

Kodin Osasto

Miten pysyä terveenä

Physical Culture-julkaisussa kirjoitetaan kreikkalaisten terveyden hoidosta seuraavaa: Tutkiessa kreikkalaisia kauniita tanssi- ja voimisteluliikkeitä, huomaa, että lähes kaikki nämä liikkeet ovat siten harkittu, että ne pitävät selkärangan täydellisessä linjassa ja luonnollisessa asussaan läpi elämän. Ja tässä onkin kreikkalaisten erinomaisen terveyden säilyttämisen salaisuus, ja myöskin voimakkuuden ja kauneuden, sillä heidän ruumiillinen voimistelujärjestelmänsä jatkuvasti harjoitettuna teki mahdolliseksi selkärangan päästä pittemmäksi aikaa pois oikeasta suunnastaan. Selkärangan alituinen voimistelu piti väylät auki, joten uutta hermostettua virtasi aina kaikkien ruumiin elimiin ja piti ne voimakkaina ja terveisinä, toisin sanoin antoi niille aina uutta elämää.

Ottakaamme esimerkiksi oppositiioonilaki, joka on sovellettu kaikkiin voimisteluliikkeisiin ja tanssiin, niin näemme, että sillä on vaikutuksena selkärankaan. Ja kreikkalaiset tuskin liikkuvat askeltakaan ottamatta tätä lakia aina käyttäntöön. Laki yksinkertaisesti sanottuna on tämä: käsi nostetaan eteenpäin vastaisella puolella jalkaa, joka on astuttuna eteenpäin. Jos koetatte tätä kävellessänne, niin huomaatte siitä johtuvan sarjan samanväkisiä lihasjännityksiä puolelle ja toiselle niissä lihaksissa, jotka ovat kummallakin puolen selkärankaan, ja nämä liikkeet pitävät auki ne "akkunat", mistä hermot tulevat ulos pitkin selkärankaan, levittäen kaikkien ruumiin osiin. Nämä liikkeet siis poistavat kaiken puristuksen hermoilta, josta on terveys seurauksena.

Muinaiset kreikkalaiset opettivat filosofiassaan paljon sellaista, josta me nykyaikana olemme vielä vaan hämärästi selvillä. He ymmärsivät salaisuuksia, mitä me nyt vasta olemme löytämässä. Kreikkalaiset muinaisina tiesivät, että "elämän neste" virtaaminen selkärangasta täytyy säilyttää eateettömänä, jos terveys tahdotaan säilyttää. Ja he käyttivät vissejä menettelytapoja tämän saavuttamiseksi ja säilyttämiseksi, kuten paljain jaloin polkemalla sairaan ihmisen selkää. He siis käsittivät, että tauti johtuu selkärangasta ja sieltäpäin sille tuli parannus hankkia.

Tämä tapa kerrotaan olevan vieläkin käytännössä Arcadian maakunnassa.

Mutta suurimmaksi osaksi kreikkalaiset vältyivät sairaaksi tulemiselta pitämällä selkärangansa vapaana ja suorana visien voimisteluliikkeiden avulla, jotka olivat sitä tarkoitusta varten.

Harvat tohtorit käsittävät sen, että silloin kun he esittävät jotain uutta parannustieteen alalla, kertaavat he vaan muinaisten kreikkalaisten filosofiaa, että ihmisen terveyden ja kauneuden salaisuudet ovat selkärangassa. Kreikkalaiset valitsivat käärmeen terveyden symboliksi, siksi että se joustavassa notkeudessaan kuvaa tervettä ihmisen selkärankaan. He olivat luonteeltaan liian taiteellisia käyttäkkeen paljasta selkärankaan symbolina kuten monet nykyajan tohtorit tekevät, vaan he kiersivät käärmeen saavan ympärille terveyden jumalattaren Aescuspapiksen symboliksi.

Parannusopin isä Hippocrates käytti tätä symbolia. Myöskin on viisauden jumalattarella ja Ateenan suojelijalla Minervalla käärme, jota ruokitettiin hunajakakuilla. Kreikkalaisessa taiteessa terveyden jumalatar Hygeia, Aescuslapiuksen tytär, esitetään syöttämässä maitoa vadista käärmeelle, tämä kuvaten sitä, että maito on se elämän neste, joka virtaa aivoista ja ravitsee kaikki alemmat ruumiin osat. Hygeia uskoi tautien ehkäisy- eli välttämiskäyttöön, ja tästä johtuu sana "hygiene" (terveydenhoito). Tällä jumalattarella oli aina suora selkäranka, ja teillä se voi myöskin olla, jos otatte jokapäiväiseksi tavaksi visit voimisteluharjoitukset, jotka perustuvat kreikkalaiseen terveyshoito-taiteeseen.

Teoksessaan "Tanssi", sanoo Helen Moller: "Tavoitellemme ottaa käyttööseen kreikkalaisia tansseja tavoittelemme silloin korkeimpia terveydenhoitohanteita. Terveys henki jokaisessa liikkeessä ja hengenvedossa. Käsi varret, kädet, rintakehä, kaula, pää, kaikki ovat liikkeessä joka hetki, ei koskaan yksistään eikä väkivaltaisesti. Rintakehä ulkonee, hartiat suoristuvat ja kun rintakehä kohoaa, seuraa luonnollisesti mahan oikeneminen sisäänpuhin ja voimistuneet lihakset ja jänteet pitävät sen luonnollisessa ryhdissä, joten kaikki väsyttävä paino poistuu alemmista elimistä ja selkärangan alaosasta. Sellainen tanssiminen tarkoittaa sitä, että sillä voidaan välttyä nykyaikamme yleiseltä kiroukselta — nim. kaikenlaisilta hermostuneisuuksilta ja hermotaudeilta. Ja että voi ottaa vastaan vanhuusiän hymyyn kun jokainen hermo elimistössä virittää alitusta elämän iloa."

Diana Watts teoksessaan "Kreikkalaisen ihanteen rennessans" sanoo: "Kaikista kadonneista muinaisajan salaisuuksista mahdollisesti on kaikista tärkein se mikä rakensi kreikkalaisten ruumiillisen etevämyyden kaikkien muiden kansojen ja rotujen yli mitä oli silloin ja mitä on ollut jälkeen. He ovat todenneet kaikiksi ajoiksi sen kumoamattoman tosiasian, että ihmisruumiin erinomainen täydellisyys on mahdollinen. Miten tämä taide on hävinnyt ja joutunut unhoituksi, sitä tuskin koskaan tultaneen täydellisesti tietämään, sillä niistä monista teorioista, mitä on olemassa, ei yhtäkään voida täydellisesti todistaa."

Mutta minkätähden selkärangan suorana ja notkeana pysyttäminen pitää meidät terveenä? Siihen antoi tunnetun selkärankakäsittelykoulun presidentti, Washingtonissa, D. C., seuraavan vastauksen: "Selkäranka on pääasiallisin vartalon tuki. Ja tämän sujuvan tukitangan läpi juoksee hermoste aivoista pienempiin hermoihin, jotka tulevat ulos kummaltakin puolelta jokaisen kahdenkymmenen neljän selkärangan osan ja ulottuvat jokaiseen ruumiin osaan. Jokaiseen elimeen ja kudokseen. Jos jostain syystä, joko väärästä asennosta, väärästä kävelytavasta, vaillinaisesta hengityksestä tai väärästä istumisesta tai mahdollisesti jonkun kovan kolahduksen tai putoamisen kautta jotkut hermoista tulevat puristukseen siksi, että selkärangan nikamat tulevat liian lähelle toisiaan, niin silloin elämäntavan neste juoksu joko heikenee tai kokonaan lakkaa ja pian tuntu kipua ja sairautta niissä elimissä mihin nuo tukitut hermot johtavat.

"Ja jollei jollain tavalla puristuneita hermoja vapauteta, niin tilanne pahenee pahenemistaan, ja kuurous,

sokeus, halvaus, jopa kuolemakin voi olla siitä seurauksena".

Siis selkärangan käsittely- eli oikeammin taitavilla käsilikkeillä vapauttaa puristuneet hermot ja luonto voi jälleen palauttaa terveyden. Sana "Chiropratic" on kreikkalainen sana ja tarkoittaa se käsittely- eli käsillä toimimista.

Sairasten lasten hoito

Helppo ei ole hoitaa sairaita pikkulapsia, sillä he eivät voi auttaa itseään missään määrin, tuskinpa voivat juuri sanoa mikä heitä vaivaa. Sentähden vaaditaan äidiltä järkevyyttä lasten hoidossa, osatakseen aina tietää miten parhaiden voi viat parantaa.

Äidin on keksittävä kaikki, mitä lapsi saattaa tarvita, kaikki mikä voi helpottaa ja lievittää tahi ainakin lasta lohduttaa.

Uusin lapsi tuntee tyydytystä jo siitäkin, kuin joku pitelee häntä sylissä ja antaa siinä levätä. Kuitenkin lääkärit useimmin tahtovat, että sairaasta ei pidellä sylissä, sillä siinä ei pysy tasaisesti lämpimänä. Sentähden ei pidä olla liian herkkä ottamaan lasta syliinsä, mutta jos se täytyy tehdä, niin täytyy olla huolellinen ja katsoa, että lapsella on lämmin peitto ympärillä.

Jos on kutsuttava lääkäri, niin pitää ehdottomasti kertoa tarkkaan kaikki, mitä voi sanoa lapsesta, nimittäin sen unesta, ulostuksista ja koko sen elennosta sairastuksen aikana. Ja kun lääkäri on määrännyt antanut, niin niitä on huolellisesti noudatettava.

Mutta ennenkaikkea on koitettava, mikäli mahdollista, olla tarkkoja puhtauden suhteen. Ikkunoita pitäisi avata usein ja laskea sisään raitista ilmaa. Se on terveyden ensi ehto.

Roska lapsen silmässä.

Jos lapsi sattuu saamaan roskaa silmiinsä, niin on kaadettava vähän nuorta maitoa tahi ruokaöljyä lapsen silmään ja estettävä silmää hieromasta. Voi myöskin taivuttaa lapsen päätä puhtaalla, haalealla vedellä täytetyn vadin yli ja valella puhtaalla sienellä tahi rievulla runsaasti vettä silmään. Jos lapsen äiti (muut ei saa tätä keinoa käyttäen) on sukela ja käytännöllinen, voi hän myöskin pistää kielensä silmään ja sillä hiljaa työntää roskaa pois. Silmäluomea on hieman kohotettava, että kieli pääsee sen alle. Ellei roskaa saa tällä tavalla silmästä pois, on tietysti turvaututtava lääkärin apuun, jos silmä alkaa punottamaan.

Vaarallisia esineitä lapset joskus nielevät, kuten nappia, rahoja, kuulia, kuoria y. m. silloin on lapsen saatava syömään runsaasti perunaseosta ja leipää niin paljon kuin mahdollista, perunoita ja leipää, että nieltä esiine peittyisi niin suureen ulostusmäärään kuin mahdollista. Silloin ei niistä niellyistä esineistä ole niin suurta vaaraa, sanovat lääkärit.

Myrkylliset aineet niinkuin jotkut värit esimerkiksi, joita voi olla usein leikkikaluisiakin ja muutamat sienet ja kukat y. m. Jos lapsi on saanut sellaista ainetta, niin hänet on heti saatava hyvin oksentamaan, muuten voi myrkyt saattaa pikaisen kuoleman. Pistä heti sormesi lapsen suuhun syvälle, kunnes se rupeaa oksentamaan useita kertoja. Silloin ei myrkyt voi saada vahinkoa, ainakaan

ennenkuin on ehtinyt turvautua lääkärin apuun, jos nimittäin myrkytyminen on vakavampaa laatua. Liipeä on sellaista myrkyä, että se on turmiota tuottavampaa kuin muut myrkyaineet. Parasta ainetta mitä lipeämyrkytykseen voi heti vastamyryksi saada, on se kun antaa lapselle juotavaksi etikkaa.

Jos lapsi on haavoittanut itsensä jollakin esineellä, niin pese haava haalealla vedellä hyvin puhtaaksi. Jos siihen on kerääntynyt enempi ruostetta ja likaa, on oltava tavattoman varovainen, ettei tule verenmyrkytys. On erittäin huolellisesti pestävä haava ja pantava sitten puhtaasta vaateesta tahi pumpulia haavan päälle, ettei pääse veri vuotamaan eikä tartu uutta likaa.

Lasten huolto Neuv.-Venäjällä

16.000 moskovaalaista lasta ovat alkaneet ravita Englannin ja Amerikan kveekarien järjestö Moskovaissa, joka työskentelee yhdessä neuvostoviranomaisten kanssa.

Lontooseen on läskettäin palannut Mr. Arthur Waits, joka on järjestänyt ja valvonut elintarpeitten, vaatteitten ja lääkeaineitten jakoa. "Daily Heraldin" kirjeenvaihtajalle lausui hän, että vanha kolmirintama-sotilas-teollisuus- ja lapsirintama—on pienentynyt kahdeksi linjaksi, teollisuus- ja lapsirintamaksi ja varsinkin jälkimmäiseen kiinnitetään vakavaa huomiota.

Kolmen vuoden ikäisinä joutuvat lapset kasvatuskomissariaatin valvonnan alaisiksi. Kolmesta kahdeksaan vuoteen ovat ne kaikki lastentarhoissa ja Moskovassa on 15.000 sellaista pientä koululaista. Muutamasta näistä lastentarhoista ovat tehtaissa. Toiset taas suurissa hotelleissa, jotka Neuvostohallitus on muuttanut työläisten kodeiksi. Lapsilla on näissä kouluissa — samoin kuin kaikissa kouluissa — täydellinen vapaus. Heitä ei sido mitkään kaavat ja määräykset. Kouluissa ei ole mitään rajatonta mielivaltaa.

Orpolapsia hoidetaan erikoisissa kodeissa — kussakin kodissa 25 lasta. Koulut eivät ole muuttuneet miksiäkään parakeiksi, vaan perhe-elämän ajatus on säilytetty kaikista huolimatta. 8:sta 16:een ikävuoteen ovat neuvostolapset edelleenkin hallituksen huomiossa. 6 kuukautta vuodessa oleskelevat lapset siirtolaisissa kaupungin ulkopuolella. Moskovassa yksistään on tuberkuloosia ja verenvähyttä sairastaville lapsille rakennettu 45 erikoista "metssikoulua".

Teatterien täytyy antaa lapsille joka viikko yhden vapaanäytännön ja lasten teatterit huolehtivat yksinomaan pikkuvien huvittamistarpeista. Viranomaiset eivät ole puuttuneet lapsen uskontoon.

Tilaa Toveritar!

JOS OLETTE KIPEÄ

Pyytäkää VAPAA 5
LAAKEKIRJIA—No. 5

Sillä on yli 25 vuoden ja valuten tautila sell-tettyä. Kun nrokin täydellinen laetok suomaalasta kotilääkkeistä. Mistä jokuhan voi itse valita sopivan lääkkeen taudilleen, samaten myöskin lääkkeitten hinnat y. m.

Lääkkeet eivät ole patenttilääkkeitä, vaan tois-suomalaisia valmisteluita, joita Suomessa on jo käytetty monia kymmeniä vuosia.

Tämä kirjan saatto vapaasti ja pitäisi sen oia jokaisessa suomalaissa kodissa, sillä ette tiedä koska sitä tarvittette, varokaan hembuuk-lääkkeitä ja hembuuki-tohtoreita.

—Lignell'n Aptekki on suurin—

—Suom. Aptekkililike Yhdyvalloissa—

P. A. LIGNELL CO., Superior, Wis.