

# Maret

7.

Juuli 1938



*Naiste ja kodude kuukiiri*

HIND  
35s.





# FOTO UUDISEID

Aparaadid, filmid, paberid, plaadid ja keemikaalid. — Nõudke meie uut fotokataloogi.

## RAADIO - KOOPERATIIV

TALLINN, S. KARJA 9 • TARTU, VÕIDU 11 • PÄRNU, KALEVI 40 • VILJANDI, LOSSI 31 •  
RAKVERE, TALLINNA 25



## ORTO iluakord

kreem,  
puuder,  
kölnivesi.

ORTO KEEMIATOÖSTUS TALLINNAS



Peseb uuel põhimõttel —  
pesu säilitavalt ja tööd kergendavalt.

Tarvitusjuhena pakisel.  
Nõudke Orto tooteid.



Ilmus müügile suure  
suvenumbrina

„Vallatu  
Magasin“ nr. 7

# Maaret

NAISTE JA KODUDE KUUKIRI

NR. 7 (43)  
4. AASTAKÄIK

JUULI 1938  
TRÜKITUD 35 000 EKSEMPL.



Puveroõm





OJA KALDAL

# SUVEARMASTUS

Väikestena ja kaunistena nagu põialpoisid seisavad kadaka-pöösad kalurikülas, kuhu igatses Toomas. —

Ta on ise jäänud endale võõraks nende kaheteistkümnepäevase jooksul. Imestunult vaatab ta valgeksubjatud toa peeglist kaunis ebaharilikku, supelülikonnas mehe pilti, büroo- ja linnainimest, kahvatu nahaga ja lõdva hoiakuga. Ent mõne päeva jooksul saavutab ta jälle oma endise keha. Päike pruunistab ja soolane merevesi karastab teda ju kogu neli nädalat. Toomas tahab unustada, et on olemas rõivad, kraed ja kingad.

Kivine, korraldamata liiv kuulub peaaegu ainult Toomasele. Vana, heatahtlik mehikene, kes varjab häbenedes selles üksinduses oma vigast keha, noogutab igal hommikul talle tervituseks ja vestleb temaga pisut jumaliku suveilma üle.

Ah — ka üks naine peab siin olema, kuna liivaseljan-dikul kanarbiku ja pohlade vahel helendab üks väga naiselik kübar. „Minu nimi on Toomas,“ ütleb mees naisele, kes ei taha teada tema perekonnanime, kes ei taha kuulda ta elukutsest ega kodust. Naine vajab vaid nime, millega teda hüüda, kui ta hommikuti mõõdub ta aknast — naine elutseb naaberajas — või kui nad end peidavad metsas nagu lapsed — ja ta ei leia teda.

Oma nime pole ta Toomasele veel öelnud. Toomas kutsub teda Amaks, mis on tema arvates õrn ja lähedane nimi. Mitte ühelegi naisele polnud ta seda nime seni veel andnud, ainult armsamaid asju oma varasest lapsepõlvest on ta nimetanud selliselt.

Ja kas ta pole talle väga lähedane, see sale, karme, tarkade silmadega tüdruk? Kas ta polnud unistanud temast varematal aastatel, või sarnaneb see vanale pildile tema isamajas?

Mingisugust võõrastust pole nende vahel, kui nad kohtavad esmakordselt rannaliival, kust siirduvad külla...

Ama ütleb: „Meie oleme üksi maailmas, Toomas. Pole midagi enam olemas peale meie ja selle viiemajalise küla. Kõik muu on läinud, Toomas. Pole enam linnu, inimesi, välja arvatud see vana mees, keda näed siin rannas, keda rõhuvad aastad ja kes kõnnib kummargil taas maa poole, ning meie küla kakskümmend inimest. Mida hakkame tegema?“

„Mida hakkame meie tegema, Ama?“ ütleb Toomas unistavalt ja laseb oma paljaid jalgu uhta laineist, mis saabuvad veeredes väikese vahukrooniga. „Ah, meie loome endile uue maailma! Teise liivastiku taha, suure aasa äärde, tead sa, sinna ehitame puust maja: sooja, kindla maja. Ja aia lisame juurde...“

„Metsrooside ja liiliatega,“ täiendab ta juttu Ama.

„Majas peab olema säärane suur, hea kolle...“

„Ja valgeksubjaitud laud.“

„Ja siis, Ama, kolime sisse ja unustame kõik, mis oli varematal aegadel. Kuuled sa, Ama? Meie oleme õnnelikud.“

Toomas läheneb talle, Ama nihkub pisut arglikult talle eemale. Siis naerab ta: „Meie oleme naised, Toomas!“

Toomas ei suuda endale kujutleda, et Ama kannaks rõivaid ja kingi nagu teised naised. Alati näeb ta teda supeltrikoo ja pikas mantlis või lühikeses, valges, linases killis, mis on lihtne nagu särk. Ta must, läikiv juus on peaaegu alati niiske mereveest või õhtusest udust, lõhnates mere ja metsa järele. Ta jalad on pruunid, kaunid ja mustlaslikult väledad. Harva katavad neid valged rannakingad.

Kes ta on? Kust tuleb? Nii mõnigi tund mõtleb ta selle üle järele, sest ta ei saa nii nagu Ama — võtta iga päeva kingina, küsimata, mida toob järgmine. Ta pole ikka veel harjunud seega, mistõttu ta kannatab juba täna, kuna teab, et varsti peab lahkuma Amast.

Täna on juhtunud sensatsioon. Linalakad kalurilapsed põrmitsevad avasui viimase maja juures, mille ees seisab suur elegantne sõiduk. Arusaamatu, kuidas sai auto siia tulla! Pole olemas ju ühtki tänavat, ainult liivane sõidutee!

Vaene, vana mees astub autosse ja — oi imet — ta pole enam vaene ega vana. Ta keha katab esmajärgulise löikega ülikond, ta haiged, esilekerkinud veresoontega jalad on laitmatutes nahkkingades. Autojuht tervitab lugupidavalt, ja vana pole enam nii aralt sõbralik, vaid peaaegu pisut üleolev, kui ta Amale ja Toomale ulatab jumalagajätkuks käe.

„Ama,“ ütleb Toomas, „seda teevad kõik rõivad.“ Ja ta mõtleb oma rõivastele, mis ripuvad väikeses kambris, ussidest läbiaetud kapis, oodates mitte just väga kaugelolevale päevale. Nad pole ei head ega uued. Nad on nagu need, mida kõik kannavad, kes kogu aasta peavad igatsema väga tagasihoidlikust reisust. Kuid seda ei ütle Toomas armsale tüdrukule.

Tänane päev täidab kõik! Esmalt ujuvad nad kaugele, siis lebavad nad kõrvuti päikeses nagu head sõbrad. Hiljem valmistab Ama ise õhtusöögi. Toreda õhtusöögi: väikesed praetud kalakesed ja salat.

Siis nad jalutavad pisut ja nüüd istuvad nad metsa ääres. Nende ees lamab aas ja ligidal kohiseb meri. Ristikheinapõllud lõhnavad. Kunagi pole Toomas märganud nii teadlikult seda tugevat, magusat lõhna — see meenutab nüüd igavesti Amat!

Ta nopib väikese, valge lille, milliseid on aasal loendamatu hulk. „Ama, terane tüdruk, ütle mulle ometi, kuidas nimetatakse seda lille!“

„Ma ei tea, Toomas? Ah, niisugune sa nüüd oled! Rõõmustu ometi sellest pisikesest lillest! Miks pead sa teadma ta nime? Tal on kindlasti kaks või kolm nime. Üks teaduslik ja teine, mille andnud talle külaelanikud ülivanast ajast. Võib-olla on tal ka õrn meelitusnimi, mille kinkinud talle lapsed või armunud.“

„Meie kingime talle kah siis ühe nime. Ütle mulle oma, väike tüdruk.“

„Ah, Toomas, miks? Nimeta ta ometi suvearmastuseks, see väike lill.“

„Suvearmastus,“ sosistab Toomas kurvalt. Ka Ama on muutunud, ta on tõsine ja vaikne. Hakkab hämarutama. Siis seisavad nad lahkudes Ama maja ees, aga ei saa ometi lahkuda.

Veel kord lähevad nad tagasi. Mets võtab neid poolpimedalt vastu. Ama liibub tugevasti Toomase vastu. Magus õrnuselaine vallutab mehe südame ja paneb ta värisema nii nagu ei kunagi varemalt ühe naise vastu. Ent seal räägib Ama. Võib-olla on see ainult tema selge, külm mõistus, mis vormib neid sõnu, ja mitte ta pisikene, arglik tütarlapsesüda, sest ta räägib nii rahulikult peatsest lahkumisest ja nii mõõdukalt nende lühikesest sõbrusest, millele nad mõlemad või-



vad mõelda kahetsusega. Järsku hakkab metsas külm, Ama leiab, et oleks aeg magama minna. Milline muutunud, värisev hää on tal?

Maja ees pomiseb Toomas Amale järele: „Kahju, Ama, et sina ei tunne nii nagu mina.“

Kas ta kuulis? Ta naerab pisut. Kuid Toomas sosistab vaid enesele, ööle. — —

Toomas hõõrub silmi, on hele hommik. „Toomas! Toomas!“ hüüab Ama oma tumeda häälega.

Ent majaesisel murul ülestõmmatud võrkude vahel seisab võõras daam!

„Kas sa ei tahaks välja tulla, Toomas? Meie peame lahkuma. Mul pole enam palju aega jäänud. Sain telegrammi, Toomas.“

Ta huuled naeratavad vaevaliselt. Tugev ja põletav valu pääseb valla Toomas. Põhjuseks pole mitte ainult liiga ootamatu lahkumine, ei. Toomas kannatab, kuna see pole enam tüdruk Ama — see armastatud, pruun, väle tüdruk.

Võõralt ja peaaegu vaenlikult seisab Toomas daami ees. Üks auto on jälle siia sattunud — muidugi, jaam on ju kaugel. Tüdruk Ama oleks küll joosnud, ükski tee polnud talle liiga pikk, kuid see elegantne daam — ei, temast ei võiks arvata, et ta läheks jala.

Viimane väike helluselaine voolab naise käest mehe südamesse. Kui Toomas nüüd küsiks, siis ütleks Ama talle oma nime, siis tohiks ta talle kirjutada, teda taas näha — oh, ta ootab ainult mõnd sõna!

Kuid Toomas ei saa praegu kõnelda. Ama silmad paluvad. Eitavalt vastavad Tooma tuhmunud silmad...

Auto sõidab minema, Toomas tormab järele, hüüab. On liiga hilja. Kurvalt suundub ta metsa. Selle kadakapõõsa juures liibus Ama ta õla vastu. Oli see eile või saja aasta eest? Aas on hele, kus õitseb väike lill „suvearmastus“.

Üksildustundes koju jõudes leiab Toomas eest valge kirja. Keegi on selle aknast sisse visanud — kudas? Ta süda klopib ägedasti, avades kirja. Ama kirjutab:

„Toomas! Sinu perenaiselt sain teada Sinu nime ja kõik! Meie elutseme isegi ühes linnas. Milline õnn mulle! Sest vaata, ma ju armastan Sind, Sa uskumatu Toomas!“

Uskumatu Toomas? — Ei: usklik Toomas, õnnelik Toomas!

## ÜHEKSAS SÜMFOONIA

„Mis on täna saatekavas?“

„Pole aimugi!“

„Vaata!“

Abielumees käskis. Naine täitis käsu. Ja valjuhääldajast kostis kõlava täiuslikkusega „hallo-mehe“ hää. „Teie kuulete nüüd Ludwig van Beethoven'i üheksandat sümfooniat...“

Viiulid alustasid mängu.

\*

„Pauline,“ ütles abielumees oma naisele kolme minuti pärast, „kas mu pükstele on nõõp ette õmmeldud?“

„Nõõp? Milline nõõp?“

„Hallide pükste nõõp.“

„Sul on kahed hallid püksid.“

„Jah! Aga ühel neist puudub nõõp!“

„Missugustel?“

„Vanadel pükstel.“

„Millistel vanadel pükstel? Sul on palju vanu pükse. Sul on vanad pruunid püksid, sul on vanad mustad püksid, sul on vanad sinised püksid, sul on vanad hallid püksid...“

„Need ongi!“

„Hallid?“

„Jah,“ ütles abielumees ja ohkas.

Naine vaikus tükk aega. Siis ütles ta: „Mis on siis hallide pükstega?“

„Seal puudub nõõp.“

„Nõõp?“

„Jah! Taga ülal.“

„Kuidas nii?“ Pauline ütles seda „kuidas nii“ väga karmilt. See oli juba tema viis. „Kuidas nii?“ küsis ta veel kord.

Mees kehtas õlgu: „Kust peaksin mina seda teadma. Ta on ära rebenenud — väga lihtne.“

„Nõõp ei rebene iseenesest, Paul! Igal asjal on oma põhjus. Nõõp on asjatundja poolt tugevasti õmmeldud tugeva niidiga. Kui sa tahad nõõbi eest lahti harutada, pead end pingutama. Nii tugevasti on ees. Tähendab, kuidas võib sul nõõp eest ära rebeneda?“

„Võib-olla ma kummardusin järsku,“ arvas Paul.



RANNAL

„Kummardusid? Haha! Sina ja kummarduma! Kui sa geli on mul mõni asi maha kukkunud. Kas sa kummardusid? Mitte kunagi! Ja kummardumisel ei rebene ka ükski nõõp eest — mu esimene mees kummardus alati, kui mul miski kukkus. Mitte nii nagu sina, kes ainult vaatab... Kui temal siis alati nõõp oleks eest rebenenud, oleksin kogu päeva pidanud nõõpe ette õmblema.“

Nüüd vihastus ka abielumees.

„Oleksid sa? Kogu päeva? Sina ja nõõpi ette õmblema? Enne peab sulle kolm korda ütleva, siis peab sulle püksid kätte tooma, nõõbi kõrvale panema, niidi nõõla taha ajama, siis küsid sa veel kolm korda, kuhu ta kuulub, ja kui sa ta siis oled ette õmmelnud, asub ta kohas, kuhu ta ei kuulu!“

Pauline ei ütelnud selle peale midagi. Pauline lahkus vaikides toast. Kui ta taas tuli, olid tal hallid püksid käes.

„Ka üks plekk on neil,“ ütles ta teravasti.

„Võtsid sa selle välja?“

„Ei! Kas mina tegin ta?“

„Plekk on juba kaks nädalat pükstel.“

„Ma tean seda,“ ütles Pauline, tõi niidi ja nõõla ja küsis: „Kus nõõp on?“

*Moodsaid kleite, pesu ja sukki*

soovitab

**JOH. ROOSIPUU** kaubamaja

Tartus, Suurturg 14, telef. 85



„Seal,“ ütles Paul, näidates niidistele.  
„Seal on koht, kuhu ta kuulub... Aga kus on nõõp?“  
„Kust mina tean, kus nõõp on? Ma kaotasin ta nimelt ära!“

„Kaotasid?“  
„Ja mis siis sellest!“  
„Mis sellest? Või nii? Ja kui ma tol korral oma vihmarju kaotasin, märatsesid ja müristasid sa, kuidas võib ometi nii rumal olla, mis aga oleval nii omane mulle. Ja kui sina midagi ära kaotad, siis pole midagi sellest!“

Mees oli üles hüpanud ja jooksis toas edasi-tagasi: „Vahanda, Pauline, kuid ikkagi on ometi vahe kümnekroonise vihmavarju ja lihtsa nõõbi vahel!“

Ent Pauline ei lasknud end nii ruttu hirmutada. „Esitaks see polnud kümnekroonine vihmavari, vaid maksis ainult üheksa krooni ja üheksakümmend senti. Teiseks ei ostnud sina mulle selle vihmavarju, vaid sinu ema kinkis ta mulle. Kolmandaks ei lähe see sulle üldse korda, kõige rohkem küll sinu emale, kui ta üldse midagi ütelda julgeb. Neljandaks aga polnud see üldse harilik püksinõõp, vaid parem, neljaaaguline, nagu need teised kõik siin on — sa mõõdad kahe-suguse mõõdupuuga, mu sõber!“

„Ma ei mõõda midagi!“ karjus nüüd abielumees, vihastudes selle loogika üle. „Tahan, et nõõp oleks ees, ja seega

lõpp! Ja mitte valge niidiga, nagu ma praegu märkan sind seda tegevat...“ Siis paisus ta hääle õigustatud vihaks: „Vaid musta niidiga, nagu kord ja kohus!“

Naise silmad paisusid imestusest. „Hallidele pükstele?“  
„Jah! Sinna ömmeldakse nõõbid musta niidiga!“

„Miks? Neid võib niisama hästi ka valge niidiga ömmelda. Hall on musta ja valge vahepealne värv!“

„Mina aga tahan saada neid mustaga ömmeldult!“ mõirgas nüüd Paul.

Abikaasa ütles mahedalt: „Jah, kui sa ainult arvad, et ära määrata, see on midagi muud. Ma mõtlesin juba, et sa arvasid loogiliselt. Aga kui sa musta niiti tahad, kuna see sulle nalja teeb oma tahtmist läbi viia ja et sa pisut karjuda saad ja oma vaest naist kiusata...“

Valjuhääldaja vaikus. —  
Toas oli vaikus.

\*

Ja „hallo-mehe“ hääle kõlas jälle: „Teie kuulsite äsja Ludwig van Beethoven'i üheksandat sümfooniat...“

Ärgu öeldagu midagi valjuhääldaja kohta. Ta ei saa sinna midagi parata.

Mõnikord leidub ainult veidi arusaamatusi raadiokuulajate majades.

## LEPING SURMAGA

Mihail Grumezov lamas raskesti haigena voodis. Kogu ta keha oli palavikus. Suured higipisarad seisisid ta otsmikul, ta oli täiesti jõuetu. Palaviku läbi oli takistatud ka nägemisvõime, kuna kõrvides langesid ähvardavalt alla kaljurahnud. Raudteerongid vuhisesid lakkamatult läbi aju, tekitades tuhandekordse vastukaja ta peas. Ta tajus oma peatset lõppu.

Jumal, kui meeleldi ta veel elaks, et näha Sonjat abiellununa isiklikus kodus, tubli hea mehe kõrval. Selgetel silmapilkudel palus ta jumalat pikendada ta päevi, kuni ta võis kindel olla, et lapse eest hoolitsetakse. Ainult niikaua tahtis ta veel elada, siis võiks surm viia ta oma riiki. —

Nende mõtetega vajus ta ühel ööl sügavasse unne ja nägi surma, nagu teda kujutatakse odavatel ja primitiivsetel piltidel.

Mihail ehmus väga selle nägemuse ees, kuid surm pani oma vikati kõrvale ja lubas õrnade sõnadega oodata kuni ta tütre abiellumiseni. Seega pidavat Mihail rahulduma, kuna rohkem aega ei saavat ta enam lubada.

Loomulikult nõustus Grumezov seega ja lubas pidulikult lepingust kõvasti kinni pidada — veel enam, ta lisandas lepingule punkti, mille järgi ta kohustus varsti ja energiliselt otsima oma tütrele abikaasat, et jõuda kiires korras varjudekuninga teenistusse. Surm kadus, ja Mihail ärkas üleni higinäga. Sellest ööst alates paranes ta seisukord.

„Viisakas surm!“ mõtles ta. „Ta peab oma sõna — ja ka mina püüan pidada. Niipea, kui olen täiesti terve, panen lapse mehele.“

Varsti paranes ta täielikult, kuna teda raviti hoolikalt. Ka mõjusid söök ja jook hästi, mistõttu keegi poleks võinud nüüd enam märgata, kuivõrd raskesti haige ta oli olnud.

Surmaga ei või naljatada, nii tahtis ta jõudumööda püüda oma sõna pidada.

Ta tegi vahetalitajatele ülesandeks esitada abiellumisvõimelisi noormehi. Ta ise aga tahtis põhjalikult kasutada lühikest elu, mis talle veel antud. Nüüdsest alates oli ta elu rajatud materiaalsetele mõnudele: söök, jook ja armastus mängisid selles peaosas. Ta oli küll juba pikemat aega lesk, aga siiski veel kaunis tore mees ja kaugeltki mitte vanaks rauaks kõlblik.

Vahetalitajad tõid keni poisse, üks parem kui teine. Ka Sonjal polnud midagi laita nende juures. Kuid Mihaili ei saadud ega saadud rahuldada: üks polnud küllalt rikas, teine oli juba kord kihlatud, teda ei saadud viia ühelegi lõplikule otsusele. Elu oli saanud talle väga armsaks, talle ei mahtunud hinge, et ta pidi selle kergemeelselt ära viskama. Grumezov tundis hirmu päeva ees, millal surm esitab talle oma vekslit.

„Petame teda natukene!“ mõtles Mihail. „Mõtleb ta siis just mulle? Tal on neid küllalt peas.“

Ent Sonja, kes ei aimanud midagi sellest salalepingust, mängis talle vembu. Ühel ööl andus Sonja ühele kandidaatidest, sest nad armastasid teineteist nii väga.

Jah, mis sinna parata? Selle tõsiasi ees seisis Mihail kaitsetult. Tal ei jäänud muud üle, kui tunnustada noormees oma väimeheks ja määrata kindlaks pulmapäev. Ainult nii võis ta pääseda häbit.

Piinatud hingega ja täis hirmu mõtles ta saatuskalale päe-

vale. Kuni selleni andus ta piiritutele mõnudele, raiskas oma varandust ja iseennast.

Olles pulmapäeva ikka jälle edasi lükanud, pidi see lõpuks siiski aset leidma.

Kahvatu näoga ja kloppiva südamega viibis ta laulatuse juures, siis vabandas ta end ettekäändel, et ta ei tunne end hästi. Kogu jõudes heitis ta voodisse ja jäi ootama surma.

Aga kes ei tulnud, see oli surm.

Mitte sel, ega järgmisel, ega ka ülejärgmisel päeval. „Kurad võtaks, mis komöödiat ta minuga mängib?“

Lamab seal inimene, jalad siruli, vaatab vagade silmadega lakke ja ootab oma surma. Ja surmast — — mitte jälgegi!

„Mida peab see tähendama? Kas ta naerab minu üle? Ta on kogu mu olemuse segi paisanud ja ei näita end?“

Nii lamas Mihail, jälgides iga pisimatki liigutust endas ja enda ümber. Silmad muutusid tal suuremaks ja suuremaks, kuulmine ikka teravamaks. Ta elas igaveses pinevuses ja hävines nähtavalt. Keegi poleks temas enam ära tundnud kunagist suurt tugevat meest.

Söök, jook ei maitsenud talle enam. Ta lamas ja ootas — ootas palavikuliselt, elas aga edasi. Mõnikord tahtis ta end kokku võtta, üles tõusta ja alata taas endist elu. Proovis isegi kord, ent need kingitud päevad olid läged, raskepärased, rõõmutud, hoopis teissugused kui endised argipäevad. Nendes puudus elu.

Mihailil oli ainult veel üks soov — surra. See piin, mis hoidis teda oma küünte vahel nagu haigus, pidi kord lõppema. Lõpp, kiiresti, kiiresti lõpp!!!

„Armas jumal, miks on surm mind unustanud?“

Ühel õhtul laskis ta oma toa karmu täis ja hingas sügavasti endasse seda mürki. Sonja, aetuna halvast aimusest, tungis ta tuppa, nägi olukorda ja avas aknad, misjärel isa aeglaselt, ent siiski viimaks taas ellu pöördus.

Kord otsis Mihail välja tugeva kõie, mille silmusesse pani rõõmsasti oma pea. Ent Sonja, see truu hing, päästis jälle viimasel silmapilgul.

Ka äädikas sulatatud tikupeakesed ei toonud talle soovitud surma, kuna seegi kord tõi tema armastusväärne tütar ta õnnetusse ellu tagasi.

Ta vapustatud närvid janunesid igatsevalt surma, mis ei tahtnud ega tahtnud tulla.

Surm tasus kätte. Kuna üks ei pidanud lepingust kinni, siis oli ka teine vaba igasugusest kohustusest.

Möödusid päevad, nädalad, kuud ja isegi aastad, ent Mihail ei surnud.

Raugalikult painutatult, peaaegu pimedalt, peaaegu kurdilt viireles ta — — ja hingas...

Siis oma raugaeas sai ta veel ühe hävitava löögi — ta tütar suri.

Ta roomas nagu uss läbi kasutute päevade, kuna selle õitsva, õnnistustjagava olevuse võttis surm endaga kaasa. Jumal, jumal, kuus oled sa ära tallanud mu hinge?!

Kui meeleldi ta oleks taga nutnud oma last, end tühjad silmad ei andnud enam pisaraid.

Mihail Grumezov saavutas Metuusala vanuse. Samm-sammult, aste-astmelt pidi ta võitma endale lähenevat surma.

Rumeenia keelest E. M.





VÕIDUFOOKS

## Väikelapse vaimseist edusammest ja nende ergutamisest

Ka emana eksitakse mõnikord, kui on tegemist lapse hindamisega. Koolilaste juures on olemas mitmesugusele vanuseastmele vastavad objektiivsed läbilõikemõõdupuud, mille järgi on seatud ka tunniplaan. Kuid palju raskem on hinnata imiku, väikelapse vaimseid edusamme, kuna siin võivad emalikul tähelepanekud olla väga ekslikud. Sest, käsi südamele, me kaldume kergesti vastavalt olukorrale olema väga veendunud meie väikeste võimetes või jälle kartma, et Maieke või Antsuke on arenemises koguni maha jäänud, võrreldes edusammudega, mida on teinud juba niisamasugune väike poiss naabrimajas. Meie ei pea silmas, et arenemine just esimestel eluaastatel pole alati ühtlane, kusjuures vaimne ja kehaline kasv sageli teineteist vahelduvalt mõjutavad. On näiteks väikelaps teinud vaimse ettehüppe, siis võib teatud määral tema kehaline areng olla veidi maha jäänud. Mõni laps õpib küll varem jooksmas, ent kõnelemine teeb talle raskusi, kuna tema niisamasugune väike seltsimees omab juba teatud sõnatagavara, kuid selle vastu ei tee aga veel katsetki oma jalakesi tarvitada. Nii paistab teinekord ka elavaloomuline väikelaps olevat kiiremini arenenud passiivsest, sest temperamentse lapse juures õnnestub täiskasvanutel ennem saavutada kontakti. Passiivne laps reageerib aeglasemalt välistele mõjudele, mõjudes seetõttu teatud olukordades mahajäänuna.

Kõik need tõigad juhivad sageli ka ema ebaõigele otsusele. Väikelapse normaalseks kehaliseks arenemiseks on olemas läbilõikemõõdupuud, mille järgi võib alati otsustada. Need andmed on üldiselt tuntud. Kuid ka lapse vaimses arengus on püstitatud juhtnõure, millised toetuvad mänguproovidele. Kogenud psühholoogid, arstid ja kasvatajad on teinud siin kindlaid tähelepanekuid.

Iga normaalne imik peab mõne nädala pärast hakkama valgusele reageerima. Tuhmistatud taskulambiga, mida vaheldumisi kustutatakse ja lastakse jälle põleda, võib siin kergesti proovi teha. Teisel kuul märkab laps juba mürasid, kusjuures

ta liigutab silmi või pöörab peakest. Seeläbi püüab ta määrata, kust võiks näiteks tulla võtmete kõlistamine.

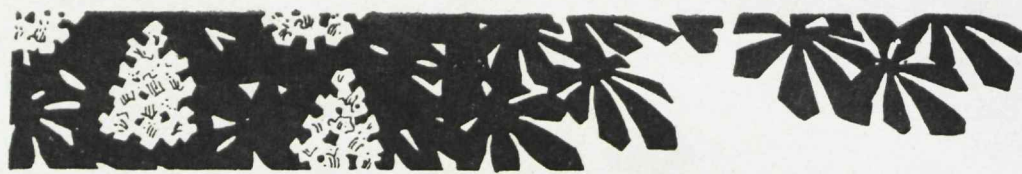
Umbes kolmandal kuul peaks laps juba üsna märgatavalt osutama oma pahameelt, kui täiskasvanu, kes temaga tegeleb, järsku lahkub või mänguasja, mida ta silmadega jälgida võis (näiteks kummipallikest, mis niidi otsas edasi-tagasi kiikus), kaduda laseb.

Hästiarenenud nelja- kuni viiekuune laps haarab huvitatult eeshoitud mänguasja järele. Oma elu kolmandal veerandil haarab ta ka juba väljaspool tema voodit olevaid esemeid. Aegaviitvaks ja õpetlikuks mänguks üheaastasele lapsele on väikesed pakukesed. Nende erinev suurus ja võimalus asetada neid üksteise peale ning kõrvale annavad mänguvõimalusi, mis erutavad ja soodustavad lapselikke meeli.

Poolteiseaastane laps on juba nii kaugele arenenud, et teda huvitavad ka laiemas ümbruses olevad esemed. Terveid lapsi saab võrdlemisi kergesti panna nende vanusele vastavate mänguasjadega mängima, mida nad teevad sundimatult. Tikk-taki mäng ema ja lapse vahel, s. o. uuri kord enesele ja kord emale kõrva juurde panna, ei kaota kunagi oma võlu. Niisamuti pakub suurt lõbu peegel, kus järsku võib näiliselt seista teise väikese tüdruku või poisi vastas. Elavnend laps püüab esmalt alati näilist kaaslast peegli tagant otsida. — Tähelepanelik ema leiab ise kõigist neist sorteerimis-, arvutus- ja kannatusmängude seast õige välja. Kuid ei või jätta tähele panemata ka ema mõju lapse kõnelema õppimisele selles vanuses. Mõistete sõnaline määramine hakkab lapse teisest eluaastast alates mängima tähtsat osa. Vaadeldes mõnd pildiraamatut, tuleb lapsele pilte seletada ja nõuda lapselt järele- rääkimist. Esialgu umbes kaks, kolm sõna, näiteks: väike nukk, ilus kass, kutsu poiss ära, jne. Hiljem võib sõnade arvu suurendada.

Aidaku need väikesed näited emadel valvata oma väikelaste edusammude üle.





TOOMAS MERIHEINA

# KASTANIÖIS



7. järg.

## ROMAAN

„Enne kui kõvemini istuma hakkame, teeme ära, mis siin vaja teha,“ sõnas onu. „Kõigepealt teeme käigu loteriisse — ja siis kapsab onu Kork ühe tantsu preili Martaga. Kas ollakse nõus?“

Marta naeris vastuseks ja tõusis püsti.

Loteriirataste taga oli eriline mürd, aga nagu erilisel imevael oskas onu Kork enese poetada läbi tiheda rahvamüüri ja oli varsti tagasi, pihk pungil täis loosirulle.

Kuid väga õnnelik see peotäis just ei olnud: leiti ainult kaks numbriga märgitud loosi.

„Pole viga,“ ütles onu, „järgmine saak tuleb vägevam.“

Ja puges veel kord läbi rahvamurru. Seekord aga ei läinud tal nii libedasti, vaid trügimine võttis aega. Marta seisis, pisukene naeruvine näol, ja jälgis onu eneseohverduslikku „töötamist“ tihedas rahvaseinas. Sealsamas tundis ta, et keegi jäi ta kõrval seisma, päris tihkjalt vastu külge. Vaistlikult tundis tüdruk, et see on keegi tuttav, kuid ta ei julgenud silmi üles tõsta. Viimaks... ega hullu tea... on Kaalep? Tahab korraldada mingisugust skandaali?

Marta süda löi kiiresti tuksuma, ja ta vaatas ärevalt loteriimurdu, kust pidi ometi varsti onu tagasi jõudma. Kuidas ta seekord siis nii kauaks jääb? Marta tundis, kuidas kõrvalseisja nihkus talle ikka lähemale, käsivars liibus tihkjalt vastu ta käsivart. Lähem eemale, mõttes Marta, kuid samal ajal õeldi ta kõrval pehmelt ning soojalt:

„Kui teaksin, et tohin, tervitaksin teid, preili Grünberg.“

Vilksti lendas pilk Marta silmist üles — jah, see oli Nugis. Esimesel hetkel vajus Marta süda hulga kergemaks ja hirm kadus sootuks, kuid siis kargas tal pähe ainult üks sõna — „kihlvedu“, ja terav trots löi ta silmi tigeada helgi. Ta ei vastanud.

„Ma tean,“ jätkas Nugis, „et peate mind põlgama. Ega ma ei tikugi teid tülitama. Ainult tahtsin teile õelda, et olete tubli tüdruk...“

Marta tegi närvliku liigutuse, kuid püsis siiski paigal.

Nugis ruttas nüüd kärmesti ütleva: „Mul läksid silmad niiskeks, kui kuulsin teie teost. Esiteks sellepärast, et andsite lahingu ja võitsite siis lõõgijulgelt, ja teiseks sellepärast, esijoones sellepärast, et... mul läks süda nii kergeks, kuna olite jälle vaba. Seda tahtsin teile õelda...“

„Haa!“ kõlas onu rõõmus hääl. „Jätsin kauaks ootama? Aga, puh, seda trügimist ja murdmist, oi-oi!“ Ta oli tõesti suurt vaeva näinud, sest hingeldas päris, kuid peotäie loose hoidis ta võidurõõmsalt pea kohal.

Marta märkas küljepilguga, et Nugise kõrge kogu nihkus aeglaselt kaugemale, kadus rahva sekka. Imelik rahutus jäi värisema südame alla. Selles oli veel äsjapuhkenud tigidust, kuid midagi muudki. Ta jälgis hajameelselt, kui onu avas loosirulle.

„Mis sa ütled,“ naeris onu. „Ei ole õnne ja ei olegi! Noh, pärast võtab Marta-preili oma käega, siis kui suuremad lahingud on siin löödud, küllap siis ka õnneingli üles leiame.“

Kolm loositähete olid siiski nummerdatud ja onu peitis need hoolikalt eelmiste võidulooside juurde.

„Hiljem vaatame, mis võidud need ka on,“ sõnas ta, „aga nüüd — kas tohib paluda väikesele tantsule?“

Marta pidi jälle imetlema seda oma toredat onu: ta tantsusamm oli kindel ning sitkelt vetruv ja kogu ta julge tantsuhoog kuulus rohkem mõnele nooremale kui üle viiekümnesele onule. Ta oli sihvakas ning painduv, kelle silmis säras võltsimatu elulust.

„Olete teie küll aga tore!“ sõnas Marta siiralt, kui tants lõppes.

„Täna komplimendi eest, aga tõtt tunnistades pean isegi ütleva, et olen läinud kauniste nooremaks. Paarkümmend aastat tagasi oli mul kõhukene ees, olin lõtv ning rasvane.

Ei mäleta, võib-olla oli isegi pealagi paljas. Aga nüüd pole viga, kõlbab juba viisakasse seltskonda tulla.“

Nad istusid lauda, kusjuures onu oma sätendavas tujus ei pannud täheleegi, et Marta oli jäänud tunduvalt tõsisemaks. Ta küll naeris ja tal polnud sugugi paha olla, kuid midagi hõõrutsete südame all ja tegi rahutuks. Ainiti jooksid ta silmad otsisklevalt ringi.

Onu täitis klaasid ja küsis:

„Noh, nüüd oleme niikaugel, et võib juba küsida: kuidas see „pressiball“ siis meeldib?“

„Väga tore!“ ütles Marta. „Oled nagu filmis.“

„Justament! Natukeseks elust väljaspool. Kui kahju, et härra Haljaste ei saanud tulla, siis oleks perekondlik ring olnud täielik. Aga pole viga, on meil siin lustlik niigi. Kui ainult preili Martal ei hakka igav kogu aeg vanamehega istuda...“

„Niisuguse jutu jätame kohe maha,“ ütles Marta, „onu Kork ja igavus!“

„Proosit siis!“

„Tervist!“

Pidu arenes üha hoogsamaks ning vallaatlevamaks. Tuju tõusis nii kunstlike kui ka loomulikkude vahendite abil, lauldi, tantsiti, ja laudades kerkisid vahetpidamata klaasid. Marta ja onu maitsesid oma veini mõõdukalt, kuid sellestki oli pea juba surisemas. Nad käisid tihti tantsimas — ja onu tuju viskus järjest kõrgemale. Marta hoidis end rõõmsana, kuid suur osa sellest rõõmust oli teeseldud. Ta ei teadnud isegi, mis teda surus ja torkis, ega's ometi see, et ta nägi paar korda Nugist suure hooga tantsimas? Naeruväärt! Kuid ta silmis värisest rahutus.

„Nüüd võiks lasta järele vaadata, mis imet me ka võitsime,“ sõnas onu ja hõikas ooberi, kellele andis oma nummerdatud loosid. Ja varsti olid võidud neil laual: üks karp saapamaäret, riidehari, lapselutu. Aga üks võit oli siiski oma-laadne ja huvitavgi: järeletehtud kastaniõis, aga nii loomulikult, et võis ehtsaga ära vahetada.

„Suurepärane!“ hüüdis Marta, „see on minu armsaim lill. Ja nii õnnestunud, päris kunstitöö.“

„No vaat!“ oli onu õnnelik, „siis oli sest loteriist ikkagi kasu! Ah, kastaniõis on preili Martale siis nii südame järgi?“

„Ta on nii majesteetlik ja ühtlasi nii õrn.“

„Seda ta on,“ oli onu nõus. „Aga kas pole juba aeg väikeseks tantsutiiruks?“

„Küllap on,“ naeratles Marta, misjärele nad kadusid hullavasse tantsijate rägastikku. Kastaniõis rippus Martal sõrme otsas.

## Kiri

Ballist jäid Martale väga head muljed. Oli näha palju uudust ja seninähtamatut. Nüüd ta siis teadis, kuidas üks peenikene lõbutsemine välja näeb, seni oli ta saanud sellest ainult ajalehest lugeda või kellegi käest kuulda. Marta ei saanud õelda, et kõik just nii oli, nagu ta enesele ette kujutanud, vastupidi — pettumus oli kauniste suur. Hoopis peenemana, soliidsemana ja suursugusemana oli ta kõike kujutlenud. Kuid see pettumus ei seganud sugugi ta tuju, oli ju nii hea olla — ja õised tunnid nagu sulasid ära. Onu Kork oli suurepärase kavalere, väsimatu algusest lõpuni ja aina kerkiwas tujus. Kella kolme ajal läbi vaigse sügisese õõ Martat koju saates oli tal nii tuline heameel kogu elust, et oleks kasvõi laulu rõkatanud, kui Marta poleks teda heatahtlikult tagasi hoidnud.

Pühapäeva hommikul ärkas Marta üles tavalisel ajal ja naeratus hõljus üle ta näo, kui eiseid segimisi tükkaaval meelde tuletas. Sealsamas jooksis aga mingi tume värin ta südame alt läbi ja ta nägu tõmbus valuliseks. Praegu veel



# Terved hambad....

on vältimatud lapse kehaliseks arenemiseks. Kui lapsed ei puhasta hambaid meeeldi, siis on väga sageli selle põhjuseks hambapasta terav maitse. Nivea-hambapastat aga eelistavad lapsed, sest ta omab pehme ja meeldiva maitse. Nivea-hambapasta puhastab hambad põhjalikult ja on neile täiesti kahjuta.

Werner Mehks, Tallinn



Hinnad: 50 senti ja 75 senti



nägi ta nii selgesti pikka sihvakat kogu, kuulis pehmet paitavat häält ja nägi kuidas see kogu onu tulles pooleldi külgepidi enese rahva sekka nihutas. Kas ta poleks pidanud siiski Nugisega rääkima? Võib-olla ta polegi nii väga suur süüdlane selles kihlveoafääris?

Marta kargas kiiresti voodist välja ja püüdis mõtteid mujale raputada, kuid nüüd näisid nad just eriti kallal olevat. Tõesti, kui hakata lähemalt meelde tuletama — miks Nugis tookord nii äkki kõrvale jäi ja lustakas, jutuhimuline poiss muutus korrapealt morniks ning veidraks? Kas...

Agas nüüd ei julgenud Marta enam edasi mõelda. Ta rõivastus suure kiiruga ja astus söögituppa, kus ema akna all istudes ja mingit näputööd tehes kuulas raadiost hommikust jumalateenistust. Martat nähes viskas ta altkulmu uuriva pilgu, milles ei puudunud oma kõva annus etteheidet, ja sõnas ükskõikselt:

„Kohv on kõõgis pliidil.“

„Aitäh,“ sõnas Marta, „ei hooligi suurt.“

„Ahah, süda närub? Pikk pidu kõrvetas ära?“

„Oh ei! Ega see nii pikk olnudki. Kell kolm olin juba kodus.“

„Kell pool neli, palun väga.“

Marta naeratas. „Hea küll, pool neli. Rahvas jäi veel enamasti peole.“

„Nojaa, rahvas! See jandab enese kasvõi surnuks!“

Ema tundis mingisuguse sisemise kohustuse pahane olla, kui Marta tavalisest roopast pisut teisele teele sattus, olgu see siis ka kõige ilmsüütum. Talle näis kuidagi võimatuna, et tüdruk on käinud ballil — ja tema ei torise! See oleks olnud midagi moraalse kokkuvarisemise taolist. Kuigi ta isenesest selle balli üle ainult rõõmu tundis, sest sündis ju see minek onu Korgi tahtel!

Õelnud oma mõningad porisevad ja paburad laused, arvas ema, et sellest on hea tooni jaoks küllalt, ja küsis nüüd päris lahkesti ning otse januse uudishimuga:

„Mis seal siis ka tehti?“

Marta seletas heatujuliselt mõningaid üksikasju, tualette, loteriimurdu, onu sangarlikku trügimist, tantsimist (ja kui hästi ometi onu tantsib!), lauasistumist, veinijoomist, üldist segimist-sagimist, laulmist ja muidumõllamist.

„Väga lõbus oli!“ lõpetas Marta.

„Eks seda või arvata,“ oli ema nõus. „Ja kogu aja olite onuga kahekesi?“

„Kogu aja.“

„On temal aga seda särtsu!“

„Tõesti, otse imeks panna. Nagu noor poiss...“

„Jaa...“ venitas ema mõttlikult, „eks need pikad aastad, mis tulid seal välismaal läbi pingutada, taha nüüd siin välja tuuseldada. Võib arvata, et kui inimene paari aastakümnega enesele niisuguse varanduse kokku ajas, siis seal lõbu jaoks küll suurt mahti ei olnud. Nüüd tuleb kõik tasa teha.“

„Ah, ma ei usu!“ sõnas Marta, „onu on niisugune natuur, et leiab enesele alati võimaluse naerda ja lustitada. Ka kõige kibedamas töös olles. Õnnelik, rõõmus iseloom.“

„Võib-olla, võib-olla...“ ümatas ema.

Marta õiendas veidi kõõgis, jõi lonksu kohvi, sõi viilukese saia. Kui ta tagasi tuppa tuli, helises parajasti uksekell ägeda tärinaga. Ta kohendas pluusi, lõi käe läbi kiharate, mis kippusid otsmikule, ja ruttas siis avama.

Ukse taga seisis keegi tundmatu mees, tumedate, vihaste silmadega. Aga hääli oli tal päris mesiselt lahke, kui ta ütles: „Kiri preili Marta Grünbergile.“

Ta ulatas kirja ja ruttas kiiresti trepist alla.

Marta sulges ukse ja viskas heitunud pilgu ümbrikule. Käekiri oli tundmatu, onu oma ta ei olnud, kellegi teise ka mitte, keda teadis tundvat.

„Kes seal oli?“ kuuldus ema hüüdvat.

Marta pistis kirja kähku põue ja astus võimalikult rahu-likkude sammudega tuppa. Päris ükskõiksena sõnas ta:

„Keegi küsis mingisugust Petersoni. Eksis vist majaga.“

„Sedasi nad kolavad,“ sõnas ema, otsides nõelasilmaga niidi peenikeseks ja märjaks limpsatud otsa.

Marta tegi veel toas mõnesugust õiendamist, vahtis aknast välja ja nihutas enese siis, nagu muuseumis, magamis-tuppa. Seal avas ta kähku ümbriku ja laskis silmad joosta üle kirjapaberi.

Oli kirjutatud selgete, tugevate tähtedega:

„V. a.“

preili Marta Grünberg.

Peaaegu veelkord andeks paluma, et nii omavoliliselt eile õhtul Teiega rääkima tikkusin. Aga ma ei suutnud teisiti. Võitlesin kogu jõuga, et Teid mitte tülitada, kuid ei jõudnud. Niisama ei jõua ma praegu vastu seista ja pean Teile kirjutama. Juba hommikul vara olen ülal, kuigi väga hilja koju jõudsin, ja ma tunnen, et mu süda ei jää enne rahule, kui tean, et see kiri on Teile kätte jõudnud. Olen Teie silmis küll väga ülbe, aga ma tõesti ei saa teisiti, vaid pean Teile esitama ühe palve, mille täitmist lootan ja ootan kogu oma ihu ja hingega: olge nii hea, preili Grünberg, ja lubage enesega mõni sõna kõnelda! Mul on Teile palju öelda ja ma ei leia kuskil rahu, enne kui olen oma südant Teie ees puistanud. Ootan Teid homsest peale sessamas kohvikus, kus kord kolmekesi istusime, iga päev kella 5—7. Palun Teid nii väga — ärge jääge tulemata!

Sügava austusega

Peeter Nugis.“

Marta silmi lõi kirendav sära. Põsed hakkasid õhetama ja huuled avanesid, et rahustada kerget hingeldust. Ta tundis, kuidas süda kergenes ning hardus ühtlasi, kõik meeleeähmad hajusid ja tal oli nii hea olla, et hakkas trillerdama lõbusat viisi, peites selle kestel kirja hoolikalt oma sahtli salajase-masse nurka.

Tal ei tulnud üldse pähe kaaluma hakata Nugise palvet, tundes nagu isenesest selge olevat, et ta peab minema. Ja



koguni: mitte peab, vaid on heameel, on rõõm minna. Astudes laua juurest akna alla ja vaadates kaunist sügisest hommikut, meenus talle äkki: kas ei peaks onule sellest kõnelema? Ta ju teab kõiki neid asju — ja vahest on hea tema arvamist küsida? Kuid sealsamas laitis Marta selle mõtte, kartes vaistlikult, et viimaks soovitab onu mitte minna, mis siis? Ei, ta teab, et läheks ikkagi, läheks igal juhtumil...

## Kohtamine

Marta mõtles küll alguses, et ei lähe kohe esmaspäeval, vaid alles paari päeva pärast. Kuid juba esmaspäeva hommikul oli tal selge, et läheb selsamal õhtul, et ei ole püsi oodata uut pikka päeva. Ta oli kauniste erutatud, oli lõunalaual hajameelne, ei kõnelnud peaaegu üldse ja väljus kodunt juba enne kella viit.

Nugis istus juba ees, kui Marta kohvikusse astus. Üle poisi näo vajas ilmsesti nähtav valgusesära, ja ta tõusis nobedasti püsti. Nad käitlesid päris südamliselt. Kui Marta istus ning juurdetunud ettekandjalt kohvi tellis, seisid poisi imetlevad, tänulikud pilgud kogu aja tüdruku ärevusest pisut õhkuval näol.

„Täna, et tulite,“ ütles Nugis ja tal oli natuke raske rääkida. Ta neelatas, vaikus ja punastas siis piinlikkusest. Aga ta sai varsti enesest võitu ja kõneles tasa, nagu oleks vestelnud enesega:

„See on nii imelik ega pole kunagi tundnud midagi säärast. Enne teadsin, mis oli — olen ilma sellest, millest seda igatseb, kuigi see otse kiskus südame puruks, olid siiski teadlik, et see on paratamatus, et tuleb alla vanduda, tulgu mis tuleb. Aga peale seda, kui teie... andke andeks, et seda jälle meelde tuletan... kui teie nii ulja õpetuse andsite miiga nobedale sõbrale, sattusin nagu nõiakeerisesse. Ühelt poolt lõi kõik särama, sest teadsin, et olete läbi lõiganud oma siduvad köidid, kuid teiselt poolt teadsin niisama hästi, et minule pole sellest mingisugust kasu. Kuid ometi: alistumise paratamatus oli kadunud ja see tegi mu rahutuks, täitis igatsuse, salajase lootuse ning allasurumatu tahtmisega, teiega kokku saada. Teadsin, et olen teie silmis täpsalt sessamas killas, kus mu sõbergi, ega vääri muud kui põlgust, aga ometi süda kiskus vastupandamatu jõuga... Loodan, et te ei pane pahaks, ja mul on nii hea, et tulite... et tulite juba täna...“

Ta kõneles vaikelt ning siirast südamest. Marta tundis, et siin pole võltsi ega petlikku, ja ta pilgus, mille heitis riivamisega Nugisele, oli soojust, andeksandmist ning otsest kaastunnet. Kuid ta peitis selle pilgu jalamaid langetatud lauade taha ja liigutas lusikat kohvitassis säärase hoolega, nagu oleks see teab milline tähtis toiming.

„Esimene asi,“ jätkas Nugis, „millest tahtsin teile kõnelda, on see häbematus... jah, seda ta oli... mida te teate... noh, olgu otseselt öeldud, too kihlvedu...“

„Ah, kas maksab...“ sõnas Marta tõrjuvalt.

„Siiski... lubage ainult paar sõna. Seletan, kuidas see oli ja kuidas see läks. Siis saate minust aru, suudate mind vahest mõista...“

Marta vaikis ja Nugis, lugedes seda nõusolekuks, jätkas:

„Tol õhtul, kui kõik kolmekesi tutvusime, juhtus see asi. Kaalep oli oma tavalises vormis ja, kuna ma nõus ei olnud edaspidi teie tutvuse loobuma, nagu Kaalep nõudis, siis tuli ta selle hullu ettepanekuga. Ärge mõelge, preili Grünberg, et nüüd hakkab siin ennast puhtaks pesema, ei-ei, olen igasugusest võltsmängust niisama kaugel kui maa taevast, kõnelel täpsalt nii nagu oli, seda võite kindlasti uskuda. Ma ei mõelnud esotsa midagi selle ettepaneku juures, tundsin ainult trotsi Kaalepi liiga suure usu vastu enesesse ja ütlesin — hea küll. See oli nagu naljapärest, nagu Kaalepi pärast, et ta nina liiga kõrgele ei ajaks. Aga juba selsamal õhtul hakkas süda nagu kribelema, ja mida rohkem ma seda asja kaalutlesin, seda selgemaks mulle sai, misukene häbematus see õieti oli. Kogu aja oli teie pilt mul silme ees ja mida rohkem ma seda nii vaatlesin, seda suuremaks tõusis valu ja tusk. Esimesele kohtamisele tulin seda raskema südamega, et minu osaks langes teid kahekesi jätta... Kui tookord kohvikust lahkusin, oli säärane tunne, nagu oleks midagi südame all lõhki kärisenud. Tundsin ju Kaalepit ja tema meetodeid... Kuid midagi polnud parata ja mul jäi üle ainult seda teha, et teisel päeval Kaalepi juurde minna ning öelda, et mina seda mängu enam kaasa ei mängi. Kaalepil tõusis seda kuuldes muidugi tuju, iseteadvusest kõnelemata. Ja nii ma jäin enesega üks. Peitsin enese inimeste silmade alt, ei tahtnud kellelegi end näidata, kuid ometi kõndisin nagu tõbine neil tänavail, mida pidi tulete töölt, ja sel ajal, millal töö kontoril lõpeb... Olin siiski liiga segi kistud selleks, et teiega mõistlikult kõnelda, kui sattusimegi kokku. Hinge nõõris kinni siis, kui kuulsin, et Kaalepit on tabanud sootuks suur õnn... Olin

vihane, täis jõuetut tagedust, oli tahtmine salvata ja solvata. Kuni viimaks hakati kõnelema nagu imest ühest suurest teost, haruldaset julgest löögist, millega preili Grünberg hakkama saanud, et anda ülbele meessoole pisut õpetust...“

Nugis vaikus. Marta hõõrutse küüneotsaga laual.

Nugis kõhatas ja tal oli nagu raske oma juttu jätkata. Lõpuks ütles ta:

„Seda kõike tahtsin teile öelda, preili Grünberg. Et te minust ei oleks valearvamusel ja... et... pahameel minu vastu ei tarvitseks nii suur olla. Olin inetu, kui esimesel hetkel täiesti mõtlematult nõustusin rumala ettepanekuga, kuid siin tohiksid olla oma andestavad põhjused. Ja... midagi ei sooviks ma rohkem, kui saaksime olla jälle endises vahekorras, niimoodi nagu olime esimesel päeval...“

Martal tekkis viimaste sõnade juures nii imeliselt hardumuslik tunne, et oleks peaaegu pahvatanud: jah muidugi, olen seda ammu juba tahtnud, alati tahtnud! Aga ta ütles ainult:

„Mis siin õieti andestada või mitte andestada. Olen tõmmanud kriipsu peale kogu sellele asjale, on lükatud minevikku...“

Ta tahtis olla pisut nipsakas selle ütlemise juures, kuid see ei õnnestunud — pigemini oli tunda paitavat pehmust.

„Jah, ei soovi minagi midagi muud,“ ütles Nugis, „kui ei see kõik oleks lõplikult ja jäädavalt unustatud, maetud minevikku. Kuid ihkan ainult, et ka järelused minu suhtes käiksid seda teed, et kõik oleks endine...“

„Ma ei kannan viha kellegi vastu,“ ütles Marta külmalt.

Nugis vaikus. Siis ütles ta kurvalt:

„Teie ütlete seda nii ametlikult... Ah, tüütan teid hullusti kõigi nende asjadega! Aga mis teha, midagi pole parata, loodan, et pisutki mõistate mind...“

Ta kehtas ja nihutas end isemoodi energilikkusega, mis jättis mulje, nagu tahaks ta ära minna. Ah, mõtles Marta, kas tõesti kavatakse ta lahkuda? Seda ei tahaks, kuidagi ei tahaks...

Ja ta sõnas elavasti:

„Noh, hüva, siis on kriips sel kõigel. Unustame ja olgu ta maha maetud...“ Ja ta jätkas rõõmsalt ning otsemeelselt, vaadates naervate silmadega esimest korda Nugisele otse näkku: „Teate, mis Kaalep teist vahepeal mulle kõneles?“

Nugis, kes oli südameni üllatunud tüdruku järsust muutusest ega suutnud end veel heameelest koguda, pomises vastuseks midagi ebamäärast.

Marta seletas, ise kogu aja lõbusalt naerukil:

„Küsisin temalt, et kus siis härra Nugis on, pidime ju ometi tutvust jätkama kolmekesi? Ta seletas, et pole teid üldse näinud, ega tea midagi öelda. Ja kui kord teid nägin nii imeliselt tusasena, siis küsisin Kaalepilt, et mis sel härra Nugisel ometi on? Siis ta seletas, et teil käivad vahetevahel niisugused imelised viha- ja tusahood peal ja sääraistel puhkudel ei tegevate te kellegagi tegemist...“

Nugis katsus lõbusasti naeratada.

„Ah, sa võrukael!“ ütles ta. „Tegi siis minu peaaegu vaimuhaigeks. Ta teadis aga küll, milles asi seisnes. Käisin ju tema juures ja ütlesin küllalt selgesti. Aga, muidugi, sellest ei saanud ta teile kõnelda ja pidi hädaga midagi välja mõtlema. Noh, hea küll, saagu ta õnnelikuks!“

„Teil ei käi siis sääraseid hooge peal?“ küsis Marta heatahtliku nokkimisega, mille põhjal Nugis tegi otsuse, et tüdrukul on kõik vihavimmad lahtunud.

„Võite kindel olla — ei! See tähendab, muutun morniks ja endiselt raskemeelseks ainult ühel juhtumil — kui preili Grünberg satuks minu peale kuidagi jälle viha kandma...“

„Ma ei kannan viha... nii kergesti,“ ütles Marta.

„Siis on kõik korras ja olen teile nii täulik, nii hullusti täulik!“

Jutt hakkas siit peale veerema ladusasti ning heatujuliselt. Nad ei pannud tähelegi, kui aeg muutus juba hiliseks. Marta, visates päris juhuslikult pilgu käekellale, sõnas ehmunult:

„Taevas, mis me oleme siin ometi teinud! Nii hilja! Nüüd peab küll lippama kõige kiiremas korras!“

Nad tõusid rõõmsatena ning õnnelikena. Ja kojusaatmisel sõnas Nugis:

„Ma ei igatsegi muud, lepin kõige vähemaga: istun igapäev sealsamas kohvikus kella viiest peale ja ootan... Ja julgen loota, et vahest satub preili Grünbergil sel või teisel päeval aega ja tahtmist olema vestelda mõni sõna...“

„Ei, ei!“ tõrjus Marta elavasti, „misjooks nii! Miks raiskate niimoodi aega! Homme, näiteks, ma ei saaks kuidagi tulla — ja teie istuksite ilmaaegu...“

„Aga ülehonne?“ küsis Nugis nobedasti.

„Ülehonne! Siis küll...“

„No siis ülehonne!“ sõnas Nugis naerdes. „Kell viis?“

„Hea küll,“ naeris Marta vastu, „kell viis.“

Sel õhtul tundis Marta, et nii õnnelikuna polnud ta veel kunagi trepist üles rutanud.

(Järgneb.)





Päikesepaistes



## Laste iseseisvumisest

Tung midagi iseseisvalt teha on igale tervele inimesele looduse poolt sisse kasvanud, mis avaldub juba varases lapsepõlves. Meie, emad, ei tohi seda tungi maha suruda, vaid peame seda vastavalt lapse vanusele arendama ja juhtima.

Kui ema vaatleb oma lapsi, ilma et lapsed ise seda teaksid, võib ta sageli märgata sääraseid pisiasju. Arvates selle tarviliku olevat, aitab ema pisut järele ja näitab lapsele mõne väikese võtte. Ei tohi toimida aga säärasel viisil, et öeldakse: „Seda sa ei suuda.“ Siis kaob lapsel täielik eneseusaldus. Ema näitab lapsele sõnatult, ilma selle kardetava lauseta, kuidas seda teha, või ütleb siis päris sõbralikult, mitte õpetavalt: „Sul tarvitseb ainult nii teha, näed sa, siis läheb kohe.“

Raskemaks muutub aga, kui lapse iseseisvumistung laieneb ema alale. Ennelõunal, köögis, kui ema just on töö keskel, tuleb säärane 3½-aastane jõnglane ja seletab, et ta tahab „aidata“.

Kuidas see siis on, kui väikesed lapsed tahavad „aidata“, seda me teame juba. Siin ei tohiks aga pahanduda, vaid peaksime parem pisut järele mõtlema, kas seda ajakaotust mitte kasutada selleks, et laps midagi õpiks, et ta tükike edasi jõuaks oma iseseisvumisteel. Selleks leidub ka küllalt pisiasju, mida võib lapsele teha anda, kui on olemas vaid pisut kannatust ja leidlikkust.

Pintslika tolmupühkimiseks, näiteks, võib oma last rakendada tundideks ja teha ta seega õnnelikuks. Ja kui ta tohib veel kuivatada paar lusikakest või mõne potikaane, siis on ta lihtsalt üliõnnelik. Ja nii uhke! On selgesti näha, kui vajalikuna ta end seejuures tunneb.

Loomulikult tuleb silmas pidada, et laps oleks küllalt suur talle usaldatud töö jaoks. Ei tohi muutuda kärsituks, kui kord midagi ei lähe, poole aasta pärast või veel varem hakkab laps arvatavasti ise selle järele nõudma. Sundida ei tohi, selles peitub suur oht. Nimelt kaotab laps eneseusalduse, kui talle on sisendatud, et ta ei suuda midagi. Need on

siis ka hiljem koolis need arad, enesestõmbunud lapsed, kellest enamik ei tea kindlasti vähem kui teised, kes aga end ei usalda, kartes näidata seda hirmust, et see võiks vale olla või et selle üle naerdakse. Väga sageli on selles süüdi ainult liiga tihti kodus tarvitatud lausekene: „Seda sa ei suuda!“

Vastupidine olukord, kus lapsel on liiga palju eneseusaldust, on harvem ja kaugeltki mitte nii kahjulik lapse enda hinge. Küllap elu lihvimiselle juba ära. Seepärast jätkame rahulikult lapse eneseusalduse tugevdamist, mida meie ka saame, lastes lapsel võimalikult palju iseseisvalt teotseda.

Kolmeaastast last, näiteks, kes ei suuda veel üks süüa, hoitakse kunstlikult imiku seisukorras. Igatahes esineb seda ka ainult üksikute laste juures. Kus on palju lapsi, seal on päris endastmõistetav, et nad nii ruttu kui võimalik söövad iseseisvalt, kuna see on lihtsam ja aegasäästvam. Üldse on sel juhul ja kõikjal see laps, kel on õdesid-vendi, edukam. Ta õpib teistelt. Vanemat vanda, kes oskab nõõri sõlme teha, silmitsetakse kui imet. Kui suurem on midagi ilusat ehitanud, püüab väiksem kohe talle järele teha.

Väiksem nõuab igal õhtul, et ka tema tohiks iseseisvalt lahti rõivastuda, nagu ta vend, sest ka tema tahab „suur“ olla. Abistajat talutakse ainult väga vastumeelselt, kui just teisiti ei saa. Millegagi ei saa väikest rohkem solvata, kui öeldes: „Selleks oled sa liiga väikene!“ Sellest tuleb, et nooremad vennad-õed on enamikus palju iseseisvamad kui esimesed lapsed, eriti aga üksiklapsed.

Seepärast, emad, püüdke kord oma lapsi lasta rohkem iseseisvalt toimida. Loomulikult rohkem mängus ja mitte nii, et nad tänasest kohe kõike üksi peavad tegema, mida nad ennem ei tohtinud või ei saanud. On olemas üks asi, mida peaaegu iga ema nõuab, et lapsed seda üksi teeksid, milleks on mänguasjade korraldamine. Enamikus tekib seega igapäev uusi võitlusi. Kuid ka seda võib õppida rõõmuga tegema, neile tuleb näidata vaid — kuidas. Lastes peab asja vastu äratama ainult huvi.

## Puuvili tervetele ja haigetele

Kõikidest toiduainetest, mis tulevad meie lauale, on puuvili nii-öelda kõige hinnatavam. Korvikene maasikatega või punaselt säravate kirssidega, kausikene värskete aunistega ja pirnidega — kui meelitatav see on! Kui jahedatel aastaaegadel müüakse banaane ja apelsine, siis peatub silm ilusatel viljadel — ja isu tekib juba vaatamisest.

Lastele on igasugune puuvili kaunis meelitatav, mispärast emad ikka jälle manitsevad: „Ära söö nii palju, ära nopi too-reid marju, ära joo vett pärast kirsside söömist.“ Puuvilja on peetud laialdaselt isegi raskesti seeditavaks, mispärast ta õieti alles viimastel aastatel on pääsenud haigetoidu hulka.

Esimese tõuke andis muidugi arusaamine vitamiinide tähtsusest meie toitlustamisel. Puuvili on väga vitamiinirikas. Need on lisatoitained, millede kättesaadavus takistab teatud haiguste tekkimist. Vitamiine leidub küll ka võis, aedviljas ja teistes värsketes toiduainetes, kuid puuvili on eriti väärtuslik vitamiinidandja. Puuvilja söövad meeleldi kõik inimesed, eriti aga lapsed, sest tal on peale muu ka hea aroom. Kuna aga puuvili sisaldab kaheksakümmend kuni üheksakümmend protsenti vett, siis meie ei või koostada oma toitlust ainult puuviljast. Selleks peaksime teda nii suurel hulgal tarvitama, et seda ei taluks kehvasti meie rahakott ega ka seedimine. See on maksev vähemalt tervete kohta. Haigete juures on see teisiti. Siin võib mõneajaline sellelaadne toitlustamine olla päris kasulik. Puht puuviljadieet on hästimaitses paastutoit. Üksikud süttised, mida ta sisaldab, on süsihüdraadid, suhkrut sisaldavad ained ja nimelt sellised, mis on eriti kergesti seeditavad, tähendab omistatavad. Selle kõrval leidub puuviljas väärtuslikke mineraalaineid, puuviljahappeid ja aroomaineid. Keedusoola hulk on seal nii väike, et puuviljatoitlust vastab peaaegu täielikult keedusoolavabale dieedile. Niisiis sobib puuvili toitluseks, mis peab olema ärrituseta ja tervendav, sealjuures on ta aga maitses ja tekitab täiskõhu-tunde. Säärast dieeti korraldatakse paljude südame- ja vereringvoolu-organite-haiguste puhul, niisamuti neeru- ja ainevahetushaiguste puhul, peale selle ka mõnede nahahaiguste, eriti krooniliste ekseemide puhul. Ka saleduskuuriks sobib puuvili. Sellele lisandub ergutav happe mõju, mida terve inimesena tajutakse juba väga meeldivalt, olles söönud hästimaitsva õuna.

Värsket puuvilja serveeritakse haigetele tavaliselt kind-

laksmääratud puuviljapäevadel, täiendatult muuseumis teiste kergestiseeditavate toiduainetega. Valkaineliselisandina esineb siin želatiin. Puuviljapuding on juba ammu ajast soovitatud haigetoit. Peab aga tunnistama, et seedimise üle leidub vasturääkivaid arvamusi, kusjuures need vasturääkivused on ainult näilised. Täielikult valminud puuvili, mis on hästi näritud ja aeglaselt söödud, mõjub alati hästi. Toores puuvili, mis on eriti aga kiiresti ja suurel hulgal söödud, võib kergesti esile kutsuda seedimisrikkeid. Puuvili ei sobi ka mitte hästi kõikide toitudega. Üldiselt soovitatakse puuvilja peale mitte juua, kuna arvatakse, et puuvili hakkab siis kõhus paisuma. Uuemad uurimused seletavad seda probleemi aga sellesel, et puuvilja söömise järel joodud vesi lahjendab kõhus seedimismahlu, mistõttu puuvili ei saa mitte korralikult seeditud. Too seedimata puuvili satub siis peensoolde, kus hakkab liiga tugevasti käärima, misjärel tekivad kõhuvalud ja kõhulahtisus. Vee ja puuvilja segu ei sobi hästi kui sooles on palju käärimerutajaid. Teisest küljest olemas küllalt tähele pannud, et lapsed, vaatamata liialdatud söömisele, ei kannata siinkohal seedimisrikete all.

Kergemini seeditavad kui toores puuvili on puuviljamahlad, milliseid ikka enam kasutatakse haigete juures dieediks. Need mahlad ei tohi aga liiga magusad olla. Sellisel kujul on meile puuvili alati kättesaadaval, ka siis, kui saagiag on juba ammu möödunud.

Õunale omistatakse muuseumis veel erilist ravimõju, kuna ta sisaldab pektiinainet\*), mida eriti mõjukalt on tarvitatud sooltekatarril vastu. Õunakuuri juures ei tohi kõhulahtisuse puhul süüa ühtki teist toiduainet.

Puuvili jääb toiduaineks, mis sobib eriti ühekülgeks toitlustamiseks. Ainult päris kindlatel juhtudel on soovitatav puuviljadieet. Palavikuhaigetele sobivad lisatoiduks puhtad mahlad. Terved, eriti lapsed, peaksid reeglipäraselt tarvitama söökide juurde lisatoiduna värsket puuvilja, kusjuures peame aga hoiduma üle kandmast haigetele saadud kogemusi tervetele.

\*) Pektiinained, puuviljades ja marjades leiduvad ained, mis alkoholi lisandamisel sültjalt sadestuvad ning mille lahused sültjalt tarduvad.



# Liialdatud päikesevannid

„Kus päikest küllalt, seal pole arsti vaja“ — see ütlus on tänapäeval niivõrd üldtuntud, et oleks üleaarne seletada kellelegi värske õhu ja päikese tervislikust mõjust. Kuid nagu kellelgi ei tuleks mõttesse arstimis tarvitamisel tervet rohupudelit ühe lonksuga tühjendada, nii peaks hoiduma ka päevitamisel liialdusist.

Pole vähe neid noori ja vanu inimesi, kes iga hinna eest tahaksid end võimalikult kiiresti hästi pruuniks „kõrvetada“; seda vähem küll tervislikel kaalutlustel kui veendumuses, et päevitus teeb nende välimuse „huvitavaks“. Säärastele inimesile, kes püüavad saavutada seda sihti sageli mõistmatult liialdatud päikesevannidega, peab ütleva, et päikesekiired pole sugugi ohutu arstim, kusjuures mõistmatu ja liialdatud päevitamise eeldakse esile kutsuda kaunis kahjulikke tagajärgi. Kõige ohtlikumad on just päikese ultraviolettkiired. Mainime siin mõõda minnes tavalisi päikesepõletusi, millised, nagu igaüks teab, võivad tekkida liigse päevitamise tagajärjel, avaldues valusas punetuses, villide või raskematel juhtudel sügavate nahahaavade näol. Viimasel juhul võivad nahale jääda armid, millised moodustavad siis üpris vastandi ihaldatud „ilustamise“ edukale tagajärjele. Ka võivad silmad kannatada liigse päevitamise tagajärjel, kui nad pole küllaldaselt kaitstud; niisamuti võib liialdatud päevitus kahjustada juuksejuuri ja muuta nii ohtlikuks juukseilule ning -rohkusele.

Peale tavaliste põletuste võivad päikese ultraviolettkiired tekitada palju kaugemale ulatuvaid ja tõsisemaid kahjusid. Kui need kiired, milliste mõju pole selgitatud veel viimaste peenusteni, tungivad võimsalt ja liigselt hulgal nahasse, siis hävitavad nad nahaaluste kudede valkolluseid. Säärased valgust tekkinud lagunemistooted evivad mürgitavat mõju, mis verre sattudes võivad kahjustada tervist kaunis suurel määral. Halb rusuv enesetunne, väsimus, palavik, peavalu ja südame- ning peapõõritus, need on tavalised nähtused sel puhul. Need haigused tõendavad seda, et peale valkolluste hävitamise on liigse päevituse tagajärjel vahenditult kannatanud ka terve tsentraalne närvisüsteem. Halvemal juhtudel ilmnevad veel peaaegu ja ajukelme verejooksud, millised lõpevad surmaga. Neid kahetsusväärseid juhtumeid on küllaldaselt esinenud liialdatud päevituskultuse ajal. Nii näiteks vajus üks noormees, kes oli liiga kaua päevitanud enne suplust, otsekohe peale vette hüppamist põhja. Kuigi ta suudeti elusana kaldale tuua, suri ta siiski mõni tund hiljem ajukelme verejooksu tagajärjel, milline tekkis tal päikesekiirte mõjust ta katmatule lagipeale.

Peale nende tsentraalnärvisüsteemi rikete, milliseid õnneks siiski juhtub harva, näib uemate teaduslike uurimuste andmetel ultraviolettkiirte liigne rohkus võivat häirida harilikult tasakaalustatud soolade vahetusele kehakudedes, mis seisneb suurendatud veesisalduse tõttu kudede kalduvuses ebanor-

maalsesse tursumisseisundisse. See võib eriti saatuslikuks kujuneda limanahkadele, kuna säärane seisund muudab nad vastuvõtlikuks igasugustele infektsioonidele, olles üldiselt väga ohtlik veel seetõttu, et just keha-avaused (need sissetungiväravad paljudele haigustele) on kaetud limanahaga. Selline liigselt tursumine kõri ja hingamistoru limanahk soodustab täiel määral katarriliste haiguste tekkimist. Hingamistoru põletik liigse päevituse tagajärjel pole arstile midagi tundmatut. Inimesed, kes haigustuvad säärasel teel, ei tea harilikult haiguse põhjust, nad ütlevad: „Ma ei tea, kuidas võisin saada selle rumala katarri, kuna ma ju terve päeva lamasin päikese käes.“ Vastus on, et nad said oma bronhiidi just liialdatud päevituse tõttu. Tihedas seoses eespoolöelduga on näht, et varakevadete kuhjavad katarrilised haigustumised mitte külmadele ja sajastele ilmadele, vaid harilikult ilmnevad need just esimesil soojadel ja päikesepaistelisel päeval. Need pole siis järelikult „külmetushaigused“, nagu tavaliselt arvatakse, vaid neid peaks nimetama „päevitushaigusteks“.

Veel üks teine arstidele hästituntud tõsiasi kuulub siia: nimelt kogemus, et salajas rahulikult pesitsev tuberkul saab uut hoogu tegevuseks liialdatud päevituse tagajärjel.

Muidugi pole vajalik erilisel mainida, et need read pole määratud selleks otstarbeks, et keelata puhkust ja kosutust otsijaile päevitamist, vaid ainult hoiatuseks liialduste eest. Tuleb veel erilisel silmas pidada, et üksikud inimesed reageerivad päikesekiirte mõjule täitsa erisuguselt. Blond ja punaka juuksega isikud, kes omavad halle või siniseid silmi ja heledat, õrna, roosat, läbipaistvama näivat nahka, on igal juhul palju vastuvõtlikumad ja tundlikumad tumedajuukselisest, kuna neil on vähem „pigmentideks“ nimetatud värvollust, milline filtreerib kiiri ja nõrgendab nende tugevat mõju. Tumedajuukselised omavad seda pigmenti suuremal määral ja moodustavad seda ka päikesekiirte mõjul palju kiiremini. See pärast tekivadki blondide ja punajuukseliste õrnale nahale kergesti päevituse tagajärjel päikesepõletused. Kuuleme sageli blonde ja punajuukselisi kaebamas, et nad ei pruunistu vaid muutuvad ainult „punaseks“. See pigmendivaene tüüp peab olema eriti ettevaatlik päikesevannidega, mis kehtib aga kõigi kohta, kes pole päikesepaistega veel harjunud. Need peavad nahka järk-järgult kiirte mõju vastu harjutama, mis sünnib kõige otstarbekamalt, kui võtame enne õhuvanne, milliseid algame toas enne kinnise, siis lahtise akna juures. Ka väljas ei tohi otsemaid minna kõrvetava päikese kätte, vaid enne tule luua teatud üleminek sel moel, et laseme ise varjus olles kehale mõjuda tagasiviskuvaid, peegelduvaid päikesekiiri. Närvilised inimesed peavad kõigi päikesevannide puhul eranditult katma pea mõne valge rätiku või varjuga, kuna silmad kaitstagu hallide või rohekate, mitte aga kasutute siniste prillidega.

## Peavalud

Kindlasti leidub vaid vähesi õnnelikke, kes pole kunagi kannatanud peavalu all. Säärases olukorras, mis mõjutab raskelt üldist enesetunnet, kasutab enamik uimastavaid vahendeid, et pääseda meelegahtades ning kuklas tekkinud vasardamisest ja pistetest. Ravimine on ju nii lihtne. Võetakse üks pulber ja juba tuntakse mõnuga, kuidas valu pikka-mööda annab järele, kuidas pea vabaneb. Ent rõõm kestab ainult niikaua, kuni jällegi ilmneb nõrk tõmblemine ja vasardamine, millal võetakse üks pill. See kestab pikemat aega, siis streigivad kõht ja süda, uimastusvahendid mõjuvad järjest lühemat aega, ja patsiendil ei jää lõpuks muud üle, kui pöörduda arsti poole, mida ta oleks pidanud kohe tegema.

Peavalude hooletusse jätmine on igapäevane näht, niisamuti nagu valu ise. Enamikus on haigel õigus, kuid see ei õigusta teda veel iga peavalu pidama kahjulikuks. Valu on alati organismi hoiatushüüe, mida ajukeskus välja saadab, kui talle teatavaks saavad mõne organi korratused. Sagedam peavalu põhjus on üldine närvikkus, mis võib tingitud olla nii hingelisest kui ka orgaanilisest põhjustest. Korratud eluviisid, vale toitumine, igasugused psüühilised koormatused peavad kuidagi väljenduma. Üks neist esilekerkivamaist ja piinavamaist selle kestva ärritusolukorra tundemärgest on peavalu. Loomulikult saab seda peavalu kõrvaldada rahustavate vahenditega, kuid see tuleb ikka jälle, kuni ei võeta ette üldist organismi lõdvendust.

Ravi seisneb põhjalikus eluviiside ümberasetuses. Nimelt: vabaõhkuurid igapäevaste jalutuskäikude kaudu, 8—10 tundi

magamist, igasuguste mürkide väljalülitamine (alkohol, nikotiin, kohv), päevase töö reguleerimine ja korralik toitumine. Kuipaljud inimesed usuvad leida kinnitust oma töötahtele ja tööjõule tormamises! Nad unustavad seejuures söömise, kuid mitte kunagi sigareti. Kui nad on oma tormaka tööga valmis, tunnevad nad end loomulikult väga väsinuna ega pole enam võimelised tegema midagi tulutoovaks kehaliseks tegevuseks, minnes meelsamini lokaali, kus nad loodavad end „lõdvendada“. Pole ime, et meie inimesed ei vabane kunagi oma närvilistest raskustest ja tunnevad end alati haigetena. Sel ajal püüavad nad siis erutavate vahenditega ergutada jälle närve vähenenud jõudu. Lühikesele lõkkele järgneb siis paratamatult kokkuvarisemine.

Kui hommikul väljapuhanult asutakse kindla päevakavaga töö juurde ja süstemaatiliselt sooritatakse oma ülesanded, siis ei võideta seega mitte ainult oma ülesandeid, vaid säilitatakse ka terveid närve. See töötervishoid käib käsikäes kehatervishoiuga. Füüsilise töö kasulikkust on juba mainitud, see on niisama tähtis kui otstarbekohane toitumine, mis peab piirduma vegetaarse toidukaardiga. Üldist toitmisskeemi ei saa kindlaks määrata, kuna iga organism on nii erinev, et ainult individuaalne korraldus võib järgneda. Kindlate kaassümptomide juures, nagu vere pähevalgumine, on soovitatud vahelduvad (kuum ja külm) jalavannid, keha- ja sääremarjämähised, külma veega jalgade pesemine. Teatud olukordades mõjub suurepäraselt ka närvipunktide massaaž. Kui on tegemist nn. (Järg lk. 206.)





# MATK Linnu-



Kapten Toom tutvustab turiste Vaika saarega

Vilsandi saar asub Saaremaa läänerannikul ja on ligikaudu üheksa ruutkilomeetrit suur. Saarel asub ka samanimeline tuletorn. Jõudes Vilsandi saarele, ei kujuta vist ükski turist ette, et ta leiab seal tuletorni ümbruses äärmiselt korraliku asula ja eeskujuliku turistide kodu, millist sageli sisemaal ei leidu vaatamisväärseski kohtades. Peale selle on igale matkajale meeldivaks naudinguks Vilsandi omapärane loodus kadakatega kaetud nõmmede ja ilusa männimetsaga. Vilsandi saar on üks päikesepaistelisimaid kohti kogu Eestis, nimelt on statistika näidanud, et Vilsandis on ilusad päikesepaistelised ilmad ülekaalus, võrreldes mandri ilmastikuga. Ka pole seal talvekülmad nõnda karedad kui mandril.

Kogu selle saare ametlikuks võimumeheks on äärmiselt külalislahke ja lõbusatujuline härra kapten Toom.

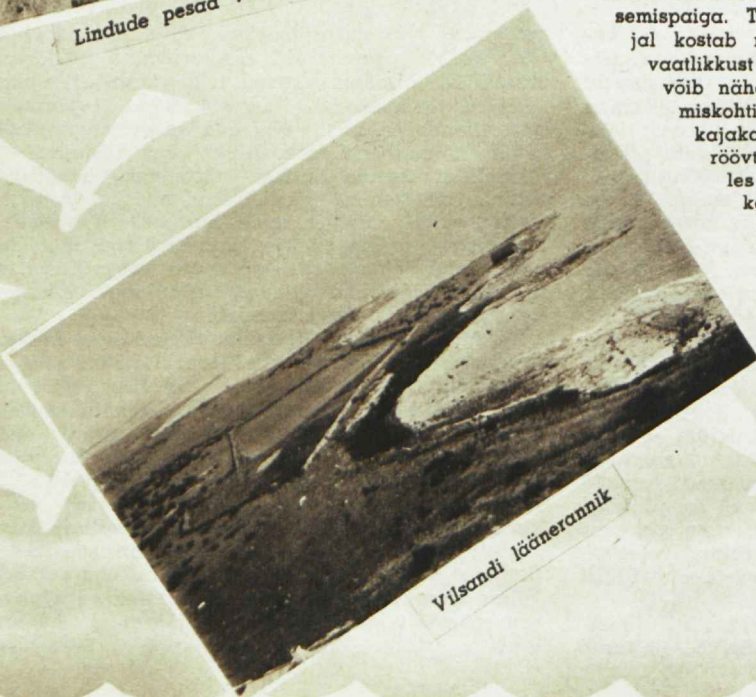
Kapten Toom, vaatamata temal lasuvatele suurtele ja vastutusrikastele kohustustele, on leidnud alati aega ja võimalusi oma vabast ajast ja puhketundidest viia saabuvad turiste lahkesti oma lindude kuningriiki, Vaika saarekestele. Vaika saared on korallisaared, mis asuvad Vilsandi saarest umbes veerand kilomeetrit lääne pool.

Jõudes Vaika saartele, peab imestama, millise helde käega on loodus andnud siia omapära, millist ei leidu kogu Eestis. Juba oma pinnahituselt on saared vaatamisväärsed, seal leidub igal sammul midagi, millele härra Toom juhib lahkesti tähelepanu. Näiteks kivistised looma- ja taimeriigist, haruldased taimed, milliseid kogu maailmas leidub vähesed eksemplare, siis nn. „kuradiveskid“, millised loodus on aastasada kestel meisterdanud kivisele saarerannikule, jne.

Esimese suurema elamuse saab Vaika saarel iga külastaja, kui ta vaatleb sealset lindude elu. Tuhanded kajakalised ja muud merelinnud on siin kapten Toome hoolitseva ja kaitsva käe läbi leidnud endale mugava kodu ja pesitsemispaiga. Taevas lausa valendab saarelt lendutõusvatest lindudest, kõikjal kostab nende läbitungiv häälitsemine. Ettevaatlikkust, äärmist ettevaatlikkust nõuab siin liikumine, igal sammul leidub lindude pesi. Siin võib näha igasuguste, meil ka väga haruldaste merelindude pesitsemiskohti, pesi ja mune. Siin pesitsevad näiteks nerukajakad, merikajakad, tormikajakad, suurimat liiki merikajakad ehk kalakullid, röövtiirud, tömmukajakad, koskelid jne. jne. Kõikjal keeb elu selles suures lindude-riigis. Saare kaljune pind on peaaegu täiesti kaetud pesakestega, mõnes väikeses rohekate täppidega munad, mõnes suured ja mõnes kamamuna-taolised kajakamunad. Iga pesa ja linnuliigi kohta on kapten Toom kohe valmis seletama midagi huvitavat, ta teab isegi, millises pesas peaksid varsti noored kajakad nägema esimest maailmavalgust, millises pesas haudumine pooleli ja millises



Lindude pesad Vaika saarel



Vilsandi läänerannik

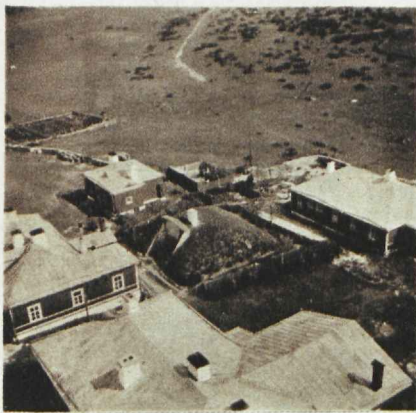


Vaateid Vilsandi



# VILSANDI

# Mulle



Vaade Vilsandi tuletorni ümbrusele ja turistide-kodule

hoopis värsked munad. Samas palub ta juba olla äärmiselt tähelepanelik, et mitte ehmata hauduvat merelindu — partlast, koskelit. Kõikjale ulatub kapten Toome loodustarmastav ja tähelepanelik silm, juba märkab ta oma ehitatud pesades üht kui teist muutust, seletades seda ka kohe uudishimulikkudele turistidele. Suurima Vaika saare läänepoolsel rannal on lindude-riigi suurim ja noobleim „hotell”, mille on armastatud lindudele üle 40 toa. Selle mitmekordse „hotelli” on lindudele jällegi ehitanud kapten Toom, et võimaldada „ajakohaseid” elutsemistingimusi oma ala- maile. Tema linnuriigis on mitmesuguste maailmavaadete ja elukommetega ala- maid, näiteks leiavad siin nn. „politseinikkude” kõrval mugava kodu ka linnu- riigi „anarhistid”, „vargad” ja muud vembumehed. Kõikidel on ruumi ja maad elamiseks ja pesitsemiseks. Hiljuti olevat linnuriiki jõudnud kaugete merede ta- gant ka tema poolt nimetatud linnuriigi „komissar”. Nüüd loodab kapten Toom, et linnuriigis seisab kord kindlal jalal ja pole karta rahutusi ega segadusi.

Valju kajakate kisa saatel lahkume Vaika saarelt ja siirdume vaatama kapten Toome poolt asutatud ja ülalpeetavat loodusteaduslikku muuseumi Vil- sandi saarel. Siin leidub palju huvitavaid lindude-topiseid, ülesvõtteid lindude perekonnaelust, statistilisi diagramme jne. Nagu selgub härra Toome seletustist ja nagu näitavad vastavad ülesvõtted, muutub ka linnunägu mitmesuguste perekon- dlike sündmuste puhul. Kuulates hr. Toome huumoriküllast vestlust, märkame, et ka lindude näos peegelduvad nende tunded ja tundekehed. Nii vaatab väga paha- selt ja etteheitvalt emakajak isakajakale, kui härra on hakkama saanud väikese kõrvalhüppega või pole õigeks ajaks koju jõudnud. Siin ei pääse ka kajaka- isand pealesunnitud jutuaajamisest, pidades vastu võtma vastavad noomitused.

Ka linnuriigis on häid ja halbu perekonnaisasid ning -emasid. Mõned ka- jakadaamid ei armasta sugugi kodus olla ja poegi välja haududa, mida pea- vad taluma siis kajakahärrad ja ise need kohustused enda peale võtma. Niisamuti leidub kodunt eemalehoidvaid ja kurameerivaid kajakahärrasid, kes oma kodu ja naisukese hoopis hooletusse jätavad. Kuid ka naisu- kesed evivad väikest viga, nad armastavad näppamisi, näppavad teiste pesadest mune. Nõnda kogub mõni näppamishimu all kannatav naisuke ajal, millal isand ringi hulgub, endale võõrastest pesa- dest nii suurel arvul mune, et neid kuidagi välja haududa ei jõua. Paljudes kajakate perekondades valitseb aga väga soe ja tugev vastastikune arusaamine ning vankumatu truudus.

Lahkudes härra kapten Toome külalislahkest seltskonnast, viib iga saarel viibinud turist enesega kaasa hea tuju ning kaunid mälestused töökast, linde ning loodust armas- tavast kapten Toomest, tema linnuriigist ja huvitavast muuseumist.



Vaade Vaika saarelt Vilsandile



Kapten Toom vestlemas turistidega



tuletornile



neuralgilise peavaluga, siis võib katsetada dr. Schöllneri mehaanilise survemeetodiga, mille juures on kasutatav peavöö, mis pannakse ümber pea. Peavöö surve on reguleeritav. Leiutaja arvates põhjustavad neuralgiat vereringvoolu rikked. Paistetuste ja nikastuste puhul on närvijuured ja närviotsad üleliia ärritatud ja tekitavad peavalu. Kui nüüd seda vööd kasutada, tekib surve nendele paistetustele — ja vereringvoolu rikked on kõrvaldatud jaotuse tõttu. Närvid on vabad ja mäss meelegahtades ning kuklas on lõppenud.

Palju raskemalt välditav on nn. migreen, mis väljendub äärmiselt tugevas, torkavas, tavaliselt ühepoolses peavalus. Hood on sageli seoses pööratuse, südamehambuse ja oksendamisega. Niisamuti tekib ülitundlikkus valguse, müra ja kuumuse vastu. Põhjused pole veel mitte täielikult selgitatud. Kuid ikkagi on kindel, et eritusorganite puudulik tegevus ja vale toitumine, eriti liialdatud keedusoola, oakohvi, kange tee, alkoholi, hapete ja munavalgerikka toidu tarvitamine võivad halvendada haigust. Ka migreeni juures on radikaalne dieedi ümberkorraldamine iga ravi alguseks. Vormi üle otsustab arst. Ühtlasi peab püüdma suurendada eritamist, mida meie saavutame loomulikud vahenditega, nagu kõhumassaažiga, hingamisharjutustega ja võimlemisega, õhu- ja päikesevannidega ja vahelduvate kümblustega. Põhjalik hingeravi võib

paljudel juhtudel avastada hingelisi algpõhjusi ja takistada seega paljusid krambitaolisi migreenihoogusid. Algava haigustumishoo juures on tähtis tule ja kära ärritavuse kõrvaldamine. Mõnikord saab poeletunnilise tõusva jalavanniga, mis ulatub kuni sääremarja keskpaigani, taltsutada akuutset hoogu. Kui ta on puhkenud täie raskusega, tuleb kasutada kiiresti mõjuvat kõhupuhastusvahendit. Võtta umbes 1 kl. aleksandriiteed ja panna patsiendi olukorra järgi kuumi või külmi kompressid laubale, pea peale ja seljale. Peavalu pole iseseisev haigus, vaid sümptom. Kauakestvate ägedate valude puhul tuleb põhimõttelikult pöörduda arsti poole, sest südame- ja neeruhaigused, mürgitused, kõhu- ja sooltehaired, igasugused infektsioonihäired, nina haigustumised on peaaegu alati seoses tugeva peavaluga. On tähtis, et nõrga nägemisega inimesed kannaksid õigeid prille. Sageli võib tähele panna, et liiga tugevad või liiga nõrgad klaasid, eriti kui on tegemist kaugelenägemisega, kutsuvad esile väga tugevaid migreenitaolisi valusid.

See väike põhihaiguste loetelu, mida võiks veel laiendada, näitab küllalt tungivalt kui tähtis on see hoiatushüüe ja kui kahjulik oleks jätta seda tähelepanuta. Seega pole aga sugugi öeldud, et nüüd peab niisama kahjulik liialdatud kartlikkus astuma senise kergemeelsuse asemele. Õnneks on need siin kirjeldatud peavalu põhjused võrdlemisi harvad. Ent sagedaste peavalude puhul pöörduda ikka arsti poole.

## LAMPJALAD

Perenaised, kes niipalju ringi jooksevad ja tundide viisi peavad kõõgilaua või triiklaua juures seisma, peaksid eriti rõhku panema oma jalgadele. Kui kestvad valud vihjavad jalgade haiglasele seisundile, siis pöörduda arsti poole, et kindlaks teha, mis viga.

Lampjalg, kõige levinenum ja valutegevam jalahäda, tekib jalakonte toetavate kõõluste üleliigsest venivusest ja lõdvenemisest. Labajala tallakumerus, mis normaalses olukorras on võrreldav ilusa sillakaarega, kandes pidevalt keha raskust, muutub lamedaks ja kaotab oma elastsuse.

Aga miks meie õieti ei püüa ravida oma jalgu? Seda saame väga hästi ise teha, kui meie iga päev ohverdame selleks veerand tundi ja — kogume vajalikku energiat.

Niikaua kui perenaised enda käsutuses on, peaksid nad võimalikult vähe käima ja seisma, korraldades niipalju kui see on võimalik oma tööd istudes. Algame juba mainitud jalaraviga ja täiendame igapäevaseid pesemisi jalavanniga, millele on lisandatud peotäisi soola või soodat. Olles jalad hoolikalt kuivaks hõõrunud, masseerime neid tugevasti, aidates seega kaasa muskleid ja kõõluseid tervendavale vereringvoolule. Seejärel algame järgmiste harjutustega, mis on juba loendamatuile inimesile tagasi andnud terved jalad.

1) Teie istute põrandal, kas vaibal või kõval matil, võtate mõlema käega vasemast jalast ülalpool konti kinni, nii et teda kergesti maast tõsta saate. Siis sirutage ja painutage vahelduvalt varbaid hästi välja- ja sissepoole. Järgnevalt korrake seda harjutust parema jalaga, mõlemaid kakskümmend korda.

2) Teie haarate vasemast jalast, nagu eelmises harjutuses, ja teete jalaga ringe ülespoole, väljapoole, allapoole ja sissepoole, igapidi kümme ringi parema ja vasema jalaga.

3) Teie istute väljasirutatud jalgadega põrandal, jalad tihedasti teineteise kõrval. Teie tõstate mõlemad seesmised jala-servad üles, nii et varbad ja kannad lamaksid vastakuti ja et mõlema jalapinna vahel tekiks õõnsus.

4) Teie tõusete põrandalt ja seisate hästi sirgelt. Jalad seisavad terve tallaga maas, varbad puudutavad üksteist, kuna kannad on väljapoole pööratud, nii et nad umbes kakskümmend sentimeetrit seisavad teineteisest eemal. Nüüd kõndige varvastel, võimalikult kõrgel, kuid kaotamata tasakaalu, misjärel lasete end tervele jalale jälle tagasi. Seda korrata kümme korda aeglaselt.

5) Teie seisate sirgelt ristatud jalgadega, parem jalg üle vasema, kusjuures mõlemad jalad on asetatud ühes suunas umbes kümmesentimeetrilise vahemaaga. Mõlemad jalad seisavad terve tallaga maas. Nüüd kallutage läbisirutud põlvede juures tasakaal vasemale jalale ja tõstke sellal parema jala siseserv pisut üles. Seejärel laskuge tasakaaluga paremale ja tõstke kergelt vasem siseserv üles. Kalduge kümme korda aeglaselt ühelt küljelt teisele.

6) Teie seisate sirgelt mõlemate jalgadega lamedalt põrandal. Parema jalg seisab umbes viisteist sentimeetrit vasema ees. Mõlemad jalad on otse. Siis kõndige põlvi painutamata varvastel edasi läbi toa. Harjutus on raskem kui ta esimest pilgust näib. Ta on ainult siis võimalik, kui jalgu lü-

kata mööda põrandat. Niipea kui tõstetakse jalga, paindub põlv ja soovitud mõju teatud muskligruppidele jääb saavutamata. Pöörake tähelepanu sellele, et hoiate pea kõrgel ja kallutate kehakaalu ettepoole.

7) Teie seisate sirgelt, jalad seisavad lamedalt ja paralleelselt põrandal, parem jalg seisab umbes viisteist sentimeetrit vasema ees. Teie painutate konte niipalju väljapoole, et teie seisate täiesti jalgade välimisel serval. Siis kõndige kange põlvedega edasi. Enne kui teie parema jala ettepoole lükate, kallutage oma raskus vasemale — ja vastupidiselt. Püüdke umbes üks minut nii kõndida.

8) Tõmmake kriidiga põrandale sirgjoon või valige endale põrandapragu, mille peal teie edasi sammute, kusjuures teie esmalt maha asetate suure varba ja alles siis järgnete terve jalaga.

9) Seisate sirgelt, vasem jalg on otse, parem põiki vasema ees, nii et kand satub vasema jala varvaste ette ja mõlemad jalad koos moodustavad korraliku nurga. Jaotage keharaskus ühtlaselt mõlemale jalale, millised on terve tallaga põrandal. Nüüd tõstke põlvi painutamata parema jala varbad kõrgele ja kallutage keharaskus täiesti paremale kannale. Mida kangevalt teie põlve hoiate, seda mõjuvam on harjutus, ka siis, kui ta algul on pisut valus. Seejärel laskuge tagasi mõlemale jalale. Korrake harjutust kümme korda.

**PERENAISE RÕOM!**

**AEG ELEKTRIPLIIT**



# Moode suvepäevadeks



286

287

288

289

290

291

286. Suvikomplee, mis koosneb õrnroosast kleidist ja poolpikast sinisest voodrita jakist.
287. Huvitav suvikleit, kombineeritud boleeeroga.
288. Nägus suvikleit mustriklisest siidist.
289. Moodne pikkade varrukatega pealõuna- või tänavkleit.
290. Nägus suvikleit linasest või puuvillasest materjalist. Reväärid ja taskud on kaunistatud sakkidega.
291. Meeldiv pealõunakleit kahesugusest materjalist.
292. Suvikleit valgest kreppsiidist.
293. Nägus suvikostüüm, mis koosneb sinisest plisseeritud seelikust ja huvitavamustrilise materjalist jakist.
294. Suvikleit valgest materjalist.
295. Lihtsa tegumoega huvitav suvikleit.
296. Suvikleit mustriklisest siidist, ette ja varrukaile on sisse tõmmatud samet- või lakkpael ja seotud.
297. Nägus kleit ruutmustrilise materjalist.
- 298—299. Mustriklisest materjalist suvikleit sobiva ühevärvilise jakiga.
- 300—301. Nägus suvikleit juurdekuulava kolmveerand-pika jakiga.

302. Suvikleit peenemustrilise siidist. Lõige II lõikelehel.
303. Volditud seelikuga meeldiv kleit žoržetist.
304. Suvikleit ühevärvilise siidist. Mood sobib hästi ka tisedamatele daamidele.

Valmistaja: A.S. Viko, Tall

**TEDRETAHTEDE,**  
päikesepõlendiku ja higistamise puhul  
PROV. H. JÜRGENS'i  
**BOR-THYMOL SEEP**

**ANKUR**  
**TIKKIMISLÕNG ON PARIM**



# SUVEK'S



1.



4.



3.



2.



5.



6.



7.



9.



8.

1. Sportlik rannarõivastis, mis koosneb pikkadest pükstest ja triibulisest džamperist.
2. Huvitavalt töötatud triipustriline suvikleit.
3. Nägus kleit mustriisest siidist. Kitsas vest ja krae ühevärvilised.
4. Mustriisest siidist moodne õhtukleit suveks.

5. Rannarõivastis: väiksemamustrilisest materjalist pidžaama ja kergest materjalist pikk valge mantel.
6. Triibulisest materjalist meeldiv suvikleit. Lõige I löikelehel.
7. Sportlik suvikleit valgest siidist.
8. Nägus suvikleit moodsamustrilisest siidist.
9. Rannarõivastis, mis koosneb lühikestest pükstest ja rinnahoidjast. Materjal linane.





292

293

294

295

296

297



298

299

300

301

302

303

304





305

306

307

308

309

310

311

- 305—306. Kaks moodsat põlle muustrilisest riidest.  
 307. Praktiline põll. Lõige III lõikelehel.  
 308. Põll triibulisest riidest. Lõige IV lõikelehel.  
 309. Huvitav kraega põll.  
 310—311. Kaks nägusat suvikleiti.  
 312. Ilus suvikleit tütarlapsele.  
 313. Passega öösärk 12-a. tütarlapsele. Lõige V lõikelehel.  
 314. Aluskleit väikesele tütarlapsele. Lõige VI lõikelehel.  
 315. Pluussärk väikesele poisile. Lõige VII lõikelehel.  
 316. Mängupüksid väikesele poisile või tüdrukule.  
 317. Peorõivastis poisile.  
 318. Tikitud mänguülikond tütarlapsele.  
 319. Nägus kleit tütarlapsele.

320. Põll väikesele poisile. Lõige IX lõikelehel.  
 321. Nägus põll tütarlapsele. Lõige VIII lõikelehel.  
 322. Suvikleit tütarlapsele.  
 323. Boleerajakiga kleit suuremale tütarlapsele.  
 324. Suviülikond poisile.  
 325. Spordirõivastis tütarlapsele. Lõige X lõikelehel.  
 326. Volditud suvikleit tütarlapsele.  
 327. Pitsidega kaunistatud öösärk.  
 328. Rinna- ja sukahoidja tüsedamale daamile, sukahoidjal on ees kaks tõmblukku. Lõige XI lõikelehel.  
 329. Rinnahoidja ja pitskaunistisega püksid.  
 330. Moodsad püksid ja särk.  
 331. Nägus särkpüks. Lõige XII lõikelehel.  
 332. Pitskaunistisega aluskleit.  
 333. Kittelpõll lillmuustrilisest sitsist.

315

317

319

321



312

313

314

316

318

320

322

323

324

325

326





### Ümmargune fileelina

Lina on valmistatud kreemi värvi põhivõrgule ja muster põimitud lihtsas labases põimes. Lina suurus oleneb fileevõrgu augusuurusest. Näiteks, kui võtta  $\frac{1}{2}$ -sm augusuurusega võrk, siis tuleks lina suuruseks umbes 78-sm läbimõõt. Põimed ja lina äär valmistada jämedamast linasest või pärlniidist. **Muster mustrirehel.**



### Kaks heegeldatud patja

Kaks nägusat heegeldatud patja, mis sobivad rõdutoolidele, autosse jne. ning millede heegeldamisel saab hästi ära kasutada igasuguseid villaste käsitöölõngade ülejääke. Nägusad on padjad ka froteerlõngast. Heegeldamine toimub järgmiselt: heegeldatakse vaheldumisi 1 samm igasse kolmandasse silma ja 2 õhksilma. Selliselt heegeldatakse ruuduline põhipind ühevärvilisest lõngast (antud juhul pruunist), misjärel edasi teisipidi sihis mustriskeemi järgi. Tööatakse igasse ruutu 1 kinnissilm, 3 õhksilma ja 1 samm. **Skeemid mustrirehel.**



### Tikitud pluus ja sall

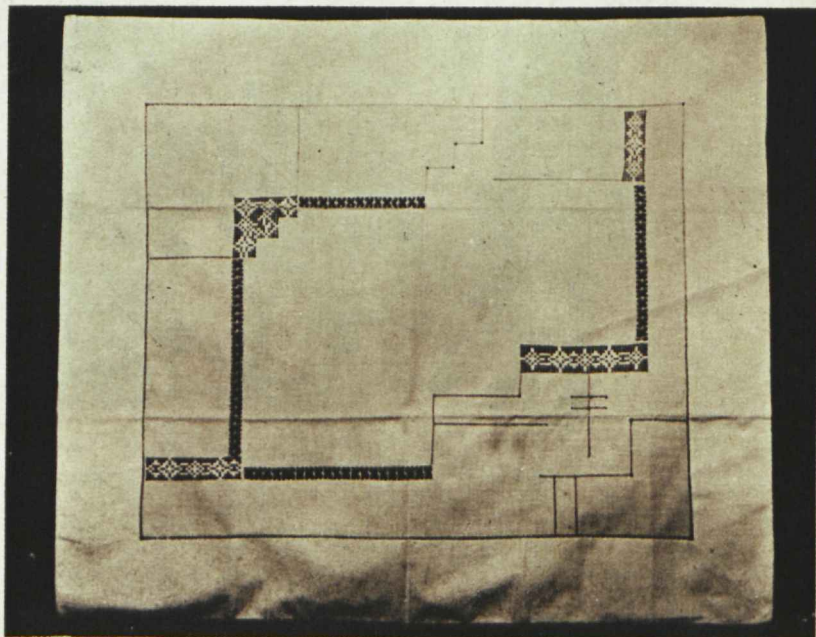
L. Leik.

Tikitud pluus ja sall on valmistatud siidist ja kaunistatud rahvuslikel motiividel koostatud mustritega. Tikkimiseks on tarvitatud mulineeniiti. **Mustrid mustrirehel.**

### Toleedotikandi ja piludega kaunistatud padjapüür

A. Kõve.

Padjapüür valmistada peenest valgest linasest või puuvillasest riidest. Suurus on 80×70 sm. Kaunistuseks kitsas ja lai pilu ning toleedotikand. **Skeem ja toleedomustrid mustrirehel.**

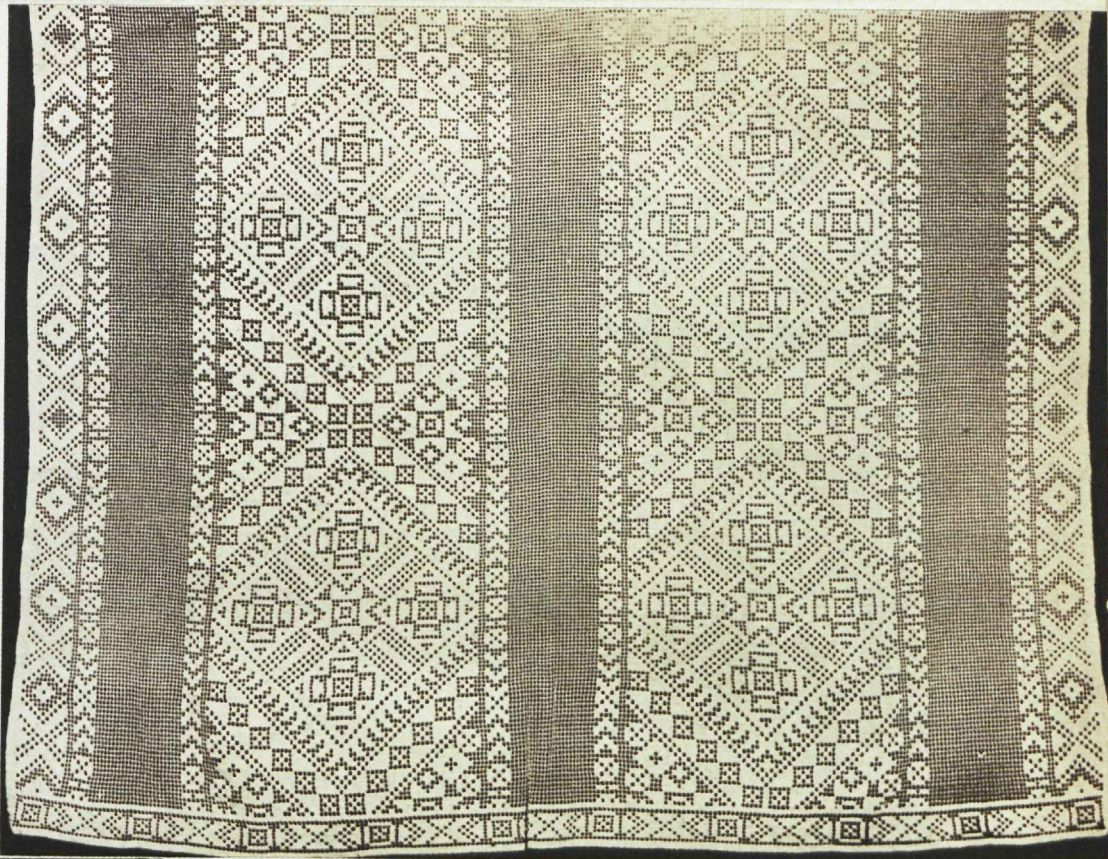




## Heegeldatud või filee-päevatekk

Kai Vilms.

See nägus heegeldatud tekk on rahvusliku mustri ja ning valmistatud laiale kaheinimesevoodile, nii et mustritriibud jooksevad voodil ristisihis. Teki suurus on 200×230 sm. Heegeldades võtta ruudu suuruseks 3 õhksilma ja kahekordne samm. Teki materjaliks on kreemkalgvõrguniit nr. 20/6, tähendab selle numbri all esinevate niitude hulgast kõige peenem. Tähegdatud materjali kuulub sellele tekile 2 kg 200 g. *Muster muustrilehel.*



## Pöimetega linane laudlina

4 niit, 4 koelauda, suga nr. 60.

Kanga laius soas 145 sm, kääriv pikkus 230 sm ja valmispikkus 158 sm + narmad. Materjal: linast lõnga nr. 18 — 700 grammi, vanaroosat läiklõime 2 vihti, valget lõime nr. 24 — 2 vihti, pruuni läiklõime ½ vihti.

Pöimimismaterjal: õige lahja helesinist loelõnga 2 loodi, tumepruuni ja telliskivipunast niisama palju, oranži filofloss-siidi 2 tokki, helesinist (loelõngast tumedam) filoflossiidi 2 tokki, hõbehalli filofloss-siidi 5 tokki ja oliivrohelist filofloss-siidi 3 tokki. Valget tombulist efektlõnga ja valget chenilli mõni meeter.

Käärimine: 56 l. linast, 4 pruuni, 4 linast, 4 pruuni, 56 linast.

4 pruuni, 4 linast, 4 pruuni	} × 3.	4 pruuni, 4 linast, 4 pruuni	
2 vanaroosat		} × 16	2 vanaroosat
2 valget			2 valget
2 linast		} × 16	2 linast
152 linast			56 linast, 4 pruuni, 4 linast,
2 vanaroosat			4 pruuni, 56 linast.
2 valget			
2 linast			
152 linast			

Linased lõngad on niidetud kahekaupa ja puuvillased neljakaupa niiesilma. Niiesilmast tulevad lõngad käivad koos soapiisse. Linased lõngad niidetada kirja „a” järgi, puuvillased koos linastega võt „b” järgi.

Kude: linane läbikudetud ja niutatud lõng poolitatakse kahekordselt, puuvillased lõngad neljakordselt, nagu niidetud. 15 sm laiune linane võt vaheldub 5½ sm laiuse roosakirju vöödiga 7 korda, lõpuks veel 15 sm linast. Seejuures 2 otsmist kirjavööti on kummalgi piiratud pruunide joontega, kuna keskmistel on pruun piirjoon ainult ühel küljel. Üle kogu kanga asetatakse kudumisel katkendlikke jooni valgest tombulisest lõngast ja seotakse mõned rüütehnikas (sm. ryijy) narmasjooned, nagu näha ülesvõttel. Narmasjoonte ühed sõlmed on valgest chenillist ja hallist siidist, teised chenillist ja oliivrohelist siidist. Pöimimiskiri on antud ruutpaberil, ühele ruudule vastab kudumisel 1 sm<sup>2</sup> ahelpiste-pöimet.

Värvide tähendus: ■ tumepruun loelõng koos halli siidiga. × telliskivipunane loelõng koos oranži siidiga. ● pastellsinine loelõng tumedama sinise siidiga.

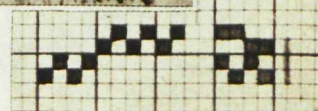
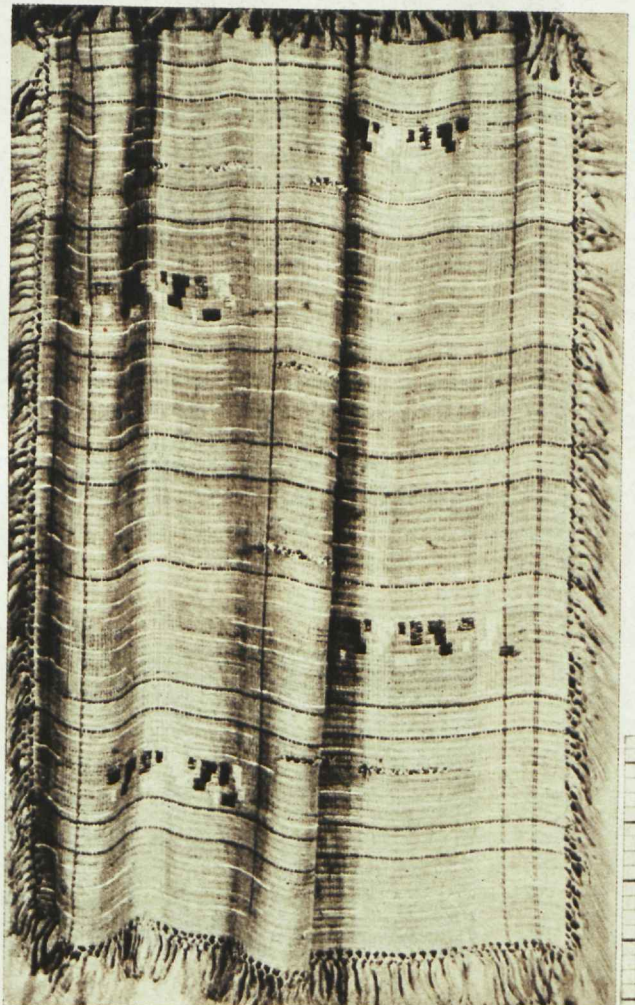
Kude lüüakse kergelt kinni, et kangas jääks pehme ja painduv. Valminud lina presitakse läbi märja rätiga ja ääristatakse soovi korral narmastega. Pöimekiri muustrilehel.

L. Mälksoo.

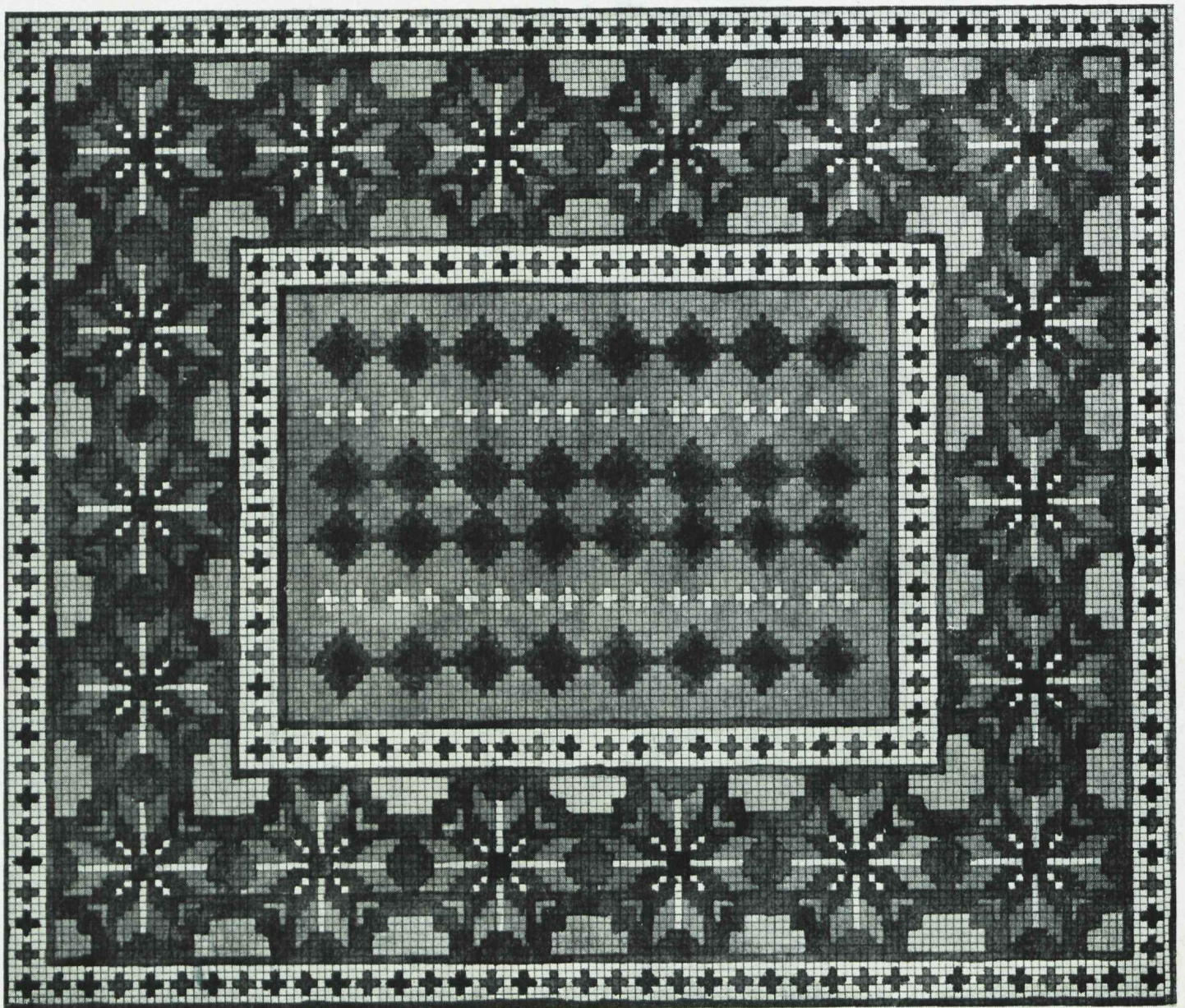
## Väike tikitud lina

A. Kõve.

See väike lina on valmistatud kreemist siidist ja kaunistatud üksikute tikitud lillmotiveid. Tikkimiseks tarvitada põhjale sobivais värvides mezzanasiidi. *Muster muustrilehel.*







VAIP RAHVUSLIKEL MOTIIVEL

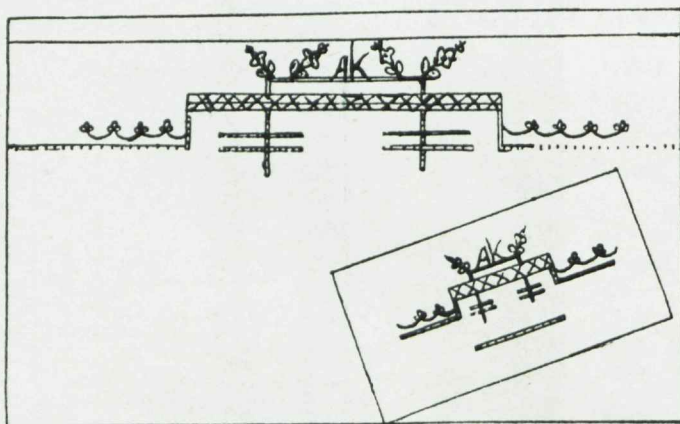
L. Leik.

Vaiba suurus on 129×152 ruutu. Ömblemiseks võib kasutada rist-, keelim-, smürna- või mõnd muud pistet. Värvide A. Trässi „Ekstra“ värvikaardi järgi oleksid järgmised:

- ◻ — punane nr. 44
- ◻ — vanaroosa nr. 70

- — tumepruun nr. 56
- ◻ — helepruun nr. 48
- ◻ — beež nr. 49
- ◻ — heleroheline nr. 5

Muster muustrilehel.



TIKITUD KAUNISTIS VOODIPESULE

See nägus tikand, mis sobib hästi kaunistiseks laste voodipesule, on lihtne ja kerge valmistada. Kaunistise keskkohas asub monogramm. Muster muustrilehel.

A. Kõve.



Enne

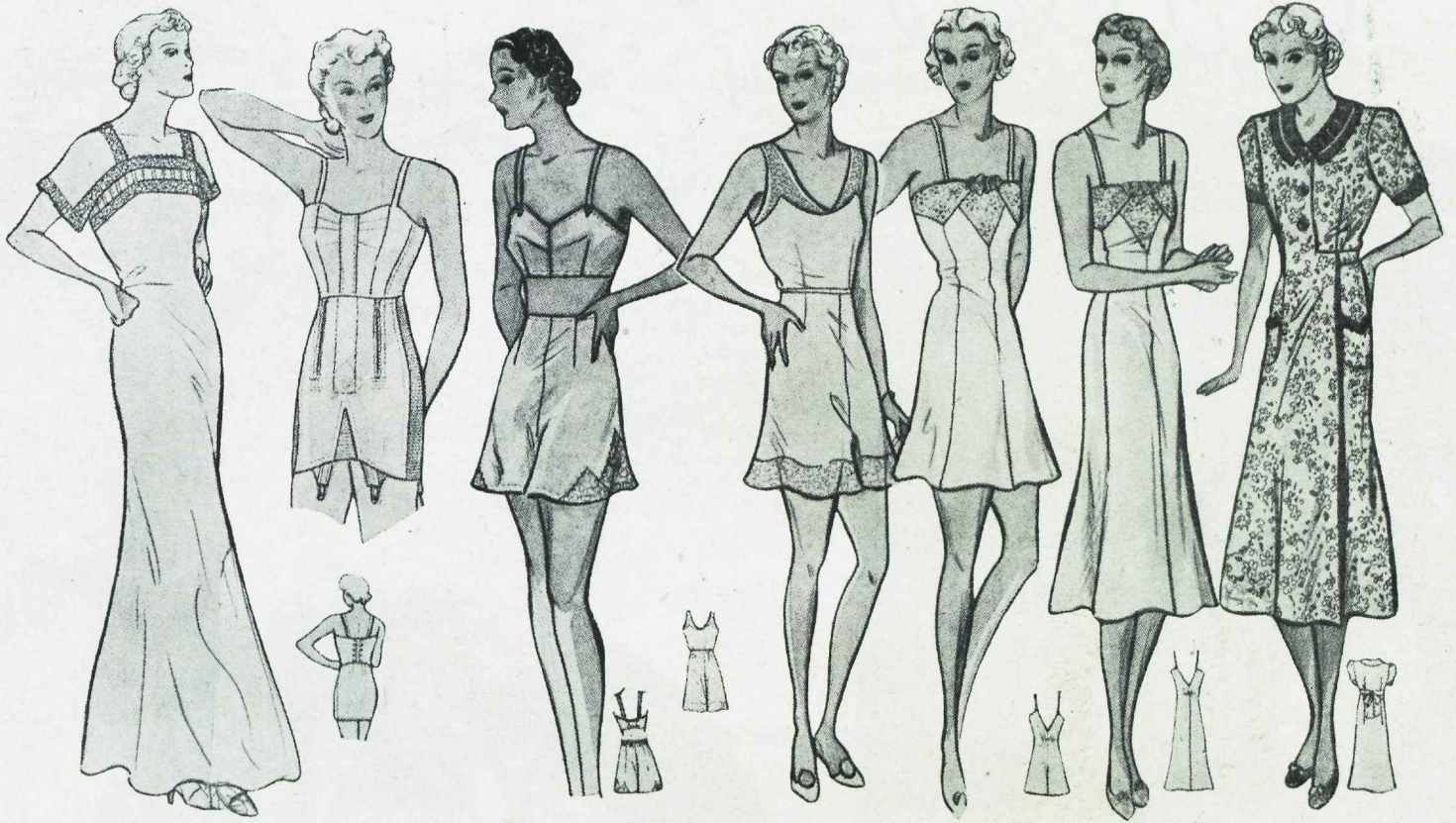
**LIDO**

---

**KREEM**

**naha kaitseks naha kestenduse ja punetuse vastu — siis päikesepaistele.**





327

328

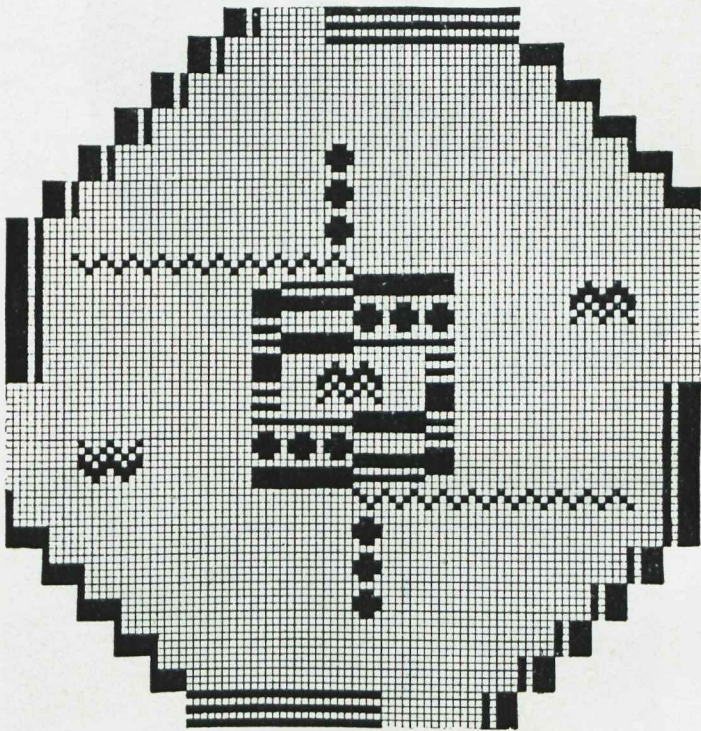
329

330

331

332

333



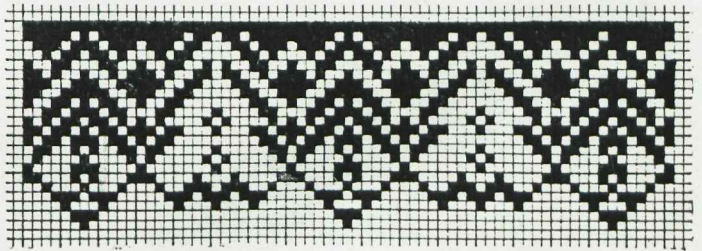
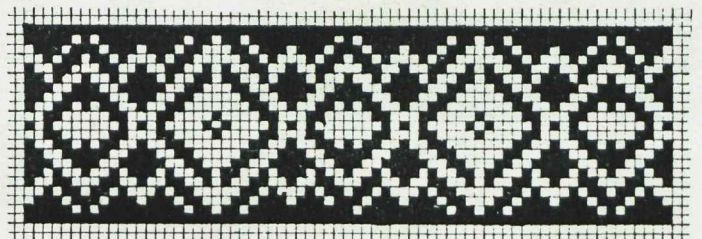
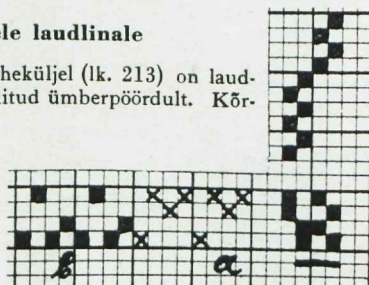
LAUDLINA FILEE- VÕI HEEGELTEHNIKAS

L. Leik.

See väike 8-kandilise laudlina nägus muster on koostatud rahvuslikel motiividel. Lina suurus on 96×100 ruutu. Muster mustrilehel.

Rakendus linasele laudlinale

Käesoleva numbri käsitöö-leheküljel (lk. 213) on laudlina rakendus eksikombel trükitud ümberpöördult. Kõrval õige rakendus.



VAHE- JA ÄÄREPITS VOODIPESULE

L. Leik.

Need nägusad pitsimustrid on koostatud rahvuslikel motiividel. Heegeldada Ankur heegelniidist nr. 50. Mustriid mustrilehel.

Kirjastus „Maret“ võimaldas kahele lugejale tasuta suvepuhkuse

Kuukirja „Mareti“ suvitamisvõimaluse sai K. Roosvee Saaremaalt, Ajakirja „Vallatu Magasini“ suvitamisvõimaluse sai J. Loomets Tallinnast.





Väike

hüdnem



Raske töö



Pilk keelatud maailma

Emmele

maailmas



Suurpuhastus



## Muretult päevitute **NIVEA** kaittsel!

Kes kasutab päevitumisel Nivea abi, võib jääda muretult ka kauemaks päikesesse, ilma et tal tarvitseks karta päikesepõletust. Teatavasti soodustavad lühilainelised ultra-kiired pigmendi tekkimist. Nende mõju toetab Nivea, s. o. pruunistumine toimub kiiremalt, põletavad kiired tehakse kahjutuks. Ühtlasi hoiab Niveas leiduv eucerit nahka kuivamise eest ja säilitab ta pehme ja nõtke. Nivea kaittsel võite päevitada muretult.

Nivea-kreem: kr. 0.30, 0.60, 0.80, 1.20  
Nivea-õli: kr. 0.70, 1.—, 1.50

Werner Mehks, Tallinn



N87



## „Tervise käsiraamat“ 1. vihk

Tänapäeva üheks põlevaimaks küsimuseks on rahvaarvu juurdekasv — iive. Selle küsimuse lahendamine nõuab süvenemist õige keerukasse bioloogilistesse, psühholoogilistesse, majanduslikkudesse, poliitilistesse teooriatesse ja olukordadesse. Nii paljud selles küsimuses on problemaatilist ja vaieldavat. Kindlaks tõsiasi aga on ja jääb, et Eesti suudaks anda küllaldaselt loomulikke liivet, kui kahaneks rahva suuremus, mis on, võrreldes teiste põhjariikidega, kõrge. Sinna peaks esijoones olema sihitud meie kõikide pingutus.

Oma tervise ja elu hoidmine nõuab küllalt teadlikkust inimorganismi ehitusest ja talitusest ning tervishoiust. Seepärast on Eesti Tervishoiu Muuseumi samm — põhjaliku tervise käsiraamatu väljaandmine — rõõmustavaks sündmuseks kogu rahvale ja maale. Selle suure töö tulemusena ongi juba ilmunud esimene vihk, mis käsitleb inimese anatoomiat — kehaehitust ja füsioloogiat — talitust. Autoreiks on meie parimad eriteadlased sel alal — Tartu ülikooli anatoomia- ja füsioloogia-professorid E. Veinberg ja M. Tiitso. Muidugi tagavad need nimed juba raamatu headust. Aga meelde tuleb ülikooli-õpingute esimest aastat, mis mõõdu peamiselt kondikeste klobistamisega sõna tõsisel mõttes nimele rägastiku tuupimises, hakkad nagu teatud eelarvamusega lehitsema anatoomia-osa, arvates sattuvat end jälle kindlasti nimele, ikka nimele. Lugemine aga üllatab, üllatab seepärast, et võidakse seda näiliselt kuiva ainet nii elavalt, huvitavalt ja selgesti käsitleda, ilma et märkadki neid nimesid. Luges tunded rõõmu ka heast keelest ja mõtled, et võib-olla on hea, et see raamat ilmub alles tänapäeval, millal välja kujunenud ja arenenud teaduslikud oskused ning vastav stiil. Erilist kiitust peab ütlema piltidele, mida on rikkalikult ja millede seletus on väga selge.

Palju tänulikum aine huvipakkumise mõttes on küll füsioloogia, mispärast

pole niivõrd üllatav selle osa elav käsitlus antud raamatus. Märkida tuleb, et seda üllatuslikku ainet on suudetud käsitleda nii kokkuvõtlikult, et lugedes saad ülevaate kõigest, mis oluline, kusjuures kõigest on antud muidugi tänapäeva teaduse viimane sõna. Ei puudu ka oleviku „naela“ — vitamiinide põhjalik käsitlus. Huvitav on siin täheldada suurt leidlikkust ka piltide valikus ja aine arusaadavaks tegemises — näitlikkuses. Näiteks on kõne vere koostisest ja punaliblede arvust ning pindalast. Sellel leheküljel leiab lugeja tartlastele nii tuttava pildi — Eesti Panga Tartu Osakonna uue hoone, mille ees on suur roheline muruplats. Milleks siis see, vilksatab mõte peas, aga juba loed pildi alt: „Inimese vere punaliblede kogu pindala on ligikaudu sama suur kui Eesti Panga esine väljak Tartus.“ Kas kunagi küll unustad selle, kui suur on see punaliblede pindala?

Niivõrd näitlikud on peaaegu kõik arutlused selles raamatus. Ei unusta, näiteks, ka kunagi kui palju seda elumahla — verd on inimesel ja kui palju ta seda kaotada võib, et säilitada elu. Kellele oleks vajalik see raamat, kellele teda eriti soovitada? Liialdamata vastus on — kõigile. On's võimalik, et kõik — juba hariduse poolest nii mitmekesised ja erinevad inimesed ning rahvakihid — võivad huvi tunda ühest ja sellest samast raamatust. Jah, sellepärast et raamat on kirjutatud lihtsalt, arusaadavalt ja niivõrd selges eesti keeles, et ta on täiesti loetav kõigile algharidusega inimestele. Sellepärast, et meie haritlaskond, nagu on minu muljed kokkupuuteist inimestega, ei oma kaugeltki suuri ja põhjalikke teadmisi loodusteaduslike ainetes. Tõelikult on inimese keha enamusele vägagi võõras ja tundmatu. Igapäevane on paljude vaade, et loodusteaduslikult haritud inimene polegi haritud, nagu oleksid ainult humanitaarteadused inimese vaimu väärilised. Ja nende juures oled eriti pahandatud kõige algelisemast teadma-

tusest selle inimvaimu kandjast — elavast inimorganismist.

Ja kas ei võiks nõuda, et võtke käed eemale elavast inimesest, lapsest, kõik pedagoogid, psühholoogid, kasvatajad, kelleks on iga ema ja isa, lõpptulemuks iga mees ja naine, kes ei tunne elava organismi algelisematki ehitust ja talitust.

Vägagi mõtled Alexis Carrel'ile — „Tundmatu inimese“ autorile, kes kõigi teiste mõtlejate inimestega on vägagi mures inimese saatuse pärast, inimese, keda „kasvatatakse“, kelle heaoluks leiutatakse igapäev uusi masinaid, inimese, kellele elamiseks ehitatakse ikka mugavamaid pilvelõhkujaid — järjest kõrgemaid ja kõrgemaid — ja seda kõike, ilma et teda ennast — elavat inimest — keegi tunneks, ilma et keegi mõtleks, millele tema — elav inimene — võib kohaneda ja millele mitte, et ei saaks vapustatud tema elujõud.

Laps tunneb suurt huvi looduse vastu — ka inimese vastu, igale asjale on tema küsimus valmis — mis, miks ja kuidas? Et rahuldada lapse huvi, tema põhjendatud uudishimu, peavad olema laialdased teadmised igal, kes tegeleb lastega. Nii kujuneb see raamat suureks abiks kõigile neile, kes hoiavad ja kasvatavad uut põlve.

Tuleb kõigile soovitada tutvuda selle ilmuva suurteosega, rakendades omandatud teadmisi meie eneste ja meile usaldatud elude tervise hoidmiseks ja säilitamiseks. Tahaksin ka rõhutada seda suurt sidet, mis on inimvaimu ja inimorganismi kõikide rakkude, kudede, keha mahlade vahel, mispärast juba nimetatud A. Carrel võib oma raamatus ütelda:

„Kui inimene mõtleb, avastab, leiutab, kui ta armastab, kui ta kannatab ja palvetab, siis toimib ta seda oma ajuga ja kõigi olenditega ning oma keha mahladega.“ See kohustab meid ennast tundma tervikus.

Dr. Maria Jürisson-Kleitsman.



# Vedel tarretis ja paks keedis

Juba nii mõnelgi perenaisel on rikkunud huvi „sissekeetmise“ vastu vedelaksjäänud tarretis, mis tilgub leivalt südame-tult lauale, laudlinale ja kleidile, kuna keedise saame pudelist kätte vaid tükkide kaupa, mis sulab vaid erilise hoolitsuse ja kannatlikkuse tõttu. Säärane ebaõnnestumine on ka tõesti pahandav, ent tegeldes pisut mõistete „miks“ ja „mispärast“, hoidume tulevikus igasugustest ebaõnnestumistest. Tarretise ja marmelaadi kõvastumine oleneb puuvilja pektiinisaldusest. Kasuliku tarvitamise juures muutub ta mõjuvaks, ebakasuliku juures aga segavaks. Esimesel juhul saavutame meie leivale pandava tarretisetaolise olluse, teisel juhul aga midagi kompoti- või keedisetaolist. Seepärast mõtleme juba sisseostu juures oma eesmärgile ja valime ainult värsket, täiesti küpset puuvilja. Liiga valmit või närtsinute, eriti aga muljutute vabarnate juures pole pektiinisaldus enam küllaldane. Erandi moodustavad õunad: toorest mahakukkunud puuviljast ja isegi nende koortest saame kasuliku tarretisetaolise mahla.

## Ettevalmistustööd

on selleks, et saavutada puuviljaputru või -mahla. Puuvili pestakse, ent ikka ainult siis, kui ta pole veel vigastatud, tähendab ka enne puuvilja seemnete kõrvaldamist. Soe vesi ei kahjusta tugevamat puuvilja. Mahakukkunud õunte jaoks võib tarvitada isegi harja, kuna vabarnad tuleb jätta täielikult puutumatuks. Marmelaadi valmistamisel ei pruugi igakord kõrvaldada puuvilja kivisid, näiteks kirssidel, kui meie ajame pehmekskeedetud puuvilja juurharjaga läbi jämeda sõela. Peab marmelaadis leiduma osa puuvilja tervete tükkidena, siis võime kasutada läbi sõela ajamist vaid vedelama marmelaadi osa jaoks. Et lühendada karusmarjade paksudest koortest tingitud pikka keeduaega, ajame nad pärast seda, kui nad on soodaveega põhjalikult puhastatud ja keeva veega ajameks hautatud, läbi lihamasina.

Tarretise tarvis vajalikke mahlasid saavutame mitmesugusel viisil. Kui meil pole tarvidust erilise abinõu järele, millega mahla saavutada, asetame puhastatud ja vähemaks lõigatud puuvilja — õunad ja pirnid ühes seemnetega — veega täidetud nõusse ja laseme neid segamatult pehmeks keeda. Marju keedetakse vähese veega kuni lõhkemiseni. Mahl, mis jookseb läbi riide, on selge. Jäänused on veel kasutatavad marmelaadi valmistamiseks. Tahetakse aga saavutada suuremat mahlasaaki, siis surutakse ka puuviljajäänused läbi riide või pressi. See mahl on küll pisut paks ja ei selgine täielikult ka filtreerimise teel. Perenaine ei tarvitse lasta end sellest häirida, kuna saadud mahl on seda rikkam toit- ja maitseainete poolest.

Kuidas tekib marmelaad ja puuviljatarretis.

Sääraselt saavutatud mahlades või puuviljaputruades on pektiin säilinud sulatatult. Võime tarretamiseks saavutada ta alles kuumuse, suhkru ja happe ühisel mõjul, kusjuures liiga

palju või liiga vähe halvasti mõjuvad. Liiga vähene keetmine takistab mahla kõvastumist, ülearune keetmine teeb ta siirupi-taoliseks, kusjuures suhkru pruunistumisel muutub soovimatul viisil mahla värvus ja maitse. Liiga vähese suhkrulisandi juures ei saavuta me tarretist, on aga suhkrut palju, maitseb ta vastumeelselt ja kristalliseerub hiljem. Enamikus puuviljades leidub vajalikku hapet küllaldasel määral. Kus teda on vähe, lisame juurde sidrunihapet.

Pole otstarbekohane valmistada liiga suurt hulka korraga, parem siis juba mitu korda keeta. Keeduaeg tarretise juures 12 kuni 20 minutit ja marmelaadi juures 25 kuni kõige enam 40 minutit, millest ei tohiks kunagi üle astuda. Puuvili asetatakse suhkruta tulele. Kui ta läheneb keemispunktile, hakatakse talle aeglaselt suhkrut lisandama, puuvilja sordi järgi 250 g kuni 375 g mahla või puuviljapudru peale. Keedetakse, täiesti vastandina tavalisele keetmisviisile, kõvasti, alaliselt segades, kõval tulel ja lahtises nõus, katkestades seda vaid lühikeste vaheaegadega vahukõrvaldamise otstarbel. Lu-sikalt ikka aeglasemalt langevate tilkade abil võime kõige paremini ära määrata keedise olukorra. 10 kuni 12 minuti järel mahla juures ja 25 minuti järel puuviljapudru juures tehakse „tarretise-katset“, see tähendab: pannakse väike osa nõust külmale taldrikule ja asetatakse külma kätte. Kui mah-lale tekib nahakene, mis nagu nahk piimal laseb end siia ja sinna lükata, siis jätkub keetmisest. Puhastatud klaasid täide-takse — kõige parem laia trehtriga — kiiresti kuni ääreni keeva ainega ja suletakse siis otsekohe ühepoolsest niisuta-tud pürgamendiga, kuiva poolega allapoole. Sel viisil surma-takse iga pisilane, mis võiks kahju tekitada.

## Värvus ja maitse.

Kui meie maitsele ega rahakotile ei meeldi vanus ret-septes leiduvad suured suhkruanused, on siiski hea neist järele vaadata nõuandeid värvide, nagu vanilli, sidruni, ka-neeli, nelkide, ingveri ja teiste kohta, kuna neis leidub sa-geli väga häid juhendeid. Ka mitme puuvilja sordi segamisega võime saavutada parema maitse ja värvuse. Nii võime vä-hendada mustade sõstarde tugevat aroomi, lisandades neile vabarnaad, kuna jällegi vabarnad tarretuvad paremini, kui lisandame neile keedist mustadest sõstardest. Õunatarretisele annavad heleda värvuse sidrunimahlad, kauni punase värvuse annavad aga mahlad punastest ja mustadest sõstardest. Mitme-suguseid marmelaade võib segada täiesti kartmatult, kuna kõik puuviljad sobivad üksteisega.

## Higiplekkidest rõivastel

Inimkeha nahaerituste tõttu saab tihti rõivastis kannata-tada, seda eriti kummimantlite kandmisel või suure pingutuse tagajärjel palju higistades. Higi koosneb vedelatest rasvhape-dest, nagu neutraalarvadest, kusi-happeist, keedusoolast, vähe-sest munavalgest ja muust. Kahjulik on higi peamiselt nii siid- ja villaste riiete värvidele kui ka kiududele.

Ja kuigi vesi, mis sisaldab 99% higi, varsti jälle ära au-rab, jääb siiski järele higis sisalduv kusinik. Kaenlaaukudes kujunev higi on juba iseenesest enam kusinikku sisaldav, mis-tõttu rõivad, mille varrukad pole kaitstud higilappidega, imu-tatakse läbi kusinikuga. Kusi-happe ühinemisel teiste eri-tiste ja mustusega kujunevad alkaalilised ained, mis mõjuvad alati kahjustavalt tekstiilkudedele. Teine osa kusinikust kristalliseerub kuivamisel, kusjuures tekivad väikesed teravate äärte ja otstega kristallid, mis mõjuvad hävitavalt riidekoele.

Siid on eriti tundlik, katkedes ruttu selliste mõjutuste tõttu. Seepärast on tähtis, et võimalikult ruttu kõrvaldatakse kõikidest kudetest higised kohad ja plekid.

Bensiini ja teiste sääraste hajuvate puhastusvahenditega ei saa eemaldada higiplekke ega -lõhna, sest kehahigis sisal-duvad ained lahustuvad ainult vees. Selleks otstarbeks kaste-takse vajalikud kleidikohad ettevaatlikult külma või leigesse seebihelbelahusesse ja pestakse. Seejärel loputatakse hästi pehme, leige veega, kusjuures loputusveele lisandatakse lõ-puks pisut äädikat. Valgete esemete juures on soovitatav kasu-tada lahjendatud vesinikülhpendit, kuna see pleegitab higi läbi kollaseks muutunud kude.

Et hoiduda ääraste tekkimisest, pigistatakse märjad kohad hästi välja. Järgnevalt tõmmatakse ese triiklauale ja klopi-takse puhta puuvillatükiga ülearune niiskus ära. Kunstsiidi, siidi ja heledate esemete juures tekivad väga kergesti pestud koha ümber äärised. Selle vältimiseks tõmmatakse kiiresti kogu riidetükk läbi külma, äädikaga hapendatud vee ja kuivatatakse.





## Maasika- ja vaarikahoididest

Mida rohkem perenaine valmistab endale talveks hoidiseid, seda odavam tuleb tal talvel pere toitlustamine. Vitamiinide rikkuselt ületavad meie kodumaa marjadest maasikad, vaarikad, sõstrad ja karusmarjad kaugelt apelsinid ja sidrunid. Et hoidised õnnestuksid, peab neid valmistama piinlikult puhtasti, kuna muidu võib kergesti kaduda marjade hea lõhn ja loomulik maitse. Maasikaid ja vaarikaid säilitatakse kõige rohkem keedistena, pudelites suhkruga, mahlana jne.

### KEEDISED

Nende valmistamiseks võetakse vastküpsevad marjad, kuna liiga küpsed marjad on kaotanud oma hea maitse ja lõhna. Valmimata marjad kaotavad aga sageli ilusa värvuse ja jäävad keetmisel kõvaks. Marju tuleb korjata kuiva ilmaga, vihmase ilmaga korjatud marjad on vesised ja peaaegu lõhnutud. Niisamuti pole hea liigne suhkrutarvitamine ega liigne keetmine. Mõlemad mõjuvad halvavalt marjade värvusele ja lõhnale.

Keediseid võib valmistada alumiinium-, email- ja nikkelnõudes. Vahukorjamiseks kasutatagu uut puulusikat. Vasknõusid pole soovitatav tarvitada, sest need annavad sageli keedistele mürgist vase maitset. Keeta tuleb keediseid väikesel tulel või pliidiraudadel. Segada pole soovitatav, parem on raputada, siis jäävad marjad terveks.

Puhastatud marjad pannakse suhkruga kihtide viisi keedunõusse ja lastakse nii mõned tunnid seista (umbes 4—5 tundi), misjärel pannakse nad tasasele tulele ja keedetakse aeglaselt, vahete vahel korjates vahtu. Kui marjad on muutunud läbipaistvaks, võetakse keedis tulelt ja hoolitsetakse selle eest, et pealekerkinud marjad imeksid end leent täis. Järgmisel päeval pannakse keedis purkidesse ja lõigatakse purgi põhja järgi pargamendist ratas, mis enne keedisele asetamist kastetakse keeva vette. Pargamendile valatakse mõne millimeetri paksune kord sulatatud parafiini, et õhk juurde ei pääseks ja keedise head lõhna ei rikuks. Iseäranis ettevaatlikult ja hoolikalt tuleb kinni panna paberi ja purgi kokkupuute äär. Seejärel võetakse teine, laiem paber, kastetakse niisamuti kuuma vette ja seotakse siis purk sellega kinni.

Suhkrut võetakse 1 kg aiamaasikate kohta  $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  kg. Metsamaasikatele ja vaarikatele veidi vähem.

### MAASIKAD JA VAARIKAD PUDELITES

Selleks valitakse ilusad ja terved marjad ning pannakse nad hästipuhastatud pudeleisse. 1 l aiamaasikate kohta võetakse  $\frac{1}{2}$ —1 kg suhkrut, mis lahustatakse 1 $\frac{1}{2}$  kg vees, ja keedetakse seejärel 5 minutit. Jahtunud suhkruleem valatakse üle marjade. Pudelid korgitakse tervete korkidega, seotakse pealt kinni ja pannakse pudelikõrgusesse keedunõusse heinte sisse, nii et pudelid üksteist ei puudutaks ja nende põhjad poleks vastu keedunõu põhja. Siis valatakse vesi nõusse pudelite kaelte kõrguseni ja aetakse keema. Kui vesi keeb, tõmmatakse nõu pliidi äärel ja lastakse seal  $\frac{1}{2}$  tundi seista, misjärel lastakse pudelid nõus jahtuda. Jahtunud pudelid puhastatakse, lakitakse ja viiakse hoiuruumi.

### MAASIKA JA VAARIKA MAHL

Küpsed ja puhastatud marjad pannakse keedunõusse, kallatakse külm vesi peale ja lastakse pliidiraua õige aeglaselt keema minna. Kui marjad on muutunud heledaks, võetakse keedunõu tulelt ja lastakse marjadel teise päevani seista. Seejärel kallatakse nad riidele nõrguma (pigistada ei tohi). Väljanõrgunud mahla iga liitri kohta võetakse  $\frac{1}{2}$  kg suhkrut ja keedetakse uuesti, vahtu riisudes, kümme minutit. Puhtad pudelid soendatakse, kallatakse mahl keevalt sisse ja korgitakse kohe uute korkidega. Jahtunud pudelid lakitakse ja hoitakse alal jahedas hoiuruumis. Iga liitri marjade kohta võetakse 1 l külma vett.

### MAASIKA- JA VAARIKAVÕIE

Marjamahla valmistamisel riidele jäänud segu hõõrutakse läbi puhta ja tiheda sõela, nii et seemned jääksid sõelale. Siis pannakse keedunõusse marjapuder ühes suhkruga (1 kg kohta  $\frac{3}{4}$  kg suhkrut) ja keedetakse tasasel tulel umbes 20 min., kuni segu muutub tumedaks ja läikivaks ning lusikalt kukub tükkides. Keetes segatakse pikkamisi puhta puulusikaga, et segu põhja ei jääks. Võie pannakse kuumalt purki. Jahtunud purgid seotakse pealt kinni nagu keediste juures.



**Termeid juukseid on kergem korraldada.**

Leeliseta juustepesemine säilitab Teie juuste loomuliku paenduvuse. Juuksed jäävad tugevaks ning paenduvaks ning lasevad end kergemini püsivaks soenguks korraldada. Teie rõõmustute oma soengu üle, milline lainete ilusa läike tõttu eriti mõjule pääseb.

"Ekstra-Mahe" on sobiv igale juuksele. — Blondiinid tarvitagu "Ekstra-Blondi". Mõlemaid sorte saate osta ka vedelikuna samuti seebita ning leeliseta.



**SCHWARZKOPF  
EKSTRA-MAHE**

*leeliseta Shampoo!*

Lab. S. Schneider, Tallinn.

## Kalkun mõtleb...

— pildistaja mitte, kui ta kaameras on Zeiss Ikoni pankromaatiline film. See film annab õiges must-valges vahekorras edasi kõiki värvitoone ja temale võetud kalkun tuleb tõesti kalkunina pildile.

Zeiss Ikoni pankromaatiline film pole aga üksnes hästi värvitundlik, vaid ka äärmiselt peenteraline, on säritaratu (tähtis vastuvalgusvõtete puhul!) ja kaetud erilise kaitsekihiga kriimustuste vastu.

Seepärast, kui tahate loomult pildistada, siis nõudke fotoäridest mitte filmi, vaid Zeiss Ikoni filmi „Panchrom“

**Esindaja: A.-S. KAPSI & Ko. Tallinn, Harju 46**

ILMUS UUS HINNAKIRI





KIRSIVORM SAIAVIILUDEGA

## SUVI

### KIRSIVORM SAIAVIILUDEGA

Ained: 1 l kirsse, 2–3 prantsaia, 1 kl. piima, 2–3 muna, suhkrut, võid.

Kirsid puhastada kividest ja keeta suhkruga kompotiks. Siis lasta nõrguda. Sai lõikuda viiludeks ja määrada igale viilule veidi võid, misjärel asetada nad kihtimisi tulekindlasse klaas- või savivormi, milline määratud rikkalikult võiga. Valada üle piimas klopitud munad, millele lisandatud suhkrut ja kirsikeedu. Küpsetada ahjus 20–30 min. Süüa marjamahlagaga.

## Tomat toiduks nii ja teisiti

Üheks meeldivamaks ja ka kasulikumaks toitlustamiseks on meil tomativilja kasutamine. Et tomatisalati kõrval saada vaheldust, valmistatakse

### täidetud tomatid.

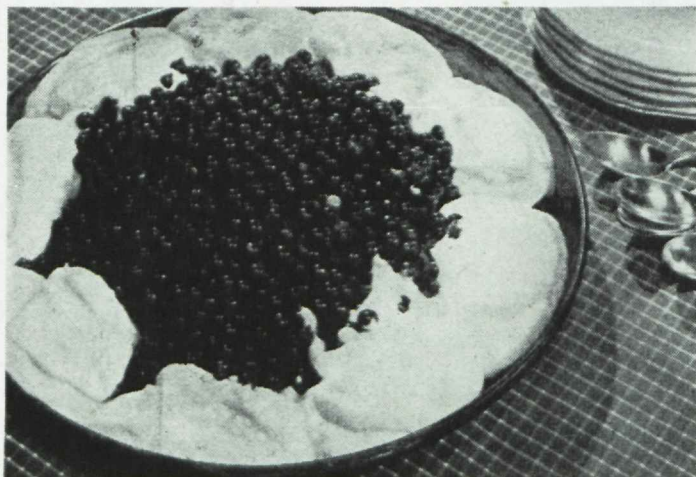
Millega täita? Kui see peab olema lihtne, siis tehakse tagasihoidlik majoneesiga salat kartulitest ja liha- või vorsti-ülejäädikdest. Külaliste jaoks võime laua korraldada pisut lopsakamalt. Meie paneme õnnestatud tomateisse singiviilu ja täidame nad siis aedviljasalatiga. Sinna juurde maitseb leib suurepäraselt. Sooljate tomatitoitude arv on väga suur.

### Tomatirull

koosneb lihtsast nuudlitaignast, mis rullitakse nelinurkselt ja kaetakse kooritud tomatitega. Tomatite koorimine on eriti kerge, kui nad enne koorimist asetada silmapilguks keeva vette. Et teha toitu pikantseks, riputatakse taigale, kui ta on juba võiga määratud, riivitud juustu. Tomateid võrtsitatakse soola, ingveri ja pisut pipraga. Taigen, mis tomatite ümber rullitakse, peab vaid kaks korda ümber jätkuma. Pööris pannakse rasvatud küpsetusvormi, valatakse pisut lihaleent üle ja lastakse väikesel tulel küpseda.

### Tomatid mantlis.

Ka sel puhul peab tomateid koorima ja võrtsitama. Siis keerutatakse neid riivitud juustus ja asetatakse nad nelinurkselt rullitud pärmitaignale. Ka võib singiviilukesi sinna sisse rullida. Sisemähitud tomatid pannakse plaadile ja küpsetatakse ahjus. Koos supiga moodustavad nad toitva



PUNASED SÕSTRAD MANNAVAHUS

lõuna. Pärimaignaks kasutatakse 25 g jahu, millest jätkub kümnele tomatile.

### Hautatud täidetud tomateid

võib mitmesugusel viisil valmistada. Nad õnnestatakse hästi ära ja pannakse soovikohane hästivõrtsitatud täidis sisse. Täidis võib koosneda kartulipudrust, seentest või spinatist. Väga hästi maitseb täidis hautatud hapukapsaste ja läbi sõela aetud värske hernepudrugaga. Tomateid peab hautama vähesel tulel kinnikaetud kastrulis, kus on pisut vett ja võid. Nad sobivad aedviljalisandina praetud või keedetud kala juurde. Sinna juurde võib pakkuda aga ka kartuleid, riisi- või odraputru. Teine hea täidis koosneb munast, vähesest piimast ja kaerahelvestest, milliseid hästi võrtsitatakse ja hästi läbi segatakse. Ühest munast jätkub kahele suurele tomatile, ühest supilusikatäiest kaerahelvestest ühele tomatile. Munade arvu võib loomulikult soovikohaselt suurendada. Tomatilt lõigatakse enne õnnestamist hästi ühtlaselt kaas pealt ära, mis pärast jälle peale asetatakse. Kinnises vormis hautamisel kerkib munataigen ja tõstab kaane pisut kõrgemale. Selle tomatitoidu juurde võib õhtul pakkuda veel rõstitud kartuleid.

### Tomatiõunad

on hästimaitsvad ja lihtsad valmistada. Mahlakaid õunu, millised enne kooritakse, katki lõigatakse ja seemnetest puhastatakse, lastakse koos tervete tomatitega vormis ilma igasuguse vedelikuta haududa, kuni nad on täiesti pehmed. Lõpuks kallatakse pisut sulavõid üle ja süüakse suhkruga ning soolaga.

Kui leidub liiga valmeid või juba pisut pehmeid tomateid, siis aetakse nad läbi sõela.

### Tomatimahli

säilib hästi, mida saab kasutada paljude toitide juurde. Selleks võetakse ilusad, küpsed tomatid, pestakse ja aetakse läbi lihamasina, hõõrutakse siis läbi jõhvsõela ja pannakse otsekohe patentkorgiga või kapslitega pudelitesse, mis hästi puhastatud. Kinnikorgitult ja ajalehepaberisse mähitud pannakse pudelid suure keedukatlasse, valatakse külma vett peale kuni pudelite ääreni ja keedetakse pudeleid, alates keemismomendist, 15–20 minutit. Seejärel peavad nad sessamas keeduvees täiesti jahtuma, enne kui nad sealt välja võetakse ja hoiule pannakse. Sääraselt valmistatud mahl on eriti hästi säilitatav ja maitseb palju aromaatselt kui tugevasti keedetud, paksuks muutunud mahl. Seda mahla võib tarvitada suppideks, kastmeteks, riisitoitude juurde jne. Ta asendab edukalt osa talvel puudevast värskest aedviljast.

### PLOOMITORT

Ained: 2 l ploome, 100 g võid, 2 spl. hapukoort, 2–3 muna, 400 g jahu, 1 kl. suhkrut.

Kaunistuseks ploomid ja vahu- või võikreem.

Või vahustada, lisada juurde suhkur ja ükskõik muud, siis hapukoor ning, kui kõik on vahustatud, jahu, millele võib lisandada veidi kakaojahu. Väljarullitud taigast võtta vormi või taldrikuga ümmargused rattad ja küpsetada ahjus



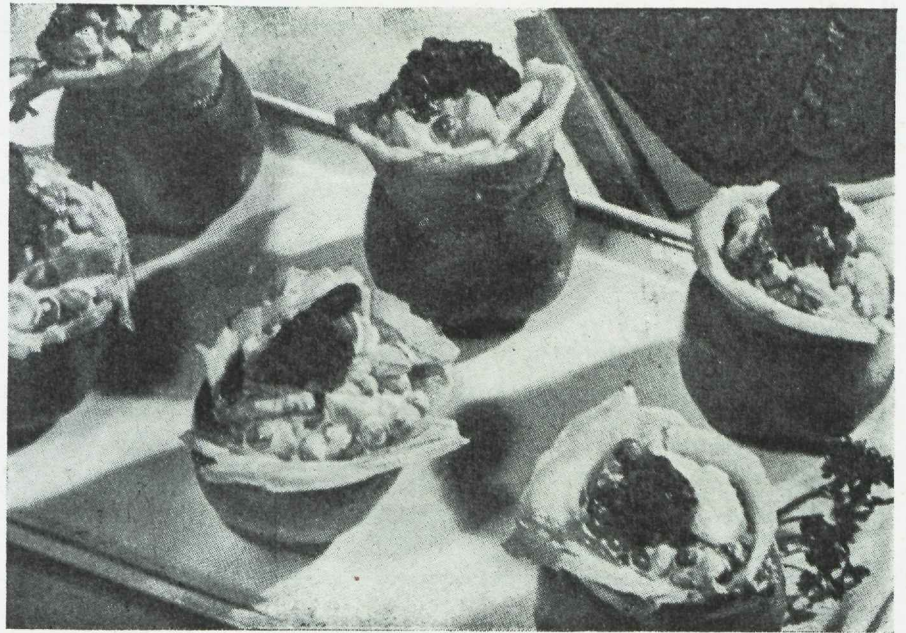
# KÖÖGIS

## KANAFRIKASSEE

Ained: 1 kana, supirohelist, soola, vett.

Puhastatud kana asetada keeva soolvette, lisada juurde hakitud supirohelist ja lasta pehmeks keeda. Siis asetada kana soendatud vaagnale. Valmistada valge kaste, milline maitsestada 1 spl. sidrunimahla ja 1 tl. kapparitega. Seejärel lõigata kana katki ning valada kaste üle. Lauale anda röstitud saiaviiludega.

Kana-keeduleem tarvitada puljongiks või supiks.



helepruuniks. Seejärel laduda iga küpsetatud ratta vahele puhastatud ja poolitatud ploome, riputada iga kiht üle suhkruga ning küpsetada veel kord soojas ahjus. Jahtunult kaunistada pealt ploomide ja vahukoorega.

## VÄRSKE HERNESUPP

Ained: 1—2 l värseid herneid, 2 porgandit, peterselli, võid, jahu, 2 l piima, soola.

Herned ja porgandid puhastada ning asetada keema väheses veega. Võist, jahust ja supileemest valmistada tumm, mis lisandada supile ühes eraldi keemaetud piimaga. Maitsestada soolaga Süüa soojalt.

## VAARIKALUMI

Ained: 1—2 l vaarikaid, 200 g suhkrut, 1/2 sidrunit, 3 munavalget, 8—10 lehte kalaliimi, 1 1/2 kl. vett.

Vaarikad hõõruda läbi sõela ja lisada neile juurde munavalged ning riivitud sidrunikoort. Külmas vees pestud ja antud hulga veega pliidil kuumutatud kalaliim lisandada marjadele jahtunult, misjärel kloppida niikaua, kuni saame kõva vahu. Vaht tõsta vaagnale, kaunistada pealt tervete vaarikatega ja süüa rõõsa piimaga.

## OMLETT KEENUD AEDVILJAGA

Ained: 8 muna, 8 spl. piima, 3 spl. jahu, võid, soola, pipart, murulauku, petersellilehti, lillkapsast, ube, herneid, suhkrut.

Munakollased kloppida, lisada juurde jahu, soola, piima, pipart, hakitud peterselli ja murulauku ning lõppeks kõvaks vahuks löödud munavalge. Küpsetada võis üle panni suured koogid. Rullida kokku ja lõikuda 5—6 sm pikkusteks tükkideks. Aedvili keeta suhkru- ja soolvees eraldi sortide järgi ning asetada vaagna keskele. Valada üle pruuni võiga. Ringi ümber asetada omletilõigud ja anda kuumalt lauale.

## RÖSTITUD HEERINGAD

Ained: 3 suurt heeringat, 2 spl. võid või searasva, sibulat, piima.

Pestud ja sisikonnast puhastatud heeringaid leotada 1 päev piimas. Seejärel võtta selgroog välja, asetada heeringapooled traadist restile ja küpsetada sütel mõlemalt poolt pruuniks. Asetada vaagnale ja valada üle praetud sibulate ning võiga. Süüa kartulite ja munakastmega.

## MUNAKASTE

Ained: 2 spl. võid või rasva, 2 spl. jahu, 1—2 kl. keeduleent või keeva vett, 2—3 muna, soola.

Või sulatada pannil, lisada juurde jahu ja vähehaaval segades ka leem. Seejärel keeta läbi mõni minut. Kõvakskeedetud ja hakitud munad lisandada kastmele enne laualeandmist.

## KILUDE SOOLAMINE

Iga 10 kg kilu kohta võtta: 1 kg soola, 100 g suhkrut, 6 loorberilehte, 35 g vürtsi, 25 g pipart, 5 g muskaatõit, 5 g muskaatpähklit, 2 g ingverit, 8 g nelki, 10 g salpeetrit, 5 g kaneeli.

Kilu pesta ja pühkida. Maitseained jahvatada ja segada soola, suhkruga ning salpeetriga. Puu-, kivi- või klaasnõusse riputada kord saadud segu, siis laduda kord kilusid, asetades vahele mõni loorberileht. Nii korrata, kuni nõu on täis. Ase-

## TÄIDETUD TOMATID

tada peale kerge vajutus ja hoida jahedas ruumis. Kilusid on soovitatav valmistada väikestes nõudes.

## TOOR-MAGUSTOIT ÖUNTEST JA PIRNIDEST

Ained: 1/2 kg õunu, 1/2 kg pirne, 50 g hakitud pähkleid või mandleid, 1/2 sidruni mahl, õunamahla ja maitse järgi suhkrut.

Õunad riivida, millele segada juurde pähkliid, suhkrut ning õunamahla. Tõsta vaagnale. Pirnid koorida ja lõikuda neljaks, südamik võtta välja. Öunasegu asetada vaagnale ringi ja riputada üle sidrunimahla ning peene suhkruga. Anda kohe lauale.

## PUNASED SÖSTRAD MANNAVAHUS

Ained: 50 g sõstraid, 100—200 g suhkrut, 1/2 l vett, 50 g suhkrut, 50 g mannat, 3 lehte valget kalaliimi, sidrunikoort.

Sõstrad puhastada, pesta ja lasta nõrguda, siis segada suhkruga ja asetada vaagna keskele. Vesi lasta keema, misjärel lisada juurde suhkur, manna, riivitud sidrunikoort ja lasta keeda 8—10 min. Võtta tulelt, segada juurde külmas vees pestud ja väheses kuumas vees leotatud kalaliim ning kloppida vahustajaga kõvaks vahuks, mis asetada lusikahaaval vaagnale marjade juurde. Süüa rõõsa koore või piimaga.

## RABARBRI-MAGUSTOIT KIRSSIDEGA

Ained: 1 kg rabarbrit, 100—200 g suhkrut, 16 lehte kalaliimi, 1 kl. kividest puhastatud kirsse ja veidi marjamahla.

Rabarbrid koorida ja lõikuda tükkideks. Keeta 1—2 kl. vee ja antud suhkruga umbes 10 min., et nad oleksid pehmed, kuid ei laguneks. Siis tõsta rabarbrid vahulistikaga leemest välja. Leemele lisandada marjamahla ja kalaliimi, mis on pestud külmas vees ning sulatatud kuumas vees. Rabarbritükid asetada ühes kirssidega magussöögi-klaasidesse, valada leem peale ja lasta tarduda. Süüa rõõsa piimaga.



RABARBRI-MAGUSTOIT KIRSSIDEGA



## Teie kaalute... Peaksite aga kaaluma...



Võrrelge oma kehakaalu selle tabeliga.

Pikkus cm	Vanus 15—19 kg	Vanus 20—24 kg	Vanus 25—29 kg	Vanus 30—34 kg	Vanus 35—40 kg
150	46	47	48,5	50	51,5
155	50	51,5	53	54,5	56
160	55	56,5	57,5	58,5	61
165	58	59,5	61	62,5	64
170	63	64,5	65,5	67	69

Kui olete kindlaks teinud, et tabel ei vasta Teie kaalule, kui olete võtnud juurde, siis katsetage

**BOXBERGER'i**

**KISSINGEN'i**

LAHJASTAMISTABLETTIDEGA

SAADAVAL APTEEKIDES

## OTSIN ENDALE KLEITI — JA EI LEIA ÜHTEGI

Naiste meeldivaimaks kõneaineks on mood. Moeajakirjad on naistele ihaldatavamaks lektüüriks. Südilt kummardutakse üle piltide ja saadakse õhutust, seda aga mitte niivõrd nõudest omada ilusat kleiti, kui võrd esteetilisest naudingust. Selle väga elava üldise moehuvi vastandina võib aga sageli tõehele panna, et naine, lehitsedes moeajakirja isiklikes kleidivajaduse huvides, näib vähema rõõmuga asja juures olevat. Ja kahjuks pole need juhtumid harvad, kus lugeja on isegi pahane, leides moe ja selle esitamiseviisi olevat liialdatud, mõtetu, eksitava, ainult mannekeenidele väljamõeldu. Mida muidu kõneainena jaatati, muutub järsku, pöördudes isiklikuks moevajaduseks, raskeks. Nüüd sündis see, mida meie liigagi sageli võime tõehele panna kübaraärides ja igasugustes moe-

ärides: asjad, mida nauditi kaugel puhtesteetilisest seisukohast lähtudes, kaotavad palju, nihkudes omandatavuse piirkonda, asetudes vahekorda meie isikuga. Kui on tegemist imetletud asjade eluliseks muutmiseks, kujundades nad nimelt isikupärasteks, kaotavad nad oma võlu. Ikka jälle ilmneb seda abitust, kus esineb vihastumist, millal just lust ja rõõm peaksid tajutavad olema, kui on tegemist ilusast moeloomingust endale sobiva valimisega. See pahameel on põhiliselt tingitud oma puuduliku fantaasia tundmisele jõudmisest. Sest puudub ettekujutusvõime joonistatud kleidi ümbermõtlemiseks enda tarvis. Vaatlemisvõime väsib pildi haaramisest selliselt, nagu esitab seda moeajakiri, selle asemel, et astuda tegevusse moepildi ümberloomisega kleitolevuseks enda kujutluse järgi, kusjuures moodne-asjalik muutub isiklikuks. Igatahes siin nõutakse lugejalt väga elavat kaastööd moeajakirja lehitsemisel, sest ta peab oskama valida endale sobivat kleiti. Vaatleja peab olema võimeline leidma esitatud vormist kleidi-idee, et näha seda võimalikult sobivana enese isikule.

Mis enamik naistele teeb raskeks moeajakirja läbitöötamise, on ajakirjades leiduv mitmekesisus. Kui sageli pannakse moeajakiri pabandunult kõrvale märkusega: „Kunagi ei leita seda, mida otsitakse.“ Veelkordsel lehitsemisel, võib-olla mõne moeasjatundliku inimese kaasabil, ilmneks kindlasti enamikul juhtudel, et ajakiri sisaldab siiski otsitavat, millest esimesel lehitsemisel silm üle libises. Kuigi leidub naisi, kel on oskust ja arusaamist endale sobiva moe leidmisel, peab siiski tähendama, et enamikule naistele valmistab rõivastusküsimus raskusi. Kuna aga tänapäeval, kehakultuuri-ajastul, nõutakse enam kui kunagi varem rõivakultuuri, mis on võimalik ka väikese sissetuleku juures, siis peab naine end moe suhtes arendama teatud arusaamiseni. Ta peab jõudma moepäralise kasvatuseni, mis on saanud kultuurseks nõudeks. Moeajakiri üksi ei saa igatahes viia sellele eesmärgile.

Kuna moejoone arenemine toimub alati tihedas seoses riide mustriga ja materjaliga, siis on moevormide muutumine ja jätkamine arusaadav ainult sesooni uute materjalide tundmise abil. Kuipalju elavamaks ja rikkalikumaks võib muuta moeajakirja vaatlemine, kui tuntakse ka riiet, mille jaoks on mõeldud joonistatud modellid! Silm peab oskama moepilti näha ka isikupärase joone seisukohalt. Kui vaadelda moeajakirja täielise ettekujutusega moodide materjalist, siis on ka kergem jooniste ümbermõtlemine õmmeldud kleitideks.

Elav moeajakirjade vaatamine on peaaegu juba kaasaotsemine. Kui moeese on saanud vaatlejale arusaadavaks, siis pole vaatleja enam kaugel sellest, et arvustavalt otsustada ja ära tunda, millised kleidid on kantavad teatud otstarbeks ja teatud inimestele. Mingisugust mitte paljutootavat kleidikaunistist ei vaadata enam kui tingimata modelli juurde kuuluvat eset, mis sageli teeb kogu kleidi ebameeldivaks. Siin leiab moeajakirja teise lahenduse, kuna ta saab moe põhvormist aru ja teab, kuidas teostada teist, isikliku maitsele vastavat muudatust.

Ka ei tarvitse ettekirjutatud värvust ja mustrit võtta ilmingimatusena need naised, kes on võimelised moeajakirja läbi töötama iseseisva arusaamise järgi.

Need siin esitatud näited on ainult vihjed, kuidas heade põhvormidega kleite saab vähete moelisandite muutustega kujundada enda maitsele vastavalt. Kui lugeja sel viisil kasutab oma moepäraseid tähelepanekuid teadlikult lõikele, lastes end mitte segada antud moest ja selle lisanditega, siis muutub moeajakiri ta käes nii elavaks abinõuks, et ta oskab instinktiivse kindlusega teha end kõikidel õmbluskunsti juhtudel kasulikuks.

## Vesi ravib

Naha tervise säilitamiseks peaksime iga päev pesema oma keha üleni, et kõrvaldada tolmu, kuivanud higi ja lahtiste, surnud epiteelrakkude läbi tekitatud mustust. Peale selle peab võtma nädalas kord või kaks üldvanni. Et vesi saaks tungida kõikjale naha alla, tuleb peale pesemist nahk kõvasti kuivaks hõõruda (froteerida). Haiguste puhul on soe vesi heaks valuvaigistavaks vahendiks, kuna ta mõjub naha veresoonekestele laiendavalt ja lõdvendavalt. Tänu sellele lõdvendavale toimele on soojad istevannid osutunud heaks soolte krambisarnase olukorra (kõhukinnisuse) ja põierikete puhul. Ka soe üldvann mõjub nimetatud haiguste puhul tervendavalt. Kuumad kompressid ja mähised leevendavad valu igasuguste pistete ja teiste ägedate valuatakkide korral, nagu närviliste südamehäirete, kurguvalude ja sapi- ning neerukividest tingitud pistete puhul.

Erilist head mõju avaldavad auruvannid põie-, neeru- ja teistele alakehahaigustele. Pea-auruvannid kergendavad hin-

gamiselundite katarre, neuralgiat ning keskkõrva ja lauba-koopa eksudaate.

Külm vesi mõjub organismile hoopis erisuguselt ja teisiti kui kuum (40—50°) või soe (35—40°) vesi. Esmalt kitsenevad külma vee ärrituse tõttu naha veresoonekesed, millele aga järgneva peagi nende laienemine, tuues ühtlasi kaasa naha punetuse ja mõnusa soojustunde. Verrega rohkesti paisutatud organid vabastab külm vesi liigest koorvast. Silmade, kõrvade, nina, kaela ja kurgu põletikuliste protsessidele mõjub hästi, kui lasta kehale kas vooliku või valamiskannu läbi külma vett. Peavalude korral mõjub hästi külma veevalangu juhtimine põlvedele.

Igapäevane märja rätikuga hõõrumine on hea vahend keha karastuseks.

Osalisel (3/4 osa kehas) või kogu kehale asetatud märjad mähised evivad ravivat mõju palavikku haigustumiste korral.





Lp. daamid,

suitsetage terwishoidlikult

# DENICOTEA-pits (filter)

KAITSEB TEIE

KOPSU,

HAMBAID,

KURKU JA SÖRMI!

Saadaval vastavates eriärides.

ESINDUS: A.-S. PROV. J. LILL

Lastele ja närvilistele haigetele oleks soovitatav teha vaid osalisi ( $\frac{3}{4}$  osa k.) mähiseid, kuna siis jäävad käed vabaks, mistõttu haige ei tunne end liiga mähituna.

Külma veega tehakse kompresse teatud põletikuliste protsesside ja südamehaiguste puhul.

Vahelduvad vannid, mis seisnevad sooja ja külma vee korduvas vahelduvuses, mõjuvad tervisele eriti hästi. Heaks karastusvahendiks on kehale vahelduv vann järgmisel kujul:

3 minutit ollakse soojas ja seejärel 30 sek. külmas üldvannis. Seda korratakse 5—6 korda. Külmutate jalgade puhul on kasulikud vahelduvad jalavannid, kus jalad lastagu vaheldumisi külma ja sooja vette.

Vesi joogina — eriti hommikuti ja õhtuti 1—2 klaasitäit — on parimaks vahendiks kogu keha vabastamisel halbade tarvitatud ainetest ja kasutuist jäänustest. Seega ergutatakse märgatavalt neerude, põie ja soolte tegevust.

## Nõuandeid majapidamisesemete korrashoiuks

### Kärbesemusta

eemaldatakse pronksasjadelt nuuskpiiritusega läbiimunud lapiga, kuivatatakse hiljem puhta rätiga ja poleeritakse.

Mööblit kõrvaldab kärbesemusta piiritusega läbiimmutatud lapp. Pärast seda tuleb mööblit kohe pehme lapiga poleerida.

### Ülekullatud peegliraame

puhastatakse kärbe- ja tolmuplekkidest seega, et hõõrutakse neid lõigatud sibulaga, mida aeg-ajalt kastetakse piiritusse. Pehme lapiga, mida sageli puhtas vees loputada ja välja väänata, raami hästi hõõruda. Seejärel kuivatada ja poleerida põhjalikult pehmete lappidega.

### Plüüsmööblit

klopitakse ja harjatakse väljas põhjalikult. Pärast hõõrutakse seda puhta vihmaveega, millele on lisandatud pisut piiritust. Seejuures tohib tarvitada ainult kiuvabu lappe.

### Värvipritsemeid aknaruutudelt

eemaldatakse kergesti, kui ruudud märjaks teha ja lame-dalt rahatükiga hõõruda. Ka vanu värviplekke võib sel teel kergesti eemaldada.

### Peegleid ja aknaruute

saab kergesti kriidipulbriga, millele lisandatud mõned tilgad piiritust, täiesti puhtaks ja läikivaks hõõruda.

### Ummistunud veereni

puhastatakse peotäie sooda ja hariliku keedusoola seguga. Segu lastakse seista tund aega ummistunud kohal ja loputatakse siis kuumaga veega ära.

### Plekk, mis tingitud kopeerpliatsist,

puhastatakse piiritusega. Lappe, mida puhastamisel tarvitatakse, tuleb sageli vahetada.

### Õliplekke mööbliriideilt

eemaldatakse järgmiselt. Puuvillaseilt: pesta piiritusega ja uhta leige veega.

Linaseilt ja siidilt: pesta ühtlases osas piirituse ja veega, hästi loputada ja lahtise riide puhul vasakult poolt triikida.

Villaseilt: ühtlases osas sooja vee ja piiritusega pesta, sellisama riidetükiga üle katta ja kergelt triikida. Vanemate plekkide puhul enim glütseriiniga tupsutada, lasta mõjuda ja siis salmiaagiveega välja tupsutada. Selleks tarvitada puhast kätina või vatitükki.

### Rasvapekkid kõrvaldatakse bensiiniga

Tuleb hoiduda heledailt mööbliriideilt rasvapekke puhastamast bensiiniga, kuna see on sageli asjatu ja jätab inetuid rante. Plekk tuleb küllaldaselt üle raputada kuumendatud

kartulijahuga (jahu ei tohi muutuda aga pruuniks). Seejärel hõõrutakse plekk valge lapikesega välja.

### Õrnu metallesemeid

puhastatakse edukalt järgmise seguga. Seitse osa vett, neliteist osa alkoholi ja kaks osa lavendliõli. See lahus pannakse kätina esemele ja hiljem, kui lahus kuivanud, poleeritakse pehme villase lapiga.

### Plekid tumedalt nahalt

kõrvaldatakse lahusega, mis sisaldab eneses 5 g põdrasarvesoola ja 50 g sooja vett. Niipea kui tekib vaht, tupsutatakse vedelik ära ja hõõrutakse koht kuivaks.

### Roosteplekid nikkelesemelt

eemaldatakse alkoholiga, millele lisandatud tilk väävelhapet.

### Tahma vaipadelt ja mööblikattelt

eemaldatakse peensoolaga, mida lastakse natukene mõjuda ja harjatakse siis ära.

### Äärised pesukaussides

lasevad end kerge vaevaga kõrvaldada, kui lapile raputada pisut keedusoola.

### KUIDAS KÕRVALDADA PLEKKE

Ka haigetoas peab tundma end hästi, nii paradoksaalselt kui see ka kõlab — haige ja ta külaline. Haigetele ei saa valmistada suuremat rõõmu, kui ta toa, ta pesu ja kõikide esemete eest, millega ta kokku puutub, kahekordselt hoolitsemise. Nii haigetele kui ka arstile on piinlik puhtus suureks abijõuks paranemisel.

Kuna haigetoas tegeldakse kõigi võimalikkude keemiliste vahenditega, nagu rohtude, salvide ja loputusvedega, siis on vaevast jätavad plekid, mis jätavad sageli pesule või nahale inetuid jälgi. Need plekid ei lase end igakord pesemisega kõrvaldada, siin peab tarvitama kindlaid vastuabinõusid. Paljude plekkide juures nõuab ka hügieen, et nad ei satuks üldisse pesu, vaid eemaldatakse varem. Esitame mõned haigetoas sagedamini esinevate plekkide kõrvaldamisviisid.

Veri. Värske vereplekk tuleb kõigepealt pesta leige veega välja. Kui ta sel viisil täielikult ei kao, siis võib seebiga üle pesta. Kunagi ei tohi pesemiseks võtta sooja või kogu niu kuumat vett. Kui kuivanud, mitte väga vanu plekke niisutada booraksilahusega, lahjendatud salmiaagiga või lahjendatud seebipiiritusega. Seejärel leige veega üle pesta. Vanu plekke leotada leige glütseriiniga ja puhastada siis lahjendatud salmiaagiga või lahjendatud seebipiiritusega. Väga kiiresti saab neid kõrvaldada, kui tupsutada vastavaid kohti ettevaatlikult vesinikülhipendiga, misjärel mõne minuti pärast selge veega üle loputada. Sellisel viisil võib toimida, kui pesus säilivad kollased laigud.



Kaaliumpermanganaat. Pesemisel või kuristamisel satuvad kergesti mõned tilgad nahale ja pesule, tekitades pruune plekke. Lahustada veidi naatriumbisulfiiti viiekordse veehulgas, lisada mõni tilk soolhapet juurde ja tupsutada plekki selle seguga. Plekk kaob kohe. Võib tarvitada ka oksaalhappelahust või naatriumoksaallahust.

Elavhõbedasoolad (sublimaat jt.). Plekkidele tilgutada joodtinktuuri. Osta mõni gramm joodkaaliumi, mis võimalikult väheses vees sulatada, hõõruda vastavad kohad sellega sisse ja loputada veega.

Riitsinus, salvid, palsam, kalamaksaõli, vaseliinid, lanoliin. Enamasti on siin tegemist rasvplekkidega, mistõttu neid saab bensiini, bensooli (ettevaatust, vähem hädahohtlik kui bensiin on bensinoform), või trikloor- etüleeniga välja hõõruda. Kalamaksaõli korral peab alati sooja seebiveega üle pesema. Lanoliini võib eemaldada seebi- piiritusega. Rasvplekkide kõrvaldamisel peab alati alla pa- nema hästiimeva riide või kuivatuspaberi.

Hõbedasoolad moodustavad nahal ja riidel mõne aja pärast tumedaid plekke. Kui neid ei kõrvaldata, tekib riidesse aja jooksul auk. Plekke hõõruda künneprotsendi- lise joodkaaliumi ning vee lahusega, lastes seda umbes kümme minutit mõjuda. Seejärel määrada plekke niisama tugeva naatriumthiosulfaadiga. Seda puhastust peab enamasti veel kord kordama. Vahepeal ja lõpuks pesta ese hästi veega puh- taks.

Jood. Joodiplekke leotada salmiaagiga, mis kõrvaldab nad niihästi kätelt kui ka riidelt.

### Oma tööstuse saadustest soovitame rikka- likus ja maitsekas valikus käsitsikootud

*mööbliriideid, ukse-  
ja aknaeesriideid*

Kavandid prl. A. OESTE'lt

IGAS VÄRVIS

## vaiba- ja käsitöölõnga

Ostetakse maalamba villu.

**Džuudiriidet** lõngadele vastava ruu- dustikuga. Kraasimise, korrutamise ning riide värvimise, vanutuse ja pressimise tööd tehakse kiiresti ja korralikult võistlemata headuses.

### HEAD KODUMAA VILLAST RIIE

kõrges kvaliteedis

**MEIE LÕNGADE MÜÜGIKOHAD:** VÕRUS, Kreutzwaldi tän. 50, A. Pihlak; VILJANDIS, Lossi tän. 16, M. Labi; PÄRNUS, Kalevi tän. 41, H. Reimann; PAIDES L. Rästas, tel. 107; PETSERIS S. Martsen; TALLINNAS, Lühijalg 6, K. Saarse; RAKVERES, Tallinna t. 20, S. Haukka; RAK- VERES, Lai tän. 13, L. Leinfeldt; NÄRVAS, Joala tän. 26, E. Stern; VALGAS, Keskk. tän. 11, firma „Amro“; TÜRIL A. Rumvolt; PÕLTSAAMAAL, Jõgeva tän. 10, A. SUPP; KARKSI-NUIAS Reile.

Villa- ja värvimistööstus „EKSTRA“

# A. TRÄSS

TARTUS, Narva t. 49, telef. 10-07

TALLINNAS, S. Tartu mnt. nr. 12

PÄIKE, VESI JA —

# MILVI KREEM



MILVI KREEM  
SAADAVAL KÕIKIDES  
APTEEKIDES JA  
ROHUKAUPlustes

A.-S. EPHAG'I labor. Tallinn.

## Teie küsite — meie vastame

Lugeja Rakverest.

Rasedusajal kantavat kõhuhoidjat saate enamasti igast korsetiärist. Hind umbes 8—10 krooni.

Emmy Tartust.

1) Valgete-vooluse arstimiseks pöörduge mõne naistehai- guste arsti poole.

2) Halva suulõhna põhjuseks võivad olla vigased hambad, kuid ka mõni sisemine haigus. Laske arstil kindlaks teha halva suulõhna põhjustaja ja määrata vastav ravi.

M. H. Tallinnast.

Kodumaa vaibalõng on märksa odavam välismaa lõngast, kuid siiski küllalt vastupidav ja värvikindel. Teatud värvit- toonid, mis on valgus- ja päikesetundlikud, luituvad ja pleegi- vad ikkagi aja jooksul, olgu siis kodumaa või välismaa lõng.

Õie Tarvastust.

1) Lügse higistamise korral võiksite higistavad kohad määrada õhtul formaliiniseebi vahuga ja hommikul maha pesta.

2) Teie pojengidel on kindlasti mingi haigus, mistõttu nad eritavad ainet, mis meelitab sipelgaid. Tervetele pojengidele sipelgad ei tüki.

3) Aiateid võib umbrohist hoida edukalt puhtad „Uso- liga“. Pöörduge selle saamiseks Tartu ülikooli katsejaamade poole Raadi mõisas.

Lugeja Nõmmelt.

Nahaalused punased joonekesed on laienenud veresoone- kesed, mida saab ravida süsihappelumega.

Teie teisele küsimusele saame vastata ainult kirjalikult, kui saadate meile oma nime, aadressi ja postmargi saatekulu- deks.

### Toimetusele saadetud kirjandus.

E. Laidsaar: Idavalvur. Draama 5 vaatuses. Eesti Hari- dusliidu kirjastus, Tallinn, 1938.

„MARET“ ilmub kord kuus ühes mustri- ja lõikelehega. — Tellimishinnad: Sisemaale aastas kr. 3.50, 6 kuud kr. 1.80, 3 kuud kr. 0.90. Välismaale aastas kr. 5.50, 6 kuud kr. 3.—, 3 kuud kr. 1.50. — Kuulutuste hinnad: 1 mm üle lehekülje laiuse 80 senti. Kaantel I kaane seesmine külg kr. 120.—, viimase kaane seesmine külg kr. 100.—, viimase kaane välimine külg kr. 150.—, 1/1 lehekülge sisuosas kr. 200.—, 1/2 lehekülge kr. 100.— jne. Kuulutajaile võimal- datakse koha valik ainult võimaluste piires. Vasesügav- ja mitmevärvitrüki lehekülgedel kuulutusi ei avaldata. — Välja- andjad: V. Kask ja R. Puusepp. Vastutav- ja peatoimetaja R. Puusepp. Käsitöö, moe ja majapidamise osak. toi- metaja: Linda Puusepp. Keeleline korrektor: Eti Sirg. — Toimetuse, talituse, trüki- ja kaitsekoda: Tartus, Ülikooli 25; telefonid: kontor, trükikoda ja ärijuht 15-20, peatoimetaja ja trükikoda 19-75; pk. 22. Posti jooksev arve nr. 2201. Sissemakse ja tellimisi võetakse vastu igas postiasutises.

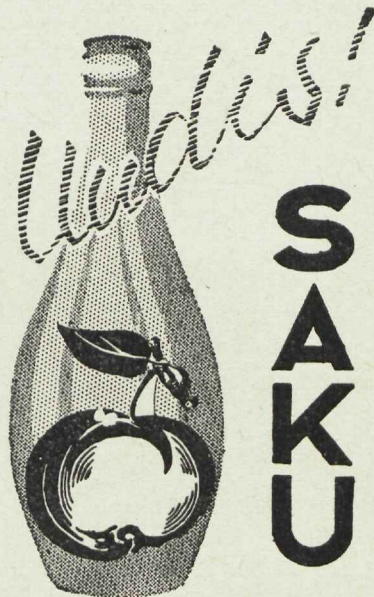
„Mareti“ trükk, Tartus, 14. juulil 1938. a.





**„VALGE RIST“** -  
levinenum õmblusniit.  
**„MERCATOR“** -  
parim õmblussiidi asendaja.

ERA



**S**  
**A**  
**K**  
**U**

**ÕUN**  
*puudelis*  
**ÕUNAJOOK**

ERA

# «Politseileht»

on mitmekülgne ajakiri, seisab kõigi kodanike teenistuses ja toob oma sisus huvitavaid päevasündmusi käsitlevaid ja elulisi küsimusi lahendavaid kirjutisi.

## „Politseilehes“

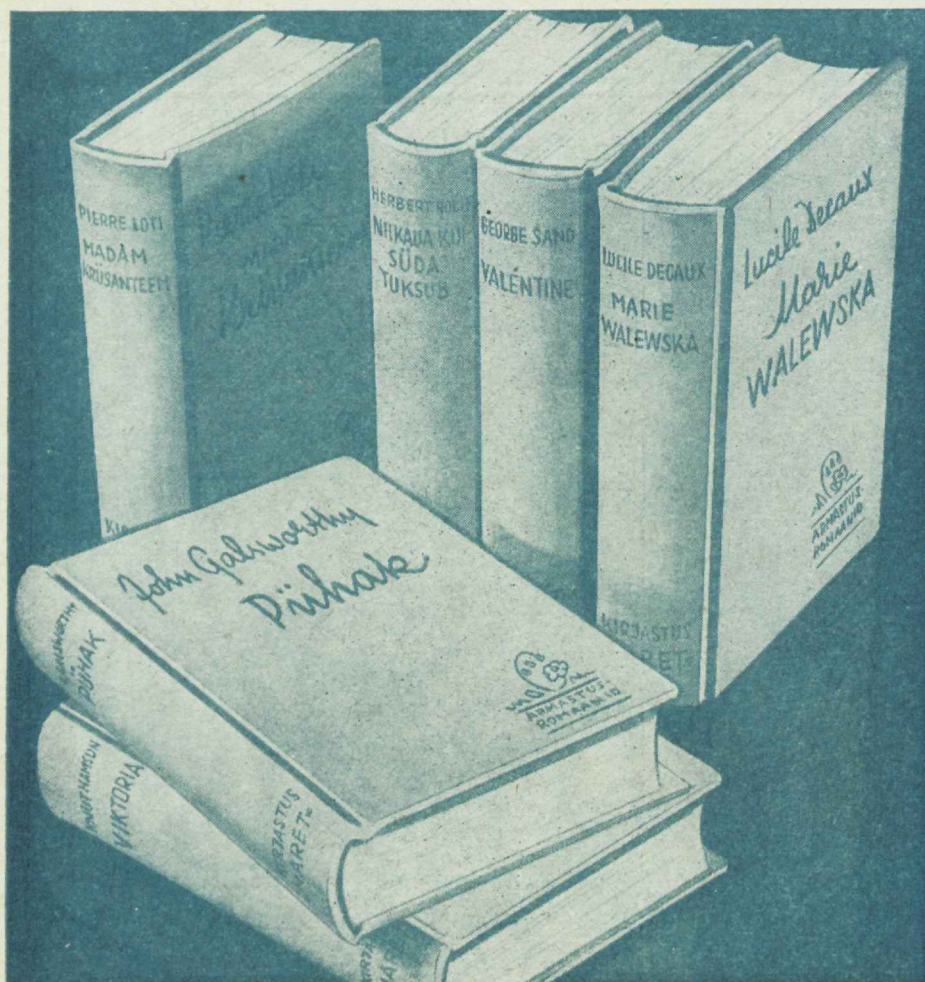
leiate juhendeid õnnetuste ja kuritööde vältimiseks.

## „Politseileht“

levib laialdastes rahvahulkades, seepärast on kuulutamine „POLITSEILEHES“ tasuv ja otstarbekohane kauba tutvustamine ostuvõimelisile ringkonnile.

Toimetus ja talitus Tallinnas, Toompea lossis. Telef. toimetus 471-90, talitus 448-92.  
Jooksev arve Eesti Pangas nr. 543, posti jooksev arve nr. 377. Postkast nr. 438.





## Teie südamesoov täitub!

Kui sageli olete soovinud endale väikest raamatukogu — häid ja armsaid raamatuid, mille lugemine kannab Teid eemale argipäevast. Kuid ühtlasi olete soovinud raamatuid, mis oleksid nägusad ka välimuselt, et nad riulile asetatult oleksid ehteks kodule, luues sinna mugava ja kultuurse õhkkonna.

Seda võimaldab Teile

## Armastusromaanide sari

See on 1938. a. luksulikum ja odavam väljaanne.

Kogu sari ilmub ILUKÖITES (seljal ja kaanel kuldtrükk).  
6 romaani — umbes 2000 lk.

Kõik raamatud ilmuvad 15. novembriks.

Hinnad ettetellimisel:

SULARAHAS :		JÄRELMAKSUGA :	
25. augustini .	kr. 23.—	23 krooni —	4 osas :
25. oktoobrini .	„ 27.—	25. augustil . . .	kr. 5.—
Pärast 15. nov. .	„ 30.—	25. septembril . .	„ 13.—
		25. oktoobril . . .	„ 5.—

Tellimishinna võib sisse maksta kirjastuse „Mareti“ posti jooksvale arvele nr. 2201 aprilli numbri vahel oleva posti jooksva arve sissemaksukaardiga.

Kirjastus „MARET“

Tartus, Ülikooli 25. Telefonid : 15-20 ja 19-75.  
Posti jooksev arve nr. 22-01.

## Ilusad on raamatud armastusest

Nad jutustavad õnnelikkudest ja õnnetutest südametest. Neist hoovab lugejale vastu õrnust, nukrust, kannatust ja õnne, lootusi ning kahtlusi.

### Knut Hamsun: Viktoria

Ühe armastuse ajalugu.

„Viktoria“ pole ainult ühe armastuse ajalugu, vaid on moodne ülemlaul armastusele. See raamat meenutab lapsena loetud muinasjuttu kahest kuningalapsest, kes teineteisele „väga armsad olid“, aga siiski ei tohtinud abielluda. Niisama lihtne on selle romaani sündmustik, mida kirjanik on jutustanud sügava kaasaelamisega ja haaravusega.

„Kui suurem osa kaasaegeest kirjandusest on vajunud ükskord unustushõlma ja tolmunud, siis jääb ikkagi „Viktoria“ püsima ja juhtijaks noortele armastajatele inimestele nii nagu täna ja homme,“ üteldakse kirjandusloos.

### Herbert Roch: Niikaua kui süda tuksus

See on vaikne, lihtne raamat armastusest ja ränakutest, eneseleidmisest ja -kaotamisest. See on laul proosas, tõsine ja armas, sõbralik ja süngene ning puhas kui metsade ja rohu lõhn. Romaani keskseks kujuks on noor viuldaja, kelle soontes voolab matkaja veri. Vaikse kaastundega, kuid siiski lohutatult paneme raamatu läbilõetult käest.

### Lucile Decaux: Marie Valevska

Noor poola krahvinna Valevska armub Napoleonisse, kingib talle poja ning järgneb talle ka siis, kui keiser saadetakse Elba saarele maapakku. Napoleon austab teda kuni oma surmani; võib-olla on ta ainuke naine, keda suur keiser on tõsiselt ja sügavalt armastanud. „Kirjanik on meile oma kütkestavas romaanis naisekuju nii elavalt joonistanud, et meie tahtmatult peame tema traagilisele elule kaasa elama,“ ütleb üks arvustajatest.

### Pierre Loti: Madam Krüsanteem

Pierre Loti on saanud ka eesti lugeja lemmikirjanikuks, nagu ta on seda muudegi rahvaste juures. „Madam Krüsanteemi“ tegevus sünnib eksootilises Jaapanis. Nagu ikka nii teeb ka selle teose meile armsaks ja veetlevaks Loti' luuletajahing.

### George Sand: Valentine

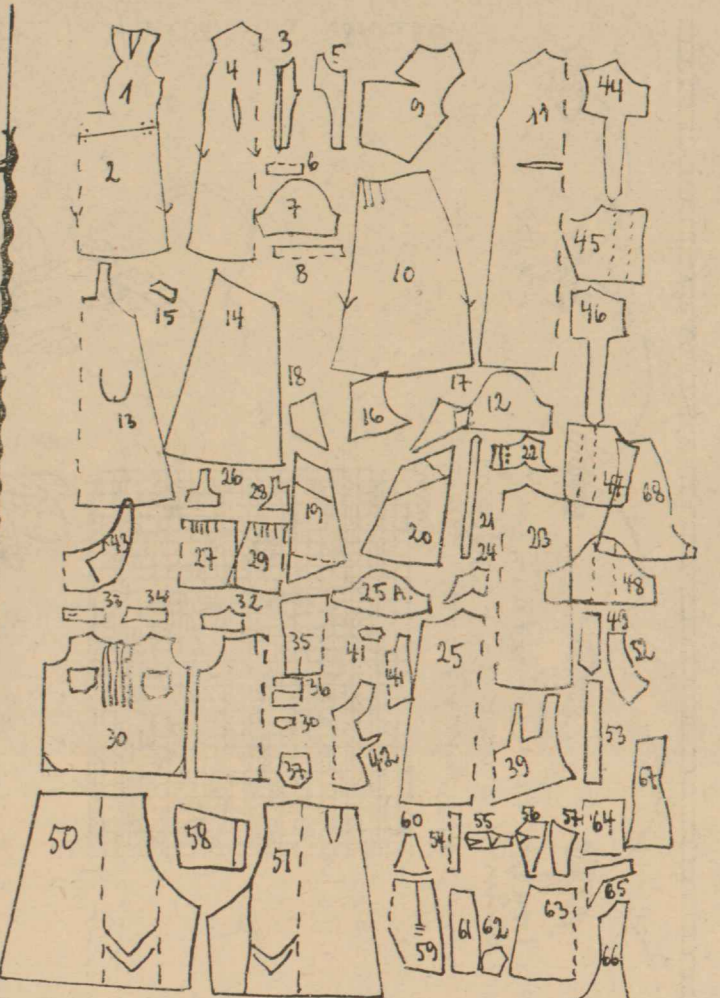
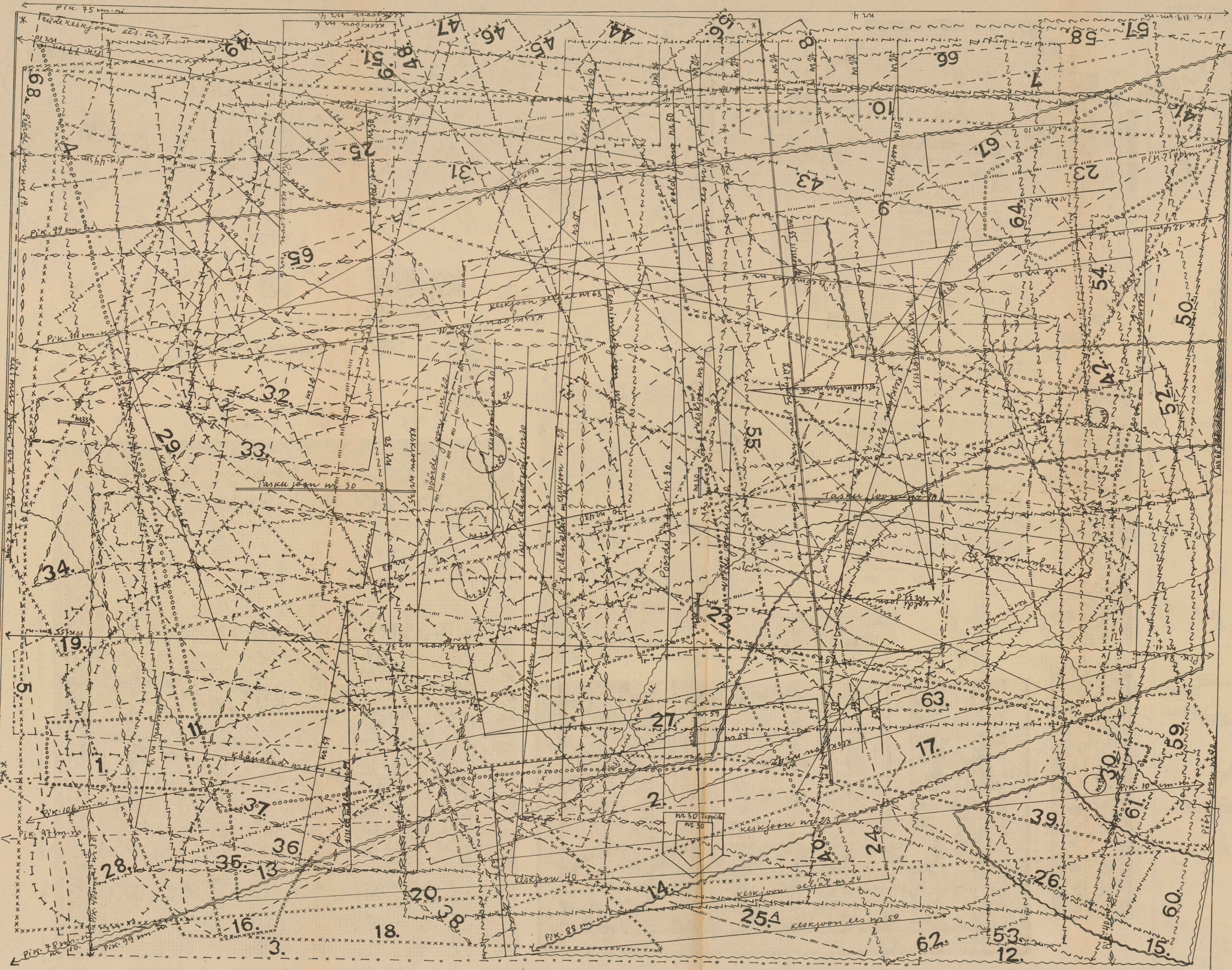
Selle prantsuse ja ühtlasi maailmakirjanduse väljapaistvama naiskirjaniku teoseid on meie keelde seni vähe tõlgitud. Kuid ta on seda väärt. „George Sand'i romaane teeb veetlevaks kirjaniku kõrge mõttelend ja stiililine soojus. Mitte ainult suur kirjanik, vaid ka suur inimhing köidab meid neis,“ kirjutab Engel. „Valentine“ kuulub Sand'i paremate, haaravamate ja jõulisemate teoste hulka.

### John Galsworthy: Pühak

Galsworthy' tööd on leidnud alati meil sooja poolehoidu. Omades rikkalikku ja varjundiküllast sõnavalikut ning tasakaalustatud ilmekat lausetaset, on Galsworthy üks suuremaid meistreid kaasaegees inglise proosas. „Pühak“ on ta suuremaid ja paremaid usku ning armastust käsitlevaid romaane.

# ARMASTUSROMAANIDE SARI





# Naret

Naiste ja kodude kuukiri.  
**JUULIKU MUSTRI- JA LÖIKE-  
 LEHT 1938. A.**

- Lõige I. Moefoto nr. 6.  
 Triibuline kleit, rinnamõõt 108 sm.
1. Esitükk
  2. Esilaid (liita)
  3. Vestiosa
  4. Selg
  5. Revar
  6. Krae
  7. Varrukas
  8. Manset
- Lõige II. Kleit, rinnam 96 sm, nr. 302.
9. Esitükk
  10. Esilaid
  11. Selg
  12. Varrukas
- Lõige III. Põll nr. 307, rinnam 100 sm
13. Põlle esitükk
  14. Seljatükk
  15. Kaelapael
- Lõige IV. Põll nr. 308, rinnam 96 sm
16. Esitükk
  17. Küljepoolne taskuosa
  18. Esipoolne " " } xxxxxxxxx
  19. Esilaid
  20. Tagalaid
  21. Olapael 68 x 5 sm.
- Lõige V. Öösärk 12-aast. tütarlapsele, nr. 313
22. Esipasse
  23. Esilaid
  24. Seljapasse
  25. Selg
  - 25-a. Varrukas
- Lõige VI. 3-a. lapse aluskleit, nr. 314.
26. Esitükk
  27. Esilaid
  28. Selg
  29. Tagalaid
- Lõige VII. Pluusisärk 4-6-a. poisile, nr. 315
30. Esitükk
  31. Selg
  32. Seljapasse
  33. Kaelus
  34. Krae
  35. Varrukas
  36. Manset
  37. Tasku
  38. Tasku klapp
- Lõige VIII. 5-a. tütarlapse põll, nr. 321.
39. Põll pöölesosa
  40. Sissepandav osa
  41. Kinnis
- Lõige IX. 3-a. poisil põll, nr. 320.
42. Ülemine pöölesosa
  43. Alumine " "
- Lõige X. 9-10-a. tütarlapse sportlik ülikond, nr. 325.
- 44, 45. Pluusil esitükk
  - 46, 47. " " selg
  48. Varrukas
  49. Manset
  50. Püksil esipool
  51. " " tagapool
  52. Krae
  53. Vöö
- Lõige XI. Ühendatud suka- ja rinnahoidja, rinnam. 102 sm, nr. 328.
54. Esitükk
  55. I rinnosa
  56. II " "
  57. III " "
  58. Selg
  59. Esitükk
  60. Laienduskiil ees
  61. Kinniosa
  62. Külje laienduskiil
  63. Seljatükk
  64. Teiskordselt pandav rihkosa
- Lõige XII. Särkpüks, 96-sm rinnam, nr. 331
65. Pihiosa
  66. Esitükk keskel
  67. " " küljel
  68. Selg
- Mustri- ja lõike- asuvad:
1. Fileelina muster
  2. Heegeldatud pada skeem
  3. Tikitud pluusil muster
  4. Tikitud sall muster
  5. Padjapüüril skeem
  6. Heegeldatud närvakeel muster
  7. Tikitud linakese muster
  8. Kootud laudina põimetekiri
  9. Kaunistatud motiividega valba muster
  10. Heegeldatud muster
  11. Filee-laudina muster
  12. Voodilina-kaunistuse muster
  13. Monogramme



Ikkiida äht töt mitmavärvia pötkile  
sõbi van formale mit hõlga.

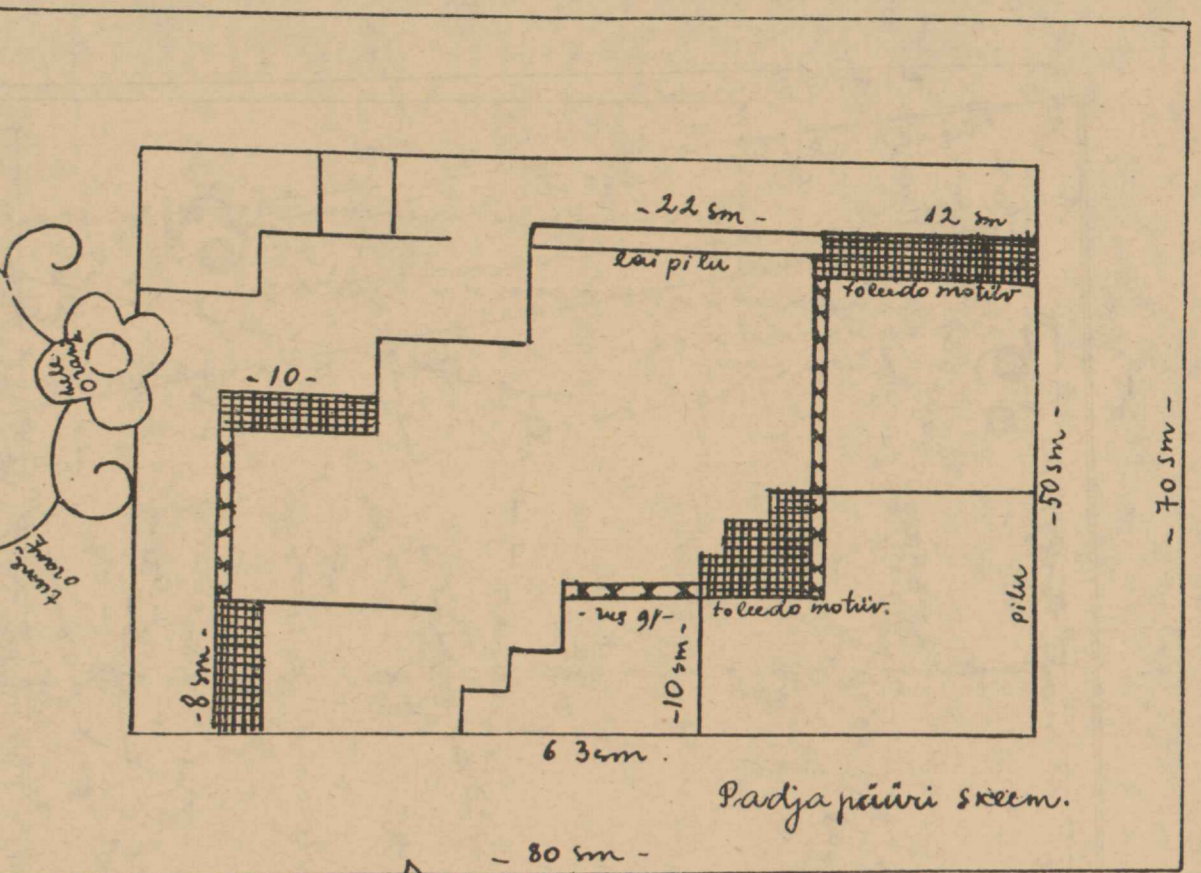
Steen, kurgedatad padjale.  
Värvid: 1 - kumpruun, 2 - hee, 3 - kumpruun, 4 - hee, 5 - kumpruun, 6 - hee.

Muster tirkitud soodpuse kaunistusele.

Muster 8-nurgelise püü- või heegeldatud  
linale.

Muster püüvõlle.  
Värvid: 568 - roheline, 667 - kumpruun, 758 - hee, 858 - kumpruun, 936 - hee.

1/4 mustat äärmisega hõlga.



Muster äärepötkile.

Skeem heegeldatud padjale.  
Värvid: 1 - kumpruun, 2 - hee, 3 - oranž, 4 - kumpruun, 5 - hee.

Põimete muster koolud linale laudlinale.

Muster heegeldatud vööpötkile.

Muster vaibale. Värvid: A. Trässi "bestra" värvikaardi järgi: □ - punane nr 44, □ - roosa nr 70, ■ - kumpruun nr 56, □ - hee pruun nr 48, □ - hee nr 49, □ - roheline nr 5.

Muster tirkitud sallile. Värvid: 880 - hee, 938 - kumpruun, 938 - hee.

1/4 mustat äärmisega hõlga.

Muster heegeldatud püüvõllele. Teki lai us = 240 ruutu = 240 cm.