

MEIE AEG

TERVISHOIU
NUMBER

Terwise jaladus.

Igatiis waatleb terwist kui äraarwamata wara. Sõna ise on heaolu sünomüüm ja terwis on tegelikult õnne oluliseks tingimuseks. Paljud inimesed aga ei suuda mõista, et õnn ei seis ainult terwisest röömustamises ja tema maitsemises, waid ka selles, et tehtakse kõik, mis nõuetaw tema alalhoiduks.

Wäga paljud inimesed kujutawad endale ette, et tegewus terwise heaks on waewane tee, millel tuleb teha läbi midagi hirmsat ja tuua juuri ohwreid. Need inimesed näiwad uskuwat, et terve elu elamisel on waja loobuda sellest, mis on armas, ja sellewastu teha ebameeldiwaid asju. Näiteks ollakse toidu suhtes waatel, et terwise poole püüdmisel peab pidama waljult kinni dieedist, mis kirjutab ette just seda, mis ei meeldi ja rööwib seda, mida meeleldi tahetaks.

Tegelikult on asjalugu nii, et terve eluwii juures ollakse sunnitud hoiduma kahjulikkudest asjadest ja tegema seda, mis on parandaw ja terwislik. See aga ei ütle weel, et kahjulikud ained on maitsele meeldiwad ja rawiwad asjad ebameeldiwad. Oleks tõesti õige imelik, kui meie oma suurimat õnne peakime leidma teedelt, mis wiiwad haiguste juure ja et meil teel terwise juure tuleks kohata ainult raskuste ja wastikustega.

Loodus ei pilka, kui ta terwise läbi pakub meie õnne; seega tahab ta meile ütelda, et meie wõime sellest röömu tunda alles siis, kui meie küllalt oleme wõtnud endale selle ärateenimiseks. Terwisel iseenejst on küllalt wäartust olla ligitõmbaw mitte ainult siis, kui temast röömu tuntakse, waid ka alates jäält, kust nähakse waewa tema kättesaamiseks. Asjad, mis on terwisele kasulikud, on juba iseenejst röömu allikaks ja pakuwad enam lõbu, kui mõni neist arwukait tegewusist, mis on wastolus terwise huwidega.

Ma usun, et toidu küsimusis meie maitse on wastolus sellega, mis on meile hea. Mitte niipalju sellepärast, et terwislikkudel toiduainetel oleks ebameeldiw maitse, waid rohkem sellepärast, et meie maitse pole normaalne. Kergesti wõib juhtuda, et meil areneb ebanormaalne maitse ja wale isu. Tubaka maitse pole midagi loomulikku ja pole olemas palju inimesi, kes esmatordisel maitsemisel leidfid selle olemat meeldiwa. Neha enese wastupanu tubakale wõib waadata kui wõimsat wasturääkimist asjale, mis pole kohane selleks, milleks seda tarwitatakse. See käib ka suure hulga teiste ebaterwislikkude asjade kohta, millede kohta inimesed on arwamisel, et nad neid wajawad.

Kui meil on arenenud armastus teatud toiduaine järele, millest meie teame, et see on meile kahjulik, siis peame asetama oma suulae uuendama kaswatusse alla, mis enamikul juhtudest on ka wõimalik. Paljud inimesed on olnud sunnitud piirama oma soola ja suhkru tarwitust, hoiduma raskustest söökidest wõi raskelt seeditawast koostisest, ihe wõi teise neile mittewastuwõetawa toidu söömisest. Nad wõisid aga õige pea teha kindlaks, et see waheldus nende harjumuses oli läbiwiidaw. Edasi tuleb esile parem seeditamine, pärast söömist tekkivate ebamugawuste kadumine ja isegi krooniliste haiguste kadumine ja peale selle wõib alatud uus eluwii saada sama meeldiwaks kui endine, isegi meeldiwamaks.

Paljud eelarwamised, mis meil on olemas toiduainete kohta, on kas waremaste muljete tulemusjed, wõi nad tekivad sellest, et meie teisi kuuleme arwustawat teatud toiduaineid. Sarnasel eelarwamisel puudub jagedasti igasugune alus. Tuleb ette, et meie iitleme mõnest toidust, mida meie pole isegi maitseanud, et meie ei taha teda. Aga kui keegi on otjastanud millegist maitseada, siis on ta enamasti wäga imestanud, kui hästi see maitseb.

Heaks seeditamiseks on oluline, et söögid hästi maitsefid. Toitude walmistamisel on tähtis teha neid maitswaks. Terwisereeglid ei sisalda nõuet, et meie peakime toitma end asjadest, mida meie ei taha. Pole soowitaw söögiju ärritada. Rohkem peab õppima toitu maitswaks tegema, kahjustamata sealjuures teisi omadusi. See kõik on ühel nõul terwise seadustega ja terwisepärane kõik wõib samuti, wõib-olla weel paremini, wastata maitsele, kui ebaterwislik kõik.

Loodus annab meile nii rikkalikult ja mitmesugusel wiisil toiduaineid, et meil on küllalt walikut ja selletõttu on igaihel wõimalus suures ulatuses toitu koostada, mis sisaldab ainult neid rooge, mis meeldiwad tema maitsele.

Loodus ise tahab, et asjad, mis meie jaoks on kõige paremad, olefid samal ajal ka hästimaitsewad. Nagu juba on näidatud, on üks suurimast kasudest, mis meil on terwislikkude toiduainete tarwitamisel, et need on kõige paremini maitswad ja annawad meile kõige enam. Minult kui oleme effinud halwale teele, sõonud meie terwisele kahjulike toite, arendanud endas wale maitset, siis mõnikord näib meile natukene raskena filmapiikne ja raskusteta tagasiööramine õigele teele ja sellel samasuguse röömu ja huwi leidmine, nagu oleksime käinud sellel alati.

L. A. Hansen.

Meie Aeg

4. aastakäit.

Vidage aega tallits!

Nr. 3.

Mis teha, et jääda terveks?

Dr. med. J. Ruisbaum.

Noorjugu mõtleb tulevikule liig vähe. Enamjagu minule tuntud noortest inimestest omab hea terwise, kuid kahjuks kajutab jeda järeldaalumata. Tuju järele raiskawad nad jeda kapitali, mis pea lõpeb. Ma ei mõtle siin ainult neid meeletuid, keda tänapäewal nimetatakse naudiisflejateks. Minu laitus pöördub ka paljude nende waimutöötajate poole, kellede ainjamaks tegewuseks on hommikust õhtuni oma aju täitmine waatamata jellele, et isegi oja õöst tarwitatakse wäsitawateks waimlisteks tödeks, mis ülepingutawad me koha kui ka waimu. See pöördub ka kõigi nende poole, kes elawad muretul wiisil küsimata oma jõokide ja jookide koosseisu üle, kes elawad muretsemata oma kehale jeda terwendawat kehaharjutust, mis puhastab lihaseid ja annab wereringwoolule jelle piitsahoobi, mis on nii hädatarwilik organite normaalsele funktsioonile.

Kes tahab oma terwist alal hoida, peab mõtlema jellele senikaua, kui ta jeda weel omab. Nii ei tohi ka jee, kes tahab oma nooruslikkust alal hoida, oodata jeni, kui jee on kadunud, et siis püüda jeda tagasi saada. Mis iseloomustab nooruslikku koha, on kõigi nende elementide, millest koha koosneb, täiuslik funktsioon. Lapse koha, kelle wanemad on terwed, omab juure ülekaalu täiskaswanu koha üle. Temal pole mingit puudust, tema organitel pole mingit kulumisjälge, tema paindumus on tähelepanuwäärt ja kõik temas õhku elu ja terwise järele.

Lapse wastupanujõud on ka üldiselt palju juurem täiskaswanu omast. Wõitluses haigusjuhtude wastu on lapsel uued organid. Neerud, mis mürfi wälja jaadawad, ja maks, mille ülesandeks on nende neutraliseerimine, töötawad täiuslikul wiisil. Neid pole weel aja jooksul tabanud kulumine. Neid pole weel tabanud toiduainete mürfide pikaldane mõju ega weel halvemate krooniliste haiguste mürf, mis algawad jalaja — juhtimata neist tabatute tähelepanu enesele.

Wõimalikult kauem nooreksjäämine pole jelle tõttu mitte ainult lihtne koketsejuse rahuldamine, waid tingimus heaks terwiseks. Selle joowi teostamiseks peame alluma teatud reeglitele, milledest tähtsaimad anname siin edasi.

Peame õppima hingama! See ettepanek paneb enam kui ühe meie lugejast imestama. Kas hingamine pole refleksi tulemus ja kas ei hingata hingamisel mõtlemata. See on küll tõsi. On olemas inimesi, kes hingawad dieti ja jälle teisi, kes hingawad walesti. Arst võib järele waadatama läbifuulamisele wahenditult teha kindlaks haige hingamise kvaliteedi. Ühed hingawad jügawasti, teised pealiskaudselt. Ma mäletan üht väga noort patsienti, kes hingas tõugetena. Tema juures ei juutnud ma kunagi saawutada normaalset hingamist. Selle wastu aga hingas üks minu naispatsientidest nii hästi, et ma pidin temale wäljendama oma tunnustust.

Sellepärast on waja õppida hingama. Selleks otstarbeks on waja teha hingamisharjutusi, kõige pealt aga harjuda jügawalt hingama. Dieti hingamise teadmine on wajalikum dieti söömise teadmisest. Siiski mängib toiduwalik tähtsat osa terwise alalhoius.

Peab õppima sööma! Üldiselt jüüakse liig palju. Meeletus on uskuda, et ollakse jeda tugewam ja terwem, mida enam jüüakse. Tõeliselt on jee hoopis teifiti. Meed, kes sööwad palju, koormawad oma seedimiskanali liialt ja ülepingutawad maksa ja neere. Suured sööjad saawad harwa wanaaks. Kui jellest reeglist võib tuua ette mõned erandid, siis juhtub jeda väga harwa ja üldiselt on siis tegu inimestega, kes on warustatud ebariilikult tugewa kehahitusega. Enamus saja-aastaseist olid mõõdukad. Dr. Sumphey, kes täpselt oli uurinud 66 saja-aastast, teatas, et neil kõigil oli hea magu, et nad sõid mõõdukalt ja närisid hästi.

Wähejest joomijest pole küllalt; kõige pealt peab ostama toiduaineid väga walida. Meie aja effi- tus seisab liig juures lihajoomijes. Dooma muna- walgeained on hädaohtlikud ja enamjaol juhtudest eemaldatakse nad jöögijedelist täiesti. Mõnikord saawutatakse jeda pikkamööda. Kuid liha eemale- jätmine on waid üks külg jellest probleemist. Peab pidama silmas, et jöögijedel oleks ka dieti koosta- tud. Selleks otstarbeks peab juur- ja aiawiljale, mida tarwitatakse liig juure kookuhoiuga, jätma küllalt suure ruumi.

Peab õppima jooma! Ma pean peaaegu kir- jutama: peab õppima wett jooma! Sa, just hari- likku wett, mis kindlasti on inimkehale kõige pare- maks joogiks. Kas loomad joomad siirupit, weini, õlut wõi likööri? Nende instinkt hoiab neid eemal jookidest, mida inimene rumalasti peast eelistab. Paljudes linnades steriliseeritakse wesi läbi ja pole maitset halb. Sel puhul joomitan ma alati lija- da weele sidruni-, apelsini- wõi mõnda muud mah- la. Puuwiljades leidum wesi on eeskujulik — see mängib tõelise werepuhastuse wahendi osa.

Peab õppima käima! Kahekümnenda sajandi inimene marsib liiga wähe. Enamjao inimeste elukutse on ühenduses istuwa eluviisiga. Täna- päewal wälja minnes sõidatakse rongiga, trammi- ga wõi omnibusjega. See on harjumus, millele waljusjega peab astuma vastu. Inimene, kes ta- hab olla terve, peab marsima. Waba aega peab kasutama pikaks jalutuskäiguks. Kas pole kahet- setaw näha inimesi pühapäewiti kohwikuis ja fi- nodes selle asemel, et nad lähelgid ja rändaksid wäljas maal?

Ei tohi omada mingit pahet! Suitsetamine on kindlasti kõige enam lewinud. Miljonid inime- jed on tubaka orjad. Suba nooruses omandawad nad selle halwa harjumuse mõtlemata kohutawa- tele tagajärgebele, mida nikotiinimürgitus kutsub esile organites. Eluhoidmise kunstile pühendatud kirjakeses näitab suur õpetlane Pfluger, et ta 96 saja-aastase seas, keda ta uurinud, on leidnud ai- mult üheainsama suitsetaja.

Sellest wõib mõista, et lihtjad ja waejed ini- mesed, waatamata oma wähe kadestamiswäärsetele elutingimustele, wõiwad kauem jääda nooreks. Galter teatab juhust, ühest waejest inglise maame- hest, kes, peale jeda, kui ta 152 aastat oli elanud maal, tuli Londonisse, kus ta juri mõne kuu pä- rast. Kuulus Garbey, kes awastas wereringlemise, wõttis ette tema lahkamise. Selgus, et kõik orga- nid okid täiuslikus seisukorras. Meie kaasaegseid ei wõiks kindlasti ütelda sedasama, sest ameerika statistikute järele tuleb väga harwa ette isikuid, kelle organites peale kolmekümnendat eluaastat po- leks mingit rife.

Millest teiwad peawalud?

Dr. Frédéric Rossiter.

Peawalu rawimine pole nii tähtis, kui selle põhjaste awastamine.

On hea tuletada meelde, et peawalu pole hai- gus, waid ainult sümptom ja et selle tõttu on ole- mas selle walu põhjus. Peawalud näitawad, et kusagil organismi osas pole midagi korras, miski funktsioneerib halvasti, ja et termise koostöla on rikitud.

Peame jeda silmas ja küsime eneselt: mis on dieti „peawalu“? Kus peitub pahe ja mille läbi jeda tekitatakse? Kui walu on peas, siis on see **wastuwaidlemata** peawalu. Kuid pea on väga jä- relandlik ja näib olemat hingestatud wennalikku- dest tunnetest teiste organide vastu, sest ta kannatab nende seast paljude eest, kellede osa on enam-wähem tähtis. Ta kannatab mao eest, s. t., et teatud iji- kuil, kui nii wõib ütelda, on maohädad peas. Ta kannatab 10 meetri pikkuse soole eest nii, et pole küll wale kui ütelda, et kõhuwalu on peas. Kaas- tundest kannatab ta maksja eest, mis alati ei tule maksma oma wõlga temale tehtud töö eest. Ta kannatab närwide ja paljude teiste organite eest. Tegelikult olekid paljud inimesed õnnelikud, kui pea nii väga ei huwitaks jellest, mis sünnib tema keha teistes osades.

Kus asetseb walu? On ta ajus? Üldiselt mitte. Kui ta aga on jeal, siis on asi väga kõfine, sest siis on tegu ajufaswajaga wõi ajupaisjega wõi mõne alati väga raske ajuhaigusjega. Mjukude ise on vähem walutundelik paljudest teistest kehaosadest, sest temal on väga wähe tunnetusmärke. Tõeliselt on ajufest see, mis on väga tundelik ja sealt wõi- wad olla pärit peawalud, mis aga on väga harul- dane. Peawalu ei peitu ka pealuus. Jääb üle weel waid peanahk. Tegelikult istub siin enamjagu pea- haigusji. Peanaha teatud piirkonnad näiwad olema teistest walutundelikemad. Need on otsaesine, meele- kohad ja pea tagumine osa. Enamjagu peawalusid näib asetsewat otsa ees ja kulgas.

Mis on siis see, mis paneb meid kannatama? See pole ei aju, ei ajufest üldiselt, ega ka pealuud, palju enam on jeda wiienda peanärwipaari haru- kesed, mis mõjutawad peanaha ja näo tundelikkust. Niisiis, mitte waadates mõnele haruldasele erandile, on kõik peawalud piiratud selle närwi mõnede haru- kesjega. Wõib oletada et kui teised peanärwi- paarid suudaksid kutsuda esile sama suurt walu hulka, siis suurele hulgale inimestele oleks elu wae- walt wäljakannatam.

Enamjagu peawalusid on refleks- wõi ülekande- walud, see tähendab, kui kusagil keha osas tekib mingi rife, siis on peawalu selle hädasignaaliiks. Walud juhitakse üldiselt närwiotste kaudu edasi ja

fui kannatatafje peavalu all, siis peab seal olema midagi, mis ärritab viiendat närwipaari.

Peavalud tekivad väga kergesti.

Ufeloomustawana peawalude juures on asjaolu, et nad tulewad palju kergemini kui elawalt tuntud walud kufagil mujal kehaosas. Näiteks võib peawalu tuua erutus, närwivapustus, hirm või juur ootamata rõõm; need liigutused ei tekita peaeagu iialgi walu teistes kehaosades.

Saadud telegramm või seesmine liigutus elawa üllatuse tagajärjel võib kutsuda esile peawalu, mis kestab mõni aeg. Kui ei sööda, kui on õige suur nälga, võib saada kerge peawalu, mis ei kao söömise tagajärjel. Aga kõigi nende lihtjate peawalude juures on alati nii, et nad ka kergesti kaowad, kõige pealt, kui saab puhata, natukene magada või natukene aega lahutada wärskes õhus. Sellejarnafed peawalud pole kunagi hädaohtlikud ja nende pärast pole kunagi waja rahutuks saada, ega pole neid waja ka erilijelt rawida. Igatahes on aga väga palju töde jelles, et inimestel, kellel on hea terwis ja palju tegujõudu ja kes walitsewad oma närwide üle, on ülalmainitud põhjuste läbi peawalusid väga harwa.

See wiib meid tähelepaneku juure, et asjaolud, mis ühel inimesel kutsuwad esile peawalud, ei põhjusta seda teise isiku juures. Kui nüüd mees või naine saab peawalu erutuse, wapustuse, hirmu või mõne muu tugewa seesmise liigutuse tagajärjel, siis näitab see, et tollel isikul on väga nõrk närwijõu tagawara ja et ta sellest igapäew rohkem wälja annab kui ta tagasi saab. Mida enam on närwijõu tagawara, seda vähem on enese ärritamise hädaohu, seda vähem on hädaohu närwivapustusteks, mis nõrga tagawaraga isikud teeb täiesti wõimetuks.

Enamjagu peawalusid, mis piinawad inimesi, on were ja kudede üldmürgituse kohalikuks awalduseks. Wäsimus on paljude peawalude põhjuseks; wäsimus ise tekib harilikult või ka ebaharilikult lihaste tegewusest, närwijõu ülemäärasest äraandmisest ja on põhjustatud weres ringlewa **wäsimismürgi** läbi. Nii leidub peawalusid kõige jagedamini üle pingutatud isikute juures; aga peawaludest jagedasti piinatute närwilises organisatsioonis leidub ijaaraldufi, mida weel keegi pole juutnud analüüfida.

Raske on püstitada peawalude jaotust.

Peawalude jaotus ei või kunagi olla täpne, sest kõik on põhjustatud weres ringlewate mürkide läbi; aga nende peawalude tähtsamate lahkiminekute tähendamiseks kõneldakse reflekspeawaludest, peawaludest wererõhumise tagajärjel, werewaesuse tagajärjel, migreenist ja orgaanilistest peawaludest.

Reflekspeawalud on põhjustatud suure hulga mao- ja soolehäirete läbi. Mürkide kujunemist soodustab liig suur happe hulk maos, toidu käärimine või määndumine maos või sooles, maowajumine ja soolewajumine ning kutsub nii esile enamjao peawalusid. On olemas väga tihe side seedimisorganite ja peanärwide wahel; maohappe suurenemine ärritab närwitsentrumi. Muutumud organid wäsitawad selgroonärwe, mille tagajärjeks on walud seljas ja peas. Rõhukinnisus on üks üldistest reflekspeawalu



Püüb peawalust wabaneda pulbrite ja rohtude läbi ei wii sihile. Selleks waja peawalu põhjus kindlaks teha ja tõrwalbada, siis kaob walu iseenesest.

põhjustest. Rawinwahendiks on wastaw toitumine, kehaharjutused ja massaaß, mis wiiwad jääwa kergenduse juure. Rõhulahtistuswahendid aitawad küll mööduwalt, aga nad ei paranda.

Ülepingutatud maks, mis oma japis ijaldab liig palju mürke, on ka reflekspeawalu põhjuseks; jamuti ka weresurwe ja ringwooluhäired allkeha organites.

Silmade wäsimine võib kutsuda esile peawalu nii noorte kui ka wanade juures. Wäsinud filmad, liig kauane lugemine, iga wäikeste asjadega tegemist tegew töö, üldse iga filmade pingutus tekitab peas ebameeldiva tunde.

Mis teha siifilise ärahoid- miseks.

Profesjor S. Gougeret.

Sotsiaalses suhtes on siifilis üks suurimaist haiguste ja suremuse põhjustest. See on üks roimariikumaist haiguseist, mis laastab kogu inimkonda, ja igalüks, kes seda tunneb, oleks täidetud tõelise kohkumuse ja ka õigustatud vihaga nende vastu, kes sellest waikivad.

Urge uskuge awalikke statistikuid, kes siifilise arwele panewad ainult mõni tuhat furnut. Eelarwamine, et see on häbistaw haigus, põhjustab jägedasti siifilise diagnoosimist muu haigusena. Ja siiski on enamjagu aortapõletikest ja rinna soontepõletikest, tuissoonte kaswajaiist, halwatusiist, peaaegu iga selgrootiifikus, üldised halwatused, enamus enneaegseist sünnitusiist, furnult sündinuiist ja mitmeti ka lapse warane surm põhjustatud siifilise läbi.

Sndividuaalses suhtes on siifilis üle kogu maa-
tera lewinenud hädaoht, mis luurab meid igalpool. Nimelt ei tohi uskuda, et siifilist võib saada ainult juguorganide kaudu. Võib saada nakatatud igast kehast, käest, suust, huultest, mõne eseme läbi, mis on rüüetatud siifilishaiige läbi, nagu joogiklaaside, lusikate, habemenugade, pliiatsite, tööriistade jne. Urge jätke tähele panemata kõiki neid, kes on saanud siifilise oma sugulaste käest! Ta võib saada kätte ka kõige süütumad!

Millise õnnetuse toob ta inimesele ja selle perekonnale, kui seda ei tunta ära ega rawita!

Ta võib teha kahju kõigile organitele ja tema tagajärjeks võib olla pimedaksjäämine, waimutumenemine, paraliis, selgrootiifikus, südamehäädad jne.

Tema on enam kui 10% surmajuhitud eest wastutaw.

Siifilis on rahwamähenemise ja lastesuremuse jägedaimaks põhjuseks.

Elamajäänud lastel kutsub ta esile kõige raskemaid haigusi, alates langetõwest ja idiootlikkusest ja lõpetades pimedaksjäämisega.

Õhe sõnaga: siifilis surwab, ruineerib ja häwitab ühki, perekonnad ja kogu rahwad! Tõuskem üles eelarwamiste ja kaswatajate vastu, kes on jätnud teid teadmatusse sarnase hädaohu üle, millest võib hoiduda. Teie oma, samuti ka teie perekonna huwidest nõudke, et teid hoiatatakse ja jõudke oma sugulaste, laste ja sõprade juures ette siifilise kahjule!

Kui ka riik teeb suuri pingutusi, ja meie loodame, et ta teeb ikka suuremaid, siis on ikkagi isiklik algatus suurima tähtsusega ja ma ei suuda küllalt jägedasti korrata, et igalüks oma enese, perekonna ja ümbruse jaoks võib ja peab wõtma ette parima takistuse.

Õigalüks meist võib ja peab hoiduma siifilisest (samuti ka tripperist, mis on peaaegu sama raske), wõi selle hädaohu kõrvaldama, kui ta õnnetuseks on nakatatud.

1. Nakatusest võib hoiduda, nimelt prostitutsioonist hoidumise läbi, (karaskus pole weel kunagi teinud termisele kahju, ainsam kõrwaldatajamine võib tähendada nakatust!) seega, et abiellutakse noorelt, ja abielus olles peetakse truuduse wannet.

2. Selles, et enne abiellumist oma head termisliist seisuforda lastakse kontrollida arstlise läbiwaatuse teel.

3. Selle läbi, et tutvunetakse mitmesuguste olukordadega, kus juhuse läbi võib saada siifilist ja kuidas sellest tagajärjekalt hoiduda: habemenuga, mis ei ole ainult isiklikeks tarwituseks wõi mis pole steriliseeritud, lusikas, mis on puhastamata ja desinfitseerimata jne. Tegelikult võib iga ese olla siifilise lewitajaks, nagu pliiats, sigarettidehoidja, pudel, lastemänguasi jne. Õga puudutus võib nakatada alates süljepiiskadest, mis rääkimisel lendawad suust ja lõpetades plaastriga, mis niitunud süljega ja fleebitud nahamarastusele.

4. Kehalise desinfitseerimise ettewõtmisega anti-septiliste ainete, seebi, elawhõbesalwi, hõbesoola jne. abil, kui on olnud küllalt rumal hädaohu sattumiseks.

5. Kui igapäew klosetis waadeldakse iseennast ja wäheha kahtluse, haawa, millise jne. puhul pööratakse arsti poole ja lastakse teda wõtta ette laboratoorilisi uurimise (weraanaliis), et panna õigeaegset diagnoosi ja wiia läbi parandawat ravi.

6. Arstlikele nõuannetele walju järgnemisega, kui juba ollakse haige.

Nimelt:

Rawi täpse läbiwiimise läbi.

Wõetakse tarwitusele kõik ettewaatusreeglid, mida arst nõuab haiguse nakatuse ärahoidmiseks.

Rawitakse ka edasi isegi siis, kui pole olemas enam mingisuguseid haigusnähte, kui weri on normaalne, aga kui arst arwab, et see on kasulik, ja isegi mitu aastat.

7. Lastakse end kogu eluaeg kord wõi kaks aastaks läbi waadata, mida üldiselt peaks tegema iga terve inimene.

8. Abiellutakse ainult arsti kindlal nõusolekul.

9. Õga haiguse puhul, millesse haigestutakse kas ise, wõi millesse haigestub naine, lapsed wõi lapselapsed, awaldatakse oma haigus arstile.

Müüd tunnete teie siifilise määratud hädaohu teile enesele, teie perekonnale ja seltskonnale. Wõideldge selle vastu ja aidake meid selle vastu wõitlemisel, sest kui teie seda tahate, kaob siifilis mõne aastaga samuti, nagu tiwiliseeritud rahwad on wiinud kadumisele kattu, koolera ja rõuged. Siifilise wõitmine on wastupidamuse ja tahte asi.

Suu tervishoiu tähtsus.



Dr.
D. U. R.

Suud nimetatakse värvaks inimese kehha. Ta ei ole avauseks üksi seedeorganile, vaid ka õhuteele. Pääle hammaste on suus veel teisi organe, mis kuuluvad toidu seedimiseks, nagu keel, huuled, lõualuud, suulagi ja süljenäärmed. Õige toit, mis keha vastu võtab, ei lähe ainult läbi suu, vaid on seoses ka nina, filmade, kõrvade, kaela, kopsude ja maoga, samuti närvi- ja vere-ringvoolusüsteemiga. Ei suudeta küllalt toonitada terve suukoopa vajalikkust ja haige suukoopa hädaõhtu.

Reegi kuulus arst ütles, et halvad hambad on jägedam põhjus närviriketele ja teistele haigustele, kui jeda üldiselt arvatakse.

Kui hambad on halvad ja suu seeläbi ebapuhhas, siis rüvetame ka süle ja sissehingatud õhu. Eluallikad — õhk ja toit — saavad mürgitatud. Halvad hambad ei too küll kohe surma, kuid õigusega võib ütelda, et nad vähendavad elujõude ja on tähtsad tegurid mõitluses elu pärast. Õige hoolitsemine loomulikkude hammaste eest või õigel ajal asendamine kunstlikkudega, on kahtlemata elu pikendamise.

Suu ja hammaste esimene töö ja samuti seedimise esimene toime on loomulikult närimine. Kui see teostatakse poolikult, kuna loomulikud hambad puuduvad, siis peavad magu ja teised seedeorganid tegema suurema töö. Siljem või varem nad sellest lakkavad ja vägivad koormatusest. Magu muutub jõuetuks, ja pooleldi näritud toit võib jääda seista tunde ja päevi. Päärimine ja lagunemine algab ja tekitab happed ja gaase, millest tuleb rõhitus, päävalu, närvivalu, kõhulahtisus ja teised hädada.

Terwed hambad edendavad ka pääoja hingamisel. Rinnised terwed hambad suurendavad suu

mahtu ja moodustavad seega häa hoiukohta värskele õhule. Kui puuduvad hambad, siis haihtub õhk kiiresti suust ja sünnib ebaloomulik kiire hingamine; selle tulemuseks võib olla krooniline kõha või teised kaela- ja kopsuõvad. Hingamine peab toimuma läbi nina. Kui hingatakse läbi suu, satub õhk kuivas, rikunud ja tihti liig külmas olekus kopsu. Kahekümne nelja tunni jooksul hingatakse kahekümmend tuhat korda, nii on sel varsti paha mõju kopsu õrnale koele.

Kui hingamine on halvade hammaste ja ebaterve suu läbi rikunud, siis rikutakse veri, mille läbi kannatab terwis ja jaadakse kroonilised haigused. Siin võib olla ka esimene põhjus tiisiksuseks.

Suu seisukohast on hammastel suur väärtus, sest hammaste wormist oleneb näoilu.

Suu on kõige kergemini ebapuhhtaks tehtav; tema kuju ja asendi pärast on peagu võimatu teda puhas hoida. Ta varjab kergesti igasuguseid baktereid. Kõige enam edendavad bakteriate kasvamist halvad hambad ja haiged igemed. Ebapuhhas suus on leitud miljoneid baktereid, mis kuuluvad sadadesse alaliiki. Paljud neist on kahjutud ja hädaohutud. Teiste hulgas on ka eod kopsupõletikuks, difteriidiks, tiisiksuseks. Need võivad kaua suus seista ilma pahade tagajärgede tekitamata; nad ootavad keha vastupanu jõuetust ja parajal juhul tekitavad tõsiseid haigusi.

Nii võib suus peituda väga palju eluhävitajaid ja jääda teed rajada kehha, pääasjalikult läbi nina, kõrvade ja kaela. Hambad on närvide kaudu tihedas ühenduses kõrvaga, kõrv omakorda seotud suuga. Üks paha hammas, hambapaise, hambajuure põletik on tihti kõrvavalu põhjuseks. Alumised tarkusehambad on siin erilijest põhjustajad. Kui see wiga jäetakse hooletusse, siis võib kuulmine selle all raskesti kannatada.

Ka filmad on seoses suuga ja nimelt pisarakanali kaudu. Sellest tuleb, et hambavalu filmarikke esile kutsub, iseäranis lühinägelisuse. On juhtumeid, kus filmanägemine paranes hambaarstimisega.

Nina-, kaela- ja kopsuhaigused on tihti ebaterve suu tagajärjed, kuna pisikud jääda edasi kanduvad.

Pahade hammaste tagajärg on veel kaelanäärmete põletik ja paistetud, mis on jägedane lastel ja tuleb tähele panna.

Õige nende pahede arstimine seisab haigusidude hävitamises enne kui nad oleks jõudnud teistesse kehaosadesse. Seepärast peab järjekindlalt hambaharja tarvitama ja suud iga söömaaja järel, eriti õhtul, hästi loputama.

Imiku eest hoolitsemine.

Asjatundliku toitumise kõrval on imiku eest hoolitsemises ja temaga ümberkäimises kindlasti juurima tähendusega keha karastamine ja piinlikuma puhtuse filmaspidamine. Naharawi ei tarwita ühelgi eluastmel hoolisamaid abinõusid, kui esimestel nädalatel peale sündimist. Ka kõige ebasoodsamatel korteri- ja majandusoludel peaks peetama filmas, et wastjündinut wannitatakse vähemalt kord päewas soojas wees, mille soojus oleks 28° K. ja peale selle leigeid pesemisi. Kuivatatud keha wajak igakord teadlikku järelläitlemist, et takistada naharikete tekkimist. See järelläitlemine on seda tähtsam, et sellega hoitakse wastjündinust ära kõik nahahädad alates kõige vähemast punetusest kuni kõrgema kraadilise põletikuni.

Seni mängis keha järelläitlemise juures imikurawis tähtsat osa puuderdamine. Berliini ülikooli kliiniku assistentari dr. W. Bayer lükkab pika ja põhjaliku waatluse alusel ümber selle wana teooria vähemalt rinnalapie esimejel elujärgul, nimelt pidades filmas, et kehanahk esimestel nädalatel peate sündimist funktsioonilises arenemises pole weel küllalt edasi jõudnud ja et ta talgikäsnaud pole senini weel saawutanud oma kõrgustippu. Olguigi, et ülikooli kliinikus imikute eest hoolitsemisel peeti filmas kõige mõeldawamat puhtust, olguigi, et kõige vähema ebapuhtuse awastamisel kohe wahetati wastjündinu pesu, nii et lapsed jaid päewas sagedasti kuus kuni seitse korda puhta pesu, olguigi, et neid korralikult puuderdati peale igakordset pesemist, tulid umbes meerandi juures sündinuteist umbes 14. wõi 15. päewal ilmujiks nahaärritused, kas siis täiesti wähesel määral wõi õige juurelt. Ärrituste tekkimine pani seda enam imestama, kuna wäikesed olid usaldatud esmajärguliste, osawate õdede hooleks. Kuna enam kusaqilt mujalt polnud leida nahaärrituse eilekutsujumise põhjust, wõidi selle tekkimise põhjusti otsida weel ainult puudri tarwitamisest. Selle tagajärjel dr. Bayer lastis kauemat aega tarwitada puudri asemel head salwi, kuna ta aga jamal ajal lastis üht osa wastjündinuid täitleda wanal wiisil.

Arst wõtab oma uurimiste lõwõtulemise kofku selles, et esimestel nädalatel on waja eelistada puudri asemele salwide tarwitamist, kuna need funktsionaalselt weel mittetegutsewale nahale esimestel imikumädalail toowad rohkem kasu kui kehapuuder.

Õige imiku eest hoolitsemise saladus, mis wastab wäikelastekäitlemise uueaja põhimõtetele, koosneb lõppude lõpuks pistasjadest, mis pealiskaudjelt waadatuna näiwad olewat iseendaastmõistetawad. Kui wäike lastega ümberkäimises ei tohi tekkida wigu, on nende iseendaastmõistetawuste omapära see, et neid peab weel esiti ära õppima. Kui palju „pistasju“ peab asjatundlikult tarwitama juba üf finda imikuwannitamisel! Wastjündinu peab la-

manu oma ema wõi rawija käel nii findalt, et ta ei wõi kahju saada isegi juhustikkuse läbi. Ka keha ümberpööramine wannis nõuab suurt osawust, et wesi ei satuks suhu, kõrwaga ega ninasse. Ka pesemise laad pole kaugeltki iseendaastmõistetaw, et seda tohiks teha isikliku heaksarwamise järele. Siin peab töötama täiesti „süsteemi“ järele, kui pesemisel tahetakse kasutada joodsaid hügieenilisi wõimalusi.

Selle juures peab pidama filmas, et pead peab käsitama teisiti, kui keha, et pead peab käsitama mitmeti filmas pidades selle eriosajid. Nii ei tohi ühelgi tingimusel wõtta näo pesemiseks tarwilikku wett pesuwannist, sest on küllaldaselt tõendatud, et endistel aegadel ja kahjuks ka praegu sagedasti kombeks olem „üldpuhastuswee“ tarwitamine edustab kahjulikkude pistikute edasitandumist.

Täiesti erilist tähelepanu tuleb pöörata naha



voitidele, eriti kubemeiimbruses, kaenlaalustes ja kaelal ning kuivatamisel ei tohi kunagi talitada nii, nagu käiskaswanu on harjunud talitama iseendaga, sest ka siin peab mõistvalt võtma arvesse kogu keha iseäraldusi. Näterätikuga ei tohi kehal hõõruda ülesse ja alla, waid imiku keha tuleb katta rätikuga ja siis wajutada kätega rätikut seni, kui keha on kuiv.

Piinlikumast puhtusest lapse vastu ei tohi kunagi tekkida liialdatud kartlikkust. Siin on eriline hädasoht neile emadele, kes walesti mõistetud armastusest arwawad, et nad peawad tegema enam kui annab teha mõistlikul järelemõtlemisel. Kes last hoiab õhutamata toas ja hellitab liig sooja ilmaga, teeb waltjündimise wäga suurt kahju. Paras karastus õhus ja walguises — paras, mitte liialdatud — peab olema, kui imik peab kaswama ja ei pea võtma ellu kaasa hufutawat hellitust.

Kas lutt wõi põial?

Eda G. Giese.

Waatamata moodsa hügieeni piirietele ei taha lutt ikkagi weel kaduda.

Sellepärast waatleme täna kord meie wäikeste luti- wõi põidlaimeja walguise- ja warjukülgi. Ühest poolt on ebaloomulik harjutada terwet, rahulikku last jarnaje instrumendiga, kui pole mingit wadust rahustamiseks. Kindlasti on nii mõnigi ema waadelnud oma wäikest last magades ja pannud tähele, kuidas wäikene rooja juukene teeb liigutusi, nagu maitseks ta emarinda. Sätame temale rahulikult jelle illusiooni ja ei tee walewõtet kunstlikkude rahustuswahendite tarwitamise ja harjutamisega, kui laps ka kord karjub.

Wuidu terve laps wõib rahulikult teha tund wõi isegi kauem hingamiswõimlemist — see ei tee temale kindlasti mitte kahju. Soopis teistiti on aga, kui nõrka, halwasti kosumat imikut, kes peale jelle kannatab weel naba- ja kubemefonga all, takistatakse karjumaist kahjutu, puhta luti abil. Enesest mõistetawalt pole tundidepikkune tugew karjumine jarnaje lapse juures tähtsusetu. Selle läbi takistatakse lapse arenemist ja kosumist wäga ja seda ei tohi jätta tähele panemata. Lutti peab igapäew wähemalt kord läbi keetma, wõi wähemalt tulise weega puhastama. Parent seotagu see juba woodi külge kinni, et takistada tema inetut wäljawistamist. Põrandal olew tolm pole aga just termit edendam ja kahjuks jääb ka pesemine sagedasti ära. Enesestmõistetaw on, et lutt ei kasteta suhkruisega mette, mis aga siiski sünnib karmis sagedasti.

17-aastase tädina ei osanud ma ka oma esimest wäikest deopoga teistiti rahuldada; tähendatud noormees wajas magamajäämiseks peale jelle weel minu kätt! Sa mida kõik ei tehta armastusest?!

Nii mõtleb ka mõnigi murelik noor ema ja märkab alles hilja, et liig rohke magusa läbi on tehtud tema lemmikule kahju. Sagedane suhkrundmine on nii mõnegi mao- ja soolehäire põhjuseks, eriti juwel. Seda luti üle.

Wäikesed põidlaimejad on omaette peatiik. Pea-aegu wõiks seda ju ka wähe soowitada, kuna selle läbi jääb ära alaline lutiandmine, sest sealjuures peab sagedasti tegema ka lapsega tegemist, mis närwilisele imikule tähendab hädasohtu, kuna ta ifka jälle uuesti muutub rahutuks ja siplewaks. Sel juhul wõiks soowitada alati walmis olewa, ieleitunud põidla wõttalastmest. Siinjuures tuleb aga eeldada, et see peale esimest eluaastat harjutatakse jälle ära. Kui aga see filmapilt lastakse minna mööda, siis wõib kesta aastaid, enne kui laps sellest loobub täiesti. See muutub fireks, nagu kõik, millega ollakse kaua harjutud.

Nii nägin ma päije päewa ajal umbes üheksa-aasta last, kellel oli näpp suus ja waipe kaenlas,



millel oli õige kulunud ja kahtlane nurf. (Sealjures veel lapiimeja!)

Vanemad, kes olid väga murelikud ja kannatlikud, polnud leidnud veel julgust otjustavalt wahelastumiseks, kuna see oli väga õrn ja närviline laps.

Uga kas see närvikkus polnud tekinud just otse vanemate kannatlikkuse läbi näpuimemise wastu? Ma tahan finnitada paljude arstide waadet, et keetwa imemisärrituse läbi äratatakse seksuaalorganid väga wara, mis närviüsteemile tähendab teatavasti väga suurt kahju.

Rindlasti ei tohi näpuimemist lubada üle aasta. Rääkimata tõesti väga piinlikust waatest, tuleb jeda ka termishoidlikult wõtta väga tõsiselt. Mis puutub aga wõõrutamisesse, siis on luti ärawõtmine loomulikult palju lihtsam, kui armastatud pöidla. Kõik üldiselt tarwitatawad wahendid on enamasti tagajärjeta tõesti kirgliku pöidlaimeja juures. Seal ei aita ei sinep ega mõni muu mõru asi — see lastakse ilusti ära ja imetakse jälle rõõmsalt edasi. Ka käe sidumine ja mähkimine on enamasti tagajärjetu. Lapsel on jõud purustada sidemeid ka magades, eriti kui ta on juba wanem, et aga rahuldada oma kirge. Miniam, tõesti mõjum ja jorim wahend on minu arwates tugewad walged kotikesed öökleidise käiste otjas. Pöialt polnud leida, ja siis käis ka niijama. Wäikeste laste juures saawutatakse eesmärk wõrdlemisi wahese ajaga, suuremad peawad aga neid „põfikindaid“ jagedasti kandma kuude kaupa. Siin wõib tagasilangemist kergesti oodata, kui ka ühel ainjal maal ööl antakse wabadust.

Sgaal juhul on kõige parem, kui ei tarwitata ei lutti ega pöialt rahustamiseks. Haigete laste juures peab walima jeda kui wäiksemat pahet. Wõistlikud, mõtlewad emad leiawad aga kehtee.

Kuidas saame tagasi terwise?

A. Hansen.

Ühenduses moodsa arstiteaduse tundmisega, et haigus on terwise seaduste wägistamise tagajärg, pannakse ifta enam ja enam rõhku haiguse ärahoidmise ja terwise parandamise seaduse nõuete jälgimise tähtsusele. Praegusaja arstiteaduslikkude õpetuste põhitooniks on ärahoidmine. Arstid ütlemad, et praktiliselt on kõik haigused ärahoitawad. Palju edu on saawutatud juba wõitluses haigustega ärahoidwate wahendite läbi.

On selge, et kui keegi kaotab oma terwise wale käsitluse läbi, ta ei saa jeda tagasi seni, kui ta pole loobunud sellest, mis põhjustas terwise kaotuse. Nii on asjoomiks, et jaada terweks, peame laffama tegemast asja, mis teeb meid haigeks.

Terweksjaamine tähendab esiteks elu harjumustes õigele rajale saamist. See nõuab wale teelt lahkumist. See kutsub uuendusele.

Haiguse lewinemise suurenemine on tõestuseks terwise põhimõtete hooletusse jätmisele — suurele füüsilisele patustamisele.

On olemas suur wajakus terwise õpetamise järelle, ja nimelt jamal kombel õpetamise järelle, mis teeb loomuliku seaduse lihtsaks ja näitab, mis korraldab sõnakuulmisi selle üle.

Siget terwise sõnumet iseloomustawad teatud kindlad uuenduse tundemärgid.

Harilikult pole uuendus populaarne; selleks, et olla kohane enamjao inimestele, lõikab ta liiga waluvalt ja läheb liig sügawale. Ta nõuab muudatusi, mis on wõib-olla täiesti wastandid sellele, mida iif teeb wõi soowib teha.

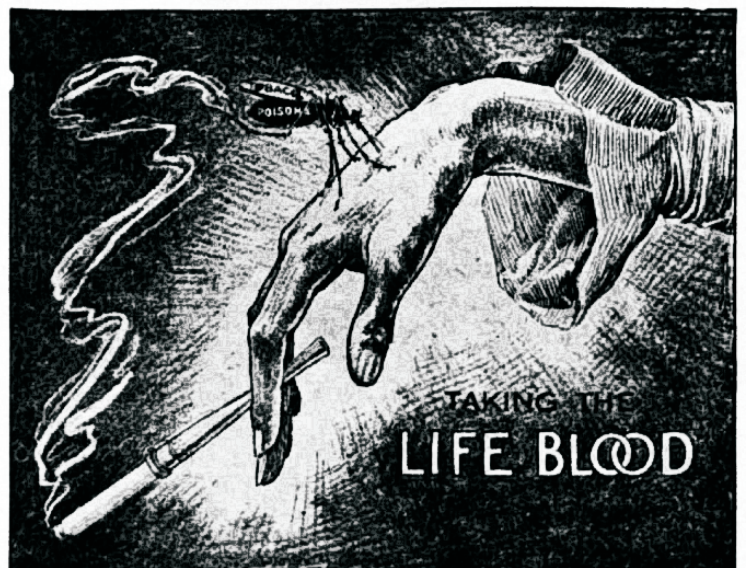
Karstuse reform.

Täielist loobumist kõigist joowastusainetest tuleb waadata kui esimest terwise peapõhjust. Sga aine, mis wõib kutsuda esile joowastust, on kahtlemata keha waenlane. Mõõdukuse wõljal on küllaldaseks tunnistuseks wiina, õlle ja kõigi teiste joowastawate jookide hukkamõistmiseks.

Esikohal terwise, õnne, au ja kõige hea häwitajana, seisab joowastawate jookide kaubandus. Sgaüks, kes on huwitatud enese ja teiste heast käitumisest, peaks wõtma tarwitusele abinõud selle pahet wastu.

Senised katked on aga näidanud, et üldine alkoholi müügi keeld ei korwalda veel täielikult alkoholi joomist.

Raha, harjumuse ja isu ühendatud jõud wõib piiritult pikendada alkoholi joomist ja isegi kutsuda esile keeluseaduse kaotamise.



Zubata mürt on suurim vereimeja.

Kõige kindlam tee joomise vastu võitlemiseks on isiku ümberpööramine.

Tubakas.

Kangete jookide lähedane liitlane on tubakas. Terwisenõudjad peavad tegema tihutustööd selle tarvitamise vastu. See on salakaval mürg, mis teeb oma tööd aeglaselt aga kindlalt. Ta mõjub ajudele, tuimendab tundelikkust ja temal on halvav mõju närvidel, kahjustades seega kõige elulisemaid osasid. Paljudel on nii keha kui vaim mürgitatud selle peene mürgi läbi. Tema austajad muutuvad tema orjadeks.

Selle all ei kannata ainult tubakatarvitajad, vaid ka teised on sunnitud kannatama ebamugavust ja halbtust, kuna nad peavad hingama sisse tubaka suitsuga mürgitatud õhku.

Paljud lapsed pärandavad oma vanemalt, kes on tubakatarvitajad, vaimlise nõrkuse, füüsilise jõuetuse, närvilikkuse ja ebaloomuliku isu. Noored omalt poolt suurendavad neid pahesid ja arendavad neid tubakasuitsu tarvitamisega. Vanemate inimeste eeskujuga järgivad noori selle kahjuliku aine tarvitamisele.

Luuendus söömisel.

Küsimus, mida keegi peaks sööma, pole ainult hinna ega maitseasi. See on põhimõttelik küsimus. Inimese tervist ei määra midagi rohkem, kui söödud toit, millest moodustatakse veri ja koed. Malmääruslik toit ei või valmistada head verd ega kudet.

Toidu-reformi põhimõtete hulka võib võtta järgmised asjad:

Toidu õige valmistamine, et see oleks maitsev, tervislik ja toitav, keetmisel lihtsuse silmaspidamine ja hoidumine väga mürgitatud ja rikkalikest maitseainetest ja rohkest rasvast.

Loomulikke toiteaineid sisaldava hästiküpsetatud leiva tarvitamine, mis on vaba kahjulikkudest oollustest, eriti soodast.

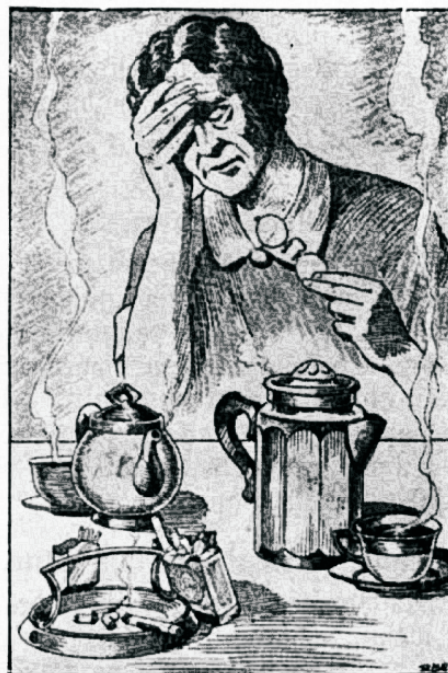
Rohke toidu mitmekesisus mitmesugustel söögiaegadel, kuid igal söömaajal ainult mõni vaheldus.

Samaste toitade valik, mis kogemuste varal on leitud sobivaks teatud isikule ja hoidumine sarnastest ainetest, mis põhjustavad halbtust.

Kiindlalt pikaldane söömine, et kindlustada korralikku puremist ja hoidumine vedelikkudest, millega toit uhutakse alla.

Zaimetoitus.

Toidustusreformina paistab kaugele liha mitte tarvitamine. Väljajäetuna inimese algupärasest toidust, lubatuna ainult siis, kui pole olemas



Hiinatee ja oahjv hävitab närve.

midagi paremat, sisaldades oma loomulikkude väärtusetute ainete tõttu haiguse hädaohtu eriti nüüd, kus loomade juures tõuseb haiglaste nähtuste arv, langeb liha küsitavate toitade nimestikku.

Wõrrelduna teravilja, puuvilja ja juurviljaga on liha palju alaväärtuslikum nii oma toitvate omaduste kui ka üldise kasulikkuse poolest. Bastandlikult üldisele mõistele pole tema tarvitamine vajalik terwisele ega jõule. Inimese loomulik isu ei nõua seda. Tema harjunud tarvitamine annab verele ja kudedele alaväärtusliku omaduse, murrab loomuliku vastupanu jõu ja viib mitmesugustele ägedatele ja kroonilistele hädatele. Mõned lihastõõmise võimalikud tagajärjed on: vähk, kasvaja, maha ja neerude ärritus, kopsuhaigused ja mitmesugused põletikulised hädad.

Tee ja kohv.

Tee ja kohv kuuluvad samade toiduarterite hulka, mis södivad meie heaolu vastu. Kui mõistus ja südame-tunnistus teevad puhta töö, kõrvaldatakse nad kui mittewajalikud ja kahjulikud ained. Nemad pole toit. Nemad elustavad wale jõuga ja ärritavad närve ebaloomulikule tegevusele. Rihutades üles närwikawa tõelise jõu, jätaavad nad selle seda jõuetumaks, nii, et see vajab veel suuremat elustamist.

Kuna nende elustusvahendite esimene mõju on kahtlemata elustav, on nende teiseks mõjuks unetus, südamekloppimise, seedimisriikete ja närvilikkuse tekitamine. Uju tegevus näib olevat kõrge-nenud, kuna tegelikult on kiirenenud ettekujutus. Tee ja kohv on mürgiks inimese närwikawale ja nende tarvitamine ajab närwikawa korratusse ja teeb sellele kahju.

See jooja värisew käsi ja kohwi tarvitaja peavalu ning raskus, mis tuleb esile neist ainetest loobumisel, kõneleb meile neist hoidumise vajadusest. Nemad pole tehtud inimkeha jaoks, ega pole ka inimkeha tehtud nende jaoks.

Riietuse reform.

Terwislik riietus peab lubama waba õhuvahetust ja kitsendamata wereringwoolu. Keha organid ei tohi olla kokkusurutud ega takistatud nende tähtsas töös. Ebakohane riietus sagedasti põhjustab tõsiseid nihtumisi ja moonumisi. Keha paljastamine nabi või liig õhukese riietuse tõttu võib olla tõsise haiguse põhjuseks. Ebakohane riietus on jiiüdi paljudes naistehaigustes.

Rohud ja nende tarvitamine.

Peab pidama meeles, et arstirohtudel pole parandawat võimu, et ainult loodus võib anda terve tagasi. Kui haigestunud keha kannatab juba mürgitatud närwitawa tõttu, siis mürgiste arstirohtude andmine suurendab looduse koormat. Ta võib suuta hoolitseda liha kandami eest, ja tema suurendatud pingutused võivad nurjuda arstirohu heategewa mõju tõttu. Wahel tekkimat haiguskäigu muutust võib waadelda ka heana, kuid tegelikult see muutus võib olla halwa poole.

Paranemine tekib mõnikord ka waatamata tahtawale arstimile, kuid sagedasti on tagajärjeks kurnatud ja nõrgendatud süsteem. Sihtne häda, mida loodus oleks omapead jäetuna parandanud pea, muutub arstimite andmisel sagedasti komplikerituks. Rikutud on õrn inimmehanism, kehachitus nõrgendatud ja lõpuks sureb rohtude tarvitamise tagajärjel enam inimesi kui haiguse läbi. Arstiniid võivad surmata, kuid nad ei või parandada.

Kuna rohtudeta teraapia saab ifka enam kuuljaks ja kajutatakse mitmesuguseid nõndanimetatud kuure, peab pidama meeles, et iisiki parandamise süsteem, mis ei kutsu esile reformi, ei saa olla õige. Enne seda kui rawikuur võib mõjuda, peab olema kõrvaldatud haiguse põhjus.

Werefoonte lubjastumine ja neeruhaigused.

H. L. King.

Iga inimene on oma tuiksoonte wamune. Mida pehmemad ja painduwamad need on, seda enam on wäljawaadet wanaiks elamiseks. Ei maksa oodata nende kõwastumiseni, et siis waltwata oma toidu üle, sest midagi ei suuda teha heaks halba, mille wastu meie olime nii hooletud, et lasime seda tungida meie sisetesse, ifegi meie keha kõige kallimatesse organitesse.

Waadeldes meie aja surewustabeleid, paistab filma, et on wähenenud surmajuhud tiisuse ja sar-

latihaiguse tagajärjel, kuid on tuntuwalt suurenenud wereringwoolusüsteemi suhtes. Tänapäewal on wõrdlemisi wähe hädaohtu jurra jarlakisse wõi ifegi tiisusesse. Sellewastu on aga olemas wõrdlematult suurem hädaoht tuiksoonte, neerude ja jiidamehaigustesse suremise näol.

Nende haiguste suure kaswanise põhjused on arwufad. Nende põhjuste seas seisawad esimesel kohal: toitmiswead, ummistus, alkohol, tubakas, joola kuritarwitus, juguhaigused, jspordi kuritarwimine ja närwiline wäsimus, esilekutjutuna moodja elu ülekoormatuse läbi.

Munawalgeainete üllirohtus on hädaohuks.

Toitmiswead on wäga tähtsaks faktoriks. Katsete ja waatluste läbi on täiesti kindlasti tõestatud, et toit, mis sisaldab liiga palju munawalgeaineid, eriti munawalgeaineid, mis on pärit lihast, wiib tuiksoonte lubjastumisele ja muudele haigustele. Kui toidus samal ajal puuduwad mineraal-soolad ja witamiinid, siis astub moondumine warem esile ja kahju on suurem. (Munawalge on see toidu element, mida keha wajab kudede ülesehitamiseks ja parandamiseks. Munawalgerikkad toiduained on: liha, munad, juust, pähkliid, herned, oad ja läätsad. Kõiki neid toiduaineid peab tarvitama mõõdukalt ja mitmesugustel põhjustel soowitame liha toidu hulgast hoopis wälja jätta).

Dr. Fox Philadelphiast, kes uuris kõiki zooloogia-aria surnud loomi, tõendas, et kõigil lihasööjail loomadel on kroonilised werefoonte ja neerude haigused, ja et need haigused on olemas peaaegu ainult neil.

Organite ülekoormatus. — Mõned tabawad neeruhaigused.

Enamjao inimeste poolt iildiselt tunnustatud toitmiswiis on rikas munawalgeainest, kui tarvitatakse liha ja samasse liiki kuuluwaid elutarbeid. Mida suurem on tarvitatud liha hulk, seda suurem on munawalgehulk ja paljude põhjuste läbi ka töö ja pingutus, mis pandud maksale ja neerudele.

Et munawalgerikkal toidul, seega ka lihal, on häwitaw mõju keha organitele, võib selgesti näha uurimustest, mida Ameerika suur kirurg dr. William Keen teostas maailmasõja lahinguis surmatud ameerika sõdurite surnukehade kallal; need on tulemused, mida ta andis edasi oma töö „Chirurgie“ kahesandamas köites. Zoomulikult esindasid trupid ameerika noorsoo õisi. 40% neist olid noored poisid (19 kuni 20 aastased) ja nende neerud ja maks näitawad juba algawat kulumist kuna aga 30- kuni 40-aastaste sõdurite rühmas 90% näitawad maksa ja neerude kindlat, äratarwitamist. Need waatlused annawad mõelda!

Dr. G. R. Abbot seletab: „Et munawalgerikka toidu häwitaw mõju põhjustab werefoonte moonumist, on eksperimentaalselt tõestatud 3 erisuguses arstiteaduslikus koolis!“

Dr. J. G. Kellog teatab, et lihajõoja neerud peavad taimetoitlase omadest tegema 5 korda rohkem tööd.

Selgitades Harvardi meditsiinilise kooli bioloogilise keemia professor Otto Salini poolt antud arwusid, näitab dr. Kellog tunduvalt juurenemist tööd, mida lihajõoja organitel on teha, võrdluses tööga, mida esitab neile munawalgegaene taimetoit. Dr. Kellog ütleb:

„Munawalgerikka toidu läbi tekkinud hapet on enam kui kahetordjelt. Vämmastiku, mis kujutab endast lahustatud jäämuste koguhulka, üldhulk juureneb 150% võrra. Kusehape juureneb samal määral. Ammoniak, mis tekib roiskumijest kõwersooles, juureneb normaalsest 3½ kordjelt. Kreatin, mis juurelt osalt tuleb jõödud lihast, on peaaegu kahetordne.

Kõiki roiskumijel tekkinuid produkte on olemas kahe- või kolmetordjelt rohkem, kuna uriin, mis on waene munawalge pooldest ja indican, mis tekib roiskumijel kõwersooles, on juurenemist 1300%.

Vegetaarise eluviisi kasud.

Neil põhjustel — kõik muud räägivad samuti selle poolt, on dieeti koostatud taimetoidul palju enam väljawaadet teha organite hea termise juures hoidmiseks, kui toidul, mis sisaldab liha, kõigi selle mürgiste mõjudega. Nästi tasakaalustatud söögijedel sisaldab munawalgeaineid küllaldaselt, aga mitte liiga palju; selleks sisaldab aga alkaalilisi toiduaineid küllaldaselt hulgal, nagu puuwili ja juurwili, nende hulka arwatud ka wärsked aiawiljad ja salatid.

Need, kes kannatavad kõrge wererõhu ja neerupõletiku (Brighti haigus) all, wõiwad olla teatud aeg sunnitud waljult pidama finni toitmiswiisist, millest on eemaldatud paljud eelistatavad aiawiljad, mida terve inimene wõiks süüa juure kasuga. Dr. Abbot ütleb:

„Kõgemuste läbi oleme teinud kindlaks, et kõrge wererõhu ja neerupõletiku juures jaawutatasse suurepäraseid tulemusi, kui määratakse toit, mis koosneb ainult puuwiljadeist, millisele dieedile aeg-ajalt lisatakse mõned wärsked aiawiljad, kuni lõpuks jõutakse toiduni, mis sisaldab suurt waheldust puu- ja aiawiljades, wälja arwatud pähklid, seemned, munad, piim ja liha igasugusel kujul.“ Dr. Abbot annab üles ka juurepäraseid söögisedelid, mida wõib tarwitada juure kasuga.

2 tass piima, 3 keeret leiba, 2 kartulit, 1 portsjon spinatit ja kaerajahuroog annawad 45 gr. munawalgeaineid, s. t. organismile wajalikku kestmise hulga. Küllaldane hulk puu- ja aiawilja annab ühtekokku 50 gr. munawalgeaineid, enam kui küllalt teha wajadustele. Sga teine munawalgerikas toiduaine, mida lisatakse igapäewasele toidule, tekitab munawalge ülekülluse, mida peab eraldama wälja neerude kaudu. See üleküllus wõib harju-

miseks jaamisel haarata weresoonte lihastestruktuuri. Aia- ja puuwiljad, mida süüakse rikkalikult, aitawad teha jällitada alkaalilist tasakaalu, mis on nii wajalik weresoonte ja neerude termiseks.

Kui teie tahate hoida oma neerude termist, oma weresoonte nooruslikkust ja oma jõudame jõudu, siis jõoge puu- ja aiawilja rikkalikult, terawiljatoite mõõdukalt, juustu, mune, pähkleid ja tärklisist sisaldawaid toiduaineid wäga wähesel määral ja kõigake liha hoolimatult wälja oma igapäewasest korrapärasest toidust.

Wähjahaiguse parandamine.

Dr. med. J. Nusbaum.

Rahwa seas ollakse üldiselt weendumusel, et wähk on parandamatu haigus. See walearwamine lewib jeda kergemini, kuna arstid ise sellest hirmjast muhtlusest rääkides näitawad wähe julgustawat. Üldiselt peab tunnistama, et see wäide tungib alaliselt kaugemale ja wõidab pinda iga aastaga. Olugi, et haigete arw juureneb ja olugi, et peale toidustamiswiisi pole leitud wägendit enese hoidmiseks wähi eest, on wähemalt rahuldus teha kindlaks, et kirurgide ja arstide pingutused, kes tarwitawad r-kiiri ja raadiumi, pole olnud asjata.

Pole olemas terwendamiste statistikat. See pole õige. Üksinda kirurgid, kes opereeriwad palju haigeid ja kes waatlewad kõiki neile awanemaid juhte, wõiwad anda üles jaawutatud terwenduste protsjente. Professor Jean Louis Faure, üks kuulsamaid meistreid prantsuse kirurgide seas, on awaldanud oma tööde ja kõgemuste tulemusel selles juhtes. Tema on oma waatluste järele operatsiooni läbi parandanud enam kui 200 emakakaela wähi juhtu. Enam kui 200 naist on päästetud, surmast ära kistud! Ja sealjuures on tegu täielise paranemisega. Esimene opereeriti 1898. aastal — 35 aasta eest — ja ta on näinud teda jälle 1929. aastal.

Paranemiste juhe kõigub jeda mööda, millise wähiga on tegemist. Rahawähk paraneb peaaegu alati, kuna ta on kergesti awastatav. Sügawalasetuwate organite wähk areneb peidus — eemaldatuna arsti pilgust kui ka diagnostilistest instrumentidest. Kui ta lõpuks awaneb raskete rikeste läbi, mida ta on põhjustanud organi funktsioonis, on juba sagedasti liig hilja, et tagajärjekalt wähele astuda. Nii on lugu maosüljenäärme wähiga.

Celöeldu järele peaks arwama, et naiste rinnawähk on wäga jõodsjal kohal; aga see pole sugugi nii. Kõigist wähiliitidest, mis on kättesaadawad, pole ükski nii raske kui see. Kuna emakawähi juures jaawutatasse 75 kuni 80% kestmist paranemist, on see rinnawähi juures 30 kuni 35%. See tähendab, et kaks kolmandikku kõigist opereeritud rin-

navähi juhtudest tekivad uuesti ja pole enam uuesti opereeritavad. See eriline olukord näib olevat põhjustatud rinnas asetsevate mahlanäärmete rikkaliku võrgu läbi, mis joodustab vähirakkude kandumist vereeteede kaudu organismi teistesse osadesse.

Uga kas pole rõõmustaw mõelda, et rinnavähk on erand ja et teiste vähiliikide enamuse juures paranemiste vahetord on suurem? Ja kuidas oleks siis, kui haige vähima sümptoomi juures offiks üles hea arsti, kes niipea kui diagnoos pandud, jaadab ta kirurgi juure? Kirurgide ja raadiumiterapöitide statistika head juhud on need, mis neil teadusemeestel õnnestuvad haiguse esimejel hakatujel. **Halvad on need, mida nad näevad liiga hilja.** Sellepärast peab igaüks teadma, et paranemine on tema enese käes ja et iga viivitus lasta end waadata läbi mõne eriteadlase arsti poolt on kaotujeks paranemise väärtuslikule väljawaatele.

Kõigepealt tuleb nimetada prantsuse liitu vähi vastu, kelle eesotjas seisab Rhone-Departemendi senaator ja endine minister Justin Godart toetatuna oma õiljas ülesandes alandliku kindralsekretäri Le Brei poolt. Liit ei rahuldu parandamata haigeteega tegutsemisega, keda jaadetakse ära enamjaolt prowintsi haiglalt ja kellede südamehäda on määratu. Liit on teinud endale ülesandeks selgitada rahwale, millisesse hädaohtu ta satub oma hooletuje läbi, ja jagab väärtuslikke nõuandeid ja terwendawaid hoiatusi kõige suuremal määral. Avalikkude loengute, ajaleheartiklite, ajakirjade ja teadaannete läbi lewitab ta selgust jaladusliku waenlase üle, kes tungib inimkehasse ja püüab seda häwitada. Prantsusmaa kõigi suurte linnade müüridel mõidi näha seda teadaannet, millest professor Jean Louis Faure on ütelnud, et see on „**imestamisväärt selguses, lihtsuses ja töes**“, kust aga puuduwat üks rida: **alguses vähk ei tee walu** (waewa).

Need teadmised on rahwa seas lewimas ja hakawad wilja kandma. Nii päästetakse iga aasta tuhanded inimesed. Tuhandeid haigeid, kes muidu olid pühendatud kindlale surmale, rawitakse ja parandatakse nüüd kliinikutes ja haiglates.

Ja siiski, waatamata teaduse nähtawale võimalule selle haiguse üle, ei tohi hüüda wõiduhüüet. Kui ka iga aasta võib tähendada paranenute suurt arwu, siis peab kahjuks ka iga aasta märkima suurt hulka uusi juhte ja suurt arwu surmuid. See imestataw olukord on saanud alguse põhjuseist, mis pole sugugi jaladuslikud ja mida katsume lahendada ühes lähemas murimuses.

Kas teie hingate õieti?

Dr. med. R. Lenhardt.

See küsimus wast paistab mõnele lugejale ime-likuna, kuid see on siiski õigustatud. Hingama peab iga elaw inimene, sest hingamine tähendab

elada ja mittehingamine surra. Elu algab esimese hingetõmbega ja lõpeb wiimjega. Ka öeldakse juremise kohta: „Dal läks hingeõhk wälja.“ Hingamist ei saa kawa tagasi hoida, kuid mõjutada jaame teda. Hingamismuuskid käiwad samade seaduste alla kui teisedki kehamuuskid; neid saab harjutuse teel kõwendada. Meie käes on muuta hingamist intensiivsemaks ja jõulijemaks. Kuid ainult wähejed inimesed teewad seda; enamus hingab pealiskaudselt, wastuotja ja terwisewastastelt, wastu loomufundi, mis peab hingamist reguleerima.



Rajutage looduses peituwaid terwisewahendeid!

Hapnik, mida meie sisse hingates kopsude läbi kehha toome, on toitaine, ja pealegi kõige odawam mida wõime igal ajal küllaldasel määral muretseda. Ja siiski panewad inimesed wäga tihti wärskele õhule tee kinni; ukjed ja aknad on suletud, ja ka päikesekiir ei pääse sisse. Ilma hapnikuta ei saa inimene elada. Kõik kehaliised nähted on oxydatstiooni, põlemise alusel mis võib sündida ainult hapniku waral. Kui on olemas wähe hapnikku, kannatab põlemine, ja kehategewus on takistatud. Õige hingamise läbi jaame kehha juhtida wajaliku hapniku, mis on tarwilikum kui jөөк ja jooк.

Seepärast ei tohi hingamise tähtsust alahinnata, nagu see tihti mõttetult sünnib, waid harjutage end ja oma lapsi juba noorelt jõulises ja sügawas sisse- ja wäljahingamises. See on eriti tähtis

neile, kes istudes töötavad. Kes palju viibib wabas õhus ja kehaliselt tegeleb, sel ei tarwitje nii palju oma hingamise eest muretjeda, jst niisuguse eluviisi juures wereringwool ja õhuhahetus reguleerub iseenejst.

Kopjuharjutus ei ole jootud teatud ilmastifuga, iseäralise aastaajaga, aparaadiga ega ainelise kuluga, waid ainult puhta, wärskte, terve õhuga, nagu me jeda wõime fergesti leida jalutuskäigul wõi muul juhul. Halwa ilmaga wõib kopjuharjutus toimuda kodus hästi õhutatud taas lahtise afna juures. On õigem, keha aegjasti farrastada ja lõwendada, kui teda noorelt peale helitada. Täiesti wale on läbi juu hingata. Siingatagu alati läbi nina, mis loomu poolest juba nii jeatud, et paremalt wõimaldab aegjasti, jügamat, forralikku hingamist. Peale jelle õht joojendub nina läbi hingamisel parajalt kopjude jaoks ja puhastub ninaõõrmetes ajetjemate peenete farrwafeste abil. Alatine juuhingamine lajeb ninaõõnjustel ja juul kuiwada, ummistab ja põhjustab norškamise. Emad peawad alati oma lapsi õpetama läbi nina hingama ja finniise juuga magama.

Sihtjat kopjuharjutust wõib igaiüks teha kõige parem hommikul ja õhtul lahtise afna juures. Ka jalutuskäigud on wäga kohajeb. Sirgelt jseistes jaab jügamalt ja jõuliselt jisse hingata, kusjuures ei tohi õlgu tõsta, et waheliha oleks tegewuses. Siis tehtagu paus, mis kuulub jisse hingatud õhu ärajaotuseks, mille järele aegamööda ja kindlalt wälja hingatakse. Etjalgu tehtagu umbes kümme niisugust harjutust ja juurendatagu jeda arwu aegamööda kuni kolmekümneni ja enam. Minult kui on kopju laienemine, siis ärgu talitatagu omapead, waid küsitagu arstilt nõu. Kes õieti hingab, hoiab oma were-, muikli- ja närwiüsteemi terve ja tõstab jseega oma kehalist ja waimlist teowõimet, tõkestab hingamis- ja jeedimisorganite haigusjed. Kui inimene on weel kaswamas eas, siis wõib hingamise parandamise läbi tõsta tema terwislist taspinda, kiirendada kaswamist ja laiendada rinnakorwi. Hingamisharjutus on kaitjew ja parandaw rawimismõis. Seepärast õppigu igaiüks õieti hingama ja mõjuge jelles ka lastele. Siis olete wärskte ja terve.

Wara ülestõusmine.

Dr. med. W. R.

Wanasõna ütleb: „Sommiktunnil, juus kulda on punnil“.

Sigel ajal ülestõusmine ripub alati ära warajast puhkama minekust, ja mõlemad on üksteisega

tihedalt jootud. Kui jeda filmas peetakse, siis kantakse hoolt oma terwise, õnne ja elujõu eest. Minigi muu harjumus tjwiviliseeritud rahwastel ei awalda nii kahjulikku mõju wainule ja närwidele, kui forratu, ebafindel puhkeaeg. Närwihaigusjed rohkenewad alataja; pea igaiüks kaebab nõrkade närwide üle. Süüdi on närwid, kui ema on tige ja närwiline, kui isa perekonnaliikmete wigu otjib, kui lapjed on pahas tujus ja riitad. Jkka enam täituvad puhkekodud, sanatooriumid ja haiglad närwihaigetega.

Kas peab jeda kõite hilise ülestõusmise arwele kirjutama? Ja, wähemalt osalt, jst iga forratus tekitab närwinõrkuse. Üks närwinõrkuse tundmärke on paha tunne hommikul. Et jellest jseisuforrast üle jaada, tõustakse hilja üles ja minnakse õhtul, kui end tuntakse õige wärskena, hilja puhkama. Sel teel rikutakse magamise forrapärajus ja tulemujets on unepuudus.

Woodsne jeltskondline läbikäimine on terwislike magamise rikkumises jüüdi. Koozolemises festawad kuni warajaste hommikutundideni ja hilise magamamineku harjumus tabab närwe. Somnikutunnid oleks parimaks ajaks kehalise ja waimlike tegewuse jaoks, jst muikliid ja närwid, samuti ka peaju on hea õõrahu järele omas parimas jseisuforras. Kui aga jee energia on ära kulutatud, siis wajawad kõik jälle rahu. Kui jeda aga ei wõimaldata, jätkatakse tegewust hoolimata wäsimusest edasi wõi lükatakse puhkus edasi, siis minnakse üle elujõudude piiri.

Kogu loodus tunnustab tõjiasja, et waimu ja keha tegewus algab wara hommikuga. Suured mehed on kirjutanud oma edu forrapärase eluharjumuste arwele.

Kes jelles harjub, et iga päew määratud ajal üles tõusta, wõib ka õigel ajal tööle minna ega tarwitje kiirustamisega närwe pingutada.

Teritagem ja arendagem ka jelles punktis oma tahtejõudu! Meil ei ole tarwis karta, et me oma närwe jseega palju koormame; wastupidi, nad tugewnewad forrapärajuses püjima wäljakannatamise läbi, ja me wõidame aega, rõõmu, wabadust ja eluõnne.

Minu poeg on neelanud alla nõela — mida pean ma tegema?

Dr. Emil Lenk.

On olemas teateid joomaiju tähelepanuwäärt jaawutuste üle. Nii neelas keegi mees ühe päewaga alla neliteist nuga, siis taskukellasid, fõrd



kolmkümmend tinast püssikuuli ja murikette, teine kunstnik — Jacob Karle — hävitas korraga 1000 ploomi; ka elavaid linde, konni, tulekive, samutaldrefuid, ford ka tindipoti.

Sarnaste kunsttööde järeleaimamine pole soovitatav igaihele, kuna mõndagi mitteseeditavat asja on kergem süüa, kui meestil kõrvaldada. Sellegipoolest juhtub jägedasti, et laps võtab juhu mitmesuguseid esemeid ja neelab isegi nõela alla. Kuidas peab end üldiselt pidama ülal sel puhul? Pole küll olemas univerversaalvahendit, kuid siiski on olemas kajutatavad reeglid, mida pole raske pidada. Loomulikult peab kohe kutsuma arsti, kes mitmesugusel teel püüab seda kõrvaldada. Selle juures peab talitama rahulikult ja kiirest, sest iga võidetud tund võib lapsest hoida eemal juuri valusid ja kannatusi.

Mõnikord jääb isegi kalasöömisel kalaluu kurku kinni; kõhitakse kõvasti ja tnuakse see nii jälle päewavalgele. Last võib isegi jalgupidi hoida viisti ja paari õrna löögiga labaluude wahetele raputada rinnakorwi. Sealjuures peab aga olema ettevaatlik, sest liiga kõwa kõhimise ja kloopimisega võib wõõrkeha ajada veel sügavamale. Kui jarnane abi ei wii sibile, wõetakse käsile oksjendusewahendid. Waremalt arst talitas wägivaldsjemalt, ta püüdis eset kõrvaldada tangidega ja selle läbi saawutati jägedasti veel juurem ärritus wõi parimal juhul wõõrkeha allapoole libisemine. Nimelt ei wõi usaldada haigete poolt ülesantud walukohta, mispäraist praegused arstid loobuwad rohkest pinsettide ja aparaatidega otjimiisest ja walude puhul annawad parem waheseid morfiumi annuseid.

Kui nõel on maos, siis 98% juhtude juures fantakse ta loomulikult teel wälja. Wastawalt soole normaalsetele elawatele liigutustele kõigub nõel

igewakejena toidupudru merel, annab end muretult lainete mängu hooleks, pöörab enese wahest ümber, ja kui ta ots eel jattus juhu, tuleb ta jägedasti film ees päewawalgele. Siiski on soovitatav aidata seda kartulikuuuriga. Nii lastakse kolmel iiksteisele järgnewal päewal süüa palju kartuliputru, mis hooljalt mäsib endasse wõõrkeha ja hoiab ta eemal tähtjateist elunditeist. Meljandal päewal antud tubli ritjinnuseõli-portsjon toob siis enamikul juhtudel ebameeldima nõela nähtawale.

Kõiki neid meetode toetatakse kõige paremini röntgeniurimise läbi. Nõel, nagu iga rauatükk, eraldub röntgenipildis selgesti ja annab seeläbi uurijale wõimaluse teha kindlaks nõela asupaika.

Minult harufordadel, kui nõel on tunginud kuhugile, kust teda nimetatud pehmetel wiisidel ei saa kõrvaldada, peab wõtma ette operatsiooni, et ta jätaiks maha walitud seisupaiga. Olgugi, et enamikul juhtudest saab hoiduda operatsioonist, peab sellega siiski arwestama. Wida kiiremini otjitaikse arstlikku abi, seda kindlamini saab hoiduda ebameeldivatest wahesjuhtudest, mis nõela mõnes organis liig kauase wiibimise läbi võib wiia wäga rasquete põletikuprotjessideni.

Sarnase õnnetuse juures on peamisteks põhilaujeteiks — mitte muutuda närwiliseiks, mitte ehmatada last. Kõige tähtsamad abiwahendid on kõha, oksjendamine ja kartulipudru. Lõpuks on röntgeniurimise tulemusiseks, et pole teha midagi muud, kui jätta nõel rahule, kuni see ise loomulikult teel kõrwaldub.

„Meie Teg“ maksab:
aastas Kr. 2.—, poolaastas Kr. 1.10. Affit nr. 20 fnt.
Tellida igast postiasutussest.