

Tõe Sõnumite

# Verwisleht

Nr. 4/5.

1928





## Inimsõõ kallim warandus.

„Aga igalks, kes mõitleb, on kõigis asjus tasin; nemad küll seepärast, et nemad kaduwa krooni saavad, aga meie saame närtsimata krooni“.

Terwise wäärtust ei wõi hinnata kroonidega ega sentidega. Kasud ja kahjud olenevad tihti terwisest; kõsist terwise wäärtust ei saa siiski esitada arwudes.

„Terwis on rikkus“ öeldakse üldiselt ja see on tõesti nõnda. Mees, kellel pangas ei ole raha, kellel on aga tugew terwis, võib end pidada rikkamaks, kui see, kes waranduse poolest küll rikas, aga on kaotanud oma terwise. Terwis on warandus wõrratust wäärtusest, kallim kõigist ajalikkudest warandustest. Miski ei wõi asendada teda, ei ükski teine wara ta kohta täita; temata ei ole midagi, mida wõiks soowida.

Kui me waatleme terwist õigest seisukohast, siis peame tunnustama, et oleks suur rumalus teda ära anda teiste waranduste eest. Oleks rahaline seisuford ka kõigiti häa, kuid puuduks terwis, siis ei wõiks ta asendada wiimast.

Terwise õiget wäärtust tunneb eistkätt see, kes peab teenima oma igapäewast leiba. Tema le on terwis, sõna kõsises mõttes, kapitaliks, sest kui tal ei ole teisi sissetulekuid, siis oleneb tema perekonna ülespidamine ainult ta terwisest.

Haigus tekitab rohkeid wäljaandeid, kuna terwis kokkuhoidu võimaldab. Mõni perekond wõiks kokku hoida ja rohkem nautida mugaust, kui haigused ei neelaks nii palju wahendeid. Haiglasel on ka vähem töö jõudu, kaotab aega ning taju, peab maksma orstiarweid ja tunneb pääle selle weel walu ja ebamugaust. Urwustikud on näidanud, et üks tööline läbistikku kaotab üheksa päewa aastas haiguse tõttu, ja paljud on töowõimetumad weel kauem.

Tahetakse elada terweil päewil kokkuhoidlikult, siis ei pruugi hinnata kalleid arstirohte,

waid tarwitada parem neid mitmesuguseid lihtsaid eluandwaid toiduaineid, mida pakub meie loodus nii rikkalt.

Milline filmapaistew wahel on kunstlikult walmistatud terwiserohtude müügihinna ja algupärase ainete kulude wahel! Loodus hoolitseb heldel kombel terwise eest ja meie saawuame seda õhust, mida me hingame ja weest, mida me joomme. Nõnda kui õht wäljas puhas ja kõigile kätte saadaw on, nii on ka suurema jao inimestele kasutada teatawal määral kõik üldtähtsusega terwishoiu wahendid, Päikesewalgus, see kõigeparem haigusidude häwitaja ja wäga tähtis terwise allik, täidab kogu maailma. Kui ei taheta seda tuppä lasta ehk siiske hingata wäljas, siis peab kannatama selle puuduse all. Mingisugust terwisele kasulikku liigutust võib teha igalks, niijama kui juurem hull inimesi wõiwad puhata ja magada.

Terwis ei maksa meil midagi, kui me seda omame. Ta hoiab end ise alal ja mis me teeme tema alahoiuks, ei juurenda sugugi selle alahoiu kulusid. Terwed elukombed on kõige odawamad, aga rikkalik, terwisele kahjulikkude toidudega kaetud laud, teeb palju kulu.

Kulud terwise eest tõusewad alles siis, kui me seda oleme kaotanud ja häälmeelel tahakime tagasi saada. Need kulud wõiwad olla meie wahendite wõimaluses ehk ka tõusta üle selle ja jageli, kui kõik on juba wälja antud, ei ole weel terwist jaadud tagasi. Palju odawam on terwist alal hoida, kui seda tagasi saada, mis fford on ära kaotatud.

Seepärast on alati tähtis mis me ise teeme, et endi terwist kaitsta ja haiguste eest hoida. Me wabaneme kuludest, mis haigusega kaasas käiwad ja wõime endid õnnelikkudena ja rikkastena tunda hääd terwist omades.

L. A. Hausen.





## Aufartus meie feha ees.

Kaswatusse aegloost leiame, et juured kaswatussteadlased on alati harmoonilise hariduse tarwidust rõhutanud, kuid tegelikult ei ole sellele aratundmisele kaugeltki jälgitud. Soopis jellewastu leiame inimsoo aegloost äärmist ühekiilgust hariduse alal.

Spartaanlastest teame kuidas nemad pääasjalikult keharawitust ülistasid, ja wanadest germaanlastest wõime jeda sama tõendada; ka riiklikond toonitas üsna kõwasti keharawituse arendamist. Selle wastandliselt õpetati aga keskajal ja hiljem inimese ihu wastu põlgatuse tunnet.

Keha hinnati siis kõige alatuma hinge koorena, waimu takistawa kütkena. Walesti aru saadud ihukaswatamises oldi hooletu, piinati keha, et see sureks ja waim ning hing wõiks elada.

Wiimsel sajangul on rohkem kui iial enne ülistatud waimu ühekiilgset kultuuri, sest et nähti ette hariduse eesmärgis kõige enam waimlise elu tõusu. Hariduse mõiste jäi ikka wäiksemaks; selle all mõisteti pääasjalikult teadmist ja wõimist, waimlist õpetust, loogika jõudu, igasuguseid tundmistest warandusi. Selle järeldusena said meie koolid ainult waimlise õpetuse ajutusteks. Terwe töö wiidi pea ainult ühele sihile, waimlisti jõude tõsta, isegi teadust mõnikord ainult mehaaniliselt juure wõttes. Kus oli nüüd see tõsine hariduse koostõla, kus saadi nüüd inimesest aru tema terwituse, tema kõrwalteadusharu wahel, ja esimeste hulka kuulufid kõik need, milles waimu ülistust nähti. Kõrgemeelselt ei nähtud teisi inimlikke eluwäärtuse ja tarwiduse kiilgi, nii kui loomuse, tahte, meelte ja mitte wähem terwe keha nõudeid.

See oli üks õnnetu eksumus, mis lõpuks sundis ümberpöörmisele, sest et see juba liig äärmuseni oli ulatanud. Wiimased aastakümned töid waimlise õpetuse rikunud kokkukõla üle õige arusaamise, nad löid uue waimu inimese kehastuses. Täna mõistame, et keskajal hinnati ihu walesti, ja et wiimsel sajangul suurt hooletuse pattu on tehtud. Kehastuse waim wiib meid warajemale kaswatusideaalile, sellele loomulikule, iseendast mõistetawale aufartusele keha wastu, mis meid õpetab teda asetama õigesse wahetorda waimuga ja üldiselt loo inimesega. Waim ei olene mitte ihust ära, amuti kui see jälle ei wõi olla hingeta. Wuudu on inimeses kaks osa, aga mõlemad osad ühi-

nemad jelles kõrgemas üksuses — inimeses — täielikult üheks; keha ja hinge wahel on üks sijemine ja imeline ühendus, nõnda et fiiski ainult üks elu-keffkoht on, millest oleneb terwe inimene. Waimus wõib „mina“ ennast kõrgemal täiusel tunduda, aga me ei pea iial unustama, et ihu ometi terwet „tema“ kandjat esitab. Ta on, nii kui piibel temale ilusa ja tabawa tähenduse annab, waimu tempel.

Aufartus ihu ees oma enese pärast! Ta on, nii kui iga organism, üks kõigetäielikum kunstitöö, üks imetegu, mis imestama paneb; ta ei ole mitte wähem kui iluduse pilt. Sellepärast ei ole see kõrwalasi, ega edemus, kui me õiges aufartuse mõttes temasse süweneme, et temas jumaliku Dooja wäge ja eluõhku tunda. Aufartust tema ees õieti hingepärast! See on kõiges awaldustes oma kandjast ära rippuw, hing elab ihu eluga imelises kokkukõlas. Lühanded peenikesed sillakesed seowad mõlemaid ning ühendawad nähtawat nägematusega. Üks elab ühe ja teine teise läbi. Inimlikkudele soowidele jääb küll ikka kätte saamatuks nende imeliste sidemete saladusse tungida, aga see tõsiasi ise ei lae ennast fiiski salata.

Siitjaadik oleme kaswatuses hingeteadusele eesõiguse jätnud; oli maksuw, et hingeelu jäi nuritud ja teenitud. Tulewik saab nägema inimest füüsilis-hingelise olewusena ja kindima ihule kui ka hingele wõrdset tähelepanu. Tulewik ei koolita waimu mitte wähem kui siitjaadik, sest kes wõiks salata, et me wajame kõrgemat waimlist haridust, aga ta wõtab selle kõrwal ka kehastuse waimu kokku ja temas lasab läbi tungida selle üldkaswatusse, ja mida auhjemaks, ilusamaks ja terwemaks saab keha, seda kõrgemale jõuawad hing ja waim täiussele. See ei peaks mitte nõnda olema, et ühe osa wõit teise osa kaotuses põhjeneb, waid selle wastu terwe aufartus juhib terwe inimese keha ja waimu lepitusele, ühe edustusele teise läbi.

Õige kehastuse waim ei tohi ainult teoorias tegutseda, waid see peab saama elu-põhimõtteks, see peab ühetaoliselt läbitungima kooli ja awalik-kaswatusse, et hoiduda nii üksikuid kui ka terwet rahwast terwena ja elujõuliseks. Töö läbi meele ülesehitamisele! Mii kõlab see üldnõue ja seda õigusega. Siis ei tohi aga tähelepanemata jätta neid elu lähemaid sidemeid ehk ühendusi: Ilma terwe ihu ja terwe hingeta ei ole tööd, ilma sügawa aufartuseta oma enese keha ees ei ole terwiit!

B. Hohe.



## Kunst pikendada elu.

Üks wana Hiina arst ütles jelle kohta järgmiselt:

Wõta hommikueinet päikestõusu ajal; nina kaudu hingatakse taewa õhku ja suu kaudu toidetakse end maa mahladega. Lõuna ajal söö tublisti. Lihtjad toidud on kõige terwemad ja toidetakse wamad.

Toitude walmistamisel hoitagu soola ülemääraste tarwitamise eest. Sool pikendab were ringwoolu ja takistab waba hingamist. Söödagu pikkami ja näritagu toit hästi läbi. Hästi närimine warustab toitu tarwilise ilaga ja asetab jeda oluforda, misjuga toit hästi seedib. Ärge rahuldage ialgi eneste jõggisu sel määral, et teie laua juurest üles tõustes end tunnete wiimase wõimaluseni täis jõomud olemat; üleliigne jõomine on raskesti maole ja seedimisele. Ka siis, kui teil terve ja tugew magu on, ärge pange jeda asjatult proowi pääle, waid hoidke jõudu tagawaraks; iseäranis siis, kui ollakse kaua nälga wõi jama kannatanud, peab enda jõggisu taljutama. Shtul jõoge wõimalikult wähe ja kasinalt. Ennem jõodagu jagedasti ja wähe, kui palju korruga. Ialgi ei peaks jõodama lugeses. Alles kahe tunni möödudes wõib woodisse minna.

Uneft ärkamise järele õõrutagu käega rinda jiidame ümbruses, mis meid woodist wäljatuks maadleidwale õhuwahetusele ette walmistab. Wastasel korral wõib õhuwahetusele ette walmistamatus kergesti mõnesugustele haigustele põhjuseks jaada. Sõrumine paneb were jelle algallika juurest liikuma ja kaitseb meid külmetuse eest. Tõmbetuulest peab kõrwale hoidama. Külmal õhul sulub higiaugukesed ihu nahal mille järeldusel halwad ollused ihusse peatama jääwad; neid peab jageda pesemise läbi awatama.

Shtul woodisse minnes õõrutagu jalaaluseid tugevasti ja nõnda kaua, kuni need hästi soojaks saawad. Selle järele liigutatagu igat warwast ükshilks. Woodisse heitmisel peab kohe magama uimutama, milleks oma mõtted kõigest eemale hoida piütagu. Woodis asetatagu end paremale küljele tõmmates jalgu wähe kõwemaks ja magatagu jelles asendis. Igal ärkamise korral on häa end woodis wähe sirutada: see edendab were ringwoolu. Magades sulutatagu alati suu ja hingatagu läbi nina.

Süda on inimesele jeda sama, mis juured

puule wõi allikas jõele. Kui mõistetakse walitjeda jiidame üle, siis on ka kõik hingelised wõimed ja wiis meelt korrast. Sellepärast peab enda ihade ja kalduwuste üle walwatama ja neid piiris peetama.

Sallitagu ainult niisuguseid mõtteid, mille del wooruslikud eesjõhid on. Ärge piirduge mitte ükski iseeneeste täienemise piiridemisega, waid piüidke eneste talentidega ka teistele kasuks olla.

Soidke eneste jiidames rahu. Kui inimene enda jiidame ainult armjate ja inimlikku jekstõnda ühemeelsele juhtiwate mõtetega on käitnud, siis awalduwad need tunded ka tema näojoontel. Mõtelge jagedasti eneste õnne üle järele. Minult siis wõidakse õnnelik olla, kui mõistetakse hinnata jeda, mida omas majas omatakse.

Mõeldagu alati jelle pääle, mida omatakse ja ialgi jelle pääle, mida ei omata, muidu ei wõi keegi ialgi rahul ja õnnelik olla. Kui sinult midagi riisutakse, siis mõtle alati, et jellest sulle küllalt jaab, mis järele on jäetud ja ja jaad oma meelerahu alal hoidma, mis on suurim õnn maailmas.

### Ühe arsti saladus.

Amulsa elatanud arsti, Boerhaye, kes elas 18. aastajajal, surma järele leiti tema raamatukogust kõwasti kinnimäsjitult ja hoosalt kinnipitjeeritud raamat, mille kaanele oli kirjutatud: „M i n j a m a d j a j ü g a w a m a d a r s t i m i s k u n s t i j a l a d u j e d.“ Oletati, et kuulus arst jelle saladuse, mille mõjul tema ise nii kõrge wanuseni häa terwise juures ja tugew oli wõinud olla, sinna raamatusse oli üles kirjutatud ja pärijad tahtsid jelle leiu läbi wõimalikult palju kapitali koguda.

Mii otjastati jeda raamatut kinnipitjeeritult, nagu see leitud, enampakkumise teel ära müüa, millest pea kõigele maailmale teatati. Kõpeks omandas jelle raamatu keegi inglane 70.000 Hollandi guldna (üle 100.000 fr.) eest. Önnelik omanik kutsus kuuljaid õpetlasi kokku, et ühijelt omandatud saladuslikult raamatut awada. Kui suur oli kõikide imestus, kui kõik raamatu lehed leiti tühjad olemat, pääle efimese lehekülje, kuhu Boerhaye enese käega oli kirjutatud: „Sõia oma pea jahe ja jalad soojad, siis wõid ja kõiki arste wälja naerda.“

Ja, juured õpetused on ikka lihtjad.



## Terwislijem toit maailmas.

Zuba wanal ajal on armeenlased ühte iseäralikku, fermendiks nimetatud, käärimist sünnitawat wahendit piima hapendamiseks tarwitanud. Esi põlweDEST edasiantud teated jutustawad, et nende esimene kuningas, Saig, kes 2100 a. enne Kr. elas, olla selle kunstilise hapendamisaine üles leidnud. Saig on ise jõe poolest hiiglane olnud ja on end peaaesjalikult hapust piimast, mida Armeenias „madzoune“ nimetatakse, ja rööst koorest elatanud. Tema oli Armeenia riigi alustaja ja kahtlemata aitas „madzoune“ tarwitamine sellele palju kaasa, oma rahwast 35 aastajaja keskel terve ja tugewa hoida.

Kiipalju kui teated Armeenia elanikkude kohta minewikku ulatawad, ikka leiame, et see rahwas on oma kehaliiku terwise ja pika ea poolest kinnis olnud ja nemad ise arwawad igapäewase „madzoune“ söömise selle põhjuse olewat. Üks suurtsugu Armeenia daam jutustas nende widad kirjutajale, et armeenlased Abdul Samid'i ajal üldiselt 120—140 aastateni elasid. See daam ise oli pärit pikaealisest perekonnast; tema isa oli 92 ja ema 125 a. wanaks jaanud. Ta jutustas, et Armeenia hääl aegul nende rahwas väga harwa mõne haiguse ohwriks langes, ja et nad pea alati wanaduse haigusesse surid.

Samuti on hapupiima dieet ka nende naabrirahwaste keskel lewinenud. Kurdlased hakkasid hobuse piima, kumys'i, tarwitama, tatarlased Põhja-Kaukaasias walmistawad lehmapiimast eneste „kejiiri“ ja türlased, bulgaarlased ja ka jerbhlased sööwad „joghurt'i.“ Tšegi egiptlased, kreeklased ja roomlased tarwitawad palju haput piima ja weel praegugi leiame selle tarwitamist ühel wõi teisel kombel Jda-Euroopas, Aafrikas ja Shtu-Astias.

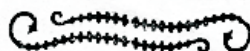
Seda iseäralist hapendamisainet, millega „joghurti“ walmistatakse, nimetatakse „maya'ks“. See on isefugune piimahape, mis käärimist tekitab ja teiste piisielukate taoliselt mõjub. Zuba umbes 4000 aasta jookkul on neid piisielukaid edasi istutatud. Selle juures on aga väga tähtis, et wärske joghurti walmistamisel puhtus walitiuks, et seega soolte sisemuse

pääle streliseeriwat mõju awaldada. Piimahape muudab aegajalt sooltesjaldust, muutes alkaliini hapnikuks. Mahaserment sijal dab endas kolmesugu piisielukad, misfugustest „Bacillus bulgaricus“ kõige mõjuwam on ja kiiresti piimajuhkrust ja teistest juhtru jeltsidest läbi kasvab. See bacillus pakkub enne keedetud piima 4—5 tunni jookkul 37—40 gr. (Celsius) soojuses kokku tõmbama. 45 gr. (C.) soojuse juures on kõik kolm mahapiisieluka jeltfi kõige mõjuwamad ja hoiawad alal enda mõju ka siis, kui neid kuimalt alal hoitakse. Joghurt on toitwam kui piim, kergemini seeditaw ja mõjub piimajuhtru sijal dawuse pärast uriini eraldawalt ja wäljajaidet pehmendawalt. Keemikerid on kindlaks teinud, et kuni 40% juustuollust saab seega üles sulatatud ja munawalgeks ning peptoniks ümber muudetud. Selle muutuse läbi saawad joghurtis leiduwad munawalge ollused kergemalt seeditawateks. Ka lubjaojad sulawad siis kergemalt üles.

Kui hapu piim ettewaatlikult teadusliste eeskirjade järele saab walmistatud, on see üks parematest wahenditest seedimiskanaali ja wewer mürkidest puhastamiseks. Lehma wõi ka kitsi piima keedetakse üks tund aega ja siis lastakse see kuni 45 gr. Celsiusi järele ära jahtuda, ja lisatakse siis kas üks teelusika täis „mahasermenti“ wõi 2 supilusika täit joghurtipiima ühe liitri piima pääle. Siis kaetakse piimariist päält hästi kinni ja lastakse seda soojas kohas seista, nõnda et see temperatuur 5 kuni 8 tunnini ühefugune seijab; selle aja jookkul peab piim kokku tõmbanud olema. Soowitaw on seda kontsentreeritud piima wäiksematesse riistadesse — kas ühe isiku wõi ka perekonna jaoks — seisma panna ja siis käärimisaineid fiske panna. Mida vähem piima raputatakse, liigutatakse wõi lojutatatakse, seda paremaks osutub piim. Kui piim küllalt pakjaks muutunud, asetatakse seda jahedasse kohta.

Selle artikli kirjutaja tahaks lugejate tähelepanu selle kasuliku toiduaine pääle juhtida, mis üks kõige wanemast toitubest on.

Dr. med. P. A. De Forest.





## Waimu rawitus.

Nõnda kui inimese kehale on tarvis iseäralikku rawitust, kui ta tahab terve ja wärsk hoida kõik oma jõu, niisama wajab ka inimese waim rawitust oma wärskuse ja häätunde alalhoiduks. Rahjuks jäetakse aga selle rawitus pea hoopis tähele panemata meie kiirus-elu ajajärgul otse waimliste tööliste poolt. Wahet pidamata ja puhkusea urgitseb haritlane teaduslikkude ja sotsiaalsete küsimuste juures. Kirjanik ei ole sellega veel rahul, et ta terve päewa töötab, waid sageli mõtab ta veel ööst lisa. Büroo- ja kontoriametnikud waewawad endid sagedasti üleliigselt koormatud masinliku tööga. Öppurid peawad alaliselt öppima, kui nad kodus on; vähemalt nõuawad seda mitmed wanemad, sellest hoolimata, kas öppimine lastele kerge või raske on, kas see teeb rõõmu või mitte. Sellepärast on tingimata tarwilik meele tuletada, et waimu rawitust ei tohi hooletusse jätta, waid seda tuleks rohkem edendada.

Meie ülesanne ei ole siin mõtteeaduslikult seletada, mis „waimu“ all mõista. Me piirdume sellega, et mõistame waimu kui mõimet ehk andi, mis selgelt mõtleb ja meie mõtteid loogiliselt arendab. See võime on keha ühe teatud elundiga seotud ja nimelt meie pääajuga. Säält saawad närwid alguse, mis kogu keha läbistuwad ja meie meelte organides filma des, kõrwades, ihunahas j. n. e. lõpewad.

Kõik muljed, mis meelte-organid väljaspool lohtawad, juhitakse närwidest pääaju ning töötatakse jäl teatud tundmusteks ja mõteteks. Waimline töö on aga ühe kehalise elundi — pääaju — töö. Ja nii kui iga teist organit ei tohi pingutada üleüldiselt, kui ta ei peaks oma tegevust kaotama, samuti ei tohi ka pääaju jõudu äärmuseni wäsitada ja waimu tegevust wiimase võimaluseni pingutada. Niipea kui inimene tunneb wäsimust, peab ta lõpetama waimlise töö ja mõtlemise. Waimline tööline wajab wõrdlemisi rohkem rahu oma puhkuseks, kui inimene, kes ainult kehaliselt töötab. Waimline töö, mis wahetpidamata tehakse, on terwilele hädaohtlikum, kui lihtne lihaste-jõudu pingutaw töö. Sga waimline töötegija peaks päewa jookkul wahetpidamata puhkama, et end lahutada ehk puhata. Ka koolides peaksid õppeajal wahetunnid olema, mil lapsed võiksid anduda mängule. Wiiketunnilises õppeaegas saab lapse waim üleüldiselt pingutatud seepärast ei või ta enam jälgida wiimastel

tundidel nõuetawa tähelepanuga ja selle tõttu öpib ta halvemini. Paljud puudulikud koolitunnistused peaksid puuduliku terwishoiu arwele pandama. Urwurikkad lapsed on õpetanud, et lapsed esimestel õppetundidel tähelepanelikumad ja waimu poolest ergumad on ja mida kauem koolitöö kestab, seda rohkem wähenewad ja wäsiwad nende käsitamiswõimad. Niisama wõõriti, kui wahetpidamatu, keste waimline tegevus on päewal, on ka waimline töötamine öhtul kuni öiste tundideni. Sga waimline tööline teab oma kogemusest, et kui ta öhtul waimliselt töötades jõudu on pingutanud, ta saab äritatud ja ka woodis ei leia ta rahu. Kuigi ta lõpuks uinub, siis waewawad teda unenäod ja ta ärkab hommikul raske pea ja roidunud liigetega. Seda sündmust võib seletada kõige parem ühe näituse läbi. Kujuata omale ette, armas lugeja, täies hoos liikumat masinat. Kas seda võib äkitselt panna seisma? Ei või! See võib sündida ainult pikkamisi. Pääle selle kui liikuma panew mehhanism juba on katkestatud, hooratas käib veel kaua ümber, wändad mängewad ja rihmad ning traadid wärisewad. Nõnda on lugu ka inimliku waimuorganidega. Waimutegevuse lõpetusel jääb hooratas, pääaju, veel kauaks liikuma ja nõndasama ka wändad ja traadid, i. o. närwid ja pääaju rakukesed ühendajad isekeskis. Nii kui niisid masin pikkamisi seisma panna peaksid pidurite abil, nõnda peab ka pääaju tegevus aegamööda lõpetatama. See sündis kõige paremini meelelahutuse, mängu ja sarnaste tergete tegevuste läbi. Kes aga kuni hilja ööni töötab, ilma et pääaju saaks tarwilist puhkust, see on kindlalt järgmisel päewal wäsimus ja roidunud ning mõtlemiswõimetu. Sellepärast ei peaks keegi liiga palju töötama öhtul, kõige vähem veel lapsed. Waimlise töö hulka peab ka kirjanikuist arwama, kui see raske on seedita ehk erutamalt mõjub.

Iseäranis peab toonitama, et waimline töö, mis üle jõu käib ja waimurawituse hooletussejätmine nõnda segadust pääaju ja närwide tegevuses esile kutsub. Mõni kaebab pääpööratuse, pääwalu, närwiwalu ja meelepidamise nõrkuse üle aimduseta, et ta neid walusid üleliigse wäsimise läbi omale on walmistanud. Ka meie wäsitatud kooliõpetajad kuuluwad tihti nende hulka, kes jätawad hooletusse waimlise terwishoiu. Niipea kui koolitöö on l.



Leheküljed

55 - 58

on puudu



## Wesi arstimisvahendina.

Loodus eelistab oma arstimisabindusiid, nagu näiteks puhast õhku, päiksepaistet, puhkust, head toitlust, trett ja asjaomast liigutust. Tegelikult on üks kõige mõjuvamaist arstimis-



Aurumähis I. Välistaväänamine.

abindudest wesi. Tema haiguste ravitsemise viis on tuntud nimetuse all hydrotheraphia, s. o. weega ravitsemine ja äratab palju tähelepanu ning võidab üldist poolehoidu. Ta moodustab käsitlusviisi, mis ühel või teisel tujul igas majapidamises kergesti läbi viidav.

Weega arstimine on väga mõjurikas ja teda tarvitatakse tihti niisuguse eduga, mis sugust teiste abindudega kergesti ei saavutata. Mida enam kogemusi weega arstimise tarvitamises omatakse, seda parem. Seft peaks mõeldama, et kindlate mõjude tõttu, mis sugused selle abindu läbi võimalikud, niisama suurt kahju kui kasu võib tekkida. Alga mõningad tarvitusviisidest on väga lihtsad ja neid võib peaaegu igalüks õppida. Nende teadmine võib perionnas suureks kasuks olla, eriti epideemiliste haiguste aegel. Arst hindab alati seda abi, mida annab see, kellel hea arufamine lihtsamate weearstimisviiside tarvitamises.

Kodusjes haigetaliuses tuleb ette palju käsitlusi, mida arsti või ravitsejanna äraolekul igalüks, kes ettevaatusega ja mõistlikult teguseb, võib teostada. Alma põhjaliku kogemuse ta ei peaks aga mitte katsutama käsitlusi ette võtta, mis raske on või haiget hädaohtu võivad wiia. Üldiselt võib siiski igalüks õppida toimetama niimetatud lihtsaid käsitlusi, mis väga mõjurikad on ja hoolsa tarvitamise juures väga väärtuslikudena võitvad osutada, andes filmapiikfelt abi.

### Suhatused aurumähiste tegemiseks.

Aurumähiseid või palatvaid mähiseid tehaosade peale võidakse kodusjes käsitluses hea eduga tarvitada. Aurumähise tegemine on väga lihtne, nii et teda peaaegu igalpool võib teostada. Harilikult valmistatakse aurumähis, väänates välja keeva trette kastetud rätikuid, kuigi on olemas teisi teid niiske kuumuse saamiseks, nagu näiteks riidega ümbermähitud palatvad teliskivid, palatvad kivid, kotid palatva liivaga või muud palatvad asjad niisketesje rätikutesje või koguni niisketesje paberisesje mähituna. Gesmärk on, niisket kuumust saavutada, mis nii palatv on kui seda teha võib välja kannatada.

Heade aurumähiserätikute mõju on hindamatu. Kõige paremaid saadakse pooltoilasest vaibast, mis ei tarvitse tingimata uus olla.

Sellesst võiks teha neli rätikut, milles teft kaks niisket ja kaks kuivalt võib tarvitada. Samuti võib ka ära vijatud alustriiet, vana suurt rätikut või muud sarnast riidetükki tarvitada. Willa ja puuvilla segust valmistatud riie on sellesks kõige parem; vill



Aurumähis II. Niiske rätiku asetamine kuitvasse rätikusse.

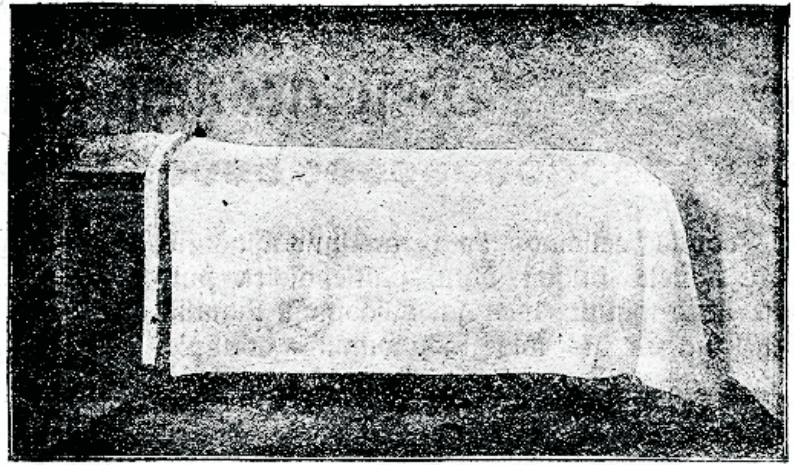


hoiab kuumuse tagasi, kuna puuvill takistab liiga tugevat tvee sissejooksu. Tartvilisel korral võidakse tarvitada käterätikuid; need ei ole aga nii head kui villa ja puuvilla segu.

Aurumähise tegemisel on tartvis nii sügavat nõu, kuhu nii palju tvee sisse mahub, et see rätiku tervena kataks. Kui on võimalik tvee haige läheduses keema ajada, siis on kõige parem mähiserätikuid otsekohe katlast või mõnest teisest nõust, milles tvee keemas hoitakse, välja võõnata. Teoneb mahitus mõnes kauguses tulest, siis on tulise tvee kandmiseks haigetuppa ämbert tartvis. Käsitagau nõrandat kuumuse eest ja kaetagu ämber,

et kuumust tagasi hoida. Võib ka aurumähised teevast tveest välja võõnata ja tugevasti kokkukeeratuna kaetud ämbris tuppa viia. Nad peaksid tugevasti kokkukeeratuna jääma, kuni neid käsitatawa tehaosa peale asetatakse.

Laota kuitu rätik tasase koha peale laiali. Parem on ikka sama rätikut või samu rätikuid kuitvaks tarvitamiseks alal hoida. Niiske rätiku väljavõõnamisel pandagu ta esite lahtiselt koku, hoides teda mõlemast otsast ja kastes teismist osa keevasse tvette. Siis võõnatagu ta nõu üle hoituna välja, keerates üht osa teise ümber ja tõmmatagu siis lahti. Kõige parem on, kui rätikud on nii pikad, et otsad kuitvaks jäävad. Tahetakse lühikest rätikut välja võõnata, siis pannakse see käterätikusse, toimetades edasi ülemalkirjeldatud viisil. Et rätikut võimalikult ruttu õige palavaks teha, vajutatakse kogu ta pind nõu põhja, teda sel



Allenimähis I. Villase vaiba laialisaotamine.

viisil kuumusega otsekoheesse ühendusesse viies. See on eriti kasulik siis, kui tuleb ruitata. Niisket rätikut ärgu keeratagu ennem lahiti kui ta kuitvasse rätikusse on pandud. Siis aga tuleb kiire korras tegutseda.

Rätiku suurus peaks vastama käsitatawa tehaosa pinnale. Ta peaks alati mõne sentimeetri võrra suurem olema kui käsitatawa tehaosa. Selgroole asetatawa aurumähise tehtagu umbes kahe kämbla laiune ja nii pikk, et ta kogu selgroo kataks. On niiske rätik kuitva rätikusse pandud, siis pandagu see mähis veel fordkokku, et tagasi hoida nii palju kuumust kui võimalik. Mähist tohitakse vait siis lahiti laotada, kut ta haigele peale asetatakse.

Niiske rätik peab kuitvasse jääma. Niiske rätik pandagu kuitvasse rätikusse nii, et ühele küljele üks kiht, teisele kaks kihti kuitvast rätikust jääb. Võib olla on haige alguses kuumuse vastu tundelik ja siis kannatab ta ainult kahetordse kuitva rätiku kihiga kaetud külge välja, kuna ühe kihiga külg temale liiga tuline on. Mõne minuti pärast võib aga mähist ümber keerata, tarvitades ühe kihiga kaetud külge. Waheajal aga tuleks üks käterätik või mõni vaip üle terve mähise laodata, et sel viisil kuumust koochoida.

Allati tuleks filmas pida, et aurumähis peab tuline olema. Tarvitades rätikuid, mis ainult soojad ehk ka lastes tulistel rätikutel liiga ära jautuda, võib tekkida kahju. Niipea kui aurumähis ära jautunud, tuleks teda vahetada, kui see haigele meeldib, nii umbes iga nelja



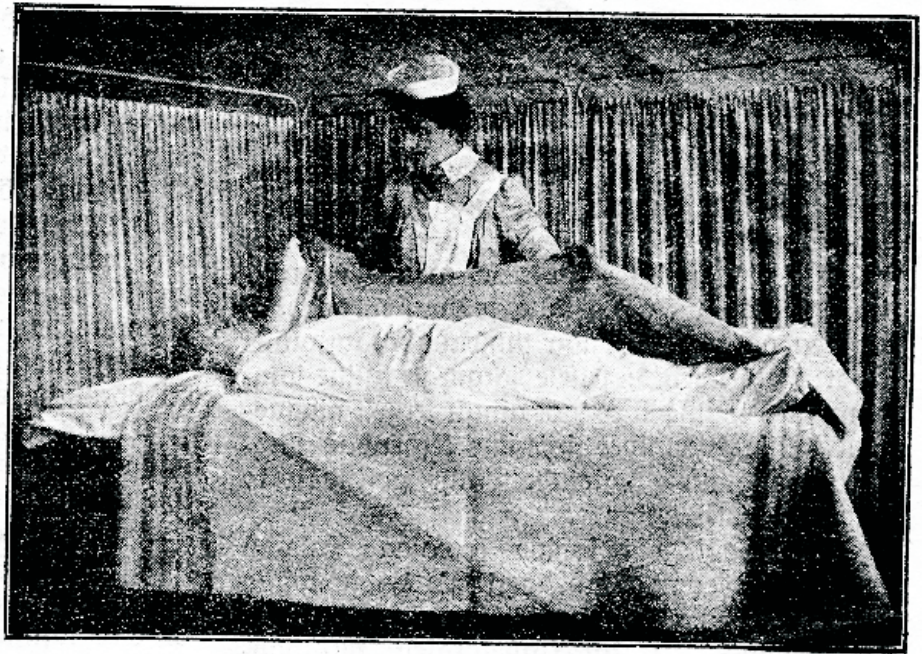
Allenimähis II. Märja lina väljavõõnamine.



kuni viie minuti järele. Sel juhul ei osutu käsitlus muidugi lõbusana. Üks hea abinõu kuumust täiel määral kaotada on, kui kuitu rätik haigese peale jätta, teda ainult avades, et niisket rätikut ühe teise tuliseks tehtud rätiku vastu ümber vahetada. Sel juhul ei tule niisket rätikut ennem lahti keerutada, kuni teda otsekohe käsitavad tehaosa kaitvasse kuitvasse rätikusse pannakse. Tarvitatakse niiske rätikuna kahte kokkupandud rätikut, siis saab palavus kauem koku hoitud. Kuumuse mõju võib ka pikenõuda, asetades pudel tulise veega aurumähise peale. Vahetust tuleks ruttu ja ilma käsitatava tehaosa asjata paljastamiseta teostada. Sealjuures tuleks ära hoida külmetust.

Suuremat mõju võidakse saavutada vahetades tuliseid mähiseid külmadega. Iga aurumähise järele asetatakse käsitatavale tehaosale külmas vees väljajäänatud käterätt või jäätükk, seepeale tehaosa ruttu ära kuitvatades.

Niisugune külmufetarvitamine peaks olema väga lühikeste kestvusega; käterätikuga peaks see umbes kolmkümmend sekundi kestma, jäätükkiga tõmmatagu ainult paar korda üle tehaosa. Zahutust võiks teha ka külmasse vette kastetud käega, mida külmem, seda parem. Tuline aurumähis peaks aga pealeasetamiseks valmisolema, niipea



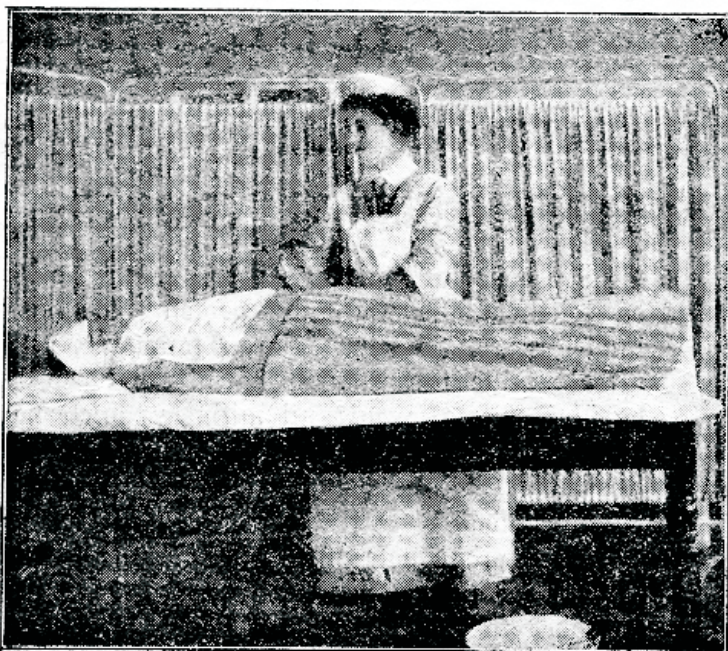
Menimähis III. Esmesese villase veega mähkimine.

kui külmuse tarvitamine tehtud. See on tähtis.

Harilikult tarvitatakse kolm korda kuumust ja külma; käsitlus kestab 15 kuni 30 minutini. Iga tarvitus ühtlasi võttes kestab viiest kuni kümne minutini, vastavalt kuumusekraadile ja haige väljatannatavusele. Kes aurumähistega harjunud, võib neid kaunis palavalt välja kannatada. Käsitluse lõpul tarvitatagu ruttu külma käsitatud tehaosa peale, seda kohta siis hoolega kuitvatades ja kinni lattes.

Tuleks ettevaatlikult hoiduda haiget põletamast. Ütleb ta aurumähise liiga tulise olevat, siis õhutatagu (jahutatagu) seda kohe. Kui on soovitatav mähist võimalikult tuliseks teha, ei tohi see siiski liiga tuline olla. Ohuse lihahorruga kaetud kondikühmud on väga tundelised põletuse vastu. Meelemärgufeta, halvatus ja väikesed lapsed ei võdi iseendist põletuse eest kaitseta; nende juures on iseäralist hoolsust tarvis, et ära hoida õnnetust.

Terivendatvat aurumähist või kestva kuumusega mähist võidakse teha järgmisel viisil: Laota viieteist kuni kakskümmend ajalehepoognat üheteise peale ja nende üle mõni kiht riidet, valla riidekihtidele keetva vett peale kuni nad hästi niiskeks saanud. Siis, riidekihtide ajalehtedesse keerates, asetada nad käsitatava tehaosa peale, kuhu enne käterätt või mõni riidetükk alla laodatud. Selleasemel et vett riidekihtide peale valada, võib neid ka keetvasse vette kasta. Neid tuleks kaunis niiskeks teha, siiski mitte nii, et nad tilguvad. See aurumähis hoiab kuumust pool tundi ja kauem.



Menimähis IV. Mähis lõpulilult valmis.



### Tuline ülenimähitus.

Tuline ülenimähitus on niiste kuumuse tarvitamine terve keha peale. Sellejuures tarvisminevad asjad on: neli kuni viis villast vaipa, üks padi, kolm võimalik kummiriie, kolm kuni neli pudelit tulise veega, külma vett pea- ja südamemähiste jaoks, üks tvann või ämber jalavannituse jaoks ja mõned käterätid. Käsitlust võib teostada sohtval ehk woodil.

See on esite siifonda tühjendada, tartvilisel korral klistiiri tehes; sellele järgnegu tuline jalavannitus. Tulise veega või ainult kergest magustatud tulise sitronitvee joomine kergendab järgnevas mähituses higistust. Tulist jooki võib ka mähituse tseltel anda.

Ule woodi või sohtva laotatagu kuitvad vaibad nii, et nad lähedasti üle padja välja ulatavad. Siis pandagu üks vaip pifuti ühe või kahetordiselt kofku (kahetordiselt kofkupanduna hoiab ta kuumust kauem) ja tväänatagu keetvas vees välja. Kaks isikut võitvad vaipa paremini välja tväänata kui üks, ehk tartvitatagu tväänamismasinat. Haige peaks lahti rietatud ja tvalmis olema vaibale asuma, niipea kui see laiali laotatakse. Vaip hoitagu kofkupanduna või kofkufeeratuna seni kui nii kaugele ollakse, et seda woodile võib laotada, Siis laotatagu ta ruttu välja, et kuumust kaduma ei läheks. Vaipa kuitvaks tväänates ei ole haigel enese põletamise hädasohtu karta. Haige asetub vaibale, niipea kui see laiali laotatud, mähkudes sellesse. Paremini on vaipa käetvarte ja keha vahel hoida kui et esimesed päriselt vastu keha asetuvad. Kui niiste vaip haigele pinguli ümber keha pandud tõstetasse all oleva kuitva vaiba ääred üksteise järele üles, haiget

sellesse mähkides. Müüd asetatagu gummitõid tulise veega ehk pudelid üks jalgealla, teine jalgade vahele, ja veel üks kummagile poole säärtte vastu väljastpoolt. Siis tõstetagu teistel kuitvadel vaibadel, misjuguised enne woodile oli laotatud, ääred üles neid haige peale asetades. Niiste vaip peab kuni üles lõuani kehaga kofku puutama, ja nii see kui kuitvad vaibad tuleksid jalgade ja kaela ümber tugevasti kofku tõmmata, et välkõht fugugi ligi ei pääseks. Käteräit lõua alla asetatuna kaitseb seda kareda teki õõrumise eest.

Tuleks asetada külm mähis (külmast vees tväljaväänatud käteräit) pea peale, seda nii tihti uuendades, kui tartvis, et pead jahe hoida. Peapöörituse ja nõrga südometegevuse puhul, mida lühikesest hingamisest tunda, asetatagu jahe mähis või jäätõtt südame peale.

See käsitlus on kurnav ja seepärast ei tuleks seda mitte liiga pikale tvenitada ega liiga tihti teha. Tema kestvus peaks olema kakskümmend kuni kolmkümmend minutit. Uhe st niijugusest käsitlusest päetvas on küllalt, mille juure veel teised käsitlused tulevad, misjuguiseid oleme sootvitatud.

Kui tahetasse haiget mähitusest tvabastada, siis kõrtvaldatagu üks vaip teise järele. Peale niiste vaiba kõrtvaldamise õõrutagu teda külmast veete kastetud käterätikuga. Paljasta sealjuures alati ainult üks kehaosa korraga, teda õõrudes, kuitvatades ja jälle kinni kattes — esite üht käetvart, siis teist, selle järele rinda, kõhtu, reisi. Selg õõrutasse peale niiste vaiba täieliku kõrtvaldamise. Peale ravitust hoiatagu haige hästi kaetuna, et külmetust ära hoida.

Dr. med. G. H. Heald.



## Andke lastele kaeratoitusid!

„Sest maa kasu on kõigile; ka kuni-  
gas saab head põlluharimijest.“

Kaerad on toitluse- ja arstimisvahendite tagavara ait. Sijaldades endas suuremal määral tärkliist, rasva ja orgaanilist toitlussoolast, kui ükski teine teravilja sort, on kaerad ka lubja-  
soolade ja rauaolluste poolest isearanis hindamisväärilised.

Kui võrrelda kaerte olluslist koosseisu kartuliga, siis leiame järgmise koosseisu:

	Wett.	munavalget.	rasva.	sehüdr.	toitlussool.
Kaerad	12%	10,41%	5,23%	57%	3,02%
Kartul.	75%	1,95%	0,15%	20%	9,95%

See võrdlus näitab selgesti, et kaerad enda toitlusolluste sijalduse poolest kartuliteit kaugele ees on ja esimese järgu toiduainena efinewad, mille tarvitamisel äärmiselt tugev keha üles ehitatakse, mis nii mitmele tõsisele haigusele, nii kui sarlak, difteriit (kurgupalawik) kforfuloose (Snglise haigus), täielikult vastu panna suudab.

Kaeratoitud pole mitte üksi toidetavad vaid ka nii kergesti seeditavad, et neid wastawalt valmistades ka kõige nõrgemad haiged kõigi teiste toitude seast kõige kergemalt seedida võitvad. See kaerte hää omadus on isearanis tähtis hai-



getele ja paranejatele, põdejatele ja nõrkadele, wanadele ja lastele, kellel seedimisorgaanid nõrgad on. On olemas arvuta nõrku, werewaeseid ja närwilisi lapsi, kes werdpuhastawate kaeratoitude läbi elujõu ja terwise ning wärskte wäljanägemise jälle tagasi said.

Dr. med. Mannus ütleb ühes oma lendlehes kaerte kohta järgnevalt: „Et kaerad esimese järgu toiduaine on, seda võib juba nende keemiliseft koosseisustnäha, mis inimese terwise kohta on kokku seatud. Mitte üksi teaduslik järelekaalumine waid ka arstlised kogemused on meid kaerte wäärtust toiduainena hindama õpetanud. Kaertest valmistatud toit on kindlam jõudu andew wahend ja mõjub isegi weel siis, kui nii mitmedki „jõuained“ tagajärjetuks jääwad. Mina ei tunne ainsamatti paremat wahendit, mis ka juba kokkuwarisenud terwiist sel määral võiks tagasi saada, kui kaeratoitude läbi. Mina soowitan kõikidele nõrkadele iga päew kaera putru ja suppi süüa, ette teades, et nad mind selle eest tänama saawad. Kõhnu ijkuid võib selle toiduga lühikese aja jooksul täisnuumata. Werewaesed tütarlapsed ja haiglased, nõrgad naised lööwad õitsele, kui neid kaera-putru ja suppidega toidetakse. Ka puudulikult arenemud lastele mõjuwad kaeratoitud hästi, nimelt just kooliaastates, mis jagedasti laste organismilt suurt jõupingutust nõuab. Sühidalt öeldud, kaeratoit on wõrratuks jõuaineks ja seda võib nii haigetele kui terwetele ühtlasi soowitada.“

Dr. Max Klein, Berliinis, ütleb kaeratoitude kohta järgmist: „Kaeratoitud on kõige toidetawamad jõgid, mis meie esivanemad juba wanal ajal tunnud.“

Wanemad pangu seda tähele, et lapsed, kellele iga päew kaeratoitu antakse, tugewaks, ilusaks ja teraseks muutuwad.

Ma tundsin ühte Schoti perekonda, kelle lapsi peaaegulikult kaeratoiduga toideti ja pean tunnustama, et ma ei ole weel iialgi ennem nii tugewaid, punapalgelisi ja õitsewaid lapsi näinud. Waejemale rahwaklassile on kaeratoit sellepärast väga soowitataw, et see niisama odaw on, kui kartuligi toidud ja sellejuures on kaeratoitud kümme korda toidetawamad.

Need mõlemad asjatundjad on kaeratoitude kõrget toitlusewäärtust toonitanud. Inglise- ja Schotimaal, samuti ka Põhja-Saksamaal on kaeratoitud väga tarwitatawad. See oluford ongi põhjusel, et neis mais ijaaranis armurikalt tugewakehalisi ja punapõselisi lapsi kui täiskaswanuid leiame.

Kaerad sisaldawad ka arstimisewahendeid ja on mõjuwaks abinõuks kõhufinniõleku juh-

tumisel. Kaertest valmistatud jook on häa arstimise wahend palawiku, külmetamise ja kõha korral. Selle joogi valmistamiseks wõetagu 120 gr. kaeratangu ühe liitri wee pääle, keedetagu seda pool tundi ja lastagu läbi sõela. Wee ja piimaga segatult on see väga kosutaw jook, mis igal nõrgestawa haiguse juhtumisel terwiist kosutab.

Dr. Klemke, Mannheimis, kirjutab oma raamatus: „Sich dir selbst!“: „Ma mõtlen rõõmuga tagasi oma lapsepõlwe pääle, mill minu õpetamata ema kaeratangu supiga kõikjugaheid maorikkeid arstis, olid need kas laste või täiskaswanute juures. Tema keetis seda suppi järgmiselt: neli supilusikatäit pestud kaeratangu keetis ta kahe liitri wee sees, lisas wähe tšironimahla ja apelsini koori juure ja keetis kaks tundi, siis lasti läbi sõela, lisas weel wähe sidronimahla, õunakeedist ja juhtut juure ja lastis siis weel nõrga tule pääl pool tundi keeda ja lõpuks lisas weel wähe wõid juure ning soowitud supp oligi walmis. Kui lastele piima andmine mõnel põhjusel soowitaw ei ole, siis andke neile paari päewa jooksul wähesel määdul seda suppi ja nende kõht muutub peagi korralikuks, nimelt weel siis, kui teie neile jäljuures kõhumähiheid korraldate.“

Meie rahwa jõuetus ja nõrgenemine on loomuwastaste eluwiihede ja terwisewastaste toitluse järeldusel kohutawalt kõrge määranitõusnud. Kui palju lapsi jooksewad ümber werewaestena, närwilistena ja loomuwastaselt juurte kõhtudega, kannatades rachitise (Inglisehaigus) pleektõwe ja teiste haiguste all. Rahwa üldterwisline seisuford kannatab aga peaaegulikult loomulikude toitlusolluste puudumise tagajärjel. Meie suurim tarwidus on haiglaste were põhjalik puhastus ja eestkätt just lihtsate, terwisliste toitude läbi, misjuga seas kaeratoitudel esimene koht on. Rihtjamad toiduained, nii kui terawiljatoidud, piim, juurwili, puuwili, pähklid, mesi j. n. e., mida ka waejem rahwaklass omandada suudab, on oma kõrge wäärtusliste toitlusolluste sisaldawuse pärast kõige soowitatawamad; need annawad nii lastele kui wanematele tarwilikku jõudu ja võimaldawad kõikidele terwise, wärskuse ning õnelikkuse.

Ueg on tagasi pöörata endiste lihtsate ja loomulikude toitude tarwitamisele, tagasi kaeratoitude juure, mis esimesejärgu weresigutuse wahend on!

Seltähendatud on Saksamaa arstide otsus kaeratoitude kohta. Wast oleks meil ka sellest midagi õppida.

M. Gierten.





## Terwishoiu küsimused ja loetmised.



### Küsimused.

1. Mispärast on wärske õhk elule ja terwi-  
jele tarwilik?
2. Mis kasu annab liigutamine kehale?
3. Mimetä tarwilisi tootlusolluseid.
4. Mis on witamiinid?
5. Mis on haiguse idud?
6. Mis on une otstarb?
7. Mispärast peame toitu hästi närima?
8. Mispärast peame palju aiawilja sööma?
9. Misjagused aiawiljad jaldawad rauda?
10. Mispärast peame end jägedasti wannitama?

11. Kui mitu klaasi peab inimene päewas  
wett jooma?

12. Mill põhjusel on kõndimine häa keha-  
harjutus?

13. Mis teha, et kaua elada?

### Wastused.

1. Wärske õhk jaldab suuremal hulgal  
hapnikku, on puhas, parajasti niiske ja elus-  
tap. Olu ja terwis oleneb sellest ära.

2. Paras liigutamine elustab were ring-  
woolu, kõwendab südame töötamist, karastab  
lihakseid ja edendab seedimist.

3. Munawalge, jõehüdraadid, rask, wita-  
miinid ja mineraalained.

4. Witamiinid on teatud ained toidu sees, mis  
kaswamist edendawad, jõggiisu äratawad, ke-  
hale aitawad toiduaineid vastu wõtta ja hai-  
gusi ära hoida.

5. Wäikesed seenekesed, mis, kui nad kehas  
paljunewad, teatud haigusi tekitawad. Nõik kül-  
gehaakawad haigused jaawad enda alguse pisi-  
elufatest.

6. Magamise otstarb on meie jõudude  
uwendamine ja keharakufeste parandamine.

7. Närimine teeb toidu peeneks ja jagab  
hästi ilaga, mis omakorda tähtlise juus juht-  
ruks muudab ja jeda mao mahladele ette wal-  
mistab.

8. Aiawiljad jaldawad witamiine ja mine-  
raale ning seedimata osad puhastawad soo-  
likaid.

9. Spinat ja teised lehtaiawiljad.

10. Wannitamine mitte ükspäinis ei pu-  
hasta nahka ega kõrvalda meie ihu eritust  
waid eustab naha tegewust ja were ringwoolu  
ning fergendab neerude ülesande teostamist.

11. 8—10 klaasini päewas.

12. Kõndimine pakub lihtsamat ja fergemat  
liigutuse wõimalust. Sääluures pingutame li-  
hakseid, südame tegewus kiireneb, were ring-  
wool saab elustatud, nahaangufesed awatud ja  
ihujäänused eraldatud.

13. Soolitse alatise wärske õhu eest õõjel  
kui päewal, wiibi palju päikesepaistel, jõe ka-  
finasti, tee parajasti kehaliigutusi, maga kül-  
laldaselt ja ära muretse.

### Hoolitsemine filmade eest.

Kui filmad töö juures kas haakawad waluta-  
ma wõi muutub nägemine tuhniks, siis kõrwal-  
da filmad töö juurest ja puhka. Ühikese aja järe-  
le wõid jälle tööga alata, aga nii pea kui sa jälle  
filmades wäsimust tunned, pead sa uuesti tööta-  
mises wahet pidama.

Pane tähele, kas walgus küllaldane on ja  
tööd õiges suunas walgustab; kõige parem on,  
kui walgus wafakult poolt ülevalt töö peale  
paistab.

Ära loe ilalgi ei raudtee- ega trammi wagu-  
nis, iseäranis siis, kui sul nõrgad filmad on.

Ära loe ilalgi pikutades olgu jee kas sohwal  
wõi magamise eel woodis.

Maga küllaldaselt päris pimedas toas. Kes  
peab palju lugema, jee peab küllaldase magamise  
eest hoolitsema.

Ära loe liig wäikest trüfki, ega liig peenikest  
käekirja.

Dirjuta oma kirjad selgelt ja küllaldaselt  
juurest ning jäta tähenduseta ääremärkused  
kirjutamata.

Ära waata ilal ülesse päikese kiirtesse ega  
kühugi teise ägedasse walgusesse.

### Hoolitsemine naha eest.

Meie ei peaks mitte unustama, et nahk ei  
ole ükspäinis kate ihu kaitjeks, waid on ka ihu  
puhastamiskate, j. t. temal on tähtis osa mus-  
tuste ja mürkainete kehast wäljajaitmise töös.

Niipea kui nahk lakkab töötamast, kohe tu-  
lewad awalikuks tõsised tundemärgid.

Kui ei saa jägedasti ihu meega pestud wõi  
supeldud, iseäranis suwel, mil peaksid mürgi-  
jed ollused jaama ihust kõrwaldatud, saab jee  
eemaldamisorgaan ummistatud ja tema tege-  
wus takistatud.

**Terwise numbri hind 20 senti.**

**„Õde Sõnumid“ nr. 4/5 1928. a.**

**Wäljaandja: S. P. Udov. Eesti Liit. Tellimised kui ka rahajadetused saata Paul Allweife  
Nerepuiestee nr. 14-a Tallinnas.**

**Wastutaw toimetaja: M. Wärengrub, Nerepuiestee nr. 14-a, Tallinnas.**

**Tegetwad taastõblised: E. Nittar; Ed. Mägi; Ed. Ney.**

**Tallinna Eesti Kirjastus-Uhijuse trükitoda, Pilt i. 2. 1928.**