H. 5249

Elukool V.

Kunst wanaks elada.

Terwiseteadlised õpetused Daani arsti Dr. med. **Alfred Bramseni** järele

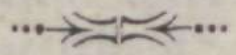
J. G. Spuhl-Rotalia.

Haapsalus,
Wassari trükikojas, 1907.

A 5249

Elukool V.

Kunst wanaks elada.



Terwiseteadlised õpetused Daani arsti Dr. med. Alfred Bramseni järele

J. G. Spuhl-Rotalia.

Haapsalus,
Wassari trükikojas, 1907.

ENSV TA
Kirjandusmuuseumi
Arhiivraamatukogu
26829

Elu pikendada on seesama, et
seda mitte ei lühendata.
Feuchtersleben.

Prantsuse kirjaniku Dumas sen. jutu „Dr. Balsama (Cagliostro)“ sees pidi waimukas alchimist sellepärast surema, et tal korda ei läinud lapse ehk noore neiu wiimast weretilka enesele saada, mis õnnetumal wiisil weel ainukene puuduw aine tema „elu-eliksirist“ oli, mille kokkuseade kallal ta terwe eluaeg oli töötanud.

See on piltlikult wäljaööldud elutõde, sest kui palju meeleterawust, kui palju tööjõuudu ei ole mitmed waimukamad inimesed kaua ja ilmaasjata selle pääle ära kulutanud, et niisugust nõiarohtu kätte saada, mille abil loodust nagu ühe lööginga wõib paela panna ning inimest ilma igapäewase hoole ja waewa nägemiseta saatuse üle isandaks teha.

Ons siis enese-pettuse kuristik tõesti ilma põhjata? Asi sunnib seda kül arwama, kui selle pääle waatame, kui pikkamisi ta ennast kokkutõmbab. Weel praegusel selginud ajal, kus juba igaüks seda õpelauset kui dogmat peaks tundma, et loodust ainult ta enese loodusliste abinõuudega ja üksi ta enese loodus-

liste seaduste abil wõib ärawõita, leidub suur hulk kiwistanud Loti naise järelkäijaid, kes oma ihaldusele, weel kord igatsewa pilguga patuse Soodoma poole tagasi waadata, wastupanna ei suuda, waid eluteel kinnisilmil sõgesikku mängiwad. Aegamööda ilmuwad ju kõik need imewärgid eluwäljale, mida wanaaegne nõidusekunst ilma asjata otsis. Aga mitte nõiduse, waid tüdimata töö ja waewa läbi on kordaläinud toll tollilt mägede sügawusesse tungida, mõtteid ilma nähtawa edasikandjata tuhandete penikoormate kaugusele läbi wee ja õhu edasi läkitada, laewadega wastu tuult ja weewoolu purjetada, inimese kehast läbi näha, nagu oleks see klaasist tehtud, surnute hääled pudelisse panna ja nagu kirssimarju alalhoida ning silmapilklist sündmust kõige wähemate ja peenemate isedustega walguse-sirmi pääle jäedawalt ja nii tõetruult kinni nõiduda, nagu oleks asi elusalt meie silmade ees.

Juba 13-mal aastasajal unistasiwad Bacon ja Fritheim sellest, et kord wõimalik on wankrit ja laewa suure kiirusega igale poole juhtida ning määratumast kaugusest igale ühele seda ütelda, mida ta soowib. Rahwas ja õpetatud mehed uskusiwad neid, aga üleüldine arwamine pidas neid nõidadeks. Tõepoolest oliwad nad aga waimukad uurijad, kes juba waimus neid asju ette aimasiwad, mida meie nüüd aastasadade pikkuse waewarikka töö läbi oleme kätte saanud. Nemad oliwad selajal wähemast niisama wõimetu-

mad endi teaduslisi unistusi teoks tegema, nagu meie praegu weel „suure eliksiri“ pruulimises, mille iga tilgakene eluiga ühe aasta wõrt pikendab. Nagu kõik need imewärgid, mida ülemal nimetasime ja millede pärast inimesesoo paremad pojad on töötanud ja waewa näinud, nõnda seisawad ka kõik need hiilgawad ja imelikud leidused meie silmade ees, mis arstiteaduse wäljal meie elusse ja terwisesse puutuwad, ja elu pikendust seeläbi wõimaldawad, et nad terwist parandawad. Seega on siis ka terwiseteadus selle sõna kõige laiemas tähenduses praegu selle suure tee pääl, mida mööda teadus pikkamisi aga kindlal sammul edasi ruttab.

Ei kanta nüüd mitte enam gihtihaiguse wastu warastatud kartulid taskus ega punast kalewi riba pahema käeliikme külges, nagu seda 50-ne aasta eest weel üleüldse tehti. Niisamati on ka surnud hiire kuiwatatud süda, mida langetõbe hoogude pääle tulemise wastu kaitserohuna kotikesega kaelas kanti, wiimasel ajal oma mõjust juba paljugi kaotanud. Kuid sellegipärast käiwad weel wäga paljud seespool seda nõiaringi tiiru, mida wanaaegse ebausu jätised nende ümber on ehitanud. Alles mõne aasta eest tagasi oliwad kõik laewad ja paadid nende „selginud“ isikutega täidetud, kes Daanist Rootsi rändasiwad, naistarga käest pudelitega terwist ostma ning Dr. Kidd, Amerika arkana-wabrikant müüb tuhandete kaupa oma walmistatud „elu-eliksiri“ pudelisi ära, mille kokku-

seadet ainult tema üksinda tunneb ning mida ta enese kauaaegse uurimise tagajärjeks tunnistab, mis kõiki pidada aitama ja inimest igast tõbest ning haigusest terweks arstima. Ehk kui palju „Volta ristikesi" ei müüda praegusel selginud ajajärgul haritud maades ära!

Arusaamine terwise seadustest näikse suuremale hulgale praegu alles niisama raske ja tume olewat, nagu traadita telegrafist ja tumedatest kiiretest. Uued arstimise wiisid tõusewad ja heidawad endised kõrwale, ilma et nende ja haiguste wahel mõistliku ühendust oleks leitud, millede parandamist neist kiideti ja loodeti. Mida täna ainukeseks „õndsakstegewaks" wiisiks peetakse, heidetakse juba homme kolikambri ja langeb unustuse hõlma, nagu: Kneippi palja-jalgne arstimine, Jägeri normalriie, elektri walgusewannid, asketiline vegetarismus, umbteadline soonetasumine, magnetismus, hypnotismus jne.

„Uued" terwiseseadused on, iseenesest mõista, paljas tühine kõnekään, sest loodusseadused on igawesed. Uus on ainult see teadmine, et terwiseseadusi üleüldse olemas on. Ikka on see arwamine alles üleüldine, et haigus õnnetu juhtumine olla, kas saatuse tuju wõi Jumala nuhtlus, lühidelt säherdune asi, mille eest ära ei saa hoida, umbes niisugune lugu, kui katusekiwi kellegile pähe kukub ehk kui kellegi liikmed raudteerongide kokkupõrkamisel purustatud saawad. Seda aga ei teata, et iga haigus terwisesea-

dusest üleastumise tagajärg on, ei suudeta uskuda, et kenad kolmikwennad: teadmatus, rumalus ja kergemeel ainukesed haiguse põhjused on.

Seda on ikka teatud, et kihwtiste söökide ja jookide tarwitamine haigeks teeb ehk inimest surmab, ja et usk ega palwe seda kiire surma käest ei jaksa peasta, kes enesele näit. sinihaput (Blausäure) on sissewõtnud. Niisamati teatakse selgesti, et see, kes äkilise kuristiku kaldal seistes weel ühe sammu edasiastub, kohe allakukub ja kaela murrab. Rohkem edenenud ja korraldatud ühiskondlises seltselus, nagu näit. linnades, oldakse juba sellepoolest ühises arwamises, et seiswad jätiste hunikud, porilombid ja solgitud joogiwee tarwitamine haigusi sünnitab, nii et nende koristamise, puhastamise jne eest hoolt peab kantama. Sellewastu on aga inimesi wäga raske uskuma panna, et pea iga haigus terwisehoiuseaduste üleastumise tagajärg on ja et haiguse eest siis oleks wõidud ärahoida, kui terwisehoiuseadustest üle ei oleks astutud. Selle arusaamise puuduse tagajärg on, et meie wahetpidamata enestele kihwtisi sisse wõtame, mis niisama kindlasti, ehk kül aeglasemalt mõjuwad, kui need kihwtid, mida aptekides surnu pääluu ja ristamisi pandud säärelmude pildiga inetuks tehtud etikettidega märgitud klaasides alalhoitakse. Päewpäewalt terwisehoiu piiridest üleastudes, wõime niisama kindlasti haiguse ja surmakuristikku kukkuda, nagu see, kes loomuliku kuristiku kaldal seistes säält

ühe ainukese sammu ettepoole astub. Ja kõige selle juures oldakse niikaua õnsas arwamises, et kõik wäga hästi läheb, kuni prahwatus käib ja sa purustatult kuristiku põhjas lamad.

Ei ole raha üksi, mida pärandatakse, ka terwis on pärandataw warandus. On inimesi, kes niisuguse suure jõuu kapitaliga ja tugewa terwisega ilmale sündiwad, et isegi terwe eluea pikkune rumaluste tegemine ja terwisehoiuseaduste igapäewane üleastumine seda täiesti ei suuda ärahäwitada. Teised algawad aga juba hällist nii kehwa terwise kapitaliga pääle, et terwe arstiteadus selles napp on, et nende põdurat seisukorda neile wähegi wäljakantawaks teha. Rahwahulga suur enamus on aga nende mõlemate waheliigist. Nad on ühetasast, keskmist terwist ja elamise wõimalust pärandanud, ning nende terwise seisukord kujuneb iga üksiku juures just seda mööda, kuidas ta selle kapitaliga oskab ümberkäia, kas seda suurendada wõi äraraisata. Niihästi terwise-kui rahalise waranduse poolest on inimeste seas isikuid, kes eneste isaisade patu nuhtluseks üsna pisukest kapitali pärandasiwad, aga seda nii kõrgeid protsentisi oskasiwad teenima panna, et kehwast kapitalist aastate jooksul terwe suur warandus ja rikkus tekkis. Weel rohkem leidub aga säherdusi komberdajaid ja pillajaid, kes terwise poolest niisamati bankrotti jäewad, nagu teised waranduse poolest.

Haigus wõib ei tea kui laiali laguneda ja ei

tea kui kestaw olla, — ta seisab siisgi wäljaspool looduse-korda. Kuid meie ajal ei ole ta enam säherdune mysterium (salaõpetus) nagu ennemuiste, mitte enam seesugune salakawal waenlane, kes meid waritseb ja kelle käest meil wõimata on peaseda. Tänu waimurikastele teadusemeestele nende tööde ja uurimiste eest, kelledest näit. ainult Pasteuri nime tarwitseme nimetada. Nende läbi saiwad haigused otsekui kehastatud, mida katsuda ja tunda wõib. Sellest ei ole ju weel kuigi palju aega tagasi, kui nii ajakörgusel seisaw mees, nagu Schopenhauer, kirjutas: „Nii wäikene õhumuutus, mida keemialiselt wõimata on näidata, wõib meile kolera, kollasepalawiku ja mustasurma kaela saata, seega kõik niisugused haigused mis inimesi millionide kaupa äratapawad. Weel üks pisut suurem muudatus ja — elu oleks maakera päält täitsa kustunud." Seepärast ei ole sugugi imekspanna, kui inimene nii wõõriti arwamiste läbi pessimistiks läheb. Wast ehk oligi Schopenhaueri pessimismus otsekohesels põhjuseks, et kolera 1831. Berlinis nii hirmsasti möllas ja inimesi mahamurdis.

Juba seegi, mis meie praegu endi ümber näeme, teeb säherdused kõhnad prohwetlised ettekuulutused tühjaks, ja — meie oleme ju praegu alles algusе juures. Niihästi kolera kui kollanepalawik ja mustsurm koputawad asjata meie ukse pihta: meie tunneme neid waenlasi nüüd palju parem kui enne ja wõime nende wastu endid kindlustada. Aga ka dif-

teritis, kõikide laste-emade tõsine pehletis, näib aegamööda enese surmawad omadused kaotama, ning nurgawoodipalawik ja sündinud laste silmapõletik kuuluwad juba säherduste hirmsate asjade liiki, mida warssi ainult muinasjuttudes weel meeldetuletatakse. Palju asju näitawad meile juba, et teadus ja terwiseteadus ülewõimu oma kätte on saanud ja et tulewikkus arsti pää ülesanne selles seisab, haiguste eest hoidmise, parajuse, kehaliigutamise ja puhtuse ewangeliumi kuulutada. Supeluskohtadesse rändamised, „arstirohud" ja muud sarnased hädatarwidused saawad esiotsa weel jäema, aga nende tähtsus saab märksalt wähenema. Juba see oleks wäga suur ja tähtjas edusamm, kui lähema 50-ne aastajooksul nii kaugele jõuaksime, et sülitamine põrandate ja teede pääle ärakaoks. Selleläbi saaksiwad tiiskus ja muud teised külgehakkawad haigused wäga suuresti wähenema, ning see oleks nähtawaks tõenduseks, et terwisehoiuline puhtuse-tunne juba seltskonnast igas tükkis läbi on jõudnud tungida.

Igasuguste inimliste hädade ja wiletsuste algpõhjust peab järgmistest asjadest otsima: kehalistest puudustest ehk sugulistest wastikoludest, haigustest, wanadusest ja surmast.

Looduslised wastikolud.

Inimeselist loodust ei wõi kaugeltgi imestamise wäärt meistritööks nimetada. Seda keelawad pikk

rida wastikolulist asju, milles meie elajalik algus süüdi on. Ühine elajalikkus ei ulata weel kaugeltgi isesuguse inimeselikkusega ja pääaju mitteolukohase edenemisega kokkusulama. Tuletame ainult ühte, s. o. surma ettekujutust meele. Surm on, niisama nagu elualalhoidmise instinkt, inimesel ja loomal ühine, aga kartust surma eest tunneb üksi inimene. Wiga seisab selles, et meie surma ettekujutamisega ühtlasi ka seda instinkti ei ole saanud, mis meid ühel teatud ajal paneks surma igatsema. Meie kange igatsus, hästi kaua elada, seisab, nagu teame, põduruse ja surmaga, mis meile seatud on, wäga suures wastikolus. Kõigesuurem looduslik wastikolu on aga kartus surma ja selle eest, mis surma eel käib. Surma kartus seisab täitsa lahus sellest küsimusest, kas surm walus ehk waluta on.

Aga ka muudes asjades leiame eluliste toimetuste ja instinktide wahel wastikolusid. Näit. algab edasisünnitamise instinkt juba kaua enne õiget aega, mis wäga palju kannatust inimesele saadab ja tale mitmesugusel wiisil kahju teeb. Ka ilmuwad sugulise-instinkti eksitused niipea, kui inimesed endi järeltulejate arwule wägise tahawad piiri panna.

Edasi leitakse inimese kehas igalpool suur hulk ilmaaegseid, sagedasti õige tülitawaid muinasilma jätiseid, nõndanimetatud „rudimentär-organisi“ s. o. organisi, milledel misgit ülesannet ega talitust ei ole. Need on nagu pimedad aknad wõi

ornamendid, mida ehitusemeistrid ühetaoluse pärast hoonete külge tegewad. Üks loodusuurija loeb koguni 107 seesugust tühist wõi koguni nurjaläinud organi üles, mis kas sugugi tarwis ei ole ehk enam wõi wähem takistawalt mõjuwad. Iseäranis on seedmise-aparatis palju säherdust õnnetuma omadustega jätiseid. Igaüks tunneb t a r k u s e h a m b a i d ja seda kurba osa, mida need inimese juures mängiwad, kelle lõuugas nende jaoks sagedasti misgit ruumi ei ole. Nendest tekiwad haigused, mis õige wastumeelsed ja walusad on ning mõnikord koguni surmagi on tocnud. Kõigepahem lugu on aga j ä m e s o o l e g a ja tema muutliku olukorraga, mis sellepärast seda tähtsam on, et see, mis sääl sees sünnib, kahtlemata selleks kaasa töötab, et keha wananeb ja eluiga lüheneb. Jämesoolik, ühes p i m e s o o l e g a on taimesööjate loomade, näit. hobuste juures, palju täielikumalt edenenud, kui lihasööjate juures ja on seepärast, raskeltseediwate taimetoitude ärateedimise juures suureks abiks. Inimese kõhus on ta aga wäga kahtlane organ, sest jämesoole sees sünnib toidu olluste mädanemine, mis organismusele wäga kardetaw on, kes kahjuliste olluste pikalise sissseimemise läbi kihwtitud saab.

See on ju wana tuttaw lugu: organid, mis mitte elawalt ega looduskorralikult ei tööta, saawad hõlpsasti haigusepesadeks ning just seedimise-aparat, hammastest hakates kuni jämesooleni, annab selleks

iseäranis häid näitusi. Keedukunsti edenemisega ei saa hambaid enam niipalju närimiseks tarwitatud kui muiste, seepärast hakkawad nad ruttu purunema. Jämesoolik saab selpõhjusel wäga pisut puhtaid, ilma kokkusegamatta toiduaineid (puu- ja keeduwilja) mis tale rohkem tööd annaks, seepärast jäeb ta laisaks ning sellest tekiwad olluste-wahetuse sisse mitmesugused segadused ja rikendused.

Haigus.

Haigus on inimese kõige lähem õnnetus ja wiletsus. Harilikult ööldakse praegusel ajal: „Bakteriad on haiguse sünnitajad," aga ei mõelda sääl juures mitte selle pääle, et nad üksi siis haigusesünnitajateks on, kui organismuse wastupidewuse jõuud niikaugele alla on langenud, et ta bakteriate pääletükkimistele enam ei suuda wastupanna. Aga wastupidewuse wõim tuleb jälle toitmise olukorrast. Meie tulekšime tõele wist palju lähemale, kui ütlekšime: „Toitmise rikendused on päris haiguse sünnitajad."

Toitmise all mõistame seesugusel juhtumisel terwet olluste ümbertöötamist keha sees, seega olluste-wahetust, mis kahest, s. o. ülesehitamise ja äralaotamise protsessist koos seisab. Ülesehitamise juures saawad kas täielised algollused ehk eluta olluste lihtsad ühendused kokkupandud ühendusteks ümberloodud, kuna äralaotamise juures kokkuliidetud

ühendused uuesti algollusteks saawad äralahutatud ja kehast wäljaheidetud. Ülesehitamine ehk assimilerimine ja äralaotamine ehk dissimilerimine peawad tasakaalu pidama. Nimetatakse esimest A ja wiimast D, siis esiteleb formel $\frac{A}{D} = 1$ looduskorralist ehk normalilist toitmist ning iga lahkuminek sellest tasakaalust on tulewaste waewade, s. o. haiguste ettekuulutaja.

Rikkiminik ollustewahetuses ja sellest tekkiw kehakudede wastupidewuse wõimu wähendus on selle oleku päris põhjuseks, mida haiguseks nimetame, niipea kui bakteriad wälja ilmuwad. Kas ei ole kehakuded küllalt toiduaineid saanud ja sellepärast nõrgaks jäenud, ehk nad on üleliiga toitu saanud ja selle järeldusel ennast ise ärakihwtitanud, aga loodusline tasakaal on kadunud ja rikendus tema asemele astunud. Kui näit. maks ja neerud teatawaid toiduaineid enam ei jaksa ümbermuuta, siis lähewad need ained muutmatalt ja korratumalt terwe organismuse sistemi sisse ja tulewad hiljemini sülje ning kuse sees nähtawale. Nüüd on siis ka see silmapilk kättejõudnud, kus needsamad bakteriad, kes kehatoitluse looduskorralise tasakaalu ajal kas erapooletud ehk sõbralikud olivad, haiguse ärritajatena wälja astuwad. Juba nüüd on meil wõimalik terwet rida kardetawaid haigusi seisma sulguda ning laste ja noorte inimeste surewuse protsenti palju rohkem alla

suruda, kui ialgi enne. Inimestega, kes juba eluea wiimase poole sisse on jõuudnud, näit. 50=ne aastaliste ja sellest wanematega ei ole aga terwisline olukord kaugeltgi nii hääl järjel, mispärast meie neid siin just iseäranis tahame silmas pidada. Kõikide terwiseoluliste ja sotsialiliste paranduste kiuste waritsewad neid mitmesugused suured hädaohud, olgugi et palawikuhaigused, rõuged ja rinnahaigused nende hulgast palju wähem ohwrit nõuawad, kui nooremate seast. Asja lugu on see, et teatawad haigused ja haiguste liigid silmanähtawalt näikse suurenemas olewat, mis paljusid enneaegu mulla alla saadab.

Keskealiste ja wanemate inimeste juures on süda ja neerud haiguste pesapaigaks ning wähjahaigus (Krebs) on nende kõige pahem waenlane. Aga just wähja=, südame= ja neeruhaigused on nõnda nimetatud degeneratsion=haigused, s. o. nad tekiwad kehakudede warasest ehk enneaegsest wananemisest. Kõik aga, mis kehakudede ehk organide enneaegset wananemist edendab, see edendab ka wähja=, südame= ning neerude haiguste tekkimist nende inimeste juures.

Ka seda on waja tähelepanna, et ehk kül surewus alla 50=mat eluaastat praegu umbes $^1/_5$ wähem on, kui paar inimese põlwe tagasi, siisgi silmaarstide tõenduse järele inimesed nüüd nooremalt „rauga=silmad“ saada, kui enne, ja hambarstide tähelpanekute järele hambad nüüd nooremalt suust ära tulla, sagedasti juba 45=e aasta wanusel. Iga teise mehe pää

olla selles eas juba paljas, kuna see ennemalt mitte nõnda ei olla olnud.

Kõige pahem ajamärk rahwa terwise juures on wäsimus, mida igalpool näha on. Näitab, nagu oleks isesugune präsenilität ehk enneaegne wanaduse tundmus üleüldiseks saanud, nimelt teatawais seltskondades ja teatawates riikides, nagu näit. tooniandjates Ühisriikides, sääl närwihaiguste (Neurasthenie) kodumaal, kus „kanget" elu elatakse, palawiku sarnast ülesäritawat elu, elu täis muret ja püsimata kihutamist rutulise rikkuse järele, kus kõik muu kõrwale lükatakse, kõik terwisehoidlised ettewaatused, waimline puhkamine ja peaaegu kõik tingimised, millede läbi wõimalik on õnne leida ja eluiga pikendada. Praeguse hariduse ühekülgne püüd on töostusi, ametisi, elukutseid, asutusi ja kauplusi üksiku inimese terwise kulu pääle asutada, ehk teiste sõnadega: see kõik õitseb inimesesoo elupikkuse kulu pääl, sest igalpool kus elu kõige intensiwilisemaks läheb ja haridus kaugele „ette jõuab," sääl kahistab surm seda waljumalt oma tiibasi poolraukade pääde kohal.

Wanadus.

Meie wõime waraje wananemise ja jõuetuse wastu wõitlusesse astuda, mitte aga wanadusе enese wastu. Kõik meie ümber on muudatuse ja arenemise seaduse alla heidetud. Isegi taewatähed wananewad ja nende mitmesugustest spektrumidest (walguse

kiirte kokkuseadest) wõib ära tunda, et mõned nendest alles nooruse jõuus, seega tähtede eluea kõige pikemas järgus seisawad, kuna muist juba küpseks on walminud ning muist juba kustumise ajajärgule lähenewad. Muidu läheb aga tähtedega teisiti, kui inimestega: kõige walgemad tähed on kõige nooremad; wanaduses läheb inimene walgeks, aga tähed sellewastu kas punaseks ehk oranshi wärwiliseks.

Needsamad seadused, mis taewakehade hiigla-ilmas walitsewad, näikse ka igalpool meie wäikese ilmakeha pääl walitsema. Dr. Weissmann tõendab, et infusoriaid (wesilasi) olemas on, kes täitsa ilmsuremata olla ja eneste lihtsat toitmise-ning edasisünnitamise protsessi määramata aegadeni edasitalitawad, kui neid mitte kange palawuse, kihwti ega teiste sarnaste mõjude läbi ära ei häwitata. Sellewastu on aga kõigil täielikumal arenemise järjel seiswatel organismidel, taimedel, elajatel ja kõigil olemustel, kelledel täielised kehaliikmed on, juba sündides surma-idu sees, ning nad peawad teatud elu-ajajärgud: kaswamise, täis-ea ja kõdunemise läbitegema. Surm, s. o. loomulik surm ei ole õieti misgi äkiline sündmus, waid on pikaline protsess. Meie ei sure mitte ühekorraga, waid jao kaupa. Puust langeb leht lehe ja oks oksa järele kuni ta täitsa paljaks jäeb. Seega sureme ühel ehk teisel wiisil iga silmapilk, aga selle wastu sünnime ka igapäew ikka jälle uuesti. Näit, algawad meie mitmekesised organid oma kaswamist wäga mitmesugustel

aegadel; niisama mitmesugustel aegadel jõuawad nad siis ka täis-easse ning kõdunemisele, nõnda et nende hulgas waewalt kahte leitakse, kellede kaswamise- ja kõdunemise ajad täitsa kokku läheks.

Siin juures küsib ehk mõni: Missugused muudatused siis inimese keha sees õieti sünniwad, mis teda aja jooksul endisest nii palju kõhnemaks tegewad? Muudatused on ju nii silmapaistwad, et neid igaüks näha wõib: Karwad lähewad peenikeseks ja walgeks ehk langewad keha küljest ära, hambad purenewad ja kaduwad ära, terwe keha kuiwab kokku ning jäeb selle tagajärjel, et selgroo üksikud jaod asemelt kõrwale nihkuwad, lühemaks. Pääle nende, wõrdlemisi hilja ilmuwate ja kergelt nähtawate muudatuste, on weel palju teisa, wähem arusaadawamaid, aga siisgi seda mõjuwamaid muudatusi. Ning need salajamad muudatused ongi päris wanaduse sünnitajad, millede wastu meil just pääasjalikult tuleb wõidelda.

Juba 35-mast eluaastast pääle hakkab isegi terwete inimeste juures werenõuude pehmus, wedrutus wõi painduwus ehk elastitsitet wähenema ja kaduma. Seda haiglast olekut nimetatakse teadusekeeles sklerose. Werenõuud ei kannata sellest saadik mitte enam niihästi wererõhu wägiwaldseid muudatusi nagu enne, mida sellest tunda wõib, et kangestawate ja isegi paljalt harjumata keha liigutuste juures hingamise kitsikust (hinge kinnipanekut) tuntakse. Seepärast ei ole sugugi ükstapuhas, missugust

kehaliigutawat tööd keskealised inimesed endile waliwad.

50-ne aastalises wanaduses on süda kõige tähtsam aga ühtlasi ka kõige hellamaks läinud osa inimese organismuses. Sest kui süda werenõuude sisse werd pumpab ja werenõuude seinade wastu pressib, mis enam sugugi ei wedruta, siis on see just niisama, nagu põrkaks biljardiball kõwa asju wastu, mis mitte ei wedruta. Nagu biljardimängija tugewam peab tõukama, kui tahab balli biljardilaual ringijooksma panna, nõnda peab ka süda tugewam pumpama ja werele ringwoolusekś kõwemat hoogu andma. Kuid selleläbi saab süda liialt kangestatud ja ta jõuud nõrgestatud, nii et selle tõttu nõndanim. „passiwiline" weretäide (Blutüberfüllung) sisemistesse organidesse tekib; on aga kopsud werega üleliia täidetud, siis jünnitab see hinge kinnipanemist, mis enama jao kesk-ealiste inimeste juures siis igakord ilmub, kui nad keha rohkesti kangestawad. Selle eest peaksiwad aga seesugused inimesed endid täiesti hoidma.

Mitte üksi tuiksooned ehk arteriad, waid ka neerud, maks ja aju on kalestamise ehk kõwaksmuutumise protsessi alla heidetud. Nende organide isesugused anatomialised osad, mida rakkwõrgeteks (Zellengewebe) nimetatakse, ja mis nimetatud organide mitmekesiste tegewuste tarwis hoopis iseäraliselt on sissesegatud ja otstarbekohaselt kokku passitud, need rakkwõrked kaduwad aegamisi ning nende asemele astuwad teised, just mitte otstarbekohased kiudwõrked,

misläbi terwe wõrgestik aegamööda parknaha taoliseks muutub. Kuid säherdune protsess, mille läbi kõigetähtsamad kehaosad ehk elundid kannatama peatwad, ei lähe ilma kahjuta mööda, waid teeb, et mõned elundid (organid) kas osalt ehk täiesti tegewuse lõpetawad. Tuiksoonte seinade-rikendus (Arterio-Sklerose) on oma kaugele ulatawate tagajärgede pärast kõige kardetawam ja hädaohtlikum, sest kalestus ei tee mitte ainult tuiksooni apraks ja lõhkewaks, mille läbi hõlpsasti sisemised werewoolused sünniwad, mis ajudes ja kopsudes iseäranis hädaohtlised on, waid sklerose on kaudsel teel ka organide kokkukuiwamise ja häwinemise põhjuseks, sest et were korraline muretsemine kehajagudesse puudulikuks jäeb ja terwe, loomuline wereringwoolus takistatud saab, iseäranis siis weel, kui juba juussoonekesed ja närwid haigeks on jäenud. Tuttawad weresoonte-sõlmed annawad meile sellest selget märku. Muude märkide seas on näit. käte- ja jalgade külmus, jalgade ülespaisetamine wastu õhtut jne wereringwoolu rikenduse tunnistajad. Hariliste olude all elades jõuab inimene seda rikendust weel ehk wäljakanda, aga asi muutub siis kohe päris halwaks, kui ta näit. misgit seesugust tööd ehk kehaliigutust hakkab tegema, millega keha enne ei olnud harjunud. Üsna wäikene eluwiisi muudatus, meelteärritus, pahandus jne wõiwad seesugusel lool suuri tagajärgesi sünnitada. Keskus ei wõi enam töötada, — süda peab senise tegewuse maha panema! Seepärast waatawad

elutargad arstid wanade inimeste haiguste puhul alati nende südame terwise ja tegewuse pääle.

Seepärast peab wanaduse kui haiguse pääle waatama, mis selles seisab, et esialgsed, otstarbekohased spetsialwõrked lihtsatest kiudwõrgetest kõrwale tõrjutakse, mis juures ühtlasi wanade inimeste musklid plassimaks ja õrnemaks lähewad, teised tüsedamad elemendid kõrwale tõrjuwad ja päris muskliwõrke ärakaotawad. See mis puulehe sees ainult soonteks ehk müüri sees sachwärgiks pidi olema, saab wiimaks ehituse materialiks eneseks. Jaoline, aga laialine raswaolluse- ja lubja- kogumus käib kiudwõrke edasitungimise kaasas, ja kehawõrgete noorusepainduwuse asemele asub kalestamine ning wanaduse puine olek.

Inimese normal-eluea pikkuseks arwatakse õigusega 80—100 aastat. Seepärast ei pruugi sugugi arwata, et see ilmärahoidmata fysiologialine tarwidus oleks, kui inimesed juba 60-ne aasta wanaduses päris wanaks jäewad, nagu seda praegusel ajal juba nii üleüldiselt nähikse, et keegi seda enam imeksgi ei pane. Kuid teisiti see ei wõigi olla, kui inimeste eluwiisi pääle waatame, sest igaüks, kes terwetest wanematest terwelt ilmale sündis, patustab terwe eluaeg oma terwise wastu. On ta selwiisil kui totter oma 7 kord 10 aastat enese terwist häwitanud, siis pole ime, kui elumasin töö enneaegu seisma jätab ja inimene raugana surmale peab silma waatama! Enneaegselt wananeda ja põduraks jäeda ei ole mitte looduselik olek,

waid on haigus, mida niisamati wõib ärahoida nagu muid haigusi, kui see õige on, nagu harilikult öölдakse, et haigused toitluse rikendustest tulewad, mida inimesed wõõrite eluwiisi läbi endile kaela tõmbawad.

„Noore-ea aastatel teeme kõik, mis iganes wõimalik on, et terwist häwitada, mis ka enamale jaole korda läheb; alles wanemas eas hakkame kaduma läinud terwist parandama, mis aga enama jao käes enam sugugi ei õnnesta!" Seda kaunis weidrat ütelust kuulsin kord ühe tubli arsti suust. Kuid kas see ka õige on? Paraku näitab see kül nõnda wälja, et üks osa noori inimesi kõigest jõuust eneste terwist püüwad häwitada ja selle aluseid õõnistada, kuid selles eas on inimese organismusel imestamise wääriline painduwus ja sitkus, mille tõttu ta õige rasketest rikendustest ise omal jõuul jagu saab. Sellewastu on aga keha enese-arstimine wanemas eas hoopis waewaline. Muidugi seisab wiga suuremalt osalt selles, et inimese püüetel mingisugust sistemi ei ole, — et inimene isegi ei tea, mida ta enese eluwiisis muutma peaks. Mõningate arstirohtude tarwitamine, korraks terwiseweele sõita, pisut wähem alkoholi ja tubakat pruukida jne — ometigi ei too seesugused wäikesed muudatused terwise seisukorrasse misgit mõjuwat pööret. Üks ainukene näitus wõib meile inimeste wõõrite arusaamist selgitada: Noored inimesed, kes looduse poolest kauem üleliigset toitmist (turgutamist) wõiksiwad wälja kanda, ilma et neile sellest iseäralist kahju sünniks, ei tar-

wita kaugeltgi niipalju „suhupisteid“ kui wanemad, kelledele harjunud wiisiks saanud üleliigne söömine (turgutamine) just elulühendajaks on. Just seesugusel ajajärgul, millal spartalaste wiisil õiete kasinaste peaks elatama ning toidu paljust aastaastalt wähendatama, lihtsamaid ja puhtamaid söökisi söödama jne, hakatakse enamasti weel rohkem ning weel tugewamaid toitusi sööma kui nooremas eas. Ütleb ju Salomongi Õpetuse sõnades: „Kes tööd teeb, sellele on uni magus; ükskõik, kas ta pisut ehk palju on söönud, aga rikka küllus ei lase teda mitte magada.“

Praegusele haridusele wõib täie õigusega süüks panna, et rahwa seas püüe fisiologia wastaliselt elada, seda mööda märksalt suuremaks on läinud, mida rohkem haridus, kaswatus ja sotsialiline seisukord paranes. Mida wanemaks keegi elab ja mida parem ta seisukord on, seda pöörasemaks ja korrawastalisemaks muutub ta eluwiis. Otse selles nähtuses ilmutawad endid rahwa fisiologialise hukatuse esimesed tundemärgid. Hästi wanaks elada ja „taewariiki“ saada, näib rikastele ühtewiisi raske olewat, — niisama raske kui kamelil läbi nõelasilma pugeda.

Wõtame praeguse aja inimeste wastandiks wanad greeklased, kes fisiologia seadusi peaaegu kui pühadusi auustasiwad, ehk nad neid ise kül puudulikult tundsiwad. Fisiologia seaduste täitmise abil soetasiwad nad endile seesuguse kehalise mehisuse typuse, mis meid praegugi weel imestama paneb. Isegi nende wiiekümne

aastastel meestel oli nooruse sitkus ja painduwus ning selleſt wõib iga rahwa ſyſikaliſt edenemiſejärku äratunda. — Onneks on juſt wanemate inimeste poolt loota, et nad meie juhatuſi mõiſtliſe eluwiiſi kohta kuulda wõtawad, ſeſt wanemas eas läheb kartus haiguste ja iſeäranis ſurma eeſt nende juures aaſtaaſtalt tugewamaks. Noorus ſeeſuguſt kartuſt ei tunne, muidu ei paneks ta oma terwiſt ega elu mitte nii kergemeelſelt ega tühiste asjade pärast mängu pääle, nagu ſeda igapäew näeme.

Imelik, et eluſt ſelles eas kõige wähem hoolitakſe, kus tal kõigerohkem wäärtuſt on ja et armastus elu wastu alles ſiis kaswama hakkab kui elu tähtſus juba wähenemas on! Eluga on lugu niiſama nagu portſelani riistaga: Mida praguliſemaks ſee läheb, ſeda hoolſamalt ſellega ümberkäiakſe.

Elu-ea wiimaſt weerandit enam fiſiologialiſeks ja wähem haiguſe taoliſeks teha olgu meie eesmärk ja püüe, ja et keha ſees alaline wõitlus paremate ja halwemate elementide wahel olemas on, ſeepäraſt on meie kohus eſimeſi toetada ja wiimaste kui rahurikkujate pääletükkimiſi tagaſi tõrjuda. Elias Metſchnikoff arwab, et ſeda ſeerumi ehk õigem mitmeſuguste ſeerumide abil wõimalik on teha, milledeſt igaüks omaſt kohaſt nõrgendatud organide pääle jõuukarastawalt mõjuks, näituſeks üks werekuulikeste, teine närwirakukeste, kolmas ſüdame, neerude, makſawõrgete jne pääle. Siisgi ei ole ſeeſugusteſt abinõuudeſt niipea weel kind-

laid järeldust loota, sest elusa inimese juures on meil isesuguste raskustega tegemist mida harilikkude katseloomade: merestgade ega hobuste juures mitte ei ole, kellede maksad, ajud ja neerud seerumide walmistamiseks pruugitakse.

Ehk kul uurijad edasitöötawad ja waenlase wastu wõitlemiseks uusi ja häid sõjariistu walmistawad, siisgi ei ole see weel mitte see tee, mida mööda meie siin peame käima. Kehakudede wananemise ja puiseks minemise, iseätanis aga arterio-sklerose wastu wõib fisiologialise eluwiisi läbi kõigekasulikumalt wõidelda. Arwatakse, et pooled kõigist arterio-sklerose wigadustest pikalise alkoholi- ja syfilise kihwtimise tagajärjed on. On ju ka teisa kihwtisi pääle alkoholi- ja syfilisekihwtide, mis meie terwise aluseid seega õõnistawad, et nad esmalt werenõuud ja sellejärele kehajaod ärarikuwad. Organid ise sünnitawad neist ühe osa, kuna meie ise igapäew kergemeelselt neile mitmesugusid kihwtisi juurde lisame. Need kõik aga töötawad meie keha häwitamise kallal. Iseäranis on wa õnnetu jämesoolik päris kihwtilaboratorium, ning et selles ka weel mikrobisid on, kes enestest kihwtiollusid wäljaheidawad, see pole imeks panna. Sooled imewad kõik need kihwtiained enesesse ning säält lähewad nad were sisse, kus nad alaliste ärrituste abil weresoonekeste seinasi häwitawad ja seeläbi wanaduse truuwi seltsimeest skleroset sünnitawad. Mikrobide sigimisele wõib sooltekanalis selleläbi takistust teha, kui

üleliigse söömise eest hoitakse ja puhtamat toitu süüakse, mis mitte nii ruttu ega hõlpsasti käärima ega mädanema ei hakka. Pimesoolika-põletikkude arw näikse sääl üleüldse suurenemas olewat, kus lihatoitusi kõige rohkem tarwitatakse. Inglis- ja Saksamaal leitakse seda haigust palju rohkem kui Prantsusemaal, ning Prantsusemaal jälle rohkem kui Algerias. Sedasama on ka influentsa, gichti ja sapikiwihaiguste kohta tähelepandud, — ja kes teab, kas mitte liig rohke liha toitude söömine ka wähjahaigustgi ei edenda?

Elu- ja toitlusewiis.

Missugune eluwiis on pisku töötegijatele keskealistele ja kõikidele wanadele inimestele kõigeparem? Mida peaksiwad nad sööma ja jooma, missugustele kehaliigutustele eesõigust andma, missuguste riietega keha katma, ning missugused wannid on neile kõige terwilisemad?

Nende nelja küsimuse õiges kostmises seisab kõigesuurem saladus warjul, seisab warjul see „elu-eliksir“ mis meile saja-aasta pikkuse elu-ea kingib! — Söögi ainete pruukimises peaks päärõhku puuwilja toitude pääle pandama. Seepärast waatleme õuna, kui ainukest rahwale kõigetutwamat puuwilja esitajat pisut lähemalt? Kahjuks on õuna tutwus rahwa seas suurem kui tema tarwitamine. Õuna peetakse nii igapäiseks asjaks, et inimesed sugugi ei oska arwata, missugune tähtsus tal toiduainena ja arstirohuna tõe-

poolest on. Wäga palju inimesi on koguni selles eksiarwamises, et nende „kõht“ toore õuna söömist wälja ei kanna! Seepärast peaks igale inimesele selgeks tehtama, et kõigemõistlikum tegu, mida ta oma terwise korraldamiseks ja alalhoidmiseks teha wõib, on see, et ta enne magama heitmist õunu sööks. Wosworihapnik, mis õuna sees kergeltseeditawal kujul olemas on, annab tale teistest puuwiljadest suurema tähtsuse. Inimene, kes enne magama heitmist õunu sööb, selle maks töötab paremini, ta uni on sügawam ja rahulisem ning ta suu- ja kurgu ilanahad saawad õunastjust loomulikul wiisil desinfitseritud (kahjulistest ollustest puhastatud), millel hammaste terweks hoidmise kohta suur tähtjus on. Pääle selle wähendab ta üleliigset hapnikku mao sees, edendab neerude tegewust ja mõjub seedimatuse wastu. Apfelsinide ja tsitronide kõrwal on õun nende ainete hulgast, mida kõigemõjuwamalt selle janutundmuse kustutamiseks wõib tarwitada, mis alkoholi ehk opiumi pruukimise kannul käib. — Pääle õunade on apfelsinid, wiinamarjad, maasikad, rosinad, wiigid, bananid, pirnid, kirssid, ploomid, persikad ja datlid, lühidalt: kõiksugu mahlased puuwiljad, niisamati ka tomatid, wäga tulus söögiaine wanadele inimestele. Nad ei ole kaugeltgi nii lämmastiku-rikkad kui liha ning pääle selle on nad ka üleliigsetest tärklis-olluselistest leiwa- ning kartuli söökidest, millega wanad inimesed mitukorda päewas oma kõhtu täidawad, palju paremad. Tolli-

maksu wõtmine puuwiljade ja wiinamarja sahwti päält on suur rumalus ja näitab kui wähe weel nende ainete suurt tähtsust, mis neil kõikide, iseäranis aga keskealiste ja wanemate inimeste kohta on, tuntakse. Nõndanimetatud „alkoholita weinidel“ on suur tulewik. Nende läbi saawad wiinamarjad hääd tarwitamist leidma, kuna weini pruukimine aegajalt wäheneb. Näit. wabritseritakse juba Wormsis Rheini jõe ääres puuwilja- ja wiinamarjaweinist, milledes ei alkoholi, glitserini, wääwlihapniku, salitsilhapniku ega muid teisa kahjuliku mõjuga ollusid enam ei leidu, nagu teiste weinide seest. Sahwti ei saa mitte keedetud; ka wõib teda aastate kaupa alalhoida ning ta läheb seismisel weel paremaksgi. Üks pudel alkoholita weini on niisamasuguse wäärtusega nagu 3 — 3½ naela wärsket puuwilja ning selle alaline pruukimine mõjub niisama häädtegewalt terwise pääle, nagu aastate pikkune wiinamarjadega arstimine.

Alguses wõetakse napilt paar napsiklaasikese täit päewa kohta. Wäga mõnusat jooki saab alkoholita weinidest ka selwiisil, kui rõõsapiima hulka (aegamisi ümberliigutades) ¼ osa weini segatakse. Ka külmawee hulka segades on puuwilja sahwt wäga terwist kosutaw jook.

Mahlaste puuwiljade kõrwal seisawad pähkled, mandlid ja greekapähkled wanade inimeste toidusedeli pääl esimesel paigal. Nende juurde tulewad siis weel munad, kala ja piim, iseäranis aga wõipiim,

pakspiim ja tarretanud piim. Piim, iseäranis aga wõipiim ja pakspiim on sellepoolest tulusad, et nad soolte sees mitte mädanema ei lähe, waid mädanemise protsessile hoopis wastu mõjuwad. Ja kõik toidud, mis mikrobide paljust soolte sees ning ühtlasi ka kihwtiolluste hulka, mida mikrobid sünnitawad, wähendawad, mõjuwad ka sklerose ja wanadusenõrkuse wastu. Seepärast on hapukas piim wäga tulus toit neile elatanud inimestele, kes keha poolest paksud ei ole. Aga ka paksud inimesed wõiwad seda siis küllalt pruukida, kui nad suhkru, tärklise ja leiwa pruukimist wiimase wõimaluseni wähendawad. Kui ühe theelusika täie juustukohet (Lab) ja ühe wäikese tassi täie wõipiima pooletoobi jahtunud rõõsapiima sisse paneme, siis saame 15-ne minuti jooksul paksu piima.

Süüa wõib igasuguste lindude ja noorte loomade liha, mis walkjat karwa ja kerge seedida on, aga härja liha mitte milgil tingimisel. Liha juurde wõib banani-õunu leiwa ja kartulite asemele wõtta. Nagu öölduud, peab leiba wäga pisut söödama, ja see'gi saagu enne tule pääl röstitud, sest palawus muudab tärklise-olluse dekstriniks aga dekstrin muudab ennast wiinamarjasuhkruks. Wiinamarjasuhkur on aga loodusesuhkur selle kõige paremal kujul, just nagu teda ülemal nimetatud puuwiljade ja mee seest leitakse. Kuiwatud wiigimarjades ja kuiwatud ploomides, mis siis uuesti nagu wärskeks saawad, kui neid 10-neks mi-

üntiks sooja wette pannakse, on umbes 68% wiinamarjasuhkurt, mis juba kohe sellessamas olekus on, millesse leiwa seesolew tärklis alles siis jõuab, kui ta juba pikemat aega seedimise-organides on seedinud.

Kuna wiinamarjasuhkur kergelt seediw ja sellepärast terwisele kasulik on, siis peab harilikust suhkrust, mida pudukauba poodides müüakse, hoopis selle wastandit ütlema. Terwe kunstlik seedimisemasinawärk, mis hariliku suhkru, kui „söehydrati" seedimiseks tegewusesse peab astuma, wõib wiinamarjasuhkru tarwitamisel hoopis seista; iseäranis jäeks maksal palju erakorralisi ja ilmaaegseid töösid tagasi. Mitmetele sünnitab rohke suhkru pruukimine pääwalu, närwide ärritust ja maharõhutud tundmust, kõikidele aga suure hulga üleliigset raswa, kui ilmaaegset ballasti, mis aja jooksul wäga raskeks läheb ja selle tõttu eluiga märksalt lühendab.

Et theed, kohwi, weini ja õlut (napsist ei maksa rääkidagi) ainult piskul mõõdul pruukida wõib, seda teab igaüks, aga kes igapäew rohkesti mahlast puuwilja sööb, teda ei pruugi hoiatada, sest ta ei tunne ialgi seesugust haiglast janu, mille all näit. õllejoojad suwel kannatawad. See suur protsent l o o m u l i k k u, k e r g e l t h a p u k a t d e s t i l l e r i t u d w e t t, mis puuwiljades, iseäranis aga õunades ja apfelsinides leidub, on karastawam ja kosutawam, kui üksgi muu jook. Sellele kõige sarnasem on inglaste „lemon squash" ehk tsitroniwesi, millel ainult see wiga on,

et tale hapniku wähendamiseks wäga palju suhkurt peab hulka segama.

Elatanud inimestele on ka see wäga tarwiline, et nad jookisi ainult wähesel mõõdul suhkruga magustaksiwad. Jookide, nagu thee, kohwi ja kakao rohke magustamine sünnitab niisamati pääwalu nagu alkohol.

Wanemad inimesed, kes rohkem istuwat eluwiisi elawad ja alati pää-ajuga töötawad, armastawad tugewasti süüa, sest et alaline mõtlemine pää-ajut rohkesti kurnab, — teiste kehajagudega wõrreldes liig rohkesti, kuna neil niihästi kui midagi tegewust ei ole. Sellest tekiwad aga seedmise- ja toitluserikendused, millede wastu muidugi wähema pää-aju töö ja rohkema kehaliigutamisega peab wõitlema. Aga selle liigi inimeste seas, kelledest siin jutt on, leidub wäga pisut neid, kelledel aega ja tahtmist oleks halbtusele kehaliku töötegemise abil wastu töötada, mis ju muidugi ilmwaidlemata kõige loomulikum wiis oleks. Ja just sellepärast ongi erutus-ainetel: weinil, theel, kohwil ja tubakal, — iseäranis aga tubakal! — teataw diätetline tähtsus, sest nende parajal pruukimisel lepib keha wähema toiduga, — keha jäeb liiast söömisest koormamata ja kehatoitmine saab parandatud. Uuemad uurimised on näidanud, et tubaka sees olew nikotin mitte nii kardetaw ei ole, kui seiamaale arwati, waid üks isesugune wäga kihwtine eteriline õli, mis tubaka põlemise läbi tekib ja suitsu seest leitakse. Lootus on olemas, et lähemal ajal

wõimalikuks saab hariliku nikotiniollusega paberossisi ja sigarid walmistada, milledest, ilma et nende maik ja lõhn kahju saaks, nimetatud õli ära on häwitatud, nii et suitsetamine enam kahju ei tee.

Elatanud inimeste päewane sõõk ja sõõgikord peaks umbes järgmine olema: Homikul ja õhtul: puuwili, piim, kakao, piimakohwi ehk thee. Keskhomikul: munad, piim (kõigeparemini pakspiim ehk wõipiim) ja pisut liha keedu-ehk puuwiljaga. Lõunaks: harilikud kergemad supid, milledest aga härjaliha täiesti on wäljajäetud ja puuwili järelsõõgiks. Mis igakordse sõõgiosa paljusesse wõi portsjoni suurusesse puutub, siis wõib üsna julgesti öölda, et wanemad inimesed igakord, kui sõõgilaua juurde istuwad, üleliiga sõõwad ja seega iseeneste wastu patustawad. Mida wähem inimene enese keha liigutab ja kehalist tööd teeb, seda wähem tohib taka süüa. See on kuldne eluwiisi- ja terwisehoiu käsk elatanud inimestele. Wana inimene, kes suurema osa päewast leentoolis istub, peab tõepoolest toidupaljuse minimumi ehk alamäära tarwitama.

Inimesed peaksiwad endi keharaskust ühepikkuste wahe-aegade järele, ütleme: iga kahe kuu tagant, korralikult kaaluma. Elatanud inimeste keharaskus peab umbes ühesugune seisma. On raskus suurenenud, siis on waja leiwa- ja suhkru pruukimist kohe tubliste wähendada ja rohkem kehaliigutawat tööd hakata

tegema. On aga raskus wähenenüd, siis hakatagu raswasünnitajaid toiduaineid, s. o. leiba ja suhkurt rohkem pruukima.

Siin kohal pean wanemaid inimesi järssu eluwiisi muudatuse eest õige tõsiselt ja tugewasti hoiatama, sest misgi asi ei mõju nii rängasti nende terwise pääle, kui äkiline eluwiisi muudatus, olgu see söögi, joogi, riiete ehk töötegemise jne poolest. Muutmine tohib ainult aegamöödа ja pikkamisi sündida. See on wana harilik elumähtus, et wanad inimesed, kes kehwast olekust ja kitsikusest järsku rikkuse, külluse ning hääpõlwe sisse saiwad, sellest pisut õnne leidsiwad. Põhjus seisab selles, et nad äkilist üleminekut puudusest küllusesse wäljakanda ei jaksa, ehk nad kül küllust ja häädpõlwe terwe eluaeg endi õnnetipuks oliwad pidanud ja selle kättesaamiseks kõigest jõuust töötanud.

Waene talumees Thomas Parre elas 152 aastat 9 kuud wanaks. Harvey, kes teda lõhkilõikas, tõendab aga, et Inglis kuningas selleläbi ta eluiga lühendas, et ta mehe Londonisse kutsus. Enne oli ta kuni kutsumiseni niihästi waimliselt kui kehaliselt täiesti terwe olnud, aga kunninglik hoolitsus ja toitmine päälinnas oliwad iihtinimesele, kes eluaeg kõigelihtsamat toitu söi, nii harjumatad ja tugewad, et ta terwis neid wälja ei suutnud kanda.

Tõendusi selle kohta, kuidas just eluwiis ja toitlus eluea pikkuse pääle mõjuwad, oleme enamiste

elunähtustest saanud. Aga meil on ka wõimalus teaduslikka tõendusi tuua. Kui meie neid kolme toitluse wiisi tähele paneme, mida rõõwloomade, lehmade ja ahwide juures leiame, kes liha-, taime- ja wiljasööjad on, siis näeme, et lehmade suuremad werenõuud ära lubjastawad, mis puhta taimetoidu söömise kohta mitte hääd tunnistust ei anna. Ahw on loom, kes inimesele kõige lähemal seisab ja oma seedmisewärgi poolest meiega nii suurt sarnadust awaldab, nagu seda paremini enam mõeldagi ei mõista. Seepärast peaksime ahwi eluwiisi sündimisest surmani palju paremini tundma, kui seda praegu tunneme, iseäranis aga nii tähtsa asja poolest, nagu arterio-sklerose on, ei tohiks meie mitte teadmatuses olla. Daani kõigetähtsamate uurijate, Bangi ja Jenseni uurimised näikse minu arwamist, et arterio-skleroset ahwide juures ette ei tule, kinnitawat, ning ma pean seda nende wiljasöömise tagajärjeks. Nende ahwide järele, keda Europa looma-aedades peetakse ja uurimise otstarbeks lõhkilõigatakse, ei wõi midagi otsustada, waid uurija, kes kindlat otsust tahab saada, peab enesele selle tarwis wanemaid, metsas wabalt elawaid ahwisi muretsema.

Selle küsimuse selgitamiseks wõiks ka see nähtawus kaasa aidata, et teatawaid haigusi, mis keskealiste inimeste juures wäga sagedasti leida on, nagu giht jne, hääde tagajärgedega wõib arstida, kui ülemal õpetatud toitluse-seadusi täidetakse ning ühtlasi

ka kehaliigutuses, riietekandmises ja wannitamises neid juhatusi tähele pannakse, mida alamal lühidelt ettekirjutame. Et gihtihaigus pääasjades needsamad muudatused kehawõrgetesse sünnitab nagu wanadus, see tõendab minu arwamist, et wanadust kroonikalisek's (pikalisek's) haigusek's tuleb pidada.

Kehaliigutamine.

Wiiekümne aastane wanamees on mitmesuguste musklitööde pääle wähem kõlbuline, kui 25. aastane noormees. Kuid siisgi on seesugune töö tale niisama hädasti tarwis kui noorele, niihästi üksikute kehaliikmete kui ka terwe keha liigutamiseks. Just 50-ne aastate ümber ilmuwad kõigesuuremad toitluse rikendused, nimelt raswaminek ja giht kõige sagedamalt ja täielikumalt, mille mõjuwamaks pääpõhjuseks tarwiliste kehaliigutamiste puudus on, kuna loodus põlemise edendamiseks kehaliigutamist ilmatingimata nõuab.

Wiiekümne aastaste hulgas hoiawad paljud korralikust kehaliigutamisest seepärast eemale, et kardawad kehale tugewamate liigutamiste läbi wiga teha. Seepärast peaks nende kehaliigutus ettemääratud plaani järele sündima. Ehk see kül raske on, selle wanaduse klassi mitmekesistele isikutele üleüldiselt makswaid reeglisi kokkuseadida, sest et nende eluwiis ameti ja seisuse pärast mitmesugune on, siisgi wõib üleüldiselt öölda, et iga inimene oma musklisi ilma kahju

kartmata niikaua wõib wäsitada, kuni nad lõdwaks lähewad. Ainult selle eest peab igal tingimisel hoidma, et kehaliigutamine ehk töötamine mitte nii kiirelt ei sünni, et see hingetõmbuse kinnipaneb.

Seepärast peab igaüks äraproowima ja tähelpanema, kui palju ta wäljakanda suudab. Niisamati wõib siis ka mitmesugusi kehaliigutamise wiisisi tarwitada, kui inimesel niipalju enese walitsust on, et ta siis kohe järele jätab, kui hingamise kitsikust tunda on. Kõik niisugused kehaliigutamised, mis suurt kangestust nõuawad ehk wäga kiiresti üksteise järele käiwad, nagu mitmed gymnastika harjutused, jooksmine jne, on wiiekünne aastalistele täitsa kõlbmatad. Et inimeste hulgas mõningaid leidub, kelle liikmed ja werenõuud selles wanaduses weel pehmed ja painduwad on, kui ka neid, kelle hambad alles terwed ja juukjed mustad on, sellepärast ei muuda ega wähenda see asjalugu praegu nimetatud hoiatust nende juures mitte.

Iseäralisi kehaliigutamise wiisisi ei ole waja; ainult tarwilikul mõõdul liigutada, sellest on musklitele küllalt. Üks penikoorm päewas jalutada ehk ratsa- wõi rattaga ärasõita, on paras määr. Meil kui arstidel on hää põhjus loota, et nüüdne mooduks saanud jalgratta-sõit praegune põlwe inimeste eluiga märksalt pikendab. Misgi asi ei mõju istuwa eluwiisi kahjulikkude tagajärgede wastu nii silmanähtawalt, kui rattaga sõitmine wabas, wärskes õhus,

millest niihästi meeste-kui naisterahwad ühtewiist wõiwad osawõtta. Jalgrattaga sõitmise, kui sporti ülesanne on inimese kehaliigutamine ja terwise karastamine. Ta toob wärskust waimule ja annab mõnusat waheldust kehalisele tegewusele.

Jahi pääle minna ehk muidu pikki jalutuskäikusi teha, oleks kõigeparem, mida inimesed selles elueas wõiksiwad terwise karastamiseks ettewõtta, — aga kui paljudel on selleks aega ja abinõuusid? — Lawn-Tennise mängu ehk sõudmisega (muidugi mitte wõidusõudmisega) wõib ühe tunni jooksul niisamasugust hääd mõju liigutamise läbi kättesaada, kui 3—4-ja tunnilise jalutamisega, mis läbi hulk aega on wõidetud. Ainult seda peetagu igasuguste kehaliigutuste juures meeles, et need mitte nii kärssitumaks ega ägedaks ei lähe, et nad were ringwoolust ja hingetõmbust üleliia kiirustawad ja loodetud kasu asemele kahju saadawad. Asi mis muidu üsna kasulik on, wõib liialdamise läbi kahjulikuks minna.

Wiiekümne aastalistel on waja selle eest hoolt kanda, et nende liikmed painduwaks jäeksiwad, et nad soonte kangenemise ja krõmpsluude kõwastamise wastu wõitleksiwad, mis kõik wanaduse tagajärjed on. Kõigeparem wõitluse abinõuu on kehalik töötamine ja korralik kehaliigutus, mis niihästi hapniku wastuwõtmist kehakudedesse kui ka ärapruugitud olluste wäljaheitmist nende seest edendab. Tehakse seda, siis ei ole misgit kahtlust, et suuremast hulgast neist ri-

kendusteſt, mis keſkealiste inimeste organismuſes nähtawale tulewad, juba enne wõib lahti ſaada, kui nad kurja jõuawad ſünnitada.

Wannitamiſed.

Kehaliigutus ja wannitamine on üksteiſeſt lahutamata. Nooremad inimeſed lõpetawad tugewamaid kehaliigutuſi enamiste merewees ſuplemiſe ehk keha jaheda weega loputamiſe läbi, kuna wanemad inimeſed ſeda ſoojas wees peawad tegema. Niiſama tähtjas on wanematele inimestele ka ſee, et nad teatawail kordadel enne peawad wanni wõtma ja alles pääle wannitamiſt kehaliigutuſi tegema hakkama. Iſeäranis makſab ſee ſoojaweega ülewalamiste ning kaela, õlade, küünarnukkide ja põlwede palawaweega peſemiste kohta, mida hommiku ja õhtu tehakſe ja milledeſt arwamata ſuur kaſu on. Kohe pääle pestud kehajagude ärakuiwatamiſt ja enne riidesſe panemiſt tehtagu ſiſtematikaliſe korra järele lihtſaid gymnaſtika harjutuſi kätega, jalgadega, pääga ja kehaga. Alles ſiis, kui kõik liikmed ja liikmejakud liigutamiſeſt läbi-ſoojaks on ſaanud, tundub nendes pehme, paindum olek ning kaob liikmete nakſumine, mis muidu harjumata ja ſuuremate kehaliigutamiste juures alati ette tuleb. Liikmete nakſumine on wanade inimeste juures ſelgeks tundemärgiks, et liikmejakkude wahele lubjakihikeſed on tekkinud mis liikmeid kangeks ja puiſeks teeb. Lubja tekkimiſt wõib aga praegu õpe-

tatud wiisil takistada. Kui juba riided selga on pandud, siis tehakse aken lahti ja hakatakse hingetõmbuse korraldamiseks kehaliigutusi tegema: käed tõstetakse üles ja tõmmatakse hinge sügawasti sissepoole, käed lastakse alla ja hingatakse wälja poole. Selwiisil tehakse mitu korda järjesti, mille juures rinnakorw õhku täis tõmmates laieneb ja hingamise kitsikust wähendab.

Igapäewase soojaweega pesemise kõrwal on hää kui ka istewannisi wõetakse, mis juures lai riidest wöö wanni päält põiki ületõmmatakse ja wöö pääle istutakse. Wesi olgu 12° R graadi soe. Keha pesemine karedarätikuga tohib ainult mõni minut wäldata. Seesugusel jahedaweega pesemisel on pääle üleüldist terwist karastawat tähtsust weel see omadus, et isegi kõige laisemad seedimiseorganid aegamööda jälle loomulikule tegewusele saawad sunnitud, nii et kõhtu lahti-tegewaid rohtusi sugugi waja ei ole pruukida. On kõhu-ummuksus wäga wisa tagasiandma, siis peab jahedaweega keha õerumist igakord tugewam ja pisut kauem toimetama.

Seesugused wäikesed talitused terwise kosutamiseks ei wõta tõepoolest mitte palju rohkem aega, kui selle juhatuse läbilugemine, see on umbes weerand tundi.

Riided.

Praegusel ajal kulutawad inimesed palju rohkem hoolsust ja raha eneste wälimiste, nähtawate riiete

pääle, kui enne. Peaksiwad nad aga pooltgi niipalju ka oma alumiste riiete eest hoolitsema ja kulutama, siis oleks nende terwise seisukord märksalt parem, kui muidu. Meie kliima nõuab külmal aastaajal ja ülemineku kuudel (kewadel ja sügisel) soojast alus-riideid, nii et ilma willase riideta sugugi läbi ei saa, kuid ärgu pandagu willast riiet mitte kõige alumiseks! Wäga soowitaw on kas siidi- ehk weel parem ramie-riiet wastu ihu kanda ja selle pääl õhukest willast riiet. Kes gihtihaigust põeb, wõib selle nõuande päraft rõõmustada, aga ka teised wanad inimesed saawad nägema, et nende waewad seesuguse riide kandmise juures wähenewad. Idealiliseks alusriideks wõime seesugust riiet nimetada, mis ühest ainsast tükist on tehtud, wäljaspoolt willane aga seespoolt ramie woodriga. Soojal aastaajal saawad tugewama terwisega isikud ramieriidega üksi läbi.

Kui praegu õpetatud riided ihu wastu alusriieteks pruugitakse, siis on ükspuhas, missugused riided päälisriieteks wõetakse. Parem oleks, kui kergemaid päälisriideid kantakse, nii et kehaliigutamine, mis wäga tähtjas ja tarwiline on, nende raskusest ega paksusest takistatud ei saaks. — Siis wõib tubade ja kontorite soojus 14—15° R graadini allalangeda, sest inimene kes ülemal õpetatud toitusi sööb, wannisi wõtab, kehaliigutusi teeb ja alusriideid kannab, on külmetamiste ja paljude teiste äparduste eest, mis nii mitmegi elurõhtu hapuks teeb, täiesti kaitstud.

Jäeb weel nimetada elumuusika suur ebakõla ja wastik=olu „surm," see wiimne waenlane, kellest wõimust peab saama" nagu Paulus Korintuse rahwale kirjutab. „Surma ärawõita," seda mõtet peab kogunisse mahajätma, sest see on wõimata, aga teda wähem kohutawamaks teha on wõimalik. Saja aastane tõuseb „elulaualt" üles, nagu pidulaualt, kui ta „elust tüdinenud" on, nagu piibel Abrahamist ütleb, kui ta 175 aastat wana oli, — suremise instinkt on elamise instinkti asemele astunud. Nagu päraft pikka päewa töö igatsus une järele, nõnda tuleb ka 100=ja aastasel igatsus töölõpetuse ja surmaune järele. Kuid meieaegse inimese eluiga niikaugele pikendada, wõiks ainult magiriline meistritükk, nõndanimetatud „suur=elik sir." Aga säherdust elurohtu ei ole ühegist aptekist ega laboratoriumist saada. Mitte magirid ega arstid, waid meie ise sepitseme enestele seda õnne, mis meile terwist ja pikka iga wõib tuua. Kui aga siisgi seesugust terwisehallikat tahetakse, millest need, kellede juuksed juba hallid on, noorendamist wõiksiwad juua, siis walitagu selleks kõige lihtsam, rikkalikum ja mõjuwam aine: keemialiselt puhas west. Seda joodagu päewas 3 õlleklaasi täit, kuhu 10—15 tilka lahjendatud wosworihapnikku (verdünnte Phosphorsäure) hulka on pandud.

∞

Wanadus ja surm.

Dr med. L. Sondereggeri järele.

Põlwenemine (Abstammung) ja elulugu on meie saatuse sünnitajad. Esimene on meile antud, wiimase eest peame ise wastutama. Ameti ja elukutse päralt on meie täie-ea aastad. Wanaduse-iga on ilma elukutseta, ehk kuigi weel ametit peetakse, siis weereb eluwanker, nagu rongi küljest lahtitehtud wagun, endise jõuu tõukel roobastel edasi; wäga harwasti on eluweduril selles eas weel tuld ahjus ja auuru katlas, mis tale wärsket tõmbejõudu annaks. Wanaduses ei kaswata elupuu enam uusi pungasi ega õilmeid nagu nooruse-kewadel, — ta näitab wäga harwa weel seesugust wiljarikkust, millest mehe-ea suwi ja sügis nii rikkad on. Wanaduse-iga on elutalwe aeg, mil elulised tegewused seisma on jäenud ja töösk puhkama läinud. Wanadusel ei ole enam wõimu uusi saadusi juurde sünnitada, waid inimene peab ennast sellest kehalisest ja waimlisest tagawarast elatama, mida ta enesele waremated aegadel on jõudnud koguda. Kogutud tagawara suuruse järele on siis ka ühe raugapõli õieti meelepäraline ja küllaline, teisel aga külm, õudne ja waewaline.

Pikaline ja ületaoluseta on inimese ülesjõudmine eluredelil olemise-mäe harjale. Esimestel tumedatel kaswamise ajajärkudel idulase (Embryo) põlwes jõua-

wad pää-aju, meelteorganide ja selgroo-üdi, niisamati ka wereringwoolu- ja seedmise-organide kaswamine kiirelt edasi, kuna käed ja jalad alles nagu wäikesed oimekesed wäljanäewad. Esimestel elukuudel on pääaju kaswamine nii kiire, et kõik pärastine kaswamine selle kõrwal tühine on. Ühes sellega on ka waimlise waranduse omandamine (terwe emakeel ühes ta sõnade ja mõistetega) nii suur, et sellewastu kõik pärastine õppimine paljas pikaline ja waewaline komberdamine on. Arusaamine, mis pikkamisi ja nagu walgus koiduämarusest tõuseb ning meelte-muljendite tõttu tekib, läheb suuremaks ja sisukamaks. Alles siis, kui närwide-elu juba kaswusi on teinud ja pungasi ajanud, algab lõpulik musklite, kontide ja hingamise-organide kaswamine järjekorralikult ja pikkamisi. Niisamati sünnib ka siis, kui inimese eluõitsemise aeg möödas on ja ta isik elukutsele, perekonnale ning riigile juba walminud wilja on kannud. Nagu kaswamises, nii ei ole ka kahanemises ühetaolsust, — tagasiminek tööst puhkusele algab ühede organide juures warem, teiste juures hiljem. Wananedes ei libise inimene mitte katuse taolist wiltu pinda mööda ühejoonega alla, waid astub treppiastmeid mööda järkjärgult allapoole.

Nii õnnelik, kui wanadus tuntud teesid mööda käies on, nii õnnetu on ta aga tundmata uute teede pääl, mida ta muidu kül ettewõtliku meelega ülesotsib. Wanaduse isemeelsus ja umbusaldus on aeglaseks

jäenud waimlise ainetewahetuse tarwilik tagajärg, kuna lõbus erutus ja edewuse tagaajamine niisamasugune närwinõrkuse tundemärk on, mida nooremate juures haiguse puhul näeme. Üks asi, mida just wanaduse iseäralsuseks wõib pidada, on see, et ta niihästi ihu kui hinge päris-wormid selgesti nähtawale toob. Tõuust, suguwõsast ja ametist päritud näokuju ja tegumood hakkawad wanaduses wäga selgesti oma loomuliste iseäraldustega silma paistma, niisamati ka karakter: heldemeelne läheb weel heldemaks, ihnuskael ihnsamaks, enesearmastaja egoist auuahnemaks, tooremeelne wäljakannatamataks tooreks jne. Kehaliste ja waimliste toimetuste muusika muutub lihtsamaks, nõnda et mängutüki põhjushealed warjamata wäljakostawad. Seepärast leiame raukade seas niihästi kõigewastikumaid kui ka kõige armastusewäärilisemaid inimesi, ning meie teeksime targasti, kui iseeneste kallal juba aegsasti selle eest hooltkandma hakkaksime, et kord auuwäärilisteks raukadeks saaksime.

Wanadus teeb pää-aju wähemaks ja kuiwemaks, ta keermed muutuwad lihtsamaks, isegi üksikud üdilehed wäikese-aju „elupuu" külges kaowad ära*), aju-koopad lähewad wesisemaks, ajunahad paksemaks, tihedamaks ja segakarwaliseks ning werenõud apramaks. Meelteorganid, iseäranis silmad, jäewad tühme-

*) Engel ütleb: Pääle 50-mat eluaastat algab üdilehekeste arwu wähenemine üleüldiselt, iseäranis aga „elupuu" (arbor vitae) lehekeste juures.

maks, mis nimelt sellest tuleb, et silma üksikute jagude kuded endid muudawad. Kuulmine kahaneb trumminaha paksenemise ja kuulmeluu-jakkude kokkukaswamise päraft. Kopsud jäewad wähemaks, mis juures nende õhupõiekesed laienewad ja nõrgenewad. Süda kas laieneb nõrkuse ja raswa-minemise läbi, ehk ta tõmbab ennast selmõedul kokku, kuda werekogu, mida ta liikuma peab panema, kehas wäheneb. Seedmine läheb laisemaks ja olluste wastuwõtmine jäeb aeglasemaks, nõnda et keha majapidamises ainete sissewõte ega wäljaanne enam tasakaalu ei pea: kops, neerud, nahk ja sooled annawad rohkem wälja kui keha sissewõtab, seepäraft tunnewad wanad inimesed niisamasuguft temperatura tõusmist, nagu wäikesed lapsed ehk haiged kerge palawiku puhul. Raugad ja wäikesed lapsed tarwitawad soojemaid riideid ja elutubasid, sest nende keha auurab rohkem soojust enesest ära kui täiskaswanud tugewatel inimestel. Temperatura suurenemise ja enama jao (aga mitte kõikide) organide kokkukuiwamise kõrwal on kondiolluse kahanemine, selgroo kõweraks kiskumine muskli-otsade kohalt äranihkumisega ja weekogumine kehakudedesse, mis raukadele (nende keha kuiwusest hoolimata) paksema wäljanägemise annab kui neil ehk wast noorespõlwes oli, alalised wanaduse kaaskäiad.

Wanaks jäemine ilmub mitmel wiisil. Mõned jäewad kõige enne kas südame ehk kopsude poolest wanaks ja hakkawad hingeldama. Teised wananewad

liikmete poolest ja jäewad küürakaks ehk lombakaks wõi hakkawad wärisema. Kolmandad jäewad kurdiks wõi pimedaks ehk wananewad pää-aju poolest jne. Inimeste hulgas leidub raukasi kes 50-ne aastaliselt juba wäga ära on lõppenud kui ka seesugusi, kes 80-ne aastaliselt weel keha kui waimu poolest tugewad on.

Eugen Richter ütleb oma „Sotsialdemokratlistes tulewikupiltides": „Tööta olek ega laisklemine ei ole wanadele mitte õnneks," aga kerge töötamine hoiab nende eluhuwi alles, ühendab neid olewikuga ja kaitseb neid rutulise kehalise ning waimlise kokkulangemise eest.

Suremine wanaduse nõrkuse läbi on ainus loomulik surm, kuid seda juhtub wäga harwasti. Enam jagu raukasi surewad haigustesse, millede juures muidugi jõudude raugemine ja nõrkus kõige wäljapaistwamad on.

Suremine wanaduse nõrkusesse on nagu magama uinumine selle sõna kõigeparemas tähenduses. Alati suurenew wäsimus teeb inimese muude asjade wastu nagu osawõtmataks ja sunnib teda puhkusele; walu ja surmawõitlus on seesuguse sureja juures tundmata asjad. Nagu öölduk, leidub seesugust „õnnist suremist," — seesugust mahedat surma-unesse suikumist wäga harwasti: Suurem hulk surewad enneaegset, enamwähem wägiwaldset surma haiguste piinatusel, mida lähenew surm nagu warju oma eel nende pääle saadab. Surm ja mammon on sellepoolest ühesugused et neid keegi petta ei saa, waid ennast just nõnda nende kätte peab andma, nagu ta on. Laste ja noorte inimeste suremine on kergem kui wanadel, kes

nagu hiiglapuud palju suuri juuri on kaswatanud ja seepärast elupeenra sees wäga kinni seisawad. Kes auusasti on elanud ja tubliste tööd teinud, selle suremine on kõige kergem. Suurte perekondade isad ja emad ning muud paljudele wäga kallid ja tarwilised isikud surewad enamiste aukartust äratawa meelemõistuse juures. Kõige raskem on surmatunnikene neile, kes elu ajal midagi bääd ei ole teinud, waid teistele tülinaks ja koormaks on olnud.

Surmawõitluse käik kujuneb sellejärele, missugused organid kõige enne tegewuse seisma jätawad. Surm, mis pää-ajust tuleb, on waikne ja rahuline, nagu wäsinud ehk kloroformeritud inimese magama uinumine. Surm, mis kas kopsudest ehk südamest tuleb, on pikalisem ja piinawam ning jäeb alles siis rahulisemaks, kui meeleäraheitmiseni ülesärritatud pää-aju söehapnikuga täidetud werest halwatud saab.

Surma hirmsus ei seisa mitte surmas eneses, waid selles haiguses, millesse inimene sureb. Surm ise on sõbralik genius (waim): esmalt wõtab ta meilt elamise tahtmise ja siis elu enese ära. Kord peastab ta elupaelad kiiresti ja walutundmata, kord aga pikkamisi ja hirmsa wõitlusega, mida alles tundmuste kadumine lõpetab. Rõgisew, surmawalus lõõtsuw ja keerlew sureja, kes oigades ja paluwalt meie otsa waatab, on kloroformeritud ehk uimastatud inimese sarnane, kelle walutundmine ja arusaamine järkjärgult wäheneb, kui meie teda mitte oma hüüetega ehk ülesäratamistega ei sega ega uuesti mõistusele ei eruta ja selleläbi tema piina wägiwaldselt ei pikenda. Seepärast kanna hoolt, et rahu ja waiksus su armsa lahkuja surmawoodi juures walitseb; walmista tale pehme ase ja lase teda rahulikult olla; kasta ta kuiwanud keelt aga ära piina teda wedelikkude suhu walamisega, mis ta hingekurku läheb, nii et ta lämmastamisega peab wõitlema. Warssi pimeneb sureja silm ja ta palub walgust. Käsi jäeb külmaks ja ei tõuse ega liigu enam

tahtmise järele. Räätimise-wõime kaob ära, sõnade asemel kuuldub weel tasane häälitsemine ja õhkamine. Ära küsi midagi, waid jäta teda rahule! Hingetõmbuste waheajad jäewad ikka pikemaks, meelemärkus ärkab weel kord enne kui täiesti kustub, sagedasti kustub ta aga kohe jäedawalt. Kuulmise meel, kui inimese truuwim teener, peab kõigekauem wastu ja sureb kõige wiimaks. Ümberseisjate sõnad ja healitsemised on kõigewiimased sõnumed sellest elust, mida sureja kõrw siis weel kuuleb, kui juba kõik muud elundid oma tegewuse on lõpetanud. Argu olgu siis wiimased sõnad, mida sureja siin elus weel omakste suust kuuleb, mitte troostita ega toored, waid südamlik jumalaga jätmise terwitus: „Rahu olgu sinuga!"

Meie isiklik meelemärkus algas ilmale sündimisega päale, kaswas meiega üheskoos üles, tõusis ehk langes meie terwise seisukorraga ja kustus surmatunnil. „Niisama, nagu meie meelemärkuseta ilmale tulime, niisama lahkume ka surmatunnil ilma meelemärkuseta siit ilmast," ütleb Dr. Hufeland omas „Makrobiotikas."

Niihästi elu-kui ka looduseteaduse piiri juure jõudes, kust meie silm ega mõistus enam edasi ei ulata, lõpetame Rousseau ja Lenau sõnadega: „Kes isa käte wahel uinub, sel ei ole ärkamise pärast tarwis muretseda" ja „Jumal pakub meile üle surmukehade ja üle kõikide looduse hirmutuste oma isakätt, kuid ta annab selle ainult usule!"

„Majapidaja."

Piltidega ilustatud õpetlik ajakiri mõistlise majapidamise juhatuseks, tegelise töö-osawuse edendamiseks ning isiklikseks edasiharimiseks maa- ja linnarahwale,

ilmub Haapsalus üks kord kuus

ja maksab aastas postiga 3 rbl., pooles aastas 1,50 kop. ja kuus 30 kop; postita: aastas 2,50 kop, pooles aastas 1,25 kop. ja kuus 25 kop. Hinnata kaasandeks saawad tellijad teaduslise sisuga raamatud ja 1—2 kord aastas aia-, põlluwilja- ja lilleseemnete uudissortisi proowikaswatamiseks kaasa. Iga nummer on raamatu wiisil kokkupoogitud, suurus 48 suurt lehekülge.

„Majapidaja" toob järgmise kawa järele õpetlisi ja teaduslisi kirjatööisid piltidega: Haridus, põllundus, karjandus, koduloomade arstimine, piimatalitus, kodulindude kaswatamine, aiaharimine, mesilaste pidamine, metsandus, jahipidamine, kalandus, käsitöö, töostus, tehnika, majandus, toitlus, terwis, teadus, ringwaade ja könekoda. Teaduse osa tahab rahwaülikoolide aset täita, sest selles ilmuwad kuulsamate õpetlaste kirjatööd ja ettelugemised rahwaülikoolides mitmesuguste teaduseharude üle. — Iga wanem, kes lastele tõesti hääd tahab soowida, telligu neile „Majapidaja," mille abil noored inimesed endid ise oma käe pääl wõiwad edasiharida ja teadustes täiendada.

Tellimiste adress: Редакція журнала „Маяпидая" гор. Гапсаль, Эстл. губ., ehk „Majapidaja" toimetusele Haapsalus.

Toimetaja ja wäljaandja **Spuhl-Rotalia.**

2821