

VABARIIKLIK SANITAARHARIDUSE MAJA

H. HANSON

KUIDAS  
ÕIGESTI PUHATA



TARTU, 1956

ARH A-21161

H. HANSON

KUIDAS ÕIGESTI PUHATA

ARHIIVKOHU

Х. Хансон  
КАК ПРАВИЛЬНО ОТДЫХНУТЬ  
На эстонском языке

Vastutav toimetaja *H. Kadastik*

Ladumisele antud 27. VI 1956. Trükkimisele antud 19. VII 1956. Trükiarv 15000.  
Paber 70×92, 1/32. Trükipoognaid 0,62. Formaadile 60×92 kohaldatud trüki-  
poognaid 0,72, MB-05182. Tell. nr. 1993. Hans Heidemanni nim. trükikoda,  
Tartu, Vallikraavi 4.

Tasuta

**ARHIIVKOGU**

Tartu Ülikooli Raamatukogu  
ARHIIVKOGU

Kõigile on teada, et töö ajal tekivad elundites muutused, millede tulemusena väheneb töötava elundi ja kogu organismi töövõime ja tekib seisund, mida tuntakse väsimusena. Väsimus on nii kehalise kui ka vaimse töö loomulik füsioloogiline tagajärg. Väsinud organismi normaalse seisundi taastamiseks on vaja töö ajutiselt katkestada — see tähendab, on vaja puhata. Puhkus on seega organismi loomulik vajadus.

Organismi töövõime kiireks ja täielikuks taastamiseks on vaja õigesti puhata. Et hästi töötada, tuleb osata ka hästi puhata.

Käesolevas brošüüris jutustataksegi sellest, millised muutused toimuvad organismis töö ajal ja millest on tingitud väsimus, peamiselt aga sellest, kuidas veeta puhkeaega kõige otstarbekamalt, organismile kõige kasulikumalt.

Kõigile meie kodumaa töötajatele on kindlustatud õigus puhkusele, mis on fikseeritud NSV Liidu Konstitutsiooni 119. paragrahvis. Nõukogude valitsus hoolitseb igakülgselt selle eest, et seda konstitutsioonis fikseeritud töötajate õigust täielikult rakendataks. Meie suurel kodumaal on loodud

laialdane puhkekodude, sanatooriumide ja turismi-  
baaside võrk. Töötajate kasutuses on arvukad hästi  
korrastatud puhkepargid ja staadionid. Uueks ise-  
loomulikuks näiteks töötajate puhkuse eest  
hoolitsemisel on NLKP XX kongressi otsused töö-  
päeva edasise lühendamise kohta, et seega pikenda-  
da töötajate puhkeaega. Seda otsust on hakatud  
juba käesoleval aastal ellu rakendama. Valitsuse  
määrus tööpäeva lühendamise kohta puhke- ja pidu-  
päevaeelsetel päevadel, samuti 16—18-aastastele  
noorukitele kuuetunnise tööpäeva sisseseadmine on  
kujukaks tõendiks meie partei ja valitsuse hoolit-  
susest töötajate eest.

---

Puhkuse ja töö perioodiline vaheldumine toimub  
nii kogu organismi ulatuses kui ka üksikutes elun-  
dites närvisüsteemi kontrolli all. Nii näiteks  
südame talitlust uurides selgub, et süda sooritab  
ööpäevas üle 100 000 kokkutõmbe, aastas aga üle  
36 miljoni kokkutõmbe. Iga kokkutõmbega surub  
süda aorti umbes 0,1 liitrit verd, minutis ligi 6 l,  
ööpäevas aga umbes 9000 l verd. Südamelihase  
kokkutõmbed vahelduvad korrapäraselt lõõgastu-  
mistega. Kokkutõmbe ajal süda töötab, lõõgastu-  
mise ajal puhkab. Kui ühe südamelöögi aeg on 0,8  
sekundit, siis südamelihase töötab sellest ajast  
ainult 0,3—0,35 sekundit, ülejäänud aja aga puh-  
kab. Seega töötab süda ainult veidi üle  $\frac{1}{3}$  ajast.

Kui näiteks inimene on 60 aastat vana, siis temale märkamatuks, tänu lühikestele pausidele, puhkas süda umbes 35 aastat. Oma hiiglasuurt tööd on süda suuteline tegema ainult tänu töö ja puhkuse korrapärasele rütmilisele vaheldumisele.

Samasugune perioodiline töö ja puhkuse vaheldumine esineb ka hingamislihaste ja seedeelundite talitluses.

Organismi ja väliskeskkonna suhteid, samuti ka organismi üksikute elundite tegevust reguleerib ja tasakaalustab kesknärvisüsteem pidevalt. Kesknärvisüsteemi talitus kindlustab organismi ühtsuse ja terviklikkuse. Nagu kõik teised elundid, vajab ka närvikava oma töövõime säilitamiseks ja taastamiseks puhkust.

Organismile puhkuseks vajalik aeg oleneb sooritatud töö kestusest ja iseloomust. Kui töö kestis lühikest aega, jätkub lühemast puhkusest, et taastuks organismi töövõime. Kestva ja raske töö puhul peab ka puhkeaeg olema pikem, sest vastasel korral tekivad organismis ulatuslikud muutused, mis vähendavad organismi vastupanuvõimet väliskeskkonna kahjulikele mõjustustele. Ületöötanud inimesed haigestuvad kergemini, nende tööviljakus on väiksem. Järelikult pole ilma küllaldase puhkusega võimalik organismi normaalne tegevus.

Inimene võib säilitada töövõime ainult töö ja puhkuse vaheldumise rütmis, s. t. päevane ärkvelolek peab vahelduma öösise unega. Uni võimaldab

nii närvisüsteemile kui ka kogu väsinud organis-  
mille kõige täielikumat puhkust.

Et väsimus on töötamise loomulik tagajärg, tekib otsekohe küsimus: miks tekib väsimus? Missugused muutused põhjustavad pikka aega töötanud elundis väsimuse tekkimist?

Väsimuse probleem on huvitanud paljusid tead-  
lasi, kes oma uurimiste abil on püüdnud selgitada  
väsimuse olemust. Lõplikult pole seda küsimust  
veel suudetud lahendada, kuid väsimuse olemuse  
kohta on esitatud rida huvitavaid teooriaid. Mõned  
püüavad seletada väsimust energiaallikaks olevate  
ainete (glükogeen, kreatiinfosforhape, adensiin-  
trifosforhape) ärakulutamisega kudedest töö ajal.  
On aga tõestatud, et looma elundeis oli ka peale  
tugevat väsitamist veel neid energia saamiseks  
vajalikke aineid. Väsimuse teket ei seleta ka töö  
ajal ainevahetuse suurenemisest tingitud lagupro-  
duktide kuhjumine organismis. Nõukogude teadla-  
sed on tõestanud, et väsimuse tekkimisel on pea-  
mise tähtsusega kestva töö ajal kesknärvisüsteemis  
tekkivad muutused. Seda seisukohta kinnitab ka  
tõsiasi, et väsimust on võimalik ületada mõnede  
ravimite abil, mis toimivad erutavalt just kesk-  
närvisüsteemi kõrgemale osale — peaaajule. Sellis-  
teks aineteks on oakohvis ja tees leiduv kofeiin,  
samuti ka fenamiin ja pervitiin. Nende ainete tar-  
vitamine võimaldab ka väsinud inimesel veel  
mõnda aega jätkata tööd, mis aga põhjustab orga-

nismi varujõudude kulutamist ega asenda puhkust. Seepärast võib neid aineid kasutada ainult äärmisel vajadusel ja nende kasutamisele peab järgnema loomulik puhkus kosutava une näol.

Kesknärvisüsteemi määravat osa väsimuse tekkimisel tõestab tuntud tõsiasi, et raske ja pingutav, kuid seejuures meeldiv töö, mis loob rõõmsa meeleolu, väsitab inimest vähem kui kerge, kuid ebameeldiv töö.

Üheks väsimuse esimeseks nähuks on ebameeldiv loidus ja nõrkustunne, mis sunnib meid tööd katkestama. Väsimustunne on signaal puhkusevajadusele, hoides sellega ära organismi ülekurnamise.

Seepärast on raskel tootmistööl lühikesed tööpaukid ratsionaalse töörežiimi aluseks. On leitud, et mitmesuguste tööde juures lühikesed tööpaukid mitte ainult ei tõsta töö produktiivsust, vaid tõstavad ka töö kvaliteeti.

Vaheajad on vajalikud ka vaimse töö korral. Peale 45—50-minutilist tööd peab järgnema 5—10-minutiline vaheaeg. Selliseid vaheaegu võib teha igas tööprotsessis, need aitavad säilitada töötajate tervist.

Eriti tähtis on töölistele heade puhketingimuste loomine töövaheaegadel käitistes, kus esineb töö juures professionaalse kahjustuse elemente (tolm, müra, mürgised keemilised ained, kõrge või madal temperatuur):

Kuumades tsehhides töötajatel on soovitatav vahe-

tuse kestel käia 2 korda jaheda duši all (30—25° C). See parandab kopsude ventilatsiooni ja gaaside vahetust, vähendab higi eritamist ning energia kaotust. Kõige selle tulemusena paraneb kehatemperatuuri regulatsioon, väheneb pulsi sagedus ja paraneb töötaja enesetunne.

Heaks puhkuse vormiks töö vaheaegadel on spetsiaalsed võimlemisharjutused. Ettevõtte või asutuse kehakultuuriorganisaator peab välja valima sobiva harjutuste kompleksi ja juhtima võimlemisharjutuste sooritamist töö vaheaegadel.

Pidev tehnika areng asendab üha enam ja enam füüsilise töö vaimse tööga. Vaimse töö puhul aga väsib inimene kiiremini kui kehalise töö korral. Seepärast peab vaimse töö tegijal puhkus olema pikem kui füüsilise töö tegijal, et ära hoida kroonilise üliväsimuse ja närvisüsteemi kurnatuse tekkimist.

Peale lühikeste vaheaegade töö ajal saab töötaja regulaarset puhkust veel iga päev pärast tööpäeva lõppu, igal nädalal puhkepäeval ja kord aastas puhkuse ajal. Kõiki neid puhkuseperioode tuleb kasutada nii, et see oleks kõige kasulikum tervisele, et see tugevdaks ja karastaks organismi.

Tulnud pärast tööpäeva lõppu koju, on kõigepealt vaja kindlustada koduseks puhkuseks hügieeniline ümbrus. Tuleb hoolitseda, et toas oleks värske õhk, et selles ei oleks niiskust ega tolmu. Pärast lõunasööki on elatanud inimestel kasulik lamada ja isegi tund-poolteist magada täielikus

vaikuses. Õhtutunnid tuleb pühendada puhkusele kodus miljöös, vestlusele perekonnaliikmete ja sõpradega, kirjanduse lugemisele, kodustele talitustele, aeg-ajalt ka kino, teatri, kontsertide, spordivõistluste, loengute jne. küllastamisele. Vaimse töö tegijatel on soovitatav iga päev õhtuti tund või pool tegelda kerge füüsilise tööga (puusaagimine, töoaias jne.).

Igaüks peab endale koostama kindla päeva-režiimi, kus peab olema märgitud ülestõusmise, hommikvõimlemise ja einestamise aeg, tööle mineku ja töölt koju tuleku aeg, kodune lõuna ja puhkus pärast seda, koduste talituste ja õhtuse magamamineku aeg. Niisuguse päevakava täitmine kindlustab tööpäeva kindla rütmi, töö ja puhkuseperioodide kindla vaheldumise. See aga kergendab tööd ja muudab selle viljakamaks. Töö ja puhkuseperioodi õige vaheldumine, regulaarne, rütmiline eluviis on üks tervise säilitamise ja pika eluea tähtsamaid tingimusi. On teada, millise täpsusega jaotasid oma tööaega ja kui korralikult täitsid oma tööpäeva graafikut paljud väljapaistvad inimesed, kes elasid kõrge vanuseni. Suurepäraseks eeskujuks on selles suhtes akadeemik I. P. Pavlovi elu, kes säilitas oma pika eluea viimaste päevadeni loova mõtte erakordse värskuse ja elurõõmu. Pavlov pidas kindlat töö ja puhkuse režiimi. Oma tööpäeva algas ta kell 7 hommikul. Hommikutunde luges Pavlov kõige produktiivsemateks töötundideks. Ta

armastas füüsilist tööd ja kehalisi harjutusi. Suvekuud pühendas ta täielikult puhkusele ega tegelnud sel ajal üldse vaimse tööga. Kuni oma elu viimaste aastateni töötas suur teadlane suvel aias, tegeles võimlemisega ja sooritas pikki jalutuskäike.

Üldiselt tuleb lugeda ebasoovitavaks vaimse töö tegijate poolt sageli praktiseeritavat öösist töötamist. Vaimne töö öötundidel toimub algul ilma märgatava väsimuseta, kuid pikema aja jooksul öösiti töötades väheneb töö produktiivsus ja hakkavad avalduma häired kõrgemas närvitalitluses.

Kui inimene ei saa kestvalt korrapäraselt magada, on organismile tekitatav kurnatus suurem kui puuduliku toitumise korral. Mida sügavam on uni, seda kiiremini taastub kogu väsinud organismi töövõime. Une olemuse selgitamisel tuli I. P. Pavlov järeldusele, et uni on üle kogu peaju koore ja koorealuse levinud pidurdus. Tänu sellele pidurdusele saavad närvirakud neile vajaliku puhkuse ja rahu. Selle puhkuse ajal taastavad närvirakud ärkveloleku ajal kulutatud energiavarud, mis on vajalikud nende rakkude edasiseks normaalseks talitluseks järgneva ärkveloleku ajal. On vajalik kinni pidada kindlast unerežiimist. Tavaliselt kujuneb tingitud seos uinumise ja aja vahel, s. o. harjunud magama heitma teatud kindlal ajal, jääb inimene sel ajal uniseks. Et uni annaks külladast puhkust, peab magamine toimuma hügieenilistes tingimustes. Magamistuba tuleb enne magamaheit-

mist õhutada. Magamistoa sobivaim temperatuur on 16—18° C. Väga kasulik on magada avatud õhuknaga toas, mida suvel tuleks kõikidel teha. Õhtusöögi ja magamaheitmise vahel peab olema 2—3-tunnine vaheaeg. Enne magamaheitmist ei tohi kasutada kanget kohvi, teed ega teisi kesknärvisüsteemi erutavaid aineid. Samuti ei ole soovitatavad tõsised, veel vähem erutavad jutuajamised või süvenemine põneva raamatu lugemisse. Enne magamaheitmist on soovitatav teha iga päev lühiajaline jalutuskäik värskes õhus. Et taastada täielikult organismi töövõime, peab une kestus olema vanemas eas umbes 7 tundi, keskmises ja nooremas eas 8 tundi, lastel veelgi rohkem.

Uni ei ole aga ainuke puhkuse vorm. Kuulus füsioloog I. M. Setšenov näitas, et pärast töötamist on väsinud lihasgruppide töövõime paremaks ja kiiremaks taastamiseks vajalik tööga koormata teisi, tööprotsessist minimaalselt osa võtnud lihasõid. See on aktiivne puhkus, mille toime on organismile tunduvalt soodsam kui täielik jõudeolek. Aktiivne puhkus on selline puhkuse vorm, kus inimene ei ole puhkuse ajal jõudeolekus, vaid tegeleb teistsuguse, igapäevasest tööst erineva tööga. Eriti oluline on aktiivne puhkus vaimse tööga tegelejatele. Aktiivse puhkuse teadusliku aluse andis pavlovlik kõrgema närvitalitluse füsioloogia õpetus. Selle järgi on organismi iga tegevusvormi ajal ajukoos teatud närvirakkude grupp erutusseisundis,

mis on rakkudele kurnav ja väsitav. Iga ajukooses olevat erutuskollet ümbritseb vastupidise iseloomuga protsess — pidurdus, nn. negatiivne induktsioon. Pidurdusseisundis ajukoore rakud puhkavad, sel ajal nendes rakkudes toimuvad ainevahetusprotsessid on suunatud rakkude töövõime suurendamisele. Kui näiteks parema käe jõudeoleku ajal alustame tööd vasaku käega, tekib sellele käele vastavas ajurakkude grupis erutusprotsess, selle ümber tekib negatiivne induktsioon — pidurdus, mis levib ka paremale käele vastavatele närvirakkudele ja süvendab juba seal olemasolevat pidurdusprotsessi. See on nagu kahekordne pidurdus. Selle tulemuseks on paremale käele vastavate ajurakkude täielikum puhkamine ja kiirem töövõime taastumine, sest puhkus on seda täielikum, mida sügavam on pidurdus. Siit järeldub, et puhkus ei seisne mittemidagi tegemises, vaid tegevuse ümberlülitamises nendele aladele, mis tööajal ei olnud tegevad.

Oma puhkepäevad ja aastapuhkuse peavad töötajad (eriti linnaelanikud) täielikult kasutama aktiivseks puhkuseks. Aktiivseks puhkuseks on eelkõige vaja miljöõ ja tegevuse muutust. Seepärast tuleb suurem osa oma puhkusepäevadest veeta mitte kodus, vaid vabas looduses. Suvel on soovitatav tegelda aiatööga, minna metsa marjule või seenile, püüda kala, sõita paadiga, supelda jne., talvel suusatada, uisutada, käia jalutamas.

Aktiivne puhkus pole mõeldav ilma kehakultuu-

rita. Kuid ei tule unustada, et spordi ja kehakultuuriga liialdamine moodustavad organismile lisa-koormuse. Sageli on enne sportlikke üritusi vajalik arstlik kontroll, eriti vanemate inimeste suhtes. Tuleb meeles pidada, et sportlikud harjutused peavad olema valitud vastavalt töötaja vanusele ja tervislikule seisundile.

Kehakultuuri aluseks on looduse tervistavate jõudude — päikese, õhu ja vee teadlik kasutamine organismi vastupidavuse ja elutoonuse tõstmiseks.

Päikesekiirteel on soojendav, valgustav ja fotokeemiline toime. Kõige toimivamad päikesekiirtest on meile nähtamatud lühilainelised ultravioletsed kiired. Nende toimel tekib nahas pruun pigment, mis kujutab endast organismi reaktsiooni tugevale ärritajale, päikesekiirtele.

Möödukal päikese kiiritusel suureneb organismis punaste vereliblede hulk, kiireneb ainevahetus, suureneb kahjulike ainevahetusproduktide eritumine higiga, paraneb enesetunne ja meeleolu. Päikesekiirteel on võime surmata mõne minutiga mikroobe, sealhulgas ka haigusttekitavaid mikroobe. Päikesevanne kasutatakse ka haiguste ravimisel.

Päikesevanne võetakse suvekuudel päikesepais-  
telistel päevadel ajavahemikul kella 11-st kuni 14-ni. Päikesevanne on soovitatav võtta vee ääres, kus õhk on puhas ja päikesekiirgus veepinnalt peegeldunud kiirte tõttu tugevam. Päikesevannide võtmist ei tohi alata järsku. Sellele eelnegu 2—3

päeva jooksul õhuvann (vilus). Kui päikesevanne võetakse lamades, siis kaetakse pea valge rätiga, alatakse 5—10 minutist päevas, muutes keha asendit iga 3 minuti järel. Igal järgmisel päeval pikendatakse päikesevanni kestust 5 minuti võrra. Veel enam soovitamaks päikesevannide võtmise viisiks on liikumine ja sportlikud mängud päikese-  
paistel.

Peale päikesevanni tuleb keha jahutada varjulis kohas liikudes, siis võtta dušši või supelda, seejärel hõõruda keha kuiva rätiga ja puhata 1—2 tundi varjus. Parim aeg päikesevannide võtmiseks on 1—2 tundi peale söömist. Päikesevanne pole soovitatav võtta tühja kõhuga või kohe peale söömist.

Kehakaalu langemisel, iga palavikuhaiguse, mao-sooletrakti häirete ja menstruatsiooni puhul tuleb päikesevannide võtmine katkestada.

Rea haiguste, nagu kopsutuberkuloosi, südame nõrkuse, ägedate põletikkude jt. korral, samuti raskete haiguste järel ei tohi kasutada ei suplust ega päikesevanne. Neil juhtudel on soovitatavad õhuvannid, kuid igal juhul tuleb mingi haiguse kahtlusegi korral eelnevalt nõu pidada vastava eriala arstiga.

Kui meie keha allub õhu vahenditule toimele, paraneb organismi soojusregulatsioon ja ainevahetus, tugevneb südame töö, süveneb hingamine.

Õhuvanne tuleb võtta varjus — katte all või

puude vilus, ka päikese eest kaetud rõdul või isegi avatud aknaga toas.

Nõrgestatud organismiga inimestel on soovitatav alata õhuvannidega soojal ajal ja järk-järgult üle minna nende võtmisele igal aastaajal.

Sobivaim aeg õhuvannide võtmiseks on hommikutunnid, kusjuures temperatuur peab olema 14 kuni 16° C. Õhuvanne alatakse 5-minutist, pikendades seda aega iga päev 3—5 minuti võrra, kuni 1—2 tunnini. Õhuvannide kestus oleneb tervislikust seisundist, tuulest ja õhu niiskusest. Soovitatav on õhuvanne võtta 1 kord päevas; 1—2 tundi peale sööki, mitte aga tühja kõhuga.

Külmade ja jahedate õhuvannide võtmisel tuleb õhuvanni võtmine lõpetada enne külmavärinate ilmumist.

Peale õhuvanni on soovitatav soe dušš, niiske ülehõõrumine või veega ülevalamine ja 1-tunnine puhkus.

Õhuvannid on eriti soovitatavad neurooside ja kehvveresuse all kannatavatele haigetele.

Süstemaatiline õhuvannide võtmine on aga ka heaks organismi karastamise ja külmetushaigustesse haigestumise vältimise vahendiks.

Tugevaks karastusvahendiks organismile on suplused jões, järves, meres, dušš, veega ülevalamised.

Jahe vesi (alla 27° C) kutsub esimesel momendil esile nahaveresoonte ahenemise ja nahk muutub kahvatuks, tekib nn. esmane külmavärin. Veri ase-

tub nahast ümber siseelundeisse. Seejärel valgub veri siseelundeist naha veresoonte laienedes uuesti nahasse ja tekib mõnus soojatunne. Samal ajal süveneb hingamine, kiireneb ainevahetus. Olles kaua vees, eriti külmemas, jahtub nahk, nahaalune kude ja sügavamadki koed. Nahk muutub siniseks ja tekib teisene külmavärin. Suplemine viimase nähu tekkimiseni on kahjulik. Sellele võib järgneda väsimustunne, peavalu, unetus.

Õigesti läbiviidud suplus või veeprotseduurid tõstavad naha kohanemisvõimet välistemperatuuri kõikumistele, mis soodustab organismi karastumist.

Suplust ei tule alata vee temperatuuril alla 16—17° C. Enne vette minekut tuleb puhata 15—20 minutit. Supelda ei tohi väsinuna, higisena, kohe pärast rasket füüsilist tööd ega pärast pikaajalist palava päikese käes viibimist, eriti peale tugeva päikesevanni võtmist. Esimeste supluste kestus ei tohi olla üle 2—4 minuti, edasiselt võib seda aega pikendada 5—10 minutini. Ainult väga karastanud ja terved inimesed võivad olla vees 15 kuni 20 minutit. Vees olles tuleb liikuda, et vältida ülejahtumist.

Peale veest väljumist peab kuivatama keha ja puhkama varjus 20 kuni 30 minutit.

Suplused on suurepäraseid tugevdavad vahendid toitumishäirete, mõõduka kehvveresuse ja üleväsimuse korral.

Meresuplused on kasulikud ja näidustatud peale pingutavat vaimset või füüsilist tööd, samuti ka isikutel, kes kannatavad üldise rasvumise all. Eriti kasulikud on meresuplused neurooside puhul.

Suplemine on keelatud südamehaiguste (südame rikete, südamelihase põletiku, südame veresoonte lupjumise), üldise ja aju veresoonte lupjumise (ateroskleroosi), kopsuastma, kopsupuhituse ja kopsutuberkuloosi, neerupõletikkude, pahaloomuliste kasvajate puhul ja menstruatsiooni ajal.

Õiget töö ja puhkuse režiimi aitab organiseerida kehakultuur ja sport. Suvel on kõigile kättesaadavamateks spordialadeks sõudmine, ujumine ja kergejõustik, talvel suusatamine ja uisutamine. Kõigi mainitud spordiliikide puhul töötab organism tervikuna ja täielikus harmoonias. Kehakultuur on iga ratsionaalselt organiseeritud puhkuse lahutamatu osa. Võimlemisharjutuste ja spordi mõjul muutub organism liikuvamaks, karastatumaks, vastupidavamaks ja töövõimelisemaks. Närvisüsteem rahuneb, areneb distsipliinitunne ja võime kollektiivseks tegutsemiseks, tekib meeldiv rahuldustunne. Sportlike harjutuste tulemusena paraneb vereringe- ja hingamiselundite töö.

Iga töötaja peab olema mitmekülgsest arenenud, peab treenima oma tähelepanu ja tahet, õppima kiiresti ja täpselt suunama oma liigutusi. Töötajalt nõutakse sageli osavust liigutustes, külmaverelisust ja täpset silmamõõtu. Kõiki neid omadusi ja

võimeid võib inimene arendada endas sportlike harjutustega.

Kõige kättesaadavam kehakultuuriviis on võimlemine. Iga inimene võib iga päev sooritada teatud kompleksi võimlemisharjutusi, suvel väljas, talvel toas. Individuaalne „võimlemine raadio järgi” on meil laialt levinud.

Kunagi pole hilja alata võimlemisega. Positiivseid tulemusi saab aga ainult siis, kui võimlemisharjutusi sooritatakse regulaarselt iga päev. Igapäevased 10—15-minutilised individuaalsed võimlemisharjutused loovad mitte üksnes hea tuju ja tõstavad töövõimet, vaid nad hoiavad ära ka inimese enneaegse vananemise.

Oluline tähtsus tervisele ja töövõimele on õigel ja sügaval hingamisel. Õige hingamine tugevdab südamelihast ja kergendab südame tööd. Hingamisharjutusi on kõige parem sooritada vabas õhus. Igale võimlemisharjutusele peab kaasuma sügav sisse- ja väljahingamine. Väljahingamist tuleb teha energiliselt ja alati läbi suu, sissehingamist läbi nina.

Tähtis, eriti istuva eluviisi puhul, on kõhulihaseid tugevdavate harjutuste kasutamine. See parandab seedeelundite tegevust ja väldib kõhukinnisuse teket, kuna suureneb kõhuõõneelundite verevarustus ja tugevnevad soolte peristaltilised liigutused.

Individuaalseid võimlemisharjutusi on kõige parem sooritada hommikuti 10—15 minutit enne

hommikusööki. Seda võib teha ka päeval või õhtutundidel, kuid mitte vähem kui 30 minutit enne und ja mitte enne kui 2 tundi peale söömist. Algul tuleb harjutusi sooritada üksikult, mõningate vaheaegadega üksikharjutuste vahel. Võimlemise algul tuleb sooritada harjutusi aeglaselt ja rahulikult. Peale 2—3 harjutust võib tõsta liigutuste tempot. Kui harjutused muutuvad automaatseks, võib sooritada rea harjutusi üksteise järgi ilma vaheaegadeta.

Kõige parem on võimelda värskes õhus. Kui seda tuleb sooritada toas, on vajalik toa eelnev õhutamine.

Peale võimlemist mindagu duši alla või pestagu end jaheda veega.

Suurepäraseks puhkuseks on ka süstemaatilised jalutuskäigud.

Üheks aktiivse puhkuse vormiks, mida meie kodumaa töötajad järjest laialdasemalt kasutavad oma töövõime taastamiseks ja tervise tugevdamiseks, on turism. Turistlikud rännakud, matkad ja ekskursioonid võimaldavad tutvuda kodumaa loodusega, looduslikult kaunite kohtadega, linnadega ja uusehitustega. Matkade ja ekskursioonide abil laiendab inimene oma silmaringi.

Eriti väärtuslikud on need turismi liigid, millede puhul kasutatakse aktiivseid edasiliikumise viise: jalgsi, paadiga, jalgrattal või ratsa, talvel aga suuskadel. Pikemaid matku on soovitav korraldada

suuise või talvise puhkuse ajal. Lühemaid matku oma elukoha lähemasse ümbrusse on soovitatav teha ka puhkepäevadel. Osavõtt matkadest tugevdab inimese organismi, annab hinnalisi rännakuelu harjumusi, suurendab vastupidavust, õpetab looduses orienteeruma, kiiresti ja ilma liigse energiakuluta ületama looduslikke takistusi. Kestev viibimine värskes õhus, vabas looduses, öölaagrid välistingimustes, suplemine — kõik see avaldab inimesele suurt tervendavat toimet. Matkal harjub meie organism taluma suuri temperatuuri kõikumisi, mis karastab organismi ja muudab selle külmetushaiguste suhtes vähem vastuvõtlikuks.

Peale mainitud puhkuseviiside on olemas veel rida puhkuse võimalusi turismibaasides, organiseeritud puhkusena puhkekodudes jne.

Kõik need mitmekesised puhkuse viisid võimaldavad kiiremini taastada tööks kulunud energiat, loovad soodsad eeldused töö produktiivsuse tõuks. Teadlikult läbiviidud aktiivne puhkus on üks tähtsamaid vahendeid nõukogude inimeste — kommunismi ehitajate tervise säilitamisel ja eluea pikendamisel.

---

Tasuta