

Sügis on puhastumise aeg



Selle asemel, et sügisnukrust viinaga peletada, minge loodusesse ja nautige looduse värve.

Kummutagem petlikud müüdid. Aeg on soodus, et vabastada end halbadest sõltuvustest.

Hiljuti arutati Riigikogus eelmise aasta inimarengu aruannet, kus leiti, et Eesti suurim probleem on rahva kehv tervis. Nenditi, et tihti on inimeste tervistkahjustava käitumise taga ühiskonnas valitsevad hoiakud ja väärtushinnangud.

Kui meenutame möödunud sajandi üheksakümnendaid, mil riigi majandus oli madalseisus ja tekkis ulatuslik töökäte ülejääk, ilmusid nii linnade kui maakohtade tänavapilti kukekönnakuga meesterahvad. See tähendas tollal, et rohkelt joodi mürgist salaviina, mis põhjustas kestval tarvitamisel tundenärvide kahjustusi jäsemel.

Nüüd aga võib järjest enam kohata õllekohu ja pundunud näoga noorukeid. Tuleb ette isegi teismelisi tüdrukuid, kelle näojoontes näeb kehvast alkoholi kuritarvitamisest tekkinud iseloomulikke jooni. See tähendab, et alkoholism on hakanud järjest noorenema.

VAIMSE SAASTA MÕJU

Tänapäeval pole alkoholi liigtarvitamise taga mitte niivõrd majanduslikud olud, kui just järjest süvenev elunautimise (ehk elupõletamise) mentaliteet. Selle väljakujunemises on noorte puhul oma osa massimeedia vahendusel pärale jõudval vaimsel saastal.

Kui Don Quijote läks omal ajal peast segi suurest rüütliromaanide lugemisest, siis tänapäeva noorukite puhul on analoogiaks seebikate ja löömafilmi eeskujust johtuv *macho*-kultus. Vahepeal on aga olud tunduvalt muutunud. Don Quijote maksis oma illusioonide eest vaid piinlike olukordade ja halvemal juhul keretäiega, kui ta võitles tuuleveskitega või päästis Dulcinead, meie noortel aga lõpeb see sageli AIDS-i, narkomaania, surnuks joomise või surnuks kihutamisega.

Siiamaani pole me suutnud mõista, et

mõnuainete abil esilekutsutud naudinud on kõik avanss tulevase heaolu arvelt. Eriti ilmne on see narkootiliste ainete tarbimisel – kiiresti kujuneb välja sõltuvus tarbitavast mõnuainest, nii et mõnuaine regulaarse manustamiseta ei ole võimalik isegi normaalset enesetunnet taastada. Selles mõttes sarnanevad mõnuained SMS-laenudega – korra tehtud rumaluse eest tuleb hiljem valusalt ja tihti elu lõpuni maksta.

Teine kõigi sõltuvusainete tarvitamisega kaasuv probleem seisnebki selles, et sõltuvus on eluaegne. Kes tahavad hiljem mõnuaine tarvitamisest loobuda, peavad teadvustama, et nende võitlus oma pahega kestab elu lõpuni.

AEG POLE EDASI LÄINUDKI

Kui Kreutzwaldil tema Võrus elamise kaheksandal aastal (1840) ilmus raamat "Viina katk", oli see valgustav



Liikumine meeldivaks ja valuabaks!

- Lihas- ja liigesevaludele
- Lihaspingetele
- Venitustele ja rebestustele
- Lõdvestuseks treeningu ja lihaskoormuse järgselt
- Kaela, õlavöötme ja selja probleemidele
- Ennetab ja alandab paistetust

Kaaslane
trennikotti



Geelis sisalduv MSM tõhustab geeli toimet!

**ICE[®]
POWER**

Küsi IcePower
Plusi apteegist!

www.icepower.fi