põienõrkuse, kõhuvesitõve (ka lastel voodiniisutuse) puhul tarvitatagu põldosja (30 gr. päevas). Põldosja soovitatatakse ka kopsuhaiguste puhul. On kindel, et temas sisalduv räniollus tugevdab kopsukudesid, mis on vajaline kopsutiisikuse puhul. Leesikas (*Arbutus uva ursi*) peab ravima vesitõve, mis on tingitud neerudest, ja vähendama kroonilise põiekatarr (põie halvatus), mis on tekitatud põiekiindist (keeta 2 supilusikatäit lehti päevas).

Südamehaiguse ravimiseks on tarvitusel ka mitmed taimed. Palderjani (*Valeriana officinalis*) juured on heaks arstimiks südame ja veresoonte neuroosile, alandab verevaeste närviliste inimeste vererõhku (südameklappimine ja peapööritus kaovad); on närviliste inimestele unerohuks. Supilusikatäis juuri pannakse klaasitäie tulise vee sisse ja lastakse tõmbuda; võib juua hommikul ja õhtul üks klaas palderjaniteed.

Kiidetavaid ravimtaimi närvide jaoks on naistepuna (viinalill) ja lavendel. Naistepunal (*Hypericum perforatum*) on rahustav mõju hüsteerilistele ja langetõvelistele krampidele, kaotab närvilised häired nagu peavalu, närvivapustuse ja emakakrambid (20 gr. päevas). Lavendel (*Lavandula vera*) on olnud juba vanal ajal ravimiks krampide vaigistamiseks ja närvide rahustamiseks, kaotab peavalu, peapöörituse, minestuse, närvinõrkuse (5–8 tilka lavendeliõli päevas).

Kehavalude vastu aitab kummel (*Matricaria chamomilla*); kummelitee ja -vannid on ravimiks naistehaiguste, kehavalude ja krampide vastu, ühtlasi vahend haavade ja paisete pesemiseks ja mähisteks. Soolikarohu (*Tana-*

(Lõpp pöördel)



TERVISHOIUST JA RAVIMISVIISIDEST

* *Tervis on kallim vara* *

Kui organismi üksikute elundite talitluste vahel on olemas täielik kooskõla, siis kulgevad elutoimused tervikuna kõige soodsamalt organismi elu püsimiseks ning see väljendub organismi subjektiivses hüvetundes. Nii-sugune organismi kooskõlaline üldseisund ongi tervis.

Seda arstiteaduse haru, mis uurib ja selgitab iga-suguste tegurite mõju inimorganismile ning näitab teed tervise alalhoidmiseks ja arendamiseks, nimetatakse **tervishoiuks** ehk hügieeniks.

Kui ühe või mitme elundi talitlused muutuvad oma omadusilt või ulatuselt selle võrra, et teiste elundite talitlused kannatavad selle all ja elunditevaheline kooskõla häirub, siis kaob organismi hüvetunne ning säärast seisundit kutsutakse haiguseks.

Arstiteaduse teiseks tähtsamaks ülesandeks on leida mitmesuguste haiguste ravimiseks selliseid meetodeid, mis suudaksid tuua tervenemist või rasketel juhtudel kergendust haigetele.

Teaduslike uurimuste varal on õpitud tundma haigus-põhjusi ja haigusnähte; õige ravi toetub nende õigel mõistmisel ja hindamisel. Sellele vastavalt tehakse vahet etioloogilise ehk põhjusliku ja sümptomaatilise ehk tunnusliku ravi vahel. Ravi võib määrata ja teostada ainult arst.

Etioloogiline e. spetsiifiline (põhjuslik) ravi.

Spetsiifiline ravi on see, mis kõrvaldab otseselt haiguse tekkepõhjuse, mille tagajärjel haigus paraneb.

Nakkushaiguste puhul hävitatakse haigust põhjustanud pisikud, ja sellega on kõrvaldatud ka selle haiguse nähed — sümptoomid.

Difteeria (kurgutõbi) puhul õigel ajal süstides vastavat seerumit, mis sisaldab difteeriapisikute valmistatud mürgi vastumürki — antitoksiini, kaovad difteeria haigusnähted ja haige tervistub.

Rahhiti, mille peamiseks tekkepõhjuseks on D-vitamiini puudumine või vähesus organismis, parandab puuduva vitamiini andmine haigele.

Skorbuut [selle haiguse nähed: igemete paistetud ja veritsemine, hammaste väljalangus, verevalumid (eriti nahas), kehvvveresus, jõukadumine jne.] on põhjustatud C-vitamiini puudumisest kehas. See haigus paraneb kiiresti kui haigele anname ravi otstarbel rohkesti C-vitamiini sisaldavat aedvilja või vastavaid vitamiini-preparaate.

Sümptomaatiline (tunnuslik) ravi.

Sümptomaatilise ravi all mõistetakse ravimisviise, mille abil püütakse vähendada või koguni kõrvaldada haiget kurnavaid ja tema vastupanujõudu vähendavaid üksikuid haigusnähte, ilma et seejuures oleks rõhku pandud haigust tekitavale põhjusele. Näiteks valu on haigusnähe, ja haige seisund sageli nõuab selle talumata nähte kõrvaldamist, kuigi on teada, et valuvaigistav ravi ei kõrvalda veel haigust ehk haiguse põhjust. Kohukinnisuse, kõha, unetuse, närvilisuse vastu on arstmeid, mis neid haigusnähte kaotavad, aga haiguse põhjus, kas kehaline nõrkus või keha nõrgestavad pisikud, tuleb samuti kõrvaldada.

Üldised ravimisviisid.

On kasutatavad mitmesugused võimalused kehalise seisundi parandamiseks. Keha vajab tuge, et saaks ennast hädaohust välja aidata. On nüsugused ravimisviisid, mis ei ravi mõnda üksikut haigusnähet, vaid tõstavad kogu organismi võimeid. Seepärast nimetatakse neid üldisteks ravimisviisideks ja kõneldakse sel puhul üldisest ravist.

Siia kuuluvad: 1) füüsilised ravimisviisid, nagu vesiravi (hüdroteraapia), kümbelravi (balneoterapia), kiiritusravi (helioteraapia), elektriravi (elektroteraapia), massaaž ja tervisevõimlemine (mehhanoterapia); 2) kliimaatiline ravi (klimatoterapia); 3) dieetiline ravi (dietoterapia), ja hingeravi (psühhoteraapia).

Füüsikalisi ravimisviise iseloomustab ravitoime, mis on põhjustatud välistest otsekohestest või kaudsetest ärritustest kogu organismile. Need ärritused on väga mitmesugused, peamiselt on siin tegu füüsikaliste (külma, soojuste, mehaanilise ja elektrilise) mõjudega, mis toimivad välise nahapinna kaudu, tervisevete puhul teataval määral ka keemilise toimega.

Dieetilise ravi ülesandeks on toidu koostise muutmine vastavalt seedeekstrakti võimetele ja haige elundi hoidmine töökoormuse vähendamise mõttes, ja selle eesmärgiks on tõsta kogu keha tootumusseisundit ja sellega organismi **vastupanuvõimet**.

Mõnedel inimestel esinevad haigusnähted, mida ei tekita orgaaniline viga, vaid need on ainult funktsionaalsed häired, tekitatud meelelaadist. Siin aitab sageli haige seisundi uurimine ja haigele tema seisundi selgitamine, mida käsitleb hingeravi.

Iga haiguse ravimiseks...

cetum vulgare) värsked lehed purukshoorutult asetatakse paistetanud, pigistatud või nikastatud kehaosa peale. Õitest ja lehtedest tee vaigistab kehavalusid.

Näärmete tegevuse (sisenõrestuse) virgutajaks tuleb küsimusse Islandi sammal (*Cetraria islandica*), mis sisaldab teataval määral jooti ja broomi. Ta on rohi kõhnuse vastu (tarvitada keedisena). Soovitatakse isegi söömiseks põdejatele ja nõrkadele. Jaapanlased tarvitavad teda, ja selle arvele tuleb panna nende keha vastupidavus. Islandi-sammal on ühtlasi väga hea rinnarohi, pehmendab valu rinnus, kaotab kõha ja kähisemise.

Paiselehe (*Tussilago farfara*) värsked lehed, pisut mahlale klopitud, on hea abi paisele ja haudunud kehaosale, näit. varvastele.

Tuntud unerohi on kanarbik (*Calluna vulgaris*). Tema õitest tee on hea vahend unepuuduse vastu (1—2 supilusikatäit öisi päevas).

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

Tallinna Eesti Kirjastus-Ühiskond, Pikk tänav 2.

Ilmunud 18. märtsil 1940.

Hind 25 senti.