

Elupidevast terviseõppest

Palju aastaid tagasi noomis professor Kalju Põldvere tudengeid, väites, et noortel on kaks suurt viga: nad ei oska ladina keelt ega kannu kalosse. Esimene tähistanuks intelligent-sust ja teine praktilist meelt.

Arenesime. Terve kursus oskas une pealt üles lugeda terve tosina peaaaju- ehk kraniiaalnrve. Ikka "ladinas". Kopsudest-maksadest rääkimata. Kalosse ei kandnud.

Pragu ei mäleta ma ühegi närvi nime ei unes ega ilmsi. Aga kummikuid on terve seinäär täis.

Mis ma selle jutuga öelda tahan? Ikka seda, et inimene võib eksamil läbi kukkumise ähvardusel ära õppida terve hulga talle mitte kunagi enam vaja minevaid tarkusi. Aga igapäevaeluks tarvili-kud teadmised lohisevad kui mõisa köis tasa-tasa järele.

Aitab mõistujutust. Oleme kirjutanud sojast. Selgub, et soja aitab naisi leebemalt üle keskea läve vaid siis, kui soja on harjutud sööma juba lapsepõlves.

Sama jutt kõlab ka õietolmu tarvitamise õpetusest – eluiga pikendav toime avaldub vaid juhul, kui õietolmu on eluaeg tarbitud. Ei olegi nii, et täna söön lusikatäie ja homme olen viis aastat noorem.

Niisiis. Lugupeetud pedagogid ja lapsevanemad! On aeg veel ja veel kord üle vaadata laste toidulaud, et seal oleks pikaks, ilusaks ja terveks eluks kõik vajalik olemas. Sest ka terve olemist tuleb õppida, õppida, õppida.



KAJA PRÜGI



▲ **Vürts- ehk tsillipaprika 'Hungarian Yellow Wax Hot'**. Mõõdukalt tuline, sobib hästi vürtsika salsakastme tegemiseks. Kollased viljad (pikkus 13–18 cm, läbimõõt kuni 4 cm) muutuvad küpsedes punakasoranžiks. Vilju võib kuivatada ja hoidistada. Keskarane.

▶ **Magus paprika 'Mohawk' F₁**. Varajane saagikas kääbusort (kõrgus kuni 50 cm) konteinerisse. Kergelt rippuva kasvukuju tõttu sobib ka amplisse. Säravkollased läikivad piklikud viljad (10–12 cm) on kaunis kontrastis tumerohelise lehestikuga. Tänavune uudissort.

▶▶ **Magus paprika 'Redskin' F₁**. Varajane saagikas hübrüdsort. Kääbuslike mõõtmete tõttu sobib eriti hästi potis kasvatamiseks rõdul või aknalaual. Mitte kuigi suured (kuni 80 g) kandilised viljad on eriliselt magusad, küpsedes värvuvad tumepunaseks. Tänavune uudissort.

Maaletoojad Schetelig, Selterter, Fratelli Grupp



▲ **Magus paprika 'Hamik'**. Mõnus suupistesort. Oranžid kolmekandilised viljad on väikesed ja peaaegu ilma seemneteta. Keskarajane. Keskmist kasvu taim sobib ka konteinerisse.



▲ **Magus paprika 'Ingrid'**. Väga ebatavalist värvi keskhiiline sort: rohelistes viljad muutuvad küpsedes tumepruuniks. Kandiline villi on suur (kuni 200 g) ja magus. Kompaktset taime saab kasvatada ka aknalaual või rõdul potis.

REPRO



Vitamiinipomm PAPERIKA

Paprika ergutab ja peletab väsimuse, kuna sisaldab erakordselt palju C-vitamiini. Väärtuslikku paprikat tasub ka ise kasvatada!

Paprika viljades on väga palju C-vitamiini – piisab juba mõnekümnest grammist, et inimene saaks kätte oma päevase vajaduse. Eriti palju sisaldavad seda väärt vitamiini kibedad sordid. C-vitamiini sisalduselt on paprika ühel pulgal petersellilehtede, kibuvitsamarjade ning musta sõstraga.

Silmapaistev on ka P-vitamiini sisaldus. Meil kasvatatavatest köögiviljadest sisaldab paprika ainsana seda märkimisväärsel hulgal. P-vitamiin suurendab veresoonte elastsust ja kapillaaride tugevust. Paprikat on nimetatud lausa veresoonte arstimiks. Veel ergutab paprika kilpnäärme tegevust, tõhustades sellega organismi ainevahetust. Paprikasöömine hoiab südametegevuse rütmis, soodustab vaimset arengut jne. On tõestatud, et C- ja P-vitamiin toimivad tihedas vastastikusises seoses.

Järg lk 116