

Töö ja Tervis

Sotsiaalpoliitiline kuukiri

Eestimaa Haigekassade Liidu ja Sotsiaalse Arengu Eesti Ühingu häälekandja

Nr. 8

August

1928

Tellimise hind postiga:	Ilmub kord kuus.	Kuulutuste hinnad:
aastas 120 senti	Talitus ja toim.: Tallinn, Nunne 11—6.	1 lhk. kr. 20.—
6 kuu peale. 60 „	Tellimisi võtavad vastu kõik haigekassad ja postiasutused.	1/2 „ „ 10.—
1 „ „ . 10 „	Üksiknumber 10 senti.	1/4—6.— ja 1/8 lhk. „ 3.—
Välismaale aastas 150 s.		Teksti ees — 50% kallim

SISU: 1) Õnnetusjuhtudest ja üldtööstuslistest haigustest — Dr. H. Jürgenson. 2) Simulatio haigekassa liigete keskel — L. Johanson. 3) Inimkeha masinana — Dr. H. Jürgenson. 4) Eesti arstid ja haigekassad — L. Revolt. 5) Harjutamise tähtsus' kehalises töös — Dr. H. Jürgenson. 6) Südamehaige tervishoid — Dr. Moissi. 7) Vitamiinid. 8) Mõnda inimkeha arengust. 9) Läti Haigekassade Liidu VII kongress (pildiga) — K. Lukk. 10) Kinnitussameti otsusi. 11) Mitmesugused teated. 12) Küsimused ja vastused.

Õnnetusjuhtudest ja üldtööstuslistest haigustest.

Dr. H. Jürgenson, Tartu.

Tööstustes töotajatel töölistel tuleb arvestada: 1) nii tööstusliste õnnetustega, kui ka 2) tööstusliste haigustega.

kui teistega, kusjuures rääkides viimastest mainime aina üldtööstuslisi haigusi. Mis puutub õnnetustesse, siis tarvi-



Fournier.

Töölise elu.

Esimesed — rohkem juhuslisemad, teised — rohkem paratamatud, nii näeme meie neid igapäev, kes töötame tööstuste arstidena.

Tutvuneme lähemalt nii esimestega,

tame andmeid, mis kokku seatud on Saksamaal; mis puutub üldtööstuslistesse haigustesse, siis andmeid, mis pärit Inglismaalt.

Saksamaa andmed tööstusliste õnne-

tuste kohta võtavad oma alla kümme aastat, 1909. aastast alates 1919. aastani. Esikohal õnnetuste rohkuse poolest seisavad siin veoriiste (rong, veoautod jne) juhtivad töölised (17,37 õnnetuse juhus 1000 vastava töölise kohta ühe aasta vältel). Järgmised oleksid mäekaevanduste töölised (14,94 õnnetust 1000 töölise peale), nüüd järgnevad teised tööstusalad ja järgmises just järjekorras: sisemaaliste veeteede (aurulaevad) töölise keskel tuleb 14,49 õnnetusjuhus 1000 kohta, kivilõhkujate keskel 13,93 iga 1000 kohta, veskitöölise keskel 13,76 iga 1000 kohta jne. Kraavides ja maasügavuses töötajad töölised näitavad 13,07 õnnetusjuhus iga 1000 töölise kohta, raua- ja terasetöölised 9,97, ehitustöölised 9,91, puutööstuste töölised 9,69, laagrite jne. ehitustöölised 9,00, paberitehaste töölised 8,98, telliskivitööstuste töölised 8,72, õllepruulid ja linnaseid valmistavad töölised 8,27, suhkrutööstuste töölised 8,13, keemiavabrikute töölised 7,09, metallitööstused 7,02, tänavate koristamist ning juhtimist juhatavad töölised 6,76, lihunikud 6,47, piimatööstuste töölised 6,07, korstnapühkijad 5,42, nahatööstuste töölised 5,38, muusikariistade tööstuste töölised 5,33, gaasi ja veevärgi tööstuste töölised 5,26, merelaevadel töötajad (madrused jne.) 5,06, peenemate asjade mehaanika ning elektrotehnika töökodade töölised 4,98, erasõiduteede (omnibus jne.) töölised 4,94, klaasitööstuste töölised 3,77, toidumuretsemiste ladude töölised 3,61, paberit ümbertöötavate tehaste töölised 3,28, potissepad 3,06, raamatuköitjad 2,75, kudumis-tekstiiltööstuste töölised 2,70, riidetööstuste töölised 1,93 ja tubakatööstuste ja -tehaste töölised 0,56 iga 1000 töölise kohta.

Surma töid need õnnetusjuhud muidugi mitte alati, ainult mõnedel korral. Surmamise mõttes asusid esikohal järgmised tööstusharud: mäetööstus, merelaevanduse töölised, kivilõhkujad, maa all töötajad, veskitöölised, paberivalmistamise vabriku töölised, tänavatel sõiduriiste juhtivad töölised, raua-, teras- ning puutööstuste töölised.

Suur osa üldiselt jäi kas täielikult ehk ajutiselt töövõimetuks.

Kui nüüd küsime, mis oli nii suure õnnetuste hulga põhjuseks, siis leiame,

et siin selleks põhjuseks õige tihti olid: 1) noorte (ja laste) inimeste töö, 2) ületunni töö, 3) osalt sanitaarselt mitte laitmatult ja mitte hästi sisseseatud ruumid, tehased. Ka tuleb siia juurde arvata öösist tööd, mis iseenesest mitte loomulik ja seega tervisele kasulik pole. Peale Itaalia on kõigis Euroopa riikides öösine töö lastele kuni 16 eluaastani seadusega keelatud, enamjaos Euroopa riikides ei lubata ka naistel öösiti töötada. Taanis, Inglismaal, Prantsusmaal ja Rootsis on öösine töö kuni 18-eluaastani üldse keelatud. Helveetsias (väljaarvatud öösine telegraafi jne. töö, ilma milleta kuidagi viisi läbi ei saa ja kus ainult mehed üle 18 a. töötada võivad) on seadusandliselt üldse öösine töö kõigile inimestele keelatud.

Ka naiste rasedusajajärk avaldab oma mõju õnnetuste suurenemise peale. Nõutakse õieti seepärast, et naised 4 nädalat enne ja 4 nädalat pärast sündimist saaksid tööst täiesti vabastatud. Ka õige oleks naisele, kui laupäevaks teda ennem saaks kodu lasta, et puhata saaks ta rohkem kui mees, kellest ju nõrgem ta on kehaliselt.

Nüüd veel laste töö kohta päeval. Ka siin tuleks aastatega piirata. Hispaanias pannakse 10-aastaseid juba tööle, Prantsusmaal 13-aastaseid, Helveetsias lubatakse vabrikusse töösse lapsi mitte enne 14 aastat. Ka meie vajaks sama korraldust.

Nüüd läheksime nende haiguste juurde, mis ette tulevad igas tööstuses, kus olemas on tööstustolmu, mida hingame me kopsudesse. Esikohal oleks tiisikus. Inglise andmete järele, kui põllutöötajate tiisikusse surevust arvata 100, siis sureks vastavalt puutöölisi ja tislereid 161, söekaevureid 167, kuduajaid 187, pagareid 191, mõldreid 194, nahaparkijaid 210, kivilõhkujaid 232, sitsi- ja paberitööstuste töölisi 247, valge-vasega töötajaid, vaskseppasid, brongsigas valajaid 292, raua- ja terasasjade valajaid 294, treialeid 295, vaskseppasid 304, klaasseppasid 322, korstnapühkijaid 325, seatina väljakaevajaid mäetööstuste töölisi 350, juukselõikureid, harjategijaid 356, viilraiuajaid 416, potisseppasid 443, noateritsejaid 496. Prof. B. Chajes märgib siinjuures veel seda ära, et metalli tolm just tiisikusse haigusliste

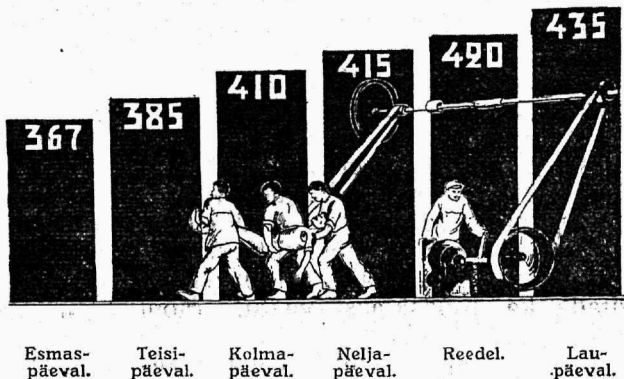
nähtuste kiirendajaks on, kuna ta just riivab kopsukudet hästi rohkem kui teised tolmud, nagu mineraalidest, loomadest ja taimedest saadud (jahu jne.) tolm. Prof. K. Erisman näitab, et ka tööliste puht-rinnakasti füüsiline areng (harilikult peab rinna ümbermõõt pool kasvust välja tegema) siinjuures taha jääb, ta on uurimusi teinud Venes ja peaaegjalikult Moskva linnas. Ta näitab, et eriti puuvilla ketruse jne. vabrikute töölised nõrga rinnakastiga on; kaal kinnitab sedasamagi. Oleks huvitavad vahest veel Vestergardi uurimused, mis ka pärit on Inglismaalt. Siin näidatakse + m ä r g i t u l t ä r a , kui palju % teatava elukutsega inimesi rohkem ära suri, kui oodata teati, — a g a neid, mis üle jäid, ilma et seda aimata oleks teatud (ära ei surnud kalkulatsioonide jä-

Möldrid	+1,0%
Õpetajad	+ 2%
Arstid	+ 6%
Rätsepad	+ 8%
Puuvilla- ja linatööst. töölised	+15%
Sõekaevurid	+15%
Täheladujad	+16%
Klaasivabriku töölised	+20%
Maalrid ja klaasrepid	+21%
Mütsitegijad	+23%
Meremehed	+36%
Potissepad	+38%
Voorimehed	+43%

Voorimeeste, meremeeste jne. suurt surevust tuleb seletada siin rohkem juhusliselt, kui paratamatut moodsapääsematut nähtust. Udurikas, niiske Ing-

Õnnetusjuhtude arv nädalapäevade järgi:

Igast 1000 õnnetusjuhust Berliinis oli:



rele!). Advokaadid seisavad ses tabelis esikohal. Neid jäi tervelt 61% üle ettenähtava arvu elama, ülearu suri kõige rohkem voorimehi, tervelt 43%.

Toome tabeli.

Advokaadid (jäid rohkem elama, kui oodati, märgitud miinusega)	-61%
Poodnikud	-32%
Pastorid	-29%
Puusepad ja tiserid	- 9%
Meesteenrid	- 6%
Nahaparkimise töölised	- 1%
Nahavabriku töölised (jäi vähem elama, kui oodati, märgitud plussiga)	+0,5%

lismaa kliima võis kergesti nende ööpäevad väljasolijate keskel kopsupõletiku jne. tekitada, mis ka põhjuseks nende suureks surevuseks, ehk jälle jatkude reumatismi hilisemate hüdamehäiretega ja sellele järgneva surmaga. Et advokaadid ja poodnikud seal aga hästi on elanud, on seletatav palju raskemini.

Me tutvunesime nii siis õnnetustega, mis juhtuvad me tööstustes ja nimetasime just siin tiisikust, kui üldtööstuslist haigusnähtust. Kuidas võidelda nende pahede vastu? Vastused said osalt enim antud. Peab tööliskonnale meil võimaldama veel inimlikumaid elutingimisi ja kortereid, — nii saaksime sihile ja terveks jääks meie tööliskond!..

Simulatio haigekassa liigete keskel.

L. Johanson.

Töölised pööravad arstide poole, ilma et neil selleks põhjust oleks, püüavad endid haigeks teha, et töölt vabastamist ja haigekassast toetust saada! Sarnaseid süüdistusi ja oletusi kuuleme viimasel ajal korduvalt, küll üksikute arstide, töösturite, kinnitusühisuse tegelaste, aga isegi ka haigekassade tegelaste poolt. Kui aga nende oletuste tõenduseks andmeid nõuda, siis tuuakse mõni juhus, sageli väga vaieldav. Üksikuid juhtumisi üldistatakse ja heidetakse — haigekassaosalistele väga raske süüdistus.

Simulatio, enese haigekskujutlemise küsimust on uurinud arstid.

Enese haigekskujutlemine ja haiguse suurendamine, aga ka tervise sihilikult rikkumine on nähtus, mis sageli ette tuli varematal aegadel sunduslikult väeteenistusse võtmisel. Aga ka siin oli arste, kes liialdasid, ei uskunud teatud rahvuseid ning nägid igal pool pettust ja „isamaateenistusest“ kõrvale hoidmise püüet. Paljud võetigi sõjateenistusse haigetena. Nüüd püütakse haiguskindituse põhimõttelikkude vastaste poolt sarnast umbusaldust levitada ka töölisklassi vastu. Mõni arst, näiteks omal ajal Riias Dr. E. Schwarz, läheb isegi väga kaugele. Ta on isegi oletanud, et simulatio sundusliku kinditamise juures võtab epideemilise iseloomu. Ja Quinque ütles sama, mida korutavad praegu mõned Eestigi arstid: sotsiaalne kinditamine avaldab rahva kõlblusele sõjaväeteenistuse mõjule just vastupidist mõju: sõjaväeteenistus kasvatab altruismi, sotsiaalne kindlitamine — egoismi.

Ajajooksul on aga arstid küsimust uurides ja käsitades teistele seisupaikadele tulnud, selle järele, mida enam arstlike uurimise meetodid täienesid. Iseäranis on siin suurt mõju avaldanud just teaduse edu neuropatoloogia alal. Friedrich L e p p m a n n kirjutab palju sellest, mis varem paigutati simulatio alla, — hüsteeria arvele.

Ja arstiteadus tuleb nüüd juba otsusele, et **simulatio puhtal kujul, see on — enese teadlikult haigeks tegemine, on haruldane nähtus.** Haiguste suurendamine on juba märksa sagedam nähtus.

K ü h n - M ö b i u s ütleb, et simulatio, enese petlikult haigekstegemise arv, mida arst tähele paneb, on seda suurem, mida väiksemad on arsti teadmised ja just arstlis-psühholoogilised.

Kõige selle tagajärjel on asjatundlikud arstid väga ettevaatlikud simulatio diagnoosi tegemisel, ega asu ilmiski räpakalt töölisigi selles süüdistama.

Simulantide arv, kes võivad petta vilunud arsti-eksperti, on väike. Peale selle on võimalik ka haigemajja paigutamine. Haigekassadel ja nende arstidel on küllalt abinõusid, kuidas võidelda simulatio vastu, kui seda peaks olema. Kuid kõik need jutud, nagu teeksid töölised endid haigeks jne., on aluseta, asjata süüdistus, millega ainult tööliskindituse vaenulist meeoleolu püütakse luua.

Sellepärast oldagu süüdistustega ja üksikute juhtumiste üldistamisega tagasihoidlikum.

Inimkeha masinana.

Lihaste töö ja tegevus inimkehas.

Dr. H. Jürgenson.

Lihastes on alati verd, küll aga kogub mujalt kehast sinna iseäranis palju verd, kui inimene töötab ja lihased on tegevuses.

Töötamise ajal laienevad lihastes ole-

vad veresooned, alaliselt ning ikka enam ning enam hakkab lihaskoesse nüüd verd voolama, elustub lihasrakude tegevus.

Veri, mis siia jookseb, kannab rahva

keeles „puhta“ vere nime, ta on hapnikurikas; veri, mida siin koed enam ei vaja ja mis siit minema saadetakse, osutub „vanaks“, „mustaks vereks“, mis rikas on söehapest ning igasugustest teistest kehale mitte enam tarvilikkudest hapetest (piimahape jne.).

Millest on tingitud töötavate veresoonte laienemine?

Vastus: 1) Käsk nende veresoonte laienemiseks antakse esmalt just piklikust ajast (veresoonte liigutaja, vasomotoorne keskkoh), 2) edasi on ta tingitud ka puht-pinnalistest mõjuritest: lihaste töö tagajärjel tekkinud söehapugaas ärritab lihaskude kohapeal, selle tagajärjel laienevad siin veresooned,

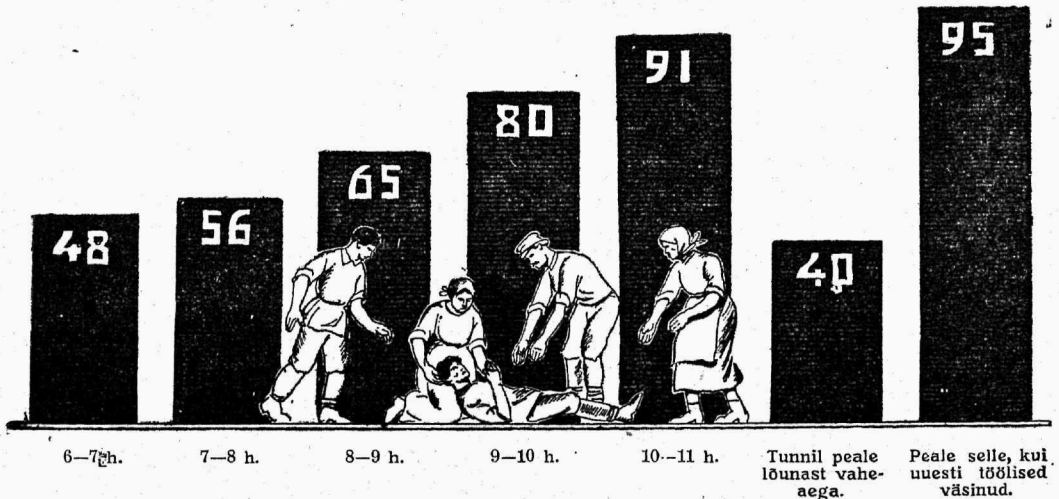
võrra see jõud end lihaskoes avaldab, sellest ei teata harilikult kuigi palju.

Üldiselt tuleb rääkida: 1) niinimetatud potentsiaalsest, keemilisest jõust ja edasi juba 2) n. n. kineetilise, mekaanilisest, liikumapanevast jõust (Landois). Need mõisted on maksvad masinatele, nad on maksvad ka inimmasinale, kellest allpool siin mõned read.

Potentsiaalne jõud ehk energia on peiteasteline, ürgollusline jõud meie inimkehas. Potentsiaalset energiat on meil alati, seni kui üldse me elame, kui tihti ja mil puhul me teda aga maksma panna tahame, on sootu teine asi. Ki-

Väsimuse mõju õnnetusjuhtudele.

Igast 1000 õnnetusjuhtudest aastas langeb järgmiste töötundide peale:



lihastesse hakkab rohkem verd voolama jne.

On katsetega kindlaks tehtud, et kui hobune sööb, ta mokatõstja-lihasest 7 korda rohkem verd läbi voolab võrreldes sellega, kui ta mitte ei söö jne. Sama õpetlaste (Chauveau ja Kaufmann) järele oli hobuste lõunapärast väljaminev veri hobuse järamise, söömise ajal hapniku tarvitanud 20 korda ja süsihapest ära andnud 40 korda rohkem, kui sarnasel korral, kus hobune ei söönud. Seega ka ainetevahetus töötavas lihases on märksa elavam.

Lihastest rääkides arvatakse, et neis ka jõud peab olema, mil moel ja kui-

neetiline jõud — see on meie kehas liikumapanev, mekaaniline jõud, mis vabaneb ürgolluslisest potentsiaalsest jõust. Potentsiaalne jõud osutub meie kogukeha keemiliseks ürgjõuhallikaks, akkumulaatoriks, jõukogujaks, jõukuhajajaks, kineetiline jõud osutub aga mekaaniliseks, liikumis-tegevusse panevaks nähtuseks meie inimelus.

Mis nähtused saadavad aga vastavate energia, jõuallikate üleminekut inimkehas.

Potentsiaalse energia vabanemisel tekib: 1) soojus nii harilikus masinas, kui ka inimkehas, kus normaal kehasoojus 36,5°, 2) kineetiline energia, liikuma-käimapanev jõud nii masinas —

näiteks edasilikuv vedur, kui ka inimeses, näiteks tööd tegev inimene, 3) valgus-kiirgavus, 4) hulka aineid läheb kaduma masina korstnast ja tuha näol, inimese juures hingamise, nahahigistamise jne. kaudu, kuse ja soolte teede kaudu.

Kui küsime nüüd, kas rongi vedaval veduril tähtis on, et ta katel väga kuum oleks ehk kas inimesel just väga tähtis on, et tal just väga palju kehasoojust oleks, siis vastame siin: ei, tähtsam on siin just kineetilise jõu vabanemine, töövõime kasv, liigutuste ja liikumise kiirenemine, muu kõik on vähema väärtusega.

Inimese juures muutub $\frac{1}{3}$ kõigest energiast töövõimeks, liikumapanevaks kineetiliseks jõuks, masinate juures on see jõud $\frac{1}{4}$ ja vähem; on äga ka paremaid masinaid. Siit näeme, et see masin paremaks osutub, missugune vähem tuhka, suitsu, soojust jne. tekitab, kuid rohkem liikumapanevat jõudu annab, samuti on ka inimesega, kelle inimmasin ka rohkem liikumisjõudu peab andma, töövõimet suurendama, vähem soendama, higistama ajama, hingamist kiirendama, põit ning soolikat tugevamini tööle kihutama. Kõik viimased (väljaarvatud soojuse tekitamine kehas, missugune alati 36,5 ümber peab olema kehasoojuse tasakaalus hoidmise pärast) on masina tuhka ja sama korstnast väljaminev suits, mis enesest võiks ka liikumisenergiat anda, kui masin võiks töötada otstarbekohasemalt.

Et selle otstarbekohasuse leidmine äga mitte kerge ei ole, seda näeme ka veel allpool.

Ütleme kõige pealt siin ainult nii palju: muu tervise juures peavad terved olema just ka kopsud, peavad korralikult töötama seedimiselundid, peavad arenenud olema lihased ja tasakaalustatud me närvikava, — see võimaldab meile seda just, mida me väga siit leida tahame, — üldisest energiatarvitusest saada suuremat kasu, ehk nagu seda inseneerid nimetavad — kasueffekti. Ka harjumus, ja just kindla hästi väljaõpitud tööga, on siin olulisema tähtsusega: heast lendurist ei saa ilialgi head tuukrit ega polaarmaa elanikust head troopikamaa elanikku. Peavad heast materjalist ehitatud

olema korstnad (kopsud inimesel), peab hea olema ahjukammer (inimesel seedimiselundid), peavad korralikud olema jõuratad (inimesel lihased, ergud), — siis saame kõigest kasu.

Nüüd peatume pisut lihastel. Milles seisab nende ülesanne? Nad on kõigepealt just mootoriteks, millistes valminemas on ärkavad jõud, nad on meil tagavara aitadeks, kus pesitsemas on juba elav jõud (loomasuhikru jne. näol).

Lihased, kondikava ja kõõlused (viimaste abil kinnituvad lihased kontide külge) loovad inimmasina välis-jõuratta, nad oleksid ise täiesti surmale määratud, kui mitte toit ei tooks sija jõutagavarasid.

Lihased on õieti mitmet liiki. Ühed on need, mis harilikus keeles lihaseks kutsutakse, nende rakkudel on võrdlemisi paks kest, sisaldavad eneses mitu tuuma, on täielikult me keskergukavast ärarippuvad ja alluvad seega me tahtele: tahame kätt ülestõsta, siis võime ka seda (väljaarvatud muidugi halvatused), tahame edasi minna, siis saame ka seda teha.

Sarnaseid lihaseid on väga palju kehas, nad teevad kogu keharaskusest välja 40—50%. Nende ehitus tuletab meelde meile malelauda, mis seletatav nende kiude rohkusest, mis läbistavad neid risti-rästi. Neid lihaseid tunneb igaüks meist: Kätel, jalgadel, seljal, kõhul, peal jne. on neid, et nad oma ehituse poolest hästi siiru-viirulisteks osutuvad, siis kutsutakse neid ka veel võõdilisteks ehk lihtsamalt veel võõtilhasteks.

Teine liik lihaseid kannab silelihaste nime. Nende rakkudel on üks tuum, kest peenikene, keskergukava ehk tahtejõu alla nad ei käi. Nad saavad küll ka käskusid, kuid eriliselt selleks olevast ergukavast, mille tüvi ei asu pealuus ehk selgroos, kus keskergukava asub, kuid mis asub selgroo ees, siseelunditele lähemale, selgroo peal (selle ergukava nimi on sumpäätiline).

Kus leiame meie neid lihaseid?

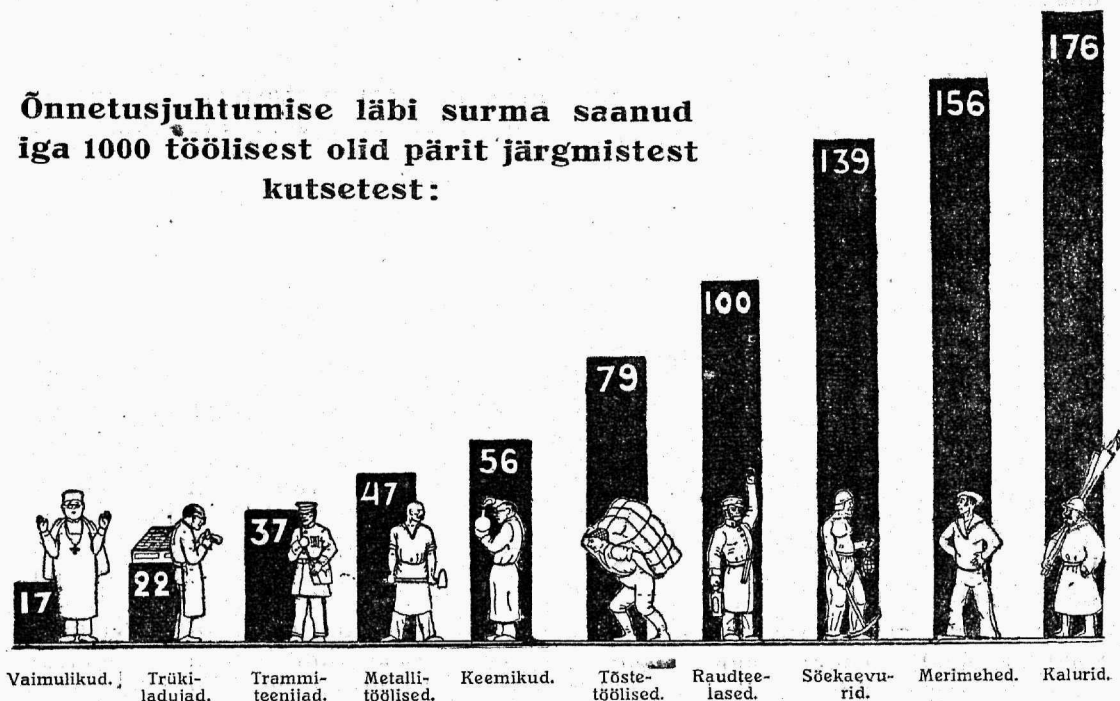
Vastus: soolikäte, põie, veresoonte jne. sees. Meie ei saa mitte käskida sooltele, et ärge nüüd seedige, — ei, see sünnib ööd-päevad. Nad töötavad vahetpidamata nagu pimestatud tööhullusest.

Viimaks nimetame veel südant, kus lihaskude jälle eriline. Peenikene kest (nagu silelihasele), mitmetuumaline rakk (nagu vöötlihas), mitte millegi alla paenduv, väsimatu, peale selle sisaldades eneses veel erilisi südant iseloomustavaid rakke, niisugusena osutub ta materiana. Kuid kaudselt võib ta peale mõjuda (katsete, rohtude abil), et ta kord kiiremini ehk tasemini hakkab töötama: keskergukaval, sümpaatilisel ergukaval on ta peale oma mõju, olles seotud temaga oma erkudega. Kuid mis iseäralik on südamel, on see, et tal ka oma ergustik on, peale selle leiavad Demoor, Haberlandt ja teised

lihaste tegevus-suurenemist tähele panna. Külma värinate juures, kangeistuskrampide (tetanus) juures töötavad lihased hooti väga tugeva jõuga. Selle tagajärjeks on kohe, et kehasoojus (palavik) haigel tõuseb, ta nõrkeb jne.

Võime rohtudega (strichnin, rebase mürk) ka samu krampe välja kutsuda. Ühe haiguse juures (nimi tetania) võivad haiguse pikaldase vältavuse tagajärjel (alalised käe jne. krambid) lihased lõpuks väga tüblisti kiduneda. See haigus tuleb elukutselise haigusena kirjutajate, õmblejate, sõnaga — peenikest sule ehk näputööd tegijate

Õnnetusjuhtumise läbi surma saanud iga 1000 töolisest olid pärit järgmistest kutsetest:



südame hõlmadest, paremast eeskamb-rist veel ühe vedeliku (sisenõristuslise hormooni), mida nad südamekäimape-naks vedelikuks peavad. Viimane küsimus on tänapäev üks huvitavama-dest arstiteaduses. Kui inimene hea toidu, värske õhu jne. juures korrali-kult ja tugevat tööd võib teha, siis paksenevad ta lihased, nad tugevnevad ka oma vedrutavuses. Kui inimest aga väsitada, siis hakkavad ta lihased ki-dunema, ka mitte midagi tegemisel näeme lihaste kidunemist.

Võib haiguste juures ka lihaste kidu-nemist ehk jälle väga elavat, haiguslist

töölise juures mõnikord ette. Kram-bid, ehk nad küll lihasharjutused, väsitavad niivõrra lihase ära, et näpu-lihased mitte ei paksene selle suure „näputöö“ järele, küll aga kohe kidu-nema hakkavad. Siit selgub jälle, et ka siin ei tohi liialduseni minna, nagu vahest raskejõustikus meil kergesti küll minna võiks.

Küsimine nüüd: mis tekitab lihases, kui ta ära väsib? Katseks võtame ümberkäiva, ümmarguse traatidest kokkulöödud, telje ümber käiva trumli, laseme oraval selles jooksta. Orav, pistetud sarnasesse trumliisse, hak-

kab kohe jooksmas. Trummel käib aga ringi. Mida kiiremini orav jooksmas hakkab, seda kiiremalt hakkab trummel käima, kuni viimaks orav puruväsinuna trumlile surnuna maha langeb. Kui nüüd selle surnud orava lihase vedelik pritsida tervele oravale, siis sureb ka see ära. Surmani väsinud orava lihastes on tekkinud elukardetavad mürgid, mis ka tervet, puhanud oravat surmavad. Väsimusmärkide keskel on pimehapet, söehapet jne.

Nii võib ka inimene surra üliväsimusest, väsimusmärkidest!

Nälja juures hakkavad (pärast seda kui nahaalune rasv kaob) kõige pealt lihased kidunema. 3—4 nädalat võib inimene siiski ainult veega elada, ilma veeta elab ta nädal otsa, ainult soolaga elab inimene ainult mõni üksik päev.

Nii siis näeme, et lihastes on jõutagarad (loomasuhkur-glükogeen), nad osutuvad kohtadeks, kus töö ajal vereeringvool eriti elavasse tegevusse tõmmatakse, seega jõudude vabanemine organismis just siin eriti silmatorkavalt end väljendab. Nad on siin rihmadeks ning jõuratasteks, mis masina iluks on ja oma käigu ajal silma võlvavad, — kuid kui puudub masina katlal kivisüsi, mis masina käima paneb, siis on nad armetud! Ka osutub just inimkehale erilise tähtsusega veel ka tema ergukava: lihasergukavoline koostöö olgu kõige otstarbekohasemalt korraldatud, siis on lihastööl omad tagajärjed ja tema tööst on suur kasu.

Kuid teine asi — see on toit (masinal kivisüsi). Toidud olgu kergesti seeditavad ja kõht (seedimiselundid) olgu terve. On keel inimesel korruga kaetud, siis ütleb arst, kõht on sel inimesel haige. Nagu keelepuhtus kõhu tervist (tõsi mitte alati), nii näitab katlaahju ehitus masina toidu (kivisöe) vastuvõtmise, „äraseditavuse“ võimalusi, selle „annet“ energia otstarbekohasemaks kasutamiseks. Toiduained neelame me alla, nagu masin kivisüsi: mõlemitest vabaneb energia, kes annabki meile „elusädet“. Toiduainete hulka, mida vajame, peavad kuuluma kindlasti: 1) munavalged, 2) rasvad, 3) jahuained, 4) soolad, 5) vesi ja 6) maitseained (loorberilehed, pipar jne.).

Toiduainete lihtsamaks muutumine inimkehas sünnib kahesugusel teel: hapnikuta ja hapnikuga. Esimesel korral on meil tegemist otsekoohese lõhkenemisega, teisel korral järk-järgulise lagunemisega, lihtsamaks muutumisega, mis meile olulisemalt tähtsam.

Hapendamiseks vajame meie hapniku ja seda saame hingates. Eks või siit selguda ka ühekorraga, kui tähtsaks osutuvad selleks terved kopsud (ka süda, mis ju kopsude veresoontega läbistatud): terveid kopsusid vajab meie tööliiskond!

Toiduainete otsekoohese lõhkenemise tee juures muutub üks moleküül näiteks kaheks poolikuks moleküüliks, nagu näiteks $6=3+3$. Selle lõhkenemis-lihtsustamisprotsessist vabaneb vähe energiat, mis kasulik oleks meie kehale ja üldtegevuseks.

Toiduainete lagunemis-lihtsustamisel hapniku juuresolekuga on aga juba suurem tähtsus meie kogu organismile ta tagasihoidlikul eluteel. Lõppained otsekoohesel lõhkenemisel ilma hapnikuta oleksid vesi ja söehappegaas, lõppaineteks lagunemis-lihtsustamisel hapniku juuresolekul aga vesi, söehappegaas, lämmastik vabaneb ühe muna-valge lõppainena jne.

Sööma peab vähem, kuid rohkem toitvat: mis sellest kasu, kui me veduri ahju kõiksuguseid kande kuhjaga täis ajame, ei hakka ta sellest kiiremini käima, ta „vihastaks“. end me üle, kui ta seda aga väljendada oleks võinud. Meie hellitame tihti ennast aga pette-pildiga, et kõht on meil täis, kuid unustame ära sinna sissevaatama, kas ka seal mitte ilmaaegselt palju roikaid ei ole. Sellest ka need „kõhuinimesed“, kes rääkimata, et nad on inetud, ka jõuliselt on hästi viletsad, küll aga, võib olla, küllalt „hirmutavad“ Sööma peab korralikult ning mõnikord mitte üleliia, sama vajab masingi: mitte üleliigset kütmist (manomeeter!).

Nii töötab siis me inimkeha kui päevad, nii ka ööd, ta on virgem kõigist masinatest ja viimse hetkeni meile truu: kuid peab lõppema kord ka tema töö, siis jääb vaikseks kõik kord meis, jõuab sihile ükskord ikka masin — siis lõpeb ka meie maine tee.

Eesti arstid ja haigekassad.

L. Revolt.

Viimasel ajal on Tallinnas haigekassa ja arstide vahelkord võrdlemisi terav: isegi suguhaigete arstimine toob vastolusid. Haigekassa ei tahtnud enese peale võtta neid ravimiskohustusi, mis seadusega tehtud kogukonna ja riigi ülesandeks. Tuleb ju 2%-lise arstiabi-maksu juures pealegi kokkuhoidlik olla. Üks osa arste aga tahaksid millegi pärast, et haigekassad oma summadega suguhaiged ka nakkusjärgus arstiks.

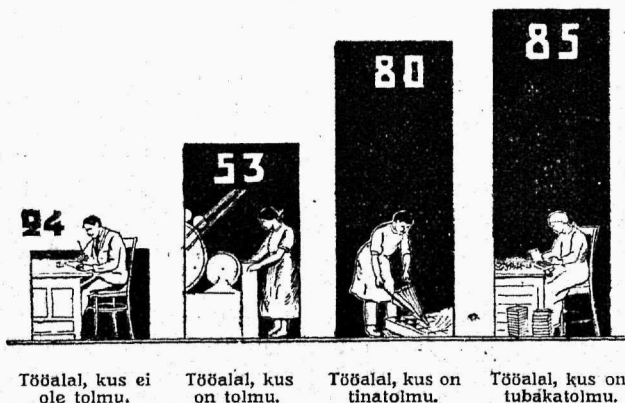
Haigekassade vastane seisukoht avaldus väga ilmekalt Eesti arstide seltside liidu peakoosolekul 15. apr. 1928. a., mille kohta ülevaate tööme läinud numbris lhk. 162.

Seal on pooldatud põhimõtet, et kas-

mille järele haige peab uuesti läbivaatamisele tulema.

Toetuse andmist haigekassale riigi poolt, nagu seda otstarbekohaseks pidasid Tartu arstid, ei peeta õiglaseks, kuna sel puhul maksustatavat riigi kodanikke, kes mingisugust soodustust oma ravi alal kusaigilt ei saa. See on jällegi omapärane seisukoht. Sellelt seisukohalt välja minnes ei oleks riik tohtinud toetada ka põllumajanduslisi ettevõtteid, asunikkudele maad ega toetust anda, kunsti ega kirjandust toetada, lastekodusid ja varjupaike asutada, tiisikuse ja muude haiguste vastu võidelda, sest kõik see sünnib ka neid riigkodanikke maksutades, kes ise neist „soodustustest“ osa ei saa.

Berliinis haigustuvad alloetletud tööaladel iga 1000 inimese kohta tiisikusse:



salikliimed peaksid kandma ise osa arstitasu. See võimaldaks arstitasu tõstmist ja vähendaks visiitide arvu.

Kassaliikmete arstimine peaks meie arvates ka edaspidi jääma täiesti haigekassade arvele. Arstiabi on vabrikutöölisele alati prii olnud, juba eelmisel aastasaajal. Ei ole mujalt peale Eesti arstide hääli kuuldavale tulnud, et selleks otstarbeks tuleks töölisti maksustada. Mis puutub perekonnaliigetesse, siis nende ravimiseks juba praegugi kassaliikmed maksavad kinnitumaksu. Arstid ei too ka maksustamiseks muud põhjust, kui arstitasu tõstmist ja visiitide arvu vähendamist. Arstitasu on võimalik tõsta, kui arstide arvu vähendatakse. Visiitide rohkus oleneb arstidest enestest: arstid määravad aja,

Oleks sootu loomulikum olnud, kui arstid nõudmise püstitaksid, et just rahva tervise tõstmise huvides tuleks arstiabi mitte ainult linnades, vaid ka maal rahvale hinnata kättesaadavaks teha kogukonna korraldusel. Rahva tervisoluude tõstmine on riiklik ülesanne. Ja selle heaks maksustamine on õiglasem, kui praegu suure osa Eesti riigimaksude kasutamise otstarb.

Otse pilkena kõlavad arstide liidu peakoosolekul toodud väited, et „riigi kui ka omavalitsuste poolt juba praegugi haigekassadele soodustusi tehakse, nii on näiteks riik kannud mitme taudi puhul haigekassa ja nende perekonna liikmete ravimiskulud täielikult ja omavalitsused leppinud vähema päevamaksuga haigekassa haigeile.“ Peab

küll arusaamatus olema riigi ja kogukonna ülesannetest, aga ka mingi ürgviha haigekassade ja ta liigete, tööliste vastu, kui niisuguste väidetega üldse tihatakse esile tulla. Otse vastik on selle lugemine.

Mis arstide koosolekute arutluse aruannete kokkuseadmisesse ja tagavarakapitalidesse puutub, siis põhjenevad need asjatundmatusel. Tagavarakapitali suurus ja selle piirid on seaduses ette nähtud.

Terve see arutlus on sündinud niisuguses toonis ja kujul, mida ei saa kuidagi erapooletuks ega asjalikuks pidada. Sellest on kahju. Meie näeme, kuidas mujal riikides arstid töötavad kontaktis haigekassadega, püüavad oma teadmistega ja erioskusega tööliste tervishoiu aluse tõstmiseks kaasa mõjuda — ja meil Eestis? Täielik arusaamatus, halvaks panev arvustus ja eitav seisus-

koht haigekassade kui tööliste kiinnitussatuste kohta.

Selleks pole põhjusi annud haigekassad oma tegevusega, vaid neid tuleb otsida arstide enamuse ilmavaatetest, poliitilistest vaadetest, ideaalide puudusest ja erinemisest rahvast, mis teeb tuimaks ja hoolimataks rahva hädade ja puuduste vastu.

Võib oletada, et edaspidi siin murrang tuleb ning paljudest arstidest haigekassade ja töölistikinnituse ustavad ja asjatundlikud tegelased saavad.

See generatsioon, kes praegu tooniandev, on oma eitavad vaated omanud õhkkonnas, mis täisimbunud vaenust tööliklassi vastu. See vaen jääb paljudesse püsima ka edaspidi, kuid paljud vabanevad sellest ja asuvad tööle töötava, see on rahva enamuse heakäikügu eest.

Harjutamise tähtsus kehalises töös.

Dr. H. Jürgenson.

Harjumusel on ülisuur tähtsus inimese elus. Iga meister teab hästi, kui palju vaeva ennem ära kulub, kui õpipoisist hea töömees saab, iga õpetaja teab, kui palju aega vaja läheb seks, et laps õieti lugema, kirjutama jne. õpib. Selleks, et midagi hästi teha, on tarvis kaua end harjutada, suurt vilumust omada jne. Ja see on maksev mitte ainult noorte inimeste kohta, ei, ta on maksev inimese kohta kogu eluks. Ei või kunagi vilunud tislert saada külalt vilunud õpetajaks ega vilunud sepp vilunud kalameheks. Esiteks juba seetõttu, et tislerti töö on eesrinna kehaline töö, kuna õpetaja töö on vaimline töö, teiseks seepärast, et seal, kus sepp eluaeg töötab kuumas sepi-kojas tule jne. juures, peab kalamees olema karastatud külmas vees, harjund aastaaegadega, kliimaga jne.

Harjumuse hüved, head küljed avalduvad ka lihtsalt kehaliselt, seal kus me harjumata mõnele tööle asume ja pea väsimata hakkame, hingeldame jne., — ei väsi vilunud tööline iial nii ruttu, ta võib töötada palju pikemat aega, ilma et väsimust pisutki tunneks.

Kõigest sellest peaks nüüd selguma, kui tähtis on tegelikule elule, kui meil hästi palju vilunud töölisi on, kui kord omale mõnd elukutset, tööd valides me seda tööd ka lõpuni teeme, ilma et ühe töö pealt teise töö peale edasi-tagasi hüppame.

Asume nüüd küsimuse juurde, missugune otsekohene mõju on harjumusel, harjutamisel inimese keha ja selle elundite, kudede peale.

Algame pulsi ja südamega.

Seal, kus normaalinesel pulsilöö- kide arv minutis 60—70 on, on töötajal inimesel ta 80 ja pisut rohkemgi. Kui tööd teha veel harjumuseta, siis tõuseb pulsilöö- kide arv 100-ni ja rohkemgi. Kuid mitte harva võime kindlaks teha veel suuremat pulsilöö- kide arvu inimese juures, ilma et ta sealjuures haige pruugiks olla. On kindlaks tehtud, et väiksemate marssimiste juures mägedesse pulsilöö- kide arv sõdurite juures 150 kuni 175 tõusnud oli, ilma et see neile kardetavaks oleks saanud ehk nad see järele voodisse pidid haigetena lamama jääma. Edasi, seal kus haigete juures pulsilöö- kide

arv 120—130 juba hästi tõsiseks osutub, 160—170 lööki minutis saatusliksaks saab, on võidud kindlaks teha rattasõitjate juures pulsilöökide arvu 200—250 minutis ning jalgratturitel pole sealjuures just mitte kõige suuremat viiga olnudki, väljaarvatud mõni kergem väsimustunne.

Eks kõla see kõik nii imelikult, et nagu asjasse ei tahaks esmalt uskuda, kuid et see nii on olnud, selleks on vastavad uurimused olemas. Kes viibinud haigemajades, see teab, et seal on niinimetatud haiguslehed: kui neid pisut vaadelda, siis selgub, et nende järele võib ülesmärkida pulsilöökide arvu, mille piirid oleksid: kõige väiksem pulsilöökide arv minutis, 40 lööki minutis, kõige suurem — 200 lööki minutis. Kuhu mahutada aga siia jalgratturite 250 pulsilööki, sellepeale ei ole seal küll mitte mõeldud! Mida rohkem ja korralikumalt (ilma end sealjuures väsitamata) end harjutada, seda kiiremini saab süda temale pealepandavast tööst jagu, väheneb pulsilöökide arv. Prof. Dr. A. Loevy on ise katseid oma juures teinud. Kui Helveetsia õpetlane harjutas ta end igapäev rännakuteks mägedele. Ta kirjutas oma tähelepanekute kohta, et seal, kus tal aastate eest pulsilöökide arv mägedesse tõusmisel 176-ni tõusis, ei tõusvat nende arv nüüd enam mitte üle 130—132-ni. Samuti on kindlaks tehtud, et sõjaaastatel, kus Austria sõduritel Alpides (3500 meetri kõrgusel) puls esmalt 160 tõusnud, pikema harjutuse järele 120 langenud. Sõja olukord sundis mägedes viibijate sõdurite südant teistmoodu töötama, vähem kordasid peksma, kuid see eest tugevamat verehulka enesest väljaviskama.

Kuidas on see nii võimalik? Lihtsalt, kui pulsilöökide arv mägedes harjutamiste järele väheneb, siis tähendab see ka teist, et südamelihaskiiruses tugevnema ka peab ja seetõttu rohkem verd iga pulsilöögiga enesest väljaviskama on pandud. Edasi, seal kus harjumata turistil, ränduril mägestikkudes pulsilöökide arv kaua aega veel pärast rännakut kiirenenud on, saab nende löökide arv normaalseks igal harjunud ränduril juba 10—15 minuti järele.

Nüüd võtame igapäevast tööd.

Võtame niitja. Harjunud niitjal tõuseb pulsilöökide arv kohe niitmise algul (5 minuti vältel) kuni 100, poole minuti järele on ta kohe seejärel harilik, harjumatul tõuseb 120 ja suuremakski, normaalseks saamiseni kuulub $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ jne. tundi.

Teine näide (ka Helveetsia uurimustest): Keegi põllutöeline kannab heinakuhja, mille raskus 65 kg., pulsilöökide arv oli alguses kohe 120 minutis, üheainsa minuti järele oli löökide arv juba harjunud töölisel ainult 78. Järeldus kõigest ülalöeldust: harjutamine kõvendab südame tööd! Kui võrdleme inimest loomadega, siis näeme, et need on teised arvud: elevandil peksab süda minutis 28 korda, hiirel aga 140 korda. Edasi täisealisel inimesel 60—70 korda, väetel lapsel 120—130 korda. Ka on pulsilöökide arv keha soojusega seotud. Kui keha soojus tõuseb, palavik on, kiireneb pulsilöökide arv iga ühe kraadi kohta 10—15 löögi võrra.

Ka ripub pulsilöökide arv hingamise tihedusest jne. (kopsu põletiku jne. juures hingeldab inimene).

Kui harjutada end tööle, siis tuleb seda jätkata, on kahjulikud siin suured vaheajad, mis halvavad me tööjõudu. Harjutamisega sügavneb hingamine, kuna harjutamatult ta kergelt kiireneb, väheneb higistamine jne. Ka kehasoojus ei tõuse üle normaalse, kuna harjutamatult ta on kõrgendatud.

Kes palju, tugevat tööd teeb, selle lihased on tugevamad ja tervis on ka parem.

Võtame näited:

1 kilogrammi metspardi raskusele vastab 10 grammi tema südame raskusest.

1 kilogrammi metspardi kaalule vastab 7 grammi tema südame raskusest.

1 kilogrammi metsjänese kaalule vastab 7,75 grammi tema südame raskusest.

1 kilogrammi kodujänese kaalule vastab 2,4 grammi tema südame raskusest.

Siit selgub, mida rohkem tuleb loomal jooksta, lennata (metsjänese, metspart), seda raskem ka ta südame kaal. Kiire töö suurendab südant, tasane töö suurendab eesrinna lihaseid. Kuid kõige

tähtsam on siin aga harjumus, mida korralikum on ettevalmistus, harjumine tööga, seda paremaks osutub ka töö tulemus.

Kõigest ülalnimetatust võiks selguda, kuivõrd tähtis on tööga harjumine: mida korralikum see harjutamine,

mine, seda õnnelikum selle tagajärg. Osutuks väga vajalikuks tänapäev, et iga inimene enese juures kehaharjutamise tähtsust oma kehale hakkaks tähele panema: Seks on tarvis osata pulsi lugeda, kehasoojust kraadida ja sellest jatkaks küllaltki!

Südamehaige tervishoid.

Dr. Moissi.

Südamehaigele on kõige tähtsam — rahu, nii füüsiline, kui ka psüühiline, hingeline, aga ka mõõdukus igal pool ja igas asjas. Iga pingutus ja üleliigne väsitamine on ühenduses hädaohuga.

Haige peab vabal ajal puhkama voodis.

Trepist tuleb käia pikkamisi, puhates. Halva õhuga ja suitsustest ruumidest tuleb hoiduda.

Ka rahulik uni on tarvilik. Vähemalt tund aega enne uinumist tuleb töö lõpetada, süüa võib 1½—2 tundi enne magamist, mitte hiljem. Enne magamist — väike jalutuskäik.

Voodi ei tarvitse olla ülearu pehme, samuti pole vaja katta ennast ülearu soojalt. Magada tuleb paremal küljel või seljal, jalad soojas hoida.

Süüa tuleb sageli, kuid vähesel määral. Söök olgu toitev, kergesti seeditav ja mitmekesine. Liialt ei tule tarvitada liha, ei ole aga tarvilik ka taime-

toitlaseks hakata. Toiduks on head — marjad, puuvili, aiavili, siis makaronid ja muud jahutoidud. Kuna juurviljades ja puuviljas on vitamiinid, siis söögi valmistamisel tuleb hoiduda nende hävitamise eest. Juurvilja tuleb keeta 15 kuni 20 minutit, kaant kinni hoides. Kasulikud on toores puuvili ja aiavili, kuid enne tulevad nad hoolsasti pesta, et ühes ei sööda aiaviljaga maat-ussi mune. Herneste, ubade, läätsade jne. tarvitamisest tuleb hoiduda.

Suvel tuleb süüa puuvilja, talvel kompotti, jookidest on parem — piim, 4—6 klaasi päevas.

Kõht olgu alati korras.

Arstirohte võib tarvitada ainult arsti ettekirjutusel. Arstimise eesmärk: südame vastupanu suurendamine ja vere-ringvoolu parandamine.

Vitamiinid.

Viimasel ajal kõneldakse alatasa vitamiinidest. Vaatame, missugused need on. Seni on õpetlased leidnud 5 gruppi vitamiine:

A grupp, mis sisaldab iseäranis lastele tähtsaid aineid. Need kaitsevad ka kardetava silmahaiguse eest (kseroftalmia), mis ähvardab pimedaksjäämisega.

B — hoiab raskete haiguste eest (beri-beri, polyneuriit, mitmekohane egüpöletik).

C — skorbuthaiguse, tsõniga vastane.

D — rachitise (inglishaiguse) eest hoidev. Selle haiguse juures avaldub hi-

gistamine, kahvatus, apaatia, halb söögiisu, kõhu täisajamine, luie kõverdamine, halvad hambad jne.

E — mõjub kasvule ja signemisele, kuid on vähe uuritud. Nähtavasti iseäranis tähtis loomakasvatuses.

Vitamiinide hulka toiduainetes märgitakse numbritega 1, 2, 3, 4, 5.

1-ga märgitakse produktid, kus kõige tähtsusetam hulk vitamiine.

2 — on tarvis seda produkti lisada toiduainetele 50 protsenti.

3 — on küllalt 20 protsendi juurde-lisamisest toiduainetele.

4 — aitab 5 protsendist.

5 — sisaldab kõige suuremat hulka vitamiine produktis.

Kus number puudub, seal kas puuduvad need vitamiinid, või pole seda gruppi küllaldaselt uuritud.

Sisaldavad vitamiine:

	A	B	C	D
Apelsiinid ja sidrunid	1	2	5	—
Oad, erned, läätsed, turginiisu (mais)	2	3	1	—
Õlle pärm	—	5	5	—
Kalarasv	4—5	—	—	5
Kartul, spargel	2	3	2	—
Kapsas (toores)	2	3	3	2
Liha, kopsud, veri	0	1	0	—
Taimerasv	1	0	0	0
Või (koore)	4	2	2	2
Kaera- ja maisijahu	—	1	0	0
Porgand (toores)	2—3	3	2	—
Värske piim	3	2	3	2
Hapupiim	1	2	3	0

Sisaldavad vitamiine:

	A	B	C	D
Kooritud piim	1	2	2	0
Tüki ja kuiv piim	2	2	2	2
Kaer ja riis	1	2	0	0
Kurgid, redised, seller	2	2	2	2
Pähklid ja mandlid	1	0	0	0
Pomidoorid ja spinat	3	3	4	2
Hirse	0	3	0	—
Neerud, maks, ajud, piim	3—4	3	3	2
Nisu, rukis, oder	1	3	0	0
Kala, heeringas	2	—	0	0
Salat, kõrvits	2	2	2	2
Ploomid, viinamarjad, pirnid	1	1	2	0
Röösk koor	3	1	1	2
Juust	2	1	0	0
Peedid, hapuoblikas	1	1	1	—
Rukkileib	—	2	0	0
Sai	0	0	0	0
Õunad, maasikad vabarnad	1	2	2	0

Mõnda inimkeha arengust.

Dr. H. Jürgenson.

Tavaliselt ei teata meil mitte, kui palju kaalub laps mitmesugustel eluaastatel, vaadatakse lapsele lihtsalt otsa ja öeldakse kohe, et ta oma aastatele küllalt arenenud on, tal küllalt kaalu, pikkust jne. on. See tõttu ei osutuks ilmaaegseks, kui allpool vastavaid tabelisi anname, mis näitavad täpselt, kuidas lapse kaal ja kasv järkjärguliselt mitmesugustel eluaastatel

juurde võtavad (10 eluaastast peale võtavad kaal ja kasv tütarlastel ning poistel juba üksteisest erinevalt juurde), kuidas vaherkord pea kõrguse (ülevalt alla) ja keha kõrguse, pikkuse vahel muutub (teatavasti on see vaherkord vastasündimisel 1:4 vastu, täiskasvanul 1:8 vastu) jne. Kohasemaks võiks küll osutada siin prof. C. H. Stratzi tabel, mis meile järgmist näitab:

Vanadusaste	Aastad	Peakõrguse suhtumine keha pikkusele	Kogupikkus lapsel		Raskus		Märkused	
			sentim.	igaaastane juurevõtt	kilogr.	igaaastane juurevõtt		
I. Rinna laps	1 eluaasta lõpp	1:4 ¹ / ₂	75	+ 25	9	+ 6	Vastasündinul on peapikkuse suhtumine kere pikkusele 1:4; lapse keha pikkus on kogusummas 50 sentim.; kaal keskmiselt 3 kilogram.	
II. Neutraalne lapsepõli:	2. eluaasta	1:5	85	+ 10	12 ¹ / ₂	+ 3 ¹ / ₂		
		3. „	1:5 ¹ / ₄	93	+ 8	14		+ 1 ¹ / ₂
		4. „	1:5 ¹ / ₂	97	+ 4	16		+ 2
a) keha mõõtude suurenemine laiuses:	5. „	1:5 ³ / ₄	103	+ 6	17 ¹ / ₂	+ 1 ¹ / ₂		
		6. „	1:6	111	+ 8	19		+ 1 ¹ / ₂
		7. „	1:6 ¹ / ₄	121	+ 10	22		+ 3

Vanadusaste	Aastad	Pea kõrguse suhtumine keha pikkusele	Kogu pikkus lapsel				R a s k u s				
			sentim.		igaaastane juurevõtt		kilogramm		igaaastane juurevõtt		
			poissl.	tütarl.	poissl.	tütarl.	poissl.	tütarl.	poissl.	tütarl.	
III. Biseksuaalne lapse- iga:											
(a) teiskordne kehamõõ- tude suu- renemine laiuses	8. eluaast.	1:6 ¹ / ₄	125	125	+ 4	+ 4	24	24	+ 2	+ 2	
	9. „	1:6 ¹ / ₄	128	128	+ 3	+ 3	26	26	+ 2	+ 2	
(b) teistkordne kehamõõ- tude suu- renemine pikkuses	10. „	1:6 ¹ / ₂	130	130	+ 2	+ 2	26 ¹ / ₂	27 ¹ / ₂	+ 1 ¹ / ₂	+ 1 ¹ / ₂	
	11. „	1:6 ³ / ₄	135	138	+ 5	+ 8	30 ¹ / ₂	32 ¹ / ₂	+ 4	+ 5	
	12. „	1:7	140	143	+ 5	+ 5	33	35 ¹ / ₂	+ 2 ¹ / ₂	+ 3	
	13. „	1:7 ¹ / ₄	146	155	+ 6	+ 12	37	40	+ 4	+ 4 ¹ / ₂	
	14. „	1:7 ¹ / ₄	151	158	+ 5	+ 3	40	46	+ 3	+ 6	
	15. „	1:7 ¹ / ₂	160	160	+ 9	+ 2	47	52	+ 7	+ 6	
	16. „	1:7 ¹ / ₂	162	162	+ 2	+ 2	55	53	+ 8	+ 1	
IV. Küpseks- saamise aja- järk:	17. „	1:7 ³ / ₄	165	163	+ 3	+ 1	60	55	+ 5	+ 2	
18. „	1:7 ³ / ₄	170	165	+ 5	+ 2	64	56	+ 4	+ 1		
19. „	1:8	175	168	+ 5	+ 3	67	57	+ 3	+ 1		
20. „	1:8	180	170	+ 5	+ 2	69	57 ¹ / ₂	+ 2	+ 1 ¹ / ₂		

Siit tabelist võime välja lugeda, et inimkeha arengus mitu järku on olemas: peale vastsündinu ajajärku, mida tabelis mitte märgitud ei ole, võime inimkeha arengus veel nimetada: I — sülelapse ajajärku, esimene eluaasta, alates päevast pärast sündimist esimese eluaasta lõpuni, II — niinimetatud neutraalset (ehk ükskõikset) lapsea ajajärku (sel ajal näeme, et laps 2, 3 ja 4 aasta jooksul laiuses juurde võtab, siis jälle 5, 6 ja 7 eluaastal pikkuses suuremaks kasvab). Sellejärele tuleb inimkeha arengus n. n. biseksuaalne ajajärk, kusjuures nende aastate vahel poiste ja tütarlaste arengus omad iseäraldused ilmuvad: ühed hakkavad hiljem juurde võtma kaalus, teised varem, esimesed muutuvad kasvus ja kaalus suuremateks, aga ka raskemateks.

III — Biseksuaalne ajajärk võtab oma alla 8, 9 ja 10 eluaastat (kus teistkordne kehamõõtude laienemine end avaldama hakkab ning edasi ka veel järgnevad neile viis aastat: 11, 12, 13, 14 ja 15 eluaastat (siin võtavad lapsed juure pikkuses).

Viimaks IV — tuleb küpseksaamise ajajärk: siia alla käivad 16, 17, 18, 19 ja 20 eluaasta.

Praegu nimetatust tabelist on ka näha, et 10-aastaselt lapsed kaalu mõttes erinevalt juba juurde võtavad, kuna enne seda nad nii pikkuses, kui ka kaalu mõttes ühes läksid. Tütarlapsed jõuavad poistest ette. 9-aastaselt kaalusid nad kumbki 26 kilogrammi, 10-aastaselt kaalub poiss ainult 26¹/₂ ja tütarlaps tervelt 27¹/₂ kilogrammi juba. 11, 12, 13, 14, 15 aastasel on tütarlapsed poistest ees (poistel on vastavad arvud 30¹/₂, 33, 37, 40, 47, tütarlastel aga 32¹/₂, 35¹/₂, 40, 46, 52 kilogrammi). Siis lähivad poisid ette, algab nende areng ja suguline küpsenemine. Pikkuse suhtes hakkavad tütarlapsed 11 (mitte 10 aastasel, nagu see kaalu juures oli) aastasel poistest ette minema, see kestab ka peaaegu kuni 15 aasta lõpuni (vastavad arvud oleksid poistel 135, 140, 146, 151, 160, tütarlastel aga 138, 143, 155, 158, 160 kilogrammi). Selle järele lähivad poisid ette, — tuleb nende kord.

Neid uurimusi on sarnane autoriteet, nagu ülal nimetatud õpetlane, tuhandate laste juures toime pannud, nad on eriliselt just huvitavad ja praktiliselt tähtsad.

Edasi veel mõned andmed. Hambamurdmise algust võib 6—9 eluaasta peale arvata. Sel alal tugevneb ka

kondikava, eriti selgroog. Hamba-
murdmise lõppu võib 9—12 eluaasta
peale arvata. Selgroog areneb siin veel
edasi, et oma lõplikult ilusale, tervele
vormile hästi lähemale jõuda. Poistel
õlgade ja rinnamuskulatuuri, tütarlas-
tel puusade laienemine. Üldine lihas-
tiku tugevnemine.

12—15 eluaasta vahel algab tütar-
laste juures suguline küpsus. Ainult
lihasjõu ja hingamismuskulatuuri,
kopsu õhumahutuse mõttes jäävad
tütarlapsed pisut poistest siin maha.
Kuid mõlemitel suureneb tugevasti sel
ajajärgul kops ja kasvab süda.

15—17 eluaastate vahel saavad tü-

tarlapsed juba küpseks, kuna poistel
selleks aeg algab. Sel ajal sünnib suur
südame ja kopsude kasv, kuna suurem
veresoon aasta oma arengus pisut ta-
gasi võtab. Pärast 17 aastat kuni 20
eluaastani võib poisse ka suguliselt
küpseks nimetada. Prof. Dr. med.
F. A. Schmidt näitab huvitavalt ka ära,
missugused kehaharjutused missugusel
aastal kõige kohasemad oleksid, kuid
sellest juba teinekord.

Nii sünnib siis me inimkeha järk-
järguline arenemine: kord tõusud, siis
langused, nagu meri, mis lainetab. Ning
hiljem tuleb vanadus, kus puruneb keha
kui murdlaine.

Läti Haigekassade Liidu kongress Riias 9.—11. juunini 1928. a.

K. Lukk.

Kongressi teine päev, 10. juulil.

Töö algab kell 9 hommikul mandaatkomisjoni
aruandega, millest selgub, et kongressist võtab
osa 39 haigekassat 161 saadikuga. 37 kassa
mandaadid on komisjon kinnitanud. Kahe man-
daadi kohta võtab kongress seisukoha. Kol-
mest haigekassast on saadikute valimiste kohta
protestid tulnud, mis ette kantakse. Ei ole
valimisi toimetades proportsionaalsuse põhi-
mõttest kinni peetud, valitud lihtsa häälteena-
musega, mille tõttu vähemus ilma esituseta
jäänud.

Kui see läbi, siis tuleb jälle üks erakordne
teadaanne Läti kooliõpetajate haigekassa esi-
taja Steini poolt, et Vez-Gulbenes (Alt-Schva-
neburgis) tuleb kassaarstide streik majandus-
listel põhjustel ja et 16. maist peale arstid võ-
tavad vastu kassahaigeid ainult erahaigetena.

Nüüd järgneb tähtsam päevakorra punkt:
Liidu põhikirja muutmise küsi-
mus, mille juures piike murtakse.

Liidu sekretär Bormans kannab ettepa-
nekud ette, neid lühidalt põhjendades.

Esimene ettepanek: Liidu revidendil olgu
igal ajal õigus haigekassade asjaajamist, arve-
pidamist ja kassat revideerida. Iseenesest süütu
asi. Kui asjad korras, üks revideerigu. Kuid
ettepanek sünnitab elavuse kongressi kodanli-
ses tiivas. Räägitakse ettepaneku vastu. Ärgu
tehtagu vabatahtlisest organisatsioonist, Liid-
ust, sunduslist. Valitsus ja oma revisjoni-
komisjon revideerib isegi ja Liidu revisjoni po-
legi tarvis jne. Nende väidete vastu võtavad
teise tiiva esitajad sõna, kes ära näitavad, et
sarnane Liidu järelevalve kassade üle ikkagi
tarvilik on. On võimalus asju paremini kor-
raldada ja vigade peale tähelepanu juhtida.
Ettepanek võeti vastu.

Teine ettepanek puudutas kongressi saadi-
kute valimise küsimust. Seni valiti kongressi
saadikuid iga 750 kassaliikme pealt üks saadik,

mille juures ühelgi kassal üle kümne saadiku
ei võinud olla. Juhatus paneb ette põhikirja
sarnaselt muuta, et kuni 7500 kassaliikmeni
valitakse iga 750 pealt üks saadik ja selle
liikmete osa pealt, mis ulatab üle 7500, veel
iga 1500 kassaliikme pealt üks saadik. Selle
muutuse põhjuseks oli see asjaolu, et mõned
suured kassad saavad liidu asjus liig vähe
kaasa rääkida. Näituseks Riia ühine haige-
kassa saadab oma 21.000 liikme pealt 10 saa-
dikut ja mõni teine väiksem kassa oma 7500
kassaliikme pealt samuti kümme saadikut.
Peale selle, nagu varemalt tähendatud, teos-
tub kahe suurema kassa, Riia keskhaigekassa
ja ühise haigekassa ühinemine lähemal ajal,
mille tõttu liikmete arv tõuseb üle 40.000, kuna
endise normi järele valides oleks võimalus ai-
nult 10 saadikut valida. Nii siis tahtsid eriti
suuremad Riia haigekassad oma mõju Liidu
tulevikuks kindlustada. Ka see ettepanek
leiab kongressi parempoolse vähemuse poolt
vastuseismist. Ei olevat tarvidust kongressi
liikmete arvu suurendada, see ei toovad ju
kongressile ometi midagi juurde. Teevad ette-
paneku küsimuse otsustamist jätta järgmiseks
kongressiks.

Ühe saadiku poolt tehti ettepanek, et kui
suurematele kassadele suuremat arvu saadi-
kuid anda ei taheta, siis määratagu Liidu maks
mitte enam kassaliikmete arvu pealt, vaid
kongressi saadikute arvu pealt. Kuid see
ettepanek oli rohkem naljatoonil tehtud, nii
et kukutati läbi.

Küsimus on nähtavasti huvitav kõikidele
kassadele, millest väga rohke sõnavõtmine.
Et küsimusest kiiremalt üle saada, piiratakse
kõneaja kolme minutiga. Kuid juba läbirää-
kimistel selgub, et enamus on ettepaneku poolt.
Ja hääletamisel võetaksegi juhatus ettepanek
vastu.

Kolmas põhikirja muutmise ettepanek oli, et

kongressi saadikud valitagu proportsionaalsuse põhimõtte alusel. Senini valiti lihtsa hääleteenamusega, mille tõttu vähemus jäi ilma esitusest. Ka sellele ettepanekule vaidleb kongressi kodaniline rühm ägedalt vastu. Isegi Liidu juriskonsult Seglinsch on mobiliseeritud, kes teatab, et see küsimus ei või üldse otsustamisele tulla, kuna ettepanekut Liidu nõukogu ei ole arutanud ja see küsimus üldse päevakorras ei olevat. Kuid ka see juhatuse ettepanek võeti vastu.

Kõiki ettepanekuid hääletati salajaselt.

Niipea kui ettepanek vastu võeti, anti kodanilise rühma poolt kirjalik protest sisse, et asja on otsustatud, mis üldse päevakorras ei ole.

Päevakorra üks tulipunktidest oli sellega läbi ja järgnes Liidu nõukogu ja revisjonikomisjoni valimine. Ka see ei möödunud ilma vahejuhtumisteta.

Enne valimisi tehti vaheaeg, mille jooksul kolm kongressi poliitilist rühma või fraktsiooni igauks eraldi, oma mõtteosalistega kokku astusid, et omi kandidaate üles seada.

Liidu põhikirja määrab ära, et nõukogu valitakse hääleteenamusega. Kuid nagu eelpool tähendatud, võeti kongressi poolt vastu põhikirja muutus, mille järele valimisi toimetatakse proportsionaalsuse põhimõtte järele. Kuid juba käesoleval kongressil asuti valimistele põhikirja paranduse kohaselt. Nimelt seadis iga kongressi rühm oma kandidaadid üles ja hääletati mitte üksikuid kandidaate, vaid terveid nimekirju. Kui see läbi, siis oli selge, mitu kohta saab nõukogus iga rühmitus.

Kuid kongressi kodaniline rühm ei jätnud ka siin protesteerimata. Kriipsutati alla, et põhikirjavastasel on talitatud ja et nemad sarnase valimise vastu protesteerivad ja valimistest üldse osa ei võta ja ei võtnudki.

Sarnast valimisviisi ei ole tööpoolest põhikirjas ette nähtud. Et valimisi siiski teha seadusepärasteks, siis hääletati uuesti. Kirjutati kõik need isikud, kes proportsionaalse hääletamise järele pidid nõukogusse pääsema, ühisesse nimekirja ja hääletati siis neid üksikult uuesti. Ja seda ainult vormi pärast. Nii olid siis valimised läbi viidud proportsionaalse valimisviisi järele, ilma et selle juures põhikirja vastaselt oleks talitatud.

Revisjonikomisjoni valimised läksid juba päris libedalt, ilma et siin enam piike oleks murtud.

Kui valimised läbi, oli kongress tulipunktist üle ja algasid referaadid. Ka saadikute read jäid õredamaks.

Algasid referaadid.

Moodsate arstimisviiside käsitlemisest haigekassade praktikas refereeris dr. K. Adams (enamlasteaegne tervishoiuminister ja hiljuti valitud Riia linna-haigemaja juhatajaks). Referent leidis, et rohtudega ja eriti patentainetega ravimine tuleb kõrvale jätta ja rohkem elektriravi tarvitada ja eluviisi korraldada tervishoiu nõuete kohaselt. Tuleb tegutseda haiguste ärahoidmise sihis. Patentained on kasulikud ainult nende vabritseerijate rahakotile, kuna haige nendest vähe kasu saab. Referent ei salga, et siiski on mõned rohud, mida tuleb tarvitada, sest et nad on siiski asetamatud.

Ettekandele järgnevad elavad läbirääkimised, mille jooksul dr. Staprans, päris noor energiline mees, leiab, et igat isikut tuleb ravida individuaalselt. Ei saa kõikide juures ühte mõõdupuud tarvitada. Ei pääse ka rohtude tarvitamisest mööda. Kuid leiab siiski, et mõnikord tuleks rohu asemel kirjutada turult spinatid ja koort. Tuleb juhtida suuremat tähelepanu kliimaatilisele ravile, tuleb asutada puhkekodusid jne. Teeb etteheite haigekassadele, et küllalt energiline ei ole oldud tööasutuste tervishoidliste olude parandamise nõudmistes. Konstateerib, et nendes kassades, kus füüsikaalset ravi eriti harrastatakse, ei ole ometi äratarvitatud rohtude hulk vähenenud. Sama toonitab ka dr. Pekka. — Mõned sõnawõtjad kassategelaste perest leiavad, et igasuguste füüsikaalsete ravimismetoodide läbi viimine on ainult suurtes kassades mõeldav. Schloki saadik arvab, et iga arst ei oskagi nende kunstliste masinatega ümber käia.

Kell kaheksa õhtul katkestati kongressi tööd, et seda järgmisel hommikul jätkata.

Kolmas kongressi päev 11. juunil.

Koosolek algab kell 10 hommikul.

Refereerib Riia Keskaigekassa asjaajaja Brikmans otstarbekohase arstirohtude korralduse üle haigekassades. Leiab, et arstid oma arstirohtude korraldustega kassa majanduslikes huvides palju korda saata võivad. Toob oma praktikast rea näiteid, kuidas arstirohtude väljakirjutamise juures talitama peaks ja kuidas talitama ei peaks. Leiab, et Liidu poolt väljaantud raamat „Ökonoomne arstirohtude korraldus haigekassades“ oma mõju välja antud rohtude hinna ja hulga peale avaldamata ei ole jätnud.

Tööõnnetuste ja kutsehaiguste üle refereerib kauaaegne haigekassade tegelane ja üks parematest Läti sotsiaalse kindlustuse teoreetikutest Jul. Treimanis, endine trükitöoline.

Tööliste vanaduse ja töövõime tuse vastu kindlustuse küsimuse üle refereerib A. Ošišch, kes leiab, et selle kinnitusharu läbiviimine läheb liiga kalliks. Kui kõiki palgalisi kinnitada, siis teeks selle kulud üle poole praegusest Läti vabariigi aastast eelarve summast. Sellepärast tuleks kinnitada esialgul ainult neid isikuid, kes kuuluvad haigekassade alla, kuna aegajalt ka teised rahvakihid võiks kindlustuse alla tulla. Leiab, et tuleks läbi viia kinnitus riiklisel alusel.

Läbirääkimistel jõuti otsusele, et kinnituskasust tuleks osa võtta kinnitatulil, tööandjail ja riigil ühesuurustes osades, missugune otsus ka vastu võeti.

Haigekassade ühendamise küsimus territoriaalsete üksuste järele. Referent Caunits on haigeks jäänud. Sellepärast kannab referaadi ette Brikmans. Referaadis toonitatakse eriti väikeste kassade ühendamise vajadust, mille tõttu kassadel võimalus omi kohustusi paremini täita. Tõi ette, et Riias 18 haigekassat ja igal kassal on oma haigekontrolöör. Võib juhtuda, et kõigi 18 haigekassa kontrolörid võivad ühel häälel päeval ühes ja samas majas kokku juhtuda, kuhu igauks oma kassa haiget

vaatama on läinud. Milleks on tarvilik 18 kantsleiruumi, 18 asjaajajat, 18 raamatupidajat ja trükkitööd 18 kassale, kuna ometi vähemaga läbi saab. Selle tõttu ka valitsemise kulud vähemad.

Ettekandele järgnevad elavad läbirääkimised. Räägitakse poolt ja vastu. Juut Walfsons leiab, et vähemusrahvuste, näit. juutide ja sakslaste kassad tuleks alale jätta (kuid lätlaste kassad hävitada? R. L.). Ei jäetud ka referent Brikmans ilma osatamata. Millega olla seletatav, et suures 16.000 liikmega Riia Keskhaigekassas, kus Brikmans sekretäriks, on valitsemise kulud üle 10% üldkuludest, kuna see mõnel vähemal kassal märksa vähem. Ja siis ikka ka suured kassad kõigile otstarbekohasemad pole!

mus. Kuid et aeg juba hiline, otsustati see küsimus päevakorrast välja jätta ja kongress lõpetada.

Lõpusõna sai kongressi juhataja Osolinsch, kes soovitas jõudu ja ühtmeelt kongressi otsuste elluviimisel.

Kongress lõppes kell 1/9 öhtul.

Üldmulje kongressist.

Lätis on haiguskinditus palju laiemate rahvakihtide peale laiendatud kui Eestis. Haigekassade alla kuuluvad peale tööstuse tööliste veel äriteenijad, majateenijad, omavalitsuste teenijad, raudteelased ja õpetajad. Selle tõttu on kongressi väline ilme sootu teine, kui seda Eesti Haigekassade Liidu kongressidel on nä-



Läti Haigekassade Liidu VII kongress.

Lõpuks võeti siiski ettepanek vastu, mis soovitas väikeste kassade ühinemist. (Walfsons).

Kuid ka siin leidis kongressi parem tiib põhjuse protestiga esinemiseks. Nende eestvõitleja Ošinšch sai päevakorra kohta sõnavõtmise nime alla sõna ja jälle kanti suure ägedusega ja rohkete vahelehiüüete saatel uus protest ette. Mis põhjustas protestiga esinemist, jäigi mulle arusaamatuks. Kuid protesteerijad lahkusid kongressilt.

On veel päevakorras väikeste töösutuste omanikkude haiguse vastu kindlustuse küsi-

gema harjutud. Rohkem arenenud tegelasi. Muidugi ei jäta Riia linn, kus juba vanemal ajal tööstus ja kaubandus õitses ja tihedat sidet peeti Lääne-Euroopaga, oma mõju avaldamata. Eelpool toodu tõttu oli juba vanal ajal Riias tubli töölisliikumine ja väljaarenenud töölis- ja ametiühisuste tegelased, kes haiguskindlustuse juba tema algul oma õlgadele võtsid. Muidugi on siin ka lätlasele omane temperament mõõduandev. Kongressil, näit. võetakse elavalt sõna, räägitakse soravalt, kuna kõnet saadab vastav miimika ja shest. Muidugi ei võta sõna kõik saadikud. Suurem-

osa teeb, nagu see harilik, „üldist üminat“. Paistis silma, et haigekassade asjaajajad kõige rohkem sõna võtsid. Nende seas figureerib ka üks endine Vene preester.

Ja reklaami oskavad nad teha. Kongressi ruumide seintele oli üles seatud üle kümne suure plakati, mis näitasid kujukalt Läti Haigekassade arenemist ja muid haigekassade elus ettetulevaid nähtusi.

Eriti huvitav oli Riia linna plaan, kus ära märgitud, missuguseid asjata käikusid peab kassaliige tegema selle tõttu, et kassasid liiga palju.

Üle kümne Läti haigekassa võivad kinnisvarasid omaks nimetada, nagu seda näha üllesseatud diagrammidest. Ja paljud nendest saanud omad majad riigilt peaaegu tasuta.

Kongressi käik oli elav, kohati isegi tormiline. Oli ju kongressil kolm rühmitust esitatud: sotsiaaldemokraadid, iseseisvad sotsialistid ja kodanlased. Ja nende vahel oligi kokkupõrkeid ja mõtete lahkuminekuid, mis kongressi eriti elavaks tegid. Kuid paistis nii,

et oldi üksteise vastu küll vastolus, kuid isiklikuks ei mindud. Eestis oleme harjunud nägema, et kui mõtted lahku lähevad, siis olakse otsekohe ka isiklikult vihane.

Kolme päeva jooksul Riias viibides, kongressi tööd jälgides ja hiljem kavade tegevusega tutvunedes võis mõndagi tähele panna ja õppida. Selle juures sai uusi tutvusi tehtud, mis ühisele asjale ainult kasuks tulla võivad. Minu kui välisesitaja vastu oldi tähelepanelik, kuid mitte pealetikkuv, mida eriti allakriipsutada tarviliseks pean. Liidu sekretäri Bormansi korraldusel oli minul võimalus tutvuneda Riia ühise haigekassa terve apparaadi, kantselei, ambulatooriumite ja igasuguste kabinetide tegevusega, mida tänades siinkohal märgin. Ka võimaldati minul Preedaine sanatooriumi vaatamine, mis asub Riia läheduses.

Riias viibimisest ja kongressist jäi hea mulje, selle peale vaatamata, et kongressil mitu voolu esitatud olid ja need omavahel piike murdsid. See tegi kongressi käigu hästi elavaks ja huvitavaks.

Kinnitusameti otsusi.

1. jsk. kinnitusameti koosolekult 27. juunil 1928. a.

Protest haigekassade ühinemise vastu vormilistel põhjustel tagajärjeta jäetud.

Balti puuvillavabriku j. a. haigekassa liikmete protest haigekassa peakoosoleku 6. V 1928. a. Tallinna ühishaigekassa ühinemise asjas tehtud otsuse vastu.

Otsus: Tagajärjeta jätta.

Juhatuse liikmele tasumaksmine tühistati.

Hiiu-Kärkla kalevivabriku j. a. haigekassa juhatuse k. 18. V. 1928. a. nr. 46, millega teatatakse, et peakoosoleku prot. 27. III. s. a. nr. 1 p. 9 tähend. tasu ei ole määratud haigekassa juhatuse liikmete palgaks, vaid neile, kes apteegi asju ajavad.

Aruandja teeb ettepaneku, protesti tagajärjeta jätta, sest protestis ettetoodud asja-

olud pole millegiga põhjendatud, ka ei ole protetikirjal näidatud selle esitajate täielikke nimed ja elukohti, mille tõttu võimalus puudub nende esitaja väljakutsumiseks.

Aruandja kannab kirja sisu ja peakoosoleku protok. 27. III. s. a. nr. 1 p. 9 ette ettepanekuga nimet. p. all tehtud otsust tühistada, sest seesugust tasu maksmist juhatusel liikmetele pole põhikirjas ettenähtud (§ 84).

Otsus: Prot. 27. III. 1928. a. nr. 1 p. 9 tähend. otsus tühistada, sest nimet. otsus on põhikirja § 84 vastuolus.

4. jaosk. kinnitusameti koosolekult.

18. juunil s. a. vaadati läbi terve rea haigekassade revideerimise akte, arvati mõned väikeettevõtted haigekassade alla, määrati lihttöölise keskmine päevapalk ja otsustati riida teisi jooksvaid ja kohaliku tähtsusega küsimusi.

Mitmesugused teated.

Haigekassade omavalitsuse küsimuse

on riiga kutseühisusi oma päevakorda võtnud, selle arutusel vastu võttes resolutsiooni, milles protesteeritakse haigekassade omavalitsuste ärakaotamise kavatsuste vastu.

Teatavasti on uues haiguskindlustusseaduse eelnõus, mis töö-koolekandeministeriumis välja töötatud ja praegu seisukoha võtmiseks üksikute võimukandjate käes, ettenähtud, et haigekassade valitsemisest võtavad osa ka töös- turid.

Taimed ja tubakasuits.

On katseid tehtud, mis näitavad, et sellel taimel, millele mõjumas tubakasuits, kasv on

pikaldasem, kasvud kõveramad ja kiduramad, kuna sellel taimel, mis tubakasuitsus ei kasvanud, oli kasv lopsakam ja kasvud sirgemad.

Kuidas tubak inimesele mõjub, seda näeme seal, kus tubakasuitsus töötatakse. Igaüks, kes oma tervist hindab, hoidub ka tubakasuitsu halvava ja tervisevastase mõju eest.

Nakkushaigustesse suremise vastu kinnitamine Nõukogude Venes.

Nõukogude Venemaal on teostamisel riiklik kinnitamine teravate nakkushaiguste vastu, nagu seda on: tüüfus, rõuged, leetrid, sarlakid, gripp (influenta), difteeriit, malaaria, katk, roos, kolera, siberi katk jne.

Kinnitatakse surma vastu.

Kinnitatu maksab iga 1000 rubla eest kinnitamise pealt kinnituskasu aastas 2 rbl. 50 kop. Kinnitatakse elu 500 kuni 5000 rubla eest.

Võililled kahjulikud.

Kevade tulekul rõõmustas end noor kui vana kaunistest kollastest võililledest, mis meile igalpool rohelistelt aasadelt vastu paistavad. Paljudel inimestel on arvamine, et lehmapiim võililled läbi palju paremaks saab. See vaade on aga täiesti vildak. Inglise põllupidajad on viimasel ajal võililled vastu sõja vällja kuulutanud. Vana ebausku, et rikkalik võililledega toitmine võile ilusa kollaka värvi annab, ei ole sugugi õige. Just vastupidi annab rohke võililledega toitmine võile kibeda maitse. Peale selle omavad võililled suurel määral mürgiseid aineid. On isegi juhtumisi ettetulnud, kus kanad ja teised linnud külviajal nende seemnete liia söömise tagajärjel ära on lõpnud.

Kolm seaduse eelnõu

on esitanud vabariigi valitsusele Eesti Õigeenika seltsi „Tõutervise“ eestseisus:

1. Lasteta kodanikkude maksuseaduse eelnõu näeb ette poissmeeste ja vallaliste naisterahvaste maksustamist. Kes üle 30 a. vana, maksab vaeste ja kehvade perekondade laste toetamiseks 100% lisatulumaksu.

2. Perekonna abiraha, korteri ja teenistuse seadus kõrgendab riigi- ja omavalitsuse ametnikkude või teenijate perekonna toetusraha, määrates kuu kohta: 1. ja 2. lapsele 1000 senti igapähele, 3. ja 4. lapsele — 1500 s. ning 5. ja järgmistele lastele 2000 s. igapähele.

Töölisel selle eelnõu järgi perekonna abiraha ei saa.

3. Seaduse eelnõu laste kohta, kelle vanemad ei ole abiellunud, käsitub alimentide maksimist. Lapsele antakse õigus isa kui ka ema sugunime kohta.

Rachiitise vastane piim.

Viimasel ajal leiab kõrgustikü päkese tarvitamine ikka enam poolehoidu. Uhes Saksa ajakirjas oli hiljuti toodud huvitav katse, mille korraldanud grupp arste. Nad valgustanud kahte lehma päevast päeva ühe tunni kestes kõrgustiku päikesega. Nende loomade piimaga toidetud lapsi ja katseloomi. Katsetajate seletuste järele omavad sarnane piim tugevaid rachiitise (inglise haiguse) vastaseid omadusi. Muidugi vajavad need oletused veel edaspidiseid tõendusi ja uusi katseid.

Raadio arstiteaduses.

Raadio kahtlemata etendab edaspidi arstiteaduses väga suurt osa. Tänu võimalusele raadio abil edasi anda kauge maa taha igauguseid häält, mis tekivad inimese kehas, kopsudes ja südames jne., saab võimalikuks kui mitte täiesti, siis vähemalt teatud määral kindlaks teha haiguse kaju ja ettekirjutada arstimisviisi.

Väljamaa arstiteaduslised ajakirjad toovad sageli juhtusid, kus raadio kaudu arstidelt abi paluvad parajasti merel olevad väiksemad kaubalaevad, kellede personaalis pole arsti.

Raadio töötab arstiteadusele palju ka teises

suhtes ja nimelt tulevaste arstide õpetamises praktilistel töödel ja loengutel.

Demonstreeritakse haiget — ja terve auditoorium, kõik kuulajad korruga, tänu erisiseseadetele, võivad kuulda haige südamelööke ja kähinat ta kopsudes, mille tähtsusest haiguse kindlaksmääramisel parajasti seletab lektor.

Hoidke suviste kõhusoolte haiguste eest.

Igal suvel on kõhuhaigusi. Nende eest hoidmiseks tuleb kõigepealt puhtust hoida söögi- valmistamises, joogivee tarvitamises, üldse elamises. Hävitada tulevad rotid, hiired, kärbsed, prussakad ja teised putukad, kes korjavad enesega nakkushaiguste idusid. Toit olgu alati kaetud.

Ka ihu tuleb puhas hoida, käsa seebiga pesta, suud puhastada, söögi ja jooginõud puhastada hoida.

Keetmata vett ei tule tarvitada, sest selles on sageli haigusidusid. Piim tuleb enne tarvitamist keeta. Söögist ülejäänud toidud enne tarvitamist tulevad uuesti keeta.

Aktiivsest immuniseerimisest Tartu seerumi- laboratooriumi sarlakitoksiiniga

kirjutab „Eesti Arst“ nr. 3, 1928. a. Drnd-med. F. Bormann. Katseid on tehtud Tallinnas J. Poska nimelises lastekodus, kasvandikka 2—8 a. vanaduses immuniseeriti sarlaki vastu.

Detsembri lõpul 1927. a. levis sarlak Poska lastekodus. 20.—30. det. vahel jäid 4 kasvandikku sarlakisse, kõik 4 immuniseerimata. 2 nendest eraldati 4.—6. haigusepäeval, esmalt asutise eraldustuppa ja samal päeval haigemajja; kolmas 2. haigusepäeval — haigemajja. Neljas juba 20.—22. det. vahel haigeks jäanud laps, kellel diagnoos sarlakid jäi panemata eksanteemi ja selge angiini puudumisel ja kellel ainult tüübiline kõõmendamine asjaolu selgitas, oli senini isoleerimata. Kõik need sarlakisse jäanud lapsed, viimane isegi senini, magasid üldises magadistubades ja mängisid koos teiste lastega. Poska lastekodus magavad lapsed 3-es ruumis. Igal lapsel on küll oma voodi, kuid need on üheteisele niivõrd lähedal, peaaegu külg külje vastu, nii et seal ideaalsed võimalused infektsiooniks on olemas. Desinfektsioon (formaliiniga) tehti ainult eraldamise ruumis, kus lapsed pool päeva enne haigemajja viimist viibinud. Sellepeale vaatamata pole senini (20. I) keegi kasvandikest, välja arvatud 4 eelrühmetatut, haigestunud.

41 immuniseeritud lapsest haigustusid sarlakisse 0%, 19-st immuniseerimata lapsest aga 21,5%. Dr. Bormann ütleb, et sellega on Tartu seerumi-laboratooriumi sarlakitoksiin oma esimese proovi täielikult läbi teinud.

Aspiriin,

laialdaselt tarvitatav arstirohi, võib surma tuua, kui teda võetakse liig palju (üle 20 grammi). Harilikult võetakse aspiriini 0,5—1,0 annuses. Aspiriini tarvitamisega peavad ettevaatlikud olema iseäranis südamehaiged.

Elektrisurma kohta

toob Tartu ülikooli professor dr. S. Talvik. tsiteerides dr. Maurice de Laeti tea-

duslikku tööd. „Eesti Arstis“ nr. 3, 1928. a. järgmist:

Autori katsed kodujänesega, juhtides viimaste kehast läbi madalpinge (250 volti), keskpinge- (600 v.) kui ka kõrgepinge- (10.000 v.) elektrivoolu, on näidanud pea momentaalselt esiletulevat väga tugevat perifeerset vere-soonte, eeskätt veenide laienemist, iseäranis selgesti jälgitavat loomade kõrvaalestal; maksimaalse laienemise momendil ilmuvad siinseal kapillaaride-rebendid ühes petehhiate tekimiselega. Loomakeste lahangu, toimetatud kohe peale hingamise seismajääki, oli süda kõigil alles elus, näidates fibrillaarseid kontraktsioone resp. vastates sellastega lokaalselt nõelapistet peale. Kombineeritud ravi: O-süstimine in statu nascendi nahaalusi või intra-

peritoneaalselt, kunstlik hingamine — tugeva rinnakorvi kompressiooniga väljahingamisel — mille puhul lastakse sisse hingata ka hapnikku (lisades sellele 5% võrra CO₂) ninasondi kaudu — on pea ikka elektrilöögile allunud looma jälle ellu kutsunud, ilma et hiljem oleks esile tulnud erilisi tervisehäireid. Autor näeb selles jällegi tõendust Jellinek'i väitele, et elektrisurm, vähemalt voolu toimimise esimesil momendil järgnev, tööpoolest on vaid varjusurm, millest ka inimene veel võib toibuda eelmainitud energilise kombineeritud ravi toime ja mida igal elektrilöögi puhul tuleb katsuda. Suuremate elektriinstallatsioonide kohal tuleks vastavad vahendid selleks ikka valmis hoida.

Küsimised ja vastused.

Kuidas arstida laste kõveraid jalgu?

Laste jalgade kõverdumise põhjuseks on harilikult rachiitis, Englishaigus. Seda arstitakse viimasel ajal ultraviolet kiirtega. Tuleb arsti poole pöörata.

Millest tulevad lastele krambid?

Laste krampide põhjused on mitmesugused: Hammaste tulek, kõhu ussid, soolte väljatulek, ajuvead, korduvatel juhtumistel — lange-töbi jne.

Kurgutiisikus

on harilikult kopsutiisikuse järelus, harva ka teiste organide tiisikuse kaasnähtus. Arstimine on väga keruline, pikaldane ja sageli ei anna tagajärgi. Kopsutiisikus on tõsine haigus, mille tundemärkide ilmumisel ei või arsti poole jätta pööramata.

Kas on margariinil või väärtust?

Ei ole, sest tal puudub täiesti vitamiin A. Need, kes margariini söövad, peaksid rohkesti tarvitama juurvilja, milles vitamiini A on.

Missugused on denatureeritud piiritusega mürgitamise tundemärgid?

Denatureeritud piirituse tarvitamine on joomiseks keelatud, sest ta on mürgine. Mürgituse tundemärgid: mõistuse kaotamine, oksendamine, pulsi nõrgenemine, hingamise harvenemine, sageli krambid, silmadesse tungib veri, huuled lähevad siniseks. Haige tuleb viia värske õhu kätte, vabastada kitsastest riidetest, lasta n u u s t a d a salmiaku-piiritust (mitte juua, põletab!). Hääd on ka kõhu puhastamine.

Kas on Venemaal töölised tööpuuduse vastu kinnitatud?

On küll — kõik töölised, ka teenijad. Toetust makstakse liikide järgi, neid on üldse 16. Põhitoetus ei või tõusta üle 50% keskmisest palgast, mida sai töötaja tööline enne koha kaotust kolme kuu kestel.

Kas on ametiühingule matusekassa tarvilik?

Kutseühingustel on varemalt ja ka praegu osalt ülesandeks oma liigete toetamine. Kuid

see pole peaülesanne. Tööliste kinnitamise täienemisega väheneb see ülesanne. Näiteks maksab haigekassa töölise surma korral toetuseraha 20—30 päevapalga suuruses. Niikaua, kui tööliste omaksed pole perekonnatoitja surma vastu kinnitatud, on ühingute poolt leskedele ja lastele abi korraldamine tarvilik. Veel tähtsam aga oleks tööpuuduse korral oma liigete toetamine, samuti vanadele abi andmine. Sest nende juhtude vastu pole Eestis töölisel veel kinnitatud. Kuid see kõik pole kutseühisuse tähtsamad ülesanded. Peasi — on ühingu abil paremate palgatingimiste ja tööolude saavutamine. Selleks tuleb kulutada, koondada, ettevalmistada. Siin on suur tähtsus ka streigikassal.

Matuseabiraha maksmine — on kõrvalisi ja vähema tähtsusega ülesanne.

TEADAANNE.

Tallinna Ühise Haigekassa juhatus teatab, et alates 1. augustist s. a. pannakse kassa liikmete arstiabi tsekkide (sinised raamatud) väljaandmises maksma järgmine muudatus:

1) Endised, ümmarguse pitsatiga varustatud arstitsekkid on maksvad ainult ühe visiidi peale, esmakordseks abiantamiseks õnnetusjuhtumiste ja häkiliste haiguste puhul öösel ning pühapäevadel ja raske haiguse korral arsti koju kutsumiseks.

2) Arsti juure koju minemiseks tuleb tsekk haigekassas sellekohase erilise templiga ära tembeldada lasta.

Need tsekkid on tähtajalised, ja peale tseki peale märgitud kuupäeva möödumist enam maksvad ei ole.

Eelnimetatud tsekke (punkt 1. ja 2.) antakse kumbagist üks korraga.

Kassa liikmetel tuleb selle järele valvata, et arstid tsekkide kontsad korralikult täidaksid, sest uute tsekkide saamisel nõutakse arsti märkustega tsekkkontsade ettenäitamist. Arstile ära antud tsekk tuleb abitarvitaja poolt, arsti juuresolekul allkirjutada.

Alates 1. aug. 1928. a. on tsekkide tembeldamiseks haigekassa avatud kuni kella 8 õhtul.

Vastutav toimetaja: Leopold Johanson.

Väljaandja: Eestimaa Haigekassade Liit.

Kirjastuse o.-ü. „Täht“ trükk, Tallinnas, V. Pärnu mnt. nr. 31.