



TERVISHOTU

NUMBER

Esimene samm terveise poole.

W. M. Gordon.

Ladina wana sõna: „Omnis homo mendax“ ütleb kuiwade sõnadega: „Kõik inimesed on walelikud“. Ükskõik, kas jelle lause tõde saab tõendada või mitte, üks on aga kindel: iga inimene kaldub vähemalt iseenejale waletamisele. Kuna teise rahwapärase ütelse järele walel on liigihetjed jalad, siis tuleb tõde warem või hiljem wälja — „päike toob ta päewawalgele“.

Elatud waled on halvemat kui räägitud.

Lugematu hulk igasuguseid haigusi tõendab meile, et inimesed ei ela enam wana „loomulikku“, seega ainu õiget ja tõelist elu. Nemad toidawad, riietuwad ja elawad walesti. Kõigepealt aga hingawad ja mõtlewad nad walesti. Ebaõige ja ebarõõmsa mõttehõiga mürgitawad nad oma organiismi ja were, koormawad oma jüdametegewust, halvawad närwide funktsioone. Praegusa aja inimesed on loonud omale „elutingimused“, millel on eluga wähe tegemist. „Elatakse“ kolm korda vähem ja muretletakse kolm korda rohkem, kui tegid jeda inimesed saja aasta eest. Nii läks jee teatud aeg; kuid loodus ja tõde ei laje end alati jeks wägistada, nad teatawad endast ja seawad üles oma nõuded, mis on wanimad maailmas.

Sedamööda on iga haigus midagi täiesti heategewat; elu kuulutab: sina ja sinu wanemad olete eefinud. Loomuwastane elu maksab end mõnikord kätte alles järgmise põlwe juures, aga ta teatab endast kindlasti. Sellepärast on tarwis panna tähele tema hoiatusi ja ettetähendusi enne, kui tekib õnnetus. Haigus pole õnnetus. Haigestumine on õnnetus.

Elu tahab meid terwetena.

Nii kaua, kui wähegi wõimalik, „aitab ennast loodus ije“. Siis aga tuleb esile punkt, kus ta peab alluma ebaloomusele, inimlikule wõitmatusele.

Meie mäletame weel plakatit: „Kes edasi läheb, lastakse maha!“ — See oli werine tõsitus ja igati teadis, mida see tähendab. Elu pole wähem tõsine. Kõige pealt on waja walel teel mitte edasi minna, waid peatuda ja järele mõelda. Ja järelekaalumine on alati mõistuse ja tõe juure tagajitulemine — esimene samm terveise poole.

Meid on juhitud meie wastuwõtlikkuswõimele nii heas kui ka halvast. Kawida tähendab patjendi wastuwõtlikkuswõimet tugewndada heale.

Kes tahab arstile jätta ainult rawimise ja teeldub oma enese usalduse ja julguse kaastõõst, jee jääb arsti kestwaks patjendiks.

Wäikene sõna — usk, on tugewam kõigist jee meiwalestist ja meie teame, et paistuw männiseeme juudab kaljusid lõhkuda.

Haige peab wiidama tagasi temas eneses juurduwa jõu juure. Enne sõda tundsin ma noort leitnanti P., kes oli saanud raske kopsuhaiguse ja oma staabi arsti kui ka maja arsti sõnade järele wõis elada weel ainult kuus nädalat. Igapäew

oli temal kõrge palawik ja juurenew nõrkus. Ühel päewal küsis temalt halastajaõde, kes tundis tema usulist meelust: „Gärra P., usute teie jellesse, mis jeejab piiblis?“ — See sõna mõjus. Kõffupigistatud hammastega hakkas ta uskuma. Weerand aastat hiljem astus ta uuesti oma jöwäteenistusse. Arstid kehitasid õlgu ja ütlesid: „Kwalik ime, teijiti ei laje jee end jeketada.“

Kas on imed pimedad juhud, või meie kaastõõ tulemused?

Sellepärast ära aga põlga arsti. Wastupidi, austata teda kõrgeft, jeeft tema teeb sinu eest oma parima, mida ja aga iseenejast alati ei saa ütelda.

Mida tähendab teha, kui patjient, oma parimat?

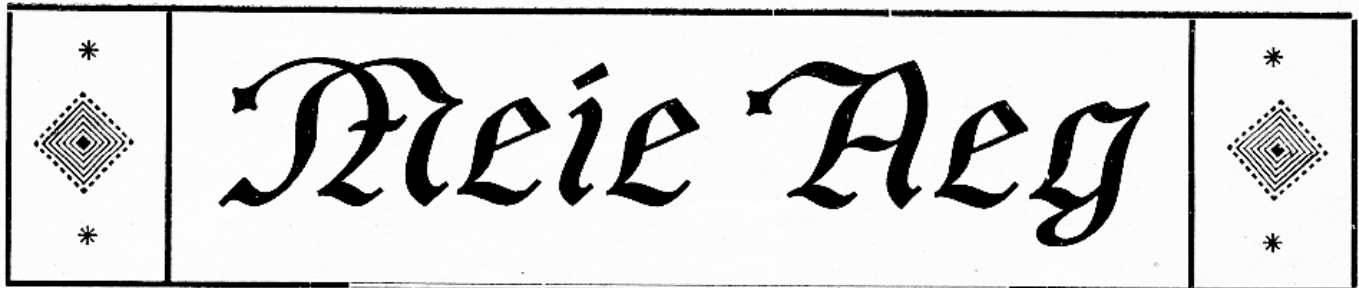
Kellaga käes arstimit wõtta? Kartlikult temperatuuri mõõta ja hoiduda igast tuuletõmbest? Wahetewahel wõib jee hea olla, kuid alati ja eranditult on hea tõsta oma meelesu vähemalt ühe astme ja pulga wõrra. Kuudas jeda tehakse? Siurutatakse käed üles, waadatakse sinisesse ettrisse või juletakse jilmad, hingatakse jügawasti ja üteldakse täie weendumusega: „Minu õhus on olla terve ja hea ja ma jään ka kindlasti jelleks!“

Nii lihtne näide, kuid jiiiski wäga selge — tuleb teha end olenematiks teijest. Seda ei juuda nõrk. Tema ütleb: „Mina pean sinu wastu lahke olema? Kuudas nii? Sina pole jeda ju ka minu wastu?“ — Ja nii kannatab igati teise all, ja iisiki ei tee alust kannatuse wälitumiseks. Nii kannatab igati teenitult.

Seft meie peame jeda kõik uuesti jisehingama, mis meie kodus wälja hingame. Nii palju halba, kui meie oma imbrusele kiirgame, samapalju kiirgab jee meile ka tagasi. Meie mõtted wäljendawad karmust, ebasõbralikkust, tujast, haigust — ja kõik need pöörduwad kaares meie juure tagasi. See on elu õiglus, mis kiiwile lajeb järgneda lõikuse.

On olemas aga retsept jelle ringjooksu takistamiseks. Pahandus peab kaduma meie elust, muudu ei juuda meie paraneda. Rahwastu ütleb õieti — ma pahandasin end jelle ja jelle üle. — Mina ije olen jiiis jee mees. Selle tagajärjel wõtan ma iseeneje rawi alla ja jätan teised rahule. Rawi algab järgmiselt:

Tõustatakse pool tundi warem üles kui harilikult, tõmbatakse tagasi kuhugile wäikesse murka (kui ei saa minna metja või mäele) ja pööratakse iseeneje poole jeketusega: „Mina olen jaadetud maailma ainult jelleks, et olla hea ja teha head. Täna jeeft peale elan ma weel waid jelleks otstarbek. Sellepärast ei tee ma enam tegemist teiste wigadega. Täna ei räägi ma ühtegi mahategewat sõna kellegi kohla. Ma ei murje mittegi üle. Selte wastu tahan ma alati tuletada meele tuhandeid asju, millede eest ma wõlgnen Jumalale ja oma kaasimeestele tänu.“



5. aastakäit.

Vidage aega tallits!

Nr. 4.

Loomulikud eluviisid.

Dr. med. E. Meyer.

Teatavasti on terwis kõige juurem vara. Sa-
gedasti hindab aga terve inimene terwist kõige wä-
hem. Alles terwise kaotamisel, haigestumisel, tul-
lakse terwise wäärtuse õigele äratundmisele. Mõis-
tus ütleb meile, et meie peame hoolitsema oma ter-
wise eest, et meie kahju läbi alles ei saaks targaks.
Terwist mõime rikkuda oma enese süü läbi, kuid see
tuleb estile ka jellela. Olles teinud oma terweks jää-
miseks kõik, mis seisab meie wõimuses, võib meid
waewalt tabada etteheide oma terwise hooletusse
jätmise üle. Paljusid rikkeid võib hoida ära mõist-
liku eluviisi läbi. Meie ei taha siin käsitada terwise-
rikke wõimalusi, mis suuremalt jaolt tulewad wäl-
jaspoolt ja pole meist olenewad.

Millal oleme terve?

Meie oleme terve, kui tunneme end wabana iga-
juguustest kehalistest ja hingelistest waludest ja ras-
kustest, kui oleme teguwõimsad ja täis usaldust ja
elurõõmu. Kuid igaüks teab, et see ideaalne olu-
ford pole alati ühtlane, et seal esinewad kõikumised
wäga mitmejuguuste mõjude tagajärjel. Samuti
pole wõimalik püstitada üldiselt maksawat reeglit
terwise alalhoiuks, kuna inimesed on wäga mitme-
juguused; mis ühele hea, ei kõlba teisele.

Meie — inimesed — kanname endaga aasta-
jadade ja aastatuhandete eest oma esivanemait pä-
ritud omadusi kogu nende heade ja halbade külge-
dega. Päriwusseaduse järele oleme oma esivane-
mait saanud kaasa oma eluteele head ja halba, ter-
wet ja haiget. Meie ei tohi kunagi unustada, et
allume päriwusseadusele. Wiimasel ajal rõhuta-
takse täie õigusega päriwuse tähtsust ja sellel püsti-
tatud rassihügieeni. Igaüks peab olema teadlik,
mida ta pärandab oma lastele ja lastelastele ja mis
ta on, kas tugew, terve või nõrk ja nii ihult kui
hingelt haige inimene. Inimesed peawad tulema
arusaamisele, et nemad, kui osa rahwaterwikust, on
kohustatud ka rahwa ja järeltulewa põlwe juhtes.
Terve, loomulik eluviis on tingimuseks neile, kes
tahawad ja peatfid olema terve järeltulewa põlwe
wanemad.

Kuidas see tuleb et paljud rikuvad oma terwist?
Põhjuseid on palju. Ühed rikuvad seda ükskõikju-
sest, teised kergemeelsest ja kolmandad teadmatusest.
Wiimasel juhul on puudus wajakikust õpetusest.
Igaühel pole õnne saada kodus tarwilist õpetust ter-
wise alalhoiuks. Nii asetatakse jagedasti terwis, kui
kõrwalise tähtsusega, tahaplaanile. Põikaldased hai-
gused moodustawad endast siis täiendawalt kurba
õpetajat. Kuid millist raha ja aja kaotust tähen-
dawad haiguspäewad üksikule ja rahwa terwikule!
Kas poleks seal wõidud nii mõndagi wältida kohase
nõuande ja õigeaegse õpetuse läbi? Millest jääb
puudu wanematekodus, jeda täiendatakse jagedasti
koolis. Mõnedes koolides on õpetused terve elu-
viisi pidamise üle täiesti rahuldawad. Meie loo-
dame, et see tulewikus muutub veel paremaks. Õpe-
tust peab aga täiendama hea eeskuju läbi.

Milliselt küljelt meie ka ei waatleks oma teemi,
tuleme ikka samale lõpujäreldusele, et head teadmi-
sed terwise eest hoolitsemise alal on wajakikud üksik-
kule, perekonnale ja kogu rahwale. Nii on kohu-
seks muretsema ise endale teadmisi ikka laialdajemal
määral ja teiselt poolt kasutoowalt teatada neid tead-
misi rahwaterwikule. Kes töötab mõnel masinal,
peab seda tundma põhjalikult; kes tahab ajuda ela-
ma mõnesse majja, waatab ta enne täpselt järele.
Meie keha jannaneb nii masinale kui ka majale.
Kui mõistlikud inimesed on meie kohuseks hästi õp-
pida tundma maja, milles elame, ja selles asuwat
elawat mehhanismi. Meil pole waja omada arsti
täpseid teadmisi, samuti, nagu meil pole waja olla
müürsepp või masinaehitaja, et mõista kääia ümber
masinaga või elada majas. Kuid seadusi, mis wa-
litsewad meie keha tegevust ja kogu elu, peatfime
õppima tundma. Need seadused on loodussead-
used ja igawese maksusega; ükski ei tohi ka-
ristamata astuda neist üle. Üks kõrgem intelligents
on loonud looduse ja kõik, mis on seal sees, ja sidu-
nud ta teatud seadustega, mida kahjuta terwisele ja
meile ei või jätta hooletusse. Minult elu
täielises kooskõlas nende loodus-
seadustega tähendab loomulikku

eluviiši. Paljud mõtlevad sealjuures loomuliku toidule; ka see on väga tähtis, kuid ka ei haara endasje kõike, mis kuulub loomuliku eluviisi juure. Waatleme kõigepealt

toitumist.

Kõik veel tõuseb üles inur maailus, kui on juttu inimese toidust. Mõlemast pealaagrast wäidawad ühed, et inimesele on tarwiline jégatoit, kuna teised on arwamisel, et wegetaarne eluviis on ainuõige. Tõsiasj on, et inimene elab maakeral mõnel pool taimetoitlajena, mõnel pool aga juuremalt



Asjatundlikult valmistatud söögid edendawad terwist.

jaolt lihajõojana. Edasi on tõsiasjaks, et teaduslikult seisukohalt waadates inimene võib oma terwile kahju tegemata elada taimetoitlajena, kui ta toiduga saab kõik ained, mis on wajalised organismi ülesehitamiseks. Tingimata kahjulik on aga paljust eelistatud lihatoitude juures määralt söömine.

Inimeste seedimisorganid on oma jõult mitmejulgused. Sellele wastawalt peab walima ka toidu, mis peab olema täiswäärtuslik, toitew, maitsew, waheldusrikas ja seeditaw. Nii mõndaigi peab inimene jõoma feedetult, kuid mõndaigi on parem süüa koorelt. Puhst toortoitu kannatawad pikema aja kestel wälja ainult väga wähesed inimesed. Perenaise või koka igapäewasest kokakunstist oleneb paljude inimeste elu, jellepärast peab perenaine kõigepealt omandama hea keetmisoskuse. Siin pole tegu ainult teatud keetmisretseptide ja toiduainete hinnaga, waid ka toiduaineteheadusega, toiduawarustusega ja hea toitumiskõigustamisega. Mida enam pere-

naine või koki omandab jellel alal teadust, seda juurem kahju on jellest tema tegewusspiirkonda usaldatud isikuil. Tema võib valmistada toite nii, et neist on kahju organismi ülesehitamisel, või kutsuda esile jelle wastandit. Kui jagedasti feedetakse elatiswahendid „jurnuks“ muudetakse maitsetuks ja valmistatakse loomulikkude sooladeita ja kui jagedasti kahjustatakse külalise seedimisorganism würtside ülikülluse läbi! Kui jagedasti keetmisretsepti läbi tehakse muidu kergesti seediw toit raskelt seediwaks ja tekitab haigus!

Edasi pole meie terwis olenew mitte ainult isidu liigist, waid ka söödud toitude närimisest. Paljud toidud, eriti jahutoidud, on seeditawad ainult siis, kui nad on hästi näritud ja süljega niisutatud. Seltingimus jelleks on anda endale aega söömiseks ja omada häid hambaid. **S a m m a s t e r a w i** tähtsus maksab ka wäikeste laste kohta. Tänapäewal on veel palju inimesi, kes hambaharja tarwitamist peawad lühjeks. Igapäew peab harjama hambaid kõige parem peenendatud kriidiga, tugevalt harjates küljipidi, ülevalt alla ja nii jeeft kui wäljaspoolt. Parim aeg seda teha on õhtuti, kuid wõimalikult ka hommikul ja õhtul. Walutawaid ja rikutud hambaid peab kohe ravima. Warane ravi lasteb wältida juuremaid defekte ja hammastekootust lauemaks ajaks. Mõeldagu waid jellele, et halbade ja kattenud hammastega inimestel on alati tegu kõhuwaludega, seedimisriketega ja nõrgaterwiga. Üldijelt süüakse **L i i g a p a l j u**. Matoitlus pole hea, kuid ületoitlus ja täistõppimine on palju kahjulikum. Selle läbi koormatakse üleliigjelt ja kulutatakse warajalt kõik organid, eriti jüda, weseoone ja neerud. Sama maksab ka liig wähesse ja liig rohke joomise kohta. Söödagu waid siis, kui on janu ja hoidutagu tugevatest würtstidest ja paljust soolast, mis asjata tekitab janu. Parim jook on puhas, wärste weji. Sidrumimahla või teiste puuwiljamahlade liigandamise teel saab halvasti maitsew weji hea maitse. **P u u w i l j a m a h l a d** on juurepärasteks, heaks joogiks nii terweile kui haigetele, muidugi käärimatult.

Soiatada tuleb **a l k o h o o l j e t e j o o k i d e** eest. Nii mõnigi on mõõdukast tarwitamisest libisenud mõõdukusetusele — oma terwile kahjuks. Alkoholimürgitus on tulnud ette juba ammu. Wanim meile tuntuis on Noa joobumus. Kuid n. n. „alkoholifüsimus“ tekkis alles uue ajal. Paljud on jõudnud äratundmisele, et alkohooli joomise korrapärane tarwitamine ei muutu hädaohutuks ainult ühikainimesele, waid tema perekonnale, järeltulijatele ja seega riigi ja rassi koosseisule, sest alkohol kuulub halvemate idumürkide hulka. Nende õudiete tõsiasjade juures ei peaks igakõiks pidama ainult karskust, waid olema uimastusmürkide wastu mõtleja.

Töö ja muuskite tegewus. Mitte ainult toidusalusala ei wääri meie tähelepanu; meie peame mu-



Gümnaastika on paremaid ja odavamaid arstimeid.

retsema endale tarwilisi teadmisi ka keha teiste funktsioonide üle. Siin võidakse parema arusaamisega ofustada oma keha tarviduste üle. Igaühele peaks olema selge naha, musklike, luude, vereringvoolu, närvide ja meeleorganite tähtsus. Lühike uurimine toob temale selguse nende organite ehituste ja funktsioonide üle. Keha o i d on terveise või haiguse väljenduseks. Kummargile kehahoid väljendab lihaste, luude ja ka meeleolu nõrkust. Keha jaavutusvõime põhjeneb tervel, teguvõimsal m u s k u l a t u u r i l. Igapäevase kehalise töö läbi jäävad muskolid tarvitusvõimelisse seisukorda. Kehaliselt töötajail pole kiireujäämise hädasohtu, küll aga waimiselt töötajail ja t o a s k o n u t a j a i l. Meil tuleb kehalise töö punduse tõttu muretseda lihastele tarwilist liikumist võimlemisharjutuste ja sporditegevuse läbi. Enneks on tänapäeval kehaharjutused lewinud laialdaselt. Teatakse, et terwes kehas ajub terve waim. Muskli-tegevuse, võimlemise, spordi, gümnaastika ja teadliku, sirge kehahoiu läbi võib jõuda ette nii mõnestki haigusest, mis muidu tekivad aja jooksul. Rändamine, jooksmine ja ujumine on suurepäraseid kehaharjutused, mille läbiwimiseks pole waja kulukaid riistu. Meid võib teha ka kõige waesem. Sama maksab võimlemisharjutuste kohta. Suure tähtsusega on teatud võimlemisjüsteemi tarvitamine. Sealjuures peab panema tähele täpsust, ilma et tekiks ülepingutus; kõik keha muskolid ja liikmed tulewad korrapäraselt töötada läbi süstemaatiliselt. Reforditõwel pole terwijerawiga muidugi midagi tegemist.

Raha tähtsus ja naharawi.

Loomulikkude wahenditega, nagu õhk, walgus, päike ja wesi, naha rawimisest on kasu kogu kehal. Iga päew tuleb wõtta ette põhjalikke pesemisi või wanne kaajasäilwa tugewa hõõrumisega, kuni nahk lööb punetama. Tugew kannatab wälja fiilma wee, kuna nõrk tohib tarwitada ainult sojendatud wett. Korrapärase ja ettewaatliku tarwitamise läbi jaawutatakse keha karastamine. Kõige kahjutum karastuswahend on aga õ h u w a n n. Wanemad inimesed muidugi ei kannata nii palju kui nooremad isikud, kuid siin räägib harjumus wäga palju kaasa. Karastamiseks pole kasu päikesewammidest, sest nendega enamasti liialdatakse. Päikese abil naha pruunistamine ei tähenda weel absoluutset terwist.

Teatud naharawi on ka õiges riietuse walikus. Juimest juuniwad riietama kliima, aastaajad ja kumbed. On aga riitus igaford otstarbekohane? Selles alal võib parandada weel palju. Mõeldagu waid mõnede naiste moodjatele kingadele ja meeste paksule polsterriietusele. Liig paks rietus juwel on jama kahjulik, kui liig õhufene talwel. Riietades keha ühetasajelt peame panema rõhku riietuse puhtusele ja õhu ning walguise läbilaskwusele.

Riietuse kohta öeldu maksab enam-wähem ka meie korteri kohta. Igaüks ei saa tänapäewal lubada endale maitsekat korterit. Kuid sihiks peab olema omada terwisliku korteri, olgu ta siis nii



Tubli jalutusäik lorraldab feedimist.

wäike ja wäljapaistmatu kui tahes. Nagu me kehale, nii on ka meie korterile tingimata tarwiline õhu ja päikeste waba juurepääs. Pimedad ja niisked korterid on terwiisele kahjulikud. Kuhu ei tule päike, sinna tuleb arst ja jurm.

Hingamise tähtsus. Sama tähtis kui naharawi, on inimese terwiisele teatud järgaw hingamine; räägitakse ka hingamisgümnaastikaist. Lauluharjutus on soowitamismäärt hingamisgümnaastika. Terweks jääda tahtes tohime hingata oma kopsudesse ainult puhas õhu. Wäljahingataw õhk sisaldab palju õhuhapet, mis juurel hulgal mõjub mürgiselt. Kutsu-tegewuse, hajameelsuse ja juhuise tõttu oleme sageli sunnitud hingama sisse äratarwitatud, alawäärtuslikku ja terwiisele kahjulikku õhu. Wärske, puhas, hapnikurikas õhk, nagu ta on metsades, mägedes ja talwel lumega, on nii terveile kui haigeile õigeks eluõhuks. Hapnikuta jääb seisma meie kehas asetsew elaw masinawärk. Nii jagedasti, kui võimalik, peame süstemaatilise järgawhingamise (sisse- ja wäljahingamise) läbi wärskes, puhtas õhus tegema heaks halwas õhus wiibimise tagajärjed. Kes saab nii sisse seada, ei peaks elama juletud ruumides ja seal ka töötama, waid wäljas, wabas õhus. Tüüfus-haigeid rawitakse tänapäewal enamasti õhulamamis-kuuridega, see toob meie filmade ette wärske õhu tähtsuse meie terwiisele. Ka õõsel magatakse paremini awatud akna juures wärske õhu juurewooluga. Kes järgawalt hingab heas õhus, pikendab oma elu, sellepärast ei wõida liiga jagedasti rääkida wärske õhu tähtsusest meie terwiisele, korterile ja riietusele. Paljud hädad kaowad peagi püüwate „õhukuuride“ läbi. Sellepärast hinga enmast terweks!

Waim ja närwid. Mõige tundelise organ on aju närwidega ja meeleorganitega. See on waimu initsiument. Wale toidustus, otstarbetu ja ebaforrapärane eluviis, nautimismürgid ja muud wõiwad kahjustada õrnu närwe nii, et tahtsatakse ja riikutakse waimu tegevus. Waimu ülepingutus wõib kutsuda esile rahutuse, unepuuduse ja weel halvemaid kahjusid, samuti nagu waimu tegevuse puudus wiib arenemale waimu niirumisele. Kui peenelt on organiseeritud inimene! Milline rikkalik mõtetemaailm on peidetud inimese ajusse! Millisele kõrgele lennule on tõusnud nii mõnigi waim!

Uinewahetus kuulub elu juure. Meie organis- mis on alaline ainewahetus. Rakkude alalise ära tarwitamise tagajärjel leiab meie kehas aset kehtew keha ülesehitamine. Sellepärast wajab ta ka kehtwat ülesehitamist toidu jaamise teel hapnikuna kopsude kaudu, weena ja kõwade toitadena mao ja joolte kaudu. Hingamisorganite, nagu nina, kurgu, õhuteede ja kopsude rawi kindlustab õhulist toitumist. Äratarwitatud ained mõjuwad mürgiselt ja sellepärast peab neist wabanema. Cristusorganitena tulewad waatluse alla sool, uriiniteed, nahk ja kopsud. Meid eristusorgane wõime teadlikult toetada. Tga-

päewase korraliku wäljakäigu eest hoolitsemine korwaldab palju haigusi. Sagedane pahe on kõhukinnisus. Süüaldase liikumise läbi wärskes õhus, joolt-ärritawa taimetoidu söömise läbi ja kõigepealt liha- st hoidumise teel saab kõige loomulikumal wiisil hoida joolte tegewust korras. Soidutagu lahtistawate wa- hendite tarwitamisest.

Haigerawimine. Kui tähtis loomulik eluviis on meie terwiisele, selgub dieti haiguspäewadest. Siis määratakse haigele kõigepealt rahu, wõimalikult woodislamamine, dieet määratakse täpselt kindlaks ja palawikuhaige joogiks eelistatakse wett



Tennismängul tuleb hoiduda reforditõwest.

ja puuwiljamahla. Wett tarwitatakse igal võimalikul wiisil palawaks wõi külmadeks mahisteks, wan- nideks, dushideks ja n. e. Kui lubab jeda haige sei- sukord, tehakse õhulamamiskuure, masjaashe, wal- gusküergamisi ja elektrit kasutatakse mitmesugusel kujul ja weel paljugi muud, mis kuulwad loomu- likkude rawiwahendite hulka. Muudugi on waja teadmisi haigerawiks; selle teostamine oleneb isegi riiklikust kutsest. Kuid igaiks ei juuda pereionnas ettetulnud haigusjuhu puhul palgata wilunud haige- rawitsetjat. Sellepärast on tarwilik, et igaiks tut- muks haigerawiga koduseks wajuks.

Nii on loomulikult eluviisist kasu nii terwiisele, teguwõimuse alalhoidule ja haiguste ärahoidmisele. Looja loodusseadused maksawad nii terwete kui hai- gete kohta. Meie täielisest koostööst nende elusea- dustega oleneb meie kogu heaolu. Sellepärast waa- delgem teadlikult neid seadusi oma igapäewases elus.

Kõha ja selle põhjused.



Dr. C. Felden.

„Mis põhjused võiksid küll kõhimiisel olla?!“ ütleb igati. „Kõhitakje, kui ollakse külmetanud.“ — Mii lihtne aga pole see asi fiiski mitte. On kord külmetuie ahupait hingamisaparaadi mitmelugustes ofades, siis jelle järele antakje kõhimiisele enam või vähem tõsine tähendus. Aga ka teiste organite haigestumised võivad kutsuda esile kõha.

Kõige tuntum ja lagedajem kõha põhjus on harilik kurgukatar. Enamasti tekib see hingamise takistuse läbi. Wiimane võib olla mõjutatud mitmeluguste asjade läbi, nagu näiteks ninakoobaste tursete läbi, polüüptide ja teiste kasvajate läbi, ja lõpuks ka hariliku nohu läbi, mis unustab nina. Kõigil neil juhtudel tekib juu läbi vastuvõetud filtrereimata õhk keshwat ärritust kurgu limanahal. Samasugune mõju on tubakasuitsul, eriti sigarettide-suitsutajaja juures, kellel pea alati on „suitsutajakatar“. Limanahale tekkin, weniv lima sunnib rögistamisele ja kõhimiisele. Eriti hommikutu, mil jeda kurgus leidub õige juurel määril, on juurel suitsutajal juure waew sellest lahtisaamisega.

Lihtne kurgukatar lasib end paljudel juhtudel kergesti kõrvaldada higistamisprofjeduuri läbi. Teistel juhtudel toob kergendust ninas olewa takistuse kõrvaldamine. Samuti kaob suitsutajal katar suitsutamisejt lahkamisega. Kuid fiiski mõtab nii mõnigi jelle väikeje ebameeldiwuse peale kauba, kui et ka suudaks jätta maha omale armsaks saanud harjumust.

Kõriõlme haigestumised tekitawad ka kõhimiist. Enamasti on see tingitud jamaaegselt tekkiwast kõrgemal asuwast katarriist. Selle organi tõsise haigestumise korral võib kõha täiesti puiduda. Kuid sealjuures leiduw häälekaredus juhib arsti tähelepanu õigeaegselt kõriõlmele.

Wäga piinaw võib kõha olla hingetoru katarri juures, mis eriti jagedasti tuleb ette lapseeas. Suneks omab aga arstiteadus kindlaid wahendeid jelle wastu mõtlemiseks. Sama ebamugaw on rinna-

kelmepõletiku juures ettetulew kõha. Seda võib tagajärjekalt rawida rinnale kompresside panemiseja ja higistamiskuuridega.

Bastupidi pole aga iga kõha tiisikuskahtlane, nagu mõned usuwad seda eriti juwel. Palju enam on hingamisteede ärritus põhjustatud ainete läbi, millega keegi kutselijelt on tegew ja tegewuse wahetus teeb juu jagedasti imet. Tuntud on paljude mõbrastemajapidajate, eriti nende, kes on tegewad wäikestes täisjuitjetatud kõrtides, kestew kõhimine. Jkkaigi peaks igati, kes kannatab kroonilise kõha all, mõnikord otjuna uiles arsti, et teha kindlaks jelle häda põhjust ja hoiduda tiisikusje jäämise est.

Kopsutorude mahlanäärmete turled ei kuulu külmetushaiguste hulka, kuid nad on fiiski kõhaärritust tekitawad. Suurenenud näärmed awaldawad lähedalasuwaille närwele surwet, mille tagajärjek on kõhatõuge. Enamasti ei tekita see mingit waewa. Peaks see aga erakorraliselt awalduma, siis on jelle põhjus kusagil mujal, nimelt peatuitsoone laienu-mises, mis siis samuti awaldab surwet närwidele.

Südame tegewuse rikked on jagedasti kõha põhjusteks ja eriti paisumiste tagajärjek kopsus. Eriti tulewad need ette klapiwigade juures. Siin ei tule rawida kõha kui niisugust, waid peatäholepanu tuleb pöwrata haige südame rawimisele. On see tugewndatud, kaob kõha iseenesest. Samasugusel kombel tekib kõha ka kopsupuhutuse ja astma juures, kus ka peahaiguse parandamine kõrvaldab kõif kõrwalnähted.

Mii on kõha põhjusteid wäga palju, igal juhul palju enam, kui mõhit oslab endale ette kujutada. Mis puutub rawimise, siis jäetagu see võimalikult arstile, eriti laste juures, kus kõha jagedasti on mõne tõsise haiguse, näiteks leetrite, siisejuhatuseks. Ka tuleb mõtelda läkakõhale, mille juures juba ammu enne küübiliste kõhahogude ilmumist võib tekkida harilik katar nohuga, kõhaga ja häälekaredusega.

Päikejewannid.

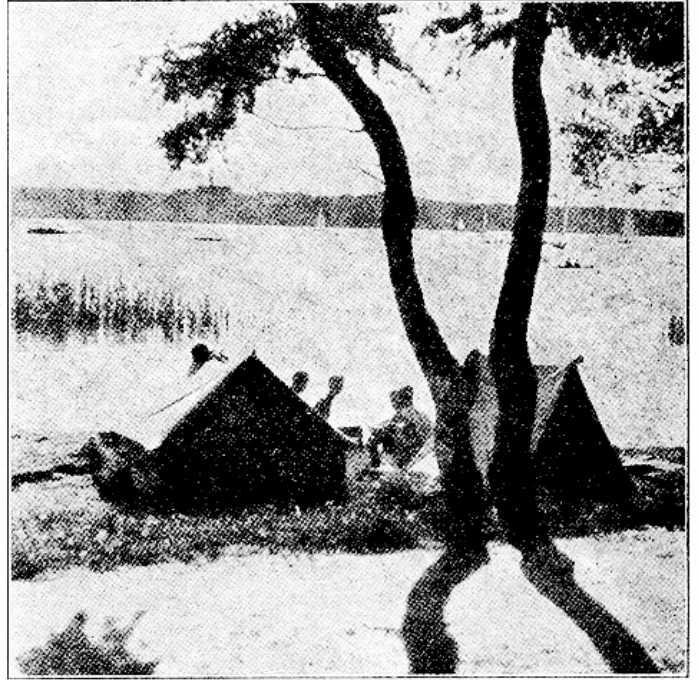
Dr. med. J. Ruffbaum.

Tänapäewal on päikejewannid moes. Selle üle peaks küll rõõmustama, sest moodsa elu olemasolutingimused pole inimkeha arengule sugugi soodjad. Suurte linnade õhk pole mürgitatud ainult põlemise ja jäänuuste läbi, mis tekivad sellest, et liiga palju inimesi elab kitsastes ruumides, waid ta on küllastunud ka tolmust ja suitust, mis moodustawad tõelise warju, mis hoiab eemale päikejekiirte wäärtuslikuma osa. Sellepärast on täiesti arusaadaw, et organism, millest kama aega olid rõõwitud paremused, mida maitstakse, kui keha on ebapuhtusest wabastatud päikese atmosfääris, instinktiivselt tunneb tarwidust kasutada juwekuid päikejekuuri wõtmiseks.

Päikejeteraapia on väga wana, nagu enamjaagu asju, milledele waatame kui nutele. Roomlased ja kreeklased hindasid tema wäärtust, sest nad tundsid tema mõju lihaste ja naha tugevdamisele ja intellektuaalsele tajakaalule. Ühes tekstis leiduwad järgmised read: „Elu päikese käes on see, mis on kasuks noortele inimestele. Selle tõttu pole nende juures näha jeda lõhmust, liha raswumist ja kahwatut näowärwi, nagu see esineb naiste juures, kellede keha on peidetud warju. Sarnased mehed on päikeselõõmas saawutanud peaaegu täiesti mustaks põletatud nahawärwingu. Sellest tuleb nende mehelik wäljanägemine.“

Kreeklased mõtsid päikejewanne peamiselt mere-rannal. Nad heitsid liiwale, millel käisid paljajalu, ja asetajid oma keha päikejekiirtesse. Herodot ütles, et „keha asetamine päikejeksi olewat eriti tähtis isikule, kes wajawad kojumist ja juurewõtmist kaalus. Seetagu nii hästi kui võimalik sisse, et päike talwel, kewadel ja sügisel tabaks haiget otsejelt. Suwel peaks aga nõrkade isikute juures loobuma sellest meetodist liig suure palawuse tõttu. Eriti peab selga hoidma päikese käes, sest jelles piirkonnas peamiselt leiduwad meie tahtele alluwad närwid ja kui need närwid hoitakse korras kerge soojuse abil, teeb see kogu keha termeks. Mlati peab aga pead kaitsema mingi kattega.“ Tänapäewal ütleme sedasama, aga natukene teisiti. Meie wõime tänapäewal jeletada nähteid, mida wanad ei mõistnud; meie peame aga tunnistama, et neil oli eriti juur tähelepanuwõime ja et nende tugew meel ületas meie teadmise. Olen weendunud, et tänapäewa arstiteadus wõidak palju, kui ta õpiks ja aimaks järele kreeklaste ja roomlaste oma. On naturiim, mida meie ajal wõib panna tähele, muud, kui tagasiöördumine wanade meetodite juure?

On tõsi, et wanaaja ja meie wahel on tume keskaeg, millele — nagu Reyniere ütles jeda nii hästi — päike ja weesi „ei kõlwanud muuks, kui salati kaswatamiseks ja kapsaste walmimiseks“.



Päitene ja weesi on suurimad häätegijad.

18. sajandi lõpu poole hakati aimama keha päikejeksi asetamise head ja iffa enam ja enam toetati jeda tõsiasja saawutatud teadmistega, see tähendab, teadmise ja mitte kogemise najal. 1859. aastal tõendas juur Charcot walguje keemilist mõju nahale. 1855 rawis loodusrawikuulutaja Rikli haigeid, asetades nad täiesti paljalt päewawalguje kätte, olgu ilm mis tahes. Tema instituut, mis ajus mägilises piirkonnas Triesti lähedal, saawutas juure kuulsuse, sest seal leidsid paranemist paljud nõirasteenikud. 1880. a. jai professor Poucet meistriks tuberkuloosse luuwalu (Gicht), puusawalu ja teiste haiguste rawis päikese abil! Poucet'i ideed lewisid kiiresti ja peagi soowitajid paljud arstid päikejekuuri mitmejuguuste haiguste puhul.

Päikejeteraapias tehakse wahet kahe erijuguje mõju wahel: üks on kohalik, teine — üldine mõju!

Kohalise mõju abil parandatakse päikejeteraapias piiratud rikut. Päikese kätte asetatud haawad paranewad kiiremini sidemega ümbritsetuist. Saawad, mis näisid parandamatutena hariliklute wahenditega rawimisel, paranewad mõne nädala jooksul, kui nad asetatakse päikese kätte ja selle tagajärjel tekkuwad armid on pehmemad. Luutiisikuje juures lasjab päikejeteraapia kohaline tarwitamine sagedasti wältida kirurgilisi waheljegamisi, alal hoida liikmeid ja mõnikord saawutada nende teguwõime täielise tagasiisaamise. Galwaks läinud haawad, mädanikud soontekaswajate juures ja selgroopõletikud paranewad nähtawalt ja sagedasti täiesti nende asetamisega päikejekiirtesse.

Üldise mõju läbi tugevndab päikejeteraapia organismi ja suurendab tema wastupanujõudu haigustele. Suureneb punaste wereliblede arv ja hä-

moglobiini hulk. Söögiisu juureneb ja seedimine muutub paremaks. Päikesevann on eriti kohane verevaestele, ületöötanutele ja närvilistele. Kuid peab olema ettevaatlik! Päikesekuuri ei tohi võtta ebaõigest. Kuigi teda siin ja seal on kasutatud, on teda ka sagedasti ebakasutatud. Tema on kahetevaga sõjariist, mida peab käsutama ettevaatusega.

Päikesekuuri läbiviimine on erinev, oleneb isikust, piirkonnast ja kliimast. Ühed eelistavad kogu keha päikese kätte asetamist ja nimelt esimesel päeval lihiteks ajaks ja siis iga päevaga ikka kauemaks, vastavalt isiku reaktsioonile. Teised algavad alumiste liigete päikeseega paistmisega, mida harilikult võib teha igasuguse hädasohuta.

Esimesel päeval asetatakse jalad päikese kätte: kolm korda viieks minutiks, kümminutiliste vahetega.

Teisel päeval kolm korda kümneks minutiks ja kolm korda viieks minutiks jääred.

Kolmandal päeval kolm korda viieteistkümneks minutiks jalad, kümneks minutiks jääred ja viieks minutiks reied.

Kinda, pead, kukt ja eriti silmi peab kaitsema walge rätiku abil. Kümne kuni viieteistkümne päeva pärast on kogu päikeseega paistmise aeg üks tund. Nii võib minna edasi kahe, kolme või isegi nelja tunnini.

Päikesevanni peab võtma wabas õhus palja nahaga. Kõige joodjam aeg on hommiku tella 10 kuni pealelõunat tella 3. Need reeglid võib muuta vastavalt aastaajale, temperatuurile ja ühikisiku reaktsioonile.



Andte haigetele toidumaa saaduseid.

Mida haiged tohivad süüa?

Terwe inimese tarmis on, vastavalt tema tegevusele ja eriomadustele, tehtud arvudes kindlaks tema toidutarvidus. Haigel inimesel on aga olukord palju keerulisem ja mitmekesisem. Siin peab lastuma instinktiivsele tajemele. Ka haige peab jooma ja jooma seda, mis maitseb ja lõhnab hästi, seda õpetab loodus; ta peab jooma seda, mis on vajalik haiguse iseloomu ja vastuvõetavate ainete suhtes, seda õpetab mõistus. Raskesti haiged kui ka palavikugaiged väljendavad waevalt soovi rasvaste toitude järele. Paranejaid, eriti raskesti haigustest, juudetakse waevalt rahuldada. Neile on antava toidu kergesti seeditavus väga tähtis. Seedimisjõud jääb maha jöögijust, nii et raskesti toidud wõivad põhjustada isegi haiguse tagasilöömist. Sellest nähtub kui väga mitmekesised ülesanded on toidul haige juures.

Kas võib anda järele haige himudele? Seda küsimust tuleb eitada. Haiged nõuavad väga sagedasti toitu, mis neile võib saada hukatuselks. Sgallpool, kus on olemas kahjujaamise võimalus, peab astuma vastu haige soovile.

Anna kõigi palavikugaigete juures tuleb esile kõhnenemine, arwawad mõned, et raswa- ja muna-walgrikas toit on palavikugaigele kasulik. Segatud seedimistegewus keeldub wõtmast vastu just raswa- ja lihatoite. Nii ei jää muud midagi üle kui kaitsta keha raswa ja muna-walge lagunemise eest kergesti seeditavate jüsinewikute andmise teel ja juurele weekaotusele astuda vastu rikkalikkude jootidega. Seepärast soowivad haiged ka õige instinktiga suhkruwett, puuwiljamahlu, kergeid suppe ja keedetud puuwilja. Ka wärste, küps puuwili on lubatud kergetele palavikugaigetele wäiksel määral. Raskesti seeditawad toidud, kus jahu, wõi ja suhkur on koos tuliseks tehtud, nii siis nimelt maiustused, muna-koogid, jüstethtud puuwiljaga, jamuti ka juust, pole haige toidud.

Ka kõhnenenud kroonilised haiged ei poolda muna-walgerikkaid toiduwahendeid samal määral kui kergesti seeditawaid, rikkalikke jüsinikaineid, eriti taimeaineid, kui võimalik raswajäldusega. Toiduaineist loomadelt tuleb tarwitada mune, piima ja wõid. Sellest see suur tähtsus, mida piimaturid on saanutanud. Taimeriigist pärit olewaist jaadustest tuleb tõsta esile jahutoite, puuwilju, eriti wiinamarju, mitmeti ka taimeraswu, oliiwõli ja mandleid mitmesuguses valmistuses. Erilist osa edendawad raswad, kõigepealt piimaraswad, kohwikoer, hapukoer ja wõi suhkrugaiguse juures. Siin peab peaaegu täiesti loobuma jahust ja suhkrust ja asendama need muna-walge ja raswadega.

Kes elavad kauemini, paksud või kõhnad?

Toidustusprobleem on kindlasti küsimus, millega tänapäeval tegeleb iga inimene. Kõhnad kardavad, et nad oma alatoitluse tõttu on suuremas haigestumise hädaohus teistest „kaalukamatest“ isikutest ja paksud arvavad, et nende ületoitlus viib neid kind kiiresti elu lõpule. Tuntud nuriija Sindhede on statistiliste andmete najal püüinud selgitada seda küsimust, mis on tervem, ja tuleb oma raamatuse „Uus toidustusõpetus“, mis ilmunud Dresdenis Emil Pabli kirjastusel, järgmistele huvitavatele tulemustele.

Mis kõige enam on aidanud kaasa nii arstide kui haigete juures „toidustuse“ mõiste segamisele, on wale pilt, mida kujutletakse endale normaalselt toidetud „jõulise“ inimese väljanägemisest. Kui tänapäeva mõistete kohaselt 40—50-aastane mees võib olla tugev, peab ta olema õige hästi toidetud, õitsew ja olema warustatud juure kõhu ja kahetordse lõunaga. Kui aga keegi on jale ja kõhn, siis öeldakse: „No küll näeb ta aga halb välja!“

Wastupidi endistele waadetele on selgunud, et sama inimene sama töö juures ja väga mitmesuguse toiduhulgaga võib saavutada toidustuse tasakaalu. Mees, kes normaalselt vajab 3000 kalorit, võib jaada hakkama ka 2500. Sealjuures küll alguses langeb ta kaal, kuid siis saabub aeg, mil see lakkab, ja siis on ta tasakaalus. Sama lugu tekib siis, kui ta oma toidu hulka suurendab 3500 kalorile. Tema kaal küll tuleb, kuid teatava aja järele jääb ta uuesti seisma.

Müüd tuleb juur küsimus: Millise toidustusseisundi peab võtma? On kõigeparem olla kõhn, tugev või keskmine? Et kehaalus on rõhuw ja tahtsatab waba ja kerget liikuvust, finnitab mist igaüks. Kui aga selle peale vaatamata paks on tervem ja elab kauemini, siis tuleb seda halbtust kui tarwilikku pahet võtta peale kauba. Kuid kas on üldse terwislik olla kehakas? See küsimus ei lasse end nii kergesti wastata. Ja kui kõik paksud inimesed oleksid terwed ja kõik kõhnad haiged, siis oleks asi lihtne; kuid see pole nii. Terweid ja haigeid on kirjus wahelduses, nii paksude kui kõhnade seas.

Selle küsimuse lahenduseks on waja laialdast statistikat. Samane nurimine on tegelikult wiidud läbi 43 ameerika elufindlustuse seltsi poolt ühijelt. Nemad on 24 a. jookkul jälginud 185.579 paksu ja 530.108 kõhna findlustatud surewust, et saada teada, milline riisiko on findlustuseltidel teatud mitmejaguse kehakaaluga isikute findlustamisel. Tullemuši näitab järgmine tabel:

Surmajuhud 100.000 isiku kohta.

	Kõhnad	Normaalsed	Paksud
I. Rabandus	112	212	397
Südamehaigused	128	199	384
Maksa	12	33	67
Neeruhaigused	97	179	374
Suhkruhaigus	6	28	136
I Kofku	355	651	1358
Suhkelijelt	100	183	383
II. Lüüfus	40	37	45
Kopjupõletik	201	158	151
Wähk	120	144	156
I Kofku	361	339	352
Suhkelijelt	100	94	98
III. Kopsutiifikus	195	84	23
Suhkelijelt	100	43	12
Kõik haigused, wäljaarwatud tuberkuloos	1449	1786	2567
Suhkelijelt	100	123	177

Siit selgub, et „kõhnad“ moodustawad kõige alama rühma alakaalukait, nimelt kus alakaal on enam kui 25 naela. „Paksud“ on isikud wähenalt 50 naelase ülekaaluga keskkaalust. Et paksude juures suremus on märksa suurem, ei imesta kedagi; et aga normaalsel kõigi haiguste juures kofku on suremus 14% wõrra suurem kõhnadest, on imestatam.

Tähelpanu määrab weel, et suurel määral suhkruhaigus on paksude haigus.

Oluline põhjus, miks ületoitmise kasu nii ülehindatakse, on kindlasti kartus tuberkuloosi eest. Nagu näha ameerika kogemusiist, on kõhnadel tegelikult selle haiguse puhul suurem suremus normaalsetest ja paksudest. Selgituse leiame järgmises: teatavasti tekib tuberkuloos kõige sagedamini nooruses. Enamjagu inimesi on wähe tuberkuloossed, ilma, et see teeks neile midagi halba. Teiste juures on haiguse seisund juba kõijem, olgugi, et see ühe inimeea jookkul pole nähtaw isegi arsti silmale. Kes aga mõõdukal määral kannatab lahtise wõi peidetud tiifiku all, jääb alati kõhnaks.

Seega pole aga jugugi tõendatud, et rikkalik toimine oleks tuberkuloosi ärahoidmiswahendiks. Aga isegi kui see oleks nii, mida on sellega siis dieti wõidetud, kuna meie tabeli järele $195 - 23 = 172$ inimest wähen jurid tiifikusse, kuna samal ajal $2567 - 1449 = 1118$ inimest enam jurid teiste haiguste läbi? Ületoitlus wiib $1118 - 172 = 946$ inimelu kaotusele. Kõhnadel on üldwõit wõrreldes normaalsetega ainult 226 (1870—1644). Kuid itkagi pole see wähe, kuna warema arusaamise järele peaks ootama, et nende kõhnade inimeste suremus on eriti suur. Nooremates wanuseklassides on wähe wähem tähtis. Reist arvudest wõime aga kindlasti järeldada, et üle kolmekümne aasta wanuse, j. o. peale tuberkuloosihädaku aastate, peaks püüdma olla kõhn, isegi wäga kõhn.

Mida ütleb meile offendamine?

Dr. Zelden.

Isapäevaste haigusnähte hulgas tuleb offendamine ette väga sagedasti ja alati on püütud põhjendada selle füüptoomi olu ja mehhanismi. Kuid alles uueaegne uurimine oma abivahenditega, eriti röntgenikiirtega, suutis teataval määral selgitada tekkimise füüsimusi. Kuna offendamine mängib suurt osa haigusloos, on neil uurimistel ka suur praktiline tähtsus.

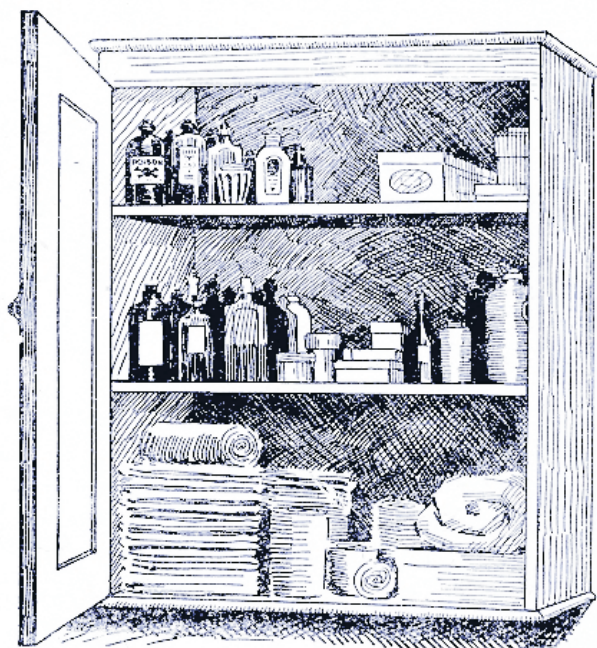
Teatavasti käib offendamise eel enamasti lima-wool, minestus, okselärritus ja halb tunne. Mõnikord esineb vaid halb tunne ühinda ja offendamisdieti ei teki. Sarnastel juhtudel esineb halb tunne ebatüüpiliku offendamisenähtena ja teda tuleb samuti kui tüüpiliku offendamist võtta haiglaste nähtena. „Normaalset“ offendamist pole olemas. Seepärast peab igal offendamisjuhul, eriti kui see esineb sagedamini, otsima selle taga peituvat haigust. Muidugi on see sagedasti kergema iseloomuga, kuna aga tihti peitub selle taga tõsine häda, siis ei tohi seda ilalgi võtta ükskõikseks.

Mis puutub offendamisemehhanismi, siis arvatakse varemalt, et suurem tähtsus on sealjuures kõhu- ja vahelihastel. Tänapäeval teame röntgeniuurimuste najal, et palju enam magu ise mängib sealjuures peaosja. Tegelikult tuleb offendusakti juures kõigepealt ette mao krampilise kokkutõmbumine, kusjuures mao sisse surutakse mao ülemisesse osasse. Selle järele avanab magu söögitoru poolt ja alles nüüd satub mao sisse söögitorru kõhu- ja vahelihaste kaasabil.

Mille läbi üldiselt tekib nüüd offendamine? Kõigepealt peab arvama, et magu offendamise teel viiatab wabaneda temale ebameeldivast füüsimust. Kuid sellega pole selgitatud kõik offendusjuhud. Mõnelt võib hakata offendama ka siis, kui maos pole mingit ärritavat ainet, isegi mitte midagi peale mao-mahla. Ühe seletuse selleks annab ajus oleva offenduskeskuse vastuvõtt, milleks on olemas terve rida tõendusasi. See offenduskeskus võtab offendusetele viivad ärritused vastu ja annab need edasi vastavale organile — maole.

Mii laheb juba offe hull, eriti kui on tegu vaid toidujäänustega, teha mõndagi kindlaks, kuna nimelt kogutakse offendusmaits peaaegu alati näitab orgaanilist häda. Tähtsa toetuspunktina annab ka offe väljanägemine ja lõhn. Vere liiganduse põhjus on enamasti söögitorru, maksja ja loomulikult ka mao haigustes. Sapi offendamine, mis haiget sagedasti nii väga kohutab, pole tõsise tähtsusega, nagu seda arvatakse, vaid on just tõendusena sellele, et sapiteedes pole mingit takistust ja et ka maoavaus on vaba.

Tulles lähemale haigustele, mis võivad kutsuda



Esufujulif toduapteet.

wälja offendamist, satume kõigepealt jarnaste haiguste rühma juure, millede juures offendusärritust tekitaw mürk leidub veres, millega ta satub offenduskeskustele. Sita kuuluvad nakkushaigused, nagu kopjupõletik, jarlatid, rõnged, malaaria ja foolera. Tuntud on offendamine ka peale eetri või kloroformi narfoosi. Siin võib aga offenduskeskus saada mehaaniliselt ärritatud tema läheduses oleva ajus haigestumise läbi.

Maoavause kitsenemisel, ujsjattu põletiku ja sapikivide juures esineb ka sagedasti offendamine.

Kolmas rühm haigusi, millede juures wahetwahel esineb offendamine, on puht närvilist laadi. Sita hulka kuuluvad offendusjuhud tugeva meeleliigutuse, eriti tugeva jäledustunde juures. Mõnede eriti selliste kalduvustega inimeste juures võib vaid paljas mõte millelegi jäledale kutsuda esile offendamise. Puht närviline offendamine erineb orgaanilisest sagedasti selle läbi, et ta on enamasti waluta.

Kuidas olla tugeva offendamise juures? Üldiselt on ühefordne kerge offendamine kahjuta iseloomuga. Kuid ikkagi tuleb ka peale seda pidada silmas teatud ettevaatusid toidus. Maskefujuline offendamine sellewastu wiitab peaaegu alati tõsijemale terwisrikketele ja on hea, kui jarnasel juhul kiiresti kutsutakse arst. Tugeva offendamise juures olgu toit käiesti wedel. Kõige otstarbekohasemad on piparmünditee ja mineraalweed, millest wahetwahel võib võtta vaid väikeste lonksu. Mõnel juhul ojutub wajalikeks offenduse kui niisuguse arstimine. Kuid ikka peab panema pearõhku haigusele, mis kutsus esile offendamise. Offenduse põhjust kindlaks määrata ja selle kõrvaldamiseks õigeid samme astuda võib aga ainult tubli arst. Seepärast pööratagu esimesel võimalusel kohe arsti poole.

Tõttame appi.

Inimese elu on keeruline. Ta tahab elada aga tema elu ei lähe nagu see peaks minema. On otjatu rida tõfkeid, mis muudavad tema firgjoone-
nelise elufäigu. Tal tuleb alati arwestada fähe võimalufega: Võib minna hästi või halvasti, tõusta või langeda, areneda tugewaks või jääda wigafeks, faada rikkaks või muutuda waeufeks, elada küllufes või olla puudufes. See asjaolu tekitab temas kartufe oma elu pärast. Teda kohutab ja hirmutab elu. Ta kardab paha. Teda waeuab masendaw, rõhuw enesetunne.

Masendaw enesetunne jumib igäühte midagi tegema. Ühed astuwad õilfasse wõitlufje haigufe

Silis on aga fee wõitlus, mis rajab inimeste effimufte keffel õige tee. Enese pärast ei tohi olla ärewufes. Enesele tuleb wähe lubada. Südame põhjast tuleb leppida nurjumifega ja elu hädaohus olefuga. Ei pea kartma waeufust, haigufst, surma. Ei tohi ennast kindlustades kangekaelufelt oma ta-
het läbi juruda ja jellest endale pettumufst walmis-
tada. Kui oleme halbade wõimalufte wastu ene-
je juhtes jüdamest ükskõifjed, siis alles walmis-
tume õnnelikuma juhufe jaoks. Seft õnnetus tu-
leb enamasti õnnetufst kartes. Enese kallal tuleb teha tööd, tuleb õppida ennast tundma. Peame tundma elu- ja terwifeseadusi ja nende järele tali-
tama. Ja teistele tuleb appi tõtata. Keegi ei ole weel jellel feifukohal, et nad ei wäärifks jeda. Üm-
rus ja oluforrad on neid ahwatlenud ja wiinud õn-



Tallinna M. W.
osakonna liikmed
käfitööil.

ja waeufufe wastu, kuna teifed piüüawad ennast ai-
nult kindlustada.

Enesekindlustamine jüwendab õnnetufe ja hä-
da. Ennast kindlustades enamasti tehakse teis-
tele kahju, lubatakse enesele liig palju ega raatsita
aidata õnnetut. Muututakse omakasupüüüdlikufks,
täitmatufks ja rahuldamatufks. Seega jääwad kan-
natama nii õnnelikumad kui õnnetumad. Kartufe
ja enesega arwestamise keerus kistakse enesega kaa-
ja mitmekesifjed pahed, nagu waletamine, petmine,
liiakasuwõtmine, wargus, kõlwatus, tapmine,
mäfs, rewolutsioon ja sõda. Need asjad ei loo-
dufta seadufepärast elu waid häwitawad. Säwi-
tatakse nii oma kui ka teife elamiswõimalufjed.
Singelifjed wapustufjed muutuwad nii tugewaks, et
need tekitawad elutiüdimufe või halvawad kehate-
gemufe või tööjõu. Enesekindlustamine ei anna
tagajärqi. Tahtes end masendawast tundest wälja
tõsta, inimene otfib unufstufst oopiumifst, morfiu-
mifst, wiinast, tubakast, mürgifst. Millal ta jeda
teeb? Siis, kui ta ei oska muud või kõhkleb õil-
jas wõitlufes. Seega ennast kindlustades wan-
nutakse alla haigufele ja waeufufele.

netule teele. Ülekohus on neid ära tõugata ja abi-
ta jätta. Õige abi ja ligemife armastus juudab
palju wõitlufes haigufe ja waeufufe wastu. Kuigi
jääb weel kaks wõimalufst, aga õige teguwifis kind-
lustab igatahes hästimineku.

On tarwis jelgitustööd, on tarwis aadet.
Kasulik on usuline ja terwifshoidlik õpetus. Me
piüüame jeda pakkuda oma ajafirja weergudel ja
isiklikul jelgitufjel. Usuge, kes need jelgitufjed
omaks wõtub, fee teeb head enesele ja ligemifjele.
Suurim abi on õige ellujuhtumine.

Me piüüame ka appi tõtata puudufesolijaile.
Oleme õhutanud üles oma kogudufi awitustööle.
Kogudufes on organiseeritud heategemufe gru-
pid, kes jõudu mööda koguwad ja walmistawad
puudufstannatajaile riideofsi ja warustawad neid
toiduainetega. Suuremates kogudufes on puu-
duftkannatajaile haigerawimifspunkt ja jufikööf.
Urunde järele on meie kogudufte liikmed Cestis
1933. aastal toiminud 3553 haigerawifstufst, 9468
korral on antud mitmesugufst abi ja on jagatud
1105 riideofja. Rahalisteks toetufsteks on wälja
antud 2073 krooni. Peale jelle on fee, mis jää-

nud aruandesse üles andmata. Paljud on töötanud põihmõtetel, mis parem käfi teeb, jeda ei pea teadma wafaf käfi.

Seeläbi on paljude häda fergendatud, walu waigistatud, pisarad kuivatatud, fuidamed trööstitud ning antud tõuget õilfaks eluwõitlufeks ja wõidufaanutamifeks. Siin ei ole wahet tehtud ufutunnifufe, rahwufe ega feltfkonna-fihtide wahel. Ja kui tulewifus meile foomitakse kinkida rohkem poolehoidu, fiis me oleme walmis tegema ühifkonnale weelgi fuurema heatöö.

Salba faab muuta heafs ja elu faab parandada.

S. P.

Kollatõbi.

Johannes Hartig.

Silmawalge ja kogu keha naha äkilifst kollafeks muutumifst ei tule waadata kui haigufst, waid kui ühe fifeorgaani haigestumife kaasnähet. Kollatõwe põhjus on alati kas fapipõie wõi mahla rikkes. Mafjal on üldife ainetewahetufeprotsessi piirides kõigipealt täita tähtis ülesanne, moodustada armukate toiduofjade, kõigepealt raswafafefte lahutamifeks tähtjat fappi ja anda jeda edafi kaheteifst-fümnesõrmefoolele.

Kui aga fapi ärawool on takifstatud mõnefugufe takifstufse läbi, tuleb kõige pealt ette pais kuni lõpuks fapp läheb üle werde ja mõjutab naha tuntud kollafewärwifufeks. Seal kõrwal uriin muutub flimatorfawalt pruunifks.

Enamjaol juhtufdest on kollatõbi ühendufes alufufe maofatarriga, kõhulafhtifufega ja ofhendamisega, mõnikord ka lerge palawifuga. Kõige fagedamini tuleb farnast n.-n. katarriflifst kollatõbe ette palawatel fuwekuudel. Sagedasti on jelle põhjus ebapuhhta puuwilja wõi rikinenud liha ja kala fõõmifes.

Stifkute juures, kes kannatamad kroonilife mahja ja fapifiwide haigufe all, tuleb kollatõbi fagedasti ofile ka hingelife liigufuste läbi. Paljudel juhtufdel takifstamad ka fapifiwid fapi ärawoolu. Teatud tingimufsil ofutub fiin operafifioon wafjalifkufks, kui paifsu läbi tekifatud furwe ifeenefseft ei kõrwalda takifstufst.

Wafstfündinu kollatõwele ei pööra arifst kuigi juurt tähelepanu, kuna ka enamasti kaob mõne päewa pärast ilma kuigi tähtfate kõrwalnäheteta.



Tartu M. W. ofafonna tegelafed ühes Dr. P. Elleriga.

Sapi wärwifaine tuleb ofile ifegi haige higis ja wärwif kollafeks woodid ja peju, milledega kollatõbine puutub kokku. Nafht fiheleb peale jelle weel wäga ebameeldifwalt, nii et haige end wäga peab walifsema, et end mitte katki kraatfida. Dratfimine on wäga hädaofhtlif, kuna kollatõbife nafht fergesti kalldub põletifkufdele ja nahawerejookfufdele. Pulfifilõõfide arm on haigufe ajal tugewalt wähenenud.

Kollatõbine peab jääma woodifse. Juua juowides tuleb temale anda wiha teed, Karlsbadi wõi Marienbadi mineraalwett wõi fõdruni mahla. Kui wäljafefide pole korras, peab ärajuhtimate wahendite abil kandma hoolt jelle korrapärafufe eeft. Kollatõwe rawimife juure kuulub edafi peafafjalifkult õige pehme, mitteärrikaw dieet.

Kuna fappi moodustatafse ja erifstatafse ainult fiis, kui teda on waja raswafafefte feedimifeks, peab haigufe tefstes waljult hoiduma igafugufest raswafefst. Saige tunneb ka infinktiwifelt wafstifkufst raswafe wafstu. Edafi tuleb hoiduda igafugufest lihafst, kõigifst wüirtifidest, toorest puuwiljafst kui ka alkoholfst ja tubakafst. Gelifstada tuleb aga tärfklifst fifaldawaid toiduaineid, nagu kartulaid, jahu, leiba, riifi, kaunwilja, kuwifkuid jne.

Sinnifjäänud fapifiwid ärarafamifeks antagu haigele hommifkul enne fõõmifst juua 200 gr. oliwõli, miffesse fegatud kaks munakollafst. Ka rõifamahl on juba fagedasti wabafstanud kinni jäänud fapifiwid.

Kollatõbife juures awaldub algaw paranemine alati jelle läbi, et haige, kes jeni kaebas peawalude, wäfimumife ja fõõgufju puudufe üle, uuefti hakkab tundma fõõgufju.

Miks ma suitsetamise maha jätsin.

L. Erbank.

Ma olin alles kaheteistkümnene aastane, kui oma mänguseltfilistide eeskujul hakkasin suitsetama paberosse, mis mulle ka pahasti ei mõjunudki. Sigaritega ma ei saanud harjuda; mul oli neid tarvitades nii paha, et ma ühel päeval minestades maha langesin. Ma ei olnud eriti tugev noormees, ja seepärast mõjus suitsetamine minule kiiremini kui teisele tugevamale. Siiski ma ei jätnud paberossi suitsetamist maha. Nii ma sattusin ebaharilikku ekstreemi ja kui olin kuuteteistkümnene aastane, olin juba nõndanimetatud firgline suitsetaja. Minu wanemad selgitasid mulle ikka ja jälle minu väärtegu, jõitsetid ja palusid mind suitsetamist maha jätta, aga miski ei aidanud, ma suitsetasin edasi. Mu silmad jäid nii nõrgaks, et ma ei saanud ilma prillita lugeda, mu näowärv muutus kollaseks ja ma pidin palju kannatama kaelal ja seljal wistriklude pärast. Kui mu sõber, kes sama palju suitsetas, mind ei oleks tagant õhutanud, siis oleks mul olnud palju kergem maha jätta. Tihti selgus mulle, et mu wanematel on õigus, kuid mu tahe oli nõrk. Minu ema katjus minult saada lubaduse, et ma tubaka tarvitamise maha jätan, kuid mul ei olnud enam usaldust endale. Nii ma ei andnud temale sõna, kuna ei tahtnud saada sõnamurdjaks.

Ühel päeval sattus minu kätte üks raamat, mil oli suur mõju minu hilisemale elule. See tegi mulle selgeks, kuidas keha harjutustega terwist saada ja taht kaswatataks. Loonitati, et puhta ja kaine eluga võib saada jõumeheks. Mul oli alati olnud suur huwi spordi vastu ja mul oli tihti nii walus teada, et olen suitsetamise läbi jäänud järeks kõsikeheks. Ema märkas selle raamatu mõju minule, ja kuna ta teadis, et ma väga ihaldan jalgratast, siis rääkis ta tihti, mis kasu ma sellest saaksin. Ta ütles, et ta kingib mulle sel kingimisel ratta, kui ma suitsetamise täiesti maha jätan. Mõõmuga wõtsin tema lubaduse vastu ja andsin ka oma lubaduse. Suba samal päewal olin ma ilusa ratta õnnelik omanik. Nüüd oli leping jõlmitud.

Uga nüüd algas mulle äge wõitlus. Korduwalt kaebasin enda üle, et ma ei hinda siiski oma lubadust pidada. Mu sõber ei loobunud mulle iga päew paberossi pakumast ja ma olin tihti kiusatuses, et jeda vastu wõtta. Ma teadsin, et ma pean wälja panema kõik oma tahte, et mitte alla anda; nii ma otjustasin wõitjaks jääda ja kasutasin hooliga oma ratast, et unustada suitsetamist. See aitas. Ma tegin palju wabaõhu harjutusi ja muretsetsin häid raamatuid, nii et mul ei olnud aegagi oma sõbraga koos olla. Mu kehakaal kaswas ja

mõne nädala jookkul saawutasin nii väga ihaldatud eneseuulduse. Kui ma nii jatkasin ühe ku, kadus mul firg paberossi järele peaaegu täiesti. Oluforrad olid küll tihti väga kiusatuslikud — sest peaaegu kõik minu tuttawad suitsetasid —, kuid ma sain wõimust soowiga jõumeheks saada ja oma head ema mitte pettuda lasta.

Mu silmanägemine muutus paremaks, mu närwid rahunesid ja ma saawutasin ilusa, terve naha. Nii sai järjekindla hoolituse ja piiswuse läbi nõrgast noormehest tugev, terve mees. Uga kindlasti on tarwis tugewat tahtejõudu, et saada sellele paha harjumuse ihandaks. Kui mõelda suitsetamise kahjulikkusele, siis tasub kõigile, niihästi meestele kui naistele, wõitlust selle vastu pidada.

Miks on naised meestest fagedamini haiged?

Dr. med. Zunders-Kutnewsky.

Naiste jurnalehade lahkamisel leiti, et ainult 14 naisel jajaft olid terwed suguorganid. Tõestatud tuleb naiste juures terve rida haigusi jagedamini ette, kui meeste juures; nimetan waid mõnda: ükssteist korda jagedamini tuleb ette suguorganite kaswajaid, edasi kõhufelme ja pimejoole põletikke, werdwalmistawate organite haigestumisi (näiteks kahwatugetõbi) ja paljud närwitije iseloomuga haigused.

Sünnitus on waid üks wäiksestest teguritest, mis haiguspõhjustena wõiks tulla waatluse alla. Normaalne sünnitus edendab isegi naise terwist, kuna aga ebanormaalne, abort, põhjustab määratud kahjusid.

Sellest hoolimata peab eelmaintud kohutawa fakti ees küsima: miks on naised jagedamini haiged kui mehed?

On naine juba looduse poolest ajetatud halwemasse seisukorda? On ta eluwõitluseks warustatud halvemini kui mees? Kas pole ta õppinud juba warakult karastama ja tugevndama oma keha, hoidma terwet keha terwena? Kas käib naine kerge-meelsest ja wastutustundeta ümber kalli waraga, mis temal on ja mida ta võib anda? Kas ei jäta elu, praegune purustaw elu, temale aega rahuks ja hoolitsemiseks; nõutakse ka temalt kõwa wõitlust, millega ta ei saa hakkama? Wõi pole naine ise tunnud ära oma keha iseäralduji ja tingimusi kõige nõuete üle, mis temale seatakse? Kõik see kofku ja weel palju muud, häwitawad inimkonna kallimat wara — naise jõudu.

On naine siis tõesti looduse poolest teatawal wiisil halvemas seisukorras? Jah ja ei. Ta on rohkem hädaohus kui mees. Sellepärast peaks ta tundma oma keha. See aitaks naist wõita argtust

ärsti ees ja walude puhul alumises kehaosas lastma end kohe järele waadata. Säbitunne on sagedasti põhjusiks, miks naised jätaivad hooletusesse oma loomulikud tarwidused. Ja siiski on suurima tähtsusega nende terwisele põie tühjendamine ja wäljajete korrapärasus. Ülitäidetud põis juurub ja ajetab emaka tahapoolse. See võib kergesti wiia jelle organi tahapoolsewerdumisele. Ülemäära täidetud pärasoole juurub emaka ettepoole väga tundelikule põiele. Või surutakse emakas põie ja soole wahel kofku, mis võib wiia weretogumisele ja pikaldastele põletikudele. Ja kõige jelle põhjus? Naistel nii sagedasti ettetulew kõhufinnisus.

Kahjuks on väga õige, et teenistuses olew naine ei wõi wältida kõike kahjutegewat. Eriti hädaohtlikuks muutub see aga kuupuhastuse päewadel. (Sealjuures on tähtsamaks loomulikuks nõudeks rahu ja iga infektsioonivõimaluse eemalhoimine.) Aga kui jagedasti kahjuks esitakse jelle wastul wergemeelset wõetakse ette meelitaw tantjuduhtu, mitte tingimata wajalik töö wõi juurem jalutuskäik. Ja siiski ei hoia naist nii kaua noorena ja terwena niiski muu, kui rahu kuupuhastuse ajal. Suuud tingimuseks pole aimult kehaline waid ka waimline rahu. Tundelised naised märkawat jeda väga hästi ja psüühiliselt stabiilsemad naised kannatawat menstruaatsiooni ajal närwilisi häireid tähelepandawalt jagedamini, mis on tuntud igale närwi- ja naistearstile.

Aimult wähestel juhtudel on ajutöö naise loomusele kauemaks ajaks kohane. Sagedane finnistes ruumides wiibimine, alatine töötamine osalt istuwas, osalt kummardatud olekus, millega on seotud mittekiillaldane hapnikujuurewõol, joodustab naissoo juures väga lewinenud konstitutsiooninõrkust ja werewaejust, olgugi, et see wiimajel ajal on wähenenud terwishoiulijema riietuse (korjetita ja n. e.) tagajärjel.

Eriti noor tütarlaps on jelle kahjustamise hädaohtus, mis jagedasti on ühenduses alumise kehaosa elundite haigestumijega ja millede suurim hädaoht on jelles, et ta juurendab kiisikuse wastuwõtlikkust. Eriti kontor ja õmblustöökoda edendawad kahwatusstõwe arenemist. Terwise kaitset wõetakse elukutse walikul jagedasti kõige wähem arwesse.

Et karastada naise keha, kõigepealt just mitte täiesti wäljaarenenul, mis kogemustekohaselt on eriti tundelik pingutuste wastu, peaks üldiselt wõetama tarwitusele peale kooli lõpetamist pooleaastane puhkus, mis täielikult oleks pühendatud kehaliisele arendamisele spordi ja maalwiibimise läbi.

Olgugi, et naine on looduse poolest rohkem hädaohtus, kui mees, on tema walgustamine ja kehakarastus jõudnud samale kõrgusele, kui mehe juures, ja peagi kaotab õigustuse küsimus: miks naised on meestest jagedamini haiged?

Laste nurk.

Unny unenägu.

„Ma ei taha piima!“ ütles Unny, tõugates oma piimaklaasi eemale.

„Sa pead piima ära jooma,“ ütles ema. „Sa ei kaswa juureks, kui sa ei joo.“

See ei aidanud. Unny käitus nõnda igal joomaajal. Ta ei tahtnud just jeda, mis temale oleks hea olnud.

„Seaküll,“ ütles ema otjustawalt. „Müüd mine laua juurest ja heida kohe magama! Säda rastele lastele, kes ei taha piima, ei anta ka kooki.“

Unny muutus kurwaks. Ta ei tahtnud weel nii wara minna magama. Ah kui maitsew näis olewat kook! Wajarad hakkasid weerema mööda põski. Ei jäänud ifka muud üle kui minna magama. Ta wäänles pahas meeleolus tüki aega kuni uinus.

Korraga näeb ta unes, et ta on kuskil juures laalis ühes teiste lastega, kus wäike paks walge kuuega mees awab koosoleku, öeldes:

„Mu järafilmaliised lapsed, olge terwitatud tulemast meie terwishoidlikule kõnekoosolekule! Siin saawad esinema oma kõnedega meie auwäärt filmaliised Seaterwise-maalt. Nad räägiwad teile, kuidas kaswada tugewaks ja jääda terweks. Wõtke wastu nende nõuanne.“

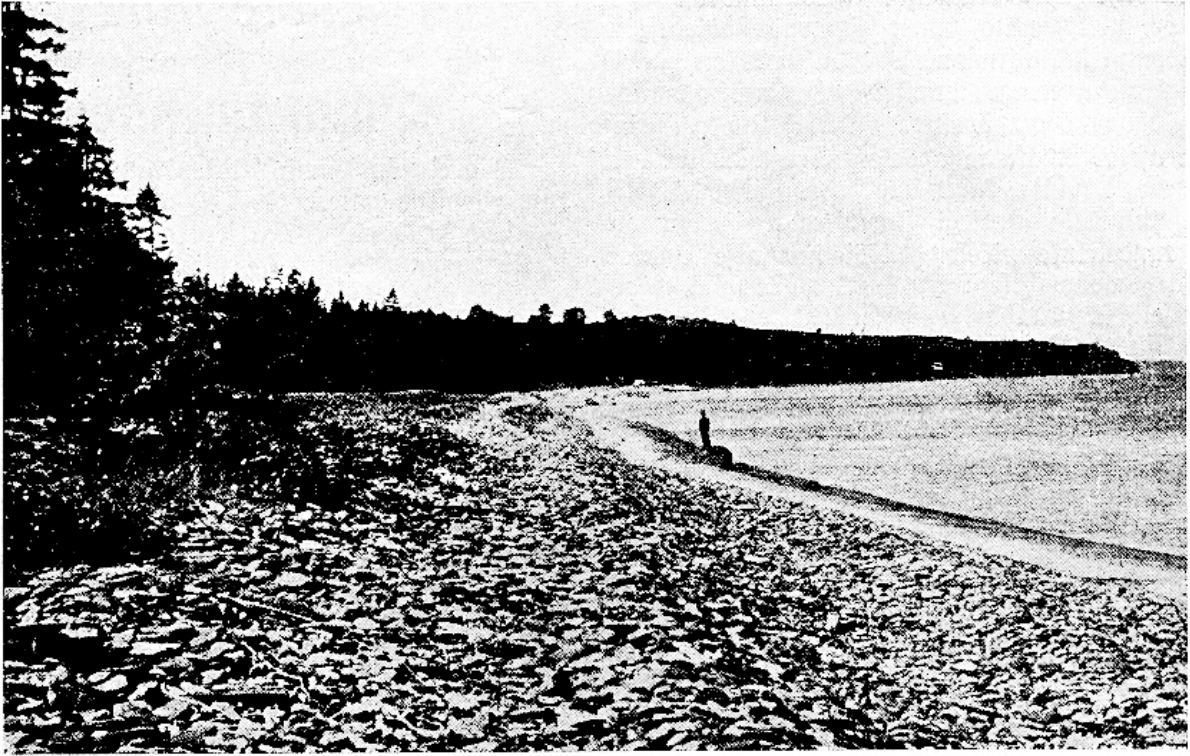
Kui ta oli oma awajõnad öelnud, rida mehi sammus poodiumile. Need olid kaerahelwete-paki, piimapudeli, porgandi, õuna ja apelsini tarnased kujud.

„Mul on au teile esitada härra kaerahelwet,“ ütles koosoleku juhataja, „temal on esimejena jõna.“

Härra kaerahelwe esines hooglast ja iseteadlikult.

„Ma tean, siin on lapsi, kes mind ei armasta, eriti üks kõhnowõitu tütarlaps,“ algas ta. Unnyl hakkas piinlik, sest ta oli kõige kõhnew teistest, ja ta piinidis end kõneleja pilkude eest warjata. „Aga ma armastan teid kõiki,“ ütles kõneleja lastele meeldiwas toonis. „Ma kaswatan lapsed tugewaks ja ojawaks, et nad suudawad mängida palli,“





joosta võitu ja teha lõbu. Ma loodan, et igaiüks teist tahab nüüdsest peale olla minu sõber!”

Tema järele tuli kärmesti teine. „Sõna saab proua Piim,” esitas koosoleku juhataja.

„Ma annan tugewa terwise ja terwed hambad. Siin on aga üks väike tütarlaps, kes mind ei ole armastanud; kuid nüüd, kui ta saab teada, kui hea ma olen oma poolehoidjatele, siis saab tema minu poolehoidjaks. Nunn tundis, kuis ta põsed hakkasid õhetama. Tal tuli meele, et tal oli olnud pahandus piima pärast. „Ja nüüd lapsed, pidage meeles, ma tulen teid vaatama homme hommikul,” ütles proua Piim oma kõnet lõpetades.

Kui ta oli istunud, astus ette järgmine mees, feda nimetati härra Borgandiks.

„Ma esindan Seaterwise-maa elanike aedvilju. Me kõik pihiame olla ametis teid suureks kasvatamises ja teile rõõmsa meele valmistamises. Kui teile ei meeldi ritšinus-õli ja halbamaitselised pulbrid, siis tehke sõbrust meiega.

Pärast feda tõusis üles poodiumile faks wiimast meest korraka. Nunn mõtles, et nad hakkavad laulma duetti, kuid selle asemel oli kummalgi õelda mõni sõna. Härra Sun kandis ette luuletuse: „Siia päevas üks õun, see asetab arsti, teeb terveks haigedki lapsed marsti.” Nupelini tegi lahke näo ja väljendas oma heasoovlikkust

laste vastu, öeldes: „Nupelini lastele jõudu annab, arstina hammaste eest hoolt kannab.”

Nunn mõtles et temal on kolm haigestunud hammast juus, mis tuleb lasta välja tõmmata. Tal hakkas väga kahju, et ta ei ole kuulanud ema nõuannet.

„Meie koosolek on jega jõudnud lõpule,” ütles koosoleku juhataja. „Ma loodan, et teil oli rõõm neist kõnedest ja te hakkate elama selle õpetuse järele. Ma omalt poolt tahaksin lisada veel niipalju, et jooge veit päevas mitu korda, magage ja tegussege hästiõhutatud ruumis ja puhastage hoolega hambaid. Siis võite olla terwed ja elurõõmsad.”

Sõmmikul ema äratas teda, hüüdes: „Nunn, aeg on tõusta üles! Sõmmikeine ootab!”

Ta hüppas üles ja hüüdis: „Ema, ma tulen kohel!”

„Milline naljakas kuid õpetlik unenägu oli minul,” ütles ta endamisi, kui see talle meele tuli. Ta vaatas peeglisse, et näha, kas ta tõesti peab lastma välja tõmmata kolm hammast. „Kõik hambad on terwed,” hüüdis ta rõõmsalt endamisi, „tänaõest päevast peale ma pihiian jüüa kõike, mis annab jõudu ja hoiab terveist.”

Terwishoju nr. hind 25 f.

„Meie Aeg“ maksab:

aastas Kr. 2.—, poolaastas Kr. 1.10. Üksik nr. 20 f.
Tellida igast postiautijest ja lewitajaist.

**Wäljaandja: S. P. Adw. K. Eesti Liit. Wastutaw toimetaja: M. Wärengrub.
Toimetus ja talitus: Merepuiestee 14-a, Tallinn.**