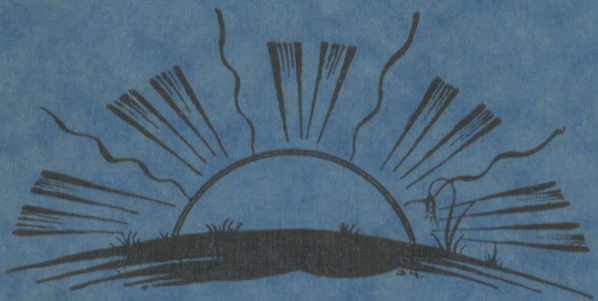
Duplum

Tervis ja pikk iga



Teine trükk

„Ilma tervise seaduste tundmiseta ei suuda keegi kanda elu kohustusi.“



ARST.

TERVIS

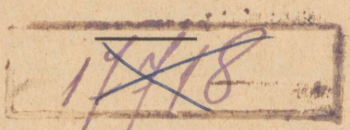
JA

PIKK IGA

KIRJUTIS KÕIGILE ARUSAADAVAS KEELES HARILIKUMATE HAIGUSTE PÕHJUSTEST, ÄRAHOIDMISEST JA RAVIMISEST

DR. MED. A. C. SELMON

Teine trükk



TALLINNAS 1931
S. P. A. K. EESTI LIIT



32491

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

A-7613

SISUKORD.

		Lhk.
	Autori eessõna	7
	Eessõna teise väljaande juurde	8
1. päätükk.	Tervise väärtus	9
2. päätükk.	Keha kolm peaosa ja kuus üldist tervise seadust	14
3. päätükk.	Seedekanal ja seedimine	17
4. päätükk.	Hambad ja nende eest hoolitsemine	25
5. päätükk.	Toit ja söömine	30
6. päätükk.	Hingamine ja hingamisorganid	37
7. päätükk.	Veri ja vereringvoolu organid	46
8. päätükk.	Neerud	54
9. päätükk.	Nahk	57
10. päätükk.	Luud ja lihased	63
11. päätükk.	Harjutused	71
12. päätükk.	Ergu- ehk närvikava	74
13. päätükk.	Silm ja kõrv	81
14. päätükk.	Sigimine ja suguelu tervishoid (meestele)	86
15. päätükk.	Sigimine ja suguelu tervishoid (naistele)	95
16. päätükk.	Alkoholiliste jookide tarvitamine	101
17. päätükk.	Tubaka tarvitamine	108
18. päätükk.	Patenteeritud rohud	115
19. päätükk.	Parandava jõu allik	118
20. päätükk.	Mõjuvad rohud	122
21. päätükk.	Haiguse põhjendavad pisikud	135
22. päätükk.	Kuidas elada sada aastat	144
23. päätükk.	Rasedus ja sünnitamine	150
24. päätükk.	Õnnetused, mis juhtuvad sünnitamise juures — lapsevoodi palavik	163
25. päätükk.	Imikute ja väikeste laste eest hoolitsemine	167
26. päätükk.	Imikute ja väikeste laste kõhulahtisus	178
27. päätükk.	Mõned imikute ning laste harilikumaist haigustest	185

		Lhk.
28. päätükk.	Difteeria. — Leetrid. — Tuulerõuged. — Mumps.	190
29. päätükk.	Seedimiskorratused — kõhukinnisus — ja päraku verekomud.	198
30. päätükk.	Kõhulahtisus ja düsenteeria	206
31. päätükk.	Tüüfus	212
32. päätükk.	Plekiline tüüfus.	218
33. päätükk.	Soolte parasiidid ja trihiinid.	221
34. päätükk.	Kurgumandlid — polüübid — külmetushaigused — kurguvalu — bronhiit — influentsa.	226
35. päätükk.	Kopsupõletik ja pleuriit.	234
36. päätükk.	Tuberkuloos (tiisikus).	240
37. päätükk.	Rõuged ja rõugete panemine	250
38. päätükk.	Tripper ja süüfilis	253
39. päätükk.	Naistehaigused	258
40. päätükk.	Nahahaigused ja lepra (pidalitõbi)	266
41. päätükk.	Silma- ja kõrvahaigused.	276
42. päätükk.	Naha- ja luuvigastused.	284
43. päätükk.	Mitmesugused haigused.	303
44. päätükk.	Kuidas hoolitseda haigete eest — desinfitseerimine	308
45. päätükk.	Kärbsed surmavad inimesi.	316
46. päätükk.	Tunne oma Loojat.	320
47. päätükk.	Retseptide nimestik, mida on mainitud selle raamatu eelmistes päätükkides.	326
	Lisa. Ainevahetuse haigused.	332

Autori eessõna.

Kuna suur hulk haigusi ning kannatusi, mis tabavad inimsugu, on ärahoitavad, siis on suur tarvidus raamatu järele, mis kõneleb kõige harilikumate haiguste põhjustest, ärahoidmisest ning arstimisest, keeles, millest harilik lugeja saab kergesti aru.

Raamatu esimeses kolmeteistkümnes päätükis kõneldakse tähtsamaid asju meie keha mitmesuguste osade ehitusest ning funktsioonidest, ja antakse juhatusi selle kohta, mis iga isik peab tegema iga organi tervise alalhoidmiseks. Suurem osa raamatut sisaldab harilikumate haiguste kirjeldusi. Rõhutatakse nende haiguste ärahoidmise abinõusid. Antakse niisuguseid juhatusi arstimiseks, mida saab kasutada harilikkudes kodudes.

Ei ole mõeldud, et see raamat peaks olema arsti asemel. Andes teadmisi haiguste tundemärkide kohta ja soovitades haiget, kui tarvis, otsida abi, mida saab anda ainult osav arst, õpetab see raamat lugejat kõrgelt hindama arstide, nõuandekohtade ning haiglate tööd.

Autor tunneb, et raamat on suureks kasuks igas kodus; sest kasutades teadmisi, mis saadakse sellest raamatust, võidakse vähendada haigusi ning kannatusi, ja teades, kuidas teha õiget asja õigel ajal, võidakse sagedasti päästa elu.

Soovitatud rohud on niisugused, mida saab muretseda igast aptegist. Vastavalt seadustele mürkide müügi kohta, on mõnede rohtude ostmiseks tarvis arsti allkirja.

Raamatu lõppus on rohtude ning annuste nimestik.

Mõnes kohas raamatus nimetatakse retsepte numbriga. See retseptide nimestik on raamatu lõppus.

Eessõna teise väljaande juurde.

„Tervis ja pikk iga“ ilmus esimese väljaandena 1930. a. kevadel 10.000 eksemplaris, mis nüüd juba läbi müüdud.

Esimesele väljaandele osaks saanud suur poolehoid tohiks olla parimaks tõenduseks raamatu otstarbekohasuses.

Loodame, et selle raamatu teine väljaanne endise poolehoiu leiab ja veel paljudele tervishoiu suhtes hääks nõuandjaks saab.

Kirjastaja.

1. päätükk.

Tervise väärtus.

Elu on inimese kõige väärtuslikum omandus, ja järgmine väärtuse poolest on tervis. Ilma terviseta pole elust peaaegu mingit kasu, ja talt on röövitud peaaegu kõik rõõmud ning lõbud. Sest kui inimene pole täiesti terve, siis ei saa ta liikuda nii nagu tahab; ta ei saa teha seda, mis talle meeldib; ta ei saa süüa, mis ta tahab.

Haige inimene ise kannatab piina ning ebamugavust ja on võimetu rahuldama oma tarvidusi, kuid see pole veel kõik, lisaks peab üks või rohkem isikuid loobuma oma harilikust tööst ja veetma aega tema eest hoolitsemisega. Nii ta muutub koormaks teistele, sest nad peavad ravitsema teda ja muretsema talle toitu ning riideid.

Lisaks kõigele sellele on haige inimene sagedasti hädaohtlik igaühele ta lähemas ümbruskonnas, sest enam jagu haigusi on kergesti kantavad ühelt isikult teisele. Kas me kõik pole näinud juhuseid, kus üks perekonnaliige jäi haigeks, ja üsna lühikese aja jooksul teised perekonnaliikmed said haiguse temalt ja pidid heitma voodisse? Väga sagedasti haigus levib sellest perekonnast teistesse ümbruskonna perekondadesse, ja tagajärjeks on suur majanduslik kahju,

sest haiged inimesed ei suuda teha tööd, ja suurim kõigist kahjudest on inimeste elu kaotus.

Pealegi, kui tervis on rikutud, siis ei saa teda tagasi ühe päevaga. On ränk eksitus pidada haigusi tähtsuseta asjuks, sest arvatakse, et mõni lusikatäis rohtu võib nad parandada.

Enam jagu haigusi nõuab paranemiseks palju päevi ja suurt jõukulutust. Kui vaadata asjale sellelt seisukohalt, siis on selge, et ühiskond kui tervik, samuti ka iga üksik ühiskonnas peab väga kõrgelt hindama tervist.

Igaühe esimene kohus on hoolitseda oma keha eest ja hoida ta terve. See on kohus, mida ta võlgneb enesele, oma perekonnale, oma naabritele ja oma maale, ja kõige pealt see on kohus, mida ta võlgneb oma loojale. Eksitus on arvata, et haigus tuleb Jumalast, või kurjadelt vaimudelt, või klimaatilistest tingimustest, ja sellepärast on möödapääsmatu. Ei ole ka õigus, et saatus määrab elu ja surma.

Haiguse põhjuseks on tervise seaduste vastu eksimine. Kui pidada silmas tervise seadusi ja hoolitseda hästi keha eest, siis on võimalik hoiduda vähemalt kaheksast kümnendikust haigustest, mis tabavad enamat jagu inimesi. Tervise seaduste täitmine annab selle õnnistuse, mida igatsevad kõik inimesed, nimelt pika elu. Tervise seaduste mittetäitmine toob selle õnnetuse, mida kardavad kõik, nimelt haiguse ja surma.

Iga intelligentne inimene teab nüüd, et ta saab oma elu suuresti pikendada, täites tervise seadusi ja käies tervishoiu põhimõtete järele. Nelisada aastat tagasi Euroopa elanikud pöörasid vähe tähele-

panu tervishoiu nõudeile, ja selle tagajärjena elu keskmine pikkus oli sääl ainult kakskümmend aastat. Kuid praegu on elu keskmine pikkus enamas jaos Euroopa maades üle neljakümne aasta. See elu keskmise pikkuse tunduv suurenemine on saavutatud sellega, et nii üksikud kui ka valitsused on katsunud teostada tervishoiu nõudeid. Paljudes Aasia maades pööravad inimesed veel praegugi vähe tähelepanu tervishoiule, ja selle tagajärg on, et elu keskmine pikkus niisugustes maades nagu Indias ja Hiinas, ei ole üle kahekümneviie aasta. Kui võrrelda elu keskmist pikkust Euroopas elu keskmise pikkusega mõnedel Aasia maadel tänapäev, kas pole siis selge, et need kes armastavad elu ja tahavad pikendada oma päevi, peavad pöörama tähelepanu tervishoiule ja kõigele muule, mis puutub haiguste ärahoidmist ning elu pikendamist?

Kui inimesed on terved, siis mõtlevad nad harilikult väga vähe keha eest hoolitsemise üle; aga kui nad jäävad nõrgaks ning haigeks, ja surm nihkub lähemale, siis hakkavad nad uurima, kuidas hoolitseda keha eest; kuid sagedasti on see juba liig hilja. See on sama hää kui oodata, kuni varas on ära läinud, ja siis alles lukustada uks. Õige aeg hakata keha eest hoolitsema on siis, kui inimene on alles noor. On isegi avaldatud arvamist, et selleks, et kindlustada lapsele hää tervis ning tugev kehaehitus, tuleb alustada enne, kui laps on sündinud. Isa ja ema peavad hoolitsema hästi oma enda tervise eest, nõrgad, haiglased vanemad ei saa sünnitada tugevaid, terveid lapsi.

On võimalik, et enam jagu selle raamatu luge-

jaid on juba täiskasvanud. Võib olla paljudel on juba nõrk keha ja mõned võivad olla haigedki. Sel juhul on veelgi tähtsam, et selle raamatu lugejad uuriksid tervise seadusi, ja ei õpiks mitte ainult, kuidas hoolitseda terve keha eest, vaid ka, kuidas saada tagasi tervis, kui keha on haige. Selle raamatu siht on anda lugejale teadmisi, mis võimaldavad teda hoiduda haigustest ja hoida alal oma ning oma perekonna tervis. See annab niisuguseid juhatusi harilikkude haiguste ravimiseks, mida võib täita kodus isik, kes ei ole arst. Ei ole vist tarvis öeldagi, et igal raskemal haiguse juhul tuleb kui võimalik otsida hea arsti abi.

Haiguste põhjused.

Paljud inimesed arvavad ekslikult, et haigus on paratamata õnnetus. Arstid ja teadusemehed on nüüd näidanud, et haigused tekivad erilistel põhjustel. Mõned haigused tekivad sellest, et kehale ei anta kohast toitu; beri-beri on niisugune haigus. On haigusi, mis tekivad sellest, et mürgid satuvad organismi, seesugune haigus on fosforimürgitus, mille sagedasti saavad need, kes töötavad tikuvabrikus. Haigused võivad tekkida halbadest harjumustest: näiteks korratu söömine võib tekitada seedimiskorratusi. Ülevalnimetatud põhjused ei tekita rohkem kui ühe kümnendiku kõigist haigusist; teised üheksa kümnendikku on põhjustatud haigusitekitavaist pisikuist.

Haigusitekitavad mikro-organismid.

Haigusitekitavad bakterid on inimsoo suurimad vaenlased. Iga päev nad tapavad kümneid tuhandeid

inimesi. Haiguste pisikud põhjustavad külmetushaigused, tuberkuloosi, kopsupõletiku, kõhulahtisuse, düsenteeria, tüüfuse, teetanuse, läkastava köha, pidalitõve ja hulga teisi haigusi. Kui lugeda seda nimestikku, siis on näha, et enam jagu surmajuhtumeid ilmas on põhjustatud haiguste pisikutest.

Haiguste pisikud on kaht liiki. Üks liik kuulub taimederiiki, ja teine liik loomaderiiki. Need haigusbakterid on nii pisitillukesed, et silm ei suuda neid näha. Enam jagu neid on nii väiksed, et kui neid mikroskoobi all tuhat korda suurendada, siis nad näivad alles sama suured kui sinepi seemned.

Haiguste bakterid (pisikud) paljunevad väga kiirelt. Häädes tingimustes ühest ainsast tüüfuse bakterist võib kümne tunni jooksul saada miljon teisi. Kuna nad on nii väiksed ja paljunevad nii kiirelt, siis on neid määratult palju. Neid leidub kaevude, jõgede ning tiikide vees, tänava tolmus, ja põrandate ning maja seinte tolmus, ja isegi toitudes, mida sööme ja vedelikkudes mida joome. Võib öelda, et kohtades, kus inimesi elab tihedalt, haigusitekitavaid pisikuid leidub igal pool. Kuna see on nii, siis peaks igaüks õppima, kuidas hoiduda sellest, et need pisikud ei satuks organismi, ja kuidas hävitada neid, kui nad ometi on sattunud organismi. Neist asjust kõneldaksegi selle raamatu teistes päätükkides.

2. p ä ä t ü k k.

Keha kolm pääosa ja kuus üldist tervise seadust.

Kehal on kolm pääosa, nimelt pää, kere, ülemised ja alumised jäsemed. Keres on suur koobas, milles asuvad peaaegu kõik tähtsad organid (elundid). See õõs on jagatud ülemiseks ja alumiseks osaks õhukese vahelihasega. Ülemist osa nimetatakse rinnakoopaks. Temas asetsevad süda ja kopsud ja tema tagumises osas on hingetoru ja söögikanal. Vahelihase all olevat koobast nimetatakse kõhukoopaks. Temas on maks, magu, põrn, kõhunääre ja peen- ning jämesool. Neerud on taga, parajasti väljaspool koobast.

Igal keha liikmel on oma otstarve, teda nimetatakse organiks või elundiks. Mitmed organid võivad töötada koos. Näiteks suu, hambad, söögikanal, magu peen- ja jämesool ja kõhunääre kõik töötavad koos toidu seedimisel; neid nimetatakse ühiselt seede-elundkonnaks. Nina, keel, hingetoru ja kopsud töötavad ühiselt, et toimetada värsket õhku kehasse ja vabastada keha söehappest (vaata 6. päätükk); sel põhjusel neid nimetatakse hingamiselundkonnaks. Süda ja kõik suured ning väiksed veresooned töötavad ühiselt, et panna verd kehas ringi voo-

lama, ja nii neid nimetatakse vereringvoolu elundkonnaks. Neerud, nahk, kopsud, maks ja jämesool kõik töötavad ühiselt, et eristada kahjulikke aineid kehast; sellepärast neid nimetatakse eritamisorganiteks. Pääaju, seljaüdi ja kõik suured ning väiksed närvid töötavad ühiselt, et juhtida ning kontrollida kõiki teisi kehaorgane; nemad moodustavad närvisüsteemi ehk erkkonna. Lisaks mainitud organitele on kehas veel luud, mis moodustavad luukonna (luukere), ja annavad kehale kuju, ja lihased, mis liigutavad kõiki kehaosasid.

Kuus üldist tervise seadust.

Kui kõik kehaosad on kaitstud ja nende tarvidused rahuldatud, siis on inimese tervis täiuslik.

Hoolt, mis on tarvis selleks, et hoida keha ja kõiki ta osasid tervetena, võib võrrelda hoolega, mida on tarvis selleks, et hoida vedurit ja kõiki ta osasid hääs töötamisseisukorras. Selleks, et vedur liiguks hästi ja suudaks vedada hulgaist raskeist vaguneist koosnevat rongi, tuleb teda vahetpidamata varustada süte ning veega; osi, mis liiguvad, tuleb sagedasti õlitada; tuhk tuleb eemaldada ahjust; tolmu ja mustust tuleb sagedasti pühkida ära, nii et veduri tähtsad osad ei vigastuks. Vedurijuht peab aru saama nende asjade tähtsusest. Ta peab teadma kõigi veduriosade otstarvet, nii et kui mõni osa läheb korrast ära, siis ta teab kohe, mis on viga. Kui vedurijuht peab teadma kõike seda, enne kui ta saab hästi juhtida vedurit ja hoida seda hääs korras, siis on selge, et igaüks peab tundma oma enda kehaosasid ja iga osa tarvidusi selleks, et hoida keha tervena.

Kui vedurijuht ei teaks, kuidas hoolitseda veduri eest, siis rikuks ta selle varsti ära, ja samuti inimene, kes ei tea, kuidas hoolitseda oma enda keha eest, muutub varsti nõrgaks ning haiglaseks. Iga aasta on tuhandeid ja kümneid tuhandeid inimesi, kes kaotavad oma elu sellepärast, et nad ei tea, kuidas kaitsta ning hoida oma keha.

Asju, mis on tarvilised keha eest hoolitsemiseks ja tervise alalhoidmiseks, võib võtta kokku järgmises kuues üldises seaduses:

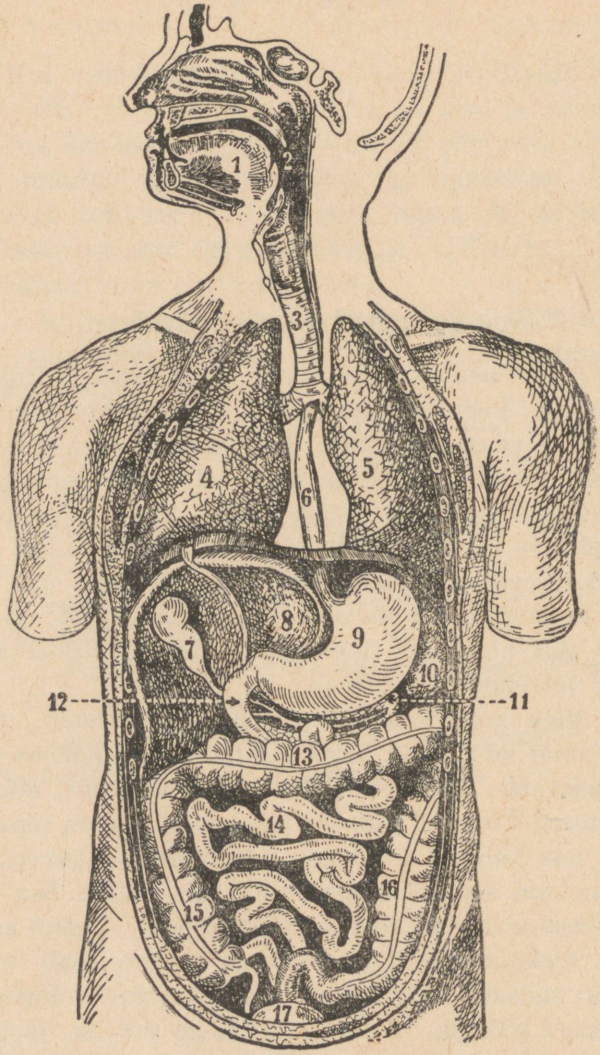
1. Kehal peab olema kohane toit ning jook.
2. Keha peab saama rikkalikult päikest ning värsket õhku.
3. Keha peab järjekindlalt vabanema kahjulikest aineist.
4. Keha tuleb kaitsta, nii et ei külm ega palavus ei vigasta teda.
5. Kehal peab olema iga päev küllaldaselt tegevust ning küllaldaselt puhkust.
6. Keha peab alati olema kaitstud mürgiste ja haigusitekitavate pisikute sissetungimise eest.

3. päätükk.

Seedekanal ja seedimine.

Selles päätükis kasutame edasi keha võrdlust veduriga. Vedur on peaaegu täielikult tehtud kahest ainest — rauast ja vasest. Ta saab kogu oma energia kahest ainest — söest ja veest. Kui mõni veduriosa kulub, siis on tarvis vaske või rauda selle parandamiseks, ja nii võib rauda ja vaske pidada veduri parandusaineks. Et varustada teda energiaga, mis paneb ta liikuma, on alaliselt tarvis süsi ja vett; ja nii võib süsi ning vett nimetada veduri soojusandvaiks ning jõuduandvaiks aineiks.

Meie keha koosneb paljuist aineliikidest. Üks liik ainet on luudes, teine liik on nahas, kolmas liik — närvides. Kas oleme ärkvel või magame, mõned kehaosad liiguvad ikka, ja nagu alati liikuva masina osa, nad kuluvad kogu aeg. Materjali on tarvis, et parandada seda kulumist ning raiskumist. See parandusaine leidub toidus, mida sööme. Vedur saab oma energia sütest ja veest, ja samuti saab meie keha toidust, mida sööme, energia, mis võimaldab südamel töötada, ja käsi ning jalgu liikuda, ja igat organi teha talle määratud tööd. Kas ilm on soe või külm, meie keha on ikka soe. See soojus, mis hoiab meie keha sooja, tuleb ka toidust, mida sööme.



(1) keel (2) kurk (3) hingamistoru (4) parem kops (5) vasem kops (6) seedekanal (7) sapipõis (8) maks, ülestõstetult (9) magu (10) põrn (11) kõhu ilanääre (12) kaheteistsõrme-sool (13) põiksool (14) peensool (15) ülesjuhtiv jämesool (16) allalaskuv jämesool (17) põis.

Sellest näeme, et toit, mida sööme, täidab kaks tähtsat otstarvet: E s i t e k s, ta on nagu veduriküte; sest ta varustab keha soojuse ning energiaga. T e i s e k s, ta on nagu raud ja vask, mida tarvitatakse veduri parandamiseks; sest ta annab materjale keha kasvamiseks ning parandamiseks.

Toite tuleb seedida.

Me teame, et kui mõni koht nahal on ära kriimustatud, siis me ei saa panna toitu vigastatud kohale ja nii parandada teda. Kui lõigata kätte avaus ja pista sellesse toitu, siis ei saa käsi ei tugevust ega soojust sellest toidust. Enne kui toit saab anda ehitusmaterjali või soojust või energiat, tuleb teda süüa ja seedida. Seedimine on rida muutusi, mis toit peab läbi tegema, et saada kõlbulikuks kehale kui soojust ja energiat valmistav aine ja kui parandamis- ning kasvamisaine.

Seedekanal.

Seda kehaosa, millel on tegemist toidu seedimisega, nimetatakse seedekanaliks või seedimiskanaliks. Seedekanal on pikk toru, mis ulatub suust kuni pärasoole alumisse otsa. Ta keskmine osa on keerudes. Täiskasvanul on see toru umbes 900 sentimeetrit pikk. Seedekanali üksikute osade nimed on: suu, söögitoru, magu, pensool ja jämesool.

Toit satub kehasse kõigepäält suu kaudu. Suus tuleb teda närida hammastega väga väikesteks tükikesteks. Närimise juures seguneb toit süljega, vedelikuga, mis tuleb suhu kolmest paarist näärmeist. Neid nimetatakse süljenäärmeiks. Sülg aitab seedimistööd. Seepärast ei tohi toitu neelata kiirelt,

vaid peab antama aega toidu põhjalikuks närimiseks, et ta oleks hästi segatud selle seediva vedelikuga, enne kui ta lahkub suust. Kui toit on alla neelatud, läheb ta läbi söögitoru makku.

Magu.

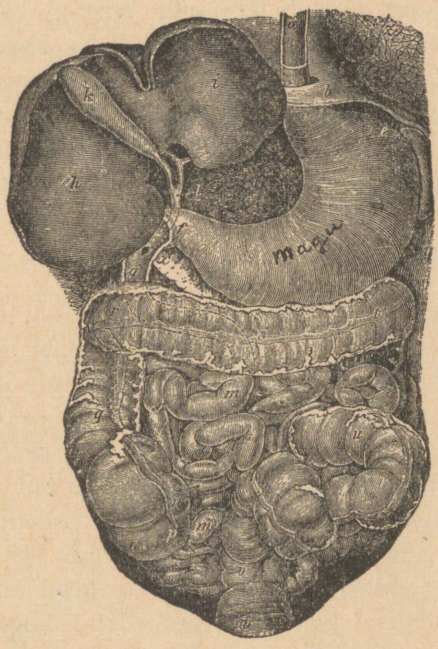
Magu on kotitaoline laiendus söögikanali alumises otsas. Pilk pildile 21. leheküljel näitab ta kuju ja asukohta. Täiskasvanu magu võib mahutada endasse ainult poolteist kuni kaks liitrit. Mao sisemine nahk on samasugune nagu suu sisemine nahk. Sisemine nahk valmistab vedelikku, mida nimetatakse seedemahlaks (seedimismahlaks). See seedemahl on hapu, ja nagu sülg suus aitab ta seedida ning valmistada toitu keha tarvituseks.

Kui võiksime näha mao sisemist nahka sel ajal, kui ta valmistab seedemahla, siis on ta umbes samasugune kui nahk higistamise ajal, sest seedemahl näib imbuvat välja kõhulimanahast samuti nagu higi näib imbuvat välja nahast.

Selleks, et kõht saaks hästi teha oma tööd, peab toit olema hästi keedetud ning põhjalikult näritud. Kui toit on halvasti keedetud, siis saab teda ainult osaliselt seedida, ja siis on kõhus pärast söömist sagedasti põletav valu, ja tekivad väga hapud röhitsed.

Kui juuakse viina või alkoholi, siis vigastub mao sisemus. Tee joomine ja tubaka tarvitamine vigastab samuti magu. Pipar ja muud vürtsid vigastavad mao sisemist nahka. Kui pipart ja muid vürtse hoida suus, siis nad põletavad seda, kuid me ei märkagi väga seda põletamist, sest suu võib harjuda tuliste asjadega, samuti nagu karastatud kätega sepp

võib võtta tuliseid asju, ilma et ta tunneks valu. Ja päälegi, seesuguseid palavaid asju ei hoita suus kaua. Need palavad raasud kõrvetavad mao sisemist nahka palju enam kui suud; ja magu ei saa vabaneda neist nii kiiresti kui suu, vaid nad põletavad teda



kogu aja, mis toit on maos, kas kestab see tund või mitu tundi. Need vürtsid pole mingiks kasuks kehale. Nad teevad ainult kahju, ja seepärast ei tohiks neid kunagi süüa.

Peensool. Pärast seda kui toit on olnud maos kolmestkümnest minutist kuni mitme tunnini, ole-

nedes söödud toidu liigist, ja sellest kui hästi toit oli keedetud ja näritud, enam jagu teda läheb edasi peensoole. Peensool on umbes 600 sentim. pikkune toru, mis on keerus kõhukoopas.

Väike toru, mis tuleb maksast ja sapipõiest, avaneb peensoole ülemisse otsa. Sapp, mis valmistatakse maksas, voolab läbi selle toru peensoolde. See sapp aitab toitu ümber töötada keha kasutamiseks. Teine väike toru, mis tuleb kõhunäärmest, avaneb samuti peensoole ülemisse otsa. Vedelik, mis valmistatakse kõhunäärmes, voolab läbi selle toru peensoolde ja tegutseb väga tähtsa osana toidu seedimises.

Jämesool.

Selleks ajaks kui peensoole sisu on jõudnud ta alumisse otsa ja on valmis minema edasi jämesoolde, on peaaegu kõik kehale kasulik toiduaine imendunud verre. Mis on jäänud üle selleks, et minna pärasoolde, on pääasjalikult toidu mitteseeditavad osad. Muutused võtavad aset selles ainetemassis, kui see liigub edasi jämesooles; tekib enam ehk vähem halvastilõhnavaid aineid ning mürke. On väga tähtis, et pärasool tühjendatakse iga päev, vastasel korral need mürgid imbuvad verre ja viiakse laiali kogu kehasse, kusjuures nad tekitavad halba suulõhna, päävalu ja mitmesuguseid teisi haigusi. Nende halb suulõhn, kelle kõht on kinni, on sarnane väljaheidete haisule. See tõendab, et kui inimesel on kõht kinni, siis jämesoole väljaheidete mürgine aine levib kogu kehasse. Tarbetu on ütelda, et need mädanevad mürgid teevad suurt kahju.

Seeditud toidu imendumine.

Kui toit on täiesti seeditud, siis ta muutub vedelikuks nagu vesi. See vedelik imendub veresoontesse, mis leiduvad maoseintes ning peensooles — umbes nii nagu vesi, milles suhkur on lahustunud, imbub pikkamisi läbi koti, mis on tehtud mitmekordsest paksust riidest.

Kui seeditud toit on imbunud verre, siis kannab veri ta igasse kehaossa, ja valmistades soojust ning energiat, ta täidab sama otstarvet kui süsi veduris. Kui veri voolab läbi neist kohtadest, mis tarvitavad parandust, siis ta annab neile parandusmaterjali seeditud toidust, mida ta sisaldab.

Sellest on näha, et meie keha koosneb toidust, mida sööme, ja nii, et me keha oleks puhas ning terve, peaksime sööma ainult puhast, tervet toitu. See on kummaline tõsiasi, et nisu ja riis ja teised toiduained, mida sööme, võivad muutuda lihasteks, luudeks ning närvideks; kuid nii see on tõesti. See on selge tõendus, et inimese keha oli kavastetud ja loodud Jumala poolt taevas, kelle käes on kõik tarkus ja võim; sest nii imeline ja täielik meetod meie keha varustamiseks parandusmaterjali, soojuse ning energiaga, poleks iial saanud tekkida juhuslikult, ega poleks ka inimene saanud seda välja mõetelda.

Märkus: Veejoomise tähtsus. Kui toidujäänused jõuavad pärasoolde, siis on nad poolvedelas seisukorras. Peensool on võtnud endale kõik, mis ta saab tarvitada, ja ülejäänud mass on valmis erituma organismist. Nüüd imendab pärasool järelejäänud massist vedela osa, et see erituks kehast nee-

rude abil, ja selle imendumise tagajärjel järelejäänud mass muutub enam-vähem kõvaks aineks. Jämesoole kokkutõmbamise ning lõdvenemise abil see aine liigub pikkamisi edasi, kuni ta jõuab jämesoole alumisse otsa, mida nimetatakse pärasooleks. Siia ta jääb seni, kui ta eritatakse organismist.

Pärasool on koht, kuhu kogunevad väljaheited nii kauaks, kuni keha arvab heaks neist vabaneda. Mõnedel isikutel, kes joovad vähe vett, on järelejäänud mass juba jämesoolde jõudes peaaegu kuiv, ja seetõttu jääb jämesoolele väga vähe tööd. Seesugused inimesed kannatavad sagedasti kõhukinnisust, mille all mõeldakse viivitust pärasoole normaalses tühjendamises.

Tuleb rõhutada seda, et toit mis läheb peensoolde peab sisaldama küllaldase hulga vett, ja see küllaldane hulk vett oleneb sellest, kas inimene joob nii palju vett kui tarvis. Kui vedelikku on rohkem, kui on tarvis selleks, et toiduaine oleks parajasti vedel peensooles, siis ülearune osa imendub ja läheb eritusorganitesse. Teiselt poolt, kui peensooles olev toiduaine ei sisalda küllaldast veehulka, siis jõuavad järelejäänud ained jämesoolde ülearu kuivas seisukorras. Küllaldane veehulk on tarviline selleks, et jämesool saaks korralikult töötada. Seepärast tuleb teha harjumuseks juua palju vett.

4. päätükk.

Hambad ja nende eest hoolitsemine.

Hambad hakkavad ilmuma, kui laps on kuue- või seitsmekuune. Aastasel lapsel peaks olema kuus hammast, pooleteise-aastasel peaks olema neid kaksteist, kahe-aastasel kuusteist, ja kahe ja poole aastasel peaksid olema kõik kakskümmend ajutist ehk piimahammast. Kui laps saab kuue-aastaseks, siis hakkavad ilmuma jäävhambad. Esimesed neli jäävhammast tulevad ajutiste hammaste taha. Järgmiseks hakkavad esimesed piimahambad liikuma ja tulevad ära, ja esimesed jäävhambad kasvavad nende asemele.

Väikeste laste hammaste eest peab hoolitsema ja neid peab puhastama. Nad peaksid pidama vastu seni, kuni jäävhammastel tuleb aeg kasvada nende asemele. Paljudel inimestel on inetud, kõverad hambad sellepärast, et nende piimahammaste eest ei ole hoolitsetud. Tagajärg oli, et nende piimahambad kukkusid enne välja, kui jäävhammastel oli aeg kasvada asemele, ja hiljem kui jäävhambad hakkasid kasvama, nad kasvasid kõverad kas ette- või tahapoole.

Jäävhambaid on üldse 32. Viimased neli suurt tagumist hammast (tarkusehambad) ei hakka kas-

vama enne 17—18 eluaastat. Need jäävhambad peaksid hoiduma alal kuni elu lõpuni. Hambad on sama tähtsad kehaosad nagu nina või kõrvad või sõrmed, ja ühe hamba kaotus vigastab keha samuti nagu mõne nimetatud osa kaotus.

Hammaste otstarve.

Hammaste ülesanne on toidu närimine, see tähendab, nad peavad jahvatama ta peeneteks tükikesteks, segama süljelga, ja nii alustama ta seedimist. Hambad on abiks ka rääkimise juures, sest kui nad on ära tulnud, siis mõningaid silpe ei saagi selgesti hääldada. Hambad on inimesele nii tähtsad, ja nende seisukorral on nii suur mõju inimese tervisele, et ühel Euroopa suurel rahval iga sõduri hambad ja hambahari vaadatakse järele igapäev sama korralikult nagu püssegi. Mõned elukinnitusseltsid võtavad ametisse hambaarsti, kes peab maksuta arstima nende klientide hambaid, sest nad on leidnud, et see tuleb odavam, kui maksa haiguste ning surmajuhtumiste eest, mida tekitavad halvad hambad.

Vigased ja kõdunevad hambad rikuvad tervist.

Inimene, kes ei puhasta hambaid iga päev, võib hambaid hambaorgiga kaapides ja suust tulevat lõhna tähele pannes veenduda, et hamba pinnal leidub kõdunevaid aineid. Miljoneid pisikuid kasvab selles kõdunevas aines hammaste pääl. Need pisikud segunevad toiduga kui seda näritakse, ja kui toitu neelatakse, siis pisikud lähevad edasi makku ning sooltesse. Siin nad ajavad toidu käärima ja tekitavad seedimisrikkeid ning kõhuvalu. Hammaste kül-

jest võivad pisikud ulatuda ka kurgumandlitesse, ninasse, kõrvadesse ja kopsudesse, ja võivad tekitada haigusi kõigis neis organites. Kui kellelgi on katkised hambad, siis iga hingamine täitub tal halvastilehkavate, mürgiste gaasidega hammaste küljest. Need mädagaasid lähevad kopsudesse, ja ei vigasta mitte ainult neid, vaid lähevad edasi verre ja teevad kahju kogu kehale.

Tuberkuloosi ja paljude teiste haiguste puhul on üks esimestest asjadest, mis arst peab tegema, haige hammaste eest hoolitsemine, nimelt tuleb plombeerida või välja tõmmata kõdunenud hambad, ja siis tuleb käskida hambaid igapäev puhastada. Ilma seesuguse hammaste eest hoolitsemiseta pole kehal võimalik saada toitu, mis on tarviline jõu kasvatamiseks ning haigusest tekkinud vigade parandamiseks.

Mis tekitab hammaste kõdunemise?

Toidujäänused, mis kõdunevad hammaste küljes, tekitavad kõdunemise ka hammastes. Kui üks hammas hakkab kõdunema, siis ei kulu palju aega kui ka järgmine hakkab kõdunema, just nagu mäda õun korvis paneb mädanema ka kõrvalolevad.

Toiduosakesed asetsevad igemete ääres, hammaste vahel ja purihammaste krobelisel pinnal. Niipea kui pisikud hakkavad kasvama igemete ääres, lähevad igemed lõdvaks ja paljastavad osa hambajuurt. Kui vahed igemete ja hammaste vahel laienevad, siis need vahed loovad suurepärase koha pisikuile, ja neid kasvab sääl nii palju, et vahed täituvad mädaga. Hambad valutavad alati, kui süüakse midagi tulist või külma. Augud muutuvad varsti nii

suureks, et hambaid ei saa enam kasutada ja nad tuleb välja tõmmata.

Kuidas hoolitseda hammaste eest?

Hambaid peaks puhastama nii sagedasti kui neid tarvitatakse, kuid vähemalt tuleks neid puhastada hommikul ja õhtul enne magamaminekut. Toiduosakesed tuleb võtta välja hammaste vahelt puuorgiga (iial ei tohi tarvitada metallorki), ja siis tuleb nad puhastada keskmiselt kõva harjaga ning vega. Puhastage hambaid risti ja ka üles ning alla. Puhastage sisemist pinda samuti nagu välimist. Suruge harjased hambavahedesse ja peske välja kõik toiduosakesed, mis võivad sääl asetseda. Neid toiduosakesi, mida ei saa eemaldada hambaorgiga, saab eemaldada seega, et saagiva liigutusega suruda peenike niit hambavahedesse. Igemete äärt tuleb ka puhastada. Kui nad alul hakkavad natuke verd jooksma, siis pole sellest midagi viga. Kui neid mõni kord on harjatud, siis muutuvad nad tugevaks. Mingisugust hambapulbrit tuleks tarvitada vähemalt kord päevas. Peenekshõõrutud kriit, millele lisatakse mingit lõhnaainet, on sama hää kui enamjagu pulbreid, mida saab osta poest (vaata päätükk 47, retsept nr. 14).

Harilik sool on väga hää aine hammaste puhastamiseks. Riputage teda tublisti hambaharjale ja tarvitage siis samuti nagu hambapulbrit.

Pääle hammaste puhastamist hõõruge soola harjale ja jätke see sinna, kuni harja tarvitatakse järgmine kord. Kui seda ei tehta, siis hambahari muutub väga mustaks, ja hammaste puhastamine määrdu-

nud harjaga võib teha rohkem kahju kui kasu. Iial ärge tarvitage keetmata vett hammaste puhastamiseks. Pisikud, mis sisalduvad keetmata vees, võivad tekitada kõhulahtisuse või tüüfuse. Mõnedes kohtades on päris harilik nähtus, et isik, kes peseb nägu ning käsi, võtab kausist suutäie vett, et loputada suud. See on väga ebapuhas komme; ja see pole mitte ainult ebapuhas, vaid hädaohtlik samal põhjusel, miks keetmata joogivee tarvitamine on hädaohtlik: sest kuigi vesi sülitatakse välja, kõike ei saa ometi välja sülitada. Küllalt jääb suhu, et tekitada kõhulahtisust või tüüfust.

Kui hammas hakkab kõdunema, siis tuleb kohe minna hambaarsti juurde ja lasta ta plombeerida. Mida varem seda tehakse, seda parem, sest väikest auku on odavam plombeerida kui suurt, ja see on vähem valus. Kui hammast ei plombeerita sel ajal, kui auk on väike, siis mitte ainult see hammas, vaid ka kaks kõrvalolevat kõdunevad ning hävinevad. Parem on puhastada hambaid vähemalt kaks korda päevas ja lasta hambaarstil neid parandada niipea kui nad hakkavad kõdunema, kui kannatada hambavalu ja olla sunnitud laskma neid välja tõmmata, ja hiljem raisata hulk raha valehammaste pääle, mis kõige paremalgi juhtumisel ainult osalt täidavad loomulikkude hammaste otstarvet.

5. päätükk.

Toit ja söömine.

Toiduained, mis on tarvilikud keha toitmiseks, võib jaotada kolme üldisesse liiki; nimelt süsivesikud (tärklis, suhkur, valkained (nagu munavalge), rasvaained (õlid). Lisaks neile tarvitab keha ka vett, veidike mineraalaineid (nagu sool), ja vähe vitamiine. Vitamiinid on ained, mis leiduvad aia- ja puuviljas. Keha peab saama teatava osa kõigist neist toiduliikidest. See ongi põhjus, miks üks toit, nagu kartulid üksi või riis üksi, ei saa toita keha hästi. Paljud inimesed teevad endale kahju sellega, et elavad peaaegu ainult kartulitest. Rukist, nisu, ube, mune ja aiavilja tuleb süüa ühes kartulitega, muidu ei saa keha niipalju toitu, kui on tarvis selleks, et olla terve.

Piiblis öeldakse inimese loomise puhul, et ta toit peab koosnema puuviljast, teraviljast ja pähklitest. Inimese lõi ülitark Looja, ja on selge, et see kes lõi inimese keha, teadis hästi, missugune toit on kõige kohasem inimesele. On rikkalikult tõendusi selle kohta, et keha võib püsida tugevas ning täielikus tervises toiduga, mis koosneb puuviljast, teraviljast ning pähklitest; ja kui neid saab, siis pole lihatoitude tarvitamine vajalik.

Parim teravili toiduks on: rukis, nisu, oder, oad, erned ja riis.

Parimad puuviljad on: õunad, apelsiinid, banaanid, ploomid, kirsid ja pirnid. Puuvili on väga väärtuslik toiduaine. Ta aitab hoida vere puhta, ja samuti hoiab seedimise korraliku. Enam jagu puuvilja, mis ostetakse turult, tuleb enne loputada keeva veega ja koorida, kui neid süüakse toorelt. Mõned puuviljad on ka siis suurepärased, kui neid keedetakse või küpsetatakse. Mõned toored toidud, nagu toores puu- või aiavili on tähtis osa inimese dieedist, vitamiinide pärast, mida sisaldavad need toored ained. Eriti tähtis on, et lapsed saaksid värsket puu- ning aiavilja; sest selleks, et kasvada hästi, peab nende keha saama aineid, mis sisalduvad neis toitudes.

Munad ja piim on ka suurepärane toit. Üsna väikeste laste jaoks on piim kõige parem toit. Piima peaks alati keetma enne tarvitamist. Pääle keetmist ei tohi teda lasta seista rohkem kui viis, kuus tundi enne joomist, sest haiguse pisikud kasvavad väga kiirelt piimas.

Liha toiduna.

Mis puutub liha väärtusse toiduna, siis on eksitus arvata, et ta on igal pool tarvilik osa inimese dieedis. Maades, kus kliima on mõõdukas või soe, on küllaldaselt teisi toite, mis on odavamad kui liha ja palju puhtamad ning toitvamad.

Praegusel ajal on nende loomade seas, kelle liha tarvitatakse toiduks, väga vähe neid, kes pole mitte haiged. Loomad nagu lehm ja siga põevad sagedasti paljuid samadest haigustest, mis tabavad inimesi.

Need kes söövad haige looma liha, võivad sellest saada sama haiguse, mida põdes loom. Mõnel maal on sealiha kõige enam tarvitatav lihaliik, ja ometi on siga kõige mustem loom, kes on üldse olemas. Ta sööb igasuguseid kõdunenud ning musti asju ja armastab püherdada poristes kohtades. Kõige vanemas kirjalikus dokumendis, mis arutab inimese dieeti, on täiesti selgesti öeldud, et siga on ebapuhas loom, ja et tema liha ei tohi tarvitada toiduks.

Paljud inimesed arvavad ekslikult, et lihas on rohkem toitvaid aineid kui üheski teises toidus. Ameerika teadusemehed on pääle hoolikat uurimist leidnud, et see pole tõsi; sest ühes naelas hiinapähklites on rohkem toitvaid aineid kui viies naelas lihas. Sellest on näha, et liha on väga kallis toiduaine. Palju parem on, kui võimalik, tarvitada puuvilja, teravilja, pähklaid ja aiavilja, ja nii mitte ainult hoida kokku kulusid, vaid ka hoiduda hulgast kahjulikest tagajärgedest, mis sagedasti tulevad liig rikkalikust lihatoitude tarvitamisest.

Toidu valmistamine.

Enamat jagu toite, väljaarvatud küpsed puuviljad ja päkled, peab keetma enne, kui neid süüakse. Keetmisega saavutame kolm sihti: Esiteks, ta hävitab haigusitekitavad pisikud, mida leidub rikkalikult enamas jaos toitudes. Teiseks, keetmine teeb toidud kergemini seeditavaks. On mõningaid toite nagu nisu, rukis ja oad, mida inimese seedimisorganid ei saa seedida enne, kui neid on keedetud. Kolmandaks, keetmine teeb toidud maitsvamaks; sest paljudel toitudel, nagu riis, oad, nisu ja

rukis ei ole toorelt seda meeldivat maiku, mis neil on pääle selle, kui neid on hästi keedetud.

On olemas kolm kõige harilikumat meetodit toidu valmistamiseks, nimelt keetmine (või aurutamine), küpsetamine ja praadimine.

Praadimine on väga vilets toiduvalmistamismeetod: sest kuigi toitu saab sel viisil väga kiirelt valmistada, siiski oleks parem raisata rohkem aega valmistamiseks, kui süüa praetud toitu ja sellega rikkuda seedimisorgane. Praadimise ajal rasv, millega praetakse, moodustab katte igale toiduosale, nii nagu see oleks võõbatud rasvaga. Kui see rasvaga kaetud toit jõuab kõhtu, siis jääb see seedimata, sest kõhumahl ei seedi rasva. Tagajärg on, et praetud toit jääb kõhtu tunniks ajaks ja kauemaks, ja harilikult hakkab käärima, tekitades valu ning kõrvetavat tunnet. Kestev praetud toitude tarvitamine on üks seedimiskorratuse põhjustest.

Õigel toiduvalmistamisel on tähtis mõju perekonna tervisele. On väga kahju, et inimesed ei pööra suuremat tähelepanu sellele, et neil oleks puhas ruum köögiks, ja et toidu valmistajaks oleks inimene, kes oskab hästi valmistada. Paljud inimesed raiskavad maja ehitamisel hulk raha muule majaosale, kuid keeduruumiks jätavad väikse kongi, sagedasti ebatervisliku katusealuse ruumi, vahest ilma akende ning õige ventilatsioonita. Tervislikku puhast toitu ei saa valmistada niisuguses köögis. Köök peaks olema üks parimaid ruume majas. Tal peaksid olema aknad, et tuleks sisse küllaldaselt päikesevalgust. Põrand, seinad ja lagi peavad olema puhtad. Seinu

ja lage tuleb sagedasti valgeks lupjada. Ämbrid või mõned muud kaantega nõud tuleb muretseda jätiste ja musta vee jaoks. Jätiseid ning musta vett ei tohiks visata välja otse ukse ette või kõrvale, ega ka põranda alla; sest see tekitab musti kohti, kus kärbsed ning haiguste pisikud siginevad kiirelt.

Tuleks valmistada midagi kapitaolist, mille küljed ning uksed on tehtud raudvõrest, milles võid hoida toitu, et kärbsed ning muud putukad ei saaks ronida toidu kallale. Rotid, hiired, kärbsed, sipelgad, prussakad ja teised putukad on kõik väga mustad. Neil on igasugust määrdinud ning mürgist ainet jalgade ja keha küljes. Nad jätavad mustuse toidule. Pole sugugi haruldane asi näha kärbseid, kes on söönud väljaheiteid, lendavat majja ning istuvat toidule köögis. Sel põhjusel kõik toit tuleb hoida kohas, kus rotid, hiired ja kärbsed ei saa talle kallale tulla. Keetja peaks kogu aeg kandma puhtaid riideid.

Riisi ja aiavilja tuleb pesta hoolikalt puhtas vees. Ärge peske neeid tiigi või jõe mustas vees. Lappe mida tarvitatakse nõude pesemiseks ning kuivatamiseks, tuleb vahetada ning pesta iga päev, ja siis tuleb neid keeta mõni minut. Neid tuleks riputada niisugusesse kohta, kus kärbsed ei saa neile juurde. Peale selle kui taldrikud ja teised söögiasjad on pestud, tuleb neile keeva vett pääle valada, ja siis tuleb neid kuivatada puhta rätiga.

Toitu peaks üldiselt sööma samal päeval, kui ta on valmistatud; sest kui ilm on soe, läheb enam jagu valmistehtud toitu kiirelt rikki. Rikkiläinud või

kõdunenud toitu ei tohiks iialgi süüa. Toidu kõdunemise tekitavad pisikud, mis kasvavad ta sees. Need pisikud tekitavad mürke; ja kui niisugust toitu süüakse, siis see tekitab kindlasti kõhulahtisuse või muid soolte haigusi. Tuleb teada, et toit võib olla rikis, ilma et ta oleks mingit halba lõhna või maitset.

Söömine.

Ruum, kus toitu süüakse, peab olema puhas. Laud ja söögiriistad peavad olema puhtad. Isa, ema ja lapsed peavad koguma laua ümber ja ajama söögi ajal lõbusat juttu; sest kui meel on rahulik ja õnnelik, siis toit maitseb paremini ja seedib paremini. Sööge pikkamisi ja närige toitu põhjalikult. Sööge kindlaksmääratud aegadel kas kaks või kolm korda päevas. Õhtusöök peab olema kerge, ja teda ei tohiks üldiselt süüa pääle kella 7. Toit, mida süüakse hilja õhtul, tekitab vaeva seedekanalis, sest öösel on seedimisorganid väsinud ja tarvitavad puhkust, samuti nagu muu osa keha. Suur hulk seedimishäiret ja seedimisorganite rikkeid tuleb üldisest kombest süüa kõvasti õhtu hilja, ja siis minna magama otsekohe pääle söömist.

Seedimisorganitel peaks olema puhkeaega. Lastel, kellele söögivaheaegadel antakse maiuseid ning muid asju, on selle tagajärjel sagedasti kõhuvalu ning kõhulahtisus. Igale lapsele, kes on üle kolme aasta vana, aitab küllalt kolmest korrast söömisest päeva jooksul, ja midagi ei tohi anda söögivaheaegadel.

Kui süüa liig palju toiduliike ühel söögiajal, siis

see rikub seedimisorgane. On mõningaid toite, mis on hääd ja kergesti seeditavad, kui neid õieti valmistada, kuid mis tehakse raskesti seeditavaks ebakohaste valmistamisviisidega ja sellega, et neid ühendatakse teatavate teiste toitudega.

6. päätükk.

Hingamine ja hingamisorganid.

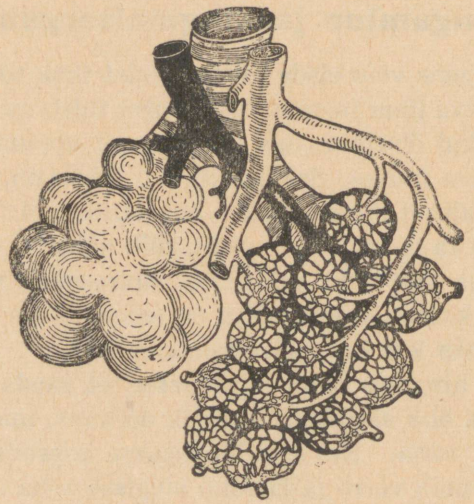
Inimene võib elada mitu nädalat ilma toiduta, ja mitu päeva ilma joogita; kuid surm tuleb mõne tunni pärast, kui õhujuurevool lõpeb, nagu uppumise ning lämbumise juures. See näitab, kui tähtis on, et kehal oleks alaliselt kindlustatud õhujuurdevool. Tuli ei põle, kui ta ei saa õhku. Seda võib näidata, süüdates küünla ja kattes ta siis tühja, suuresuuga pudeliga. Küünal kustub varsti. Õhk on sama tähtis elu alalhoidmiseks kui tule põlemashoidmiseks.

Me hingame õhku kopsudesse, et saada hapnikku, mida õhk sisaldab. Hapnik on gaas, mida ei ole võimalik näha. Kui õhk hingatakse kopsudesse, siis läheb hapnik verre ja kandub kõigisse keha osadesse. Hapnik on tähtis õhu osa, mida keha peab saama, et hoida alal elu ja valmistada soojust ning energiat. Õhk, mida hingame kopsudesse, sisaldab rikkalikult hapnikku; kuid see, mis me välja hingame, sisaldab teda väga vähe ja ei kõlba enam sisse hingamiseks.

Õhk, mis hingatakse välja kopsudest, ei ole mitte ainult ilma hapnikuta; ta sisaldab veel mürgist ainet, mis on tulnud verest. Seda mürgist ainet ei ole võimalik näha; kuid on teada, et kui hulk inimesi on kinnises ruumis lühikest aega, siis keegi väljasttulija

märkab otsekohe, et õhul on halb lõhn. Paljud ruumisolijaist saavad päävalu ning muutuvad uimaseks. Halb lõhn, päävalu ja uimasus tekib kõik õhust, mis tuleb kopsudest.

Kui hingata mitu korda puhtasse, suuresuuga pudelisse, ja siis otsekohe pudel kõvasti kinni kor-



Vere ringvool kopsu mullikestes, kus veri, hapnikuga kokku puutudes, kehale tarviliste ollustega uuesti varustatud saab.

kida ning lasta tal seista soojas kohas paar päeva, siis võib korki päält tõmmates märgata, et seesoleval õhul on halb lõhn. See halb lõhn tekib mõnest neist mürkidest, mida alaliselt hingatakse välja kopsudest. Kui inimesed elavad toas, ilma et avaksid aknaid halva õhu välja laskmiseks ning värske õhu sisselaskmiseks, siis teevad nad kahju kehale sellega, et

hingavad ikka jälle sisse halba mürgist õhku. Niisugused inimesed külmetavad kergesti ja saavad kergesti kopsuhaiguseid, nagu kopsupõletik ja tuberkuloos.

Igal toal peaks olema üks või rohkem aknaid. Need aknad peaksid olema mitu jalga kõrged ja mitu jalga laiad, nii et tuba saaks suur hulk päikesevalgust ning värsket õhku. Riideid ja kardinaid ei tohiks riputada akende ette, sest see takistab valguse ning õhu sissepääsu.

Hingamisorganid.

Õhk, mida hingame, läheb läbi ninasõõrmete ja säält edasi läbi kurgu. Neelu alumisest otsast läheb ta hingetorusse. See on kõva toru, mida võib tunda kaela eesosas. Hingetoru jaguneb alumises osas kahte ossa. Üks osa läheb paremasse kopsu ja teine vasemasse. Kopsud koosnevad lugematust arvust väikesist õhukotikesist. Hingamine on lihtsalt nende õhukotikeste vahelduv täitumine ning tühjendumine.

Hingamine.

Me hingame umbes kuusteist või kaheksateist korda minutis. Süda peksab neli korda iga hingetõmbe jooksul. Liikumine ja palavik suurendavad hingamise kiirust.

Iga elav olevus, kas loom või taim, hingab. Taim hingab läbi lehtede. Konn ja mõned ussiliigid hingavad läbi naha. Kalad, kes elavad vees, saavad õhku veest, mis läheb läbi lõpuste. Inimese loomisloos, nagu seda jutustatakse loomise teises päätükis, öeldakse, et „Jehova Jumal valmistas inimese, kes

põrm on, mullast ja puhus tema ninasse elavat õhku: nõnda sai inimene elavaks hingeks."

Piibel ütleb, et Jumal „annab kõigele elu ja hinge", ja et „kogu inimsoo hing" on tema käes. Tõendust selle kohta, et kõikvõimas Jumal taevas valvab meie hinge üle, on näha selles, et kui me magame, siis kopsud jatkavad värske õhu sissehingamist ning mürgise õhu väljahingamist. Kui me magame, siis oleme täiesti teadvuseta; ja kui peaksime ise valvama oma hingamist, siis sureksime samal hetkel kui jääme magama. Hingamist ning südamepeksmist mõlemaid nimetatakse tahtetuiks liigutusiks. Osa närvisüsteemi kontrollib neid. Kuid ütelda, et hingamine on tahtetu, automaatne tegevus, ei seleta seda; sest jääb vastamata küsimus, kuidas osa närvisüsteemi saab hoida südant peksmas ja hingamist kestmas, ja kuidas hingamine ning südamepeksmine algasid. Kui hoolsalt vaadelda hingamisakti algust, valvet ning imelist kohanemist, siis võib jõuda ainult ühele otsusele, nimelt, et on olemas jõud väljaspool inimest ja kõrgem inimesest, mis valvab hingamist, mis hoiab elu kehas. See on Jumala võim. Jumal, kes nii hoolikalt valvab meie elu üle, on tõesti väärt meie sügavat austust.

Istu ja seisa sirgelt.

On tähtis, et istuksime ja seisaksime sirgelt, et kopsud saaksid küllaldaselt laieneda iga kord kui õhku sisse tõmmatakse. Nii saab keha rohkem värsket õhku. Kui istuda ja seista sirgelt, siis pole keha mitte ainult ilusam, vaid see aitab teda kasvada tugevamaks ning tüsedamaks. Seista või istuda küü-

rus seljaga pole mitte ainult inetu, vaid see teeb kopsudele võimatuks laieneda täielikult; keha ei saa küllaldaselt õhku, ja muutub selle tagajärjel nõrgaks, ja külmetushaigused ning tiisikus hakkavad kergesti külge.

Need, kes töötavad toas, ja eriti need, kes teevad oma töö istudes, peaksid mitu korda päevas tõusma püsti ja mitu korda sügavalt hinge tõmbama, et täielikult täita kopsud värske õhuga, ja täielikult vabastada kopsud mürgisest süsihapust gaasist. Süsihapu gaas on selle mürgise gaasi nimi, mis sisaldub väljahingatud õhus. Ving, mis tuleb, kui ahi pannakse liig vara kinni ja mis sagedasti tekitab päävalu ning uimastust, koosneb suurelt osalt süsihapu gaasist.

Suuga hingamine.

Nina on loomulik sisseminekukoht õhule ja suu toidule. Nina on vooderdatud hulga väikeste karvadega, mis aitavad välja korjata tolmu ning pisikuid sissehingatavast õhust. Kui õhk läheb sisse läbi nina, siis ta soojeneb ning läheb niiskemaks. Kui hingata läbi suu, siis õhk ei soojene ega saa niiskust enne neelu jõudmist, ja sellepärast ta teeb neelu kuivaks, mille tagajärjel neelus tekib liig palju lima. Sellest tulevad külmetushaigused ning köha. Kui nina ei tarvitata hingamiseks, siis ta ummistub ja polüübid arenevad suureks. Kurgumandlid muutuvad ka suuremaks ning haigestuvad. Sellest on selge, et läbi suu hingamine on kahjulik, ja et sellest tuleks loobuda. Laps, kes hingab läbi suu, tuleb viia arsti juurde, et viimane uuriks nina ja kurku, ja eemaldaks polüübid, mis sääl võivad leiduda; vastasel kor-

ral ei saa laps iial olla tugev ning terve. Ta keha jääb kängu, ja koolitöös on ta nõrk. [Suuhingamise (polüüpide) põhjusest, ärahoidmisest ja ravimisest kõneldakse 34. päätükis.]

õhutolm rikub kopse.

Tolm, mis leidub õhus ja mida on näha meie majade põrandal ning mööblil, ei koosne täielikult mulla osakestest, vaid sisaldab lugematuid haigusi levitavaid pisikuid.

Kui tolmu hingatakse kopsudesse ühes õhuga, siis ta läheb kopsudesse ja jääb sinna. Haiguste pisikud paljunevad ja tekitavad sääraseid haigusi nagu tuberkuloos, kopsupõletik, influentsa, bronhiit. Selleks, et hoiduda tülikast ning hädaohtlikust tolmust, tuleks tänavaid kasta kuiva ilmaga, ja inimesed ei tohiks sülitada tänavaile ega põrandale. Selle inimese sülg, kellel on nohu või tiisikus, on täis haiguse pisikuid, ja kui haige inimene sülitab tänavale või põrandale, siis sülg kuivab varsti ning muutub tolmuks. Selle tolmu teised inimesed hingavad sisse, ja see tekitab neil nohu või tiisikuse. Süljake kas renni tänava ääres või paberitükikesse, mida kannate kaasas selleks otstarbeks. Seda paberit ei tohi ära visata, vaid ta tuleb põletada ära. Need, kellel on tiisikus, peaksid alati sülitama paberisse või riidelappi, ja hiljem põletama ära need paberid või riidelapid.

Kui põrandat pühitakse, siis peaks talle enne vett peale pritsitama, ehk veel parem riputada niiskeid haganaid või saepuru põrandale, ja siis pühkida tolm ära ühes haganate või saepuruga. Värvitud põrandad tuleb niiske lapiga üles võtta.

Alkohol ja tubak vigastavad hingamisorgane.

Inimestel on kõigil maadel kaks harjumust, mis on äärmiselt kahjulikud hingamisorganitele; nimelt tubakasuitsetamine ja alkoholijoomine. Tubakasuitsetamine vigastab iga hingamisorgani osa. Ta tekitab põletiku nina, kurgu, hingamistoru ja kopsude limanahas. Ta tekitab köha. Ta vigastab niivõrd kopsude limanahka, et tuberkuloos ning teised haigused hakkavad väga kergesti külge.

Mis on õige tubaka kohta, on maksev ka kõigi alkoholi liikide kohta. Kui keegi joob alkoholi, siis võib seda tunda ta hingeõhust lühikest aega pärast joomist. See oleneb asjaolust, et niipea kui alkohol on läinud verre, ja on viidud kopsudesse, katsuvad viimased saada lahti mürgist nii kiiresti kui võimalik. Arstid teavad, et alkoholi tarvitajad jäävad kergesti kopsupõletikku või tuberkuloosi; ja veel, kui nad saavad ühe neist haigusist, siis on neil vähem väljavaadet paraneda kui neil, kes ei tarvita alkoholi. See on veel lisatõenduseks, et alkohol rikub kopse.

Alkohol ja tubak on mürgid, mis ei riku mitte ainult kopse, vaid ka iga kehaosa.

Kokkuvõte tähtsamaist punktidest hingamise üle.

1. Hoolitsege selle eest, et maja on hästi tuulutatud, nii päeval kui öösel.

2. Päeva ajal olge väljas värskes õhus nii palju kui võimalik, ja ööseks avage magamistoa aknad, et värske õhk saaks vabalt sisse voolata. Õhu koosseis öösel on täpselt samasugune nagu päeval, sellepärast

ärge kartke ööõhku ega sulege aknaid. Isegi kui aknad on kinni, on toaõhk sama palju ööõhk kui väline.

3. Täitke kopsud õhuga iga kord, kui hingate sisse. Et seda teha, peate istuma ning seisma sirgelt. Ajage õlad taha. Hoidke lõug üleval, ja tõmmake ta sisse kaela juurde.

4. Hoiduge hingamast tolmust õhku.

5. Ärge tarvitage tubakat mingisugusel kujul, ei piipu, sigarette ega ninatubakat.

6. Ärge jooge mingisugust alkoholi.

7. Hingake alati läbi nina.

8. Ärge kandke kitsast vööd.

9. Hingake sügavalt mitu korda päevas.

10. Ärge iial katke nägu tekiga. Need, kes katavad näo tekiga, mürgitavad organismi, hingates tagasi kopsudesse mürke, mis on kopsudest välja hingatud. See on väga kahjulik komme.

õiged elumajad.

Maja ei tohi ehitada madalatesse kohtadesse, kus vesi katab majaalust maad iga kord, kui sajab vihma. Vesi paneb mädanema kõik, mis kukub temasse, ja nii ei tee mitte ainult maja elutube niiskeks ning jahedaks, vaid tekitab ka halbu lõhnu, mis on kahjulikud kehale.

Kanapoegi, sigu, koeri ega kariloomi ei tule pidada majas ega selle all. Nende väljaheited täidavad maja halva haisuga. Nende kehadel on kirpe ning täisid, mis võivad tuua haigusi neile, kes elavad majas. Paljud koduloomad põevad tuberkuloosi, ja inimesed võivad väga kergesti saada selle haiguse hai-

getelt loomadelt. Põrandaalust ruumi ei tuleks tarvitada ei loomade jaoks, ega ka teravilja ja muu toidu panipaigaks. Ruum tuleb jätta lahtisks, nii et tuul võib vabalt läbi puhuda, ja et poleks mingit kohta, kus võiksid pesitseda rotid, hiired ning putukad.

7. päätükk.

Veri ja vereringvoolu organid.

Kui veretilka uurida mikroskoobiga, siis on näha selles suur hulk väikeseid, ümmargusi punaseid kehakesi. Neid nimetatakse vere punalibledeks. Lisaks neile on veel palju väikseid, valgeid kehakesi selles veretilgas. Neid nimetatakse vere valgelibledeks. Need vere puna- ja valgelibled ujuvad verevoolus umbes niisama nagu hulk väikseid ümmargusi kalu ujub jões.

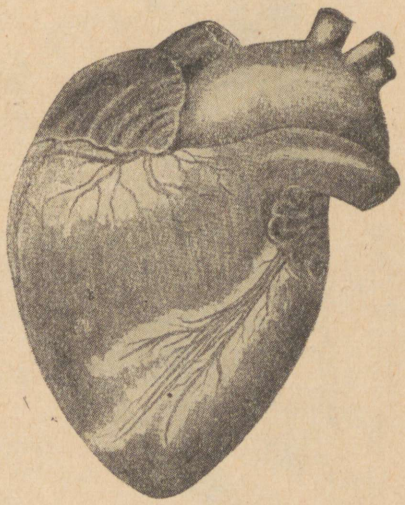
Seeditud toit kantakse ka verre. Verd võiks nimetada keha transportatsiooni asukohaks, sest et ta viib hapniku, mille kopsud toovad õhust, ja seeditud toidu, mille kõht ja sooled on valmistanud, igasse keha ossa, et rahuldada iga osa tarvidusi. Ta kogub ka igast keha osast kahjulikud ained ja süsihapugaasi ja viib need tagasi kopsudesse, neerudesse ning naha alla, kust nad eritatakse kehast õhuga, mida hingame välja, higiga ja uriiniga (kusega).

Süda ja veresooned.

Veri voolab alaliselt veresoontes. Kui käevarre nahk ja nende soonte seinad, mis on otsekohe naha all, oleksid tehtud klaasist, siis võiksime näha kuidas veri neis soontes voolab kiirelt õla sihis.

Südame kokkutõmbed panevad vere soontes voolama. Süda, mis on umbes inimese kokkusurutud rusika suurune ja seest tühi, on just nagu võimas pump, mis paneb vere voolama igas keha osas.

Täiskasvanud inimese süda lööb umbes seitsekümmend korda minutis. Füüsilised liigutused pa-

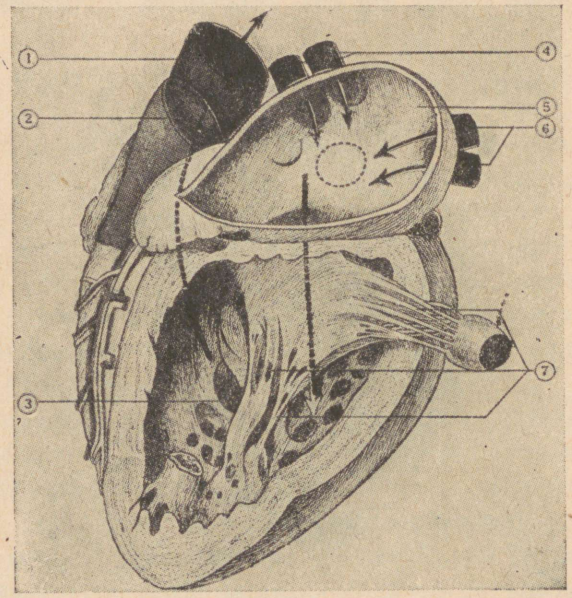


Terve süda.

nevad ta kiiremini peksma. Palavik ka suurendab südamelöökide arvu minutis. Naise süda peksab kaheksa või kümme korda rohkem minutis kui mehe süda. Lapse süda peksab kiiremini kui täiskasvanu oma; näiteks viieaastase lapse süda peksab üheksakümmend kuni sada korda minutis.

Kui vaadelda südamepilti selles päätükis, siis võib näha suurt veresoont, mis on ühendatud süda-

me ülemise, pahempoolse nurgaga. Seda veresoont nimetatakse aordiks ehk päätuiksooneks. See läheb ülespoole ja jaguneb harudesse, mis viivad verd pähe ning kätesse. Siis ta paindub ja läheb alla sü-



Süda ja tema suured veresooned.

(1) Aort (2) kopsu-tuiksoon (3) vasem südame kamber (4) paremad kopsu tõmbsooned (5) vasem südamekõri (6) vasemad kopsu tõmbsooned (7) kõõlusniidid, mis hoiavad kõri klappe.

dame tagant, ning jaguneb harudesse, mis viivad verd igasse teise keha ossa.

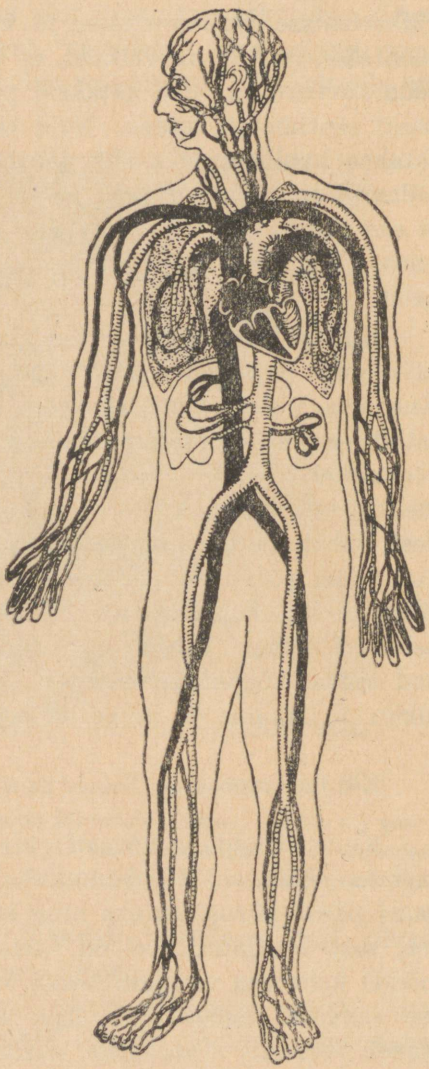
Kui süda tõmbub kokku, siis veri voolab välja aorti ja ta lugematute harude kaudu igasse keha

ossa. Edasi voolates läheb veri väiksemaisse ja ikka väiksemaisse veresoontesse, ja viimaks läheb veresoontesse, mis on nii väiksed, et kui kolm tuhat asetada kõrvuti, siis nad kataksid pinna, mis on ainult paari sentimeetri laiune. Neid väikseid sooni nimetatakse kapillaarideks ehk jõhvsoonteks. Need kapillaarid on nii arvurikkad ja nii üksteise lähedal, et ei saa peenematki nõela pista lihasse ega ühtegi kehaossa, ilma et ei puudutaks ühte või rohkemaid neist.

Kui veri on kapillaaridest läbi läinud, siis läheb ta veenide ehk tõmbsoonte kaudu tagasi südamesse. Kui süda lõigata lahti, siis võib näha, et ta on jaotatud vasemasse ning paremasse poolde. Veri, mis voolas kehasse läbi aordi, tuli välja vasemast südame küljest, veri mis pöörab tagasi kõigist keha osadest, läheb paremasse südame poolde. Pääle selle kui ta on paremast südamepoolest läbi läinud, siis läheb ta läbi kopsude. Kopsudest läbi minnes vabaneb veri mõnest kahjulikust ainest, mille ta on toonud tagasi kõigist kehaosadest, ja võtab sisse hapnikku õhust, mis on hingatud kopsudesse.

Elu on veres.

Kui nöör siduda kõvasti ümber sõrme ja jättagi see sinna, siis sõrm muutuks varsti mustaks, ja paari päeva pärast sureks ning kõduneks. Sõrm sureb, sest verejuurdevool on takistatud. Niipea kui mõnda kehaossa verejuurdevool on takistatud, sureb see kehaosa. Sellest on selge, et iga kehaosa elu oleneb verest. Tuhanded aastad tagasi inimese



Vereringvool inimese kehas.

Tuiksooned (arteriad) on valkjad, kuna tõmbsooned (veenid) sellepärast tumedad on, et neis voolab halbade ollustega segatud veri.

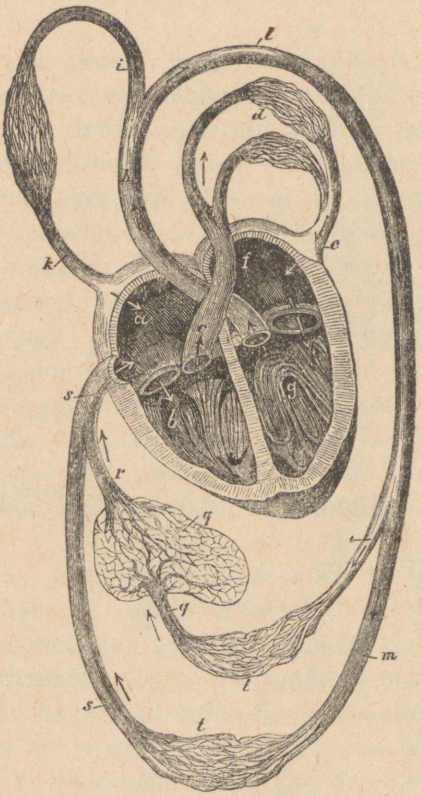
Looja, Jumal taevas, ütles, et „kõige liha elu on tema veres.“

Veres ja südames näeme Jumala jõu imeteldavat tõendust. Näituseks süda. Ta hakkab töötama, kuna laps on alles emaihus, ja jatkab tuksumist vähemalt seitsekümmend korda minutis kaheksa- või üheksakümne aasta jooksul. Meil pole tarvis mõtelda südame pääle, et panna teda peksma, ja samuti ei saa me mõtlemisega peatada ta löömist. Süda on isealgav, isetegev masin, miljon korda imelisem kui ükski masin, mille inimene on kunagi teinud. Isegi kui me magame, jatkab süda oma tööd, pumbates elualalhoidvat verd kõigisse kehaosadesse. Ta ei puhka ühes meiega, sest ta tuksub alati. Jumal taevas, kes lõi inimese, on see, kes paneb südame tuksuma, ja sunnib teda jatkama seda tööd, ükskõik, kas me oleme ärkvel või magame.

Kui mingi kehaosa on vigastatud, siis on veri see, mis parandab vigastatud osa. Kui haiguse pisikud tungivad kehasse, siis vere valgelibled, mida varem mainisime, mängivad julgete sõdurite osa ja tungivad kallale pisikuile ning hävitavad nad. Ainult siis kui haiguse pisikuid on liig palju või kui nad on liig mürgised, või kui vere valgelibled on nõrgendatud alkoholi või tubaka tarvituse läbi või mõne muu kahjuliku asjaga, siis pole vere valgelibled küllalt tugevad, et hävitada pisikuid.

Vahest võib mikroskoobi abil näha, kuidas vere valgelibled parajasti tungivad kallale haiguste pisikuile. Kuigi nad on nii väiksed, et kui 2500 neid asetada kõrvuti, siis nad vaevalt kataksid paari sentimeetrilise pinna, ometi võib näha kuidas nad liigu-

bibl. univ. Do



Süda on isealgav, isetegev masin, mis ei puhka iialgi.

vad ning tungivad kallale mürgistele pisikutele ning hävitavad nad. Nad tegutsevad nii nagu neil oleks mõistus, ja selles näme jälle üht tõendust, et Jumal mitte ainult ei loonud inimese, vaid hoiab ka alal ta elu. Ta on hoolitsenud ka selle eest, et keha

suudaks kaitsta end mürgiste haiguste pisikute või teiste vaenlaste vastu, mis hävitaksid elu.

Kuna elu on veres, ja kuna veri on see, mis parandab, siis on tähtis, et meil oleks hää veri. Veri on moodustatud toidust, mida sööme. Kui toit on hää ja puhas, siis on ka veri puhas. Kui verd on vähe, või kui ta koosseis on halb, siis verelibled nälgivad ja tagajärg on, et kogu keha kannatab. Kui juua palju puhast vett, siis see puhastab vere kahjulikest ning mürgistest ainetest. Joovastavate jookide ning tubaka tarvitamine vigastab nii vere puna- kui valgeliblesid, ja hävitab vere elualalhoidvad ning parandavad omadused.

8. päätükk.

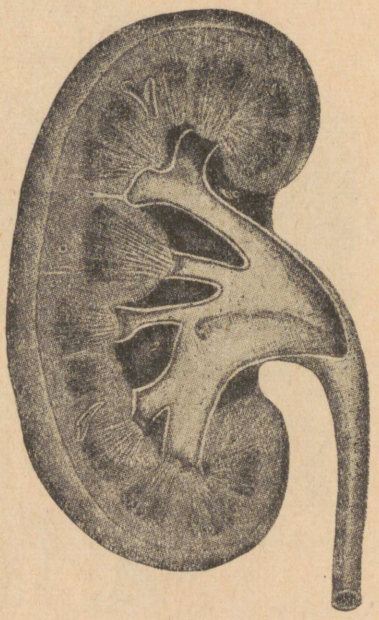
Neerud.

See on päris harilik nähtus, et inimesed, kes töötavad aurumasinaga, puhastavad teda tuhast. See tuhk tekib süte põlemisest, mille abil masin pannakse liikuma. Kui teda ei puhastata, siis ei kulu palju aega, enne kui masin muutub tarbetuks ning liikumisvõimetuks. Niisama on lugu meie kehaga. Iga päev võtame kehasse toitu ning jooki, niisama nagu süsi pannakse aurumasina tulekasti. See toit põleb meie kehas, ja lõpuks jätab teatava hulga tuhka või jäänuseid, mis tuleb kehast välja puhastada. Keha või mõned ta osad liiguvad alaliselt, ja kui midagi liigub, siis peab selle tagajärjeks olema kulumisprotsess, mis tekitab jäänusaineid. See kulunud materjal tuleb välja heita; sest kui neid ei koristata, siis jäänusained kui mürgid rikuvad keha ja tekitavad haigusi. 6. päätükis seletasime juba, kuidas kopsud aitavad eritada mõningaid jäänusaineid kehast. Neerude ülesanne on ka eritada jäänusaineid kehast.

Neerud on kaks oa-kujulist elundit. Nad on kinnitatud väljapoole mao-õõne tagumist seina üks kummalegi poole selgroogu. (Vaata pilt järgmisel küljel.) Kui veri voolab läbi neerude, siis nad ime-

vad endasse osa mürgiseid jäänusaineid. Need mürgised ained ühes veega, mille neerud võtavad verest, tekitavad uriini (kuse). Kusi läheb neerudest välja toru kaudu, mis viib igast neerust põie juurde, ja ta eritatakse põiest kusemise ajal.

Täiskasvanu eritab 450—1300 gr. uriini päevas. Kui inimene on täiesti terve, ja joob niipalju vett kui ta peab jooma, siis on kusi helekollast värvi; sagedasti on ta praegu nii selge nagu vesi. Kui kusi on punakat või pruuni värvi, siis näitab see, et vett juuakse liiga vähe.

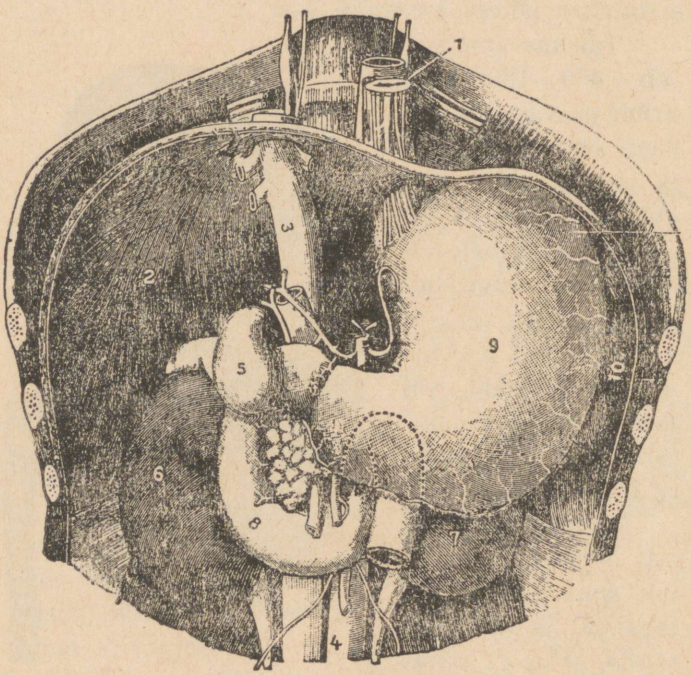


Neeru läbilõige.

Iga haiguse puhul, mil inimesel on palavik, suureneb neerude tegevus, ja on väga tähtis, et haige inimene jooks palju puhast vett. On hää, kui vesi on alati nii lähedal, et haige inimene saab juua sagedasti. Sel juhtumisel, kui haige ei joo palju vett, ei suuda neerud eritada mürgiseid jäänusaineid, ja haigus muutub halvemaks.

Alkohol, tubakas, pipar jne., kõik on väga kahjulikud neerudele. Neerude ülesanne on eritada ke-

hast kõik, mis sisaldub kahjulikku veres, nagu ülalmainitud ained. Eritades neid kahjulikke aineid, neerud ise vigastuvad umbes niisama nagu politsei-



(1) Seedekanal, (2) vaheliha, (3) alumine tõmbsoon, (4) peatuiksoon (aort), (5) sapipõis, (6) parem neer, (7) vasem neer, (8) kaheteistsõrme-sool, (9) magu, (10) põrn.

nik, kes arreteerib mõrtsukat selleks, et kaitsta teisi inimesi, võib ise saada tõsiselt vigastada mehe poolt, keda ta arreteerib.

9. p ä ä t ü k k.

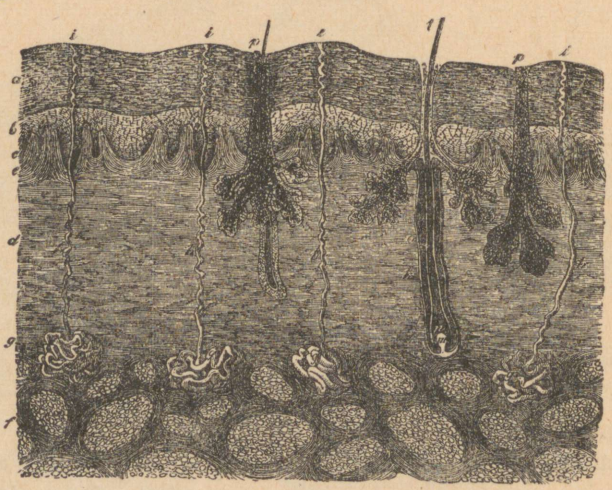
Nahk.

Nahk moodustab keha välimise katte ja kaitseb allolevaid osasid. Teda võib võrrelda vooderdatud riidega, sest ta koosneb välisest ja sisemisest kihist. Kui nahale tekivad villid keeva veega põletamise tagajärjel, siis villis olev vedelik asetseb nende kahe kihi vahel.

Naha sisemises kihis on suur hulk väikseid nahanäärmeid. Igal ühel neist on väike toru, mis viib välja naha pinale. Kui käed on väga soojad, võite pigistada sõrmeotsa ja näha väikseid higitilku tulevat välja nendest torudest. Higi ei koosne täielikult veest; lisaks ta sisaldab soola ning jäänusaineid. Need jäänusained on sarnased neile, mis sisalduvad kuses.

Kui neerud ja nahk ei eritaks kahjulikke aineid, siis järgneks surm õige kiirelt. Nahk üksi eritab suure hulga mürgiseid aineid. Kui nahk katta mingisuguse värvi või lakiga, siis järgneb surm paari tunni pärast. Paljud inimesed arvavad, et nad higistavad ainult siis, kui nad näevad higi nahal. See on eksitus. Higi eritub kogu aeg kõigist keha nahanäärmeist; kuid enamalt jaolt ta tuleb välja nii pikkamisi, et ta aurab ja kaob kohe ja teda ei ole või-

malik näha. Soojus ja kehalised harjutused suurendavad higi hulka. Igale ühele on väga kasulik liikuda küllaldaselt iga päev, et tekitada tublit higistamist, sest see mitte ainult ei hoia naha teguvõimsa ning terve, vaid aitab ka hoida vere puhta ning selge.



Inimese naha läbilõige.

Kui on kõvasti higistatud, siis võib näha nahal õhukest soolakorda, niipea kui higi on kuivanud. See sool tuleb kehast ühes higiga. Ühes soolaga on seal teisi jäänusaineid. Neist kahjulikest aineist tekib naha ning riiete külge halb hais, kui keha ei pesta sagedasti. Kui soola ja kahjulikke aineid ning tolmu, mis järjest koguneb naha pinnale, ei eemaldata sagedase pesemisega, siis nad ummistavad higipoorid ja takistavad nahanäärmete tegevust. Nii kogub mürgiseid aineid verre, ja haigus on tagajär-

jeks. Soojas kliimas peaks igaüks pesema tervet keha kord päevas. Isegi külmal hooajal peaks kaks või kolm korda nädalas võtma vanni.

Puhtuse saavutamiseks on parim tarvitada sooja vett ning seepi. Jaheda- või külmavee vann, millele järgneb tugev hõõrumine rätiga, on suurepärane abinõu teha keha tugevamaks, nii et nohu ja teised haigused ei tule nii kergesti. Hommik on kõige parem aeg külma vanni jaoks. Külma vanni ei tohi iial võtta siis, kui ollakse higine või väsinud. Samuti ei tohi võtta ei sooja ega külma vanni otsekohe pääle sööki. Kui ilm on väga palav, ja vanni võetakse selleks, et jahutada nahka, siis on parim meetod tarvitada duši.

On tähtis, et hää tervisega inimesed peseksid end sagedasti, et hoiduda haigustest. On veelgi tähtsam, et haiged peseksid end iga päev; sest kahjulikud ained, mis koguvad kehale haiguse ajal, pole mitte ainult rohkearvulised, vaid ka mürgisemad. Paljud haiged inimesed paraneksid hulga kiiremini, kui neid pesta iga päev. Pole tarvis karta, et haige inimene külmetab, kui teda pesta õieti. Vesi peab olema soe. Esiteks peske parem käevars ja kuivatage ning katke ta; siis peske vasem käevars ja kuivatage ning katke ta; siis peske rind ja kuivatage ning katke ta; ja nii edasi kogu keha. Nii pole mingit hädaohtu, et haige inimene võiks külmetada.

Riietus.

Riided, mida kantakse, peavad olenema kliimast. On tähtis, et otsekohe naha vastu kantavaid riideid vahetatakse ning pestakse sagedasti. Soojas kliimas

tuleks neid vahetada ning pesta iga päev, või vähemalt üle päeva. Kui pesu muutub mustaks higist või naha rasvanäärmeist, siis pole sellel mustusel mitte ainult halb hais, vaid ta ärritab nahka ja tekitab vistrikuid. Mürgised ained, mis sisalduvad selles mustuses, võivad läbi naha kehasse tagasi minna ja teha kahju kehale.

Naha-, juukse- ja rasvanäärmed.

Iga juukse kõrval on väike nääre, mis valmistab rasva. See rasv tuleb naha pinnale ja hoiab nahka kuivaks muutumise ning pragunemise eest. See rasv õlitab juukseid. Kõige parem abinõu juukseid ilusatena hoida ja neid kiirelt kasvama panna on, neid iga päev tugevasti harjata. Juukseid peab vahetevahel pesema sooja vee ning seebiga, et eemaldada tolmu ning rasva.

Paljas pää.

Kõõm tekitab paljaspää. Kõõma tekitavad pisikud, mis kasvavad naha rasvanäärmetes. Haigus levib juukseharjade ning kammide kaudu. Sellepärast peaks igaühel olema oma hari ning kamm, ja keegi ei tohiks tarvitada harju ning kamme, mida tarvitavad teised inimesed. Paljas pää tekib ka sellest, kui toas kantakse alaliselt mütsi. Paljas pää võib tekkida ka sellest, kui liig rikkalikult tarvitatakse õli, mida paljud naised tarvitavad juuste õlitamiseks. Täiesti tarbetu on juukseid õlitada, kui neid kammitakse hästi iga päev.

Kõõma puhul, või kui juuksed hakkavad välja langema, tuleb tarvitada järgmist abinõu. Hõõruge

tugevasti juustesse niisutatud soola. Hõõruda tuleks nii tugevasti, et päänahk muutub päris punaseks. Selle järele tuleks iga päev hõõruda päänahka mõnd määret nagu retsept nr. 5 või 6.

Kompamisaisting.

Kui paneme käe mõnele asjale, siis ütleme, et tunneme seda. Tunneme asju, mis satuvad ühendusse ükskõik missuguse kehaosaga, sest nahas on hulgaliselt närve. Kui neile närvidele rõhutatakse kuidagi moodi, siis saadavad nad teate ajju, ja nii me saame teada, kas asi on külm või soe, libe või kare, kerge või raske.

Kompamisaistingut võib väga arendada, nii et, nagu näeme pimedate juures, inimene võib lugeda, hõõrudes sõrmedega väikseid augukesi paberi-lehel. Inimese looja varustas naha nende närvidega abinõuks, mis kaitseks keha ja võimaldaks inimest saada osavaks käsitöödes ning kunstides. Kui nahal poleks seda kompamisaistingut, siis mõni kehaosa võiks olla ühenduses millegagi, mis lõikab või põletab, ja meie ei teakski seda. Ilma selle kompamisaistinguta me ei saaks õppida tarvitama käsi lugematute tööde jaoks, mis alaliselt teeme kätega.

Kuna nahal on nii palju ülesandeid, ja kuna tal on nii suur mõju inimese tervisele ning välimusele, siis tuleks teda hoida hääs seisukorras. Teda ei tuleks mitte ainult hoida puhas väljastpoolt sagedase pesemisega, vaid hoidudes tubaka ning teiste kahjulikkude ainete tarvitamisest, mida nahk peab eritama, tuleb ta ka seestpoolt puhas hoida.

Sõrmeküüned.

Sõrmeküüned on tarvilikud selleks, et kaitsta sõrmeotsi ja võimaldada meid võtta kätte väikseid asju. Sõrmeküüni tuleb hoida lühikestena, ja neid ei tohi lasta kasvada üle sõrmeotsa. Kui sõrmeküüned kratsivad naha katki, siis tekib sellest sagedasti põletik. Mitmesuguste haiguste pisikud võivad kasvada küünte all, ja kui söögiaegadel või muul ajal sõrmed pannakse suhu, siis pisikud võivad sattuda kõhtu ning tekitada mõne haiguse. Isegi kui sõrmeküüni hoitakse lühikestena, tuleb noa või puupilpa abil sagedasti puhastada mustust, mis kogub nende alla.

10. päätükk.

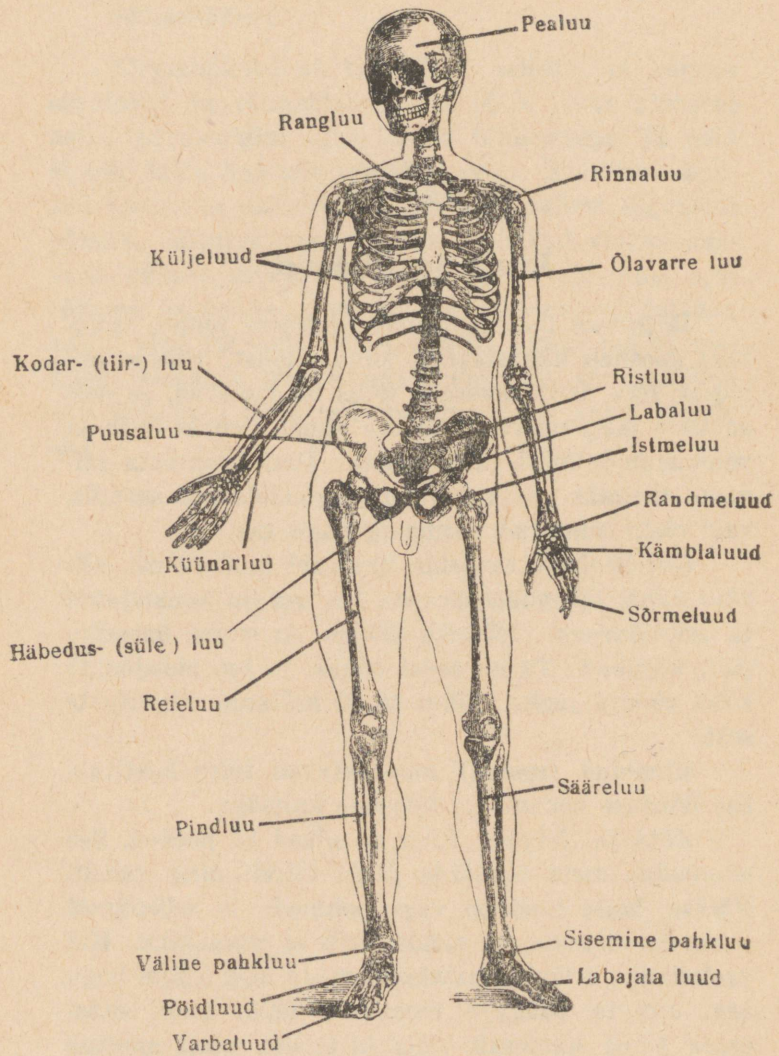
Luud ja lihased.

Järgmisel lhk. on inimese luukere joonis. Luukere koosneb kahestsajast kuuest luust. Elavas inimeses kõik need kakssada kuus luud elavad, ja neis on verd ning närve. Luukere annab kehale kuju ja võimaldab inimest püsti seista. Ilma luukereta inimene ei saaks seista püsti ning kõndida püstasendis, vaid oleks sunnitud roomama nagu uss.

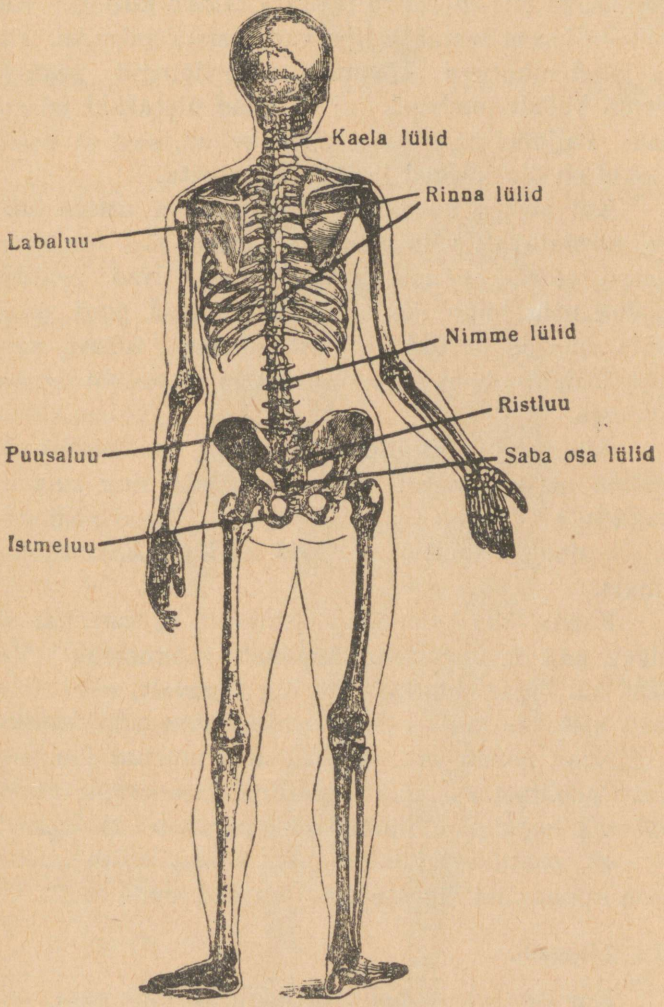
Kui hoolsalt vaadelda üksikuid luukere osi, siis võib näha, kui suurepäraselt iga osa on kohandatud ta eriotstarbele. Näiteks pääluu on suure ümariku palli kujuline. Ta on seest õõnes, ja see moodustab koha pääaju jaoks, milles ta on kaitstud vigastuste eest.

Rinaluud (roided) moodustavad teise kastitaolise õõnsuse südame ja kopsude kaitseks.

Käte ja jalgade luud on pikad ja peened. See võimaldab meid liigutada jalgu kiirelt ning vabalt. Väikse lapse luud on väga pehmed, ja sellepärast peaks hoolitsema, et nende kuju ei moonduks. Kui vastsündinud lapsel lastakse lamada ühel küljel kogu aeg, siis ta pääkuju moondub, ühelt poolt otsaesine tuleb kumeralt välja ja teiselt poolt muutub lamedaks. Last tuleb panna mõneks tunniks ühele



Luustik eest vaadates.



Luustik tagant vaadates.

küljele, ja siis tuleks ta pöörata teisele küljele. Kui väiksel lapsel lastakse liig vara seista jalgadel, siis ta jalad muutuvd kõveraks. Koolipingid peaksid olema küllalt madalad, nii et jalad ulataksid põrandale. Paljudel lastel on küürus seljad, sest et koolipingid on liig kõrged ja ilma seljatoeta.

Kui lapsed kasvavad pikkamisi ja nende luud on märgatavalt väiksed ning nõrgad, siis tuleb see sellest, et nad ei saa kohast toitu. Nad peaksid saama neid toiduliike, millest kasvavad luud, nagu toite, mis on tehtud herneist, ubadest, nisust, rukkist, otradest ühes küllaldase hulga kitse- või lehmapiimaga.

Sääl, kus kaks luud ühinevad, on liigeskoht. Mõned neist liigetest võivad avaneda ning sulgeda nagu uks. Õlaliiges on teistsugune. Ta ei võimalda mitte ainult painutamist, vaid ka käe keerutamist ringis.

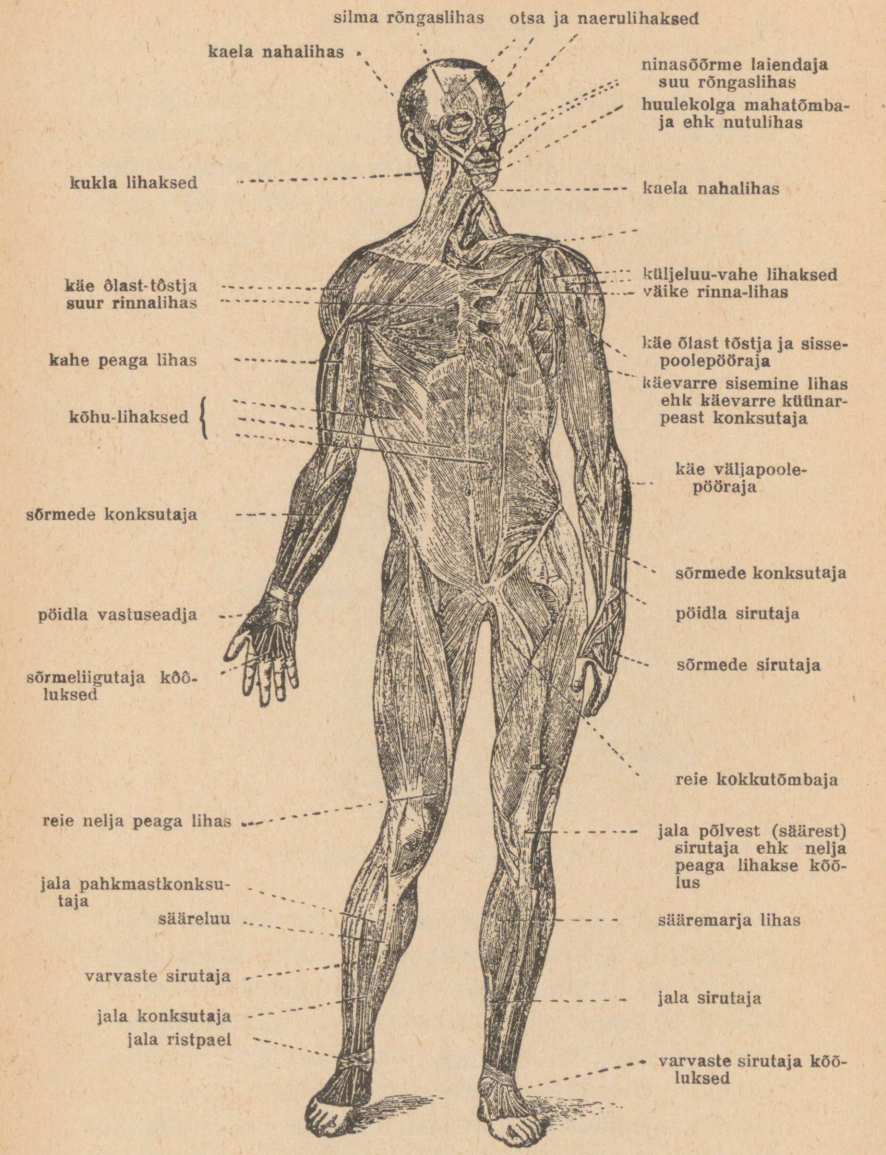
Kohas, kus kaks luud ühinevad, et moodustada liiget, nad on ühendatud tugevate sidemetega. Vahest kui liigest liigutatakse liig tugevalt, need sidemed kistakse lahti. Seda nimetatakse nikastuseks.

Luud purunevad vahest. Kui murtud luu eest hästi hoolitsetakse, siis ta paraneb iseenesest, umbes niisama nagu puu murtud oks paraneb iseenesest.

42. peatükis kirjeldatakse, kuidas tuleb hoolitseda nikastatud liigeste ning murtud luude eest.

Lihased.

Kui eemaldada nahk ja naha all olev rasv, siis oleks inimese keha niisugune nagu näha selle päätüki joonisel. (Vaata lhk. 67.) Elav muskel ehk



Lihastik eest vaadates.

lihas on punane. Looma või lamba punane liha on muskel. Kehas on üle viiesaja muskli. Musklid on väga mitmekujulised ning -suurused. Musklite pildil on näha, et mõned on ümmargused, mõned on pikad, mõned on lühikesed, mõned on suured ja mõned on väikesed.



Keha õige seisang istudes.

Asetage parem käsi vasemale käevarrele ja painutage siis käevart. Seda tehes võib tunda suurt lihast, mis painutab kätt. Kui inimene närib, siis võib meelekohal näha nende lihaste liikumist, mis tõstavad alumist lõualuud. Lihaste töö on liigutada jäsemeid või teisi kehaosi.

Mitte ainult siis ei ole musklitel teha tööd kui me liigume, vaid isegi siis, kui seisame vagusi, on

tarvis paljude musklite alalist pingutust, et hoida keha sirgena. Paljud inimesed lasevad seistes või istudes seljamusklid lõdvaks; tagajärg on, et selg muutub küürakaks ja õlad vajuvad ettepoole. See pole mitte ainult inetu, vaid sunnib rinnaseinu suruma kopsudesse, nii et sügav hingamine on takis-



Hingamist takistav keha seisang.

tatud. Toolil või kirjutuslaua taga istudes peaks keha olema sirge. Kui seisate, siis olge nii pikk kui võimalik. Seiske nii nagu katsuksite tõsta kõrgele midagi, mis on te pää peal. Hoidke lõuga üsna kaela lähedal. Rind peaks tulema ettepoole. Kõhtu ei tohi ajada välja, vaid ta tuleb sisse tõmmata.

Ei jõua küllalt kõvasti rõhutada sirgelt istumise ning seismise tähtsust. Me võime kui puhtaks tahes

teha oma vere, süües kohast toitu; aga kui harjumuseks saanud ebaõige asend kogu aeg surub kokku veresooned, nii et eluandev vedelik ei saa voolata kõigis kehaosades, siis on kindlasti tagajärjeks halb tervis. Vanemad ja õpetajad peavad sellepärast hoolitsema, et lapsed seisaksid ning istuksid sirgelt.

11. päätükk.

Harjutused.

On tingimata tarvilik, et inimene teeks harjutusi selleks, et hoida keha terve ning tugeva. Igaüks teab, et masin, mida ei tarvitata, hakkab roostetama ja varsti muutub kõlbmatuks. Sama on tõsi meie keha kohta. Kui me istuksime või lamaksime ega tarvitaks jalgu mitu nädalat, siis nad muutuksid nii nõrgaks, et meil oleks võimatu seista ning kõndida. Kui me ei harjuta, siis musklid muutuvad väikseks ning nõrgaks, seedimine on vilets, ja veri kaotab võime hävitada haigusidusid, mis võivad sattuda kehasse.

Harjutuste ajal süda peksab kiiremini, ja nii saab iga kehaosa rohkem verd. Harjutuse ajal inimene hingab kiiremini, ja nii iga kehaosa saab rikkalikumalt hapnikku. Vanasõna ütleb „Terves kehas terve vaim". Vaim muutub nüriks kui kehamuskleid ei harjutata küllalt. Kui keegi tahab, et tal oleks hää mälu, ja et ta saaks õppida hästi ning kiiresti, siis peab ta iga päev harjutama kehamuskleid.

Sepa käevars on suur ning tugev, sest et ta harjutab seda iga päev. Mägestiku elanikkude jalad on suured ning tugevad, sest nad kõnnivad väga palju. Vastupidi, paljude õpilaste ning ärimeeste käed, ja-

lad ja kogu keha on väiksed ning nõrgad, sest nad istuvad palju ja ei harjuta käsi ega jalgu. Paljud inimesed arvavad, et need kes on haritud, ei pea tegema kehalist tööd. See on suur eksitus. Kehaline töö on lugupeetav ning auväärne. Musklite harjutus on sama tarviline tütarlastele ning naistele kui poistele ning meestele, sest igaüks peaks häbenema, kui tal on pehmed, nõrgad musklid.

Kui Jumal lõi inimese keha, siis ta teadis, mis keha tarvitab selleks, et olla tugev ning terve, je sellepärast ta mitte ainult ei hoolitsenud toidu eest, millega toita keha, vaid ta hoolitses ka selle eest, et inimene peab töötama ning harjutama selleks, et saada toitu. Hiljem ta ütles: „Oma palehigis pead sa leiba sööma!“ Inimene, kes sööb iga päev toitu ja ei harjuta käte ning jalgade muskleid, eksib ühe kõige tähtsama tervise seaduse vastu, ja saab päris kindlasti karistuseks nõrga, haiglase keha.

On palju harjutusviise; kuid kõige paremad liigid on hariliku töö tegemine, nagu aiatöö, puutöö jne. Kõndimine, jooksmine ja ujumine on kõik hääd harjutusviisid.

Kui lapsed on mõnda aega vaikselt laua taga istunud, siis muutub nende hingamine väga aeglaseks, ja õige vähe õhku satub kopsudesse iga sissehingamise juures. Süda peksab aeglaselt ja mõistus muutub nüriks, nii et laps ei saa hästi õppida. Sellepärast peaksid õpetajad andma lastele vaheaegu, et nad saaksid minna välja jooksma ning mängima.

12. p ä ä t ü k k.

Ergu- ehk närvikava.

Kehal on palju organe. Igal organil on oma töö teha. Näiteks kõht aitab toitu seedida, neerud aitavad eritada mürgiseid aineid, nahk reguleerib keha soojust, süda paneb vere voolama. Iga organ peab tegema oma teatava tööhulga teataval ajal, ja kõik organid peavad töötama kooskõlas, või muidu keha muutub nõrgaks ning sureb.



Üldine ergukava.

Keha ta hulgaliste organitega võib võrrelda sõjaväega. Mõned inimesed sõjaväes peavad tegema üht tööd, teised teist; kuid iga mees peab tegema oma töö õigel ajal ja, kõige tähtsam, nad peavad kõik töötama koos nagu üks mees. Selleks on tarvis, et oleks üks mees, kes valitseb ning korraldab sõjaväe kui terviku tööd, ja iga sõduri tööd sõ-

javäes. Nii peab ka kehas olema valitseja, kes juhatab ning korraldab iga kehaosa. See valitseja on närvisüsteem.

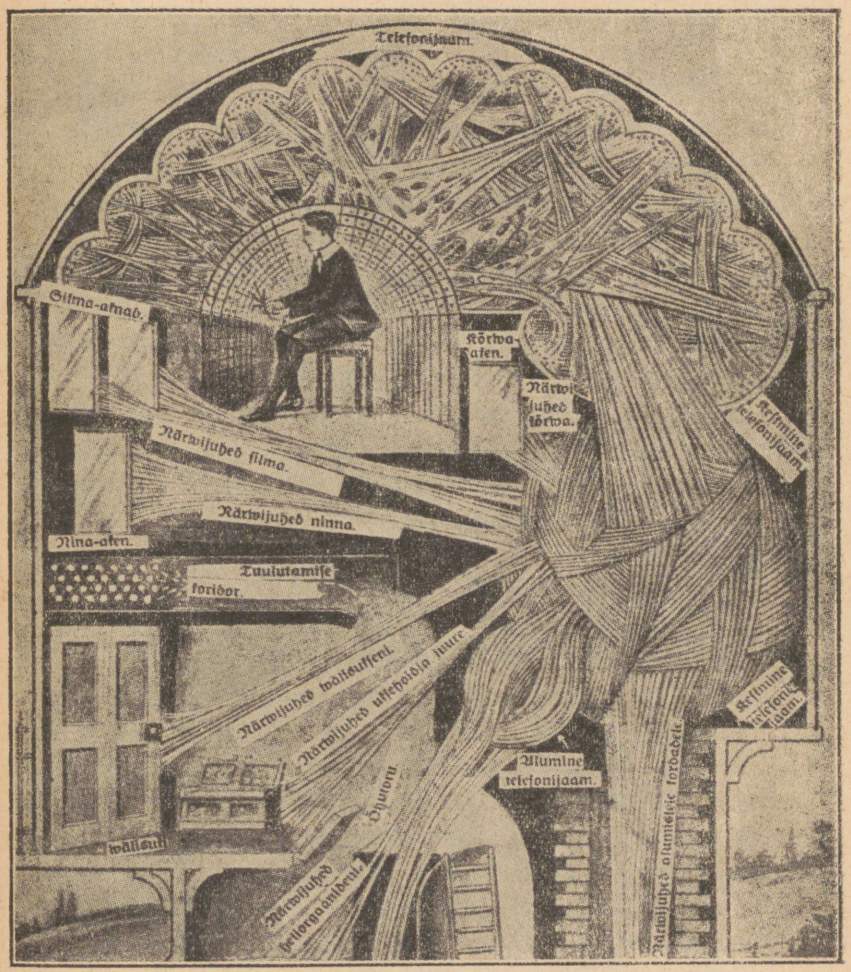
Närvisüsteemi ülesandeks on panna kõik kehaosad töötama õigel ajal ja õiget viisi ja tegema õiget tööhulka. Kui me tahame sirutada kätt ning võtta kinni mõnda asja, siis on närvisüsteem see, mis paneb käemusklid liikuma. Kui me tahame kõndida, siis närvisüsteem sunnib jalamuskleid tööle. Närvisüsteem paneb kopsud, südame, neerud ja maksa tööle. Ta juhib kõiki kehaosi. Kui me mõtleme või mäletame, siis on närvisüsteemi osa see, mis mõtleb või mäletab.

Pääaju ja seljaüdi.

Kaks närvisüsteemi pääosa on pääaju ja seljaüdi. Pääaju kaitseb luukast, pääluu.

Seljaüdi on tõeliselt pääaju pikendus pika nööri kujul. See nöör on läbimõõdus umbes nii jäme nagu väike sõrm. Ta on kinnitatud aju alumise osa külge ja tuleb välja pääluust suure avaruse kaudu. Seljaüdi on imekspandaval viisil kaitstud vigastuste eest. Igalühel kahestkümnestneljast selgroolülist, mis asetuvad üksteise otsas, et moodustada selgrood, on keskel suur auk. Kui need luud on üksteise otsas, siis need augud asetuvad üksteise kohale ja moodustavad luust toru seljaüdi jaoks. Seljaüdi ulatub selgroos kuni ristluuni.

Pääajust ja seljaüdist hargnevad kõigisse kehaosadesse paljud väiksed närvid, mõned neist pisemad kui kõige peenemad siidikiud. Närve on nii palju, ja nad katavad keha nii tihedalt, et kõige peenematki



Pääaju funktsioonid.

nõela ei saa pista ühtegi kehaossa, ilma et see ei puudutaks üht ega tekitaks valu.

Närvirakud ning -kiud.

Kui pääaju ja seljaüdi lahutada osakesteks, siis leiaksime, et nad koosnevad hulgast väikestest, valgetest niiditaolistest rakkudest. Need on närvikiud. Iga närvikiu otsas leidub väike sõrmetaoline laiendus. Seda nimetatakse närvirakuks. Peaaegu kõik need väiksed rakud on pää- ja seljaajus. Need närvirakud on see osa aju, mis mõtleb ja mäletab, ja mis paneb liikuma musklid, ja juhib kõiki kehaosi. Just nagu telegrafitraat annab ühenduse mõne kaugeloleva linna ja päälinna kesktelegraafi kontori vahel, samuti on närvikiude töö viia edasi teateid pääaju või seljaüdi ning muude kehaosade vahel.

Pääaju ja seljaüdi funktsioonid.

Pääaju ja seljaüdi on nagu provintsi valitsejad, kes elavad oma kontoris päälinnas. Närvid, mis hargnevad igasse kehaossa on nagu telegrafitraadid, mis ühendavad valitseja kontori iga tähtsa provintsilinnaga. Telegrafitraadi kaudu tulevad linnast teated valitseja juurde, öeldes talle, mis on juhtunud. Ta saadab otsekohe traadi kaudu teate tagasi, käskides kohalikule ametnikule, mis teha.

Aju mitte ainult ei võta teateid kõigist kehaosadest, vaid ta saadab ka välja teateid ja paneb musklid liikuma, või paneb südame lööma kiiremalt ehk aeglasemalt. Kui me tahame kõndida, aju käseb jalamaid jalgu liigutada. Kui teade, mis tuleb silmast

ajju, ütleb, et keha lähedal on uss, siis aju saadab musklitele teate ja sunnib keha väga kiirelt tõmbuma eemale. Kui sõrmenärv viib teate pää- ja seljaajusse, et sõrm puudutab midagi tulist, siis pää- ja seljaaju otsekohe käsevad käemuskleid sõrme eemale tõmmata. Kui meil poleks närve, siis me ei teaks, et sõrm põleb, ja me ei saaks tõsta sõrme eemale, enne kui ta on ära põlenud.

Aju mõtleb ja tunneb ja mäletab. Ta armastab ja vihkab. Ta otsustab, mis mõtleme ning teeme. Ta juhib iga kehaosa. Kui närvikiud, mis ühendavad aju mingi kehaosaga, lõigata läbi või vigastada, siis see osa halvatub; see tähendab, ta ei saa liikuda ja ta ei tunne mitte midagi. Inimestel, kes joovad alkoholi või elavad ebamoraalset elu ning saavad süüfilise, on vahest pool keha halvatud, sest alkoholi mürk ja süüfilise mürk mõlemad hävitavad närvikiud.

Närvisüsteemi tervishoid.

Kogu keha peab olema terve ning tugev selleks, et närvisüsteem saaks olla terve. Hää toit, puhas õhk, uni, ja tarvilikul määral harjutusi kehale ning vaimule on tarvilised selleks, et hoida närvisüsteemi hääs seisukorras.

Vaimul on suur mõju närvisüsteemi ja kogu keha tervisele. Selleks on palju tõendusi, mis on tuttavad meile kõigile, näiteks, kui inimene kohmetub või tunneb häbi, siis närvid sunnivad naha veresooni laienema, ja näonahk muutub punaseks. Ärritus kiirendab südamepeksmist. Vahest, kui keegi kohkub

väga, närvid sunnivad nahanäärmeid valmistama higi isegi kui keha pole palav. Äkiline vaimuvapustus võib tekitada minestuse. Kui keegi on kurb või vihane, siis võib ta mitu päeva olla söömata, ja ometi mitte tunda nälga. Kui keegi on õnnelik, siis on tal hää isu, ja iga kehaosa teeb töö hästi. Kõik see näitab vaimu mõju kehale. Selleks, et närvisüsteem ja keha oleksid terved, tuleb mõtelda õigeid mõtteid — puhtaid mõtteid. Halbu mõtteid mõeldes võib mõistus jääda nii haigeks, et hullumeelsus on tagajärjeks.

Inimese valitsemine kõigi alamate loomade üle oleneb asjaoludest, et tal on mõistus. Kuna tal on mõistus, siis ta võib teha vahet õige ja vale vahel. Inimene on ainus olevus, kellel on mõistus, ja sellepärast on ta ainus olevus, kes võib austada ning teenida Jumalat. Kui Jumal lõi inimese ja andis talle mõistuse, siis ta tahtis, et inimese mõistus oleks kogu aeg ametis hääde, õiglaste mõtetega. Ta tahtis, et inimene õpiks ja täidaks oma mõistuse kõiksugu kasulikkude teadmistega. Kõik peaksid katsuma jälgida Jumala plaani ja tarvitama mõistust õigel viisil. Valva oma mõistuse üle. Ära luba endale vihaseid mõtteid, sest viha on mõistusele sama kahjulik nagu mürk kehale. „See, kes valitseb enese üle, on suurem kui see, kes valitseb linna". Kõige parem abinõu arendada mõistust ning täita ta täielise teadmise ning tarkusega, on hakata mõtlema ilma looja, Jumala, üle ja mõtelda mõtteid, mis tema tahaks, et me mõtleksime. Et teha seda, tuleb lugeda Jumala mõtteid, nagu tema on nad kirja pannud piiblis.

Harjumused.

Lapse närvisüsteemi võib võrrelda uue riidega, mida pole kordagi kokku pandud ja millel pole ühtegi joont. Kui riiet on mõni kord kokku pandud, siis tekivad jooned, ja pääle selle on riiet üsna kerge panna kokku vanade joonte järele, kuid õige raske panna nii, et peaksid tekkima uued jooned. Samuti on lugu lapsega. Niipea kui ta hakkab mõtlema, tegutsema ning rääkima, ta aju moodustab harjumused niisama nagu riie, mida sagedasti pannakse kokku üht viisi, moodustab jooned. Sellest ajast pääle on lapsel kerge mõtelda, rääkida ja tegutseda nii nagu ta on harjunud mõtlema, tegutsema ja rääkima, ja tal on raske teha muutust.

Kui me esimest korda katsume mõnd uut liigutust, näiteks mängida mõnd muusikariista, siis nõuab see kogu me mõistuse tähelepanu; aga kui me oleme sama asja mitu ja mitu korda teinud, siis kujuneb harjumus, ja meil pole tarvis mõtelda, kui teeme seda. Näiteks, inimene, kes on õppinud mängima muusikariista, võib vahtida ja mõtelda muu asja pääle samal ajal, kui ta mängib.

Peaaegu kõik, mis me teeme, kas hää või halb, muutub harjumuseks. Inimene võib kasvatada oma mõistust nii, et kujunevad ainult hääd harjumused, või ta võib ikka ja ikka jälle mõtelda mõtteid, ja ikka ja ikka jälle ütelda ning teha halbu asju ning nii kujundada halbu harjumusi. Enam jagu me harjumusi muutub kindlaks, enne kui saame kahekümneviieaastaseks. Kui tähtis on siis, et lapsi ning noori kas-

vatatakse õieti! Neid tuleb õpetada mõtlema asju, mis on õiged, ja ausad, ja õiglased, ja puhtad, ja hääd. Nii areneb õilis iseloom. Kui kujundatakse hääd füüsilised ning vaimlised harjumused, siis on kergem hoiduda haigustest, ja kindlamini saavutatakse pikk, kasulik elu.

13. päätükk.

Silm ja kõrv.

Silm on suurepärane elund. Ta teeb pildi kõigest, mis ta näeb, ja silmanärvid annavad need pildid ajule edasi. Silmad vigastuvad väga kergesti, ja sellepärast on nad hästi kaitstud, asetsedes kahes õõnsuses pääluu eesotsas, silmalaugude, silmaripsmete ja kulmude all.

Ühegi kannatajate klassi seisukord pole kahetsetavam kui pimedate. Nad ei saa kõndida nii nagu tahavad, ega teha asju, mis tahavad. On väga vähe töid, mis nad saavad teha elu ülespidamise teenimiseks, ja sellepärast paljud hakkavad kerjusteks. Neil pole võimalik näha ühtki ilusat asja siin ilmas, vaid kogu oma eluaja nad on nagu luku taga toas, mis on pime kui pimedaim öö. Nad ei näe lugeda, ja sellepärast neil on äärmiselt raske saada haridust. Kui tähtis on siis, et kõik teaksid kuidas kaitsta silmi, et nad ei vigastuks ega muutuks pimedaks.

Silma tervishoid.

Imiku silmade eest tuleb hoolitseda. Kohe kui ta on sündinud tuleb silmi pesta boorhappe lahuga (vaata retsept nr. 1, päätükk 47, vaata ka juhatusi 23. päätükis). Kui laps magab, siis katke ta marliga,

nii et kärbsed ei saa istuda silmadele ning teha neile häda. Ükskõik kus kõndida palava ilmaga, igal pool võib näha lapsi, kelle silmad on haiged ning täis mäda. Kärbsed istuvad neile haigetele silmadele ja mitte ainult ei söö mäda, vaid see jääb ka nende jalgade külge. Nad lendavad minema ja istuvad lapse silmadele, kellel pole silmahaigust. Kui nad istuvad, satub mäda nende jalgadest lapse silmadesse, ja varsti lapse silmad jäävad haigeks. Niimoodi silmahaigus levib väga kiiresti ühelt lapselt kahekümnele, või viiekümnele, või sajale lapsele.

Koolituba, kus lapsed õpivad, peab olema hästi valgustatud. Lastepingid peavad olema küllalt madalad, nii et nende jalad ulatuvad põrandale, ja laud peab olema madal, nii et kui raamat on laual ja kui laps istub sirgesti, siis kiri oleks umbes 30 sentm. kaugusel silmadest. Lapse õpperaamatud peavad olema suure, selge trükiga. Kui laps on paranenud leetritest, sarlakitest või rõugetest, siis ei tohi teda mitu nädalat lubada kooli minna, sest need haigused vigastavad ning nõrgendavad silmi.

Tihti võib näha, kuidas inimene, kellel midagi on sattunud silma, hõõrub seda musta riidetüki või sõrmega. See on kindel viis silmi haigeks teha, sest sõrmed puudutavad igasuguseid ebapuhtaid asju, ja riidetükki tarvitatakse nina pühkimiseks, ning paljuiks muiks ebapuhtaiks otstarbeiks, nii et selle küljes on alati mädatekitavaid pisikuid. Kui mädatekitavad pisikud satuvad silma, siis hakkab silm varsti valutama, muutub punaseks ja hakkab vett jooksma, ja lühikese ajaga tekib mäda. Hommikuti on silma-

nurgad täis rähma. Sellepärast ei tohi silma kunagi pühkida määrdunud riidetüki või määrdunud ninarätiga. Kui tolmu- või mustuseosake satub silma, siis tuleb see eemaldada sellega, et silma valatakse mõni tilk boorhappe lahust (vaata retsept nr. 1, päätükk 47). Kui võimalik pole saada boorhapet, siis on parem tilgutada puhast vett silma puru eemaldamiseks kui tarvitada taskurätti või riidetükki silma pühkimiseks.

Tubaka või alkoholi tarvitamine on ka väga kahjulik silmadele. Te olete kahtlemata märganud, et joodiku silmad on alati punased, ja et tubakasuitsetajate silmad on kollakad. Neil, kes tarvitavad kas tubakat või alkoholi, on sagedasti väga vilets nägemine.

Selleks, et kaitsta silmi vigastuste või haiguste eest, on tarvis lisaks eelpool mainitule veel järgmist panna tähele:

1. Ärge kunagi lugege ega tehke peent tööd nagu väljaõmblemine halvastivalgustatud ruumis.

2. Lugedes ärge istuge näoga valguse poole; parem on istuda nii, et valgus paistab raamatu pääle tagant, üle õla.

3. Kui lugeda või teha tööd, mis nõuab lähedast tähelepanu, siis on hää vahetevahel puhata silmi, kas sulgedes neid mõneks sekundiks, või vaadates mõni minut aknast välja kauget taevast või rohelisi puid või rohtu.

4. Kui mõni puru satub silma, siis ärge hõõruge silma, vaid eemaldage puru pestes silma boorhappe

lahusega. Kui boorhappelahust pole käepärast, siis võib tarvitada puhast keedetud vett.

5. Hoiduge tarvitamast käterätte, seepi, pesukaussi ja nuustikuid, mida tarvitavad teised inimesed. Neil, kes on tarvitanud neid asju, olid ehk „haiged silmad", ja tarvitades neid saate peaaegu kindlasti ka mõne silmahaiguse.

6. Suits on väga kahjulik silmadele. Kui ahi, kus valmistatakse toitu, pole korstnaga, siis täitub kogu maja ärritava suitsuga. Kui seda korratakse kolm korda päevas päev päeva järele, siis suits rikub iga perekonnaliikme silmad. Üsna väikse kuluga võib ehitada korstnaid, mis juhivad suitsu toast välja ja nii hoiavad ära ebamugavuse ning kahju.

Kõrva tervishoid.

Kuulmisorgan, kõrv, on jaotatud kolme ossa. Osa, mida näeme väljaspool pääd, moodustab lihtsalt abinõu, mille kaudu hääl läheb kesk- ning sisekõrva. Keskkõrv on ühendatud kõriga väikse toru kaudu (Eustachiuse toru). Kui see väike toru sulgub, siis on tagajärjeks kurtus. Kui kellelgi on nohu, ja ninasse ning kõrisse koguneb lima, siis kõri ja Eustachiuse toru limanahk paistetab ning ummistub. See on üks kurtuse põhjustest.

Kui Eustachiuse toru jääb haigeks, siis jääb ka keskkõrv haigeks. Kui tekib mäda ja täidab keskkõrva, siis see paneb kõrva valutama. Mäda võib tekkida nii palju, et see surub kõrvatrumminahale (Tümpanuse membran) ja rebib sellesse avause, siis tuleb mäda kõrvast välja. Vaata ptk. nr. 41.

Järgmised asjad on tähtsad võtta arvesse kõrva eest hoolitsemisel:

1. Kõrvavaigul on tähtis ülesanne. See vaik on väga mõru, ja sellepärast ükski putukas ei lähe kõrva, välja arvatud juhuslikult. Seda vaiku ei tohi välja kiskuda. Kui kõrvavaik muutub kõvaks, siis eemaldage ta nii nagu õpetatud 41. päätükis. Karvad, mis kasvavad kõrvas, on samuti selleks, et takistada putukaid ning tolmu sisse pääsemast. Ärge lubage habemeajajal neid karvu ära lõigata.

2. Kui mõni putukas satub kõrva, siis on kõige parem abinõu temast lahtisaamiseks tilgutada kõrva paar tilka sooja seesami õli või mõnda muud puhast õli. See sunnib putuka välja tulema või tapab ta, ja siis on võimalik teda eemaldada loputades kõrva sooja veega.

3. Ärge nuusake liig ägedalt nina; selle tõttu võivad pisikud sattuda ninast ning kurgust Eustachiuse toru kaudu keskkõrva ja tekitada kurtuse.

4. Ärge iial lööge last kõrva pääle. Nii tehes võite vigastada ta kõrva ning tekitada kurtuse.

14. päätükk.

Sigimine ja suguelu tervishoid.

(Eriliselt meeste kohta.)

Põhjus, miks sigimisest ja suguelu tervishoiust kõneldakse siin raamatus, on, et teadmatus neil aladel on kõige raskemate haiguste ning kõige alandavamate pahede juureks, mille ohvriks inimesed võivad langeda.

Kui poiss saab viieteistkümne- või kuueteistkümne-aastaseks, siis võtavad muutused aset ta kehas. Ta on jõudnud puberteedi easse. Kui ta on jõudnud sellesse easse, siis pole ta veel täiskasvanud; sest harilikult kulub veel umbes kaheksa aastat, enne kui noormees saab tõesti täiskasvanuks; nii et alles kahekümnenelja või kahekümneviie aastaselt on noorelmehel küllalt füüsilist ning vaimlist jõudu, et abielluda ning saada isaks.

Muutused, mida puberteedi ajal märgatakse poisis, on, et karvad hakkavad kasvama näol, kaenla all ning suguelundite ümbruses. Hääl muutub. Välised suguelundid kasvavad suuremaks. Munandid hakkavad valmistama seemneid, mis on sigitamisvõimelised.

Sel ajal varitseb poissi hädaoht, et ta võib omandada halbu kombeid, kui vanemad ning õpetajad ei

hoolitse ta eest hästi sel ajal. Poiss peab olema palju väljas, kas mängima või töötama. Ta peab aitama isa ja ema nende töös. Teda ei tohi lubada läbi käia halbade seltsilistega. Väga tähtis on mitte jätta hooletusse ta kõlblist kasvatamist, vaid teda tuleb õpetada tundma ning teenima tõelist Jumalat, ja teda tuleb iga päev lasta lugeda parimat kõigist raamatuist, piiblit. Ei ole ühtki teist raamatut, mida saaks võrrelda piibliga selle poolest, kui hästi ta õpetab noorelemehele moodustada häid harjumusi.

Meeste suguelundite anatoomia ja füsioloogia.

Mehe välised suguelundid koosnevad sugutist ning munandikotist. Munandikotis on kaks munandit. Umbes viis sentimeetrit suguti otsa on tömp, ja seda nimetatakse lukiks. Nahk, mis katab seda tömpi otsa, on lahtine ja teda saab tagasi tõmmata. Seda nahka nimetatakse eesnahaks. Kui eesnahka ei saa tagasi tõmmata, nii et lukk paljastub, siis on see ebanormaalne, ja poiss tuleb viia arsti juurde. Eesnaha alla kogub valge eritis; kui seda ei pesta sagedasti, siis muutub ta haisevaks ning tekitab sügelemist. See sügelemine, mille põhjuseks on asjaolu, et sugutiots ei peeta puhas, on sagedasti masturbatsiooni (käsikiimluse) põhjuseks poistel.

Kaks munandit on kotis, mida nimetatakse munandikotiks. Nemad valmistavad spermatozoasid. Need spermatozoad on nii väiksed, et neid pole võimalik näha ilma mikroskoobita. Seemnetevooluse ajal need spermatozoad liiguvad mööda juha seni, kuni nad jõuavad kusitisse ja säält nad lähevad

edasi, välja sugutist. Need spermatozoad pannaksegi naise tuppesse sugulise akti ajal. Niipea kui spermatozoa ühineb munaga, hakkab muna kasvama ja kahesajakaheksakümne päeva pärast saab täiesti arenenud lapseks.

Seemnevoolused.

On olemas kaks nääret (ees- ja Cowperi nääre), mis on ühendatud kusitiga. Puberteedi ajast alates need näärmed valmistavad alaliselt enam ehk vähem paksu, valkjat vedelikku. Tervetel noortelmeestel, kes pole abielus ja kes elavad kõlbliselt puhast elu, on harilikult iga kümne või viieteistkümne päeva pärast vedeliku voolus neist näärmetest. Mõnedel noortelmeestel on see kord kuus, ja mõnedel kord kahe või kolme kuu kohta. Need voolused on enamasti ikka öösel, kui noormees magab, ja nendega võivad kaasas käia erootilised unenäod; sellepärast nimetatakse neid sagedasti „öösisteks voolusteks". Need voolused pole ebanormaalsed, ja noormees ei tohi nende pärast mingit hirmu tunda. Ärge milgi tingimusel pöörake mingit tähelepanu patenteeritud rohtude kuulutustele, kus öeldakse, et need voolused põhjustavad sugulise jõu kaotust jne. Kui nad esinevad sagedamini, kui kord kümne päeva jooksul ja kui järgmisel päeval on päävalu ning roidumust, siis on see ebanormaalne, ja siis tuleb minna arsti juurde. Seesuguste voolustega on tegemist ainult neil noortelmeestel, kes elavad kõlbliselt puhast elu ega loe erootilisi raamatuid, ega vaata erootilisi pilte ega mõtle erootilisi mõtteid. Masturbatsioon ja erootiliste raamatute lugemine tekitavad „öösised voo-

lused", mille tagajärjeks on jõu kaotamine ja mis üldse teevad palju kahju.

Karskus.

Vallalise mehe juures tähendab karskus täielist hoidumist sugulisest läbikäimisest. Abielus mehe juures tähendab karskus mõõdukust suguliste ihade täitmisel. Iga noormees peab elama karsket elu. Iga terve noormees tunneb enne abiellumist vahetevahel tugevat sugulist tungi; aga kui ta tahab jääda tugevaks ning terveks, ja kui ta tahab saada kasulikuks, õnnelikuks inimeseks, ja tahab, et tal tulevikus oleks hää naine ning terved lapsed, siis peab ta elama karsket elu. Selleks on aga tarvis kasvatada tahtejõudu. Paljud nooredmehed lasevad sugulisel kirel valitseda nende üle; ja nad onaneerivad või peavad lubamatut sugulist läbikäimist naistega.

Masturbatsioon (käsikiimlus).

Masturbatsioon (suguline iserahuldus) on halb komme. Laps õpib teda sagedasti noorena. Vahest lõbustab poisslapse hoidja last sellega, et ta mängib tema väliste suguorganitega. Hiljem hakkab laps ise selle kehaosaga mängima ja saab nii onaneerijaks. Komme kanda last seljas või süles tekitab lapse suguorganite alalist hõõrumist, ja kui need organid on alaliselt ärritatud, siis õpetab see kergesti lapse onaneerima. Poisid õpivad selle halva kombe sagedasti oma koolivendadelt. Vahest on põhjuseks liig pikk või küljesolev eesnahk. See ärritab suguti otsa ja tekitab sügelust. Laps hõõrub organit, ja nii võib õppida onaneerima. Selle-

pärast, niipea kui märkate, et laps hõõrub sagedasti suguelundeid, siis viige ta kohe arsti juurde, kes parandab vea.

Onaneerimise ajal heidab noormees iga kord minema osa oma elu ning jõudu, just niisama nagu ta lõikaks läbi mõne oma veresoone ning laseks mõne grammi verd välja voolata. Igaüks teab, et kui ta iga päev või üle päeva lõikaks läbi veresoone ja laseks mõne grammi verd välja voolata, siis ta teeks kehale suurt kahju ja lühendaks oma elu. Kuid see kahju pole suurem kui masturbatsiooni läbi tekkiv kahju. Mitte ainult seda, vaid onaneeriv noormees alandub ka moraalselt. Et parandada poissi masturbatsioonist, on harilikult tarvis teda enne ümber lõigata.

Seadusevastane suguline läbikäimine naistega.

Seadusevastane suguline läbikäimine on üks kõige alatumaist ja kõige kahjulikumaist asjust, mida mehed üldse saavad teha. Esiteks on see kõige alatum kõlbline kuritegu. See alandab nii meest kui naist, nii et mõlemad laskuvad looma astmele. Seadusevastane suguline läbikäimine on nii suur kuritegu, et ta väärib kõige rängemat karistust; ja osa sellest karistusest on suguhaigused, mille saavad need, kes peavad seadusevastast sugulist läbikäimist. Sagedasti saadakse ühest ainsast korrast seadusevastasest läbikäimisest suguhaigus, mis põhjustab mitmeaastast kannatamist. Need haigused on tripper ja süüfilis. Neist kõneldakse 38. päätükis.

Issand taevas kõneleb seadusevastasest sugulisest läbikäimisest ja hoiatab inimesi. Ta ütleb:

„Ärge eksige mitte, Jumal ei anna ennast mitte pilgata; sest, mis inimene iial külvab, seda tema ka lõikab. Sest kes oma liha peale külvab, see lõikab lihast hukatust.“ Kal. 6. 7,8.

Hooradest rääkides ütleb piibel: „Sest palju on maha löödud, keda tema langetanud, ja neid on väga palju, keda ta kõik tapnud. Tema kodu on põrgu teed, need lähevad alla surma kambrite sisse.“ Õpet. s. 5. 7. 26, 27.

Inimesel on alati ebamoraalseid mõtteid enne ebamoraalseid tegusid; ja on küllalt tõendusi, mis näitavad, et ebamoraalsete mõtete mõju on sama halb kui ebamoraalsete tegude mõju; ja sellepärast hoiatab Jumal inimesi: „Teie olete kuulnud, et vana rahvale on öeldud: Sina ei pea mitte abielu ära rikkuma. Aga mina ütlen teile, et igaüks, kes naise peale vaatab teda himustades, on ju abielu temaga ära rikkunud omas südames.“ Matt. 5. 27, 28.

Kuidas elada karskelt.

Mehel ei ole raske hoiduda sugulisest läbikäimisest seni kui ta abiellub; ka pole see kahjulik tervisele, nagu mõned arvavad. Ükski mees ei taha omale niisugust naist, kellel on juba olnud sugulist läbikäimist teiste meestega. Iga mees tahab abielluda puhta neiuga. Kui naine peab olema karske, siis on sama palju põhjust mehel jääda karskeks. On olemas ainult üks õige mõõdupuu meestele ning naistele.

Mehed ei pea mitte ainult enne abielu valitsema oma suguliste kirgede üle, vaid ka abielu ajal. Sugulise läbikäimise sihiks on laste sünnitamine. Ja

sellepärast ei tohi mees anda voli oma sugulisele kirele ja pidada sugulist läbikäimist iga öö või üle öö ainult sel põhjusel, et ta on abielus. Isegi niisugused mehed, kes jõuavad toita suurt perekonda, ei tohi pidada sugulist läbikäimist rohkem kui üks või kaks korda kuus. (Vaata päätükk 23). Sugulist läbikäimist ei tohi pidada menstruatsiooni ega raseduse ajal ja mitte enne kui vähemalt kolm kuud pääle lapse sünnitamist. Kui peetakse sugulist läbikäimist raseduse ajal, siis võib see põhjustada enneaegse sünnitamise; ja isegi kui ta ei põhjusta seda, on ta ometi raskeks pingutuseks naise närvisüsteemile. See rikub tema tervist ja samuti lapse tervist ta ihus.

Kui vallaline või ka abielus olev mees tunneb vahest väga tugevat sugulist tungi, siis on olemas meetode, mille abil võib seda alla suruda. Mehel, kes teeb vähe kehalist või vaimlist tööd, kuid sööb väga palju, tekivad kindlasti sagedasti niisugused tugevad sugulised kired, mis sunnivad ta seadusevastasele sugulisele läbikäimisele või onaneerimisele. Et elada karskelt ja jõuda valitseda oma suguliste kirgede üle, selleks ei tohi süüa vürtsitatud toite ega kuigi palju liha. Parem oleks hoiduda täiesti liha söömisest. Puu-, tera- ning aiavili on parim toit mehele, kes tahab elada puhast elu.

On harilik nähtus, et pordumaja leidub alati samas majas kui kõrts või selle lähedal. Põhjuseks on asjaolu, et alkoholijoomise esimene mõju on harilikult sugulise kire ärritamine, ja sellepärast leitakse libusid harilikult säält, kus mehed joovad alkoholi.

Tubakal on umbes sama mõju nagu alkoholil, kuigi mitte nii märgatav. Tee ja kohv samuti ärritavad suguorganite närve. Täielik hoidumine alkoholist ning tubakast on tingimata tarvilik selleks, et elada karsket elu. Erootiliste raamatute lugemine, erootiliste piltide vaatamine ja erootiliste juttude jutustamine samuti tekitavad ebaloomuliku sugulise kire.

Iste peab olema vähemalt kord päevas; vastasel korral pärasoolde kogunud väljaheidete mürgid ärritavad suguorganite närve. (Vaata päätükk 29, kuidas kutsuda esile istet vähemalt kord päevas.)

Jooge palju vett, nii et kusi oleks lahja ega ärritaks põit ning kusitit. Minge voodisse kõige hiljem kell 9 õhtul ja tõuske vara üles. Tehke iga päev vähemalt kaks tundi kehalist tööd, ja töötage kõvasti, nii et keha kattuks higiga.

Hoidke keha puhas sagedase pesemisega. Hää on pesta suguelundeid iga päev. Seda peab tingimata tegema iga mees, kelle eesnahk on nii pikk, et lukk ei ole paljas. Kui tekib tugev suguline kirg, siis võib seda igal ajal alla suruda energiliste harjutustega või külma vanniga. Kui pole võimalik võtta vanni, siis aitab sellestki, kui väliseid suguorgane hoitakse mõni minut külmas vees.

Me juba nimetasime mõtete üle valitsemise tähtsust. Seda ei saa rõhutada liig palju. „Nagu inimene mõtleb südames, nii ta on.“ Inimene, kes mõtleb suguliste asjade üle, kellel on ebapuhtaid mõtteid iga kord, kui ta näeb naisterahvast, teostab kindlasti varem või hiljem oma mõtted. Ta nõrgendab oma tahtejõudu, nii et ta ei saa kiusatusele vastu

panna. Sellepärast hoidke vaim ametis õppimisega või puhtate mõtetega. Olge auahne, et teist saaks ilmale kasulik mees. Õppige kõvasti, töötage kõvasti. Kui olete töös, siis pole teil aega mõtelda suguliste ainete üle, ja te tahe muutub kindlamaks ning kogu keha tugevamaks. Pidage meeles vanasõna „Laisa mehe pää on kuradi töötuba".

Kõlvatu suguline elu on patt, mis suureneb kohutavalt ja mis hävitab nii mõnegi paljutõotava nooremehe tööjõu. Suguorgani ebaloomulik tarvitamine lühendab elu. See on küünla põletamine mõlemast otsast.

15. päätükk.

Sigimine ja suguelu tervishoid.

(Eriliselt naiste kohta.)

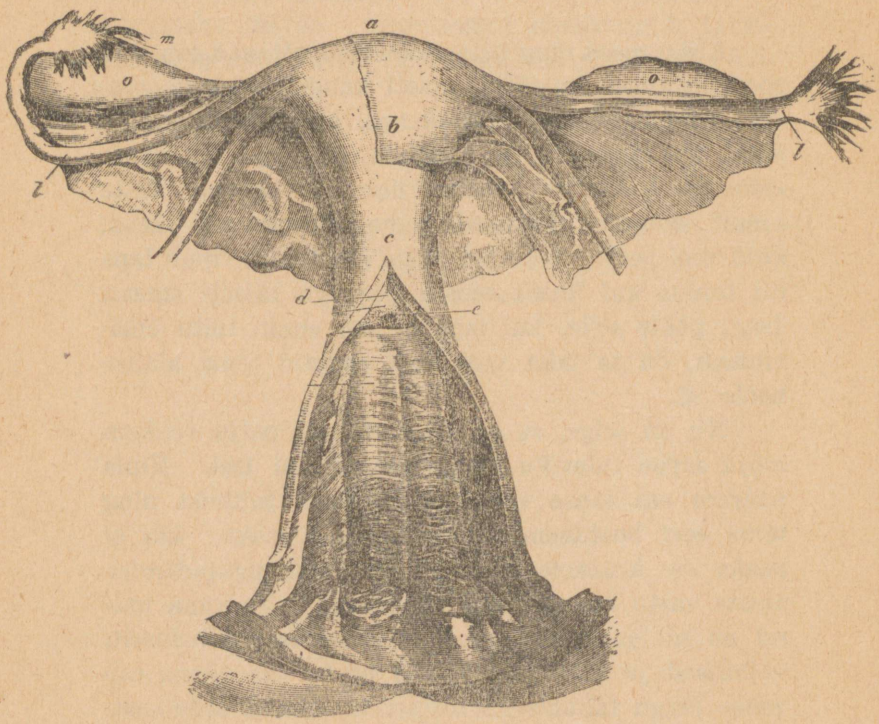
Kuigi mees ning naine mõlemad võtavad osa oma soo sigitamise imetööst, ometi kaugelt raskem koorem langeb naisele. Emakehas, paremini kaitstud, algab iga lapse elu; ja emaihus saab laps toitu oma esimesed kakssada kaheksakümmend päeva. Mitte ainult esimesed kakssada kaheksakümmend päeva, kuid veel poolteist aastat peale sündimist ripub laps nii toidus kui hoolitsemises peaaegu täiesti emast. Isegi pääle selle, kui laps ei saa enam toitu emarinnast, on ta ikka veel hulk aastaid tema alalise hoole all.

Nii on selge, et emal on üldiselt palju rohkem mõju lapse tuleviku kujundamisel kui isal. Kuna suurem osa lapse sünnitamist, tema toitmist ning tema eest hoolitsemist langeb naise osaks, kas ei peaks see äratama meestes suuremat lugupidamist naiste vastu kui paljudel on praegu? Ja kuna naisel on nii suur osa lapse kujundamises füüsiliselt, vaimliselt ja kõlbliselt, kas ei peaks siis olema esimese järgu tähtsusega tõsiasi, hoolitseda selle eest, et naistel oleks võimalust saada hääd haridust, mis teeb ta kõlbulikuks sellele tähtsaimale tööle, ja et ta

elu ei tehta kibedaks tööga, ja et sünnitamiskoormat ei panda ta pääle enne, kui ta on kasvanud täielikuks naiseks?

Naise suguorganite anatoomia ja füsioloogia.

Munasari ja emakas on kaks tähtsat naise suguorgani. Munasarjad on kaks väikest ümmargust organi. Nad asetsevad kõhu alumises osas. Nende asend on näidatud pildil raamatu esimesel küljel.



a. Emaka põhi. *b.* Emaka keha. *c.* Emaka kanal. *d.* Tupeosa. *e.* Väline emakasuu. *ll.* Munajuhed. *oo.* Munasarjad.

Munasarjad valmistavad mune. Munad on nii väiksed, et kui 125 asetada kõrvuti, siis katavad nad vaevalt paari sentimeetri laiuse pinna.

Munajuhe on kümne või kaheteistkümne sentimeetri pikkune toru, mille üks ots on kinnitatud emaka külge; teine ots ulatab munasarja. Muna läheb seda toru kaudu munasarjast emakasse.

Emakas on sellekujuline nagu pildil näha. Neiu emakas on umbes 7 sentimeetrit pikk ja 4 sentimeetrit lai. Ta alumine osa ulatab tuppesse.

Tupe väline avaus on peaaegu suletud õhukese nahaga, neitsinahaga. Neitsinahk purustatakse harilikult esimese sugulise akti ajal. Neitsinahk võib olla ilma avauseta, või mõni haiglane seisukord võib sulgeda avause. Niisugusel juhul kogub tuppesse lima ja see võib põhjustada valu ning paistetust. Säärane laps tuleb viia arsti juurde.

Puberteet ja menstruatsioon.

Tütarlaps jõuab puberteedi ikka, kui ta on 9—15 aastane. Sel ajal võtavad ta kehas aset muutused, mis peavad tegema ta kõlbulikuks sünnitada lapsi. Karvad hakkavad kasvama kaenla all ja häbemete ümber; rinnad hakkavad arenema, kogu keha hakkab kiiremini kasvama ja tütarlaps hakkab menstrueerima.

Menstruatsioon (kuupuhastus) on iga 28 päeva järele ja kestab 5 päeva. Menstruatsiooni ajal võtab aset emaka limanaha osaline eritumine. Menstruatsiooni vedelik koosneb pääasjalikult verest ja limast. Naised ei menstrueeri harilikult raseduse ajal ja sel ajal, kui last toidetakse. Menstruatsioon

lõpeb umbes 45 aasta ümber. Kui see on lõppenud, siis pole naine enam võimeline lapsi sünnitama.

Mõned tütarlapsed ei hakka menstrueerima, isegi kui nad on jõudnud vastavasse ikka. Kuidas seda ravida kirjeldatakse 39. päätükis.

Menstruatsioon võib alata juba üheksandal või kümnendal eluaastal. Niipea kui algab menstruatsioon, võib tütarlaps jääda rasedaks ning sünnitada lapsi, kuid on äärmiselt ebaloomulik nähtus, kui laps abiellub nii varases eas ja hakkab lapsi sünnitama. Kümne, või isegi kuueteistkümne ja seitsmeteistkümne aastaselt on tütarlaps alles laps; ta mõistus ja keha pole veel täiesti arenenud. Kui ta jääb rasedaks, siis ta keha ei kasva iial täieliku suuruseni ja ta jääbki kääbuseks. Kuna ta keha pole täielikult arenenud, siis ei saa ta sünnitada täielikult arenenud last. Ükski tütarlaps ei tohi abielluda ega hakata lapsi sünnitama, enne kui ta on kahekümneaastane, ja palju parem oleks, kui ta ei jääks rasedaks enne, kui ta on 21 või 22 aastane. Laste abielu tuleb mõista hukka füüsilisest seisukohast. See on komme, millega on ühenduses hulk asju, mis ka moraalselt seisukohalt on väga alandavad.

Tervishoid.

Iga ema peab teadma, millised on sünnitusorganite funktsioonid ja kuidas nende eest hoolitseda. Ta peab oskama õpetada tütrele suguellu puutuvaid asju, nii palju kui laps suudab sellest aru saada. Kui õpetada tütrele neid asju, siis on lapse tervis ning kõlblus kaitstud. Paljud lapsed kasvavad teadmatuses nende asjade suhtes, ja saavad esimesed teadmised

mõnelt ebakõlbliselt mänguseltsiliselt; ja tagajärg on, et nad sagedasti õpivad halbu kombeid.

Tütarlaste, isegi üsna väikeste, väliseid suguorgane tuleb hoida puhtana sagedase pesemisega, et nad ei läheks mustaks ja et sügelemine ei sunniks lapsi sügama suguorgane. See sügamine võib viia lapse onaneerimisele.

Lubada lapsi nii kõndida, et välised suguorganid on paljad, on väga halb komme, ja ühegi maa rahvas ei saa jõuda kõrgele kõlbluse tasapinnale, kui ta peab lubatavaks seesuguse kombe. Mitu aastat tagasi Jaapanis anti välja seadus, millega vanematel keelati riietada lapsi nii, et nende välised suguorganid jäävad paljaks.

Poiss- ja tütarlapsi ei tohi lubada magada samas voodis. Isegi mõneaastased lapsed õpivad kiirelt halbu kombeid, kui mõlemad sood magavad samas voodis.

Alates varasema lapsepõlvega, ei tohi lapsi lubada katsuda ega sügada väliseid suguorgane, sest nii õpivad isegi väikseimad tütarlapsed kiirelt onaneerima.

Kui tütarlaps jõuab puberteedi ajajärku ja hakkab menstrueerima, siis peab ema talle seletama, et menstruatsiooni ajal võib kergesti külmetada, ja sellepärast ta peab hoolitsema oma tervise eest. Umbes sellevanust tütarlast ei tohi käskida liig palju tööd teha, ja tal peaks iga öö olema võimalik magada 9—10 tundi.

Menstruatsiooni ajal tuleb tarvitada marlisse mähitud puhtaid riidetükke menstruatsiooni vedeliku

imendamiseks. Tarvitada määrdunud lappe ning paksu pruuni paberit, nagu paljudel naistel kombeks, on väga ebaterve, ja need tekitavad sagedasti haudumist, sügelemist ning mädaville, ja võivad isegi põhjustada siseorganite haigusi.

Menstruatsiooni päevadel on tarvilik sagedane pesemine. Kui tarvitada sooja vett ja hoolega kuivatada nahk tubli hõõrumisega, siis pole tarvis karta külmetamist. Ükski naine ei tohi olla hooletu puhtuse suhtes kuupuhastuse ajal.

16. päätükk.

Alkoholiliste jookide tarvitamine.

Mõni aasta tagasi salk patriootilisi prantslasi märkas, et Prantsusmaa elanikkude arv, selle asemel et suureneda iga aastaga, tegelikult vähenes. Nad otsustasid asja uurida ning katsuda leida, miks Prantsusmaal iga aasta sureb rohkem inimesi kui sünnib. Kui nad olid asja põhjalikult läbi uurinud, siis nad leidsid, et kuigi oli olemas mitu põhjust, siis ometi kõige suurem oli viinajoomine. Aruandes, mis need mehed avaldasid, nad ütlevad muu seas:

„Viinajoomise mõjul mees kaotab oma loomulikud tunded ja unustab oma kohustused kui poeg, või abikaas, või isa. See teeb ta jõuetuks tööle ja viib ta vargusele ja röövimisele, ja temast saab alaline seaduserikkuja. Mitte ainult seda, vaid viinajoomine on pääpõhjuseks paljudel tõsistel haigustel nagu näiteks halvatus, mao, maksa ja neerude põletik, tuberkuloos (tiisikus), kopsupõletik, hullumeelsus, ja ta põhjustab ka veresoonte haiglast seisukorda. Viinajoomine pole mitte ainult nende haiguste põhjuseks, vaid arstid teavad, et kui need, kes ei joo viina, jäävad neisse haigustesse, siis on neil lootust paraneda; kuid viinajoojail on väga vähe paranemislootusi.“

Ülaltoodud aruandest on selge, et viinajoomine võib kehade ainult kahju teha; see ei saa tuua talle kasu. Gladstone, endine inglise pääminister, ütles: „Kolme suure pahe — sõja, nälja ja katku — ühine kahju pole nii kohutav kui kahju, mis tekib viinajoomisest."

Mitmesuguste alkoholiliste jookide liigid.

Alkohol pole saadus, mida leitakse looduses. See on lagunemise saadus. Teda võib teha nisu, rukki, kaera, odra, riisi, viinamarjade ja palmipuu mahlast. Pärm, mida tarvitatakse viina käärimiseks, muudab terade ning puuvilja tärklise ja suhkru alkoholiks. Iga viina selts ja liik, kas teda nimetatakse veiniks, whiskiks, viinaks, õlleks või millegikski muuks, kõik sisaldavad alkoholi. Mõned sisaldavad ainult 5 või 10 grammi 100 grammi kohta; teised sisaldavad koguniste 50 kuni 70 grammi alkoholi iga 100 grammi kohta.

Alkohol on võimas mürk. Pole tarvis kuigi palju puhast alkoholi, et tappa inimene peaaegu silmapilkselt. Kui öelda inimesele, kes joob alkoholi, et ta joob mürgist ainet, siis ta ei usu teid, kuid on olemas mitmesuguseid viise, mille abil saab tõendada, et see on tõsi. Kui vihmauss või kala asetada nõusse, mis sisaldab ainult ühe osa alkoholi saja osa vee kohta, siis sureb ta kiirelt. Kui munavalge panna alkoholi, siis ta silmapilk tardub ning muutub valgeks ja kõvaks — nii nagu ta oleks pandud tulisesse vette või kuumale rauale. Kui tuletada meelde, et magu, süda, maks, neerud ja musklid on kõik teh-

tud samast ainest nagu munavalge, siis on selge, et alkohol peab mõjuma umbes samasuguselt.

Alkohol pole toit.

Kas alkohol on toit? Et vastata sellele küsimusele, on tarvis defineerida sõna „toit". Toit on iga aine, mis sattudes kehasse, ei tee organismile mingit kahju, vaid annab talle soojust, energiat ja materjali kasvamiseks ning paranemiseks. Alkohol pole toit; sest ta läheb seedekanali ja ta ei seedi ega muutu kuidagi; kui ta läheb verre, siis on ta ikka alles alkohol. On teada, et alkohol kõrvetab iga keha osa, millega ta puutub kokku, ja ta ei anna jõudu kehale. Edasi, kui kõht on korras ja kui süüakse harilikku toitu, siis kõht võtab selle vastu; aga kui juuakse esimest korda alkoholi, siis see harilikult oksendatakse välja. Kõht tunneb alkoholis vaenlase ja katsub vabaneda temast nii kiirelt kui võimalik. Toidud panevad keha kasvama, kuid alkohol peatab kasvamise või teeb selle aeglasemaks. Lapsed, kellele antakse viina juua, ei kasva nii suureks kui nad oleksid kasvanud ilma viina tarvitamiseta.

Alkohol ei saa anda jõudu musklitele.

Atleedid ja need, kes treneerivad end selleks, et võistelda mingil jõu ning vastupidavuse alal, hoiduvad täielikult alkoholi tarvitamisest. Kogu ilma arstid tõendavad, et alkohol nõrgendab muskleid. Põhjus, miks paljud arvavad, et klaas viina suurendab jõudu, on see, et viin uimastab aju, ja siis inimene petab end ise oma jõu suhtes peale viina joo-

mist. Mitu korda on sõja ajal tõendatud et sõdurid, kes jõid viina hommikul, ei saanud marssida nii kaugele päeva jooksul, kui need, kes ei joonud.

Alkoholi mõju mõistusele.

Inimene, kes joob alkoholi, arvab, et see aitab teda mõtelda. Tõsiasi on, et esimesed kümme või natuke rohkem minuteid peale selle, kui on joodud väike hulk, mõistus näib olevat aktiivsem, ja mõtted voolavad vabamalt; kuid tuleb tähele panna, et mõtted ja sõnad on segased ning rumalad, sest inimene, kes harilikult on väga otsekohene ülespidamises ning tark sõnades ja tegudes, pääle hulgalist alkoholi joomist avaldab hoopis teist olekut. Vähese kõnega mees muutub nüüd jutukaks ja on kaotanud kõik arusaamise sõnade kõlbulikkusest, tarvitab sagedasti arusaamatut keelt, ja ta teod on väljaspool igasugust mõistuse ning viisakuse piiri. Peale esimesi minuteid, sellel, kes on joonud palju alkoholi, tekib raske tunne pähe. Ta muutub rahulikuks ja tahab heita pikali ning magada. See tuleb sellest, et alkohol uimastab pääaju.

Üks arst korraldas järgmise katse viina mõjust pääaju tööle; kaheteistkümne päeva jooksul ta jõi iga päev 80 gr. viina. Kaheteistkümnendal päeval ta vaimline jõud oli palju väiksem endisest. Varem ta võis minuti jooksul nelikümmend arvu kokku arvata; kuid peale selle, kui ta oli kaksteist päeva joonud iga päev 80 gr. viina, ta jõudis minuti jooksul ainult kakskümmendneli arvu kokku arvata. Salm, mille meelespidamiseks tal enne viina tarvitamist

kulus ainult kaks minutit, nõudis kaheteistkümne päeva pärast kuus minutit meelespidamiseks. Üks selgemaist tõendusist selle kohta, et viinajoomine tõsiselt teeb kahju ajule, on see, et ta on üks kõige harilikumaist hullumeelsuse põhjustest.

Inimene on varustatud südametunnistusega, mis võimaldab teda teha vahet õige ja vale vahel. Alkoholi mõjul see võim väheneb. Peaaegu kõik kuriteod, mis inimesed korda saadavad ja mida karistatakse vangistusega, niisugused nagu riid, tapmine, röövimine jne., tehakse alkoholi mõju all. Kohtukodade aruannetest on näha, et suur hulk neid, kes on karistatud rängasti, on oma kuriteo korda saatnud olles alkoholi mõju all.

Alkoholijoomine põhjustab haigusi.

Inimene, kes joob väikese hulga alkoholi iga päev, ei arva ehk, et ta saab väga palju kahju; aga kui ta saaks vaadata oma maksa, neerudesse, kopsudesse, kõhtu ja veresoontesse, siis ta näeks, et kõik need organid vigastuvad aegamööda. Kehal on loomulikult jõudu hävitada haiguseidusid, mis võivad juhuslikult temasse sattuda. Alkohol hävitab selle haigustele vastupaneku jõu, ja vigastab nii kehaorgane, et joodik jääb kergesti kopsupõletikku, tiisikusse, neerupõletikku, koolerasse, katku või kõhutõppe. Õieti jääb alkoholijooja kergesti igasse haigusse; ja kui ta jääb haigeks, siis on tal palju vähem lootust paraneda, kui sellel, kes ei joo.

Alkohol lühendab inimese elu.

Kõigi maade elukinnituseseltsid on leidnud, et inimesed, kes tarvitavad alkoholi, ei ela nii vanaks

kui need, kes ei tarvita. Elukinnituseseltsid kinnitavad, et alkoholijoojate seas on kaks korda nii palju haigusi kui sama arvu karsklaste seas, ja et poole võrra rohkem surmajuhtumusi on alkoholijoojate seas, kui sama arvu alkoholi mittetarvitajate seas. Näiteks, kui oleks tuhat inimest, kes tarvitavad alkoholi, ja teine tuhat, kes ei tarvita, siis tuleks kolm surma alkoholijoojate seas iga kahe surma pääle karsklaste seas. See on kindel fakt, mis põhjeneb kogu ilma suuremate elukinnituseseltside aruannetel. Sellest on selge, et inimene, kes tarvitab alkoholi, lühendab oma elu nelja kuni kümne aasta võrra.

Kas alkohol on kasulik arstirohi?

Kuni viimaste aastateni arstid harilikult andsid alkoholi haigetele, arvates, et see aitab haiguse paranemist; kuid tänapäev arstid tarvitavad väga vähe alkoholi sisemiseks rohuks. Nüüd on teada, et alkohol ei paranda haigust; vastuoksa, ta suurendab paljuid haigusi. Tegelikult on ainus koht ja ainus viis, kuidas alkohol võib olla kasulikuks rohuks, hõõruda teda naha pääle teatavate haiguste ravimisel. Ajalehed sagedasti sisaldavad kõlavaid kuulutusi mõnest veiniliigist, mis aitab seedimist ning annab energiat organismile. Niisugused kuulutused on jämedad valeteated. Kõige parem eeskiri haigele inimesele on hoiduda igasuguse joovastava vedeliku tarvitamisest.

Kuidas vabaneda alkoholi tarvitamisest?

Kõige tähtsam on kindel otsus katsuda saada lahti halvast harjumusest. Kui inimene tahab otsida

abi Jumalalt taevas, siis Jumal annab jõudu, mis võimaldab teda jagu saada ihast alkoholi järele.

Nüüd on teada, et dieedil on suur mõju himu tekitamises joovastavate jookide vastu. Sellepärast inimene, kes tahab saada lahti alkoholijoomisest, peaks hoiduma kõigist liha- ning vürtsitatud toitude tarvitamisest. Tingimata tarvilik on selleks, et saada lahti isust viina järele, jätta järele tubaka tarvitamine; sest peaaegu igakord tubaka tarvitamine viib alkoholi tarvitamisele. Sööge rikkalikult värsket puuvilja ja jooge rikkalikult puhast vett. Ärge jooge teed ega kohvi. Võtke iga päev soe vann ja pääle selle, kui olete soojast vannist välja tulnud, otsekohe valage külma vett üle terve keha, ja kuivatage nahk kiirelt. Veetke niipalju aega kui võimalik väljas värske õhu käes. Tehke igapäev kehalisi harjutusi, seni kui hakkate tugevasti higistama. Ärge pidage omal kodus alkoholi ja ärge astuge kunagi kõrtsi. Kui keegi tõesti tahab saada lahti alkoholi tarvitamisest, siis eelpool toodud meetodite jälgimine kindlasti võimaldab talle seda.

17. päätükk.

Tubaka tarvitamine.

Palju liike taimi kasvab ilmas. Mõned on kasulikud sellepärast, et inimene võib tarvitada neid toiduks; mõnda liiki loomad tarvitavad toiduks, mõnda kasutatakse inimesele riiete ning igasuguste tarberiistade tegemiseks; kuid on mõningaid, mida võib õigustada tarvitama ainult kui mürke kahjulikkude putukate ning loomade hävitamiseks. Sellesse viimasesse liiki kuulub tubakataim. Ei kassi, koera, hobust, lehma ega ühtki teist looma ei saa sundida sisse hingama tubaka suitsu; inimene on ainus olevus, kes on loonud enesele selle iseäraliku kombe.

Tubak pole aine, mida kehale on tarvis tervise alalhoidmiseks; sest on tähele pandud, et inimesed, kes ei tarvita tubakat, on parema tervisega, tugevamad, ja elavad kauemini kui need, kes tarvitavad seda. Kui tubakatarvitamine esmakordselt toodi sisse Lääne maadesse, siis kõik valitsejad said aru, et see on kahjulik mürk, ja nad andsid välja seadusi, mis keelavad ta tarvitamist, just nagu Hiina on teinud oopiumi suhtes. Kuid paljud valitsejad tarvitavad seda nüüd ise, ja sellepärast enam ei nõuta nende seaduste täitmist, või need seadused on tühistatud.

Tubak on mürk.

Igas 100 grammis kuivatatud tubakas on kaks grammi surmavat mürki, nikotiini. Nikotiin on palju surmavam mürk kui arseenik. Ta on nii surmav, et kui ainult üks tilk satub kodujänese nahale, siis see tekitab surma. Saatuslikud mürgitused on tekkinud sellest, kui inimene on tubakat alla neelanud. Hiinas on harilik enesetapmise meetod juua vett, mis sisaldab nikotiini.

Harilikult jääb inimene, kes esimest korda suitsetab, väga haigeks. Need tõsiasjad tõendavad täielikult, et tubak on väga kahjulik mürk.

Tubak mürgitab keha, ükskõik millisel kujul või millisel viisil teda tarvitatakse. Mõned inimesed arvavad, et sigarett pole nii kahjulik kui piip või sigar; mõned arvavad, et veepiip on vähem kahjulik, kui harilik kuiv piip. Kuid tubak on kahjulik ükskõik kuidas teda tarvitatakse. Mida enam tarvitatakse tubakat, seda kahjulikum ta on. Lisaks tubaka suitsetamisele mõned närivad teda; mõned tarvitavad teda ninatubakana ninas. Need tarvitamisviisid on täiesti sama kahjulikud kui suitsetamine. Paljud neist, kes suitsetavad piipu või sigaretti, hingavad suitsu sisse — see tähendab nad tõmbavad suitsu kopsudesse ja siis hingavad ta välja läbi nina. Niisuguse suitsetamisviisiga satub rohkem mürki verre kui ühegi teise tubakatarvitamisviisi juures.

Miks inimesed tarvitavad tubakat?

Tubak on harjumust tekitav mürk; ta kuulub samasse klassi nagu oopium ja kokaiin. Kui teda

tarvitatakse esimest korda, siis tarvitaja harilikult jääb haigeks; kui teda tarvitatakse teist korda, siis on ebameeldiv mõju vähem märgatav; ja lõpuks, kui on tarvitatud mitu korda, tarvitaja tunneb ainult meeldivat mõju; ja mida kauem ta tarvitab seda, seda raskemad tunduvad talle katsed lõpetada tubakatarvitamist. Tubak uimastab aju ning närve. Kui inimene on väsinud ning mures, siis ta suitsetab, ning tunneb otsekohe et väsimus väheneb. Tegelikult ei tunne ta end mitte värskemana, vaid ta ei tunne üldse midagi, sest tubak uimastas ta aju ning närve, ja ta ei tunne enam väsimuse või mure piina ning ebameeldivust. Piin ning ebameeldivus on ikka veel olemas, kuid neid ei tunta.

Miks tubakatarvitajad ei sure kõik kiirelt?

Kui mitte osa mürki ei põleks ära suitsetamise ajal, siis kõik tubakatarvitajad sureksid väga kiirelt. Kuid kaugeltki kõik mürk ei põle ära. Suur osa teda (30%—95%) jääb suitsu ning läheb verre. Aja jooksul keha harjub mürgiga, niisama nagu ta võib teataval määral harjuda iga kahjuliku asjaga. Näiteks nende sõrmed, kes kerivad siidi kookone, harjuvad niivõrd tulise veega, et nad võivad pista neid keeva vette. Aga kuigi keha võib teataval määral harjuda kahjuliku asjaga, ei või seda pidada tõenduseks, et keha üldse ei saa kahju.

Tubakatarvitamine viib alkoholi joomisele.

Igal tubakatarvitajal on põletik ninas ning kurgus. See sunnib teda palju köhima. Nina limanahk

on rikutud, sellepärast pole ta haistmismeel terav. Keel on kõrvetatud tubakasuitsust, ja sellepärast harilik toit on talle maiguta. Sellepärast tubakatarvitajad nõuavad tugevasti vürtsitatud toitu. Tubakasuits teeb suu ning kurgu kuivaks; tugevasti vürtsitatud toidud, mida ta sööb, samuti kõrvetavad suud ning kurku. See tekitab jänu, mida vesi ei saa kustutada. On ainult üks asi, mis kustutab selle jänu, ja see on mõni alkoholi sisaldav jook. Sellepärast ongi väga tõenäolik, et tubakatarvitajad muutuvad alkoholitarvitajaiks.

„Tubaka süda".

Kõige tugevamat mõju avaldab tubakamürk südamele. On olemas haigus, mida tuntakse „tubaka südame" nime all. Kõigil, kes suitsetavad väga palju tubakat, on see haigus. Selle haiguse ajal süda peksab mõne aja liig kiirelt; siis ta peatub äkki ühe või kahe löögiajaks, siis ta lööb liig pikkamisi. Kui inimesel on sedaliiki süda, siis ta hakkab väga kiirelt hingeldama. Tubakatarvitajad hakkavad ikka kergesti hingeldama. See ongi see suur põhjus, miks ükski atleet ega keegi, kes treneerib muskleid tugevaks, ei tarvita tubakat. Peaaegu igal noorel inimesel, kes suitsetab sigarette, on „tubaka süda". Paar aastat tagasi mõningad Ameerika ametnikud uurisid Mere Akadeemiasse astuda soovijaid. 412 noortmeest tahtsid astuda akadeemiasse, kuid 298 neist jäid vastu võtmata, sest nad olid tubaka tarvitamisega jäädavalt rikkunud südame ja teised tähtsad organid.

Tubak takistab keha kasvu.

Keha kasvamine oleneb toidust, kuid toit peab olema hästi seeditud, enne kui teda saab tarvitada kasvamisaineks. See seedimine ja toidu valmistamine sünnib, nagu saime teada 3. päätükis, seedekanalis. Tubak rikub seedekanali, nii et see kanal ei saa enam toitu hästi seedida. Tagajärg on, et keha ei varustata enam küllaldaselt ehitusmaterjaliga. Mitte ainult seda, vaid tubakamürk uimastab kasvavaid kehaosasid ja nii takistab kasvamist. See on umbes sama kui keegi asetaks jäätükke kasvava taime juurte ümber. See külmetaks juured, nii et taim enam ei kasvaks, aga kui jääd ei panda liig palju, siis taim jääks ikkagi ellu, olgugi et ta kasv jääb kängu.

Tubak lühendab elu.

Suur elukinnituseselts Ameerikas leidis, et 180.000 inimese seas, kes olid kinnitanud oma elu kuuekümne aasta jooksul, tubakatarvitajate eluiga oli lühem, kui neil, kes seda ei tarvitanud. Näiteks leiti, et kui neid, kes ei tarvitanud tubakat, neljakümneaastaselt suri neli, siis tubakatarvitajaid suri samas vanaduses viis.

Kirurgid leiavad, et mõni lõikus, millest see, kes ei tarvita tubakat, paraneks kiirelt, põhjustab surma tubakatarvitajal. Mõni aeg tagasi Ühisriikide president sai kuulihaava ning suri lühikese aja jooksul. Arstid, kes ravitsesid teda, kinnitavad, et kui ta poleks suitsetanud niipalju tubakat, siis ta oleks paranenud.

Tubak on sagedane pimedaksjäämise põhjus.

See on ka sagedasti huulte, keele ja kurgu vähktõve põhjus.

Tubaka mõju vaimlistele võimetele.

Kui väsinud inimene on suitsetanud lühikest aega, siis ta unustab oma väsimuse. Kurb inimene unustab oma kurbuse peale mõnda minutit suitsetamist. Me seletasime juba, et selle põhjuseks on tubakamürgi uimastav mõju ajule ning närvidele. Sellepärast on leitud, et poisid ja tütarlapsed, kes suitsetavad, õpivad väga pikkamisi. Koolides ja kolledžides, kus suitsetajad ning mittesuitsetajad on samas klassis suitsetajate numbrid on umbes 20% madalamad mittesuitsetajate omadest. Ühe Ameerika suure linna kümnes suuremas koolis uuriti iga ühes kakskümmend suitsetajat ja kakskümmend mittesuitsetajat poissi, ja igas koolis leiti nende seas ebanormaalsusi umbes järgmiselt: kahekümne suitsetaja poisi seas oli neljateistkümnel mingi haigus; kuna kahekümne mittesuitsetaja poisi seas ainult ühel oli mingi närvisüsteemi haigus. Kahestkümnest suitsetajast kaheksateist olid tuimad ning rumalad; kuna kahekümne mittesuitsetaja seas leidus ainult üks tuim, rumal poiss.

Kõige halvem on see, et tubakatarvitamine teeb poisi valetajaks, vargaks ja ebakõlbliseks. Poiss, kes suitsetab, valetab ning varastab sagedasti, et saada sigarette.

Kuidas saada lahti tubaka tarvitamisest.

Need, kes ei tarvita tubakat, ei tohiks iial hakata teda tarvitama. Ja võttes arvesse kahju, mis

tubak teeb, igaüks, kes tarvitab seda ja kes tahaks siiski elada kaua, kasulikku ning õnnelikku elu, jätab järele selle tarvitamise. Parim meetod järele jätmiseks ei ole mitte aegamööda tarvitatava hulga vähendamine, vaid järsult järele jätmine. See nõuab tugevat tahtejõudu ning kindlat otsust. Meetodid, mis toodi siin raamatus abiks neile, kes tahavad lõpetada alkoholi tarvitamist, on väga väärtuslikud selleks, et aidata üle saada himust tubaka järele. Veel üks suurepärane meetod on tekitada iga päev tugevat higistamist, et vabastada keha kiirelt tubakamürgist.

18. päätükk.

Patenteeritud rohud.

Ajalehtedes ja kuulutuspostidel leiduvais kuulutustes kõneldakse rohkem rohtudest kui ühestki muust asjast. Iga päev ilmub kuulutusi uute ning imeliste „rohtude“ kohta. Patenteeritud rohu müüjad kasutavad tõsiasja, et enamik inimesi, kui nad jäävad haigeks, arvab, et neil pole paranemiseks muud tarvis kui võtta paar pilli või mõni tilk rohtu. Mitusada aastat tagasi isegi arstid ei saanud aru haiguste loomusest ning põhjustest; nad arvasid, et haigus tekib mõnest saladuslikust kurjast mõjust. Kuna nad ei teadnud põhjust, siis ei võinud nad muidugi ka osata õieti arstida ning parandada haigust. Noil päevil polnud tarvis õppida mitu aastat ülikoolis teadusi nagu anatoomiat, füsioloogiat jne., selleks et saada arstiks. Polnud tarvis muud midagi kui õppida isalt või vanaisalt kuidas segada mõnd saaduslikku jooki. Haiged inimesed uskusid, et nende haigusel on mingi saaduslik põhjus, ja mida enam saladust oli ühenduses rohuga, seda mõjuvam ta pidi olema. Niisugune oli usk minevikus, ja kahjuks peame ütlema, et praegugi veel paljud usuvad seda.

Rumalus on haigel inimesel osta rohtu, mille koosseisust ta ei tea midagi, ja võtta see rohi sisse,

kuigi tal pole aimu, milline võiks olla selle mõju kehale. Kui keegi on raskesti haige, siis ta peaks minema haigemajja või kliinikusse, kus on asjatundja arst, kes on hoolsalt uurinud keha ning haigusi. Ta võib soovitada, mis tuleb teha haiguse parandamiseks. On olemas ütelus, et „kui keegi on haige ja arstib iseend, siis on tal narr arstiks ja narr patsiendiks." See ütelus on eriliselt õige nende kohta, kes tarvitavad patenteeritud rohte.

Inimesed, kes teevad lehtedes kuulutatavaid rohtusid, teavad, et igaühel on vahest valu seljas, või päävalu või kõha; ja nii nad tarvitavad iga abinõu inimeste kohutamiseks, öeldes, et kui neil on mõni neist sümptoomidest, siis on neil kindlasti mõni tõsine haigus. Kui nad on tekitanud inimeses hirmu, et tal on mingi tõsine haigus, siis kõnelevad nad edasi mingist imerohust, mis kindlasti parandab selle haiguse.

Enam jagu lehes kuulutatavaid rohtusid on tehtud odavaist aineist. Rohutegija võtab mõne grammi alkoholi lisab sellele vett ja mingit värvivat ainet, ja midagi, mis annab maitset. Tõeline hind ühes pudeliga on vast paarkümmend senti, kuid pudel müüakse kahe-kolme krooni eest.

Inimesi petetakse kuulutuste valeteadetega. Nad ostavad pudeli mingit rohtu. Paljud laialtkuulutatud patenteeritud rohtudest sisaldavad kas alkoholi, morfiumi või kokaiini. On teada, et kui keegi hakkab jooma mõnd neist rohtudest, siis varsti tal tekib harjumus, ja mida enam ta joob, seda rohkem ta tahab. Patenteeritud rohu müüja ja petis-arst teavad seda. Nad teavad, et kui haige inimene on

joonud ühe pudeli, siis ta kindlasti tahab ka teist pudelit; seepärast nad annavad sagedasti esimese pudeli maksuta, et see oleks püüniseks. Ärge laske end petta valeteadetega kuulutustes. Ärge uskuge liig palju nende inimeste tunnistusi, kes ütlevad, et nad on paranenud neist rohtudest.

Mõned võivad ütelda, et nad tõesti on paranenud ajalehes kuulutatud rohu abil. Sel juhtumisel on väga tõenäolik, et nad oleksid paranenud kiiremini, kui nad poleks võtnud rohtu. Uurimiste abil, mida on korraldatud Ameerikas ja Euroopas viimaste aastate jooksul, on leitud, et paljud lapsed ning täiskasvanud inimesed on mürgitatud patenteeritud rohtude tarvitamisest. Patenteeritud rohu tarvitaja riskeerib umbes niisama nagu riskeeriks haige inimene, kes läheks pimedas rohukauplusse, võtaks riiulilt esimese kättesattuva pudeli ja hakkaks sisu jooma. Igaüks nimetaks seesuguse inimese väga rumalaks, et ta teeb nii hädaohtlikku asja: kuid iga patenteeritud rohu tarvitaja korduvalt riskeerib niimoodi.

19. päätükk.

Parandava jõu allik.

Kogu ilmas on võib olla mitukümmend miljonit haiget inimest. Igaüks neist mitmestkümnest miljonist tahab saada terveks, sellepärast on haigete parandamise küsimus äärmise tähtsusega.

Selleks, et parandada haigust, on kõige päält tarvis kõrvaldada põhjus.

1. päätükis öeldi, et enama jao haiguste põhjuseks on mürgised pisikud, mis satuvad kehasse. Kuid ükskõik missugune on põhjus, kaheksa haigusejuhtumist kümnest on ärahoitavad, sest nad on tekkinud tervise seaduste vastu eksimisest. Sellepärast on iga haiguse puhul kõige pealt tarvis kõrvaldada põhjus.

Looduse hoiatused.

Kui kätte satuks pind, ja kui käes tekiks põletik, ja ta paistetaks, oleks punane ning valus, siis poleks keegi nii rumal, et arvaks, et haiget kohta saaks parandada ilma pinna välja tõmbamata; ometi inimene, kelle kõht valutab, ja kellel tulevad hapud röhitsed üles, mille tekitab liig kiire söömine ja halb närimine, usub, et kui ta joob mingisugust rohtu,

siis ta võib parandada kõhu. Ta peaks teadma, et niisama vähe on võimalik parandada kõhtu ilma põhjuse kõrvaldamiseta, kui parandada valu ning paistetust käest ilma pinna välja tõmbamiseta. Kui pind tõmmatakse välja, siis käsi paraneb isegi kiirelt ilma mingi rohuta; ja kui haige kõhuga inimene keedab toidu hästi ja siis sööb pikkamisi, ning närib iga suutäie hoolega, siis ta kõht paraneb iseenesest, ilma et ta võtaks tilkagi rohtu.

See, mis me praegu ütlesime haige käe ning valutava kõhu kohta, on maksev iga haiguse kohta. Kõige pealt kõrvaldage põhjus, ja siis veri parandab lõpulikult. Iga kord kui on valu, paistetust või palavikku, siis on see katse keha poolt teatada teile, et midagi on viga, ja te peaksite katsuma leida põhjuse ning kõrvaldama selle. Kui keegi on haige ja tal on palavik, siis on palavik hää asi; keha tekitab palaviku, et põletada mürke, mis põhjustavad haiguse. Kui kõht valutab rikkiläinud ehk seedimatu toidu söömisest, siis on väga kerge kaotada valu võttes oopiumi või morfiumi. Kuid kui rumal on tarvitada seesugust meetodit; sest sooled valutavad, et teatada teile, et sooltes on midagi viga, ja et te peaksite heitma pikali ja olema rahulik ega sööma midagi. Kõhulahtisus on lihtsalt pingutus, mille sooled teevad selleks, et vabastada end rikutud ning mitteseeditavast toidust. Võttes sisse oopiumi (ja kõik ajalehes kuulutatavad rohud kõhuvalu vastu sisaldavad oopiumi), te uimastate närvid, nii et valu enam ei ole tunda, ja niipea kui närvid on uimastatud, kõhulahtisus lõpeb otsekohe. Sellepärast te jatkate tööl käimist, ja sööte kõik mis

meeldib. Kuid kogu aeg sooled vigastuvad ikka rohkem ja rohkem, ja mürgid lähevad verre rikutud ning mitteseeditavast toidust sooltes; ja niipea, kui lõpetate rohujoomise, mis sisaldab oopiumi, te leiate, et haigus on suurenenud niivõrd, et peate heitma voodisse ning arstima mitu nädalat. Paljudel juhtumistel haigus on läinud nii kaugele, et tekitab surma.

Loov jõud on ainus parandav jõud.

Kehal on loomulik kalduvus end parandada. Me kriimustame juhuslikult tükikese nahka käelt. Kui vigastus on väike, ja haiguste pisikud ei satu sisse, siis möödub lühike aeg, kuni koht on paranenud, isegi kui ei tarvitata rohtusid. Käeluu võib murduda. Kui käevars seada sirgeks, nii et luu murdunud otsad satuvad kokku, ja kui käsi kinni siduda, siis murdunud koht paraneb täielikult umbes kolme nädala jooksul. Murtud luu paraneb iseenesest, ilma et oleks tarvis mingit rohtu sisse võtta või millegagi päält hõõruda. Kas see pole täieliseks tõenduseks, et meie kehas on olemas parandavat jõudu? 7. päätükis ütlesime, et veri on see, mis parandab ning tervendab. Veri on see, mis viib seeditud toidu ning hapniku igasse keha ossa, ja seeditud toit ning hapnik on see, mis moodustab parandava aine. Keha elu on veres. See elu, mis on veres, tuleb suurelt Eluandjalt, Jumalalt; sest Tema on see, kes lõi kõik asjad ja annab elu ning hinge kõigele.

Taavet, suur kuningas, ütles: „Kiitke Issandat ja ärge unustage ta häätegusid; kes annab andeks kõik su kurjused; kes parandab kõik su haigused."

Esimesel hetkel tundub väga imelik mõtelda, et Jumal, kes lõi kõik asjad ja valitseb kõigi asjade üle, parandab ka meie haigused; aga kui hää on, et ta teeb seda; sest ta on Meister-Tööline, kes lõi meie kehad, ja Ta tunneb hästi, mis iga keha tarvitab. Ta teab ka, kuidas tuleb parandada keha, kui mõni osa on korrast ära. Kui küsite, miks Jumal teeb seda, siis peab vastama, et ta valvab meie üle, et näidata oma armastust meie vastu.

Parandades meie keha haigust, Jumal tahab, et pöörduksime tema poole palves parandada meie südamete haigust. Teiste sõnadega ta tahab, et pöörduksime tema poole palves anda andeks meie patud. Ilmas pole ühtegi inimest, kelle keha pole iial kannatanud valu või haigusi, ja pole ühtki inimest ilmas, kelle süda oleks ikka olnud õige ning hää. Iga päev ning tund oleneme Jumalast oma elu ning keha tervise poolest, ja samuti alaliselt oleneme Temast hingelise elu ning tervise poolest.

Kui Jeesus elas maa peal inimeste seas, siis toodi ta juurde halvatud inimene. Haigel inimesel oli usku. Nähes seda, Issand ütles talle, „Sinu patud on sulle andeks antud." Et näidata, et tal on jõudu pattusid andeks anda, Issand ütles halvatud mehele, „Tõuse üles, võta oma voodi ja mine oma kotta." Niipea kui need sõnad olid öeldud, halvatud mees sai otsekohe terveks ning tugevaks. Ta tõusis jalgele ning kõndis. See näitab selgesti, et Jumal saab parandada kõik me haigused, olgu nad kehalised või vaimlised haigused.

20. päätükk.

Mõjuvad rohud.

Kui mõtelda järele tõsiasjade üle, millest kõnelesime eelmises päätükis, siis näeme, et inimesel endal pole jõudu parandada haigusi. Kuigi see on tõsi, siis võib ta ometi teha palju selleks, et aidata või takistada paranemiskäiku; ja üks selle raamatu pääsihtidest on kirjeldada mitmesuguseid meetode, mis aitavad paranemiskäiku.

Loomulikud rohud.

Selles päätükis kirjeldatakse neid rohte, mis on väga laialdase tähtsusega — niisuguseid õieti, mis aitavad peaaegu iga haiguse paranemist. Neid nimetatakse loomulikeks rohtudeks, sest nad ei koosne mürgistest vedelikkudest, vaid on ained, millest keha loomulikult saab jõudu ning tervist. Mõned neist on väga harilikud ning väga odavad; ometi on nad väga mõjuvad.

Päiksevalgus.

Milline tähtsus päiksevalgusel on tervisele, seda näitab meile sääraste taimede ning loomade seisukord, kes peavad elama ilma päiksevalguseta. Kui taim viia päiksepaistelisest kohast pimedasse kohta, siis ta muutub varsti kollaseks ning kiduraks. Loo-

mad, keda hoitakse pimedas, varsti muutuvad nõrgaks ning haiglaseks.

Päiksevalgus paneb me kehad kasvama samuti nagu taimedki. Väga vähesed nahahaigused tekivad neil kehaosadel, mis on alaliselt päikse käes. Haigemajades on korduvalt tõendatud, et haiged, kes lamavad lahtistel rõdudel ja neis tubades, mis on päikse poole, paranevad kiiremini kui need, kes on halvastivalgustatud tubades. Päiksevalgust tunnustatakse parandavaks teguriks, mis on tingimata tarvilik tuberkuloosi arstimisel. Olgu haigus milline tahes, haige inimene peaks olema hästivalgustatud ruumis, või veel parem, ta peaks olema väljas värske õhu käes, kaitstud päikse eest mõne varjuga. Päike on kõige soojuse, valguse ning energia allik ilmas. Ta on eluandev. Tuleks hoolitseda selle eest, et iga tuba majas oleks hästi valgustatud. Inimesed, kes elavad halvastivalgustatud majades, jäävad kergesti haigeks.

Puhas õhk.

Kui õhujuurdevool katkestada, siis inimene sureb mõne minuti jooksul. Tuli ei põle hästi, kui ta ei saa õhku, ja meie keha ei saa valmistada terviseks tarvisminevat soojust ning energiat, kui me ei hinga mitte alaliselt puhast õhku. Haige inimene tarvitab rohkem puhast õhku kui terve. Selle raamatu 6. päätükis rõhutati alalise puhta õhu hingamise tähtsust.

Vesi.

Vesi on harilikumaid asju ilmas. Ta on ka odavamaid asju ilmas. Ükski taim ega loom ei saa elada

ilma veeta. Kaks kolmandikku meie keha raskusest koosneb veest.

Kui inimene ei saa iga päev küllaldast hulka vett toidus ning joogis, siis ta kaotab kiirelt oma jõu. 8. ja 9. päätükis näidati kui tarvilik on juua palju vett, et aidata nahka ning neerusid eemaldada kehast mürke, mis alaliselt tekivad igas kehaosas.

Vesi on tarvilik pea iga haiguse arstimisel, mis tabab inimesi. Teda tarvitati varem haiguste arstimiseks kui ühtki teist rohtu ja ta on kasulikum haiguste parandamisel kui ükski tuntud rohi. Täiskasvanu peaks jooma päevas kaks kuni kolm liitrit vett. Joogivesi ei tohi olla liig külm. Ärge jooge jäävett. Haiged peaksid jooma palju vett. Eriti tähtis on, et need, kellel on palavik, jooksid hästi palju jahedat vett. Kui kõht valutab ja on hapuid röhitseid, siis sooja vee joomine kergendab valu. Igale imikule tuleks mitu korda päevas anda veidike sooja vett (mida on keedetud). Sagedasti, kui väike laps nutab, tahab ta juua ja mitte süüa.

Kuidas tarvitada vett haiguste arstimiseks.

Veri on see, mis parandab. Sellest tõsiasjast kõnelesime põhjalikult 7. ja 19. päätükis. Veri on see, mis hoiab alal keha soojuse, hävitab haiguse pisikud ja parandab haiged või vigastatud kehaosad. Kuna lugu on nii, siis peame igakord, kui tahame parandada mõnd kehaosa, katsuma tekitada hästi tugevat vereringvoolu selles kehaosas. Vere ringvoolu saab reguleerida igas kehaosas külma ning sooja vee tarvitamisega. Kui vaheldamisi tarvitada sooja ning külma vett, siis võib tunduvalt suurendada vere ring-

voolu igas kehaosas. Sooja vee päälhoidmine, mis peaks kestma umbes kaks minutit, sunnib laienema veresooni vastavas keha osas. Niipea kui veresooned laienevad, veri voolab teistest kehaosadest neid täitma. Kui siis tarvitada külma vett umbes kümme kuni kakskümmend sekundit, siis laienenud veresooned sunnitakse kokku tõmbuma; kui nad tõmbuvad kokku, veri rõhutakse teiste kehaosade veresoontesse. Kui korrata seda külma ning sooja vaheldumist, siis tekitab see tõelise pumpamisprotsessi, mis tunduvalt suurendab haigest kohast läbivoolava vere hulka.

Hautamine.

Hautamine on üks kõige mõjuvamatest viisidest tarvitada vett haiguste arstimiseks. Parim materjal hautamisvahendiks on raske flanell. Ühest flanelltekist saab kaks paari hautamisriideid. Flanelltekkide asemel võib tarvitada ükskõik missugust villast riiet. Et vastata kõigile tingimustele, hautamisriided peaksid olema umbes 90 sentimeetrit pikad ja peaaegu sama laiad.

Hautamiseks on tarvis umbes pool ämbrit keeva vett. Plekist või galvaniseeritud rauast tehtud ämber on kõige parem selleks otstarbeks, sest sääl saab vett hoida alaliselt keevana, asetades ämbri pliidile või priimusele. Selleks, et saavutada parimaid tagajärgi, on tarvis kolm hautamisriiet, kuid aitab ka kahest, kui pole võimalik muretseda kolme. Võtke üks riie ja laotage ta laiali lauale või voodisse. Võtke siis teine riie ja pange ta kolmekordslt kokku. Võtke kinni selle kokkupandud riide otstest ning kastke ta keeva vette. Kui ta on juba läbimärg, siis väänake

riie täielikult välja, keerutades otsi kiirelt vastassihis, ja siis tõmmake, hoides riiet ämbri kohal. Siis keerake jälle mõlemaid otsi ning tõmmake uuesti. Nii saab riie kuivaks väänata, ilma et tarvitseks käsi põletada. Mähkige see tuline riie teise riidesse, mis jäi kuivaks, ja pange haige koha peale. Esimese hautamise puhul peaks olema kaks korda flanelli tulise, märja riide ning naha vahel. Niipea kui haige harjub soojusega, aitab ühestki korrast. Tuleb olla ettevaatlik, et mitte põletada nahka. Mida enam vett riie sisaldab, seda tulisem ta tundub.

Selgroo pääle panemiseks peaks hautamisriie olema umbes 15 kuni 20 sentimeetrit lai, ja peaks katma kogu selgroo pikkuse. Rinna, kõhu, maksa või soolte pääle tuleks ta nii kokku panna, et ta oleks lai ning lühike. Kui hautamisriie on liig palav, siis kergitage ta sekundiks, et panna rätik tema ning naha vahele ja pühkida niiskus naha pinnalt, ja siis pange jälle kohe hautamisriie korralikult pääle. Tulist riiet tuleb hoida pääl seni kui ta hakkab tunduma mugav, siis tuleb teda uuendada, laotades laiali kuiva riide ning jättes ta kohale, ja tehes uuesti märjaks märja riide ja asetades ta tagasi endisele kohale, pääle selle kui ta on väänatud kuivaks nagu enne.

Harilikult tuleks hautamisriiet vahetada iga kolme kuni viie minuti järele, ja seda tuleks jatkata viiestteistkümnest kuni kahekümne minutini. Kui hautamise abil tahetakse kergendada valu, siis on vahest tarvilik jatkata vahetamist kolmestkümnest kuni kuuekümne minutini. Igal juhtumisel peaks hautamiseriie olema väga tuline.

Hautamine kergendab peaaegu igasugust valu, ja teda on väga julge tarvitada. Ta ületab kaugelt igasugu määrete ja salvide sissehõõrumise. Igal juhtumisel, kui tarvitatakse hautamist, võib selle mõju suurendada pannes pääle külmavee lappe tulise järele. Külma võib teha järgmiselt: väänata kahekordselt mõni õhuke riie nagu taskurätt või väike käterätt külmast veest ja asetada ta mõneks sekundiks aurutatavale kohale. Võtke see ära ja kuivatage kiirelt, siis pange otsekohe jälle uus tuline riie pääle.

Iga kord pääle tulise riide äravõtmist, pange vastavale kohale mõneks sekundiks külm riie pääle. Siis pühkige rätiga kuivaks.

Päätükkides, kus kirjeldatakse mitmesuguste haiguste arstimist, nimetatakse ka neid haigusi, millele hautamine, tuline jalgadevann, istevann, klistiir jne. on kasulikud.

Tuline jalgadevann.

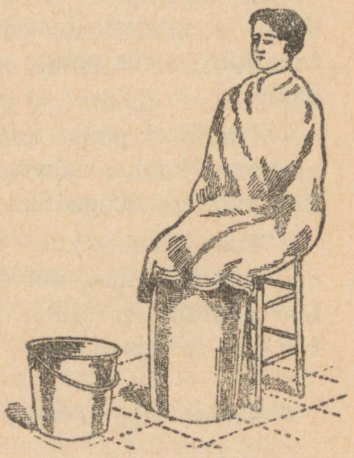
Tuliseks jalgadevanniks võib tarvitada suurt puu- või plekkämbrit. Jalgadevannis peaks vesi ulatama umbes säärteni, ja temperatuur peaks olema alguses umbes 40° C. Jalad on väga tundelised soojusele. Varsti pääle selle, kui jalad on pandud sooja vette, tuleb temperatuuri aegamööda suurendada seesuguse soojuse kraadini, mida jõutakse välja kannatada, lisades tulist vett vähehaaval. Vann peaks kestma viiest kuni kahekümne minutini. Tulist jalgadevanni tehes peab alati enne panema külmavee rätt haige otsaesisele, ja seda rätti tuleb sagedasti

vahetada. See külm rätt hoiab ära uimasuse ning peavalu.

Tuline jalgadevann, kui teda pikendada viieteist-kümne minutini, on väga mõjuv abinõu higi tekitamiseks. Kui seda tahetakse, siis mähkige haige tekkidesse, ja andke talle juua tulist vett ehk marjamahla sel ajal kui ta jalad on tulises vees. Hoidke



Kuum istevann.



Kuum jalgadevann.

pää jahe. Siis pange ta voodisse, katke hoolega, ja laske higistamisel kesta.

Tuline jalgadevann on väga hää päävalu parandamiseks. Ta on kasulik algava palaviku puhul; vaagna organite põletiku puhul; et saada lahti külmetamistundest; et tekitada higistamist; ja haigetele, valutavatele ehk külmadele jalgadele.

Üks või kaks söögilusikat jahvatatud sinepit suurendab tunduvalt vanni mõju. Palaviku puhul

ja kui haiged on nõrgad, tehke tuline jalgade vann nii, et haige on pikali.

Istevann.

Istevanniks võib tarvitada harilikku kaussi. Tuline istevann, temperatuur 38°—40° C., on kõige harilikum ning kasulikum viis selle vanni võtmiseks. Kestus on harilikult viiest kuni viieteistkümne minutini.

Kui võtta istevanni, siis jalad peaksid olema väiksemas sooja veega nõus. Katke haige ülemist keha riide või tekiga, ja pange külm, niiske riie otsaesisele.

Palav istevann on suurepärane abinõu selleks, et kergendada vaagna elundite valu, mille põhjuseks on emaka, munasarja, tuppe või põie põletik. Ta on ka väga kasulik, et kergendada tugevat valu menstruatsiooni ajal või enne seda, või selleks, et menstruatsiooni esile kutsuda. Viimasel juhul on võib olla tarvilik korrata vannivõtmist mitu päeva järgimööda, isegi kaks või kolm korda päevas. Ta on ka kasulik selleks, et kergendada valu puusades.

Pääle palavat istevanni tuleb need kehaosad, mis olid palavas vees, hõõruda kiirelt üle külma, niiske rätiga ja siis kuivatada hästi kuiva rätiga.

Hõõrumine külma kindaga.

Külma kindaga hõõrumiseks on vaja ämber või nõu külma veega ja kinnas, mis on tehtud jämedast alpakast või jämedast käteräti riidest. Kindas käsi pistetakse vette, ja samal ajal võetakse haige käest kinni teise käega. Vett kindast välja pigistades, lii-

kuge kiirelt haige sõrmede juurest kuni õlani ja siis jälle tagasi, ja jatkake nii, hõõrudes väga kiirelt, vastavalt haige tundelikkusele. Korrake seda kaks või kolm korda. Siis kuivatage, hõõrudes väga tugevasti jämeda rätiga. Korrake sama teise käega, siis rinnaga, kõhuga, jalgadega ning seljaga. Kogu see asi ei tohiks võtta rohkem aega kui kaksteist kuni viisteist minutit. Selle arstimisviisi mõju oleneb pääasjalikult kiirusest, millega seda tehakse. Tüüfuse või ussjätke põletiku („pimesoole põletiku") puhul ei tohi kõhtu hõõruda.

Üldiselt on külm hõõrumine väga mõjuv, kui ta eel on käinud mingi tulise veega ravimine nagu hautamine.

Hautamine, millele järgneb külm hõõrumine, kord, kaks või kolm korda päevas, on küllaldane selleks, et kindlasti parandada paljuid haigusi.

Hõõrumisest tuleb hoiduda igal juhul, kui haigused on nahale välja löönud ja nahahaiguste puhul.

Nende puhul, kes pole harjunud külma veega, või nõrkade ning vanade puhul, on kõige parem alustada mõõduka temperatuuriga, ütleme umbes 27° C., ja pikkamisi alandada temperatuuri ühe või kahe kraadi võrra päevas.

Tuppe duš (loputus).

Haige peaks lamama seliti asemel ja tuleks panna kauss talle puusade alla. Tarvitage klaas- või kummitoru, millel on avaused külgedel, kusjuures toru peaks olema umbes 15 sent. pikkune. Pange see toru tuppesse ja juhtige teda allapoole ning tagasi mööda

alumist tuppe seina. Veenõu hoidke 90 sentimeetrit üleval pool puusi.

Lihtsalt puhastamiseks peaks vesi olema soe, s. t. umbes 38° C.

Vaagnaorganite valu kergendamiseks peaks vesi olema 40° kuni 43° C. soe, ja teda peaks üldse olema vähemalt neli liitrit.

Menstruatsiooni esile kutsumiseks tarvitage mitu liitrit vett 39° kuni 40° C., ja tehke duši kaks või kolm korda päevas.

Vahelduv külm ning soe vann.

Igasuguse käe ning jala haiguse puhul, nagu lahtine haav või paise, on parim arstimisviis külm ning soe vann. Võtke üks ämber väga palavat vett ja teine ämber külma vett. Pange haige koht, kas käsi või jalg, enne minutiks kuuma vette; siis võtke välja ja pange sekundiks külma vette. Tehke seda vaheldumisi kolmkümmend minutit. See arstimisviis, kui teda korratakse kolm korda päevas, iga kord pool tundi, saavutab imekspandavaid tagajärgi lahtise haavandi või ükskõik missuguse haava parandamises. Selle arstimisviisi mõju suureneb tunduvalt, kui lisada üks osa lüsooli kahesaja osa vee kohta.

Nikastuste ja murtud luude jaoks on sama arstimisviisi väga mõjuv ilma lüsoolita.

Klistiir.

Klistiiri tarvitatakse kõhukinnisuse vastu. Klistiiri tegemiseks on harilik veenõu nagu kirjeldatud tuppe duši puhul, samuti klistiiritorud, eelistatavad on klaastorud; väikseid torusid tuleb tarvitada laste jaoks. Kõik klistiiri jaoks tarvitatav vesi peab

olema enne keedetud. Parem asend on lamada seljal või vasakul küljel.

Lihtsaks puhastavaks klistiiriks täiskasvanu jaoks tarvitage kaks või kolm liitrit vett 35° C. Pange vesi klistiirinõusse ja riputage see nõu umbes kolme jala kõrgusele voodi kohale. Pigistage kummitoru, et takistada vett välja voolamast. Määrige klaastoru ots vaseliini või puhta õliga ja pistke ta päraauku. See tuleb pista sisse püsti sihis selja poole. Pistke ta sisse viie või seitsme sentimeetri kaugusele, ja siis laske kummitoru lahti, nii et vesi saab voolata. Kui haige tunneb valu, siis pigistage kummitoru, et takistada voolu seni kui valu kaob. Pange vastu soovile vett välja heita, seni kui suurem osa või kõik vesi on pärasoolde sisse läinud. Kui vesi on pärasoolde sisse läinud, siis võib kõhtu kätega masseerida. See sunnib vett minema kõrgemale pärasoolde, ja selle tagajärjeks on põhjalikum soolte puhastamine.

Kroonilise kõhukinnisuse puhul, või kui on tarvis mitu päeva järgimööda iga päev teha klistiiri, on parem teha jahedat klistiiri 21° kuni 27° C.

Kõrge palaviku puhul nagu kopsupõletiku või tüüfuse ajal on mõni minut kestev 21° C. klistiir väga hää temperatuuri alandamiseks. Seda võib teha iga tunni järele. Kui on kõrge palavik sarlakite puhul, siis tuleb teha klistiiri 27° kuni 32° C. Külma klistiiri ei tohi teha väiksele lapsele.

Palava vee kotid.

Kuuma veega täidetud kummikott hoiab hulk aega soojuse alal, ja teda võib tarvitada hautamise

asemel ümbritsedes koti niiske flanellitükiga. Niiske soojus on üldiselt mõjuvam kui kuiv soojus. Selja-, hamba-, menstruatsiooni- ja kõhuvalude puhul kuumavee kotid on möödapääsmatult tarvilikud.

Täitke kolmandik kotti keeva veega, siis suruge kotiküljed kokku üleval pool vett. See pigistab välja õhu ning auru. Siis kruvige kinni, nii et ta ei jookse. Kui asetate ta jalgadele, siis mähkige kott flanellriidesse. Kui haige on meelemärkuseta, siis peab olema väga ettevaatlik, et haiget mitte põletada.

Kuidas teha külm mähis ilma jää tarvituseta.

Selles päätükis on mitu korda kõneldud külmast kompressist. Paljudes kohtades on võimatu saada jääd või külma vett. Niisugusel juhtumisel võib tarvitada järgmist meetodit: Kastke õhuke riie või käterätt vette, siis ilma vett välja väänamata võtke kinni kahest nurgast ja lehvitage teda edasi-tagasi õhus. Kui lehvitada teda tugevalt kümme või kakskümmend korda, siis rätt läheb üsna külmaks.

Märkus: Niisutamine seisab selles, et käsna, nuustiku või palja käe abil pannakse vedelikku pääle, kusjuures päämõju tuleb vedelikust enesest, ilma et oleks tarvis kuigi palju hõõrumist.

Võib tarvitada lihtsat külma või sooja vett, või vett, mis sisaldab soola ehk soodat, äädikat ja soola, või alkoholi. Kogu keha tuleks läbi võtta samas järjekorras nagu külma kindaga hõõrumise puhul

Kui tarvitatakse külma vett palaviku alandamiseks, siis tuleb kasutada nuustikut või käsna. Ta pigistatakse välja ainult niipalju, et takistada liig

suurt tilkumist, ja tükk aega kulutatakse iga kehaosa juures, liikudes edasi-tagasi üle selle kehaosa, kuni ta on tunduvalt jahedam. Igat osa kuivatatakse kergelt, ilma hõõrumiseta. Kuume niisutamisi tarvitatakse palavikkude puhul, millega käivad kaasas külmavärinad, kusjuures jälgitakse sama meetodit nagu külma niisutamise puhul. Kui niisutada nõrga soolaveega, soodalahusega, äädika ja soolaga, ja tarvitades alkoholi, on paljas käsi kõige parem.

Soolvee valmistamiseks sulatage umbes 110 gr. harilikku soola kausitäie leige või külma vee kohta. See on hää abinõu nõrkade või verevaeste inimeste vereringvoolu kiirendamiseks.

Leelise lahuse jaoks pange 50 grammi söögisoodat kausi külma vee pääle. See on kasulik sügelemise või kurgutõve vastu. Seda on tarvis panna ainult haigele kohale.

Äädika ja soola hõõrumist tarvitatakse selleks, et kaotada tiisikushaigete öösist higistamist. Valmistage veerand liitrit segu ühesugustest osadest äädikast ning veest, millele lisage üks või kaks söögilusikatäit soola. Pange nendele kohtadele, mis higistavad kõige rohkem.

Alkoholi hõõrumine on väga harilik abinõu higivanni lõpetamiseks või rahustavaks otstarbeks öösel. Teda võib tarvitada niiske käega hõõrumise või külma kindaga hõõrumise asemel, kuigi ta on vähem mõjuv kui viimane. Võtke ühesuurused osad teravilja alkoholi ja vett. Puualkohol on naha peale tarvitamiseks mürgine, ja teda ei tuleks kunagi tarvitada.

21. päätükk.

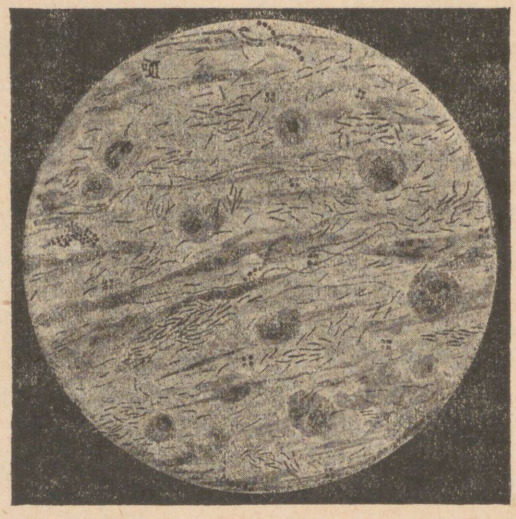
Haiguse põhjendavad pisikud.

Inimese kõige hädaohtlikumad vaenlased on need, kes on suuruse poolest kõige pisemad. Kui äkki teatatakse, et metsik, inimsööja tiiger on tunginud külla, siis kõik kohkuksid väga. Need, kellel on püssid või mõõgad, ruttaksid välja looma tapma, kuna need, kellel pole kaitseriistu, jookseksid majadesse ning suleksid uksed. Kuid igas külas on lugematud hulgad vaenlasi, kes on palju hädaohtlikumad kui ükski tiiger. Tiiger tapaks kõige rohkem kaks või kolm inimest ja siis jookseks minema; kuid need teised vaenlased, kes on olemas igas külas, elutsevad sääl alaliselt, ja põhjustavad 98 igast sajast surmajuhust külas. Mainitud vaenlased on „haiguste pisikud".

Mis on pisikud?

Selle raamatu esimeses päätükis nimetasime juba „haigusitekitavaid pisikuid". Neid haigusitekitavaid pisikuid nimetatakse ka mikroorganismideks, sest nad on nii väiksed, et neid pole võimalik näha ilma mikroskoobi tarvituseta. On väga väikseid taimi ning elavaid olevusi, keda saab näha silmaga; näiteks väike samblake, mis kasvab tiigis,

on väga väike, kui teda võrrelda kuusega, mis kasvab tiigi ääres. Kirp, kes tüütab suurt, kuue jala pikkust meest, on väga väike, võrreldes inimesega. Haigusitekitavad pisikud kuuluvad niisuguste äärmiselt väikeste taimede ning loomade liiki. Enam jagu neid on nii väiksed, et kui tuhat tükki koguda väikseks pallikeseks, siis see poleks suurem kui sinepi

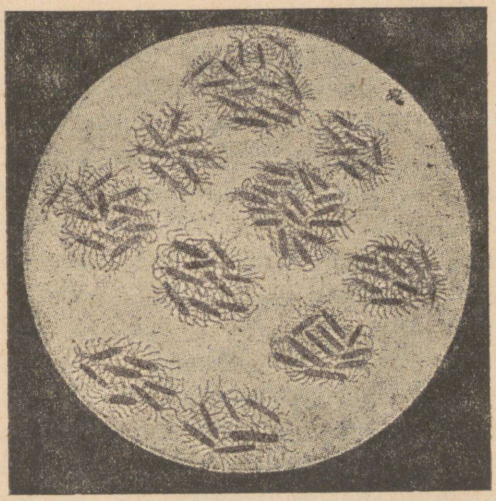


Tuberkuloosi pisikud, 1000 korda suurendatud.

seeme. Joonisel on näha mõningaid pisikuid 1000 korda suurendatult. Mõned neist on pikad, mõned on ümmargused.

Pisikud paljunevad väga kiirelt. Kulub mitu kuud sest ajast, kui seeme külvatakse, enne kui ta idaneb, kasvab ja valmistab teisi seemneid. Kuid pisik, olles soojas kohas, jaguneb kolmekümne minuti

jooksul ning saab kaheks täiskasvanud pisikuks; ja järgmise kolmekümne minuti jooksul need kaks pisikut igaüks jagunevad kaheks, tekitades nii neli; ja järgmise poole tunni pärast on neid juba kaheksa. Kui nad jatkavad seesugust paljunemist, siis üks pisik sigitab kümne tunni jooksul miljoni pisiku suuruse perekonna.



Tüüfuse pisikud, väga suurendatult.

Pisikud kasvavad igas kohas, mis on soe ja veidike niiske. Tingimused, mis soodustavad pisikute kõige kiiremat kasvamist ning paljunemist, on soojus, niiskus ja pimedus. Pea kõik taimed ning loomad tarvitavad päiksevalgust selleks, et kasvada hästi, kuid pisikutele tugev päiksevalgus on surmav. Pisikud kasvavad hulgaliselt kohtades, kus on kõdu-

nevaid aineid taime- või loomariigist. Üldise seadusena võib öelda, et mida puhtam ja valgem on koht, seda vähem on sääl pisikuid.

Kuna pisikud on nii väiksed, nii kerged kaalu poolest, paljunevad nii kiirelt, ja kasvavad pea iga asja pääl, siis on neid igal pool olemas. Tõesti, vaevalt võib nimetada kohta, kus ei ole pisikuid. Nad on meie suus ja ninas ja naha pääl. Nad on toidus, mida sööme, ja joogis, mida joome. Nad on meie majade põrandail ning seintel, meie õuede pinnamullas, tiikide, kaevude ning jõgede vees ja õhus, mida hingame. Kõrgete mägede õhk ei sisalda pisikuid ega ka vesi, mis tuleb puurkaevudest. Kus elab suuremal arvul inimlikke olevusi, sääl leidub kõige rohkem pisikuid.

Kõik pisikud pole hädaohtlikud, kuid on nii palju kahjulikke pisikuid, et ainus kindel abinõu on kaitsta end kõigi pisikute vastu.

Kuidas pisikud põhjustavad haiguse?

Viis, kuidas pisikud põhjustavad sääraseid haiguseid, nagu koolera, tüüfus, difteeria, tuberkuloos, katk, sarlakid, süüfilis, tripper jne., on järgmine: on olemas taimi, nagu lakkpuu ja mürgine väänkasv, millest imbub välja mürki, nii et kui inimene puudutab taime, siis tekib mürgitus; järgneb lööve ja palavik. Kui pisikud satuvad kehasse ja kasvavad sääl, siis nad tekitavad ka mürke samuti nagu mürgine väänkasv. Pisikute tekitatud mürgid on need, mis põhjustavad palaviku, päävalu, igasugused valud, kõhulahtisuse jne., mis käivad kaasas meid tabavate haigustega.

Kust tulevad haiguste pisikud?

Pisikud, mis põhjustavad haiguse, ei teki mitte meie kehas; nad tulevad väljast sisse. Nad tulevad haigetelt inimestelt või haigetelt loomadelt. Näiteks inimesel, kes põeb tüüfust, on kehas pisikud, mis põhjustavad tüüfuse. Iga kord, kui see inimene tarvitab mõnd taldrikut või toitu sisaldavat riista, mõned tüüfusepisikud ta suust ning kätelt jäävad nõu külge; ja kui mõni terve inimene tarvitab seda nõu, ilma et oleks enne pesnud seda keeva veega, siis ta peaaegu kindlasti neelab alla mõne tüüfuse pisiku. Pisikud paljunevad ta seedekanalis ja lühikese aja kestel tekitavad küllalt mürki, et põhjustada palavikku ja kõike muid tüüfuse sümptoome. Teine viis, kuidas tüüfusepisikud võivad levineda tüüfusehaigetelt, on väljaheidete kaudu. Tüüfusehaige väljaheited on täis tüüfusepisikuid. Kui need väljaheited visatakse tiiki või jõkke või maha mõne kaevu lähedale, siis pisikud jatkavad paljunemist; ja need, kes tarvitavad vett tiigist, jõest või kaevust, mille lähedale väljaheited visati, joovad pisikuid oma kehasse, ja varsti need pisikud on nende seedekanalis; ja lühikese aja jooksul niisugused inimesed jäävad ka tüüfusesse.

Kopsutiisikushaige rögas on miljonid haigusitekitavaid pisikuid. Kui need inimesed sülgavad põrandale või maha, siis röga kuivab varsti ja seguneb tolmuga. See tolm lendab õhku, ja inimesed, hingates sisse seda õhku, hingavad ka tiisikusepisikuid. Kui inimene, kes nii hingab sisse pisikuid, pole väga tugev, siis pisikud paljunevad kiirelt ja varsti teki-

tavad kopsutiisikuse. Neist kahest näitest aitab selle selgitamiseks, kust tulevad haiguste pisikud.

Lisaks tuleb nimetada, et on mõningaid haigusi, mille inimesed saavad alamailt loomadelt. Marutõve saame koeralt, katku rotilt, trihiinid sealt ja tiisikust võime saada sarvloomadelt. Teatavaid nahahaigusi, nagu ohatis, võib saada kassilt ning koeralt.

Kuidas haiguste pisikud satuvad kehasse?

On olemas kolm sissekäigu ust, mille kaudu pisikud satuvad kehasse, nimelt suu, nina ja iga vigastatud koht nahal. Haiguste pisikud tulevad me kehasse suu läbi toidu ning joogiga. Kui süüa mustade kätega, kui lapsed panevad sõrmed suhu, või kui raha pistetakse suhu — iga kord satuvad pisikud kehasse. Haiguste pisikud tulevad kehasse nina kaudu ühes tolmuga, mis on õhus, mida hingame.

Terve nahk moodustab katte kehale, läbi mille pisikud ei saa sisse tungida, aga kui nahk on kuidagi vigastatud, siis pisikud võivad tungida kehasse, niisama nagu vihm võib sattuda majja, kui katusel on augud sees. Kui keegi juhuslikult vigastab naha lõigates seda noaga, või kriimustades, või kui pind ehk nõel satub temasse, siis tekib nahka suurem ehk väiksem avaus; ja kuna pindude ning nugade küljes on alati pisikuid, siis need satuvad naha alla. Siin nad paljunevad, ja varsti vigastatud koht muutub punaseks ning paistetab, ja päeva või paari pärast sinna tekib mäda. Kõik see tuli pisikuist, kes sattusid kehasse, kui nahk vigastus.

On veel üks viis, kuidas haiguste pisikud võivad naha kaudu kehasse sattuda, nimelt putukate ham-

mustamisest, nagu kärbsed, täid, lutikad, kirbud jne. Kui need putukad hammustavad inimest, siis nad imevad välja natuke verd. Kui hammustatud inimene põeb tüüfust, siis putukas, kes imeb verd, saab oma kehasse tüüfuse pisikuid. Hiljem sama putukas hammustab tervet inimest ja nii tungivad ta kehasse pisikud, mis ta imes haige inimese kehast. See on viis, kuidas saadakse paljud väga rasked haigused.

Kuidas hoiduda haigestumisest haigustepisikute kaudu?

Teades, kust haiguste pisikud tulevad ja millistel tingimustel nad kasvavad ning paljunevad kõige kiiremini, ja teades ka, kuidas nad võivad sattuda kehasse, me võime nüüd lühidalt kõnelda meetoditest, mida võib võtta tarvitusele, et kaitsta end nende eest.

Kuna pea kõik haiguste pisikud tulevad haigetelt inimestelt, siis on äärmiselt tähtis hävitada kõik pisikud, niipea kui nad lahkuvad haige inimese kehast, ja nii takistada pisikuid sattumast toitu ja jooki või nõudele, mida tarvitavad teised inimesed. Kõigi niisuguste haiguste puhul, nagu koolera, tüüfus, sarlakid, difteeria jne., haige inimene peaks olema eraldatud toas. Enama jao nende haiguste puhul haige inimene tuleks viia haigemajja, kui see on kättesaadav. Kuid kus haige inimene ka pole, tal peaks olema omaette tuba, ja tuppa ei tohiks tulla keegi pääle nende, kes ravitsevad teda. Kõik nõud jne., mida haige tarvitab, tuleb hoida sääl ruumis ja pesta keeva veega iga kord pääle tarvitamise.

Haigetalitaja peab käsi sagedasti pesema, ja ta ei tohi süüa sääl ruumis, kus on haige inimene.

Haige väljaheiteid ei tohi välja visata, enne kui nad on segatud desinfitseeriva ainega. Vaata 44. päätükis, millist meetodit tuleb tarvitada. Röga ja nina eritised ka sisaldavad haigusteidusid; sellepärast haige inimene peab sülgama ning nuuskama nina paberitükikestesse. Need paberid tuleb ära põletada.

Et hoida haigusteidusid sattumast kehasse, ei tohi kunagi süüa ebapuhast toitu. Jõgede, tiikide ja enama jao kaevude vesi on täis mürgiseid pisikuid, ja sellepärast tuleks teda enne joomist keeta. Kõik puuvili, mida pole isiklikult puu otsast võetud, tuleb pesta ning koorida enne söömist.

Olge ettevaatlik, et te ei vigasta nahka. Kui olete naha vigastanud, siis pange otsekohe jooti pääle. Hoidke kõik pesu ning voodiriided puhtad sagedase pesemisega, nii et lutikad, täid jne. ei saaks teid hammustada.

Kuigi on võetud tarvitusele kõik võimalikud ettevaatusabinõud, on ometi paratamatu, et haigusteidud satuvad vahetevahel kehasse. Kuid tänu ülitarga taevase isa armastavale valvele, ta on annud me kehale võime hävitada haigusteidusid, kui nad pole liig mürgised ega liig arvurikkad. See haigustele vastupaneku ning mürgiste idude hävitamise jõud on veres. Kui keegi ei saa hääd toitu, või hingab ebapuhast õhku, või töötab nii kõvasti, et ta on alaliselt väsinud, või kui ta tarvitab viina või tubakat, või kui ta elab liiderlikku elu, siis veri kaotab selle

haigustele vastupanu ning haiguseidude hävitamise jõu. Sellepärast on tähtis, et katseis kaitsta end haiguseidude vastu, sööme hääd toitu, hingame puhast õhku, magame iga öö seitse kuni kaheksa tundi, ei tarvita alkoholi ega tubakat ühelgi kujul, ja elame moraalselt puhast elu. Nii saab keha tugevaks, ja veri on võimeline tapma väheseid haiguseidusid, mis vahetevahel võivad sattuda kehasse.

22. p ä ä t ü k k.

Kuidas elada sada aastat.

Vana tark ütles, „Inimene ei sure; ta tapab iseenda“. See on õige enama jao inimeste kohta. Kuigi on tõsi, et kõik peavad kord surema, ometi väga vähesed elavad loomuliku eani. Kui võtta nende iga, kes surevad, ja arvata välja keskmine eluiga, siis näeme, et lääne maades on keskmine elupikkus kolmekümne ja neljakümne aasta vahel, kuna enamas jaos Aasia maades keskmine elu pikkus pole üle kahekümneviie aasta. Paljud teadlased tõendavad, et inimese loomulik iga on umbes sada aastat. Nii näeme, et enam jagu inimesi ei ela rohkem kui kolmandik neid aastaid, mis nad võiksid elada, ja sellepärast võibki ütelda, et inimesed ise tapavad enese. Muidu nad elaksid saja aastani või veelgi vanemaks.

Iga koguduse aruanne sisaldab inimeste nimesid, kes elasid väga vanaks; mõned neist elasid üle saja aasta. Kuid kõigi nende juures leitakse, et nad hakkasid juba varakult hoolitsema oma tervise eest.

Inimese elu võib ka võrrelda rahasummaga, mis on pandud hoiupanka. Kui inimene, kes pani raha panka, elab kokkuhoidlikult, siis pole tal tarvis võtta

seda raha, mis on pangas. Kui ta elab pillavalt, ja võtab välja väikese summa täna, ja jälle natuke homme, siis ta raha lõpeb varsti ja ta jääb vaeseks inimeseks. Samuti võime tervist pidada kapitaliks, mis on pangas. Kui tema eest hoolitseda, siis ta hulk mitte ainult ei vähene, vaid suureneb. Aga kui me jätame hooletusse mõne kehaosa, siis see vigastub ja see on nagu teatava rahasumma väljavõtmine pangast, sest kui tervist vigastatakse natuke täna ja natuke homme, siis on ta varsti otsas; jääte invaliidiks ja invaliid on vaene inimene.

Enamal jaol meestel ning naistel on noorelt hää tervis ja nad on kehaliselt tugevad. Kui neid hoiatatakse tegemast asju, mis rikuvad tervist, siis nad ütlevad põlglikult, „olen noor ning tugev; see ei tee mulle midagi kahju.“ Jumal, kes valitseb ilma üle, on määranud kindlaks seaduse, mis juhib iga mehe ning naise tegusid. „Mida inimene külvab,“ ta ütleb, „seda ta ka lõikab“. Kui inimene külvab nisu, siis ta saab nisusaagi; kui ta külvab rukist, siis ta saab rukkisaagi. Noor inimene, kes tekitab eneses halbu elamisharjumusi, külvab haiguseidusid oma kehasse, ja on täiesti kindel, et varem ehk hiljem ta lõikab halva tervise. 14., 15., 16. ja 17. päätükis on näidatud, et liiderlikule elule järgnevad haigused lühendavad elu. Samuti ka, et niisuguste harjumusitekitavate ainete tarvitamine nagu oopium ning tubak külvab haiguse seemneid ning lühendab elu.

Paljudel, kes loevad seda raamatut, on noorusaeg juba mööda, ja neil võib juba olla mõni haigus. Nad küsivad loomulikult, et kuna olen viimaste aastate jooksul olnud hooletu oma tervise suhtes, kas

on siis lootust, et võin elada kaua? See oleneb sellest, kui tõsiselt keha on vigastatud. Kuid pole kedagi, kes ei saa tunduvalt pikendada oma eluaastaid, kui ta otsekohe jätab maha kõik need kombed, mis rikuvad tervist, ja teeb seda, mis võib pikendada tervist. On palju näiteid inimeste kohta, kes on nelikümmend ja enam aastaid vanad ja haiged, kes on muutunud oma eluviisi ja elanud siis seitsmekümneviie või kaheksakümne aastani.

Selleks, et elada 100 aastat, peab olema mõõdukas.

Mõõdukus on üks tähtsamaid pika elu nõudeid. Nende meeste ja naiste elu, kes on jõudnud saja aastani, on olnud vaba igasugustest prassimistest. Nad on olnud mõõdukad söömises ning joomises. Mõõdukus peab valitsema kirgi, samuti nagu isu. Viha, kadedus, kibedad tunded, kõigil on kahjulik mõju kehale ja sellepärast nad kalduvad lühendama elu. Lahked mõtted ning rahulik meel on elu pikendajad. See, kes mõtleb ning tegutseb kooskõlas Lõpmata Olevusega, kes valitseb maailma, on ühenduses eluallikaga. Selle abil ta saab pikendada elupäivi.

Need, kes on elanud kaua, on elanud väga lihtsalt. Üks Ameerika naine, kes sai üle saja aasta vanaks, vastas, kui talt küsiti, mis ta sõi, „Leib ja kartulid on see, mis söön". Üks mees Süürias, kes sai 113 aastaseks, elas pääasjalikult leivast ning viigimarjadest ja ei joonud muud kui vett ning piima.

Mõned inimesed arvavad, et kui nad saavad vanaks, siis nad peavad tarvitama palju liha ja viina

ja rammusat toitu. See on tõsine eksitus, sest niisugused toidud mitte ainult ei tee kahju seedimisorganitele, vaid neist jääb suur hulk mürke organismi, ja need mürgid lühendavad elu.

Toit ja kehalised harjutused.

Toitudest, mis on eriliselt kohased vanadele inimestele, võiks nimetada riisi, pehmeid mune ja leiba, ning kuivikuid. Kui hambad on viletsad, siis võib kuivikutele valada pääle tulist vett, et teha neid pehmeks. Puuvilja tuleks süüa sagedasti. Kui on võimalik odava hinnaga saada valminud puuvilja, siis sööge neid toorelt. Aurutatud või keedetud puuvili on ka suurepärane. Kooke ning maiuseid ei tuleks süüa.

Igapäevased kehalised harjutused on tarvilikud selleks, et elada kaua. Keha on nagu masin, kui masinat ei tarvitata, siis ta hakkab varsti roostetma; ja igaüks teab, et roostetatud masin murdub väga kergesti. Kui keegi ei tee kehalisi harjutusi, siis ta keha muutub kangeks. Vanadel inimestel, kes ei tee kehalisi harjutusi, keha muutub ajajooksul nii kangeks, et nad ei saa enam tarvitada jalgu kõndimiseks. Mõnedel kuulsatel meestel, kes elasid vanaks, oli harjumuseks teha kehalisi harjutusi iga päev kogu eluaeg, ja isegi siis, kui nad olid juba väga vanad, nad tegid iga päev jalutuskäigu värskes õhus.

Vaimu tuleb harjutada samuti nagu keha. Kui vanad inimesed teeksid seda, siis nad ei muutuks lapselikuks nagu paljud muutuvad.

Hoiduge külmetusest.

Iga vana inimene peaks olema ettevaatlik külma ning niiskuse suhtes. Külma ilmaga vanad inimesed tarvitavad rohkem riideid kui noored. Vana inimene külmetab kergemini kui noor inimene. Vanad inimesed peaksid end sagedasti pesema. Kui nahka hõõruda tugevasti kuiva rätiga pääle pesemist, siis see takistab liig kergesti külmetamist.

Pika eluea seadused.

Üks Briti kirjanik, kes elas väga vanaks, annab mitu seadust, mis võimaldavad kaua elada.

1. Magage vähemalt kaheksa tundi päevas.
2. Hoolitsege selle eest, et magamistoa aknad oleksid lahti, nii et tuba on hästi õhutatud.
3. Võtke iga hommikul vanni, mille vee soojus vastab kehasoojusele. Peale vanni hõõruge nahka, seni kui ta on täiesti kuiv.
4. Sööge vähe liha, ja hoolitsege selle eest, et see oleks hästi küpsetatud*).
5. Ärge jooge kunagi ebapuhast vett.

Salk Ameerika teadlasi, kelle seas on mõned maa kõige suuremad teadlased, annavad järgmised seadused neile, kes tahavad olla terved ning elada kaua.

1. Hoolitsege selle eest, et teie elutoad oleksid hästi õhutatud.
2. Otsige tööd ning puhkust värskes õhus.
3. Magage väljas, kui see on võimalik.
4. Hingake sügavalt.
5. Hoiduge liigsöömisest.
6. Sööge mõõdukalt liha ning vürtsitatud toite*).

7. Sööge pikkamisi ning närige hästi.
8. Iga päev peab olema vähemalt üks iste.
9. Seiske, istuge ja kõndige sirgelt.
10. Hoidke hambad, igemed ja keel puhas, pestes neid iga päev.
11. Ärge laske haiguseidude mürkidel sattuda kehasse.
12. Ärge tehke ülejõu tööd. Puhake kui olete väsinud. Magage seitse kuni üheksa tundi päevas, vastavalt oma tarvetele.
13. Hoiduge vihast ning murest — olge rahulik.

---

*) Ehk küll teadlased soovitavad „süüa vähe liha", on meie veendumus, et parem on üldse hoiduda lihast.

23. päätükk.

Rasedus ja sünnitamine.

Ainus kindel teade, mis meil on inimese algupärast, leidub Loomisloos, Püha kirja esimeses raamatus. Seal öeldakse: „Ja Jumal ütles: Tehkem inimese eneste näo järele eneste sarnaseks, et nemad valitsevad kalade üle, mis meres, ja lindude üle, mis taeva all, ja lojuste üle ja kõige maa üle, ja kõige roomajate üle, mis maa pääl roomavad. Ja Jumal lõi inimese oma näo järele, Jumala näo järele lõi ta teda, meheks ja naiseks lõi tema neid... Ja Jehova Jumas valmistas inimese, kes põrm on, mullast, ja puhus tema ninasse elavat õhku: nõnda sai inimene elavaks hingeks."

Sellest loomisloo aruandest saame teada, et igale taimele ning loomale anti jõudu sigitada ja nii alal hoida oma sugu. Inimese kohta ütles Looja: „Tehke sugu, ja teid saagu palju ja täitke maa". Looja oleks niisama kergesti võinud luua kõik ilma täis inimesi nagu ta lõi kaks inimest — mehe ja naise, kelle ta lõi. Kuid ta tahtis jagada seda loovat võimu inimesega. Sellepärast mehed ning naised ei tohiks vaadata sugutusfunktsioonile nagu kirgede rahuldamise abinõule, vaid nad peaksid vaatama sellele nii nagu sellel oleks midagi lähedast jumalikule.

Siginemine.

14. päätükis ütlesime, kui tarvilik on meestel pääle abiellumist hoiduda liig sagedasest sugutungi rahuldamisest. Kuigi suguline läbikäimine mehe ning naise vahel on loomulik, siiski on ta õige ning loomulik ainult siis, kui teda valitseb seadus ning mõistus. Sugulise läbikäimise reguleerimise tarvidust võib selgitada võrreldes teda nälja ning jänuga. Mõlemad need on loomulikud instinktid, mida on õige rahuldada mõistlikul viisil; kuid igaüks teab, et ei ole õige rahuldada söömise ning joomise himu sel määral, et muutume õgijaiks ning söödikuiks. Samuti pole õige rahuldada sugulist tungi seni, kui muutute suguliseks õgijaks, lihtsalt sellepärast, et see on võimalik kui seda tahetakse.

Sagedaste raseduste puhul sünnitatud lapsed ei ole terved ega tugevad. Sagedane lastesünnitamine on raskeks koormaks ka ema tervisele. See on lisapõhjus mõõdukusele sugulises läbikäimises. Võib küsida, missugune tee on lahti neile abielus meestele ning naistele, kes ei taha minna äärmusse ei karskuses ega nautimises, s. t. neile, kes tahavad olla mõõdukad sugulises läbikäimises? Loodusega kooskõlas olev tee on järgmine: menstruatsioon on kord kuus. Valmis muna harilikult läheb emakasse ja nii loodus valmistub sigimisele. On leitud, et suguline läbikäimine nädal aega enne menstruatsiooni ja kümme päeva peale mensturatsiooni tõenäolikumalt tekitab raseduse, kui suguline läbikäimine ühelgi teisel ajal. Nii jääb umbes nädal aega vahet kahe menstruatsiooni vahel, millal sugulisele läbikäimisele kõige vä-

hem tõenäoliselt võib järgneda rasedus. Kui piirduda sugulises läbikäimises selle umbes nädalapikkuse ajaga, siis see enamalt jaolt pikendab vahet kahe rasedaksjäämise vahel, tagajärjega, et lapsed, keda sünnitatakse, on igakülgselt paremini arenenud, kui lapsed keskmiselt. Iga normaalne mees ja naine peaks olema võimeline sel määral piirata sugulist läbikäimist. Kõik peaksid ka teadma, et kui sugulist akti ei viida lõpuni, või kui tarvitatakse meetodid raseduse ärahoidmiseks, siis see ei rahulda ja viib vastikusetundele, ja hiljem ehk varem tekitab palju viletsust ning kannatust.

Lapse arenemine emakas.

Niipea kui naine jääb rasedaks, hakkab muna, mis on palju väiksem kui sinepiseeme (ta on $^1/_{50}$ sent. läbimõõdus) kasvama. Mõne päeva pärast on ta välimuselt mooruspuumarja taoline, ja ta on peaaegu sama suur. Teise kuu lõpuks on ta kanamuna suurune, ja on hakanud omandama inimese keha kuju. Ta on veresoontega kinnitatud emaka külge, ja toit, mida ema sööb ning seedib, läheb läbi ta veresoonte lootesse (lapsesse, mis kasvab temas) ja paneb ta kasvama.

See on äärmiselt imeline, kuidas väike kogu, mis on nagu mooruspuumari, saab kasvada ning areneda inimkehaks ta 206 luu ning 500 muskliga, silmade ja kõrvadega, südame ja ajuga jne. See on uueks tõenduseks, et jumalik olevus lõi inimese ja paneb väikese kogu arenema täielikult kujundatud kehaks.

Neljanda kuu lõpuks on laps 22 sent. pikk.

Kuuenda kuu lõpus kaalub ta 1190 grammi. Kui ta sünnib kuuenda kuu lõpus, siis ta ei ela rohkem kui paar päeva. Kaheksanda kuu lõpus laps kaalub 1800—2300 gr., ja on umbes 45 sent. pikk. Kui laps sünnib sel ajal, ja ta eest hoolitsetakse hästi, siis ta jääb ellu. Üheksanda kuu lõpus (280 päeva) laps on täielikult arenenud. Ta kaalub 2300 kuni 4500 gr. ja on umbes 50 sent. pikk.

Raseduse kestvus.

Rasedus kestab umbes 280 päeva. Järgmisi meetodeid võib tarvitada aja väljaarvamiseks, millal laps võib sündida. Pange üheksa kuud juurde päevale, millal algas viimane menstruatsioon ja lisage sellele seitse päeva. Näiteks kui viimase menstruatsiooni esimene päev oli 1. jaanuar, siis võib lapse sündimist oodata 8. oktoobril.

Teine meetod, mida on väga kerge tarvitada, on lugeda 280 päeva edasi viimase menstrutatsiooni esimesest päevast. Ühelgi juhtumusel ei saa päeva määrata täpselt. Laps võib sündida kaks nädalat enne või kaks nädalat pärast arvatud aega. Näiteks, kui naine menstrueeris viimast korda enne rasedaksjäämist 1. juunil, siis lisades sellele 280 päeva saame 8. märtsi. See on päev, millal laps sünnib.

Raseduse tundemärgid.

Kuidas võib naine teada, et ta on raske? On olemas rida tundemärke, mis võimaldavad tal seda teada. Kui abielus naisel, kes on enne korrapäraselt menstrueerinud, menstruatsioon ära jääb, siis on

peaaegu kindel, et ta on rase, kuid mitte täiesti kindel, sest naine võib jääda rasedaks teist last toites, ja ta võib jääda rasedaks, enne kui menstruatsioon on uuesti alanud pääle eelmise lapse sündimist.

Kui naine on mõni nädal rase olnud, siis tekivad harilikult hommikused haigused. Kui naine hommikul üles tõuseb, siis tunneb ta end äkki haigena; süda pööritab harilikult, nii et järgneb oksendus. See võib juhtuda iga päev mitme nädala kestel. See on juba õige kindel raseduse tundemärk.

Teise või kolmanda raseduse kuu ajal muutuvad rinnad suuremaks ning kõvemaks. Nisad kasvavad ka suuremaks.

Alates kolmanda raseduse kuuga hakkab kõht pikkamisi paisuma.

Umbes neli ja pool kuud pärast rasedaksjäämist tunneb naine harilikult esimesi lapse liigutusi.

Raseda naise tervishoid.

Rase naine peab küllaldaselt sööma rammusat toitu, sest ta peab sööma kahele inimesele, enesele ja lapsele oma emakas. On väga tähtis, et kõht oleks korras. Kõhukinnisuse puhul peab ta käima 29. päätükis antud juhtnööride järele.

Ta peab magama hästiõhutatud ruumis.

On tähtis, et rase naine teeks iga päev natuke kehalisi harjutusi, muidu ta musklid muutuvad nõrgaks ning lõdvaks, ja laps jääb nõrgaks ja tal on väga raske last sünnitada.

Ta peaks jooma palju puhast vett iga päev.

Ta peab hoiduma viina ja tubaka tarvitamisest.

Ta peab sagedasti võtma vanni.

Raseduse ajal ei tohi pidada sugulist läbikäimist.

Ettevalmistused sünnitamiseks.

Kui sünnitamisaeg tuleb lähedale, siis peab tuba puhtaks pühkima. Võtke kõik ära, mis ripub seintel, ja siis lubjake seinad valgeks. Põrand tuleb puhtaks pesta, või kui põrand on kivist, siis tuleb see hästi puhtaks pühkida ja nurkadesse ning toariistade alla tuleb riputada lupja. Viige toast kõik välja pääle voodi ning laua. Kui majas on ainult üks tuba, siis riputage üles puhtad vaibad ja eraldage see osa tuba, kus on naise voodi, teisest toa osast.

Järgmised asjad tuleksid muretseda:

1. Üks nael või rohkem puuvilla, mida tuleb tarvitada vere imendamiseks ja köitmeks, mis asetatakse tupeavausele pärast lapse sündimist.

2. Kaks või kolm riba tugevat, uut, puuvillast riiet, 25 s. laia ja 120 s. pikka, mida tarvitatakse sidemeks ema kõhu ümber pärast lapse sündimist.

3. Mitu tükki vana riiet, mis on puhtaks pestud ning keedetud. Need asetatakse ema alla, et nad tõmbaksid sisse vere ja muud vedelikud.

4. Tükk villast flanelli või mõnd muud pehmet riiet. See peab olema hästi pestud ning keedetud. Laps tuleb mähkida sellesse riidesse.

5. Kaks riideriba 11 sent. laia ja 60 sent pikka. seda riiet tuleb keeta. Seda tarvitatakse kõhu köitmeks lapsele.

6. Seepi ja väike hari, mida tuleb tarvitada ämmaemanda käte pesemiseks.

7. 50 grammi lüsooli. Pool teelusikat lüsooli tuleb lisada ½ liitrile veele, et pesta ämmaemanda käsi.

8. 50 gr. boorhappepulbrit, mida tuleb tarvitada nabanööri jatku peale riputamiseks.

9. Mõned väikesed tükid puhast riiet, mis on keedetud. Iga tükk peaks olema 7 s. pikk ja 7 s. lai, auguga keskel, mis oleks küllalt suur, et nabanööri jatku saaks sellest läbi tõmmata.

10. 100—150 gr. pudel boorhappe lahusega (vaata retsept nr. 1, päätükk 47). Seda tuleb tarvitada lapse silmade ning ema nisade pesemiseks.

11. 15—30 gr. pudel 10% argürooli lahust lapse silmade pesemiseks (vaata retsept nr. 3).

12. 50 gr. vaseliini lapse keha puhastamiseks otsekohe pärast sündimist.

13. Mõned Inglise nõelad ema ja lapse kõhuköitmete kinnitamiseks.

14. Mõned puhtad linad lapse mähkmeteks.

Tuleb muretseda kaks nööri 15 või 20 sent. pikka. Tehke nöör nii, et keerutate tugevasti kokku kümme või kaksteist niiti. Neid nööre tuleb tarvitada nabanööri sidumiseks. Muretsege ka hääd käärid, millega lõigata nabanööri.

Need asjad tuleb varem valmis muretseda. Ja kõik keedetud riided tuleb hoida mähitult puhtasse riidesse pärast keetmist. Neid asju ei tohi puutuda, enne kui käed on puhtaks pestud.

Riided, mis on valmistatud emale ja lapsele, sa-

muti voodilinad peaksid olema puhtad ja kaitstud tolmu eest pääle selle, kui need on tehtud valmis.

Äärmiselt tähtis on, et kõik oleks puhas. Suur protsent lapsi, kes surevad väikestena, surevad kahe nädala jooksul pääle sündimist. See oleneb ainult sellest, et lapse sündimise ajal ei hoolitsetud selle eest, et kõik oleks puhas. Paljud emad on haiged ja neil on palavik hulk aega pärast lapse sündimist. See oleneb ka ainult sellest, et kõik polnud puhas sünnitamise ajal.

Niipea kui naine tunneb, et sünnitamiseaeg on jõudnud kätte, peab ta kohe voodi valmis tegema. Pange mitu lehte või vahariie voodi kotile, et ta ei saaks märjaks; siis pange sellele puhtad voodilinad. Ärge tarvitage iial vanu musti riideräbalaid voodis vere imendamiseks.

10—15 liitrit vett tuleb keeta puhtates nõudes. Osa sellest tuleb valada puhtatesse kaussidesse või kannudesse ja katta puhta riidega, ning lasta minna jahedaks. Osa vett tuleb hoida soe. Väike laud tuleb asetada ruumi. Peske laud keeva veega ja pange sellele lauale kõik tarvisminevad asjad. Muretsege ka paar pesukaussi; peske need hästi puhtaks seebi ja tulise veega.

Sünnitamine.

Kaks tundemärki teatavad sünnitamise algusest. Üks on punase vedeliku eritumine tuppest, teine on „sünnitamisvalud". Tõelised sünnitamisvalud on korrapäraste vaheaegadega viiestteistkümnest

kuni kolmekümne minutini alguses, muutudes sagedamaks sünnitamise lähenemisega.

Kui on võimalik kutsuda asjatundjat arsti, siis on ikka soovitav seda teha. Kui pole võimalik kutsuda arsti, siis on ehk võimalik saada õppinud ämmaemanda. Kui kutsutakse asjatundja arst, siis ta teab, mis teha. Siin antud juhatused on määratud neiks juhtudeks kui asjatundjat arsti pole juures.

Külalisi ei tohi lasta tuppa. Toas ei tohi olla rohkem kui kaks inimest peale ämmaemandat.

Naine peab võtma sooja vanni. Väliste suguorganite ümbrus tuleb pesta hoolega puhtaks seebi ning sooja veega. Sünnitamise ajal tuleb sagedasti kuseda. Kui istet pole olnud viimase kuue või kaheksa tunni jooksul, siis tuleb teha sooja klistiiri, et tühjendada pärasool.

Esimeste valude ajal võib ema istuda või lamada, kuidas tahab. Kui valud muutuvad tugevaks, siis tuleb heita pikali ja jalad üles tõmmata. Komme istuda või seista sel ajal võib vigastada ema, ja niisuguse meetodi juures on võimatu hoida last puhtana.

Ämmaemand peab äärmise hoolega käed ning käevarred puhtaks pesema. Käevarred peavad olema paljastatud kuni küünarnukkideni. Lõigake küüned lühikeseks ja puhastage mustus küünte alt. Ei ole küllalt kui pesta käsi seebi ning sooja veega. Tarvitage väikest harja käte küürimiseks. Tuleb kanda puhast kleiti. Hää on tarvitada põlleks suurt puhast riiet.

Sünnitamise ajal ärge andke naisele mingit rohtu, arvates, et see aitab teda sünnitamisel. Ta ei tar-

vita mingit rohtu ja saab ilma selleta paremini läbi. Ärge siduge nööri või voodilina naise kõhu ümber. See segab ennemini kui aitab. Ämmaemand ei tohi pista sõrmi tuppesse. See võib tekitada nakkuse ja tagajärjeks on lapsevoodipalavik.

Lapse pää ilmub kõige enne nähtavale tupe avauses. Kui lapse asend on normaalne, siis on lapse nägu pööratud alla ema selja poole ja kukal ilmub kõige päält nähtavale. Kui pää tuleb välja liig kiirelt, siis võib see osa hädaohtlikult rebeneda. Seepärast niipea kui pää ilmub nähtavale, pange sõrmed selle pääle ja suruge tugevasti alla iga valuhoo ajal. Lapse pää surutakse nii alla vastu rinda, ja seetõttu ta tuleb kergemini läbi tupe avause. Pää läbitulemine aeglustub sellega mõne minuti võrra. Sünnitamisvalude vaheaegadel musklid lõdvenevad. Lõdvenemise ajal tuleb pääl lasta välja tulla. Seda meetodit tarvitades on vähem karta rebenemist.

Pääle selle kui pää on tulnud välja, on harilikult väike vaheaeg, enne kui keha surutakse välja. Niipea kui pää on välja tulnud, katsuge sõrmega mööda lapse kaela, et näha, kas nabanöör on keerutatud ümber kaela või ei. Kui nabanöör on keerutatud ümber kaela ja ei tuksu, siis tuleb laps kiirelt vabastada. Kui nabanöör ei ole lapse kaela ümber, siis peab ämmaemand võtma tüki puuvilla või puhast riiet ja pühkima lapse silmi, lapse suu tuleks ka lahti teha ning ära pühkida.

Kui laps on sündinud, mähkige ta villasesse flanelli või pehmesse riidetükki. Ärge laske nägu olla vereloigus. Ämmaemand peaks kiiresti pesema lapse

silmi tilgutades tilga 10% argüroli lahust kumbagi silma. Kui teil ei ole argüroli, siis peske lapse silmad tilgutades mõni tilk boorhappe lahust kumbagi silma. Tuhanded lapsed jäävad pimedaks, sest et nende silmi ei pesta niimoodi sündimise ajal.

Kohe kui laps on sündinud, peab see, kes aitab ämmaemandat, panema käe ema kõhule ning haarama kinni emaka. Seda võib tunda läbi kõhuseina kui tugevat tükki. Pigistage seda kergelt. Ärge laske kätt otsekohe lahti, sest see pigistamine sunnib tühja emaka kokku tõmbuma ja takistab verejooksmist.

Niipea kui tuksumine lõpeb nabanööris, tuleb see kinni siduda ning katki lõigata. Tarvitage kahte tükki nööri, mis on valmistatud selleks otstarbeks. Need kaks tükki nööri ühes kääridega, millega lõigatakse läbi nabanöör, tuleks enne panna väiksesse nõusse ja keeta mõni minut. Jätke nad tulisesse vette, kuni olete valmis neid tarvitama. Siduge nöör väga tugevasti nabanööri ümber. Ärge iial tarvitage nabanööri lõikamiseks riista, mida pole keedetud mõni minut otsekohe enne tarvitamist. Tarvitades keetmata riistu nabanööri lõikamiseks ning sidumiseks, antaksegi mürgistel pisikutel võimalus sattuda kehasse ning tekitada tetanuse.

Niipea kui nabanöör on lõigatud läbi, riputage boorhappe pulbrit jatkule, siis asetage jatkule tükk riiet, mis on valmistatud selleks otstarbeks ja mis on keedetud vees mõni minut (vaata retsept nr. 4, päätükk 47). Tõmmake nabajatk läbi augu riides, siis keerake riie kokku nabajatku pääle. Hoidke see riie kohal

köitmega, mis läheb ümber lapse keha. Pange laps paremale küljele sooja kuiva kohta, seni kui olete hoolitsenud ema eest.

Päramised tulevad välja natuke aega pärast lapse sündimist. Ärge tõmmake nabanööri otsa, ja ärge siduge midagi nabanööri külge. Eksitus on arvata, et on olemas hädaoht, et nabanöör läheb tagasi ema kehasse ning vigastab teda. See kes hoiab kinni emakat, peab teda ikka veel pigistama. See takistab verejooksmist ja aitab päramiste väljatulemist.

Niipea kui päramised on tulnud välja, tuleb umbes 35 s. laiune raskest riidest köide siduda tugevasti kõhu ümber, ja ta tuleb kinnitada nõeltega või paeltega, mis on õmmeldud mõlemasse otsa. See on laiaks vööks, mis rõhub kõhule.

Niipea kui laps on pestud ning mähitud, tuleks ta kohe panna rinna otsa, sest niipea kui laps hakkab imema, tõmbub emakas kokku ja muutub väikseks ning kõvaks. See peatab verejooksu emakas. Enne kui kõhu ümber pannakse köide, tuleb eemaldada kõik määrdinud riided ning linad, ja need naise kehaosad, mis on määritud verega, tuleb sooja veega puhtaks pesta ja ära kuivatada. Pääle selle pange puuvillast või mitmekordsest riidest (mida on enne keedetud) tehtud padjake välistele suguorganitele. Pange padjakeste otsadesse nöör, mis võib nõelaga kinnitada kõhuköitme külge eest ning selja tagant.

Naine peab mitu päeva rahulikult voodis lamama. Padjakest väliste suguorganite pääl tuleb sagedasti vahetada, ja väliseid suguorgane tuleb sagedasti pesta.

Naine peab kusema kuus või seitse tundi pääle lapse sündimist. Kui ta ei saa kuseda pääle seda aega, siis tuleb mitmekorra kokkupandud suur rätt väänata välja kuumast veest ja asetada välistele suguelunditele. Iste peab olema järgmisel päeval pääle lapse sündimist. Kui istet ei ole, siis tuleb võtta kõhulahtistamisvahendit.

Pärast lapse sündimist võib ema süüa harilikke toite. Hää on mitte juua külma vett või süüa külme toite paari päeva jooksul. Emale tuleb anda hästi keedetud toitvaid sööke nagu riisipuder, munad, piim, leib, kartulid, kalad ja küpse puuvili.

24. päätükk.

Õnnetused, mis juhtuvad sünnitamise juures — lapsevoodi palavik.

Mis teha kui laps ei hinga.

Harilikult hakkab laps nutma ning hingama kohe pärast sündimist. Kui laps ei hakka nutma ega hingama, vaid lamab täiesti vaikselt ning ähib nõrgalt, tuleb teda kiirelt panna hingama. Mis iganes tehakse lapse elustamiseks, tuleb teha kiirelt. Suu ja kurk tulevad enne pühkida puhtaks sõrmega, mis on kaetud õhukese puhta riidetükiga. Katke sõrm ja pöial õhukese riidelapiga ja võtke lapse keel kinni. Tõmmake ettevaatlikult keelt umbes kümme korda minutis. Samal ajal laske kellelgi lüüa last tagumikule riidega, või kastke riidetükk külma vette ning sellega lööge last nahale ning rinnale. Need meetodid kutsuvad sagedasti esile hingamise. Niipea kui laps hakkab hingama, mähkige ta riidesse, mis on enne soojendatud tule ääres.

Kui üleval nimetatud meetodi järele talitatakse paar minutit, ja laps ometi ei hakka hingama, siis tuleb teha kunstlikku hingamist. Liigutused ei tohi olla liig kiired, mitte rohkem kui kümme kuni kaksteist minutis. On hää seada valmis nõu (küllalt suur,

et laps saaks sisse panna) veega, mille temperatuur ei tohi olla alla 37° C. Kunstliku hingamise tegemise juures hoidke nii suur osa lapsekeha kui võimalik soojas vees. Ärge kaotage lootust liig kiirelt. Kui on mingid elumärke, siis jatkake kunstliku hingamise tegemist pool tundi ja rohkem.

Verejooks sünnitamise ajal.

Teataval määral on ikka verejooksu sünnitamise ajal otsekohe pärast lapse sündimist ja sel ajal kui päramised tulevad välja; kuid normaalselt kestab see verejooks ainult lühikest aega. Kui on väga suur verejooks, siis hakkab naine kaebama, et tal on külm. Ta kahvatub ning nõrkeb.

Arstimine.

Pange rullikeeratud lina naise puusade alla, et neid kõrgemale tõsta. Sundige emakat kokku tõmbuma, võttes ta kinni läbi kõhuseina ja pigistades teda tugevasti käega. Ärge laske lahti enne, kui verejooks on lõppenud. Kõige külmemas vees, mis kuidagi võimalik saada, niisutatud rätt tuleb asetada välistele suguelunditele. Niisutage seda riiet sagedasti. Külm sunnib veresooni kokku tõmbuma ja nii aitab peatada verejooksu. Natuke külma vett võib valada kõhule kahe kuni kolme jala kõrguselt. Pange laps otsekohe rinna juure, sest niipea kui ta hakkab imema, tõmbub emakas kokku. Kui on võimalik saada tungalpea ekstrakti, siis andke seda üks teelusikatäis, ja teine niisama palju andke kolme tunni pärast. Pääle niisugust verejooksu peab naine lamama väga

rahulikult mitu päeva. Milgi tingimusel ärge lubage tal istuda või voodist välja tulla.

Sünnitamisele järgnev palavik (lapsevoodi palavik).

Naisel, kes on parajasti sünnitanud, on kerge palavik paar päeva pärast sünnitamist. Niisugune palavik pole hädaohtlik ja kestab harva rohkem kui kolm või neli päeva. Kuid palavik, mis algab umbes kolmandal või neljandal päeval pärast sünnitamist on väga kardetav. Ühes palavikuga on väga kiire pulss (loomulikult lööb pulss seitsekümmendkaks korda minutis). Alguses võivad olla külmavärinad. Harilikult on valu kõhu alumises osas. Pää valutab. Kui algab palavik, siis väheneb harilikult üheks või kaheks päevaks emakast erituva vedeliku hulk.

Kui hoolitsetakse selle eest, et sünnitamise ajal kõik on puhas, siis ei tule lapsevoodipalavikku; sest see palavik tekib pisikuist, mis satuvad emakasse ämmaemanda mustadest kätest, või sellest, et tarvitatakse musti riideid naisele alla panemiseks ja väliste suguorganite ümber, et imendada verd ja muid eritisi. Kui ämmaemand paneb oma käe või mõne teise riista naise tuppesse, siis see enamalt jaolt tekitab nakkuse tuppes, ja tagajärjeks on lapsevoodi palavik.

Selle haiguse arstimiseks on kõige päält tarvis anda kõhulahtistamisvahendit nagu magneesium sulfaat (Inglise sool). Tehke iga kolme tunni pärast hautamisi kõhule (vaata selle meetodit 20. päätükis). Tehke iga nelja tunni pärast tulist tuppe-duši. Tar-

vitage neli liitrit vett, mille soojus oleks vähemalt 38° C ja segage sellesse 5 teelusikatäit lüsooli (tuppeduši tegemise meetod on kirjeldatud 20. päätükis).

Kui on võimalik saada asjatundjat arsti, siis kutsuge ta tingimata seda haigust arstima, kui on võimalik viia naist haigemajja, siis tuleks seda teha.

25. p ä ä t ü k k.

Imikute ja väikeste laste eest hoolitsemine.

Mõnes kohas sureb igast sajast lapsest seitsekümmendüks, enne kui nad saavad aastaseks. Teises kohas sureb igast sajast lapsest ainult viis enne esimest sünnipäeva. Põhjus, miks on nii suur vahe selles, kui palju lapsi sureb saja kohta, on see, et ühes kohas vanemad ei hoolitse laste eest nii nagu tarvis, kuna nad teises kohas teevad seda. Indias suur hulk lapsi ei ela kahtteist kuud. See hirmus elukaotus on peaaegu täielikult kõrvaldatav. See on kõrvaldatav, sest selle põhjuseks on puhtuse puudus sünnitamise ajal, igasuguste toitude andmine mõnekuusele lapsele, eriti liha-, toore puuvilja- ja aiaviljajne. toitude andmine, millesse kärpsed on toonud haiguste pisikuid — lapse toitmine iga kord, kui ta juhtub karjuma, lõppeks see, et lapsel lubatakse panna suhu igasuguseid musti asju. Kuna seda suurt imikute surevust on võimalik kõrvaldada, kas ei peaks siis vanemad hoolsalt uurima, kuidas tuleb hoolitseda imikute eest?

Normaalne laps.

Normaalne laps peab sündimise juures kaaluma 2300—4500 grammi. Laps kaalub sagedasti rohkem

kui 4500 grammi. Kaalu ei tule juure esimestel nädalatel pärast sünnitamist. Esimese kuue kuu jooksul peab laps keskmiselt umbes 120 grammi nädalas võtma juure. Järgneva kuue kuu jooksul tuleb nädalas keskmiselt natuke vähem kui 120 grammi juurde. Teise aasta jooksul laps peaks umbes 2300 grammi juurde võtma.

Aeg, millal hambad peavad hakkama kasvama, on nimetatud 4. päätükis.

Kümnekuune laps peab saama seista jalgel, ja kaheteistkümne kuuselt peab saama veidi kõndida.

Sündinud lapsel on kaks „pehmet kohta" (lõgemed) pääluul, üks on otsaesise kohal ja teine kuklas. Kuklas olev avaus kasvab kinni teise kuu lõpus. Otsaesisel olev umbes kaheteistkümne kuuselt. Kui kumbki neist „pehmetest kohtadest" (lõgemetest) on lahti kaheaastasel lapsel, siis on selle põhjuseks harilikult asjaolu, et laps pole saanud küllalt toitu, või haigus, mida nimetatakse rahiitiseks (Inglise haigus).

Normaalne laps nutab mitu korda päevas. Lapsed nutavad ka siis, kui nad pole näljased, ja kui neil üldse pole midagi viga. Kui laps ei nuta vahetevahel, siis on täiesti kindel, et ta on haige. See on viis, kuidas laps harjutab oma kehamuskleid. Kuna on loomulik, et laps peab nutma vahete-vahel, siis ei tohi ema võtta harjumuseks anda talle süüa igakord, kui ta juhtub nutma.

Lapse eest hoolitsemine.

Rõuged on haigus, mis tapab tuhandeid lapsi iga aasta. Sellepärast peab igale lapsele panema rõu-

ged esimese kolme kuu jooksul. Kui ümbruskonnas möllavad rõuged, siis tuleb lapsele panna rõuged nädal või paar pärast sündimist (vaata 37. päätükk).

Esimestel elunädalatel terve laps magab enama jao aega. Lapsele tuleb valmistada mugav voodi. Punutud korv on surepärane voodi imikule. Seda tuleb katta marliga, et kärpsed ei saaks istuda lapse näole ja silmadele. Kärpsed tekitavad silmahaigusi ja vistrikuid nahale. Nad võivad ka põhjustada kõhulahtisust. Ärge katke imiku pääd, kui ta magab. Imik tarvitab rikkalikult värsket õhku — seepärast ärge tõmmake eesriideid voodi ümber, kus ta magab, vaid hoidke aknad lahti või viige ta välja päiksest varjatud kohta.

Väike laps tuleb hoida puhas. Vannitage teda sagedasti. Emad, kes teavad, kuidas hoolitseda imikute eest, vannitavad neid iga päev. Kui kogu lapse keha ei vannitata iga päev, siis on vähemalt tarviline pesta neid osi, mis määrduvad kuse ning väljaheidetega.

Ärge laske last lamada ega istuda põrandal. Põrand on must koht. Väikesed lapsed, kes lamavad või istuvad põrandal, panevad käed põrandale ja määrivad nad ja siis panevad mustad sõrmed suhu, mitte ainult seda, vaid nad sagedasti võtavad mustuse tükikesi maast ning panevad need suhu. Niimoodi laps saabki kõhulahtisuse ning soolte ussid. Pange põrandale puhas vaip ja hoidke last selle pääl. Kui laps on seitsme või kaheksa kuune, siis ta hakkab roomama; sel juhtumisel tehke väike aed, pange see mänguaed vaibale, ja hoidke laps selle sees.

Ärge andke lapsele „luttu". Kui laps on viie või kuue kuune, siis andke talle lusik või mõni muu kõva puhas asi, mida ta võib närida hammaste tulemise ajal. Mis asi see ka ei ole, mis antakse lapsele närida, seda tuleb hoida puhas sagedase keetmisega.

Tarvitage mähkmeteks puhtaid linu. Määrdunud linad, mida sagedasti tarvitatakse, pole mitte ainult halva haisuga, vaid nad ärritavad lapse väliseid suguorgane.

Poisslapsel tuleb sagedasti suguti eesnahk tagasi tõmmata ning hoida suguti ots puhas. Kui eesnahka ei saa tagasi tõmmata, siis tuleb laps viia arsti juurde, et see parandaks vea. Tütarlapse väliste suguelundite vahesid tuleb ka sagedasti hoolega puhtaks pesta.

Kui last riietatakse, siis peab tagumik ja välised suguorganid olema kaetud. Komme lasta lapsi kõndida nii riietatult, et tagumik ja välised suguorganid on paljad, on lubamatu kõrgesti tsiviliseeritud maades. Niisugune laste riietamine mitte ainult ei põhjusta neil sagedasti külmetamist, vaid viib ka moraalsele langusele.

Lapse toit.

Selleks et olla terve ning kasvada kiiresti, peab laps saama küllaldaselt toitu. Ema peab sööma tublisti hääd, rammusat toitu, et tal oleks hääd piima, niipalju kui on tarivs lapse tarvete rahuldamiseks.

Esimese kahe või kolme kuu jooksul tuleb last toita iga kahe tunni järele ja mitte sagedamini. Õhtul tuleb viimast korda toita umbes kella 10 ajal, ja siis ei tohi teda uuesti toita enne hommikut. Toit-

mise vaheaega tuleb aegamööda pikendada. Kui laps on kolme või nelja kuune ja edasi sellest ajast — toitke teda iga kolme tunni järele ja ärge toitke teda öösel. Kui laps nutab söögiaegade vahel, andke talle natuke sooja, keedetud vett. Imikule tuleb mitu korda päevas anda natuke vett. Lapsel, kellele ei anta vett, on sagedasti haige suu.

Ema peab hoidma rinnad puhtad, pestes neid sagedasti puhta veega.

Enne kuut või kaheksat kuud ei tohi last toita millegiga pääle emapiima, sest ta seedimisorganid ei saa seedida riisi, liha ja muid seesuguseid toite.

Kui laps on kuue või kaheksa kuune ja kui emal pole küllalt piima, siis ta võib hakata andma lapsele natuke putru. Aegamööda, kui kõht harjub muutusega, tuleb anda kord või rohkem päevas jahutummi ja üks pehme keedetud muna. Muna võib anda, segades toore muna tulisesse tummi. Riisitummi tuleb keeta kaks tundi.

Pruuni jahutummi valmistatakse nii, et nisujahu pannakse tulele kastrulisse ja segatakse seni, kuni ta muutub helepruuniks. Siis lastakse läbi sõela ja tehakse tummiks, mida keedetakse pool tundi või kauem. Tummile võib lisada tulist kitse- või lehma- või konserveeritud piima. Kui laps saab vanemaks, siis võib toidule lisada väike küpsetatud või keedetud kartul.

Ärge andke väikesele lapsele kõvu toite nagu liha, aiavili, toored õunad ja banaanid. Lapsele ei tohi anda kõvu toite enne, kui tal on hambad, millega närida toitu.

Ema ei tohi kunagi võtta toitu enne oma suhu ja närida seda, ja siis panna lapse suhu. Selle tagajärjel laps saab kindlasti haige suu, või mõne seedimisrikete haiguse, või sellele võib järgneda mõne muu organi haigus. Seepärast ärge kunagi tarvitage seda meetodit lapse toitmisel.

Küpsest puuviljast pigistatud mahl on suurepärane väikestele lastele. See mitte ainult ei aita last toita, vaid takistab kõhukinnisust ning lahtisust. Apelsiini mahl on parimaid, ja seda võib anda iga päev. Puuvili tuleb kasta mõneks sekundiks keeva vette, enne mahla väljapigistamist. Ärge andke puuvilja samal ajal, kui laps sööb piima, vaid umbes tund aega pärast piimaga toitmist.

Kui ema, kes toidab last võtab kõhulahtistamisvahendit, siis osa rohtu läheb piima, mida laps saab, ja see puhastab last. See näitab, et ema peab olema ettevaatlik ega tohi tarvitada midagi, mis võib teha kahju lapsele. Kui ta tarvitab tubakat või mõnd joovastavat jooki, siis see teeb kindlasti palju kahju lapsele. Vihal on ka mõju ema piimale, ja vahest laps jääb haigeks ainult sel põhjusel, et ema piim muutus vihastamise tagajärjel kahjulikuks.

Amm.

Kui ema jääb haigeks pärast sünnitamist ega saa toita oma last, siis on kõige parem muretseda amm. Amme valimisel tuleb olla ettevaatlik, et tal ei oleks tuberkuloosi ega süüfilist. Kui laps ei kosu ühe amme piimast, siis on tarvis muuta ning otsida teine.

Kunstlik toitmine.

Kui ema ei saa toita last, ja kui pole võimalik palgata amme, siis on tarvis toita last pudelist. Lehma- või kitsepiim, kui seda on võimalik saada värsket ning puhast, on kõige parem asetäitja emapiimale. Soojal maal tekivad raskused sellest, et on vähe häid lehmi, ja et piim pole puhas, ja isegi kui ta on puhas, siis läheb ta sooja ilma tõttu varsti hapuks. Mitmesuguste lehmade piim on hääduse poolest väga erinev, ja sama lehma piima häädus on muutuv, olenedes toidust, mida lehm saab. Sääl, kus ilmad on alati soojad, on tingimata tarviline saada piim kätte kolm või neli tundi pärast lüpsmist. Niipea kui olete piima kätte saanud, pange see puhtasse keedunõusse, millel on kaas pääl. Pange see suuremasse, vett sisaldavasse nõusse, mida saab panna ahju ning hoida sääl kuni ta on keenud vähemalt pool tundi. Väiksemas nõus olev piim ei kee, kuid ta läheb küllalt tuliseks, et tappa pisikuid. Kui on niimoodi soojendatud pool tundi, siis jahutage kiiresti. Kui on võimata tarvitada seda meetodit, siis tuleb piima mõni minut keeta*).

Alla nädalavanuse lapse jaoks võtke 240 grammi piima ja sellele lisage 120 grammi keedetud vett. Siis lisage 20 grammi piimasuhkrut ja segage hästi. Sellest jatkub üheks päevaks. Kui teda on keedetud mõni minut, siis tuleb teda hoida suures, puhtas pudelis ning jahedas ko-

*) Märkus. Piima ei tohi jätta pikemaks ajaks vasknõusse. Vase mõjul tekib piimas mürk, mis on hädaohtlik tervisele.

has. Andke sellest lapsele kahe tunni järele 35 gr. Kui ilm on väga palav, siis tuleb keskpäeval kuumutada keemispunktini piima, mida tarvitatakse pärastlõunaseks toitmiseks. Kui seda ei tehta, siis läheb piim hapuks enne õhtut ja laps jääb haigeks.

Kui pole võimalik saada piimasuhkrut, siis võib selle asemel tarvitada harilikku suhkrut, võttes seda poole vähem kui piimasuhkrut. Harilik suhkur vahest mõjub halvasti väikestele lastele.

Esimese kolme või nelja nädala jooksul laps tarvitab umbes 50—60 grammi piima iga kahe tunni järele; seepärast valmistage päeva jaoks 450 grammi piima: 266 gr. piima, 174 gr. keedetud vett, 28 gr. piimasuhkrut (14 gr. harilikku suhkrut).

Kui laps saab vanemaks, siis tuleb piimahulka aegamööda suurendada, nii et kui ta on kolm kuud vana, siis ta tarvatab 900 grammi toitu päevas. Et valmistada seda on tarvis kõiki eelpool nimetatud aineid võtta kahekordselt.

Kolmest kuni kuue kuune laps peab saama 140 kuni 190 grammi piima igal söögiajal. Teda peab toitma seitse korda päevas ja ta peab saama 1100 kuni 1400 gr. toitu. Et valmistada 1400 gr. toitu, võtke 840 gr. lehmapiima, ja 560 gr. riisivett, ja 84 gr. piimasuhkrut (või 42 gr. harilikku suhkrut). Kuue kuni kaheteistkümne kuune laps tarvitab 1400 kuni 1700 gr. toitu päevas. Et valmistada 1680 gr. toitu võtke 908 gr. lehmapiima, 672 gr. riisivett ja 89 gr. piimasuhkrut (või 49 gr. harilikku suhkrut).

Siin on ainult üldiselt näidatud, kuidas valmistada lehmapiima, nii et ta kohane on imikule. Pääle

kolme kuud veehulk, mida lisatakse piimale, peab tervele imikule olema vähem kui nimetatud ülevalpool. Kui piim on väga lahja, siis ei ole vast tarviski lisada vett piimale. Kui laps ei kasva, siis on hää, kui võimalik, küsida nõu arstilt selle kohta, kuidas valmistada toitu lapsele.

Piimanõu pääle tuleb valada keeva vett, enne kui see avatakse. Tuleb teha üsna väike avaus. Kui tarvisminev piimahulk on välja valatud, siis tuleb puhas nõu kummuli piimanõu pääle panna, et tolm ei saaks sisse minna. Sooja ilmaga ei saa lahtivõetud piima hoida kauem kui ühe päeva. Kondenseeritud piima tuleb alati hoida jahedas, puhtas kohas.

Pudel tuleb hoida puhas. Igakord enne tarvitamist võtke kummilutt ära ja peske pudelit hästi seest ning väljastpoolt. Ka kummilutti peske hästi. Mähkige pudel ning kummilutt õhukesse puhtasse riidelappi, pange nõusse, mis sisaldab küllalt külma vett, et katta pudel ja soojendage, kuni vesi hakkab keema — vett tuleb lasta keeda mõni minut. Kui pudeli ja kummiluti pesemiseks tarvitatakse keedetud vett ja kui pudelit hoitakse puhtasse lappi mähitult, siis on tarvis teda ainult kord päevas keeta. Paljuid lapsi on võimalik kümne või üheteistkümnekuuselt hakata toitma lusikaga. Aga kui tarvitatakse lusikat, siis tuleb selle eest hoolitseda, et toit, nõu ja lusik oleksid väga puhtad.

Kõhukinnisus.

Tervel lapsel on harilikult üks kuni kaks istet päevas. Pääle teist või kolmandat kuud on harili-

kult ainult kaks istet päevas. Kui pole vähemalt üks või kaks istet päevas, siis peab arstima lapse kõhukinnisust. Laste kõhukinnisust peab viivitamata arstima, sest vastasel korral võib laps tõsiselt haigeks jääda. Võib tarvitada üht või rohkem järgnevaist meetoditest:

1. Suurendage rasva (õli) hulka toidus.

2. Andke lapsele palju vett juua. Vesi peab olema soe ja keedetud.

3. Andke igapäev apelsiini või mõne muu puuvilja mahla.

4. Tarvitage tükikest kõva, valget seepi, lõigake see keeglikujuliseks umbes 5 sent. pikkuselt. Peenike ots tehke teritatud pliiatsi kujuliseks, ja jäme ots võiks olla läbilõikes umbes poolteist sent. lai. Iga hommikul teataval ajal, kui pole loomulikku istet, määrige see seebitükk vaseliiniga ning pistke poolest saadik päraauku. Hoidke teda sääl mõni sekund ja laske see siis välja tõugata — sellele järgneb enamalt jaolt iste.

Kõhulahtisus.

Kui lapsel on väga sagedased istmed, ja kui väljaheiteil on halb hais ja nad on vesised, siis on tal kõht lahti. Kõhu lahtisuse puhul on enamasti tarviline lõpetada üheks päevaks hariliku toidu andmine ja anda lapsele ainult sooja, keedetud vett ja riisivett. Riisivett tehakse nii, et väikest hulka riisi keedetakse suures hulgas vees, kuni terad lõhkevad,

ja siis valatakse läbi õhukese riide, nii et ainult tumm läheb läbi. Kõik toit ja jook, mis antakse lapsele, peab olema puhas. Kui see ei paranda kõhu lahtisust, siis tuleb tarvitada meetode, mis on kirjeldatud järgmises päätükis.

26. päätükk.

Imikute ja väikeste laste kõhulahtisus.

On mitu haigust, millel kõhulahtisus on kõige tähtsam tundemärk, nii kui harilik kõhulahtisus, terav seedimisrike ja laste koolera. Aga kuna kõigi põhjus ja arstimine on väga sarnane, siis neid kõiki harutatakse koos selles päätükis.

Mõned kõhulahtisuse kujud põhjustavad iga aasta kümnete tuhandete laste surma. Pisikud tekitavad kõhu lahtisuse. Väikese lapse seedimisorganid on nii nõrgad, et nad ei suuda hävitada neid pisikuid. Igale ühele on selge, et väikese lapse tapmiseks kulub palju väikesem hulk mürki kui suure inimese tapmiseks. Kuna see on tõsi, siis võib väikese hulga ebapuhta, rikutud või mitteseeditava toidu söömine, mis täiskasvanus tekitab ainult kerge kõhulahtisuse, tekitada imikul väga tõsise kõhulahtisuse või isegi tappa ta. Paljud inimesed ei võta arvesse seda tõsiasja ja seepärast annavad nad hoolimatult väikestele lastele igasugust toitu, arvates, et laps võib süüa kõike, mida sööb täiskasvanu.

Teine põhjus, miks kõhulahtisus on nii sagedane nähtus väikeste laste juures, on see, et neid toidetakse pääasjalikult piimaga või mõne pudruga, milles haiguste eod kasvavad väga kiirelt.

Kolmas põhjus kõhulahtisuse sagedusele väikeste laste seas on, et lapsed külmetavad kergesti ja külmetusele järgneb lapsel peaaegu alati kõhulahtisus. Väike laps külmetab kergesti isegi kõige soojema ilmaga, ja seepärast tuleb teda öösel ikka millegagi katta.

Kõhulahtisus surmab kiiresti väikesed lapsed, sest neil on väga vähe elujõudu. Kõhulahtisuse ajal toit ei seedi vaid läheb läbi seedekanali, ilma et ta üldse satuks verde ning annaks jõudu ja soojust keha ehitamiseks. Pääle selle laps kõhulahtisuse ajal mitte ainult ei saa kasu toidust, mis ta sööb, vaid lisaks kaotab hulk vedelikku oma kehast. Seepärast ongi väljaheited kõhulahtisuse ajal nii vedelad ning vesised.

Seda arvesse võtes ei tohi väikeste laste kõhulahtisust pidada tähtsusetuks, vaid tuleb otsekohe võtta abinõud tarvitusele, kui istmed muutuvad sagedaseks ning vesiseks.

Kõhulahtisuse ärahoidmine.

Põhjuste tundmine, miks kõhulahtisus on nii sagedane väikeste laste seas, peab tarkadel vanematel võimaldama seda ära hoida.

Must ümbrus.

Kõige päält ei tohi lasta last lamada, istuda või roomata mustal põrandal või tänaval. Põrandad, eriti savist või kivist põrandad, on väga mustad. Nad on kaetud kõige mustema tolmu ning mustusega, mis on toodud sisse saabastega tänavalt ja väljakäigu-

kohtadest. Kui majas on olnud loomi, siis nad on lisanud mustust põrandale.

Lapsed, keda kasvatatakse mustas majas, kannatavad kindlasti sagedasti kõhu lahtisuse all. Maja tuleb hoida puhas põranda pühkimisega — pühkige nurki ja mööbli alt. Kui teil on savi- või kivipõrand, siis riputage lupja seinte äärde ning mööbli alla. Ärge laske kanapoegi ega teisi loomi tuppa. Ärge kunagi laske lastel kuseda ega teha väljaheiteid põrandale. Kui põrand on kõrgemal maapinast, siis tuleb põrandaalune maa hoida puhas; pesuvett ja jäänuseid ei tohi visata põranda alla. Õu tuleb hoida puhas sagedase pühkimisega. Mustuse ning jäänuste hunikud ja halvasti lehkavad veerennid õuedes — need kõik on siginemiskohtadeks miljonitele pisikutele. Väiksed lapsed, kes roomavad ning jooksevad õues, saavad niimoodi igasugu haigusidusid kehasse.

Kärbsed levitavad kõhulahtisust.

Kärbsed tapavad imikuid. Nad teevad seda, kandes mustust sõnniku- ning jäänustehunikuist ja igasugu mustadest kohtadest toitu, mida laps sööb. Kui toit on valmistatud lapse jaoks, siis tuleb teda kaitsta kärblaste eest; sest kui kärbes istub lapse piimapudeli lutule või toidule, mida laps peab sööma, siis ta jätab sina mustust ning mürgiseid haigusidusid. Laps neelab alla ja selle tagajärjel saab ta varsti ägeda kõhulahtisuse. Lähemaid juhatusi kärbestest ja kuidas neid hävitada on antud 45. päätükis.

Ebapuhas piim ja mustad piimapudelid.

Piima kuumutamise tarvidusest haiguseidude tapmiseks kõneldi 25. päätükis. Kui lapse toit puhastatakse keetmisega ja siis hoitakse kinnistes nõudes, ja kui piimapudel ja lutt hoitakse puhas sagedase keetmisega, siis hoitakse ära suur hulk kõhulahtisust ning teisi haigusi.

Ebakohane toit ning ebakorrapärane toitmine.

Kui anda lapsele maiuseid, kompvekke ning kooke, siis võib see peatada ta nutmist mõneks minutiks; kuid valu ja kõhulahtisus, mis need ained tekitavad peaaegu kindlasti, põhjustab hiljem palju tunde nuttu ja sagedasti lõpeb lapse surmaga. Kärbsed armastavad maiuseid ning kompvekke, ja lendavad nende pääle ning söövad, ja jätavad maiustele mustust oma kehadest ja samuti mustuse, mis oli nende jalgade küljes. Maiused, komkvekid ja kõik muud säärased asjad muutuvad mustaks ja tervisele kahjulikuks mitte ainult kärbeste kaudu, vaid ka tänavatolmust ja müüja mustadest kätest. Ainus kindel abinõu on, et kõik mis ostetakse tänavamüüjailt, keedetakse, enne kui seda antakse lapsele; ja kui seda ei saa enne keeta, siis ärge andkegi seda lapsele. Niisugused asjad on kaks korda kahjulikud, kui neid antakse lastele söögi vaheaegadel. Igat last tuleb toita kindlatel aegadel, ja teda ei tohi lasta süüa söögi vaheaegadel.

Mõni ema haigus võib tekitada imikul hädaohtliku kõhulahtisuse; see võib tekkida ka siis, kui ema on võtnud mingit rohtu või söönud mõnd toitu

ehk jooki mis muudab piima koosseisu. Iga kord, kui imikul on kõht lahti, tuleb selleks, et arstimine oleks tagajärjeks, järele uurida, kas ema pole haige, või kas ta pole tarvitanud mõnd rohtu või toitu, mis võib lapse kõhu lahti teha.

Väikeste laste kõhulahtisuse arstimine.

On kolm asja, mis tuleb teha, kui tahetakse tagajärjekalt arstida kõhulahtisust. Need on:

1. Mitte anda piimatoite enne kui kõhulahtisus on mööda.
2. Anda palju vett.
3. Puhastada seedimiskanalit.

On veel mõned arstimismeetodid, mida on ehk tarvilik kasutada lisaks kolmele praegu nimetatule; kuid need kolm on esmajärgulise tähtsusega.

Kui last, kelle kõht on lahti läinud, on toidetud piimaga, siis tuleb piimaandmine lõpetada vähemalt üheks terveks päevaks. Kõhuhaige lapse kõht ning sooled ei saa seedida piima. Piim, olles seedimata, jääb seedimiskanali ja on sääl toiduks kõhuhaiguse pisikuile, ning soodustab nii lisamürgi tekkimist.

Piimatoidu asemel, mis laps sai, andke talle riisitummi (vaata 47. päätükk, retsept 24), munavalge vett (valk; vaata päätükk 44) ja natuke apelsiinimahla. Lapsele ei tohi anda piimatoitu enne, kui kõht on täiesti paranenud, ja isegi siis tuleb piima alguses anda palju väiksemais hulkades kui laps sai enne haigust.

Vedelikku tuleb anda palju, sest kõhulahtisuse ajal laps kaotab kehast suure hulga vedelikku iga

istme ajal. See vedelik tuleb ta verest, ja seepärast peab talle andma palju sooja, keedetud vett. Vahest võib anda puhta vee asemel riisitummi.

Oksendamine ja kõhulahtisus näitavad, et organism katsub lahti saada millestki, mis teeb kahju seedimiskanalile. Rikutud või mitteseeditav toit lapse seedimiskanalis tekitab kõhulahtisuse ja oksendamise just niisama nagu silma sattunud pipar tekitab pisaraid ning paneb kiirelt pilgutama, sest silm katsub temast ruttu lahti saada. Selleks, et aidata puhastada seedimiskanalit, andke iga poole tunni järele nii palju keedetud vett, kui saab sundida last alla neelama. See vesi läheb alla läbi seedimiskanali ja aitab teda puhastada. Pool teelusikatäit soola tuleks lisada igale poolele liitrile veele. Tehke lapsele klistiiri (vaata päätükk 20) selle soolalahusega pääle igat istet. Klistiiri vesi peab olema soe (37° C). Arstimise alul andke teelusikas riitsinusõli. Kui laps on nelja- või viieaastane, andke kaks teelusikatäit. Tehke kõhule hautamist iga kolme tunni järele. Laps peab rahulikult voodis lamama. Ärge milgi tingimusel lubage teda üles tõusta; sest iga musklipingutus suurendab haigust.

Kui ülevalkirjeldatud viisil on arstitud päev aega, siis on hää katsuda parandada kõhulahtisust, tehes sooja klistiiri iga kolme või nelja tunni järele ja andes teelusikatäis retsept nr. 7 (b) iga nelja või viie tunni järele. Et teha tärklise lahust tärkliseklistiiriks, segage paar lusikat tärklist (kas rukki-, nisu- või riisitärklist) külma veega, siis lisage klaasitäis vett ning ajage see keema. Siis jahutage. Tärk-

lise lahus peab olema täiesti vedel. Hautamist tuleb jatkata nii nagu esimesel päeval. Tuleb anda vähem vett kui esimesel päeval.

Laps tuleb katta kerge tekiga, et ta ei külmetaks ja haigus ei muutuks suuremaks.

Peske last sagedasti, ja hoidke voodi puhas. Laps tuleb katta võrguga, et kärpsed ei pääseks ligi. Ärge lubage teistel lastel tarvitada taldrikuid või lusikaid, mida tarvitab haige laps. Kõik haige nõud ning lusikad tuleb keeta pääle tarvitamist.

Kõhulahtisuse tekitavad ärritavad või mürgised ained pärasooles. Iial ei tohi anda rohtusid, mida kuulutatakse lehes, sest kuigi nad võivad kiirelt peatada kõhulahtisuse, nad ei kõrvalda põhjust. Mürgine aine, mis põhjustas kõhulahtisuse, jääb ikkagi soolde ja tekitab varsti uue kõhulahtisuse tõsisemal kujul kui enne. Ainus viis haigust parandada on saada lahti mürgisest ainest, mis tekitab haiguse.

27. päätükk.

Mõned imikute ning laste harilikumaist haigustest.

Haige suu.

Haige suu on sagedasti imikutel, kui ema ei hoolitse küllaldaselt rinnaotste või piimapudeli puhtuse eest. Suud tuleb puhastada enne ja pärast söömist. Teda tuleb pühkida õhukese riide- või marlitükiga, mis on mähitud sõrme ümber ning niisutatud poorhappe lahuses (retsept nr. 1). Aastaste ja vanemate laste suud on kõige parem puhastada kaalium kloraadi küllastatud lahusega. Kui suus on väiksed villid, siis tarvitage põletatud maarjajääd (retsept nr. 8). Kui on tegemist alalise haiglusega, siis on soovitav minna arsti juurde.

Kõhuvoolmed.

Kõhuvoolmed algavad järsku tugeva karjumisega, mis kasvab ja väheneb ühes valude suurenemise ning kahanemisega. Kõht ja sooled on täis gaasi, ja sellepärast on kõht pingul ning kõva. Haiguseloo ajal on säärad tõmmatud kokku kõhu juurde. Voolmed tekivad sagedasti kunstlikult toidetud lastel, ja neid võib põhjustada liig sagedane toitmine.

või liig magusa või üldse mitte kohase toidu andmine. Kui väikestele lastele antakse toite, mis pole hästi keedetud, siis see tekitab neil sagedasti voolmeid.

Arstimine.

Voolmeid saab sagedasti kergendada, andes sooja vett lusikast või pudelist. Tehke riided soojaks ning pange nad kõhule. Kui see ei kergenda voolmeid, siis tehke lapsele klistiiri poole liitri veega, mille soojus on 35° C ja millele on lisatud teelusikatäis soola ja kaks supilusikatäit (28 gr.) glütseriini. Klistiir ei puhasta võib olla ülemist soolte osa; selle pärast tuleb anda riitsinusõli lisaks klistiirile. Kui voolmed tekivad sagedasti, siis tuleb anda teelusikatäis retsept nr. 7 (b) kaks korda päevas kaks või kolm päeva järgimööda.

Kuna voolmeid põhjustas arvatavasti ebakohane või ebapuhas toit, siis võib edaspidiseid juhte ära hoida ainult selle eest hoolitsedes, et laps saaks puhast, hääd toitu.

Krambid.

On palju tingimusi mis võivad tekitada krambid väikestes lastes, nagu ebakohane mitteseeditav toit, rahiitis, kõhuussid, malaaria ja koolera. Kui krambid algavad, siis harilikult näo ja käte musklid tõmbuvad ja nägu muutub äkki kahvatuks; silmad on kanged ning pöördud ülespoole, pää viskub tagasi, käed kokku pigistatud ja jalad tõmbuvad üles kramplikult.

Arstimine.

Valmistage kuum vann (temperatuur 37° C) nii kiirelt kui võimalik. Pange laps kuuma vanni, ja pange pähe külmas vees niisutatud rätt. Kuna krambid tekivad harilikult rikutud või mitteseeditavast toidust sooltes, siis on hää pääle selle, kui laps on olnud kuumas vannis mõni minut, teha talle sooja klistiiri ja anda teelusikatäis või rohkem riitsinusõli. Tuleb olla hoolsam lapsele antava toidu valmistamises, sest krampide põhjuseks on enamalt jaolt rikutud ja mitteseeditav toit. Võib olla tarvilik lõpetada lehma- või kitsepiima tarvitamine, ja osta kondenseeritud piima või mõnda muud valmistehtud toitu. Võib ka olla tarvilik hoolega silmas pidada kõhu seisukorda, sest kõhu kinnisust tuleb ära hoida.

Rahiitis.

See on luudehaigus, mida harilikult on näha kunstlikult toidetud lastel. See algab harilikult kui laps on kuus kuni viisteist kuud vana. Pehmed kohad (lõgemed) ei kasva kinni õigel ajal. Jalaluud muutuvad kõveraks. Kõht on harilikult paisunud. Laps on nõrk ning alla loomuliku suuruse.

Arstimine.

Kuna haigus tekib sellest, et laps ei saa õiget toitu — toitu mis sisaldab luudekasvatamiseks tarvisminevat ainet — siis on esimene asi anda paremat piima. Andke puuvilja mahla mitu korda päe-

vas. Aastastele või vanematele lastele andke mune ja puuviljamahla lisaks piimale.

Köha ja nohu.

Suurem hulk väikseid lapsi põeb väga sagedasti köha ning nohu. Köha võib tekkida mitmest asjast, sellepärast on rumalus arvata, et üks rohi võib parandada iga köha. Enam jagu rohtusid, mida ajalehtedes kuulutatakse köha vastu, sisaldavad oopiumi või morfiumi. Nad on väga hädaohtlikud ja neid ei tohiks kunagi anda lastele. Õige köha arstimise viis on kõrvaldada põhjus. Ta võib olla tekkinud polüüpidest või suurtest kurgumandlitest. Niisugusel juhtumisel tuleb minna arsti juurde ning lasta arstida polüüpe või kurgumandleid.

Köha võib tulla külmetusest või kopsude tiisikusest. Igal juhtumisel tuleb katsuda arstida põhjust. Kui pole võimalik põhjust teada saada, siis võib hää eduga tarvitada auru sissehingamise meetodit, mis on nimetatud 47. päätükis.

Külmetused ja nende arstimine.

Kõige päält tuleb puhastada pärasool sooja vee klistiiri abil (vaata päätük 20). Lisaks klistiirile andke teelusikatäis riitsinusõli. (Laps võtab kergemini riitsinusõli, kui seda anda apelsiini või mõne muu puuvilja mahlas.) Andke lapsele midagi tulist juua — kas tass või paar mingit tulist puuviljamahla, kõige parem sidrunimahla, või mõnd tulist suppi. Pange laps voodisse. Ta peab olema toas, kus aknad on lahti, et oleks värsket õhku. Vähendage

mõneks päevaks antava toidu hulka. Kui laps on higistanud, tuleb keha niisutada käsnaga ja hästi kuivatada. Kui köha jatkub, siis on tarvis teha hautamist (vaata päätükk 20) rinnale kaks korda päevas viisteist minutit. Arstimist tuleb järjekindlalt jatkata seni kui köha kaob. Kui külmetust ei arstita energiliselt, siis ta võib muutuda palju tõsisemaks kopsude haiguseks.

28. päätükk.

Difteeria. — Leetrid. — Tuulerõuged. — Mumps.

Difteeria.

See on üks hädaohtlikumaist haigustest mis tabab lapsi. Selle tekitab difteeria pisik. Difteeria pisikud ei tee ainult haigeks koha, kus nad kasvavad, kurgu ja nina, vaid nad valmistavad mürki, mis vigastab südant.

Difteeria on külgehakkav haigus. Lapsed saavad selle teistelt, kellel on see haigus, või kellel on hiljuti olnud ja kes kannavad haiguse pisikuid kurgus ning levitavad neid köhides ja nuusates.

Lapsed võivad saada difteeria lusikatest ja tassidest, mida on tarvitanud teised ja mis pole pärast pestud keeva veega. Mänguasjad, mida teised lapsed on tarvitanud, ja eriti viled ning muud asjad, mille lapsed panevad suhu, on sagedasti selle haiguse levitajad. Sõrmede ja igasuguste asjade nagu pliiatsit, raha ja nööride suhu panemine on must komme, mille tagajärjel laps võib saada muidki haigusi pääle difteeria. Alake, kui laps on üsna väike, ja ärge laske tal kujuneda harjumust asju suhu panna.

Kui difteeria haige laps köhib või aevastab, siis ta heidab miljoneid difteeria pisikuid toa õhku. Seepärast, kui teine laps astub tuppa, ta peaaegu kindlasti saab selle haiguse. Kui ümbruskonnas on difteeriat, siis hoidke oma lapsed eemal neist majadest, kus on haigus. Kui difteeriat on ümbruses palju, siis on parem hoida lapsi kodus ja mitte lasta neid minna tänavale ning mängida teiste lastega.

Tundemärgid.

Esimene difteeria tundemärk on harilikult haige kurk. See ilmub kaks kuni seitse päeva pääle nakkust. Kui ümbruskonnas on difteeriat ja teie laps kaebab haige kurgu üle, siis ärge jätke seda tähelepanuta, vaid vaadake otsekohe kurku. Võib olla on vaja tarvitada õhukest siledat puutükki keele allasurumiseks, nii et on võimalik näha kurku.

Alguses kurk on, võib-olla, ainult tumepunast värvi, kuid kolmandal päeval on kurgumandlitel ja kurgumandlite ümbruses näha hallikat nahka. Lapsel on raske neelata ja tal on palavikku.

Arstimine.

Niipea kui on teada, et lapsel on difteeria, tuleb kiirelt kutsuda arst. Ärge viivitage arvates, et saate ise parandada haiguse. On olemas ainult üks rohi mis parandab selle haiguse. Seda nimetatakse difteeria vastumürgiks. Seda seerumi (rohtu) saadakse hobuse verest, ja see seerum tapab mürgised difteeria pisikud. Mida varem tarvitatakse seda rohtu, seda parem. Kui seda tarvitatakse esimesel haigusepäeval, siis üheksakümmend üheksa sajast juhust

paranevad. Kui seda ei tarvitata enne kolmandat või neljandat haigusepäeva, siis paranevad ainult seitsekümmendviis kuni kaheksakümmendviis sajast ja kui seda üldse ei tarvitata, siis, rohkem kui pooled kõigist haigeksjäänud lastest surevad.

Rohi on vedelik, ja teda tuleb süstita naha alla süstla nõela abil. Seda saab hästi teha ainult arst või õppinud haigeravitseja. Mõnes kohas pole võimalik arsti kutsuda. Niisugusel juhul on parem, et vanemad ise katsuvad tarvitada seda rohtu, kui et lasevad lapse surra. Süstlanõela ja seerumit saab osta apteegist. Selle tarvitamise meetod on järgmine: süstlanõela tuleb keeta mõni minut; siis, pääle selle kui väikest seerumi pudelikest on mõni minut alkoholis hoitud, murdke ära seerumi sisaldava pudelikese ots ja tõmmake seerum süstlanõela.

Peske hästi seebi ning sooja veega nahka käevarrel mõni toll allpool õlga. Kui nahk on kuivatatud, siis hõõruge joodiga. Võtke nahk sõrmede vahele ja tõmmake üles, nii et nahk jääb volli. Hoidke süstlanõela paralleelselt naha pinnale ja pistke süstlanõel 2,5 sentimeetri sügavusele, nii et ta läheb ainult läbi naha vahesse, mis on naha ja alloleva liha vahel. Pange rohtu 3.000 kuni 5.000 üksust. Kui kaheteistkümne tunni jooksul pole näha paranemist, siis tuleb süsta teist korda 3.000 kuni 5.000 üksust. Eriti rasketel juhtudel võib-olla tarvis veel kolmas kord süstida.

Niipea kui on teada, et lapsel on difteeria, pange ta eraldi tuppa, ja keelake täiesti teistel lastel sinna tuppa minemast. Keegi pääle nende, kes hoo-

litsevad lapse eest, ei tohi tuppa minna. See, kes läheb tuppa, peab panema ette suure põlle seniks kui ta on toas. Välja minnes võtke see põll eest ning jätke tuppa. Alati peske nägu ning käsi enne toast lahkumist, kui puutute kokku teiste inimestega, või puutute asju, mida tarvitavad teised perekonnaliikmed. Ärge laske mänguasju ega riideid viia välja toast teistele tarvitada.

Haige lapse sööginõud tuleb jätta haigetuppa ja pesta keeva veega pääle igat tarvitamist. Toitke vedelate toitudega.

Laps peab nina nuuskama ja röga sülgama paberitükkidesse või puhtadesse lappidesse, mis tulevad pärast ära põletada.

Last peab hoidma voodis. Ärge lubage teda üles tõusta ning liikuda, enne kui olete kindel, et ta on terve; sest liikumine võib põhjustada äkilist surma, kuna süda on vigastatud mürgiga.

Kurku tuleb loputada iga tund retseptiga nr. 10 või nr. 9 (vaata 47. päätükk). Retsepti nr. 10 tuleb tasakesi pritsida ninna väikse kummipallongi abil.

Lapse kurku arstides või ta suud pestes, haigetalitaja peab oma nina ning suu ette panema maski mitmekordsest puhtast riidest.

Hautamised kaela pääle kergendavad valu. Lapsele tuleb üks kord päevas teha sooja klistiiri. Andke lapsele niipalju vett ning puuvilja mahla kui ta joob.

Niipea kui perekonnas üks laps jääb difteeriasse, tuleb otsekohe kõigile teistele perekonnaliikmetele seerumi sisse pritsida; sest on leitud, et see ro-

hi, mis parandab difteeriast hoiab ka ära haigeksjäämise. Pritsige 500 kuni 1.000 üksust igale lapsele ja 1.000 kuni 2.000 igale täiskasvanule. Kui kuu aega hiljem ümbruskonnas ikka alles möllab difteeria, siis tuleb teine kord süstida.

Niipea kui laps paraneb difteeriast, tulevad kõik ta riided, voodiriided ja tuba desinfitseerida, et haigus ei hakkaks teistele. (Selle meetodist vaata 44. päätükis.)

Võib olla aegu, kus difteeria on epideemiline, ja ometi on võimatu saada seerumit. Palju võib teha haiguse ärahoidmiseks, tarvitades kolm korda päevas kuristamisvedelikku, mis on tehtud neljast teelusikatäiest soolast poole liitri vee kohta. Väikeste laste puhul tuleb teha puuvillast pintsel, keerutades puuvilla tiku otsa ümber, ja kui see on niisutatud soolavees, siis sellega määrida kurku.

Leetrid.

Leetrid on väga harilik nakkushaigus. Seda peetakse sagedasti vähese tähtsusega haiguseks; kuid iga lapse eest, kes on leetris, tuleb hästi hoolitseda, et leetritele ei järgneks mõni väga raske haigus.

Leetrid on haigus, mis levib väga kiirelt. Kui laps tuleb tuppa, kus teine laps on leetrites, või kui ta tuleb selle lähedale, kes on leetrihaige, siis ta jääb harilikult kümne või kaheteistkümne päeva pärast leetritesse. Esimesed tundemärgid on nohu, nina jooksmine, silmade puna ja palavik. Lööve (punetus) ilmub kolmandal või neljandal haigusepäeval. Näole ilmuvad väiksed punased täpid nagu kirbu-

hammustused; lööve levib, ja päeva või paari pärast katab kogu keha. Täpid näol muutuvad suuremaks ja ühinevad, moodustades suuri laike.

Tõsised haigused, mida tuleb karta pääle leetrite, on kõrvahaigused ning kopsuhaigus.

Arstimine.

Pole ühtki rohtu, mis parandaks leetrid. Haigus paraneb iseenesest pääle lööve ilmumist, kui last ravitsetakse hästi. Laps peab lamama puhtas voodis, puhtas toas. Teda tuleb hoida soojas; sest kui lapsel on leetrid, siis on külmetamise hädaoht väga suur. Kui ta külmetab, siis võib järgneda raske kopsuhaigus. Ühelgi teisel lapsel ei tohi lubada tuppa tulla, et nad ka ei jääks haigeks.

Harilikult ei teata, milline haigus lapsel on enne lööve ilmumist. Sel juhtumisel andke lapsele paar teelusikatäit riitsinusõli ja tehke sooja klistiiri (38° C). Suud tuleb loputada mitu korda päevas suuveega (tarvitage retsepti nr. 9 päätükk 47).

Nina sisemus tuleb hoida puhas loputades teda mitu korda päevas soolaveega (üks teelusikatäis soola poole liitri vee kohta). Kui rohutilgutaja pole kättesaadav, siis tuleb soolalahu pritsida ninasõõrmetesse pikkamisi väikse kummipallongiga. Kui suu ja nina hoitakse puhtad nende meetodite abil, siis hoitakse ära raske komplekatsioon, bronhiit-kopsupõletik (hädaohtlik kopsuhaigus). Ka kurdiksjäämine hoitakse ära. Kui on valu rinnas ja köha, siis tehke kaks korda päevas hautamist.

Silmade eest tuleb leetrite ajal hästi hoolitseda. Tuba tuleb teha hämaraks, et kaitsta silmi. Muret-

sege poorhappe lahust (tarvitage retsepti nr. 1) ja peske silmi mitu korda päevas. Vaadake 41. päätükis täielikke juhtnööre silmade eest hoolitsemiseks, kui nad muutuvad punaseks ning põletikuliseks.

Tuleb meeles pidada, et leetrid on tõsine haigus ja põhjustab väga suure arvu laste surma. Kui saadakse teada, et ümbruskonnas on leetrid, siis peaksid vanemad katsuma hoida lapsi minemast kohtadesse, kus haigus võib neile nakata. Iga kord, kui üks laps perekonnas on leetris, hoidke teda eraldi toas, et teised lapsed perekonnas ei saaks haigust.

Tuulerõuged.

Tuulerõuged on nakkushaigus, kuid ta pole harilikult kardetav. On olemas lööve, mis ilmub kõige päält kehale, näole või kätele. See lööve sarnaneb natuke rõugetele. Arstimine seisab selles, et lapsele antakse nii palju juua kui ta tahab, ja puhastatakse ta kõhtu iga päev sooja klistiiriga. (Vaata 20. päätükk.)

Kui lööve on jõudnud mädanemisseisukorda, siis tuleb mädaville määrida vaseliiniga (vaata retsept nr. 11). Ärge kratsige mädaville, et ei jääks arme. Silmi tuleb pesta kolm korda päevas (retsept nr. 1).

Mumps.

Mumps on haigus, mille esimeseks tundemärgiks on harilikult valu kõrva all. Võib olla kerge palavik. Valu kõrva all suureneb närimisest või neelamisest. Kerget paistetust võib märgata ühe või mõlemate kõrvade all ja ees. Paistetus suureneb ja võib

muutuda väga suureks. Paari päeva pärast paistetus hakkab alanema, ja harilikult kaob umbes nädala pärast.

Arstimine seisab selles, et hoolitsetakse, et laps ei külmeta. Peske suud sagedasti retseptiga nr. 10 (vaata päätükk 47). Hautamised paistetuse pääle kergendavad valu. Haige tuleb hoida eemal teistest, kellel pole olnud mumpsi.

29. päätükk.

Seedimiskorratused — kõhukinnisus — ja päraku verekomud.

On väga vähe inimesi, keda vahete-vahel ei piina üks või kõik need haigused. Kuigi nad pole nii tõsised kui tüüfus või malaaria, siiski tekitavad nad palju kannatust ja valmistavad teed paljudele teistele tõsistele haigustele.

Seedmiskorratuse kõige harilikumad tundemärgid on halb tunne ning valu kõhus, südamekõrvetus, nõrk tunne kõhu kohal, valge korraga kaetud keel, röhitsed. Võib ka olla päävallu ning oksendust. Vahest on valu seljas ning õlgade vahel. Kõhuvalu väheneb harilikult süües, kuid hiljem tuleb tagasi suurema tugevusega. Maks ei tööta korralikult ja tagajärg on, et istmed on harilikult heledavärvilised.

Seedekorratuse põhjused on liig arvurikkad, et neid saaks üksikasjaliselt nimetada. Üks kõige harilikumaist põhjustest on liig kiire söömine. Kiirelt söömine tähendab, et toit pole hästi näritud, vaid et ta neelatakse suurtes tükkides või suure hulgana. Kõht, katsudes seedida neid suuri tükke, valmistab liig palju haput seedimismahla, mille tagajärg on südamekõrvetus ning hapud röhitsed. Enam jagu inimesi ei keeda toitu hästi küpseks. Need osaliselt kee-

detud toidud tekitavad sagedasti seedekorratusi. Liigsöömine on samuti sagedane seedekorratuse põhjus. Kui süüa liig palju isegi hääd toitu, siis see põhjustab seedekorratuse, kuna liig suure hulga halva toidu söömine on seedekorratuse põhjuseks vaesema rahva seas. Ebakohaste toitude tarvitamine nagu on seda toidud, mida hoitakse soolas või suhkrus, või toidud, millesse on segatud pipart ning muid vürtse, rikuvad kõhtu ja teevad tal korraliku töötamise võimatuks.

Joovastavate jookide tarvitajatel on kõigil seedimine korratu, nendel on halb isu, eriti hommikuse söögi ajal. Nad kaebavad valu üle kõhus ja sagedasti oksendavad pääle sööki. Tubaka tarvitamine rikub kõhtu peaaegu sama palju kui alkohol, ja teda tuleb lugeda põhjuste sekka, mis tekitavad seedekorratusi.

Paljudel juhtudel, eriti ametnikkude, õpilaste ja ärimeeste juures, on seedekorratuse põhjuseks igapäevaste kehaliste harjutuste puudumine. Inimese Looja ütles: „Oma palehigis pead sa leiba sööma!“ Keha tervis oleneb toidust ning harjutusist. See, kes sööb ja ei harjuta, kannatab peaaegu kindlasti seedimisrikete all.

Lisaks ülalmainitud põhjustele tuleks nimetada ebakorrapärast söömist, s. t. söömist söögivaheaegadel, ja tugevasti söömist hilisel õhtutunnil, mis mõlemad hiljem või varem viivad seedimisriketele. Lähemaid üksikasju toitude kohta, mis on kõige paremad, ja nende kohta, mis on kehale kahjulikud, vaata päätükk 5.

Arstimine.

Et arstida seedimiskorratust on kõige päält tarvis kõrvaldada põhjus. Tuleb meeles pidada, et kui lihtsalt võetakse tarvitusele mõni arvurikastest rohtudest, mida kuulutatakse lehtedes, siis võib ajutiselt peatada valu, kuid see ei kõrvalda põhjust. Seepärast peab hoiduma kõigist neist rohtudest. Katsuge leida, missugune ülalnimetatud põhjustest on tekitanud teie seedekorratuse. On tarvis lõpetada tubaka ning igasuguse alkoholi tarvitamine. Haige kõht ei saa teha niipalju tööd, kui terve, seepärast on tarvis vähendada söödava toidu hulka. Tuleb süüa ainult niisuguseid toite, mis on kergesti seeditavad. Järgmised toidud on kergesti seeditavad: kuivikud, hästikeedetud puder, aurutatud, pruunistatud riis, pehmed munad ja persikud, pirnid ja õunad, kas keedetud või keetmata.

Kasulik on hoiduda maiuse tarvitamisest. Praetud toitu ei tuleks tarvitada.

Kui seedekorratus on väga terav, siis on hää võtta annus kõhu-lahtistamisvahendit ja olla ilma toiduta kakskümmendneli tundi. Kakskümmendneli tundi täiesti ilma toiduta olla ei tee kahju kellelegi, kes pole juba väga nõrgestatud haigusega. Paastumine on suureks abiks igasuguse kõhurikke arstimisel, sest ta annab seedeorganitele võimaluse puhata.

Neil juhtudel, kus on olemas südamekõrvetust ning röhitsed, on tarvis süüa väga vähe tärklist sisaldavaid aineid, ja süüa selle asemel rasva ning õli sisaldavaid aineid. Kui südamekõrvetus ja röhitsed on väga piinavad, siis võtke 0,6 kuni 1,2 grammi

retsepti nr. 12 (vaata päätükk 47). Kui hommikul üles tõustes ja õhtul otse enne magama minekut juua natuke väga leiget vett, siis see aitab parandada kõhu haiget seisukorda. Lisaks sellele on hautamine 20 minuti kestes, kaks või kolm korda päevas kui kõhus on valu, väga väärtuslikuks artimisvahendiks.

Ühelgi seedekorratuse juhul ei saa liig palju rõhutada aeglase söömise ning iga suutäie põhjaliku närimise tähtsust. Et seedimisorganid saaksid teha oma tööd hästi selleks on iga päev tarvis teha kehalisi harjutusi. Nahk tuleb hoida puhas sagedase vannitamisega.

Kõhukinnisust, mis harilikult käib kaasas seedekorratusega, võib arstida järgmises osas kirjeldatud juhatuste järele. Ülalkirjeldatud arstimisviis ei paranda igat seedmiskorratuse juhtu. Haigel on vahest tarvis katsuda leida, milline toit sobib talle kõige paremini, ja kui see on hää, toitev söök, siis piirduda selle söögiga.

Kõhukinnisus.

Iga päev peaks olema üks või rohkem istmeid. Kui istmeid on ainult üks kahe või kolme päeva jooksul, siis tuleb seda seisukorda nimetada kõhukinnisuseks. Kõhukinnisusega on tegemist ka nende juures, kes peavad iga päev tarvitama kõhulahtistamisvahendit istme esilekutsumiseks. Muud kõhukinnisuse tundemärgid on — paksultkaetud keel, halb hingeõhk, sagedased päävalud, eriti päälaes ning pää tagumises osas, ja vahetevahel ebamugavuse tunne kõhus.

Kõhukinnisuse põhjuseks on istuv eluviis ja tee, kohvi, tubaka ning alkoholsete jookide tarvitamine. Vahest võivad ebanormaalsed seisukorrad kõhus olla kõhukinnisuse põhjuseks. Alaline kõhulahtistamisvahendite tarvitamine tekitab lõppeks väga tõsise kõhukinnisuse kuju. Veel üks kõhukinnisuse põhjus, eriti naistel, on, et nad ei lähe istmele kohe kui tunnevad selleks tarvidust. Ajajooksul väljaheidete olemasolu pärasooles ei tekita tahtmist minna istmele ja tagajärjes on väga raske kõhukinnisus.

Arstimine.

Kõhukinnisuse arstimine seisab enamalt jaolt valede harjumuste parandamises. Õige dieet ja igapäevased kehalised harjutused aitavad rohkem parandamiseks kui kõik laialtkuulutatud rohud. Iga päev tuleb teha kehalisi harjutusi, kas kõndida, aias töötada, või teha mõnd muud musklite harjutust. Eriline väga väärtuslik harjutus on heita seliti maha, pannes vana kokkukeeratud tekk või muu säärane asi ristluude alla, ja tõstes mõlemaid jalgu perpendikulaarselt püsti. Korrake seda kakskümmend kuni kolmkümmend korda iga hommikul. Hingake sügavalt iga kord, enne kui tõstate jalad üles, ja iga kord pääle jalgade alla laskmist hingake sügavalt ning tehke väike vaheaeg. Ärge korrake jalgade tõstmist liig kiiresti. Jalad ei tohi olla painutatud põlvede juurest. Laske jalad pikkamisi alla ja ärge laske neil kukkuda. See harjutus teeb kõhumusklid tugevamaks ja nii aitab paljudel juhtudel parandada kõhukinnisust.

Sagedasti on väga kasulik juua pikkamisi tass külma või sooja vett hommikul üles tõustes. Suurem jagu inimesi ei joo küllalt vedelikku päevas, ja nende kõhulahtisus võib täielikult oleneda sellest. Sellepärast kõik, keda piinab kõhukinnisus, peavad tegema endale seaduseks juua viis kuni kuus klaasi vett lisaks vedelikule, mida nad söövad toiduga söögiaegadel. Puuviljamahla võib tarvitada osaliselt vee asemel.

Mõnedel kõhukinnisuse juhtudel on väljaheide valkjat värvi. Seesugustel juhtudel on kõhukinnisuse põhjuseks asjaolu, et maks ei suuda korralikult töötada. Et ergutada maksa, tehke hautamisi sellele organile viisteist kuni kakskümmend minutit kaks korda päevas, ja võtke iga hommikul 0,01 grammi ipecaci.

Parem on mitte teha harjumuseks võtta kõhulahtistamisvahendit kõhukinnisuse kergendamiseks, sest kui keegi hakkab kord tarvitama pille, siis on ta harilikult sunnitud kestvalt jatkama nende igapäevast tarvitamist. Niisuguse kõhulahtistamisvahendite tarvitamisega moodustatakse väga kahjulik harjumus.

Klistiir puhastab pärasoole igal ajal, kuid ei ole hää tarvitada klistiiri iga päev. Hää viis on teha üks või kaks päeva klistiiri liitri või natuke rohkem sooja veega, et iste esile kutsuda, siis kolmandal päeval tarvitada natuke külma vett klistiiriks, ja järgmisel päeval veel vähem külma vett. Nimoodi nädala või paari pärast tekib soov minna istmele iseenesest, ilma et oleks tarvis sisse pritsida.

Meetod, mis on väga mõjuv hariliku kõhukinnisuse arstimisel on väike kummipallong. Tarvitage seda selleks, et pritsida pärasoole alumisse ossa paar kummipallongitäit jahedat vett — tarvitage puhast, keedetud vett. Pärast vee sissepritsimist oodake mõni minut ja siis minge istmele. Väikesest hulgast jahedast veest aitab harilikult selleks, et ärritada pärasoolt, nii et järgneb tühjendamine. Seda meetodit on palju kergem kasutada kui klistiiri, ja ta on sagedasti sama mõjuv.

Iga kõhukinnisuse juhu arstimisel peab haige saama aru, et tähtis on käia kindlaksmääratud ajal istmel. Parim aeg on hommikul otse pärast hommikueinet. On hea minna iga päev sel ajal istmele, isegi kui pole tunda mingit soovi selleks, sest niimoodi pärasool moodustab lühikese ajaga harjumuse tühjeneda sel ajal.

Kui on vaja tarvitada kõhulahtistamisvahendit, siis on kõige parem Cascara sagrada. Seda tuleb võtta järgmistes annustes: viisteist tilka vedeliku ekstrakti või paar pilli (kumbki 0,3-grammiline) iga õhtul.

Päraku verekomud.

Need on väikesed kasvajad, mis tekivad pärasooles või otse päraku augus. Kasvajad tekivad selle osa veresoonte laienemisest. Kõhukinnisus on üks päraku verekomude tekkimise põhjustest.

Verekomud ja muud haigused päraku ümber võivad tekkida paksust kõvast paberist, mida tarvitatakse väljakäigu kohtades. Selleks otstarbeks tuleb alati tarvitada pehmet paberit.

Arstimine.

Kõige tähtsam osa päraku verekomude arstimisel on kõhukinnistuse parandamine. Selleks on tarvis kasutada eelmises osas nimetatud meetode. Kes kannatab väga raskel kujul nimetatud päraku verekomude all, see peab laskma end arstil läbi vaadata, sest on tarvis arsti teadmisi selle parandamiseks.

Kui päraku verekomud pole raskekujulised, siis on järgmised meetodid mõjuvad. Käige kindlaksmääratud aegadel istmel, kõige parem pärast hommikueinet. Muretsege väike kummipallong, nagu oli tähendatud kõhukinisuse osas. Pritsige pärasoolde üks või kaks kummipallongitäit puhast jahedat vett. Pärast vee sissepritsimist oodake mõni minut ja siis tühjendage pärasool. Pärast pärasoole tühjedamist pritsige uuesti kummipallongi täis jahedat vett pärasoolde ja laske sel otsekohe välja tulla. See puhastab alumise pärasoole otsa väljaheiteist ja on väga tähtis arstimisosa. Pärast pärasoole tühjendamist niisutage puhas rätt vees ja peske päraku ümbrust. Pärast kuivatamist määrige järgmise salviga: Segage kaks osa äädikahapu tina, üks osa parkhapet, viisteist osa belladonna salvi. Natuke seda salvi võib määrida kaks või kolm korda päevas. Seda tuleb panna päraku ümber ja ka pärasoole sisse.

30. päätükk.

Kõhulahtisus ja düsenteeria.

Kõhulahtisus.

Kõhulahtisus pole iseenesest haigus; see on sümptoom, mis leidub paljude haiguste juures. Kui kõhulahtisus kestab mitu päeva, ja väljaheited on punakad ning sisaldavad lima, siis tuleb arstida nii, nagu kirjeldatud käesolevas düsenteeria päätükis.

Harilik kõhulahtisus tekib enamasti ikka ebakohaste toiduainete söömisest või joomisest. See, mis tekitas kõhulahtisuse, oli ehk mitteseeditav, halvastikeedetud toit, või rikutud toit, või toored puuviljad, või vähjad, või kuivatatud kala. Kärpsed on sagedasti kõhulahtisuse tekitajaiks. Ükskõik millise toidu liigsöömine, halb joogivesi, ussid sooltes ja kõhu külmetamine tekitavad ka kõhulahtisuse.

Arstimine.

Sagedased istmed on selgeks tõenduseks, et sooled tahavad saada lahti millestki, mis teeb neile kahju, ja selleks tuleb neid igatepidi aidata, juues palju sooja vett ja tehes sooja (37° C) klistiiri pärast igat istet, ja võttes sisse väiksed annused Inglise soola või riitsinusõli. Vett tuleb juua pikkamisi. Kui lihtne vesi ei ole hää, siis võib selle asemel tarvitada vede-

lat riisitummi, mis sisaldab teelusikatäie soola poole liitri kohta. Vesi läheb alla soolikatesse ja aitab uhtuda neist välja kõik, mis tekitab kõhulahtisust. Tehke hautamist kõhu pääle viisteist minutit iga kolme või nelja tunni järele, et kergendada valu ja aidata haigust parandada.

Kui klistiiri ja veejoomisega on arstitud üks päev, siis võib astuda järgmise samme kõhulahtisuse arstimiseks: vähendage joodava vee hulka ja igakord pärast istet tehke sooja tärklise klistiiri (vaata 26. päätükk). Andke retsept nr. 7 (vaata 47. päätükk) iga nelja tunni järele.

Kõhulahtisuse ajal on ikka tähtis, et haige oleks vagusi. Kõige parem on olla voodis. Kõnelemine ja liikumine suurendavad kõhulahtisust, just samuti nagu vigastatud käe või jala liigutamine suurendab valu.

Dieeti tuleb kahekümnenelja või neljakümnekaheksa tunni jooksul piirata sääraste ainetega nagu riisitumm ja munavalgevesi (vaata retsept 26, päätükk 47). Mitte raasugi harilikku kõva toitu ei tohi süüa seni, kui kõht on täiesti paranenud, ja isegi siis tuleb mitu päeva süüa väga ettevaatlikult kõva toitu. Kui kõhulahtisus on peaaegu paranenud, siis võib üks suutäis aiavilja või liha sagedasti mõjutada haiguse tagasituleku.

Kõik toit ja jook, ühes nõudega, lusikatega jne., mida tarvitab kõhuhaige, tulevad hoida väga puhtad; neid tuleb pesta keeva veega. Haige peab alati pesema käsi enne söömist. 12 kuni 15 tolli laiust flanelli riba tuleb kanda ümber kõhu kuni kõht on täiesti paranenud. See takistab kõhtu külmetamast.

Düsenteeria (kõhutõbi).

Düsenteeria ajal on kõht samuti lahti nagu kõhulahtisuse ajal, kuid istmetega käib kaasas valu ning kõrvetus pärasooles. Istmed on sagedased ning kasinad ja sisaldavad lima ning verd. Vahest algab haigus järsku kõrge palavikuga.

Arstimine.

Iga düsenteeria juht on tõsine, ja kui võimalik tuleb kutsuda arst. Arstimisviis oleneb düsenteeria liigist, mis on tabanud haiget. On tarvis osavat arsti, et saada aru, millise düsenteriia liigiga on tegemist.

Äärmise tähtsusega on, et haige pannakse voodisse puhkama. Ta peab tarvitama voodi-siibrit, et ei oleks tarvis tõusta üles igakord istmete ajaks. Voodisolemine on tähtis osa iga düsenteeria liigi arstimisel. Ärge tarvitage iial patenteeritud rohte, mida kuulutatakse ajalehis. On olemas väga vähe rohte, mida saab tarvitada selle haiguse parandamiseks. Harilikkude kõhulahtisuse rohtude tarvitamine suurendab haigust. Igasugune alkohol on kahjulik ja seda ei tohi tarvitada.

Kõigi düsenteeria liikide puhul on kohane dieet esmajärgulise tähtsusega, sest kui soolte sisemus on põletikus ja haige nagu düsenteeria puhul, siis harilik toit ärritab soole ja suurendab düsenteeriat. Kui düsenteeria-haige sööb toite, mis ta oleks söönud harilikult, siis on see niisama kui panna liiva haigesse silma. Dieeti tuleb vähendada viimse võimaluseni. Kui keel on kaetud, siis tuleb süüa natuke vedelat riisiputru ja munavalget. Tooreid mune võib

süüa kas puhtalt või keeva vette segatult (vaata päätükk 44). Parem on süüa natuke toitu iga kahe tunni järele, kui suuremad portsjonid kolm korda päevas. Toit ei tohi olla liig soe ega liig külm. Hapudest toitudest tuleb hoiduda. Kui keel pole kaetud, siis võib süüa piima. Tuleb muretseda puhast ning värsket piima, ja isegi siis peab teda keetma otsekohe enne tarvitamist. Kui haigus paraneb, siis võib toiduhulka pikkamisi suurendada. Olge väga ettevaatlik kõva toidu söömisega. Aiavilja ei tohi süüa ja enam jagu puuvilja on halva mõjuga. Iga kõva toit, mida süüakse, tuleb närida väga peeneks enne allaneelamist. Üks väike tükike toitu, kui neelatakse ilma närimata, võb põhjustada haiguse tagasitulekut selles, kes on juba peaaegu paranenud. Suu tuleb hoida puhas, pestes teda mitu korda päevas retseptiga nr. 9 (vaata päätükk 47).

Kuidas hoiduda kõhulahtisusest ja düsenteeriast.

Kõhulahtisusest ja düsenteeriast võib hoiduda. Neist on õieti kergem hoiduda kui paljuist teistest haigustest. Haiguse pisikud satuvad kehasse ikka läbi suu, sellepärast, et hoiduda täielikult haigusest, ei tohi tarvitada muud kui puhtaid toite ning jooke, ja ei tohi panna suhu ühtki ebapuhast asja.

Need, kes jälgivad järgmisi seadusi, hoiduvad kõhulahtisusest ning düsenteeriast.

1. Suur protsent kõhulahtisuse ning düsenteeria juhte saadakse musta vee tarvitamisest. Pisikuid leidub hulgaliselt kõigi nende väljaheidetes, kes on haiged. Paljud väljakäigud on kaevude või jõgede

lähedal. Vihm viib väljaheited kaevudesse või jõgedesse. Vahest ettevaatamatud inimesed viskavad väljaheited jõkke või maha kaevu lähedale. Neid, kes joovad kaevu- või jõevett ilma keetmata, varitseb suur hädaoht saada mingi kõhulahtisuse või düsenteeria liigi. Sellepärast keetke kõik joogiks või suuning hammaste puhastamiseks tarvitatav vesi.

2. Ärge puutuge joogivett ega toitu kätega, kui need pole otse enne puhtaks pestud.

3. Kui toitu pannakse nõudesse, mis pole puhtaks pestud või kui see kukub maha, siis võib see määrduda pisikutega, mis tekitavad kõhulahtisuse ning düsenteeria. Sellepärast loputage taldriku ning nõudepesemisnuustikuid iga kord pärast tarvitamist keeva veega. Mahakukkunud toit tuleb ära visata, kui seda ei saa loputada, või määrdunud koht ära lõigata.

4. Kaitske kõiki toite kärbeste eest. Kärbsed söövad nende väljaheiteid, kelle kõht on lahti või kellel on düsenteeria. Väljaheiteid jääb ka kärbeste jalgade külge. Need kärbsed ronivad puhta toidu pääle ja jätavad sellele miljonid pisikud. Vaata päätükk 45, kuidas saada lahti kärbestest.

5. Enam jagu toite tuleb keeta. Pärast keetmist tuleb toitu hoida kaetult nii, et kärbsed ei pääse juurde. Kõik turult ostetud aiavili tuleb keeta, kui see pole mitte niisugune aiavili nagu kurk, mida saab kasta keeva vette ja siis koorida. Kõik turult ostetud puuvili tuleb koorida enne söömist. Kui puuviljale valatakse enne pääle keeva vett ja siis kooritakse, siis on kindel, et puuvili on puhas.

Turult ostetud lahtised puuviljad on suure hulga kõhulahtisuse ning düsenteeria põhjuseks.

6. Kui üks perekonnaliige põeb kõhulahtisust või düsenteeriat, siis desinfitseerige ta väljaheiteid, enne kui viskate need välja. Kuidas seda teha on öeldud 44. päätükis. Ükski teistest perekonnaliikmetest ei tohi tarvitada ühtki sööginõu, tassi, pesukaussi ega rätti, mida tarvitab haige inimene.

Ärge pange sõrmi suhu. Sõrmedega puudutatakse paljuid ebapuhtaid asju, ja kui nad pannakse suhu, siis võivad kõhutõve pisikud niimoodi sattuda sisse. Ärge pange kunagi suhu raha ega üldse midagi pääle puhta toidu ning joogi.

8. Niipea kui kõht läheb lahti, tuleb hakata arstima, heites voodisse, vähendades dieeti ja süües ainult vedelaid toite. Alates varakult, võib haigusest saada jagu, enne kui ta muutub tõsiseks.

31. päätükk.

Tüüfus.

Tüüfus on haigus, mille tekitab tüüfuse pisik. Palavik kestab harilikult kolm nädalat või rohkem, kuid mõnel juhul võib kesta ainult seitsmest kuni kümne päevani. Esimesed märgatavad tundemärgid on harilikult nõrkus, roidumus ja päävalu. Võib-olla üldine valu kogu kehas või ainult kõhu piirkonnas. Sagedasti on alul külmavärinad.

Pääle algust on harilikult 38° C. hommikul ja 39° kuni 40° õhtul. Pulss on umbes kaheksakümmend või üheksakümmend minutis. Sagedasti langeb palavik natuke pärast esimest paari päeva, ja haige, kuigi ta tunneb end haiglasena, võib olla üleval ega ole sunnitud minema voodi enne kaheksandat või üheksandat päeva.

Pärast esimesi haigusepäevi kestab palavik umbes 39° C. Haige kaebab päävalu üle; keel on kaetud valge korraga. Söögiisu puudub täiesti, ja kui süüakse, siis võib järgneda oksendus. Kõht on harilikult paisunud ja valus. Kõht võib olla kinni või lahti. Haige on enam jagu aega unine.

Teisel haiguse nädalal kestab palavik harilikult edasi. Punased plekid, mis on väga sarnased kirbuhammustusele, võivad ilmuda kõhule või rinnale.

Huuled ja keel on harilikult kaetud tumepruunide kärnadega. Ühel juhul kaheksa või kümne seast on verejooks sooltest vahest ainult nii vähe, et väljaheited on nõrka punakat värvi; vahest on verejooks nii suur, et põhjustab surma. Haige sonib vahetevahel. Kõht on enamalt jaolt kinni.

Kolmanda nädala jooksul hakkab palavik pikkamisi langema, ja muutub normaalseks umbes kakskümmendüks päeva pärast haiguse algust. Verejooks sooltest või mulgustus, mille põhjuseks on kärnade tekkimine, on hädaohud, mida tuleb karta haiguse kolmandal nädalal.

Iga kestva palaviku puhul on tarvis kutsuda arst, sest ta võib haige verd uurida kindlaks määrata, kas haigus on tüüfus või mitte. Ja kuna igat tüüfuse juhtu on tarvis hoolega ravitseda, ja väljaheited ning uriin (kusi) põhjalikult desinfitseerida, siis on tähtis, et haigus tuntakse ära nii varakult kui võimalik.

Arstimine.

Tüüfuse arstimisel on rohtudest vähe kasu. Hää ravitsemine ning õige dieet on palju tähtsamad kui rohud. Haige peab elama hästiõhutatud ruumis ja peab algusest pääle olema voodis.

Enam jagu toitu peab olema vedel. Kui on võimalik saada hääd värsket piima, siis võib see moodustada osa dieeti. Seda tuleb keeta, enne kui antakse haigele. Suppe, mille kõvad osad on välja sõelutud, riisiputru, pruuni jahuputru, kisseleid, piimakuivikuid (neid tuleb hästi närida), küpsetatud kartulid, keedetud, pruunistatud riisi — kõiki võib tar-

vitada. Ärge lubage haigel süüa suurt hulka ühe korraga. Kui pole haigetalitajat, kes kogu aeg võib olla haige juures, siis pange voodi juurde kruus puhta keedetud veega, nii et haige võib juua tihti ning küllaldaselt. Tüüfusehaiged peavad jooma palju vett, vähemalt kolm kuni neli liitert päevas.

Suud, hambaid ning keelt tuleb pesta sagedasti. Tarvitage retsepti nr. 9.

Tehke kõhule hautamist viieteistkümnest kuni kahekümne minutini, et kergendada kõhuvalu, kui seda peaks olema.

Kui kõht on lahti, tehke sooja tärklis klistiiri. Kui kõht on kinni, siis võib üle päeva teha soojavee klistiiri.

Et palavikku alandada niisutage haiget jaheda veega. Niisutage nahka viisteist kuni kakskümmend minutit või kauem. Kuivatage nahka lehvitades, mitte käterätikuga hõõrudes. See on väga väärtuslik arstimisviis, sest see alandab palavikku ja ergutab haiget, nii et tal on igatepidi parem tunne. Pole tarvis karta, et ta külmetab niisutamisest. Kui palavik on kõrge, siis võib jaheda veega niisutamist korrata mitu korda päevas.

Võimalikult külmas vees niisutatud rätt tuleb panna pea pääle, et kergendada peavalu. Riiet tuleb niisutada uuesti iga paari minuti pärast.

Kui väljaheidetes on märgata verd, siis ei tohi üldse anda toitu kümne või kaheteistkümne tunni jooksul. Kui on võimalik saada jääd, siis mähkige mõned jäätükid riidelappi ja pange kõhule. Külm peatab verejooksu sooltest.

Kui palavik on langenud, ja haige isu tuleb tagasi, siis ei tohi ta süüa liha ega aiavilja.

Tüüfuse haiget ravitsedes tuleb võtta tarvitusele ettevaatusabinõusid, et haigus ei läheks edasi teistele. Väljaheited, kusi, röga, kõik sisaldavad tüüfuse pisikuid, ja sellepärast peab neid kõiki desinfitseerima. Kui on võimalik saada sublimaati, siis võtke 0,9 gr. liitri uriini või väljaheidete jaoks ja laske seista tund või rohkem enne välja valamist. (Vaata 44. päätükis väljaheidete ja uriini desinfitseerimise meetodite kirjeldusi). Röga sülitada paberitükkidesse ja siis põletada.

Haigel peavad olema oma nõud, lusikad jne., ja neid ei tohi lasta segi minna söögiõudega, mida tarvitavad teised perekonnaliikmed. Neid tuleb hoida haigetoas ja neid tuleb keeta iga kord pääle tarvitamist. Haige inimese söögijäänuseid ei tohi teised inimesed kunagi süüa. Need, kes ravitsevad haiget, peavad hoiduma eemal köögist, kus valmistatakse toitu teistele.

Käterätte ja ninarätte, mida haige tarvitab, tuleb keeta.

Haigetalitaja peab kaitsma iseend. Sublimaadi lahust, 0,9 gr. liitri vee kohta, tuleb hoida toas, ja iga kord pääle haige toitmise või pesemise peab haigetalitaja pesema oma käsi.

Kui haige paraneb, siis tuleb voodikott ära põletada, ja kõik haige pesu ning voodiriided tuleb põhjalikult läbi keeta. Tuba tuleb hästi lupjada ja põrand küürida sublimaadi lahusega, 0,9 gr. liitri

vee kohta. (Vaata ka päätükk 44 teisi juhatusi toa jne. puhastamiseks.)

Haiguse ajal ja paar nädalat pääle paranemist on hää anda 0,6 gr. urotropiini iga päev, et tappa pisikuid, mis on uriinis.

Tüüfuse ärahoidmine.

Tüüfus on haigus, mida saavad ära hoida kõik, kes on ettvaatlikud selles, mis nende suust sisse läheb. Pisikud lähevad läbi suu sisse, ja on harilikult vees või toidus. Väljaheited visatakse harilikult niisugusesse kohta, kus nad lõpuks ikka satuvad kaevudesse, jõgedesse või tiikidesse. Sellepärast tarvitage ainult keeva vett joomiseks ja suu pesemiseks või toitude pesemiseks, mida süüakse keetmatult. Tüüfust antakse sagedasti edasi piimaga, ja sellepärast peab piima enne tarvitamist alati keetma või pastöriseerima.

Maa, mille pääl kasvab aiavili, väetakse vahest inimese sõnnikuga. Väljaheidetes olevad pisikud jäävad aiavilja lehtede ning juurte külge, ja sellepärast peab aiavilja enne söömist keetma. Nende käed, kes korjavad puuvilja, on mustad. Pääle korjamist hoitakse puuvilja sagedasti mustades kohtades. Sellepärast tuleb puuvilja enne söömist loputada keeva veega ja siis koorida.

Kärbsed levitavad tüüfust. Nad etendavad nii tähtsat osa selle haiguse levitamises, et harilikku kärbest nimetatakse sagedasti tüüfuse kärbseks. Ärge laske kärbseid kööki, selleks tarvitage võrke akende ning uste ees. Hoidke keedetud toitu kapis,

kuhu kärbsed ei pääse juurde. Kui toit pannakse lauale söömiseks, siis katke ta võrguga, et kärbseid eemal hoida.

Ärge iial tarvitage ühtki taldrikut, tassi, lusikat, käterätti või taskurätti, mis on olnud tüüfuse haige käes, ilma et enne keedaksite neid mõni minut. Ärge iial sööge toitu, mis on olnud tüüfuse haige toas. Tüüfuse, kõhulahtisuse, düsenteeria ja koolera pisikud elutsevad tiikides. Kunagi ei tohi supelda tiigis, sest vesi võib sattuda suhu ja nii saadakse mõni hädaohtlik haigus.

Viimastel aastatel on leitud uus meetod tüüfuse ärahoidmiseks. See on väga sarnane rõugete panemisele. Tüüfuse vastane pookeaine süstitakse kehasse nahaaluse süstlaga, ja see, kellele on süstitud tüüfuse pookeainet, on kaitstud haiguse eest kaks või kolm aastat. See on meetod, mida peaksid tingimata tarvitama need, kes elavad kohtades, kus on palju tüüfust, ja need kes reisivad palju ja ei saa sellepärast olla küllalt ettevaatlikud toidu ning joogiga.

Tähtsaks teguriks tüüfuse ärahoidmiseks on keha loomulik vastupanu haigusele. Alkoholi, tubaka ja oopiumi tarvitamine — üldse igasugune prassimine — nõrgendab keha ja valmistab teed tüüfuse pisikule. Kui seedimine on rikis, siis on seedekanal säärases seisukorras, mis võimaldab teda palju kergemini jääda tüüfusesse, kui inimesel, kelle söögikanal on heas seisukorras.

32. päätükk.

Plekiline tüüfus.

Plekiline tüüfus.

Plekiline tüüfus on saanud palju nimesid, nagu vangla palavik, laeva palavik, nälja palavik. Need nimed annavad aimu haiguse iseloomust; s. t., see on haigus, mida leitakse nende seas, kes on halvasti toidetud ja kes elavad täiskiilutud, ebahügieenilistes kohtades. Haigus muutub sagedasti piitsaks näljapiirkondades.

On lõpulikult teada, et plekilist tüüfust levitab ihu- ja peatäi. On võimalik, et teda levitavad ka teised putukad nagu voodi-lutik. On ka võimalik, et teda levitavad haige väljaheited ning uriin (kusi), mis võivad mürgistada toidu ning joogivee.

Tundemärgid.

Haigus algab väga järsku, mitte hiljem kui kaksteist päeva pääle selle, kui isikut hammustas täi, kes oli varem hammustanud haiget. Alguses on külmavärinad, selle järele tõuseb palavik väga kiirelt ja haige võib sonida. Silmad muutuvad punaseks ning vesiseks. Palavik võib kolmandal või neljandal päeval tõusta 40° C. või isegi kuni 41° C. Siis järgneva nelja või viie päeva jooksul on palavik

hommikul natuke madalam, kuid õhtul tõuseb ikka 40° C. Umbes neljateistkümmendal haiguse päeval kaob palavik harilikult järsku. Palaviku langemisega käib kaasas tugev higistamine.

Pääle teist või kolmandat haiguspäeva ilmub kehale lööve. See on väga märgatav käevartel ning õlgadel. Tähnid võivad alguses tuletada meele leetrite löövet. Natuke hiljem võib märgata tumedat sinakat täppi iga tähni keskel.

Arstimine.

Rohud ei saa parandada seda haigust ega lühendada tema kestvust. 31. päätükis kirjeldatud tüüfuse arstimisviis on kõige parem ka plekilise tüüfuse jaoks. Haige tuleb panna voodisse. On hää, kui voodi on väljas rõdul või mingis päiksest kaitstud kohas. Andke haigele palju keedetud vett juua; andke ka puuviljamahla. Ta võib süüa niisuguseid toite nagu riisipuder, munad, supid, kisselid, kuivikud ja keedetud piim.

Kuidas hoiduda haigusest.

Seda haigust võib harva leida nende seas, kes elavad puhtates majades ja kannavad puhtaid riideid; sest niisugustel inimestel pole täisid riietes ega voodis.

Kui ümbruses on plekilist tüüfust, siis tuleb kõigepäält hoiduda täide eest. Kui keegi on sunnitud liikuma haigete seas, siis ta peab katsuma mitte puudutada nende riideid, mitte istuda nende voodil, ja mitte milgi tingimusel kanda mõnd riiet, küba-

rat, mütsi, kingi või sukke mida on kandnud haige inimene.

Haigete ravitsemisel tuleb nende voodi ning voodiriided hoida puhtad; on hää nende juuksed lühikeseks lõigata. Kui haige paraneb, desinfitseerige voodiriided ning pesu keetmisega.

33. päätükk.

Soolte parasiidid ja trihiinid.

On palju parasiite, kes võivad elada inimese kehas. Mõned neist on väga kahjulikud; mõned pole kuigi kahjulikud. Selles päätükis kõneldakse ainult kõige harilikumatest parasiitidest.

Solkmed.

Solkmetel on ümmargune keha, mille kumbki ots on terav. Nad on kümme või viisteist sentimeetrit pikad. Kuigi nad harilikult jäävad peensoolde, võivad nad ka kõhtu minna ja vahest neid oksendatakse välja, või nad võivad ronida üles kurku. Nad võivad isegi sattuda hingetorusse ja lämmatada lapse. Kui lapsel on ainult mõni uss kõhus, siis ei tekita need mingid tundemärke. Harilikud tundemärgid, mis näitavad, et lapsel on usse, on söögiisu kadumine ja sagedased südamepööritused. Vahest võib laps kaebada valu üle kõhus. Nina uuristamine ja hammaste ragistamine on ka tundemärgid, mis võivad näidata, et lapsel on usse. Arst, kes uurib mikroskoobiga lapse väljaheiteid, võib lõpulikult otsustada, kas sooltes on solkmeid või ei ole.

Arstimine.

Väikse lapse puhul on parim arstimisviis anda riitsinusõli umbes keskpäeval; sama päeva õhtul

anda 0,030 grammi santoniini. Santoniini võib segada suhkruga, et laps võtaks teda parema meelega. Teise päeva hommikul andke jälle 0,030 gr. santoniini ja keskpäeval jälle 0,030 gr. santoniini. Santoniin on sellekohastes tablettides müügil. Umbes kaks tundi pääle viimast santoniini sisseandmist andke uuesti riitsinusõli. Kahe päeva jooksul, millal võetakse rohtu, ei tohi lapsele anda aiavilja süüa, vaid ainult riisi, putru ja mune. Kui dieeti ei piirata, siis santoniin ei saa tappa kõiki usse sooltes.

Kuna on peaaegu paratamatu, et laps saab sagedasti soolte usse, siis on soovitav anda igale lapsele iga aasta mõni annus santoniini. Sest kuigi pole valu ega südamepööritust, ometi, kui kõhus on ainult kaks-kolm ussi, takistavad nad seedimist ja toidu uuendumist, ja seega ei lase teda korralikult kasvada ning rikuvad ta tervist.

Santoniin on mürgine, ja lapsele ei tohi anda suuri annuseid. Santoniini võtmise ajal on lapse kusi kollane, ja tal võivad olla kollased silmad, kuid ei kollane kusi ega kollased silmad pole hädaohtlikud, sest nad kaovad kiirelt.

Kuidas hoiduda solkmetest.

Need ussid ei kasva, nagu mõned inimesed arvavad, loomulikult laste sooltes. Ussimunad satuvad kehasse toidu ning joogiga. Soolteussid munevad väga palju ja need tulevad välja ühes väljaheidetega. Ussimunad visatakse ühes väljaheidetega maha, tiikidesse ja jõgedesse ning aiapeenardele.

Et hoiduda ussidest on tarvis juua ainult keedetud vett. Kõik turult ostetud aiavili tuleb keeta enne söömist. Puuvilja tuleb loputada ning koorida

enne söömist, sest nende määrdunud kätel võib olla ussimune ja igasuguseid haiguste pisikuid. Pea iga asja küljes, mille laps paneb suhu, võib olla ussimune.

Mõned soolteussid leiduvad koerte ja kasside sooltes. Kuid koer või kass lakub lapse kätt, siis jäävad ussimunad kätele. Kui siis sõrmed pannakse suhu või toitu võetakse kätte, siis ussimunad satuvad lapse suhu. Koeri ja kasse ei tohi lasta majja, ja milgi tingimusel ei tohi neil lasta lakkuda lapse nägu ning käsi.

Piuglased.

Piuglased on väiksed valged ussid, umbes 0,8 sentimeetrit pikad. Nad leiduvad harilikult ainult pärasoole alumises otsas, kus nad tekitavad palju sügelemist ning ärritust just pärakus ja päraku ümbruses. Need ussid tulevad välja väljaheidetega. Nad ronivad sooltest välja riietesse. Tütarlastel võivad nad ronida tuppesse ja tekitada sügelemist ning vesise vedeliku eritumist. Need ussid leiduvad harilikult nõrkadel, mustadel lastel.

Arstimine.

Et saada lahti piuglastest, tuleb pöörata tähelepanu lapse dieedile. Süüa tuleb ainult puhast, toitvat sööki. Ärge lubage süüa söögivaheaegadel.

Andke natuke riitsinusõli ja pääle selle pritsige pikkamisi pärasoolde veerand liitrit sooja vett, milles on sulatatud 1,2 grammi hiniini. Hiniini asemel võib tarvitada ka kolm teelusikatäit soola. Käskige last vett kinni hoida, nii kaua kui võimalik. Pritsige soola või hiniini vett üle õhtu nädal aega. Et ker-

gendada sügelemist, määrige päraku ümber salvi, mille saate, segades viis tilka karboolhapet paari teelusikatäie vaseliiniga.

Kui laps kratsib või sügab päraku piirkonda, siis satuvad piuglaste munad sõrmedele ja küünte alla. Sellepärasti on tarvis sageli pesta niisuguse lapse käsi, kellel on piuglasi. Sõrmeküüned tuleb lõigata lühikeseks. Lapse tagumikku tuleb pesta iga päev. Neid abinõusid tuleb võtta tarvitusele selleks, et takistada last ikka jälle uuesti saamast piuglasi.

Paelussid.

Paelussid on pikad, peenikesed ussid, mis kasvavad 300 kuni 600 sentimeetri pikkuseks. Nad saadakse liig lähedasest kokkupuutumisest kasside ning koertega või tangus looma- või sealiha söömisest. Tangus looma- või sealiha on liha, milles on valged täpid, ja need valged täpid on noored paelussid. Kui süüa niisugust liha, ilma et ta enne on hästi keedetud, siis satuvad noored paelussid sooltesse ja kasvavad väga pikaks.

Ei ole päris kindlaid tundemärke, mille järele saab otsustada, kas inimesel on paelussi või ei. Kui üldse on tundemärke, siis võivad olla seedimisrikked, valud; inimene muutub kahvatuks, tal on peavalud ja ta kaebab uimasuse üle. Ainuke kindel tõendus on leida ussi väikseid lülisid väljaheiteis.

Arstimine.

Arstimise sihiks on ussi pää välja ajada; sest kui ussipääd ei aeta välja, siis kasvab uss ikka edasi. Arstimismeetod on järgmine:

Kaks päeva enne arstimise algust ei tohi süüa kõva toitu. Andke ainult riisiputru, pehmeid mune ja suppe. Pange haige voodisse, ja laske tal olla sääl mõni päev. Esimese päeva hommikul andke annus riitsinusõli; ja ärge andke mingit toitu ülejäänud päeva osal. Teisel päeval andke viieaastasele lapsele 30 tilka oleoresiini. See on ebameeldiva maiguga ja seda tuleks anda pudruga segatult. Kahe või kolme tunni pärast andke uuesti 30 tilka oleoresiini.

Haige peab kogu selle aja rahulikult voodis lamama. Neli või viis tundi pääle teist annust oleoresiini, tuleb anda hää portsjon riitsinusõli. Kui laps on käinud istmel, siis pange väljaheited puhtasse nõusse, mis sisaldab sooja vett, et oleks võimalik vaadata, kas ussipää on välja tulnud või ei.

Trihiinid. (Keeritsuss.)

See on uss, mis saadakse sealiha söömisest. Nad ei jää sooltesse, vaid lähevad lihastesse ning tekitavad valu. Võib olla palavikku. Mitmel pool lihastes on valu. Valud suurenevad jäsemete liigutamisest, kuid liigestes pole valu. Musklid kardavad rõhumist. Silmad paistetavad ja hingamine on raske.

Mõjuvat arstimisviisi ei ole. Andke riitsinusõli ja tehke iga päev klistiiri, et aidata vabaneda ussidest, mis võivad olla sooltes. Ei saa midagi teha selleks, et vabaneda ussidest, mis on juba läinud kehamusklitesse. Et mitte jääda haigeks, selleks on tarvis hoiduda haige sealiha söömisest.

34. päätükk.

Kurgumandlid — polüübid — külmetushaigused — kurguvalu — bronhiit — influentsa.

Jooksev nina, valutav nina, nohisemine, haavad suu ning nina ümber, punased silmad, nõrk edasijõudmine koolitöös, norskamine, lahtise suuga magamine, käte panemine kõrvade juurde, nii nagu kõrvad valutaksid, vahtimine lahtise suuga — need on kõik tundemärgid, mida näeme suuga hingajate juures. Suuga hingamine oleneb enamalt jaolt polüüpidest või suurtest kurgumandlitest. Lastel, keda toidetakse halvasti ja kes elavad ebahügieenilises ümbruses, tekivad väga kergesti polüübid. Pöidla või kummilutu imemine võib ka tekitada polüüpe.

Polüübid hakkavad kasvama kurgu tagumises osas, kus nina ja kõri ühinevad. Nad on lillkapsapea kujulised, punast värvi. Nad sarnanevad natuke kätel kasvavatele käsnadele. Nad ripuvad nina tagumisest otsast ja ummistavad avause, sundides last hingama läbi suu. Kui õhku hingatakse läbi suu, siis satub kehasse palju rohkem tolmu ning pisikuid, kui siis, kui hingatakse läbi nina. Polüüpidega lastel on sagedasti

kõrvavalu. Kõrvast võib joosta natuke mäda, kuid see võib ka puududa. Kui on kõrvavalu ja kõrvast jookseb mäda, siis pole mitte ainult see hädaoht, et laps jääb kurdiks, vaid võib järgneda väga kardetav haigus, mida nimetatakse pääajupõletikuks.

Käskige lapsel suu avada, suruge ta keel alla lusikasabaga, ja vaadake, kas kurgumandlid ulatavad kurku. Kui kurgumandlid pole haiged, siis nad ei ulata kurku, ja nad on sama roosat värvi nagu muu kurgu osa.

Suured kurgumandlid on tumepunast värvi ja võivad olla kaetud valgete plekkidega, või vahest on nende pääl kollast mäda. Kui kurgumandlid suurenevad äkki, siis laps kaebab kurguvalu üle, ja tal on palavikku ning peavalu. Kurguvalu suureneb, kui neelatakse toitu või jooki.

Katsuge järele, kas lapsel pole kaela ja kõrvadetaguse naha all kõvu tükke. Need on suurenenud näärmed. Need tähendavad alati, et ninas, kurgus, kõrvades või hammastes on mingit mürki või ärritust, mis tuleb kohe kõrvaldada, et muu osa keha jääks terveks.

Polüübid ja suured kurgumandlid ummistavad nina ja kurgu, nii et laps ei saa hingata korralikult. Tagajärg on, et keha ei saa küllalt õhku.

Suurtes kurgumandlites ja polüüpides on mürgiseid pisikuid, mida veri võib viia südamesse ja sääl nad võivad tekitada südamehaiguse; või liigetesse, ja tekitada jooksja. Kurgumandlites ja polüüpides leiduvad pisikud viiakse ka teistesse kehaosadesse, ja sääl nad tekitavad teisi haigusi. Nad

takistavad keha korralikku kasvamist, nii et polüüpidega lastel on kängujäänud keha. Polüüpides ja suurtes kurgumandlites sisalduvad pisikud pikkamisi mürgistavad lapse keha, nii et ta on nõrk koolitöös. Niisugused lapsed jäävad ka palju kergemini difteeriasse, sarlakitesse ja leetritesse. Kui laps jääb ühte neist haigustest, siis on see tal harilikult väga raskekujuline, ja ta paraneb väga pikkamisi.

Arstimine.

Kui lapsel on polüübid, siis on olemas ainult üks arstimisviis, ja nimelt viia laps haigemajja või arsti juurde ja lasta polüübid välja lõigata. Ärge viivitage, arvates, et polüübid pole hädaohtlikud; kasutage tingimata esimest võimalust polüüpide eemaldamiseks, et lapse nägu ei muutuks inetukujuliseks ja ta keha ei jääks kängu, ja et mitmesugused rasked haigused ei tabaks teda.

Kui kurgumandlid pole mitte alaliselt suured, vaid paistetus ja valu tulevad järsku, siis andke annus riitsinusõli või Inglise soola, ja tehke hautamist kaelale. Tarvitage kuristamiseks retsepti nr. 9 või 10 (vaata päätükk 47). Lisaks tuleb sama rohtu tarvitada paistetanud kurgumandlite määrimiseks mitu korda päevas. Kui kurgumandlid jäävad suureks, või isegi kui nad pole väga suured, kuid on alaliselt kaetud kollaka mäda plekkidega, siis tuleb nad välja lõigata.

Külmetamine.

Külmetamishaigusi kannatavad inimesed sagedamini, kui ühtki teist haigust. Mõnedel inimestel on

nohu või köha mitu korda aastas; nad jõuavad vaevalt paraneda ühe külmetamise tagajärgedest, kui juba külmetavad uuesti.

Enam jagu külmetushaigusi tekib pisikuist. Külmetushaigused on „külgehakkavad", samuti nagu leetrid või kopsupõletik on „külgehakkavad". Jahe ilm ning külmad tuuled ei tekita külmetushaigusi. Põhjanaba uurijad, kes reisivad kõige külmema ilmaga ja liiguvad alaliselt külma tuule käes, ei kannata külmetushaigusi, enne kui nad tulevad tagasi teiste inimeste sekka. See näitab, et külmetushaigused saadakse inimestelt, kes juba põevad neid haigusi. Harilikud külmetushaigused esinevad ka epideemiatena, nagu koolera ja leetrid. On üsna harilik nähtus, et üks perekonnaliige jääb külmetushaigusse ja kõik teised perekonnaliikmed saavad selle haiguse temalt.

Kuigi harilikud külmetushaigused pole kunagi surmavad, siis nad ometi valmistavad teed seesugustele tõsistele haigustele nagu kopsupõletik, tuberkuloos, röimaatiline palavik ja kurtus.

Ärahoidmine.

Külmetushaiguste ärahoidmine oleneb mitmest tegurist. Üks kõige tähtsamatest on hoida keha hääs seisukorras kohase dieedi ning igapäevaste kehaliste harjutustega. See, kes ei tee iga päev küllalt kehalisi harjutusi, et hakata higistama, ja ometi sööb palju, kannatab kindlasti sagedaste külmetushaiguste all. Liigsöömine ja kehaliste harjutuste puudus on kaks kõige harilikumat põhjust, mis valmistavad teed kül-

metushaigustele. Pesta tervet keha iga päev jaheda veega on suurepärane abinõu teha keha hästi vastupanelikuks külmetushaigustele. Hoiduge kokku puutumast inimestega, kes põevad külmetushaigusi. Kohad, kus inimene kõige kergemini võib saada külmetushaiguse, on kinniste ustega tuba, milles on teisi inimesi, ja trammides ning muudes avalikkudes kohtades. Kui külmetushaige inimene köhib või aevastab teisele näkku, siis võib haigus hakata teisele külge.

Ühine jooginõu, käterätid, mida tarvitatakse ühiselt näo ning käte pühkimiseks, piibud, mänguasjad, sõrmed ja iga asi, mille küljes võib olla nina ja suu eritusi, on külmetushaigusi tekitavate pisikute levitajad. Halvastiõhutatud ja halvastivalgustatud tubades elamine, tolmuse õhu hingamine, külma või niiskuse käes olemine, tuule käes istumine, kui riided on niisked higist, vähene magamine ja ületöötamine — need kõik valmistavad teed külmetushaigusele. Need, kes hingavad läbi suu, ja kellel on kõdunenud hambad ning suurenenud kurgumandlid, kannatavad sagedasti korduvate külmetushaiguste all. Nende tõsiasjade teadmine peaks õpetama inimest hoiduma asjust, mis tekitavad külmetushaigusi.

Arstimine.

Kui hakatakse varakult arstima, siis võib külmetushaiguse ära hoida. Kui kellelgi on algava külmetushaiguse tundemärke nagu aevastamine, vesised silmad, kerge päävalu ja nohu, siis peab ta kohe ot-

sustama mitte lasta haigust edasi minna. Üks parimaid meetode on minna välja ja teha tugevasti kehalist tööd nagu kaevata aias, kõndida kiirelt või midagi muud selletaolist. Töötage kuni higi hakkab voolama, siis vannitage end tulises vees. Kui olete tulisest veest välja tulnud, valage ämbritäis külma vett kehale ja kuivatage nahk põhjalikult kuiva rätiga.

Kui haigus on juba kestnud päeva või kaks, siis tehke tulist jalgadevanni. Lisage aegamööda tulist vett, nii et vesi muutub väga palavaks. Kuna jalad on palavas vees, jooge mõni klaas väga palavat vedelikku, kas puhast vett, või niisugust, millesse on segatud puuviljamahla. Hoidke jalad tulises vees, kuni higi hakkab voolama, ja jatkake niimoodi higistamist. Hommikul tõustes peske keha sooja veega, ja päeva jooksul piirake dieeti putrude, pehmete munade ning puuviljaga. See arstimisviis on väga mõjuv külmetushaiguste parandamiseks.

Enne kuuma jalgadevanni on kasulik võtta mingit kõhulahtistusvahendit nagu Inglise soola, Glauberi soola, või riitsinus-õli. Või selle asemel tehke klistiiri 36° C sooja veega (vaata päätükk 20). Tarvitage retsepti nr. 9 või 10 (vaata päätükk 47) kurgu kuristamiseks kolm korda päevas. Kui nina on kinni või kui temast voolab halvastilõhnavat vedelikku, siis tuleb kuristamiseks tarvitatavat vedelikku soojendada ning tõmmata ninasse. Kui nohu on kestnud mõnda aega, ja ninast on alaline vedeliku eritumine, siis on hää pesta nina sagedasti ülalnimetatud viisil ja siis hingata retsepti nr. 15 (päätükk 47).

Valutav kurk.

Harilikuks kurguvalu põhjuseks on kurgumandlite põletik. Selle arstimist kirjeldati käesoleva päätüki esimeses osas. Iga kord kui kurk valutab on õige arstimisviis teha kaelale hautamist (vaata päätükk 20) viieksteistkümneks minutiks kolm korda päevas, ja iga kahe tunni järele tarvitada kuristamiseks retsepti nr. 9 (vaata päätükk 47). Hää on teha pintsel, ja pintseldada kurku sama rohuga.

Bronhiit.

Seda haigust nimetatakse harilikult lihtsalt köhaks. Külmetushaigused tabavad harilikult enne nina, ja siis hiljem pisikud lähevad alla hingetorusse ning kopsudesse. Tekib köha, mis on alguses kuiv ja raiuv; mõne päeva pärast muutub köha rögaseks.

Igat köha tuleb hoolega arstida, sest ta võib kergesti muutuda mõneks raskeks haiguseks nagu kopsupõletik või tuberkuloos.

Arstimine.

Algavat bronhiiti tuleb arstida samuti nagu lihtsat külmetushaigust, ainult lisaks tuleb teha hautamist ka rinnale kolm korda päevas. Kui köha on kuiv ja valus, siis võib tarvitada retsepti nr. 17 (vaata päätükk 47), lisaks hautamisele.

Mitu nädalat kestev köha on väga hädaohtlik asi, sest ta on arvatavasti tingitud tiisikusest, ja siis tuleb arstida nii nagu krjeldatud päätükis 35.

Suitsetajaid piinab sagedasti köha, mis lõpeb niipea kui suitsetamine jäetakse maha.

Influentsa (gripp).

Iga aasta on influentsa epideemiaid. Tundemärgid on sarnased lihtsa külmetushaiguse tundemärkidele, kuid palju ägedamad. Alul tuleb nohu, aevastamine, vesised silmad, päävalu, seljavalu, kuiv köha ja palavik.

See on väga tõsine haigus. See tapab iga aasta hulk inimesi. Kui influentsa tabab neid, kes on juba nõrgad, siis ta tekitab sagedasti surma.

Arstimine.

Influentsa on väga külgehakkav. Kui mõni perekonnaliige jääb haigeks, siis ta peab olema ettevaatlik ja hoidma köhides või aevastades taskuräti suu või nina ees. Ta peab nuuskama paberitükikestesse, mida saab pärast põletada. Ta ei tohi tarvitada samu käterätte, tasse ning toiduriistu, mida tarvitavad teised perekonnaliikmed.

Haiguse alul haige peab minema voodisse, ja tuleb teha tulist jalgadevanni, mida soovitatakse külmetushaiguste arstimiseks (nimetatud selle päätüki eelmises osas). Haige peab jooma palju vett või marjamahla, vähemalt veerand liitrit või rohkem tunnis. Hoidke jalad soojas. Võib olla tarviline panna jalgade juurde tulise vee pudeleid. Piirake dieeti putrude, suppide, pehmete munade ja puuviljaga. Köha arstige nii nagu kirjeldatud bronhiidi puhul, samas päätükis. Tarvitage retsepti nr. 9 (vaata päätükk 47) kolm korda päevas kuristamiseks. See hoiab suu ning kurgu puhta, ega lase haigust minna kõrvadesse ning rikkuda kuulmist.

35. päätükk.

Kopsupõletik ja pleuriit.

Kopsupõletik on kopsuhaigus, mille tekitab kopsupõletiku pisik. Haigus algab harilikult järsku tugevate külmavärinatega. Temperatuur tõuseb kiirelt ja ninas on valu. Tekib lühike, kuiv, valus köha ja hingamine muutub väga kiireks. Haige lamab paremal või pahemal küljel ja mitte seliti. Nägu õhetab, eriti üks või mõlemad põsed; palaviku-villid ilmuvad harilikult huultele. Röga, mida sülitatakse, on segatud verega. Kui kõrge palavik on kestnud seitse, üheksa või kümme päeva, siis langeb ta harilikult järsult, ja sellega käib kaasas väga tugev higistamine. Pärast seda muutub haige tunne palju paremaks, ja kui ei juhtu mingit õnnetust, siis kestab paranemine, kuni kahe või kolme nädala pärast haige saab päris terveks. Mõned surevad enne temperatuuri langust. Kui temperatuur on langenud, siis võib surm tekkida kopsupõletiku tagajärjel, või selle tagajärjel, et saadakse kopsutiisikus. Kolm või neli kopsupõletikku jääjat kümnest surevad sellesse haigusesse. Need, kes tarvitavad palju alkoholilisi jooke, paranevad harva kopsupõletikust.

Ärahoidmine ning arstimine.

Kopsupõletiku pisikuid leidub väga laialt. Me ei saa nende eest põgeneda, aga kui keha on tugev ja terve, siis ei saa kopsupõletiku pisik talle teha midagi. Keha loomulikku haigustele vastupaneku jõudu nõrgendab viina ning tubaka tarvitamine; õige toidu puudumine või liigsöömine; pimedates, halvastiõhutatud majades elamine; kinniste akendega või kaetud pääga magamine, küürus istumine ja külmetamine.

Kopsupõletik levib nina eritise, röga ja köhimise ning aevastamise kaudu. Kopsupõletikku võib saada ka sellega, kui tarvitatakse teistega ühiselt jooginõud. Hingates tänavatel tolmust õhku, või tolmust õhku, mis tekib toas põrandapühkimisel, võime hingata sisse kopsupõletiku pisikuid ja saada haiguse. Kui on nimetatud viisid, kuidas haigust võib saada, siis on igale ühele selge, milliseid abinõusid tuleb võtta tarvitusele, et hoiduda haigusest.

Kopsupõletikku ei saa arstida rohtudega. Hää ravitsemine on mõjuvam kui rohud. Kus see on vähegi võimalik, peaks haige olema värske õhu käes. Ta võib olla voodis maja ees, kaitstud millegagi päikese eest. Hoidke haige jalad soojad. Kui tarvis, pange jalgade kõrvale sooja vee pudeleid. Alul andke annus Inglise soola ja tehke klistiiri veega, mille soojus on 34° C. Puuvilja limonadi või lihtsalt vett tuleb anda palju juua. Toit peab olema vedel, nagu pudrud, supid või munad, pehmed või toored. On hää teha klistiiri iga päev, et kindlustada korralikke istmeid.

Väga palavad hautamised (vaata päätükk 20) rinna valutava osa pääle viieks minutiks iga tund, aitavad valu ning köha kergendada. Väga tähtis osa arstimisest on võtta suur tükk väga õhukest riiet ja panna see kokku kuue- või kaheksakordselt. Kokkupandult peaks riie olema küllalt suur, et katta rinda. See riie tuleb kasta hästi külma vette ja siis väänata välja nii, et ta ei tilguks. Pange see riie rinnale ja katke ta suure tüki kuiva flanellriide või tekiga. Niisutage riiet uuesti iga viieteistkümne või kahekümne minuti järele. Kuivatage nahka hästi iga kord kui vahetate riiet. Kui on võimalik saada jääd, siis mähkige jäätükk riidesse ja pange haigele kohale rinnal. Naha ja jää vahel peab olema kaks või kolm korda riiet. Hoidke jalad soojad sel ajal, kui külma riiet pannakse rinnale. Kui palavik on kõrge, niisutage haige keha jaheda veega kaks või kolm korda päevas. Tarvitage sama niisutamise meetodit nagu kirjeldatud päätükis 31.

Haige röga on väga hädaohtlik, sest ta sisaldab suurel hulgal kopsupõletiku pisikuid. Ta peab sülitama paberitükkidesse või vanadesse riidelappidesse, ja need tuleb ära põletada.

Laste kopsupõletik.

Lapse kopsupõletiku arstimine sarnaneb väga täiskasvanu arstimisele, nagu see on kirjeldatud käesoleva päätüki esimeses osas. Laps peab olema niisuguses kohas, kus on rikkalikult värsket õhku. Hoidke jalad soojad, vähendage toidu hulka, mida laps on harjunud saama. Tarvitage külme riideid

rinnale ja hoidke jalad soojad, samuti nagu kirjeldatud selle päätükki esimeses osas. Sinepiplaastrit võib panna rinna valutavale osale. Tarvitage ainult üks osa sinepipulbrit kuue või seitsme osa jahu kohta. Segage tulise veega ja määrige õhukesele lapile. Pange see naha pääle. Niipea kui nahk on hästi punaseks läinud, tuleb sinepiplaaster võtta ära. Seda võib uuesti soendada ja uuesti mõneks minutiks panna pääle nelja või viie tunni jooksul. Lapsele peab andma niipalju vett juua kui ta tahab; või veel parem, andke vett, mis sisaldab sidrunimahla. Tehke iga päev väike soojavee klistiir. Kui laps köhib vahetpidamata, kuid röga ei tule sugugi, ja kui köha takistab magamist, siis võib anda retsepti nr. 17 (vaata päätükk 47).

Pärast kopsupõletikku kaitske end tuberkuloosi eest.

Pärast kopsupõletikku võib nii lapsel kui täiskasvanul kergesti tulla tuberkuloos. Sellepärast on tähtis, et see, kes põeb kopsupõletikku, ei tõuseks voodist ega hakkaks tööle või liikuma enne, kui ta tunneb end terve ning tugeva. Eriti tähtis on kaitsta end külmetamise eest ja hoiduda magamast toas, mille aknad on kinni. Tehke sügavhingamise harjutusi iga päev, vastavalt 6. päätükis kirjeldatud meetodile.

Pleuriit (rinnakelme põletik).

Pleuriit on õhukese naha põletik, mis katab kopsu ning sisemist rinna seina. Igal kopsupõletiku

juhul on valusid külje sees, mis olenevad pleuriidist. Vahest tekib pleuriit hoobist rinnale või külmetamisest. Kõigepäält märgatakse külmavärinaid; siis tuntakse valu, harilikult ainult ühes küljes. Valu on pistev, ja suureneb sügavast hingamisest ning köhimisest. On palavikku. Valu küljes on kõige tähtsam tundemärk. Haige ei saa lamada haigel küljel. Pärast paari päeva koguneb harilikult vedelikku kahe naha vahele, ja pärast seda on valu väiksem.

Arstimine.

Harilikult kestab palavik pleuriidi puhul ainult nädal või kümme päeva. Kui haige tunneb ikka soojust ning ebamugavust iga õhtupoolikul kaks või kolm nädalat, siis on tal arvatavasti tuberkuloos, ja tuleb jälgida 36. päätükis nimetatud meetodile.

Pleuriidi haiget tuleb hoida ruumis, mille aknaid ja uksi saab avada, et lasta sisse värsket õhku. Andke ainult vedelat toitu. Pange rinna ümber köide, mis oleks 7—8 cm. lai. Käskige haigel välja hingata, ja siis kui kopsud on tühjad ning rind on kokku tõmmatud, pange köide ümber ja kinnitage see. See takistab rinna vabat liikumist ning vähendab valu. Valu kergendamiseks tehke iga kahe tunni järele hautamist kahekskümneks minutiks või rohkem. Kuumavee kotti, mähitud palavas vees niisutatud riidesse, võib panna rinnale hautamise asemel. Andke kõhulahtistamisvahendit (Inglise soola või riitsinusõli). Vahest tunneb haige suurt kergendust külmadest rinnakompressidest. Külma tuleb siis panna pääle, kui kuumad hautamised ei kergenda valu.

Kui laps ei parane paari päevaga, vaid hingeldab ikka, kuid ilma valudeta, siis tuleb ta viia niisugusesse kohta, kus arst saab ta eest hoolitseda. Kui haiget tuleb ravitseda ilma arstita, siis tuleb haigele teha rinnapoolele kolm korda hautamist (vaata päätükk 20). Enne tehke hautamist. Niipea, kui see hakkab muutuma jahedaks, võtke see ära ja pange samale kohale mõneks sekundiks riie (õhuke riie, pandud kokku kahe- või kolmekordselt), mis on väänatud välja hästi külmast veest. Siis pange uus hautamine ja selle järele jälle mõneks sekundiks külm riie. Vahetage niimoodi sooja ja külma riiet kakskümmend minutit või kauem. Kui pleuriit ei kao nädala või kahe pärast, siis tuleb arstida tuberkuloosi nagu kirjeldatud 36. päätükis.

36. päätükk.

Tuberkuloos (tiisikus).

Tuberkuloos on haigus, mis põhjustab ühe kuuendiku kõiki surmajuhtumeid maailmas. Keegi sureb tuberkuloosi iga sekund, päeval ja öösel, kogu aasta läbi. Need arvud näitavad selgelt, et tuberkuloos on suurem pahe kui rõuged või koolera.

Harilik inimene ei karda tuberkuloosi niipalju kui seda tuleks karta. See oleneb tõsiasjast, et tiisikus ei tekita niipalju kannatamist kui paljud harilikud haigused, ja et ta on aeglane haigus, sest ta ei tapa harilikult kiirelt nagu koolera ja katk. Need, kes jäävad tiisikusse, on harilikult haiged mitu kuud, või aasta või rohkemgi, enne kui nad surevad. Haiguse pikk kestvus, ja samuti tõsiasi, et tuberkuloos on haigus, mis tapab neid, kes on elu kõige teguvõimsamas eas (20—40 aastani), teeb selle väga kalliks haiguseks.

Oli aeg, kus arvati, et tiisikus on parandamatu haigus, ja need, kes jäid haigeks, loobusid lootusest ega katsunudki end arstida. See oli vale arvamine, sest viimaste aastate jooksul on näidatud, et peaaegu igat tiisikusejuhtu võib parandada, kui hakata õieti ravima otsekohe pärast haiguse algust.

Tuberkuloos pole mitte ainult parandatav haigus, ta on ka ärahoitav haigus.

Kuna haigus on ärahoitav ja parandatav, kui hakatakse ravima kohe alul, siis on väga tähtis, et igaüks teaks haiguse tundemärke, ärahoidmise ning ravimise meetode.

Tundemärgid.

Haige paranemine oleneb sellest, kui kiirelt saadakse aru haiguse olemasolust. Sellepärast peaksime kõik teadma tuberkuloosi esimesi tundemärke.

Kõhna, lameda rinna ning ettepoole vajunud õlgadega isikutel on kalduvus jääda tiisikusse. Aeglane raskusekaotus on üks esimestest tiisikuse tundemärkidest. Kahvatu nahk ja vahest õhetavad-punased põsed on sagedasti varane haiguse tundemärgiks. Sagedased katarrid on ka varane tundemärk. Mõned, kes saavad tiisikuse, ei tea, et nad on haiged, kuid nad väsivad kergesti, ja mõne nädala pärast kaebavad nad kerge palaviku üle õhtupoolikul ja võib olla ka raiuva köha üle hommikul ning õhtul. Natuke hiljem nad hakkavad öösel higistama ja märkavad, et röga on punane (sest see sisaldab verd). Rinnas võib olla valusid, kuid need võivad ka puududa. Söögiisu kadumine on varane tundemärk. Veel üks varane tundemärk on iseloomu muutus, nii et see, kes enne oli rõõmsameelne ja kellega oli väga hää saada läbi, muutub ärritatavaks ning kurvameelseks.

Rögast võib sagedasti leida pisikuid, mis tekitavad haiguse. Kui kahtlustatakse, et kellelgi on tuberkoloos, siis on hää lasta arstil uurida

röga, et näha kas selles on tuberkuloosi pisikuid või ei. Kuid peab teadma, et paljudel inimestel on tuberkuloos, kuigi nende rögas ei ole tuberkuloosi pisikuid. Sellepärast, kui on olemas teised tuberkuloosi tundemärgid, siis tuleb ravida tuberkuloosi, isegi kui rögas ei leidu tuberkuloosi pisikuid.

Ülalmainitud tundemärgid esinevad harilikult kopsutiisikuse puhul. Tuberkuloos pole ainult kopsuhaigus, vaid ta tabab ka teisi kehaosi. Haigus võib olla kurgus ja siis on lisaks ülalmainitud tundemärkidele veel kare hääl ja valus neelamine. Luude tuberkuloos on väga harilik. Ta tabab sagedasti puusaliiget, ja selle tagajärjeks on ühe jala lühenemine. Kui haigus on selgroos, siis jääb see küüru või kõveraks. Scrofula on üks tuberkuloosi kuju, mida leidub lastel. Kaelas, nii ees kui taga, on tunda suuri tükke. Laps on harilikult kahvatu ning kõhn, ja ta silmad ning kõrvad on sagedasti haiged.

Kuidas tuberkuloosi pisikud satuvad kehasse.

1. Neid hingatakse kopsudesse sissehingatava õhuga.

2. Neid neelatakse alla toiduga, mida sööme. Paljudel lehmadel ja teistel loomadel on tuberkuloos. Süües nende loomade liha või tarvitades nende piima võib inimene saada tuberkuloosi. Kui tuberkuloosihaiged puudutavad toitu turul või köögis, siis pisikud nende ninast, suust ning käte küljest jäävad toidu külge, ja seda toitu süües võime jääda haigeks.

3. Nad võivad sattuda kehasse läbi vigastatud koha nahas.

Mis tuleb teha, et takistada tuberkuloosi levimist.

Tiisikushaige peaks teadma, et ta levitab haigust köhides ning süljates. Kui ta köhib või aevastab, siis suust ning ninast lendab palju pisikesi tilgakesi. Neis tilgakestes on palju tuberkuloosipisikuid, ja kui need tilgakesed segunevad õhu ning tolmuga, siis terved inimesed hingavad kopsudesse pisikuid ja jäävad ka haigeks. Tiisikushaigete röga sisaldab lõpmatu palju tuberkuloosi pisikuid. Seda ei tohi kunagi süljata niisugussesse kohta, kus ta võib kuivada ning muutuda tolmuks, sest kahtlemata on röga kõige harilikum haiguselevitaja.

Tiisikushaiged ei tohi kunagi köhida ega aevastada, ilma et nad hoiaksid taskurätti või paberit suu ning nina ees. Kui tarvitatakse paberit, siis tuleb see hiljem ära põletada. Kui tarvitatakse taskurätti, siis tuleb seda hoida eriti selleks otstarbeks ja seda ei tohi tarvitada nagu harilikku ninarätti. Teda tuleb pärast tarvitamist kas põletada või keeta.

Kodus võib tiisikusehaige tarvitada kaetud süljekausse. Hoidke süljekauss väljapoolt puhas, ja hoidke kaas kinni, nii et kärbsed ei saa istuda rögale ning kanda pisikuid laiali ja sel teel võimaldada ka teisi inimesi jääda haigeks.

Kui tiisikusehaige inimene läheb välja, siis peab ta võtma kaasa taskusüljekausi. Neid on olemas mitmesuguseid. Iga plekisepp võib teha niisuguse. Kausisuurune tükk paksu paberit võib süljekausikujuliselt kokku panna ja pista kausi sisse. Kui kauss tühjendatakse, siis võib paber ühes rögaga välja võtta

ning ära põletada. Seda taskusüljekaussi tuleb keeta viis või kümme minutit iga päev või üle päeva.

Tiisikusehaige ei tohi puutuda toitu, mida söövad teised.

Tiisikusehaige ei tohi kunagi röga alla neelata. Kui ta teeb seda, siis haigusepisikud hakkavad kasvama sooltes ja tekitavad peaaegu kindlasti varsti surma.

Kuidas hoiduda tuberkuloosist.

Kõige tähtsam tegur tuberkuloosi levitamisel on tiisikusehaigete röga. Tolm, mis lendab tänavail, poodides, teaatrites, kinodes, trammides ja raudteejaamades koosneb osalt haigete inimeste rögast, ja sellepärast niisugune tolm sisaldab tuberkuloosi pisikuid. On paratamatu, et igaühe kehasse satuvad vahete-vahel tuberkuloosi pisikud, kuid on teada, et kui keha on terve ja tugev, ja kui inimesel pole nohu, siis veri võib hävitada need mõningad tuberkuloosi pisikud. Kui keha on nõrgendatud halva või vähese toidu, ületöötamise või mingisuguse prassimise tagajärjel, siis keha kaotab selle võime hävitada pisikuid. Inimesed, kes tarvitavad alkoholilisi jooke, võivad jääda palju kergemini tuberkuloosi kui teised, ja kui nad jäävad haigeks, siis on neil väga vähe paranemislootust.

Tubakatarvitamine rikub kopse ning kurku ja valmistab teed tuberkuloosile.

Kui keegi elab niisuguses kohas, kus majad on üksteise lähedal nagu linnas, siis on ta palju suuremas hädaohus haigeks jääda kui see, kes elab külas, kus majad pole nii üksteise lähedal.

Majal, kus inimene elab, on väga suur mõju ta keha tervisele. Kui maja on väike ja selles elab palju inimesi, siis on kindel, et sääl on palju haigusi. Harilikus toas ei tohi magada rohkem kui kaks või kolm inimest, ja niigi palju ei tohi magada ühes toas, kui sääl pole kaks või rohkem suurt akent. Igas toas peaks olema vähemalt kaks suurt akent.

Akent tuleb kui võimalik öösel lahti hoida, sest kinnise aknaga muutub toaõhk halvaks ja rikub tervist.

Kuiva ilmaga, kui on palju tolmu, pritsige enne pühkimist alati vett tolmustele kohtadele.

Kui tahate hoiduda tuberkuloosist, siis peate hoidma oma maja ja selle ümbruse puhta, nii et kärpsed ei pääseks lähedale; sest kärpsed kannavad tiisikust.

Hädaohtlik on tarvitada ühtki tassi, lusikat, taldrikut, käterätti või pesukaussi, mida on tarvitanud tiisikusehaige, kui seda asja pole keedetud pärast seda, kui haige inimene tarvitas seda. Tuberkuloos võib levida liha või piima tarvitamisest, ja seepärast peab liha enne tarvitamist hästi küpsetama ja piima tuleb keeta enne tarvitamist.

Inimesed, kes töötavad teatavatel aladel, võivad väga kergesti saada tiisikuse — niisugustel aladel, kus töölised peavad hingama tolmust või suitsust õhku, näiteks sigarite ja sigarettide tegijad ja kivilõhkujad. Tuberkuloos on väga sagedane nende seas, kes istuvad küürus nagu rätsepad, korvipunujad, trükiladujad. Paljud õpilased ning üliõpilased saavad

tiisikuse, sest et nad istuvad laua taga küürus suure osa aega ega tee iga päev väljas kehalisi harjutusi.

Kuidas ravida tuberkuloosi.

Ärge laske kellelgi, kes põeb tuberkuloosi, kaotada lootust. Tuberkuloos on parandatav. Kui keegi on jäänud haigeks, siis mida varem alatakse ravimist, seda kindlam on, et ta võib paraneda. See näitab kui tähtis on, et igaüks, kellel on mõni päätüki esimeses osas nimetatud tundemärkidest, alustaks kohe õiget arstimist haiguse parandamiseks.

Ainus praegutuntud tuberkuloosi arstimisviis on suurendada kehalist jõudu, nii et organism ise paneb vastu ja aegamööda hävitab haiguse pisikud. See on aeglane protsess, sellepärast peab tiisikusehaige teadma, et ta ei saa paraneda nädala või paariga. Parimad abinõud kehalise jõu suurendamiseks ja haiguse parandamiseks on, palju värsket õhku kogu aeg, palju hääd toitu, olla väljas, puhata ning olla vaba muredest.

Mõnes kohas on ehitatud erilised tuberkuloosi sanatooriumid, ja kui võimalik, siis on soovitav minna niisugusesse sanatooriumisse. Mõnes suures linnas on olemas nõuandekohad tiisikusehaigetele. Mõnedes neist nõuandekohtadest antakse vaestele inimestele maksuta nõu ning arstimine.

Kui tiisikusehaigel pole võimalik kodust lahkuda, siis ei tohi ta ometi kaotada lootust, sest alltoodud juhatusi täites võib ta haiguse koduski parandada.

Haigel peab olema omaette tuba, mida ei tarvita

keegi teine. Sellel toal peavad olema suured aknad, mida sooja ilmaga tuleb hoida lahti päeval ning öösel. Tuleb muretseda mugav voodi. Päeva ajal on haigel soovitav olla väljas võrkkiiges, puuvarjus. Haige tuba tuleb hoida puhas seega, et põrandaid ning seinu pestakse sagedasti sooja veega (millesse on lisatud lusikatäis karboolhapet iga suure klaasitäie vee kohta).

Igal päikesepaistelisel päeval tuleb haige padi ja voodiriided riputada välja päikese kätte mitmeks tunniks.

Andke haigele kõige paremaid ning toitvamaid toite, mis on võimalik saada. Munad, piim, koor, hästikeedetud riis, hästiküpsetatud liha, värske roheline aiavili ja värske puuvili on kõik hääd toitvad söögid tiisikushaigele. Vaadake 5. päätükki õigete toitude ja nende valmistamise suhtes.

Hoidke keha puhas sagedase pesemisega. Ka riided tuleb hoida puhtad.

Hoidke hambad puhtad, pestes neid õhtul ning hommikul. Lugege 4. päätükis hammaste eest hoolitsemise tähtsusest.

Tiisikusehaige peab olema üsna vagusi, kui tal on palavikku. Isegi kui pole palavikku, tuleb olla ettevaatlik ja mitte liikuda niipalju, et võib tekita väsimust või palavikku.

Tiisikusehaige peab olema ettevaatlik, et teised perekonnaliikmed ei saaks haigust temalt. Haigel peab olema oma nuga, kahvel, lusikas, tass, taldrikud, käterätid ja voodiriided. Neid tuleb hoida haige jaoks ja keegi teine ei tohi tarvitada neid. Neid ei

tohi pesta koos asjadega, mida tarvitavad teised perekonnaliikmed.

Tiisikusehaige ei tohi kunagi suudelda ega kallistada ühtegi last, ja ei tohi kunagi puutuda toitu, mida söövad teised.

Katsuge kui võimalik ajada kärpsed välja haige toast, kuid milgi tingimusel ärge laske neid haige röga juurde. Hoidke süljekauss kaetult.

Veel üks tähtis asi tiisikuse parandamisel on rõõmsameelsus. Tiisikusehaige leiab, et palju kasu saab lootusest Jumala pääle, sest Jumal parandab kõik inimese haigused. Kui inmene kaotab lootuse ja usub, et ta sureb, siis on peaaegu kindel, et ta sureb.

Mis puutub rohtudesse, siis pole tiisikusehaigel kunagi julge võtta rohtu, kui mitte arst pole ta läbi vaadanud ning talle midagi kirjutanud. Kalarasv on kasulik selle haiguse parandamisel, kuid see on ennemini toit kui rohi. Kalarasv ühenduses linnaseekstraktiga on ka kasulik selle haiguse ravimisel. Pudeli sedelil leidub juhatusi selle kohta, kui palju tuleb võtta kalarasva iga päev. Väiksest lusikatäiest kolm korda päevas söögiaegadel jatkub harilikult.

On tähtis, et haigel oleksid istmed iga päev. Vaadake juhatusi 29. päätükis. Iga päev tuleb juua mitu klaasi vett, et aidata eritada mürgiseid jäänusaineid kehast.

Kui köha on tülikas, siis tuleb tarvitada sama arstmisviisi nagu on kirjeldatud 34. päätüki selles osas, kus räägitakse külmetushaiguste ja bronhiidi ravimisest.

Vahest on tiisikushaigetel hommikul köha. Seda

võib peatada, kui iga päev enne hommkueinet juua klaasitäis üsna tulist piima või tulist vett, millele on lisatud 0,9 grammi (veerand supilusikatäit) söögisoodat.

Kui rögaga tuleb verd, siis peab haige olema väga vagusi. Veresülgamise põhjuseks on sagedasti asjaolu, et haige on tõstnud midagi rasket või liigutanud end liig ägedalt. Kui sülitatakse väga palju verd, siis tuleb panna rinnale jäävees niisutatud lappe. Lappe tuleb tihti uuesti niisutada, nii et need oleksid kogu aeg külmad. Kui pole võimalik saada jääd, siis võib riiet niisutada külmas vees, hoida kinni kahest otsast ning lehvitada edasi-tagasi õhus mõni kord. See teeb ta väga jahedaks.

Kui keegi on olnud tiisikusehaige ja on nähtavasti paranenud, siis peab ta meeles pidama, et haigus võib väga kergesti tulla tagasi, ja ta peab hästi hoolitsema tervise eest ning peab hoiduma asjust, mille kaudu, nagu päätüki esimeses osas nimetatakse, võib kergesti saada haiguse.

37. p ä ä t ü k k.

Rõuged ja rõugete panemine.

Rõuged on kõige enam kardetud nakkavamaid haigusi. See on nakkavamaid haigusi, mis üldse tabab inimesi. Rõugete epideemia ajal ainult üks või kaks sajast, kellele pole pandud rõugeid, pääseb haigestumisest. Ta tabab noori ja vanu, naisi ning mehi. Juba vanast ajast pole haigust, mida oleks kardetud rohkem kui rõugeid, sest ta pole mitte ainult väga nakkav, vaid kui ta tabab selle, kellele pole pandud rõugeid, siis kõigub surma protsent 25 kuni 55 vahel. Kui haige pääsebki surmast, siis on ta nägu peaaegu kindlasti moonutatud rõugearmidega või ta on pime ühest või mõlemast silmast.

Arstid on kõik ühel arvamisel, et rõugeid tekitab mingi pisik, kuid seni ajani pole teda veel leitud. On teada, et rõugehaige suu ning nina eritised ning kuivad koorikud, mis langevad nahalt, kui haige paraneb, võivad kõik väga kergesti tekitada nakkuse. On teada, et kuigi haigus tabab üheksakümmendkaheksa või üheksakümmendüheksa igast sajast inimesest, siis ometi haiged, kes ei ole kunagi tarvitanud alkoholi ega tubakat ja on puhta eluviisiga, paranevad

palju tõenäolikumalt kui joojad, suitsetajad ning liiderlikud inimesed.

Tundemärgid.

Rõugehaigus ei ilmu enne kui umbes kaksteist päeva pärast nakkust. Lastel võib haigus alata külmavärinatega, millele võib järgneda päävalu ning tugev valu seljas ja jäsemetes. Palavik võib esimesel päeval tõusta üle 39° C. Lööve ilmub harilikult neljandal päeval pärast algust, ja harilikult kõigepäält otsaesisele ning käerandmete päälmisele küljele. Lööve on alguses tumepunane, kuid ühe või kahe päeva pärast ta muutub suuremaks ning täitub piimja vedelikuga ja siis päeva või paari pärast see piimjas vedelik muutub mädaks.

Arstimine.

Rõugete jaoks ei ole kindlat arstimisviisi. Kõige tähtsam on hoolas ravimine. Haige peab lamama vagusi voodis. Tuba ei tohi olla väga kinnine, vaid haige peab saama vabalt värsket õhku. Andke palju jahedat, keedetud vett juua. Kui palavik on väga kõrge, siis niisutage haiget jaheda veega. Mingit kõhulahtistamisvahendit, näiteks Inglise soola, tuleb anda iga päev või üle päeva.

Mädaville tuleb arstida järgmiselt. Pange hästi sagedasti näole ning kätele lapp, mis on kastetud külma vette, millele on lisatud kaks protsenti karboolhapet. Kui mädavillid hakkavad kuivama ja tekivad koorikud, siis tuleb neid sagedasti määrida vaseliiniga. Ärge lubage lapsel ville kratsida, sest siis jäävad kindlasti järele sügavad rõugearmid.

Silmade eest hoolitsemine on väga tähtis. Puhastage silmalaugusid iga paari tunni pärast riidetükikesega, mis on kastetud küllastatud boorhappelahusse (vaata päätükk 47, retsept nr. 1). Kui silmalaod on puhastatud ning kuivatatud, määrige silmalaugude servale natuke vaseliini. Natuke küllastatud boorhappelahust tuleb tilgutada silmadesse iga kolme tunni järele või sagedamini.

Suu ning kurk tulevad hoida puhtad sagedase pesemise ning kuristamisega (vaata päätükk 47, retsept nr. 9).

Rõugepanemine.

Enne 1796. aastat polnud ühtki meetodit, mille abil oleks saanud parandada rõugeid; ei teatud ka ühtki meetodit, mille abil oleks saanud haigust ära hoida; kuid sel aastal Inglise arst Jenner leidis pookemeetodi, mis oli kaitseks rõugete vastu.

Pisik, mis tekitab rõuged inimeses, tekitab ka veidi sarnase haiguse lehmas, lehmarõuged. Lima, mida tarvitatakse rõugepanemisel võetakse rõugehaigelt vasikalt. See lima süstitakse inimese kehasse, ja sellele järgneb vastavas kohas lööve. Sellega käib kaasas kogu keha palavik. Pärast seda on inimene lühemat või pikemat aega kaitstud, nii et ta ei jää haigeks isegi siis, kui ta magab samas voodis rõugehaigega. Kuna rõugepanemine kaitseb niihästi rõugete eest, siis on iga ema ja isa kohus lasta igale lapsele panna rõugeid enne kui ta saab aastaseks, ja teist korda kui ta saab kümne aastaseks.

38. p ä ä t ü k k.

Tripper ja süüfilis.

Inimesel, kes jääb tripperisse, tekib kusejuhe põletik, millega käib kaasas valkja või kollaka vedeliku eritumine. Haiguse tekitab tripperi pisik, mis on sattunud kehasse sugulisel läbikäimisel isikuga, kes põeb tripperit. See haigus esineb sagedamini linnades kui maal. Väga vähestel juhtudel saadakse see haigus asjadest nagu: käterätidest või klosetist, mille istet on määrinud tripperihaige isik.

Peaaegu igakord saadakse haigus suguliselt läbikäimisest väljaspool abielu, ja sellest saab hoiduda, elades kõlbliselt puhast elu.

Tundemärgid.

Haigus algab harilikult kolm kuni seitse päeva pärast sugulist läbikäimist. Tundemärgid on sügelemine, kipitus või pistev valu kusejuhes, valu kusemise ajal, ja vesise vedeliku eritumine kusejuhest. See vesine vedelik muutub varsti paksuks kollaseks või valgeks.

Kui haigust arstitakse korralikult, siis võib teda sagedasti parandada mõne kuuga. Kuid see muutub harilikult krooniliseks kusejuhe põletikuks, mis

võib tekitada kannatust paljudeks kuudeks või aastateks. Tripperi tagajärjeks võib olla südame, jäsemete, luude, maksa või neerude haigused. Kui ta tekitab nende elundite haiguse, siis võib järgneda surm. On väga sagedane nähtus, et tripperihaigetel tripperipisikud tulevad silmadesse. See tekitab ühe kõige raskemat silmahaigustest, ja tagajärjeks on harilikult pimedus.

Arstimine.

Tuleb minna arsti juurde. Haige peab olema nii rahulik kui võimalik. On soovitav minna voodisse, kui võimalik. Jooge palju vett. On hää lisada veele sidrunimahla. Võtke iga päev annus Inglise või Glauberi soola. Haiget kohta tuleks kolm korda päevas hoida soojas vees, et kergendada valu ja hoida ta puhas. Kõik riided ja paber, mis on määrdunud väljaheidete, kuse või erituva vedelikuga tulevad ära põletada, käed tuleb pesta hoolega puhtaks iga kord pärast haige koha puutumist, et pisikud ei satuks silma ega tekitaks pimedust. Võtke pool teeluskatäit keedusoodat poole klaasi veega kolm korda päevas. Seda rohtu tuleb võtta tund või kaks pärast sööki. Kui paistetus ja valu on kadunud, siis tuleb kaks korda päevas süstida kusejuhesse argürooli. Tuleb osta pudel 15 protsendilist argürooli. Pritsige seda tilgutaja abil kusejuhesse umbes pool teelusikatäit. Pärast argürooli süstimist tuleb kusejuhe otsa viis minutit sõrmedega pigistada, et rohi välja ei jookseks. Lisaks argüroolile võib kolm korda päevas pärast sööki võtta 0,3 grammi oleoresini või 0,6 grammi copaiba balsami kapslites. Rohtu tuleb võtta iga

päev mitme nädala jooksul, et kindlustada haiguse paranemist.

On soovitav iga kord küsida nõu häält arstilt. Ärge minge arstide juurde, kes kuulutavad lehtedes, et nad on tripperi ja süüfilise arstimise eriteadlased. Ärge tarvitage iial rohtusi, millest ajalehtedes kuulutatakse, et nad kindlasti parandavad tripperi. Niisugused arstid ja rohud on kõik pettused, ja nad teevad haigele rohkem kahju kui kasu.

Tripper naistel.

Suur hulk mehi saavad tripperi, enne kui nad abielluvad. Kui nad abielluvad, siis nad annavad haiguse edasi oma naisele. Paljud naised on liig häbelikud, et minna arsti juurde kui nad jäävad haigeks, ja lasevad haigusel kesta seni kuni tervis on täiesti rikutud.

Tundemärgid.

Haigus algab harilikult valudega ning valurikka kusemisega. Sagedasti on tunda tahtmist kuseda ja tupest eritub valget või kollakat vedelikku. Kui naine jääb tripperi, siis see tekitab harilikult lühikese ajaga emaka haigestumise. Selle tagajärjel on valgetejooks (vaata päätükk 39). Tripper on sagedamaid sigitamatuse põhjuseid naises, ja lisaks see haigus põhjustab mitmeaastast kestvat kannatamist. Enam kui poled operatsioonidest, mis võetakse ette naiste suguelundites, on tarvilikud tripperi pärast.

Arstimine.

Rahu voodis. Tupe duschid nagu valgetejooksu puhul (vaata päätükk 39), tuline istevann igapäev

(vaata päätükk 20), ja suu kaudu sisse võtta samu rohte nagu soovitatud meeste tripperi puhul.

Naiste tripper on väga tõsine haigus ja seda peaks arstima osav arst.

Süüfilis.

Süüfilis on haigus, mille tekitajaks on pisikud, ja mis peaaegu iga kord saadakse sugulisest läbikäimisest isikuga, kes on juba haige. Kui emal on süüfilis, siis võib haigus anduda lootele ta ihus juba enne sündimist. Süüfilis ja tuberkuloos on kaks kurjemat haigust ilmas.

Kuigi süüfilis saadakse harilikult sugulisest läbikäimisest, siis võib teda ikkagi ka teisiti edasi anda, nagu suudlemisega, kui juhuslikult puutuda haava haige kehal, kui tarvitada piipe, tasse, lusikaid ja taldrikuid, mida on tarvitanud süüfilisehaige inimene.

Tundemärgid.

Esimene süüfilise tundemärk on väike vistrik suguelundil, või sääl kus sündis nakkus. Vistrikule järgneb kõva, lahtine haavand. Ühes selle haavandiga ilmuvad harilikult mõlemais kubemetes muhud.

Viis või kuus nädalat pääle esimese vistriku või haavandi ilmumist, tekib kehale vasekarva lööve, mis sarnaneb leetritele. Võib olla teisi tundemärke nagu päävalu, südame pööritus ja söögiisu kadumine. Kurk võib valutada. Niisked haavandid võivad ilmuda nahale kaenlaaukudes ja päraaugu ümbruses. Juuksed kukuvad sagedasti salkades välja. Need tundemärgid ei esine mitte kõik iga süüfilise juhu puhul.

Kolmas haigusjärk algab pääle selle kui haigus on kestnud mitu kuud või aastat. Sügavad haavandid ilmuvad mitmesse kohta kehale. Nina mädaneb sagedasti ja jätab lihtsalt augu sinna, kus oli nina. Pääluu osad või muude luude osad võivad süüfilise tagajärjel ära mädaneda. Süüfilis põhjustab paljud rasked aju, närvide, südame ja veresoonte haigused.

Arstimine.

On väga tähtis määrata kindlaks, kas inimesel on süüfilis või ei ole, sest mida varem hakatakse arstima, seda kindlamini saab parandada. Haiguse kindlaksmääramiseks on peaaegu iga kord tarvis õppinud arsti.

Dr. Vassermann leidis hiljuti meetodi, mille abil on võimalik kindlaks määrata, kas inimesel on süüfilis või ei ole.

Kõige mõjuvam arstim süüfilise vastu on Salvarsan („606“). Elavhõbe ja jootkaalium on ka väga kasulikud rohud. Neid rohte ei tohi tarvitada ilma arsti eeskirjata.

Kui süüfilisehaige tahab abielluda, siis ta ei tohi teha seda enne, kui ta on arstinud vähemalt kaks aastat, ja mitte enne kui aasta aega pääle selle, kui on kadunud kõik haiguse tundemärgid. Kui ta abiellub enne seda, siis annab ta kindlasti haiguse oma naisele ja lastele, keda see võib sünnitada. Isegi mees, kellel on mitu aastat tagasi olnud tripper või süüfilis, võib abielludes anda haiguse naisele.

39. päätükk.

Naistehaigused.

Normaalset menstruatsiooni (kuupuhastust) kirjeldati 15. päätükis. Kuupuhastusega ühenduses on olemas mitu haigust, nagu kuupuhastuse puudumine, valurikas kuupuhastus, mis esitub alaliselt kuupuhastuste vahel. On veel haigus, mida nimetatakse kahvatustõveks, mis võib ilmuda umbes sel ajal, kui tütarlaps hakkab menstrueerima.

Menstruatsiooni puudumine.

Meie maal võib kuupuhastus ilmuda tütarlastel, kui nad on kaheteistkümne aastased, kuid see ei tarvitse ilmuda enne kui nad saavad viieteistkümne aastaseks. Kui tütarlaps on saanud kuueteistkümne aastaseks ja vanemaks, ja ei ole veel menstrueerinud, siis tuleks ta viia haigemajja või arsti juurde läbivaatamisele. Kui väljaarvatud kuupuhastuse puudumine, tütarlapse tervis on hää ja ta keha on hästiarenenud, siis ei ole, võib-olla, mingit haigust, ja ei maksa muretseda kui kuupuhastus ei ilmu enne seitseteistkümnendat või kaheksateistkümnendat aastat. Kui tütarlaps on jõudnud ikka, millal kuupuhastus peaks ilmuma, ja kui see ei ilmu, vaid tütarlaps tunneb valu kindlate vaheaegade järele, siis võib see

tulla sellest, et tupe avaus on kinni. Kui järelevaatamisel leitakse, et tupe avaus on kinni, siis tuleb tütarlaps viia haigemajja arstimisele.

Kui tütarlaps, kellel kuupuhastus pole ilmunud õigel ajal, on kõhn, jõuetu, köhib, ja tal on vahetevahel palavikku, siis on tal arvatavasti tuberkuloos. Niisugusel tütarlapsel ei ilmu kuupuhastus enne, kui tuberkuloos on parandatud.

Kuupuhastus ei ilmu pea kunagi kahvatustõve ajal. Selle haiguse arstimist kirjeldatakse allpool.

Kuupuhastuse puudumine võib oleneda sellest, et munasarjad ja emakas on väiksed ning arenematud. Seda võib arst järelevaatamisel kindlaks määrata.

Ka pääle ilmumist võib kuupuhastus olla korratu, ja ta võib puududa vahetevahel mitu kuud, ilma et seda oleks põhjustanud ükski haigus. Harilikult nende juhtude ajal, millal kuupuhastus puudub, tütarlaps võtab kaalu juurde ja ta tervis on hää.

Menstruatsioon jääb ära enama jao haiguste puhul. Pääle kõhusoojatõbe, tüüfust, sarlakeid ja teisi sääraseid haigusi, kuupuhastus jääb harilikult ära kolmest kuni kuueks kuuks ja kauemaks.

Kuupuhastuse ärajäämise põhjuseks on vahest onanism. Niisugusel juhul seisab arstimine halva kombe maha jätmises.

Menstruatsiooni puudumine või äkiline lõppemine naisel, kes on menstrueerinud ja kes ei ole rase, võib olla põhjustatud külmetusest või ehmatusest. Lisaks menstruatsiooni puudumisele on siis valud seljas, mis on tugevamad sel ajal, kui menstruatsioon oleks pidanud ilmuma.

Arstimine.

Kuna menstruatsiooni puudumise põhjused on nii mitmesugused, siis seisab arstimine iga kord, kui võimalik, põhjuse kõrvaldamises. Abielus naise puhul meeles pidada, et menstruatsiooni puudumise põhjuseks võib olla rasedus.

Järgmine ravimisviis on kasulik menstruatsiooni esile kutsumiseks: kui tütarlaps on viletsa toitlusega, siis tuleb talle anda rohkem ning paremat toitu. Teda ei tohi sundida rasket tööd tegema. Igapäev harjutusi väljas värske õhu käes ja iga öö kaheksa või üheksa tundi und on kasulikud abinõud. On väga võimalik, et tütarlaps kannatab kõhukinnisuse all, ja seda tuleb arstida 29. päätükis kirjeldatud meetodite abil. Kui ravite tütarlast, kes pole üldse veel menstrueerinud, tehke sooja klistiiri pärasoole puhastamisena. Pääle seda tehke istevann (40° C.) kümneks minutiks. Jalad peavad olema soojas vees ja külm niiske rätt tuleb panna pähe (vaata päätükk 20). Retsepti nr. 18. (vaata päätükk 47) võib anda kolm korda päevas pärast sööki. Soe klistiir ja istevann on kasulikud ka siis, kui menstruatsioon lõpeb ehmatusest, külmetusest, jne., nagu eelpool nimetatud.

Rohke menstruatsioon.

Rohke menstruatsiooni põhjuseks on peaaegu ikka emaka haigused. See järgneb sagedasti normaalsele või enneaegsele sünnitamisele, kui päramiste osad on sisse jäänud, või kui emaka avaus on rebenenud. Vahest on pisikud sattunud emakasse

hooletuse ning mustuse tõttu sünnitamise ajal või mustade lappide ning paberite tarvitamisest menstruatsiooni ajal. Sääraste emaka haiguste puhul on menstruatsioon valus ning rohke.

Kodune arstimine on neil juhtudel raske. Parem on minna haiglasse ehk arsti juurde. Kui see pole võimalik, siis võib teha kuuma tuppe duši (vaata päätükk 20). Duši vesi peab olema nii kuum kui jõutakse välja kannatada, ja välised suguelundid ning puusad tuleb pääle duši pesta külmas vees. Menstruatsiooni ajal on tarvilik puhkus voodis.

Valus menstruatsioon.

Normaalselt võib menstruatsiooni ajal olla veidi ebamugavust, aga kui on valu, siis oleneb see mingist haigusest. Rohke menstruatsioon, millest kõneldi üleval, käib kaasas valuga. Valu võib olla kas seljas või küljes. Vahest on alumises kõhuosas rõhumise tunne, või võivad olla teravad valud emaka ümbruses. Need valud pole kestvad vaid vahelduvad.

Arstimine.

Enamalt jaolt on valurikka menstruatsiooni parandamiseks tarvis minna haiglasse või arsti juurde. Harilikult on tegemist emaka haigusega ja seda saab ravitseda ainult arst.

Kodus võib arstida järgmiselt: mõni päev enne, kui on oodata kuupuhastuse ilmumist, peab haige võtma kuuma jalgadevanni ning tegema kuuma tuppe duši. Järgmisel päeval ta võib võtta kuuma istevanni. Kui kõht on kinni, siis tuleb teha sooja

klistiiri. (Vaata päätükk 20, kuidas teha tuppe duši, klistiiri jne.) Kõike seda on kõige parem teha õhtul enne magama minekut. Kuupuhastuse ajal võib kõhu alumise osa pääle panna hautamist või kuumavee pudeleid. Kuuma vee joomine on ka kasulik.

Valgetejooks.

Valgetejooksu ajal eritub tuppest valkjat vedelikku. Sellega käib harilikult kaasas nõrkus, seljavalu, halb tunne emaka ümbruses ja ärritus tuppe avause ümber. Valgetejooksu arstimiseks on kõige parem küsida nõu arstilt või minna haiglasse.

Põhjuseks võib olla külmetamine, ületöötamine, halb toit, kõlvatu suguelu, onanism või emaka haigus. Tripper on sagedasti valgetejooksu põhjuseks.

Arstimine oleneb põhjusest. Kõige parem ravimisviis, mida saab kasutada kodus, on kuum tuppe duš. Selleks tarvitatagu vett, mille soojus on 42° C. järele. Iga liitri vee pääle võetagu kas üks supilusika täis poorhapet, või üks teelusika täis kaalium permanganaati, mis tuleb lisada ½ liitrile veele, ja segada seni kui ta on lahustunud, ja siis tuleb lisada ülejäänud osa vett. Seda tuleb teha iga päev. Sooja klistiiri tuleb teha kolm korda nädalas. (Vaata päätükk 20., kuidas teha tuppe duši.)

Kahvatustõbi.

Kahvatustõbe nimetatakse ka „roheliseks haiguseks“. See esineb tütarlastel, kes on niisuguses vanaduses, kus menstruatsioon peaks ilmuma. See oleneb vere koosseisust. Kaalu kaotust ei ole harilikult,

tütarlaps võib olla päris tüse ning paks; kuid naha värv on niisugune, et haigusele on pandud nimeks „roheline haigus“. Isu on harilikult vilets ja haige tahab alati süüa hapuid asju.

Arstimine.

Selle haiguse puhul on veres liig vähe rauda. Tütarlapsele tuleb anda häid toite. Need, kellel on kahvatustõbi, kannatavad harilikult kõhukinnisuse all, sellepärast tuleb arstida nii nagu õpetatud 29. päätükis. Tuleb anda pille retsept nr. 19 (vaata päätükk 47). Esimese nädala jooksul andke üks pill kolm korda päevas iga päev; teise nädala jooksul andke kaks pilli kolm korda päevas; kolmanda nädala jooksul andke kolm pilli kolm korda päevas. Kolm pilli kolm korda päevas tuleb anda kuu aega või kauemgi.

Väliste suguelundite haigused.

Sügelemised, kõrvetus ja haavandid tuppe avause ümber olenevad sagedasti puhtuse puudusest. Väliseid suguelundeid tuleb sagedasti pesta. Tuleb hoolega pesta puhtaks suguelundite vahed. Sügelemise, puna ja paistetuse tuppe avause ümber võivad põhjustada onanism, tripper, valgetejooks, ebanormaalne uriin, või paksu paberi ja mustade riidelappide tarvitamine köitmeteks menstruatsiooni ajal.

Arstimine.

Põhjus tuleb kõrvaldada. Kui valu ning haavandid olenevad tuppest erituvast vedelikust, siis tuleb arstida nii, et vedeliku eritumine lõpeks. Kui põhjuseks on onanism, siis tuleb see järele jätta.

Põhjuseks võivad olla täid; kui nii, siis tarvitage retsepti nr. 20 (vaata päätükki 47). Kui on sügelemist ka päraku ümbruses ja pärasoole alumises osas, siis on põhjuseks piuglased, ja tuleb tarvitada 35. päätükis kirjeldatud arstimisviisi.

On hää pesta sügelevaid kohti retseptiga nr. 21. Kui on pestud selle rohuga, siis määrige pääle retsept nr. 22 või nr. 1. Kui on mädaville, siis tuleb need avada ja määrida jooditinktuuriga.

Emaka ja munasarjade haigused.

Valu seljas, allakiskuv valu kõhu alumises osas, kõhu paistetamine, palavik, halvalõhnalise vedeliku eritumine tupest ja mitmesugused teised nähtused võivad kõik oleneda mingist emaka või munasarjade haigusest. Igal juhul, kui need nähtused kestavad mõne aja ja ülalmainitud arstimisviis ei kergenda neid, peab naine minema haigemajja või hää arsti juurde, et lasta end läbi vaadata ning arstida. Mõned haigustest, mis tekitavad ülalnimetatud nähtused, on väga tõsised ja võivad tekitada surma, kui neid ei arstita õieti.

Sigimatus.

Võimetus lapsi sünnitada võib olla juba abielu algusest pääle, või see võib tekkida pääle ühe või rohkemate laste sünnitamisest. Kui sigimatus on olemas abielu algusest, siis võib selle põhjuseks olla mõne suguelundi puudulik arenemine. Sigimatus võib oleneda nii mehe kui naise haigusest. Arst võib mehe seemneid mikroskoobiga uurides kindlaks teha, kas viga on mehes, nimelt kas ta seemned sisaldavad elavaid spermatozoaaid. Sajast sigitamise ju-

hust, mida uuris arst, oli kuueteistkümnel juhul põhjuseks mehe sigimatus. Teistes naise sigimatuse juhtudes oli põhjuseks tripper või süüfilis. Need haigused saab harilikult enne mees sugulisest läbikäimisest väljaspool abielu.

Mõned naise sigimatuse põhjused olenevad tõsistest munasarjade või emaka haigustest. Vahest saab neid haigusi parandada operatsiooni teel; see tähendab, kui emakas on käristatud eelmise sünnitamise ajal, siis võib seda parandada, või emaka ja munasarjade kasvajaid võib välja lõigata.

Mõned sigimatuse põhjused ei olene tõsistest haigustest ja neid võib parandada koduse ravimisega järgmiselt:

Sigimatuse põhjuseks võib olla liig sagedane suguline läbikäimine. Sugulist läbikäimist ei tohiks olla rohkem kui üks või kaks korda kuus, otse enne ja pärast kuupuhastust (vaata päätükk 23).

Vahest takistab sugutust tupest või emakast erituv vedelik, mis hävitab spermatozoad. Selle seisukorra parandavad igapäevased tuppedušid. Duši jaoks tuleb tarvitada neliteist grammi poorhapet nelja liitri vee kohta. Vesi peab olema nii palav kui jõutakse välja kannatada. Sugulise läbikäimise päeval ja mõni päev pääle seda tuleb tuppe duš ära jätta. Naine peab jääma mõneks tunniks voodisse pääle sugulist läbikäimist.

Kui naise tervis üldiselt pole hää, siis peab ta katsuma seda parandada; ta peaks sööma hääd, rammusat toitu. Teda ei tohi sundida nii palju tööd teha, et ta tunneb end alati väsinuna.

40. päätükk.

Nahahaigused ja lepra (pidalitõbi).

Sügelised.

Sügelised põhjustab naha all elutsev väike putukas. Sügelised algavad harilikult sõrmede vahel, käerandmetel või naha ja rindade ümbruses.

Tundemärgid.

Haige koht sügeleb ja kratsimise tagajärjel ilmuvad vistrikud, villid ning punased laigud. Haigus levib kiirelt ühelt perekonna liikmelt teisele sama perekonna liikmetele.

Et hoiduda sügelistest, ei tohi istuda sügeliste haige inimese voodil. Sügelisi võib ka saada kui tarvitatakse haige inimese voodiriideid, kehapesu või käterätte.

Arstimine.

Haige peab kõige päält hoolega keha pesema, tarvitades sooja vett ning seepi. Siis tehke määre, segades 3 osa väävlit 7 osa vaseliiniga. Väävel ja vaseliin tulevad hästi segada. Iga õhtul ja hommikul kolm päeva järgimööda hõõruge seda kõigile sügelevatele kohtadele kehal. Selle kolme päeva jooksul ärge vahetage pesu ega voodiriideid. Pääle kolme

päeva võtke sooja vee ning seebi vann ja pange selga ning voodisse puhas pesu. Määrdunud pesu ning voodilina tuleb keeta mõni minut, enne kui neid tarvitatakse uuesti. See on tarvilik selleks, et hävitada sügeliste putukaid, mis tekitavad sügelisi.

Täid.

Inimestel, kes ei hoia keha ning pesu küllalt puhtana, on sagedasti täid kehal ning pääs. Täidest võib hoiduda igaüks, kes kannab puhast pesu ja kes peseb end küllalt sagedasti, nii et keha on puhas.

Keha täid tekitavad sügelemist, ja kratsimise tagajärjel ilmuvad kehale mitmes kohas haavandid. Täid leiduvad pesus, eriti riiete õmmelustes. Et saada lahti täidest, pole tarvis muud kui keeta riideid mõni minut.

On olemas üks täiliik, kes elutseb karvadega kaetud osades suguelundite ümbruses, ja vahest läheb sealt teistesse kehaosadesse. Et hävitada neid täisid, on tarvis vastavaid kohti pesta üks kord nädalas sublimaadi lahuga (0,1 grammi 2 supilusika täie vee kohta). Sublimaat on surmav mürk ja temaga tuleb väga ettevaatlikult ümber käia. Retsept nr. 20, päätükis 47 tapab ka need täid.

Päätäid.

Kui inimesel on päätäid, siis võib need tappa segades kaks ühesuurust osa petrooleumi ning kookospähkliõli, ja määrides seda juustesse iga õhtu kaks või kolm päeva järgimööda. Kui see õli on juustesse määritud, tuleb müts või rätt pähe panna.

õli tuleb iga hommikul sooja vee ning seebiga ära pesta. Tuleb olla ettevaatlik ja mitte minna ahju ega lambi lähedusse, kui petrooleumi ja kookospähkleõli segu on juustes. Kui pääs on haavandeid, siis võib neid määrida vaseliiniga.

Täimune võib näha juustes. Nad on nagu väikesed valged pärlid juuste küljes. Et saada lahti neist täimunadest, tuleb juukseid pesta äädikaga kaks korda nädalas, ja pääle äädikaga pesemist tuleb põhjalikult kammida peenikese kammiga.

Voodilutikad.

Voodilutikad ei tüüta mitte ainult hammustamisega, vaid nad levitavad ka mõningaid väga raskeid haigusi. Kõige parem viis vabastada voodiriideid neist on kasta riided keeva vette. Kui lutikad on voodipragudes, siis tuleb segada nõus üks osa karboolhapet (või kresooli) 10 osa veega ja määrida seda voodipragudesse ning aukudesse. Tärpentiin on ka hää selleks otstarbeks.

Vistrikud.

Vistrikuid on sagedasti näha näol, õlgadel ja seljal. Vahest on neil keskel must täpp.

Arstimine.

Maiuseid, kompvekke, kooke, kohvi, tubakat ja alkoholi ei tohi tarvitada. Hommikul tõustes tuleb kõigepäält juua tass kuuma vett. Päeva jooksul tuleb juua mitu klaasi vett. Kui veele lisada sidrunimahla, siis toimub paranemine kiiremalt. Võtta vanni iga päev, millele järgneb tugev hõõrumine

jämeda rätiga, on väga väärtuslik osa ravimist. Iste peab olema korralikult iga päev. Kui tarvis, võtke mõnda kõhulahtistamisvahendit, nagu kaskara tablette. Vistrikuid võib avada nõelaga (mida on enne hoitud tikutules, et hävitada baktereid). Kui nägu on pestud sooja veega ning kuivatatud, siis võib kolm korda päevas hõõruda nahka määret. Määre valmistatakse järgmiselt: Segage pool teelusikatäit väävlijahu tärklise ning vaseliiniga, võttes kaks supilusikat kumbagi.

Higivistrikud.

Väga sooja ilmaga lastel, ja vahest ka täiskasvanutel tekivad nahale väikesed punased vistrikud. Need tekivad liig paljust higistamisest.

Arstimine.

Valage naha pääle külma vett ja riputage siis natuke talgi pulbrit. Kui talgi pulbrit pole saada, siis võib tarvitada tärklist või nisujahu. Kolm supilusikatäit söögisoodat võib lahustada pooles klaasis vees ja sellele lisada 15 või 20 tilka poorhapet. Kui seda valatakse nahale, siis kaob sügelemine ning kõrvetav tunne.

Ekseem.

Ekseem ilmub laikudes nahale. Ta on punane, sügeleb, ja sügelevaist kohtadest imbub vedelikku. Hiljem tekib koorik. Ekseemi tagajärjel nahk praguneb vahest. Ekseem esineb kõige sagedamini näol, pääs, ja naha vollides liigete ümber.

Arstimine.

Seda nahahaigust on väga raske ravida. Selleks, et haigust parandada, on tarvis hoiduda lihast, tubakast ning alkoholist. Iga päev tuleb juua rikkalikult vett. Sööge iga päev puuvilja. Kasulik on juua vett, mis sisaldab sidrunimahla. Iste peab olema iga päev. Kui haige kõht on kinni, siis ei saa haigust parandada.

Ärge tarvitage haigetel kohtadel ei seepi ega vett. Puhast kookospähklaõli või vaseliini võib määrida koorikute eemaldamiseks. Väiksel lapsel katke käed mitmekordselt riidega, nii et ta ei saa nahka kratsida.

Ekseemi alguses tilgutage sügelevatele kohtadele lahust, mis on tehtud kuhjaga lusikatäiest keedusoodast klaasitäie vee kohta; pääle selle riputage natuke talgi pulbrit või tärklist ja köitke koht kinni.

Kui haigel kohal on niiskust ning koorikuid, siis tarvitage järgmist määret: võtke kaks teelusikatäit tsingihapendit; tärklist sama palju; vaseliini või puhast kookospähkliõli kaks supilusikatäit. Segage need ained segi ning pange haigele kohale.

Kui ekseem on olnud juba pikemat aega ja haiged kohad on kuivad ning kestalised, siis segage pool supilusikatäit vedelat tõrva kahe supilusikatäie tsinksalviga ning määrige haigetele kohtadele. Mõnedel haigetel aitab väävlimääre, mida soovitasime valmistada sügelemise vastu.

Ohatis.

Ohatis on nahahaigus, mis võib tekkida ükskõik missugusel kehaosal. Selle tekitajaks on pisik. Hai-

gus saadakse kokkupuutumisest haige inimese kehaga, riietega, käterättidega või voodipesuga. See levib kergesti, ja lapsi, kellel on ohatis kehal või pääs, ei tohi saata kooli, enne kui haigus on paranenud.

Ohatis algab väikese punase või pruunika täpiga ja levib siis igale poole. Mõne aja pärast keskmine täpp muutub tagasi harilikku nahavärvi. Siis on haigus sõõri kujuline. Sügelemine on väga tugev.

Arstimine.

Kergetel juhtudel tarvitage järgmist määret iga õhtul; segage üks teelusikatäis resortsiini, 0,6 grammi salitsiilhapet ja 2 söögilusikatäit vaseliini või kookuspähkliõli. Hommikul pange tärpentiini pääle. Pange kaks või kolm päeva järgimööda määret õhtul ja tärpentiini hommikul.

Rasketel juhtudel pange joodi linimenti kord üle päeva, üldse 2 või 3 korda. Teine kasulik rohi saadakse kui segada 1,2 grammi chrysarobini 2 supilusikatäie tsinksalviga. See määre tekitab valutamist, ja teda ei tohi tarvitada iga päev.

Ohatise pisikud on haige riietel, ja sellepärast peab ihupesu keetma vähemalt kord nädalas.

Päänaha ohatis.

Päänaha ohatis on väga sagedane laste seas. Juuksed muutuvad sellest valgeks või kukuvad välja. Suured kestendavad haavandid ilmuvad pähe. Vahest kukuvad kõik juuksed pääst välja.

Arstimine.

Päänaha ohatist ei saa arstida, enne kui juuksed on maha lõigatud. Parim abinõu on haiged kohad masinaga puhtaks ajada.

Kui juuksed on maha lõigatud, siis võib tarvitada sama arstimisviisi nagu ülevalpool soovitatud raskete kehaohatise juhtude arstimiseks. On olemas üks päänahaohatise liik, mida on väga raske parandada, ja kui ülalmainitud meetodid ei aita, siis peab minema arsti juure, muidu läheb haigus järjest suuremaks ning tekitab paljaspää.

Haavandid ja paised nahal.

Enamal jaol lastel leidub ikka mõni haavand nahas. Nende haavandite sagedaim põhjus on puhtuse puudumine. Kui lapsi pestakse igapäev, siis eemaldatakse nahalt pisikud, mis tekitavad haavandeid.

Et lastel ei tekiks haavandeid kehale, selleks on tarvis hoida nende keha ning riided puhtad ja kaitsta neid kärbeste ning sääskede hammustuste eest.

Kui lapsi lastakse istuda või lamada maas tolmusel tänaval, siis tekivad neil kindlasti igasugused haavandid kehale.

Kui laps on nahka kriimustanud, siis tuleb vigastatud koht puhtaks pesta. Kui vigastatud koht on ära kuivatatud, siis riputage pääle poorhappe pulbrit või pange natuke jooditinktuuri. Kui haav on verine, siis ärge tarvitage jooti. Poorhappe pulber ja joot takistavad kriimustuse kohale haavandi tekkimist.

Kui lapsel on vistrikud kehal, siis arstige nii nagu õpetatud vistrikute puhul. Kui laps kratsib vistrikut, siis tekib haavand.

Kui nahal on väikeseid mädaville, siis tuleb nad avada nõelaga või väikese terava puupilpaga. Enne tarvitamist tuleb nõel või puupilbas pista jooditinktuuri või keeva vette. Kui mädavill on avatud ja mäda välja pigistatud, siis mähkige peene puupilpa ümber üsna väike tükike vatti. Pistke see puuvilla mähitud tükk jooti ja pange siis mädavilli. Pääle selle pange villide pääle väike tükike puuvilla või puhast riiet ja siduge puhta köitmega kinni.

Kui nahal on paise, siis tuleb see avada väikese terava noaga. Nuga tuleb enne keeta mõni minut. Kui paise on avatud, siis toimige samuti nagu õpetatud mädavillide puhul. Kui haigel tekivad sagedasti paised, siis andke talle 0,015 grammi calcium sulfiiti kolm korda päevas.

Suure haavandi ravimisel, peske ta enne lüsooli lahuga (teelusikatäis lüsooli klaasitäie vee kohta). Võib ka tarvitada kaalium permanganaadi lahu (mõni kristall k. permanganaati kahe supilusikatäie vee kohta). Kui haavand on pestud, siis riputage talle poorhappepulbrit pääle.

Suure lahtise haavandi jaoks on hää arstimisviis panna haavandi pääle kahe- või kolmekordne riie, mis on niisutatud soolavees (supilusikatäis soola tassitäie vee kohta). Pange tükk pergamenti selle niiske riide pääle, ja pergamendi pääle pange köide. Niisutage riie iga tund uuesti soolvees. See ravimisviis on väga mõjuv.

Lepra (pidalitõbi).

Lepra tekib pisikust, mis on veidi sarnane tiisikuse pisikule. Pisikud leiduvad haavandites haige kehal ja nina osades.

On päris kindlasti teada, et pidalitõbe ei saada ühegi toidu söömisest, nagu kala. Ka ei saada haigust üheltki alamalt loomalt, vaid see saadakse inimeselt, kes põeb juba seda haigust.

Võib olla levitavad pidalitõbe mõned putukad, nagu täi, lutik ja kärbes.

Kui ühel perekonnaliikmel on pidalitõbi, siis teised perekonnaliikmed saavad selle sagedasti temalt. Sellest võib järeldada, et lähedane kokkupuutumine soodustab haiguse levimist. See on haigus, mis esineb harilikult inimeste seas, kes elavad mustuses, kitsastes ruumides, ja kes ei pese sagedasti keha ning riideid.

Tundemärgid.

On olemas kaks lepra liiki, kuid mõlemad tekivad samast pisikust. Esimene märgatav pidalitõve tundemärk võib olla palavik ühes päävaluga, ja valudega mitmesugustes kehaosades, või võivad tekkida külmuse ning tuimuse tunded mitmesugustes kehaosades. Higistamine on samuti ka varane tundemärk. Kogu keha võib higistada, ehk jälle ainult üks kehaosa higistab, näiteks käed, jalad või pää. Hiljem tekib lööve näole ning jäsemetele, ja sõlmed hakkavad tekkima nahale eriti otsaesisele, põskedele, ninale, kõrvadele, ja huultele. Habeme- ja kulmukarvad kukuvad sagedasti välja. Hiljem võivad pidalitõve ta-

gajärjel silmalaod, sõrmed, varbad ära mädaneda ning küljest kukkuda.

Teise pidalitõve liigi puhul haigus tabab pääasjalikult närve ja põhjustab aistingute kaotuse. Kuid enne aistingute kaotust on teravaid, põletavaid valusid, eriti käevartes ja jalgades. Hiljem ilmuvad nahale täpid. Need täpid võivad alguses olla punased, kuid lühikese ajaga täpi keskkoht muutub valgeks ja kaotab tundevõime, karvad kukuvad välja ja nahale ilmuvad kortsud ning kestad. Aja jooksul käte ning jalgade lihased halvatuvad. Sõrmed, varbad ja muud keha osad võivad ära mädaneda.

Arstimine.

Igal pidalitõve juhul tuleb haigusest teatada arstile. Enamas jaos riikides on olemas erilised haigemajad pidalitõbiste jaoks. Kõigis neis haigemajades arstitakse parimate meetoditega ning ilma maksuta. On lootust paraneda tõvest kui haige läheb haiglasse. On väga tähtis pidalitõbe kohe alguses ära tunda, sest mida varem hakatakse arstima, seda rohkem on paranemislootusi. Sellepärast, niipea kui keegi märkab pidalitõve märke oma kehal, peaks ta kohe minema haiglasse.

41. päätükk.

Silma ja kôrva haigused.

Prügi silmas.

Kui mingi puru või tolmukübe satub silma, siis ärge hõõruge silma sõrmega ja ärge katsuge pühkida puru silmast taskurätiga. Käskige patsiendil pikali heita. Hoidke silmalaod lahti pöidla ning esimese sõrmega ja tilgutage silma mõni tilk poorhappe lahust. See peseb silmast puru või tolmukübeme välja.

Kui see ei eemalda puru, siis tuleb silmalaugu keerata. Käskige patsienti maha vaadata. Silmalao äärest ja ripsmetest tuleb võtta kinni parema käe esisõrmega ning pöidlaga, hoolitsedes enne selle eest, et käed on puhtaks pestud. Siis suruge väike pliiats vastu silmalao ülemist osa, samal ajal tõstes silmalao alumise üles poole ning väljapoole, nii et silmalao sisemine osa on välja keeratud. Silmalaugu võib hoida selles asendis kuni puru on eemaldatud puhta lapiga. Kui puru on eemaldatud, tuleb silma valada mõni tilk poorhappelahu, et peatada valu.

Kui silma satub lubjakübe, siis tuleb silma pesta lahuga, mis on tehtud teelusikatäiest äädikast poole klaasitäie vee kohta.

Silmalao serva põletik — arstimine.

Enne eemaldage kuivanud koorikud, pestes silmalaugusid sooja veega. Lahtised ripsmed tulevad välja tõmmata. Siis määrige iga õhtu järgmise salviga: võtke 0,2 grammi kollast silmasalvi ja üks supilusikatäis vaseliini ning segage segi.

Odraiva.

Odraiva on paise silmalao küljes. Kui odraivad tekivad väga sagedasti, siis on soovitav minna arsti juure, kes vaataks silmad läbi, sest võib olla nõuavad haiged silmad prillide kandmist.

Arstimine.

Peske silmalaugusid väga sooja veega. Tõmmake ripsmekarv odraivast välja ja siis kastke terava puupilpa ots joodi tinktuuri ning pistke see ots väiksesse auku, mis jäi järele ripsme välja tõmbamisest. Kui mäda on odraivast välja tulnud, pange pääle salvi, mida soovitasime silmalao serva põletiku puhul.

Silma sidekesta põletik.

Silma sidekesta põletiku põhjuseks võivad olla järgmised asjaolud: puru ja tolmukübemete sattumine silma; silmade hõõrumine sõrmega; silmade pühkimine määrdunud lapi või taskurätiga, näo pesemine tiigivees; pesukausside ja käterättide tarvitamine, mida on tarvitanud haigete silmadega inimesed; kärbsed, keda lastakse lennata laste silmade pääle.

Suitsetamine ja alkoholi tarvitamine rikub silmi ja tekitab sagedasti sidekesta põletiku. Kui väikse

lapse silmades on väga palju paksu valget või kollast rähma, siis on põhjuseks tripperi pisik. See on kõige hädaohtlikum silmahaigus ja kõige sagedamini tekitab pimedust. Haige tuleb viia arsti juurde. Kui ei lasta arstil ravitseda, siis on peaaegu kindlasti tagajärjeks pimedus. See haigus esineb sagedasti vastsündinud imikutel. Et seda ära hoida, selleks on tarvis tilgutada lapse silma mõni tilk argürooli lahu kohe pääle sündimist (vaata päätükk 47, retsept nr. 3).

Kõik silma sidekesta põletikud on väga hakkavad, ja nad võivad levida ühelt isikult teisele käterättide, taskurättide, seebi, pesukausside jne. kaudu. Sellepärast ei tohiks perekonnas, kus ühel inimesel on haiged silmad, keegi tarvitada tema käterätte, pesukaussi ega seepi. See, kes ravitseb haiget, peab käed ikka hoolega sooja vee ning seebiga puhtaks pesema pääle ravitsemise lõpetamist. Kärbsed on sagedased pisikute edasikandjad, ja neid ei tohi lasta lapse silmade juurde.

Arstimine.

Iga silmahaiguse puhul tarvitage poorhappelahu, mille olete saanud lisades tassitäie veele kaks supilusikatäit poorhapet. Seda rohtu tuleb hoida puhtas pudelis. Kui lahu on juba osaliselt ära tarvitatud, siis lisage ikka uuesti vett, seni kui kõik pulber pudelis on lahustunud. Rohtu tuleb tilgutada silma iga kolme või nelja tunni pärast rohutilgutajaga, või parem meetod on poolest saadik täita silmavann rohuga, siis hoida seda silma juures, nii et ta surub täiesti vastu silmalaugusid. Visake pää tagasi

ja avage silmad, nii et rohi saab minna silma. Silmavanni tuleb hoida vastu silma mitu minutit. Kui on tarvitatud seda poorhappelahust, siis tilgutage 10-protsendilist argürooli lahust kumbagi silma.

Kui pole võimalik saada poorhapet või argürooli, siis võib tarvitada lahust, mis on tehtud poolest teelusikatäiest soolast tassitäie vee kohta. Pääle soola sissepanemist tuleb vett enne tarvitamist keeta ning jahutada.

Puhtus kõiges, mida pannakse silma, on tähtis osa haigete silmade ravimises.

Silmamarjad.

See on väga raske silmahaigus. Kui haige silmalaod üles keerata, nii et nende sisemine pind paistab, siis võib näha, et silmalaod on kaetud hulga väikeste terakestega. Arstimine on samasugune, nagu kirjeldatud silma sidekesta põletiku puhul, kuid lisaks võib tarvitada vase sulfaadi lahust ja mõningaid muid arstime. See on väga hakkav haigus, ja alati tuleks pöörduda arsti poole.

Kaugenägevus — lühinägevus — silmavalu.

Loomulikult peaks igaüks saama lugeda selle raamatu trükki, kui ta hoiab raamatut 30 sentim. kaugusel silmadest. Kui raamatut tuleb hoida lähemal, siis on see tõenduseks, et peate muretsema prillid. Segased tähed lugemise juures, valu silmamunades, silmade kohal ja päävalu on kõik tõenduseks, et silmanägemine on puudulik. Nende raskuste parandamiseks on tarvis minna silmaarsti juurde,

kes vaatab silmad järele ja kirjutab välja kohased prillid. Kunagi ei tohi osta prille ilma arsti käest nõu küsimata.

Kõrva haigused.

Kurtus.

Kõrva avaus on umbes 2,5 c. sügavune. Avause lõpus on membraan, mida nimetatakse kõrva trumminahaks. Vaiku võib koguda sellesse avausse ning see võib tekitada kurtust. Kurtus, mis tekib järsku, oleneb sagedasti vaigu kogunemisest kõrva.

Et vaiku eemaldada tehke lahus, pannes teelusikatäis keedusoodat kolme või nelja supilusikatäie sooja vette. Et eemaldada vaiku vasemast kõrvast, tuleb lamada paremal küljel. Valage natuke sooja rohtu kõrva. Laske vedelik jääb kõrva mõneks minutiks, et pehmendada vaiku. Siis võib vaigu eemaldamiseks väikse kummipalliga veidi sooja rohtu kõrva pritsida. Kui pole võimalik saada kummipritsi, siis mähkige puuvilla väga peene puupilpa ümber. Hoolitsege selle eest, et puuvill kataks täiesti puupilpa otsa. Pistke see ettevaatlikult kõrvaauku ja keerutage mõni kord ning tõmmake siis välja, ühes sellega eemaldage vaigu tükikesed. Tuleb olla väga ettevaatlik, et mitte pista puupilbast liig sügavale kõrva, nii et ta puudutab kõrvatrumminahka, sest kõrvatrumminahk vigastub väga kergesti.

Kurtus, mis on tekkinud pikkamisi ja on kestnud pika aja, oleneb harilikult nina, kurgu ja kesk-

kõrva haigustest. Vaadates joonist 13. päätükis näete, et kurgu ja kõrva vahel on avaus. Kui kellelgi on nohu või kurguvalu, siis võivad pisikud minna kõrva ja tekitada kurtust. Suured kurgumandlid ja polüübid on ka sagedasti kurtuse põhjuseks (vaata päätükk 34. nende arstimise kohta). Et parandada seda kurtust, on tarvis panna rohtu ninasse ning kurku. Nina tuleb puhastada, pestes teda kolm korda päevas lahusega, mis on saadud, pannes teelusikatäis keedusoodat ja teelusikatäis soola klaasitäie vee peale. Seda tuleb alati soojendada enne tarvitamist. Sama rohtu tuleb tarvitada kurgu kuristamiseks kolm korda päevas.

Mis teha kui putukas või mõni puru satub kõrva.

Kui mõni putukas satub kõrva, siis tuleb ta surmata, tilgutades kõrva kookospähkli õli, ja siis võib surmatud putukas eemaldada, tarvitades kummipritsi, mis nimetatud selle päätüki eelmises osas. Kui putukat on näha, siis võib ta eemaldada väikese pintsetiga.

Et eemaldada kõvu asju nagu kivikesed jne., pöörake kõrv allapoole, võtke kõrvalehest kinni ja raputage seda ning hõõruge nahka kõrvaaugu ümbruses. Selle abil kivikene jne. kukub sagedasti välja. Kui kõrva on sattunud mõni seeme, siis tuleb tilgutada kõrva natuke piiritust, et takistada seemet paisumast. Kui ülalnimetatud meetoditel ei ole tagajärge, siis on kõige parem minna arsti juurde; sest kõrv võib hädaohtlikult vigastuda, kui katsutakse säält midagi välja uuristada.

Kõrvavalu.

Kõrvavalu tekib harilikult keskkõrva põletikust, mis järgneb nohule ning kurguhaigustele. Suured kurgumandlid ja polüübid tekitavad sagedasti kõrvavalu. Liig tugevasti nina nuuskamine võib ka kõrvavalu tekitada. Vee all ujumine ja hooletu suplemine võivad tekitada kõrvavalu.

Arstimine.

Heitke pikali ja hoidke valutav kõrv kummist kuumavee kotil või pudelil, mis on täidetud sooja veega. Iga kahe tunni pärast võib tilgutada kõrva natuke vett, nii kuuma, kui suudetakse välja kannatada, siis kuivatage kõrv puuvillaga.

Kui valu kestab kaksteist tundi või rohkem, siis tuleb kutsuda arst.

Vedeliku jooksmine kõrvast.

Kui pääle kõrvavalu kõrvast hakkab jooksma vedelikku, siis näitab see, et vedelik on tekkinud kõrvas ja on purustanud kõrvatrumminaha.

Kõrv tuleb kaks korda päevas pühkida kuivaks puhta puuvillaga, mis on mähitud väikse puupilpa ümber. Siis tuleb seda niisutada kuuma poorhappe lahusega (sama, mida soovitati tarvitada haigete silmade jaoks), ja sellega tuleb määrida kõrvaauku. Pääle selle kuivatage kõrv kuiva puuvillaga ja siis riputage natuke kuiva poorhappe pulbrit kõrva. Kuiva poorhappepulbrit saab riputada kõrva väikse paberitoru abil. Pange natuke poorhappepulbrit ühte otsa, pistke see kõrva ja puhuge pulber kõrvaauku.

Seda tuleb teha iga päev. Välised kõrvaosad, mis saavad niiskeks vedelikust, tuleb määrida vaseliiniga, et neile ei tekiks haavandeid.

Kui kõrva jooksmise juures on tunda valu kõrva tagumises osas, siis on see väga raske haiguse tundemärk, mis võib kiirelt tekitada surma, kui viibimatult ei kutsuta arst.

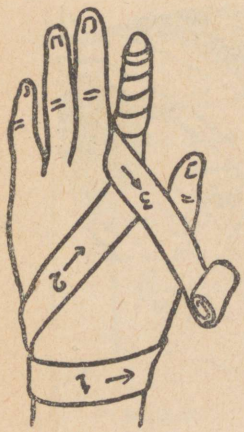
42. p ä ä t ü k k.

Naha- ja luuvigastused.

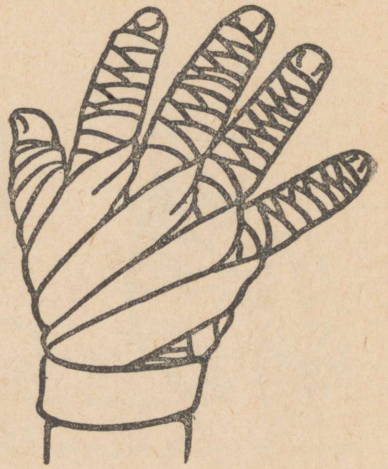
Igasugused õnnetused ja vigastused juhtuvad iga päev. Suures perekonnas möödub vaevalt päev, ilma et mõni perekonaliige ei lõikaks sõrme või vigastaks mõnd muud kohta kehal, või kannataks hambavalu või saaks mõne puru silma. Sagedasti on vigastus väga raske nagu murtud luu, või sügav haav, millest jookseb palju verd. Kui juhtub mõni seesugune õnnetus, siis ei oska enam jagu inimesi muud teha kui lihtsalt seista ning vahtida, kuna haavatud inimest aidata ei suuda keegi. Igaüks peaks teadma, mis teha naha või luu vigastuse puhul, sest tehes õieti õiget asja võite vahest päästa mõne elu.

Köitmine.

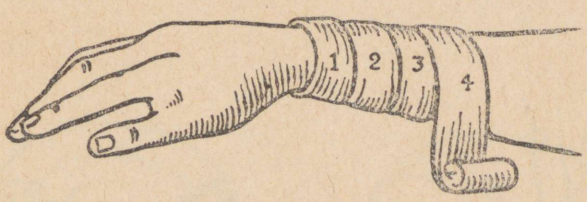
Pea iga vigastuse puhul on vaja tarvitada köitmeid, ja sellepärast peab igaüks teadma, kuidas panna köitmeid mitmesugustele kehaosadele. Köitmed tuleb teha puhtast riidest. Käevarte ja jalgade jaoks peavad köitmed olema 5 sentimeetrit laiad. Sõrmeköitmed peavad olema umbes 3 sentimeetri laiused. On hää hoida valmis tehtult mitmesuguseid köitmeid. Keerake nad rulli ja hoidke neid puhtas paberis või riides. Joonised järgmisel neljal leheküljel näitavad, kuidas tuleb köitmeid pääle panna.



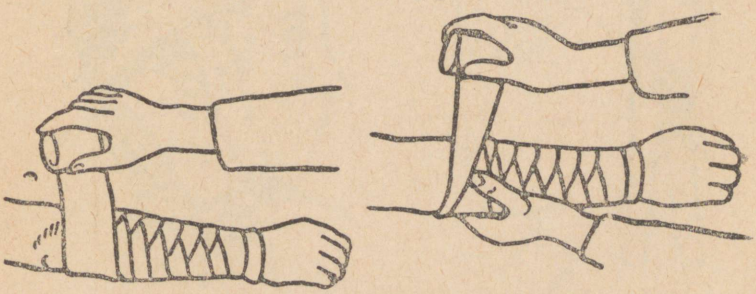
Sõrmeside.
Jälgige numbreid.



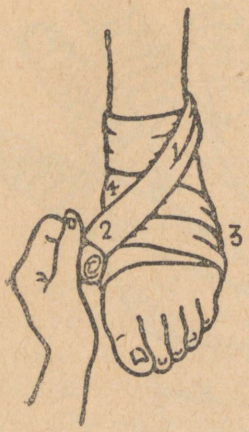
Siduge iga sõrm eraldi.



Käerandme side. Jälgige numbreid.



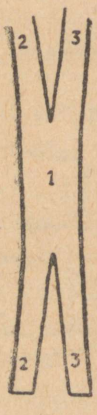
Käevarre side — alake käerandmega ja mähkige ülespoole, nagu näidatud.



Jalaside.
Jälgige numbreid.

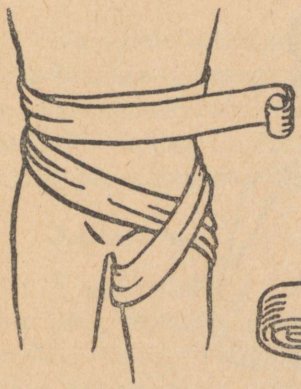


Silmaside.

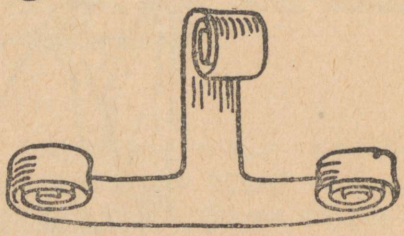




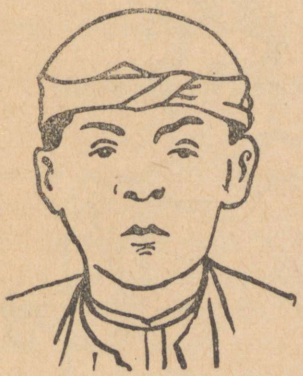
Pääside. Lõigake side nõnda lahti, kui kõrval joonisel näidatud.
Jälgige numbreid.



Puusaside.



Kolmeharulise pääsideme lõigend.



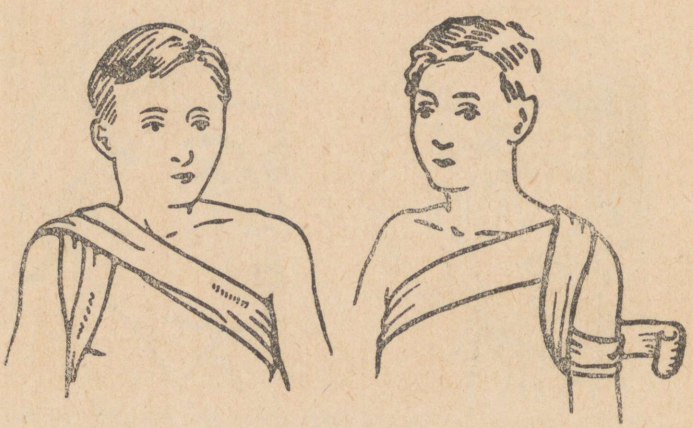
Pääsideme vaade eest.



Vaade küljelt.



Käe kandeside.



Õla ning käevarre ülemise osa sidemed.

Vere naha alla jooksmine.

Kui inimene kukub ja lööb ära mõne koha, või kui teda lüüakse millegagi, siis nahk ei purune harilikult, kuid nahaalune liha vigastub, ja mõned väiksed veresooned. Sellest tekibki tume plekk, mida nähakse harilikult niisuguste vigastuste puhul.

Arstimine.

Pange otsekohe jääd või väga külma vett pääle. Kui pole võimalik saada jääd ega külma vett, siis kastke riidelapid (taskurätid või väiksed käterätid) väga kuuma vette, väänake nad kuivaks ja pange nad vigastatud kohale. Lappe tuleb tihti uuesti kuuma vette kasta, või pange hästi kuuma veega täidetud pudel riidelapi pääle.

Hoidke vigastatud koht kõrgemal. See aitab valu vähendada.

Kui vigastatud kohal nahk ka on kriimustatud, siis määrige seda joodiga või riputage peale poorhappe pulbrit ja siduge siis puhta köitmega kinni.

Kriimustused ja väiksed haavad.

Kui nahk on kriimustatud või kui temas on väike haav, siis on parim ravimisviis panna pääle jooditinktuuri, siis riputada natuke poorhappe pulbrit ja siduda kinni köitmega. Jooditinktuur tekitab valu kui ta pääle pannakse, kuid see valu kestab ainult paar sekundit. Isegi kui vigastatud koht on must, ärge peske enne joodi päälepanemist.

Kui vigastus on väike, siis pole tarvis rohtu rohkem pääle panna kui üks kord. Kui vigastus on

suurem ja kui teisel päeval vigastatud koha ümbrus on punane ning paistetanud, siis tuleb köide ära võtta, ja kui on näha mäda, siis tuleb vastavaid kohti pesta kuuma poorhappe lahusega (väike teelusikatäis poorhappepulbrit tassitäie kuuma vee kohta). Kui on sellega pestud, siis niisutage lapp selles, pange vigastatud kohale, ning siduge köitmega. Kui lapp hoitakse niiske alaliselt, tilgutades iga tund natuke poorhappelahust pääle, siis toimub paranemine kiiremalt. Kui pole võimalik saada poorhapet, siis võib panna vette vastav hulk harilikku soola. Vigastatud kohtade pesemiseks võib tarvitada ka teisi rohte. Mõni kristall kaalium permanganaati, või 10 kuni 20 tilka lüsool- või karboolhapet võib panna poole tassi kuuma vee pääle ja tarvitada hääde tagajärgedega.

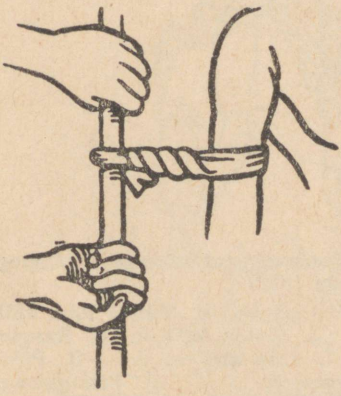
Rasked haavad, millest jookseb palju verd.

Kui haavast jookseb väga palju verd, ja kui verejooks ei hakka varsti vähenema, siis võib puhas lapp kasta väga kuuma vette ja suruda haavale. Vesi peab olema väga kuum, muidu see meetod ei aita.

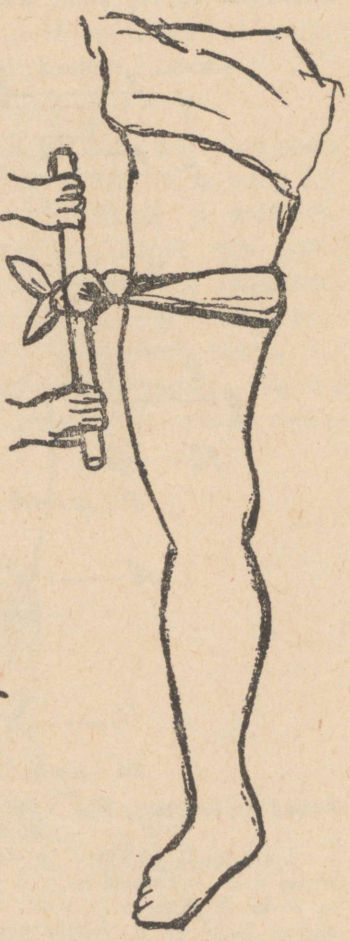
Kui verd voolab haavast väga kiirelt, siis pange haige pikali ja rõhuge mõlemate pöialdega pehmedele kohtadele ülalpool haava. Kui vigastus on käevarrel või jalal, siis võib jäseme ümber ülalpool haava siduda kokkukeeratud lapp või taskurätt, ja tarvitada keppi selleks, et lapp kõvasti pingule keerutada. Kui riidelapi voltidesse otse haava kohale panna väike ümmargune kivi või kork, siis peatab see kergemini verejooksu kui riidelapp üksi. Lapp

tuleb hästi pingule keerata. (Vaata joonist.) Verd voolav käevars või jalg tuleb tõsta kõrgemale, ja panna mõne toe pääle, et temasse voolaks vähem verd. Niipea kui verejooks jääb seisma, tuleb riie ära võtta, kuid teda tuleb pikkamisi vabamaks lasta, üsna natuke ühe korraga, sest kui ta äkki lahti lastakse, võib veri jälle jooksma hakata.

Niipea kui riidelapp on pingule keeratud ja verevool on vähenenud, siis tuleb pilpa ümber mähitud vatitükiga panna jooti haava. Kui verejooks

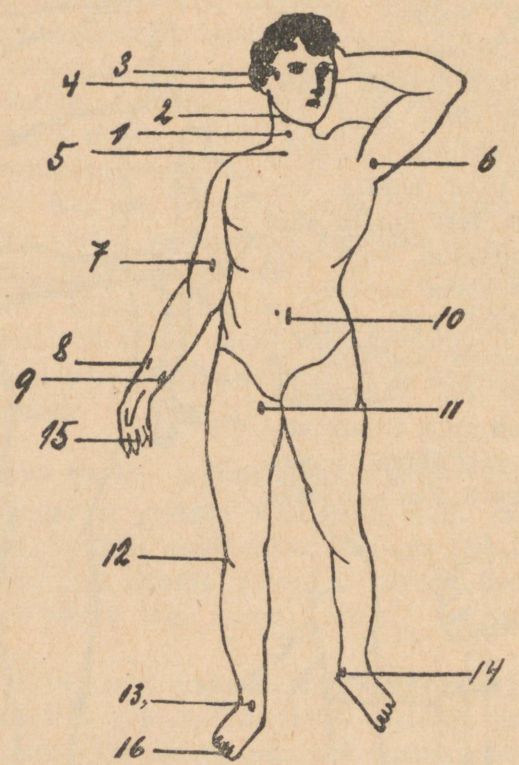


Rätiku tarvitamine verejooksu peatamiseks käest.



Verejooksu seismapanemine jala veresoonte kinnipigistamise läbi.

jääb seisma, siis pange haava pääle mitmekordne lapp, mida on enne vees keedetud. Pääle selle pange köide pääle.



Kohad tuiksoontel, kus verejooksu peatamiseks sõrmedega vajutada tuleb.

1. Suure kaelatuiksoone vajutamiskoht. 2. Välise lõua tuiksoone v.-k. 3. Meele ts. v.-k. 4. Kukla ts. v.-k. 5. Rangluu ts. w.-k. 6. Kaenla ts. v.-k. 7. Õlavarre ts. v.-k. 8. Põialpoolse ts. v.-k. 9. Küünarpoolse ts. v.-k. 10. Peatuiksoone v.-k. kõhu koopa kohal. 11. Reie ts. v.-k. 12. Kindra ts. v.-k. 13. Eelpoolne sääremarja ts. v.-k. 14. Tagumise sääremarja ts. v.-k. 15. Sõrmede ts. v.-k. 16. Varvaste ts. v.-k.

Kuidas peatada verejooksu päähaavast.

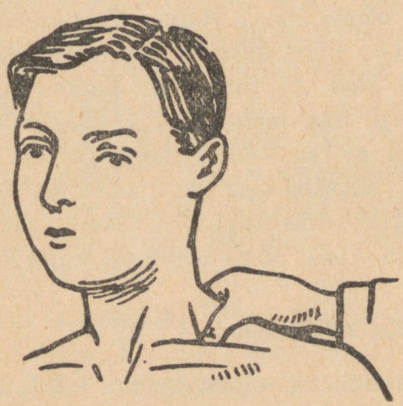
Pange haava pääle õhuke riidelapp, mis on niisutatud joodtinktuuris, selle pääle pange veel mitmekordselt puhast riiet, nii et saate väikse padjakese. Suruge see padjake tugevasti haavale.

Verejooks näost ja kaelast.

Verejooksu huulest võib peatada, kui enne pesta käed puhtaks ja siis panna esisõrm suhu ning kõvasti pigistada haavatud kohta sõrme ja pöidlaga.

Kui on väga tugev verejooks näost, siis pigistage haige kaela, nii nagu tahaksite teda kägistada. Kui pigistada kaela tugevasti alumise lõualuu nurkadest, siis võib vähendada verejooksu näost. Lisaks sellele suruge padjakese abil haava, niisama nagu juba õpetati päähaavast verejooksu peatamiseks.

Verejooks õlgadest ja kaenla alt.



Suruge pöidlaga kõvasti rangluu keskoha taha. (Vaata joonist.)

Mis teha kui haavas tekib põletik?

Kui haav muutub punaseks, hakkab valutama ning paistetama, ja temasse tekib mäda, siis on parim meetod panna pääle tükike riiet. See riie tuleb enne niisutada lahus, mis on saadud teelusikatäiest poorhappest poole tassitäie vee kohta. Niisutage lappi ikka uuesti selles lahus nii et ta oleks alaliselt niiske. Kõiki lappe, mis pannakse haava pääle, tuleb enne vees keeta. Kui poorhappe lahusega niisutatud lapi pääle panna tükk pergamenti või vahariiet, siis see takistab riiet liig kiirelt kuivamast. Kui poorhapet pole võimalik saada, siis võib selle asemel tarvitada harilikku soola.

Kui mõnes käe või jala haavas on mäda, siis on järgmine ravimisviis väga mõjuv. Muretsege kaks ämbrit, mis on küllalt suured, et neisse saaks panna käe või jala. Ühte ämbrisse pange kuuma vett. Iga klaasitäie vee kohta tuleb lisada teelusikatäis soola. Vesi peab olema hästi kuum. Teise ämbrisse pange külma vett — mida külmem vesi, seda parem. Kastke vigastatud käsi või jalg enne kuuma vette mõneks minutiks või kauemaks, siis kastke mõneks sekundiks külma vette. Tehke seda järjest 20 minutit või kauem. Kuuma vett tuleb mitu korda uuesti soojendada, et ta oleks kogu aeg tuline. Külma vett tuleb tihti vahetada, et ta oleks nii külm kui võimalik.

Liigeste väänamised.

Väänamine on vigastus, mis tekib liigese äkilisest liigutusest. Liigesed, mida kõige sagedamini väänatakse on luupahk ja käerandmed.

Väga raske väänamise puhul on kõige parem minna arsti juurde, sest väänamise asemel on ehk tegemist purustatud luuga.

Väänatud koht tuleb kõigepäält pista pooleks tunniks või kauemaks nii kuuma vette kui suudetakse välja kannatada. Pääle selle pange väänatud koha pääle haava plaastri ribasid või köitke väänatud koht tugevasti riidest köitmega. Hakake köitma allpool väänatud kohta (käe puhul alustage sõrmede lähedalt, väljastpoolt.) Teisel päeval võib köide ära võtta ja vigastatud koht kasta kuuma vette 15 või 20 minutiks. Sel ajal kui käsi või jalg on kuumas vees, võib vigastatud kohta tasakesi hõõruda (masseerida). Hõõruge ülaltpoolt alla ja altpoolt üles.

Murtud luud.

Murtud luu puhul tuleb alati kutsuda arst. Allpool antud juhatused on nende jaoks, kes ei saa otsekohe arsti kutsuda. Need on juhatused selle kohta, mis tuleb teha arsti päralejõudmiseni.

Kui luu on murtud, siis pange haige voodisse ning käskige tal olla üsna vagusi. Kui luu murdub, siis jäävad mõlemad otsad teravakilluliseks, niisama nagu murdunud puuotsad. Igakord jäseme liigutamisel need teravad otsad purustavad liha ja tekitavad tugevat valu.

Enne kui katsutakse liigutada kedagi, kes on luu murdnud, tuleb tarvitada puupilpaid, et takistada murtud luuotste liikumist.

Kui jala- või käeluu on murtud, siis tehke mõningad 5 sentimeetri laiused puupilpad. Käeluu

jaoks peavad puupilpad olema umbes 30 sentimeetri pikkused. Jalaluu jaoks peavad pilpad olema nii pikad, et nad ulatavad jalast kuni säärteni.

Et pilpaid pääle panna, tõmmake murtud jalg või käsi enne ettevaatlikult sirgeks, ja hoides jäsent murdumisekohalt ettevaatlikult kinni, katsuge murtud kohad kokku sääda, nii et luu jääb sirgeks. Kõike seda tuleb teha väga ettevaatlikult, et mitte tekitada liig suurt valu. Järgmiseks tuleb murtud jäse ümbritseda paksu puuvillakorraga, või kui seda pole võimalik saada, pange riidelappe jäseme ümber enne kui puupilpad seotakse ümber. Kui puuvill või lapid on ümber pandud, siis asetage puupilpad jäseme ümber ja siduge nad tugevasti kinni. (Vaata joonist.) Kui see on tehtud, siis võib haige viia koju või haiglasse.

Murtud luu kokkukasvamiseks kulub kolm nädalat või rohkem, ja kogu selle aja peavad puupilpad pääl olema. (Vaata märkus.)

Märkus: Niisugune luu murdumine, kus luutükid purustavad naha, nõuab erilist tähelepanu, sest siin tekib peaaegu kindlasti põletik, kuna mustus ning pisikud satuvad väga sügavasse. Niisugusel juhul tuleb ikka pöörduda arsti poole kui vähegi võimalik. Seda tuleb ravitseda nagu lahtist haava, ja tuleb pista sisse dreen (puhastustoru), mis puhastab haava pisikuist ning mürgist, seni kui organism suudab vastava koha tarvilikult parandada. Seesugust luumurdmist tuleb väga ettevaatlikult ravitseda.

Nihestused.

Kui luuots läheb paigalt ära, siis ei saa liigest liigutada. See võimaldab harilikult eraldada nihestust murtud luust.

Nihestuse ravitsemisel on sihiks luuots õigesse kohta tagasi asetada. Selleks on peaaegu alati tarvis arstiabi, sellepärast on nihestuse puhul tarvis minna arsti juurde või kutsuda arst koju. Mida kiiremini saadakse arstiabi, seda kergem on luid õigesse kohta tagasi panna. Kui viivitatakse päev või paar, siis võib juhtuda, et arst peab vigastuse parandamiseks võtma ette lõikuse.

Põletused.

Kui põletus on väga kerge, siis on vigastatud koha külma vette kastmine väga kasulik. Kui on 20 minutit või kauem külmas vees hoitud, siis määrige põletatud kohale karbool-vaseliini (2 või 3 tilka karboolhapet teelusikatäie vaseliini kohta) või segage ühesuurused osad valku ning keedetud kookospähkliõli.

Kui põletus on väga raske, siis tuleb riided katki lõigata ning ära võtta. Siis pange põletatud kohale lappe, mida tuleb kogu aeg hoida niisked poorhappe või soola lahusega. Nende lahuste tegemise meetodit kirjeldati käesolevas päätükis „Kriimustuste ning väikeste haavade“ all. Hoidke neid niiskeid lappe põletatud kohal mitu tundi iga päev, ja kui võtate lapid ära, siis riputage põletatud kohale peent poorhappe pulbrit. Võib ka määrida riidelapile salvi, mis on saadud lusikatäie poorhappe sega-

misest kahe lusikatäie vaseliiniga, ja panna see vigastatud kohale.

Veega põletamine.

Kui nahk on põletatud kuuma või keeva veega, siis tekivad villid. Neid ville ei tohi avada, väljaarvatud siis kui nad on väga suured. Kõige parem rohi on panna teelusikatäis pikrikuhapet väiksesse pudelisse (millesse mahub 4 või 5 supilusikatäit vett). Pange seda rohtu kaks või kolm korda päevas põletatud kohale, pääle selle raputage sinna natuke poorhappe pulbrit. Köitke puhta lapiga.

Mis teha, kui nael või pind satub jalga või kätte.

Kui olete naela või pilpa välja tõmmanud, mähkige puhast puuvilla tiku ümber. Kastke see joodtinktuuri ning suruge siis auku, mille tegi nael või pind.

Mis teha, kui koer või mõni muu loom hammustab?

Kui hammustus on käes või jalas, siis siduge tugev nöör jäseme ümber veidi ülalpool hammustust (sellele poole hammustust, mis on lähemal kerele). Pange kepp nööri vahele ning keerake tugevasti. See on tarvilik selleks, et takistada mürki haavast minemast mujale kehasse. Pääle nööri sidumist toimige samuti nagu õpetatud eespool naelaga vigastamise puhul. Pääle joodiga määrimist laske nöör pikkamisi vabaks, kuid mitte järsku. Haige tuleb saata nii kiirelt kui võimalik Pasteuri instituuti Tartusse. Marutõbise looma hammustuse puhul on väga tähtis, et ei kaotata aega.

Ussi hammustused.

Ussi hammustuse puhul tuleb toimida samuti nagu koera hammustuse puhul. On hää, kui tekitatakse haavast verejooksu. Pääle selle kui nöör on kõvasti ümber seotud, pistke noa tera väikestesse augukestesse, mis on tekkinud ussi hammustusest. Suruge aukudesse, et verd hakkaks jooksma. Kui verd on jooksnud mõni minut, siis tuleb panna haavadesse joodtinktuuri; või lahustage lusikatäie vee sees mõni kristall kaalium permanganaati ja tarvitage seda joodtinktuuri asemel. Kui on teada, et uss on väga mürgine, siis valage kaalium permanganaadi lahust haavadesse. Selleks otstarbeks lahustage 0,3 grammi kaalium permanganaati kahes supilusikatäies vees.

Päikesepiste.

Kui väljas päikse käes töötavad inimesed minestavad äkki ning kukuvad maha, siis tulevad nad kiirelt viia varjulisse paika ja külma vett tuleb valada nende pähe ning rinnale. Samal ajal kui külma vett valatakse pääle, peab keegi tugevasti hõõruma nahka rinnal ning käevartel. Päiksepiste on väga tõsine asi, ja tuleb kutsuda arst haiget vaatama.

Mürgitus.

Neil juhtudel, kui on mürki alla neelatud, on enamasti alati, väljaarvatud põletavate mürkide puhul nagu karboolhape, tarvis kõigepäält kutsuda esile oksendamist. Seda võib teha mitmet viisi. Näiteks võib pista sulg või sõrm kurku ja kõdistada kurku. Kui juua klaasitäis leiget vett, millesse on

segatud 2 supilusikatäit sinepijahu või 4 supilusikatäit soola, kutsub see kindlasti esile oksenduse, kui esimene meetod jääb tagajärjetuks.

Karboolhappe mürgitus.

Selleks, et päästa inimese elu, kes on karboolhapet sisse võtnud, et tule mitte oksendust esile kutsuda, vaid tuleb lasta haigel kiirelt neelata neli või viis toorest muna. Pääle selle andke haigele supilusikatäis inglise soola või naatrium sulfaati klaasitäies vees.

Mürgistumine arseenikuga või rotimürgiga.

Tarvitage eelpool nimetatud meetode oksenduse esile kutsumiseks. Siis andke haigele neli või viis toorest muna ja suur annus inglise soola või naatrium sulfaati.

Hambavalu.

Kui hambas on auk, mis valutab, siis tuleb sellest kõigepäält toidujäänused välja puhastada. Kastke tükike vatti kreosooti ning täitke sellega auk. Suruge vatt tikuotsaga hambaauku. Olge ettevaatlik, et te kreosooti alla ei neelaks. Kui panna tilk või paar karboolhapet vatitüki pääle ning suruda see hambaauku, siis jääb ka sagedasti valu järele. Vahest aitab ka sellest, kui toppida hambaauk täis keedusoodat.

Uppunute elluäratamine.

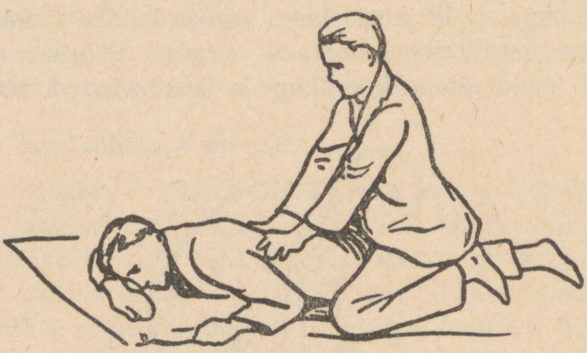
Niipea kui inimene on veest välja tõmmatud, pühkige kiirelt vesi ning muda ninast ja suust. Kiskuge

riided rinna päält lahti; avage suu ja hoidke ta lahti, pannes puutükike hammaste vahele. Pöörake uppunul nägu allapoole; pange oma käevarred tema



Tõstke üles keskmine kehaosa.

käevarte alla; hoidke keha keskosa kõrgemal, nii et vesi voolab välja ta kopsudest. Niipea kui veejooksmine ninast ning suust lõpeb, pange keha maha. Kõhu all tuleb hoida riieterulli. Siis pange oma mõlemad käed seljale nagu näidatud joonisel ja suruge tugevasti alla; siis laske järsult lahti. Tehke seda umbes 12 korda minutis (tehke just nii kiirelt nagu ise hingate). Seljale rõhumine surub õhu kopsudest välja, ja kui käed võetakse päält ära, siis õhk läheb sisse. Kui uppunul on mingisuguseidki elumärke, siis tuleb kunstlikku hingamist teha tund



Asetage mõlemad käed seljale.

aega või rohkemgi. Kui on lähedal kedagi, kes võib aidata, siis laske tal tugevasti hõõruda nahka, et seda kuivatada. Muretsege kuumaveega täidetud pudelid ning asetage need haige keha lähedale. Vesi ei tohi olla liig kuum, muidu ta kõrvetab uppunu nahka, sest peaaegu surnud inimese nahk põleb väga kergesti.

43. päätükk.

Mitmesugused haigused.

Haige suu.

Imikute haige suu ravitsemist on kirjeldatud 27. päätükis.

Täiskasvanutel tekivad suuhaigused sagedasti sellest, et nad ei hoia hambaid, keelt ning suud puhtalt. Vistrikud tekivad põskede ning huulte sisemisele nahale. Need vistrikud on nagu valged täpid. Nad on väga valusad.

Arstimine.

Hoidke suu puhas retseptide nr. 9 ja 10 abil (vaata päätükk 47). Kastke tikuots puhtasse lüsooli või karbool-happesse ja puudutage haiget kohta; siis sülitage, et mürki mitte alla neelata.

Luksumine.

Hinge kinni pidamine lõpetab sagedasti luksumise. Teine viis on võtta keele otsast kinni ning tõmmata ta suust välja, hoides teda nii minut või kaks. Veel üks viis on juua klaasitäis väga sooja vett.

Verejooks ninast.

Vahest võib verejooksu ninast peatada sellega, et lihtsalt pigistada nina sõrme ning pöidlaga.

Teine viis on hoida jäätükki ninasõõrmete vastu ning teist tükki suus. Kui suruda jäätükki vastu kukalt, siis lõpeb verejooks ninast vahest silmapilkselt.

Vahest lõpeb verejooks kui tilgutada ninasse väga soolast vett.

Kui ükski neist meetodidest ei aita, siis võtke umbes väikese sõrme viimase liikme suurused tükikesed puuvilla. Siduge kummagi külge tugev niit. Niit peab olema 15 kuni 20 sentimeetrit pikk. Pistke need puuvillatükid ninasse umbes 7 sentimeetri sügavusele. Pange neid mitu tükki ninasse, et täiesti sulgeda ninasõrmete avausi. Jätke need puuvillatükid ninasse 30 minutiks või hauemaks. Nad tulevad välja tõmmata niidiotsast, mis jäi ninast välja rippuma.

Song.

Songa tekitab soole osakene, mis tuleb välja läbi avause kõhuseinas. See tekitab paistetuse naha all. Kõige sagedam koht on kube häbemete lähedal.

Songa parandamiseks on tarvis arsti abi. Kui surumine paistetanud soolele ei sunni teda kõhtu tagasi minema, siis peab haige jääma pikali, ja tuleb kiirelt kutsuda arst.

Mõningatel songa juhtudel võib tarvitada eriköidet. See on köide, mis läheb ümber keha, ja mille

küljes on kõva ümmargune padjakene, mis peab tugevasti suruma kohale, kust sool tuleb kõhust välja. See köide peab vastama haige keha ümbermõõdule. Kõige parem on arstida lõikuse abil. Kui haavaarst on selle kord parandanud, siis ei tülita song tulevikus enam kunagi.

Põiekivid.

Sagedane ning valus kusemine, verd kuses ja vahest väikseid kive, need on kõik põiekivide tundemärgid.

Arstimine.

Rahu voodis, ja jooge palju vett, mis sisaldab sidruni mahla. 0,9 grammi kaaliumi tsitraati tassitäie vee kohta võib võtta kolm korda päevas. Kuumad vannid on kasulikud. 0,6 grammi urotropiini võib võtta kolm korda päevas. Kui valud on väga suured, siis on tarvis minna haiglasse ja lasta haavaarstil kivid eemaldada.

Kollatõbi.

Silmavalgete ning naha kollaseks muutumine tekib maksa või sapikoti haigusest.

Kui on palavikku, siis peab haige minema voodisse. Dieet peab koosnema munavahust ja riisipudrust. Jooge vett, mis sisaldab sidruni mahla. Võtke iga päev annus inglise soola. Tehke hautamist maksale iga päev 20 minutit kaks korda päevas.

Valu liigestes ning seljas, jooksva.

Kõigi nende haiguste puhul on soojus kõige suurema mõjuga. Võib tarvitada kuumavee pudelit või hautamist.

Männa õli hõõrumine nahka liigese kohal on kasulik. Lapp võib kasta õlisse ja panna siis valutavale kohale. Katke see lapp pergamendiga ja siis siduge köitmega kinni. Hoiduge alkoholi ning liha tarvitamisest. Jooge iga päev palju vett.

Kui liigeste valu oleneb jooksvast, siis võtke iga kolme tunni järele järgmist lahust sisse: 0,9 grammi natrium salitsülaati ja 1,8 grammi söögisoodat poole klaasitäie vee kohta.

Langetõbi.

Langetõve hood võivad olla nii rasked, et haige kukub maha ja suust tuleb vahtu. Mõnikord on hood väga nõrgad. Haige kaotab äkki keset kõnelemist või söömist meelemärkuse pooleks minutiks või kauemaks. Need nõrgad hood on väga sarnased minestamisele. (Vaata märkus, lhk. 231.)

Ravimine seisab selles, et tuleb hoolitseda igapäevase istme eest. Ärge tarvitage alkoholi, tubakat ega liha. Täiskasvanuile võib päevas anda 3,6 gr. broomkaaliumi, seni kui kutsutakse arst. Jooge palju vett, mis sisaldab sidruni mahla ja on suhkruga veidi magusaks tehtud.

Asjade neelamine.

Vanemad kohkuvad sagedasti väga, kui lapsed neelavad alla raha, nõelu, nööpe jne. Need asjad lähevad harilikult läbi keha, ilma et nad teeksid palju kahju. Ärge andke kõhulahtistamisvahendit, vaid andke kõva toitu nagu leiba, putru, kartulid või mingid aiavilju, et sooltes tekiks suur mass, mis tooks asja kehast välja.

Kasvajad.

Pehmed kasvajad, mis vahest kasvavad pääs, kaelal ja seljal on süütud. Iga kasvaja, mis ilmub huulele, lõualuule, või rinnale on hädaohtlik. Tuleb otsekohe minna arsti juure. Kasvaja võib olla vähktõve algus, ja ainus parandamisviis on eemaldamine operatsiooni teel.

44. päätükk.

Kuidas hoolitseda haigete eest — desinfitseerimine.

19., 20 ja teistes päätükkides on öeldud, et tähtsamad asjad haiguste parandamisel pole rohud, vaid rahu, hää toit, hää hoolitsemine ja kõigi võimalikkude abinõude kasutamine selleks, et aidata verd hävitada haiguste pisikuid ja mürke, mida need pisikud tekitavad.

Rahu.

Iga raskema haiguse puhul peab haige minema voodisse ning jääma sinna päevaks ning ööks. Paljud haiged inimesed ei saa terveks, sest nad on pikali ainult seni, kui neil muutub paremaks, ja siis nad tõusevad üles ning hakkavad tegema harilikku tööd ning sööma harilikku toitu.

Kui inimene on haige, siis paraneb ta kiiremini kui naabrid ja sugulased ei tule talle liig sagedasti külla. Korralikkudes haiglates lastakse väga väheseid inimesi haigeid külastada. Külalised teevad sagedasti rohkem kahju kui kasu. Nad kõnelevad haigega ning väsitavad teda. Nad toovad haigele vahest toitu ning rohte, ja see toit ning rohud pole seesugused, mida haige tohib tarvitada. Teine viis, kui-

das need, kes külastavad haiget, teevad kahju, on see, et nad levitavad haigust. Enam jagu haigusi on nakkavad (need võivad ühelt inimeselt teisele külge hakata), ja külalised, surudes haige inimese kätt, või istudes ta voodis, või puutudes asju haige toas, saavad pisikud oma käte ning riiete külge, ta tagajärg on, et nad viivad pisikud koju ja teised jäävad sääl haigeks. On kõige parem, et ainult need paar isikut, kes hoolitsevad haige eest, tulevad ta tuppa, ja et teisi üldse ei lubatagi sisse tulla, välja arvatud siis, kui neid kutsutakse appi haige eest hoolitsema.

Haige tarvitab puhast, värsket õhku, ja külalised suitsetavad sagedasti ja rikuvad õhku, mida haige inimene hingab.

Iga haige inimene tarvitab palju und. Kedagi ei tohi lubada istuda haige toas ning põletada sääl lampi. Tuli tuleb varakult kustutada, nii et haige saab jääda magama.

Dieet.

Õige dieet on tähtsamaid asju haigete ravitsemisel.

Mõnede haiguste puhul võib haige süüa harilikke toite; kuid enama jao haiguste puhul, ja eriti kõhu või soolte haiguste puhul tuleb valmistada erilist toitu. Olgu haigus missugune tahes, haigele inimesele tuleb anda palju vett juua. Vett tuleb enne keeta ning jahutada. Värsked, küpsed puuviljad, ja puuviljadest pigistatud mahl on haigetele suurepärased.

Pehmeks keedetud või keeva vee sees hoitud munad on väga hääd; neid ei tohi iial praadida ega

keeta kõvaks. Mune võib valmistada nii, et muna lastakse väiksesse hulka keeva vette. Võtke muna keevast veest välja, niipea kui munavalge on muutunud valgeks. Mune võib valmistada ka nii, et väikses keedunõus keedetakse umbes liiter vett. Niipea kui vesi hakkab keema võetakse ta tulelt ära ja paar muna pannakse sisse. Jätke munad vette kümneks kuni viieteistkümneks minutiks. Kui see on õieti tehtud, siis peaks munavalge muutuma kisseli paksuseks. Nii valmistatud munad on väga kergesti seeditavad. Munavaht on kergesti seeditav. See valmistatakse nii, et munavalge lüüakse vahule, siis pekstakse munakollane ka sisse, ja sellele lisatakse natuke suhkrut ning paar lusikatäit ananasi mahla. Siis segage muna poole klaasitäie piima või puuvilja mahla sisse.

Kõhulahtisuse või kõhutõve ja iga muu soolte või kõhu terava, raske haiguse puhul, on munavesi vahest ainus toit, mida võib anda haigele. See saadakse nii, et kahe muna valge segatakse klaasi vette, mis on enne keedetud ning jahutatud. Talle võib maitseks natuke sidruni mahla juure panna.

Riisipuder või pruunistatud nisujahust tehtud puder on hää toit haigetele, nii lapsele kui täiskasvanule. Värske keedetud piim, kuivikud, kartulid, aurutatud aiavili — on kõik hää toit haigetele.

Toidud, millest haige peab eriliselt hoiduma, on harilikud aiaviljad, nagu sibulad ja küüslauk; samuti koogid, kompvekid ja üldse igasugused maiused. Piprast, vürtsist ja väga soolastest toitudest peavad haiged ka hoiduma.

Haigete toite valmistades peab olema sihiks valmistada puhtaid toite, mis oleksid isuäratavad ning kergesti seeditavad.

Haigetuba.

Inimesel, kes on raskesti haige, peab olema omaette tuba. See tuba peab olema hästi valgustatud. Tal peab olema kaks või rohkem aknaid. Mõnede haiguste puhul, nagu koolera, difteria ja sarlakid, haige peaks olema majas, kus üldse pole teisi inimesi, sest need haigused on nii nakkavad, et inimesed, kes elavad haigega ühes majas võivad kõik haigeks jääda.

Pesemine.

Paljud inimesed arvavad, et haiget ei tohi pesta. See on raske eksitus, sest haiged tarvitavad sagedamat pesemist kui terved. Kui pesta keha osade kaupa ja pestud osa otsekohe kuivatada, siis pole mingit hädaohtu, et haige võib külmetada. Enama jao haiguste juures on pesemine sama väärtuslik kui igasugune rohi.

Kuidas mõõta soojust.

Nahka katsudes ei saa alati kindlasti ütelda, kas inimesel on palavikku. Et teha kindlaks, kas inimesel on palavikku või ei, on vaja tarvitada soojamõõtjat. Soojamõõtjal on numbrid, 34 kuni 42 Celsiuse järele. 37 on märgitud punase joonega. Kui termomeeter tõuseb üle 37, siis on haigel palavikku. Kuni 38 on mõõdukas palavik. 39 ja 40 on kõrge palavik. Normaalselt on inimese kehasoojus umbes 36,6.

Et tarvitada soojamõõtjat, võtke ülemisest otsast kinni, elavhõbedaga ots allapoole, ja raputage kiirelt mitu korda, nii nagu laksutaksite piitsa. Seda tuleb teha selleks, et raputada elavhõbe alumise soojamõõtja otsa. Siis pange see soojamõõtja ots, mis sisaldab elavhõbeda, haige keele alla. Käskige haigel hambad lahti hoida kuid huuled tugevasti kinni pigistada ja hingata läbi nina. Soojamõõtja peab olema keele all 3 või 4 minutit.

Kaenlaalune võib enne kuivaks pühkida ja soojamõõtja sinna panna. Käevart tuleb siis hoida tugevasti vastu rinda.

Lastel võib, et hoiduda soojamõõtja purunemisest, pista see päraauku umbes 5 sentimeetri sügavusele või panna kubemesse puusa vahele.

Soojamõõtjat tuleb enne ja pärast tarvitamist pesta seebi ning veega (ärge tarvitage kuuma vett). Pääle seebi ning veega pesemist tuleb teda pesta lüsooli või karboolhappe lahusega, milles on teelusikatäis üht nimetatud soola klaasitäie vee kohta.

Pulss.

Pulsi kiirus mitmesuguses eas on järgmine:

Sündimise juures	130—150 minutis.
1— 2 aastaselt	110—120 „
2— 4 „	90—110 „
6—10 „	90—100 „
10—14 „	80— 90 „
Täiskasvanul	72 „

Et lugeda pulssi, pange sõrme otsad käerandme alumisele poolele umbes sentimeetri kaugusele käe-

randme välisest äärest ja paari sentimeetri kaugusele pöidlast.

Hingamine.

Hingamise kiirus mitmesuguses eas on järgmine:

Sündimise juure		40 minutis
2 aastaselt		28 „
4 „		25 „
10 „		20 „
Täiskasvanul	16 kuni	18 „

Et lugeda hingamist, võtke kell ühte kätte, pange teine käsi haige rinnale ja lugege igat rinna tõusu.

Desinfitseerimine.

Tüüfuse ja mõne muu haiguse puhul nimetati meetode kuidas tuleb desinfitseerida väljaheiteid.

Põletamine või keetmine on kõige mõjuvam desinfitseerimisviis. Paberi- ja lapitükid, mille haige on ära määrinud, tulevad ära põletada.

Väljaheited ja uriin võib panna plekk-karpidesse, katta kaanega ja keeta, enne kui nad välja visatakse; või väljaheited segada õlgedega ning ära põletada.

Päikesepaiste tapab pisikud, kui nad on küllalt kaua päikesepaistes. Sellepärast peab haige tuba olema hästi valgustatud, ja haige pesu ning voodiriided tuleb sagedasti riputada välja päikese kätte ja jätta sinna mitmeks tunniks.

Formaliin on suurepärane desinfitseerimisaine

niisuguse maja jaoks, mida saab hästi sulgeda. Et desinfitseerida riideid ning asju, mida ei saa pesta ega keeta. Pange need asjad kasti, mida saab hästi sulgeda. Pange üks kord riideid ja siis riputage teelusikatäis formaliini, siis pange teine kord riideid ja jälle teelusikatäis formaliini. Siis pange kast kõvasti kinni ja hoidke teda nii 24 tundi.

Sublimaat on väga laialt tarvitatav desinfitseerimisaine. Ta on väga mürgine ja teda ei müüda vabalt. Teda antakse sagedasti tablettides. Kaks tabletti liitri vee kohta (neli klaasitäit) annavad lahuse, milles on üks osa sublimaati tuhande osa vee kohta. Seda võib tarvitada käte pesemiseks, pääle selle kui on haigega kokku puututud. Haige määritud käterätid, taskurätid jne. võib kasta sellesse lahusesse pooleks tunniks või tunniks ja siis ära pesta.

Karboolhappe lahust, milles on 2 kuni 5 osa karboolhapet 100 osa vee kohta, tarvitatakse ka sagedasti desinfitseerimiseks.

Lüsool on suurepärane desinfitseerimisaine, kui tarvitatakse lahust, milles on üks osa lüsooli sajas osas vees (teelusikatäis lüsooli klaasitäies vees).

Lubi on kasulik desinfitseeerimisaine. Teda võib riputada maha maja ümber. Teda võib tarvitada väljaheidete katmiseks, mis on visatud auku.

Vasesulfaati võib tarvitada desinfitseerimisainena. Teda tuleb panna umbes 4 lusikatäit klaasitäie vee kohta.

Et desinfitseerida maja, kus on olnud haige inimene, on kõige parem meetod pesta põrandad, seinad ning mööblid seebi ning veega, ja kui on või-

malik muretseda karboolhapet või sublimaati, siis tehke niisugune lahus, nagu õpetatud eespool, ja peske põrandad jne. ühega neist lahustest.

Märkus: Langetõbi. — Arvatakse, et pärivusel on tähtis osa langetõve põhjusena. Alkoholi tarvitamine, pää vigastused, silmade pingutus, soolte parasiidid, polüübid jne., võivad haige närvisüsteemiga inimesel hood esile kutsuda.

Langetõve hoo ajal peab haiget kaitsma vigastuste eest. Riided tuleb lahti teha ja tükk puud või kork tuleb panna ta hammaste vahele, et takistada keele hammustamist. Tuleb katsuda teada saada haigusehoo põhjust.

Dieet on väga suure tähtsusega. Süüa tuleb kindlaksmääratud aegadel ja vähe ühe korraga. Liha, teed ja kohvi ning maiuseid ei tohi süüa. Soola tuleb tarvitada võimalikult vähem. Toit peab pääasjalikult koosnema puuviljast, tervetest teradest, hästiküpsetatud leivast, piimast ning aiaviljast. Mune, kaunavilja, pähkleid ning juustu tuleb süüa vähe.

Kõht tuleb hoida korras dieedi, kõhulahtistamisvahendite või klistiiridega. Tuleb eemaldada kõik sisemise ärrituse põhjused, nagu silmadepingutus, nina polüübid, suured kurgumandlid, küljesolev eesnahk ja soolteussid.

Hoidke nahk aktiivne sagedate soojade vannidega. Haige peab elama rahulikku elu, olema palju värskes õhus ning tegema küllaldaselt kehalisi harjutusi.

45. päätükk.

Kärbsed surmavad inimest.

Kärbes on väike olevus; kuidas saab ta surmata inimest? Sellele küsimusele võib vastata järgmise näitega. Ühel päeval üsna väike laps mängis isa rohupoes, ja juhuslikult leidis valge pulbriga täidetud paki. Ta viis selle välja ning viskas kaevu. See valge pulber oli aga tugev mürk ja põhjustas suure hulga inimeste surma, kes elasid ümbruskonnas ning tarvitasid vett sellest kaevust. Väike laps surmas need inimesed viies kaevu pulbri, mis surmas inimesed. Ja kuigi kärbsed tapavad iga aasta kümneid tuhandeid inimesi, siis kahtlustavad vähesed, et kärbes on mõrtsukas. Enam jagu inimesi peab kärbest väga süütuks putukaks — sest ta ei tekita kunagi muud tüli kui veidi sügelemist sel ajal, kui istub nahale.

Selleks, et saada aru kärbse surmatööst, on tarvis uurida ta elulugu ning kombeid.

Emane kärbes muneb ja munad muutuvad tõukudeks. Tõukudest saavad hiljem kärbsed. Kulub kümme kuni neliteist päeva sest ajast, millal kärbes muneb, kuni tekib uus kärbestepõlv. Üks emane kärbes muneb vähemalt 120 muna, ja kahe nädala pärast areneb igast neist 120 munast kärbes. Sellest

on näha, et mõne kuuga võib ühest kärbsest areneda mitu miljonit kärbest.

Hariliku kärbse pääasukohaks on hobusesõnnik. Kärbsed elutsevad ka inimeste väljaheidetes ja igasugustes jäänustes ning kõdunevates ainetes. Võib ütelda, et kärbsed elutsevad igal pool, kus lastakse koguda mustust.

Kärbes kasvab mustuses, sööb mustust ja eelistab elada mustades kohtades. Kärbse keha ning jalad on hästi kohandatud mustuse kandmisele, sest ta keha ja kuus jalga on kaetud hulga karvakestega. Iga jala küljes on kärbsel ümmargune padjakene. Need padjakesed on kaetud kleepuva, liimisarnase ainega. Kui tal poleks seda kleepuvat ainet jalgade küljes, siis ei saaks ta kõndida jalad ülespoole. Kuna kärbse keha ning jalad on kaetud karvadega ja kuna tal on see kleepuv aine jalgadel, siis on selge, et kuhu ka kärbes ei istu, igalt poolt ta kannab jalgade ning kehaga ära kõik, mis sinna külge hakkab. Kui kärbes istub inimese väljaheiteile, siis viib ta seda kaasa oma keha ning jalgade küljes; ja kui ta siis lendab puuviljale, aiaviljale või mõnele muule toiduainele, siis jääb sellele natuke väljaheiteid ta keha küljest. Kui need väljaheited kuuluvad inimesele, kes põeb kõhulahtisust, kõhutõbe või koolerat, siis nende haiguste pisikud on väljaheidete osakeses, mis jääb toidu külge, ja tagajärg on, et igaüks, kes sööb seda toitu, võib kergesti saada kõhulahtisuse, kõhutõve või koolera.

Igaüks, kes hoolega vaatleb kärbest, kui ta sööb, võib näha, et enne mingi kõva aine söömist ta

laseb oma kõhust natuke vedelikku, et sulatada toitu, mis ta tahab süüa. Kärbse kõht sisaldab igasugu mustust, ja see mustus tuleb ühes vedelikuga tema kõhust. Niimoodi kärbes saabki levitada igasuguseid haigusi.

Kärbsed istuvad haigetele silmadele, või mädanevale haavandile haige inimese kehal. Kui ta on söönud seda mäda ja veel rohkem seda mäda on jäänud ta keha ning jalgade külge, siis lendab ta terve lapse või täiskasvanu silmadele või nahale. See on üks harilikkudest viisidest, kuidas levivad silma- ja nahahaigused.

On tõendatud, et kärbsed levitavad mitmesuguseid haigusi, nagu tüüfus, koolera, kõhulahtisus, kõhutõbi, difteeria, leetrid, sarlakid, rõuged, silmasidekesta põletik, paised ja soolteussid.

Kuidas hoiduda vigastumisest kärbeste kaudu.

Kõige parem abinõu hoiduda kahjust, mis teevad kärbsed, on takistada neid sigimast. Palju kergem on takistada kärbseid sigimast, kui hävitada neid hiljem. Juba varem ütlesime, et kärbse pääsigimiskohad on hobusesõnnik ja mustusehunnikud. Ei tohi lasta ei tänavaile ega õuedesse koguda mingisugust mustust ega kõdunevaid aineid.

Igas hästivalitsetud linnas või külas peaks antama säädusi, mis sunnivad inimesi võtma tarvitusele neid eelpoolnimetatud ettevaatusabinõusid. Kui seda tehakse, siis vähendatakse suurel arvul haigusening surmajuhtude arvu.

Iga perekond saab selle eest hoolitseda, et kärbsed ei tuleks majja ega tooks haigusi, pannes võred akende ning uste ette. Kui pole võimalik panna võresid kõigi maja akende ning uste ette, siis tuleb seda teha vähemalt köögi ning söögitoa akende ning ustega.

46. päätükk.

Tunne oma Loojat.

Jumal on ilma Looja ning ülem valitseja. Ta on vaimne olevus, aga kuna mõned inimesed peavad surnud inimesi ning deemoneid vaimudeks, siis Jumalat nimetatakse tõeliseks Vaimuks. Ta valitseb taevast ja maad ja kõiki asju, mis sääl on, ja sellepärast Teda nimetatakse Issandaks ning Kuningaks. Kuna Ta on palju kõrgemal kõigist maapäälsetest kuningatest ning valitsejatest, siis nimetatakse teda valitsejate Valitsejaks ning kuningate Kuningaks. Ta lõi ning hoiab kõiki elavaid olevusi, ja sellepärast teda nimetatakse Isaks; aga kuna kõigil inimestel on maapäälsed vanemad, siis Teda eraldatakse, nimetades Teda Taevaseks Isaks.

On olemas ainult üks tõeline Jumal. Ta on iseolev, ilma alguse ning lõputa.

Kui keegi küsib, kus Jumal elab, siis on vastus, et ta troon on taevas, kuid oma Vaimu läbi on ta igal pool. Kuigi ta troon on taevas, ei peaks inimesed siiski palvetama taevast, sest taevas on ainult Ta trooni asukoht.

Jumalal on suur võim. Inimene peab olema varustatud riistade ning materjaliga, enne kui ta saab teha tooli, voodi või maja; kuid Jumalal pol-

nud tarvis olla varustatud materjaliga, enne kui Ta lõi ilma. Ta lihtsalt ütles sõna, ja käskis, et taevas ja maa ilmuksid; ja taevas ning maa tekkisid otsekohe. Tugevatel inimestel on väga raske liigutada sajaviiekümne kilogrammi raskust asja; kuid Jumal oma suure jõuga toetab ning hoiab alalises liikumises maad, mille pääl elame, ja kõik taevakehad. Ta on teinud seda päevad ning ööd kõik need tuhanded aastad loomise ajast kuni tänapäevani.

Jumala tarkus paistab igas asjas, mis Ta lõi. Kuu ja tähed liiguvad oma kindlaksmääratud rada, lõpmatu, mitmekesine taimede hulk, mitmekesiste lehtede, ilusate lillede ning maitsvate viljadega ja nende kõlbulikkus inimestele toiduks ning riieteks, kõik näitavad, et Jumal, kes lõi nad, oli ülitark. 3., 6., 7. päätükis ja teistes kohtades selles raamatus on pööratud tähelepanu sellele, kui imeliselt töötavad mitmed kehaorganid. Neis tõsiasjades on meil jälle tõendusi Jumala tarkusest, kes lõi meid. Jumal lõi silma ning kõrva; ja oleks tõesti imelik, kui Ta Ise ei näeks ega kuuleks. Ta näeb tõesti igat meie tegu ja kuuleb igat meie sõna. Ta teab isegi kõik mõtted meie pääs.

Jumal mitte ainult ei annud elu kõigile elavaile olevusile, vaid Ta hoiab alal seda elu, varustades neid õhu, toidu ja joogiga. Selles näeme tõendusi selle kohta, et Jumal hoolitseb kõigi oma olevuste eest.

Uurides, millise sihiga Jumal lõi inimese ja mis ta on teinud inimese õnneks, näeme kõige selgemini Jumala omadusi. Enne inimese loomist Jumal lõi selle maa, nagu räägitakse piibli esimeses päätükis.

Ta lõi taimed ning loomad, ja kõik, mis võis olla kasuks inimesele ja suurendada ta õnne. Inimese loomise sihi nimetab Ta ise: „Lõin inimese Enese auks." Jumala siht oli, et inimene armastaks ning teeniks Taevast Isa, ja töös ning teos näitaks Ta kõrgeid omadusi ning vooruseid.

Alguses Jumal lõi kaks inimest, mehe ning naise. Ta andis neile täieliku keha, sügava mõistuse, ja omadused, mis olid läbi hääd. Nende kodu oli täiuslikus kohas, mida nimetati Paradiisi aiaks. Tol ajal ei olnud ilmas ei kurjust ega valu ega haigusi. Jumala tahtmine oli, et nad elaksid õnnelikku ja rahulikku elu. Mitte elu, mis lõpeks 30, 50 või 80 aasta pärast haiguse ning surmaga, vaid elu, mis kestaks miljoneid ning miljoneid aastaid — teiste sõnadega, oleks igavene.

Jumal võttis tarvitusele ettevaatusabinõusid, et takistada inimest unustamast oma Loojat, määrates seitsmenda päeva loomise mälestuseks; ja märgiks, et Jumal on inimese looja, Jumal käseb kõiki inimesi pühitseda seitsmendat päeva (harilikult nimetatud laupäevaks) kui püha hingamisepäeva. Need kes teenivad tõelist Jumalat, peaksid täitma seda Jumala säädust, mis ütleb: „Mõtle hingamise päeva pääle, et sa seda pühitsed. Kuus päeva pead sa tööd tegema ja kõik oma tegemist tegema. Aga seitsmes päev on hingamise päev Jehovale sinu Jumalale, siis ei pea sa ühtegi tegemist tegema, ei sina, ei su poeg ega su tütar, ei su sulane ega su ümmardaja, ei su lojus ega su võõras, kes su väravais on. Sest kuue päevaga on Jehova taeva ja maa teinud, mere ja kõik, mis nende sees on, ja ta hingas seitsmendal

päeval, seepärast õnnistas Jehova hingamisepäeva ja pühitses seda.“ Seda säädust pole kunagi muudetud ega tühistatud, ja ta näitab tänapäevgi inimestele üht suurt kohust, mida iga inimene võlgneb oma Loojale.

Looja tegi säädused, mis valitsevad kõike ilmalaotuses. Näiteks maa liikumine on nii korraldatud, et päevad on kõik kakskümmendneli tundi pikad, ja aastaajad järgnevad üksteisele korrapäraselt; taevakehad liiguvad kindlaksmääratud radadel ja ilmuvad ning kaovad kindlatel aegadel. Säädused valitsevad kõiki meie kehaorgane. Jumal tegi moraalsed säädused; need sisaldavad kõik kohused, mis inimene võlgneb Loojale ja oma kaasinimestele. Viletsad olud, mida nähakse tänapäev ilmas, on selle tagajärg, et inimene ei täitnud neid moraalseid säädusi ja laskis end võrgutada kurjast sedavõrd, et ta pöördus tõelise Jumala armastamisest ning teenimisest ja hakkas teenima puust ning kivist ebajumalaid, kummardades puude ning mägede, lindude ning loomade ees. Kui inimene pööras kõrvale teelt, ja hakkas tegema asju, mis olid kahjulikud talle enesele, siis tulid haigus, valu, ning surm ta pääle.

Kõik haigused ilmas on patu tagajärg. Tänapäev poleks haigusi, kui inimene ei oleks üle astunud Jumala käskudest. Ja isegi praegu, kuigi igal pool on nii palju haigusi, ometi inimesed, kes täidavad Jumala käskusid, nii need, kellel on tegemist vaimsete, kui ka need, kellel on tegemist füüsiliste asjadega, võivad pääseda paljudest haigustest, mis tabavad inimesi. Kuigi inimene on patustanud, Jumal ütleb siiski neile, kes teenivad teda, „Kas te ei

tea, et te olete Jumala tempel, ja et Jumala Vaim elab teis?“ Peame hoolitsema oma keha eest ja hoidma need puhtad ning tugevad, sest Jumal ütleb, „Kui keegi inimene roojastab Jumala templit (see on keha), siis Jumal hävitab selle; sest Jumala tempel on püha; missugune tempel olete te ise.“

See, mis kõige rohkem tõendab Jumala armastust inimese vastu, on, et ta saatis oma ainsa Poja, Jeesuse Kristuse, inimese õnnistegijaks. Jeesuse läbi on Jumal valmistanud tee, mille abil kõik, kes usuvad Jeesust, võivad saada pattude andeksandmist ja võivad elada maa pääl nii, nagu see meeldib Jumalale; ja kõige parem, võivad saada igavese elu. Kui ütelda, et see, kes usub Jeesust, saab igavese elu, siis ei tähenda see, et ta ei sure; vaid see tähendab, et kuigi ta sureb, Jumal äratab ta jälle ellu ja laseb teda elada rahus ning õnnes igavesti.

Kui Jumala Poeg oli maa pääl, siis ta tegi häätegusid. Ta õpetas inimestele õndsuse teed, ja hoolitses nende kehaliste tarviduste eest, parandades haigeid, vigaseid ja pimedaid. Kõige parem veel, Ta kõneles inimestele maast, kuhu valu, kurbus ning haigus ei pääse sisse, kus pole ei pimedaid, kurte ega vigaseid; sest kõik, kes astuvad sinna sisse, saavad täiusliku ihu; maa, kus elanikel pole surmakartust; sest sääl pole surma.

Jeesus lubas, et ta tuleb varsti tagasi maa pääle. Ta tulek on lähedal, sest märgid, mis ennustavad ta tulekut, on peaaegu kõik juba täidetud. Säärased tundemärgid, nagu haiguste suurenemine ilmas, suured maavärisemised ning näljahädad, tülid rahvaste seas, ja eriti suur ilmasõda, on kõik tundemärgid,

mis näitavad, et selle ilma lõpp ja Jeesuse teine tulek on väga lähedal.

Kui Jeesus tuleb tagasi maa pääle, siis tuleb ta ellu äratama kõiki neid, kes on surnud uskudes temasse. Need, ühes kõigi elavatega, kes usuvad ning teenivad Teda, Ta viib välja siit patu ja kurja orust, kohta, mille Ta on valmistanud õigetele. Tema tagasitulekul hävinevad kõik need, kes on Tema ära tõuganud ja põlanud Ta armu.

Kõige sellepärast loodame tõsiselt, et selle raamatu lugejad ei katsu mitte ainult teada saada, kuidas parandada kehahaigusi ja kuidas hoida keha tugev, vaid nad õpivad ka tundma õndsuse teed, mis parandab hinge haigused (patu), ja nii saavad koha ning igavese elu taevasel maal, kus valu ja haigus ja surm on tundmatud.

47. p ä ä t ü k k.

Retseptide nimestik, mida on mainitud selle raamatu eelmistes päätükkides.

Nr. 1. Poorhappe lahus. Muretsege puhas pudel, millesse mahub 200 või rohkem grammi vett (pool klaasi või rohkem). Pange pudelisse suur lusikatäis poorhappe kristalle. Täitke pudel keedetud veega. Laske pudel seista mõni tund enne tarvitamist. Poorhape ei lahustu kõik. Rohtu pudelist valades hoolitsege selle eest, et kristalle ei tuleks välja. Kui lahust on juba tarvitatud võib vett lisada seni kui kõik kristallid ära kaovad.

Nr. 2. Valmis joodtinktuuri saab osta igast apteegist.

Nr. 3. Argürooli lahust saab osta apteegist. Tarvitada tuleb 10-protsendilist lahust.

Nr. 4. Poorhappe pulbrit, igast apteegist.

Kõõma ja juusteväljakukkumise vastu.

Nr. 5. Segage 2 teelusikatäit väävlit ja 2 supilusikatäit vaseliini.

Palja pää jaoks.

Nr. 6. Segage 1,2 grammi resortsiini, 9 grammi alkoholi, ja 9 grammi vett.

Kõhulahtisuse vastu.

Nr. 7.

Segage

Vismutnitraati	3,6	grammi
Salooli	1,8	„
Kriiti	42	„

Andke teelusikatäis iga 3 või 4 tunni järele.

Annus lapse jaoks.

Segage

Vismutnitraati	2,2	grammi
Salooli	0,7	„
Kriiti	7,2	„

Andke teelusikatäis iga 3 või 4 tunni järele.

Nr. 8. Põletatud maarjajää saadakse sellest, et tükk maarjajääd pannakse lusikasse ja hoitakse tule kohal seni kui maarjajää sulab ning muutub valgeks ja kuivaks.

Suuloputamiseks ning kurgukuristamiseks.

Nr. 9.

Segage

Karboolhapet	1,8	grammi
Glütseriini	1,8	„
Küllastatud poorhappe lahust	280	„

Teine hää retsept tehakse järgmiselt:

Segage

Poorhapet	1,8	grammi
Bertoleti soola	4,5	„
Piparmündi vett	340	„

Hää suuloputamise ning kurgukuristamise vedelik saadakse ka sellest, kui panna teelusikatäis soola ja teelusikatäis keedusoodat klaasitäie vette.

Nr. 10.

Segage

Karboolhapet	2,7	grammi
Alkoholi	56	„
Vett	140	„

See on ka hää suuloputamise ning kurgukuristamise vedelik.

Mädavillide jne. salv.

Nr. 11.

Segage

Vaseliini	28	grammi
Karboolhapet	0,6	„

Südamekõrvetuse ja röhitsete jaoks.

Nr. 12. Keedusoodat võib võtta pool teelusikatäit korraga.

Päraku verekomude salv.

Nr. 13. Selle salvi jaoks on tarvis segada:

Äädikahaputina	2	osa
Parkhapet	1	„
Belladonna salvi	15	„

Hambapulber.

Nr. 14. Ostke puhastatud kriidipulbrit, saada igast rohupoest. Lõhnaaineks võib lisada piparmünti.

Sissehingamiseks.

Nr. 15. Mentooli
Kampverit
Eukalüpti õli
Männiõli
segage ühesuurused osad.

Odav sissehingamistoru.

Nr. 16. Selle rohu tarvitamise meetod on järgmine:

Muretsege mingi õõnes puutoru, mis on umbes sõrmejämedune ja 10 sentimeetrit pikk. Pange ühte otsa kork või puutükk, milles on väike avaus. Niisutage riidelapike või tükk puuvilla selles rohus ning pange see puutoru sisse. Siis pange puutoru lahtine ots ninaauku ja hingake rohtu. Hingake rohtu mitu korda päevas. Sel ajal kui te ei hinga rohtu, tuleb puutoru otsale kork ette panna, et takistada rohtu ära auramast.

Kuiva köha jaoks.

Nr. 17.
Segage

Codeiin sulfaati	0,2	grammi
Salmiaki	4,5	„
Sidrunihapet	28	„
Vett	42	„

Täiskasvanu võib võtta teelusikatäis rohtu vee sees kolm korda päevas, seni kui on märgata paranemist. Lapsele võib anda kolmandik teelusikatäit.

Nr. 18. Segage 0,2 grammi rauasulfaati ja 0,2 grammi ovariini. Võtke kapslites 3 korda päevas.

Kahvatustõve vastu.

Nr. 19. Blaudi pillid. Iga pill sisaldab 0,1 grammi raua sulfaati.

Nr. 20. Sinist salvi saab valmistehtult apteegist.

Nr. 21. Enne tehke kaalium permanganaadi küllastatud lahus, pannes suur lusikatäis kristalle klaasitäie vette. Seda tuleb sagedasti segada ja lasta seista mitu tundi enne tarvitamist. Seda kanget lahust ei tohi tarvitada, vaid 2 teelusikatäit tuleb võtta kahe klaasitäie vee kohta ja tarvitada tuppe dušiks või haavandite pesemiseks.

Nr. 22. Tsinksalvi saab osta apteegist.

Nr. 23. Et teha pruuni jahuputru, pange nisujahu puhtasse keedunõusse ja hoidke tule pääl, segades kogu aeg kuni ta muutub pruuniks. Siis tarvitage seda pruunistatud jahu pudru tegemiseks. Natuke soola tuleb sisse panna.

Nr. 24. Riisi vesi. — Pange paar supilusikatäit riisi paari klaasitäie vee kohta ja keetke 3 või 4 tundi. Lisage vahetevahel natuke vett, nii et lõpuks saate peaaegu 2 klaasitäit riisivett.

Nr. 25. Lubjavesi. — Lubjavee valmistamismeetod on järgmine: Võtke tükk põletamata lupja umbes poole kanamuna suurune; pange see poolde liitrisse vette. Sellest jääb piimjas vedelik, milles lühikese aja pärast tekib sade. Lisage veel pool liitrit vett, segage segamini, laske seista kuni vesi selgub, siis valage vesi päält ära. See peseb mustuse välja. Siis võtke see lubi, jagage nelja ossa, ja pange iga osa pooleliitrilisse pudelisse,

täitke pudelid keedetud veega ning pange korgid tugevasti pääle. Selge vedelik pudelites on lubjavesi.

Nr. 26. Tärklise klistiir. Vaata lhk. 183.

Nr. 27. Auru sissehingamismeetod. Võtke mõni nõu, milles saab keeta vett ja pange see tulele. Tehke toru, mille kaudu saate ühendada selle näoga (harilik paberitoru on selleks kohane). Pange üks ots nõu kohale, milles on keev vesi, ja teine ots hoidke suu kohal, ning hingake auru sisse. Eukalüpti õli tuleb lisada veele.

Nr. 28. Ohatise salv. Lhk. 271.

Nr. 29. Piuglaste salv. Lhk. 223 ja 224.

LISA.

Ainevahetuse haigused.

Dr. med. H. C. Menkel.

Ainevahetuse haiguste all mõeldakse mitmesuguseid toitluse rikkeid, kus keha ei suuda täielikult kasutada või ümber muuta üht või rohkem toiduelemente (süsivesikud, suhkur, rasvaained, proteiinid, mineraalsoolad ja vitamiinid), mille tagajärjeks on korratu toitlus, mis avaldub alatoitluses või puudulikus eritumises, mitmesuguste sümptoomidega vastavalt mitmesugustele toiduelementidele. Siia kuuluvad niisugused haigused nagu suhkurtõbi, röimatism, podagra, rasvatõbi, neurasteenia, acidosis jne.

Röimatism ja mineraalide nälg.

Hiljuti arenenud teadmised toitluse kohta on teataval määral selgitanud röimatismi (jooksja) ja teiste sarnaste korratuste põhjuseid.

Inimese organismis võtavad aset kaks protsessi, ülesehitav ja hävitav. „Inimene hakkab surema niipea kui ta on sündinud.“ Sellega on mõeldud koe lagunemisprotsessi, mis on loomulikkude funktsionaalsete tegevuste tagajärjeks. Selle protsessi lõpptulemuseks on hapu tuhk, mis kaldub põhjustama elavate kudemete happedegeneratsiooni.

Hape tähendab surma rakkudeorganismile. Keha koed peavad funktsioneerima leelises ümbruses. Sellepärast toitluse ülesehitav protsess töötab leeliste ainetega ja ta valmistab orgaanilistes rakkudes ning veres tugeva leelise tagavara.

Loodus on hästi hoolitsenud oma leelise (lehelise) tarviduste eest kuueteistkümne leelise mineraalsoola kujul, mida leidub rikkalikult aiaviljadest valmistatud toitudes. Need orgaanilised mineraalsoolad leiduvad aiaviljades ning puuviljades poolvedelate kolloidide kujul ja sellepärast vastavad nad täiesti meie leelise nõuetele.

Kui oleme terved, siis püsivad happed ja leelised kergesti tasakaalus ja kõik läheb hästi; inimesel on hää tunne, ta on täis auahnust ning energiat.

Kui kudede leelisus väheneb veidikesegi selle tõttu, et meie dieedis puudub üks või rohkem neist kuueteistkümnest leelisesest mineraalsoolast, siis on tagajärjeks seisukord, mida arstid nimetavad acidosiseks, see tähendab leelise tagavara puudust, mitmesuguste sümptoomidega, olenedes sellest missugused soolad puuduvad.

Need anorgaanilised toidusoolad nagu kaalium, sooda, lubi, magneesium, silicium, fosfor, kloriin, raud ja väävel ühinevad kindlas proportsioonis orgaaniliste ainetega, et moodustada meie organismi mitmesuguseid rakke.

Meie vastupanu või vastuvõtlikkus haigustele nagu jooksja, liigesepõletik, ergupõletik ja paljud muud sarnased seisukorrad, oleneb meie individuaalsete rakkude toitluse tasakaalust. Eriti mõjutab seda tasakaalu kuueteistkümne leelise soola ja kolme

vitamiini liigi olemine või mitteolemine, mis kõik on valmistatud meie tarvetele taimeriigis.

Terve rida haigusi mitmesuguste nimedega, olenedes pääsümptoomidest, võib asetada ühise nime alla „mineraalide nälg". Keha mineraalide tagavara on vähenenud ja selle tagajärjel on funktsionaalne kord muutunud võimatuks.

Selle kudede „demineraliseerumise" põhjuseid pole raske leida. Esimene põhjus on, et organismil ei ole võimalik valmistada küllaldaselt leelist-andvaid toidu tegureid, mis leiduvad aiaviljas, puuviljades ja terades. Tuleb tarvitada palju rohkem rohelist aiavilja ja värskeid puuvilju. Aiavilju tuleb nii valmistada, et ei visata ära vett, milles need on keedetud, ja igapäev tuleb süüa värsket, toorest rohelist toitu nagu salat. Teraviljal nagu nisu ja riis peab alal hoidma mineraalelemendid, mis lähevad kaotsi kui tarvitatakse valget jahu ning poleeritud riisi. Nendelt on palju mineraale ära võetud ja sellepärast nad on puudulikud toidud.

Liig suure hulga leivaainete söömine soodustab happeid ja sellepärast tuleb jooksvahaigetel neid vähe tarvitada. Liha on tähtsaim happevalmistaja ja leelise röövija, sest ta tarvitab ära vajaliku tagavara, kui keha katsub neutraliseerida lihast tekkinud hädaohtlikke happeprodukte. Kogemused on õpetanud, et jooksjahaiged peavad piirama lihatarvitamist. Nüüd saame aru, miks see on tarvilik.

Kõhukinnisus ja sooltes sisalduvate happeainete imendumine on kolmas demineralisatsiooni tegur. Seda tuleb parandada.

Ülalöeldust on selge, et jooksja puhul on pääpõhjusteks kas leeliseste mineraalsoolade suur kaotus või keha puudulik varustamine nendega. Sellepärast:

Ärge sööge toite, mis tekitavad happeid.

Suurendage leelist sisaldavate toidude hulka.

Võidelge kõhukinnisuse vastu.

Jooge palju vett, et aidata eritada kahjulikke aineid.

Kindlustage värske õhu saamist igal ajal, et toetada oksideerumist.

Lisaks ülalnimetatud dieedi korraldusele on sagedasti tarvis mõni aeg võtta sisse anorgaaniliste mineraalsoolade kombinatsioone, et aidata alal hoida ning uuesti ehitada kudede mineraalitagavara.

Mineraal-metabolism või mineraalide seedimine on suurel määral näärmete valitsuse all, mis asetsevad mitmes keha osas. Nende sekka kuuluvad lisakilpnääre, põrn, kilpnääre ja arvatavasti ka suguelundid, sest nendel on suur mõju üldisele seisukorrale. Nende näärmete funktsionaalsed rikked on ka üheks mineraali nälja põhjuseks. Niipea kui need näärmed töötavad puudulikult, on mõju samasugune nagu sel puhul, kui keha saab liig vähe leeliseid elemente; sest mineraalid lähevad niisugusel juhul kehast läbi, ilma et keha omandaks neid. Sellest tekib mineraalide ehk leeliste puudus.

Niisugustel juhtudel on vaja tarvitada vastavate näärmete ekstrakte tablettides, mis on tehtud loomade näärmete ainest, ja neid tuleb võtta iga päev mitme kuu jooksul. Autor on näinud, et sellel on väga hääd tagajärjed.

Nende näärmete tööd mõjutavad väga päikse ultraviolett kiired, sellepärast on kasulik lasta päiksekiiri paista paljale kehale, kas üksikutele osadele või üleni; alguses ainult mõni minut olla päikse käes, ja vähehaaval võib aega suurendada. Õrna nahaga inimesed ei tohi panna päikse kätte pääd ega selga.

Igapäevased kuumad vannid ja hautamised valutavatele kohtadele on väga mõjuvad kodused abinõud. Need, kellel on võimalust lasta end eriliselt arstida, peaksid minema mõnda vastavate haiguste sanatooriumi. Mitmesugused kiired ja teatavad elektrivoolutüübid on väga hää mõjuga.

Suhkurtõbi.

Suhkurtõbi on toitluse korratus, kus keha kaotab võime kasutada süsivesikuid, s. o. suhkrut ja tärklist, mida sisaldab igapäevane toit. Tagajärg on, et veri ja koed saavad palju seedimata suhkrut. See ebanormaalne tarvitamata ning ülearuse suhkru hulk tekitab kudedes ja veres puuduliku leelisuse seisukorra. Selle tagajärjel tekib varsti niipalju hapet, et tuleb teha tegemist raske suhkurtõve astmega. Loodus katsub vähendada seda ebanormaalsust, eritades hulk suhkrut läbi neerude uriinis. See suhkur uriinis moodustabki kõige harilikuma suhkurtõve sümptoomi.

Hiljutised uurimused on näidanud, et keha koed on normalselt kompleksne keemiline aine, mis võimaldab keemiliselt muuta suhkrut ning tärklist keha soojuseks, lihasteks ja närvi energiaks.

Seda keemilist suhkruseedimisainet valmistab ja viib verre suurelt osalt pikk nääre, mis asetseb mao taga ja mida nimetatakse kõhunäärmeks.

Suhkurtõbe peetakse sellepärast eriliseks ning raskeks seedehäire kujuks, mille põhjuseks on asjaolu, et kõhunääre ei suuda valmistada kehale tarvisminevat keemilist seedimisainet.

1922. aastal doktorid Banting ja Best Toronto ülikoolist teatasid, et neil oli korda läinud isoleerida kõhunäärmest seda suhkrut seedivat kemikaali, mille nad nimetasid insuliiniks. Nad teatasid ka, et seda insuliini võis süstida suhkurtõve haige verre selle tagajärjega, et veri ning uriin vabanesid suhkrust. Oli tarvis teha iga päev üks kuni kolm süstimist, et hoida haige vaba suhkrust ning selle olemasolu tagajärgedest. See mõju kestab seni kui jatkatakse süstimist. Niipea kui süstimine lõpetatakse, ilmuvad uuesti liigse suhkru tundemärgid. Kõhunäärme preparaate tarvitatakse nüüd suure eduga.

Kuna suhkurtõbi on toitluse korratus, siis on selge, et dieedi reguleerimine on väga tähtis tegur loomuliku toitluse tasakaalu tagasisaamiseks. Dieeti valides peab meeles pidama, et isik on kaotanud suure osa tärklise ning suhkru seedimisvõimet ja ta ei saa kasutada harilikku hulka neid toite.

Kui see inimene sööks nüüd sama palju toitu kui tervena, siis mitte ainult osa toitu ei läheks kaotsi neerude läbi, vaid ta üldse ei mõjuks kui toit. Vastuoksa, see muutub talle otse mürgiks, tekitades suhkurtõve sümptoome.

Dieedi kava.

Järgmine dieedi kava on kõige mõjuvam. Seda tuleb natuke muuta vastavalt iga haige individuaalsele seisukorrale.

Ravitsemise siht on kõigepäält vähendada ning takistada hapete kogumist ja teiseks leida, kui suur on haige süsivesikute seedimisjõud ja siis püsida toidu valikus neis piirides ning samal ajal katsuda parandada puudulikku seedimisfunktsiooni.

Kolm päeva haigele antakse ainult rohelist lehtaiavilja, keedetult ja toorelt. Ainult vett võib anda lisaks. Kui kolme päeva pärast uriin pole veel vaba suhkrust, siis tuleb jatkata rohelise aiavilja päivi seni kui uriin vabaneb kõigest suhkrust.

Nüüd lisage sellele rohelisele aiaviljadieedile ühel kujul süsivesikuid, kas riisi, kartulid või kaerajahu. Alake ainult ühe supilusikatäiega esimesel süsivesikute päeval. Seda toiduhulka suurendatakse aegamööda iga päev, kusjuures teda tuleb iga päev korralikult mõõta.

Uriini tuleb uurida iga päev. Kui toiduhulga suurendamisel sinna hakkab ilmuma suhkrut, siis näitab see, et on jõutud haige süsivesikute toidu piirini.

Riisi või kartulite hulka tuleb siis vähendada ühe kolmandiku võrra sellest, mis anti tol korral kui suhkur ilmus, ja haige peab leppima selle hulgaga umbes nädal või kauem, seni kui süsivesikute hulka võib jälle suurendada. Rohelisi lehtaiavilju võib tarvitada vabalt. See moodustab dieedi tähtsama osa.

Kui kusi on olnud mõnda aega suhkruvaba, siis võib jälle pikkamisi suurendada tärklisaineid, kuni

suhkur ilmub uuesti, siis tuleb tärklisaineid jälle vähendada kolmandiku võrra.

Lisaks ülalnimetatud süsivesikute toidule võib haigele anda mune ja juustu, kooritud piima, natuke võid, oliivõli, kaunavilja ja pähkleid. Kaht viimast tuleb lisada ettevaatlikult. Lubatud on ka puuviljad, mis pole magusad ega sisalda tärklisaineid. Lihatoidud ei ole soovitavad, sest nad tekitavad happeid.

Alkoholil ja tubakal on halb mõju toitlusele, sellepärast nad töötavad vastu soovitud tagajärgedele. Päevane paastumine kord nädalas on väga hää mõjuga kroonilisele suhkurtõvele. Istmed peavad olema korralikud.

Kui aasta aega või kauem kestvalt võetakse kõhunäärme preparaate ja sääljuures korraldatakse dieeti nii nagu ülal õpetatud, siis hoolitsetakse haige seedimistarvete eest, kuna samal ajal katsutakse parandada ta enda kõhunäärme tegevust, kui see üldse veel on võimeline paranema. Mõningail kaugeleläinud juhtudel on tarvis jatkata seda ravitsemist eluaeg, mille abil elu tehakse mugavaks ning pikemaks.

A-7613