



TEGELIKU ELU LEKSIKON

R. Vinkler

1000 ÕPETUST

S I S U :

- I. PRAKTILISELU
MANUAAL. Igasuguste koduste ja väliste elunõuete praktilisi juhendeid.
- II. PERENAISE LEKSIKON
(kööginduse manuaal).
- III. PÖLLUMEHE TEATMIK.
- IV. ESEMEID JA TARBE-
VAHENDEID (valmistamis-
ja käitlemisõpik).
- V. PUHASTUSTE MANUAAL
- VI. KAHJURITE HÄVITAM.
- VII. TERVIS: 1) Hügieen.
2) Haiguste ravi.
3) Taimed tervise
teenistuses.
- VIII. KOSMEETIKA.
- IX. EDU tegelikus elus.

E
E
S
T
I
K
O
D
U
I

K
Ä
S
I
R
A
A
M
A
T

„Koduakadeemia“ kirjastus

R. VINKLER

TEGELIKU
ELU
LEKSIKON

EESTI
KODUDE KASIRAAMAT

„KODUAKADEEMIA“ KIRJASTUS
TARTUS 1940

2

Tartu Ülikooli
Raamatukogu

216 739

I

PRAKTILISELU MANUAAL

Igasuguste koduste ja väliste elunõuete praktilisi juhendeid

Ahjukütte kokkuhoiuks pane ahju põrandale esmalt põiki üks halg, sellele lao halud ridamisi rööbiti, ümargused pooled allapoole ning küdemisel hoia tõmbeuks kinni.

Ajalehepaberit kasulikult tarvitada võib: akende, pliitide, praeahjude puhastamiseks kokkukägardatult hõõrudes; tõrjeks koide vastu riideid sisse mähkides; kaitseks külma vastu jalatseisepannes, paksult põrandavaiba alla pannes; aukude toppimiseks märjastatud kägaraina; niiskuse imamiseks märjusse jalatseisse jne.

Akende kinnikülmumise vastu raputa aknasoonisse peent soola (mis sulatab jää ja väldib uue tekkimist).

Akende külmumise vältimiseks ära topi välisaknaid kõvasti kinni, küll aga siseaknad, ja pane akende vahele klaasiga vasevitrioli või lõngaõli.

Aknaklaasi jäätumise vastu hõõru seda pärast kuivatamist seguga: 1 osa glütseriini, 4 osa piiritust ja mõni tilk soolaleotist.

Akna külmakirmitise kõrvaldamiseks pese seda käsna ja külma veega, kuhu lisandatud soola (peotäis 1. l) või maarjajääd.

Aknaklaasi selgestamiseks pese seda õllega, milles lahustatud veidi karlsbadi-soola.

Aknailt sinakashalluse ja niiskuse kaotamiseks hõõru ruutude sisekülgi hästi riidelapiga, mis kastetud sekku: 25 g glütseriini, $\frac{1}{2}$ l piiritust. Akende vahele võib panna ka niiskust imavaid aineid: nagu kloorlupja, kontsentr. väävelhapet j. m.

Ehitus-ja tarbepuie raumisajaks on soovitatavaim valida süda-

talv (dets., jaan.), mil mahla liikumine seisab ja selles olevad toitollused on muutunud kestmaks ehitusolluseks — mistõttu säärane puu on hoopis vastupidavam.

Graveerimiseks metallile soenda ese ja määri õhukese vahakorruga. Pärast vaha hangumist joonista sellele nõelaga ja vala üle lämmastikhaptega.

Habemeajamisel tuleb toimida järgmiselt: naha pehmenduseks ja kaitseks pese enne ajamist nägu kuuma veega, tee kuum kompress või vahuta habe mõneks minutiks sisse rohkelt ja pehmet vahutava neutraalse seebiga; siis aja terava noa või aparaadiga, mida soenda vahete-vahel kuuma vette kastes; nahavigastusi hõõru maarjajäaga.

Hallituse seinapaberilt kaotamiseks määri vastavaid kohti 1. osa salitsüülhappe ja 4. osa piirituse seguga.

Heledad viirud põrandalt või aknalaualt võib kõrvaldada hõlpsamini tärpentini või piiritusega.

Hõbetuse, nikelduse, tinutuse prooviks niisuta asja lahjendatud väävelammoniaagilahusega ja soenda veidi — hõbe muutub mustaks, nikkel ei muutu, tina lahustub. Või pane (15 min.) keedusoola lahusesse — hõbe ei muutu, nikkel muutub lillaks, tina tuhmhalliks.

Ilmanäitaja (lihtne): Võta vähem klaas, täida see $\frac{2}{3}$ osa värvitud veega ja pane sellele auguga kork, kuhu pista kumbkist otsast lahtine klaastoru kuni peagu põhjani, nii et vähemalt $\frac{3}{4}$ klaasist välja ulatub. Nüüd sulu kork õhukindlalt kirjalakiga või vahaga, pärast seda puhu toru ülaotsast õhku sisse, mistõttu veesammas torus klaasis olevast veepinnast veidi kõrgemale tõuseb. Õhurõhumise vähenemisel kergib veesammas torus, langeb suurenemisel — siis pane toru paberriba, kuhu märgi veesamba seisund mitmesuguseil ilmul. Ning baromeeter on valmis.

Ilmu ennustav vedelik: Sulata 20 g kampverit, 5 g salpeetrit, 5 g kristall-salmiaaki 95-kr. piirituses (igat eraldi) ja vala, kui sulastunud, pikka klaasi ning sulu kindlasti otsa ja aseta põhjapoolse toa akna taha. Ja kui (eriti hommikuti, õhtuti vähemaks ajaks): vedelik klaasis on selge, tähendab ilusat ilma; on põhjas jäätust — külma; on (talvel, ilusal ilmal) näha vedelikus lumeräitsakutaolisi tähti — tuleb homme lund; on vedeliku pääl-mises osas sulgi ja kiukesi — on toobumas tuul, vihm.

Jooniste, trükindite jne. hästi hoiuks vala või pinselda need üle 3% kolloodiuumlahusega või kolloodiuumiga, millele lisandatud 25% steariini.

Jäneseilt puie närimise vältimiseks pinselda noorte puie tüved m kõrguselt seguga, mis on odav ja mõjuv: 400 g korstna-

tahma, 8 klaasi värsket verd ja looma kust, kuni saab paraja vedeliku; aitab ka lihtne lupjamine.

Järelejäänud õlivärvi säilitamiseks vala see üle umbes sõrmekõrguselt veega ning aseta keldri.

Kapist haisude kõrvaldamiseks pane sinna marlikotikeses lavendliõit, või võta kapist kõik välja, tuuluta ja pane kapi põhja plekiga väävelpulki, süüta põlema ning sule uks, tunni paari pärast ava uks ja tuuluta. Või pese lüsoformi või mangaanülisahukaaliumi lahusega; või pane tassil (eriti öökappi) formaliini kastetud puuvill.

Kapist puuhaisu kaotamiseks pese põletatud piiritusega mitu korda.

Kapist niiskuse kõrvaldamiseks hoiu sääli marlikotikeses kamperit.

Kapsaste hoidmiseks ussest istuta nende vahele tomateid.

Keldrist hallituse ja selle lõhna kaotamiseks pane ruumi keskele nõu, sule ukсед-aknad ja kata kõik asjad, siis puista nõusse $\frac{1}{4}$ kg keedusoola, vala $\frac{1}{2}$ l väävelhappega üle, ja mine ise ruttu välja. Tunni paari pärast ava uks ning pühi hallitused maha.

Keldri kuivana säilitamiseks hoiu sääli järjekindlalt viltu asetatud plekil kuiva klooralkaltsiumi (mida tuleb aegajalt uuendada või kuivatada).

Kiirkorrutamiseks kahekohaliste arvega võib seirata reeglit: liida teise arvu ühed kogu esimesele arvule, korruta see teisest arvust lahutatud kümnega ja liida sellele esimese ja teise arvu ühtede korrutis. Näide:

$$17 \times 15 ? \quad 17 + 5 = 22; \quad 22 \times 10 = 220; \quad (7 \times 5 = 35); \\ 220 + 35 = 255.$$

Kirjutussule kaua säilitamiseks kuivata see pärast tarvitamist kuivatuspaberi või villase hilbuga, aga lihtsaim on, kui pistad kustutamata lupja (mõne nädala tagant lupja vahetada).

Kivimaja niiskuse kaotamiseks sulata tõrvaõilis parafiini, lisanda kivisööõlile niipalju, et omaks paraja paksuse ning määri seda soojalt kuival ajal müürile.

Klaasi kääriga lõikamiseks hoiu käed küünarnukini vees.

Klaasi puurimiseks hariliku metallpuuriga võimaldub, kui vastavasse kohta tilgutada glütseriini või tärpentini.

Kodupuutumatus on kindlustatud seaduslikult igale. Nii ei tohi keegi võõras isik korteriomaniku loata minna teise korterisse, vaid peab nõudmisel kohe lahkuma. Vajadusel võib seks tarvitada isegi jõudu, kusjuures muidugi ei tohi vigastada. Erand on valitsusvõimu esindajale ametikohuste täidul. Läbiotsimist võib lubada ainult vastava orderi ettenäitajale politseile.

Kodulindudele jooginõuks parimaks on osutunud vana auto-

ratta-õhukumm, kuhu augud sisse lõigatud ülapoole. Selles vesi seisab puhas ja jahe (nõu varjus hoides).

Korgi pudelist väljamiseks lase nõör, mille mõlemad otsad käes, põhjani, kääna pudel kummuli, et kork kukuks pudeli kaela, ja tõmba. Või vala pudelisse ammoniaaki — mõne päeva pärast on kork pudenenud.

Korgi õhukindlaks tegemiseks leota neid (5 min.) sulatatud puhtas parafiinis. (Pinnal ujumise vältimiseks kinnita külge väike raskus.) Ka aitab leotus 10 g želatiini, 20 g glütseriini ja 50 g vee segus. Uusi korke vaja ennemini keeta vees. — Kuivanud vanade korkide tihendamiseks keeda neid.

Korstnatahma põlemise kustutuseks viska ahju peotäis väävlit (väävli põlemisest tekkiv aur ei lase tahma põleda). Muide korstna põlemisel ei pea mitte korstent sulguma, kuna see võiks kergesti lõhkeda.

Kuivanud kingakreemi kõlbustamiseks lisanda sellele tilkhaaval veidi tärpentini, mõne tunni pärast veel korrates. Suurema läike andmiseks lisanda mõni tilk petrooli.

Kuivanud puunõu veekindlastamiseks täida see heinte või õlgiga, pane kivi pääle ja kalla vett täis (heinad-õled imavad vett endasse).

Kuivanud templipadja korrastamiseks hõõru sellesse mõned tilgad glütseriini.

Kuivanud värvipintsli kõlbustamiseks hoiu seda tärpentinis. (Pärast tarvitamist tuleks pintslit hoida vees.)

Kuldesemete ehtsuse prooviks hõõru neid tulekivi vastu, kuni sel on näha läikiv metallivärv, siis hoiu põlev tikk hõõrutud metallivärvi kohal — jääb see muutumatuks, on kuld, muidu mitte.

Kummiaraabiku kleepluse suurendamiseks seganda sellele väävelhapu-savimulla lahundit (1 g 10. g veele).

Kummiaraabiku kuivamise vältimiseks lisanda (ka teisile kleepaineile) pudelisse kampveritükke.

Kummiesemete pehmena hoiuks pane neid vahest külma vette, aga hoiu neid ka (et ei rabestuks) liigkuuma ja -külma kui ka õli ja petrooli eest.

Kummirõngaste pehmestuseks (kui kõvastunud) lase neid seista 2. osa vee ja 1-osa ammoniaagi segundis.

Kummirõngaste säilituseks elastseina määri neid pudeli tühjenedes vaseliiniga ja lase nii seista kuni järgmise tarvitamiseni.

Kunstiidi triikimine peab toimuma ainult pahemalt poolt niiskena.

Kustuva tule uuesti leegitsemiseks viska sellele natuke soola.

Kuuseokste kaua säilitamiseks värskena lase neid seista mitu tundi 400 g vee ja 10 g glütseriini segus.

Kõvasti kinniolevate klaaskorkide lahtimiseks lase sellele mõni tilk õli ja soenda seda.

Kõva traadi pehmenemiseks hoia see tulel hõõgumiseni.

Kärbeste aknailt tõrjumiseks määri (kord nädalas) ruute petrooliga, poleerides läikima. — Kärbeste peletamiseks aknailt pane sinna tomatitaimi.

Käsikirja selgestamiseks, mis pleekunud (kirj. rauda sis. tindiga) nühi seda puuvillaga, mis niisut. 1 osa tanniini ja 60 osa piirituse sulatises.

Külmade ennustuseks (öökülmade võta Cels. kraadikl., määsi elavhõbeda-kuuli ümber puhas linane umbes 2-kr. raha suur. riidetükk ja natuke kõrgemale tosin puuvillaniiti, mis liituvad kokku riidetükiga, ning pane see kastikesse, kus on veeklaas, kuhu puuvillaniidiotsakesed ulatuksid, ja riputa kastike õhurikkale vihmast varjatud kohale. Samasse võib panna ka teise kr.-klaasi — eraldi, katmatult. Päeval kl. 2 paiku kontrolli kraade. Öösisel kr. saame ennustada, kui arvame maha 4 kr. kella 2 ajal näitavast; näit. on 3 kr. sooja, võib enn. ööseks 1 kr. külma.

Külmavõtu vastu (öökülmal) tuhaga: on karta öökülma, võib külmakartvaid taimi külvata üle tuhaga.

Külmavõetud õunte kõlbustamiseks lase neid seista jääkülmas vees.

Küünla tilkumise vältimiseks kasta see enne süütamist soolvette ja lase kuivada õhu käes.

Lambihaisu kaotamiseks riputa selle lähedale, tulest veidi kõrgemale äädikasse kastetud käsn (tihti pesta).

Lambi hää valguse andmiseks pese (mõne nädala tagant) õli-pomme sooda, potase ja seebivahuga segandatud keeva veega. Ka mustunud tahti pese, kuivata, kasta äädikasse. Enne lambi tarvitamist olgu kõik kuivanud.

Lambiklaasi lõhkemise vältimiseks pane see keedunõusse (õlgedega) külma vette ja aja keema (1 tund).

Lambi suitsemise vältimiseks kasta kuiv lambitaht äädikasse (kuivata enne sissepanekut); siis ei söestu taht.

Lamp võtab vähem petrooli (ligi poole v.) ja tuli on valgem, kui määrada lambitahi sisekülg õige õhukeselt sulavõiga ning lisandada tärpentini ja kampverit — 9,8 l kohta 40,9 g tärp. ja 20,9 g kampverit.

Liimi halvastumise vältimiseks (ülejä. osale) lisanda salit-süülhapet (100 g kohta 1 g).

Lilled kava säilitamiseks vaasis lõika lill homm. vara või õhtu hilja ja enne vaasi panekut aja noaga varre aluosa veidi lõhki ning kärbi see osa lehti, mis vette läheks; veele lisanda pisut soola ja puusütt või tinkpiiritust (1 l veele 20 g). Hoida vilus valges kohas, ööseks kata niiske siidpaberiga, samuti närtsimahakkamisel (kui ka saatmisel). Vett vaja sageli vahetada, varsi iga päev loputada ja kärpida, vildakalt otsi lõigates ja lõhestades.

Linasriide ehtsuse prooviks niisuta seda linaseemneõliga — muutub läbipaistvaks nagu õlipaber, on linane; jääb läbipaistmatuks ja valgeks, on puuvillane.

Lumivalge pesu saavutamiseks pane päev enne pesupäeva pesu likku. Seks võta pehme vesi ja tarvita seda leigelt. Lisanda mõni hää ligunemisevahend. Väga mustad kohad hõõru seebiga sisse. Teisel päeval pese mustad kohad läbi ja pane külma seebivette. Seejärel keeda pesu 15 min., võta katlast ja jahuta, siis pese. Edasi pane pesu uuesti sooja vette ja loputa hästi.

Läike rõivalt kaotamiseks pane salmiaagivaimu kausikesse ja hõõru sellega riidet kuuma raua pääl hoides läikivaist kohist — seega kaob läige. Hakkavad need kohad taas läikima — korda.

Majaseene hävitamiseks määri külma veega pooliti segatult kuumastatud fenolaadi või (mitu korda) petrooliga.

Metallnõude roostest vältimiseks pese neid värskelt-kustutatud lubjaveega, nõhkides hästi üle. Metallesemeid võib tõmata üle ka tihedasti sulatatud steariiniga.

Musta pesu hoiuks tarvita jaotisiga ja õhugauguga kasti või riiulit, kuhu pane pesu kuivama; aseta tõmbavasse kõrvalisse ruumi või pööningule.

Naela hõlpsalt puusse löömiseks hõõru seda seebiga.

Naelte roostest vältimiseks aja need hõõguv-kuumaks ja kasta külma linaseemneõlli.

Niiske ruumi kuivatamiseks ajutiselt aitab, kui sinna panna kuskile nurka mitu tublit tükki lupja.

Niiske toaseina kuivastamiseks löö (tinut. naeluga) sein ära asfald-kivitõrvapaberiga, millele kleebi har. tapeet.

Niiskuse-määrade uurimiseks toas (kui pole niiskusemõõtjat) võib kasutada kustutamata lupja. Pane 537 g kustutamata pulbristatud lupja tupp 24 t. — muutub see raskemaks selle aja kestes 4—7 g, on tuba niiske.

Nugade hõlpsamini teritamiseks leota neid tundi pool nõrgas soolvees ja pärast seda (märjana) luisul.

Nõe suitsutorust vältimiseks pane savvi, millega määrid sisenemised telliskivid, soola (mis imab suitsu niiskuse, nii et see maha langeb).

Padja täitematerjaliks (hääks, odavaks) on taimede lehed, parimad on roosilehed, merihein, peened puulaastud, ka igasugused riidejäänused.

Padjakoti sulekindlaks tegemiseks seebita seda hää tuumseebiga pahempoolt piki toime.

Paksunud tindi vedeldamiseks lisanda sellele veidi tublistilahjendatud äädikavett ning raputa hästi.

Papi veekindlastamiseks määri seda seguga: 4 osa kustutatud lupja, 3 osa värsket verd ja veidi maarjajääd.

Pesu külmumise vältimiseks aitab, kui loputusveele lisandada veidi soola.

Pesu läikivaks tärgeldamiseks leota 1 l külmas vees 65 g riisitärklist ja lisanda 1 spl. booraksit ja paar lehte želatiini, mis sulandatud vees. — *K ü l m a l t* tärgeldamiseks seganda 2 spl. pulbrist booraksit ja 4 spl. sul. kummitraganti; kalla veidi sooja vett hulka ja sõtku läbi kuni kõik sulanud; siis lisanda hästi segades $\frac{1}{2}$ l külma vett ja 5% valget steariinihapet.

Pesu lõhnastamiseks pane selle vahele lõhnapatju, lõhnaõliga niisutatud puuvillakotikesi või kotikesis kuivanud roosi-lehti ning peenest. vürtsnelke ja muskaatõisi.

Pesunahksete kinnaste säilituseks ja pehmemdamiseks jäta pesemisel neisse rohkesti seepi. Pärast kuivamist hõõru neid tublisti käte vahel. — Vanad kindad (tükid paela otsa aetult) osutuvad hääks aknalapiks.

*Petroolitul*e kustutuseks (näit. lambi ümberkukul) ei aita vesi, küll aga piim (mida ju alati majas), või viska pääle vaip, tuhka jne.

Pliiatsikiri ei kustu, kui kirjutuspaber kasta lahjend. piima.

Plüüši kokkupanekul tuleb vaadata, et parem pool välja-poolle jääks (murdisjoonte tekkimise vältimiseks).

Plüüši muljutud kohtade kaotam. niisuta neid ja hoiä palav triikraud 5 sm kõrgusel.

Prillide udustumise vältimiseks (külmast sooja minekul) hõõru neid (pehme linase või nahkse lapi või siidpaberiga) glütseriini, metüülpiirituse või pehme (ka rohelse) seebiga.

Pruugitud postmarkide kogumiseks lõika margid ümbrikult ühes paberiga välja. Puhastuseks pane nad külma vette paberipool allapoole 24 t. Pärast seda on paber lahtinud ja pane margid kuivama, valge külge ülespoole (kuni 10 t.); siis sordi nad.

Puhtkuld- ja -hõbeasjade prooviks tee asi niiskeks ja tõmba tast üle põrgukiviga. Puhtkulla ja -hõbeda pääle ei jää mingit märki, muidu aga jääb must kriips. Kuld- ja hõberahale, kus vaske, jääb mustjashall kriips.

Puu mädanemise vastu niiskuses aitab määring seguga:

sulata nõrgal tulel 50 g vaiku, lisanda 4 g linaõli ja pärast 42 kg peenest. kriiti ja siis 1 kg vaseoksüüdi ning (ettev. segades) 1 kg väävelhapet.

Puuesemete mädanemise vastu aitab immutamise petrooliga, kuhu lisandatud pisut tärpentiini.

Põlematu paberi valmistamiseks kasta paber maarjääsulatisse.

Päevapiltide värvimiseks hõõru vesivärvele sekka veidike kummiaraabikut.

Pükste põlvekohtade venimise vältimiseks õmble sinna tugevat siidriiet — ühest õmblusest teiseni.

Raudesemete roostest vältimiseks leota neid mõni päev tökatis ja kuivata pärast väljavõttu.

Raua roostet. vastu aitab ka, kui hõõruda seda valge vaha, tärpentiiniõli seguga.

Roostetanud kruvi lahtistamiseks aja raudkangi ots palavaks ja asetä kruvi vastu 5 min., või leota tärpentiniga või määri petrooliga ja süüta põlema.

Rõivastus naisel kuidas, kus ja kunas:

Daam kannab	Riidekleit	Siidkleit	Käiseiga	Kübar	Kindad
Tänaval	+	—	+	+	+
Külastusel	+	+	+	+	+
Teatris, kontserdil	—	+	+	Loožis ka	—
Õhtuseltskonnas	—	+	—	—	Sisseastul
Ballil	—	—	—	—	Sisseastul
Pärastlõuna-seltskonnas	—	+	+	+	+

Kingad	Väike-õhtukleit	Suur-õhtukleit	Mantel	Bluus	Kostüüm	Käsitask
Tänav	—	—	+	+	+	Nahk, suur
Kleidiga sobivad	—	—	—	—	—	Väike
Õhtu	+	—	—	—	—	Siidtask
Õhtu	+	—	—	—	—	Õhtutask
Õhtu	—	+	—	—	—	Õhtutask
Lakk kleid. sobiv.	—	—	—	—	—	Väike

+ = kantakse

Rõivastus meestel kuidas, kus ja kunas
(rahvusvaheliste viisakuskommete nõuete järele).

Kus, kunas	Püksid	Särk	Vest	Kuub ja mantel	Lips ja kindad	Kingad	Kübar
Tänaval	Samast riidest või triibulised	Pehme mustriiline särk samasuguse kraega	Samast riidest või värviline	Talvine ülikond ja palit	Värviline lips Hele nahk	Pruunid või mustad	Kaabu või kõvakübar
Külastusel	Samast riidest või triibulised	Pehme mustriiline särk valge kraega	Samast riidest või värviline	Tume ülikond a palit	Pikk tume lips, tumehallid kindad	Mustad kingad	Kõvakübar
Kella-5-teel	Samast riidest või triibulised	Pehme mustriiline särk valge või samasuguse kraega	Samast riidest või värviline	Sakko, tume ülikond	Pikk tume lips	Mustad kingad	Kõvakübar
Pidusöögil	Mustad	Valge, targeldatud	Valge	Smoking, must palit	Must ristlips, hallid kindad	Lakkkingad	Kõvakübar või tume kaabu
Tantsul	Mustad	Valge targeldatud	Valge	Smoking või frakk, must palit	Must ristlips	Õhtu-kingad	Tume kaabu või tsilinder
Ballil	Mustad, siiditresidega	Valge. Särgi rinnaesisel pärlid	Valge	Frakk	Valge ristlips siidbatistist. Valged glasseed	Õhtu-kingad	Tsilinder, chapeau claue
Reisil	Samast riidest mis kuub	Pehme mustriiline särk samasuguse kraega	Samast riidest mis kuub	Tavaline ülikond. Reglanpalit	Värviline lips. Hallid kindad	Pruunid kingad	Kaabu
Autosõidul	Sportpüksid. Põlvsukad	Pehme mustriiline särk samasuguse kraega	Pullover	Sportülikond. Nahkmantel	Kirju lips, tugevad kindad	Pruunid kingad või saapad	Sonimüts Automüts
Pulmas enne lõunat	Triibulised, tumedad	Valge targeldatud särk. Püstkrae või kahekordne	Must, valge äärestusega. Kaherealine	Cutaway (visiitkuub), tume palit	Tume lips, hallid kindad	Lakkkingad musta või halli pealsega	Tsilinder Mustkaabu
Leinasündmuseil	Mustad	Valge, targeldatud. Püstkrae või kahekordne	Must	Cutaway (visiitkuub), must (tume) palit	Must	Mustad	Kõvakübar

Seinte värvi mõju toa valgusele: Tuba vajab oma valgustamiseks, kui sein on: krohvitud ja valgeks värvitud — 15. küünla valgust; valge õlivärviga — 50; helekollane — 60; sinine — 72; tumevõik — 87; must — 100 küünalt.

Sibulalõhna kaotam. suust (samuti küüslaugu) näri pärast söömist värskeid petersellilehti, ime sidrunit, joo lonkshaaval klaas piima või kanget kohvi.

Suitsu toast kõrvaldam. aitab, kui panna tuppa mõni lamedapõhjaline nõu veega (imab endasse).

Sukaaukude nõelumine (suurte) on hõlpsam, kui traageldad augu alla tükikese tulli, millest nõelud läbi.

Sukkade vastupidavastam. aitab teat. määral, kui neid uutena enne tarvitam. kasta vette (sest selle mõjul kudede enam kokkutõmb teeb omajagu vastupid.).

Siidsukkade vastup. aitab kaunis hästi sammet kinga põhja kleebitult.

Sumbunud, halb lõhn toast kaob, kõrvetades hõõguval pannil või söelabidal kadakamarju. Või pese tärpentini, tinkpiirituse, lüsooli- või karboliveega (1 spl. 1. pangele). — Õhku värskendavad ka mõned katkil. sibulad.

Sääskede, kihulaste peletamiseks hõõru paljaid kohti piparmündi õliga või pese veega, kuhu lisandatud mõni tilk segundist: 32 osa piiritust, 8 osa kölnivett, 1 osa nelgiõli.

Nende eemaldam. toast piserda lavendliõliga või suitseta kampverit (tükike tuliseile süsile).

Tindi hallitumise vältim. lisanda mõni tilgake kreosooti.

Tindikirja kaotam. paberilt pinselda käsikirja peene pintsliga alljärgneva segundiga ning kuivata filterpaberiga. Raputa 20 g kloorlupja tükk aega 30 g dest. vees, ja lase vedelik seista selgumiseni, siis vala see tumedasse pudelisse ja lisanda veel 5 g väävelhapet.

Toaõhu puhastam. odav suitsuvahend: tilguta väävelhapet äädikhappelubjale (— niisuta peent lupja äädikaga susisemise kaoni). — Lubjavingu kaot. vala tulisele plekile äädikat.

Tubade odavalt lõhnastam. vala anumasse 1 l keeva vett, tilguta 1 tl. tärpentini ja lavendliõli.

Toorpuu lõhkemise vältim. keeda seda 1 tund lehelises, mis tehtud veele puutuha segades, ja lase jahtuda samas vees.

Tuha võtul ahjust, pliidist tolmu vältimiseks kata tuhanõu niiske näruga, mille tõstad tuha panekul ühest äärest.

Tule üleöö säilit. ahjus aseta paar presssütt mitmesse aja-lehepaberisse mähitult hõõguvaile süsile.

Tärgeldatud pesu keedul vaata, et see ei jääks alla põhja (kõrbub kergesti põhja külge).

Uste kriiksumise vastu määri ingi seebiga või puista neisse grafiidipulbrit.

Vee puhtuse prooviks, kas orgaanilisist aineist vaba, täida puhast. läbipaist. pudel $\frac{3}{4}$ osa veega ja lisanda 1 spl. suhkrut. Korgista ja lase seista soojas kohas paar päeva; on siis vesi samaselge ja puhas — kõlbab juua.

Villase, siidi ja linase ehtsuse prooviks on lihtsam põletamine: lahuta tükike riidet niitideks ja põleta neid. Põlevad niidid pikkamisi, söestuvad ja annavad põletatud sarve või sulgede haisu, on riie eht.

Väikese sõrmuse suurend. aja see koonusjale puupulgale puuhaamriga koputades pärast seda, kui sõrmus on seisnud mõni minut linaseemneõlis.

Õnneliku abielu saavutamiseks võid abielluda vaid siis oma armastatuga, kui te iseloomud ühte langevad — ent ühe temperament täiendagu teise oma —, on seotud hingeliselt sinuga ja tal on (samuti ennast vaadata!): muidugi tahe tõsiseks abieluks, südameharidus, enesesalgavus, tööhimu, kasinus, komblus, ühised jooned suga religioonilise, sotsiaalse ja parteilise kuuluvuse alal (ülimald mõtted-arusaamad, veendumused sobigu tingimata!) ning tervis. *)

Õnneliku elu saavutamiseks tuleb esmajoones hoolitseda enese mõtete eest. — Iga mõte on kui seeme, otsekui näiteks tammeteru, mida väeti laps võib purustada, ent kasvamapanduna võib saada suureks tammeks, millist võimsaimadki tormid ei suuda kiskuda üles. — Tahtes kasvatada mõnd mõtteseemet, juhi oma tähelepanu — ülevaatlik järelemõtiskelu —, tugevasti-kindlasti korduvalt oma sihile, kuni huvitud-vaimustud, ja mõtte-taim kasvab lopsakalt, andes, vastavalt seemnele, hääd või paha vilja. Algu on raskeim — pärast rakud võnguvad enesest edasi. — Võime arendada oma iseloomu, tahet, mälu. Hääd või kurja — taevast või põrgut. — Eks mõttest tootu teotsus, teotsusest harjumus — oleme oma mõtete looming. Kõik ebaharmonilised, kurjad mõtted haigestavad hinge, raiskavad energiat. Olgu's me mõtted hääd, positiivsed, harmoonilised! Õppigem oma „mina“ kaudu alateadvuslikult mõjutama endid sellele — häile mõtteile, oivalisile sooritusile! — Eks me, pääajukest ole justkui fonofilmi-plaat, millele jäädvub kõik kuuldu-nähtu-tuntu, ja mida harmoonilisem, positiivsem see on, seda õnnelikumad võime olla *).

*) Autori „Õ. abieelu instruktor“.

*) Autori „Aare“.

Mõõdustik

Pikkusemõõdud

- 1 kilomeeter (km) = 100 meetrit = $468\frac{7}{10}$ sülda.
1 meeter (m) = 100 sentimeetrit = 1000 millimeetrit = 3
jalga $3\frac{37}{100}$ tolli.
1 sentimeeter (sm) = 10 millimeetrit (mm) = $3\frac{9}{10}$ liini.

Pinnamõõdud

- 1 hektaar (ha) = 100 aari = 10.000 ruutmeetrit = $\frac{9}{10}$ tiinu
= $2196\frac{2}{5}$ ruutsülda = $27\frac{7}{10}$ riia vakamaad = $5\frac{1}{2}$ tallinna vaka-
maad.
1 aar (a) = 100 ruutmeetrit = $21\frac{9}{10}$ ruutsülda.
1 ruutmeeter (m²) = $\frac{1}{5}$ ruutsülda = $197\frac{7}{100}$ ruutarssinat
= $10\frac{4}{5}$ ruutjalga.
1 ruutsentimeeter (sm²) = $\frac{15}{100}$ tolli.

Mahumõõdud

- 1 kantmeeter = 10 hektoliitrit (hl) = 1000 liitrit = $47\frac{7}{10}$
setverti = $38\frac{1}{10}$ setverikku.
1 dekaliiter (dkl) = 10 liitrit = $8\frac{1}{10}$ toopi.
1 liiter (l) = 10 detsiliitrit dsl) = 100 kantsentimeetrit =
 $81\frac{1}{100}$ toopi ($\frac{4}{5}$ toopi).

Raskusemõõdud

- 1 tonn (tn) = 1000 kilogrammi = 10 sentnerit = 61 puuda
1 nael 89 solotn. 59 dooli.
1 kilogramm (kg) = 1000 grammi = $2\frac{4}{100}$ naela.
1 gramm (g) = 10 detsigrammi (dg) = 100 sentigrammi
(sg) = 1000 milligrammi (mg) = $23\frac{3}{100}$ solotnikku = $22\frac{1}{2}$ dooli.

Jõumõõdud

- 1 meetersentner kujutab enesest tööhulka, mis tarvilik teha
50 kilogrammilise raskuse tõstmiseks 1 meetri kõrgusele.
1 meeterkilogramm = tööhulk, mis tarvilik 1 kilogrammi
tõstmiseks 1 meetri kõrgusele..
1 hobusejõud (P. S.) = jõud, mis tõstab 75 kg 1 sekundi
jooksul 1 meetri kõrgusele.
Inimjõud võrdub umbes $\frac{1}{5}$ hobusejõule.
1 atmosfäär = 1 kilogrammi toaline rõhumine 1 ruutsenti-
meetri pinnale.

Mere- ja sügavusmõõdud

1 sõlm ehk 1 meremiil = 1852, (täpselt 1851,85) meetrit (ühe meridiaani minuti pikkus).

1 kabeltau — $\frac{1}{10}$ meremiili = 1,85 meetrit.

1 registertonn — laeva ruumimõõt Moorsoni süsteemi järel = 100 Inglise kantjalale = 2,833 kantmeetrit.

Metsamaterjalide mõõdud

Tihumeeter (Festmeter) tähendab 1 kantmeeter ($1 \times 1 \times 1$ meetrit) (m^3) tihedat puumassi ilma õhuvahedeta ja võrdub 35,32 ingliskantjalale.

1 kantjalg võrdub 0,0283 tihumeetritele.

1 kantsüld (ruumimõõt $7' \times 7' \times 7'$) võrdub 9,71 ruumimeet-
ril.

1 kantjalg sisaldab 6,8 tihumeetrit puumassi.

Paberimõõdud

1 riis = 20 raamatut

1 raamat = 24 poognat (kirjutuspaberit)

1 raamat = 25 poognat (trükipaberit)

Trükiasjanduse mõõte

Trükitähe mõõduüksuseks on t ü p o g r a a f i l i n e p u n k t, võrdub 0,3759 mm, seega on 1 meetris umbes 2660 punkti.

Tarvitatavamad trükikirjad, mis tähekuju poolest kahte põhiliiki — antiqua ja fraktuur — liigitatakse, on suurkraadis järgmised:

Nompareille 6 punkti = 2,2554 mm

Petit 8 „ = 3,0072 „

Korpus (Garmond) 10 „ = 3,7590 „

Cicero 12 „ = 4,5108 „

Trükitöö trükipinna-suurust mõõdetakse päämiselt cice-
ro'dega või suurema kausta puhul kvadraadega ($1 \text{ kv.} = 4 \text{ cic.} =$
 48 punkti), milliste mõõtudega peab arvestama trükitöö tellimi-
misel, kui sellesse vaja paigutada klišeid (pilte), mis peavad so-
bima teksiveeru või lehekülje laiusega.

II

PERENAISE LEKSIKON

Kööginduse manuaal

1. Mitmesuguseid praktilisjuhendeid
2. Toidumaterjale ja jooke
3. Säilitusi

1. Mitmesuguseid praktilisjuhendeid

Ahju-kuumuse prooviks pane ahju 5. min. valge paber; on see siis: valge — kuumus nõrk; kuldpruun — kuumus keskmine; pruun ja pude — kuumus suur.

Alumiiniumnõule söövalt mõjuvad kõik kanged leelised (seebikivi, pesusooda, seebipära jne.), mispärast neid ei tohi ses hoida ega ka puhastamiseks tarvitada.

Hapukapsaste halvumise vältimiseks aitab, kui pista tonni põhjani kasepuust teibake.

Hapukurkide säilitamiseks paremini — kõrvalda hoidisleemele koguv valge kord, mädanik.

Hapu koore paranduseks lisanda sellele sooda ja suhkru sulatist.

Hoidiste-nõude sulgem. tsellofaaniga on soovitav — lõika see purgi või pudeli suurusele vastavalt tükeks, tee märjaks, tõmba nõule pinguli ja seo nõoriga.

Jahu kopituse vältimiseks pane selle pääle kotti või kasti puusüsi (puuvillariides).

Juur- ja aedvilja keetupanek toimugu keeva ja vähe soolase veega; idanev. kartulid külma vee ja soolaga.

Jäätüki peenestuseks hõlpsasti löö sellesse nael.

Kalade puhast. soomuseist kergemini — kasta kalad märjaks, riputa pääle soola ja lase nii seista $\frac{1}{4}$ t.

Kalalõhna kaotam. köögist tilguta pliidile äädikat. Lõhna kaot. kätelt või nõudelt hõõru neid sinepijahu või tomativiiluga või tõmba (riistu) läbi tule, määrides võiga. Köögilauda võib hõõruda soodaveega, kalu sidruniga, tomatiga, pipraga.

Kartulite idanemise vältimiseks ära hoiä neid soojas ruumis ja tuuluta aegajalt. Idanemisel äga eemalda kohe eod.

• *Kartulite kiiremini küpsmiseks* ahjus äitab, kui neid lasta seista enne kuumas vees 10 min.

• *Kartulite magusmaitse kaotam.* lase neid seista enne tarv. päev äega soojas ruumis.

Kartulite tahestuseks pane need pärast kiiret pesku hõredale sõelale, mis riputatud suurde keedunõusse, kus vett vaid niipalju, et ei ulatu kartuleini. Siis sule nõu kindlalt.

Kaunvilja keedul lisanda soola vast siis, kui see on pehme (muidu sool kõvastaks).

Keedunõult kõrbemuse kõrvaldamiseks äseta see kummuli nõu pääle, milles keev vesi.

Kibeda või paranduseks sõtku see paar korda läbi värske veega, mõne t. pärast värske koorega, ka lis. pisut soola.

Kitsaskaelaga pudeli tühjendusel hõlpustab väljavoolangut, kui pista pudeli põhjani toruke.

Klaasi lõhkemise vältim. loputa seda vähesä pal. veega enne palava valamist.

Kõrbemaitse kaotam. toidult pane nõu külmavee anumasse ja kata märja riidega, nii et otsad põhja ulatuvad. $\frac{1}{2}$ tunni pärast võib keeta edasi teises nõus. Piim, mis kõrbenud, kalla teise nõusse, kuni jahtunud. Uuesti keetes võib piimasupile rõõsas piimas sulat. soodat pisut lisandada. Et sool edendab põhja-kõrbemist, siis keetes mitte lisada.

• *Kõva muna lõikamiseks* kergesti tee nuga enne hästi palavaks.

Käte plekkumise vältim. puuvilja koorim. hõõru neid enne sidrunimahlaga.

• *Külmunud munade paranduseks* äseta need lahtisulamiseni külma vette, kuhu lis. peotäis soola.

Külmunud sibulad ei halvastu, kui need jätta paigale, veidi õlgede või riidega kattes. Kõõgi tarbeks võetavaid külmunud sulandada külmas vees.

Külmunud puu- ja juurvilja hoidm. pane need (mõn. päev.) pimed. paika sulama; siis ei kao loom. maitse ja seisavad veel kauagi.

Linnu-kitkumise hõlbustuseks pista see 2. min. keeva vette, kuhu lis. 1 spl. soodat.

Lusikas kaalu asemel: 1 spl. nisujahu — 10 g, 1 spl. kartulij. — 15 g, 1 spl. riisi — 15 g, 1 spl. suhkrut — 15 g.

• *Munade keedul* lõhkemuse või veidi lõhkiseist väljajooksu vältim. lisanda veele pisut soola, või torka nõelaga terav. otsa auguke.

• *Muna kõlbulik*, kui: vajub põhja vees või keedusoolaveses; — on selge (elektrilambiga läbi valgust.).

Nõe tekkim. vältim. pliidis aitab kartulikoorte ja juurvilja-jätiste põlem. koldes (sest tekk. niiske aur viib hüübinud nõe).

Padade-pottide väljaandmise vastu aitab, kui neid hästi hõõruda seest sooja vee ja seebiga; palavaks ajada, seest rasvaga määrida, jälle palavaks ajada.

Pannile kinnijäämist pole, kui selles enne kõrvetada soola ja siis kuuma soolaga hõõruda.

Piima kokkumise vältimiseks keetmisel soojal ajal lisanda sellele veidi potasit või suhkrut.

Piima täisväärtslikkus tuntakse, kui: — tilk piima põidla-küünel ei valgu laiali; — tilk piima vette kukkudes vajub põhja; — keedetult tekib pääle nahake; — tundub sõrmede vahel hõõrudes rasvasena.

Puulusikate puhast., kui mustad, pane need 10. päevaks külma vette, kus lah. tublisti soodat.

Põhjakeemise vältimiseks pane keedunõusse lihtsalt — vurr või klaaskuul (mis kuumuse tõttu hakkab veerema).

Rosinate ühlastuseks saias veereta neid enne taignasse sõtku jahus.

Rõõska koort tahtes saada suvel, pane piimakausile kummuli teine ja kata see päält niiske riidega, mille otsad ulatuvad vette.

Sibula koorimisel hoia see jooksva veevärgi all või kuuma pliidi ligi, nii et soe õhk lööks näkku (siis ei lähe silma).

Sibulalõhn kaob noalt, kui see tõmmata läbi tule või hõõruda mullaga.

Soolase söögi magestuseks aitab mõneks min. keevale nõule säetud rätik, millele puistatud jahu. Soolasesse suppi võib panna ka puhta pesukäsna või linase riidetüki.

Soolvee parajus (liha sool.) osutub, kui kooritud kartul püsib pinnal.

Soola märjastusel soolanõus pane sesse 10 riisitera.

Sööginõude häduse prooviks kirjuta neile tindiga või pane neile tugeva soolaga juust. On nõud pärast pesku siis vastu valgust lilla-laigulised, tuleb teada, et klasuuris peituv tina on tulnud välja ja seguneb toiduga (kahjulik).

Taigna kerkimisel ülemäära sõtku see uuesti läbi, lisanda pisut pärmi ja pane taas kerkima.

Tomati viilustamiseks ilusasti sae noaga edasi-tagasi õrnalt.

Vanade kartulite keedul nende maitse säilitamiseks pane nad keema külma veega, soolata; niipea kui keema hakanud, vala vesi ära ning pane kohe uus külm vesi ja aja taas keema, ka parajalt soola lis. Maiku aitab parandada ka pähkli-suur. tüki lubja lis. Närtsinud kartuleid hoida enne mõni tund külmas vees.

Värske leiva lõikamisel paremini, siledamini — palavastatud nuga.

Üleajamise vältimiseks määri keedunõu äär rasvainega.

2. Toidumaterjale ja jooke

Hapukapsa valmistamisest. Kõigepäält tünn, vajutuslaud ja kivid olgu ülimalt puhtad. Tünnipõhja puista jahu (seda pole vaja, kui kapsaile lisandada veiniäädikat) ja kata põhi veidi aurutatud kapsalehiga, enne kui paned sinna katkilõigatud kapsaid, mida on soovitatav valmistada esmalt ämbrisse, lisandades ämbri kohta paar supilusikat soola ja 1 supil. suhkrut või mett ja pisut veiniäädikat. Iga ämbritäie kihi vahele pane veel hapusid õunu (puhastatud) või jõhvikaid, kadakamarju ja köömneid, vahetevahel puunuiaga littu tampides, täis-saamisel aga tampides, nii et vesi välja tuleb. Lõppeks kata päält lehiga ja pane vajutise alla. Pärast paarinädalalist soojas ruumis hoidu viia keldri, kus aga talvel külmetust tuleb vältida.

Hapukurgi valmistamisest (kauaseisva). Võta terved, saagialgmised kurgid, pese hästi külma puhta veega ja pane kivi-

potti või puunõusse, iga korra vahele mustasõstra- ja tammelehti ning tilli kui ka mädarõikaraase (peotäis 100. kurgi kohta). On nõu nii täis, vala üle külma soolveega (10. l kohta 1 kg soola) ja kata päält lauaga, mil pääl vajutis. Paari päeva pärast vii köögist keldri, kus neid aga talvel külmumisest hoida.

Juust piimast. Suhe: 10 l rõõska piima, 4 l hapupiima, 4 muna (klopitud), 2 lus. suhkrut, veidi võid ja köömneid. Pärast soojendamist ja vahete-vahel kloppimist pane seisma soojasse, kuni piim tõmbub kokku ja vesi eristub. Kokkunud piim pane riidesse ja mõneks päevaks pressi alla.

Juust — Läti jaanijuust. Võta 10 l rõõska piima, sega sellele hulka umbes 8 l (umbes 800 g 1. l kohta) kohupiima ja kuumenda seda pajas, ühtelugu segades, kuni rõõsas piimas olev valk ja rasv on ühinenud kohupiimaga, vee eristudes. (Lisandada võib ka võid, mune, köömneid, soola veidi.) Siis vala kõik sõelale laotatud tihedale riidele. Pärast vee väljanõrgumist seo riideääred juustu pääle kokku ning pane pressi alla umbes päevkonnaks (24 t.) ajaks, kuni juust kõvaks kuivunud. Siis tuleb soolata, kas pannes küllastatud soolvette või puistata õhukeselt soola ühele küljele ning pärast selle sulamist teisele küljele. Pärast tahenemist korrata (2—5 korda). Soolamise järele pese juust soola kõntsast ja kuivata rätiga.

Juust kartulist. 5 kg hästi peenele kartulipudrule seganda 1 kg koort. Pärast 5—6. päevast seismist lisanda veel $\frac{1}{8}$ kg koort, sega hästi ja pane sõelale vajutise alla kuiva, pimedasse kohta. Paari nädala pärast on juust valmis. Hoida tükena pergamendis.

Kadakamarjajook. Tambi kuivad, keedetud kadakamarjad puruks, sega rukkijahuga ja aseta päevkonnaks täiesti suletud palavasse ahju. Pärast seda pane küpsetis anumasse ja vala pääle keeva vett. Magustada meega.

Kaera rammujook. Keeda 15 l veega 1 kg puhastatud kaeru, nii et veest pool ära aurub. Ülejäänud vedelik kurna, lisanda mett ja keeda veel. Pärast seda lase seista savipotis kinnikaetult päevkond aega. Säilitada korgitud pudeleis.

Või jälle võta 1 kg kaerajahu, sega külma veega kõrdiks ja vala sellele 15 l keeva vett pääle, lisandades mett ja veidi sidrunimahla.

Kartulileib. 20. l kuumale peenele kartulipudrule sega $\frac{1}{2}$ kg linnasejahu ja veidi rukkijahu. Siis kohe kinni katta ja soojas seista lasta. $\frac{1}{2}$ t. pärast mõlaga tublisti läbi segada ning segandada jahu. Nii iga $\frac{1}{2}$ t. pärast kuni taigna magustumiseni.

Siis lasta kaetult soojas seista kuni kolmanda päevani, mil leivastada (veidi pärmiga); võib ka koogistada.

Kama. Materjali suhe olgu näiteks: 12 l otre, 12 l nisu, 10 l kaeru, 8 l herneid, 2 l ube, 400 g soola ning vett. Pane need mõneks tunniks külma vette ligunema; ja siis keeda tasasel, ühtlasel tulel paar tundi, aeg-ajalt segades. Pärast seda aseta terad sõelale tahenema ning edasi kuivata ahjus (-põrandal või pannel), mille uks esialgu pool-ahti; sääljuures vaata hoolega, et terad ei kõrbeks (sega!), vaid et nad omaksid kena pruunika värvi, paraja kõvaduse ja mõnusa lõhna. Siis võib jahvatada. Jahu tuleb hoida alal kinniseis nõudes.

Kumõss. 20. l soojale piimale lisanda 500 g suhkrut, soojasta 24° R ja sega hulka tsipake presspärm. Säilitada kõvus pudelileis (mitte päris täis valatult) kindlasti korgitult. Võiks ka loksutada paar korda päevas pool nädalat (siis on valmis).

Kunstliku mee valmistamine toimub järgmiselt: 1 kg suhkrut keeda poole liitri veega, lase see segu jõhvsõelast läbi, pigista sinna juure ühe sidruni mahl. Siis aja segu uuesti kuumaks kuni keemiseni, vahutamiseni väikesel tulel, hoolega segades. (Sidrunihapu muudab peedisuhkru mees leiduva suhkru sarnaseks.) Mee maitse ja lõhna saavutuseks lisandada mõni tilk ap-teegist saada-olevat lõhna juure. Värv jaoks pruunist 1 teelusika-täis samat segu tulel ja sega hulka.

Küpsetuspulber: söögisoodat, riisijahu ja viinakivi- või sidrunihappe-pulbrit, igast ühepalju (näit. 50 g). Hästi segatult kinnises nõus kuivas kohas hoida.

Puuvilja-äädika valmistamiseks pane puuviljajäänuseid kivi-potti ja aseta raskuse all seisma veega mõneks nädalaks; siis võib pudelisse kurnata.

Pärm. Lisandada 2. l keedetud ja läbi jõhvsõela aetud kartulipudrule 50 g harilikku presspärm (või ka õllepärm), 4—8 supilusikatäit püülijahu ja 2 supil. suhkrut ning vähe vett. Sega hästi läbi ja lase tõusta soojas kohas kuni uuesti allalangemiseni. Pane siis klaaspurki, seo päält pergamendiga ning pane jahedasse (mitte liigkülma) kohta seisma.

Seenepulber. Tükistatud seened (samat liiki) pane paras-sooja ahju plaadiga, mil kord pikki õlgi. Pärast kuivamist pulb-rista uhmris või aja läbi lihamasina, sõelu ning säilita pudelis, kust on hää võtta maitseaineks söökide (soustide jne.) manu.

Sprottide valmist.: suitsetatud kilud kihiti kilunõusse, vala pääle nõu ääreni päevalille-, pähkli- või oliiviõli; siis sule kõvasti nõu ja pane 10. tunniks palavasse ahju.

Taimetee õieti valmistamisest. Teematerjalile (õitele, le-
hile jne.) vala kindlakaanelisse nõusse päale tulikeeva vett ning
lase tõmbuda palaval pliidiid 10—15 min. Kange tee saavuta-
takse kuni 10-min. keetmisega. Juured, marjad ja seemned (kat-
kistada) lasta liguneda külmas vees, siis panna keema 5. minutiks.

Taar (Mulgimaa). Võta 10 kg rukkijahu, peotäis soola ja
sooja vett ning sõtku taignaks, mida lase soojas hapneda. Siis
sõtku sellele manu 10 kg linnasejahu, millest teed pätsikesed ja
küpsetad ahjus hästi läbi, pruuniks. Murra need katki ja pane
anumasse, kuhu valad päale kuus pangi kuuma keedetud vett.
Taarianum ise aga on järgmine: põhja on ristamisi laotud kandi-
lisi puid, neil parajaks lõigatud puhtad õled, millel lasub aukega
laud ülestõusu takistuseks, päale käib kindel kaan, all ääres on
avaus punniga — taarinaba.

Või valmistamine kiiresti. Hääd, maitsvat võid võib kiiresti
teha järgmiselt, millele tuldi juhtumisi ühes talus Prantsusmaal.
Sega piim hästi läbi, aseta siis nõrgale tulele, nii et kuumaks lä-
heks, mitte aga keema ei hakkaks. Pärast seda lase piim seista
12—15 tundi, mil koor kogub pinnale. Kui koor ettevaatlikult
kooritud, lase see seista 15—18-kraadises soojas tund aega. Siis
võib koore kokku lüüa minuti või paari kestes.

3. Säilitusi

Hapukapsa halvumise vältimiseks pista tonni põhjani kase-
puust teibake.

Hapukurgi paremini säilitamiseks tuleb kõrvaldada hoidis-
leemele koguv valge kord, mädanik.

Mee alalhoiust. Selgunud mesi tuleb kallata nõudesse ja
katta nii kinni, et õhk ja tolmu ligi ei pääse.

Mee hoidmiseks võime tarvitada klaasist, võõbatud savist,
lepapuust või emailitud nõusid, kui viimased on täiesti terved ja
roosteta. Rooste rikub mee värvuse. Tsink- ja kõrvallõhnalistes
puunõudes läheb mesi halvaks. Paremaks hoiukohaks meele on
puhta õhuga kuiv ja jahe ruum.

Kuna mesi kristalliseerudes paisub, peame suuremaile klaas-
nõudele, mille seinad ülespoole ei laiene, pulga sisse panema ja
kristalliseerumise ajal pulka ringi pöörama, et sellest nõu kesk-
paika auk moodustuks; muidu võib kõvaksmuutuv mesi nõu lõhki
ajada.

Munade konservimisest. Seks võta vaid värsked ja puhtad munad. Parimaist vahendeist (6.—10. kuuni) on: — võta vesi-klaas 10. osa veega lahjendatult (klaasis või savipotis); lubjavesi (100 muna kohta $3\frac{1}{2}$ g kustutamata lupja segada veega läbiaetud piima paksuseni), mis on odavam, kuid muudab maiku ja õhendab koort; hää on ka vaseliin (võida üleni ühtlaselt, nii et koores olevad õhugaugud kõik sulguksid); vaha; õli; „Antisabrolin“ j. t. Ülevõitunud mune (nagu vaseliiniiga) võib hoida kastis kuivade hekslite või kliide sees, jättes korra vahet umbes 3 sm.; paari nädala tagant on ka soovitatav kasti ühelt küljelt teisele keerata (rebu koore külge jäämise vältimiseks).

Munavalge säilitamiseks (kaua) vala see äärega emailitud plaadile ja aseta puhtasse kohta kuivama. Päeva pärast, kui munavalge kuivanud õhukeseks lehekeseks, pane see kinnisesse klaasnõusse. Ja tarvitamiseks (jälle otsekui värskena) pole vaja muud, kui panna see ööks ajaks jahedasse kohta külma vee sees, mida võiks olla 100. g kohta umbes $\frac{3}{4}$ l.

Piima säilit. värskena pane nõusse piima päale külmunud piimakamp (nii säilib 2 nädalat). Või keeda piima suhkruga (1 spl. 1 l-le) ja aseta jahedasse, võib ka jätta keetmata, kuid siis ei saa sest võid. Aitab ka (mõneks päevaks), kui keeta piima riistaga vees, kuni 50° . Samuti mõjub, kui nõusse panna mõned mädarõikalehed. Aga ka sinepiiriitus (tilk l-le, keedul aurub) väldib hapn. üsna kauaks.

Puuvilja hästi säilitamiseks (aasta otsa) võib paremini soovitada kuiva kipsi, turbapuru, kliisid ja liiva. Pane kasti põhja õhuke kord (3—5 sm.), näiteks kipsi, sellele õunu, varred ülespidi, igale veidi vahet jättes; siis pane neile kord kipsi, et kaetud on, ning sellele taas õunad jne. Ka võib õunu kaunis kaua hoida riivleil õhukindlasti paberisse mässitult. Säilitatavad olgu välistest niiskusest kuivad.

Pärmi alalhoiuks (2—3 nädalat) pane see väikesiks tüeks lõigatult veega täidetud pudelisse ning aseta see jahedasse kohta. Seda vedelikku — hästi segi loksutatult — lisa vajadusel taig-nasse.

Riivitud kartuli säilitamiseks (ja punanemise vältimiseks) riputa üle tiheda jahukorraga.

Räimede j. t. kalade sissetegemisest. Puhasta sisikonnast, pese ruttu külma veega või märja lapiga, enne kui paned kindlasse klaas-, savi- või puunõusse, mille põhja ja külgedele tuleb tublisti soola panna, samuti kui ka iga kihi vahele. Parema

maitse saamiseks lisanda iga kihi vahele veel vähe suhkrut, salpeetrit, peenestatud pipart, vürtsi ja loorberilehti.

Saiu ja kooke kauemini alal hoida võib plekkpürges või kastet. (Põhja mitte paberit panna — millest võivad halba maiku omada ja niiskuda.)

Sibulate säilitamiseks — neid pärast ülesvõttu kuivatada päikese paistel või mujal. Siis hästi sorteerides eemaldada mäda-plekised. Hoida kuivas kohas aidas või pööningul. Talveks sooja kuiva keldri. Seemnesibulaid parim hoida lae-all.

Soola kuivana säilitamiseks hoia seda puu- või kivinõudes.

Või kaua säilitamiseks on prantslasil järgmine viis: Pestud ja rätiga kuivatatud või pakitakse savipotti ja surutakse nii kõvasti kinni, et ei jää mingit tühja kohta. Siis asetatakse veega täidetud katlasse, mis kõval tulel. Vesi lastakse keema, siis võetakse tulelt ja hoitakse vees kuni selle jahtumiseni. Niisugune või säiluvat üpris hästi, mis tähtis eriti suvikuil.

Või maitsekuse säilitamiseks (kaua) kata see pealt glasuuriga: vala õhukese korrana võile (savi- või klaaspurgis) kuuma sulatatud suhkrut, mis tulel lastud minna veega siirupisarnaseks.

Või säilitamiseks värskena ja hämmatselisena pane see (kui omab kuivanud maitse, lase enne liguneda vees, kuhu pandud pisut soodat, kivist purki ja vala pääle õhuke kord sooja suhkru-siirupit (suhkrut vähe veega keeta), mistõttu (või päälmise korra sulamisel siirupiga ühinedes) tekib õhukindel glasuur. Hoida jahedas.

Värskete kapsaste säilitamine. Mustusest ja plekilisist lehist puhastatud vihmaveest kuivad juurega kapsad võivad säiluda palju kuid istutatuna (mitte üksteisse kinnipuutuvalt) umbes 40. sm. paksusse kuiva liiva keldris. Vähemvärskena säilitamiseks aitab ka juurikat pidi nõõrile rippuma-sidumine. — Suurel hulgal ületalve säilitamiseks võib kaevada kuiva maasse meetrisügavuse ja laiuse ja kapsaste hulgale vastava pikkusega augu, kuhu kapsad istutada ritta. Augu kattedeks võib tarvitada õlgi, puulehti ja mulda; keskele võiks jätta õletuustiga kaetava augukese, soojal ajal õhusoojuse ja -niiskuse korraldamiseks.

Värske liha säilitamiseks suvel (kuni paar nädalat) lõika suured, konditud lihatükid umbes 400 g raskuseiks tükeks, pane nad kivi- või puunõudesse ja kata ümberringi 5. sm-paksuse söekihiga, mis hoolega peeneks tambitud, kõvasti kinni. — Liha võib hoida värske ka jääs, hapupiimas, äädikas, nõgeseis või kaljas;

või keeda seda nõrgas soolvees mõni minut (nii et liha pealmine munavalge tarretub) ja riputa keldri lakke.

Värskete räimede soolamisest. Rapi, pese külma veega, pane tahelema, siis lao, kõhud ülespoole, tunni põhja, kuhu pandud õige jämedat soola; iga korra räimede vahele pane tublisti soola. Pärast mõnepäevast seismist kalla verine soolvesi päält ja puista tublisti soola pääle ning pane kindla vajutise alla. Soovitada võib aga ka teiskordselt soolamist — vähema soolaga. Säilitada külmas kohas.

Vürtside säilitamiseks olgu (kuna nende lõhn kergesti lahutub ja hakkab külge) iga vürts eraldi õhukindlas purgis kuivas kohas.

Õli hää maigu säilitamiseks peab teda hoidma pimedas ja jahedas ruumis.

III

PÖLLUMEHE TEATMIK

Tarvilist tulutarkust talurile

Elus- ja taparaskuse hindamisel tuleb pidada meeles, et hari-likult hästi toidetud veisel on taparaskus eluraskusest 50%, nuu-matul 52%, keskmiselt nuumatul 58%.

Hobuse hammustamisest võõrutamiseks pista talle, kui püüab hammustada, suhu tükk vana, haisvat liha.

☛ *Kartulisaagi suurendamiseks* aitab, kui nende õied ära nop-pida (õied ja seeme tarv. palju toitolluseid). Soovitav ka vähe-õitsev sort. — Kahekordse saagi saab, kui istutada hästiidanenud kartulid rammusasse mulda, lisades igale peotäie tuhka ja mäda-nenud sõnnikut.

Kartulite kevadel saamiseks (värskena) istuta kartulid sep-tembris ja lase kasvada, aga enne talvet lõika päälised ning kata sõnnikuga.

Kartulite veol pakasega aseta kartulid jäätunud kotti. Kasta kott külma vette, mis pea jäätub, ja pärast, kui kartulid sees, vala veel veega üle.

Kaunviljade saagi suurendamiseks (et nad rohkem kauni kasvataksid), tuleb neil otsad ära lõigata, madalail 10, kõrgeil 20 sm kõrguses. Nad hakkavad kohe jälle kasvama, ning on nad juba kolm uut kasvu välja ajanud, tuleb kord veel lõigata.

Kasvuloomade imetuseaja kestvus: pörsas — 7 nädalat, kits 8 —, vasik — 10, vars — 15, tall — 17 nädalat.

Kottide ja kõite vastupidavustamiseks (10 × enam) leota neid enne tarvitamist tammekoore-vedelikus (1 kg koort 13 l veele, keedet. ½ t.). Pärast 48 t. ligunemist loputa ja kuivata.

Kärbeste tõrjeks hobuselt hõõru see kange kreekapähkli-lehtede teega või searasvaga, mis keedetud (10 min.) loorberilehiga (peotäis 200 g-le). Mõjub ka hõõrung purustatud raudrohuga.

Käsnade kõrvaldamiseks ninasõormeilt (loomil), kui need pole veel suured, määri paar korda nädalas ravimiga: Acid. aetic. glacial 1,0, Flor. sulfur. 20,0, glütser. 50,0.

Lehma enese-imemisel sea talle terava otsaga ork sarvejuurikale (torkab küljele imeda püüdes).

Lehma udara paistetusel tuleb lüpssta sageli, pesta sooja veega udarat, võida lanoliiniga ja, kui väljaheide pole korras, anda glabrisoola (200 g) ja unts salpeetrit ¾ l veega.

Lepavõsa hävituseks on soovitatavaim aeg, mil toitainete tagavarad juurest vähenenud — august.

Looma täide vastu on lihtne abind koorega keedetud kartulivesi — sellega mitmel korral looma niisutada.

Nisurooste vältimiseks on tähtsamaiks võtteiks: 1) immuunsete sortide tarvitamine, 2) külvikord ja 3) väetus. Nisu ära kasvata ristikkeina ega kaunvilja järele — need on suured kaali tarvitajad ja järelviljale jääks vähe seda kasutada, ning see põhjustab nisurooste-haigust.

Nõgesed väärttoiduks ja verevaesusel ravimtoiduks on loomile ja lindele; lehed ja seemned eriti.

Poegimisaja arvestus loomil. Arva mitu päeva on aasta algusest sigitusepäevani ja lisa sellele kandaeg ning saadud summast arva maha aastapäevade arv (365). Vormelina: sigituspäev + kandaeg — 365 = poegimispäev.

Praktiline heina-kandelina: võta lihtne takest kootud 1½—2 m pikkune ja laiune riie, kinnita selle kahe nurga külge raudrõngas ja teise kahe nurga külge nõör. Heina-seljatäie sidumine linale toimub vastasurugi.

Rohelistoidu säilituseks on soovitatavaim toimida nii (nagu teh. Ungaris): kuskile kaevatakse mitte väga sügav 15 jalga lai,

30—60 j. pikk auk, põhi kaetakse õlgiga, samuti ka ümberringi 2 jala paksuselt, mis laotatakse peetide, naeriste j. m. lehti õlgile ja laotatakse jälle õlgi pääle, nii täidetakse kuni 15 j. kõrguseni. Siis on vaja mõõta temperatuuri; on see tõusnud 40—50° C, siis katta päälmine kord õlgiga; keskkohal olgu kõrgem, et vesi ära saaks joosta. Lõpuks katta päälmine kord 3 j. paksuselt mullaga. — Nii sissetehtult kaotavad lehed vähe oma toiteväärtusest.

Sammal heinamaal vähendab palju heina väärtust ja saaki. Välismaa teadusmehed on juba ammu juhtinud tähelepanu rauavitriolile kui hääle abindile sambla hävitamiseks heinamaalt. On aga veel lihtsam vahend: sügisel tuleb viia heinamaale laudasõnnik, laotada laiali ja äestada ühtlaselt sisse. Rohi hakkab oivaliselt kasvama ja sammal hääbub.

Sarvloomade vanuse määramine on võrdl. lihtne ja kindel rõngasjate pügalate järgi sarvel. Pärast täielikku suguküpsust, 3. aastast, iga aasta kestes tekib sarvile üks pügal (kuni 16. a.).

Seemnete idanemiskestvus: 2—4 päeva: lina, naeris, rõigas, sinep. 4—7 p.: kaal, kapsas, kurk, kõrvits, nisu, oder, peet, rukis, ristik. 7—10 p.: hernes, uba, kaer, lääts, oder, sibul. 10—15 p.: kartul, petersel, porgand.

Spinat väärtoiduks loomile. Kui oder või kaer on niidetud, siis pärast maa kohendamist külvata sinna spinatiseemet. Maad pole vaja väetada. Ilusal ajal kasvavad spinatid veel sügisel küllalt suureks. Kui talve kestes mõni leht külmubki, siis ometi kevadel need hakkavad uuesti kasvama.

Suurte soonte haavamisel loomil seo haav veidi ülaltpoolt kinni, nii et ühes soonega pigistuvad ka koed. Ent nii ei tohi jääda üle 2 tunni. Ei võimaldu aga koha tõttu seda teha, siis pane haavale niipaksult märg puhas riie, mis kaotaks seespidise vererõhu ja vereringjooksu. *)

Turvas ehitusmaterjalina kõlbab maal kergete ehituste jaoks. Kus seinad peavad olema tugevad, lisandatakse lubjale 6 osa tsementi. Müürimisel turvas imbub lubjavedelikuga ja kaotab nii täiesti põlemisvõime. Kõlbab harilik kuiv kütteturvas, mida tuleb noaga silendada.

Veise vanus hambaist. Hamm. muutumine: Piimahamm. ilmumine — 1. kuul; esim. paari piimah. vahetus — $1\frac{3}{4}$ —2. a.;

*) Pikemini: autori „Kodune loomaarst“.

teise paari piimah. vah. — 2½. a.; kolmanda p. piimah. vah. — 3.—3½. a.; neljanda p. piimah. vah. 4. aastani.

Vikati terituseks hõlpsasti leota seda enne vees, millele lisandatud ½% vävelhapet, pärast terita pehme luisuga.

Vikati tundmiseks (häduse) vaata, et ta ei paindu selle ühele otsale rõhudes. Tahad kõva teraga vikatit, eriti kõrgemate kohtade heina niiduks, siis proovi seda üle pöidlaküüne tõmmates, kas ta libiseb libedalt üle, või vaata, kas saeviil teda pikuti tera tõmmates ei lõika; kui lõikab, on vikat pehme, kõlblik enam soo-luhaheinte niiduks.

Õige aeg heinaniiduks on siis, kui suurem osa rohtu alles õitseb, kuna siis saab pehme, palju suurema toiteväärtusega heina. Meil tavaliselt viivitatakse niiduga, et hein kasvaks võimalikult suureks, ent seega, pärast õitset, see kaotab rohkesti oma toiteväärtusest.

IV

ESEMEID JA TARBEVAHENDEID

Valmistamis- ja käitlemisõpik

1. Mitmesugust
2. Värvet, lakke, tinte
3. Kütte, liime
4. Seepe
5. Määrdeid
6. Jalatsite käitlus

1. Mitmesugust

Fosforiöölamp (põline), mis on üpris odav, kuna valguse kustumisel pole vaja muud kui võtta kork ära mõneks minutiks. „Lamp“: klaaskorgiga pudelikesse on pandud $\frac{3}{4}$ osa oliiviõli ja tükike fosforit.

Hambapasta. Sulanda, seganda põhjalikult 12 g pulbristatud puusütt, 12 g pulbrist. suhkrut, 6 g pulbr. hiinapuukoort, 14 g valget vaha ja veidike piparmündiõli.

Hambapulber. Seganda puhastatud kriiti ja põletatud magneesi, kumbki 20 g ning mõni tilk piparmündiõli. — Või: pulbristatud puusüsi; ka: 1 puhak tahm (veega).

Hiilgava kuldkirja klaasile tegemiseks võta vesiklaasi, tee puhta palava veega vedelamaks; võta lendavat kulda ja kleebi sellest vesiklaasiga klaasile tähed. Tähed paistavad toredamaina, kui klaas tagant üle tõmmata peene lambitahma või Frankfurti mustaga, millele lisandatud pisut Berliini sinist — näib sammetjana.

Joonistussüsi. Põleta metallnõus pärnapuud söele, seganda glütseriiniga. Veel parem: põleta kuivi paplipuutükke metallnõus, seganda taignaks glütseriiniga ning veidi kummiveega; vormi pulkadesse.

Kautšukk vedelaks: 1 jagu kautšukki, 7 jagu bensiini pudelisse; korgi; päikese kätte seisma.

Konnasilmaplaaster: 85 osa inglispilastrit, 5 osa tärpentini, ja 10 osa salitsüülhapet.

Või: Sulanda 40 osa tinaplaastrit, 40 osa seebiplaastrit ning 10 osa kollast vaha ja lõpuks 5 osa salitsüülhapet ja 10 osa suuri-
kut. Määri vastavale plaadile või pressi pulkade kujuliseks.

Kunstmarmori valmistamiseks võta 10 osa vett ja 100 osa maarjajääd ning sulata tulel; keema hakkamisel lisanda 5—10 osa baariumi ja meeldivat värvimulda. Pärast keetmist kuni mass vähe ära auranud, lase jahtuda koosesarnase paksuseni ning vala kolloodiimiga määritud vormi.

Kärbseliimpaberi valmistamine. 50 g terpentiini, 100 g mett, 150 g linaseemneõli, 300 g kolofooniumi sulatada väikesel tulel hästi segades ja määrada paberile, mida võib riputada lakke. Või: 1 g mett, 2 g meevaha, 60 g linaseemneõli, 50 g kolofooniumi sulatisele sega teised ning määri paberile, mis on mõne tunni kuivamise järele tarvitamiskõlbulik.

Lehter pudeli ülaosast tootub, kui pudelile allapoole kaela siduda piirituses, bensiinis või petroolis leotatud puuvillaniit, see põlema süüdata ning kohe pärast põlemist külma vett pääle valada. Samuti võib ka muid klaasasju katki lõigata.

Linase riide veekindlastamiseks sulata väikesel tulel ettevaatlikult segades: linaseemneõli 800 g, harilikku lakki 800 g, terpentiini 25 g, mett 15 g. Siis immuta selles riie hästi läbi.

Lõhnaõli ise tegemiseks võta lõhnavaid õisi, pane pudelisse, vala piiritust või glütseriini pääle samas kaaluosas ja sule õhu-kindlalt — kuu aja pärast on valmis.

Muljutud tselluloidesemete paranduseks pane nad külma veega tulele, keeda mõni minut, lase jahtuda.

Määrend puu mädanemise vältimiseks. Sulanda 50 g vaiku väikesel tulel, lisanda 4 kg linaõli ja siis 42 kg pulbristatud kriiti; pärast seda veel 1 kg vaseoksüüdi ning (ettevaatlikult) 1 kg väävelhapet.

Nahaparkimiseks sikuta nahk lauale (kuiva naha puhul enne sisekülge märjastades) ning hõõru siis 2 osa keedusoola ja 1 osa maarjajäaga. Pärast kuni 6-päevast seismist väljas niiskes kohas, kui nahk venitada laseb, võta nahk laualt ja puhasta.

Paberi, riide ja puu tulekindlaks tegemiseks leota neid 150 osa vee, 20 osa tinkpiirituse ja 2½ osa keedusoola segus kuni

tund aega. Paberi võib kasta ka maarjajää-sulatisse ja ära kuivada lasta, siis ta ei põle.

Parkettpõranda poleerimispulber. 500 g steariini ja 500 g peent talki sulatatakse ja tõugatakse pärast jahtumist pulbriks.

Piparmündi-hambapasta 250 g kaltsiumkarbonaati, 80 g magneesiumkarbonaati, 50 g glütseriini, 150 g meditsiiniseepi, 2 g kassiaõli ja 2 g piparmündiõli. Alul lahusta glütseriinis seep ja lisanda aegamisi pulber. Õrnunaka varjundi jaoks lisanda veidi alkaalsisalduslikku punast tõrvainet. Kohe tuubistada.

Pliiatsijooniste ja -kirjade kustumise vältimiseks tuleb panna kraabitud vaha kergesti soendatud terpentiinõlisse, segades täieliku sulamiseni ning seda määrida jahtunult pintsliga joonisele või kirjale, mida tahetakse kustumisest hoida.

Poonimisvaha: 1 l bensiini + $\frac{1}{3}$ naela vaha pudelisse; päev seista.

Pudelite sulgemislakk (mis peab vastu ka alkoholisisald. jooketele): 5 kg mesilavaha, 1 kg karnaubvaha, 1 kg parafiini, 5 kg menningit, 2 kg kriiti.

Puumassi valmistamiseks (mist igasuguseid puusarnaseid asju võib vormida), tee taigen, nii et lisad saepuru keevale 5. osa liimi ja 1. osa kalaliimi ja vajalise osa vee segule.

Rasvata kreem higilõhna vältimiseks kui ka ülirohke higistamise vastu on: 57 osa glütseriini, 57 osa vett, 1,8 osa traganti; võib lisandada ka 3 osa piirituses sulandatud boorhapet ning mõnd lõhnaõli. — Ka mõjuvad samaks otstarbeks maarjajää, parkhape, salitsüülhape jne.

Raua jootmiseks esmajoones viili joodetavad kohad haljaks, säe nad kokku nagu vaja, sidudes traadiga kinni, pane jatkamiskohale jootmispulbrit või määsi ümber pehmet vaskplekki ja pooraksit ning aja raud sütel helendama. Hakkab pulber raual vedelalt virvenduma, võta raud tulelt.

Rebenenud kalevriide paranduseks hõlpsasti ilma nõelumata pane rebenenud kohale pahemale poole guttapertši plaadike, aseta riide-ääred üksteise ligi ning lükka mitu korda üle kuuma triikrauaga.

Riiete veekindlaks tegemise vahend: Sulata veega keetes 17 g kalaliimi, 35 g maarjajääd 1 l vees, 10 g valget seepi $\frac{1}{2}$ l vees. Kurna need kõik läbi jämeda riide ning seganda kõik. Hõõru harjaga riide siseküljele kuumalt.

Sindlikatuse vastupidavastamiseks (kuni 100 a.!) aitab, kui sindlid kasta järgmisse segusse ja lasta päikese paistel kuivada (ent võib määrada ka kohe katusele, kui see täiesti kuiv ja ilm

ilus). 100 l vett, 500 g vaesvitrioli, 2 kg rauavitrioli, 25 g soodat — aja keema, siis lisanda veel 3 kg rukkijahu. Soovitada võib ka fenolaati.

Suu-parfüüm 1000 g suhkrut, 1000 g piimasuhkrut, 500 g gummi arabicum pulvis, 20 g Cremortartari, 6 g salitsüülhapet, 2 g geraaniumi, 1 g roosiõli, 1 g 10% zibeti ja 0,5 g vanilliini.

Tinutamiseks puhasta esmalt vastav koht viilides ja peitsides väävlihappega või soolhappega ning siis sulanda sellele 2. osa inglistina ja 1. osa seatina segund tulise vaskhaamri abil.

Tinutamisvedelik. Seganda kontsentreeritud soolhappele aegamisi niipalju tsinkjäänuseid kuni kõik tsink lahustub. (Gaaside moodustumise tõttu segatagu vabas õhus.)

Tulekindel määrend (parim): 15 osa pulbristatud asbesti seganda 10 osa pulbrist. savimullaga, millele lisanda järgm. lahund.: 5 osa booraksit, 5 osa vedelklaasi ja 15 osa vett. Määri soojalt puule.

Tulesumbutaja (lihtne): Võta 2 kg salmiaaki, 4 kg soola, mida sulanda 12 l vees. Pane see õhukesse pudelisse ja korgista õhukindlalt (lakiga).

Universaal-plekivesi (parim): 1 osa tuumseepi jaota peenelt benssiini 14. osas, lisanda 10 osa piiritust, 10 osa eetrit ja 65 osa tetrakloorsüsinikku.

Vahutavaim juuksevesi: 58 osa veinipiiritust, 40 osa vett, 1,5 osa naatrium-bicarb., 0,5 osa booraksit ja veidi lõhnaõli.

Valge karra jootmiseks võta inglistina puhtalt või seatinaga segatult, aja punasest vasest vasar palavaks, hõõru seda veidi salmiaagu ja tina vastu, pane joodetavale kohale tinaga segatud soolhapet, kolofooniumi või steariini pääle, võta siis palava vasaraga tinalt tilk ning aseta jootmiskohale.

Veekindel riie. Riie tuleb kasta järgmisse segusse: 50 g värnitsat, 1 kg linaseemneõli ja paras osa kollast värvi. Värnits ja õli aja tuel soojaks, lisa värv ja sega hästi läbi, enne kui kastad riide segusse. Pärast põhjalikku immutamist kuivatada päikesele ja tuule käes.

Villane veekindel riie. Pane riie sooja (70° C) oleiinseebi õlihappe-seebi — võib valmistada õlihapest seebikiviga) lahhu — 200 g oleiinseepi 13 liitri vee kohta. Pärast kuivamist veel korrata. Siis (pärast kuivamist) immuta seda sama sooja maarjajää lahuga — 200 g maarjajää 15 liitri vee kohta. Pärast kuivamist korda immutamist samuti.

Värvi kaotav vahend 30 osa bensooli, 23 osa tetraliini, 20 osa atsetooni, 20 osa äädikaetrit ja 7 osa parafiini.

2. Värv, lakke, tinte

Autopolituur. Lisanda 100. osa veele 5 osa 66°. väävelhapet või 80% äädikhapet ning pane hulka segule: 10 osa puhastatud spindliõli, 5 osa kiinoli (Kienöl), 2 osa poolvedelat kampveriõli ja 10 osa kiiselkriiti.

Hoonevärv (hää, ilus, odav): Sulata 100. 1 vees 4 kg rauavitriooli, lisanda 4 kg rukkijahu. Pärast $\frac{1}{4}$ tundi segades keetmist lisanda 16 kg punast värvimulda ning keeda veel $\frac{1}{2}$ tundi. (Käesoleva hulgaga võib värvida 120 r.-sülda.)

Hää värv veesseisvaile puuasjule. 10 osa vaha, 5 osa kolofooniumi, 10 osa linaseemneõli tulel kokku sulatada, jahrenemisel veel 8 osa tärpentiini lisandada. Hää vastupidavastamise-vahend alaliselt vee või niiskuse käes seisvaile puuasjule.

Kasuka ülevärvimiseks on hää ja odav määrada lapiga soojalt musta või pruuni riidevärviga, mis sulatatud palavas vees ja kuhu lisandatud natuke linaõli või kanepiõli. Pärast kuivamist hõõruda nahk sisse veel värvi paremini kinnitamiseks ja naha pehmemamiseks lina- või kanepiõliga.

Kattevärv (valge): 1 osa menni, 1 osa valget liiva, 1 osa kristallunud boorakshapet.

Läikelakk kummijalatseile. Sulata 25 g peenestatud kummitükke ja 112 g terpentiiniõli, lisanda 60 g männitõrva, edasi lisanda hästi läbisegades (kuni jahtumiseni) peent lambitahma. Pärast jahtumist säilitada korgistatud pudelis.

Läikiv must värv metallesemeile. Kuumuta tärpentiini ja kollast väävlit segamini. Pärast määrimist ja tärpentiini aurumist (järele jääb õhuke väävli-kord) kuumuta asja tulel.

Musta lakitud naha läikestamiseks hõõru nahka järgneva seguga ja nühi läikima villase lapiga. 5 osa steariinhapet sulata 7. osas soojas terpentiiniõlis, pärast segamist jahrenemiseni lisa 3 osa kiinrust.

Niiskuse ja mädaniku vastu kaitsev värv (odavaim). See on fenolaat, sügavpruuni tooniga. Segades juure punast värvimulda saab ilusama tumedama värvuse. Tarvitada soojalt.

Niiskuse ja põlemise vastu kindlastav värv. Hõõru kivil hääd tsementi piimaga õlivärvi paksuseks ja pinselda seega karedat, kuiva puuasja paar korda üle.

Niiskusele ja tulele vastupidav puu-värv. Värske, ummuses hoitud tsement hõõruda piimaga hästi segi. Määrada kuivale, karedale puule paar-kolm korda.

Odav värv kasuka mustamiseks. Lisanda palava veega vedeldatud mustale riidevärvile (või värvimullale) jahtudes veidi

värnitsat. Pärast sellega värvimist ja kuivamist hõõru üle kane-
piõliga.

Odav õlivärv. Keevas vees sulatatud 400 g rohelisseebile
lisanda 1500 g värnitsat ja paras osa värvimulda.

Odav õlivärvi aseaine. Võia värvitavat asja (seina) liimi-
veega vedeldatud tsinkoksüüdiga; pärast kuivamist (paari tunni
pärast) määri liimiveega vedeldatud šlortsingiga. Saame klaasja,
läikiva pinnase.

Pronksikarvaliseks teha raud-, puu- ja nahkesemeid võib
neid määrdes seguga: 10 osa punast aniliini, 5 osa purpuraniliini
vedeldada veega, lisandada 100 osa 95° piiritust ja 5 osa bensoe-
hapet kuni 10 min.

Rootsi-värv. Sulata 20 l palavas vees 1 kg soola ja 1 kg
rauavitrioli, siis sega juurde 5 kg rukkipüüli ning keeda vähimalt
paar tundi; keedu lõpul (veel palavale) sega hulka 6 kg punast
värvimulda. (Käesolev 20. r.-süllale.)

Vastupidav lubjavärv. Vala 10 kg lupja üle keeva veega.
Umbes kolme tunni pärast tee seda külma veega vedelamaks,
nagu vaja määrimiseks, ning lisanda $\frac{1}{2}$ kg valge vitrioli ja $\frac{2}{3}$ kg
keedusoola sulatist.

V ä r v i m i n e k o d u m a a t a i m i g a .

Värvimine kanarpikuga. Pane katlasse kord kanarpikku,
kord lõnga ja keeda vees umbes 3 tundi. Värvus — roheline.

Värvimine kaselehiga. Keeda $\frac{1}{8}$ kg lõnga $\frac{1}{2}$ tundi vees,
kus 80 g maarjajääd; siis keeda ses kaselehti 3 tundi; pärast
seda keeda ses lõngu tund aega. Lõppeks loputa ja kuivata.
Värvus — kaselehekollane.

Värvimine lepakoorega. Pane katlasse kord lõnga, kord
koori ja keeda vees 2—4 tundi. 1 kg lõngale läheb vähemalt $\frac{1}{2}$ kg
lepakoori (soovitav kevadel korjata, kuivatada ja peenendada).
Värvus — pruun.

Värvimine sibulakooriga. Keeda vees 2 kg sibulakoori kuni
4 tundi, siis kurna vesi, millesse pane 1 kg lõngu, mis ennemini
keedetud $\frac{1}{2}$ tundi vees, kus sulandatud umbes 150 g maarjajääd,
ja keeda veel tund aega. Lõppeks loputa ja säe kuivama. — Vär-
vus — sibulakollane.

Värvimine sookailuga. Keeda vees $3\frac{1}{4}$ kg sookailu (ehk
kailu) kuni 4 tundi, siis kurna vesi, millesse pane 1 kg lõngu, mis
ennemini keedetud $\frac{1}{2}$ tundi vees, kus sulandatud 150 g maarja-
jääd, ja keda veel tund aega. — Värvus — hallikaspruun.

T i n t e.

Hiilgav tint. Seganda pudelisse 1,8 g vosvorit ja 15 g ka-neeliõli; korgista pudel ning soenda palavas vees. Pimedas hiilgav.

Hää tint. 5 osa piiritust, 5 osa aniliinvärvi, 5 osa kummi-araabikut ja 30 osa vett.

Must tint. Seganda 5 g nigrosiini, 10 g äädikhapet, 15 g glütseriini ja 375 g vett.

Punane tint. Sulata 15 g kummiaraabikut 480 g keevas vees; kurna. Sellele lisada 5 g punast aniliini, mis vees lahustatud. — Või: 1 g aniliini ja 1 g dekstriini pulbrina veele.

Tint klaasile kirjutamiseks. Lahusta ja seganda 5 g kopaal-lakki, 10 g juudasitta, 50 g bensiini.

Tint plekile kirjutamiseks. Seganda hästi hõõrutult $\frac{1}{2}$ g soolhapet, $3\frac{1}{2}$ g kummiaraabikut, 15 g vasevitrioli ja 25 g vett.

Tint rauale kirjutamiseks. Lahusta $\frac{1}{2}$ g vaske 5g salpeeter-happes ning seganda sellele 5 g vett.

Salatint. Seganda 5 g salpeetrit 6. g veele. — Või: 1 g vää-velhapet 16 g veele. — Või: klooriskoobald. — Kiri ilmub soojen-damisel.

Sinakas-must tint. Seganda 60 g nigrosiini, 12 g sinist ani-liini, 1,6 g salütsiilhapet ja 85 g dekstriini ning vett.

Sinine tint. Lahusta sinine aniliin ja kummiaraabikum, kumbkit 1 g, esimene keevas, teine külmas vees, kumbkit 175 g. Seganda. — Või: 1 g aniliini ja 5 g dekstriini — pulbrina veele.

Sümpateetne tint (parim), mille jäljed kaovad täiesti mõne päeva pärast. Seganda tärglist 8. kordse 1% kaalilehelise osaga. Keeda, filtreeri ja neutraliseeri tarviduse puhul äädikhappega. Alkoholi lisandamine eraldab segundist tärglise. Tindi valmis-tamiseks sulanda tärglis vees ja lisanda soovitud värvitumeduse saavutamiseks joodlahu.

Kirjutusmasinalindi-värv. Lahusta 2 g nigrosiini 60 g pii-rituses ja lisanda 60 g glütseriini.

Metalltempli-värv (eriti vasktemplile): sulanda 16 g ani-liini (sinist või musta) 80 g keevas vees, siis lisanda hoolikalt segades 7 g glütseriini ja 3 g siirupit.

Templivärv. Lahusta 12 g sinist (või muud) aniliini 45. g piirituses ja 37 g vees ning siis lisanda aegamisi segades 7 g äädikhapet ja 300 g glütseriini (punast) 150 g keevas vees; kurna; lisanda glütseriini paraja paksuseni.

Templivärv, kustumatu. Seganda 5 g rauakloriidi, 6 g peent lambitahma ja 16 g linaõlifirnist.

3. Kütte, liime

Ahjupragude-kitt. 100 g tuhka, 95 g savi, 15 g soola. Või: 100 g tuhka, 95 g soola, paras osa vett.

Klaasi-, kivi- ja portselani-kitte. Sega vesiklaasist ja kriidist paks puder. Sulata soojas lusikas mõni leht želatiini veidi äädikaga ja lisanda mõni tilk kroomhapu-kaaliumi.

Tinavalge ja munavalge võrdne segu. (Määri soendatud kohale ja lase seista paar päeva.)

Sega 4 osa kipsi, 1. osa kummiaraabikumi külma küllast. booraksilahusega paksuks pudruks. (Portselan- ja kivinõudele; kõvastub päevkonna kestes.)

Parimat sorti valge (tuubi-) õlivärviga võib parandada hästi ehtsat portselani. (Kõvastub kuu kestes.) — Muidugi peab murdunud kohti enne puhastama, siis määrima ääred kitiga, need säädma täpsalt vastamisi ja nõoriga kinni siduma, väljalitsunud kiti aga ära pühkima ning panema seisma kiti kõvastumiseni.

Klaasi- ja portselani-kitt. Soendatud lusikas sulata veidi šelatiini mõne tilga äädikaga ning määri liimitavad kohad selle sulatisega. Kui äädikale lisada ka mõne tera kroomhapu-kaalit ja asetada valguse kätte, siis ei karda see pärast vettgi mitte. — Hääd portselani-kitt on ka järgmine: sega inglise tinavalget paksukeedetud värnitsaga ja lisanda veidi värvimulda.

Kitt emailitud pesuvannile on väga vastupidav tinavalge ja piirituslaki segust.

Lambipeade kitt. Lambipead klaasalusesse kittida võib seguga: 1 kaaluosa seebikivi, 5 kaaluosa vett sulatada ja parajal hulgal gipsi juure segada.

Lambi kittimiseks lambijalga võib tarvitada ka maarjajääd, mida sulandatud plekkklusikas tulel.

Lõhkenud pudeli parandamiseks soenda seda ja korgista hästi kinni ning määri pragu vesiklaasiga. Pärast pudeli jahtumist võta kork, pane pudel veidiks sooja ning siis puhasta lubja-veega, loputades puhta veega üle.

Marmorkitt. Seganda 56—60 osa kaseiinpulbrit, 20 osa dinaatriumfosfaati, 20—30 osa kustutatud lupja ja 10 osa naatriumsulfaati. Tarvitamisel lisanda veidi vett.

Või: Seganda 90 osa põletatud savimulda, 1 osa tinaglätte ja niipalju linaõli, et saab painduva massi. 4—5. päeva pärast kivi kõvastub.

Metallasjade ja keedunõud kitt. Pane vana kastruliga väevil tulele, selle paksenedes sega juure poolevähem kaaluosa grafiiti. On see täiesti segunenud, vala raudplaadile, millel pärast angumist tao parajaiks tükeks, milliseiga võib joota pragusid ja

auke, nimelt tulise rauaga praole asetatud tükist üle tõmmates. Suurema augu puhul pane enne jootmist sellele vasetükk.

Naha-kitt. 15. osa külmas vees sulata 4 osa liimi ning soojenda kuni lahuse selgumiseni ning lisa segades 65 osa keeva vett. Seda lisanda keevana aeg-ajalt teise nõusse, kuhu on segatud piimjas vedelik 20. osast külmast veest ja 30. osast tärglisest; veidi keeta, siis pärast jahtumist lisa mõned tilgad karboolhapet. Säilita korgitud pudelis.

Noa- või kahvlipää väljatulemisel võta 2 osa peenendatud kolofoniumi ja 1 osa kriidipulbrit, sega, täida auk selle pulbriga, aja noa- või kahvli saba tuliseks ning pista siis auku.

Paja pragude kittimiseks tee tinatuhast (Bleiglätte) ja menningist (ühepalju) ning glütseriinist paks puder, millega määri puhastatud pragusid. Pärast kuivamist kratsi ülemäärane praost väljaulatuv kitt maha. Täiesti kuivanult on kiviköva.

• *Peenikeste praokeste-lõhekeste kittimiseks puupinnas* võib tarvitada parafiini, mis peenestatud ja sulatatud bensiiinis, kuni ei sula.

Puukitt kiirelt tarvitamiseks. Leota vees liim, soojenda, kuni sulanud, siis lisanda veega niisutatud gipsi ja saepuru.

• *Põrandapragudekitt.* 2 — 3 osa kohupiima (hästi kuivaks pressitud), 1 osa lubjapulbrit (sulatatud samapaljus vees kui on lupja) ja 1 osa värvipulbrit. Tarvitada kohe pärast segamist.

Raua-kitt. 85 g peent raua-viilipuru, 10 g väävliõit, 5 g salmiaagipulbrit, pisut vett — segada paksuks pudruks. (Nädala kestes on kitt kõvastunud.)

Raudahjulõhe-kitt. Sõelutud peene pruunkivi (mangaan-superoksüüd) ja vesiklaasi puder. (Pärast kittimist kuumas-tada.) Hää on ka segu: sõelutud puhtale puutuhale sega keedu-soola, veidi savi ja vett.

Sarvainete kittimiseks seganda kuni sulamiseni 23 osa värnitsat 30. osa mastixpulbriga. Tarvita kuumalt.

Saviasjade paranduseks tee gipsist ja veega vedeldatud kummiaraabikumist piimakoore-paksune taigen.

Tselloloid-asjade kittimiseks kasta murdunud kohad hetkeks äädikhappesse, seo kokku ja lase kuivada.

Universaalkitt (igaks juhuks): sega parajaks pudruks ja-heda küllastatud booraksilahusega 1 osa arabia kummit ja 4 osa gipsi. (Kõvastub 24. tunni kestes.)

L i i m e.

Etikettide klaasile kleepimiseks parimad on vesiklaas, muna-valge (veidi vahule lüüa ja jälle vedelaks minna lasta) ja sibul (keedetud).

Klaasi puu või metalliga kokku liimida võib, kui määrada ühenduskohti palava liimivedelikuga, kuhu segatud veidi veneetsia terpentini.

Tisleriliimi veekindlaks teha võib, kui keetmisel veele veidi doppelten cromkali lisandada ja enne tarvitamist liim ära kuivada lasta.

Vaigust liimi valmistamiseks lase see seista veega pool nädalat.

Vastupidav nahaliim. Võta häd puuliimi ja ameerika kala-liimi, kumbkit võrdselt, pane 12. tunniks ligunema, siis keeda liimikeedu-potis, lisades juure tanniini, kuni siirupi-paksuse segu saad. (Soojalt tarvitada.)

Veekindel etiketiliim (parim) (pudeleile jne.): 800 g nisutärklis segandada 2000 g veega. 80 g kalaliimi sulandada keetes 3600 g vees ja lisandada seda aegamisi eelmisele tärklisele. Lõpuks lisandada 800 g natroonvedelklaasi ja 800 g terpentini.

4. Seepe

Habemeajamisseepe. Seganda 50° C man 26 kg parimat talki, 4 kg kookusõli, 8 kg kaali ja 7,5 kg natronlehelisega 38° Bé. Pärast 10-minutist segamist parfümeeri 150 g benzaldehyd'iga ja 150 g kunstliku lavendeliga; sega veel hästi ning vala puuvormesse.

Hambaseep. Seganda: arstlik-seepi 30 g, bensoetinktuuri 10 tilka, piparmündiõli 25 tilka, booraksit 5 g, glütseriini 10 g, põl. magneesiati 0,50 g, thümoli 0,50 g.

Klantstriikseepe. 20 osa steariini ja 2,5 osa karnaubavaha sulanda ja lahjenda 4,25 osa veega, milles lahustatud 1,75 osa booraksit. Kuumenda täiel. lahustumiseni ja vala siis vormesse.

Kollane seep. Tee nagu tualettseepi, ainult päevalilleõli asemele samapalju kolofoniumi.

Kosmeetilisseepe. Sulanda 120 g häd valget seepi sidrunimahlas ning lisanda 60 g mandli- ja samapalju viinakiviõli; sega kuni paksustumiseni.

Lihtseepe (väga hää). Võta 8 kg rasvajäänuseid, 1½ pange vett, 1 kg 200 g seebikivi ja lisanda, soovikorral 1½ vaiku või kampverit, mis teeb seebi kergemaks ja vahutavamaks. — Rasva ja vees sulandatud seebikivi keeda tasasel tulel 4—6 tundi, aegajalt segades; lisanda umbes 10 peotäit soola, ning keeda veel ½ tundi.

Mandliseep. Tee nagu tualettseepi ning lisanda 10 kg seebimassile 1 g mõrumandliõli ja 2 g bergamottõli.

Munaseep. Sega 30 l keeva vette 800 g seebikivi ja 100. muna mass (võivad olla ka mädad), keeda $\frac{1}{2}$ tundi, lisanda 800 g kolofooniumi ning keeda kuni $1\frac{1}{2}$ tundi; lõppeks lisanda veel 4 peotäit soola ning keeda $\frac{1}{2}$ tundi.

Petrooliseep. Tee nagu terpentinseepi (30—35 g petrooli).

Tualettseep. Võta 480 g puhast sulatatud rasva, 160 g päevalilleõli, pane kindlasti-suletavasse katlasse ja keeda sulamiseni, siis sulanda 2 kaaluosa seebikivi 6. osas vees, kokku 620 g, soenda see 25° C ning seganda see sularasvasse (mis 40° C), alaliselt segades, kuni mass muutub ühetaoliselt valgeks. Lõppeks seganda paar g mõnd lõhnaõli, vala kuskile nõusse, kus lased seista kinnikaetult päevkond (24 t.) aega.

Tuhalehelisseep. Võta sõelutud kasetuhka, pane kotti ning aseta toobrisse külma vette. Teisel päeval lase see vesi välja, keeda ja vala uuesti üle tuha. Kui leheline nii kange, et muna ujub sellel (umb. 1 osa tuhka 3. osale veele). 8 kg rasvamassile lisanda 2 pange kanget lehelist, pool alul, pool keedul.

Tärpentiniseep. Tee nagu tualettseepi ning lisanda 10—12 kg seebimassile ühes lehelisega 35 g tärpentiini.

Vahutav seep. Vahutamist tõstab, kui seebikeetmisel lisandada iga $1\frac{1}{2}$ kg rasva jt $\frac{1}{2}$ kg seebikivi kohta 130 g petrooli.

Vedel pääpesuseep. 2 kg oliiviõli segandada 500 g põletavkaali 500 g vee ja 150 g alkoholiga. Loksutada lahustumiseni. Lahjendada 3. l veega. Lisandada võib veel lõhnaõli, glütseriini, alkoholi, suhkru-, potasilahu jne. vastavaiks otstarbeiks tarvisminevaiks omadusiks.

Villaspesu-seep. Lahusta 1. l keevas vees 400 g seebisoodat ja $\frac{1}{2}$. l keevas vees 120 g süsihapu-naatroni kristalle. Mõlemate jahtudes seganda ühte. (Hangub kõvaks.)

Vedelal kujul võib villasriide pesemiseks tarvitada: seganda 12. l keeva vette 40 g salmiaaki ja siis 40 g oleiini ning veidi booraksit, soodat ja tärpentiini. Selles (kuumas) vedelikus hoida riie tund aega.

5. Määrdeid

Odav ja hää saapamääre. Soenda 1 l linaseemneõli, lisanda 25 g vaha, 25 g puutõrva ja 250 g rasva (lamba või sea) ning hõõru soojalt nahale.

Pehmendav veesaapa-määre. Sulata 110 g lambarasva, lisanda 100 g linaseemneõli ja 5 g tärpentiini, milles sulatatud enne nigrosiini.

Suuskade määrdeid. Keskmisel ilmal ($7-18^{\circ}$ C): 1 kaaluosa puutõrva, 2 osa valaskalarasva, 2 osa steariini, 3 osa vaha.

Pehmel ilmal (0—7° C): sulata 3 kaaluosa parafiini, 2 osa pruuni vaha.

Külmal ilmal (üle 18° C): määri puhta puutõrvaga.

Vastupidav, veekindel nahamääre. Võta (ühepalju) talku, searasva ja vaha, sulata kokku, lisanda teelusikatäis tärpentini ning määri soojalt nahale.

Veekindel nahakreem. 10% peent montanvaha, 25% talki, 25% heledat kalarasva, 20% riitsinust, 20% puhastatud naeriõli.

6. Jalatsite käitlus

Jalatsite (kingade) hooldamisest. Enne kreemitamist puhasta hoolega mustusest ja tolmust harja või lapiga, naha iseloomu järele. Heledaid uusi kingi alati enne kandmist kreemita vee jne. plekkide vältimiseks. Värviliste kingade puhastuseks kõlbab vaid värvitu kreem. — Kinga sisemuse puhastuseks võib tarvitada salmiaagilahust. — Lakk-kingi ei või liiga külmas ega kuumas hoida, ja neid on hää hõõruda sisse piimaga. — Kummi-kingu nende painduvuse säilituseks hõõru sisse glütseriiniga; — brokaatkingu hõõru salmiaagiga; riidekingu harja seebiveega. — Taldade vastupidavuse tõstmiseks määri neid õhukeselt tislери-лиимига, kuhu lisandatud mõni tera kroomhapu-kaaliumi; pärast kuivamist korrata. — Kriuksumise vältimiseks kui ka vastupidavamistuseks määri taldu linaseemneõliga või parafiini, linaseemneõli ja veidi tärpentini seguga. — Pärast jalast võttu kingad ikka tõmmata liistule või toppida need täis ajalehepaberiga.

Jalatsite kriuksumise vastu määri neid riitsinusõliga ja aseta tallad kangesse soolvette; see aitab päälegi neid teha vastupidavamakski.

Jalatsite taldade vastupidavastamiseks määri neid sisse keedetud linaõli ja tärpentiniga. Samuti teeb vastupidavaks kui ka veekindlaks, kui määrada värnitsa (18 g) ja ränihape-naatroni (vedel-klaasi) seguga; pärast kuivamist korrata.

Jalatsite veekindlastamiseks hõõru päälisnahku (mitmel päeval) lapi abil riitsinusõliga, ja taldu sooja linaseemneõli või värnitsaga, või 1. osa parafiini, 1. osa steariini ja 2. osa rasva seguga, või seguga: 5. osa sulatatud parafiinile lisa 5 osa linaseemneõli, mida lahjenda 1. osa tärpentiniõliga.

Kalosside säilitamiseks pese neid pärast kandmist leige veega ja kuivata (mitte palaval kohal). Aeg-ajalt hõõru neid üle glütseriiniga läike säilituseks. Märgade kalosside kuivatamiseks võib neisse puistata saepuru (mis niiskuse imab).

Kollaste või pruunide jalatsite puhatamiseks hõõru neid lapiga, mis kastetud 3 spl. kooritud piima ja 1 spl. tärpentini sekku; pärast kuivana hõõru pääle kollast või pruuni kreemi ning nühi läikima siid-lapiga. Või määri plekile bensiini ja põlet. magneesia segu mõneks tunniks, siis kõrvalda see nüri noaga, hõõru lapiga ja võia kreemiga. — Kingade värskendamiseks hõõru vahest ka ruttu, kergelt seebiga, loputa ja kuivata.

Kummijalatsite, kalosside parandamine. Esmalt puhasta hästi parandatav koht ja vastav paik, millise ääred lõika noaga õhukeseks, et igati sobiks kohale. Pärast seda määri parandatav koht ja paik vedela kautšukiga (tooreskumm) või tärpentiniõliga, pane ilusasti kohale ja sea 15 tunniks kuivama vajutise alla.

Kummikingade lõhkemise vastu määri neid sageli glütseriiniga. See on maksev ka kalosside ja kummikinnaste kohta.

Kõvastunud jalatsite korrastamiseks aseta nad pärast mustusest puhastamist sooja vette kuni pehmumiseni; siis hõõru lappidega kuivaks ja topi saapad heinu või paberit täis või tõmba liistule; pärast täielikku kuivamist (mitte liiga soojas, nagu kolde kohal, kuivatada!) võia riitsinusõliga paar korda; päeva pärast määrida saapakreemiga.

Kõvastunud, ragenenud naha pehmestuseks pese seda sooda-veega; pärast kuivamist määri vaseliiniga, mis säilitab üldse naha pehme ja väldib ragenemist.

Lakk-kingade hoidmiseks tuleb meelepidada, et neid alati pärast märjastumist tuleb puhastada ja kuiva lapiga vaseliini pääle määrida ning vatiga sisse hõõruda. Seda teha ka pärast pikemat seismist lakk-jalatseiga.

Lakk-kingade hästi säilituseks hõõruda neid puuvillatopiga, mis õlisse kastetud ja poleerida üle pehme lapiga.

Lakknaha läikestamine võib toimuda väga lihtsalt sibula mahlega: lõika suur sibul pooleks ja hõõru sellega hästi, siis poleeri pehme lapiga.

Märjad jalatsid peab liistule löödama või täis toppima paberi, heinte või saepuruga, neid kuivama pannes tallad ülespoole kuiva ruumi, mitte ahju juure. Ja on soovitav määrida sisse vaseliiniga naha paenduvuse säilitamiseks. Vast täitsa kuivanult võib määrida saapakreemiga ja hõõruda.

Saabaste kuivatamiseks kalla nad täis kuivi kaeru, mis niiskuse endisse imavad.

Saapalt hallitusplekkide kaotamiseks hõõru neid lahjend. glütseriini, puuäädika või hästi lahjend. karboolhappega.

Saapakreemi läike suurendamiseks lisanda mõned tilgad petrooli; saapaid hõõru villase lapiga minutit kümme pärast sisseviksimist.

V

PUHASTUSE MANUAAL

1. Plekkide kaotamine
2. Puhastuskäitlus igasuguseile asjule

1. Plekkide kaotamine

Aedviljapleki kaotamiseks, kui see on värske, niisuta seda sidrunimahлага ja pese; aga on see vana, siis niisuta vesinikuühilhapendis tinkpiirituse lisandusega ja pesta veega. Aitab vahest ka vaid pesemine seebiveega.

Aniliinvärvipleki kaotamiseks võib tarvitada tinkpiirituse ja seebipiirituse võrdset segu; võib ka ettevaatlikult pleegitada vesinikuühilhapendiga. Lõppeks hästi loputada.

Hallituspleki kaotamiseks niisuta seda vee, keedusoola ja salmiaagi võrdse seguga, aseta paariks tunniks päikese paistele ja loputa hästi, või hõõru 4. osa piirituse ja 1. osa salitsüülhappe seguga.

Happepleki kaotamiseks — kange tinkpiiritus, 10% soodalahund. Hästi uhtuda puhta veega.

Higipleki kaotamiseks — tinkpiirituse ja viina võrdne segu.

Joodipleki kaotamiseks topsuta sellele 1 osa tinkpiirituse ja 2½ osa vee segu. Pärast pese veega.

Kakao-, kohvi-, tee-, sokolaadipleki kaotamiseks, kui see värske on, pese sooja veega, kuhu lisandatud veidi glütseriini, või: pehmenda enne pesemist kange soolveega; on aga plekk vana, siis määri glütseriiniga ning pese mitme tunni pärast kuuma veega; mõjuv on ka glütseriini, tinkpiirituse ja vee võrdne segu. — Esemel: hõõru tinkpiiritust sisaldava vesinikuühilhapendiga, või lahjendatud tinkpiiritusega, millele lisandatud pisut glütseriini.

Kingamäärdepleki kaotamiseks kammasselt ja riideilt tarvita tärpentini, mööbliriideilt aga tärpenitini ja parafiniõli segu.

Kopeerpliiatsipleki kaotamiseks tarvita piiritust. Puhastuslappe vaheta sageli.

Kusepleki kaotamiseks — sidrunimahla; lahjendatud äädik; 10% sidrunihappelahund; ja kuum vesi ülepesemiseks.

Kärbsemustusepleki kaotamiseks aitab pisut tinkpiiritust kuumas vees; võib pesta ka seebipiiritusega. — Esemel: petrol, vaseliin.

Küünlappleki kaotamiseks kaabi noaga, siis triigi pehme kuivatuspaberi all ja pääl olles.

Liimipleki kaotamiseks pese kuuma veega või seebipiiritusega ning loputa hästi veega.

Likööripleki kaotamiseks (värsele) aitab kuum vesi; vana — lahjendatud piiritus või seebipiiritus. Värv kõrvaldamiseks, kui vaja, tarvita vesinikuülihapendit, kuhu lis. tinkpiiritust.

Lubjapleki kaotamiseks — lahjendatud soe äädikas.

Lõhnaõlipleki kaotamiseks pese harilikku riidet seebipiiritusega, siidi, sammetit — sooja glütseriiniga. — Esemel: piiritus.

Munapleki kaotamiseks (kollase ja valge) hõõru niiske keedusoola, sooja vee või äädikaga, või pese seebipiiritusega pärast glütseriiniga pehmemdamist.

Mustusepleki kaotamiseks — külm seebipulbrilahund; seebipiiritus; siis vesinikuülihapend, millele lisandatud pisut tinkpiiritust. — Esemel: kriit. — Seinapaber: leivapuder (veega tehtud).

Õksepleki kaotamiseks — lahjendatud tinkpiiritus või seebipiiritus; ka palav vesi.

Piimapleki kaotamiseks hõõru plekki tumeda riide puhul lahjendatud tinkpiiritusega (3 osa 3. osa veele), kuhu lisatud veidi soola; õrnarvse riide puhul määri glütseriiniga, $\frac{1}{4}$ tunni pärast pese leige veega ja triigi pahemalt poolt; siidi puhul aga niisuta glütseriini (10 osa) ja tinkpiirituse (1 osa) seguga, pärast kuivamist hoi riide vahel auru kohal, lõppeks triigi kuivaks.

Piima-, supi- ja kastepleki (ka kaste, koore, supi), kui see on värskel — lahj. seebipiiritus, soe vesi; kui vana — lahj. tinkpiiritus, viin, soe soodalahund; ka 1. osa tärpentini ja 2. osa sidrunimahla segu. Lõppeks loputa hästi sooja veega.

Poonimisvahapleki kaotamiseks — lahj. seebipiiritus.

Puuviljapleki kaotamiseks raputa üle soolaga ning pese pahlava veega; vana pleki puhul hõõru sidrunimahlaga. — Või: nii-

suta sidrunimahlaga ja pese seebiveega; hõõru viinakivihaptega; kalla pinguli riidele aeglaselt keeva vett. Loputa pehme veega.

Rasvupleki riidest kaotamiseks määri plekile kartulijahust ja bensiinist tehtud putru; paari tunni pärast hõõru see lapiga ära; mõne sõõna puhul hõõru veel bensiinis niisutatud lapiga keskelt väljaspoole.

Rasvupleki paberilt kaotamiseks tee paks puder põletamata magneesiast ja bensiinist või bensoolist võrdseis osis. Määri seda plekile ja lase seista, kuni magneesia on sääl muutunud pudevaks, tolmuks.

Rasvupleki puult kaotamiseks kata see mõni tund enne puhastust vee ja savi pudrugaga ja siis küürida peene liiva ja sooja veega.

Rohupleki kaotamiseks hõõru sisse võiga ning pese keeva vee ja seebiga.

Roosteppleki kaotamiseks märjasta plekk hästi sidrunimahlaga ja hoi a see keeva auru kohal, või vastu kuuma asja, või määri plekile peene viinakivihappe ja vee putru, kuivamisel kõrvaldada ja loputada sooja veega. Vähetundlikke riideid võib pesta ka kloortsingilahusega. Pesu võib ka panna pleekima päikese kätte, kui on plekile pandud peent sidruni-, oblikahapet, ristikkeinasoola või määratud mõlemalt poolt seebiga (vanu plekke vaja vahest enne petroolis leotada tükk aega).

Metallesemete puhul hõõru plekki petrooli ja kasepuutuha-pudrugaga korgi abil.

Tindipliatsipleki kaotamiseks — tink- ja seebipiirituse võrdne segu; vesinikuülihapend; ka võib hõõruda sisse pekirasva või võiga ning pesta seebipiiritusega. — Esemel: topsuta veidi soendatud glütseriiniga.

Tindipleki kaotamiseks — piiritus 10% äädikaessentsiga; kuum glütseriin; kuum vesi veidi soolaga; korduvalt piima-panek. — Vaibal: hõõru sidrunimahlaga ja pese lahj. piiritusega. — Esemel: niisama, kuid vajadusel ese enne puhastada rasvollu- sest; lõppeks võib poleerida kriidiga.

Tindipleki paberilt kaotamiseks niisuta plekki seguga 50 g vett, 4 g oksaalhapet, 1 g väävlisalahaput naatriumi. Veidi aja pärast kuivata kuivatuspaberiga. Ka vesinikuülihapend aitab. Kuivata kuivatuspaberi vahel.

Triikimis-kõrvetusplekkide kaotamiseks pesult puista neile peensuhkrut, hõõru sidrunimahlaga (sidrunilõiguga) ja pärast selle sisseimbumist pese puhta veega.

Tundmatute plekkide kaotamiseks hõõru neid kuumutatud piiritusega, pärast kuivamist seebi- ja puhta veega, ning triigi, või

pane päale kuivamiseni 5. osa piirituse ja 1. osa munarebu segu, hõõrudes üle pärast mahakaapimist sooja vette kastetud lapiga.

Tõrvapleki kaotamiseks värskena — pese tetrakloorsüsinikuga; vanana (kuivanult) — pehmenda enne võiga, siis pese tetrakloorsüsinikuga või seebipiiritusega.

Vaigupleki kaotamiseks niisuta veega, pühi tärpentiniga, kata kuivatuspaberiga ja triigi kuumalt ning pese seebipiiritusega.

Vankrimäärdepleki kaotamiseks hõõru see sisse munakollase või võiga ja seebita sisse mõneks minutiks, siis pese vaheldumisi tärpentiniga ja palava veega.

Veinipleki kaotamiseks hoida seda mõni minut keevas vees.

Verepleki kaotamiseks — pehme külm vesi; paks nisutärklisepuder; seebipiiritus; lahj. tinkpiiritus; boorakslahund. — Esmeal: soodalahus; lubjavesi.

Õlipleki kaotamiseks aitab tärpentin, paremini aga, kui sellele võtta lisaks veidi salmiaagipiiritust, hõõruda pehme lapiga plekikohale.

Õlipleki pabeist kaotamiseks määri vastavat kohta tublisti bensiiniga, asetage kahe kuivastuspaberi vahele ja triigi kuuma rauaga.

2. Puhastuskäitlusi igasuguseile asjule

Aknaklaasi puhastuseks õlivärvist ja lakist sega inglise väävelhapet ja salpeeterhapet ühesuguseis osis. Sest segust võta ühe söögilusika-täie, sega kolme lusika külma veega ja määri aknaklaasile. Lase seda segu mõjuda minuti kestes ja raputa sinna päale vaid niipalju pulber-kriiti, et see sisiseb. Siis hõõru mõlemad üle klaasruudu ja puhasta seda kuiva lapiga, hõõru vee ja piiritusega ruut üle ning puhasta siis kuivaks.

Alumiiniumnõude puhastamiseks võib kasutada lihtsalt kuuma seebivett; kui see ei aita siis viinilubja, põlet. maarjajää ja pariisipunase võrdse seguga; või keeta läbikurnatud kloorvee, rabarbari, õunakoorte või hapu puuviljaga. (Muide al. nõus koorimata kartulite keet mustendab.)

Emailnõude läikestamiseks vala neisse vett, millele lisatud potašit ja kloorlupja (kumbkit 1 spl. 3 l-le) ning soenda umbes tund aega; pärast võib sama veega puhastada ka väljaspoolt.

Emailnõude puhastamiseks hõõru neid soodaga kui ka leige veega, kuhu lisandatud veidi potašt ja kloorlupja või äädikat ja soola (seda mitu tundi potis hoida), pärast kuuma seebi- või soodaveega üle loputades ja kuivaks hõõrudes. — Kui on nõu

põhja kõrbenud toit, siis ei tohi seda mitte noaga kraapida, vaid tuleb leotada sooda- või tuhaveega.

Emailpesuvanni puhastuseks küüri seda seebiveega, kuhu lisandatud veidi salmiaakpiiritust. Loputa üle sooja soodaveega ning lõppeks külma veega.

Esemete hääks puhastusvahendiks osutub nende hõõrumine soendatud võipiimaga, kus sulatatud soola (1. l 2 spl.).

Hallitunud tünni puhastuseks hõõru seda esmajoones harja ja külma (mitte kuum!) veega; pärast nõu täites ääreni kuuma veega, kuhu lisandatud väävelhapet või soodat (250 g h.-l).

Harja puhastamiseks pese seda seebiveega, loputa ja riputa kuivama. Liimitud ja polituuritud harja puhastamiseks riputa see üle kuumade kliidega mõneks tunniks; pärast kliide väljakloppimist hõõru üle bensiiniga. Või tõmba läbi kammiga, hõõru üle lauaserva pandud paberi vastu.

Pehmunud harja kõvendamiseks kasta selle harjased kangesse maarjajäälahku.

Hõbeesemete puhastamiseks on hää sigarituhk, põlet. põdrasarvesoola-pulber ja väävlisalahapu-naatriumi küllastunud lahus. Või keeda neid mõni minut hää valge seebi leelises või harja neid nõrgas seebivees, kuhu lisandatud salmiaagipiiritust (20 tilka $\frac{1}{10}$ l-le), ning pane kuivama saepurru, lõppeks poleeri lapiga veidi üle. Munaplekked lusikast hõõru nõega. — Alpaka-hõbedat puhasta vaid kuumas seebivees.

Hõbelühtrite puhastamiseks kalla plekid üle keeva veega ning hõõru kohe lapiga ja läikesta peene puhastuspulbriga.

Kalevriiete puhastamiseks harja pehme harjaga triikimislauale laotatuna pikitoime poolsooja veega, kus vahustatud sapi-seepi; pärast hõõru üle külma veega, lase poolkuivada ning pressi pahemalt poolt. Võib pesta ka panamapuu-leelisega. — Hallunud musti kalevrõivaid võib värskendada hõõrudes kõva harja abil leige tubakaleelisega — 15 g tubakat keetes 1. l vees.

Kammi puhastamiseks tõmba läbi kammipiide bensiini kastetud puuvillaga. Valget tselloloidkammi harja bensiini kastetud kõva harjaga ja hõõru villase lapiga üle. (Läheb tselloloidkamm katki, kasta vastavad kohad äädikhappesse, köida kokku ja lase hästi kuivada.)

Keede ja iluesemete puhastuseks aseta need kuuma seebivette, hõõru pehme harja ja seebiga ning loputa puhta kuuma veega ning kuivata pehme lapiga.

Kinnistunud tolmu ja kärbsesemustuse kõrvaldamiseks määri kartulitärklisest ja puuõlist valmistatud taagnaga ning nühi mõne minuti pärast puuvillaga läikimiseni.

Kipsikujude puhastamiseks määri see üleni umbes $\frac{1}{2}$. sm

paksuselt magneesapulbri- või kartulijahupudruga (veega segatult); ka tinavalgepulber (piimaga) on häa.

Kliid — *hää puhastusvahend*. Kliivesi: täida kliidega linane kott, vala palava veega üle, jäta veerand-tunniks seisma, siis pigista kott kuivaks. Sellega pestes muutub ka õrneim musliin kui uueks, päänahk ja juuksed põhjalikult puhtaks, nahk valgeks, ka õlivärvi puhastuseks on see hääks vahendiks.

Kollastunud pesu valgestamiseks pane puhtakpestud pesu ligunema kadakavette (kadakamarjade või -okste kange keedetud vesi), vähemalt pooleks tunniks. Ka mõjub mõnepäevane leotamine hapus piimas.

Korvi puhastuseks harja seda soolveega.

Korvmööbli puhastuseks hõõru seda paraskõva harja abil soolase veega, või pese neid tublisti villase lapi abil veega, kuhu on lisandatud 1 l kohta 1 supilusikatäis salmiaagipiiritust ning valge seebi lahust.

Kuld- ja proksesemete puhastamiseks (ka kullatud raamide jne.) hõõru neid poolestatud värsked sibula, sidruni, hapuoblika, rabarberi, sigarituha, leige lahja tinkpiiritusevee, veiniäädika, piirituse ja vee võrdse segu või 4 osa seebipiirituse ja 1 osa tinkpiirituse seguga. Pärast loputada ning kuivaks ja läikivaks poleerida. — Kuldehteid hõõru (pehme lapiga) peene kriidipulbri ja tinkpiirituse pudruga, või kuuma potasileelise või ka äädikaga.

Kullatud esemete puhastamiseks võta 1 osa booraksit ja sulata 64 osa vees; sellega pese svammi abil eset, uha veega üle, soojenda veidi ning nühi nahklapiga läikima. (Puu-kullatisei pese vaid veega.)

Kullatud raamide värskendamiseks võia kullatinktuuriga või vahustatud värsked munavalgega (veidikese soola lisandusega).

Kuldäarte ja -tikanduste puhastuseks hõõru neid poolekslõigatud sibulaga ning loputa üle külma veega; pärast kuivam. poleeri pehme lapiga.

Kummimantli puhastuseks tuleb tarvitada vees lahjendatud salmiaaki. (Mitte läbi niisutada!)

Kuuekrae puhastamiseks hõõru seda kareda villase lapiga, mis hästi märjastatud vihmavee- ja salmiaaguvedelikus.

Kärbsemustuse kõrvaldamiseks peegleilt, pildelt jne. hõõru neid sibulaveega — 1 tassitais katkistatud sibulaid keedetud 20 min. 1 liitris vees. — Metallesemete jaoks — puder paberossituhast ja petroolist, millega hõõru mustatatud kohti; lõppeks poleeri nahklapiga üle.

Käte mustusest puhastamiseks pese ja leota neid veidi soojas seebivees ning hõõru peene liivaga, loputa, kuivata ja võia

veidi glütseriiniga; hõõru õliga ja pese pehme seebiveega; juurvilja-plekkide puhul hõõru pimskivi ja seebivahuga, viinakivi, äädikahappe või sidruniga; puuvilja-plekkide puhul aga eriti võipiimaga; värviplekkide puhul sidrunimahla, pimskiviseebi, lahjen. vesiklaasi, 3% vesinikuülihapendi, seebipiirituse või tärpentiiniga.

Kätelt värvipleki kõrvaldamiseks kergesti aitab, kui neid hõõruda pudruga, mis saadud suhkru segamisest oliivõliga.

Lambiklaasi puhastamiseks, kui ei aita harilik harjamine, hõõru (pehme lapiga) soola või piiritusega.

Lakeeritud asjade puhastamiseks on lihtsaim neid hõõruda õhukese linase riidega, mis leotatud puuõlis. Kuuma veega pesemisel lõheneb lakk.

Lakeeritud musta naha läikestamiseks hõõru nahk sisse järgmise seguga ja poleeri villase lapiga. Sulata 5 osa steariinhapet 7 osas tärpentiiniõlis, segades jahtumiseni, mil lisa 3 osa kiinrust.

Marmori (tuhmunud) läikestamiseks hõõru seda valge vedelseebi ja viinilubja seguga, loputades üle leige veega; lõppeks poleeride villaste lappidega.

Metallesemete puhastusvahendeist võib paremini soovitada sigari- või sigaretituhka, samuti, eriti messing- ja proksesemeile, sigurimahla, mida segada veidi veega; pärast harjämist loputada sooja veega ja hõõruda villase lapiga. — Vask-keedunõude puhastuseks mitte tarvitada tavalisi puhastusvahendeid, vaid ainult leiget soodalahust ja kuuma vett, kuivatades pehme lapiga. Samuti on lugu alumiinium-nõudega; nende tuhmuise kaotamiseks keeda neis veidi rabarberit või hapukapseid.

Musta kuuekrae puhastamiseks määri vastavaid kohti väävlieetri, bensini või salmiaaguvaimuga ja nühi villase lapiga.

Mustvee-rentslil puhastuseks pane rentlisse suur tükk soodat ning lase vesi üle selle voolata. Torud saavad nõnda puhtaks rasvast, ka hääbub paha lõhn.

Nahkmööbli puhastuseks hõõru seda kooritud piima või tärpentiiniga; õige hää on ka klopitud munavalge, kuhu lisandatud veidi (1 lusikatäis) puhast tärpentiini.

Nugade-kahvlite puhastamiseks hõõru neid kohe pärast tarvitämist puhtaks ajalehepaberiga; pesemisel kasta nad vaid palavasse vette terapidil ning hõõru nartsuga; mustemaid (puuvilja-plekid!) hõõru ka tuhaga ja läikestämiseks nühi neid katuliõiguga, mis kastetud peende liiva, või peene mergelpaberiga. Happepleki kõrvaldamiseks hõõru puhastuskivist ja piiritusest tehtud pudruga. Mustunud noapäade värskendamiseks määri neid (ettevaatlikult!) rauavitrioliga.

Peegliklaasi puhastamiseks hõõru seda puhta magneesi või

kriidipulbriga või magneesi ja piirituse pudruga. Poleeri üle pehme nahklapiga.

Pesunööri puhastamiseks hõõru see hästi läbi seebiveelises, kuhu lisandatud veidi soodat või booraksit, lõppeks pärast loputamist sirgelt kuivama panna.

Petrooliinõude puhastamiseks raputa mitu korda saepuru ja vee pooleldise seguga. Pudelite puhul värskeltkustutatud lupja veega (soojalt), kuhu lisandatud veidi ka kloorlupja.

Pintsli puhastamiseks õlivärvist (värskest) toimub hõlpsasti tärpentiiniõli ja rohelis-seebiga. — Tahkunud õlivärvist kõrvaldamiseks aseta see rippuma kuni pehmumiseni leigesse soodavette — paar supilusikat soodat sulata $\frac{1}{2}$ l palavas vees; pärast pestes leige vee ja rohelis-seebiga ning loputades üle veega. Kuivanud lakk-värvi võib kõrvaldada tärpentiini või petrooliga pestes. — Õigeim ent on pintsel pärast tarvitamist kohe paberiga ära pühkida, pesta rohelis-seebiga ja tärpentiinpiiritusega.

Pleekinud heleda riide värskendamiseks pane see loputatuna (plekkide puhul pesta kloorveega) ja väänatuna vette, kuhu lisandatud rohkem või vähem punast, sinist või lillat rauatinti; pärast loputa ja riputa väänamatult kuivama vilusse.

Plekivesi igale riidele tindi-, rasva-, veinipleki jne. kõrvaldamiseks. Keeta pehmes, puhtas vees valgeid, kuivi u b e, kuhu riie likku panna ja hõõruda. Muide villasele riidele on hää panamakoore- või eefeulehe-vesi ning valgele mistahte pesule ammoniaagivesi, kus lahustatud seebitükivesi (hoida korgistatult ja tarvitamisel lahjendada veega).

Plekkide kaotamisel puhasta neid enne vahutava lahutiseebi või seebipiiritusega, ja pärast pleki väljavõttu uhtuda üle puhta pehme veega, kuhu lisatud veidi soola; niiskuse imamiseks võib tarvitada talki, kipsi, boolussavi, kuivatuspaberit või seemisnahka. Sõõna tekkimise vältimiseks pane riide plekikoha alla mitmeti kokkupandud rätt või (eriti, marmoril, mööbli jne. man) kata plekk enne plekivedelikuga niisutamist boolussavi või põlet. magneesiaga.

Pliidi puhastuseks pese seda, kuni veel soe, soodaveega. Kui pliit väga rasvane ja tahmane, tarvita küürimisel ka liiva.

Plüüšiga mööbli puhastuseks pärast põhjalikku kloppimist ja harjamist hõõru neid vihmaveega, kuhu lisandatud piiritust; sääljuures kasutatagu pehmet (kuid mitte kiulist villast) lappi.

Poleeritud asjult kuumusepleki kaotamiseks riputa sellele sigarituhka ja hõõru mõne aja pärast villase lapiga.

Poleeritud mööbli puhastuseks ja värskenduseks hõõru seda (pärast pehme lapiga pühkimist) leige vee ja petrooli võrdse segu, värsket, toore piima või hapukapsaveega; ringjalt poleerides

kuivade villaste või pehmete nahksete lappega. — Poleeri värskenduseks tõmba vati või pehme lapiga ülalt alla järgmise seguga, pärast üle poleerides. $\frac{3}{4}$ l piirituses sulata 30 g šellakit, lastes seista suletud pudelis päev aega. — Niiskuses tuhmumise kaotamiseks hõõru pehme lapiga, mis kastetud sidruniõlisse.

Poleeritud raudesemete puhastamiseks hõõru neid naha abil seguga: 13 g -tinatuhka, 13 g piiritust, 2 trahma põdrasarvepulbrit.

Portselani pesemiseks tarvita kuuma soodavett; siis loputa hästi ja kuivata.

Prokslühtrite puhastamiseks hõõru neid tärpentiini ja vil-lase lapiga.

Pronksilt kärbsemusta eemalduseks tarvita nuuskpiiritusega immutatud lappi. Pärast poleeri üle pehme lapiga.

Pudeleist halva lõhna kaotamiseks loksuta sooja vee ja sinepijahuga, või lase seista mõned tunnid kohvipära ja vee võrdse seguga.

Pudelite jne. puhastamisest. Vähe-ma mustuse, piima-sõõnade jne. kaotamiseks raputa tooreste kartulitükki-de, haav-vite (mitte tumedaid), kohvipaksu, saepuru munakooretüke või ka (kitsakaelaga pudeleid) ajalehepaberitükikesiga; tuhmide sõõnade puhul panna neid sisse vee asemel soodavee või viinaga, millega lasta seista mõned tunnid vahetevahel raputades; kui muu ei aita, siis loksuta pudelit (kuni $\frac{1}{4}$ tundi) lahja sool-happega.

Õlist ja rasvast puhastamiseks raputa soolhappega immu-tatud paberitükega ja veidi veega, loputades üle soodaveega, lõp-peks puhta veega; tavaliselt aga aitab ka kange seebisooda-veega kui ka värskete rohutükega (eriti raudnõges) ja veega loksutamine.

Puudenõude ja -esemete puhastamiseks hõõru neid valge liiva või kivisaepuruga. Eriti uuendamiseks keeda seebivees (kuni 20 min.).

Põrandavaipa hästi puhastada võimaldub, kui ajalehepaberit pigistada läbi vee, pisikesiks tükeks kistakse ja vaibale laota-takse. (Pühkimisel jääb tolmu paberitükele, ei tõuse õhku.)

Põranda värvi värskenduseks pärast pesemist ja kuivamist hõõru põrandat linase lapiga, millele valatud veidike soojendatud värnitsat ja põrand on otsekui poonitud.

Päähärja puhastuseks pese seda leige veega, millele lisan-datud seebihelbeid ja booraksit.

Rauast keedunõude puhastamiseks peab (kord kuus) neid keetma äädikaveega ja hõõruma liivaga. — Panne võib kuumu-

tada peotäie soolaga üle raputades ja paberiga hästi hõõrudes ning rasva või pekikamara ja paberiga üle poleerides.

Riiete pleegitamine võib toimuda päikeskiiritamisega kui ka kemikaaliaiga. Linaste ja puuvillaste riiete pleegitamiseks võib tarvitada pleeklubjaveet (1 g liitri veele). Villaste pleegitamiseks aga aurutamist väävlitraate põletades õhukindlas ruumis, kuhu riie niiskelt riputatud.

Riideharja puhastamiseks hõõru seda vastu puhast paberit, kuni paber, mida järjest edasi nihutad, ei määrdu enam.

Rohukasvu kaotamiseks kalla vastavaile kohile rauavitrioli-õli ja väävelhapu-hapukaali vedelikuga.

Roostetanud esemete puhastamiseks on parim linaseemneõli ja kivisõetolmu-määre, mida panna õhukeselt riidelapile, kuivada lasta ja siis nühkida.

Rooste kaotamiseks riistult pese soola ja peene liivaga ning hõõru smürjelriidega.

Roostetanud terast puhastada võib sibulaga (pooleks lõigatud). Pärast päevast seismist poleeri smürgelpulbriga ja parafiiniga või telliskivi-tolmu ja terpentini seguga.

Rõivaste puhastamiseks ja värskendamiseks hõõru lauale laotatuna paraspehme harjaga leige salmiaagulausega, kuhu lisandatud mõni tilk puhast tärpentini. Või hõõru (piki toime) leigesse panamapuu-leelisse (paar peotäit hautada $\frac{1}{2}$ l keevas vees) kastetud pehme harjaga. Pärast hõõru üle puhta, pehme veega ja riputa kuivama. Kalevit hõõru poolsooja veega, kus sapiseep vahustatud, ülehõõrudes külma veega. — Läikekohtade kaotamiseks hõõru neid kõvavõitu harja abil eefeulehtede keedisega.

Sammeti puhastamiseks klopi ja harja seda ning hõõru soojade, peente kliidega. petrooliga; ka aitab nõrka salmiaaguvette kastetud pehme harjaga ja pärast seda soolaga hõõrung, lõppeks aurutades. Mustunumat sammetit võib pesta panama seebipuu-kooortega. Triikida poolkuivana (mitte väänata kunagi) pahemalt poolt püstiseisval triikraual tõmmates. Harjata vastukarva.

Seemisnahksete kinnaste puhastamiseks hõõru bensiiniga või pigista neid sapiseebivahuleelises ja loputa üle leiges seebivees, kuhu lisatud veidi õli, puhu õhku täis, täida seebivahuga ja pane nõörile nõöpe kinnitades kuivama vilusse. — Väga musti kindaid pane bensiinisse, aseta see kaetud nõuga keeva vette pooleks tunniks; siis pese veel üle puhtas bensiinis ning nühi kuivaks villase lapiga.

Siidilt võidunud läike kaotamiseks hõõru kuumavõitu selge musta kohviga või valge õllega või leige tubakaveega niisutatud lapiga; triikides üle veidi niiskena kahe riide vahel.

Siidkleidi puhastamiseks ära tarvita harja. Parim on kleiti hõõruda joonte viisi vana siidilapiga. Ei puhasta see aga, pane puhas siidilapp üle harja, kleit triikrauale ja harja sedasi.

Siidriiete puhastamiseks ei tohi tarvitada harja, vaid siid-, flanell- või linaslappi; ei tohi pesta kuumas vees ja hõõruda ega väänata; ei tohi triikida kuuma rauaga ega paremalt poolt (ka raua ja riide vahel õhuke paber!). Seep olgu väga pehme, eriti vahuvesi sapiseebist (kuhu lisatud 10 osa veele 1 osa ammoniaagivett); õrnu siide võib hästi pesta bensiinis (üleni sees). Värvu säilituseks lisa veele soola või äädikat.

Siidrättide pesemiseks koori mõned kartulid, lõigu puruks ning pane vette. Umbes tunni aja pärast nõrista vesi läbi sõela. Selle sees rätid lähevad puhtaks ja hakkavad endiselt läikima.

Soolhapet puhastusvahendina (vett veidi lisandades) võib tarvitada klaasnõudele, pudeleile; samuti võtab kivinõudelt kõik plekid. Ja emailnõude tuhmunud email saab tagasi läike, kui nõusse valada soolhapet, soojendada ja liivaga küürida.

Tapeti puhastamiseks pühi kuiva, villase rätiga ülalt alla; musti kohti hõõru värsket leivaga.

Tepitud tekkide puhastamiseks toimida nagu villaseiga, kuid mitte harjata, vaid kasta ja pigistada; tarvitada, õrna, soodata seepi. — Vati (puuvilla) kõvastumise vältimiseks lisanda loputusveele soola.

Tina- ja plekkasjade puhastamiseks määri neid peenestatud kriidi ja viina pudruga ja hõõru natukese aja pärast villase lapiga; või leota neid (kuni $\frac{1}{2}$ t.) soojas, kanges soolvees ning hõõru läikima siis kuiva peene soola või kuiva liivaga; või keeda neid pehmes vees, kuhu lisatud mõni lõigatud sibul.

Toolide nahka värskendada võib hästi samavärvilise nahabrilljantiiniga.

Triikraua roostest puhastamiseks hõõru rauda tublisti petrooli kastetud nartsuga, pane söed rauda, määri alt ja küljilt vaha või steariiniga ja nühi rauda palavalt riidel, kuni täiesti haljas. Pärast triikimist aseta triikraud küljeli jahtumiseks. Hoida kuivas paigas.

Tsink- ja plekknõude puhastamiseks, läikestamiseks hõõru neid peene kriidi ja kliidega või viinilubjaga.

Tuhmunud klaasesemete puhastuseks harja neid petrooliga, või lase neid seista mõni aeg potasilahuses, kuhu lisandatud $\frac{1}{3}$ jagu tinkpiiritust.

Tuhmunud peegli selgestuseks puista sellele magneesiumi ja hõõru pehme lapiga, millele valatud piiritust.

Tumedalt nahalt plekid puhasta lahusega, mis sisaldab 5 g

põdrasarvesoola ja 50 g sooja vett. Niipea kui tekib vaht, tupsuta vedelik ära ja hõõru koht kuivaks.

Tumeda sameti näiliselt uuendamiseks puhasta neid harja abil petrooliga, siis tuuluta. Või: pane keeva vette veidi salmiaaku ja hoia sammet auru vastu, siis kokku rullida, karvad sissepoole. — Triikida õhus, kaks hoiavad sammetriide õhus, kolmas triigib sisepoolt.

Vaatide puhastamiseks aitab, kui vaati panna mõni kg kustumata lupja ja valada pääle vett nii palju kui vaja lubja kustutuseks.

Vaiba puhastuseks talvel on hõlpsaim, kui paned selle parema poolega lumele ning klopivad pahemalt poolt. Siis panna sirgelt üles ripnema kuivamiseks.

Vaiba värvuse värskenduseks (kahvatama-löövuse kõrvalduseks) puista sellele niisket soola, mida lased seista tükk aega, ja harja siis tublisti kõva harjaga.

Valgete karusnahkade puhastamiseks hõõru karvu (pärikarva) kuuma rukki- või nisujahu, puhta saepuru või liivaga; pärast hästi väljakloppimist hästi harjata, kammida. (Aitab ka vildise, rasvase karusnaha värskendamiseks.) Võib puhastada ka bensiiniga, ja puhast kriiti pääleraputatult mõneks tunniks päikese kätte panna, samuti võib leige, pehme seebivee ja puhta külma veega. — Karva läike kaotamisel harjata veidi õliga.

Valgete viltkübarate puhastuseks sega külmas vees pudruks magneesiumi, mida väikese harjaga hõõruda kübarale. Siis kuivatada pikkamisi, misjärele koputada segu kübaralt, harjata alul lihtsa, hiljem peenema harjaga kõik maha.

Vase puhastusvahend (odav): 1 osa salmiaaki ja 4 osa vett sega peene kriidiga vedelaks pudruks ning pane seda (vana hambaharjaga) puhastatavale asjale ja hõõru kuivaks vana ajalehepaberiga. — Vaskasjade puhastuseks võib neid hõõruda ka äädika ja soolaga, uha ära ning poleeri villase lapiga kuivaks.

Vasknõude puhastamiseks hõõru (ja loputa üle) neid villase lapiga äädika ja soola seguga, heeringasoolveega, hapuoblika-lehtiga või võipiimaga, millele lisatud soola (1 supilus. 1 l-le). Rooste kaotamiseks hõõru hästi lahjendatud tinkpiiritusega. Vasesorte lahustub ka kanges äädikas. Poleeritud vask puhastub õli või hõõrudes petrooliga. Rooste vältimiseks pärast keetu söökkohe välja kallata ning hoolsasti puhastada.

Vateeritud vaipade puhastuseks pese neid esmalt leiges vees ja lase siis liguneda öö aega külmas pehmes vihmavees. Siis pigista vaip kuivaks ja aseta kuivama, mille kestes pigista vahetevahel vaibaääri, kuhu vett kogub, ja klopi kepiga (puuvilla kohe-daks tegemiseks), ühtlasi pööra vaipa aeg-ajalt paremalt pahemale

ja alt ülesse (et pesujooned sisse ei jääks). — Vaipu võib hõõruda ka kartuliveega: pane 3 riivitud kartulit 1 vette 10 minutiks, kurna vesi.

Viilide puhastuseks (vanade roostes) pane nad kaheks päev-konnaks väävelhapusse (1 osa 5 osa veele); pärast pese lehelisega üle. Või pane nad (enne pestes sooja vee ja harjaga) 10—60 minutiks 1 osa salpeeterhapu, 3 osa väävelhapu ja 7 osa vee segusse. Pärast loputa puhtaks veega, kasta lubjavette ning määri puuõli või rasvaga. See nagu uuestab.

Villase riide pesemiseks uha ja pigista seda kanges, leiges vahutatud sapiseebivees, pärast loputa leiges vees ja riputa või laota puhtale rätile väänamatult kuivama vilusse.

Villase riide pestes värvi mitteandmiseks lisa pesu- kui ka loputusveele natuke keedusoola või äädikat, et vesi omaks soolaka või hapuka maitse. Õhuke siidriidid aga pestakse veel seebijuurte veega, mida tehakse nii, et seebijuured lastakse liguneda mõni tund vees ning keedetakse siis minutit 10; seda vedelikku pärast läbi riide kurnamist lisandada sooja pehme pesuvee sekka.

Villaste rätide pesemiseks tarvita vett, millesse on keedetud seepi, 400 g kolmele l-le, ja millele on lisandatud paar lusikatäit terpentini ja ammoniaaki. Pärast pesku loputa puhtaks ja siis veidi soolases vees ning kuivatada linase riide vahel.

Villaste tekkide puhastamiseks hõõru veega, kuhu lisatud salmiaagipiiritust (50 g pangile); valgete tekkide puhul ka paar supilusikatäit booraksit; pärast üle loputada paar korda leiges vees ja kuivatada vilus.

Võidunud rõivaste kraede puhastamiseks hõõru neid jõhnuustikuga või harjaga, mis kastetud vette, kuhu (1 l) lisatud 1 supilusikatäit ammoniaagivett ja 1 supilusikatäit piiritust; või hõõru tärpentiini või sapiseebi ja leige veega.

Värviliste glasseekinnaste puhastamiseks hõõru plekke (kätte aetult) tärpentiiniõli ja bensiini sekku kastetud linase lapiga; lõppeks igasse kindasse kõvasti puhuda; mitte õhu käes kuivatada. — Hallituspleki kõrvaldamiseks pane kinnas paariks päevaks õhukindlasse kasti, põdrasarvesoola pääle.

Värvilise riide pesemisel värvi väljaandmise vältimiseks tarvita leiget booraksivett (1 supilusikatäit 1 l). Seep olgu õrn (sapiseep). Triikida niiskena.

Rohelisi ja punakaid värve säilitab esimesele pesuveele lisatud äädikas; tumepunaseid ja siniseid — sooda.

Värvimata põranda puhastuseks on parem kui see lubja (1 osa) ja liiva (3 osa) seguga hõõrumine. Pärast veega üle loputada.

• *Värvitud põranda odavalt läikestamiseks* hõõru seda pet-

roolis niisutatud nartsuga või pritsi üle kooritud piima või kaljaga ning hõõru kuivaks. — Muide hää läikevõie on: 2 pangi mastika kohta 2 kg kollast vaha, 400 g potast ja 400 g peent, pulbristatud kukurmat. Keeta.

Õlimaali puhastamiseks aseta see kõigepäält ristloodi ning pühi õrna riidega tolm, siis määri hästi oliiviõliga, mille mõne tunni pärast võtad ära kuiva, peene saepuruga ning pese õrnalt leige seebiveega. Kuivanud määri üle ühetasaselt parima pildivärnitsaga. — Kärbsenemustuse kõrvaldamiseks aitab poolekslõigatud värsked sibulaga hõõrumine.

Õlipleki aknalt kaotamiseks võia seda seebiga, lase mõni tund seista ja siis pesta.

Õrnade metallesemete puhastuseks tarvitada segu: 7 osa vett, 14 osa alkoholi, 2 osa lavendliõli. Pärast kuivamist poleeri.

Ülirõivaste puhastamiseks niisuta hari seguga: 10 g väävlieetrit, 20 g salmiaaku, 3 l vett. Pärast kuivamist triikida läbi niiske riide.

VI

KAHJURITE HÄVITAMINE

Hiirte ja rottide kõrvaldamiseks pane nende asukohta rasvaga läbiküpsetatud korgi- või käsnatükikesi, peenestatud mõrumandleid jahuga, värske merisibula tükke rasvaga kooki küpsetatult, kloorlupja, juustu vosvoriga (tulitikelt kaapida; 100 tikku — 10 rotti); ka võib panna keedetud kartuleid vosvoriga, riputades pääle veidi jahu või suhkrut (pista 30—50 tikku kuumasse kartulisse, mida tõmbad välja mitu korda keerates jahtumisel). Hääd vahendid on veel: 1) 3 supilus. peent jahu, 1 supil. kustulupja ja 1 supil. peent suhkrut taignasta leige veega, veera kuulikesed, mida veidi kuivata. 2) 100 osa piima, 50 osa jahu, 1 osa rasva, 1 osa soola soenda ja sõtku juure 40 osa riivitud meresibulat. 3) Peensuhkru ja kustutamata lubja segu. 4) Kipsi, suhkru ja jahu segu. (Juurde lisada taldrikul vett.) — Hoida kassidekoerte eest!

Võib ka muidugi püüda igasuguste lõksudega, muuseas ka järgmisega: suuremasse plekkanumasse või pangi vala $\frac{3}{4}$ vett täis, kata veepind jahuga ja põrandalt nõu ääreni säe paar lauakest, jahuga riputatult (ülalt rohkem).

Nende läilade kahjutegijate elukate hoopis eemalepeletamiseks võib panna ka nende asulasse rohtu „Cynoglossum officinale“, või püüda neist mõni kinni ja määrida puutõrvaga ning lasta lahti...

Kilkide kõrvaldamiseks suitseta ahjuümbrust leedripuumarjuga, pane sooja ahju pääle kirjalakki, nisujahu ja elavhõbeda (1 osa 6 osa jahule) putru või hernevarte-kimbud, kus armastavad seista, mida aeg-ajalt ära visata.

Kirpude kaotamiseks hoia toad hästi puhtad ja kiti kõik põrandapraod ning pese põrandat lüsooli- või karbooliveega (3 supilusikat 5 l veele). Voodist kaotamiseks asetage sinna mõned purukshõõrutud tüümiani või ristikõõmneõliga niisutatud nartsud; hää on ka sidrunimahla ja petroolil lahustatud kamper kui ka kirburohutaim.

Koide hävituseks pane kastisse riideile ja kapesse naela otsa kuivatuspaberit, mis kastetud kampveri (250 g) ja tärpentiinpiirituse ($\frac{1}{8}$ pudelit) sulatisse, või (õhukeses riides) kamprit, tõrva, naftaliini, absinti, tubakat, piparpulbrit, mesikataime, varjulilleõisi, panamapuud jne. — Suitsetada võib lahendatud salmiaagiga, väävliõiega või äädika ja kampriga. Hää rohi on ka: 100 g piiritust, 1 g kamprit, 2 g karboolihapet, 3 tilka sidrunõli, 3 tilka näälikeseõli. Samuti: 2 g kampri- või bergamottõli ja loorberit, 12 g piprapulbrit ja $\frac{5}{8}$ l piiritust (seista pudelis 12 päeva). Vabast koide kaotamiseks laota selle pahemale poole palavasse ammoniaagivette ja triigi üle. Koi ei salli ka trükimusta-lõhna, mispärast tarvita ajalehti riide pakkimiseks, ka seinale tappeedi alla.

Kärbeste kaotamiseks vala taldrikule neid surmavat piiritust ja suhkrut (kumbki võrdne kaaluosa) sulatist. Ligimeelituse lõhnaks süüta see põlema, aga kustuta, kui juba pool põlenud. Või suitseta suletud tube kuivatatud värskete kõrvitsalehtede pulbriga. Pane kärbselinte lakke rippuma jne.

Lillepotest usside kaotamiseks kasta lilli kastaniveega (kastistatud kastaneid leota vees päevkond aega).

Lutikate hävituseks pinselda vastavaid kohti petrooli, bensiini või tärpentiini võrdse seguga, kange soolveega, palava maarjajääveega, soolase hapukurgileemega, äädikaessentsi, tubaka- või salmiaagupiiritusega, või ka terpentini (2 osa), kampri (0,2 osa) ja piirituse (1 osa) seguga; mööblite ja põrandate üleharjamine mõjub hävitavalt vedelikuga: 1 osa terpentini, 1 osa naftaliini, 1 osa petrooli, $\frac{1}{2}$ osa nitrobensooli, 3 osa piiritust. Tõhusa rohu saab ka nii: $\frac{1}{2}$ l soolveele (100 g soola) seganda 5 g loorberi ja 5 g absindilehtede keedist.

Maakirpude kaotamine aidviljalt võib toimuda mitmel viisil, nagu peenraile pritsides nõevett, puistades tubakapulbrit, pannes kivisõetõrva kastetud laaste. kastes virtsaga jne.; eemale peletab ka sibulalõhn, mispärast võiks aidviljade vahele neid istutada. Võiks istutada peenarde vahel ka aiakresse — selle maiustoidu puhul jätvavad teised taimed rahule.

Muttide eemaldamiseks pane mutiaukesse tõrvasse või petrooli kastetud nartse, värsked toomingaoksi, mädanev kala või vähk. Ja kui peenra alla sõnnikuga kaevada peenendatud karumarjapõõsa oksi, laseb säält mutt kohe jalga.

Naerimardikate vastu aitab tolmutamine kaltsiumarsenaadiga (2 kg hektarile).

Prussakate hävituseks kiti kõik praod ning puista neile putukapulbrit, kamprit jne. Pane nende pessa õlis immutatud narts — kui täis on, viska kuuma vette. Või pane mõni vana

kaubakast üleni peeni riuleid täis, vahed niisuta mitme toit-ainega, ning aseta prussakate kohale. Kui prussakaid täis, puista need lumme, veelompi või tulle. Rohtudest (tarvitada kuni 10 päeva): 1) 2 osa booraksit, 1 osa suhkrut. 2) 1 liiter kartulipudru, 1 supilus. booraksit. 3) 10 osa booraksit, 5 osa salitsüülhapet.

Putukaid vältida tapeetide alt võib, kui tapeete kleepides kliistri sekka lisada maarjajääpulbrit — 2 kg-le 200 g.

Puukoide hävituseks pinselda mööblit kreosoodiõli või seguga: 1 osa keedusoola, pipart, sinepiive, küüslauku ja vermutilehti, keedetult 2 liitri äädikapiiritusega; või pinseilda 2 g sublimaadi-lahusega 200 g vees või 40 pr. formaliiniga.

Puu-usside kõrvaldamiseks aitab pinseldamine bensiini või tärpentiinipiiritusega, või äädika, absindi ja küüslaugu-riive võrdse seguga; ka pritsimine väävelsüsinikuga ning petrooli (10 osa) ja naftaliini (1 osa) seguga. Korrata 2—3 korda.

Satikate kõrvaldamiseks („sajajalgseid“) määri vastavaid kohti sabadillitinktuuri või -salviga. — Riidetäisid kõrvalda riiete desinfektsiooni teel kuumas auruga või immuta 2% seebise kreosoolilahusega, mida ka lisada ihupesul vette.

Sipelgate kõrvaldamiseks pane nende asulasse pariisi-rohelisega segatud suhkrustatud saiapulbrit (kasta sai suhkruveete, kuivata). Või pane suhkruvees immutatud käsnad nende käimiskohta, ja kui käsn neid täis on, viska keeva vette. Kui sipelgad käivad ruumi, siis sulgeda kõigepäält vastavad praod tsemendi või kriidi, linaseemneõli ja petrooli seguga. Käigukohile panna kangelõhnseid aineid, mida nad ei salli, nagu putukapulbrit, naftaliini, kamprit, petrooli, humalaid, tomatilehti jne. — Aias nende vastu võib panna vastavaisse kohisse karboolhappesse kastetud puuvillatoppe, kivisöetõrvaga, kalarasva või kalasisikonnaga määritud puutükke, vana kala jne.

Sääskede tõrjeks võib määrada paljaile kohile nelgiõli.

Söödikute kodulindelt tõrjumiseks pane nende lauta mõnd kangestilõhnavat taime, nagu rosmariini, sõnajalgu jne. ning riputa üles pudelid väävelsüsinikuga (aeg-ajalt uuendada). — Putukate tõrjumiseks viska (paaril päeval) mõned peotäied lupja vastu lage ja seinu. — Linnu haudumisel puista talle ja pessa putukapulbrit.

Söödikute koerilt kõrvaldamiseks puhasta ja pese seebiveega neid ning hõõru mitu korda sisse absindikeedisega (1 supil. ½ l veele). Pärast hästi harjata.

Täide pääst hävitamiseks hõõru päänahka ja juukseid sabadilliaädikaga või petrooliga. Soovitav seda sooritada õhtul. Ööks pää kinni katta. Hommikul pesta sooja, pehme seebiveega.

VII

TERVIS*)

Hügieeni ja koduse ravi manuaal

1. Hügieen
2. Ravi
3. Taimed tervise teenistuses

1. Hügieen.

— Tacitus seletas juba vanasti, et iga 30.-a. inimene peaks olema ise oma arst. Bossuet ütles, et tervis sõltub rohkem ettevaatusest kui arstest. Kuid tänapäevani veel kooliharidus ei rõhuta kuigivõrra neid teadmisi, mis on hädavajalised, et juhtida oma seesmisi mehhanisme.

Kui soovitame kõigile füsioloogilist uurimist, siis sünnib see selleks, et mõistetakse paremini hügienisti või arsti poolt vormuleeritud ettekirjutisi, võetaks neid tõsisemalt arvesse. —

Vere ja plasmade füsiokokeemiline normaalsus annab loomulikele spontaanseile autoreaktsioonile voli täiejõuliseks mänguks, tänu millele patogeensed agendid kas hävitatakse, hoitakse hirmul või jälle kompenseeritakse. See immuniseeriv automatism triumfeerib oivaliselt tugevate naturide juures. Seda automatismi on alati võimalik tugevdada, seda isegi kidura tervisega isikute juures, kuid seks on vaja teatud järelevalvet. —

Olgu häiriv sümptoom milline tahes, ta teatab teile:

— Et te toitumine on halvasti koostatud, mittejätkuv teatud mõttes, liialdav teises mõttes, nõrgendav või lammataav;

— Et teie metabolismidel puudub tõukejõud, mida võimaldavad ainult õhk, vesi, päike ja liikumine;

— Et teie väsitate oma füsioloogilist masinat ühekülgseks, kas või teisiti, eriti aga öörahu tarvidust mitte arvestades;

— Et, lõppeks, teie konstitutsioonil on päruslikke vigu, mida tuleb leevendada. —

Prof. Dr. A. Paldrock.

*) 2. trükk.

Toitumismäärad.

Organism vajab oma ülalpeoks ja jõuks asooti, hüdrokarboolaineid, mineraalsooli ja elusaid toitaineid, milliseist ent mõne liigsus (eriti asoodi — valgu) või nappus (eriti vitamiinide-rakkainete) võib saada ohtlikuks tervisele. Sellepärast tuleb tarvitada iga päev järgmisi aineid:

1) *Valk* on ehitusaineks keha kasvamisel ning lagunud osakeste-rakkude ülesehitusel. Läheb vaja päevkonna kestes 1 g 1 kaalu-kg kohta. Seda võib saavutada 100 g kohta g: lihast 21; kaunviljast 11; pähkleist 17,5; piimast 3,5; puuviljast 0,5—3,5; juurviljust 1—3 g. — Kasvamiseks (puhthetusaineks) keha tarvitab vaid nn. täisväertuslikku valku, mida on piimas, lihas, kartuleis, pähkleis, sojaos ning puu- ja juurviljus.

2) *Süsivesikud* (tärglis-, suhkrained) on soojuse ja jõu ammutamiseks. Päevkonna kohta tuleks tarvitada 400—1000 g, vastavalt kehategevusele (kalorite kulule). 1 g = 4 kal. Saavutame 100 g kohta g: teraviljast 70; kaunviljast 20; suhkrunaerist 18; suhkrust 98, aedviljast 8 g.

3) *Rasv* teenib ka soojustandjana. Päevkonna kohta kasulik võtta (kuid mitte otse-vajaliselt) kuni 40 g. Saab 100. g kohta g: võist 90; loomarasvast 85; pekist 35; õlist 99; pähklist 60; puuviljust umb. 0,5 g.

4) *Vesi* on soojaseisundajaks, ainevahetusteguriks, tagemete väljajaks. Vaja 1—3 l päevkonna kohta. (Puhta veena juua janu puhul.)

5) *Mineraalained* on vajalikud luule, närvele, verele, seedeelundeile. Nende (soola, lubja, raua, fosfori j. t.) saavutamiseks peab sööma mitmekesist loomulikku toitu.

6) *Vitamiinid*, täiendusained, on tervise säilitamiseks ülitähtsad, mispärast tuleb süüa (keetmatult) sageli puu-, juur- ja lehtvilju, täisteraleiba ja rõõskpiima.

Toitumise kümme-käsku.

I. Söö loomulikku, lihtsat, mitmekülgset toitu.

II. Söö näljaaistil ja lakka enne paraja isu hääbumist.

III. Söö kindlal ajal. (Eks seedeaparatuur tööta siis ka aiva korra järele. Ent vägisi ära söö.)

IV. Sööma vaheaeg pea toidu seedekestvusele vastavalt (umb. 5 t.), mil ei võta palakestki. (Muidu seedeaparatuur nõrgestub, veri halvastub. Puhkust ju vaja selgi musklil.)

V. Ära söö varsti pärast kehast või vaimset pingutust; samuti pärast sööki väldi pingutusi. (Üks tõkestaks teist; südagi koormuks.)

VI. Söö enne magamaheitu tundi paar. (Seedumine ei toimu vajaliselt magamisel või ümberpöörduvalt.)

VII. Söö või joo ainult leiget — ei külma ega palavat. (Mõlemad mõjurid vigastaks-nõrgastaks magu ja hambaid; külm takistaks maotegevust kuni teatud soojumiseni, sellal käärides kahjukalt.)

VIII. Söömisel ära joo ja väldi veekaid supp-toite. (See lahjendaks sülje- ja seedevedelikke, tootes pisikute sigimist, roisku.) Joo vast 3 t. pärast või 1 t. enne sööma. (Erand janustumisel.)

IX. Fletšereeri — näri toit hästi katki ja mälu suus süljega põhjalikult läbi, süljega ühinemiseni. (Mida peenestatum toit, seda suurema-pindalalisem kokkupuut seedevedelikuga, seda hõlpsam, põhjalikum seedumine.)

X. Söömisel hoolitse värske õhu ja puhtuse kui ka ilu eest ning ole kõigiti rahulismelne ja hüvatujukas, mõeldes päämiselt söömisele.

Nende söömisseaduste täpsalt täitmise järelduseks on tervis ja elurõõm. Esmatunnusena osutub looduslik seeding: roe väljub (kord päevkonnas) kui „tuhk“ määrdimatult savija vorstina, evides vaid ülinõrka mittevastikut lõhna.

Liigutlus. Kes sööb, peab ka töötama-liigutlema. Jah, tervise säilitamiseks on nõuetav pääle õieti toitumise just liigutlemine. Sest see arendab muskleid ja kõiki organeid, karastab närvkonda, elavastab hingamist, seedimist, veretsirkulatsiooni, ainevahetust. Sellepärast peab iga päev, kui mitte just kõiki muskleid liiklema-panevalt võimlema, siis vähimalt jooksmata, suusatama, jalutama või sooritama mingit vastavat tööd. Ent parasmäärselt — mitte üleväsitudes. — Ja alati liigutlema võimalikult rütmiliselt, südame terviseks, väsimuse vältimiseks. Eks väsimus teki toitolluste puudest ja ainevahetustagemete kuhjumisest. Ka süda vajab alatasa toitaineid, samuti kui kogub ainevahetustagemeid. Iga löögi järele süda on oma töösuude lõpul ja peab ootama, et talle saaks pausis järgneva löögini juhitud uut toitu juurde ning tõmmatud ainevahetustagemeid tagasi — seda võimaldab parimini rütmiline paus.

Puhkus. Päevkonna kohta vajame 6—12 t. (kasvuaeas enam, kuna organism kasvab vaid puhtmagamisel), mille kestes peab puhkama närvikava, seedeaparaat jne. — Öö on vaid magamiseks, kuna siis pole müra ja valgus ärritamas närve, meeli. Ja magadisriided olgu õhku-läbilaskvad, hõredakoelised ja kergesti-puhastatavad.

Õhk. Liigutusiks saame jõudu toidu põledes-hapnedes õhu (hapniku) varal. See peab toimuma teatud kiiruses, muidu ei saa vajalisel määral jõudu, sooja, ja võõrained viibivad rakudes häirivalt kaua. Ent seks tarvitame puhast õhku (umb. 500 l tunnis). Sellepärast alati: 1) ole puhtas õhus, kas väljas või tihti-õhutatavas ruumis; 2) hinga sügavasti, täie rinnu, võimalikult rütmiliselt, hoidudes seda teha takistavaist seisundeist, rõivaist jne.; ning 3) hinga alati läbi nina, et õhku puhastada ja parajalt soendada-niiskendada.

Valgus. Kuna valgus (eriti päikese ultravioletsed kiired) on tähtis soodustis kasvamiseks, vereliblede rohkenemiseks, vereringluse, ainevahetuse ja närvkonna elustamiseks ning batsillide hävitamiseks, siis peab küll alati püüdma olla valguses ja harutihti laskma kogu katmata kehale paista päikeskiiri, mis tõstab naha teguvõimet, nii et see olles elavama verevooluga teeb vastupanevamaks temperatuuri-muutusile ning toodab enam naha läbi toimuvat ohtlikke enesekihvtite eristust; ka evib valgusest pigmenteerunud nahk vastupanu nahahaigusile.

Vesi. Päike, õhk, vesi — vägevamaid tervisetegureid. Soojus ja niiskus — ei kumbki teiseta soodusta orgaanilise looduse arenemist ega säästu; nii inimeskehaski, mis on $\frac{2}{3}$ vett. Õhu järgmine „toit“ on vesi. Võtame seda kehha söökide ja jookide näol. Juua sünniks ainult puhast vett, mis on kristalselt läbipaistev, moodustab õhu-käes seistes mullikesi, ei oma mingit kõrvalmaitset. Loomulik vesi sisaldab ka hulga teatud väga vajalisi mineraalaineid. Kuid kui vesi sisaldab orgaanilisi aineid, siis see on joogiks kõlbmatu; see ilmneb, kui veel on lõhna, või kui yee umb. nädalasel seismisel klaasis tekib sade. Eba puhta vee joomisel võime saada paljugi kurji haigusi. Vajadusel keeta vett või lisandada sidrunihaput (bakterite häv.). — Muide vesi on meie soojaseisundaja, toitainete lahustaja, tagemete väljaja, ainevahetustegur, organismi puhastaja tegur. Igal hommikul üles tõustes joo klaas vett; muidu vaid janustumisel. — Ka keha välispidisel puhastusel ja tervestusel on vesi ülimalt tähtis. Vesi on parim palaviku lahutaja, juhtides hästi soojust ära ja elustades väga nahategevust. Sellepärast 1) hõõru end veega, 2) kümble tihti ja 3) hoolitse, et siis külma-tundele järgneks reakt-

sioon, soendumine — ja nahk saab erakordse elulikkuse ning närvikava karastuse, mis on tervise pandiks. — Ei tohi ka unustada sageli, eriti enne sööma, vee ja seebiga pesemast käsi, mille voldikesed võivad kubiseda miljoneist pisikuist. (Ja küünemust — pisikute paradiis!)

Rõivad. Meie keha isesoojuse tähtsaimaks korraldajaks ja isemürkide, eriti ohtlike valgulagundite, tähtsaimaks eritusorganiks pääle neerude on nahk, samuti ta on kopsudegi abiline. Tema peab töötama alaliselt. Et me aga selles ei takista teda! Seda võime (pääle naha tihti mittepuhastamise) sooritada rohkeim ebaõigesti rõivastumisel. — Rõivad peavad olema hõlpsasti õhku läbilaskvad — et märkamatult tootaval mürksel naha-eritusel need ei rõskuks, mis toob jahtumist ohtliku nahategevuse soiguga. Sellepärast ära kannu mitte õhku napilt läbilaskvaid rõivaid, s. o. kõik taimkiust tihedad, kliisterdatud pesud ja voodrid ning kõik tihedakoelised, kalevjad villriided, kummist rääkimata! — Alusrõivaks soovitavaim — jämelinane-trikoo; päälisrõivaks vill, puuvill, barhi. Hoidu liigsoojist ja vähelahedaist rõivaist. Eks ka pää- ja jalanõude kohta maksa sama.

Eluruum. Tee kõik, et su „lamiskast“ oleks valguse- ja õhurikas ning kuiv! Pole võimalik saavutada ruumikamat korterit, siis vähemalt kõik toast välja, mis pole säääl hädavajalik. Iga päev hävita toast tolm ja õhuta tihti. Kõik esemed hoiu kapes (mis ehitatagu ikka seinasse). Eluruumis valitsegu alatiselt valgus, õhk, kuivus ja puhtus!

Silmad. Hoidkem neid hirmuse hoolega ja nende tervise säilitamiseks: 1) ei tohi lugeda või peentöötada väikesel, ebaühtlasel või kiirgaval valgusel ega 2) liikudes või kummargili, 3) samuti mitte vahtida eset liiglähedalt, alla 30—40 sm.; ja 4) ei tohi silmitseda kaua vahetpidamatult, vaid aegajalt sule laud või vahi kaugusse.

Hambad. Need pole üksi tähtsaks toiduveskiks, vaid ka iluks vägagi. Sellepärast nende säilitamiseks: 1) söö loomulikku ja leiget toitu, 2) näri tugevasti ja 3) puhasta neid, loputades ja harjates pärast sööma. Loputa suukoobas, siis võta sõõm vett suhu, pigista hambad ja harja neid üles-alla, edasi tee suu pärani ning harja seest ja hambakroone, lõpuks loputa üle.

Kired. Lihaliste, eriti sigituslike, liigsete kirgede vältimiseks peab juhtima vastavalt mõtted, harrastama vaimlisi naudinguid ja sporti ning tegema tööd, kehakarastust, jaheda veega keskkehavanni jne. ning hoiduma valgurikkast ja ärritavast toidust (eriti lihast) kui ka joogist.

Autosugestioon ehk enesemõjutus on mingi mõttekujutelu (tahtepingutusetu) alateadvusse kinnistavalt sisendamisega mõjundamine oma psüühilisele ja füüsilisele olemusele. — „Kui teadvusvälja vallutab ainus mõte, siis see mõjub harukordse jõuga; see mõju reageerib organismi sügavikele ja võib sääl toota kas tähtsaid häireid või taas parandamatuiks peetavate haiguste paranduse.“ (Prof. Jagot.) — Sellepärast ettevaatust, valvake oma mõtteid, et negatiivsed, disharmoonised, haigestavad kujutelud ei kinnituks alateadvusse (mis juhib me organite funktsioone). — Muide võiks soovitada sisendada Coué meetodil igal õhtul-hommikul umb. 20 korda öeldes: — Iga päevaga läheb mul igas suhtes ikka paremini ja paremini! Lausuda pingutuseta, lihtsalt, vähe häälega (mis sattudes alateadvusse avaldab vastavat mõju).

Psühhismi mõjundist pajatab muuseas järgmist meie suur arstiteadlane prof. A. Paldrock:

„Mõte tungib võimsalt näärmelisisse sügavikesse ja kõikjale, kuhu juhib mõni närvikiud, võib teda juhtida erisooviga. See tähendab, et pole olemas arengut, mida mõte ei saaks moodustada, et pole olemas häireid, mida mõte ei saaks kutsuda korrale, pole olemas viga, mille vastu mõte ei suudaks võidelda ja mida ta ei suudaks võitagi. See mõjuvõim on inspireerinud ekslikkegi doktriine: on olemas isikuid, kes loodavad kõike ainult autosugestioonilt ja kes peavad seepärast asjatuks füüsilise hügieeni seaduste jälgimise. Kui näiteks ongi hää korrata igapäev: „Olen energiline!“, siis määrab see vaid tähtsusetut ja põgusat mõju, kui ei pingutata praktilisele reageerimisele kõige vabavolilise passiivsuse ja pehmuse vastu. Kui, vastupidi, korralatakse veendunult: „Tahan olla energiline, tahan sooritada energilisi tegusid. Sel ja sel hetkel valitsen ma enda üle ja teen seda või teist,“ siis on asi juba parem. Kui aga täiendatakse seda protsessi veelgi ja teatud sõnaliste vormelite mäletsemise asemel endale kujutellakse, mida õige need vormelid tähendavad, siis kasvab selle protsessi mõjukus maksimaalseks. See on iga tõsise autosugestiooni printsiip: vaimne, täpne, elav, tuntud kujutelm sellest, mida nimelt tahetakse saavutada.

Enne iga kasvavat ja parandavat autosugestiooni on tark kohalduda hügieeni printsiibile. Sellega lepitakse peagi, mõeldes sellele aktiivselt, kujutelles endale kõiki sellest järgnevaid häid tulemusi, ennast sundides enda valitsemisele kogu südameihaga, täitma kõiki ponnistusi, mida toob kaasa iga reegli täitmine, kui talle on antud tema tunnustus ja tahetakse, et ta peab asendama senised halvad harjumused.

Peagi leitakse end olevat parimais tingimisis, et kasutada

oma tahte otsekohest mõju, või, paremini ütelduna, oma tahteliselt juhitava kujutusvõime mõju. Kergemini juhitivaina teel, millelt on kõrvaldatud kõik füsioloogilised tõkked, psühhonärvilised lained tabavad oma eesmärgi ja mõjutavad teda võimsasti.

Et nii ravida teatud funktsiooni, teatud organit, mille mäng või jõud jätab midagi soovida, tuleb endale selgesti kujutella ülesanded, mis on täita sel funktsioonil või organil. See hõlbus- tab tunduvalt autosugestiivset tegevust. Kindlasti tuleb nõuda nende sisenäarmete seisukorra tundmist, mida tahetakse mõju- tada. Et hästi lokaliseerida oma mõtet, tuleb asetada käed ni- melt ravitavale kohale. Kogumine sünnib hõlpsamini vaikuses ja pimedas. Siis katsutakse pingutuse abil lähetada huvitatud kohale jõustavaid laineid. Olgugi väga lihtne see viis, hästi teostatuna, pika kestvusega ja korratuna, võib muuta tunduvalt seisundeid, millele ei avalda mõju isegi meditsiiniline ravi. Psüühiline impulsiioon kandub närmeisse ja mõjub isegi siis, kui pole toimetatud kogu anatomo-füsioloogilise täsmalisusega.“

2. Ravi koduseks menetluseks

Iga äkilise haiguse taga seisab üks või mitu hädavajalist otseko- hest põhjust, „määrajat“, aga üle selle ei katsutagi mõelda eelsoodusta- vaile nõrkusile, vigule ja eksimusile, ilma mille osata — vaatamata determineerivaile juhuisele — haigus poleks kunagi tekkinud.

Iga kroonilise haiguse taga seisab samuti kaasasündinud patoloog- iline kalduvus, mida kunagi pole katsutud parandada — lihtsal põhjusel, et tast midagi ei teatud; sellele lisaks esinevad siin tegevuslikud eksi- mused, mida on pidevalt jätkatud läbi kümne, kahekümne, kolmekümne aasta, ja mis salakavalasti on moondanud organismi teatud regiooni, kuni ühel heal-päeval ta suure vapustusena äratab tähelepanu. —

(Prof. A. Paldrock.)

Käesolevas esitatakse arstlikke nõudamusi sel määral kui see oleks lubatav koduseks raviks. Enne ravimenetlusi igal juhul ent olgu kindlasti teada, millise haigusega on tegu. Täielikemaid moodsaid raviõpetusi leidub raamatuis „Loomulik ravimisõpetus“ ja „Tervise käsiraamat“ (mis peaksid leiduma igas kodus).

Alkoholimürgistusel tee tugevat hõõrumist 22° veega, siis aja higistama kehaliigutamisega. Kõhukinnisusel 24° klistiiri ühes järgneva väikese jaheda klistriiga. Iga ½ t. tagant mõni lonks külma vett. Raskemal mürgistusel hoiu külma eest; pista käed-jalad sooja vette, südamele külm kompress. Aja oksele, tee maoloputust. Juua oakohvi. Näo punetusel pikali, pää ülespidi.

*Dieedireformne paastumeetod**) on toortoidupaast: ei olda mitte aiva ilma toiduta, vaid hoidutakse kõigest keedetust ühel päeval nädalas, mil muide hommikul ja õhtul ei sööda, vaid juuakse lonksena klaas vett (võimalikult segatuna Bolus alba ehk valgesaviga). Seeläbi seedeorganid saavad puhata ja organism puhastub turmalisist tagemeist ning ammutab elulisi energiasid.

Gripi arenemise vältimiseks tee selle hakul auruvanni või hõõru kiirelt sisse pää, rind ja liikmed 100 g alkoholi ja 5 g kampveri seguga, kata vaibaga ning võta klaas higistamisteed. Hiljem juua sidruniteed (tükistatud sidrun keeta $\frac{1}{2}$ l vees poole auramiseni).

Hambavalu vaigistamiseks (närvituimastuseks) pane hambaergule boorhappelahust, nelgiõli, 90° piiritust (puuvillaga).

Haudunud varvastele on hää igal hommikul ja õhtul panna veidi puhtaid, kuivi puuvillu vahele.

Higistamisabindiks on hää auruvann, kaetult liigutuste tegemine soojas kohas või tublisti kuuma piima või pärnaõietee (pisut sidrunimahлага) joomine.

Hääle-äraolekul hinga sisse kuuma männikasvutee-auru või kurista sooja veega, kuhu lisandatud glütseriini (1 teel. klaasile).

Imiku toidumääraks on 1. kuu lõpul 600 g piima, 2. kuu lõpul 800 g, 3. k. l. 900 g ja hiljem 900—1000 g. Või: oma keharaskusest 1. kuul $\frac{1}{5}$, 2.—6. kuul $\frac{1}{7}$ ja hiljem $\frac{1}{8}$ — $\frac{1}{9}$. — Kuna piima seedimiseks kulub 3 tundi, siis pidada kuni 4 t. vaheaega.

Isupuudusel on soovitatav juua emajuureteed — 5 g 3. kl. veele 2. t. tagant 1 spl., köömneteed — 4 g l veele või kalmuseteed 10 g juuri l veele.

Jalad ei külmetu pakasega, kui sukkade ümber, jalarättide asemel, 3—4-kordselt kokkupandud vana ajalehepaberit mässida ja lahedad paksult määratud saapad otsa tõmmata. (Kõigepäält muidugi aga jalad hästi puhastada, kuivatada.)

Jalgade higistamisel puuderda jalgu või riputa sukisse segu: 10 osa tärklist, 3 osa salitsüülhapet, 87 osa talki;

*) Dr. Winkler: „The Beacon“ 2 (autori toim.).

ka pane tihti tulist kartuliputru jalule või tee neile auruvanni, või vannita köömetees.

Jalgade rakkunemisel aitab, kui neid 2 korda (h., õ.) pesta piiritusega, masseerides kergelt.

Jalgade soendamiseks löö ülestõstetud jalale mõni löök põlve alla.

Jalgade villisusel hõõru neid piirituse, kampverisalvi või 3. osa glütseriini ja 1. osa arnikatinktuuri seguga.

Joobumusest kainestuseks aitab kergemal kujul sidrunimahla sissevõtt.

Juukseravist.

Juukseravi tähtsamaks eelduseks on juuste juurte tervis, mis ent püsib vaid siis, kui need saavad küllalt toiteolluseid ja kui veri ei sisalda kahjulikke ühendeid. Sellepärast hoolitse kogu keha tervise eest ning elusta nahka (eriti päänahka) puhastamisega, pesemise ja harjamisega. Pese pääd kord nädalas, kuivi juukseid harvemini, rasurohkeid sagedamini. Terved juuksed ei vaja mingeid määrdeid, kuivi tuleb veidi võida.

Juuksevesi langevale, põdurale juuksele ja päänahale (pesta paar korda nädalas, terveil paar k. kuus): $\frac{1}{2}$ kg katkilõigatud tooreid koorimata sibulaid keeda 4. l veega ja lisanda poole sidruni mahl. Hää on ka takjajuurte ja nõgeselehtede või -juurte vesi (kuhu lisandatud ka pisut äädikat).

Juuste otste lõhkemisel määri neid iga päev seguga: oliiviõli (või steril. searasva) 30 g, kastoorõli 10 g, sidruniõli 1 g.

Juuste pesuks tarvita sooja pehmet vett (booraksiga jne.) ja marseille- või vedelseepi (tundliku naha puhul kliisid). Ka võib soovitada: valge seep lahustatud keevas vees, lisandatud veidi booraksit; lavarisool; sidrun; panamakoore-keedis (1 spl. keeda $\frac{1}{2}$ l veega pruunikuseni, pestes lahjenda sooja veega). Kuivade juuste pesul lisanda veele 2 spl. äädikat või sidrunimahla.

Juuste rasmususe kõrvaldamiseks pese neid iga nädal väävelseebi või seebiveega, kuhu lisandatud veidi mandlikliisid või booraksit (1 spl. 1. l-le). Või pese lavarisoolaga (5 g 125 g veele). Pärast loputamist hästi kuivaks nühhkida. Ja iga päev hõõru juukseid kuiva linase lapiga.

Juuste väljalangus. Ei maksa loota abi ainult mitmesuguseilt rohtelt-määrdeilt. — Võta ette kogukeha ravi.

Verepuhastus. Nahapuhastus. Jõustamisravi. Toitravi. Vesiravi. — Hää vereringe. Rahulismeelsus. — Pese pead mõne päeva tagant (kuude kestes) pehme vee ja tõrvaseebivahuga või kliiveega. Niisuta-hõõru päänahka iga päev (õhtu) rosmariiniveega, munarebuga, nõgese- või takjajuure-keedisega (3 spl. $\frac{1}{2}$ l veele). Iga päev ka hoolsasti harjata ja masseerida (ühtlasi veidi juukseid sikutada). Liiga kuiva päänaha puhul võia searasvaga ja juuste otsi riitsinusõliga.

Juuste väljalang. haigusel (järelalusel) võiks määrada: viinapiiritust 100 g, glütseriini 50 g, kantariiditinktuuri 4 g, tanniini 10 g, bergamotõli 5 g, sidruniõli 1 g, pome-rantsiõite-oli $\frac{1}{2}$ g. — Või: kuivale juuksele: kiniini 5 g, oliiviõli 30 g; rasvasele juuksele: peerupalsamit 5 g, piiritust 200 g.

Kalaluu kurku minekul (kui seda ei saa kätte näppudega) neela sidrunitükke, millele võta päale teelusikatäis äädikat, või kurista kurku lahja soolhappaga (1 osa 60 osale veele).

Konnasilmile, mis tekk. jalatsite pigistusest, aitab vahend: leota tükk leiba äädikas ja seo vahariidega ööseks konnasilmale, hoides, et äädik ei satuks tervele nahale; korrata 3—4 korda, kuni ära tuleb. Või pane ööseks vastavalt konnasilmale õõnestatud sibulalõik, mis ligunenud 24 t. lahjendatud äädikas (esmalt aja vähese veega äädikas keema).

Kurguhaigusist on sagedamini esinev ohtlik nak-kav angiin ja difteeria, mil alati kohe pöördutagu arstile, igal juhul, kui kurgumandleil esinevad kollakashallid katted, lõua-alused kaela mahlanäärmed on paistes ja on palavik ja palavik päävaluga. Angiini puhul kohe heita voodi, juua higistusteed või võtta amidopüriini, kaelale soe, päale külm kompress, kurku kuristada trüpaflaviini lahusega (2% lahust 8 tlk. $\frac{1}{4}$ l veele; 3 t. tagant); võib ka pinseldada samaga (kord päevas), siis aga kuristada soolalahusega või kummeliteega, kus lahust. boorhapet (1 tlk. $\frac{1}{4}$ l veele).

Kõhukelmepõletik: pistjad teravad, hootised (eriti igal liigutusel) valud, kõhuseinad on kõvad, kõht on puhitud, keel kaetud paksu kattega, kuiv; janu; isutus; kõht kinni; rõhatused; oksendus; unetus; kiire hingamine; ihusoojus veidi üle- või alanormaalse. Viivitamatult arst — haiglasse. Alul võiks anda vast ainult kummeli-piparmünditeed, meega, ja teha seega ka kõhule leiget kompressi.

Kõhukinnisusel aitab, kui juua toomingakooreteed (1 peotäis liitrile; 1 kl. enne sööki, lastele $\frac{1}{4}$ kl.). Kõhule teha

ka soe priesnitsi-mähis. Mõjuvad ka: aaloe, linaseemned, lõhnakannike, võilillejuur.

Kõhulahtisusel aitab, kui juua tammekooreteed (40 g l veele, 2 kl. p. vähehaaval) või teelehe-, angelika-, osja- ja koirohuteed. Ühtlasi teha kõhule jahedat kompressi.

Kõhuvalu puhul aitab tihtigi, kui juua (päevas mitu kl.) teed piparmündist, kummelist, palderjanist, isujuurest (ühepalju).

Kõhuvienitusel võiks juua arnikaõieteed või -tinktuuri (15 tlk. spl. veega).

Kõrri kinnijäämisel püüa (toitu või eset) sõrmiga välja tõmmata. Pahema käega ninast kinnihoides (et suu lahtiks) pista parema käe nimetissõrm ja põial sügavasse kurku. Pehmet toitu võib katki litsuda või tugevasti labaluie vahele lüües välja tõugata püüda. Vahest aitab, kui ainult mõlemaid käsi sirgelt hoida, nii et rind laieneb.

Käte ja jalgade higistamisel hõõru neid õhtuti natukese seebipiiritusega või pese ja vannita sooja seebi-, formaliini (1 spl. l. l) või tammekoore- ja köömnevees. Ööseks tõmba talkumipulbriga kindad või sukad otsa, homm. puista sukse salitsüülpulbrit. — Ei aita see mõne aja kestes, pöörduda arstile.

Kõha vastu (pikaldase) võta 500 g kooritud, lõigatud sibulaid, 1 l vett, 80 g puhast mett ja 400 g suhkrut. Keeda $\frac{3}{4}$ t., siis jahuta. Lase läbi sõela, pane pudelisse ja sule see hästi. Võtta 4—6 spl. päevas.

Kõharavimiks lastele sibulasiirup: lõika sibul jämedaiks viileks, asetä taldrikule ja riputa 3 lusikat. suhkruga (meega) ning jäta nii ööks ajaks, et mahl imbuks välja. Anda lapsele mõni kord päevas teelusikaga. (Kui nii kõha ei kao varsti, pöörduda arstile.)

Külmavõetud kehaliikme raviks on seda hää määrada lubjavee ja linaõli võrdse seguga.

Külmunud liikme puhul on seda hää leotada (mitu korda päevas) tammekoore- või kadakaokka-keedises; osalt aitab ka hõõrung petrooliga ja sibulamähised.

Külmetuse- ja gripiravimiks on õige soovitat muuseas leedriõietee. Võta seda niipalju kui võib võtta nelja sõrmega, pane kruusi, vala $\frac{1}{4}$ l keeva vett pääle, lase tõmbuda $\frac{1}{4}$ t., kurna ja joo lonksuhaaval; 3 korda päevas. Raskemal ju-

hul: Rp.: Flor. Sambuci nigr. (leedriõisi) 20.0, Flor. Verbaci (üheksavägiseõisi) àà 20.0. — Teha nagu eelmist teed, võtta 1 spl. 1. kl. veele, 3 korda päevas.

Küunte kõvendamiseks (pehmete) aitab sidrunimahlaga hõõrung (iga õhtu).

Leetrid (äge nakkush.) — ravi kohe arsti asi. Palaviku ajal anda rohkesti juua põldkannikese- ja raudrohuteed sidrunimahlaga; suud puhastada; ka silmi pesta niiske lapiga. Toa õhk olgu soe ja niiske.

Lubja silma pritsimisel vannita silma suhkruveega.

Lõhkenud, karedaile kätele on hää nende hõõrumine õhtul rõõsa piimaga, kus keedetud kummeleid.

Luuvalu ehk podagra (umbjooksja) esildub, kui kusi-happesoolad ei saa kehast vajaliselt eraldatud ja põletatud ning kui need sadestuvad liigeste krõmpsluule, luukestale, köidikuile jne. neid muutes. — Tunnuseid: valu, hellus liigeseis ja nende tursung, külmumine, mügarduminegi. Valuhoogude hakul: roidumus, külmajahmed, higistus, lihastevalu; liiges paistub, valutub, valu sööstub (tavaliselt) pahema jala suure-varba liigestest alates.

Ravi valuhoogel ajutiselt: voodi, hädakoht võimalikult kõrgemale ning sellele aurukompress, soe, niiske või kuiv ümbrik, higistada, päikes- või auruvanni, massaaži, kõhupuhastus, ohtralt juua sidrunivett. — Päril ravi võtab aega kuid. Ja tähtsaim ses, pääle seede-ja puhastuselundite korrastuse, on toit. See olgu vaba puriinaluseist ja kusi-happesest, et ei tuleks manu uut haigustage-mit. — Täiesti keeldud on: 1) loomalisist toitainest: kõik lihad ja lihasaadused; muna; rohke piim, juust; 2) põllusaaduseist-leibaineist: kaer ja kõik leivad-küpsised, mis tehtud palju pärm-i või juuretise-ga; 3) aed ja juurviljast: spinat, rabarber, spargel, seened; 4) joogest: kõik alkoholsed joogid, äädik, oakohv j. t.; 5) kõik teravad vürtsid; ka keedusoola mitte üle 1½ g päevas; 6) tubakas. *)

Läkakõha (nakkav) ravi oleks arsti asi, kuid igal juhul võiks siiski lubada hingata sisse sooja auru. Ja palju puhast, värsket (ning võimalikult niisket) õhku. Toit olgu kergeseeduv, pehme või vedeljas. — Võtta võiks ka mustasõstramahla — 1 spl. soojalt 2 t. tagant, või sibulasiirupit: 400 g peen. sibulaid keeta 3 t. 2. 1 vees 600 g meega. — Mõjub ka sookailutee (arsti määrangul).

*) „Algupärane rahvalik arstiteaduse õpik“ (autori t.).

Maokatarri. Maole rahu: paastuda 1—2 päeva. Edasi toiduks kergeid tumme, piimasuppe, ka — hästi süljega segistades — putre, kuivikuid, koort jne.

Kroonilise katarri puhul — põhjalikult fletšerdada ja süüa kergelt, loomulikku toitu, eriti kuivikuid, putre, piima, puu ja juurvilja.

„*Mesi — elurohi*“. Kuna mesi evib 70 osa loomul. suhkruollust ja on juba pool seeditud olekus, siis see on eriti tähtis sääl, kus on kiiresti jõudu vaja või kus on seedenõrkus jne. Ravimina on mõjukas järgmisil korral: nõrk seedimine, kõhukin-nisus (eriti 1 spl. 1. l aaloeveega, 1. t. tagant) ja maksa-, neeru-kui ka kollatõbi, maopaised, podagra, katarrid, röga, gaasid, põ-letised, paistetised (pääle). Ka mõjub rahustavalt ja tugevdavalt närvisüsteemile ning suule, kurgule, silmile (lahut. palav.). Meevesi on hää päävalu puhul.

Suhkur, mis töödeldud (valge) on aga koguni kahjulik, kui tarvitada ohtrasti, sest see sünnitab maksa ületöötamist, tootes hiljem kangestuse, ja keerulise käärimisprotsessi teel tekitab ka kahjustavaid happeid. —

Mesilaste nõelusel (või herilaste) hõõru häda-kohta värske sibulamahlaga (esmajoones nõel väljata), kurgi-soolveega, salmiaagi või ammoniaagiga. Suuremal nõelangul mähi toore sibulapudru, mulla või saviga (soovitav äädikaga läbi sõtkatud).

Muljumiste pääle on hää panna valuvaigistuseks järgm. salvi plaastrina: nisujahu ja munavalget ühepalju ning veidi kampveriõli läbi segatud.

Mürgistuste puhul tuleb anda kiiresti vastumür-giks: *h a p e t e v a s t u*: piim või vesi, kuhu lis. veidi lupja; soolasulatis, põl. magneesia, kriit, süsi, õli, kaabitud seep; *l e h e l i s t e v a s t u*: lahjend. happed, vesi äädikaga, sidrunimah-laga j. t.; *m e t a l l i d e v a s t u*: piim, munavalge; ainult fosfori (ja vasesoolade) vastu mitte piima ega õli, vaid tärpenti-ni (30 tlk.) iga ½ t. tagant; *t a i m e m ü r k i d e v a s t u*: joodi preparaadid, joodiline tärklis, must kohv. Muide igal juh-tumil võib anda piima ja munavett, vett. Ka ajada oksele (mitte leeliste p.!) ja pumbata välja (arst!).

Ninaverejooksul — krae jne. lahti, pää kõrgele, käed üles, sügavasti hingata, jahedad mähised kuklale ja sääridele; külma vett ninna tõmmata ning linaseriide- või puuvillatropid sõõrmeisse litsuda, mis(eriti suuremal voolusel) kastetud maarja-jää või äädikalahusesse (veega), ühtlasi tugevasti närimisviisil

lõualuid liigutada ning parema käega pahema jala kannast kinni hoida (vereringluse teiseks).

Ninna sattunud eseme väljamiseks suru vaba sõõre kinni ja aevasta teise kaudu, või puhu õhku vabasse sõõrmesse.

Nohu vastu võta ette higistamine ja hing sisse kampri-auru — pane nõusse lusikatäis kampripulbrit, vala sellele 1 keeva vett, pane nõule paberitorbik, mis katab nõu ääred, tõmba otsasse niisuur auk, et nina sisse mahub ja hing. Nii $\frac{1}{4}$ t.; mitu korda mõne tunni tagant. Vahest aitab ka, kui peotäis jaehdat vett ninna tõmmata, suukoobast ja nina nõrga vesinikuühilapendi, boorhappe või keedusoola lahuga loputada ja ninaselga või -koobast sooja lanoliini, lambarasva või oliiviõliga sisse hõõruda. — Üsna mõjuvaks on osutunud (haiguse alul) ka jooditinktuur, 1 tlk. klaasile veele, suutäie-viisi, ühtlasi paar korda päevas püramidooni või aspiriini sissevõtt ning sooja pärna-, vaarika- ja leedritee joomine.

Odraiva (silmaääre-põletik) raviks pane sellele lapp, mis määrastatud kummelitees, kus sulandatud 1 tl. boorhapet; õhtul hõõru laugu veidi punase elavhõbeda salviga.

Paisete puhul on hää panna neile meest ja jahust tehtud taigat (hautab lahti, vaigistab valu).

Palaviku vastu aitab vahest, kui juua (eriti tühja kõhuga sidrunileent — tükista sidrun (koorega) ja keeda $\frac{1}{2}$ l veega kuni sest pool auranud.

Pinnu väljavõtuks nahaalt suru pinnukoht keeva veega pudeli suude. Näpuotsast pinnu hõlpsasti kõrvaldamiseks hoia seda tund aega õliga täidetud sõrmkübaras.

Põletishaavule pane mähis, mis niisutatud pro-vanksõli ja meevaha sulatisega, või lubjavee ja linaõli (ühepalju) seguga; ka on hää segu: 1 kg kustut. lubjaveele lisa 100 g tärpentinis segatud 10 värsket munakollast (6 t. tag. vahet.). Valu vähendab ka peen söepulber.

Päikesevannitus. Päikesekiirist pigmenteerunud (pruunistunud) nahk — see on vaid loomulik nahk, vältiv mitte üksnes liia päikesepaiste ohtu, vaid ka eviv elujõukust. See on otsenagu roheline taimleht, eviv klorofüll, mis on päikese energia transformaator ning akumulatoor, kuna ent päevitumatu nahk peagu võrdub päikesevalguseta kasvanud taime lehele...

Loodus nõuab järkjärgulist arenemist, nii ka naha pruunistumises, pigmenteerumises, kohandumises päikesekiirile. Too-

pärast algul päevitumisessanss võib kesta vaid 5—15 min., pikendades seda iga päev 2—5. min. võrra ($\frac{1}{2}$ —3. t-ni). Kestvus olgu naha pruunistumise, karastuse, ilma, aja, ea ja tervise ning enesetunde järele. Enesetunne olgu alati juhiks! Pole hää olla, tunktakse raskust, roidumust, erutust, päavalu — siis kohe lakata. *)

Pääkõõma vastu on üsna häd arnikaõie-, nõgesejuure-, põldosja-, paplipunga-, sibula- ja takjajuure-keedised.

Või: puhta vee, piirituse ja glütseriini segu, igast 1 osa. Mõjub ka (pärast pesu ja kuivamist): 16 osa glütseriini, 2 osa kastoorõli, 2 osa soodat.

Pääpööritusel tee külma jalavanni ja hõõru otsaesist äädikaga ning võta sisse 20 tlk. liikvat.

Reumatismi vastu on mõjuv auru-, muda-, männi-, kuusekasvu-, nõgese-, sipelga-, heinapebre-, kuuma liiva- ja turbamullavannid. Määrimiseks metüülsalütsiili, ihtioli-salv, ka kampveri- ja sipelgapiiritus. Sissevõtuks uroliit ja litonaal. Kusihappe-vaba toit.

Sarlak (äge nakkush.; külmavärinaga algav suur palavik, päavalu, südamepööritus; laiad punased plekid tekivad nahale). Ravi olgu kohe arsti asi. Alul võiks anda rohte, mis ajavad higistama ja vähendavad palavikku, nagu aspiriini, amidopüriini, sidruni-, kummeli-, leedri-, pärna-, sõstrateed.

Sammaspoolele avaldab ravivat mõju mädarõika-kaape päälepanek, samuti kasemahl, takjajuure- ja tammekoore-keedis.

Silmadiagnostika *) on uusimaid haiguste määramisviise. On silmad: kollased — maksahaigus; punased — palavik või silmakatarr; punnis — pasedovitõbi; pundunud laud — neerupõletik. Reflektorne silmakangus osutab seljaaju-kuivet; silmaavade ebahühtlane suurus ja silmamusklite kangus — halvatus; silmavalge peensoonte punetus — närvkonna ülemäärast ärritatavust jne. Täiesti selge, ühevärvne iiris (vikerkest) osutab täitsatervesust. Teise iirise tumedamus osutub selle keha-poole haigemust. Iiris on: kangel suitsetajal — oliivrohekas; õllejoomaril — terrassinisusekas; viinajoomaril — koobaltsinine; hiniinist — kollakas; tinamürgistusel — tinahallus silmaava ümber; lubjavaeseil lastel — tuhm, ka laiakas tera. On iirise välis-äär tugevasti tumestunud — nahk tegujõuetu. On iirise ülääre ümber hele, hõbehall kaar — vanaduse-lupjumistunnus; on see noorel nii või ümber iirise piimjas kaar — arteeria lupjumine.

*) Pikemini autori „Päevituse-tehnikas“.

*) Pikemalt autori „Silmadiagnostikas“.

Silmade palavikulisusel on kasulik silmi vanitada või niisutada leige puhta kummeliteega või ka põldosja-, koirohu- ja silmarohuteega.

Sääskede, lutikate j. t. puremisest murkumisel hõõru vastavaid kohti puuõli ja äädikaga või pane päale peterselli või kartuli pigistatud lehti.

Sügelus ihul, kui nahk muidu puhas, olles tingitud vaid naha-närvide ärritusest, peaks kaduma määrides nahka iga õhtu lahjend. piiritusega, kuhu lisat. 200 g kohta 5 g salitsiili, 1 g thymoli ja 30 g glütseriini. Ei aita see, tee kõrguspäikesevanne (10—15).

Tiisikus (nakkav!). Kui kopsus pole kõik korras, eriti aga kui esineb köha, öine higistus, sage väsimus, isutus, pöördutagu kohe eriarstile. Tiisikusest võib vabaneda, kui loomulikud puhastusorganid annavad korda seada ja elujõud tugevastada. Tuleb rakendada kõiki loomulikke ravimenetlusi. Rohtudest tuleks eelistada taimrohte, nagu aaloe, aedvaak, islandisammal, kail (sookailud), mänd, nõges, paiseleht, põldosi, raudrohi, sibul (mis evivad küll vaid kaasaitavat mõjundit).

Vistrike ravi. Loomulik, lihtne eluviis, värske õhk, päike, liigutused, õige toitumine, sise- ja välispuhastus. — Seedeaparatuur korda. Loomulik, kergeseeduv toit (hoiduda rasvaseist, valgurikkaist, soolaseist, hapudest, vürtsit. roogadest *). Juua vahest viola-teed ning verepuhastuslikke taimteesid **). Pesta nägu sooja, pehme veega 2—3 korda päevas; sääljuures tarvitades tõrva-väävliseepi; veel parem on pesta klii-, roosi-, või leedriõie-veega. Vahete-vahel ka auruvanni. — See loomulik ravi aitab enam kui mitmesugused kreemid jne., milliseist siin siiski mõned.

Vistrikumääre: Tärklist 5 g, salitsüülhapet 8 g, boorhapet 10 g, vaseliini 15 g. Määrida eriti suurile, kõvule vistrikitele. Pärast ära pühkida vati ja oliivõli abil.

Vistrik-harjaste kaotamiseks pese nägu mitu korda päevas kuuma vee ja seebiga ning ööseks määri päale: Sap. kalin. 50 g, ja boorvaseliini 50 g. Naha rahustamiseks puuderdata hommikul: tsinkvalget 10 g, tärklist 20 g ja süsihapu-magneesiumi 20 g. Mõne päeva pärast pigista pehmunud harjased välja ja pese hästi puhtaks.

*) Mitu sada juhatust autori raam. „Loomulikud toidud“ („Mida peab sööma“).

***) Lähemalt autori teoses „Tervistavad kodumaa taimed“, 5. tr.

3. Taimed tervise teenistuses

Lühend autori teosest „Tervistavad kodumaa taimed“. 6. trükk. *)

R a v i m i t e v a l m i s t a m i s e s t.

Taimed orgaaniliste ravimeina kui elava looduse osad (milised on seotud teisteisega ja moodustavad teatava kokkukõlase terviku) on ka kokkukõlas meie elava organismiga, olles seega loomulikemad.

Taimi ise korjates tuleb seda teha õigel ajal, nimelt: õ i s i — noorelt, pea pärast puhkemist; l e h t i — noorelt, kuid väljaarenenult, õite puhkemisel ja õitsel; k a s v e - p u n g e — enne puhkemist; s e e m n e i d — pisut enne küpsusvalmistust; m a r j u — lõplikult valminult; k o g u t a i m e — õitse alul, esmaõite ilmudes; k o o r t — mähjaajal, lahti olles; j u u r i - j u u r i - k a i d — enne lehistumist (kevel) või pärast taime väljaarengut, närtsimisel (sügisel). — Kuivatada tuleb loomuliku värvi võimalikult alles jäävalt.

Tee: peenestatud õisile või lehile vala kindlakaansesse nõusse tulikeeva vett pääle ning lase tõmbuda palaval pliidiil $\frac{1}{4}$ t. Kange tee saamiseks keeda kuni 10 min. Juured, marjad, seemned lase liguneda külmas vees, siis keeda 5 min. — 1. l vee kohta võta 10 g droogi, kui raviõpetuses pole esitatud rohkemat või vähemat määra.

Teed tarvita ikka värskelt, ja sel on parim mõju, kui võtad umbes $1\frac{1}{2}$ t. tagant vaid mõne suutaie.

Keedis: taime peenestatud osile vala 1. osa kohta 7—10 osa, keeda paar-kolm minutit, lase tõmbuda palaval pliidiil või ahjus kindlakaanses nõus 30—40 min., pärast mida kurna.

Ekstrakt: taime peenestatud osile vala 1. osa kohta 5 osa 35—40° kuuma vett, lase seista samas soojuses kuni paar päeva,

*) Alusena selle kirjutamisel on käsitatud uusimat rohu- ja arsti-teadust. Pääle ülikooli loengute ja mitmekümne vastava õpiku on seiratud eiti Dr. med. Madaus'i suurraamatut „Lehrbuch der biologischen Heilmittel“.

segades vahepääl mõne korra; pärast seda kurna; siis võib veel valada jäanusile 5 osa vett, lasta tõmbuda 12 t., lisandada eelmisele ja asetada tulele kuni keemiseni.

Mahl: purusta värsked taimeosad, pane riidekotti ning rõhu mahl välja.

Tinktuur: vala peenestatud taime osile 1. osa kohta 5—10 osa viina ja hoiu 15—20° soojas nädala kestes, vahetevahel loksutades, siis filtreeri või kurna.

Piiritus: 1. osa taimeosile vala 5 osa piiritust ja lase liguneda soojas kohas kuni pool nädalat.

Viin: 1. osa taimeosile vala 3—5 osa viina ja lase seista nädala kestes.

Siirup: lisa mahlale või teele mett ja keeda venimispaksuseni.

Pulber: jahusta uhmriskes hõõrudes kuivi taimeosi. (Säilitada õhukindlalt purges.)

Salv: seganda taimemahlale (või ka -õlile) soolata võid.

Õli saab teha vastava aparaadiga, sellep. osta seda apteegist.

Kompress või lapp: kangevõitu tees niisutatud kokkupanatud riie haigele kohale panekuks.

Segu: koostatud mitu droogi.

Päale nendesinaste ravimite valmistusviiside — milliseiga päämiselt on tegu ses teoses — võib valmistada ka elektroonset ravimit, mis sisaldab (nagu füüsikaalsed uuringud näidanud) enam taime väärtosi ja (pääle nende raviainete) arendab energiat, evides lühilainelist, väga intensiivset, kehakudesid läbivat elektroonset voolu. Säärased ravimi saavutamiskes võta veel elutegevuses (tooreid) taimeosi ja hõõru need ülimaltpeeneks massiks (mida peenem, molekulistatum, seda suurem ka elektroonne pinnapinge) või pane need destilleeritud vette ja lase käärida tükk aega (et lahustuksid kõik väärtosad, toitesoolad, hormoonid jne.). Sissevõtu-annused umbes pulbri-, mahla- või poolele ekstrakti-annusele vastavalt.

Ravimite tarvitamisest.

Ravimeid tarvita:

- 1) kui haigus täpsalt teada, kindlaks määratud;
- 2) raskemal juhul ainult arsti juhendeil;
- 3) võimalikult tühja kõhuga (1½ t. enne, 3 t. pärast sööki);
- 4) mitme ühemõjulise droogi seguna (mõjuvam);

5) mitte kunagi üle annusemäära;

6) annusemäära esitamatusel — 10 g 1. l veele, $\frac{1}{4}$ l p.!

Annusemäära suhe ea järele:

20—60-aastaseile	— täisannus	
1- „	— $\frac{1}{20}$ — $\frac{1}{10}$	täisannusest;
2— 3- „	— $\frac{1}{8}$	„
4— 5- „	— $\frac{1}{8}$	„
6— 8- „	— $\frac{1}{4}$	„
9—10- „	— $\frac{1}{3}$	„
11—14- „	— $\frac{1}{2}$	„
15—19- „	— $\frac{3}{4}$	„
Üle 60- „	— $\frac{2}{3}$	„
Nõrgule täisealisile	— $\frac{2}{3}$	„
Kuuverendi-ajal	— $\frac{1}{2}$	„

Ravimtaimed

A a l o e. Karusapp. (*Aloe vulgaris* L.)

Droog *): kogu taim.

Ravimained: aloiin, vaik.

Tee — 10 g 1. l veele 3 kl. p. — ravib mõjuvalt kroonilist sooltenõrkust, kõhukinnisust, ummuksust, kõhukelmepõletikku (osalt) ja jooksjat; ühtlasi — segatuna lodjapuuõitega — aitab tõkestada kollatõbe.

Keedis — pooleks vee või meega keeta püdelaks massiks, 7 spl. p. — on terviseteguriks tiisikuse puhul.

Tinktuur ja *mahl* või lõhestatud *leht* — hõõrutuna või mähisena — ravib põletis-, mäda ja löikehaavu, putukate-pisteid ja mädapaiseid.

Pulber — 2 tl. p. — mõjub samuti, eriti kõhukinnisuse ja -mädivkõntsa puhul.

Silmakümbalusveena (pestes) — 2 tl. 1 kl. keevale v. — mõjub hästi rähmaste silmade puhul.

A r n i k a. Ernitsarohi, ernitsed. (*Arnica montana* L.).

Droog: õied (*Flores Arnicae*).

Ravimained: isovõihappe fluoreetrist ja tümohydrokinoon-dimetüüleetrist koosnev arnitsiin, eeterõli, mõru- ja parkaine ning vaik.

*) Taimeosad (ka apteegist saadavad), millest tehakse ravimeid.

Tee — 12 g 1. l v., 2 kl. p. — mõjub organismile elustavalt ja ravivalt seedehäirete, nõrga seedumise, kõhupaistetuse, puhutuse, kõhupelmepõletiku, kopsupõletiku, neerunõrkuse, jooksja ja halvatuses puhul. Mitte ülemäära.

Tinktuur — 60 tlk. p. $\frac{1}{4}$ l v., lonksuhaaval — aitab parandada kõhu- ja soolteilanahku, kõhuvalu, kõhukrampe, kuid mõjub hästi ka kõhuvenituse, rinnaaluse-valu ja oksenduse vastu.

Kompressid või *hõõrungid* tinktuurilahusega (4 spl. 1. l v. $\frac{1}{2}$ t. tagant) ravivad haavu, pigistusi, muljutisi, mädapaiseid ja mõjuvad hästi jooksja ning halvatusesgi puhul.

Kuristusveena (40 tlk. 6. spl. v.) — häälekähisemisel.

Salv — väikehaavade, marrastise, päakõoma ja juukselan-guse puhul.

Mahl (võides) lahutab palavikku ja päevalu, kuid (võttes mee või veiniga) mõjub hästi ka maksa-, kollatõve ja raske kuu-verendi puhul.

Seeme aitab seedehäirete ja kõhuusside vastu.

Värske taim (ka salatina ja supina) on hää skorbuudi puhul.

Hei n p u t k. (*Angelica silvestris* L.)

Droog: kogu taim (*Herba Angelicae*).

Ravimained: angelikahape, eeterlik õli, mõruaine, palder-janihape, parkaine, vaik.

Tee — 2 kl. p. $4 \times$ — on mõjuvaks ravimiks südame-, rinna-, kopsu- (-paistete, -limastuse) ja maksahaiguste, jooksja, hüsteeria, kõhuvalu, seedehäirete, puhutuse ja kõhukrampide vastu. Segatuna tammekoore ja koirohuga aitab tõkestada kõhuvähktõve.

Pulber (juurist) — $3 \times$ p. à 1 tl. — mõjub kõhukrampide, pistete ja kaelahaiguse ning pähe puistates täide vastu.

Tinktuur — 25 tlk. p. — on kõha, neeruhaiguse, venituse, liikmete-värisemise, solkmete kui ka kõhuvalu ja kuuverendi-raskuse puhul.

Keedis (juurist, ka seemneist) on seedenõrkuse, kõhuvalu, krampide, suhkrutõve ja (määrides) sügeliste-kärnade vastu. Üli-hää ka loomile seedehäirete ja puhutuste puhul.

Kuristusveena (juurtest) mõjub hästi kõrihaigusile ja pu-hastab limast.

I s l a n d i s a m m a l. Põdrasammal. (*Cetraria islandica* Ach.)

Droog: maapäälne osa (*Lichen islandicus*).

Ravimaine: lihheniin.

Tee, keedis-jeem ja sült (1 kl. 2 l v., või: 30 g 1 l v., keeta 1½ t., lisada apelsinimahla ja mett) mõjub rahustavalt hingusorganeile ja soolte-ilanahule, on hääks ravimiks köha, kähisuse, kramplisköha, kopsulimamise, tiisikuse, kõhulahtisuse, isupuude ja kõhnuse-jõuetusegi puhul.

Pulber segi tammekoorega (1 l tl.) mõjub läbijooksu ja kõhutõve vastu.

Jooksjaro hi, põld. Luutõvero hi, soonejooksjaro hi.
Ononis arvensis L.)

Droog: juur (*Radix Ononidis*).

Ravimained: eeterõli, mineraalsooli, ononiin, suhkur, tärklis, valk.

Tee või keedis — 7 g 1/3 l v., 1 kl. 5 × p. — mõjub jooksja, luujooksja, põiekatarr ja -kivide ning vesitõve vastu, kuid tarvitatakse ka kuselekihituseks ja tripperi puhul. — Määring keedisega on mõjuv ekseemide (eriti märg- ja sügeekseemi) puhul.

Kadaka. (*Juniperus communis* L.)

Droog: valmis marjad (*Bace Juniperi*), ka noored võsud.

Ravimained: rasv, vaik, viinamarjasuhkur.

Tee (eriti marjust, kuid ka õitest ja võsudest) — 1/2 l p 7 × suutäie-viisi — puhastab verd, ajab kusele ja higistama (olles hää külmetumisel) ning — 4 kl. p. — mõjub hästi kõhuvesitõve, maksa- kui ka põiehaiguste ja kusekinnisuse vastu.

Marjad — 4—7 tk. p. kuvalt närituna — on üpris hääd halva hingeõhu, isupuude, maonõrkuse, puhituse, närvetuse ja kõhetusegi puhul ning — 7—12 tk. p. — mõjuvad hästi vesitõve, jooksja, luujooksja, neerupõletiku, põiehaiguse ja kuseorganite limamise vastu. Viinas keedetud marjad aitavad väljata põiekivi ja limatagemeid. — Nõrga kõhu puhul tehtagu kadakamarjakuuri: 1. päeval süüa 6 marja, 2. p. 7 jne. kuni 21 marjani, et siis taas mari-haaval vähendades tagasi jõuda 6-ni.

Tinktuur — 30 tlk. p. — on mõjuv abind külmetuse kaitseks ja kõhu soenduseks ning nakkushaiguste puhul.

Õli — 30 tlk., p. à 6, meega — aitab ravida kollatõbe, kõhuvesitõbe, sapihaigust, ummukses neere, podagrat ja rikkes kuuverendit ning — päält määrides — mõjub hästi halvatuse, külmutunud liikmete kui ka muskli- ja luujooksja puhul.

Kaer. (*Avena sativa* L.)

Droog: terad, õled.

Ravimained: valgukas lima, ka vosvor j. m.

Tee, keedis (kõrsist ja kliist, 3 kl. p.) mõjub tervistavalt

hingusorganeile, eriti köha, läkaköha, kurgukibeduse ja nohu vastu.

Tinktuur on hää unepuude ja erguhaiguse puhul.

Jahu (tummina) — segatult moorputke ja teelehejuuriga — mõjub verdpuhastavalt. Kaeratoit on üldse hüva, kerge toit. Muide imikuile kõhulahtistajaks (tumm).

Kümblusveena (õlgist) hää jooksjale.

Toitravimina õige kasulik on süüa kopsu- ja tiisikushaigeil iga p. $\frac{1}{2}$ l vähehaaval kaeraterakeedist (kitse-) piimaga: pane potti $\frac{1}{3}$ teri ja vala piima ääreni ning lase põhjalikult suletuna kiia ahjus 3 t., siis kurna ja lisanda tublisti mett.

K a i l. Sookail, -kaer, -kikas. (*Ledum palustre* L.)

Droog: ladvad lehtede, õitega (*Herba Ledi palustri*).

Ravimained: eeterlik õli, leedumkampver (mürkne) ja parkhape.

Tee on hääks uimastajaks hingetorude närvele sagedaste kõhahoogude puhul, on tuntud kui läkaköha, tiisikuse, luuvalu, skrofuloosi ja higistama- ning kuseleajav rohi.

Keedis (lehist) — väliselt — nahahaigusile.

Vann (kümblusveena) — jooksjä vastu.

Värskena — kirpude ja koide „rohi“.

K a n e p. (*Cannabis sativa* L.)

Droog: seemned (*Fructus Cannabis*).

Ravimained: suhkur, vaik, valk, õli.

Emulsioon (seemneist) — võides — ülemäärase piimatekkimise korral (imetajail). Eriti hääks pehmendusvahendiks osutub kusejuhade põletikul.

K a r t u l. (*Solanum tuberosum* L.)

Toitravimina (leelislik, mineraalainekas, täisväärtusl. valguga) osutub väga väärtuslikuks eriti kõigile kusihaapega-verelisile, kuna ei evi ega tooda seda ning häävutab ülearuseid happeid. — (Rahvatarkusena võiks ka mainida, et kartulil olevat rahustav mõju, andes inimesele enam vaimlist tasakaalu.)

Kartulivesi (koortega keedetud) — kümblusena-jalavannina — on õige tõhus abind jooksjä ja jalakrampide puhul. (See menetlus on eriti Šveitsis üldkiidetud rahvaravim.) Muide toore kartula mahl on hää ka soontelubjastuil tarvitada.

K a s k. Aru-, soo- ja vaevakask. (*Betulae opec. varia*.)

Droog: lehepungad (puhkemata), lehed (noored) ja koor, ka mahl.

Ravimained: betuliin, parkaine, saponiin, vaik.

T e e — pungi ja lehti 30 g $\frac{1}{4}$ l veele, 2 kl. p. — on ravimiks

vesitõve, jooksja, podagra, kõhukrambi, põie- ja neeruhaiguse kui ka (väliselt) sügeliste ja kärnatõve vastu. Koore-tee mõjub hästi külmetusel ja (pestes) edendab juuksekasvu.

Tinktuur (pungist) on hää haavule.

Mahl mõjub kroonilise sammaspoole, ohatise kui ka kuseorganite haiguse vastu, kuid ka sellega määring on hää igasuguste nahahaiguste, eriti pääkorpade ja lubikärnade puhul.

Mähing värsketest lehist on mõjuv jooksja puhul: haige osa paksult lehis kuni punetuseni.

Suits koorest mõjub kõrvavalu vastu: hoia kõrv tükikese suitsuva tohiku kohal.

K i b u v i t s. Orjavits. (*Rosa canina* L.)

Drög: õied, eriti marjad (*Fruct. Cynosbati*).

Ravimained: parkhape, pektiinaine, sidrunihape. Marjus ka ülimal määral vitamiin C.

Tee — 4 spl. 1 l v., 3 kl. p. — mõjub neeru- ja põiekivide, kopsuhaiguste, astma ja kõhukrambi puhul.

Tinktuur (eriti koirohuga) — 30 tlk. 3 × p. — on erutavaks, kosutavaks abindiks raugule ja jõuetuile.

K o i r o h i. Pälin. (*Artemisia absinthium* L.)

Drög: õitsvad ladvad ja lehed (Herba absinthi).

Ravimained: absinthiin, eeterlik õli, mõruaine, orgaanilisi happeid, parkaine.

Tee — 10 g $\frac{1}{3}$ l v., 2 t. tagant lusikahaaval — mõjub seedimist-edendavalt, isuäratavalt, verdpuhastavalt ning aitab läbijooksu, puhustuste, kõhuusside, kollatõve, kahvatõve, lümfinäärmete kroonilispaituse ja kramplisoksensuse vastu; samuti — eriti hariliku tee kanguses juues kuni 1 l p. väheviisil — aitab külmtõve ja krampliku kuuverendi puhul. — Heinputkega segatult mõjub parandav-kergendavalt vähktõve vastu. — NB. Mitte võtta ülenormi — toodab päepööratust ja lihastekrampe.

K u k e r p u u, kukispuu, parbarits. (Berberitze. *Berberis vulgaris* L.)

Drög: õied, noored lehed, koor, marjad.

Tee (spl.-haaval) marjust on põrna-, neeru-, maksahaiguse, kollatõve, kõhuvalu ja -krampide vastu. Juuretee (10 g $\frac{1}{2}$ l v.) on kuseleajav ning hää ummuksuse, neerukatarri ja mädiva kõntsa puhul soolis. Lehetee ühes marjuga on skorbuudi arstim, ka kõhutõve vastu. Samuti moos marjust. — Kooretee kõvendab hambaid, igemeid — kuristades.

Segu (võrdselt): kukerpuu, kadakamarju, kaselehti, koirohtu, raudrohtu — on maksahaiguse ravim.

Kumme l (valge). *Matricaria chamomilla* L.)

Droog: noored õied (*Flores Chamomillae*).

Ravimained: eeterlik õli, glükosiide, salütsiilhape.

Tee — 2 spl. $\frac{1}{2}$ l veele (ainult tõmbuda l.) — on mõjuvaks ravimiks allkehahaiguste, kõhurikete, kooliku, puhutuste, külmetamise, luujoksva, kõhukrampide, sisepalavuse, rikked kuuverendi, emakakrampide, pähe verekogumise kui ka (nimelt raudrohuga) kõhnuse või verevaesuse puhul; ühtlasi mõjub rahustavalt ja ergutavalt närvikavale, soonile, vaigistades valusid, ajades higistama jne.

Pesemine, kümbelus, mähing on hää vanade nahahaiguste, roosi, visade haavandite ja silmapõletiku vastu, kuid ta blondjuuste säilitusabindina. — Loputus, kuristus (sageli, soojalt) on kurgukatarri ja külmast tingitud hambavalu vastu.

Pulber — ninna tõmmates — kõrvaldab nohu.

Puder õitest (marlikotikeses, soojalt) aitab paistetuste ja paisete (eriti kõrvapaiste ja hambapaise) vastu.

Kümblusveena on mõjuv pärast kurnavat haigust ja põdu-raile lastele.

Kurgirohi. (Borretschkraut. *Borrago officinalis* L.)

Droog: kogu taim (*Herba Borraginis*).

Tee — 3 kl. p. — on hääks rohuks kusekinnisuse ja põie-põletiku ning raskekuulmise vastu.

Kurk. (*Cucumis sativus* L.)

Droog: vili (kurk).

Mahl on ravimiks ohatiste ja nahahaiguste vastu; soovitav (juues) ka vereköhimisel. — Toitravimina tähtis kõrge D-vitaamiini sisalduse ja suure baaside ülekaalu tõttu.

Iluravimina teeb naha kauniks; määrada pääle eriti pigmendiplekele ja tedretähile, ka halva ilma puhul.

Kuus k. (*Picea excelsa* Link.)

Droog: koor, vaik, okkad ja noored kasvud.

Ravimained: eeterlik õli, parkhape, tärpentin, vaik.

Tinktuur (vaigust) — kõhu- ja närivalude ning jooksja vastu; kasvest, okkaist — mähisena puusa- ja luujooksjale.

Kümblusveena (kasvest, koorest) emakaverejooksu, valgetevoolu, südamelaiumise ja närvinõrkuse puhul.

Aur (kooreteest, sisse hingata) on hää kopsupõletiku, nina-, kurgu- ja kõrikatarri korral.

Kõrvits. (*Cucurbita Pepo* L.)

Droog: seemned; toittravis ka vili.

Ravimained: rasvõli, valk.

Keedis seemneist on ravimiks põie- ja prostata- (mehe eesnäärme) haiguste puhul.

Seemned toorelt süües (100 tk. p.) — solkmete ja paelussi väljamiseks.

Päale selle võib soovitada neeruhaigeile süüa ravimtoiduna pikemat aega rohkesti kõrvitsavilja (pudruna jne.), kuna see soodustab neerele rahu; olles veekas ja evimata sooli, suurendab ta mürgiste tagemete ja kusihapu väljamist; väliselt nahahaiguste, laste piimakärna ja igasuguste kärnade vastu.

Kompress (kanges tees niisut. lapp 1 t. tagant) nahahaiguste puhul.

K ä p p. Hallkäpp. Jumalakäpp. Kuradikäpp. Tõmmukäpp. (4 liiki.) (Knabekraut. *Orchis.*)

Droog: noored (valkjad) mugulad.

Ravimained: lina (78%), suhkur, tärklis, proteiin.

Keedis, mugulaspulbrist on kangesti hääks ravimiks kõhu-lahtisuse, päarakatarri ja kangeist mürgest mürgistuse vastu.

K ö ö m e n. Köömel. (*Carum carvi* L.)

Droog: seemned (*Fructus Carvi*).

Ravimained: eeterlik- ja rasvõli.

Seemned on allkeha valude vastu ja nende aur on hää kõrva-põletiku puhul.

Tee — 3 g seemneid 1 l v. — mõjub puuduliku kuuverendi, halva mao- ja sooltetegevuse, kõhukrampide, isupuude ja puhituse puhul.

Õli — 25 tlk. p. — on mõjuv isupuude ja kõhukrampide kuika — määrides — algelise rahiidi vastu.

K ü ü s l a u k. (*Allium sativum* L.)

Droog: sibul.

Ravimained: tähtsaimaiks mõjuaineiks küüslaugus on teravad eeterlikud õlid allylsulfiid, disulfiid (tõenäoliselt allylpropul-sulfiid), trisulfiid ja üks veel väävlirikkam õli. Küüslauguõli eriti viivitab mädanemist, takistab proteusbatsillide arenemist ning hävitab ühe ussisordi. Suuris annuseis küüslauk toodab vahest maoärritust, hemorroide, päävalu ja palavikku.

Loomade juures katsetamisel värske küüslaugu söötmisega enne ja pärast vähja transplanteerimist avaldus suur takistavtaandav mõju vähja kasvule (!). Katseliselt olen leidnud ka, et küüslauk kõrvaldab soolist mädivproduktid ning vältib sääal valgu (eriti liha!) mädanemist (mis pahatihtigi põhjustab pimesoole-põletikku). — Küüslauk on võimas redutseerima ka veresuhkrustust. Näiteks sai suhkruhaige (8 % kusesuhkrut, 242 mg% vere-

suhkrut, kuni 100 E. insuliini pritsitud) 3 × p. 2 kapslit küüslaugupreparaati, ja 8 päeva pärast oli (kuigi haigele vaid 2 × 20 E. pritsitud sai ning mingit dieeti ei pidanud) kusesuhkrustus 2% ja veresuhkrustus 215% pääle redutseeritud.

Klistiir keedisest (1 küüslaugusibul keeta ½ l vee või piimaga, lisada 1 spl. äädikat või sidrunimahla, iga õhtu, nädala kestes) on ka kangesti hää vahend maatusside kõrvaldamiseks.

Õli (küüslaugusibulast) tekitab söögiisu, kihutab kusele ning kaotab kõhuussid.

L i n a. (*Linum usitatissimum* L.)

Droog: seeme.

Ravimained: lina, linamariin, rasvõli, tärklis.

Tee — 2 spl. seemet ½ l v. — on mõjuv kuiva kõha, kopsuhaiguse, tiisikuse, kõhukinnisuse (ka: 1 spl. seemneid), valude ja mürgituste puhul.

Keedis aitab põiepõletiku kui ka tripperi korral.

Puder mähisena mõjub valude, paistuse, ja paisete vastu.

Õli on hää kõhulahtimiseks ja vaserooste-mürgistuse vastu. Pooleks lubjaveega — ülihää värsketele tulehaavule.

L o d j a p u u. Päris-koeraõipuu. (*Viburnum opulus* L.)

Droog: õied, kasvud, koor.

Tee (õisist, koorest) — emakast verevoolu ja valuka kuuverendi puhul.

Ekstrakt või *pulber* (koorest, pisut) — laste krampide ja hüsteeria vastu.

Kümblusvesi (kasvest) — nahahaigusile, sügelisile, vistrikele.

L u u d e r o h i. Rägamailaserohi. (Efeu. *Hedera helix* L.)

Droog: lehed, ka vaik.

Ravimained: hederahape, hederiin.

Keedis (välispidiselt, kompr.) on tõhusaks ravimiks haava-palaviku kui ka paisete ja vistrike vastu. Vaik (mis taime haavust nõrgunud) mõjub samahästi.

M a a s i k a s, mets. (*Fragaria vesca* L.)

Droog: noored lehed, õied, juured, marjad.

Ravimained: lämmastikaineid, orgaanilisi happeid, parkhapet j. m.

Tee (õisist, lehist) on tõhus, maitsev (asendab hiinateed) arstimjook hapuveresuse, kõha, astma, kopsukatarri, rahutuunessuse, jooksja, maksahaiguse, rohke kuuverendi ja (ühes juuriga) laste allakusemise ning (ühes marjuga, toorelt) verevaesuse, rinnahaiguste, neeru- ja põiekivide, põrnahaiguse, luuvalu ning isupuude puhul. Ühtlasi lõmast. marjuga määring on hüvaks naha puhastus- ja kaunistusvahendiks.

Moorputk. Pastinak. (*Pastinica sativa* L.)

Droog: pealised ja juurikas.

Ravimaine: eeterl. õli j. m.

Tee — maohäirete ja neeruhaiguste puhul.

Keedis (juurikast) — kivindtõve, palaviku ja tiisikusegi puhul.

Pulber (juurist, seemneist, keedet. piimas) on palaviku ja (väliselt) rakushaavule.

Mädarõigas. (Meerrettig. *Cochlearia armoracia* L.)

Droog: juur.

Ravimained: eeterl. õli, mõruaine, vaik.

Keedis on hää hingamisteede haiguste kui ka keelekangestuse ning (määrides) reumatismi ja podagra puhul.

Mahl, riiving või kaabe on mõjuv rinnakatarri, astma, isupuude, seede- ja kuseorganite nõrkuse, jooksja (paar tl. p. meega ja määrida) ja palaviku, pää- ja hambavalu, seljavalu, paistuse, paisete, sammaspoole, nahaplekkide, seljavalu, kõrvakohina ning minestuse vastu (lapiga pääl hoida kuni kõrvetuseni).

Mänd. (*Pinus silvestris* L.)

Droog: noored kasvud (kuni 2 sm).

Ravimained: eeterl. õli, mõruaine, vaik.

Tee on mõjuv krooniliste rinnahaiguste, eriti kopsutorukatarri ja tiisikusegi puhul; on tarvitatud ka jooksja ja näärmetõve vastu.

Ekstrakt võib asendada ka teed.

Vann — kasvukeedisest: 1 kg 3 l veele; kümmelda kuumas kuni 1/2 t. — annab häid tulemusi krampide, soontekangestuse, puhituse, igasuguste jooksjate, liigespõletiku, isia, närvahaiguste ja unetuse puhul.

Vaik mõjub parandavalt haavandite, nahahaiguste kui ka (eriti keedetult rasvaga) paisete korral.

Aur (sis. tärpentiini) mõjub hästi sisse hingates läkakõha ja kõigi hingamiseldite haiguste vastu.

Nõges. 1) Kõrvenõges ja 2) raudnõges. (*Urtica*. 1) *U. dioica*, 2) *U. urens* L.)

Droog: lehed, õitsvad ladvad, juured (*Herba urticae*).

Ravimained: sipelgahape (lehekasves), raud j. m.

Mahl (4 tl. p.) aitab igasuguste verejooksude (nagu põie-, kuuverendi, hemorroidide j. t.) puhul. Ent see on ka võimas oma rikkalike mineraalainete ja mürki nõitraliseeriva lubjaga ning seda tarvitagu ohtrasti iga võõraineiga koormatud, halva, kusihaapeka verega isik. Iga päev tühja kõhuga üks tassike värsket nõgese mahla (veidi meega), ja tervis tuleb peagi.

Tee (2 kl. p.) aitab võõraineka, hapu vere, veremürgistuse, verevaesuse, paistetuse, kõhupõletiku-paisete, närvierutuse, podagra, reumatismi, nahahaiguste, kurgu- ja kopsuhaiguste, kollatõve, maksapõletiku, hemorroidide, kuse- ja kõhulahtisuse ning veetõve vastu. Ka aitab kõõma ja juuste languse vastu peanahka hõõrudes (eriti hää: 50 g juuri $\frac{1}{4}$ l veele, kuhu lisada $\frac{1}{8}$ l äädikat).

Tinktuur (määrides 5 min. tag.) on mõjuv ka mesilasnõeluse ja põletiste puhul.

Vannid on hääd nahahaiguste, liigese-, muskli- j. t. jooksja-haiguste ning liikmete jõuetuse (mitu k. päevas) puhul.

Keedis juurist (meega, iga 2 t. tag. 1 spl.) — astma ja alg. tuberkuloosi vastu.

Nõmmeliivatee. Kaetisrohi, kaebusrohi, metsatee, nõiakammits, punahein, rabandusrohi. (Feld-Quendel. *Thymus serpyllum* L.)

Droog: kogu taim (*Herba Serpylli*).

Ravimained: eeterl. õli, karvakrool, mõruaine, parkaine, rasv, tümool.

Tee — 1 spl. 2 t. tagant — mõjub allkehakrampide, valusa reumatismi, seederikete, isupuude ja skrofuloosi vastu; samuti tõhusa abindina võib tarvitada läkakõha puhul — lisandades $\frac{1}{2}$ kl. v. 15 g varsi, keetes 10 min.; võtta 1 spl. 1 t. tagant.

Keedis (ka õli) on mõjukas paistetuse, pigistuse ja sammapoole pääle määrimiseks või mähkimiseks.

Tinktuur tarv. jooksja ja venituste puhul.

Õli tilgutatuna meele tarvit. kopsulimamise vastu; jooksja ja halvatuse puhul sissehõõrumiseks.

Vann on hää lastele skorfuloosi puhul, aitab ka halvatuse, jooksja ja muskliväringu vastu.

Õied (neil magades, padjas jne) ergutavat nahanärve.

Näär, harilik. Althein, ingver, nareed. (*Pimpinella Saxifraga* L.)

Droog: juurikad (*Radix Pimpinellae*).

Tee — 15 g $\frac{1}{3}$ l veele, tunni tagant supilusikas — mõjub hästi vesitõve, jooksja, kopsulimamise, limaastma, kopsutiibade katarri, kõha ja kähisemise, kõhulimastuse ning rikkes kuupuhastuse vastu, ajab kusele ja higile, puhastab neere ja põit, väljab neist kivindeid, mõjudes hüvasti ilanahule, toodab ka isu.

Pulber — 1 g paar korda p. — mõjub hästi kõhulimamise vastu.

Tinktuur — 15 tilka teelusikale veele 3 korda p. — on när-tuse, kõhuvalu, kurgumandlite ja hääle kähisemise vastu.

Kuristuseveena — 3 tilka tink. 3 lusikale veele — on hää

tarvitada kurguhaiguste, rahude põletiku, kähisemise, limaastma ja keelekida lõtvuse puhul. Keele kalvatusel on aidanud ka juure närimine; muide ent kuivatatud juure närimine mõjub ka oksendamajaavalt.

Kompressid teega ja pesemised aitavad hästi parandada lah-tiseid haavu.

O d e r. (*Hordeum vulgare* L.).

Tera-keedis. 1 l teri 10. l veele, liguneda lasta, keeta lõhke-miseni; kurnata; mett ja veidi sidrunimahla juure segada: väga hea lima-eristav kui ka kosutav ravim eriti kopsuhaigetele, köhi-jaile, aga ka hääle-kinnioleku, põiekatarril, ruuri ja palavikuhaiguste puhul.

Välispidiselt: linnasevannid, aurutused, mähised (keeta 1 kg 1 l vees, kurnata, lisada veele) on hää vahend nahahaiguste, närvihaiguste, verevaesuse, inglishaiguse vastu. Hää ka kurgu-kuristamiseks ja klistiiriks.

Linnase-ekstrakt (keeta linnaseid väheses vees, mett sekka) on mõjuv köha ja kopsulimastuse puhul.

P a a k s p u u. Kitsetoom, ohupaats, paatspuu, soeuibu. (*Rhamnus frangula* L.)

Droog: koor (eriti varakevadine. *Cortex Frangulae*). (Marju mitte — sisald. mürki sinihapet!)

Ravimained: franguliin, kibeaine, letsitiin.

Tee — 25 g kuiv. koort $\frac{1}{2}$. l vees 7 t seista, siis seda keeta 5 min., 1 spl. $2\frac{1}{2}$. t. tag. — on mõjuv kõhuusside, kinniskõhu, palaviku, maksa-, sapi- ja põrnahaiguse, hemorroide ning — kange teega pestes — sügeliste ja päakärnade vastu. Viimaste vastu on õige mõjuv ka ekstrakt (*Extract. Frangulae*).

Ülenormi võttes ja värske koor mõjub oksele-ajavalt.

P a i s e l e h t. Kabjaleht, paisuleht, vaeslasteleht. (*Tus-silago farfara* L.)

Droog: õied ja lehed.

Ravimained: eeterl. õli, lima, mõru- ja parkaine.

Tee õitest — 40 g 1. l v. 1 kl. p. — või *p u l b e r* (3 tl. p.) ja mahl aitab hästi hingetorude limamise, kopsukatarril, köha. tiisikuse, skorbuidi ja kõhulahtisuse puhul; ühtlasi (kompr.) hää haudunud ja paistes (ka naiste suguorganite) kohile.

Lehed (lõmad), mahl või keedisekompr. on mõjuv abind põletiksete paisete, roosi, paistetuste ja hauete pääle.

P a j u. 1) Rammelgas, 2) rabepaju, 3) hõbepaju. (*Salix*. itpõõp- aj bfskp bfskp umihw umlhw umlhw umlhw umlhw
1) *S. pentandra*, 2) *S. fragilis*, 3) *S. alba* L.)

Droog: urvad (õitseelsed) ja koor (varakevadine).

Ravimained: parkhape, salitsiin.

Tee koorest on mõjuv kõhuusside, kroonilisseemnevooluse, närvipalaviku, inglishaiguse, liigesjooksja, seedeorganite nõrkuse ja (ühes tammekoorega) siseverejooksu ning (keedisena) kopsuhaiguste (ka läkakõha) ja kõhulahtisuse puhul.

Pulber urvist (mee või veiniga) on üsna mõjuv verdkõhivõimise korral.

Palderjan. Rabanduse-, rebase-, ülekäijarohi. (*Valeriana officinalis* L.)

Droog: juured (*Radix valerianae*).

Ravimained: eeterl. õli, borneol-, palderjan-, park-, sipelga- ja õunahape ning vaik.

Tee — 10 g l. l v., 3 kl. p. — või *pulber* — 3 g p. 5× — aitab mõjukalt südameklõppimise, astma, allkehakrampide, isupuude, puhituse, põrnahaiguse, langetõve, krampliku oksenduse, kõhulahtisuse ning — 1½ kl. p., 2½ t. tagant 1 spl. — laste kõhuusside ja neist tulnud krampide kui ka — segatuna koirohu ja pärismailasega — närvivalude, pöörituse, hüsteeria, liigihigistuse, ärrituse, kartuse, minestuse, kurvameelsuse (melanhoolia) ja unepuuduse vastu.

Pappel, must. (*Populus nigra* L.)

Droog: pungad (noored, vaigused).

Ravimained: glücosiid populiin, vaik j. m.

Tinktuur — 4 korda päevas à 15 tilka — mõjub hästi kopsu- ja põiehaiguste kui ka verevooluse vastu; ka mõjub hästi sissehõõrungi marrastatud, pigistatud või nikastatud kohile.

Salv (1 osa punge, 2 osa rasva) mõjub parandavalt põletikele, tulehaavule kui ka hämoroididele, aitab päänaha haiguste, ka peapöörituse vastu ning on kasulik juuste võidmiseks.

Peeet (punane). (*Beta vulgaris* L.)

Droog: juurikas.

Ravimaine on peamiselt saponiin.

Ravimtoiduna (eriti toores mahl) väga mõjukas kroonilise neeruhaiguse kui ka gripi, palaviku, kõhuhaiguste ja tiisikusegi puhul.

Petersell. (*Petroselinum sativum Hoffm.*)

Droog: seemned ja pealised (*Herba Petroselini*).

Ravimaine: peterselliõli.

Tee (seemneist) — neeru- ja põiehaiguse puhul, kuseleajav.

Õli soodustab juuksekasvu, ka täide vastu.

Juured — kusekinnisuse vastu (eriti loomil).

Lehevesi (10 t. liguneda) — pestes nahapleke ja tedretähte vastu.

Pihlakas. (Sorbus aucuparia L.)

Droog: valminud marjad.

Ravimained: park-, parasorbiin-, sorbiin- ja õunahape kui ka mineraalained (muu analüüs: valku 3,7%, rasva 6,5%, süsivesikuid 77%, vett 8,6%, tuhka 4,2%). Vitamiinirikkaim puuvili. Eriti rohkesti evib A-provitamiini (punakollakais karotiinkristalles) ja veelrohkem (enam kui apelsinis ja sidrunis) C-vitamiini (millist meie-maa toides leidub kasinasti, eriti talvel).

Kuna C-vitamiin annab vastupanujõudu eriti nakkushaiguste vastu ning väldib skorbuuti ja hambahaigusi, siis tuleks pihlakamarju süüa ohtrasti kõigil, ent nimelt vastavil haigeil ja lastel. Võimalikult toorelt (ka talveks säilitada toorelt mahla näol).

Vitamiinide ja mainitud kasulike, ravimõjulate puuviljahapete tõttu võib soovitada pihlakamarjade söömist iseäranis skorbuudi, põie- ja neerukivindite, soolehäirete, jooksja, verevaesuse, jõuetuse, kõha, kopsu- kui ka neeruhaiguste jne. vastu. Juba 15 marja (kuid võiks ka kuni 300, toiduna) iga päev mõjub õige tõhusasti.

Samuti ülikasulikud on marjad ka loomade raviks.

Pohl. Pohlakas, poolakas. (Vaccinium vitis idea L.)

Droog: lehed (osalt marjad).

Ravimaine: parkhape j. m.

Keedis (lehist — 1 osa 8. osa veele, 4 kl. p.) on tõhusaks reumatismi-arstimiks. Ka võib teed tarvitada külmetuse ja kõhust lahtioleku puhul kui ka kurgukuristamiseks.

Marjad toorelt on kasulikud vitamiinide sisalduselt.

Porgand. (Daucus Carota L.)

Juurikas osutub tõhusaks ravimtoiduks oma väärtainete, lubisoolade ja vitamiinide rikkuselt (prof. Bergi järgi ületab apelsinigi).

Söögu — toorelt, riivitult, pressitult või „niisama“ — seda juurikat lapsed, verevaesed ja põdurad ning kõik, kel on maksa-paistetus või -laienemine, kollatõbi, luuvalu, neerukivid, kopsuõhutorude haigus või raske krooniline kõhukinnisus. Viimasel juhul võetagu $\frac{1}{2}$ kl. mahla $\frac{1}{2}$ t. enne sööma või 200 g riivingut toidu alla, $2 \times$ p. 3. näd. kestes.

Põldmari. (Ackerbeere. Rubus fruticosus L.)

Droog: lehed (*Fol. rub. fructic.*).

Tee põldmarja lehist on oivaline, kiirestimõjuv ravim pimesoolepõletiku vastu. 3—5 tassi päevas. Tee tarvitamisel olen näinud sageli hämmastavaid järeldusi, ka juhtumeil, kui haige oli „lõikuseküps“. Põldmarjalehtede-tee tegi üleliigseks 80% pime-

soole-lõikusi. Rasketliiki pimesoolepõletiku korral leidis dr. Schierbaum üpris mõjuva järgmise tee: põldmarjalehti 25 g ja valgeemanõgeseõisi 25 g. Päevas 10 g 3 klaasile, lonksuhaaval. — Künzle taas kiidab kangesti *Ilex aquifoliumi* teed pimesoolehaiguse puhul, mispääle kinnitab dr. Schierbaum: „Niipea kui keegi tunneb valusid pimesoole piirkonnas, joogu teed põldmarjalehist ja *Ilex aquifoliumist*, kuhu lisandatud ka takjajuuri, põldkannikest (*Viola arvensis murr.*), põldosja ja kaselehti. Siis ei juhtu talle miskit.“

NB. Ägeda pimesoole- (ussjätke-) põletiku puhul pöördutagu kohe arstile!

Põldmari on ka suhkruhaiguse vastu: 1. osa põldmarjalehile lisandada 1 osa vabarnalehti ja 4 osa *Potentilla aurea*. Teena iga päev 4—6×, à 1 klaas. — Muide sellele olgu juure mainitud, et teadus praegusajani ei omanud ühtki ravimit, mis ravinuks suhkurtõve põhjalikult ja päriselt. Insuliin kõrvaldab sümptoomid vaid ajutiseks. („Pflanzenheilkunde“.)

R a b a r b e r. (*Rheum officinale* L.)

Droog: juurikad (5—8-a.); ka toitraviks lehevarred, lehed. Ravimained: eeterl. õli, parkaine, rhabarbersiin.

Keedis juurist ja leherootsist (lusikahaaval, 6× p.) annab isu, ergutab seedimist, puhastab verd ning (lehevarrist) on õrnaks kõhulahtistusvahendiks (eriti imikuile, 3 tl. p.).

Tinktuur (juurist) — $\frac{1}{4}$ —1 tl. p. vähehaaval — on hää seedenõrkuse, maksapaistuse, hemorroidide ja ummuksise korral.

R õ i g a s. (*Raphanus sativus* L.)

Droog: juurikas.

Ravimaineks on päämiselt väävlit-sisaldav eetriõli.

Ravimina avaldab parimat mõju sapi-põiepõletiku ja sapi-kivindite puhul, kuid on ka kasulik ja valuvaigistav mao-, neeru-,

S e a n u p p (odalehine). (*Leontodon hispidus* L.)

Mahl või **keedis** seanuputaimest on õige mõjukas vere-soontesüsteemile kui ka maksale ja sapile, samuti mõjub hästi kollatõve vastu. Ka teeb tugevamaks kõhtu ja soolikaid, ergutab seedimist, häävutab puhutust ning mõjub verdpuhastavalt. maksa- kui ka kopsuhaigustegi puhul; toob ka kergendust pärast sööma tekkivate mao- ja südameraskuste vastu.

S i b u l. (*Allium cepa* L.)

Droog: juur, osalt ka pealised.

Ravimaineks on eriti väävlisisalduslik eeterlik õli.

Sibul on oma väärtainete tõttu tähtis toitaine kui ka võimas terviserohi — „taimraadium“. Bulgaarlased, näiteks, pajatavad oma pika ea olenevat sibulast, millist nad söövad korrapäraselt. —

Ja-noh, neil võib olla jaolt õigus, sest sibul ergutades vereringlust puhastab verd, aitab toota punalibleid, korraldab seedimist, tasandab hapete tagavara maos, toidab ka (muide fosfori sisalduselt) närve.

Toores sibul on hää peagu iga haiguse puhul: süüa tühja kõhuga „niisama“ (suulõhna vältimiseks võiks rüübata keetmata piima) või lõmastada, segada mee, jahu ja veidi piimaga. Kõhuvalu ja usside puhul keedetagu sibul piimas — juues kuni paar 1 päevas. Praetud sibulat $\frac{1}{4}$ l meevees keetes saadakse kõhtu kergelt lahtiv vahend (paar tassi päevas). Toorelt süües ergutab ka seedemahla eristamist ning väldib mädanemist soolis, ühtlasi mõjub hästi seedeelundite katarri, kõhutõve, tüüfuse ja koolera puhul.

Mahl tugevastab ilanahka. Meega segatult (igas tunnis tl.-täis) on mõjuv kopsukatarrile, kõha ning nohu vastu. Mahl tambitagu välja või aurutatagu peenestatuna, kuni mahl jääb nõus nähtavalt paksuna. Sooja oliiviõliga segatult aitab jooksjast tulnud kõrvavalu vastu — mõningaid tilku kõrva lastes.

S p i n a t. (*Spinacia oleracea* L.)

Spinatilehed (sisald. tublisti mineraalaineid, rauda jne., ka vitamiinikad) on hääks toittravimiks verevaesuse, maksahaiguse, sapikivindite, astma j. m. puhul. Evib eriti seedimist ergutavat ja verdparandavat mõjundit.

V a a r i k a s. Vaarmari, vabarn, vahrakas. (*Rubus idaeus* L.)

Droog: lehed, varred, eriti marjad (*Fructus rubi idaei*).

Ravimained: eeterl. õli, lima, parkhape (lehis), pektiin, sidrun- ja õunhape.

Tee (lehist) — kõhuvalu (eriti lastel, kõhulahtisuse, pimesoolepõletiku, rikkes kuuverendi ja kõha puhul; tee marjust — külmetusel higistuseks.

Keedis (marjust) on õige hää kõhutõve, sarlakite ja leetrite puhul.

V õ i l i l l. Võikann. (*Taraxacum vulgare* Schrk.)

Droog: kogu taim (*Fol. Taraxaci*), eriti juur (*Radix taraxaci*).

Ravimained: eeterl. õli, inuliin, mõruaine, taraxiin.

Tee (kogu taimest), 1 kl. p., 15 p. — tervendab, puhastab kehamahla ja verd, seedeaparaati, neere ja maksa. Juuretee on hääks kõhukinnisuse, kroonilise ummuksise kui ka hemorroidide, verepaksuse ja põrnatõve vastu.

Mahl — 2 spl. $4 \times$ p., 15 p. — mõjub ka hästi ülalmainitud

haigusile kui ka maksa- ja kollatõbiseile; ka (väliselt) parandab nahahaigusi.

Tinktuur — 25 tlk. p., 4 × — mõjub neeru- ja maksahaiguste kui ka kollatõve vastu.

Õunapu. (*Pirus Malus* L.)

Droog: valmunud vili.

Ravimained: kõiki mineraalsooli, eriti fosfori ja rauda, eeterl. õli, orgaanil. happeid, eriti õunahapet, A- ja C-vitamiine j. m.

Õunad osutuvad tõhusaks ravimtoiduks, kui neid süüa järjekindlalt kauemat aega, eriti toorelt (ka toormahla, talvel). Nii õunte söömine edendab seedimist, väldib põie kivide tekkimist, suurendab neerude tegevust, puhastab kurku, mõjub hüvasti pääajule, närvele ja põrnale ning on ka mõjukas palaviku, unepuude, kollatõve, maksahaiguse jne. puhul. — Kurgukatarri vastu on väga mõjukas järgmine õunajook: lõigusta 7 õuna, kalla 4 kl. keeva vett pääle, lisanda 2 spl. mett ja 1. sidruni mahl; pärast tunniaegset soojas kohas kaetult seismist joo soojalt, 1 kl. korralt.

Üheksavägi. Hundinui, tülgas, vägihein, üheksamehevägi. (*Verbascum thapsus* L.)

Droog: õied (*Flores Verbasci*).

Ravimained: eeterl. õli, inosiit, lina, saponiin, suhkur, rasv.

Tee — 10 g 1 l v., 3 kl. p. — mõjub tõhusasti rinnahaiguste, -limamise, kõha, hingelduse, rögakinnisuse, külmetuse (ajab histama) kui ka puuduliku, raske kuuverendi, neeru- ja põrnatõve, põiepidamattuse, kõhutõve (kinnistab kõhtu), päävalu ning — kuristades — kaelahaiguste puhul; ühtlasi — teelehe ja kadakamarjuga — tüüfuse ja (lisaks salv) soetõve vastu.

Keedis (välispidiselt) mõjub hästi ohatisile, vanule haavule ja (kuristades) haigele kurgule.

Tinktuur on hää äravenituse, kõhuvalu ja kõhutõve vastu.

Pulber (pääle puistates) on mõjuv vanade mädahaavade ja (sisse nuusates) kinnisnina puhul.

Mahl või lõmastatud lehed on hääks parandusvahendiks haavandeile; lehed on hääd ka haudumuste pääle.

Salv on mõjuv ohatiste, sammaspoolikute, sügeliste, hemorroidide kui ka haavandite raviks.

Ülane. (*Anemone silvestris* L.)

Mahl või lõmastatud lehed riidega nahale kuni selle punetuseni (kõige rohkem villikeste esildumiseni) aitab mõjuvalt jooksja puhul, eriti mõjub mahlaga mäaring liikmevalu vastu.

VIII

KOSMEETIKA

Ebapuhta näo vastu hõõru hommikuti-õhtuti 160 g roosivee ja 2 g pulbristatud bensoevaigu seguga (aeglaselt hõõrudes segatud); pärast väheaegset mõjumist pese leige veega.

Goldkreem: valge vaha 50 g, spermatsetti 30 g, mandliõli 120 g, roosivett 40 g, roosiõli 1 g, glütseriini 20 g. — Kõigepäält sulanda vaha, spermatsetti ja mandliõli, siis lisanda segades väheviisil teised.

Henna-šampoon 50 g henna-pulbrit, 150 g booraksit, 250 g ammoniaaksoodat, 50 g potast, 500 g seebipulbrit, 5 g xylolmošust, 4 g amyalsaltsiüüli ja 2 g iseougenoli. (Suurema efekti saavutamiseks võib ka 100 g henna-pulbrit.) Annab toreda punaka läike — kohaseim heleblond-juukseile.

Higilõhna kaenlaaugust kaotamiseks hõõru kaenlaauku tihti odokolonni (kõlmi-vee) või piiritusega ja puuderda salitsiilpulbriga.

Iluraviks mõndi uudismärkmeid. Nina punetusel pane sellele iga hommiku mõneks hetkeks soolveelapp. On nina paks, masseeri seda iga päev ja tee liiliajuurist keedetud plaastrit. Tahad hoida juukseid käharas, niisuta neid veega, kus sulatatud 70 g booraksit. Kortsude vastu pese pärast sooja veega pesku külma veega. Sõrmeküünte ilustamiseks hõõru neid värske sidrunimahla ja poleeri (pärast kuivamist) aniisipulbriga.

Juuksevärv. Paljud juuksevärvid on kahjulikud. Pärnis kahjutud on aga taimevärvid (kuigi need pole nii püsivad). Enim võib soovitada suurpähkli värskeid koori, pähklikstrakti — muutes juukse kollasest läikiv-pruuniks — ning kummis ja roosivees sulandatud hiina tuši — värviv mustaks. — Enne värvimist juuksed hästi puhastada. Värvimiseks tarvitada sidrunimahla.

Juuste blondvärvuse säilitamiseks pese neid kord kuus rooma kummelite keedisega, kuhu lisandatud 1 spl. booraksit ja 1 munarebu, või kummeliekstraktiga. Rasvaste juuste puhul tohiks lisandada ka vesinikuülihapendit mõne tilga.

Kahvatu nägu, kui see pole haigusest, võib loomulikustuda vereringvoolu virgutamisega külmade vihmade, piserduste, käsimassaaži (naha jõutamiseks) ja erimassaaži (vereringv. suunas) abil.

Karedate käte pehmenemiseks võta ühepalju vett, glütseriini

ja bensoiini tinktuuri ning umbes 5 g booraksit 120. g vee kohta. Pärast pesemist kuivata käed hästi ja hõõru selle vedelikuga käenahk sisse.

Karvade kaotamine. 40 osa strontiumsulfiiti või 40 osa baariumsulfiiti, 20 osa tsinkoksüüdi, 19 osa tärklist ning 1 osa mentooli. Pulbrista ja sega kokku. Tarvitamiseks pudrusta pulber vähese veega ja määri umbes paari mm paksuselt soovitud kohale. 10—15 min. pärast tõsta siledalt nahalt kooruke ja pese puhtaks ning pärast kuivatamist määri õliga. — Või tee vee lisandamisel puder: 10 g väävelbaariumi, 5 g tsinkoksüüdi ja 5 g tärklist. Kata karvade koht paari mm paksuselt sellega 10. minutiks; siis pese nahk pudrust ja määri kreemiga. — Niisugune keemiline karvade kaotamine (sulat.) ei hävita karvakasvu päriselt, vaid mõne aja pärast tuleb taas korrata, kuid seda ei tohiks teha mitte sageli (mis ajakestes võiks rikkuda nahka). — Vähem silmatorkavaks tegemiseks aitab niisutamisest 3% vesinikuülihapendi lahusega (iga päev), mis ühtlasi kahjustab ka karvu, nii et need murduvad ja kasvavad nõrgemini. Menetleda tuleb ettevaatlikult, et ei mõjuks pikapäale kahjulikult nahale. Mähi puupulgale vatitükk, niisuta lahusega ning määri seega karvu, nahka võimalikult puudutamata. (Pikemad karvad võib tõmmata kammile.) — Mehaaniliseks karvade hävitusvahendiks on hõõrumine bimskiviga. Kõigepäält raseeri (aja maha) karvad. Siis hõõru edasi-tagasi, eriti vastu karva, 5—10 min. iga päev. Hõõruda tuleb kergelt, hiljem võib ka intensiivsemalt. Mõninga kuu pärast karvanääpsud hävinevad ning karvad ei saa enam kasvada. — Kindlamaks vahendiks on muidugi elektrolüüs.

Konnasilma- ja soolatüükaravim: Salitsüülhapet, piimhapet ja resortsiini à 12 g, kolloodiumi 25 g. Pärast päälepinseldamist kuivada lasta. Enne ja pärast puhastada sooja veega. — Soolatüüka vastu mõjub ka määring seguga: põleta söestumiseni tükk tahvlikivi, pulbrista ja tee sest kange viinaädika abil taigen.

Kortsukreem: Mandliõli 100 g, roosivett 30 g, spermatsetti 25 g, bensoetinktuuri 10 g, maarjajääpulbrit 5 g. Selle seguga hõõruda.

Kortsupasta: Mandliõli paks 500 g, väävlihapu-maarjajääd 4 g, vett 200 g. Sellega määri õhtul, pärast masseerimist, kortse ja lase olla kuni kuivamiseni (prof. Robini järgi).

Kuiv nahk parandub külma soolase veega piserdamise ja külmade vihmkümbluste abil mingi eripesuveega, nagu: Sublimaat ja Ammoniaagi kloorhydraat à 1 g, destill. vesi 1 l.

Käte pehmeduseks ja valgeks tegemiseks hõõru neid 1 osa sidrunimahla ja 2 osa glütseriini seguga.

Käsnade kaotamiseks määri neid õllepärmiga — järjekindlalt mitmel õhtul.

Küünepulber: Stanny oxydati laevig 30 g, natrii perborici 2 g, carmini rubri 1 g.

Maksaplekkide vastu on aidanud värskelt väljapigistatud küüslaugu-mahl.

Naha pehmenemiseks määrada seda mandliõli ja mee (võrd-selt) seguga; pese ka meeveega.

Naha-valgestumiskreem: Booraksit 2 g, mandliõli 25 g, glütseriini 30 g, vesinikuülihapendit 3% 25 g, lanoliini 50 g ja veidi lõhnaõli.

Nina punetuse vastu tee sellele äädikaveekompress; kui mõne korra järele punakus vähenenud, määrada lanoliiniga; kes-tab aga punakus edasi, määri ichthiol-resorceina salviga, või määri (2 korda päevas, pühkimata kuivada) 12 osa roosivee ja 2 osa boor-aksit seguga.

Noorusilme säilitamiseks ja saavutamiseks (kortsude välti-miseks, silmade elustuseks jne.) tee iga päev 5—10 min. järgmist kosmeetikat. Paar-kolm minutit gümnaastikat ja sügavhingamist, siis hõõruda külma vette kastetud käsna või rätiga ülakeha, eriti kaela, õlgu, kukalt; kuklal hoida muide terveks minutiks jahe-kompressina; pärast seda hõõruda tublisti kuiva riidega. Lõpuks panna näole soe kummelitee-kompress mõneks minutiks ja pärast niiskuse kõrvaldamist vatitupsuga masseerida sõrmeotsiga klop-pides ning lühikeseks ajaks nahka rasvkreemitada. Hää on ka määrada näole piima-, munavalge- ja jahutaigent; 15 min. pärast eemaldada näpuotsiga kloppides. — Muide ilu säilituseks on üli-tähtis mitte vihastuda, ärritada, nukrustuda, vaid olla alati rõõ-mus, hüvatujukas.

Näo- ja käenaha pehmetab ning puhastab harilik hapupiim, eriti kui lisandada veidi mädarõika-pulbrit.

Näo ja käte õrna ja puhta hoiuks on suurepärase vahend sagedaseks sissevõidmiseks: 50 g bensoetinktuuri, 5 g booraksit, $\frac{1}{4}$ l roosivett; segada; pudelisse.

Näo ja käte õrnuse saavutamiseks hõõru mõni tilk nahale segust: 1 sidrunimahl, 1 munavalge, 2 supilusikatäit puh. piiri-tust, näputäis soola.

Näokortsude vastu aitab, kui teha ($\frac{1}{2}$ tunniks) näole jahe kummelitee-kompress (niiskele linasele lapile aseta teine kuiv pääle); pärast veidi masseerida.

Näonaha kaunistamiseks hõõru seda maasikamahlaga või kurgimahlaga, mis pressitud 10 tundi seisnud kurgiviiludest.

Näonaha õrnajumestamiseks määri seda kaerajahuleeme või veidi vahuleklopitud munavalgega õhukeselt (jätta ööks näole).

Näonaha ilu säilitamiseks on soovitatav üldse iga hommikul kasutada seebi asemel parast kaerajahutaignat.

Pruunide plekkide määre: Munavalget 30 g, sidrunimahla 60 g, doppeltkloor-hõbedat $\frac{1}{10}$ g ja vett 600 g. Hästi segandada. Määrida näole — kuivamiseni.

Punanina-määre: Ihtioli 10 g, lanoliini 20 g. Sellega võia ööseks punast nina, kui see pole põhjustunud mingist siseveast. — Ka võib määrida paar korda päevas 2 g booraksi ja 10 g roosi-vee seguga.

Päevitusel nahakaitseks. Kel päikestus tekitab näost teat. plekke, tedretähti, sel tuleb võida enne päikestust mõne rasvaka õli või salviga: oliivõli, mandliõli, lanoliin, Nivea-õli j. t., ning ülitundekal nahal ultraseosooni, antiluxi, korodeniini, homosaani või hiniin-bisulfaati sisalduva salviga, näit. rp.: hiniin-bisulfaat 12 g, glüts. 80 g, dest. vesi 300 g, roosivesi 200 g.

Päevituse vastu on hääd mandlikliid: segatagu paar supilus. kliisid veega parajaks massiks, määratagu ühtlaselt näole; on mass kõvastunud, pulveriseerida (—1 klaas roosivett, 2 teelusikat booraksit), kuni nagu üleni niiske; pühkida siis vatiga ja võida nahka mõne õrna salviga. Avitab vahest isegi vaid sidrunimahla, maasikapudru või piimaveega (mõni kord päevas) määring (kuivamiseni).

Päevituspõlendi kaotamiseks on mõjuv (pestes, võides) perhydrol-võie ja seebipiiritus „Hebra“, ka booraks, väävel j. t. Enne võidmist: tuleb nagu pesta, kuivatada; hõõruda vesiniku-ülilhapendiga, kuivatada.

Päevitusplekkide kõrvaldamiseks on kaunis hääd arstim: 25 g bensoet, 400 g roosipiirituses sulatada, mõni päev hästikorgitud pudelis päeva paistel seista lasta, tihti loksutades; 1 supilus. klaasi veele, misga hõõruda nahka.

Päikestumisel (eriti blondel) algul saab liiga nina — punastub; on see juhtunud, määratagu ichthyol-resorcina-salviga. — Algul, punakuse tõkestuseks, aitab juba mõnekordne äädika-kompress; hiljem võida veidi lanoliiniga.

Rõugearmide vastu: Vedelklaasi 5 g, botast 3 g, rohuseepi 1 g, kuumiaraabikut $2\frac{1}{2}$ g, glütseriini 5 g, puhast. vett 200 g. (Dr. Friedri järgi. Käsitamine on ainult arsti asi.)

Simon-kreem (Creme de Simon): Cincum oxydati 4 g, nisutärklist 4 g, glütseriini 20 g, lanoliini 20 g, mandliõli 20 g, ol. violar. 0,8 g ja sp. odorot. 2,6 g.

Sünnimärgimääre: Tarterus emeticus 4 g ja seebiplaastrit 16 g. Määri seda õhukeselt paberile ning aseta sünnimärgile. 4—5 päeva pärast tekib sinna vill. Mõne päeva pärast on järel vaid väike arm, mis ka peagi kaob.

Taimeteed iludusvahendina. Kummeli-, salvei-, raudrohuõite-tee. Kummelitee-kompress (kuum) $\frac{1}{4}$ t. näole; pärast kergelt masseerida mõne rasvasisaldava kreemiga — annab mitmeks tunniks elastilise, värske, noore väljanägemise.

Tedretähtede kõrvaldamiseks võia või pintselda (iga päev) nahka mädarõika ja kange veiniäädika seguga (kui riivitud mädarõigas veiniäädikas pool nädalat korgistatud pudelis seisnud), kasemahla, viinamarja-, sidruni- või petersillilehe-mahlaga, või sidruniõievee (1 osa), glütseriini (8 osa) ja toalet-booraksipulbri (1 supilus.) seguga, bensoetinktuuri ($\frac{1}{2}$ osa), värske rasva (8 osa), värske mandliõli (1 osa) ja parfümeeritud eeterlise mandliõli seguga, või salviga: Magister bism., Hydr. praec. alb. à 25 g, lanoliin 20 g; ka võib panna tedretähile ($\frac{1}{2}$ tunniks paar korda päevas) 3% vesinikuülihapendiga niisutatud lapi.

Tedretähtede kaotamise järele tuleb nahka kaitsta valgusärrituste eest, milleks käsitada vastavaid vahendeid (nagu tedretähepuudrit, -kreemi, -määret, seepi).

Tedretähekreem: Rohelisseepi, väevliipiima, kumbagi 5 g, puhast searasva 10 g, salitsüülhapet 1 g ja pomerantsiõli 1 g. Seda segundit määri ööseks tedretähile.

Tedretähemääre: Booraksi, glütseriini ja sidrunimahla, igast ühepalju. Selle segundiga määri pool nädalat, iga kord $\frac{1}{4}$ tundi. Pärast puhasta rätiga. (Prof. Leinhardi järgi.)

Tedretähevõie: Veeta lanoliini 150 g, mandliõli 53 g, valget vaha 11 g, booraksi 15 g, perhydroli 30% 15 g ja roosivett 70 g. Sulanda vaha ja mandliõli, siis lisanda teised ained.

Tedretähesalv: Hydrargyri pp. albi; Bismuti subn. à 4,0; Ung. glycerini 12,0. — Tunni aja pärast ära pühkida ja puuderada. Korrata igal õhtul kuni naha kestendumiseni.

Tedretähekreem valgusärrituse kaitseks: Veinipiiritus, hiinaekstrakt, pisut lahustatud veinipiirituses 10,0; valget vaha 180,0; oliivõli 540,0; vaseliini 180,0; ookerpruuni 100,0; Bergamotte'i õli 7,5; sidruniõli 6,0; Heiko-Convallon S 2,0; roosiõli 2,0; neroliõli 1,5; geranylformiat 1,0.

Tedretähepuuder valgusärrituse kaitseks: Süsihaput magneesi 100,0; magneesiumsterat 100,0; süsihaput lupja 200,0; ookerpruuni 100,0; talki 500,0; bergamotiõli 7,5; sidruniõli 6,0. Heiko-Convallon S. 2,0; roosiõli (kstl.) 2,0; neroliõli (kstl.) 1,5; geranylformiat 1,0.

Toalettglütseriin: Booraksi 1 g, roosivett 30 g, glütseriini 70 g.

Toalettäädik (Kölni): Kölnivett 98 g ja 96% äädikahapet 2 g. Segada ning kurnata pärast mõnepäevast seismist.

Tuhmide, kuivade juuste läikeks aitab hõõrumine (harja

abil) järgmise seguga: 150 g alkoholile lisanda riitsinusõli, bensoetinktuuri, seebipiiritust — igat 15 g, ja mõni tilk lavendliõli. Aitab ka, kui loputusveele lisada $\frac{1}{2}$ sidruni mahl.

Vaimse kujuteluga ilusaks! — Hästituntud psühho-füsioloogilise nähtuse põhjusel iga vaimne kujutis kandub organismi ja määrab siin oma ainele vastava mõju. Te võite muuta oma nägu õige tunduval määral. Seks tuleb teatud aja jooksul korrata iga päev järgmist harjutist: Sulgege silmad ja anduge täieliselt selle näo seesmisele kaemusele, mida soovite omada. Kujutelge endale selgesti, nagu oleks see nägu teie praeguse asemel. Valige see nägu mõne maalikunsti suurteose või jälle silmapaistvate isikute hulgast, valige mingisugune näomudel, mis peab olema teie näo idealiseeringuks. Ärge mõistke meid nii, nagu saaks teist teie mudelile sarnlev olend, vaid et teie seega võite teha oma näo ilusamaks. Psüühiline katsetamine on tõestanud, et pikaajaliselt tegev (sugereeritud) mõte mingisugusest paisest mingil kohal oma kehal teebki, et — pärast mõnetunnilist haudumist — tekib vastaval kohal mädiv haav. Meie organism on tõepoolest varustatud teatud varjatud võime ehk funktsiooniga, mis annab meie vaimseile kujutelmele kindlapiirilise mõju meie kehale. Nii tahtmine olla sarmikas, tahe meeldida, soov olla ilus — on tõesti mõjuvad. Kui need ihad on tulised ja pidevad, siis annavad nad tõesti tunnustust väärivaid tulemusi. Seda oleme näinud ja näeme igapäev uuesti. („Edu, tervis, ilu.“)

Värv ja muster ilu teenistuses. Kahvatu kandku tugevate värvitoonega rõivaid. Paatja jume näivastab roheline ja sinine, kahvatu jume aga kollane.

Blondile sobib hästi mattvärv ning must, hall ja valge; sinine toodab valgejumekale oraanžvarjundi.

Punakasblondile mõjub hästi pruunikasviolett, ka sinine ja mattroheline, ebasobivaiks osutuvad elavad toonid, nagu punane, roosa, oraanž ja kollane.

Brünettjuukselisele sobib peagu mistahes värvi riie; pandagu tähele vaid jumega harmoonivust. Õige hästi sobib mustajuukselisele tume, sünge toon.

Tõmmu- ja punajumekale sobib beež, hall ja kollane.

Muide ärgu unustatagu ka seda, et mõned riidevärvid võivad kunstlikul valgusel osutada teissugusena.

Sihvakale ja pikale sobivad suuremad mustrid. Kõhnale kõlbab hästi põiktriibuline rõivas. Sihvakaks näivastab tume, pehmelt-kukkuv, tugevaks aga hele, suuremustriline, paks rõivas. Üksnes ideaalse kehakuju ja kitsaste puusade evijale sobib kitsas rõivas. Paksule sobib vaid vabalt-langev kleit, peites lihavust, samuti kõhnale, näivastades teda täidlasemaks.

IX EDU

tegelikus elus*)

Vaimse võimu ja isikliku magnetismi õpik

Tegelikus elus ülima edu saavutamiseks peab oskama käsitleda mitte üksnes füüsilisi, vaid esmajoones just psüühilisi võimeid. Igaüks peaks teadma ja seirama järgmist — kuulsa prantsuse teadlase professor Paul-Clément Jacot'i järgi:

— Psüühika-eriteadlaste uuringud on avastanud, et meie mõte edasi annab ümbruskonnale võnkuva liikumise, mis katsub nende juures, kes omavad analoogilisi mõtteid, muundada, vähimalt, nende hingeseisundit vastavalt sellele, mida ise mõeldakse.

See impregnatsioon täpsustub vahest selle määrani, et toob spondaanselt kaasa fenomeenid, mis aitavad seda tõestada: näiteks keegi teab täpsalt seda, mis sünnib kellegi kaugel asuva sugulase mõttes.

Vaimset sugestiooni, mõtete edasiandmist, telepsüühiat on uurinud juba kauemat aega ja tõestanud hulk neid, kes võtavad tõsiselt kogemuste kriteeriumi. —

Teie sagedamate vaimuseisundite modaalsus ja nende mõtete laad, mida väljendate tavalisti teiste suhtes, püüavad äratada neis viimaseis vastavat psüühilist seisundit. Teie mõju kasvab seega teie soovist läheneda ja teie häätahtlikest tundeist, mida evite omataoliste vastu. Teisest küljest, teie mõtete ühtesatust mõne teise inimese mentaliteediga, kellele just mõtlete, sõltub mõju, mida viimane avaldab teile.

Lõppeks energia, vaimsete kujutelmade tulusus, annab mõtete tugeva tõuke; kestvus ja tihedus, mis siin mängus, avardavad aktsiooni; mõtte täpsus kergendab immutamist ja määrab täsmalisuse, mis ka reflekteerub.

Nagu loomamagnetiline kiirgumine, nii psühhoprotektsiooni tiheneb tänu neile närvijõudele, mis meil on varuks meie pleksusis. Siin on veel kord oma kohal elujõu tõstuks antud juhised samuti kui impulsiivsuse kontroll. On see korraldatud, siis järgneva esimene pingutus katsuda kasutada psühhoprotektsiooni. Siin tuleb esmajoones tõkestada oma mõtte tavaline laialipillatus ja harjuda selle keskendamisega kogu tähelepanuga sellele, mis on just käsil.

Kui räägite, ei tohi te vaim uidata ringi; teie tähelepanu koondugu mõjule, mida soovite, et te sõnad peavad saavutama. —

*) 3 trükk.

Kui midagi avaldate-väljendate, saatke oma kõnet kujuteldud seesmise sugestiooniga; kujutelge endale mõju nii, nagu seda igatsete. — Kui lastakse mõtteil luusida neid valitsemata, nad ei või mõjusasti määrata meie tahet. Korrapärastades nende avaldumist, neid juhtides, saavutatakse peagi — iga kahtluseta — eesmärk, mida need taotlevad. — Hoidke mõtted alati oma tähelepanu silma ees, ja peagi tunnete oma teadvuse sügavaimaist kurdudest teele asuvat võimast tahtelist lainet. — Niipea kui tunnete end täies võnkumises, „surve all“, kandke oma mõte isikule, keda tahate mõjutada. Seejuures kujutelge endale ta näojooni, ta kogu. Täpsus ja elu, mida osatakse mahutada sisse tahtelisse hallutsinatsiooni, abistab tunduvalt kaugesugestiooni mõjuvust. Ilma silmist kaotamata vaimset kujutelma, adresseeritagu talle kõik õhutused-kihutused, mis tekivad vaimus. — Üldiselt tuleb endale kujutella kindla pildina, konkreetisel kujul, kõik see, mida tahetakse saavutada, ja samal ajal tuleb panna liikuma kindel, käskiv lainetus: „ma tahan seda, määrän nii, sunnin pääle“. Teil tuleb, ühe-sõnga, olla vaimus kõige selle teostumise tunnistaja, mida sugereerite.

No kuis omandada tugevat magnetismi, fluidaalset ligitõmbavust, psüühhilist energiat?

Tuleb rohkendada orgaanilisi resursse, vähendada kulutusi ja tarbetuid eksterioriseerimisi.

Kõigepäält õige, loomulik toitumine (magnetismi vähendavate ainevahetustagemete ja mürkolluste kehha tekkimise vältimiseks). Liigutused. Sügav hingamine. Puhkus. Enesevalitsemine. Kuna meeleliigutuslike impulsside rahuldumist saadab ülisuur närvijõu kulutus, siis tuleb neist igati hoiduda, eriti: 1) igasugusest ekspansiivsusest (väljaspoole avalduvusest); 2) ihast kiitmise järgi ja 3) meeltekihast.

* * *

Tegelikus elus alati nii menustava „isikliku magnetismi“ lihtsamaks spetsiaalsemaks arendamiseks võib soovitada panna tähele ja rakendada järgmist — kuulsa psüühhikateaduri V. Turnbull'i järgi:

— Soovist hoovab jõud. — Meie keha on otsekui elektripatarei, mis võtab kord vastu, kord annab välja jõudu. See patarei toodab ligistavaid ja eemaldavaid voole. — Teie mõjute pidevalt ja alaliselt teisisse või teised mõjuvad teisse.

Soov on vaimne vool. Veendunud olles, et iga soovi rahuldamine minetab jõudu (magnetismi), olete Te, nii-öelda, oma eluaias leiutanud kullalademed. — Vaimsete ja materjaalsete aarete saavutamiseks Teie ei tohi kaotada magnetismi. — Kui

harjute nägema soovis mitte takistust, vaid abindit sihi saavutamiseks, on Teile kindlustatud edu. Soovi jõudu ilmutavad mitmed vaimsed voolud, nagu: kannatamatus, viha, liiderlikkus, järeleandlikkus, auahnus. Viimane mõjub võib-olla nõrgestavamalt kui teised. Tõepoolest, just auahnus omab sageli säärased muutuvad vormid, et inimene, ise mitte märgates, kaotab jõu tema rahuldamiseks mingis varjatud kujus.

Omega: auahnusetus, rahulikkus, tagasihoidlikkus, kiiduhimutus, mittelobisevus! —

E n e r g i a s ä i l i t a m i s h a r j u t u s. Kujutelge, et Teid valdab mingi soov või et sattusite kiusatusse. Ennemini oleksite suhtunud sellele nähtele enam-vähem ükskõikselt, ent nüüd rõõmustab Teid kui uus jõud Teie „patareid“ jaoks, kui uus kapital. — Hingake aeglaselt ja nii sügavalt, kui kopsud lubavad. Nii 8 sek. Ja korrake: — Mina omandan praegu teadlikult selle soovi jõu. — Siis peatuge hingamises 8 sek. ja öelge: — Omandan praegu teadlikult selle jõu ja nüüdsest hetkest see on vaid minu omandus. — Lõppeks hingake veel 8 sek. aeglaselt, ühetasaselt ja korrake: — Nüüd oman täielikult rahulikkuse ja tasakaalu, et valitseda endas sisalduva magnetilise jõu üle. — Harjutust tehke mitu korda. (Praegusaja psühholoogid nendivad, et hingamise ja vaimse tegevuse vahel on lähedane side.)

N õ u d a m u s i p r a k t i l i s e k s t e o t s e m i s e k s. Kõigepäält võtame juhu, kus, ebasoodsais tingimuses, oleks vaja esildada meeldivat muljet. Oletame, et lähete kõnelema isikuga, kes on Teile olnud alati vastik. Ta on kelkija, äge, upsakas, toores, kangekaelne. Peenetundelisel inimesel on raske ja piinlik säherduse isikuga tegemist teha, eriti kui teda paluda mingis teenes. Säärased „saksad“ tunnevad isesugust mõnu, kui võivad teile anda tunda nende rippuvust temast. Ent Teie võite niisuguseiga hõlpsasti valmis saada. Teie teadmused (ja kogemused) vaimsest jõust (jõu säilituskunstis) hoiavad Teid kõigist katseist püüda mõjuda Teie närvele, kasutades Teie nõrkust või auahnust. Sellepärast Teie esinete talle õiges valguses, tagasihoidliku ja viisakana. Ent ta tunneb ja ei eksi ses, et Teie võite avaldada talle veelgi paremat muljet, kui seda aga sooviksite. Too äratundmus tas ongi jõud, mis ilmneb küsimata Teie tahtest, mis avaldab muljet või jälle hoiab tagasi vastaspoole jõu, miska astute ühendusse. Tundes endas niisugust suurt jõudu, võite pidada rahulikult ja kindlalt läbirääkimisi. Sääljuures ent ärge laske märgata, et Teil on piinlik või vastik. Olge iseteadvalt meeldivalt rahulik ja kindel.

T s e n t r a a l v a a d e. Rääkides vaadake talle silmade vahele, ninajuurele. Sääljuures kujutelge, et näete sääli täpikest

ning et Teil on teada mõni häbistav külg tolle isanda karakterist. Nõnda siis rääkige temaga ja vaadeldge rahukalt täpikest ta silmi vahel. Ärge vahtige talle õudseltselt, „silmiga õgivalts“. Näete peagi, kuis ta silmad hakkavad rahutult ringi jooktsma. Sundige teda, ise rääkides, endale otsa vaatama. Ent tema rääkides ärge vaadake temale. Vaadeldge ta vesti, kingi, kõike, mida soovite, ent mitte tema silmi. Kuulake teda lugupidavasti, kuid niipea, kui hakkate kõnelema, vaadake talle taas silmi vahele kujuteldavale täpikesele. Tehke kõike seda märkamatuks. Tuleb vältida, et ta ei tuleks arvamisele, nagu tahaksite temas midagi välja uurida. Rahulikkus — see olgu Teie ülespeo aluseks. — See inimene ei unusta Teid. Mis aga puutub Teie kõneluse järeldusisse, siis on kindel, et on tehtud kõik Teie meelespeoks, ja et Teie mõjusite temale enam kui ta seda aimab.

Vabalt oleku ja eneseusalduse saavutamine. Harjutus, miska võite saavutada oskust seltskonnas üles astuda, meeldivalts kõnelda ja kasvatada eneseusaldust, nõuab et Te oleksite üksinda ning kõneleksite kujuteldava seltsilisega. Peate olema obsoluutselt üksinda — nii et Teid ei näeks-kuuleks keegi. Sobivaim paik seks on lage väli või ka lukustatud tuba.

Esimesed 5 min. kulutage seks, et hingate nii sügavasti kui vähegi võimalik sisse-välja. Siis tõuske kiiresti ning hakake kõnelema kujuteldava seltsilisega. Seks kasutage enda kujutus peegliks või anduge fantaasiale. Te võite, mõistagi, kõneleda seda, mis Teile aga meeldib, ent Te peate iga fraasi üle hoolsasti järele mõtlema enne väljendamist. Rääkige kujuteldava seltsilisega kindla, kõva ja täie häällega. Häälitage iga silpi aegamisi ja selgesti. Ühtlasi hoidke end kõigiti vabalt. Osutage näpuga, kõndige edasi-tagasi, kõnelege ja teotsege nõnda, nagu ei oleks Teil tegu kujuteldava, vaid tõelise isikuga. — See osutub üllatavalts oivaliseks harjutuseks. See arendab igatahes eneseusaldust, ja selle järeldused avalduvad peagi kaudselt mitmel viisil. — Kahjuks ei luba ruum nende järelduste juures peatuda, ent Te võite neid kohe ära tunda.

Kui olete rõhutud või kui Te eneseusaldus nõuab kinnitust, siis tehke seda oivaliselt mõjuvat harjutust, ja Te üllatute saavutatud järeldisest. Seesinane fantaasia kasutamine toobtab sageli ka hüvi materjaalseid tulme.

Magneetiline käepigistus. Kätlemisel tuttavaiga kohtlemisel on ka tähtsust. Vaadeldge tuttavale lahkesti silmade vahele, ja võtke, niipalju kui saate, kinni tema käest, tehke seda altpoolt. Ärge pigistage tema sõrmi. Pärast kiiret, sooja pigistust tõmmake oma käsi kohe tagasi, libistades, kui võimaldu, oma näppe tema peopesa ja sõrmeotsi mööda. See osu-

tub loomuliku, südamliku käepigistusena, mille mõju pole just väike.

Magneetilise vaate saavutamiseks. Eel-poolsest kirjeldusest osutus, kuis ja kunas tuleks vahtida kõneteldava inimese silmi vahele. Seda tsentraalpilkset vaadet ühtepuhku kasutada oleks aiva kergemeelne. Kasutage seda vaid siis, kui vajate tõsiselt teisile mõjuavaldamist. Ent see mõjuavaldus võiks osutada teisile ka rõhuvana — seda peab vältima. Käsitelge jõudu mõistlikult ja taktiliselt. Soovite olla näiteks seltskonnas meelepärane, siis avaldage väliselt huvi ja kaastunnet teiste vastu. Ärge naerge ühtelugu; see vaid kompromiteeriks Teid. Andke näole säärane ilming nagu viibiks site etendusel, mis äratav Teis rahulikku huvikust. Tarvitage seda märkamatult. Nõnda toodate teisis meeldivuse- ja võimukuse-muljendi.

Harjutus peegli ees. Hüva harjutus tarviliku vaate ja ilmingu arendamiseks. Hoidke enda ees, umbes 40. sm kaugusel peegel. Tehke ninajuurele must täpik. See on abiks teie tähelepanu ja pilgu kogumiseks-koondamiseks. Juhtige nüüd oma pilk tolele täpikesele ning vaadeldge pidevalt sellele. Ärge pilgutage silmi. Esildub see vajadus, tõstke vaid silmi. See mõjub rahustavalt nagu silmade sulgeminegi. Harjutuse vältus kuni $\frac{1}{4}$ tundi (alul on raske täiesti liikumata olla isegi 5 min.).

Järeldus. Soodsaim aeg seks harjutuseks oleks hommik. Siis pää on selge, keha puhanud, närvid pingulduseta. Pühendas alul 5 min. harjutusele, pikendage selle vältust iga päev 1. min. võrra, kuni jõuate 12. või 15. minutini. Juba $\frac{1}{2}$. nädala pärast hoomate oma vaates jõudu ja kindlust, kuna teiste vaates hoomate pelglikkust ja kindlusetust. Panete tähele ka, et isegi need inimesed, kes vaatavad ühte või mõlemasse silma mingi väljakutsuva pilguga, suunavad oma vaate rahutult teisale, kui Teie rahulikult sihite oma tsentraalse pilgu temale. See tsentraalpilk toodab Teis, nagu märkamatult, arvamuse, et, kaedes inimesele näkku, Te võite tungida oma pilguga teise pää sisemusse. Ent üksiti peate Teie hoiduma tema vaate eest.

Vastkirjeldatud harjutus annab Teile kiiresti tugeva ja magneetilise vaate. Silm on hinge aken, ja inimesed, psüühiliselt vastuvõtlikud, võivad tihti anda silmade abil üksteisele mõtteid edasi. Te ei tohi teha üleliigseid pingutusi, et omandada magneetilist vaadet.

Kolm meetodit magneetilise mõjundi rakendamiseks. Neid meetodeid tarvitades Te peate olema täiesti üksinda. Siirduge rahulisse tuppa, kus Teid ei sega keegi. Istudes või lebedes mugavasti anduge 10. minutiks vaimsele ja kehalisele tegevusetusele. Kõik musklid olgu täielikult puhkamas,

lõdvali; mingi mõte ei tohi häirida Teie rahulikkust. Pärast seda võite üht neist kolmest meetodist tarvitada, et kasutada tege-
liselt oma jõudu.

1. *Psüühiline fotograafia.* Pärast seda, kui olete täiesti rahulikustunud, istuge laua taha, võtke leht valget paberit ning kirjutage sellele selgesti lühike fraas. Näiteks: „Mina tahan, et minu tüli selle-ja-sellega lõpeks“ või: „Mina soovin avaldada N-le meeldivat muljendit“ või: „Mina tahan, et N. tunneks end olevat sunnitud tegema seda-ja-seda. Kirjutanud üles lühidalt ja selgelt oma soovi, toe-
tuge mugavasti toolileenele ning vahtige otse paberile, hingates aeg-ajalt ja sügavasti. Teie mõte peab süvenema õige rahulikult ja koondunult Teie ees olevate ridade tähendusse. — See on psüühiline fotograafia. Teooria ütleb, et selle meetodi abil toodetud vaimsed voolud on täiuslikud oma jõult ja vormilt. On Teie nõudmised mõistlikud ja alguses üldise iseloomuga, nagu tervisliku seisundi ning mälu paranemise, tahte kasvatamise, vaimu rahulikkuse jne. nõudmised, siis on väga tõenäone, et Teie saavutate kiiresti rahuldavaid järeldisi. Evinud edu, Teie võite avaldada kordkorralt juba enam üksikasjasemaid ja kindlakujusemaid soove kui eelmisis näiteis. Nõndakaua kui Teie nõudmised ei satu vastuollu teiste inimeste õigusiga ega ei ähvarda nende hääkäekäiku, on need läbiviidavad selmääral, millisel need on siirad ja mõistlikud.

2. *Pleksus-solarise meetod.* Pleksus on üks närvide keskusist, närvide „sõlmjaamast“ inimeses. Mõned õpet-
lased, evides seks kaaluvaid põhjusi, kinnitavad selle „sõlm-
punkti“ tõeliselt aju olevat, mis mitte üksnes ei reguleeri eba-
tahtelisi funktsioone, nagu hingamist ja pulsilööki, vaid mis aval-
dab mõju ka hingelisele seisundile. Paljud psühholoogid näevad
pleksuses tõeliselt tsentraalse külgetõmbavuse punkti ehk närvi-
magneeti, mis võib mõjuda teisisse või mõjutuda teisist. Need
õpetlased toimivad nõnda:

Pärast seda, kui Te üksi olles rahustusite, vabastuge rõi-
vaist, mis takistavad vaba liikumist, ja heitke pikali. Paisutage
sügava hingetõmbega rinda ning tõmmake üksiti kõht sisse. Siis,
pidades hinge, tõmmake, niipalju kui võimalik, rind sisse ja ajage
õhk kõhtu, mis nüüd paisub. Kui nüüd kõht on pigistatud kokku,
siis rind paisub — tingimusel muidugi, kui hingamine seisab. Iga
sissehinguse järele laiutage ja vähendage rinda ning kõhtu viis
korda, mida sooritage kähku. Siis pidage vahet pool minutit ning
korrake harjutust. Pärast järgmist samakaua kestvate pausi kor-
rake harjutust kolmat (viimast) korda. — Kõik, kes kinkinud sel-
lele harjutusele väärilist tähelepanu, hoomavad, et see mõjub

vahetult pleksusele. Viimane ühes tema ümber asenduvate organega satub sisemise massaaži alla. Selle harjutuse tuumaks on see, et peate hoidma soovid alaliselt teadvuses.

Pleksuse ehk närvipatarei kõvendamine esildab mõtete vibratsiooni, mis avaldab mõju teiste inimeste enam-vähem tundlikumaile närvielundeile. — Väga palju hääd pajatatakse selle harjutuse tulemusist. Ent meie jaoks ei ole sel olulist tähendust, millisel võime mõjuda selle läbi teisisse. Tähtis on, et see mõjub harjutajasse üllatavalt-hästi, küllastades teda jõu- ja rahulistundega ning vabastades teda norutamisest ja raskemeelsusest.

3. *Lihaste pinnistuse meetod.* Võib-olla osutub selle kolmanda meetodi teooria Teile veidi julgena. See väljub seisundist, et kõik jõud, olgu see mõistus, vaim, külgetõmbejõud, elekter, lihasejõud jne., on oma olemuses samad ning erinevad vaid nimetiselt. Toimides selle meetodi järgi peate täiesti üksinda olles ja sirgesti seistes, ponnistama oma lihaseid viimse võimaluseni. Sedasi see toodab jõu, mis seni veel kasutamatuks jääb. Teie tähelepanu peab koonduma täielikult soovi rahuldamisele, Te tahate, et Te soov täituks, ja Te teate, et sünnib Teie füüsilise jõu psüühiline produkt: lihaste pinnistus muutub vaimseks jõuks. On ülimalt tähtis, et Te kujutleksite, kuidas füüsilise jõud, mis hoovab lõdvastunud lihaseist, omandab soovi vaimse kuju ja mõjub teisisse isikuisse või asiolundesse. Igapäevses elus ilmneb selle harjutuse suur kasulikkus. Minu sõber sooritas seda harjutust nädala kestes. Igal hommikul ta kordas üht-sama lauset: „Minu asi läheb paremini.“ Ja ta saavutas suure menu.

„Miks Sa ei jatka oma harjutust?“ pärisin talt. „Ma ei tea“, tuli siiras vastus. Arvatavasti oleks igauks teotsedes samaseis tingimuses vastanud samuti. Jääb tõendatuks fakt, et teatud määrusi ei täideta lihtsalt sellepärast, et nende lihtsus äratav inimesis vähe usaldust. —

Energia arendamisaluse. On tõsi, et mingi raske ülesande läbiviik kasvatab tahtejõudu. Katsuge selles veenduda mõne asja juures. Katsetage näiteks joonistada paberile ühe käega ringi, teisega kvadraati. Teostage see ülesanne, ja pärast seda toetuge mõnusasti tugitoolile ning tehke endale selgeks, et olete sooritanud seda vaid oma tahtejõu abil. See teadmus juhige oma vaimliste tagavara-patareisse, ja anduge siis mingi praktilise asja lahendamisele. Peate leidma kindlasti lahenduse! Kasutage seks kogutud teadlikku jõudu ning ärge loobuge oma ettevõttest. Iga säärane vaimne võit tugevamastab Teid.

Induktsiooni protsess. Võttes teatavaks voolu tekkimise elektriühendiga, kui seda ühendada teise juhendiga,

oletame, et Te soovite mõjuda tuttavasse. — Koondage oma tähelepanu sellele, et Te tuttav on esemeks, millisest läbistuvad vaimsed voolud, ja et Te olete riist, mis mitte ainult ei tooda, vaid mis ka võtab vastu ja peab kinni vaimseid voole, kui seda peate kasulikuks. — Andke talle võimalus „tühjaks rääkida“ ning püüdke kuulata teda pideva tähelepanu-ilmega. Tarvitage ettevaatlikult tsentraalvaadet; kasutage igasuguseid võtteid, et see ei paistaks talle silma. Koondage üksiti oma jõudu ning minge „enesesse“. Juhtides temasse oma vaimseid voole mõistlike küsimuste näol, kutsute temas esile samaseid voole. Püüdke jõuda selgusele tema kalduvuste ja antipaatiate suhtes, toetage tema lootusi virgutavate sõnuga ja juhusliku kohase kiiduga. Nii tekib teie vahel vaimne solidariteet — ta hakkab tundma Teie vastu sümpaatiat ning eelistab Teie seltskonda. —

Jõu ilmutus afirmatsiooni teel. Teine meetod aktiivseks teotsuseks on afirmatsioon. Näiteks kui Te viibite seltskonnas ning soovite, et teatud isik esitaks Teile, tarvitage järgm. võtet, tehke asjaolude kohaselt muudatusi. See võte on paljusti läbiproovitud osutunud väga teovõimsana.

Valige oma katseks mõni isik. Käige temast mööda nii, et ta ei näeks Teid. Sooritage seda nii sageli kui võimalik, ent ärge osutage sääljuures päaletikkuvaks. Alati kohates ta pilku tarvitage rahulikult tsentraalpilku, ja korrake endale mõttes: — Te soovite minule esitada. — — —

Ärrituste taltsutus abdominaalaju abil. Solarplexus mõjub hingelise seisukorra pääle, sellepärast on vajaduslik teda teadlikult reguleerida ja stimuleerida. Järgnev harjutus ei ole, õieti öelda, midagi muud kui solar-plexuse sisemine massaaž, tänu millele seatakse jalule normaalne vereringvool. Teie võite mõjuda sellesse närvi ajju ja stimuleerida seda elastilise kopsude ja kõhulihaste rõhumisega.

Seiske või istuge sirgelt ja tõmmake õlad tahapoole. Pärast seda hingake ruttu ja sügavalt sisse, ja nimelt niimoodi, et laieneks ainult alumine rinnaosa, mis peab saavutama niisuuure elastikkuse, et Teie tunneksite rõhumist kõhu alumises osas. Püsige selles seisukorras kaks sekundit, siis vabastuge sellest ja hingake õhk kopudest välja. Kõige selle juures ei ole sugugi soovitatav kopsude ülemist osa paisutada.

Kirjeldatud harjutuste mõju võib veel suurendada kõhulihaste pinnistuse ja harjutamise teel.

Terve see harjutus ei pea kestma rohkem kui kolm sekundit, misjuures seda ruttu tuleb teha ja, kui tarvis, korrata korda viis.

Edu — olgu suur või väike — avaldub kohe. Saavutatakse kindel mõju, mis ilmneb üllatavas hingelises rahulikkuses.

SISUKORD:

(Artiklid tähtjärjestikus)

	lhk.
I. PRAKTILISELU MANUAAL	
Igasuguste koduste ja väliste elunõuete praktilisi juhendeid	5—17
II. PERENAISE LEKSIKON (köögin-	
duse manuaal	18—27
1. Mitmesuguseid praktilisjuhendeid	18—21
2. Toidumaterjale ja jooke	21—24
3. Säilitisi	24—27
III. PÕLLUMEHE TEATMIK	28—31
IV. ESEMEID JA TARBEVAHEND-	
EID. Valmistamis- ja käitlemisõpik	32—44
1. Mitmesugust	32—35
2. Värv, lakke (36—37), tinte (38)	36—38
3. Kitte (39—40), liime (40—41)	39—41
4. Seepe	41—42
5. Määrdeid	42—43
6. Jalatsite käitlus	43—44
V. PUHASTUSTE MANUAAL	45—58
1. Plekkide kaotamine	45—48
2. Puhastuskäitlusi igasuguseile asjule	48—58
VI. KAHJURITE HÄVITAMINE	59—61
VII. TERVIS	64—96
1. HÜGIEEN:	64—69
Toitumismäärad	64
Toitumise kümme-käsku	64—65
Autosugestioon, Eluruum, Hambad, Kired, Liigutlus, Puhkus, Rõivad, Silmad, Valgus, Vesi, Õhk.	65—69

2. RAVI koduseks menetluseks. (Haigused tähtjärjestikus.)	69—78
3. TAIMED TERVISE TEENISTUSES	79—96
Ravimite valmistamisest	79—80
Ravimite tarvitamisest	80—81
R a v i m t a i m e d :	81—96
<i>Aaloe; Arnika — 81; Heinputk; Islandi-sammal — 82; Jooksjarohi; Kadak; Kaer — 83; Kail; Kanep; Kartul; Kask — 84; Kibuvits; Koirohi; Kukerpuu — 85; Kummel; Kurgirohi Kuusk; Kõrvits — 86; Käpp; Köömen; Küüslauk — 87; Lina; Lodjapuu; Luuderohi; Maasikas — 88; Moorputk; Mäda-rõigas; Mänd; Nõges — 89; Nõmmeliivatee; Näär — 90; Oder; Paakspuu; Paiseleht; Paju — 91; Palderjan; Pappel; Peet; Petersell — 92; Pihlakas; Pohl; Porgand; Põldmari — 93; Rabarber; Rõigas; Seanupp; Sibul — 94; Spinat; Vaarikas; Võilill — 95; õunapuu; üheksavägine; Ülane — 96.</i>	
VIII. K O S M E E T I K A	97—102
IX. E D U tegelikus elus. (Vaimse võimu ja isikliku magnetismi õpik.)	103—110

L Ü H E N D E I D

à — igäüht; g — grammi; × — korda; kg — kilogrammi; kl. — klaasi; l — liitrit; m — meetrit; p. — päevas; sm — sentimeetrit; spl. — supilusikat; t. — tundi; tk. — tükki; tl. — teelusikat; tlk. — tilka; v. — vett.

HIND 2 KROONI

A

11544

216 739