



## Katseteks

# Juhiseid.

Noorte Kotkaste Võru Maleva staap.

Nr. 5/6 — 29. 4. 38.

4. Noorhaugas puhastab oma hambaid, sest ta teab, et hambad on kõhu sõbrad.

Kõhul on täita raske töö — toidu seedimine, ümbertöötamine kehale vastuvõetavasse olekusse. Väga raskeks kujuneb seedimise töö siis, kui toit antakse kõhule jämedamais osades töötamiseks, kui hambad oma ülesandeid — toidu hoolikat peenendamist ja jahvatamist — ei täida korralikult. Töö muutub sageli kõhule koormavaks, ülejõu käivaks: kõht jääb haigeks, valutab; tekib kõhulahtiolek. Kogu keha jääb haigeks.



Et hambad oma ülesandeid korralikult suudaksid täita peavad olema nad terved. Terved seisavad nad hoolitsemise tõttu. Selleks: 1) puhasta hambaid iga söömise järele, loputades suud leige veega õhtul aga tarvitades pulbrit ja harja. 2) Ära võta kuuma toidu järele külma vett suhu, sest kuuma ja külma kiire vahetus mõrastab hambaid. 3) Ära näri hambaid pörutavaid kõvu asju ega aja hammaste külge raud — ja muid hambaist kõvemaid metallasju. Kõik need jällegi mõrastavad hambaid. Mõredesse satuvad pisikud ja hävitavad hamba, tekitades süütut valu. — Varsti oled niimoodi ühest kõhu sõbrast ja abilisest lahti, siis teisest kolmandast jne.

5. Noorhaugas seisab, istub sirgesti, mitte aga kükürus.

Kui tahetakse puud kasvatada kõveraks, siis painutatakse teda noorelt soovitud seisu, mil ta on nõrk ja kasvueas. — Katsugu aga keegi kõverat puud sirgeks tagasi kasvatada. — Vana puu ei paindu enam. Kui inimene tahab kasvada kõveraks — küküru, siis tarvitseb tal hoiduda kasvades kõssi, istuda kükürus, seista kükürus — ja ta jõuab sihile. Noorel inimesel on nõrgad kondid, need painduvad kergesti ning kasvavad tugevaks säärastena nagu nad hoitud kasvades. Kondikava annab kehale kuju. Kükürukasvanud inimese rind on lame ja madal — kopsudel on vähe ruumi, keha saab vähe värsket õhku

ja jääb kiduraks, vastuvõtlikuks haigusile. Käies või töötades hakkab inimene ruttu lõõtsutama ja väsib. Halvasti arenenud keha on kohmakas, takistab tööd ja vaba liikumist.

Seepärast istu, kõnni, seisa ikka sirgesti, rind tõstetud üles, õlad hoitud taha! Ära hoiä käsi taskuis ega lase lõdvalt ette langetada. Kerge ja kindel käik ja mehine samm — kunagi äga mitte lodev venimine! Siis sammud teed tugevusele ja tervisele.

Igapäev olgu vaba äga mänguks — väljas värskes õhus. Suvel on tegevust palju. Kui see ka talv peaks olema, äga külma hõngu maksa karta, — uisud, kelgud, suusad välja ja sõitu. On see äga tore!

## 6. Noorhaugas viib alustatud töö alati lõpule.

Tööalustamine ja selle lõpetamine on teineteisest kaugel. Paljud alustavad küll, kuid ei lõpeta, neid võiks pidada poolikuiks mehiks, sest nad teevad vaid poolikut tööd. Lugupeetud mees on see, kes võib rääkida, et lõpetas selle või teise töö, mitte äga niipalju see, kes rohkem räägib, et alustas töö — ja harvem seda, et lõpetas töö. Poolik töö on materjali, äga ja jõu raiskamine, sest mingisugust tulu pole sellisest tööst, seda ei saa kasutada.

Noorhaugas ei alusta enne uut tööd, kui eelmine valmis. Kuigi vahepääl kaob huvi, siiski ei jäta tööd poolikuks, töö valmimine annab huvi tagasi ja kõvendab töö tahet. Ei lase end segada pisikesist äpardusist. Arvestab töö alul juba materjali kulu ja töö raskuse, ei hakka äga kunagi umbkaudu tööle. Noorhaugas ei taha kasvada poolikuks meheks.

Töö valmimine toob enesega alati kaasa rõõmu ja häameelt — vaev tundub kõik tasuta. See on töörõõm, mis kihutab ja ergutab uuele tööle, mis loob armastust töö vastu ja sunnib seda lõpule viima.

Need tõed on maksvad nii koolitöö (eriti!), kehalise töö ja teistegi tööde juures.

## Pesakotka oskusi.



III säädus.

### 1. Noorkotka säädused.

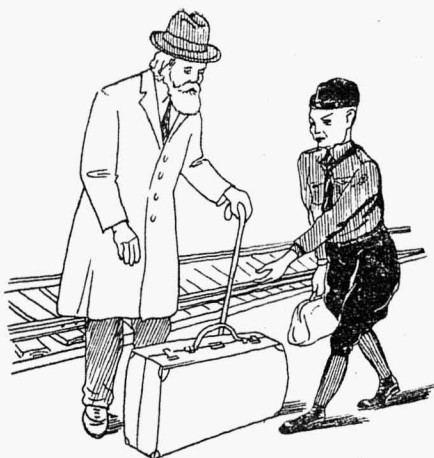
- I Noorkotkast võib usaldada.
- II Noorkotkas armastab kodu ning on ustav isamaale.
- III Noorkotkas on abivalmis.
- IV Noorkotkas on äga noorkotka sõber ja nõrgema kaitsja.
- V Noorkotkas on viisakas ja õilis.
- VI Noorkotkas on loomade ja looduse sõber ja kaitsja.

VII Noorkotkas täidab korrallikult oma vanemate ja juhatajate käske ega tee midagi poolikult.

VIII Noorkotkas on rõõmus, on julge ja naeratab raskustele.

IX Noorkotkas on töökas, kokkuvõidlik ja visa.

X Noorkotkas on puhas mõttes, ja sõnas teos.



V säädus.

## 2. Tähtsamad sündmused kodumaa ajaloost.

Praegusel Venemaal on kõrged Uurali mäed ja suur ning sügav jõgi — Volga. (Otsi need kaardilt üles). Sää! elanud meie muistsed esivanemad juba ammu enne Kristuse sündimist koos meie praeguste hõimurahvaste — soomlaste ja ungarlaste esivanematega. Aegamööda paremaid jahija karjamaid otsides on nad sealt laiali valgunud. Umbes 500 aastat peale Kristuse sündimist leiame eestlased juba Läänemere kallastel, oma praeguses asukohas. Muistsed eestlased olid vabad inimesed, vahvad sõdades, tublid töödes ja mehised merel. Oma jumalaile (Uku, Taara) ohverdasid nad haljais metsasaludes, hiites. Ühist Eesti riiki sel ajal veel ei olnud. Nad elasid omaette maakondades (Ugala, Sakala, Ridala jne.). Iga maakonda valitses vanem.

Juba ammu oli kuulda jutte, et Düüna jõe suhu on tulnud mingisugune rahvas — sakslased, kes levitavad uut usku. Lätlased olid juba alla heidetud. Eesti hõimurahvas — liivlased — olid langetamas, ja nüüd hakati tungima ka eestlaste maale, et neile uut usku peale sundida. Juba löödi veriseid lahinguid Otepää, Ümera ja Viljandi juures. Eestlaste vibud ja nuiad olid viletsad sõjariistad sakslaste raudriide, kiviheitemasinate ja piikide vastu. Juba oligi suur hulk eestlaste maid sakslaste kätte langenud.

Seda kuulis Leola noor vanem Lembitu. Ta käis läbi mitmed maakonnad ja kogus omale suure sõjaväe, kellega ta läks eestlaste maad sakslastest puhastama. Kuid saksa rüütlitel oli veel suurem vägi, sest nad olid sundinud ka lätlasi ja liivlasi eestlaste vastu sõdima. 21. sept. 1217. a. said mõlemad väed Paala jõe ääres (Viljandimaal) kokku ja algas verine lahing, mis kestis päeva läbi. Kuigi sakslasi oli palju rohkem, ei taganenud eestlased sammugi. Mõlemal pool oli suuri kaotusi. Lembitu julgustas kord siin, kord sää! eestlasi. Kus möll kõige kangem, seal oli Lembitu ikka eesrinnas.

Korraga käis nagu kahin läbi eestlaste ridade: „Lembitu on

langenud“. Seda kurba sõnumit kuuldes löid eestlaste read vankuma. Sakslased surusid aga seda ägedamini peale. Eestlastel polnud enam juhti, ja sakslased võitsid.

Paala lahinguga läkski võim eestlaste maal sakslaste kätte. Sõditi küll veel 10 aastat, aga 1227. a. saarlaste allaheitmisega oli terve maa sakslaste võimu alla langenud. Eestlased muudeti sakslaste orjadeks.

---

1343. a. jüripäeval (23. aprillil) tõstsid eestlased veel kord pead, et maha raputada rasket orjaiket. Võeti veel kord sõjariistad kätte ja tungiti mõisnike-sakslaste kallale. Neid tapeti ja põletati nende losse. Seda võitlust nimetab ajalugu „Jüriöö mässuks“. Aga Orduriigi (nii nimetasid saksa rüütlid oma riiki) sõjavägi surus selle mässu veriselt maha. Nüüd algas eestlaste pime orjaöö, mis kestis mitusada aastat.

---

Eestimaal oli hää maa ja seda ihaldasid mitmedki riigid omale. Algasid jälle sõjad. 1561. a. võideti Ordoriik ja maa peremeesteks said Taani, Rootsi, Poola ja Vene. Kõige vägevam oli aga Rootsi riik, kus kuningaks oli Gustav Adolf. Pika sõja järele surus ta teised Eestimaalt välja. Ta kergendas mitmeti eestlaste elu, kes vaevlesid raskes pärisorjuses. Ta asutas koole ja kohtuid. Ka praegune Tartu ülikool on tema asutatud (1632. a.). Eestlased nimetasid seda aega „hääks Rootsi ajaks“.

---

Vene riigi piirid ei ulatunud mereni. Kui keisriks sai Peeter Suur, algas ta Rootsiga sõda (1700). Kuigi rootslased olid vahvad sõjamehed oma noore, 17-a., kuninga Karl XII juhatusel, jäid venelased siiski võitjaks, sest mõisnikud toetasid venelasi. Kadusid jälle kõik rootsiaegsed uuendused ja eestlased olid endiselt pärisorjad. Mõisnik võis eestlasega teha mis tahtis. On juhtumeid, kus eestlasi vahetatud koduloomade ja koerte vastu.

Kuigi 1819. a. vene valitsuse seadusega kaotati pärisorjus, ei paranenud eestlaste põli kuigi palju, sest mõisnik võis temalt nõuda niipalju tööpäevi kui tahtis. Algas n. n. „teoorjuse aeg“. Alles 70—80 aastat tagasi kaotati ka teoorjus ja eestlased võisid hakata maid päriseks ostma ja oma elu korraldama.

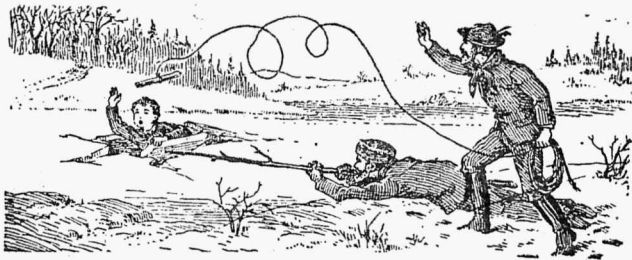
## **Kotkapoja oskusi.**

### **Esmaabi.**

#### **1. Murdunud jää.**

Kui keegi murdub läbi jää, siis harilikult murdub jää august väljaronimise katsel ikka jälle edasi ning õnnetu langeb vette tagasi.

Sel puhul on kõige parem heita uppujale kõieotsa köidetud puupulk ja talle rahustuseks hüüda, et abi läheneb. Kui päästja mööda jääd sammuks vettelangu juurde, riskiks ta ka ise murduda läbi



jää, millega ta kellelegi ei too kasu, vaid viiks ka oma elu hädaohtu. Seepärast tohib sarnasel juhtumil uppujale läheneda vaid roomates ning mõnd redelit või pikka ritva käes hoides, mis võib ulatada vettelangelnule. Sel puhul on päästjal endal laia kandepinnaga tugi ja veessulistajal on hää võimalus jääaugust välja ronida.



Läbi jää murdunud hoiab end jää pinnal, kuni läheneb abi

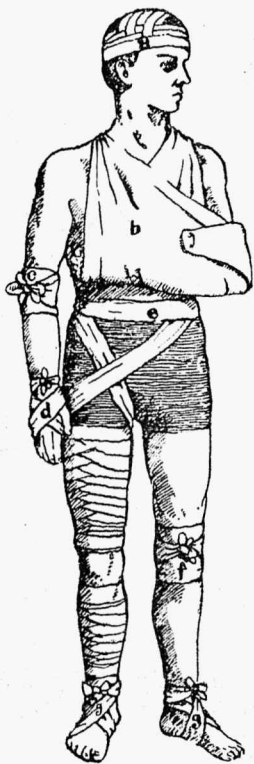
## 2. Haavad.

Haavu liigitatakse: löike-, torke, laskehaavad, põletushaavad, külma mõjul tekkinud haavad ja mürgistatud haavad.

Haavade eest hoolitsemisel peab kõigepealt selle eest hoolt kantama, et haava ei pääseks haigustekitavaid pisikuid. Seepärast peab ka tühistele nahakriimustustele ja torgetele tähelepanu pöörama, kohe joodi, piiritust jne. peale panema, et pisikud surmata enne kehasse pääsemist. On soovitatav haava ümbrust pigistada, et natuke verd tuleks ja ühes sellega mustus ja pisikud haavast välja saaksid voolata. Siis joodi peale panna. Puhutus on haavade ravimisel esimene nõue.

### Haavade sidumisest.

Haava siduv noorkotkas keeraku oma pluusi- ja särgikäised küünarnukkideni üles; käed olgu puhtad: küüned lõigatud, mustus küünte alt eemaldatud, käed seebi ja veega pestud ja siis desinfitseeritud — kätele valades kas sublimalahust või 65—70-protsendilist piiritust. Siis võtta steriilne side ja siduda haavale. Haava mitte pesta ega põhjalikult puhastama hakata! Haava ümbrust võib puhastada mustusest bensüüniisutatud vatitükiga, seda näpitsa vahele võttes; kuid



Kõik mähised.

puhastusvedelikku mitte haava lasta. Haava ja haava ümbrust joodiga määrada pulgakese abil, millele otsa ümber vatti pandud.

Kuna jood pikapeale hävitavalt mõjub, on paljud arstid hakanud tarvitama ja soovitama tümoolpiiritust joodi asemel.



Pea sidumine kormnurkse rätikuga.

Nii siis võib ka tükike puhast marlit või pesuriiet niisutada tümoolpiirituse-lahuses ja mitmekordselt kokkupanduna haavale panna. Selle peale mingi polster, mis vedelikku sisse imeb, kas ligniini või vatti, seda paksem kord, mida suurem verejooks või haavanõristus, ja siis kinni siduda.

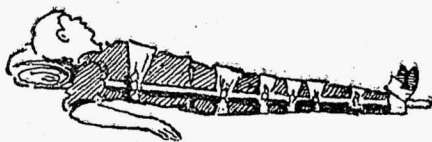
Kinnikuivanud ja kleepunud sidet võib lahti leotada vesiniku ülehapendiga või boorveega, samuti on vesinikuühilhapendiga hea mädanevaid haavu puhastada ja pesta (vesinikuühilhapend vahutab haaval). Kui haava side on kuiv ja haav ei tee valu, ei ole tarvis sidet vahetada.

Haavaside, sidematerjal, vähemalt see osa, mis on otseselt vastu haava, ei tohi sisaldada pisikuid, peab olema steriilne, niipalju kui võimalik.

### 3. Luumurded ja lahad.

Luumurded on kahte liiki: 1) lihtsad, kinnised luumurded, kui nahk murdekohal on terve; 2) lahtised luumurded, kui nahk murdekohal katki.

Harilikult tekib luumurde puhul murdekoha ümber paistetust ja valu, nõnda et vigastanu enam ei saa tarvitada vastavat kehaliiget. Tihti on ka vigastatud kehaliige ebaloomulikult kõver.



Murdunud reieluu liistudele asetamine.

Murtud liige tuleb liikumata olekusse, lahasse panna otsekohe

õnnetusekohal. Noorkotkal tuleb siin kogu oma leidlikkus ja oskus abiks võtta, kasutades seks saadaolevaid abinõusid, mõnd kõva asja, nagu lauätükid, papp, plekk, kepp, luuavars, õled jne. mille külge või vahele murtud liige asetatakse ja seotakse. Lahast ei või mitte paljalt vastu ihu siduda, vaid lahas tuleb pehmelt mähkida vati, takkudega, heintega või riidega, et lahas ega lahase otsad ihu ei vigastaks ega liikmel valu ei oleks.

On luumurdega ka haav tekkinud, tuleb kõigepealt haav kinni siduda, siis lahastada. Lahas peab nii pikk olema, et ulatuks üles ja allapoole neid liigeseid, millede vahel asub murdekoht.

Et valmistada aas murdunud käsivarre või õlaluu toetamiseks, selleks riputatakse otstest kokkukõidetud rätik ümber vigastunu kaela nõnda, et kolmnurga tipp asuks küünarnuki juurde. Haige käsivars asetatakse sellesse aasa, rätiku nurk käändakse ümber küünarnuki ja kinnitatakse inglise nõelaga, et ta võiks pakkuda tuge küünarnukile.

Reie ja sääreluu murrete korral olgu lahased täielikult jala pikkuses, jalalahased asetada teine teisele poole jalga ja kõvasti kinni siduda. Kinnimähkimist alata varvaste poolt keha poole, et mitte verepaisu suruda varvastesse.

Selgroo- ja vaagnaluude murrete korral haige asetada selili lauale ja sellele kinnitada. Ühtlasi võib nii ka haiget kanda.

Rangluu murrete korral kaenla alla asetada vati- või riiderull, üle selle õlavars rinnakorvi külge ja küünarvars rätikuga kaela siduda.

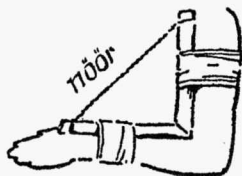
Üldiselt. Esimese abi andja ei tarvitse kindlasti teada kas luu on murdunud või mitte, vaid pandagu liige, mis häda teeb, lahasse.

#### 4. Verejooks.

Verejooks haavadest.

Kui haavast verd tugeva joana purskab, siis on vigastatud mõni suurem tuiksoon (arter), milles veri suure rõhu all ringleb, mistõttu inimene ruttu verest tühjaks võib joosta. Kiire abi on kõige tähtsam. Verejooks võib olla nii tugev, et veri pealepandud sideainest läbi tuleb. Seepärast peab veresoont kõigepealt vastu luud litsudes kinni pigistama ja alles haava sidumisele asuma.

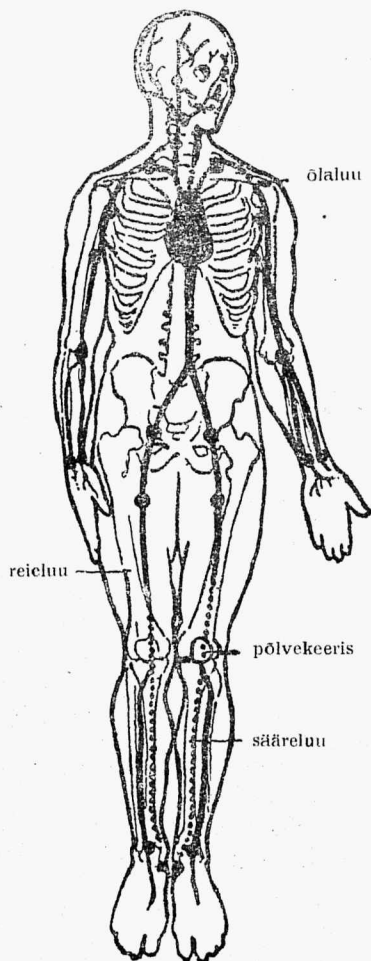
Käe haavadest suure verejooksu puhul kõigepealt õlavarre arter sõrmedega vastu õlavarreluud käe siseküljel kinni pigistada, ühtlasi kätt üles tõstes. Kinni tõmmata kummitoriga või rätikuga,



Käetugi.



pulga abil kinni keerata. Hea eduga võib tarvitada püksitrakse, kaela-  
sidesid või lihtsalt kättejuhtuvat rätikut. Käe kinnitõmme tuleb teha  
ikka õlavarrel, sest siin on üks luu ning seetõttu kergem veresooni



Pääveresooned. ● = paigad,  
kus suruda veresoont.

ninasõõre sõrmega kinni litsuda ja läbi verdjooksva sõõrme õhku  
pikkamisi sisse hingata, väljahingamist ruttu läbi suu tehes. Ei jää  
veri niiviisi talitades siiski kinni, panna kuklale ja ninale külmad lapid.  
Ei aita aga see kõik, siis tõmmata verdjooksvasse sõõrmesse maarja-  
jää lahust, 2—3% list (teelusikas maarjajäädi klaasi keedetud külma  
vee kohta), mis oma tuntud parkiva toime tõttu veritseva soone otsa  
nina limanahas kinni pargib ja vere seisma paneb. (Järgneb).

kinni pigistada, arusaadavalt tuleb  
kinnitõmme teha haavast südame  
pool. On käsi õlast saadik ära, ei  
saa õlavarrel enam kinnitõmme teha,  
vaid soon tuleb pigistada vastu esimest  
roiet (küljeluud) ülevalpool rangluud.

Jalast suure verejooksu  
sulgemiseks, jala otsast rebimisel  
jne, reie tuiksoon kohe sõrmedega  
vastu reieluud kinni litsuda jala sise-  
küljel reitevahe ligidal, mis jala tuge-  
vate lihaste tõttu mitte kerge ei ole,  
mispärast seda võimalikult kahe käega  
tuleb teha ja edasi talitada samuti kui  
suure verejooksu sulgemisel käe haav-  
vadest. Veresoont võib niimoodi kinni  
keerata ainult reiel kus on üks luu.  
On soovitatav, et kinnitõmme ei kestaks  
ühtejärke üle kahe tunni. Kui haige  
2 tunni jooksul arsti hoole alla ei ole  
antud, peab kinnitõmme mõneks minu-  
tiks lahti lastama, siis aga jälle kinni  
tõmmatama.

Verejooks veenidest. Tõmb-  
soonte (veenide) laienemise puhul jala-  
säärel võivad väikesed pealiskaudsed  
haavad palju verd joosta. Jalga ei  
tohi kinni tõmmata, vaid ta tuleb  
koguni vabastada igasugustest side-  
metest ja takistustest, et veri takista-  
matult südame poole saaks voolata.  
Haav kinni siduda, kusjuures mähki-  
mist alata varvaste poolt keha poole,  
et verel oleks vaba äravool, jalga  
asetada kõrgemale.

Verejooks ninast. Vähemate  
verejooksude korral ninast, kui verd  
tuleb tilgaviisi, pea selga ajada, terve

**Juhised nr. 5/6.** Väjaandja Noorte Kotkaste Võru Maleva staap.

Kirjastus o-ü. „Täht“ trüükikoda Võrus, 1938. a.