



»Meie Aeg»
Terdishoiu
erinumber

N. Nylaender

Misfugune suhe on iseloomu ja terwise wahel?

Inimesed erinewad üksteisest iseloomu ehk õigemini wõelda temperamendi poolest, i. t. hingelises awaldustes: tundmistes, ojawõtus, reageerimises jne. Et küsimusest rohkem aru saada, waatleme lihidalt, mis on temperament ja iseloom.

Temperamendis nimetatakse wiisi, kuidas keegi reageerib wälisilma muljetele, kuidas ta talitab nende muljete mõju all, ja kus teatavad tunded ja tahted segunewad ükshi inimese juures. Iseloom aga on kaldumus, mis määrab kindlaks meie tahtmist, mis harjumise tõttu on tunginud meie luusje ja libasje. Selle kahe mõiste wahel on wahel aga me tarwitame siin neid iseäralisusi ühise mõiste all: iseloom.

Inimese iseloom ei ole püsiv; ta muutub kas watusje, wanaduse ja terwislike seisukorra mõjul. Nii nagu iseloom muutub terwislikest seisukorradest, nii muutub ka terwisline seisukord iseloomu wõnnumisest, nagu baromeetri ojutise asend ilmastikuist. On inimesel tuju, i. t. hingeline seisukord halb, siis see awaldab kohe terwislikele seisukorrale oma mõju ja ümberpöördukt. Teatawasti koosneb inimene kehast, i. t. ihust, hingest ja waimust (2. Tes. 5, 23). „Terwes kehas on terve waim“. Närelilikult haiget waimu ümbritseb haige keha. Nad töötawad käsi-käes; neid kahte mõistet ei saa lahutada.

Toome mõned näited iseloomu ja terwise suhtes: Prof. Frerich (Berliin) tegi kindlaks, et jagedasti kollatõwe haigus tekib wihastamisest — äkilisest iseloomust. Sarnasel juhul wõib jattuda werde rohkel määral sappi, mis toob tõsiseid tagajärgi. Ka mahajurutud tugew ärritus mõjub halvasti siidame tegewusele. Mure, hirm ja weel enam üleliigne nõrkus millegi asja wastu, olgu see mis laadi tahes, kutsub esile halwatust, mis on jagedane nähtus kergemeelsete inimeste juures. Samuti mõjuwad ka wererõhumisele kõik kahjulikud nõrkused nagu auahnus, kadetus, wihastami-

ne, ärritus jne. Sarnasel korral tähendatakse, et „kops läks üle maksja“. Peab üttema, et see on väga tabaw sõrdlus; inimene muutub tuntawalt, nagu oleks juhtunud tõesti kopsu ja maksjaga pankrott. Sarnasel korral saab weresurumine siidamele kas nõrgestatud wõi ta rõhub erakorralise ägedusega, millest wõib järeneka ka siidame rebenemine. Dr. Holland räägib ühest madruisest, kes oli väga kartliku iseloomuga; ägeda tormi ajal ta jattus jarnakesse hirmu, et järsku maha langes. Tema nägu, kael ja rind olid kaetud werise higiga.

Iseloomu terawate murkadega inimesed, lõbutsijad, kergemeelised on nagu kahest otjast põlema siidatunud kiinimal. Taawet ütleb (Laul 31, 2): „Sest mu elu on ära kulunud mures ja mu aastad ohkamises; mu rammu on ära langenud mu ülekohutu pärast ja mu luukondid ära kuivanud.“

Keskpärane inimene on enam-wähem tagasihoidlikum. Ta elab piiratud joowidega: mõnus rahulik olet ja korralik toit — see on peaaegu kõik, mida ta joowib. Kui inimesel on aga kaldumus lõbutseja ja nautida, siis ta teeb seda omamoodi jämedal wiisil. Kasutatakse juhuist, et wõtta mis wõtta on ja weel „wiimast“ ja jagedasti see jääb ka „wiimaseks“. Pimeisi ta häwitab ühe hoobiga, mis wõib-olla on ehitatud üles aastate jookkul.

Jagajugune ebamoraalne talituswiis ja oma wabaduse kurjasti tarwitamine on patt ja on kahjulik terwisele. Taawet ütleb (Laul 33, 3): „Kui ma pattu kinni pidasin, siis läksid mu luukondid wanaks minu oigamise pärast.“

Inimest, kes ei ole mõjutatud olufordadest, waid loob ise olufordi, on rahulik, mõõdukas, kaaluja, kes iga tegewust ja jannu enne järele mõtleb, wõib wõrrelda „puuga, mis wee joonte ääre istutatud, mis oma wilja kannab oma ajal, ja kelle lehed ei pudene.“

W. E.

Haiguste eest hoidumine.

Haiguste eest hoiduda on kergem kui arstida. Kui küidaks alati jelle sõna järele, siis tegelikult mõidaks wältida palju haigusi. Suure osa haiguste juures on inimene ise süüdlane. See on imestatav — ja igati mõiks katkestada iseiseiswalt — kui palju üleannetult patustatakse terwise wastu. Teatatakse, et see ja teine asi pole kasulik terwisele, wõi et on mõjunud hästi see ja teine terwisele pööratud tähelepanu, kuid sellegipoolest jäetakse hoolitustesse wastu paremat tahtmist.

Kui kaalutleme miljoneid haigusi mõiks wältida, siis leiame neid kaunis suure arwu. Mõik wõi wastsündinud laps mõib langeda oia haigustele. Tema ise ei saa kaitsta end haiguste wastu, tema eest peawad hoolitseta wanemad. Siin on juba peapõhjus kõigile hilijematele häädadele, mille eest oleks wõidud hoida enam-wähem. Mõeldagu jellele, kui palju lapsi hukkuwad elunõrkusest. Enne eluolendi sigitamist peaksid wanemad tegema endile selgeks, milline wastutus on neil uue olemuse eest. Uue olemuse terwis mõjutatakse esimeses joores wanemate terwise, teiste sõnadega, nende idude läbi. Tulewastest isadeist ja emadeist peaks eelostatama terwetele elupõhimõtetele tähelepanu pöörataid, edasi ka nende keha ja waimu terwist. Selle asemel aga saagedasti astuwad abiellu inimesed, kes

on juba haiged. Need, kes põewad siifilist wõi tiifist, wõi kes pole waimlijelt täiesti normaalsed, peaksid jääma wallalisteks juba nende eneste pärast. Mõnikord oleks parem, et jarnane inimene

poleks sündinud jelle asemel, et ta juba algusest peale teatakse maailma pödüra kehaga. Meie peame jeda jumalateotuseks, et üldijelt teatakse maksmusele wäide, et lapsed oewat Jumala anne. Meie leiame, et ka mõistus ja enesewalitsemine on Jumala anded ja ijegi täiesti erilised anded, mis juurijugusest eraldawad inimeje loomast. Kes ei walitse end, wõi ei kuula mõistuse häält, peab firjutama enese arwele jellest tekkiwad tagajärjed. Siifilijest teame meie, et ta pärandatakse otjekoheselt järeteulijatele. Tiifihaigete lapsed seiwawad erilises tiifihaigete haigestumise hädaoibus. Tuntud on alkoholiute laste keheline ja waimlif alawäärtuslikkus. Täht-tähelt wõetult mõiks lämmitada siin mõndagi haigust juba idus.

Mõnigi haigus ja jumajuht imikueas lajeks



Laps ise ei saa kaitsta end haiguste wastu, tema eest peawad hoolitseta wanemad.

wältida end, kui kinkitaks enam tähelepanu nende kõigewäiksemate toitlusküsimusele. Emad, kes wõiwad imetada, peaksid imetama igal juhul ise oma last. Emapiim kuulub imikule, annab temale hea terwise ja jõulise keha koogu eluks. Kunstliku toitmise juures pole alati wõimalik wältida haigusidu-

de toitu jattumist; aga ka jün wõiks parandada palju. Wõiks wältida palju imitu jeedimishaigu si, eriti soojal aastaajal, kui lapsele antaks toiduks ainult feedetud ja selle järel kohe jahutatud ja alles enne tarwitamist uuesti joendatud piima ja kui hoitakse piinlikult puhtad kõik tarwituselolewad esemed.

Koolikohuslikul ajal tulewad esile mõned haigused, mida wõiks wältida mõnesuguse ettevaatuse läbi. Saksamaal pidawat olema, wõrreldes teiste maadega, lühinägelikkus ülekaalus. Mõeldagu sellele kui palju lühinägelisi lapsi wõib kohata foolis ja kui paljud lapsed tarwitawad prille lühinägelikkuse tõttu. Selles pahes on süüdi lugemisel ja kirjutamisel liig ligidalt waatamine ja puuduline ja otstarbekohatu walgustus. Laste kehahoid foolitööde valmistamisel pole jagedasti terwisepärane; alalijelt tuleb ette selgrookõwerdumisi. Last peab alati uuesti tegema tähepanelikult waldita watele kahjulikkudele mõjudele. Wanemad ja õpetajad wõiksid wältida nii mõndagi energilise koostööga.

Üldiste terwishoiuõuete filmaspidamist peaks õpetatama lastele nii, et see jääks meelde neile alalijelt. Nad saawad neist ka edaspidi juurimat kasu, pealegi hoitakse selleläbi ära haigusi mitmekordjelt. Samaste lagunemise, mitmeti ka seedimishäirete ja katarride eest kaitseb hambaharja tarwitamine, korrapärane juu puhastamine ja furistamine. Mõõdukus joomises ja joomises ning raskestijeeditawatest toitudest loobumine on samuti kasulikud mõnede haiguste eest hoidumiseks. Warakult alatud ja korrapärajelt jatkatud karastamine, liikumine wabaduses ja mõistlik riietumine hoiab ära mõnegi hingamiselusundite haiguse. Sellele tahame juhtida teie erilist tähelepanu, sest jeniuste kogemuste järele terwenewad paljud kopjuhaiged ainult siis, kui nad tarwitawad kõige lihtsamaid jumalaandeid aastate wiiji, wõimalikult päewal ja õöjel. Wärske õhk kõrwaldab mõnegi häda. Wewalgumist pähe, peawalu, filmawalu ja külmil jalgu wõib wältida, kui meie piisiwalt hingame siisse küllaldasel määral wärsket õhtu. Südamel ja weroonte haigustest, kõigepealt aga kardetawast tuijoonte lubjastusest wõib teatawal määral mitmeti hoiduda waljude mõõdukate eluharjumuste läbi. Warem usuti, et wiimatinimetatud häda on tingitud peaaegu ainult üleliigsest alkohoolsete jookide tarwitamisest; uue ajal aga antakse ka süüdi tubaka furitarwitusele, üleliigsele joomisele, kõige pealt aga munawalget siwaldawate jookide üleliigsele maitsemisele. Würgid, nagu alkohool ja tubak, ei peaks üldje jõudma inimlikusse kehasse. Mitte ainult, et inimene wõib elada nendeta, waid ta on nendeta palju terwen. Lõpuks lasjead wältida end ka mõned närwihaigused, olgu nad siis orgaanilise wõi funktsioonilise loomuga. Tinahaigused, tinahawatused ja muud tööstuslikud närwihaigused on kadunud otstarbekohas-

te jeaduste läbi. Minult närwiliste hull näib juu renenewat päewpäewalt. Närwilikkus on ülikultuur haigus. Waremate aegade rahu ja mõistliku puudub paljudel. Wõistlus on loõfõna kõigil aladel. Wõistluspiüete läbi aga ülipingutatakse peagi nõrgema jõud ja selle all kannatawad tema närwid. Stuidas wõib nüüd paljudel wältida närwilikkust? Selle läbi, et ollakse tagasihoidlik, rahuldutakse wähemaga, hoolitjetakse rahu, eriti aga küllaldase une eest, wõetakse aega jöögiaegadeks, näritakse pikkanisi ja põhjalikult ning omatakse küllaldast liikumist wärskes, wabas õhus.

Lõpuks ei tohi jätta mainimata ühte. Palju inimesi elab näilijelt waljult terwise juhtes. Nad on piinlikud piijasjani tähelepanus kõigis wõimalikkudes nõnda nimetatud terwise ettekirjutustes. Nad on murelikud teha ühte wõi teist, sest nad usuwad, see wõiks tuua neile kahju. Nad ei wõta ette midagi. Sarnased isikud ei tohi mõelda, et hoidutakse haigustest, kui mähitakse end ühtlasi watti. Mittemidagitegemisele ja laistusele pole kunagi ehitatud kuuljuid sildu. Haigusi wältida, tähendab hoiduda kahjutoowatest oludest, aga teha ka terwise heaks kõike, mida wõime teha.

Dr. med. G. Meyer.

Tehke kohujests oma lastele olla õnnelikud.

Kui Oliver Wendel Holmes saawutas kõrge wanaduse, wäljendas ta, et ta on kohustatud oma lapsealijele hoidjale kõige juuremaks tänuks, sest ta oli õpetanud teda mitte pöörata kõige wähematti tähelepanu mittemeeldiwatele juhtumitele. Mikastas ta wõi hõõrus ta oma jala siis ei lubanud ta teda kunagi anda alla filmapilkjele walule, waid ta juhtis tema tähelepanu millelegi meeldiwale wõi jutustas temale kena loo. Teda oli tal tänada, nagu ta wäljendas jeda ise, oma pikka ja päikselist elu. Seda wõib küll õppida noores eas, palju raskestini aga sellewastu täies eas, harwa, et mitte ütelda iialgi, eluõhtul.

„Kui ma olin laps“, jutustab teine kirjaniik, „lohutati mind jellega, kui ma lõikasin jörme, et ma wõivat olla õnnelik, et ma ei murduid kätt ja kui midagi jattus filma, kui palju õnnelikum ma olewat kui minu tädiipoeg, kes oli kaotanud oma mõlemad filmad õnnetu juhu läbi.“

„Ma ei wõi jätta jeda uskumata,“ kirjutab John Lubbock, „et ilm oleks parem ja meeldiwam, kui õpetajad paneksid sama juurt rõhku kohustujale olla õnnelik, kui õnnele täita oma kohustusi.“

Uja jookjul õpib laps, mil wiisil ta wõib kõrwaldada oma õnne waenlasi, nagu hirnu, muret, fartust, armukadedust, kadedust ja enejearmastust. Pea teab ta, et midagi ei edenda nii palju armastuswäärilise iseloomu pahaks muutmist, maheda loomuse kibedaks muutumist, kui harjumus jallida

(Järg waata lht. 63.)

Missugune leib on kasulikum inimesele?

Täiskasvanu kõige tähtsam toiduaine on leib. Teiste toitude ärajätmisel jätub leivast kõige kauemini elu ja terveise alalhoiduks, sest ta sisaldab tulusas vahekorras kõiki organismile vajalikke aineid. Tõeliselt täiusliku ja kõiteseisaldava toiduaine moodustamiseks peab ta sisaldama kogu viljatera, milles leiduvad järgmised ained: süsihappehappeline, rasv, proteiin, mineraalsoolad, vitamiinid ja küllaldajel määral raskete, et hoida keha määratata aega parimas seisukorras, kuidugi tingimusel, et ei puudu vajalik vesi. Loomad, keda toidetakse ainult täiusliku nisuga, hoiavad alal oma kehakaalu ja elujõu; nad arenevad normaalselt. Saavad nad aga ainult ühe osa viljast, see tähendab, kui jäetakse ära teatud osad selle koostisest, siis kannatavad nad selle all. Toidetakse näiteks looma ainult valge leivaga, siis muutub ta vähemalt nõrgemaks, lahjeneb, ei kasva edasi, on vastuvõtlik teatud haigustele ja peab surema lõpuks, mõne nädala järele.

Jahu- ja leivasaaduste juhtes viib see meid väga tähtsatele lõppjäreldustele. Mõeldrid on puudnud tulla vastu rahva nõuetele ilusa, valge leiva saamistamisega ja on puhastanud selleks jahu ikka enam ja enam nii, et leib, mida meile saadetakse, on kaotanud palju oma toitevõime. Nii läheb kaduma suur osa ainetest, mis on vajalikud elu alalhoiduks. Põhiained, nagu süsihappehappeline, proteiin ja teatud rasvaliigid, leiduvad valges jahus, mida saadakse nisutera sijemisest. Tähtsad ained, nagu vitamiinid ja mineraalsoolad raskuainega, leiduvad kees ja õhukeses kestakese, millega on kaetud nisutera väline pind. Need olulised ained lähewad kaduma, kui leib küpsutatakse valgest jahust. Selle tõttu puudub jarnastest peenest jahust valmistatud leival üks või mitu elule tarvilikku ainet.

Suure tähtsusega on see küsimus igapäevale, eriti aga vaestele ja kehvematele inimestele. Rikkad inimesed, kelle toidud on mitmekesisemad, leiavad valges leivas puuduvad ained teistest toitudest. Vaestele on aga leib pea elu ülalpidajaks. Need, kes võivad osta ainult üht toiduainet, ostavad leiba. Mõnedki inimesed, kui nad teadsid, kui palju vaeseid inimesi toidavad endid ainult leivaga. Organismile mitmesuguste vajalikkude toiduainete kvantumi saamiseks on leib kõige odavam toit, mille tõttu vaesed söövad seda ohtralt. Vaestele on nii kõige suurema tähtsusega, et jahu ja leib jahvatatakse ja valmistatakse täiuslikkudest nisuteradest. Kahtlemata on nii järgedasti esinema



inglismaa haiguse, laste kõhuhaiguste ja halbade hammaste põhjus nende toitmisel täisjahust valmistatud leiva asemel valgest jahust valmistatud leib.

Üldiselt mõttes on valges jahus umbes 70% niisu. Selle all peab mõistma, et 30% viljast jääb kõrvale, kui ei sööda kefi. See ärajätmisega röövitakse endast suurem osa mineraalsooli, vitamiine ja tselluloosi. Kõhuga teatavad arstid, et paljud tänapäeval esinevad haigused tekivad mineraalsoolade puudusest. Rosworhapuujoola müüjate apteegirohu vormidena muinasloomade hindadega. Kalkiumi kirjutatakse arstide poolt väikeses annuses. Siljaagegu avastati, et mangaanil on omadus tuua tagasi elujõudu, noorust ja mehejõudu. Kinnitatakse, et vähk, see kole ja kohutavalt suurenev paha, tekib suuremalt jaolt mineraalsoolade puudusest.

Milleks tähistada rohket mineraalide juurdetulekut, mida pakub meile loodus ja mis on vajalik meie organismile? On väljaspool kahtlust, et mineraalainete puudus teeb kahju meie kehale. Paljud meie haigused põhjenevad just sellel puudusel. On selge, et apteekrid võivad müüa oma preparaate sellepärast nii kallilt, et nad annavad neile igasuguseid väljamõeldud nimesid.

Uuemad füsioloogilised uurimused on toonud esile vitamiinide tähtsa osa ja rõhutavad seda tugevasti. Vitamiinide ja käärimisainete tähtsus on siiski kaheldamatult suurem, kui mõeldakse seda üldiselt. On tõendatud juba, et terwis ja isegi elu ei või püsida täieliku vitamiinide ärajäämise juures. Peale selle tõendatakse, et terve tasakaal oleneb täielikult teatud vitamiinide ja teatud mineraalainete, mis näivad meile tähtsusetutena, olemasolust ja mida saadakse toidu läbi. Üks tähtsamast vitamiiniallikast on kefi ja keefir, mis katab nisutera. Milline rumalus on samasel korral eemaldada inimese toidust jeda vilja koostisosa ja anda seda lihtsalt loomadele.

See tselluloosi sisaldavus on veel üks peavõhjustest, mis ei tohiks võtta toidust niisukefi. Praegusel ajal pole inimsool halvemat mõtet kui kõhufinnisus. Nisukeede raskete on väärtuslikumaid ärritusaineid soolte peristaltilistele liikutustele, mille tagajärjeks on soole tühjenemine. Teatud

wabrikandid on teadlikud sellest ja on kõhufinnisuse ärastamiseks saanud turule kõrgete hindadega keemilistaid vahendeid. Keegi on paremaid vahendeid selle pahe vastu; näib tõesti, nagu oleks tuumakate loodud just selleks otstarbeks!

Suintoit on üldiselt väga kontsentreeritud. Hoidutakse aiawilja söömisest, mis ometi sisaldavad juure protsendi rakufudet. Gemaldatakse ka puumilja koored, mis samuti on rikkad rakufoe poolt, ja neid võtavad meilt mõlbrid ka niisutera kesta, see tähendab, kõige parema ärritusvahendi! Sarnase olukorra juures pole iseäralik, et nii paljud inimesed otsivad abi mõne arsti kergetest kõhulahtistajatest vahenditest või jadadest teistest müügilolevatest kunstlikkudest saadustest, sest oleme ju sihilikult kõrvaldanud kõige tähtsama soole eritusvahendi.

Peaks mõetama ette sõjakäit täisjahu ja sellest valmistatud leiva küsimuse uuesti päevakorraks toomiseks. Ükski teine uuendus ei võiks olla tagajärjerikkam terwisele, õnnele ja inimraasj elukestmisele. Minime kasulik talitusviis on, et igaüks meist, teades selle küsimuse tähtsust, nõuaks oma päti leiba ja ka jääks oma nõude juurde. Meie ei lasse juhtida end kõrvalle ühestki samahast vastuvõhjust ja liikkame tagasi iga teise leivaliigi.

Suurepärase hommikueine saame järgmiselt: täiuslik viisi keedetakse mitu tundi nii, et ta paisuks ja lõhkeks. Süües seda piima või koorega, soovikorra ka väheste juhtkruuga, pakub ta tubli ja eriti kosutava söögi.

Kes teeb rahvale üldiselt kättesaadavaks täisterajahust valmistatud leiba?

• W. N. Ruble.

Liigutused terwisvahendina.

Liigutus on üks parimaid terwisvahendeid haiguse vastu, sest et teda saab kohandada nii paljudel mitmesugustel viisidel juhu vajadusega.

Keegi väljapaistev arst ütles kunagi: „Kui ma sataksin kitsikuisse haiguse käsitlemisel mõne terwisvahendi juures, siis valiksin ma liigutused ja just teatud liigi liigutusi, mis on tuntud rootsi mõimlemine.“ Siinjuures peab tähendama et Rootsis ja kogu maailma sanitaarakadadel, kus on mõetud tarvitusele need liigutused, on käsitatud tagajärjekalt neid haigeid, kellele hädad ei kadunud ühegi teise vahendi läbi.

Paljude aastate eest kuulutas kuulus New-Yorgi nurgaarst, et ta võivat tervistada igasuguseid seedimisrõikeid ühe väga lihtsa ja odava salavahendi tarvitamise läbi. Tema maja asus vähefene väljaspool linna ja maja taga ajuv aed oli piiratud väga kõrge planguga nii, et keegi ei või-

nud näha, mida tehti selle taga. Ta lastis igaühel, kes soovis et ta ravitseks teda, kirjutada alla paberile, milles asjaosaline lubas mitte anda välja rami saladust. Sulf aega läks kõik hästi ja saamutati hääd edu kuni keegi murdis oma sõna ja saladus sai teatavaks.

Terwisvahend seisib lihtsates liigutustes, mis tehti vabas õhus ja peafäsitluseks nende seas oli ringjooks aiateel. Nurgaarst oli tark küllalt rohkendamata päevpäevalt harjutusi ja enamjao patsientide juures oli edu tähelepanemine.

Vahend oli nii lihtne, et selle teatavaks jaamisel kaotas kiitleja kohe oma kuuluse ja pidi loobuma oma praktikast. Tema vahend on siiski ikka veel parimaid nii selle kui peaaegu iga teise haiguse juures. Eriti on ta arvanata väärtusega kergete ägedate ja krooniliste haiguste käsitlemisel, kus kannatab patsiendi toitmine.

On märke, mida ei saa ajada välja muul viisil kui liigutustega. Rahul on haige talituses oma koht, aga head tagajärjed tihistatakse sageli puhkeaja liig kauase kestuse läbi, sest siis kogunewad tarvitatud ained kehasse ja selle läbi vähendatakse elujõudu. Liigutus ajab vere kiirelt lihastesse, kiirendab südamet ja kopjudetegewust, toob kehasse enam hapnikku ja teeb koed vastupidavamateks haiguste vastu. Meil on umbes 500 lihast ja kõik nad võivad tõmbuda kokku. Iga lihaste pingutus surub vere ja mahla kokkutõmbumatest lihastest südamesse, iga lihas on kõrvaljüda, mis kiirendab wereringwoolu. Nad moodustavad keha peasoosendajaid, aga seda tegewust võib pidada täiuslikuks ainult siis, kui keha on tugev alalise liigutuse läbi.

Haiged inimesed juhibid kergesti oma mõtted isendale ja oma hädade ulesarvamisele oma õnnistuste asemel, kuni nad langewad haiglasesse seisukorda, mida on raske kirjeldada. Liigutus aga juhib tähelepanu iseenda minalt, iseenda waludelt ja hädadelt ja aitab seeläbi rohkendada waimu mõju keha üle haiguse mõitmiseks. Arsti järelwalwe all tehtaw liigutus on äraarwamata väärtusega inimese paranemise edenemiseks ja selle kestmiseks.

Dr. B. N. DeForest.

Nakkushaiguste lewimine wee läbi.

Dr. med. J. Nussbaum.

Õhoni weemuretsimise ühingu vastu sihitud protsejs on toonud päewakorraks wee läbi haiguste lewimise tähtsa küsimuse. Nagu teada, puhkes järeliku jelles juures linnas raske kõhuõoojatõwe epi-

deemia, millel oli eriline tunnusmärk, et ta piirdus ainult nende rajoonidega, mis said oma wee kahest rikkilainud kaewust. Väljaspool kahtlust oli, et ühingu hooletus oli jüüdi jelles. Waatamata kaitswate adwokaatide osawusele ja mõnede asjatundjate erilistele põhjendustele, mõisteti ühing maksma ohwrittele wõi nende omastele kaunis juuri kahjutasujid.

Enne, kui weel üldse wõidi aimata, et haigused wõiwad kanduda edasi nakatawate wahetalitajate kaudu, ei arwestatud osaga, mida mängib weji epideemiade puhkemisel. Hippocrates, kes elas 400 a. enne Kristust, soovitas juba teeta joogiwett. Sõjawäearstid 18. sajangul kirjutasid alati nende poolt tähele pandud epideemiad wee arwele. Asjaolud andsid neile õige sagedasti õiguse. Nii kirjutati 1770. a. Dehorje ühes kasarmus puhkenud tüüfusi epideemia kahe kaewu wee arwele, mis olid kaewatud endisele *Jönnikuplatsele*. Oli küllalt nende kaewude tsemendiga wooderdamiseft, et kõrwaldada maa ja wee wahelist nõrgumist ja epideemia oli lõpul.

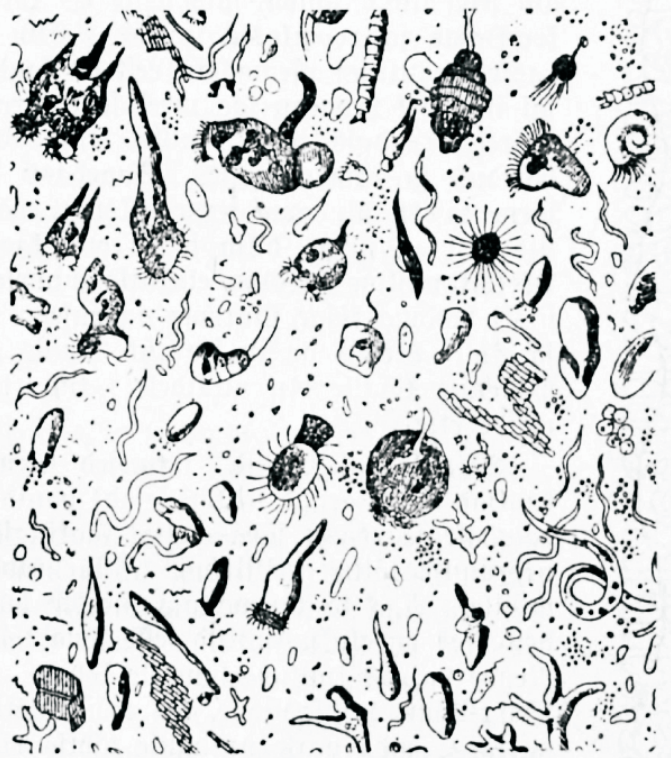
Kolera esiletulek Londonis andis juhust waatlemisteks, mis aratafid weel suuremat tähelepanu. Epideemia piirdus Broad-Streeti rajooniga, mis sai Themse jõelt wee. Need majad, mis said oma wee mujalt, jäid puudutamata, jellewastu tuli aga ilmsiks, et isikud, kes polnud pärit sellest rajoonist ja haigestusid siiski, olid joomud kõlbmata wett. Wee osa sellel juhtumil oli wastuwaidlematu.

Pasteuri leidused finnitafid neid tähelepanekuid ja andsid neile nõnda ütelda matemaatilise selguse. Pasteur ise on tõendanud, et wees leiduwad mitmejuguused idud. Mõned on kahjutud, teiste tagajärjeks wõiwad olla tõsised haigused. Robert Koch'il õnnestus leida reifil Indiasse hindude majade läheduses leiduwate soode weest kolera batsille. Seit saadik on tuhanded waatlejad finnitanud uurimuste ja tõsiolude läbi osa, mida mittepuhas weji wõib mängida haiguste tõusul, mis nuhtlewad inimjugu.

Bakterioloogilised uurimused on näitanud, et weji on jeda puhtam, mida jügawamalt jeda ammutatakse. Arteesia kaewude weji on puhtam kui pinna weji, wõi see, mis leidub just weepinna all ja fergemini rüüwetatakse inimeste ja loomade wäljahheidete läbi. Spitzbergeni ja Norra gletscherite weed on peaaegu mikroobideta, kuna suurte linnade imbruses olewates wetes leidub neid miljoneid ühes kantsentimeetris wees. Peaaegu täiesti puhas weji rüüwetatakse niipea, kui tekib selle läheduses inimeste asundus.

Peale selle muutub wees leiduwate idude arv aastaagade järele. Näib, et walguse ja päikese mõju mängiwad siin wäljapaiswat osa, sest päikeseküllastel aastaagadel leidub wees kõige vähem mikroobe.

Jõewesi on harwa jookaw. Ta on harilikult rikutud mitmel wiisil kaldal asuwate elanikkude läbi. Mustuse kraad oleneb rahwa asundustest, mida ta läbistab ja ka walguseft, millesse ta on seatud. Prausniži järele, kes on toimetanud bakteride lugemist Nari wees, sijaldab see enne Müncheni jõudmist 300, wäljumisel 12.000, aga 30 fi-



Ühes kantsentimeetris leiduwad pisilased.

lomeetrit kaugemal on leida weel waid 240 bakteri.

Kõik need uurimused näitawad, kui wäga tähelepanelik tuleb olla, et juua ainult täiesti puhas wett. Suurtes linnades wõib juua joogiwett hädashuta, wäljaarwatud ülenjutamistel. Enamasti tarwitawad wõimud ettewaatusmäärusi, et muretjeda elanikkudele puhas wärsk wett. Tehtakse korrapäraseid bakterioloogilisi uurimisi, et weenduda jelles, et weji ei rüüwetu nõrgumiste läbi. Wastupidiselt sellele, mida inimesed enamasti usuwad, on kaewe, millede weji on täiesti puhas samal ajal, kui on rüüwetatud nende allikate weji.

Mida peab tegema niijugusel juhtumil? Kahtlustäratawa wee joomise läbi tekkida wõiwate tõsiste tagajärgede eest kaitsmiseks on olemas lihtne wahend: lastakse wett teeta. Needetud weji on aga vähem terwislik, kui puhas, teetmata weji. Ka maitse jätab palju soovida.

Maitseks wõib lisada juure kas sidroni mahla wõi marjakeedist, aga parim terwislik jook on ikka puhas, teetmata, terwislik weji. Seepärast, kus jeda tial saada, jooge puhas teetmata wett.

Kuidas peafime elan

Mens jana in corpore jano. „Terwes fehas terwet waimu“ nimetab luuletaja fättefaadawa inimõnne kõige kõrgemaks ajnueks.

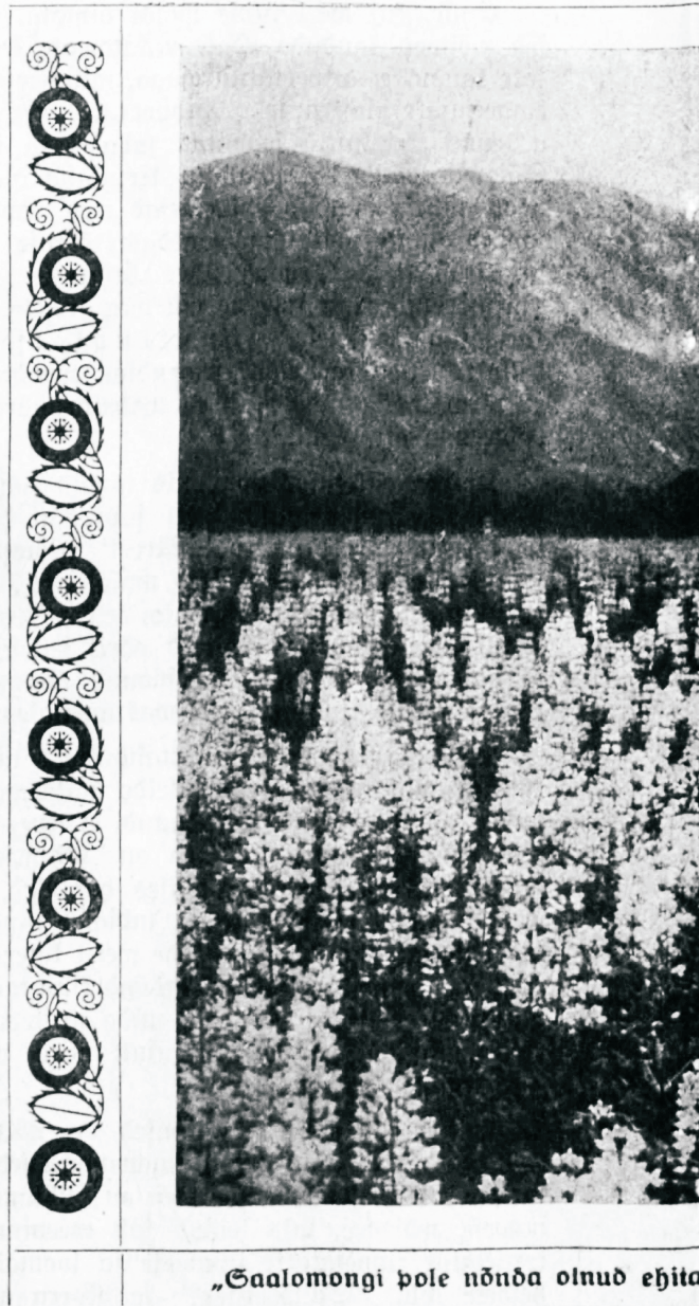
Kui wähe aga pannakse tähele juft meie lõbutsemise, fergemeeluse ja halwaelu elamise ajajärgul feda ilufat laufet, mis feifis nii kõrgel wanade freeklaste ja roomlaste juures. Efu kiirustuses, rafkes wõitluses olemasolu eeft on kadunud moodjal inimesel peaaegu iga meel felle kõrge põhilause juure tähenduse jaoks, millel afub õnn, rahwaharidus ja rahwajuurus. Saqedasti hakkab inimene täiesti hindama terwise kõrget wäärtust alles siis, kui on juba hilja ja ta on kaotanud felle. Ükskõik milline ka olgu elufutje inimesel, ta peaks juiski hoidma kõige juurema agarusega oma terwist ja elu. Terwis on ju see „üks“, mis alles annab wäärtuse kõigile elu nullidele, kui ta aietatakse nende ette.

Wanal ajal paljud inimesed (nende hulgas kuuljad mõttetargad ja kõnelejad) panid wastu ajahambale jagedasti jada aastat igakülgse tähelpanu pööramise tõttu mõistlikule ja loomupärasele elumiifile. Aga ka uema aja meeste hulgas leidub neid, kes on elufuniftnifud jelle sõna tõijes mõttes. Nende hulgas kuulub esimesele kohale kuulus inglise riigimees Gladstone, kes wõis wõtta weel 83-aastaselt enda peale niifuguse tähtja riigi rafkepäraste walitsemise ja mõistis hoida alal endale kõige kõrgema wanaduse niinasloolise kehalise ja waimlise wärskuse ja juudiduse. Gladstone pidas eriti palju lugu kehaliseft liikumiseft, karastuseft, lihtjalt, waljult korraldatud loomulifust elumiifit. Niipea kui ta tõijis üles, wõttis ta külmna wanni nii juwel kui ka talwel. Wannise järgnes jalutus-käif ja enamasti kiibaraga peos, et wärste tuul mängleks pea ümber. Kõrge wanaduse ni pidas ta finni felleft harjumuseft, mis oli karastanud teda tuule ja ilma wastu ja kaitjes teda haigestumiste eeft.

Gladstone oli teatawasti walinud oma lemmif-juordiks puude langetamise. Raljatades nimetati teda „juureks puurainjaks“. Palja peaga ja järgifõifed üleskääritud löi ta weel 80-aastaselt juidifalt kirwega ja palju langetawateft laastudeft rändas mälestustena tema puolehoidjate kodudesje.

Laua juures oli ta wäga mõõdukas ja tema juuidõna oli, „juia pikkamisi“. Ta ütles õigusega: „Kes elab mõõdukalt, jääb terweks kehalt ja hingelt ja saawutab kõige waremni tõelise eluõnne; kes elab aga korratut elu ja on oma firgede ori, tarmitab liihifese ajaga oma kehajõu ja walmistab omale kiire lõpu.“

Tähelepanelifud waatlejad finnitawad, ta olewat puurend iga juutäit üle kolmekümne korra, enne kui ta jaatis felle maosse. Kõige paremaks feha ja hinge terwise alalhoiu ja karastamise wa-



„Saalomongi pole nõnda olnud ehita

hendiks oli tal uni. Ta oli unefuniftnif, kes harilikult kandis und taskus tahtmist mööda fajuutamifeks. Oma elutee kõige ärewamatel ajajärgudel eemaldas ta oma waimust oma woodi ees kõif päewased tüliküsimused ja magas kui laps 7 kuni 8 tundi ja ärgates ta pärifelt mõitles unega ja olefs

na, et hoida terwiſt?

uinunud edasi hea meelega, kui teda poleks ajamid asemelt tema tugev kohusetunne.

Arstid on tegelikult teinud kindlaks, et terve ja pika elu jaoks peavad jääma tegu võimelisteks



tuud, kui üks neisfinatſiſt." *Kristus.*

faks elundit: kopsud ja süda. Kops peab aga haigestuma, kui meie ei tugevnda ja ei hoiä teda tervena ja vastupanuvõimelisena rätionaalse, igakülgse muſſlite harjutuſte (wõimlemine, wõimlemismängud, ujumine, maadööd jne.), ja palju liigutamise läbi puhtas wärskes õhus.

Kui tahame kõwendada ja tugevndada ſüdamet, peame kõwemini laſtma ringleda werd. Selleläbi teſitame tugevamat wastupanu, mida peab wõitma ſüda ja need tugevamad wastupanud on need, mis kõwendavad ja tugevndavad ſüdamet elujõudu; ainult ſelle tugevama ſüdamet elujõu läbi wõime wõita wastupanekuid. Tugevama wereringwoolu muretſeme endile ſelleläbi, et liigutame end tugevamini, oleme tegewad kehaliſelt, et meie töötame. Kehaliſe tegewuſe tagajärjel peab ka weri ringlema tugevamini, miſtõttu ka ſüda peab olema tugevamini iſeſeſew. Selle iſetegewuſe läbi tugewneb elujõud ſüdamet. Liikumine, igakülgne lihasteliikumine on elu ja hoiab tugewana, jõulijena ja tervena.

Kõigil inimeſtel, ſelle eluſutſe ſeiſab ſarnajes tegewuſes, on terve, wastupanujõuline ſüda, eeldades, et nad ei riku ſeda alkohoolſete jookide wõi teiſſuſuſte mürkide wõi loomuwäſtaste nautingute läbi.

Sellewastu on nõrk ſüda neil kõigil, kes ei muretſe küllalt jõulit ja igakülgset lihasteliigutust, nagu rohkearwulised toaſiſtujud linnainimeſed, kes käiwad enamasti ainult jalutamaſ (mida ei wadelda kui jõulit, igakülgset lihasteliigutust).

Nagu õpetab aatſaſadade kogemus, on mitte küllaldase lihasteliigutuſe kõrwal mõõdukufetüſ wastuaidlematult halb ja iſegi kõige halvem ſüdamet waenlane. Siſelt teelt kõrwale kaldunud eluwiſis nõrgendab kõige pealt närwe, peaju ja ſüdamet ja miljonid inimeſed mürgitawad end ka mitmeſuſuſte enam-wähem loomuwäſtaste nimituſwahendite, näiteks alkohoolſete jookide, läbi.

Kuulſate arſtide ja õpetlaſte waljud murimused ja nende tagajärjed on tõendanud tabawalt, et näiteks õllejoomine taſiſtab ſüdamet terwiſt ja jõndu, ja et ka tubaka ſuiſetamine on wäga halb ſüdamet waenlane. Dr. Schülter ſinnitab oma kirjutuſes Cornoro üle, et wooled aatſaſeſt ſurijate arwuſt on liialdamuſe õhwrud. Criti on faks moodſat haiguſt, mis teſitataſe arwuſtute eluiniſeſte liialdatud eluwiſſidega, need on: luuwalu ja halwatuſ. Tubli ja kogunud dr. Doſ ütleb õieti ja häſti tabawalt: „Halwatuſ, mis tabab nii palju inimeſi nende nooruſe õitſe ajal ja on nüüd nii wäga ſagedaſti eſinew häda, on enamasti liig tugewa lihaföömiſe ja alkoholi joomuſe (ja ſuſuſe kõrwalekaldumuſte) tagajärj, miſtõttu wereſooned muutuwad rabadaks, ſakkewad ja weri walgub tähtſateſe elunditeſe.“

Liigjöömine ja liigjoomine kannawad peafüüd paljude ſeedimurikete, mao- ja ſooltehaiguſte juures, mis raſkeſt rikuwad meie nautimisaajärqul



rohkearmuliste inimeste terwiit ja furjalt lühendamad elu. Kuuljate arstide armukate nurimuste läbi on tõestatud ümberliikamatult, et rikutud seedimine põhjustab enamjao haigusi, nagu luuvalu, jooksja, põie-, maffja- ja neeruhaigused, raske-meelsuse, elutiidimuse ja paljud närvihaiguste liigid. Prantjuse arst ütleb õigusega liialdajateist: „Nad ei jure (s. t. mitte nagu loomulikult elavad inimesed elunõrkuse tagajärjel!); nad tapavad end; nad kaevavad omale hana hammastega enneaegselt, jagedasti oma elu õitseaastatel. Sige tabawalt ütleb juba wana tark Siraf: „Mra täida end liialt igasuguste meeldiwate toitudega ja ära jöö liig aplalt. Seist rohke jöömine teeb haigeks ja mitte rahuldaw toit toob kõhuvalu.“ „Paljud on jöönud end surmaks. Kes aga jööb parajalt, see elab jeda kauemini.“

Kui nüüd parajusetus on peaallikaks paljudele halbadele haigustele, mis nii furjalt takistawad ja lühendamad elu, siis järjekult peab olema jellele wastaw moorus — parajus — terwise, eluwärsfufe, elujöu ja pikaealisufe peaallikaks. Na nii on see ka tõeliselt.

Rahu on jõuallikaks igale kehale, mis on wawanud end õiglaselt. Mõistlik ja loomupärane wabeheldus töö ja rahu wahel oli eriti kasulik Gladstone'i terwise alalhoiduks ja kõwendamiseks ning tema elu pikendamiseks. Armutud on näited, millega mõib tõendada tõde, et ühekiilgne, liialt wäsitaw töö (waimlik wõi keheline) wiib terwise häwinemisele ja warajasele surmale, eriti aga nõrgemate juures. Paljud närwilised ja närwihaiged inimesed, armutud kofutust wajawad, kes täidawad mõnes kohas igal juwel supeluskohad, on enamasti moodsa puhkufetufe ohwrid.

Sellitatud logeleja juhivad warajasse hauda fired, mida ta asetab töö afemele, mõistlik tööline aga pikendab oma elu. „Kasutu elu on warajane surm.“

Gladstone'il oli iga päewa jaoks oma kord, millest ta kaldus kõrwale õige harwa ja mis jälgis teda ka maailmalöbude keerises. Kord on tõesti õnistusrikas taewatütar, mis eriti palju edendab terwise hoidmist juba ainult jelle läbi, et ta hoiab meist ära palju pahandusi, meelegaiguist ja kahju. „Soia fina korda, siis hoiab kord sind.“

Moraalne (kõbliline) tahtejõud maffis tema juures kui ülem keha walitsemiswiis ja teatawatel tingimustel kui kõige paremini mõjuw arstim. Ta tarwitas nõnda puhast mõistust iihklasi kui arstiteadufe ja terwistusmeetodi. Oma tugewa, kõbliselt hea tahte terwitusjõu leidis ta endal tõestatuna juba nooruselt peale. Tahtejõud on mõim ja iiks eelistatavamatest terwise ja pikaea allikateist. Alalise enesewalitsemise, mille tõukejõuks olid kõrgemad usulised motiivid, tagajärjel oli ta täiesti ema enese mõimuses. Walitsemine iseenele üle muretles temale õige wabadufe, õiglasel rahu ja korra oma sisemuses. Reed on tegelikult kõrged, õnnis-

tusrikkad warandused, mis on hea mõjuga keha ja hinge terwisele. „Kindlast kaswatatud hinge jaoks pole mingit müügihinda.“ (Siraf 26, 18.)

Peale jelle olid tema terwise alalhoiduks ja kõwendamiseks ning tema elu pikendamiseks kasulikud ustaw kohusetunne ja juur õiglus, tihe kofkupuntumine loodusel ja õige, jügaw usklikkus, mis on efimele järgu terwisewahend kehale, hingele ja täiesti koostöölalisele abielule.

Eluwiis, mida pidas Gladstone, oli tegelikult loomupärane. Sarnane eluwiis tegi ta wärskeks, rõõmsaks ja terweks ning temaga saawutas ta kõige wanadufe. Ta elas läbi enda juures järgneva laufe töe: „Lõbusus, mõõdukus ja rahu julewad nfe arstile.“ Mastajadade kogemused õpetawad et kõbliselt, puhtalt, tundeliselt, energiliselt, tahteliselt, lihtjalt ja loomupärajelt elawad inimesed, kes olid mõõrad rikutud jeltskonna meeleliste erutustele ja eefimustele, rõõmustusid parimaist terwi- jelt, saawutasid kõrgema eluea, panid wastu jõuliselt keha ja hinge pahede põhjustele ja nautisid wiimise filmapilgumi täielist waimujõudu.

Minult tõelise loomupärase, jumalatahtelise elu- ja terwituswiisi jälgimine jõuab regenererida nüüdjelt wajunud inimkonda, laenata neile terwiit, rahuldust, jõudu ja pikka elu. Nii siis tagasi Jumala ja looduse juurde!

M. Gierden.

Et olla ilus.

Edith Coker ja Elisabeth Toley.

Silmade läige.

Silmad on õrnad ja wäärtuslikud organid, milletohtu ei tohi puuditada neid palju, waid peab hoolitsetatama, et neid kasitatakse õieti. Selged silmad mõiwad anda ilu näole, millel iseenejelt wole fuigi palju tähelepanuwäärilisuist ja nende läige ja selgus olenewad kogu keha terwiselisest seisukorrast. On filmad segased ja ümbritsetud rõngastega, siis on ülim aeg pöörata tähelepanu seedimisorganitele ja otstarbekohasele toidule, wõi loobuda pallidest, finodeist ja teistest lõbustustest, mis peetakse halwa, lämbunud õhuga kinnistes ruumides ja nõuamad õõsist ülewelolekut.

Kui filmadel on piinatud ilme, kui tõmmatakse kofku filmakulme, pilgutatakse wõi krimpjutatakse nägu, siis ei peaks wiivitata filmaarsti poole pöördumisega. Olgu hoiatatud pöördumise eest asjatundmatu poole ja ise prillide waliku ja ostu eest. Kui jarnased omapead ostetud prillid pole täiesti kohased nägemismõimele, ei tohi ka loota, et nad muutuksid paremaks aja jookjul. Mõnikord, mõib-olla, näib nagu oleks asi paranenud, aga see tuleb jagedasti jelleist, et filmad kohanewad halvadele klaasidele, mis on aga wõga kasulik, mille wastu peab muretjetatama abi nii pea kui mõima-

lif, kui ei taheta rikkuda filmi alatiiseks. Peawalud võivad sagedasti olla nõrgenenud nägemise eel- teateks ja sapihäiretel võib olla sama põhjus. Ku- nagi ei tohi hõõruda filmi käte- või taskurätikuga, mis pole laimnatult puhas, või mida on tarvita- nud teised inimesed.

Kui filmaarst soovib prillide kandmist, siis ei tohi kõhelda selle täitmisega. Võimalik on, et mõne aja pärast võib loobuda prillide kandmisest, kuid igal juhul on vähem inetum kanda prille, kui omada otse silmade ümber inetuid kort- susefi, mida toob endaga nõrk nägemisvõime. Mõ- ni omab prillide kandmisega isegi suursuguse väl- janägemise. Väsinud filmadele mõjub hästi nen- de wannitamine boorvees; selleks sulatatakse üks teelusikatäis boorhapet ühes klaasis keevas vees. Kui on määratatud woodis lugemisega, kus juures hoitakse raamat otse filmade kohal halva valgus- tuse juures, või on viibitud peafatteta täie päike- sepaiste käes, siis tuleb panna filmadele soojas vees niisutatud vatitükk. See lihtne vahend võib mõjuda väga hästi.

Kes tahab omada elavaid ja läikivaid filmi, peab alati mõtlema sellele, et on absoluutselt waja- lif jälgida kõiki heaks terwiseks vajalikke etteku- jutusi, nagu näiteks une, värsket õhu, kehaliste harjutuste, puhtuse ja toitumise viisi juhtes. Silmad pole ainult iseloomu vastuhelgiks, vaid ka terwi- se peegliks; nad on hinge aknad ja peavad kirga- ma endast vaid terwist ja rõõmu.

T e r w e d h a m b a d.

Hambad võivad olla iseeneisest ilusad, kuid igal juhul on nad ilu peatingimuseks. Pole mida- gi külgetõmbavamamat kui rõõmus naeratus, mille mõlu oleneb siiski suuremalt jaolt hammastest. Hambaid, juud ja kurku ei tohi unustada igapäe- wases puhtuse eest hoolitsemises. Riipea kui keegi märkab kõige väiksematki hammaste lagunemist või tunneb valu magusate või külmade toitude söömisel, või kui hambad valutavad väljas suu- re tuulega, peab kohe küsitama nõu hambaarstilt. Teda peaks illes otse korrapäraselt iga kuue kuu järele ja lastama suu järele waadata. Ühe ainu- magi hamba kaotus võib teha ilule kahju.

Kauplustes müüakse palju häid hambapasta- sid, kuid mis puutub hammaste puhtusesse ja läi- kesse, siis jaatakse kõige paremaid tagajärgi, kui neid puhastatakse toilettseebilt ületõmmatud har- jaga. Neg-ajalt joolweega kuristamise läbi hoitakse suu heas ja puhtas seisukorras ja hävitatakse mikroobid; kõwa toidu õige rohke närimise läbi asen- datakse ja tugevdatakse lõualuid. Saa söömise järele tuleb puhastada hambaid ja kunagi ei tohi loobuda sellest õhtul enne magamaminekut ja hei- ta woodisse puhastamata suuga. Selle õhtuse toi- letti järele ei tohi enam krõbistada nii kiwifuid kui ka tiikiseid šokolaaide, sest suu soojus paneb

tärklise ja suhkru osakejed käärima, mille tagajärjel tekib hape, mis võib rikkuda hammaste waapa. Sööletusse jäetud suus lewib hammaste kõdune- mine väga kiiresti ja peatselt tuleb näidata läiketa ja inetute hammaste rida. Hambaid harjatakse ülemalt alla, paremalt pahemale, kui ka sisemist ja välimist külge pidi. Hambahari peab olema alati laimnatult puhas ja võib olla ainult isikli- seks tarvituseks. Samuti on tarwilik lasta teda kuivada peale tarvitamist ja uuendada teda mõne kuu pärast. Toored õunad ja mõned teised puu- wiljad aitavad hoida hambaid puhasena; edasi oleks neile eriti hea, kui päewane toiduseidel näeks ette palju piima, võid, mune, värsket aiawilja, jalatit ja puuwilja.

E t o l l a i l u s: h o m m i k t o i l e t t.

Kes töötab igapäew kuskil kontoris või äris, peaks tõusma küllalt vara, et kätta jalgi vähemalt oja teest. Kiire kõiguga jalutuskaik warajal hom- miktunnil toob palju kasu ilule ja võidab väsimu- se, mis kutsutakse esile büroo-tundide läbi, mida võib-olla peab saatma mööda ühes ja samas toas, mille aknaid ei või hoida lahti.

Peale selle peab jätma endale aega, et võiks lõpetada oma toiletti täielikult. Suur wiga on riuetuda rutuga ja kuidagi neelata alla eine. Sa- majal juhul alatakse päewatööd halvasti, erutatud meeleolus, mis sugugi pole kasulik ilule.

Wihmade ilmadega jalandõud peavad kaitsma jalgu hästi ja ei tohi lasta läbi wett; ka on soovitatav kanda kamašje. Märjade jalgade tagajärjeks on külmetused, punased ninad ja igasugused hädad. — Toiduks mõetagu parem täiswiljaleiba, võid, juustu ja jalatit kui teed ja kooki. Piim ja banaa- mid on suurepäraseks ja väga toitwaks.

Kui teatakse, milline mõju on wee joomisel ilu- le, teatakse ka kõige külgetõmbamiseks vajalikkude asjade nimestiku etteotja. Wett ei või neelata juurte hulkadena, vaid peab jooma pikaldaselt wäi- feste lonksudega. Meie keha koosneb suuremalt jaolt weest ja kolm kuni neli klaasi wett päewas pole palju, kui tahetakse hoiduda kollase näowärwi jaamusest. Mäti pole kerge nuretseda wett tööko- ha lähedalt (ehkkiill peaks olema wäiduwidusest). Sellepärast tehtakse hästi juures enne magama- minekut ja hommikul ülestõusmisel klaas wett.

K u i d a s w ö i b h o o l i t j e d a o m a i l u e e s t k o d u s.

Kodus tegemuses olema tiitarlavje ilu käsitus peaks algama filmapilgust, mil ta tõuseb woodist ja wältama kogu aja jooksul, mida tarvitab maha- pidamine. Ta peab awama akna ja hingama friske värsket hommikõhku. Siis peaks ta mõtma leige wanni, või selle puudusel pejema end peast jaluni leige weega ja hõõruma end üleni. Selle järele

tehku ta woodiriided lasti ja lastu neid õhutada. walmistades samal ajal wahapeal einet, mille juures tal kindlasti tuleb lõbusalt laulda wõidu keema weega.

Ta pühhib, wahetab woodilinu wõi padjapiiure, katab woodid finni, peseb, koristab, puhastab ja poleerib energiliselt. Kõit need kodused talitused on juurepärased kehaliised harjutused ja annawad noorele majapidajannale meeldiwa kehahoiu; nad iinnardawad tema käewarred, arendawad tema rinda, parandawad tema kaela ja õlade wormi. Siis tuleb päewane jalutuskäik, et osta päewast toidupoolist; see mõjutab, et põsed muutuwad weel wärskemaks ja silmad särawad weel elawamini. Kui nüüd on kodus kõik laitmatult korras, teeb tütarlaps weelkord põhjaliku toilet'i ja wahetab riideid. Nüüd on ta walmis wäljapuhkamiseks wõi ka pealelõunasteks meelelahutusteks.



Kodune talitus annab meeldiwa kehajuju.

Ta pühendab oma jöömaegadele wajaliku aja, jöüb korrapärastel tundidel. Pidada päewas kolm head jöömaega, juua wahapeal palju wett, aga mitte wõtta wahapealseid einet, on tema jaoks kõige otstarbekohasem eluviis, kui ta tahab head seedimist ja näol wärsket wärwe.

Kõige siis, kui tema päewatöö näib temale liig ühetoonilisena, peab tütarlaps hoidma silme ees, et kohustus, mida ta täidab ja mis seisab selles, et nuretseda puhast, õnnelikku ja mugawat kodu, on ilusaim maailmas ja ka terwislikuim. Kes pole rahul, mingi kord peegli ette ja waadelgu end. Ta paneb tähele, et pahameel kiskus alla juunurgad ja wõtab näolt kogu elawuse ja helgi. See waatamine on heaks õpetuseks ja lasseb tunda, et naeratamine on iseendast juba iluwahend.

Garnaneb sinu aju liblikale?

Dr. med. G. S. Sealb.

Oled sa wõimas juhtima alati oma mõtteid, wõi lähewad nad sinna ja tänna, nagu liblikas? Paneb sa tähele lugemise juures, et sinu silmad jälgivad küll ridu, aga sinu mõtted tegutsewad hoopis teiste asjadega? Kas ei eksi sinu mõtted mõne ettefande wõi jutluse kuulamisel asjasepuutuwalt esimest asjadesse, millel pole sellega midagi tegemist? Kas wõtawad sinu mõtted, kui sa heidad magama, ette reisi maailma wõi nuretsed ja lõpetamata töö wõi mõne ärioskuse eest? Lühidalt wõetult, kas juhiwad su mõtted kind mitmesuguste kõrwalteedele, ilma et nad laseksid walitseda end sinu tahtest. Loomulikult pole tahe mõtetest eraldatud, aga ta peaks olema juhtiw osa wainuist.

Kui pole sinu loomus sinu walitsemise all, siis wajad sa abi, sest sa pole meeleolus teha head tööd. Kõige abi, mida sa wajad, pead sa nuretsema endale juuremalt jaolt ise, sest sel ajal kui teised wõiwad anda sulle juhatusi, teha ettepanekuid ja anda julgustust, pead sa wõtma koorma endale. Soowid sa arendada jõulist keha, siis wõiwad ütelda sulle küll teised, mida sa wõid teha seks otstarbeks, aga sa pead ise wõtma ette järgnewad nuretsed harjutused, samuti ka elukorralduse, mis wõib anda sulle soowitud kehalaadi. Kõige ei wõi teha seda sinu eest. Samuti on wainu walitsemisega. Seda ei nuretseta maagilistel ega ka õfsetedel. Tahad sa omada täit wõimu oma mõtete üle, siis pead sa wõtma läbi kohased harjutused ustawalt, nagu muusikaõpilane peab ikka jälle wõtma läbi sõrmeharjutusi, et saawutada osawust mängus. Singeline walitus oleneb õiglasest haridusest, mida sa annad endale ise. Ja sellele kogu jõupingutuse pööramine tasub end.

Esimene samm endawalitsemise arendamiseks on puhastada aju kõigist kehalistest ämblikuõrkudest, mis on tekitatud mittepuhta mere läbi. Peab puhastatama verd ja lihtsustatama toitu, mida meie wõtame endasse. Kõige toit, mida wõetakse vastu enam, kui see on wajaline keha jaoks, eriti aga muuwalgerikas, põhjustab wainliku tegewuse tumenemist; seepärast peab hoolitsema keha toidu eest ainult tarwiduse järele.

Lihasöögid, koogid, magusused ja kottuseatud lemmikroad, württsid ja suhkur wiivad liigsöömisele. Pikkamisi söömine põhjaliku närimisega, mitte palju mitmekesidust ühel söömaajal ja wähenenud joomine selle jookul piirab liig suurt nõuet toidu järele. Lihtne toit peale küllaldast liikumist, et äratada loomulikku nälga, on kangekalt parem, kui rikkalikult ehitud laud, mis peab erutama puuduwat isu.

Soowitawad on söömaajad wiljatõugudest (kui wõimalik, siis walmistatutena täielikult wiljast), piimasaadustest, wärsktest aiawiljast, heast puu-
mil-

jaht või pähtliteist. Narva peaksid esinema kottu-jeatud lemmikroad, mis on uuema-aja nähe. Peab harjutama end armastama lihtsat toitu ja mitte nõuda palju mitmekesiseid jooke. Ruumilju, eriti hapusid, ei pea jooma samal ajal aiawiljaga või tärkliirikaste toitudega. Need nõuanded võivad ju ka mitte meeldida sulle ja sul on ka wabadus jälgida iseenda tahet; tahad ja aga olla oma waimu kasulik töörüist, siis sea oma toidu-wõtmise puhta werewoolu kasuks.

Sinu waimlik arenemine seisab reas harjutustes. Tahad ja õppida flawerit mängima, head käetirja või mõnda muud tööd, mis nõuab osawust, pead ja harjutama end jelles kauemat aega. Mida tegujõulisemalt ja agaramalt ja wõlad ette neid harjutusi, seda suuremat tagajärje wõid ja näidata. Samuti on ka waimliku arenemisega. Tagajärg oleneb täiesti sinust.

Et arendada tahtejõudu, wõta igapäew ette jünule mitte meeldiw ülesanne. Rahtlemata tulewad ka sinu teele piisiasjad, mida ja liikkad aegajalt edasi „soodsama aja“ peale. Sarnastest hirmupiltidest haara julgesti kinni ja hoia end ka nende juures, kuni nad kaotawad oma raskused sinu jaoks ja muutuwad sulle rõõmuks. Siis sea endale uued ülesanded. Mõtle hooletusse jäetud, wihatud kohustustele ja wõta nad rõõmsalt ette. Sarnasel teel arendad ja moraalselt jõudu, mis paneb imestama sind ennastki.

Wõib-olla on sul mõned meeldiwused, mida ja alati wabandad olgugi, et ja jägedasti ütled endale, et sarnased wabandused on nõrgad. Nad on muutunud sulle aga teiseks loomuks ja sind rõhub nendest loobumise mõte. Wõib-olla on need tubak, kohwi või tee? Nad ei aja sind küll mitte põhja ja ja ei tunne neist kohe nii wäga halba mõju, aga ja tead, et nad ei tee sulle head ja et nad on sulle kahjulikud. Siin on sul wõimalus harjutada oma tahet sellega, et ja katjud saada jagu oma meeldiwustest. Kui ka närwilikkus ajuti ähwardab halweneda, sest et harjumused on juba mõjutunud sind, siis lühikese aja järele on sul parem ja sinu tahte wõidu tagajärjel kaswab sinu endausaldus.

Lugemisel pane alati tähele tähtsamaid punkte ja pärast seda katsu kutsuda esile mõttekäiku mälus. Ühe lehekülje pikkamisi järelmõtlemisega lugemine toob enam kasu, kui suure raamatu mõttetult läbilugemine. Tee endale seaduseks lugeda ainult nii palju, kui ja suudad anda edasi.

Sellesarnased harjutused aitawad sind õieti juhtida sinu mõtteid ja walitseda neid sinu tahte järele.

Snimjoo minewif ja tulewif.

Snimene on looduse kroon, Jumala ja taewaliste olemuste näo järele loodud. Loomisel anti fogu maailm, kõige sellega, mis seal sees, Jumala poolt inimese omanduseks. Kõik maailma elawad

olewused pidid inimese all olema. Erikses ajukohaks tegi Jumal inimesele Paradiisi aia, mille luurepärastusest ja toredusest pole meil aimugi. Mis ütleb firi tulewasest lunastuste kodust, maksab ka Paradiisi kohta: „Mida pole ükski film näinud ega ükski kõrw kuulnud.“ 1. Kor. 2, 9.

Kes wõib õnneliku elu paradiisis kirjeldada! Loomad ja inimesed ei kartnud ihteteist, waid elasid rahulikult üksteisega koos. Kannatused, walu, mured, hädad ja wiletused olid jeal tõesti tundmatud. Kõik elawad olemused olid rõõmsad ja rahulikud.

See õnnelik seisukord oleks wõinud kesta igawesti, kui inimene oleks olnud sõnakuulelik Jumalale. Inimesel oli luba kõiki Paradiisi wiljajid maitsta. Ainult hea- ja kurjatundmise puu pidi ta jätma puutumatuks. Jumal oli öelnud, et kui maitsta selle puu wilja, siis toob see surma ja hukatust. Saadan kinnitas aga wastupidist. Ta äratas Gewas kahtlusest Jumala sõna wastu ja jeletas, et selle puu wilja maitmine pole hädaohtlik, waid teeb koguni targaks. Jumal oli öelnud: „Teie jaate jurema!“ Saadan oli kinnitanud: „Teie ei saa mitte surma jurema!“ Et jaadana sõnad Gewale rohkem meeldisid, kui Jumala sõnad, sõi ta keeldud wiljast ja andis Adamale ka. Sellega oli inimpaar Jumalale selja pööranud, kuna nad tegid jaadana nõuande järele. Nad olid teinud jaadana oma isandaks. Inimesed olid saanud sellega kawaluse tõttu jaadana alamais, nagu ka apostel Peetrus ütleb (2. Peetr. 2, 19).

Adama ja Gewaga oli fogu maailm, mis nende omandus oli, kurja orjusse langenud ja jaadana wõimu alla sattunud. Sellepärast nimetab ka Kristus kuradit „jelle ilma wüerstiks“ (Luuk. 10, 18; Joh. 12, 31; 14, 30; 16, 11). Hoopis teistjagune oli nüüd inimese seisukord. Palehigis pidi ta tegema tööd ja kannatama häda, wiletust ja muresid ning peale selle pidi tal weel lühikene elu olema. Kohe peale patulangemist astus üks ingel elupuu juure ja ajas nad wälja ilusast kodust, Paradiisist. Kes wõib langenud inimese kohutawat seisukorda kirjeldada!

Taewane isa ei lastnud aga omi õnnetuid lapsi mitte troostitult lahkuda, waid pühendas neile oma lõpmata armastuse. Selle ajemel, et lasta neid hukkuda, tegi Jumal nende päästnise plaani, millest ta neile juba Paradiisis teatas. Ta on seda wäljendanud sõnades, mis ta jaadana töörüista wastu ütles: „Mina tahan wihawaenu jaata sinu ja naise wahel, sinu seemne ja naise seemne wahel. See peab sinu pead rõhuma, aga sina wõlad tema kanda rõhuda.“ 1. Moos. 3, 15.

See jalm sijaldab eneses fogu lunastamisplaani. Mis seal on öeldud kirjamas mõttes mao juhtes, maksab laiemas mõttes ka jaadana kohta, kes kui „wana madu“ (Salm. 12, 9) on kõige kurja juur. Üks „naise seeme peab tema pea rõhuma“. Madu peab tõesti häwitatama, sest kui kellegil juba pea

ära rõhutatse, lahkab ta olemast. Kuna tema on aga ühtlasi ka kõige kurja juur, siis kaob tema hävitamisega ühtlasi ka kõik kurjus ja kaob ära ka kurja tagajärge, surm ning igasugune ülekohus. Sõigus ja igavene elu on selle loomulikult tagajärjeks.

Et Adamal ja Eeval, kui langenud inimestel, võisid ainult patused järehtlised olla, oleks võimatu olnud, et keegi neist oleks võinud inimjugu päästa kuradi võimusest. Kuid ometi pidi päästmise töö teostatama langenud patuse inimese lihas. Nõnda on siis eelpool nimetatud lunastamiskava teostajana tähendatud naise seeme. Suguwõjade regüstris nimetab piibel alati mehe joont, kuna naise jugu esivanemate loetlusel tähelepanemata jääb. Sellepärast on sel väga suur tähtsus, et siin lunastaja algupära juhtes naise suguwõla alla kriipjutatakse. Teda nimetatakse naise seemneks. Tema algupära peab jumalik olema, kusjuures Jumala Poja sünnitab maiste kiitketega seotud neitsi, et just neid kiitkeid purustada. Tema peab Jumal olema. See on ka kooskõlas hilisemate töötustega. Seesjaga läbi ütleb Jumal: „Waata neitsi saab käima peale ja toob poja ilmale, ja peab temale panema nime: Immanuel (Jumal meiega). Seej. 7, 14.

Kuna ta aga surma kiitketesje heidetud maiest lihast tuleb, peab ta oma isikliku kannatusega lepitama taewast õiglust, mida inimese sõnakuulmatus nii sügawasti haaranud. Et patune inimene ei võinud mitte nii suurt ohwrit tuua, pidi taewas jeda neile tooma, kes tõepoolest on igawest surma ära teeninud. Kui juur on ometi Jumala armastus!

Wõib kergesti enesele ette kujutleda, et Adam ja Eewa selle töötuse sügawa mõtte üle sagedasti järele mõtlesid. Kui palju walusat igatsust ei tunnud nad kaotatud Paradiisi järele. Nad olid lõigatud ära oma taewasest iisast, taewalistest olewustest. Nad tundsid määratud igatsust selle järele, et see töötus pea täituks.

Nagu kõik surelikud ei võinud Adam ja Eewa selgesti mõista jumaliku Lunastaja inimeseks saamise saladust, kuid lunastuse põhikawast said nad aru. Neile oli see selge, et selle töötuse põhjal jaawad inimlikud ja jumalikud olewused ühesugusteks.

Adam ja Eewa olid küll oma esimese poja, Raini, sünnimisel mõelnud, et see ongi see töötatud naise seeme, kuid tõeliselst ei jõid nad selles. Kuid see efektus on arusaadaw, kui mõelda sellele, kui suur wõis olla neil igatsus kaotatud Paradiisi järele. Esimesed, kes said sellest töötatud lunastusest aru, olid esimesed kristlased. Kristlane olla ei tähendanud midagi muud, kui naise seemnesse uskuda, kellele pidi Paradiisis antud töötuse järele kanda rõhutama. Kristlane olla, tähendab uskuda Kristust, kui Jumala Poega, kes sündinud neitsist Mariast ja, wastawalt esimesele töötusele Kolga-

tal kannatas ning suri. Kannatamine sünnis, nagu see oli ette kuulutatud. Kristus on surunud ja jälle üles tõusnud. Teine oja tema lunastustööst, laadana hävitamine ja maailma wabastamine kõigest kurjast ja surma võimusest, tuleb alles siis, kui ta tuleb jälle, et mõista kohut elawate ja surmate peale.

M. Gehann.

Kaswatus warases elueas.

Dr. med. G. S.

Kõik lapsed tulewad maailma harjumusteta. Harjumine ja imemine pole harjumused, waid loomusjumi tagajärjed.

Kust tulewad siis harjumused juba imikul? Nad kaswatatakse selle läbi, mida ta teeb. Kõigepealt tõukab ta käte ja jalgadega, paenutab end ja teeb igasugu sellejarnaseid liigutusi. Kindlasti ei jälgi ta sealjuures mingisuguseid erilisi eesmärke, aga peagi leiab ta lõbu sellejuures, kordab oma wäikeste pingutusi ja kaswatab sellega harjumuse.

Wäike laps näeb midagi. Ta sirutab oma käte ja jalad välja ja tahab eset. Ta on teinud niisid juure edusammu ja harjutab end niisid haarama kõigi järele, mida ta näeb.

Noore lapse olemist wõib wõrrelda pehme ja wiga, mida päempäewalt wormitakse mingisuguseks kujuks ja muutub sealjuures ifka kõwemaks, kuni ta lõpuks on nii kõwa, et teda ei wõi tabada enam mingisugused muudatused ja kujutus peab jääma nii, nagu ta on, kas ilus wõi lihtne.

Warases lapseas kaswatatakse häid ja halbu, waimlisi ja kehaliisi harjumusi wastawalt lapse wõimele. Teatud aja jookkul lasewad nad end pikantisi juhtida heale wõi halwale, nagu noort puud wõib kaswutada mitmesugusel kujul. Negamööda aga põhjendatakse harjumused tugewamalt ja jäljed kaewuwad sügawale nii, et neid ei wõi enam pühkida ära, sellepärast on esimesed eluaastad fuldne aeg heade harjumuste kujundamiseks.

Mida ei õpi Hansuke, seda ei õpi Hans kunagi. Suure õhulaewa juhiks walitakse ainult mees, kes on muretšunud kogemusi ja õfustawust, kes on õpinud ja uurinud õhusõidukunsti juba noormehe- na. Samuti on muusika ja teiste kunstidega, mis nõuawad suurt tehnilist osawust. Kes on wananenud juba, ei wõi enam wiia uut elukutset juurimale osawusele. Täiskaswanu ei õpi wõõrast keelt nii kergesti kui laps.

Õfloom ei olene nii palju inimeste teadmistest kui sellest, kuidas ta tarwitab omandatud teadmisi ja et see jällegi oleneb omandatud harjumustest laadist, siis ei wõi panna küllaldaselt wäärtust sellele, et kõige tähtsam noorte laste kaswatuses on õigete waimliste, samuti ka kehaliste harjumuste kujundamine.

Juba warakult peab õpetama last pidama kinni korrapärastest jõogi- ja magamisaeagadest, üf-

finda rahulikult lamama ja magama pimedas. Neg, mida kulutatakse varajele hoolikale kasvatusele, kindlustab jäädava kasu.

Walestikasvatatud laps, kes nõuab alalist järelewaatust ja tähelepanu, ei muutu koormavaks mitte ainult wanematele ja majalistele, waid kannatab hiljem selle all ise, sest ta ei saa kohaneda uutele oludele ja on rahulolemata iseenejega.

Teatawal määral kaswatab laps end ise ilma, et ta tunneks ära oma liigutuste eesmärgi ja see



Juba warakult peab õpetama last pidama finni forraiffuust.

enejekaswatus on temale osalt õige kasulik, wõib aga ka sulgeda endasje soowimatuid tegewusi, nagu näiteks pöidla lutsutamine. Sama kerge on omada ümberpööratud harjumusi kui õiguid ja sellepärast peab walwatama lapse enesekaswatusi. Peab takistatama halvade, koormawte harjumuste omanisti. Niipea kui tuleb tähelepanewaks kaldumus halvale harjumusele, peab wõidetama see kannatus ja kestwusega, sest kui ta on juurdunud juba, on raske juurida teda wälja.

Wäikesele lapsele pole waja anda põhjuist, miks-pärast ta peab jätma selle wõi teise; peaks olema fiillalt lihtsasti wanemate soowist. Niipea kui ta mõistab wäikeid käske, peab hoitama teda mängides tegewuses ilma, et ta wäiks sellejuures. Sealjuures õpib ta kõige õigemini sõnakuulelikkust ja kaswab juurematele ulesannetele.

Liig sagedasti jätawad wanemad hooletusesse kaswata da last warakult sõnakuulelikkusele ja õige-

tele harjumustele. On ta sõnakuulmatu, ei pane nad jeda tähele ja ka naerawad isegi tema kawaluse üle, kui nad on heas tujus; aga weel enam tuleb ette, et nuheldakse neid wihaga, kui nad on ise ärritatud. Sarnast lapse käitlemist ei wõi kunagi nimetada kaswatuseks ja pole ka ime, et jarnane laps arendab jommi, mis hiljem kurwastab wanemaid.

Peatingimuseks on aga wanemate eneste hea eeskuju. Poisile on kasuta õpetada, et suitsetamine on halbtus, kui suitsetab isa ise. Poeg tahab ju olla meeleldi isa jarnane ja teeb temale sellepärast kõik järele, mida isa teeb ees. Kui wanemad naerawad naabrite ja sõprade üle, wõi arwustawad wanemaid ja kõrgemal seiswaid isikuid, wõiwad nad olla kindlad, et nende lapsed kujunewad filmakirjateenriteks, kelledel pole mingisugust lugupidamist teiste wastu.

Laps omab looduse poolt järeleaimamistungi, mis jaadab talle palju kasu tema arenemises. Sga õiglusetu käitlus isa wõi ema poolt, isegi siis, kui nad arwawad, et laps ei saa aru sellest, on lapsele häwitawaks mõjuks. Õntud õpetused wõiwad olla wäga head, aga laps märkab peagi, et käitlus ei seja koosõlas sellega. Ta näeb, et wanemad pole otjekohesed oma õpetustes ja loomulikult jälgib ta palju enam eeskuju kui õpetusi.

Mitte ainult moraalis, waid ka hariduses on wäga tähtis hea eeskuju. Nägawad wanemad halvasti Eesti keelt, tarwitawad inetuid wäljendusi, on wiisakujeta ja korratud oma asjadega wõi oma isikus, siis omandab laps harjumused, mida raskelt wõidakse jälle kõrwaldada foolis. Sagedasti on foolis omandatud headel õpetustel wähekestew mõju lastele, sest nad näewad kodus wanemate juures, et nad ei pane mingit wäärtust kommetele ja wiisakusele.

Tehte kohuseks oma lastele olla õnnelikud.

(Lõpp.)

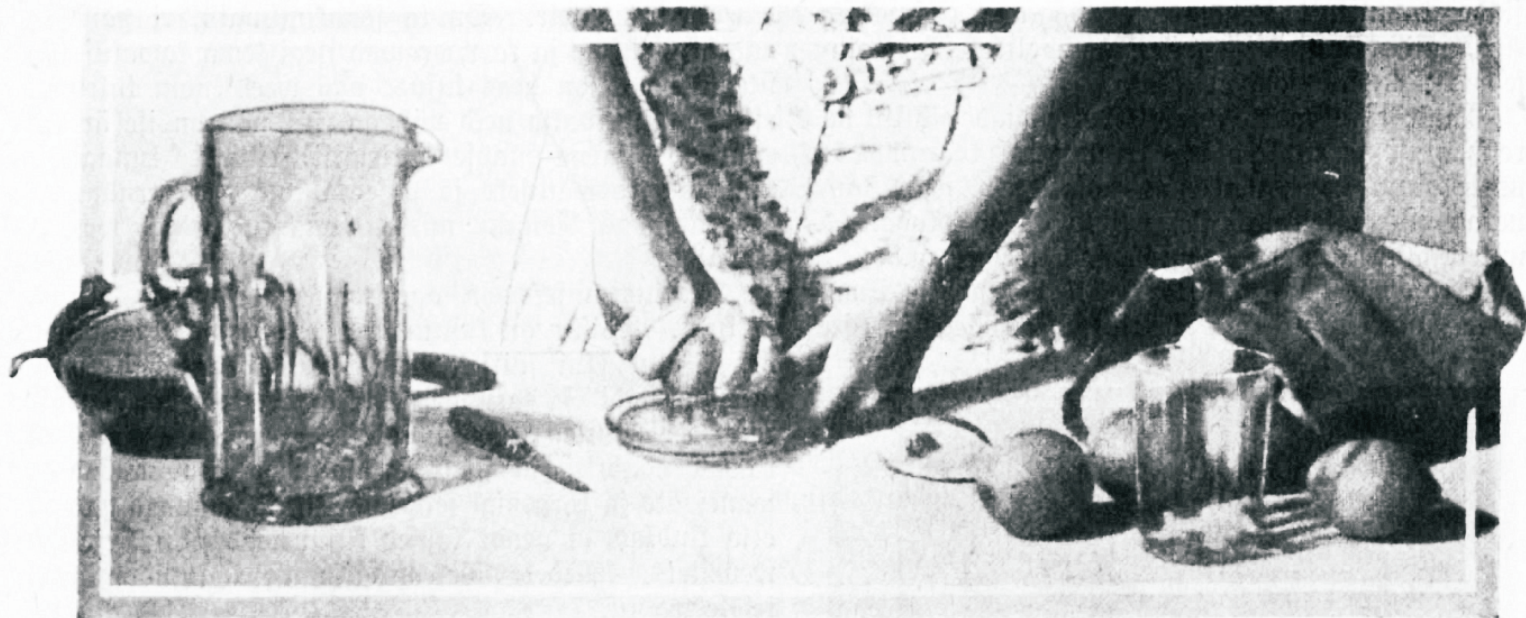
wiha, kättemaksu ja kadeduse mõtteid ja et pole võimalik tuua nähtawale heatahtlikku meelsust, kui hoitakse alal armastuswaeseid tundeid.

Sama kerge on last harjutada uskuma õnnesse ja õpetama waatlema asju nende heast küljest, kui tuua tema silme ette elu halbu külgi.

Lapseiga peaks olema päikseline. Pilwedel pole midagi tegemist lapseeaga.

Lubage lastele anda waba pääsu nende loomuse lustilikkusele ja nad arenewad kasulikkudeks mees- teks ja naisteks. Oma hund, elujõu üliküllus on juure wäärtusega kaswatuses. Lapsed, kelle juures awaldub ülewoolaw elujõud, on hiljemini warustatud eluwõitluseks palju paremini. Nad jõuawad kaugemale kui need, kelle juures see lämmatatakse ja neil on hiljem parem mõju siinises maailmas.

D. S. Marden.



Terwislikum jook inimesele on puuvilja mahiaga maitsevaks tehtud puhas veefi

Alkohol ja noorsugu.

Prof. dr. Abderhalden.

Õga rahvas on finnitatud generatsioonide läbi minewifuga ja kujundab oma tulewiku oma noorjoo. Suidas kujuneb noorsugu, nii kujuneb ka rahwa arenemine. Rahwas walitseb oma aastajadade wõitluste läbi nuretsesetud kultuurwarasid kõige paremini jellega, et ta ajetab kõik jellesse, et kaswatada üles kehaliiselt ja waimliiselt hästiwarustatud noorsugu. Kaswama lapse keha on plasfiline ja kujundataw. Tema arenemist wõib edenada, aga ka takistada. Eriti hukutawal wiisil haaramad teda igasugused kultuurmürgid, eriti aga alkohol. Ta wõtub nooruselt ta wõlu ja pingutusjõu, rifub tegujõu, uuristab püüded kõigi kõrgema ja ideaalide järele ja madaldab kogu mõtlemist. Ta kõrwaldab wäärtuslikud kaitseabinõud ja on eriti rohkel määral juurimaks hädaohuks wäljakujunewa juugutüüpsuse ajajärgul. Ühelt poolt äratab ta meeletikkust, teiselt poolt kõrwaldab ta järelnõtlemise juugutungile wastuiseismiseks. Mõtlematud filmapilgud — ja juba wõib juuguhaiqus purustada warajases nooruses esiwanematelt omandatud wäärtusliku päranduse.

Alkoholi maitmine ja kehaliine wastupanu on terawaimad wastandeid. On wäärt terastada keha, iseloomu ja taebet. Alkohol lödwendab lapseliku organismi. Tema wastuwõtuwõime kannatab. Tema kehaliine ja hingeline arenemine tunneb puudust wastupanust ja edasitungist. Ta kulub tühjalt ja tuimalt. Waatuse alla ei tule ainult alkoholi otjekohesed kahjulikud mõjud mitmesugustele, arenemises eriti fergesti rifutatawatele feharakkudele, waid

kõige pealt kaudsed mõjud. Alkoholi maitmine alandab kehaliise wastupanu tungi. Sukutawal wiisil mõjutab ta kogu noorusliku organismi toituist. Ta paneb üiskiku indiwiidi (isif) enneaegselt oma kõidifutesse ja rööwib indiwiidilt warasejt nooruselt peale tõisje wabaduse. Enne kui ta wõib kujundada oma taatuist omal käel, on see juba finnitatud joomisharjumuste läbi kindlaksmääratud juuna. Meie tarwitame noorsugu, kes wabana udustamata waimust asub parajal ajal perekonna joetamisele ja poliitiliste õiguste tarwitamisele.

Kunagi ei leiduks kedagi, kes seisaks wastu alkoholiwabale noorjoo kaswatamisele! Noorsugu ise tõuseks üles, kui taebetaks puudutada tema kallist warandust, nimelt tema terwist. Ta läheb teenistuselusse alkoholiwabaduse juure tähenduse täielise äratundmisega ja ei lange nii fergesti joomisele, waatamata mitmesugustele meelitustele. Edaspidi kaswab üles rahwas, kes iseeneisest kaswatab ja walitseb end paremini, kui said haffama sellega wiimased põlweid.

Siliseimate põlweide noorjooit hoitakse ära wõitlus täiskaswanute loogika ümber! See käib selle hädaohtu ähwardawa kalju ümber sõidu kohta, mis seisab jelles, et noorsoole näib täiskaswanu oma juugikommiteega ja harjumustega kui ihalduswääriline mehelikkuse ideaal ja naiise õitsemine. Minult wõimija wastutuslega noorjookaswatajad juudawad olla jelles tundmustekonfliktis noorspole tõisteks juhtideks.

Üffit number 20 senti.

Wäljaandja: S. P. Adw. K. Eesti Ülit. Tellimised kui ka rahasaadetused saata Mary Saks'ale. Nerepuiestee nr. 14-a, Tallinnas.

Wastutaw toimetaja: M. Bärengrub, Nerepuiestee nr. 14-a, Tallinnas. Abitoimetaja: E. Mägi.