



Nykterhets- veckan.

Nykterhetsveckan har börjat. Denna gång under parolen: Nykterhetsrörelsen en folkrörelse! Med gemensamma krafter mot alkoholen!

I detta sammanhang vore det kanske på sin plats att belysa alkoholens framfart i staten genom några statistiska data. 1932 konsumerades ren 100% alkohol 22.655 hl. 1937 steg siffran till 36.480 hl. Således i medeltal pr person 2,02 l. (1932) och 3,3 l. (1937). Denna siffra gäller bara den rena spriten. Brännvins- och vinkonsumtionen är ju betydligt större. M. a. o. upptog statsförslaget inkomstsidan 1932 8.480.000 kr. och för 1938/39 räknas det med 26.900.000 kronor, d. v. s. 27,1% av statens totala inkomst. Även ha utskänkingsställena landet runt ökats från 1006 (1934) till 2446 (1938). Det är en ökning med 250%. Faktorer som framför allt befrämjat försäljningen är upphävandet av det lokala förbudet, fri försäljning i vissa affärer och vid festliga tillställningar.

Vilka vådliga följder alkoholen utövar på sin omgivning och särskilt på ungdomen är ju välbekant för varje ansvarsbetonad medborgare. Det finns platser i landet, där spritmonopolets affär och skolan inrymts i samma hus och på så sätt har krogtröskeln blivit en kär lekplats för småbarn. Mest utsatta för alkoholens förödande verkan äro äldre omedelbart efter folkskolan. T. o. m. unga flickor - särskilt i städerna - komma med eftergifter på bacchusdyr-

kans och "tidsandans" altare. Vilken nedrivande makt som alkoholen utövar på familjelivet är nogsamant känt. Där om vittna många sorgliga kapitel i svensksbygdens historia. Spritmonopolets täta nät undergräver och utsuger omgivningens ekonomi. Oftare än annars stå stölder, äktenskapsbrott etc. på dagordningen. Även minderåriga sakna värn för sjunde budet.

Icke mindre än 106 kommuner, d. v. s. 29% av totalantalet, ha trots mycket begränsade befogenheter företagit aktioner i och för ändring av alkoholagen. Glädjande nog har även regeringen och parlamentet i år tagit itu med frågan.

Ny lagstiftning bebådas. Dess förridare ha redan inskränkt försäljningstiden i nattlokalerna.

Vi svenskar få även uttala förhoppningen om att nykterhetsveckan med sin parol och sina krav på begränsning av utskänkingsställena, deras stängning i närheten av alla offentliga samhällsfrämjande inrättningar, försäljningsförbud under sönd- och helgdagar, skapande av förbudsmöjligheter genom allmän folkomröstning, skärpta straff för hemlig utskänkning och smuggling, måtte genom lagliga åtgärde genomföras. Men framför allt behöva vi komma ur den slappa åskådningsskrisen och hänsynslöst nagelfara alla förseelser som uppkommit genom alkoholmissbruk. Och till sist, men icke minst, bevöver vi i stället för släta nykterhetsvänner mera övertygade nykterhetskämpar. Hj. P.

Nykterhetsveckan öppnades senaste lördag i Börssalen i Tal-

linn med en fest. Överallt i landet anordnas föreläsningar, såväl i skolor som i föreningar. Gudstjänster hållas i samma syfte.

Ordförande i Estlands nykterhetsförbund, hr. A. Kuum har i pressen gjort ett uttalande om nykterhetsarbetet. Han säger bl. a. "Nykterhetsrörelsen bör bli en massrörelse. Upp till gemensam kamp mot alkoholen! Icke blott nykterhetsföreningar, utan även kulturföreningar böra arbeta för denna sak."

Från Noarootsi (Nuckö).

Natten mellan den 26 - 27 januari, nedbrann ett torkria på Lyckholm tillhörande familjen Laid. Man höll för tillfället på med lintorkning. Orsaken till eldsvådan torde vara den, att linet fattade eld av de heta värmerören i närheten. Rian brann ned till grunden.

Förra onsdagen inträffade en egendomlig händelse med bonden Widgren från Hosby, Vormsö. Widgren skulle hämt hö från Nuckö, vilket han bärgat där under sommaren. Då han nästan var framme vid Österby-stranden, sjönk hästen plötsligt ihop framför släden - och dog. Antagligen var det den höga åldern som förorsakade en så oförväntad död, ty hästen var c:a 25 år gammal.

V.

Vormsi.

Livet på Vormsi går sin gilla gång. Det arbetas både på det materiella och det andliga livets områden. Den glada och välklingande sången skallar från

Vormsi.

den blandande kören under ledning av lär. V. Aman. Kören uppträdde under bokveckan vid en fest i Hullo skola och på julmorgonen i kyrkan. Manskören sjöng i kyrkan på nyårsmorgonen. Nog finns det material och krafter i svenskbygden, men intresset och viljan borde ytterligare stärkas. Hullo har blivit platsen, där öns lärare äro bosatta, med undantag av några få. Enbart detta förhållande borde betyda något för bidningsarbetet. Handelsföreningen förser sina kunder med varor för de timliga behoven. Närmare om dess verksamhet en annan gång.

Även på jordbrukets område göras stora framsteg, ty stor-skifte har genomförts i de flesta av byarna på ön. Stenar forslas från åkrarna, nyodlingar röjas och kärr- och sumpmarker utdikas. Men de stora löv- och barrskogarna avverkas obarmhärtigt, vilka dock hittills varit en prydnad för den annars så magra och stenbundna marken. Man tycks glömma, att de även i framtiden kunde bliva en god inkomstkälla, då ju virket alltså jämt stiger i värde.

På det religiösa området utveckla adventister och andra sekterister en livlig verksamhet. Någon uppblommade väckelse har dock ej försports under vinterns lopp. —s.

Idrottsmän!

Snart stå vi inför en ny idrottssäsong. Om den blir lika framgångsrik som den förra beror på oss själva. Vi måste hålla och även framflytta de positioner som vi en gång med tråget arbete och god vilja erövrat. När vi den 16 juni förra året samlades och kröpo upp på en lastbil för att åka till Märjamaa och delta i distriktmästerskapstävlingarna, voro utsikterna till bättre placeringar ganska mörka. Men vilken gjädjande överraskning, när vi till sist efter två dagars hetsig kamp utgingo som segrare och erövrade lagpriset. De som voro med vilja säkert än en gång känna segerns sötna. Men då få vi inte vila på

våra lagrar. Medtävlarna rusta sig troligen ganska hårt och då gäller det för oss att inte heller ligga på latsidan, utan sätta i gång med en ännu hårdare träning, så att vi nästa år kunna motstå deras attacker och visa att en svensk just inte är så lätt att besegra. Vi måste redan nu sätta i gång med konditionsträningen, om vi vill nå goda resultat. Vi hoppas alla, att vår instruktör snart återvänder, men till dess kan vi underlätta hans arbete genom att redan nu börja bygga upp vår kondition, vår uthållighet, så att han då han kommer tillbaka genast kan ta itu med att finslipa våra stilar.

Jag skall med jämna mellanrum försöka ge er några träningsråd i Kustbon. Följer ni dessa, kommer inte heller resultatet att låta vänta på sig, det tror jag mig kunna försäkra.

*Träningsprogram för 1 febr. —
15 febr.*

Varje vecka promenader 2 å 3 gånger, varannan gång 5 km, varannan 10 km. Under promenaderna bör man växla steglängd och steghastighet. Så länge det finns snö kunna promenaderna lämpligen utbytas mot skidtur, som då böra vara minst dubbelt så långa. På så sätt grundlägges den för alla idrottsmän nödvändiga uthålligheten. De flesta estlands-svenska idrottsmän skaffa sig ju en god kondition genom hårt arbete ute i skog och mark. Men det skadar i alla fall inte att på söndagarna ta en längre promenad i omväxlande takt. Men det är inte nog med uthållighet för en idrottsman, han måste även träna upp smidigheten och mjukheten. Detta sker genom gymnastik. Här följer ett gymnastikprogram, som bör genomgåas tre gånger i veckan.

1. Språngmarsch under 2 minuter.
2. Andningsrörelse 3 ggr.
3. Huvudrullning åt vänster och höger 4 ggr.
4. Armar framför höj! (Händerna knutna, knogarna intill varandra). Armlöring bakåt och framåt 4—6 ggr.
5. Armar utåt lyft! Arm-slagning framåt (armarna korsa varandra) och bakåt 4—5 ggr.

(Hastigheten ökas för varje "slagning").

6. Hävning på tå och knäböjning till nigsittande 2—4 svikningar (från nigsittande upp till nigsittande och tillbaka till nigsittande räknas för en gång). Rörelsen avslutas med: Fritt hopp på stället 2—3 ggr. (armarna svängas samtidigt framåt uppåt).

7. Fötter till sida och armar uppåt böj. Lindrigt bakåt böj. Armsträckning uppåt och böjning 2—3 ggr. Framåt böj! (armarna uppåt). Armslagning utåt och uppåt 2—3 gånger, (armarna skola korsa varandra över huvudet).

8. Samma utgångställning som i rörels. 7. Vänster arm uppåt böj, höger höfter fäst. Till höger böj. (Tänj. på och få djup böjning. Benen raka). Armsträckning uppåt och böjning 2—3 gånger.

15—20 sekunders vila.

9. Stupfallande ställn. Arm-böjning 1—2 ggr. Knäböjning och sträckning växelvis av vänster och höger ben. (Fötterna fram till händerna) 2—4 ggr.

10. Ligg på rygg! Benpendling med raka ben. Långsam takt. 5—10 ggr.

11. Ligg på magen! Arm- och benlyftning uppåt 1—2 ggr.

12. "Ettorna" sitt på golvet! "Tvåorna" ställa sig bakom ettorna. Ettorna framåt böj. Tvåorna lägga händerna nedanför ettornas skulderblad och pressa kroppen mot benen, (håll på och arbeta c:a 15—30 sek. Se till att benen äro raka). Växla.

13. Ettorna fötter till sida ställ. Tvåorna fatta om ettornas handleder och göra lätt motstånd under det ettorna göra armar utåt-uppåt lyft. Ettorna göra därpå lätt motstånd under det tvåorna föra ettornas armar utåt-nedåt 2—3 ggr.

15—20 sekunders vila.

14. Stå på 1¼ m avstånd från ribbstolen (vägg). Fatta i brösthöjd. Fötter slut! På tå häv! Vänster knä uppåt böj! Utan att böja armarna skjut höfterna framåt så att knäet når ribbstolen (väggen). Gunga så 2—3 ggr. Stig på hela foten och utan att lyfta hälen från golvet, utför samma rörelse 2—3 ggr.! Växla ben!

Idrottsmän.

15. Samma utgångställning som i rörels. 14. På tå häv! Snabba knäuppböjningar 15—20 gånger.

16. Vänster sida emot ribbstolen (väggen). Fatta i höft-höjd. Höger knä böj, knä framåt sträck! På tå häv! Tillnig-sittande vänster ben långsamt böj. Sträckn. 1—2 ggr.

17. På stället på tå march 1—1½ min. (snabba knäuppböjningar).

18. Bensparkning uppåt 2—3 ggr.

19. Bensparkning bakåt 2—3 ggr. (Rörelsen göres så, att på "ett" lyftes armarna framåt och vänster ben föres framåt. På "två" sparkas vänster ben bakåt, armarna slås uppåt-bakåt, under höger tåträning.

20. Bensparkning utåt 2—3 ggr.

21. Bålrullning:

Detta program gäller för alla idrottsmän, löpare, hoppare, och kastare.

Kasta ej bort detta gymastikprogram, ty i fortsättningen, då stegring anbefalles, här visas endast till ex. "Rörelse 19 1½—2 min." Jag skriver således ej "19. På stället på tå marsch 1½—2 min."

Med idrottsliga hälsningar.
L. Gjärdman.

Karl XII-monumentet utanför Narva.

I okt. 1936 invigdes ett minnesmärke över Karl XII och slaget vid Narva år 1700. Monumentet är rest på det förra slagfältet.

Nu har stadsfullmäktige i Narva fattat beslut om att iordningställa området kring minnesstoden. Man hade först ämnat planera området till en folkpark, men på begäran från Sverige, har man avstått från denna plan.

Svenskarna ha nämligen uttryckt en önskan om, att området kring monumentet måtte få behålla det skick, det hade under Stora nordiska kriget. Minnesmärket står nämligen på en kulle, från vilken Karl XII själv ledde slaget vid Narva. Även på den tiden var kullen obevuxen. Då man tog denna omständighet med i beräknin-

gen, beslöt man att icke plantera träd. Dock kommer platsen runtomkring, som är ung. 2 ha. att betäckas med grästorva och gångstigar anläggas. Det är meningen, att området skall vara iordningställt till 1940, då utländska turister i större antal väntas besöka Narva, med anledning av de olympiska spelen i Helsingfors.

Modersmålet och äktenskapet.

Med anledning av artikeln, "Hur estlandssvenskarna gifta sig och hur de borde göra det" i ett av Kustbons senaste nr., vill undertecknad, som delar artikelförfattarens åsikt i fråga om blandäktenskap, ännu bifoga några ord och i synnerhet vädja till föräldrarna och barnens uppfostrare.

Ni fäder av svensk stam, glömmen inte, att ett arv förpliktar, vare sig det är ett materiellt eller ett andligt arv!

Om du t. ex. har ärvt en gård av din far, så är det din uppgift att sköta den så, att du i din tur kan överlämna den till dina barn i ett klan-derfritt skick.

De flesta ha väl redan kommit till insikt om, huru viktigt det är att bevara och vårda ett sådant arv och tycka att det är helt naturligt att fortsätta därmed.

Men modersmålet skjutes av många åt sidan. Det synes dem ligkiltigt. Dock är det just modersmålet, som är av den största betydelsen.

Modersmålet är det andliga arv, du ärvt av dina föräldrar och dina förfäder, och det är din plikt att se till att du ej förspiller det. Bakom dig står en hel rad av dina förfäder, som vittnar om att du är svensk, men själv är du lättsinnig nog att ej sätta stort värde därpå. Följden blir, att det kanske uppväxer en generation, som anklagar dig för att du förkastat deras dyrbaraste arv — modersmålet. Huru kan du då försvara dig mot dessa förebräelser? Du får ej bli dina förfäder otrogen. Du bör känna ansvar för det släkte, som följer efter dig!

De unga borde noga överlägga, innan de ta steget ut och gifta sig med någon av en främmande nation. Kom ihåg att med varje äktenskap, där hemspråket blir ett främmande, går någonting förlorat, något som ej blott tillhör dig själv, din bygd, utan något som också tillhör hela den svenska folkstammen världen runt!

Det är inte blott föräldrarnas skyldighet att göra barnen uppmärksamma på de följder sådana äktenskap medföra, utan även i skolorna vore ett dylikt upplysningsarbete önskvärt. Ett ord, en förklaring i rätt tid och icke minst exemplet i hemmet kan visa en ung människa den väg hon skall gå.

Bliv trogen din stam, så gagnar du bäst dess framåtskridande.
A. I.

Böcker för jordbrukare.

P. Byström.

1. Nötboskapens utfodring. Av Hj. Nilsson och A. Örborn. 167 sid. kr. 1:85. En grundlig lärobok om kornas utfodring, som på samma gång är lättfattligt skriven, det är just vad vi behöva. Att idka en lönande ladugårdsskötsel utan att känna till grunderna för en ekonomisk utfodring är otänkbart.

2. Ladugårdsförmannen. Av D. Weijber. Omarbetad av B. Eklundh 160 s. kr. 1:85. Denna bok innehåller allt, vad man behöver känna till om skötseln av en modern ladugård. Wisserrigen är den skriven för större förhållanden, än dem vi här hava, men i allt väsentligt kan den tillämpas på den ladugårdsstandard, som vi sträva efter.

3. Ärtflighet och husdjursavel. Av I. Johansson. 175 sid. kr. 2:10. Husdjursaveln ställer upp många svåra problem för uppfödaren. Vill han ha framgång, måste han sätta sig in i ärtflighetslärans grunder. Boken hör kanske inte till de lättaste att läsa därför att ärtflighetens problem i självt är så invecklat, men för den som vill övervinna svårigheter, är den en av de intressanta-te böcker, man kan få läsa.

4. Hönsutfodring och kyckling-uppfödning. Av B. Albert Andersson. 160 sid. kr. 1:85. Även för en lönande hönskötsel, särskilt i något större skala, är det nödvändigt att man känner till hönsens behov av utfodring och vård, och för detta ger denna bok den bästa tänkbara vägledning.

5. Svensk fårskötsel. Av Nils Insulander. 223 sid. kr. 2:30. Fårskötseln skulle helt visst kunna få mycket större betydelse än den nu har i våra bygder, om man målmedve-

Böcker för...

tet ginge in för att skaffa bättre djur. Denna bok handlar visserligen om Sveriges färavel, men den kan tillämpas även här.

6. Potatisen. Av O. Djurle. 117 sid. kr. 1:85.

7. Våra potatissorter. A. E. Hellbo och H. Esbo. 112 sid. kr. 2:25.
Detta är böcker för den, som vill grundligt sätta sig in i och göra det bästa möjliga av sin potatisodling. Den senare är en vägledning i att skilja olika potatissorter åt, något som har sin stora betydelse för odlingen av fröpotatis för export.

8. Åkergräsen och deras bekämpande. Av Pehr Bolin. 160 sid och 62 färgplanscher kr. 2:10. Lär känna Dina värsta fiender — ogräsen! På de många färgplanscher kan vem som helst känna igen dem. Bokens författare känner till allt om ogräsen, som det är värt att veta.

Husmödrarnas böcker.

9. Kajsas kokbok. Av K. Fransén och A. Knudsen 320 sid. Över 300 recept. kr. 1:75. Att denna lilla kokbok för lan'hushållet fyller ett verkligt behov kan man förstå därav, att den utkommit i 150.000 ex. på ett par år. Kajsas kokbok är ju heller inte okänd i svensbygden, men den borde finnas i varje hem.

10. Lanthushållet. Av I. Osvald m. fl. 300 sid. kr. 1:85. Även denna bok borde finnas i varje lantbrukarhem. Där behandlas på ett enkelt och praktiskt sätt allt, vad som förekommer i ett hem, hemmets vård, slakt, tvätt, barnavård, hälso- och sjukvård m. m.

11. I vävstolen. Av A. Skerimattsson och I. Osvald. 180 sid. kr. 1:85. För den husmor, som är intresserad av vävning (och vilken husmor är inte det?) är denna handbok ovärderlig. Liksom de båda föregående bör också denna finnas hembibliotek.

Alla ovanstående böcker kunna rekvireras från Lantbrukssällskapets Tidskriftsaktiebolag

**KLARA ÖSTRA KYRKO GATA 12.
STOCKHOLM.**

Trädgårdsodlarenas böcker.

Sveriges Pomologiska Förening har utgivit följande små billiga ströskrifter:

1. Handledning i beskärning av fruktträd. A. Carl G. Dahl. Pris kr. 1:—

2. Handledning i besprutning av fruktträd och bärbuskar. Av Carl G. Dahl och E. Johansson. Pris 25 öre.

3. Frukten behandlings vid skörd och förvaring. Av Carl G. Dahl och och Nils Sonesson. Pris 25 öre.

4. Lista över fruktsorter. Av Carl G. Dahl. Pris 75 öre.

5. Frukters och bärs användning i hushållet. Pris 25 öre.

6. Köksväxternas användning. Av E. Dahl, G. Sylvan, H. Lamprecht. Pris 50 öre.

**Birkasvännernas
vinterting**

hålles söndagen den 5 februari kl. 12.00 på folkhögskolan.

Allas närvaro är absolut nödvändig.

Välkomna!

7. Om förädling av fruktträd. Av Ch. Reiner. Pris 25 öre.

8. Fruktkonserver för vardagsbehovet. Av Aina Montell och Ture Skogström. Pris 25 öre.

Dessa skrifter kunna rekvideras från Sveriges Pomologiska förening.

Vanadsvägen 43, Stockholm Va.

Allmän svensk Trädgårdstidnings rådgivare.

Dessa rådgivare äro större än de förut uppräknade, 80—100 sid. Pris för varje kr. 1:50. De äro synnerligen innehållsrika och rekommenderas till särskilt intresserade trädgårdsodlare.

1. **Jordbearbetning och sådd.** Av Axel Törje.

2. **Sommararbeten i Tappan.** Av Tage Hjern.

3. **Besprutningens betydelse för fruktträdgården.** Av Emil Johansson.

4. **Häcker, deras anläggande och skötsel.** Av Tage Hjern.

5. **Frukt och grönsakers vinterförvaring.** Av Ch. Reimer.

6. **Trädgårdens tillkomst.** Av Martin Krook. — I fem delar.

Ovanstående böcker 1—6 kunna erhållas från **Nordisk Rotogravyr, Stockholm.** Från samma förlag ha även utgivits många handböcker av något större omfång, av vilka här några uppräknas.

1. **Äpplen och päron,** plantering, vård och skötsel. Av Sven A. Hermelin.

2. **Körsbär och plommon,** plantering, vård och skötsel. Av Sven A. Hermelin.

3. **Bärodling,** av Ch. Reimer.

4. **Gödslingslära,** av Emil Johansson.

5. **Svinet, dess utfodring och skötsel,** av Sven Bengtsson.

6. **Våra beten, dess betydelse, anordnande och utnyttjande.** Av B. Wallin.

7. **En lönande spannmålsodling** med särskild hänsyn till kvaliteten. Av Å. Åkerman och I. Granhall.

8. **Lantbrukarbostaden.** Av Ingeborg Waern Bugge.

Engelsk firma bygger u-båtsförstörare för Estland

Ett avtal har träffats mellan estländska regeringen och en

Utgivare:

Svenska Odlingens Vänner

Redaktion:

M. Westerblom, ansvarig red.

A. Stahl.

E. Nyman.

Rüütli 3, Tallinn.

Tel. 470-08.

Prenumerationspris:

Inrikes	Utlandet
1 år Ekr 2:—	1 år Ekr. 4:—
1/2 " " 1:—	1/2 " " 2:—

engelsk firma om byggande av en u-båtsförstörare. Ett antal bekanta firmor från England, Frankrike, Tyskland, Italien och Finland hade lämnat offerter. U-båtsförstöraren skall byggas med de penningar, som insamlats till u-båtsfonden.

Englands läkare kräva underjordiska sjukhus.

Ett 20-tal av Englands mest bekanta läkare ha i en skrivelse i pressen krävt att regeringen omedelbart vidtar åtgärder för att förse sjukhusen i de större städerna med underjordiska, bombsäkra annex. Så länge dylika ej finnas att tillgå, kommer hela den engelska sjukvården att befinna sig i ett katastrofalt läge i fall av krig, förklara läkarna. De beteckna det som en av de alla nödvändigaste åtgärderna i fråga om luftskyddet, att alla större sjukhus snarast få dylika bombsäkra avdelningar.

Metall ur östersjönsanden.

I Tyskland företagas f. n. energiska försök att utvinna metaller ur havssanden vid Östersjökusten. Enligt vad man uppger i fackmannakretsar har det lyckats ett par tyska ingenjörer att genom en ny metod utvinna stora mängder av den värdefulla metallen titan ur havssanden. Titan användes tillsammans med aluminium för att göra detta mera motståndskraftigt mot saltvatten. Även andra lättmetaller innehålla en viss procent titan, och särskilt är detta fallet med de lättmetaller, som användas för vissa flygmaskinsdelar.