

Gerwile woti



A 1741

Terwise mõti.



Kirja seadnud

J. Seimann.



Tartus.

Trükitud H. Laakmann'i kulu ja kirjadega.

1882.

Benfuri poolest lubatud. — Tallinnas, 8. Aprillil 1882.



Essõna.

Essõnaw raamatufene, mida ma suuremalt jaolt Dr. Reclam'i „terwise wõtme“ järele kirja seadnud, annab igale inimesele see tarwis lühikesi ja lihtsaid juhatusi, kuidas oma kõige kallima waranduse, see on terwise eest hoolt tuleb kanda. Kui siis armsjad lugijad seda tähele panewad ja täidawad, mis neile siin pakutud saab, siis loodan, et need reakesed ka omalt kohalt meie armsjal Eesti pinnal wilja saawad kandma.

Tallinnas, Märtsi kuul 1882.

Raamatu toimetaja.

Raamatu sisseförd on järgmine:

- I. Söök ja jook.
- II. Hea, puhas õht.
- III. Hoole kandmine ihu naha puhtuse eest.
- IV. Ihuõh.
- V. Töö ja puhkamine.

Igäihe kohus on iseene ja oma ligimese ter-
wise eest hoolt kanda. Seda võib aga terve inimene
palju paremine korda saata kui haige; sest kes haige
on, see saab oma hädalise oleku pärast keeldud nii
hästi oma keha ja waimu alalise wirtusega harimast,
kui ka oma waimuliku jõuudu ning oma keha oja-
wust iseene, ligimese ja isamaa heaks pruukimast.
Sellepärast olgu igäihe piidmine terweks jääda ja
terweks saada.

Kõik terve kui ka haige inimlik keha ei jää mitte
ilma muutmata, nagu kivi- ehk puu-tükikene; waid
meie näeme aasta aastalt inimesi teiseks minemat:
Lapsed kasuwad suuremaks, noored inimesed saawad
tugewamaks ja jõuakamaks, täiskaswanud muudawad
endid pikkamesti wanakeste jarnatseks; kes nüüd enese
nõrga ehk hädise tundis olewat, võib haigeks jääda,
haiged ja nõrgad woiwad aga terweks ning jõuakaks
saada. Seesugune muutus ei sünni mitte ainult
inimese wälimises, waid ka kõiges tema sisemises

keha jagudes: sest et ollused, millest ükfitud jaufesed kofku on seatud, ühte puhku endid muudawad, ofalt kehast wälja tulewad, ofalt uute jagude läbi jälle täidetud faawad. Seda nimetatakse olluſtemuutufeks.

Kui kinnast kawa aega käes pruugitakse, fiis kulub ta ära ja augud lähewad talle fiſſe. Eht kui faabast wõi kinga kawa aega jalas kantakse, fiis kuluwad wiimaks tallad läbi.

Teeme meie aga mingifugust tööd, kus tööritſt paljas käes on, nagu näitufeks kraawi kaewamise, kündmise, niitmise ja mõne ſarnase töö juures, fiis ei lähe nahk meie peupesas mitte õhemaks, nii kui faapa eht kinga-taldadega lugu on, waid ta faab palju paksemaks ja tuimemaks eht, kes palja jalu käib, ſee ei kuluta ſellepärast mitte oma jalgade põhja aluſt nahka läbi, waid ſee läheb tal weel palju kõwemaks.

Siiski kulub käte ja jalgade nahk niifama, kui ſeda kinnastest ning faapa taldadest näha wõime. Aga meie naha juures faab ſee toidufest jälle täieſte täidetud, mis ära pruukimifega raisku läheb. — Tööd tehes läheb kõiges inimeſe kehajagudes ofalt tema jõuſt kaotſi. Meie kehas olew toidus tarwitab aga ära pruugitud olluſte aſemele jälle uufi ja neid faadame talle kui rooga fiſſe. Et ſeefugune alaline olluſtemuutus korrapäraft meie kehas wältaks, ſelle-

pärast tehkem tööd ja see on, mis inimest jõuakaks ja terveks teeb. Gesnimetatud sünnib järgmisel kombel:

Söök ja jook, mida meie — näljast ja januist sunnitud — tarvitame, saavad meie kõhus ja soolikeses ära seeditud ning toidustatud jaod neist muudatavad endid wereks; werest saavad aga jälle kõik need jaokesed, mis töö läbi kaotsti läksiwad, täis täidetud, temast kaswawad kõik keha jaod. Niisugust olluste ära pruukimist ja jälle täitmist kõwadest ning wedelikkudest toidustest were abiga kutsutakse olluste muutuseks, sest et seeläbi keha ollused ühtepuhku muudetud saawad.

Niikaua, kui olluste muutus korras, elame meie. Toidud, mis olluste muutuisele tarwilikusi toidetawaid olluseid annawad, on tõsised elutarwitused.

Kes siis terveks jääda tahab, et seeläbi oma elu ulesannet hästi täita wõiks, see peab ka hoolega oma kehas olluste muutust jalal hoidma; sest selle abiga wõidak sa igapäew jälle uuest elu ja terwist.

Üks terve waene, kes omas rammus kange, on parem, kui rikkas, kes omas ihus häda tunneb. Terwis ja hea põli on parem, kui kõik fuld, ja tugew ihu enam, kui otsata wara. Siirak 30, 15—16.

I.

Sööf ja joot.

Nälg. Näljatundmine sunnib meid sööma. Toit, mis suus enne peeneks puretud ja süljega segatud jääb, jõuab mööda söögivõi neelamise-kõri kõhtu. Kõhu seinades on aga muskulid või kiudliha kimbud, mis niisama kui muudgi kiud kehamuskulites endid lühendada ja pikendada võivad. On kõht täis, siis jääb ta laiendatud, sellega muskulid venitatud.

Kõht hoiab alati enmast oma sees oleva toidu ümber kinni. Olene tähele panemata kombel mõnikord palju õhku alla neelanud, siis surub kõht seda oma kokku rusumisega jälle söögitorusse ning sealt suhu tagasi, kust ta lõpetaks välja läheb. Oma korralise kokku tõmbamisega pööravad muskulid kõhus toitu sinna ja seie. On kõhus olevad olluksed kõvad ja raskest liigutada, siis kisuwad muskulid endid kõvamine kokku ning surutavad nõnda sisemist kõhuseina kõvaste maitsetud roogade vastu, mis meile valulikkude tundmist sünnitab. -- Kui kõht tühi on, siis tõmbab ta enmast kokku; jääb ta aga kaua aega tühjaks, see on, kui kõhu muskuliteseinad mitte ei saa

föögi ega joogi läbi laiali aetud, siis kirjub ta wiimaks krambi kombel kokku, meie tunneme seda ning nime-
tame seesugust kokku tõmbamist nälgaks. Mõne in-
meste juures sünnib see vähemal, teiste juures suu-
remal mõedul, nii on siis ka lugu nende nälgatund-
misega.

Ja nüüd nimetame kuitwusetundmist suus. Seda
tunneme siis, kui palju weejagused, nagu higistamisega,
omast kehast oleme ära kaotanud.

Nälg ja janu annavad meile käsku, millal meie
sööma ja jooma peame, nad on seega meie hea oleku
walwajad.

Söögiisuks kutsutakse soowi ühe roa järele tema
mao pärast. Mõnda leiame siis sagedaste, et toitu,
mis väga hästi mõne tahtmise järele on, ei söö üks
teine mitte hea meesega. Terwel inimesel on aga
alati söögiisu, ka siis, kui ta mitte uäljas ja janus
ei ole.

Ometi tuleb tähele panna, et mitte üks kõik ei
ole, kui palju meie toidust pruugime. Sest kes väga
wähe sööb ehk joob, see keelab alalist ollustemuutust
kafina toidu paljuse pärast; kes aga väga palju
sööb ehk joob, see teeb oma kõhule kahju ning wähen-
dab ka ühes ülearu kehakoormamisega enese töö kor-
dasaatmist. Parajat mõetu oskab iga terve ja mõni-
tamata inimene oma täiusetundmisest pidada, mis

meid niisama üle aru söömast ja joomast keelab, kui nälg ja jänu meid sööma ning jooma sunnitavad.

Meie tunneme siis ka nii kaua kõhu täis olevat, kui ta parajalt põne peal on. Toidud, mis pikka-
meisi seedivad, nagu jämeleib, kartohvlid j. m. m. on ka sellepärast enam toidetavad. Täis kõht ei ole aga mitte igakord õiete täidetud.

Läbistikkü tarvitame iga päew toitu, see on sööki ja jooki, umbes kahekümnes jagu omast keha raskusest. Sellepärast on siis suurel ning raskel loomal rohkem toidust vaja, kui weikesel ja kergel, ning täiskasvanud inimesel enam kui lapsel, hobusel enam kui lambal j. n. e. Kes kõwaste tööd teeb, olgu kätega ehk peaga, see tarvitab ka enam toidust, kui see, kes tasahilulukesi tööd teeb ehk koguni laiskleb. Nii pruugib wirt enam kui laisk, terve enam kui haige. Ka neil, kes kaua külma käes seisawad, on rohkem toidust vaja kui toasistujatel ja ahju ääres soojutajatel. Nõndasama on ka lugu nendega, kes weel kasuwad, ja haigedega, kes terweks saanud.

Õiget toiduse hulka pruugime siis keha kaalu, töö, külma ja keha oleku järele.

Kuidas peame aga, küsime meie, sööki ja jooki pruukima, kas külmalt või soojalt? Ei kumbagi. Nii hästi väga külm kui ka väga soe toidus on hammastele ja kõhule kahjulik. Meie mõime endid

külm külma jookidega harjutada ja see läbi oma kõhtu karastada, aga sooja jookidega, see on väga palawatega, ialgi; sest see on meie siskonnale halb. — Terwed elajad sööwad talwel, kui neil janu on, lund, põlgawad aga sooja toidust. Sest külm jook kiusab kõhust ja werest soojust wälja, teeb see läbi ollustemuutust elawamaks ja on nõnda terwise-edendaja. Soe jook annab werale ning ühes ka kehale soja, wähendab aga jõuudu ning terwist. Ainult haigedel, et rutemine higistama hakasiwad ja wanal inimestel, et nad homikul paremine kõhmisega korda saaksiwad, on luba sooja, aga mitte keewa wett juua.

Seent ja sooja jooki (kohwi, thee) ei pea ialgi keewal, (see on $+ 60^{\circ}$ R, just kaks korda niipalju kui meie kehas soojust on) suhu wõetama, waid mis juba külm on, soojalt ($+ 40^{\circ}$ R ehk $+ 45^{\circ}$ R), nii et huled tükkene aega wedelikku palawuse pärast liigutada wõiwad. Nõndasama ära joo ka mitte wett, mis külmem kui $+ 6^{\circ}$ R., sest see on hammastele, tsääraniis sooja söögi juures, ja rindadele, nimelt kui enne seda jooksmise, tantsmise, laulmise läbi higistanud oled, väga kahjulik.

Enne kui üksikuid toitusi tähele panema, räägime mõne sõna seedmisest. Seedimine algab suus peenikejeks puremisega. Puremise läbi ei saa mitte toit ainult puruks tehtud, waid ta saab ka sülgjega sega-

tud, alla neelamiseks libendatud ja nii juba seedmisele kõhus ja soolikates ette walmistatud. Mida hoolikumalt meie toitu suus peeneks teeme, seda kergem on ta seedima, seda rohkem jõuudu saame temast. Kes seda teab, see sööb kui mõistlik inimene, pakkalt, rahulikult istudes ja ei mitte kärmelt, ei seisates ei ka käies; ka lasseb ta natukene aega peale söögi leiba lussise, see on, ta puhkab weidikene, et see läbi kõht waguši oma tööd korda wõiks saata, ja et pruugitud toidust tõsist kasu saaks: uut jõuudu tööle.

Natukene aega peale söögi joo klaasi täis külma wett, et see läbi seedimine kergendatud saaks. Suurem hulk inimesi tunnewad endid poole tunni terwe tunni pärast söömiseft wäsinud ja lontis olewat; aga mõni minut peale selle, kui nad wett on joonud, on nad jälle priisked ning terased. Ka tõe poolest on soowimise wäärt, et söögi aeg igaford seatud tundi-del ära peetud saaks. Siis söö kõht parajalt täis; sööma-wahe ajal ära joo mitte, niisama põlga tihti maiustoitude pruukimist.

Kõwad toidud, nagu wana leib, kartohwliid ja kõwa liha, peawad isiaranis hoolsaste suus puruks näritud saama. Mida enam seda teed, nii kui ülewel juba nimetasime, seda kergemine saawad nad seeditud, seda enam jõuudu annawad nad. Niijuguši toitu pruugi raswa ehk wõiga ja joo hästi peale!

Behmed toidud, nii kui jahuleem, kooritud piim, on meile ühtlasi leiva ja soola pruukimisega maitsevad ning saavad hõlpsaste ära seeditud. Piima ilma leiwata süüa, ei ole mitte kõhule hea.

Libedad toidud, see on, värskete leib, kurgid, raswane liha j. m. t., on sellepärast rasked seedida ja kahjulikud, et nad mitte korra järele ning pikka määra, vaid ruttu ja halvaste ära puretakse, ja et neid enam kui kõwa toitu nende hea mao pärast sööda takse. Kui aga libeda toitude pruukimisel parajalt leiba kõwa võetakse ning head hoolt suus puremise eest kantakse, siis saavad ka need kergeste ära seeditud ja ei tee kõhule mingi sugu waewa. —

Toidud, millel ise äranes nõnda nimetatud munawalget (legumen), nagu muna, liha ja kaunwili (oad, herned), kui nad õiete valmistatud, on kerged seedima ja annavad rohkesti jõuudu.

Munad. Nii hästi toored kui pehmeks keedetud munad on head ja toidetavad süüa. Kui nad aga kõwaks keedetud ja neid halvaste peeneks näritud alla neelatakse, siis on nad seedimata; niisama hästi seedivad, nagu pehmeks keedetud, kui nad hõlpsaste puretud saavad. Väga soowimise ja tähelepanemise väärt on, kui muna koore võtad, tolmuks peeneks taod ja siis seda munaga ühes lastele süüa annad; sest see läbi saaks neile pisikestele väga

kallis toidus pakutud, mis nimelt nende hammaste ja luude kaswu edendada aitab. Toored ja pehmeks keedetud munad on inimestele, kellel wähe werd, wäga kasulikud.

Liha kasvatab liha ja annab, kui ta õigeste walmistatud, hästi jõudud ja parajalt raswaga segatud, rohkestes jõuudu. Lahja sea-, lamba- ning weise-liha on igale tervele inimesele hea toit. Sea liha peab hästi keedetud ehk küpsatud olema, nii et ta sees mitte enam punane ei ole: sest ainult seesuguse walmistusega wõivad tema sees olewad ussikesed surmatud saada, kellest muidu aga, kui neid elusalt sisse jõudakse, laiusid kasvawad. — Hani- pardi- ja wafika-liha, mis wäga ära keedetud ehk wõiga praetud, ei ole mitte kerge seedima, mispärast haiged ning lapsed ettevaatlikult teda pruukima peawad.

Liha juures tuleb weel kaks asja tähele panna, see on lihawedelik, mis lihas leida, ja kiudliha. Minult siis, kui mõlemad jaod ühte kofku jääwad, annawad nad sööjale täit rammu. Mida enam wedelikku ja werd lihas ja mida pehmemad ning lahtisemad ta kiud, seda kergem on ta seedima, seda enam annab ta jõuudu. Sellepärast söö liha ühes leemega, sest leemesse on liha rammu wälja keenuud; ehk pane liha siis weel patta, kui wesi keeb, kus seas ta sööma-

rohi on, sest raswata liha ei toida mitte täieste keha. Aga jüiski kõige parem leem on ka lihwti sarnane, kui teda wäga palawalt söödakse.

Juust on hea ja rammus toit; nimelt noor juust, mis seest weel walge, aga wäljapoolt natukene kollaseks läinud, on niisama hea kui liha ja peaks seepärast küll tähele pandud saama. On ta aga wanaks ja sandiks läinud wõi haisema ehk hallitama hakanud, siis on ta terwisele kahjulik — ta ei kõlba enam süia.

Raswad. Wõi (piima rasw), elajate rasw peff wõi raswane liha on iseäranes niisuguste inimeste terwise ülespidamisele suureks kasuks, kes tana külma käes on ehk rasket tööd teewad. Sest jee läbi saab inimese keha alati nii suwel kui talwel ühe suguses soojuses hoitud, nõnda et jisse hingatud õhust „hapnik“ were wedelikus ennast „süsinikuga“ ühendab. Wiimast annab aga nimelt rohkel mõedul rasw werele tema järele suhkur ja kõik niisugused road, mis jahust walmistatud on.

Rasw aitab ka puretud toitu libedamine kurgust alla saata, kergendab kõhus liha roogade muutust: Ta on seega seedmisele abiks. Raswade seas on wärste wõi, meie alatini kallis tartohwlide kõrwane ja oliivi õli kõige kergemad seedima.

Suhkur ja mesi ei anna meie roogadele mitte ainult magust magu, waid nad on ka wäga kerged

seedima. Üksinda siis on nad hammastele ja kõhule kahjulikud, kui neid paljalt söödakse. — Olets soovida, et mesilaste pidamine, mis eest meie waprads esiwanemad suurt hoolt kandiswad, ka meie ajal rohkem tekima hakaks.

Igapäewane kookide ja muude maiusasjade pruukimine on igale inimesele halb.

S a h u d. Kuffi, nisu, odra ja kaera jahul on enam kui pool tema raskusest kõwadus-jahu. Seda leiame siis, kui jahu küllma weega segame. Hakatusel läheb weel segaseks, mõne aja järele korjab aga walge, peenikene pulwer nõuu wõi klaasi põhja, mille sisse jahu pandi. Peal seisaw wedelik saab ära kallatud, ja nõnda nimetatud kõwadusjahu jääb järele. Pesule on nisu ehk kartohwli kõwadusjahu wõi tähtlis üks köik. — Peale selle on terawiljas weel üks teine toiduse jagu, mis wäga munawalge ning kindliha sarnane ja õige tähelepanemise wäärt on. See annab ka igapäewase leiwale tema näo, hea mao ja niiskuse. Peenikese- ehk saia-leiwal ei ole seda mitte.

Leib, terawiljast walmistatud, on suuremalt osalt ülewel öeldud jahujagudest kokku pandud. Kui jahu weega taignaks sõtkutakse, talle leiwajuurt, seppa wõi pärimi sisse segatakse, siis hakkab ta soojus tõusma, kus juures õh- ehk weikestes jaofekstes sisse tungib ning jääb. Sellepärast saab siis taigna hulk suure-

maks ning leib pärast küpsmist kokedaks ja aufliseks. Et see hästi sünniks, siis ole wirt sötkumise juures!

Leiba sisu ei tohi mitte nätsakas ega weesine olla, sest et niisugune leib kõhus kokku jääb ja ilma seedimata wälja tuleb. Leib olgu küps, tahe, paras hapu ja hea maoga. Söö jämedat leiba, see on pal- ja kasulikum kui peenikene!

Ka lastele, kes juba seitse kuud wanad, wõid igapäewase leiba kooriku närida anda, et see läbi nende igemed tugewamaks saaksiwad. Haganatega segatud leib, millega meie wanemad pärisorjuse ajal rasket tööd mõisa põllul hopmanni, kubja ja filtri kapi all tegema pidiwad, on wähe toidetaw ning koguni kahjulik; sest et haganad, mis mitte inimese kõhus ei seedi, ka toidulikkusid jagusid seedimatu kõhust wälja tulema sunniwad.

Täendus. Sajast naelast nisujahust saab umbes 125 z nisuleiba; — 100 z rukkijahust 130 z head igapäewast leiba. Gnam kui 35% — 43% wett ei tohi hästi küpsetud leival olla.

Kaunawili: Dad, hernerid ja läätsed on wäga hea ja rannus toit; ainult kõwa weega ei kee nad mitte pehmeks. Ei ole pehmet wett aga kusagil lähedal saada, siis pane üks natukene sooda, see on, söehaput natroni (leemele, millest kolm inimest söönud saawad, üks herne tera sugune tükk) kõwale weele

setka. Teise aastasi hernid peab juba enne keetmist ära leotadama. —

Ka nimetamise vääriline ja hea seedim toit on riis, mida aga wähe, iseäranes maal, jõddakse.

Kartohwliid saawad meie päiwil nii maal kui linnas rohkel mõedul pruugitud. Liha, raswa ja m. t. kõrwasega valmistatud, on nad kaunis toidus ja leiwale suureks jatkuks. Soowida oleks, et põllumehed kartohwlite kui ka ristheina kasvatamise eest head hoolt kannaksid, ja lina tegemist, mis läbi põllu ramu kurnatud saab, vähemaks jätaksid. — Noored, wesiised, külma wõetud ja ära kasunud kartohwliid ei kõlba mitte süia.

Kaakaswud, nii kui kapsad, kaalid, naired, porgandid j. m. m. on küll palju enam toidu jätk kui toit ise. Nende sees on wäga wähe toidustawaid ollusid. Minult siis wõiwad nad hästi seeditud saada, kui neid nii pehmeks keedetakse, et keelega katki pigistada wõib. Kapsad ja kaalid on meil kõige armsam aiawili.

Puuwili, nagu õunad, pirnid, ploomid ja m. t. annab wäga wähe rammu. Weikestele lastele, haigetele ja nõrkadele on ta keedelt parem kui toorelt.

Seeni peame küll, enne kui neist rooga valmistame, tundma ja teadma, et nad mitte kihwtijad ei ole. Minult wõid niisugusid seenesi tarwitada,

millest tõeste tead, et nad mitte kahjulikud ei ole; iga teist wiška ära, olgu ta ka kes teab kui kena.

Toitude juures pruugime ka rohtu, see on, sibulid, äädikat, pipart, sinepit ja m. m. Need edendavad täiskaswanud inimestel seedimist ja tihendamist, lastele on nad aga kahjulikud; ükfinda sool, mida igas toidus peab olema, on kõigele kasulik.

Wesi on terwes looduses üleüldine ülespidaja, sest ilma temata on olluSTEMUUTUS wõimata. Nii kuidas taimed alalise kuiwaga kängu jääwad, närtsima hakkawad ja wiimaks koguni ära kuiwawad, nõnda sama ei wõi ka inimesed ega elajad ilma weeta olla: nad surewad rutem janusse kui nälga. Kõiges jookides, nagu piimas, õlles, ka aiakaswudes ning lihas on asja enese kaalu järele kõige rohtem wee jagusid; ka meie omast kehast on kolm neljandikku wesi.

Sga hommiku pärast ülestõusmist ja õhtu enne magama heitmist, nii kui ka päewal umbes pool ehf tund aega pärast söögi, on klaasi täis külma wett väga hea ja karastaw. Piia seda hoolega täita! Sojatõbistele wõib igal ajal wett, mis mitte enam väga külm ei ole, juma anda. Joogi wesi (hallika ja kaewu wesi) peab puhas, selge, wärskte ning hea maoga olema. Äärmiselt, nii kuidas juba nimetasime, on ta kahjulik ja nimelt siis, kui keha soe on. Kaunawilja keetmiseks ja riiete pesemiseks on wihma, oja ning jõe wesi hea.

Piim, see on selge piim, mida linnas väga aruldi saada, on wee järele kõige terwem ja rammusam jook. Tema wõib ükfinda inimese ära toita, sest temas on kõik, mis meie kehale waja on. Piima sees ojuwad raswatilgakesed wõi wõikuulikesed, mis talle walge näo annawad; nad on aga nõnda weikesed, et neid palja filmaga mitte näha ei wõi. Kui piim natukene aega seisnud on, siis tuleb suurem jagu raswatiikikestest peale, ja iseäranes suuremad, sest et nad raskemad on kui wesi; seda nimetame kooreks. Koortud piim ei ole mitte enam kollakas walge, waid sinikas walge. — Piimast, mis homikul liipsetud, saab vähem wõid ja juustu, kui sellest, mis õhtul liipsetud on. Sellepärast on õhtune piim rõõsalt rammusam pruukida ja oma sees olewa suurema koore hulga pärast kergem seedima kui hommikune.

Nii lastele kui ka haiguselt terweks saajatele ja raske töötegejatele on piim igapäewase leitwaga väga kasulik toit. Soia piima puust ehk klaasist nõudes; sest sawikausid, kui nad halwaste waabatud on, wõiwad piima kihwtiseks teha.

Ka õlut sünnib jama kustususeks juua, kui ta hästi tehtud ja mitte kangeks ehk uimaseks tegewarohitudega, nii kui kaeluwardega, rikutud ei ole. — Ülleliig õllejoomine, nagu see nimelt linnas on ja meie päiwil ka maal juba noorte meeste juures pruuk-

giks saanud, on üsna kahjulik: ta raiskab su raha ning riiistab su terwist!

Weel rohkem põlgamise wäärt on wiin. Mõni aastasadade eest tagasi, kus ta weel esite tutwaks sai, kutsuti teda eluweeks (aqua vitae, meie wõikšime teda aga palju paremine elulühendajaks nimetada. Sest siis tuleb ka osalt, et mitmed omas kesseas, kus nad weel täied ja prišked peakšiwad olema, juba wanaks ning halliks on läinud! Paned ja nende wanaduse nägu nende wanaduse arwu kohta liiaks ja imestad, siis kuuled sagedaste neid ütlemat: „Mu noore põline ränk töö, raske õpimine ning elu ülespidamine ja nimelt praegune tallitus!“ Seesugust kostust jäta me igale ühele enese kosta. Aga tõsi on, et õlut ja wiini nii mitmegi terwise on ära kurnanud ning mõnda koguni sandi keppi kaskinud kätte wõtta.

Lastele on iga pähe hakkaw jook kahjulik; ainult üks lonks lahja õlut wõid neile mõnikord lubada. — Rohw ja thee ei ole kumbgi toidustawad joogid ning lastele, see on kuni 14. ehk 16. elu aastani, ei ole nende korrapärase pruuk mitte hea. Aga sellegipärast on nad ka kasulikud. Sest mõlemad joogid saadawad korda, et inimene kashnama toiduga läbi saab; nimelt linnades ja wabrikutes, kus head piima palju ilalgi ja mõnes kohas ka head wett saada ei pole ning muude toitude pruukimine väga kalliks lähets

wõib homiku ja õhtu kohwi ning thee joomisega, nimelt waesem rahwas, palju odavamalt elada.

Rõikad, kurgid, rohiline salat, melonid, kõwad ja toored õunad ning pirnid ei ole mitte seedivad; nad saavad meie kõhust niisama wälja saadetud, kui neid alla neelame.

Lubi, magneesia, woswori-ning weeblihapnikud on meile wäga kasulikud tarwitused ja meie peame neid, kui terwed ja jõuakad tahame olla, iga päew wäikestes jagudes pruukima. Seda teeme meie ka ilma eneste teadmata. Meie pruugime neid rohilise aia-ning hapu-puu-wiljaga; lupja ja magneesiat kaewu weega, natroni keedu-soolaga. Sest siis tuleb, et lapsed suure ihaldusega rohelist aiawilja sööwad.

Rõik toidustawad ollused, millest ülewal kõnelesime, muudawad endid, nii pea kui nad seeditud on, wereks. Weri on meie elu hallikas. On teda wähe ehk ei jookse ta õiges korras, kuiwab hallikas ja kustub elu ära. Müüd tahame aga waadata, kuidas lugu were jooksupärga on.

Sisikonna kestpakk on süda. Ta on umbes oma omaniku rusika suurune ja seisab rinnas nahkkoti sees. Tema õõsi jaotab püst wahesein kahte jaoisse, pahemasse ja paremasse kambriisse ära, ning kummagi kammer jaguneb jälle kahte jaoisse, alumisesse wõi

südamekambrikesesse ja ülemasse või eeskambrikesesse, nii et südamel neli kambert on. Kõik neli on werd täis. Weri ei saa paremalt poolt pahemasse ega pahemalt paremasse, waid üksi eeskambrist südamekambrikesse. Iga eeskambri sisse käiwad weresooned ja igast südamekambrist lähewad jälle sooned wälja. Igal soonel on weikesed naha keelekesed või luugid sees, mis üksi ühele poole lahti lähewad, nii et weri ühe soone sees ainult ühele poole — südamesse ehk südamest wälja jooksta võib. Tõmbab jüda nüüd ennast kokku, siis jookseb weri südamekambritesest soontesse, paisub ta aga jälle üles, ei saa weri neid soona mööda enam tagasi südamekambritesse, waid peab teisi soona mööda eeskambritesse jooksuma. (Pildi abil saab jüst kergeste aru) Mõlematest südamekambritesest jookseb weri ühe korraga wälja; paremast südamekambrist jookseb ta kopsu, saab siin puhastatud ja jookseb siit teisi soona mööda pahemasse eeskambrikesse, kust ta pahemasse südamekambrikesse woolab. Bahemast südamekambrist jookseb weri igale poole kehasse ning sealt teisi soona mööda paremasse eeskambrikesse, kust ta paremasse südamekambrikesse läheb. Nõnda jookseb weri ühtepuhku kehas ümber ringi. Mitu korda jüda tufsub, setu korda jookseb weri kehasse ja kopsu ning sealt setu korda jälle südamesse. Selle terve were ringjooksu wõtme kahte

ringjookfusse, weikesse ja juuresse, ära jaotada. Weikeses ringjooksus jookseb veri paremast südamekambrist kopsu ja sealt tagasi pahemasse eeskambrisse, kust ta pahemasse südamekambrisse läheb. Suures ringjooksus jookseb veri pahemast südamekambrist kehasse ja sealt tagasi paremasse eeskambrisse, kust ta paremasse südamekambrisse läheb ning sealt weikest ringjooksu peale hakab. Iga minuti sees tuisub süda täis kaswanud inimesel 60 — 80 ja lapsel 90 — 120 korda.

Veri on juuremal osal weisi, mille sees kõik ollused, millest keha kofku on pandud, nagu: rasw, soolad, minawalge, lubi, suhkur j. n. e. Suurendamise klaasi läbi waadatud, on ta selge wee taoline wedelik, mille sees määratu hulk õige weikesid, kollakaid kehakeisi ujuvad, mis werele punase karmu annavad.

Veri hoiab meie elu jalal. Kopsus puhastatud ja helepunaseks läinud, saab ta pahemast südamekambrist soontesse aetud; sooned jagunewad mitmesse oksasse ja lähawad ikka enam ja enam peenemaks, kunni neid film ei seleta. Need peenikesed harud käiwad kõigest keha jagudest läbi ja annawad kõigele uut toitu. Ühtlasi wõtawad nad halwad, ära pruugitud keha jaod ligi, mis aega mööda were sees nagu ära põlewad ja nõnda kehale ka sooja annawad.

Weri on nii halwa jagude ära-põlemise läbi mustjaks läinud ning peab puhastatud saama. Sooned lähawad nüüd ikka enam ja enam jämedamaks ja mitu haru üheks kokku, kurni nad jälle südamesse ning nimelt paremasse eeskambrisse jõuawad. Tee peal on ta kõhust uut toitu saanud ning jookseb nüüd paremast südamekambrist kopsu. Siin uuendab weri ennast jõe hingatud õhu läbi. Nii on siis õhk üks kasulik elutarwitus.

III.

Sea, puhas õhk.

Õhk on maa peal igal pool meie ümber ja meie hingame teda enestesse oma elu hakatusest kurni lõpetuseni, esimesest hingetõmbamisest kurni wiimaseini. Meie jõome 3—5 korda päewas, aga hingame 12—15 korda minutis, läbistikku tuhat korda tunnis, 20,000 kuni 25,000 k. päewas. Sagedaste on juhtunud, et keegi mõni päewa ilma jõögita ja joogita on ära elama pidanud; aga ilma õhuta ei ole weel ükski inimene wiit minutit aega elada wõinud.

Meie ümber liikumas õhus on kaks õhu felti: hapnik ja lämmastik. Esimese paljus on teise wastu kui üks nelja wastu ehk õigemine 21 : 79.

Lämmastik, mida meie sisse ja välja hingame, ei tee meile ega meie olluSte muutusele midagi. Selle tarwis pruugime hapnikku. Teda on väga meie elule vaja. Õht, kus mitte hapnikku ei ole, lämmastab meid ära. Õhust, mida meie kopsu hingame, läheb hapnik weresse ja ühendab siin ennast roogadest weresse jõudnud söe-ollusega (rasw, kõwadusjahu, pähe hakkawad joogid); nende mõlemate olluSte ühendamisel sünnib üks kolmas õhutaoline keha: süsinik, mille paljus kahe ees nimetatud õhu seltside kohta ütlemata weike on, ja mida meie onnast kehast välja hingame.

Süsinik, nii hästi see, mis meie ise ehk teised inimesed wõi elajad on välja hinganud, on meile fihwti sarnane, kui meie seda jälle tagasi hingame.

Kui õhtul näituseks $\frac{1}{5}$ jagu süsinikku oleks, siis jõuaks surm meil kolme minutiga; kui tall $\frac{1}{20}$ kunnit $\frac{1}{10}$ süsinikku oleks, siis läheks pea uimaseks, mõistatus kaoks ära ja lõpetks oleks surm käes. Wähemad jaod $\frac{1}{100}$ — $\frac{3}{300}$ (süsinikust) teewad inimese kahwatumaks, nii kui seda wangide, wabrikute töötelijate, linnades keldri tubade elanikkude ja kõige nende inimeste juures, kes alati toas istuwad, tähele wõime panna.

Balju halwem, kui lõpel nimetajime, on lugu kõrtsides õhuga. Sest pole siis tarwis imeks panna,

kui ütlemine, et joodikud mitte ainult ülearu joomise, wähe magamise, waid ka kihwtise õhu pärast, mis nad sisse hingawad, oma elu rikkujad ning lühendajad on. Sellepärast soowime kõigest südamest: kõrtside arw saagu vähendatud ja ülejäädwate puhtuse ning parema õhu eest rohkmene hoolt kantud.*)

Magamise kambritest, kus sugugi wärskte õhu eest hoolt et kanta, wõime ütelda, et niisugused kattu koopad tõeste puusärgid on, kus iga aasta palju terwist ja elu õnne maetud saab.

Ka halwa haisu annab sõnnik. Ta on aga põllule hea; tema suure kasu pärast tema halwa haisu ära unetades liikkawad nii mitmedgi õuues korjanud sõniku hunikusse, ja nagu seda sagedaste näha, ka mõnikord koguni afna ehk kaewu ligidale. Kui palju lapsi niisuguste sõniku hunikute pärast haigeks jääwad ja ära surewad, ei aimagi annus põlluharija, sest muidu ei teeks ta seda mitte.

Sedasama peame ka linna elanikkudele ütlemata, kelle elotoad peldikute kõrwal ehk afnad wastu koristamata õuet on.

Hea, puhas ja terve õhk on niisugune, mis mitte soo ehk seiswa wee, kõntjase tiigi, sõniku, peldikute

*) Kui nad ka küll mitmete raha hallikad, on nad ommeti palju rohkema hulga raha laastajad, terwise ja hea elu kumbede rikkujad.

— ehk palju inimeste, õli- ja gaas-lampide wälja auramise, nii kui ka tolmu läbi rikutud ei ole. Sead õhku ei wõi meie mitte muusutada, ei ka walge wastu waadata! Et õhk tubades ja kambrites mitte halw ei oleks, sellepärast peab nii tihti, nii rohkesti ja kaua aknaid lahti hoitama, et wärsk õhk sisse tungib ja paha wälja läheb. Magamise kambriks olgu õhk nii, kui homikul sinna sisse astutakse, et mitte ütelda ei wõi, kas seal keegi maganud on ehk mitte. — Siin mõtelgu iga lugeja oma elu- ja magamisetoa peale ning püüdku seda teha, mis öeldud sai.

Rõõge suuremat hoolt puhta õhu eest kandkem niisugustes ruumides, kuhu tüüks ajaks jääma peame nagu töö- ning magamisetoa, kooli klassis ja elutoas.

Elu-ning magamisetoa ei pea mitte üle arwu asju nagu kappisid, toolisi ja riideid olema, sest need ja ka põrand, seinad ning üleüldse kõik, mis toas on, aurawad enestest niisama kui inimesed ja elajad jüsiniku wälja. Rõud, mis enam ehk vähem haisu teewad, ei pea mitte tuppä jätama, ehk kus see hädaste, nii kui weikeste laste kaswatamise juures, waja, seal olgu wõimalikult kindla plekist ehk puust kaande eest muretsitud.

Tahetakse aga hea õhu eest hoolt kanda, siis peab ka selle peale waadatama, et mitte palju inimesi

weikeses ruumis koos ei ela, nii kui seda sagedaste suuremates linnades waesema rahwa juures leiame. Kuis wõib siis niisuguses õhus inimene terve ja priske olla?!

Mitmed inimesed ei aimagi sellest, kui suurt kahju halb õhk teha wõib; sest muidu ei saaks nad wistist mitte ise õhku omas tubades sandiks tegema nagu näituseks alalise tubaka suitsetamisega. — Tubakas ei tee mitte ainult ta suitsetajale, waid ka teistele, kes suitsu sisse hingawad, oma sees olewa kihwtiste olluSte pärast, kahju. Õhk suitsetamine küll inimesele surma ei too, aga siiski wähendab ta töördõmu ja jõudu ning wärsket ja osawat mõtlemist.

Ei ole sest weel küll, kui õhk hea ja puhas, waid hea ja puhas õhk peab ka tehasse ning weresje saadetud saama. See tarwis peame õhku omas kopsudes sügawa ning sageda hingetõmbamisega niisama uuendama, kui omas eluruumides. Nimelt seesugused, kes toas, ja mitte põllul ehk heinamaal, tööd teewad, nagu räätsepad, ja mõned muud, peaksivad wärsket õhu kätte, kõige wähemalt kord päewal, jalutama minema. Nii hästi need, kellel waesed rinnad, kui ka kõik, kes peale 40 aasta wanad on, püüdku alati puhtas õhus tööd teha; on nad aga käsitöötegijad, siis käigu nad kolm korda päewal, see on, esi-

mene kord hommiku, teine kord enne lõuna ning kolmas kord enne õhtu söögiaega, jalutamaš.

R i s a. Tuba peab puhas, paras soe, walge, kuitw, ruumikas, lahe ja sündsä koha peale ehitud olema; laut ja rehetuba olgu elutoast eemal, et halb hais ja suits tuppä ei pease. Suits on päris filmade rikkujä ja igä üks peaks selle eest hoolt kandma, et elutuba ja köök temast puhas seisab. Tuba olgu kõrge, taheda ja laheda koha peal, kus wärsket õhtu ning päewa walgust küllalt on. Igaüks peremees püüdku, nii kui see kiidu wäärt töö juba mitmes paigas ka näha on, oma elutuba rehest lahutada, ehitagu oma elutuba ruumikas ja paras kõrge ja tehku aknad niimoodi, et neid igä tahes wõib lahti liikata.

— Öö ajal on ainult seal õhk halb, mispärast siis ka niisugustes kohtades aknat lahti ei wõi teha, kus majad soose ning madala maa peale on ehitatud; kuniwal ja kõrgel maal hoia ka magamise ajal, et wärskte õhk tuppä tuleks, ilma külmuse järele aken lahti! Tuba ei ole mitte tarwis rohkem kui $+ 15^{\circ}$ R. kütmisega sojendatud olla.

III.

Soole kandmine ihu naha puhtuse eest.

Meie välimine on meie siimene peegel. Kui inimene väljaspoolt mitte puhast ja korra pärast ei ole, siis mõeldakse pea, et temaga seespoolt niisama lugu on. Suba sellegi pärast püüdku igati puhtust ja korda.

Wälimine näitab ka terwiseolekut. Nii mitmed linnas elanikkude kahwatanud palged tunnistavad meile, et neil väga kasinaste head, puhast õhku on, et nad väga aruldi metsas, põllul ehk väljas jalutamas käiwad ja et nad mitte hästi oma keha liigutamise eest hoolt ei kannu. Sedasi jutustab niisuguste waeste, iseäranes naeste ja tütarlaste nägu, et nad mitte tarwilikku ja õiget toidust ei saa. Sedasama võime ka koolilaste juures tähele panna, kes enamaste igalpool halwas õhus mitu tundi järgimööda klassis istuma peawad! Maal on see koguni sääduseks tehtud, et koolmeister 6, 7 kuni 8 tundi, kus läbistikkü paar tundi lõunat peetakse, päewal õpetama peab. Enamaste on ka lõuna söömine sealsamas, kus lapsed ja koolmeister koolitundides tööd tegiwad, see

on kooliklassis. Arwa ise nüüd, mis sugust õhku siin peab sisse neelama!)

Nüüd tahame vaatada, kuidas siis lugu hoolekandmisega meie ihu naha puhtuse eest on. Ihu nahal, mis meie keha üksikuid jagusid, nii kui kott oma sees olemaid asju, koos hoiab, on weikesed augukesed, mis läbi meie keha soojust wälja higistab. See peab aga alalises korras edasi wältama; sest kui need augukesed tolmu ehk mustaga finni saawad, kaetud, siis jääb see (rasw, higi), mis nende läbi wälja pidi tulema, naha alla ja sünnitab mädanemise läbi wistrika. Seegipärst ei ole ometi mitte tarwis arwata, et kõigel inimestel, kellel wistrikud näo peal, neid oma koristamata oleku pärast on saanud; suurem wiga on siin toitude pruukimise juures, nagu kassin leiba söömine, ilma söögirohuta keedetud road ja weidi wee joomine.

Ihu nahk peab puhas olema. Sest ei ole küll, kui iga homiku oma nägu ja käsi peseme, waid meie peame ka iga nädali kõge wähem ükskord sojas wihusaunas, mis eest enamaste igal pool maal head hoolt kantakse, terve keha puhtaks pesema. Teeme aga musta wõi tahmast tööd, nagu sügise reheapelmise ajal, siis sündigu keha puhtaks pesemine kohe pärast töö lõppu. —

Iga homiku nägu ja käed puhtaks pesta, pea libedaks fugeada, förme küiline alused kõntsfast ära harida j. n. e. peab juba laps maast madalast tegema õppima, siis saab ta ka wanaduses puhtuse armastajaks jääma. Täiskaswanud, kes niisugust tööd teewad, nagu wärwijad, kingsepad j. m. m., kus käed määritud saawad, peaksiwad küll kõige wähemalt ka iga õhtu omad käed seebi, soja wee ehk libedaga puhtaks pesema.

Nõnda kuidas meie iga homiku oma käsi ja nägu peseme, nõnda peakime ka oma jalgade puhastamise eest, mis meie juures koguni kõrwale on jäetud, hoolt kandma. Õhtu enne magama minemist saagu jalad seebi ning weega pestud ja iga kahe päewa takka puhtad sukad jalga tõmmatud. Selle jalad aga higistawad, see pestu neid ka iga homiku, pärast kuiwatamist niiskigu neid spirituse wiinaga ja kandgu iga päew puhtad sukad jalas. Sell teel wõid omast hädast päästetud saada ja ühes ka seda, et pite-mail käitudel jalad mitte enam rasku ei lähe. (Saapad ei pea mitte pitsitama, nad olgu lahedad ja jala järele!)

Ka suplemine on suwel wäga hea, kui weşi paras soe (+ 16° R): ta toetab jõuudu ja karastab keha. Siin on aga tarwis tähele panna, et mitte täie kõhuga, nõndasama ka palawa ehk higise ihuga wette

ei minda. Oled ehk rutuste suplemise wõi ojumise paika jõudnud, siis istu riidetega wilusse, puhka senti-kaua seal, kuni keha on ära jahtunud. On see süüdinud, siis wõta riidest lahti ja mine nüüd ilma aja wiitmata wette, kuhu umbes 10 — 20 minutit jääda wõid. Ei oska sa ujuda, siis ära mine iialgi sügawamasse, kui jalad põhja ulatawad; sest muidu wõid sa wäga hõlpsaste külma hana kainlasse igaweste hingama jääda.

Peame hoolt oma keha puhtuse eest, siis hoia me endid haigustest eemale. Sellepärast puhastagem oma ihu nahka, siis wõib ta oma tööd alalises korras edasi saata; sest töö on see, mis läbi meie terwed ja kõwad olla wõime.

Ka oma juustele peame meie tööd andma. Seda teeme siis, kui iga päew, homiku ja õhtu, tiheda harja ehk kamniga neid soeme. Sugemisega ei saa nad mitte ainult tolmust ega muudest purudest puhastatud, waid see läbi saawad nad ka tugewamaks ja hakkawad jõudsamini kasvama. Sest kui harjaga ihu naha peale surume, siis saab ta pärast seda juurde jookswast werest punaseks; see läbi saawad ka juuksed rohkem toitust ning hakkawad paremini wõsuma. Nende kaswu edendab ka iga wiie ehk kuue nädali takka lühemaks lõikamine.

Niisama wõitwad ka hambad puhastuse ja tööga

rikkumise eest hoitud saada. Kes iga homiku, lõuna ja õhtu oma suud jaheda weega peseb ning hambid weikese hambaharjaga puhastab, mille peale ta wähe kõwa spiritust kallab, sellel ei saa hambawalu ega hõõned hambad waewa tegema. — Hambad on närimiseks loodud. Sellepärast ära hoiad neid mitte, waid näri meelet kõwa leiwakoorikut, et nad see läbi tugewamaks saaksivad. Muudugi üleliig töö, nagu pähtlite katti närimine, on niisama hammaatele, kui terve kehale kahjulik.

Wiimaks pea selle eest hoolt, et ihunahk tõbest, nagu kärnades, sõõdikutes ning maaalustest wõi maalistest puhast on. Kui higise ihuga külma, niiske maa peale lamed ehk palawa ihuga külma tunle kätte lähed, tekkivad ihu peale kärna taolised wistrikud; mis maaalusteks kutsutakse. Nad ei tule mitte maaalustest wainudest ja ei kao hõbeda walgest, nagu wanad küla menused seda arwawad ja toherdawad. Üleüldse tuleb selle eest hoida, et jõe ihu mitte ära ei külma, nii kui seda läbitõmbawa tunle käes, õhukeste riidetega teed käies ja wäljas tööd tehes, külmas toas soja walba all, wõi niiske, külma seinä äres magades ehk külma sängi heites sündida wõib. Oled sa oma ihu aga ära külmetanud, siis joo sängis, wai-
basse mässitud, tubliste palawat wett ehk teed, et sa heaste higistad; see aitab tihti. — Sügelused wõi

kärnad tulewad rojaseft, kasmata elust, ehk hakkawad teistest inimestest fu külge. Meile kui ka pea-wõi lubja-kärnadele otfi arsti abi!

IV.

Ihu-kate.

Ihu-kate peab meid külmä ning märja eest kaitsema ja keha soojust koos hoidma. Kuidas ilm ja aasta aeg, nõnda peab ka ihu-kate olema, et külm meid ei pitsita ja palawus meid ei wäsjita. Sojas toas olgu riided kerged, wäljas aga, kui ilm wilu ehk külm on, sojad.

Stewade ära waheta talwe riideid mitte ruttu suwe-riietega, waid harjuta oma keha aega mööda nende järele; sügisel pane aga warsti sojad riided selga. Suwel, sojal päiwil, kanna walget, heledat ja talwel, külmäl ajal, tumedat karwa riideid; sest tumedad ja musta karwa riided on suwel wäga sojad. Nõdra ja põdura kehaga inimene kandku sojemid riideid kui tugew ja terve inimene!

Nõik riided peawad lähedad olema, et keha kusa-gilt pigistatud ning werejooks see läbi takistatud ei

faa. Kõlbmata on sellepärast pingul rihmad, sääre-paelad, kaelasidemed, kitsad saapad j. n. e.

Pea-kate peab ikka kerge ja lahe olema, iseäranes lastel. Suvel ei kõlba paksud wiltkübarad ja mütsid kuhugi; sest siis ei ole peal muud kui warju päikese kiirete eest tarwis ja õlekübar, walgest linasest riidest peakate ehk läikivast wahariidest müts on siis väga süüdsad kanda. — Kael peab paljas, kõht ja jalad sojad ning riinad lahedaste kinni kaetud olema, et ikka sügawaste ja hästi hinge tõmmata wõib. Üle aru sojad riided ellitawad teha ära ja ajawad higisse, mis läbi külmi tuule õhk talle kergemine kahju wõib teha. Sest tuleb siis soowida, et igauks aega mööda oma teha kõwaks harjutaks. Mitmele naesterahwale, kes suuri, paksu willased rätikud ja gummingu kanda armastawad, anname nõuu nende pruuki maha jätta, sest et need terwiselle kahjulikud on, ja nende asemel kergeid, õhukeisi rätikuid ja nahast kingu ehk saapid tarwitada.

Magu ihu, peab ka ihu kate puhas olema. Kõige wähemalt ükskord nädalis peame puhta särgi selga panema. Ka enne seda juba, kui särk raskest ehk mustast töös higistatud, on tarwis puhast selga panna. Niisama peawad ka muud riided, nõnda kui magamise riided, küljealune kott, padjad, waibad j. m. t. puhtad olema ning hoolega tuulutatud saama. — Kahjulik

on ka, kui haige aseme peal magad ehk haige riideid selga paned, iseäranes siis, kui haigel külge hakkaw tõbi on. Haige riided ja süng peawad hästi tuulutatud ja kange libedaga pestud saama, enne kui neid pruukida wõid. On haige tõbi aga kuri ja külge hakkaw, siis peawad temast pruugitud riided ja sulepadjad koguni ära põletatud saama.

Riided on ka hea laste kasvatamise abi: Lapsi peab harjutama oma riideid heas korras pidama. Shtul ei tohi nad mitte neid sinna ehk tänna wisata, waid nad peawad neid ilusti ja korrapärasest seatud kohta panema, kust neid homikul jälle wõtta wõiwad. Sga laps saagu ise oma riideid puhastama sunnitud, see on temale tõeste, nimelt tulewikus, suureks kasuks.

V.

Töö ja puhkamine.

Et mitte ainult söök ja jook ning puhas õhk, waid töötegemine on meie keha kõige parem kosutaja ja terwise kinnitaja. Tööd tehes kasvab muskulite tugevus ja keha jõud, seedib toit ruttu ära, tõuseb söögitsju, läheb aeg lõbusaste mööda, mured kaowad ja meel saab rahuliseks ning rõõmsaks.

Raist ei ole iialgi terve ja õnnelik. Sest laiskus ei ole mitte kõige kurjatööde, waid ka kõige haiguste alustus. Söögi, joogi ja riiete läbi tahame oma kehale ainult neid ollusid, mis meie tööga olemeara pruukinud, anda ja pruugitawaid saada. Nõnda teeb siis töö ja külm meid näljaseks. Kes aga rohkeste sööb, ilma et ta tööd teeks, see nuumab ennast kui elajast, keda rammusaks sööta tahetakse. —

Lapsed wõiwad hea ilmaga wõimalikult kaua endid õues lahutada. Kui koolitunnid möödas ja õppimisega teise päewa wastu walmis, siis wõiwad nad ühtlasi (aga mitte kõratsedes) mängides, turnides j. n. e. oma jõuudu ning osawust harjutada. See kergemad tööd aias, nagu umbrohu katumine, ehk majatalituses on neile kasulikud. Wiisakad ja tähele panejad lapsed püüawad wanematele ja täiskaswanutel igalpool abiks olla. Aga siiski, pane tähele, et mitte lapsi raske tööga ei koorma; sest nende keha kasub weel ja nõuab see tarwis rohkem toidus-ollusid. Kool on laste töö põld; siin peawad nad õiete tähele panema ja wirgad olema, et nad palju head opiks, mis neile tulewases elus tarwis läheb. Kes enesele waewaks wõtab kõik, mis koolmeister ütleb, hoolega tähele panna ja saadawaid õpetusi igakord täita püüab, see korjab omale teadusi: temast saab tubli mees, kes pärast igale tema kohalisele ametile kõlblit on. See

tarwis seatakse koolis põhi paigale. Ka koolitundides on see lastele töö, kui nad rahulikult ja kohe istuvad ning ikka tähele panevad, mis koolmeister õpetab. Minult siis, kui nad seda hästi teinud, wõivad nad ka pärast õpetusetunda õigusega puhata.

Täis kaswanud inimeste töö määr on enamaste, et nad endile see läbi toidust, ihukatet ja peawarju muretseda wõiksid; aga tema läbi saame meie ka rahu, lahket ja rõõmust meelt. Truuste täidetud kohuste tundmine on igale mehele tema õane sünnitaja. Heaste, korda saadetud töö järele maitseb roog, maitseb rahu. Hea südamete tundmine on enam kui hõbe ja kuld.

Päewa töö järele jõuab puhkamise aeg, öö, kus uni uut ramu annab. Lapsed, kahwatanud ning kuitetanud inimesed peawad kauemine magama, kui terwed ja täiskaswanud. Mida raskem töö, seda enam on kehale toidust ja puhkamist waja. Palju magamine teeb paksuks, laisaks ja haigeks. Heida õhtul warakult magama ja tõuse homikul warakult ülesse! Suurem hulk wana inimesi ei taha mitte kaua magada; nemad peaksid aga ometi nii kaua süngi jääma, kui noored täiskaswanud, sest see on neile tõeste kasulik.

Kuidas eluwanadus, nõnda magamise aeg. Kinnalaps magab päewas kuni 20 tundi, — weikene

laps kuni neljandama aastani 16 tundi, siis vähem, ja seitsmendas aastas 10 t; kaheksamast kuni 10. aastani on 9 tundi. — Üheteistkümnest kuni viieteistkümnne aastani 8 tundi magamiseks aega waja. Täis kaswanud 20 — 50 aastani tarwitawad magamise aega oma töö järele. Kes waguft toas nokitseb, sellel on seitsmest tunnist küllalt. Kes aga tubliste õpib, palju ja kõwaste räägib, nagu koolmeister, ehk wäljal künnab, kraawi kaewab wõi muud rasket tööd teeb, see peab ka kauemine kui teised magama. Ka siin peab see seadus maksma: Kuidas töö, nõnda palk.

Pärast 55 eluaastat on meie kehale jälle rohkem puhkamise aega waja. Wanad inimesed peawad 9, 10 ehk 11 tundi soja süngi jääma, ka siis, kui nad mitte enam magada ei taha. See on küll mitmele raske ülesanne, aga kui tahtmine hea, wõib ka seda ära täita.

Töö on terwise kiinitaja ja keha kõige parem ko-
sutaja. Ta on igale inimesele üks fundus, sest et ainult tema läbi ja temaga wõib inimene terweks saada ja terweks jääda. Igaüks, kes laiskuse omale isandaks walitseb, läheb nii ihu kui waimu poolest raisku. Ja et meie aegne elu rohkemat ja wirgemat töötegemist nõuab, siis ei wõi ega tohi keegi, kes iseenesest lugu tahab pidada, laiskleda. Sest milleks inimene saada tahab, selleks saab ta töö läbi. Iga

mõistlik inimene on töötaja; — kes aga mitte mõistlik ei ole, see laiskleb. Nüüd walitagu igaüks ise.

Nii hästi töötgemise, keha liigutamise kui turnimise juures pead aga selle peale vaatama, et õhk su ümber puhas ja soe on ja külm, winge tuul peale ei puhu.

Kätsespad, kingsepad, kirjutajad, kangrud, õmblejad naesterahwad ja kõik niisugused, kes istuli tööd teewad, peawad hoolega iga päew turnimise harjutusi käjile wõtma. Kes seda teeb, saab tundma, mis suurt õnnistust see talle toob. (Turnimise juhatuses osta omale: Turnimise õpetuse ramat, kirja pannud seminari kooliõpetaja Kurrik.) Suurt kahju saadab pealmise-keha küürakil hoidmine: meie nägemine jääb lühikeseks ja seljaroog kõweraks. Et need wead kõrwale jääsiwad, sellepärast peawad koolmeistrid koolis ja wanemad ehk muud juhatajad kodus laste õiget keha hoidmist kirjutamise juures teraselt tähele panema. Laps istugu kirjutamise ajal otse kohe, selg wastu tooli ehk pengi leeni toetatud, pea natukene edasipoole painutatud, käed olgu rohkem kui poolest küünranukust saadik laua peal; jalad ulatagu wastu põrandat, jala kannad saagu üksteise wastu pandud; tahwel ehk paber, mille peale õppiija kirjutab, pealmisest äärest natukene wasakpoole pöretud.

Et aga laps niimoodi kirjutada wõiks, selle-

pärast peatvad ka laud ja pind ehk iste mõistlikult tehtud ja parajad olema.

Senimaani on enamaste igalpool maal ja ka veel linnasgi mitmetes algus-koolides kooli lauad ja pingid halvas korras. On näha, et nende eest väga vähe hoolt kantakse. Kus aga kooli lauad ja pingid mitte korrapärast ei ole, seal ei või koolmeister ka kõige parema tathmisega õige keha-hoidmise pärast kirjutamise ajal midagi parata. Sellepärast on küll soovimise väärt, et laste wanemad ja nimelt meie kuulsad kultura kandjad, kelle juhatuse all veel tänini meie õnnetumad koolid on, paremine koolide eest hoolt hakaksivad kandma.

Ka lugemise juures peab sirge istumise peale vaatama. Lugeja pöörgu ennast nii, et tall päikese kiired ehk tule walge mitte otse köhe filmi ei paista. Kui võimalik, siis seadigu lugija selg vastu walget, nii et see talle üle õlade paistab; siis võtku raamat ja hakatu peale. Üra kirjuta ega loe widewikus, see on filmadele väga halb!

Dõpeks saagu meelde tuletatud, et iga töö ja talituse juures, olgu ta misjugune tahes, peame ettevaatlikud olema. Meie ei pea mitte uisa päija, mis läbi hõlpjaste oma terwist rikkuda võime, waid pikalt, korrapärast jõudu mööda tööd tegema ja ikka see peale mõtlema: Hoiat ise, hoiat Jumal ka!



Гинд 15 топ.