

A-38211

Härman Faul

Pl 1 ev

Argtus, kohmetus,
tahtmata ärewus.

Nende põhjused ja põhjalik
parandamine.

Dr. med.

G. S. Berndt.

□ □ Tallinnas, 1911. □ □

„Kunsti ja Teaduse“ kirjastus.

J. Felsbergi ja A. Determanni trükk, Tallinnas.

n 25740703

TARTU ÜLIKOOLI
RAAMATUKOGU

Sissejuhatus.

Argtus ühes kõigi oma kaasilmuvustega tuleb sellest, et keegi ennast teab või paljalt arwab teistest vähem väärt olevat. Teadagi, et argtus lühemat aega kõigil niisugustel juhtumistel ilmsile võib tulla, kui inimesed endi harjunud ümbruskonnast võõrasse olukorda sattuvad, kus siis asjaolude tundmise puudus igaühte ei lasse täieste wabalt wälja astuda. Kuid sellel mõõdul, kudas inimene võõraste oludega ära harjub, kaob enamaste ka kartlik kohmetus ja annab kindlale eneseusaldusele ning rahule maad. Laps kaotab aega-mööda argtuse, mis teda uue kooliõpetaja juuresolekul rõhus, armastaw noormees, kes punastades salaja oma kenafest silmitses, läheb julgemaks, kui kallimat oma armupüüete peale lahkest näeb waatawat, näitekunstnik, kelle süda esimese etteaste ootel rahutumalt tuksus, saab otsustawal filmapilgul oma wärste, loomuliku oleku tagasi ja alam inimene kogub esimese kohmetuse järele rahu ning oskab ennast wõimumehet ees tarwilselt üles pidada.

Tihti aga ei kao kohmetus, mis puhta feltskondliste põhjuste peal põhjeneb, argliku inimese meelepahaks mitte niiruttu ja saadab ta seisukorda, mis tale eluaeg läbi alaliselt meeletumist walmistab ja tema wälise ilma filmis waimliselt armetuks või koguni naeruwääriliseks teeb. Kui rohkestes niisugune eneseusalduse-puudus inimese tulewiku kohta võib mõjuda, kudas see tema tahtejõudu halwab ja temas lugupidamist iseene ja oma wäärtuse wastu wähendab, on igaühele ilma pikema seletusetagi arusaadaw.

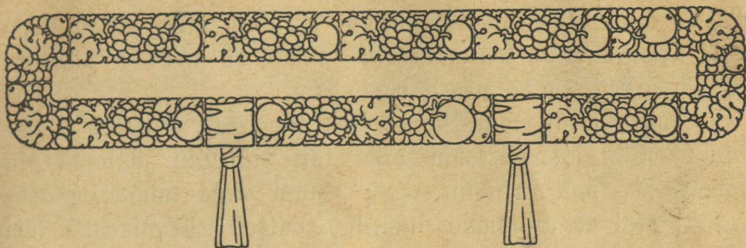
Seesama otfus maksab ka teiste niisuguste olufordade kohta, mis argtusega lähidalt sugulased on, nagu saamata olek, eneseusalduse puudus, kohmetus ja muud, millele keheline või waimline puudulikkus põhjust annawad.

Selle raamatu ülesandeks on kõiki kohmetuse ja argtuse laadisiid lühidelt ja hästi arusaadawalt kirjeldada ning kõigile neile, kes waimlise tasakaalu rikanduste wastu, mis kohmetuse tagajärjel on tekkinud, abi ja nõu soowiwad leida, kuulsamate eriteadlaste uurimiste põhjal juhatajaks olla. Terweksaamine seisab alati wõimalusapiirides, kuigi paranemine mõnel juhtumisel kauemat aega kestab, sest et kehalistele või waimlistele puudustele põhjust andwaid algwigasiid ära tuleb kaotada. Tarwilik on ainult üks tingimine: peab siin raamatus pakutawat parandusewiisi täpisealt täitma. Kes kõigi juhatuste järele teeb, võib kindel olla, et terweksaamine tulemata ei jää.

Raamatus juhatatawate rohtude ja puhastuseainete ees-
tikeelsetele nimedele on paiguti flamarite wahel saksa- või ladinakeelsed nimetused juurde lisatud, selle tarwis, et eksitusi või arusaamatusi ette ei wõiks tulla, kui kohtades, kust tähendatud rohtusiid võib saada, Eesti keelt küllalt ei peaks osatama.

Wäljaandja.





I.

Laste ja täiskasvanute kohmetanud olef, kohmetus teise soo liigetega läbi käies. Selle kohmetuse parandamine.

Mus, wiifakas wabaolef kõigis asjus — see on waimuandide elustaja, kõne hing, iga tegewuse ilustaja. Kõik muud täiused on looduse ehted; kuid wabaolef ehil täiused endid. Ilma temata on iga ilu furnud, kõik kenadus tõlp.

Peaasjalikult tuleb seda wabaolekut looduse kingiks lugeda, kuid kus loodus oma andide jagamisega kitji on olnud, seal wõib wabaolekut inimesele kaswatamise abil lapses põlweist ja adiksisse istutada. Walju, karmi kaswatuse juures ei wõi wabaolef ja julgus lapses maad wõtta ega juuri ajada, weel wähem niisuguse kaswatuse juures, mis peaasjalikult hirmu peal põhjeneb. See kõige rohkem huffamõistetaw kaswatusewiga ei taha ega taha ära kaduda, sest alatasa kuuleme perekondades, kudas lastele kolumatjide, huntide, mõisaherrade ja igasuguste muude loomulikkude ning üliloomulikkude kollidega hirmu tehakse. Igal juhtumisel üteldakse lastele: „See hammustab sind, ma kutsun koera siia, linnawaht tuleb“, ja lugemata hulk muud kohutawaid asju, mis wäetikestel pisarad filmi toowad ning nende hea tuju ära rikuwad. Sel wiisil

jattub laps alalisesse rahutusesse ja piin, mida temale sage-
date ähwardustega walmistatakse, teeb ta meele jääda-
walt kartlikuks ning nukraks.

Zuba noores põlwes leidub hulk kartlikult erutatud meele-
olu laadijid. Nende kohta tarwitatakse nimetust „palawik“ ja
kõneldakse „kooli-, eksami-, turni-, pidu- ning raudtee-palawi-
kust.“ Isegi asjatundmata inimene awaldaab selle nimetuse läbi
oma aindust, et üleüldises terwise=seisukorras filmapaistem,
isegi haiglane muutus ette on tulnud.

Kõige sagedamine tulewad niisugused kartuseilnuwused
laste juures awalikuks, kui nad näituseks terve klassi ees ük-
sinda lugema, kõnelema wõi rehkendama peawad, kui nad tea-
wad, et kooliõpetaja neid terawalt silmitsleb, kui nad eksamil
wiibiwad ja nõnda edasi. Niisugused lapsed wärisewad üle
terwe keha ja mõned neist ei suuda fulge, tširklit ega joone-
laudagi käes hoida. Käekiri muutub sõrmede wärisemise taga-
järjel palju. Näos tufsuwad lihaksed ja erutatud lapsed pu-
distawad pisarsilmil segaseid wastuseid. Süda peksab ruttu ja
kõwaste, näol waheldab kahwatus punaga.

Niisugustel oludel kannatab wainline terwis sel kombel,
et asjassepuutuwa laps mitte enam järjekindlalt mõtelda ega
talitada ei jakka. Kui ta üleüldse midagi ütleb, siis ei ole
tema wastus muud kui kõnemehanismide iseenesest töötamine;
see wastus sisaldab eneses juhtumisekaupseid, mälust korratu-
malt wälja antud sõnu wõi arwusi, mis ilma sihemise ühen-
duseta, hoopis siwuta ritta on liitunud. Kõige wähem läheb
päheõpitud ülesannete, nagu näituseks luuletuste õige ja ra-
huline ettekandmine korda, ning sellepärast pandakse jäherdusi
hirmutundmuse tagajärjel tekkinud takistusi wäga sagedaste
peastütlemise-harjutuste juures tähele. Laste mõistus läheb,
nii ütelda, segaseks ja nad seisawad lahtise suuga tardunult
oma kohal. Mõnikord aitab juba sellest, et lapsed kooliõpetaja
ligidalt eemale saadetakse, mispeale nad päheõpitud ülesandeid
jälle korralikult ja õigeste ette wõiwad kanda. (Profesfor L.
Strümpel).

Täienemiseaastates kasvab see segane olek weel enam.
Wäga iseloomulik on selle ajajärgu kohta suure helluse kõr-

wal weel muutlik meeleolu. Tütarlapsed walawad endi ärewuses mõnikord ilma põhjuse ja tahtmiseta pisaraid ning poisid peawad endid kuulmata juhmilt üles, otsekui ei oleks nad mingit kumbeharidust saanud. Wäga tihti wõtab jellel aja-järgul noorte inimeste üle ka iseäralik nuffer inimestepelgamine wõimust; täienemiseaastates armastatakse üfsikust ja walatakse pisaraid!

Kaswatamise ülesandeks on noorepõlwe arglikkust ja kohmetust ära wõita. Last peab rahuliku ja kindla waimlise walitjuse all hoidma. Tarwis lapses mõne hästijihitud ettepaneku, küsimuse wõi terawamõttelise tähenduslega huwitust äratada, tema julgust karastada, tema huwisid tundma õppida ja lapse tundmuste ning mõtteilma kohaselt elustada ning juhtida, tarwis arwatawa tähelepanematuslega lapses aega ja wõimalust anda ennaft rahustada ning järele mõtelda, tarwis temas enese- ja autundmust, wõidupüüdmist, ufinust äratada õige wastuse andmises. Hoolas kaswatus wõib juba laste juures esimesed loomuwastase ergulise äritatamise tundemärgid üles leida ning peab siis omale kohuseks wõtma raskemate wigade tekkimist asjakohase kehalise ja waimlise rawitsemise abil wõimataks teha. (Profesfor L. Strümpell.)

Wäga paljude inimeste juures aga ulatab see nõndanimetatud loomulik argtus ka täieea jisse ja awal dab ennaft selles, et asjasse puutuw isik kangeste ära kohmetab, tihti seltskondlises elus wigasid teeb, palju millasgi „ei“ ei suuda ütelda, enesest kõrgemate isikute ja ülemate ees üleliigset kartust tunneb ja nõnda edasi.

Mäherduft kohmetust ei näita wäga paljud, nimelt noored inimesed üles, kui nad mõnesse wõõrasse perekonda külasse ilmuwad! Alatafa räägiwad nad hoopis teisiti, kui meel ütelda mõtles, ja mida rohkem nad ennaft kohaste sõnade wõi kõlbulikkude liigutuste otjimisega waewawad, jeda tõlbimaks nende olek ifka muutub.

Peale selle awaldatakse kohmetust wäga sagedaste ka läbikäimises teise soo liigetega. Üsna wähe leidub neid meesterahwaid, kes naisterahwaste juuresolekul ennaft täieste wabad tunnawad olewat ja niisamuti on wähe ka niisuguseid naiste-

rahwaid, kes wõõraste meesterahwaste feltskonnas sel kombel wälja oskafsiwad astuda, kudas nad soowisfiwad. Suuremast hulgast wõtab kohmetusetundmus wõimust, mis mõnikord kuni hirmuni wõib tõusta, ja segane argtus mõtte juures mehe ja naise aladusliku wahekorra peale takistab õiget wabaolekut ilmsile tulemast. Sugulikus läbikäimises järeldab argtus ja hirm mehe juures isegi kehaliisi puudusid.

Nõnda uskumata kui see ka praeguse aja kohta näib olewat, mille iseloomulikumaks tundemärgiks igalpool wõimust wõttew lõbutung on, tuleb siiski weel juhtumisi ette, kus noor abielu-mees oma kohuseid abikaasa wastu argtusest wõi üleliigselt austamisest tekinud kohmetuse tagajärjel täita ei wõi.

Tunnistuseks selle kohta olgu üks hingeolu kirjeldus kuulsa romanikirjaniku Marcel Proust', nõnda siis mehe sulest, keda ülistawas woorusekirjel ises kahtlustada ei wõi. Tema lasseb ühte abielu-meest oma kirjatöös „Pariisi abielu-mehed“ järgmist jutustada:

„Minul ei olnud mitte raske poisimehe-elu maha jätta, kuid siiski tundsin ma sealjuures äraseletamata, põhjuseta hirmu, millest ma sugugi aru ei suutnud saada. Aga ma surusin selle hirmutundmuse wiimaks alla ja heitsin abielusse. Nüüd, doktoriherra, omandab minu jutustus õrna pöörde. Ma wõin Teile tõendada, et minu teojõud senini täieste loomulik oli; küll leidus minu seltsimeeste seas neid, kes selles asjas suuremas kuulsuses seisfiwad kui mina, aga siiski ei käinud mina mitte nende seka, selle kohta naisterahwad juhtumisekorral kaastundlikult armastawad naeratada. — Wõib olla, et see sellest tuli, et seisuford minule täieste uus ja harjumata oli, kuna armastuse asjus wilumata ja puutumata naine minu ees seisfis. Wõib olla ehk oli äge ihaldus oma naist omandada (sest ma olin mõrsjapõlwes teda ifka rohkem armastama hakanud) ja wõimatus seda ihaldust täita, minu ergud nõnda üles äritanud; ma olin ju harjunud oma soowisid selles asjas ilma wastu seismata täitma — ma ei tea isegi, mis see oli. Mul ei ole enam meeles, kas ma pulmaõhtul iseäralikku liigutust tundsin, aga kui asi wiimaks nõnda kaugel oli, jättis

naise lähidus minu täieste külmaks, — see ei olnud tõeste mitte teatud piinlik saamatus viimasel filmapilgul, vaid kõige täielikum hoolimatus — just kui oleksivad kõik hirmulikul ette-
 kujutused minu peaaugust ühe hoobiga wälja pühitud, ja ei ilmni
 asja filmitsemine ega ka ligidane kokkupuutumine temaga ei
 suutnud neid kujutusi uueste elule kutsuda. — Minu tegewuseta
 olek eimesel ööl ei järjeldanud minu kohta mingisuguseid halbu
 tagajärgesid. Ma ei teinud kõige wähematki katsed ega saanud
 ennaft häbisje. Ma arwan koguni, et minu naine, kes, nagu
 noorik kunagi, seda filmapilku hirmuga oli oodanud, minule
 mu tagasihoidliku oleku eest tänulikgi oli.“

Nõndasamuti leidub küllalt mehi, kes, nagu eespool juba
 tähendatud, enne abielusse astumist täieste karskelt elasivad,
 kuid pruutööl jüiski oma mehekohust täita ei suuda. Selle lüt-
 wuse põhjused peituvad kohmetuses ja eneseusalduse puuduses.

Argtuse jünuitajaks võib sagedaste ka edewus olla, nagu
 näituseks noorte tütarlaste juures, kes ise küll wäga hästi tea-
 wad, mis nad wäärt on, kuid jüiski järele ei oska kaaluda, kui
 palju nende wäikesed edewusekawalused meeldiwad ja sellepärast
 argtust tunnewad. See argtusetunne suureneb weel enam, kui
 noored mehed ligiduses wiibiwad, ja kõige meeldimisehimuli-
 semad naisterahwad kohmetawad niisugustel juhtumistel tihti
 nõnda wäga ära, et nad meeldimise asemel lihtsalt wastikuks
 jääwad. Niisugune tagajärg tuleb sellest, et naisterahwas meel-
 dimise-kunsti küll tarwitada püüab, kuid oma kehale jüiski seda
 õrnuft ja painduwust ei suuda anda, mis kõige vähemagi
 kehaliigutuse külgetõmbawaks ja ilusaks teewad.

Kirjeldatud laadilise edewuse küüüis siplewad ifegi wäga
 paljud austamisewäärilikud suurused, sest et nad liig palju oma
 wälimise oleku peale mõtlema on harjunud. Naljahammaste
 juureft hoiawad niisugused edewusepõdejad parema meelega
 eemale, sest et nad oma nõrga külje naerukstegemist kardawad.
 Numalamad katjuwad säherdustel juhtumistel filmakirjalist hoo-
 limatuft üles näidata, kuna targemad terawa pilguga pealt-
 waatajale läheneda püüawad, kuigi wast ainult pealiskaudse
 wiisakusega, sest nad saawad ju wäga hästi aru, et paljas wä-
 limus targa mehe filmis õige wähe maksab.

Kõrgema kooliharidusega isikud peavad end tihti niisamuti väga saamatult, mõnikord koguni päris peenema wiisakuse wastafelt üles, sest et nad endi kõrgemat teaduslist väärtust silmas pidades oma keha eest liig wähe hoolt kannawad wõi jälle oma lahkuses teiste wastu liig kaugele lähewad. Zseäranis teewad seda wiga need õpetatud mehed, kes end kehwadest oludest üles on upitanud ja kellel sihikindel kombearidus lapsesõlmes saamata jäi. See inimene saab peenemast eluwiiisist hoopis waleste aru, kuna ta läbikäimise wiisakuse selles arwab peituwat, et enesest kõrgemal seisja wastu nii alandlik ja painduw olema peab kui iganes aga wõimalik. Teisi isikuid jälle teeb kohmetus teistega läbikäimises tuimaks ja puiseks, nõnda et neid peaaegu rääkivate nukkudega wõib wõrrelda. Nad on kohmetuse pärast otsegu tardunud ja poewad kõrwale, kui tähtsamad isikud kohal wiibiwad wõi kui nad arwawad, et nende küljes midagi korras ei ole.

Küpssele arusaamisele mõistetawamad on need argtuse=olukorrad, millesse kohmetusehaiged siis sattuwad, kui nad üleüldiselt tähelepanekut endi peal teawad seiswat, nagu awaliste kõnede pidamisel, kohtus ja suuremas seltskonnas rääkides. Neis olukordades tuleb see halwaw mõju ilmjile, mida kohmetus inimese teojuu peale awaldab, kuna mõtted ära kaowad ja inimese pea segaseks lööb. Matasa tuleb seda ette, et näituseks harjumata kõneleja kõnes, mis tal hoolega ette oli walmistatud, järsku seisma jääb ja enam edasi ei pääse.

Õtse imestama peame, misfugust rahutuist kõnepalawit meis sünnitab, kudas ta meie kehategewust halwab ja kui raske on pealtkuulajate ees seda häälekõla, neid liigutuisi ja seda mõju alal hoida, mis meil sõprade seltsis, perekonna keskel on.

Mõõlu lõpetab töötamise, liigutused muutuwad hädaliseks, kõri jääb kuivaks, hääel hakkab wärisema — niisugused on kõnepalawiku tundemärgid.

Kes ei ole haritud ja waimurikkaid mehi näinud, kudas nad tardunult ja puiselt, käed lödwalt külgedel, segane pilk maha pöördud, kogeledes oma kõnet ette wuristawad, nõnda et piinlik on pealt kuulata! Teised jälle, keda meie kitsamas sõprade-ringkonnas osawate jutumeestena ja lõbusate seltsilistena

tunneme, lööwad filmad armetult maha, kui nad pidulikkudel juhtumistel kehet lauset kinni jääwad, kaastundmust äratawalt sõna otfiwad, ühte lauset rõhutatud häälel neli kuni wiis korda kordawad ja wiimaks lahtisel suul waikiwad wõi lauast, uuri-
ketist, noast-kahwlist otsekui päästeankrust kinni haarawad.

Keegi meie tuttav jutustas oma kohmetanud olekuist päris imelisi asju. Muu seas olnud ta sunnitud tantfimiist järele jätma, sest et tema jalad kõige vähemagi meeleliigutuse puhul enam sõna pole tahtnud kuulda. Sga asi wõinud teda äritada; tal olnud ainult tarwis mõnele naisterahwale käewart pak-
kuda, et naisterahwast söögilauale juhtida, wõi suuremas selts-
konnas läbi saali sammuda ja kohe pannud see mõte, et teda waadeldakse, tema keha wärisema ja jalad tuikuma, otsekui oleks ta joobnud.

Wist igalüks on erguhellu mehi näinud, kes kõige wäiksema meeleliigutuse puhul seltskonnast lahkuma pidiwad, et teistele mitte oma erutatud olekut näidata ja üleüldise pilke alla lan-
geda. Teised jälle toetawad käega laua najale wõi tooli selja-
toe wastu, et wärinat warjata, mis neist liigutawa kõne kuu-
lamisel wõi mõne hästi põnewa näitemängu waatlemisel teatris wõinust ähwardab wõtta.

Need suured waewad ja halbused, mis argtusest, kohme-
tusest ning erutatud olekuist wõiwad tulla ning mille all mitte ainult vähema-andelised, waid sellewastu just paremate wai-
muannetega inimesed kõige rohkem kannatawad, paniwad juba wanal ajal eriteadlasi järele mõtlema, mis tahtmata meelelii-
gutuse tagasitõrjumiseks wõimalik oleks teha; kuid üleüldistest eeskirjadest ja kõlblistest juhatusetest ei jõutud mitte kaugemale.

Alles Prantsuse näitemängu-õpetajal François Del-
fartel läks korda ühte harjutusewiisi üles leida, mis inime-
sele wõimalikuks teeb oma keha üle täielikult walitseda ning terwele oma wäljaastumisele ning olekule ilusat loomulikkust anda. Steele-
Makaye wõttis selle harjutusewiisi Ameerikas tarwitusele, kus ta ruttu kuuljaks sai. Zseäranis suurel wiisil etendas uut tähtsat asja „Zoismi“ selts.

See harjutusewiis ei ole muud midagi kui hingamise-

gümnaastik. Sihikindel sügawaste-hingamise ja hinge-finnipidamise harjutamine on imelikul wiisil kaks tegurit, mis ärarwamata tähtsalt waimuelu peale mõjuwad: hirmu- ja kartusetundmus, kohmetus, argtus, äkiline wiha, meelenukrus, eneseusalduse puudus arstitakse sihikindlalt ettewõetud hingamisegümnaastika abil tagajärje-rikkalt ära.

Hingamisegümnaastik sisaldab eneses järgmisi harjutusi:

1. Sügawaste hingamine.

Enimene hoiab enese sirge ja wõtab mõlemisfe kätte, mis külgesid mööda otse alla ripuwad (pühupevad sisse poole) kepi. Siis tõstetakse kepp tugewa lükkega pea kohale üles ja tõmmatakse lealt niisamuti jälle tugewa hooga kukla peale. See harjutus mõjub iseäranis hästi rinnakorwi peale ja kaswatab tema muskliid tugewaks.

Paljudel läheb see harjutus esialgu väga waewaliselt ja paneb neid õige rohkeste higitsema. Kuid teised tunnewad, kui nad nüüd sügawaste hinge tõmbawad, suurt kergitust ja neil on tundmus, kui oleks nende rind hoopis kergemaks jäänud.

Kui keppiga juba kauemat aega harjutusi on tehtud, siis võib keppiharjutused kõrwale jätta ja paljaste kätega harjutusi tegema hakata.

2. Hinge finnipidamine.

Käed pandakse puusa, kops tõmmatakse finnisel suul õige pikkamisi ja rahulikult õhku täis ning hoitakse siis hinge nõnda kaua tagasi, kuni enam ei wõi, mispeale õhk kopsust wälja hingatakse.

Soiatama peab aga kõige pealt ekslise hinge-finnipidamise, hingelitsumise eest, milleks õhu wägivaldne tagajisurumine kõrisõlme pidemete juurde on. Hingelitsumine järjeldab pea ümberkäimist ja itegi minestusesjelangemist.

Neid kahte harjutust tuleb järgmiselt ette wõtta.

Kõige esmalt wõetagu ainult esimene harjutus, sügawaste hingamine, üksi käpile ja nimelt kolm korda päewas: enne hom-

mitu-, enne lõuna- ja enne õhtusööki. Rõige parem on, kui lahtise akna ees harjutatakse ja iga harjutust nii umbes kakskümmend korda korratakse.

Sellejärele, kui korrapäralisi sügawalt-hingamise-harjutusi mõni aeg on tehtud, waheldatakse neid sel wiisil, et iga sügawalt-hingamise järele hinge kinni hoitakse. Erialgu hoitagu hinge ainult 3—4 sekundi kinni, siis üks sekund kaemine ja niiviisi tehtagu edasi, kuni wiimaks võimalik on hinge 10—15 sekundi jookkul kinni hoida. Hinge kinnihoidmine wõetakse iga sügawalt-hingamise järele korrapäraliselt kolm korda päewas enne söömaegajaid umbes kakskümmend korda üksteise järele ette.

Kunagi ei tohi nende waheldawate harjutuste juures kopsule liiga teha. Korralikud harjutused kasvatawad ise hinge kinnihoidmise wõimet, nõnda et mõnedel korda on läinud hinge 2—2¹/₂ minutit kinni pidada.

Meile, kes hinge mitte sekuntigi kinni ei suuda hoida ehk kes hingamisegünnastikat weel rohkem soovivad teha, soovitame järgmisi harjutusi (Klencke järele).

1. S l a d e t õ j t m i n e. Mõlemad õlad tõstetakse ühel ajal tugewaste nõnda kõrgele kui võimalik. Allalaskmine peab õrnalt sündima, sest et see muidu sagedase kordamise juures pead liig tugewaste raputaks. Kuna siin juures need lihased tegewuses on, mis õlade ülewalpidamise kõrwal otsekohese wõi kaudselt ülemiste küljeluude tõstmise peale mõjuwad, siis on see liigutus ülemise rinnakoopa-ruumi tuulutamiseks kasulik. Seda harjutust tuleb 30, 40 kuni 50 korda järgemööda teha.

2. K ä e w a r t e t õ j t m i n e k ü l j e p o o l e. Käewarred tõstetakse otsekoheselt küljesihis võimalikult kõrgele, ilma et seal juures küünarnukkid sugugi liigutataks. On lihased ja õlaliikmed täieste wäljakaswatatud ja wabad, siis peawad käewarred liigutuse kõige kõrgemal tipul pead puudutama, mis aga alles pikema harjutuse järele korda läheb. Käe tõste- ja kukla kõrvalt-lihased on seal juures peaaesjalikult tegewad. Rinnakorwi küljeosad ja alumised küljeluude waheruumid laienevad seeläbi pika peale iseäranis tugewaste. Selle tõttu täie-

neb aga niisama ka hingamise liikumine. Seda harjutust tuleb 10, 20 kuni 30 korda teha.

3. Käewarte keeramine. Mõlemad pingulifirutatud käewarred teevad eest taha poole ja niisama tihti tagant ettepoole algades võimalikult laia ja järsu ringi. Tuleb selle peale tähelepanemist juhtida, et käewarred pea juurest õige liigidalt mööda lähedjivad, mis aga igatahes õlaliikmete täielist wabadust nõuab, mida juuremalt osalt alles harjutamise abil aegamööda kätte wõib saada.

Õla= niisama ka kõik rinnakorwi ümber olewad lihaksed pandakse seeläbi igakülgsesse wabassee tegewusesse. Oluline mõju seisab õlaliikmete wabanemises ja hingamiseliikumise tugewamastegemises, kusjuures ühtlasi ka rinnakorwgi aegamööda laieneb. Õlaharjutust tuleb 8, 12 kuni 20 korda korrata.

4. Kõõnarnukid tagasi. Mõlemad käewarred toetatatakse kindlaste puusade wastu ja niisuguses poolnõtkutatud seisatus lähendatakse nad nii palju kui võimalik tagasi poole üksteisele. Selg peab seejuures täieste väljasirutatud olema. Liigutuse pearõhk seisab kõõnarnukkide tahapoolse-irutamises ja peab iga kord sissehingamisega ühel ajal sündima. 8, 12 kuni 16 korda korrata.

5. Käed selja taha kinni. Selg aetatakse sirgeks, käed pandakse selja peale kofku ning sirutatatakse siis käewarred nii palju wälja kui wähegi võimalik. Käewarte sirutamise ajal hingatagu sügawaste wälja. Mõlemate liigutuste abil rõhutatatakse õlad kõwaste tahapoolse, wiimaselt tähendatud liigutuse abil ka alla poole; kumbki liigutus aga edendab terwist, laiendab eelmist rinnaseina ja kergendab hingamist.

6. Käewarte kofku- ja lahkulöömine. Tasakaalus wäljasirutatud käewarred löödatakse sellesamas olekus ettepoole, ilma et käed seejuures kofku puutujjivad, ja tõmmatakse siis wastupidises sühis tahapoolse. Wiimast liigutust ei saa muidugi sellesamas ulatuses teha kui esimest. Mõlemate juures on waheldamisi eelmised rinna- ja tagumised õlalihaksed tegewuses, misläbi kord eelmine, kord tagumine rinnasein iseenesest laieneb. 8, 12 kuni 16 korda ette wõtta.

Nende hingamisharjutuste tagajärjeks on juba lühikesel

aja jookkul jõutunde haruldane tugewamaaksmine, nimelt toastüürutajate ja ühefülgsete waimutöötajate juures waewalt aimatud üleüldine heaterwis ning wärste töäjõud. Wõimukuse tunne kaswab, mis osawuse ning püüwusega ühendatud on, eneseuakaldus, usinus, waimuwärskus ja jõud tõusewad. Ei ole enam mõtete kadumist, meelesegadust, tõntsiit, argtust ega rõhutud meeleolu!

Ka tuleb hingamisharjutusi igalpool ja igalajal, kõige pealt aga enne põnewaid filmapilkusid toime panna. Nende edu on, kuigi mitmesugune, siiski otsekohene.

Tagajärjed on kindlad ja mõjuks on imestusewääriline waimu- ehk weel enam hinge- ja meelerahu. See tähendab, et enesewalitsemise saladus üles on leitud, et osatakse kõiki meeleolu-erutustest tekkiwaid waimlihi hädašid paiga peal suluda.

Nii mõnigi lugeja võib nende tõenduste üle pead raputades kahelda. Kõigile neile ei või esialgu muud nõu anda kui seda, et nad kord ise nende eeskirjade järele püüakšiwad läia. Katsumine on rohkem kui õppimine, ja kindel edu teeb iga Sauluse Pauluseks.

Ka võime meie terve rea mõõduandwaid mehi ette tuua, kes hingamisharjutustest on abinõu enesewalitsemiseks on katsumud ja soowitanud. Kuulus arst Dr. K l e n c k e kõneleb temast, et ta ergunõtrades, rahututele, arglikkudele ijkutele suurt tahtejõudu ja rahu andwat. Dr. B. B r a u n soowitab teda abinõuna enesewalitsemise kättešaamiseks. K a r l M a n n peab teda paleuslikeks abinõuks, mille abil meelerahu kindlustada, waimu elustada ja wärskendada ning lõbusat tuju murešeda võib. Sedasama ütleb terwishoiu-nõunik R i e m e y e r, ja M a r s c h a l l v. B i e b e r š t e i n nimetab teda „kõige kõrgema kraadini tarmilikuks meeleliigutuste üle walitsemise juures,“ nimelt kõhkumise, arglikkuse, äkilise wiha, hirmu, kurwameelsuse jne. juures.

Teadusliselt on meie õpetusewiis igapidi põhjendatud.

Kõige pealt ei walumista hingamisharjutust mitte ainult tõstetud jõu tunnet, waid suurendab jõudu tõeste. Kinnakast laieneb, ollustewahetus muutub kopsude tõstetud imemisejõu läbi kiiremaks, toitmine läheb paremaks: täishingamise harju-

tus muretseb, nagu N i e m e y e r ütleb, punased põsed, tugewad ergud ja siisemise soojuse.

Siia juurde tuleb aga weel üks põhjus, mida siamaale keegi tähele ei ole pannud.

Meie teame täna päew täpipealsete uurimiste tagajärjel, et hirm, kartus ja ahastus keha talitustes filmapaistwad muudatused elule kutsuwad.

Rõige pealt hingamises! Hirmuhoo tagajärjeks on alati rõige pealt sügawam, sagedaste wäga sügaw siisehingamine; selle järele seisab hingamine nagu wait, mis mõned minutid wõib kesta, ja kohe pärast seda muutuwad hingamiselii- gutused sagedamaks kui enne. Sügawa siisehingamise järele tühjendab rinnakorw kopsudesse kokkukogunenud õhu ära ja teeb hulki fiiremaid hingetõmbusi suurema ägedusega kui harilikult.

Ugaliiks on enese juures märganud, et hirm, kohmetus ja argtus meie tuiksoone tuksumist kiirustawad ja südant ruti- mine ning sagedamine lööma panewad; kellegile ei ole tead- mata, et süda waenlase filmamisel, etteheidete kuulamisel ja pa- handawatel filmapildudel erutatud ja segane on. Rõige tugewam on südamepesmine naisterahwaste ja laste juures; kuid ka mehed ilmutawad oma ärewust korratu südametuksumisega.

Weel iseloomulikumad on hirmu kohta ilmuwused põies ja soolikates, mille kohta kuulus professor M o s s j o järgmist jutustab :

Tugewate meeleärituste puhul tulewad põies tahtmata liigutused ilmfile. Arstid uskusiwad, et nendele wanafõnaks saanud korratustele tõmbelihaste halwatused põhjust annawad. See ei ole aga tõsi: Uurimised, mis ma professor P a l l a - c a n i feltjis toime panin, näitasiwad, et niihästi inimeste kui loomade juures tugewad põie kokkutõmbamised ette tulewad, mille kohta meeleolu mõõduandew on. Ugaford, kui meie mingi asja peale mõtleme ehk niipea kui meie mõne kerge meeleli- gutuse läbi elame, muutub wiibimata selle kehaosa lihaksete seisuford. Ma kahetsen, et selle raamatu laad mind ei luba lähemalt ära näidata, et looduslised ilmuwused ja igasugune tundenärwide erutus põie kokkutõmbamist sünnitawad.

See on põhjus, mis pärast meie meeleliigutuste puhul sa-
gedaste tungivat tarvidust tunneme wett wälja lasta, mis
sagedaste fordub, ilma et meie kokkukogunenud wedeliku hul-
gaga seda äritust wõikšime seletada. Tuletame enesele neid ras-
kui meelde, mis selle kehaosa kokkutõmbamine teatawate pidu-
liffude sündmuste puhul meie selus walmistab, kui mõnda
kõnet tahetakse pidada, mõne katsetegemise ees seisatakse wõi kui
midagi kartusega oodatakse.

Kokkufiskumise ehk rõhumise tunnet, mida meie siis alu-
mises kehaosas tunneme, kui kuristikku äärde astume wõi kui
juures mures wiibime, peab niisamuti põie tahtmata kok-
kutõmbamiste sekka lugema. Meie oleme järele uurinud, et
kõik põhjused, mis weresooni kokku kiskuwad, ka põie lihaste-
tega sedasama teewad.

Niiisuguste meeleliigutuste juures, mis ergutawa peale ise-
äransis hirnu puhul juure ägedusega mõjuwad, läheb põie kok-
kutõmbamine nõnda tugewaks, et tahtmine hoiupaika surutud
wedeliku wäljatulemist enam takistada ei suuda. Nii siis ei
ole see mitte halwatus, waid liig tugew põiesente kokkutõm-
bamine, mis kuſe soowimata wäljawoolamise elule kutsub.

Soolikaseinad on niisama rahutumad kui põieseinad. Sa-
see ei tohi meid mitte imestama panna, sest et nad niisamuti si-
ledate lihastega ehitud on ja sellestfamast juurest, sellestfamast
tühwist erkusid ja weresooni isaldawad. Edasi on teada, et
meie keha wee kogumisekoht elawaid liigutusi ilmutab, ja meie
kõik tunneme seda urinat ja mürinat, mida meie sooled (siſe-
fond) sajal juhtumisel kuuldawale toowad, ilma et meie neid
raputusi wõi tõmbeid maha wõikšime suruda. Kui kõhu seinad
läbipaiswad oleksiwad, siis nähtaks kohe, niipea kui siſefond
uriseb, soolikaseinte kokkufiskumist, mis pikkamisi wäljakäigu
awause poole edasi liigub. Need liigutused on alati olemas,
ka siis, kui nad endid kára läbi ei ilmuta; nende ülesanne on
sõökijid kõhus segada, seedimist toetada ja üleliigseid jäänuseid
pärasoolikasse toimetada.

Hirnuhoogude juures muutuwad need liigutused nii el-
waks ja kiireks, et nad kõhtu juhitud ained lühikese aja
jooksul soolika wiimase otsani wiiwad, ilma et nad neile aega

annakšivad seedida ja tiheneda. Nii siis ei ole see mitte halwatus, mis ettetoodud juhtumisel kõige julgemad mehed naeruwääriliseks wõib teha; see on woolus, mis tõffe läbi nuristab ja maha rõhub, see on sisefond, mis wägiwaldselt enese kokku tõmbab ja oma sisemuse kehast kiirelt wälja ajab.

Üks minu sõber, kes aastal 1866 wabatahtlikuna sõjawäes teenis, jutustas mulle õnnetuteist mõjudest, millede all ta kannatas, kui ta esimest korda lahingutuld tunda sai: „Usu mind,“ ütles ta, „ei ole midagi olemas, mis sulle wähegi aimu sellest wihast annaks, millega kuulid wilistades meie juurest mööda kihutajiwad. Meie olime ühe furnuaia lähedal; wiist oli ristide ja tee ääres lamawate furnukehade filmamine minu hirmu suurendanud; aga kuulid, mis müüride ja puude sisse tungisiwad, haawatud seltsimeeste karjumine, püüside segane pragin ning suurtüki-paukude wastukaja rebendajiwad minu sisekonna. Ma uskusin, et mu keha ühest ära laguneb, nii kange oli pasandus, mis mind piinas. Matasa küürutajin ma kraawides, ma ei suutnud maast enam üles tõusta ja liikusin ainult waarudes edasi. Ma tundsin häbi, ma oleksin enese kas wõi ära tapnud, et ainult surmale julgelt silma waadata, kuid usu mind, minu keha ei kannatanud seda kohutawat waatemängu wälja!“

Wõrdleme nüüd hirmu mõjuawaldustega keha toimetuste peale ülemalkirjeldatud hingamisegümnastika mõjuawaldusi.

Wiimase tagajärjeks on rahu, rahustus ja hingamise aeglasemaks- ning sügawamaksjäämine; hirmu tagajärjeks selle wastu aga on hingamise kiirustus ja pealiskaudsemaks-jäämine. Edasi: kuna hirm tuifsoone ja südamelööfide arwu suurendab, toob meie eeskirjade järele harjutamine ühes hingamise aeglasemaksjäämisega ka tuifsoone ja südamelööfide rahustamise kaasa. Hingetõmbuste ja tuifsoone-lööfide sagedus seisawad nimelt ühenduses. (Harilikult tuleb minutis terve inimese juures 4 tuifsoone-lööki ühe hingetõmbuse kohta; hiljuti-sündinud laps hingab 40 korda minutis 160 tuifsoone-löögi juures, wiie-aastane 26 korda 104 tuifsoone-löögi juures, kümne-aastane 22 korda 88 tuifsoone-löögi juures, wiieteistkümne-aastane 20 korda 80 tuifsoone-löögi juures, kahekümne-aastane 18 korda 72 tuifsoone-

löögi juures ja kolmekümne-aastane 16 korda 64 tuiškoone-löögi juures). Mida kiiremad hingetõmbused, seda kiiremad tuiškoone-löögid, mida vähem hingetõmbusi, seda vähem tuiškoone-löökiid.

Ja kõhus kutsub see võimlemisehingamine (laienemise ja õhuharvenemise tagajärjel kõhus) foolika ja põie laienemise elule, kuna hirm ennast nende kokkutõmbamises avaldab, teiste sõnadega: hingamisegümnastika tarvitamisel on wastupidine mõju kui hirmul (ja selle teisenditel) ning ta kaotab wiimase kehaliised tagajärjed ära.

See on aga üleüldine hinge- ja loodusteadusline nähtus, et mitte ainult meeleliigutused teatud kehaliisi ilmuwusi elule ei kutsu, waid ka ümberpöördukt: kehaliised ilmuwused meeleliigutusi äratada wõiwad. Nagu näoliigutus, ütleb W. Wundt, jifemise hinge-seisukorra wälise, tundelise peegeldusena meile wastu astub, nõnda on tal teisest küljest ka see omadus, et ta hinge seisukorra peale tagasi wõib mõjuda, teda elustades ja kõwendades. See sünnib niisuguste tundmuste ühinemise seaduse mõjul, milledest ka näoawaldus ise tekkib. Nagu tundmus jifemise meeleliigutuse abil elule äratatakse ja ta ühes selle jifemise meeleliigutusega kasvab, nõnda wõtab jälle meeleliigutus tugewate tundmuste najal hoogu, mis tema awalduseliigutusi saadawad. Targad emad teawad wäga hästi, et suuremalt osalt raske ei ole lapse juures nutuhoogu takistada, kui aga tarwilisel filmapilgul, mil nutt lahti ähwardab pääseda, lapse tähelepanemist kõrwale osatakse pöörata. Aga häda, kui see filmapilk mööda lastakse minna ja kui nüüd wäike karjuja ammugi enam mitte walu üle, mis tal esialgu tuju rikkunud, ei karju, waid peaaesjalikult ainult weel oma enese hädaldufe üle hädaldab!

Mitmel pool Saksamaal oli waremalt üks awalik elukutseklafs olemas, mis paljude rahwaste juures weel tänapäew alles on, nõndanimetatud nutunaised, kellele selle eest makseti, et nad furnut wõimalikult waljuste järele kurtjivad. Waevalt juudaks inimene mitme tunni jookkul meeleliigutust awaldada, mida tal omal sugugi ei ole, kui ka mitte siin see asjalugu maksew ei oleks, et awaldus ise meeleliigutuse kaasa toob.

Mis efsialgu kunst oli, muutub kordkorralt loomulikkuseks, ja see fännib feda rutemine, mida ägedam näojoonte awaldus on. Kooli hingeteadlased on feda tundmuse ja fifemise meeleliigtuse wastastikulist mõju oma tähelepanemisega väga wähe austanud. Kuid nii fägaw inimese loomuse tundja, nagu Lessing, pole feda tähele panemata jätnud. Reskmine näitleja, ütleb ta oma „Hamburgische Dramaturgie“ kolmandas tükis, on hulga wäikseid seadlusi kogunud, millede abil ta kirge püüab awaldada, mida tal tõepoolest ei ole, aga kui ta ainult mõnda nõuetawat liigutust järele aimab, siis näib wiimaks ometi, nagu oleks tal tõepoolest see kirg; kui ta, näituseks, „ainult kõige lihtsamad wihailmutused algupäralise tundmusega näitekunstniku käest ära on õppinud ja järel aimata teab — äkilist kõnnakut, tampiwaid sammusid, karedat, kord karjuwat, kord salalikku häält, kulmufarwade mängu, wärisewat huult, hammaste kiristamist jne. — kui ta, ütlen mina, ainult neid asju, mida järel wõib teha, niipea kui tahetakse, hästi järel teeb, siis wõtab seeläbi tema hinge üle tingimata tume wihastunne wõimust, mis jõlle kehas wastu mõjub ja seal ka need muutused nähtawale toob, millede kohta mitte ainult meie tahtmine mõõduandew ei ole; tema nägu hakkab õõguma, tema silmad hakkawad wälkuma, tema lihaksed paisuma, lühidalt — ta näib tõeste wihane wälja, ilma et ta feda oleks, ilma et ta põrmugi aru saaks, miks ta feda olema peab.“

Lessing oleks wõinud ehk weel õigemine ütelda: „ta ei näi mitte ainult wihane wälja, waid on feda tõeste.“

Selle üleüldise hinge- ja loodufeteadlise seaduse tarwitamine meie tegewuswallas järgneb iseenesest: Hingamisegümnastika tarwitamise abil saadetakse hirmu järelmõjud kõrwale ja nõnda siis kaudselt ka hirm, argtus, tagasihoidlikkus ja nõuta=olek ise.

Alga ükskõik, misfugune meie parandusewiisi tarwitamise mõju seletus ka oleks — kas ta õige on wõi mitte, — kuid edu on kindel ja see on peaaigi.

Tga mõtleja inimene mõistab iseenesest, et meie hingamisegümnastika õpetuse järele käimine, nii kindlad ja imestust äratawad tema tagajärjed ka on, üleüldiste eluõppuste ja näpu=

näidete täitmisel mitte üleliigselt ei tee, vaid just vastuolka, et viimane tahtejõulise, mõjuva etteastumise=viisi kättesaamiseks tingimata tarvilik on. Selles sihis tuleb kindlad nõuded üles seada ja neid ikka paremine täita püüda.

Sgal tingimisel õpitaagu „ei“ ütlemata. Tagasihoidlikud ja argadel inimestel on see suur wiga küljes, et nad kõigiga ja kõigis asjus nõus on, mida nad hiljem sagedaste kõige libedamine kahetsewad. Kõige pealt õpitaagu wäiksemates asjades ennast lahti ütlemata, ja püütaagu sihikindlalt teatawat waljust üles näidata. Siis läheb peagi korda ka raskemine kaaluwatel kordadel „ei“ ütelda. Suur tähtsus on seejuures aga äräütlemise laadil; ühe inimese „ei-st“ peetakse rohkem lugu kui mõne teise „ja-st“, sest lahke „ei“ rahustab enam kui kuim „ja“. Palju inimesi on olemas, kellel alati „ei“ juus on, misläbi nad teistele kõik wastumeelselt teewad. „Ei“ on neil alati esimene, ja kui nad ka pärast kõigega nõus on, siis ei hinnata seda ometi mitte, sest et see juba wastumeelselt on tehtud. Midagi ei tohi kohe täieste ära ütelda, parem lastagu palujat oma enesepettusest pikkamisi üles ärgata. Ka ei tohi kunagi millestki täieste lahti ütelda; jäetagu ikka weel weidi lootust järele, et tagasilükkamise mõrudust magusamaks teha. Lõpuks täidetagu wiisakusega seda auku, mida lugupidamine siia jätab, ja seatagu tegude asemel ilusad sõnad. „Jah“ ja „ei“ on ruttu öeldud, nõuawad aga pikka järelnõtkemist.

Rõnelemises waadatagu alati ette. Mõne sõna järelefaatmiseks on ikka aega, tagasilütsumiseks aga mitte iial. Rõnedagu nagu testamendis: mida wähem sõnu, seda wähem riidu. Tähtsusetu jutu juures harjutatagu ennast tähtsa tarwis.

Argu mindagu liiale oma arwamises teiste üle, ega peetagu neid mitte nii kõrgeks, et neid kartma hakatakse. Siis argu wõtku ettekujutuse-jõud siidamest wõimust. Paljud näiwad õige juured olewat, kuni neid isiklikult tundma õpitaakse; siis aga aitab nendega läbikäimine rohkem pettumust rikkuda kui lugupidamist tõsta. Ükski ei suuda inimlikkuse kitsastest piiridest üle astuda: kõigil on oma puudused ja wead, kord peas, kord siidames.

Lõpuks pandagu suurt rõhku wälimise oleku, riiete ja üm-

berkäämise=wiijide peale. Kes sellest küljest waljult ennast hindama õpib, raputab warsti ka wiimase argtuse=raasu enesest maha.

Rõige tähtsam abinõu argtuse, kartlikkuse ja nõuta=oleku vastu on aga õiglase, täidetud kohuse, wirga töö ja ausa talituse tunne. Inimesel peab iseteadwust ja eneseusaldust olema. Waene on harwa julge, laisk, ja kohuseunustaja wiibib peaaegu alati hirmus, sest et ta oma aega asjata möödasaadetud tunneb olewat. Ükilised õnnejuhtumised mõjuwad haruldaselt hästi elujulguse tõstmise peale. Paha õnn ja õnnetus halwawad peaaegu kõik head jõud, peaaesjalikult julguse ja lootuse — need peajõud maailmas edasisaamiseks ära.

II.

Naeruwäärilikkudest ja weidratest kommetest ning wiijidest tekkinud argtus ja tema parandamine.

Teadmine, et neil naeruwäärilikud ja weidrad wiijid külge on harjutatud, takistab väga paljuid oma loomulikku waba=olekut nähtawale kandmast ja teeb nad araks, kohmetuks ning teiste silmis haletsemisewääriliseks, sest asjasse puutuwad isikud teawad wõi saawad väga hästi aru, et teised neid endist alamaks peawad ja nende kui naljakate inimeste peale üle õla waatawad. Riisugused halwad harjunud kombed on inimestele suureks takistuseks eluteel. Hästi kaswatatud inimesed panevad jäherdusi weidrusi ja naeruwäärilikkusi kohe tähele ning mõistawad neid enamiste ifka halwaste, ja väga tihti langewad selle walestemõistmise tagajärjel lootused rusudeks, mis muidu ehk täieste põhjendatud oliwad.

Riisuguste halbade, häwitawate tagajärgedega wiijide vastu wõitlemine ja nende ärawõitmine on üheks selle raamatu otsustarbeks.

Rüünte närimine.

Sellega, et küüsi näritakse, rikutakse eelriised sõrmeliikmed ära, kuna need liikmed endi loomulikust kaitsest ning toest

ilma jäädes filmapuutuwal wiisil lühenewad, laiafs muutu-
wad ning üles turjuwad, seega inetuma tõmbi wäljanäge-
gemise omandawad. Niifugused äranäritud sõrmed mõjuwad
waataja peale väga wastikult ja äratawad nende omaniku
wastu tahtmatalt wõõrastawat tundmuist. Sõrmeuärijatele tu-
leb nende halwast wiisist weel see kahju, et sõrmede tundeergud
just kõige tähtsamatel kohtadel ära näritakse ja neid sellepärast
nõndanimetatud õrnade tööde juures, kus sõrmeotste hästiare-
nenud tundlikkus tingimata tarwilik on, hästi ei wõi tarwi-
tada. Alalise närimise tagajärjel sõrmeotstes pikkamisi tekkin-
ködi on põhjuselks, mis inimest ikka jälle seda inetumat tungi
täitma kihutab.

Hammustamise ja närimise tagajärjel tekivad sõrmede
külge haawad, kuhu fagedaste mustus jisse sattub, mis põle-
tiku ja mädanemist (küünekoi) sünnitab ning mõnikord pika-
list ja tüütawat rawitsemist nõuab. Kui haiguseid sünnita-
wad piisielukad sõrmede küljest närimise abil maosse ja soolika-
tesse sattuwad, siis wõiwad nad seal kergemaid wõi raskemaid
feedimisewigajid sünnitada, kuna allaneelatud terawad küüne-
küllud väga kergeste õrna kaela- ja mao-ilanahka wõiwad wi-
gastada. Nõnda siis peab küüntenärimise wastu juba laste
juures kohe maast-madalaft wõitlema. Inglismaal waadatakse
koolides fagedaste laste käed järele ja „nail biters“ (küünenä-
rijaid) karistatakse waljuste. Soowitaw oleks, et iga päew
peale pesemist sõrmeotji järgmise wedelikuga määrataks, mida
aptegis wõib lasta walmistada:

Retsept:

Quassiatinktur	20,0
Aloëtinktur	5,0
Bernsteinöl	1,0

Selle wedeliku wastik mail mõjub nõnda eemalepeleta-
walt maitseorganide peale, et ainult tõsine kangelasemeel küün-
tenärimises temale wastu suudab seista.

Weidrused ja wastuotsa wiisid.

Selle nimetuse alla langewad kõik weidrad ja naeruwää-
rilikud wiisid, nagu näituseks asjata „foso“, „aha“, „hnhn“,

„teate“ ja muude kõrva haawawate sõnade tarwitamine igas kõnes, tung küüsi närida või sõrmeši muljuda, mõne kehaosa või lihaste liigutamine ilma otstarbeta ja nõnda edasi. Ühed ei taha mõnda teatud toitu süüa, teised jälle tunnawad iha mitmesuguste ainete järele, mis iseenesest sugugi söödawad ei ole ja teistes koguni jälkust woiwad äratada. Kõik need wastuoksa wiisid, olgu nad külge harjutatud või mõne haiglase nähtuse tagajärg, näiwad üsna tähtsuseta olewat ja ongi ka seda, aga nad saawad hädaohtlikuks, kui asi hiljemine suguelu walda ulatab, kuna nad pealegi endi orjale puuduliku kaswatuse ja kombeluse märgi otsaesisele waotawad.

Wäga pentšik on ka wiis, kehakarwu ja küünelaastusi korjata, söögi ajal keelt lastutada, hingates nina kärtsutada, hambaid plaksutada, ja palju muid ebawoorusid.

Kõik niisugused wead waja kindlalt ära wõita. Inimestel, kes endi üle walitsema on harjunud, pole raske ebawoorustest lahti saada. Ka tõstab niisugune enese üle walitsemise püüe iseenesest inimese kõlblist wäärtust. Ta aitab inimest üleüldise paremaks saamise sihis edasi.

Wõitlus naeruwäärilikkude, pentšikute ja wastuoksa wiiside wastu on kahjuks sellepoolest raske, et need wiisid endi orjadele nii ütelda armsaks on saanud, kuigi wast salaja. Kuid tuleks meeles pidada, et iga weidruse täiust rikub ja teistele samal määdul wastik on, kudas ta omale meeldib. Siin peab julgelt enese üle wõitu püüdma, et oma muid häid omadusi tumestawast plekist wabastada. Mis puudulik on, seda näewad teised kohe ja heidawad weidruse põdeja üle nalja ning kaks head omadust ei suuda kunagi ühte halba omadust maailma filmis üles kaaluda.

Ilma weidrusesteta ja pentšikusteta olla, see on kindla wäljaastumise tähtsam tingimine. Rahetsusega näeme, kudas tihti terwele kuhjale headele omadustele üks ainsam wäikene wiga juurde on seltsinud ja sellest ühest weast aitab küllalt, et terwet mõjundit, mis see inimene oma suurte omadustega awaldab, ära rikkuda.

Suu lahtihoidmine.

Alaline juu lahtihoidmine annab asjassepuntuwale iisikule

Lollaka väljanägemise; tema aru peetakse puudulikuks ja temaga käidakse seltskonnas selle järele ümber. Niisuguse iseäralduse põhjuseks on tahtistatud läbi-nina hingamine, tulgu see siis pikalisesest nohuist, ülesse turfunud kahepoolistest, ilanaha paistetusest või mõnest muust weast.

Nende loomuvastaste olufordade tagajärjed on sagedaste raskemad kui arwatakse. Haiged ei saa kunagi karastawat und tunda. Nad ärkawad hommikul wäsinult ja tiidimult üles ning awaldawad päewal unistawat, lõtwa, laiska olekut. Rõne kaotab kõla, ninahääliluid on raske wälja ütelda. Wäga sagedaste seltsib nende wigade juurde ninaaukude ummistamise mõjul ka raske kuulmine.

Waimline jõud on harilikult kõige suuremal määdul nõrgendatud ja iseloom muudetud. Mõtlemisewõim on surutud, pealiskaudsus ja lõtwus wõtawad wõimust. Lapsed ei jõua koolis edasi, istuwad enamaste teiste taga ja wiidawad igas klassis enam aega ära kui esialgu oli loodetud. Täiskaswanud kaebawad ebaharilikkude tundmuste üle, mis neid waewata, arusaamata raskuse ja rõhuwuse tundmuse üle pealuu ülemises ja tagumises osas, mis kuni kuuma peawaluni võib ulatada.

Mõned lapsed kannatawad peawalu-hoogude all. Nad lahkuwad koolist lahwatanud nägude ja peawaluga, tunnewad tarwidust woodisse heita, kuid on juba teisel päewal nii kaugele terwed, et jälle kooli wõiwad minna. Wanemad ja arstid kõlewad siis enamaste peawalust (Migräne). Suwise waba aja saadawad lapsed maal või suwituskohdades mööda, kus nad enamaste täieste terwed on ja peawalu ei tunne; kuid niipea kui nad koolis käima hakkawad, hakkab wana lugu peawaluga peale. Siis üteldakse harilikult: „Laps on kooliskäimiseks nõrk.“ Aga päriselt ei oleks muud tarwis, kui ainult nina järele waadata, et otjusele jõuda, kus wiga peitub ja kudas teda ära arstima peab. (F r ä n k e l.)

Kahepooliste tursumise halb mõju waimu peale awaldeb ennaft sagedaste ainult erakorralises mõtete-laiailolemises. Usjasse puutuw haige (seft haigeks peab niisugust inimest nimetama) ei suuda, nagu Dr. J o n a s wäga õigest seletab, oma mõtteid mitte kauemaks ajaks ühe asja peale ko-

guda. Ta alustab kord ühte, kord teist tööd, aga kõik jätab ta pooleli ja võtab uue töö ette. Nagu tööl, nii näitab ta ennast ka jutuaJamises. Rõneldakse asjast, mis tema ise kõne alla võttis, mis teda näib huvitavat. Meie oleme keset kõneainet ja tahame parajaste oma armamist asja kohta avaldama hakata, kui juba otsusele jõuame, et ta meie harutuşi tähele ei pane. Meie oleme endi kõne waewalt lõpetanud või polegi veel lõpetanud — seal alustab ta uut juttu. Rõnelemise ajal selle uue asja üle, millel eelmise kõneainega enamaste kõige wähe-
matki ühendust ei ole, kordub seesama lugu.

Sfeäranis sagedaste pandakse tähele, et ninahaiged inimeste ja maadeteadusliji nimesid kergeste ära unustawad. Rõrgal nime-de-meelespidamise-omadusel on see halb külg, et inimene tihti väga piinlikusse seisukorda sattub, kuna ta tuttawa inimese nime ära unustab ja see kõige tungiwama peawaemise peale waatamata meelde ei tule. Nii näituseks tuleb juhtumisi ette, et kellegi juurde ühel ajal laks tema head tuttawat tulewad, kes aga isefeskis mitte tuttawad ei ole ja selle wastastikusel tutvustamisel peremees kõige piinlikumasse seisukorda sattub, sest et ta mõlemi külalise nimed ära on unustanud. Sagedaste saadab unustamist ka filmade wirwendamine.

Rõigil neil, kes endi waimuelus, endi jõuarenemises takistatud tunnewad olewat ja kes ühtlasi kirjeldatud ninahingamisetakistuste all kannatawad, kõige pealt päewal ja ööl, või ainult öösel üksi lah-tise juuga hingawad, on tee paranemisele awatud. Otse uskumata on, mäherdust imetsemisewäärilikku, nõiduslikku mõju nina rawitsemine hwainlise jõu peale awaldab. Neid juhtumisi on ilmotfata, kus tähele pandi, et inimesed peale ninarawitsemist järsku terawameelsmaks muutusiwad. Ja kui tähele paneme, et arwustiku järele umbes 61 protsenti inimesi mõnesugust ninawiga põewad, siis awanewad tulewiku kohta wäljawaated, mis igaihte kõige julgemate loo-
tustega täidawad.

Igale suuhingajale anname siin tungiwalt nõu ennast hea kaela- ja ninahaiguste arsti poolt hoolega läbi waadata ja kui tarwis, rawitseda lasta. Enama jao ninahaiguste wastu võib ainult eriteadlane abi pakkuda.

Ninahaiiguste juures, ütleb Dr. B r e s g e n, etendab kohalike ravitsejate kõrval veel eluviisi korraldamine (lailisemas mõttes) peaosja; ühtlasi peab mõnikord ka seestpidiselt mõjuwaid abinõusid tarvitama.

Eluviisi asjus ei pea mitte ükfi selle peale tähelepanekut heitma, et keha ilmanõjude vastu kõwemaks karastatakse, waid tarwis on ka kõik kahjulikud wiisid, mis haige nina-ilanaha peale mingil kombel halvaste mõjuwad, hoolega kõrwale heita. Korraldatud naha- ja keharaawitusus seisku ikka esimesel kohal. See on wäga kerge ja kõigis eluoludes wõimalik, sest et naha- ja kehapuhastamiseks iseäralisi jisseseadeid ega kulusid tarwis ei lähe. Muud kui feda ei tohi muidugi teada mitte nõuda, et naharaawitsemist igapäewases elus niisugusel wiisil toimetatakse kui parandusafutustes, ja feda ei ole ka tarwis, sest et alalisel harjutusel nahka ka lihtsamal wiisil soowimisewäärikselt ära wõib karastada. Hommikul magamast üles tõustes ja kui wõimalik, siis ka õhtul magama minnes waja terve keha kergelt ja ruttu ära pesta. Talwel pestagu ennast ainult soojas toas ja ikka tarwitatagu leiget wett, see tähendab wett, mis toas kauemat aega on seisnud. Pesemine siindigu kas üle terve keha wõi kõige halvemal juhtumisel niueteft saadik. Keha kastetagu kätega (ilma käsna wõi muu sellesarnase asjata) märjaks ja õrutagu siis kareda linase käterätikuga kuwaks. See pesemine, mida igasuguses elukorras ja igalpool, kus wett leidub, kergeste ette wõib wõtta, nõuab kõigest 4 minutit aega, esialgu muidugi natukene enam. Peale pesemist on soowitaw natukene gümnaastikat teha. Kirjeldatud pesemiste otstarbeks on kehakarastamine; sellepärast on soowitaw wähemalt ükskord (juwel ka kaksorda) nädalas wannis käia, kusjuures keha igakord peale wannitamist pikkamisi ära tuleb jahutada.

Wäga kasulik on terwisele täiswillaste riiete kandmine. Et neid tarwis ei ole mõne teatud iseäraliku moodi järele omale lasta walmistada, on iseenesestki arusaadaw, waid peasi on, et nad willased oleksiwad. Tähele panema peab, et willaste riiete all wõi peal juuremaid kohte mitte niisuguste riietega kinni ei kaetaks, mis õhku wifalt läbi lasewad; sel kombel takistataks gaasidewahetust naha ja õhu wahel ning

sunnitaks nahka higitsema ja kuumaks minema. Puuwillased färgid willaste riiete all annawad sellepärast alati põhjust higitsemiseks ning külmetamiseks. Rõige paremine kaitsewad inimest külmetamise eest willased färgid. Tähendama peab weel riide karwa kohta, et nõrgemate inimeste ja laste jaoks heledamad wärwid kohasemad on kui tumedad, sest et heledad wärwid päikesekiiri rohkem finni püüawad, mis järjekulult keha peale hästi mõjub. Willaste färgide ja muude alusriiete kandmisel on see halb külg, et nemad kehemale inimesele liig kallik lähewad, sest willased alusriided on terwisele ainult siis kasulikud, kui nad uued on wõi kui neid liig palju ei ole pesitud, sest et pesemine nad ära wanutab ja liig tihedaks teeb. Kuid sagedase pesemise eest wõib sel teel hoida, et keha puhastamise eest agaralt hoolt kantakse. Igal juhtumisel aga on waja selle peale waadata, et kael katmata jäetaks; see otfus maksab ka naisterahwaste riiete kohta.

Wastupidawus ilmamõjudele wõidab selle läbi weel enam, et meie endid mitte alati hoolega nende eest kõrwale ei püüa hoida. Palju ennem peaksiime meie neis igal ajal, muidugi ettewaatlisult wiibima, ja mida enam meie nahk kõweneb, seda wähem wälisest õhku kardame. Sellepärast tuleb elu- ja magamiseruumide sagedase õhuwärskendamise eest (iseäranis talwel) hoolt kanda ja kui iseäralisi õhupuhastamise abinõusid olemas pole, ka õõseti magamis- wõi kõrwaltoas üks aken ilma järele lahti hoida. Sealjuures on waja tähele panna, et suliskotid keha mitte üleliiga kuumaks ei saaks soendada, mille kannul külmetamine käib. Rõige parem on kõwa aseme peal magada ja keha sooja willa e waibaga finni katta.

Kuna meie senini abinõudest kõnelesime, millega keha külmetamise eest wõib hoida, siis peame nüüd korraldused kõne alla wõtma, mis haiget ninaoobast kahjulikkude mõjude vastu kaitsekiwad. Rõige pealt on tarwis ennaest hoida tubakasuus- kamise, tubakasuitsutamise, õllejoomise, palawas, suitsuse õhuga toas wiibimise ja kuuma auru siisehingamise eest. Mida korralikum selle eeskirja täitmises oldakse, seda paremine läheb kohalik rawitsemine korda. Sellel aga on kõige paremal juhtumisel ainult filmapiilkilised wõi wäga lühikest aega kestwad

tagajärjed, kui mitte ülesloetud halbade mõjude eest ennaft alaliselt kõige suurema hoolega ei hoita.

Mume nüüd kohalise ravitsemise juurde, mis ninahaiguste juures ette tuleb võtta. Siin maksab esimesel ja tähtsamal kohal see põhjusemõte, et iga korraldus ja ettekirjutus asjatundliku uurimise põhjal seisku ja et ühtegi uut ettevõtet enne ärgu sündigu, kui wana ettevõtte oma mõju on ilmutanud. Iga wormipäralise (schablonilise) ravitsemise eest tuleb hoolega hoida.

Kuna meie sellest põhjusemõttest kinni hoiaime, siis peame kõige pealt kõik üleüldiselt tarwitusel olevad ninakoopa pritsimised ja leotamised kõige waljemine hukka mõistma.

Ninakoopa pritsimine on ainult wäheste ja teatud haiguste puhul lubatud ning soovitatav. Paljudel juhtumistel ei mõju ninakoopa pritsimine parandawalt; selle wastu aga saadab ta haigetele kahju mitte ükski otsekohene, waid ka kaudselt. Otsekohene kahju awaldab ennaft selles, et nina-ilanahk aegamööda ikka enam üles paistetak ja haigutundmine ära kustub; mitte harwa, iseäranis laste juures, sattub wedelik osawufeta tarwitamise tagajärjel ka kõrwa sisse ja sünnitab seal põletikku, mille kannul tihti rasked kuulmiserikandused käiwad. Raudne kahju, mida ninakoopa pritsimine sünnitab, on aga kõigil juhtumistel wäga suur. Kui ninapritsimisel parandaw mõju puudub, siis on selge, et ninaweale suuremal osal juhtumistel mõjuw paranemine tulemata jääb. Sest üleüldiselt on tutaw, et wäga paljudel ninahaiguse-juhtumistel ainult ninapritsimine ükski ette wõetakse, kuna kõik muu ravitsemine kõrwale jäetakse. Sel kombel aga lastakse haigust ikka kaugeemale minna ja kui haiged wiimaks ära näewad, et pritsimine ei aita, siis on abiotkimine mujalt enamaste ikka hiljaks jäänud. Ninapritsimist toimetatakse wäga palju ka niisugustel juhtumistel, kui nina-ilanahka teisel wiisil kohaliselt ravitatakse. Kui siin juhtumistega tegemist on, kus kohalise ravitsemise loomuliku tagajärjena ninakoopa kinnihoidmine käib, siis on tema pritsimise hoopis lubamata, sest et selleläbi kõrwa hädaohusse sattub. Niisugustel juhtumistel aga ei ole nina

pritsimist sugugi tarwis, sest et tekiwa mädanemise peale teiste abinõude waral, mis ei ninale ega ka kõrwale kahju ei saada, hästi wõib mõjuda. Minapritsimine oli hull aastaid suu rekstakistuseks ninahaiguste tagajärje-rikkale kohalikule rawitsemisele ja on seda weel tänapäewalgi niisugustel juhtumistel, kus teda plaanita ja ilma fundiwa põhjuseta tarwitatakse. (Dr. Bresgen.)

Meie kordame weel, et iga ninahaiguse wastu tingimata healt eriarstilt abi tuleb otsida.

Mis wäga sagedaste juhtuwatesse kurgurahu-ülestatusemistesse puutub, siis peab ka nende wastu arstilt abi otsima.

Igal juhtumisel peab waljuste suuhingamise wastu wõitlema, mis, nagu eespool kirjeldasime, inimese peale kehafelise ja waimlifelt wäga halwaste mõjub. Isegi suured waimud on järele proowinud, kudas suuhingamise ärakarjutamine waimu tugewamaks, rahulikumaks ja lõbusamaks teeb ning elule rohkem wäärtust annab. Kõige suuremal mõõdul tähelepanemiseväärt on, et ka Saksa mõttetark J. Kant ninahingamist soowitas ja selles asjas enese kallal katseid tegi.

Näotussumine, näomoonutamine.

Mõnedel inimestel tussuwad wahetpidamata suunurgad, teistel on see tahtmata tõmblemine weel tugewam, nad liigutawad ka käi wõi wäristawad pead. Niisugused isikud tunnewad küll endi liigutuste naeruwäärilikkuust ja pahandawad selle üle. Ka katsuwad nad endi weidraid liigutusi ära wõõrutada, kui see ei lähe neil korda, waid wõõrutamiskatsed ainult suurendawad nende hingelist waewa. Ninsamaks pääseteks on siin rawitsemine hüpnosismuse abil.

Et naeruwäärilikka wiisid näojoonte-mängus ära harjutada, pandagu juhatusi tähele, mis Ernst Schulz andis.

See wiiks meid liig kaugele ega oleks ka wõimalikgi iga inetuma suuwormi, hoidmisewiisi wõi liigutuse kohta otsekohe parajat abinõu soowitada; sellepärast toome siin ainult ühe üleüldise pea-eeskirja, mida igauks tähele pangu, kellel tarwis on just selle osaga oma wälispidisest ilmuwusest, mis temale

kui rääkimise=abinõu seltskondlikes elus kõige rohkem tarwis lähed, head mõju avaldada.

Kõige pealt hoitagu suu (ühes keele ja hammastega) puhas, loputatagu suud mitte ainult hommikut, vaid ka peale iga söömist weega ja puhastatagu huuli. Huulte puhastamine on üsna kerge ja see sündigu sagedaste taskurätiku abil, sest niiske huulte=naht korjab õhust tolmu oma külge; sagedasel puhastamisel on ka see hea külg, et ta kahwatanud huultele värskema karwa annab. Teiseks püütagu suule rahulikus olekus meeldivat, kergeste kinniseiswat, mitte liiaste pruntis ega ka mitte liiaste tagasihistud kaju anda.

Seda loomulikku suuseisu võib teatud mõõdul tundmise abil ära määrata, kui inimene võimalikult lõbusas, lahkes tujus viibib või kui ta rõõmsas, elavas jutuajamises suu paraste finni on pannud. Kindlaste aga hoitagu ennast peegli ette astumast ja seal enesele „ilusat suud“ kätte harjutamast; jarnasel korral lähets suuhoidmine ikka edewaks, nagu meie eespool juba tähele panime. Kui aga peeglit jüiski arwustajana abiks tahetakse wõtta, jüis waadatagu temasse niisugustel filmapildudel, kui kindel oldakse, et suuseis täieste loomulik on ja hoitagu ennast sealjuures suud kudagi wiisi ilusamine seadmast. — Mis kolmandaks suu liikumistesje puutub, jüis ei tohi need kõnelemise, naermise, söömise jne. puhul kunagi liialdatud või liig rutulised ja ägedad olla; iseäranis ei kõlba see naisterahwastele, pealegi weel, kui nad ägeda naeru sekka heledalt kriiskawad. Teisest küljest aga hoiatame ka suuliigutuste liig juure tagasihoidmise eest, nimelt naermise juures ja niisugustel kordadel, kui paras aeg on kord täiest kõrist naerda, mis alati ainult suule täit wabadust andes võib sündida. Kes naermise juures ennast üleliiga tagasi hoiab, selle naer muutub jällegi loomuwastaseks ja mõjub juuresolijate peale halwaste.

Muidugi mõista tarwitame meie peeglit, aga mitte selle tarwis, et tema ees istuda ja „ilusat nägu tegema õppida,“ waid et tema abil ära näha, misugused inetumad jooned meie nägu hooletuse või harjumise tagajärjel juba on omandanud. — Näo kujunemise kohta ei ole mitte tähtis uusi meeldiwaid

wormiſid omandada, waid teda inetumaks tegewaid halbu ning inetumaid wormiſid ära wõõrutada.

Ma julgen fiin oma kaua-aastaste tähelepanekute põhjal tõendada, et suurem oſa inetumaid näguſid, kellega meie elus kofku puutume, ainult ſellepärast inetumad on, et nemad oma näojoonte üle walitſeda ei oſka. Üleüldſe on kolme ſugu põhjuſeid, mis iluta näoilmet wõiwad jünnitada; eſiteks: loomulik kohmetus, näolihaste puudulik wäljaarenemine, teifeks: inetumate joonte omandamine ümbruskonnast wõi ülemeelſuſe tagajärjel ning kolmandamaks: jäljed, mis kurwastus, haigufed wõi talftutamata fired inimeſe näole maha jätawad.

Meie wõime ſellepärast kohe algufeſt ſaadik kindlad olla, et niipea kui meie leiduwa wea põhjuſeſt aru ſaame, juba tema kõrwaleſaatmiſega üffinda ſuure ſammu oma eesmärgile lähemale astume. Rõige ſelle ärawõõrutamine, mis inetu wõi kõlbmata on, walmiſtab iſe juba loomulikule olekule aſet, niifamuti nagu inetuma käigu wõi halwa kehafeiſu äraharjutamine mitte üffii puuduſt ära ei kaota, waid ühtlaſi iſeeneſeſt ka puuduliku aſemele parema loob.

Halb kehahoidmine.

Meie wäljaastumifeſ, meie wälſpidiſes olekuſ, kehaga mängimifeſ ja keha liigutusteſ ning ſeadmiſteſ leidub nõnda palju moonutawaid wäikluſi ja naeruwäärilikkuſi, et meie neiſt ainult mõnda üffikut kõne alla tahame wõtta. Rõige pealt leiame meie hulk inimeſi, keſ nii ütelda, mitte ei tea, mis endi waeſe kehaga peale hakata. Nad on nagu näitlejad, keſ eſimeſt korda näitelawale astudes endi terwe olewufeſega wõitluſeſ wiibiwad, emb kumb kaſ ſellepärast, et nad wälſpidiſe wiifakuſe ſeaduſteſt midagi ei tea wõi jälle, et neile need ſeaduſed liig puifelt, liig eluta fiſſe on tuubitud, nõnda et nad iſegi wahet endi ja parema üleſpidamiſe wahel kohe tähele panewad. Seda kohmetuſt ja piinlikkuſt nii häſti terwe keha kui üffikute liigete liigutusteſ näeme tihti iſegi niifuguſte inimeſte juures, keſ ſihikindlalt tantſima on õppinud, ſeſt et nad tantſimife pita peale ära unuſtaſiwad.

Rahklus, kudas keha hoidma wõi mitte hoidma peame, tekib harilikult siis, kui meie endid arwame tähele pandawat. Isegi targad ja mõistlikud inimesed tunnawad endid sarnastel juhtumistel rõhutatud ja oma wälimuses otse kui kindluseta olewat, sest inimestele omane edewus tahaks kõigile meeldida, kuna ta waatlejas arwustajat arwab peituwat ja nõnda siis keha liigutustega tüülistse sattub. Alataja leiame meie seltskondades inimeji, kes kohmetuse pärast ei tea, kudas ennast pöörata wõi liigutada wõi kuhu filmad panna, iseäranis, kui tundmata inimesed ligidal wiibivad.

Liig suur elawus kehalistes liigutustes kõne ja jutustamise ajal on niisama halb omadus kui näo moonutaminegi. Minult wähe inimeji suudab oma liigutuste üle walitseda, kuna suurem hulk kõnelemise ajal kõik hoowad käima paneb. Tihti tuleb liigutuste elawus iseloomu tulifusest. Algeda loomuga inimene tahab ikka oma tundmustest ja mõtetest teistele täielikku kujutist pakkuda ja et need tundmused ning mõtted ta hinges ülikirelt elule tõusewad, siis püütakse weel neid kehalise liikumise abil niisama kirelt ka ilma ette kanda. Sealt tuleb siis see tihti wäljakannatamataks muutuw liigutuste-elawus tulise iseloomuga inimeste juures, kuna pikalise iseloomuga inimesed meile endi liigutusi, sõnu ja mõtteid tihti kõige piinlikuma pikalussega ette toowad.

Mõnedel on see elawus loomuwastane, teatrilik, kunstlikelt omandatud. Nad arwawad sel wiisil huwituist äratada, tähelepanekut oma peale juhtida wõiwat, aga et sarnasel olekul loomulikkus puudub, siis muutub ta kergeste maitsetaks ning mõjub wastikult. Niisugust olekut leiame enamaste nende inimeste juures, kes awalisi osasid etendawad, nagu näitlejad, ilulugejad ja teised. Nad wiiwad kunstlise oleku näitelawalt lihtsasse igapäewasesse elusse kaasa ja astuwad koduses ringkonnas otsekui teatris wälja. Sarnast lugu wõib ka kõige paremate teatrikunstnikkude, nii hästi meeste kui naisterahwaste juures tähele panna. Nad meeldiwad iseomale selles loomuwastases elawuses liig palju ja ekwiwad sealjuures kergeste, nii pea kui otsekohest ja lihtsat loomuist funnitud moonutuse ja naljatu- sega riikawad.

Wäga palju inimeji on endile loomuliku wõi ka sunnitud elawuse kõrwal weel mõnesugused imelikud, halwad wiisid külge harjutanud, mis kergeste tüütawaks wõiwad minna. Nad koputawad teistele kõnelemise ajal, mõnikord pealegi weel üsna kõwaste, öla peale; tikuwad meile nii ligidale, et meie neid endile jala peale kardame astuwat, rebiwad meie kuuenõpa wõi suruwad ja raputawad üleliigse elawusega meie kätt. Teised karglewad kõnelemise ajal nagu puurilinnud ühest kohast teise ega püü kauemat aega paigal seista. Mina tundsin kedagi wäga armastusewäärilist inimest, kes isegi söögilaul rahulikult istuda ei suutnud, waid end toolil peaaegu wahetpidamata edasi ja tagasi dötsutas. Siis on weel palju nüfusuguseid inimeji, kes kõnelemise ajal kättega kõige pentfikumaid keerutuji armastawad teha.

Et enesele head kehaseisu ja meeldiwaid liigutusi omandada, selleks pandagu järgmisi eeskirjasid tähele, mis *Dskar Gutmann* kokku on seadnud.

Kehaseis ei tohi milgil wiisil kange, edew ega suurstaw olla, waid peab täieste waba ja sunduseta olema. Keha olgu kulklast kuni kannuni loodis (naisterahwad hoidku pead natukene ettepoole) ja tema raskuse-keskpunkt seisku nii, et sealt toetuspinnale püstloodis tõmmatud joon (raskusejoon) — ükskõik kas jalad koos wõi üksiteisest eemal seisawad — nii palju kui võimalik toetuspinna keskpunkti tabaks. Kui seda tähele ei panda ja keha, nagu meie nii hästi elus kui ka näitelawal kahjuks liig jägedaste tähele paneme, wäga palju ühe jala peale lastakse toetada, see tähendab raskusepunkt nii wiiji hoitakse, et tema raskusejoon liig ligidale toetuspinna ühele otsale langeb, siis tekivad järgmised halbtused: Keha on kergeste kättetulewa wäsimuse mõjul sunnitud enmast ühe jala pealt teise peale weeretama, mis aga rahu ja wiisaka oleku mõjundit rikub; puus selle jala kohal, mille peale toetatakse, waob ülearu kõrgele ja ei näe iseäranis kõhnadel inimestel kena wälja. Peale seda sattub ülemine kehaosa jäherduse kehahoidmise mõjul oma otsekohesest olekust wäla ja õ. Käeliigutused riiwawad waataja silma halwaste.

Pe a feisku fergelt ja sundufeta kaela otfas, mis ühelegi poole lõnku ei tohi waoda.

Lõuga ärgu firutatagu ette ega tõmmatagu tagasi poole, ärgu tõstetagu liig kõrgele ega lastagu liig madalale, waid hoitagu ta kaalus.

Silmad liikugu wabalt ega ärgu sunnitagu neid tardumult ühe koha peale waatama.

Suu feisku (rahulises seisukorras) ifka kinni, kuid mitte framplikult, ja hingatagu läbi nina.

Slasid ärgu tõstetagu kõrgele ega firutatagu ette poole, waid hoitagu otse.

Rinda ärgu firutatagu mitte wägiwaldselt õieli, sest muidu wõib keha kange wälja näha, niisamuti ei kõlba rinda ka fisse poole kõwerasse lasta waoda. Kui seda juhatusst tähele pandakse, siis ei ole wimma tekkimist selga (mida meie feltskonnas wäga fagedaste tähele wõime panna) mitte karta.

Rõht ärgu feisku mitte ette poole punnis.

Räewarfi ei tohi kõwaste wastu külgefid furuda, waid nad rippugu fergelt ja wabalt alla, kusjuures siis ka küünarnukkide rõhumine wastu külgefid, mis ifeäranis naisterahwastele wäga omane wiga on, tulemata jääb. Küünarnukkide kõwerus olgu nähtaw, aga ta ei tohi koguniste mitte silmariiwawaks nurgaks muutuda.

Räed puhaku puufade wälimisel küljel, sundufeta ja fergelt, pealmine külge ette poole pöördud, aga nii, et pöidlaid weel näha wõib. Naisterahwastel feisku käed natukene rohken ettepoole . . . Pareml käsi pandakse pahema peale ja hoitakse temaga pahema käe sõrmedest kinni. See olek on kõige meeldiwam.

Kummagi soo liigetele ei ole ilus käsi puusa panna wõristi kõhu peal hoida. — Hoopis wiisakuse wastu käib käte taskushoidmine wõi selja peale panemine mõne enesest kõrgema inimesega rääkides. Kui kätel tegewust ei ole, siis peawad nad rahulikult külge mööda alla rippuma. Kõrako ajal oli, ilma et wiisakus selle all oleks kannatanud, lubatud käsi mõnikord westi all (põues) hoida (ilma rinnakroogetega mängi-

mata), kuid lubatud ei olnud käsi [mitte [taskus, [pealegi veel püffitaskus hoida.

Sõrmi ei tohi ei liiga kokku litstuda ega ka üksteisest liiga eemal hoida, niisama ei tohi ka üks sõrm ennaft teisest eraldada, just kui oleks tal mõni iseäralik asi ära diendada; nemad seisku natukene — esimene sõrm kõige wähem, wäike sõrm kõige rohkem — kõweras ja üksteisest loomulikus kauguses.

Õlwed ei tohi ei liiaste lõnkus ega ka liiaste kanged olla. Natukene kõwer on paras mõdt.

Istumisel ei tohi jalgu mitte liig kaugele ette, külje peale ega ka üksteise otsa risti seada. Kõige parem on, kui üks jalg teisest natukene ette poole lükatakse.

III.

Rohmetus käsiimaluse (onanismuse) tagajärjel.

Wäga paljudel inimestel on rohmetus ja argtus ainult käsiimaluse tagajärjed. See wäga laialine halbtus nõrgendab ju kõige pealt ergukawa. Sagedane äge wapustamine käsiimaluse abil suurendab erkude üleüldist erutatawust ning vähendab nende wastupidawust. Kirg ajab inimeses nagu taim juuri; käsiimalikkude (ehk onanistide) juures leiduw ja wäga põhjendatud tundmus, et nad alatust teewad, alaline wõitlemine üliwägewa tungi ning kõlblise kohuse wahel mõjub niisamuti wäsitawalt ja kurnawalt. Sinna juurde seltsiwad veel kujutuswõimu himuline erutus ja tihti ka kartus ning hirm koledate tagajärgede eest, nagu neid tuttawates joparaamatutes kõige mustemate wärwidega kujutada armastatakse.

Terwe hingeline elu kannatab käsiimaluse all ja tagajärjed awaldawad end wäsimuse, tahtejõu puuduse, argtuse, kartlikkuse, tuimuse, inimestekartuse, rohmetuse, tusase meele, upsakuse, enesemeeldimise, ägeduse, kangekaelsuse, raskemeelsuse ja pearaskuse kujul.

Onanistid awaldawad jilmapuutuwaid muutusi iseloomus, nagu meelekülmus, põlgatus kõige wastu, mis kõlwatusega kokku ei jõnni, salalik, warjatud olek, ägedus, tung wihahoogude

järele, mälestuse- ja otsustamisenõrkus. Nad poewad ükfildu-
fesse, põlgawad nooruse ilmsüütaid mängusid ja rõõmusid,
wihkawad tõsist, rasket tööd, jääwad koolis teistest taha ja lah-
kuwad wastumeelselt woodist. Ülestunnistamist on harwa loo-
ta, sest et onanistid oma pattu häbenewad, üleliig arglikud on
ja tungi waletamise järele ilmutawad.

Wäga tähtjas on aga see tõsiasi, et onanistid sagedaste
häbelikud ja arad on. Nende häbelikkus teeb neid teistega lä-
bikäimises mitmeti kohmetuks, mõnikord otse kartlikuks. Sinna
juurde feltjivad weel tugew südamepesmine, punastamine,
wärifemine, nähtawaste põhjuseta kramplik äraohkumine.

Meelespidamise-wõim on sagedaste tugewaste taikstatud.
Õnnetul kombel ununewad just kõige wiimaks õpitud asjad
kõige hõlpsamine.

Wäga sagedaste on argtus ja töowõimu puudumine ona-
nistide juures piirita pikalewenitatud ja äraraisatud õpeaja
tõeliseks põhjuseks. Kes nende lugemata hulga õpilaste sisse
suudaks waadata, kes ikka ja ikka jälle katsetegemise ette püü-
awad astuda ja ometi jälle tagasi astuwad, see imestaks selle
üle, kui palju onanistid ta nende seas wõiks leida. See on
just onanistide kohta iseloomulik, et nende argtus ja tahte-
jõu puudumine oluliselt hariliku igapäewase elu, ameti ja haige
tulewiku peale mõjuwad.

Singelisest küljest on edasikestwa ja üleliigse onanerimise
kõige sagedamaks ja iseloomulisemaks tundemärgiks haigla
felt erutatud iseteadmus, ilma et iseenesest-
lugupidamine seljamal mõõdul oleks tõusnud.
Mees wõi naine, keda mõni teisest sugust himustamise-wääri-
line ehk himustatud isik suudelnud, sattub ülendatud meele-
olusse ja omandab rahuldatud uhkusetunde. Harjunud onanist
peab nii siis enesele kunstlise iseenesest-lugupidamise tunde mu-
retsema. Sigus ja wagadus on nii ütelda kaitseks kahetsuse
wastu. Haiglane waimuelu on nende joonte ainsam õige sele-
tus. Igauks wõib tähele panna, et onaneriw meesterahwas
suuremalt osalt tagasihoidlik, ükfilane inimene on. Niisuguse
iseloomuga isikud kalduwad juba loomusest iseäranis kõigis su-
gulistes tegewustes kõlwatuse poole, ja langemine edendab

weel nendes tagasihoidmist ja kartust feltskonna ees, ning kaswatab kahtlusetunnet teiste wastu. Selle wastu on onaneriw naisterahwas fagedaste ilma kõige naiseliku tagasihoidlikkuseta.)* Kuid mõlenil juhtumisel awaldawad sedalaadi onanistliked kõlwatused, mis haritud inimeste neu- ja nooremehepõlwes ette tulewad — fuigi rassemad terwiserikkumised tagajärjeks ei ole — tihti peale teatawat kraadi hingelist rikkisolekut ja toidawad elu eksliji ja kõrgeleulatawaid paleusi. (Ellis.)

„Wõib wõrdlemisi fagedaste näha,“ ütles 30 aasta eest terawamõtteline Anstie, „et feltskondlikelt ükiklane eluwiiis (mis kergeste ka onanerimise harjunud kombeks teeb) ennaft haig-lase auahmusega ühendatult ilmutab, mis hiljaksjäänud ja ekslisele tegewusele kirjanduse- ehk kunstiwäljal meelitab.“

Sige raskendawa asjaoluna tuleb onanistile finna juurde weel tema waimlise loomisewõimu kahanemine, tema wõimetus wälimiste muljendite arusaamise ja waimlise tarwitamise juures, tema mälestusenõrkus ja huwitusetus. Ta ei suuda tõeste enam midagi õieti mõista, takistuste üle wõitu saada, oma tähelpanemist koondada. Tema mõtted on laiali, need ekfiwad igal pool ümber, ta unistab ja haudub ilma sügawama huwitufeta, ilma tuntawa eesmärgita, loeb palju kor-dasid ikka jälle ühte ja sedasama algusest peale, ilma et ta midagi aru saaks; lühidalt — tema mitte-loomulik otjustuse-wõimetus ja mõtete laialioluk peab igaihele filma puutama.

Et niisuguste asjaolude juures julgest feltskondlikest üles-astumisest juttugi ei wõi olla, on igaihele ifeenesest selge. Minuke abinõu felle tarwis on kombeksjaanud onanismuse mahajätmine ja kõigi temast tekkinud waimliste rikanduste parandamine.

Onanismuse rawitsemiseks laste juures soowitatakse teatawaste terwet rida abinõusid. Nii on otstarbe-kohased eemale-hoidmise-apparadid käte ja jalgade ning kaitsewõõd sugu-osade tarwis üles leitud. Sige otstarbe-kohased on püffid ilma

*) See arwamine ei ole muidugi muutmata; Spitzka pani tähele, et kalduwus kahtlemise, eneseeüdistamise ja waimlise rõhutud-oleku poole naisterahwaste juures, kes enne ja pärast abielu pikemat aega onanerijiwad, harilik olla.

awaufeta, järgid, mis mitmesugusel wiisil kinni köidetakse jne. Suurt rõhku pandakse walju ning kestwa järewalwuse peale, ja selles mindakse õigusega nii kaugele, et onanisti tarwis waht määratakse, kes temast mingil tingimisel ei lahku, temale ifegi salakambriisse kaasa tuleb ning igat ta liigutust tähele paneb. Ka võib mõne kangekaelse lapse juures ihunuhtlust tarwitada, kuna wanemate juures autundmuse äratamise läbi rohkem eesmärgile jõutakse.

Õige raske ülesanne on, nagu Dr. Schuster täie õigusega ütleb, noori inimesi onanismuse patust wabastada. Kas nüüd arst või kaswataja selle ülesande oma peale wõtab või tahab kannataw ifik ise seda teha, esimene ja kõige tarwilikum asi on täieline usaldus ja teadmine, et seda pattu ning kõiki tagajärgesid kõrwale heita võib.

Onanist peab ennaft üffildusest ning unistamisest täieste eemale hoidma. Ta peab omale tegewuseplaani walmistama ja terve oma aja igasuguste talitustega mööda saatma. Kõigist erutawatest asjadest, mis ettekujutuse peale kahjulikult mõjuwad, nagu nilbed kirjatööd, halb feltimine, tuleb eemale hoida.

Rawitsusealuse eluwis peab, nagu Dr. Casper õieti tähendab, nõnda sisseseatud olema, et tema kehajõud suureneks, ilma et seejuures suguosade peale liig erutawalt mõjutaks. Sellest küljest nõuawad mõõdukas söömine, keha eest hoolitsemine wannituste abil, magamine, seedimisorganide tegeuus ja kehaharjutused iseäralist lugupidamist. Toit peab rammus ning ühtlasi mitte äritaw olema; kõige pealt tuleb nii siis tugewate würtside ja kangete jookide suurel hulgal tarwitamise eest hoida.

Mis wiimastesse puutub, siis on pool pudelit punast weini iga päew ja ka natuke konjakit lubatud, kuid nende liig rohke tarwitamine on kahtlemata kahjulik, sest just weini tarwitamise läbi tekitab elawuse-filmapiigul, mis täielise karske ning joobnud=oleku wahel seisab, rawitsusealuse juures kirk harilikult elusse. Nad patustawad siis karskusekeelu wastu ehk, mis weel halwem on, onanistid langewad niisugusel korral oma wea sisse tagasi.

Teisest küljest aga äratab natuke weini jõogiisu ja teeb

rawitsusealusele wõimalikuks suuremat hulka toitu wastu wõtta. Sellepärast wõib weini söömaajal lubada, kuna õlut ainult wähesel hulgal tarwitada wõib. Kaks tundi enne magaminemist ei tohi rawitsusealune õlut fugugi tarwitada. On alati tähele pandud, et rawitsusealuste juures, kes seemnewooluste all kannatawad, need nähtused iseäranis hilise õllejoomise järele nähtawale tulewad.

Mis söögisse puutub, siis ei anta niifugustele haigetele looduseteaduslikult mitte palju raswa ja aineid, mis kõhtu täidawad, kuid mitte ei toida. Kala- ja lihasöögid, munad ja jahu parajal hulgal olgu peatoiduaineteks; kuid ka siin maksa kõige pealt põhjusmõte: mitte liig palju ja mitte liig hõlgestel tundidel. Täie kõhu tagajärjel on rahutu uni ja see jälle toob nilbed mõtted kaasa, mis hõlpsaste seemnewoolusele põhjusets wõiwad olla wõi harjunud onaneriidaid kiwsatusesse meelitawad.

Niisamasugused põhjusmõtted juhivad neid abinõusid, mis magamisesse puutuwad. Rawitsusealune ei tohi mitte pehmes sulgwoodis magada. Mufeks olgu ainult hobusejõhwideft madrats. Kinni katta wõib haige ennaft topitud ehk willase wai-baga. Jalgade üle wõib weel iseäralise padja panna. Tähepa-nekute järele mõjub sulgwoodi pehmus ja soojus wäljawooluseid-äratawalt ja erutab onaneriidaid oma tundmustele alla andma. Rawitsusealune ei pea ka mitte seljali magama, waid ta peab ära harjuma külje peal lamama, kuna seljali-olek loo-mulikka seemnewooluseid elule kutsub.

Edasi tuleb nõuda, et haige mitte liig kaua täidetud põiega woodisse ei jääks. Hommikusi fuguliikme kangeksminemisi sünnitab äritus, mida täidetud põis erkude peale awaldab. Kui fuguwõimetust ja seemnewoolust põdew haige tähele on pannud, et seemnewoolused hommiku eel kätte tulewad, siis peab ta ennaft kunstlikult, sellekohase abinõuga, tund aega enne seemnewooluste kättejõudmist ules lastma äratada, et põit ära tühjendada.

Magamiseaja kohta ei taha meie mingit juhtnõõri määrata, kuna ju isiklised tarwidused sellepoolest mitmesugused on. Üleüldiselt aga peame meie magamist wäga heaks kosutuse-abinõuks.

Rahesjat tundi magamist päewa kohta peaksi meie alamaaraks. Paljud haiged, iseäranis meesterahwad, kes waremalt kergemeelselt elanud, on harjunud wäga hilja fangi minema; nende juures on warane magamaseitmine peanõudmiseks.

Ka kõhu=kinniolekul on halb mõju. Kinnise kõhu puhul niudes olem pakitsus äritab suguosajid ja seda nähtust peab kõrwale saatma. Kui korralt tühjenemist ei järgne, siis tuleb wäljatoimetamise=abinõusid wõimalikult waheldawal kujul tarwitada.

Keha terwishoiu=õpetuse jekka loeme meie ka üksikute kehorganide ja osade üleüldist tegewust. Paljudel juhtumistel ei ole tarwis kehale weel iseäralist tööd anda, kuna inimese elutse juba ise selle eest juuremalt osalt muretseb, teistel juhtumistel aga puudub rawitusealustel fiiski igasugune kehalik töö wõi neil on seda liig wähe wõi nende tegewus on ühekiilgne, nii et ainult üksikutele osadele arenemist pakutakse, kuna teised hooletusesse jääwad.

Miisuguste rawitusealuste juures pakuwad meile harilikud kehaharjutused, gümnaстика, turnimine, ujumine, Rootsi parandusgümnaстика ja mõni kord ka kehamuljumine (trimmine) olulist abi. Kõigi nende abinõude kasuliku mõju järel otstades, mis nad waimu peale awaldawad, on põhjalik, mitte liialdatud kehajõudude harjutamine üks parematest abinõudest, mis ollustewahetust organismuses edendawad. Sel wiisil jündin elutegewuse kõrgendamine tohib ka sugujõudude peale edendawat mõju awaldada. Mõju on aga koguni teistfugune, kui neid harjutusi kuni wäsimuseni ja nõrkuseni ette wõetakse. Tohib ka selle peale tähelepanemist juhtida, et jõumehi armastuses üleüldiselt tublideks ei peeta.

Nii wiisi ettewõtawata töö määr peab iga kord üksiku haige juures selle isikliste tarwiduste järele kindlaks tehtama: seejuures on soowitaw parem wähe ette wõtta kui liig palju. Tarwilikta kehaharjutusi tuleb sel wiisil teha, et kõiki kehaosajid enam ehk wähem ühemoodiliselt pingutatakse. Kõige paremine täidawad seda nõudmist arstlistes kehakarastamise=asutustes ettewõtawad harjutused, sest et fiin järjekindlalt iga üksiku kehaosa peale rõhku pandakse. Miisugustel juhtumistel,

kus mingisugusel põhjusel tegelikka gümnaastika-harjutusi ei ole võimalik ette võtta, on kehahamuljumine üleüldise ollusevahetamise edendamiseks väga kasulik asendinõu.

Väga hea ja tingimata tarvilik mõju on külma wee tarvitamisel. Kõige parem on sellega niivõidi algust teha, et esmalt terwet keha külma weega pestakse või keha niiskete mähete sees hoitakse, nimelt õhtuti enne magamaminemist, ja siis, kui need hästi välja on kannatatud, järjekindla külma-wee tarvitamise juurde üle minnakse. Tagajärjed on sagedaste otse imestamisewäärilised; üleüldine käreitus kaob haruldaselt ruttu. Paljud haiged tulewad iseenesest mõtte peale, külmi pesemisi ja wannitusi peaaesjalikult suguosade juures tarvitada; kuid just niisuguste abinõude tarvitamise järele võib mõnikord käreituse tõusmist märgata.

Merewannitused on veel tugewamad kui külma wee tarvitamine, ja võivad iseäranis loomusest tugewatele inimestele suurt kasu tuua. Selle vastu võib neid nõrga kehaehitusega, koguini ärarikutud või sündimisest saadik närwilistele isikutele ainult ettevaatusega soovitada. Merewannitused mõjuvad siin harilikult liig tugewalt ja võivad üleüldise nõrkuse kõrval ka närwilist käreitust veel tõsta. (Dr. Casper.)

Nüüd aga langeb nii mõnigi onanist, kes kõige kindlama tahtmisega oma kõlblise parandamise poole sammub ja siin kirjeldatud abinõusid tarvitab, mõnikord oma endise patu jässe tagasi. Nii kahetsusewääriline kui see asi ka on, ei tohi onanist siiski enese juures kahelda ja uskuda, et tema siinamaalne agarus asjata on olnud. Onanistlik sündmus ei ole omaist kohast kuigi suur õnnetus, ja see on juba püüdmisewääriline edu, kui eksitused ikka harwemine ja harwemine ette tulewad. Siis on lootus juba rajatud, et patt täieste ära kaob.

Et nende ja sarnaste abinõude tarvitamise läbi onanist oma terwise ja loomuliku elu jälle tagasi võib võita, on wastuwaidlemata kindel. Aga et see tõeasjalikult sagedaste mitte ei sünni, seda tõendawad kõik. Võitluses eneserojatuse vastu on tihti kõik abinõud jõuetud.

Niisugustel troostita juhtumistel peab kõigile wanematele, kes oma laste patu läbi meeleheitmisesse sattuvad, tungiwalt

soovitama, et nad oma lapsed hüpnootiferiwate arstide hoole alla usaldakšiwad. Hüpnootiline parandusewiis on jün üsna hiilgawalt õnnestanud ja ifegi kõige pahemad käšikiimaluse orjad on oma tembušt ära wõõrutatud. Zuba mõned hüpnootilised istumised mõjuwad, et kombekorratuses parandust saadakse.

Aga ärgu arwatagu mitte, et ainult lapši ja noori inimesi hüpnootilise rawitsemisega nende käšikiimalusešt parandada wõib. Seesama lugu on ka täiskaswanutega. Täiskaswanutelegi ei jõua küllalt tungiwalt hüpnootilist parandusewiisi soovitada. Kõige uuemal ajal on jellel põllul rohkeste tähelepanemise-wäärt kordaminekuid nähtud. Si wõiks uskuda, kui põhjalikult käšikiimaluse orjade waimuelu muutub ja nende elujõud jälle nooreneb.

Õtje eeskujuliseks näituseks on juhtumine, mida Dr. Schrenck-Notzing teatab:

B. S., arstiteaduse üliõpilane, 20 aastat wana, wanemad ning õed-wennad terwed. Peale leetrite ja lastehaiguste noores põlwes ei ole ta haige olnud. Wäikešt küüru parandatakse lõife-arstlikelt.

Zuba 12. eluaastas fugutungi ärkamine ja tema rahustamine jellešt ajast peale käšikiimalusega effijuhatusse tagajärjel. Rauemat aega märkas S. fugulise halbtuse kahjulikku mõju oma närwikawa kohta. Suur himu mõtteid mõlgutada, haiglane nägu, iseenešes seisimine, hirmutundmus, agarusepuudus ja waimujõu wähenemine. Hommikutel jääb ta pool unistades kuni kella 11 pikutama ja tõuseb harilikelt hilja üles. Mõtted on väga laiaki, mäletus nõrk, mis temale eesolewate eksamide pärast palju halbtust toob. Ta ootab hirmuga eksamiaega, teades, et ta seda läbi ei tee. Ta läheb väga fergelt segaseks, eneseusaldus on kadunud. Suur argtus. Ta küšib minult nõu ja abi mitte oma käšikiimaluse wastu, waid et temale suggestioni ehk pealemõjumise teel julgust ja usaldust eksamide wastu jisse anda.

Üleldijelt ei ole aga mitte märgata, et haige kehaline wõi waimline oluford harilikust korrašt kõrwale läheks.

7. juunil 1891 esimene hüpnootiline katse. Teadimatašest

wastupanekust suggestiilise magamapaneku vastu hoolimata sattub ta mõne minutiga teise järku (Forel), peale mõjutud rammestusest ei suuda ta lahti saada. Kordaminek oli täieline, aga eneseteadmine seisis ikka alles.

Pealemõjumised:

1) Võlastus käsiikiimaluse orjamise vastu.
2) Loomulikust kooselamisest lugupidamine ja lootus, et see korda läheb.

3) Osavõtmatus eksamiide tagajärje kohta, üsna selge pea eksamiide ajal ja õpitud teadmiste käepärast-olek.

4) Terwisline heakord pärast arstimist.

Täna ravitsuse ning 17 juuni pealemõjumiste kordamine. 19. juunil kolmas hüpnootiline istumine. Käsiikiimaluse himu ei ole. Haige annab ise minule ausõna, ennast mitte iialgi enam rojastada, ja reisirib lootusrikkalt Austriamaale, et seal ühes ülikoolis eksami ära teha.

26. juunil teatab minule ametivend kirjalikult: „Minu lõbusaks kohuseks on Teile teatada, et Teie waerwanägemine minu kallal täna kõige paremat tagajärge on toonud. Mina tegin eksami auhinnaga läbi. Seda sain mina ükshinda Teie pealemõjumiste pärast. Sest mida Teie fundisite, läks kõigiti täide, minul oli selge pea ja argtusest ei olnud põrmugi tunda, mis mind õppimise juures muidu nii palju takistas. Et ma palju olin õppinud ja pealemõjumise pärast julgelt ette astusin, olin ma eksami vastu üsna hoolimata. Niisuguse tagajärjega läks minu usaldus hüpnootismuse vastu veel kindlamaks. Mis minu endisesse halbtusesse puutub, siis võin Teile finnitada, et mina sellest saati, kui mul au oli Teie juures ravitsusel olla, käsiikiimalust ei ole teeninud ega selleks ka tungi tunnud.“

Ravitsusealuse nooruse pärast võis juba kolme istumisega korda saata, et seitsme aastaga harjutatud rojastus täielikult ära heideti. Selle juurde tuleb suggestioni tähelepan-daw mõju eksamitegija waimuolu kohta.

Pahast kombest äraarstimise juures on ka tähtis, et teatud olukordasi juhtuda ei lasta, mis uuemal ajal sagedaste ette tulewad. Nii on tuntud tõeasi, et õmblusmasinaga õmb-lemine iseäralise kehahoidmise juures sugulist tungi äratav.

Sellepärast tuleb tähele panna, et tütarlaps masinaga õmmeldes dieti tooli peale istub, ja mitte ainult tooli nurga peale.

Niisama võib rattaga sõitmine naisterahwal fuguliseks ärituseks olla; aga ainult siis, kui iste liig kõrge on, selle nurk fuguosasse puutub ja keha kõikuvas seisukorras on. Ja üsna tuttav on, et karuseliga sõitmine paljudel kombelise langemise põhjuseks on olnud.

Ja nüüd veel mõned märkused lõpuks!

Käsihiimaluse teenimise juures ei olegi kõige pahem asi kombeline kõlvatus ning selle pahad tagajärjed kehale ja waimule, waid täitsa wõltsid ja pöörased ettekujutused, mida kannatajad pahadest raamatutest on omandanud. Zseäranis tuleb meil siin tähele panna, et esmalt harjutatud ja hiljem katki jäetud käsihiimalus waimuelu edenemisele takistuseks ei ole, ning ajutisi eneserojastamisi on meeste- ja naisterahwaste juures ette tulnud, kes kirjanduse- ja kunstipõllul niisuguseid töösi on teinud, mida enneaegseks ega puuduliseks ei wõi pidada. R. P. Moriz harjutas nooremas mehepõlwes ajutiselt eneserojastamist ning 30. eluaastani ei olnud ta naisterahwaga ühte saanud. Rousseau kirjeldab oma „Tunnistustes“ väga hästi, kudas tema üffildane, arglik ja unistaw elu omale fugulist rahustamist peaaesjalikult eneserojastamises leidis*). G o g o l, kuulus Wene jutukirjanik, harjutas seda kommet väga tugewaste, ja on arwamist awaldatud, et sellega tekitatud unistaw nukrameelsus temale kirjapõllul edu on annudki. Arwatakse, et G o e t h e ühel ajal väga kangeste on käsihiimalust harjutanud. Ma ei tea mitte, kes selle arwamise on üles seadnud, aga nähtawaste põhjened see tema raamatu „Luule ja töjitus“ ühe koha peal, kus ta oma Leipzigi üliõpilaseelu ja Annikese kaotust omapoolse hooletuse tagajärjel kirjeldades ju-

*) „Mina õppisin kardetawat asemetäitjat abindu tundma, mis loobust petab;“ ütleb Rousseau kolmandama raamatu esimeses andes; „sellel pahal kombel, mis argadel nii väga hõlbus, on elawa mõttekujutusega inimeste kohta weel isearaline tõmbeiha, sest et ta nõnda ütelda luba annab terve ilusa suguga jeda teha, mis aga tahad, ja jeda iludust, jeda ta himustab, soowi järel maitsejeda, ilma et temalt luba oleks küsinud.“

tustab, kudas see hooletus tema enese füüikalisele loomusele rumala tegerusega olla kätte maksnud, mille all tema kaua aega kannatada saanud.*) Et ka praegusel ajal mõned tähtsad jõud kunsti- ja kirjandusepõllul ajutiselt eudid rojastawad, on tõesti, mille kohta mul kindlaid tõendusid on olemas.

Ka on käsiimaluse all kannatajate juures laialt ettetulew ja neid kõige rohkem piinaw kartus, et igaiüks nende paha komet võib ära tunda, täitsa põhjendamata.

Kes teatud raamatuid nooruse eeskutuste üle loeb, peab tingimata uskuma, et wäga kerge asi on käsiimaluse orjajat ära tunda. Neil õnnetumatel olla alati tuhn, kartlik pill, jiniise äärega filmad, kahwatanud ja turfunud wõi jissewaonud nägu, higised ja nõrgad käed, kergelt lõnksu minewad põlwed ja wilets kehaseis. Uga arstid, kelledel rohkem asjatundmist, on teises arwamises; nemad teawad, et kehaliisi tundemärki, milledest arstid asjalugu tunda wõikjivad, ilma et käsiimaluse orjaja midagi üles tunnistaks, olemas ei ole. Isegi paha komete kõige raskem järk ei jäta mingit wäliselt jälge järele. Nii tähendab Gurschmann ühest meie waimurikkast noorest ilukirjanduse tegelast, et ta oma üheksandamaast eluaastaft kuni kahekümnendamani kõwaste on käsiimalust orjanud, sellest aga ei waimliselt ega kehaliselt kahju tunnud, nagu tema kirjandusline edu näitab. Keegi keikmistes eluaastates ülikooli-õpetaja tunnistas Dr. Fürbringerile sellesama sarnast: isegi abielus olemise ajal on ta sagedaste oma weasse tagasi langenud, aga füiski oli ta tugewa kehaga ning teadusepõllul osaw õpetegelane. Keegi kolmekümne-aastane kaupmees, kes samati Fürbringeriga kõneles, oli igapäew, wähest kolm kuni neli korda päewas käsiimalust harjutanud, oli küll pea ja mõistuse nõrkust tunnud, muidu aga wähem kannatanud.

Ühel neljateistkümne-aastasel koolipoijil, kes üle aasta iga

*) „Ma olin teda tõeste kaotanud, ja hullus, millega ma oma weale enese kallal kätte maksin, kuna ma pöörasel kombel oma füüikalise loomuse kallale tormasin, et kombelisele olewusele häda teha, on minu kehale palju paha teinud, mille all ma paremast eluajast mitu aastat kaotasin; jah, ma oleksin wist üksna ära lõppenud, kui mitte luuleand oma abijõududega mulle jün abiks ei oleks tulnud.“

päew ennast oli rojastanud, oli ainult fergelt närwide äritust märgata; keegi seitsmeteistkümnne-aastane! gümnaasist, kes mitu aastat ühelgi päewal ei olnud suutnud oma hinu täitmisele wastu panna, tundis wahest waimutöö wastu tüdimust.

Ka meie oleme sellesarnasid teateid kogunud. Kõige raske mäsikiimaluse tung, mida meie iganes oleme tähele pannud, oli ühel noorel inimesel, kelle wäline nägu aga rikkumata noorust kujutas.

Üleüldist usku, et iga mäsikiimaluse orjajat ära wõib tunda, kinnitawad omalt poolt ka mõned paremad arstidki, aga mitte sellepärast, et see tõji oleks, waid head soowival mõttel, sest et see paha kombe wastuwõtlemisel kõige paremaks abinõuks on. Ostarbe peab ka siin abinõusid pühitsema.

IV.

Rohmetus tehaliste wigade tagajärjel.

Ülearune higitsemine (jala-, kaenlaaluse- ja kätehiigi).

Ülearune higitsemine langeb meeldiwa ülespidamise ja üleüldise seltskondlise läbikäimise kõige suuremate takistuste kilda ning tema parandamine on sellepärast üks käesolewa raamatu kõige tähtsamatest peatükkidest. Jalgade higitsemist leiame, nagu Dr. Eichhoff seletab, mõlemi soo, niihästi naiste- kui ka meesterahwaste juures, kuid wiimaste juures jüiski ehk natuke suuremal määral kui esimeste juures. Tema on kohalistest üleliigsetest higitsemistest kõige sagedam, sest et esiteks moodjad jalanõud higitsemist edendawad, kuna jalg enam-wähem õhukindlalt kinni on kaetud ja ära ei saa aurata, nagu kord ning kohus, ja teiseks ka sellepärast, et jala eest tarwilikul kombel hoolt ei kanta ja teda puhast ei hoita. Ümeks peab panema, kui sagedaste arst pesemata jalgu näha saab, isegi niisuguste herrade ja prouade-preilide poolt, kellede wälimuse järel otjustades niisugust läilust oodata ei wõi; wististe oldakse arwamisel, et jalgu ei näe keegi ja sellepärast ei ole ka tarwis neid nii wäga puhtad hoida.

See tuleb ainult hoolimatusest ja tahtmise puudusest, et

jalgu mitte nõnda sagedaste ei pesta ega puhastata, kui käsi ning nägu, ja inimene, kes kord harjunud on seda iseenehest mõistetawat puhastamist iga päew ette wõtma, leiab selle toimetuse hoopis loomuliku olewat ning oleks wäga õnnetu, kui tal enam wõimalik ei oleks teda täita, just niisamuti nagu asi siis korras ei oleks, kui käsi ega nägu enam pesta ei saaks.

Mitte wähem kui puudulik jalgade puhastamine edendab jalahigi sündimist ka wähene sakkade wahetamine. Nende nimetatud kahjulikkude põhjuste juures ei ole wõimata, et lihtsa hüperhidrose, jalahigi, juurde ajajookful weel mädanemise-piis-elukad ehk bakteriad seltsiwad ja alaliselt niiskes ning soojas kohas siginema hakkawad. Need piiselukad sünnitawad koledat haisu ja teewad õnnetumale higitsejale seltskonnas wiibimise piinlikuks. Haisewad jalad on ümbruskonnale, mille keskel higitsewate jalgade omanik wiibib, wäga wastikud, sest nendest laiali lagunew halb hais tõuseb õhku ja mürgitab selle ära. Siin ei aita lihtne pesemine ega ka sagedane sakkade wahetamine enam. Waewalt on jalg jõudnud mõni tund saapa sees olla, kui ta juba higitshaisu laiali hakkab laotama.

Aga ka muudu on jalahigistus, nimelt haisew higistus, inimesele suureks waewaks.

Range higi ning selle läbi tekitatud käärimine naha sees, wõib olla ka bakteriad ja batjillused, rikuwad ükslugu jalgade nahka, nii et see kõige wähema õõrumise juures weriseks läheb, mis wäga tülitaw wiga on.

Igal tingimisel on tarwis jalahigistamist ära arstida. Mina tõendan siin juba waruks, enne kui päris rawitsemisest kõnelen, et rawitsemisest mitte paha karta ei ole, et see teha terwisele mitte wiga ei too, ja mured, nagu „lööks ta sissese pole“ jne. põhjendamata on.

Seda ekjaarwamist tuleb sagedaste ette, ja iga kord, kui jalahigistamist arstima hakataks, küsitaks enne, kas paranduseksatset ilma kahjuta wõib ette wõtta. Seda wõib alati kõige parema teadmisega. Nagu wanadel rahwaarwamistel, kommetel ja waadetel enam wõi wähem ifka tõeterakest sees on, nii on seda ka hirmul jalahigistuse arstimise eest.

Tuntud tõeasi on, et mõne raske haiguse, nagu palawiku

wõi närwitõbe alguse puhul senini kestnud jalahigistus for-
raga kuivaks jääb, mida haiguse läbi tulnud sifemine muundatus
sünnitab. Rahwas mõtleb aga asja ümberpöördult, higi ära-
jäämist haiguse põhjuseks pidades, kuna ta dieti selle tagajärg
on. Et nüüd jalahigistus väga fagedane asi on, siis on selge,
et seda effijärjeldust ka fagedaste on teha võidud. Ja sellest
tulebki rahwa hirm. Rõige rohkem kardetakse, et selgrooüdi-
tiifikus ehk tabes jalahigistuse arstimisest tulewat. Sest nimelt
selle närwikawa-haiguse juures on esimeseks nähtuseks, et liigne
higistus järsku ära jääb. (Dr. Eichhoff.)

Kergemal jalahigistuse korral on sellest küllalt, kui peale
igapäevase jalavarjude wahetamise jalgu Brantfusi wiinaga
wõi tammekoore keedisega pestakse (keedetakse 3—5 naela tam-
mekoort tubliste ära ja walatakse kurnatud keeduweji jalapesu
hulka). Suka sisse riputatakse mandlikliisi, jahu wõi järgmist
pulbrit:

Salitsilhapet	3,0
Talkumi	97,0
Salitsilriputuse-pulber.	

Higiseks saanud saabastesse walatakse puhastamiseks ja
higi mädanemise takistuseks formalini (1 jöögilusika täis 1
liitri wee hulgas), ja lastakse wedelik mõni tund seista —
abinõu, mis niisama tähtis on kui terve tõbe arstimine ise.

Raskematel kordadel peab Hebra poolt ette kirjutatud ra-
witsufewiisi tarwitama. Jalg tuleb puhtaks pesta ja hästi ära
kuivatada ning linase riidega, mis Hebra salwiga (diabyloniga)
määritud, hoolfasti kinni mäsida. Siis tõmmatakse willane
suff jalga ning selle peale pannakse kerge king. See mähe
wõetakse iga kaheteistkümnne tunni järel ära ja jalga õõrutakse
ülewal nimetatud pulbriga, ei pesta aga mitte, ja pannakse
uus mähe. Seda tehakse 8—12 päewa, haiguse wigaduse jä-
rele, kuna haige selle aja peab pikali olema. Selle aja lõpul
tuleb jalg pulbriga puhtaks õõruda ja harilised jalandud
jalga panna.

14 kuni 21 päewaga on pruunikas kollane nahakile ära
tulnud, mille alt walge, terve nahk paistma hakkab; jalahigis-
tus on kas jäädawalt wõi vähemalt üheks kuni kaheks aas-

taks kadunud. Kui lugu nõnda ei läinud, siis peab arstimist teist korda ette võtma, mis nüüd tingimata eesmärgile viib.

Wäga hea abinõu jalahigistuse vastu on ka Brandau Liquor antihydrorrhoeicus. See on soolahappes fulatatud floor-eeter. See abinõu mõjub kindlaste lihtsa ja hõlpsa tarvitamise juures. Kui jalad hoolega puhastatud ja ära on kuivatatud, siis pannakse labajalad ja varbad 8 kuni 10 minutiks madalasse waagnasse, kuhu 300,0 kuni 400,0 gr. seda wedeliku on walatud. Siis pistetakse jalad sinna kõrva pandud weeriista ja kuivatatakse ettevaatlikult ära. Seda jalapeesu võetakse õhtul enne magamaminekut ette, et jalg siis kauemat aega pikalt saaks olla. Nõnda tehakse iga kolmandamal ja neljandamal päeval ning täieliseks terveksaamiseks kulub üle kolme kuu aega. Üht ja sedasama wedeliku võib järgeste tarvitada.

Iseäralist tähepanekut peab jalanõude peale pöörama. Talvel tuleb lödvalt kootud sukkaši kanda, suwel õige õhukesi ja kergeid. Kinnised kingad tulewad ära heita ja õhku läbi lastavad madalad pooleksaapad tarvitusele võtta.

Kaenlahigistuse kohta ütleb Dr. Eichhoff väga selgeste:

Kõige pealt pean ma laialt tarvitusel olevate nõndanime-tatud higilappide ehk suettide eest hoiatama; need on harilikult poolümarikud gummi- või vahariide-tükid, mis naisterahwa-riietel kaenlaalustesse kohtadesse jisse õmmeldakse, et nad higi läbi ei laseks, mis riide värwi võiks ära rikkuda. Soomitud ülesannet täidavad higilapid muidugi väga hästi; riided jäävad kuivaks ja higi ei tule nähtavale, aga higi ei teki selle mõjul mitte vähem, vaid palju rohkem selle läbi, et lapi kohalt ihu soemaks läheb kui mujalt, kuna seal higi käärima hakkab, kangemine haibeb ja nahka rohkem sööb kui korralise higistuse ja higi äraauramise puhul. Higilapid teevad nõnda asjalugu pahemaks, ilma et seda parandaksivad. Palju kohasem on läbilaskmata gummi asemel topikene salitsilwatti ikka wärskelt higistusekoha peal pidada, mis higi enese jisse imeb ja seda haibeda ei lasse.

Peaasjaks rohke higikogumise vastu fiin ja mujal koh-

tades jääb ikka plaanilik ja alaline puhastus üle kõige teha.

Reha supelus, pesemine ja õõrumine on mõistliku ra-
witsuse põhja-tingimiseks; peale selle tuleb haigeid kohtasi pu-
hastatud seebiga mitu korda pesta ja ära puhastada. Kui
seebiwaht maha loputatud ja nahk ära kuiwatatud, on kõige
parem nahka weel piiritusewedelikuga õõruda, mis järgmiselt
on kokku pandud:

Rastoli	1,0
Rõlmi wett	25,0
Wiinawaimu (Weingeist)	250,0

Higipiiritus õõrumiseks.

Kui nahk maraskil on ja wedelik õõrumisel põletab, siis
wõib seda weega lahjemaks teha. Kui wedelik kuiwanud ja
äraauranud on, mis õige ruttu sünnib, siis riputatakse kaen-
laaluse peale järgmist pulbrit.

Salitsilhapet	1,0
Wiinahapet	3,0
Borhapet	20,0
Tsinkoksidi	38,0
Sinise juurepulbrit (Weilchenwurzelpulver)	48,0

Higistawate käte pulber.

Selle üle pannakse kaenla alla suur salitsilwati tükk ja seo-
takse sidemega kinni, mis kaenla alt läbi teise õla peale kinni käib.

Kaenlahigistusest pole sugugi parem üleliigne käte hi-
gistus.

Selle paha õnnetumad kannatajad on ka enamaste nais-
terahwad. Noores põlmes tuleb seda rohkem ette kui wane-
mates aastates. Aga ka mehed ei ole sellest alati wabad.
Mina olen mitut inimest rawitsenud, kellele see häda suureks
piinaks oli. See teeb iga suurema ja peenema töö, nagu kir-
jutamise, õmblemise jne. wõimatumaks, sest paber wõi riie on
mõne minutiga higist märg ja määrdinud. Õnnetumad hi-
giste kätega inimesed pelgawad ka seltskondlist läbikäimist, mis
üsnä arusaadaw on; sest seal on fagedaste tarwis teisele kätt
anda, aga iga kord näewad nad teise näo peal vähemalt imes-
tust, kui mitte põlastust, kui märg ja higist külm käsi pihku
pistetakse, mis nad wõimalikult ruttu jälle lahti lasewad.

Sellepärast hoiavad niisugused inimesed jelskonnas ifka tasfurätiku pihus, millega nad käreandmise eel weel kord käfi puhastawad. Kui neil rätik puudub, siis katsuwad nad käfi igal wõimalikul kombel teretuseks kõlbuliseks teha, neid riiete, pükste wõi lähedal olewate asjade wastu nühkides; lihidalt, nad on alati kimbus, sest nad teawad, kui paha tundmust nende häda teistele inimestele sünnitab.

Kätehigistuse põhjuselks on enamaste äritatud närwid, mis sellest selgub, et higistus hirmu wõi ägeduse filmapilgul palju suurem on, kuna käed enne seda üsna kuiwad oliwad.

Nimelt käib kätehigistus närwinõrkuse, neurasthenia, liiki, ja sellepärast peawad neurasthenilised, õrnate närwidega inimesed, kellel higised käed on, oma närwihäda sellekohase arstimisega ära kaotama, kui nad üleliigsest higitekkimisest tahawad lahti saada. Närwinõrkusega ühes kaob harilikelt ka kätehigistus ära.

Muudel kordadel tuleb järgmiselt talitada (Dr. Eichhoff):

Wäliseks rawituselks soowitan ma siin sagedat ja korralikku pesemist raswase salol= wõi thimol= wõi benzoe=seebiga ja selle järel õõrumist järgmise weega:

Nädikahapu sawimulda (Essigsäure Tonerde)	7,5
Wett	120,0
Geterit	2,0

Higiwesi.

Ka wõib õöseks käfi pulbriga puuderdatud laiadesse puuwilla=finnastesse pista, selle järel, kudas nad soojust salliwad wõi mitte ei falli.

Wiimastel aastatel kiidetakse palju iseäralist wedeliku käehigistuse wastu nime all „Liquor antihidrorrhoicus“, mida mõningad väga mõjuwaks peawad.

Kätehigistuse wastu wõib weel soowitada pesemist hästilõhnawa theega (Species aromaticae), wõi tanniniga (5,0 gr. kärepefu jekka) wõi tamme koore keedisega. Selle wastu hoiatan mina siin, nagu igal pool higitekkimise puhul, kangete rohtude, nagu strihnini, atropini, akonitini jne. eest. Paljudel kordadel need ei mõju, wõi mõjuwad ajutiselt, kuna nad jisse wõttes kahju teha wõiwad. (Dr. Eichhoff.)

Kangeste higistawate kätte juures peab ka täitja läbilaskmata, higi auramiist takistawate glassée-kinnaste eest hoiatama. Paremad on kareda pinnaga nahkkindad, kõige paremad aga kootud kindad. Head abi annab ka järgmine puuder:

Tannini	10,0
Kollarohu seemneid (Bärlapp).	10,0
Sinilille-pulbrit (Beilchenpulv.)	10,0
Talkumi	10,0
Riisitärklis	10,0
Pokitonowi pulber kättehigistuse vastu.	

Pahaste haigew hingedhk.

Teadmine, et sul hingedhk pahaste haigew, wõib inimesele seltskondlises läbikäimises palju raskust sünnitada. Inimene teab wäga hästi, kui wastik see wiga teistele on ja mis suguse põlastusega hädakannatajast eemale pööratakse. Armsamaks abinõuks selle halbtuse vastu on, nagu teada, korralik suu puhastamine, vähemalt igal õhtul ja hommikul.

Hambaweed ja suuwweed ei ole dieti midagi muud kui haifu ja maitset parandawad abinõud. Iseäranis käib see, kõigist kiidukuulutustest hoolimata, kõigi müügil olevate hambaja suuwete kohta. Sellel põllul tehakse palju kõmu, ja siin on siis ka kõige soowitawam head abinõu ise kokku seada wõi aptekri käest tellida. Wõib palju paremaid asju saada, pealegi palju odavamalt ja suuga enam kokku passiwamalt. Sest müügil olewatel hambawetel tuleb pudeli pilt ja pakkimine kallimalt maksma kui pudeli isju. (Dr. Thimm.)

Nimelt, tuleb soowitada suu- ja kurgupõletiku puhul kloorhaput kaalit ja suust wälja tulewa paha haifu puhul üli manganhaput kaalit.

Kaali kloorikum	6,0
Wett	200,0
Piparmündi wett	50,0

Suuwesi.

Wesiniku superoksidi	5,0
Wett	200,0

Suuwesi.

Pura (Boray)	6,0
Salbeithee ligu	200,0
Piparmündi õli	2,0

Suuvesi.

Kloorlupja	6,0
Wett	200,0

12 tunni pärast kurnata, sinna juurde

Piparmündi õli	3,0
--------------------------	-----

Suuvesi.

U l i m a n g a n h a p u s t k a a l i s t wõib ise igakordselt tarwita-
miseks sulatiku teha, mis punase wiina^{ga} karwa on. Et ilanahk
ja hambad punaseks ei läheks, tarwitatakse lahja oksal- wõi soo-
lahapu wedelikku, weel hõlpsamine wärskelt lõigatud sidroni
kildusid, milledega pruunisi plekkisi wõib ära nühkida.

Baha haifu peitmiseks katsutakse heahaiwuliji asju suuwete
wõi hambapastillede hulka wõtta.

Hambapastilled ehk cachoud on pillifarnaseks tehtud suu-
rohud, mida puhastamiseks tarwitatakse, et hingedõhku healõh-
naliseks teha. Etimefi lastakse suus ära sulada, teised näritakse
katki ja sülitatakse siis wälja.

Suhkrut	25,0
Karmini	0,1
Gummi	5,0
Moschus	0,01
Roosiõli	0,05
Betiweriõli	0,01
Tsibeti	0,01
Wiinahapet	0,1

Sellest tulewad pillid teha.

(Pehthõbedaga üle tõmmata.)

Suupastilled.

Gummi	2,0
Catechu	4,0
Lagritsa mahla	27,5
Kaškarillat	1,0

Mastikfi	1,0
Sinilille juurt (Weilchenwurzel)	1,0
Nelgijuureõli	0,25
Piparmündi õli	0,75
Umbra-essentfi	0,25
Moschuse-essentfi	0,25

Nagu eespool. Cachoud.

Näo ilu wigadest

kõneleme siin ainult wifast wäljalöömisest ja nahakoist.

Kuna weel hilja aja eest selle paha asja wastu mingit abi ei teatud, on professor Winter niiz aastal 1900 arstimise-wiiji üles leidnud, mis niisama mõjuw kui ka rutuline ja odaw on. Winter niiz ütleb ise sellest järgmist:

Wisa niiske wistriku=eksema puhul, Eczema rubrumi, kuiwa, korbalise, ühetasase kõhmaga kaetud naha juures, ifegi kui see aastate kaupa oli kestnud, olen mina imeksandawa tagajärjega järgmist abinõu tarwitanud: haige nahakoht tehti paljaks, kaeti wäikese punase jiidirätikuga kinni ja lasti siis õige kaua, ükskord koguni neli tundi, päikese kiirte paistel olla.

Kui mina oma tähelepanekuid olen proowinud ja arendanud, siis annan nendest muidugi täielikumalt aru. Siin teatan aga, et alati eksema wistrikud ära kuiwawad, naha korp kaduma löi, nahk ise paendumas hakkas ja mõne päewa pärast juba harilise naha nägu oli. See oli kindel märk, et nahk jälle korraliseks oli läinud.

Öfitamine

ei tule mitte, nagu waremalt arwati, kõnelemiseorganide puudusest wõi mõnest muust kehalikust wigast, waid juurelt ofalt funnimõttest (suggestionist), et mitte rääkida ei wõi. Koolides näituseks kaswab öfitajate arw alati; kord on kartlik ja segane laps ettewaatamata tegewusega öfitajaks tembeldatud, ja siis läheb öfitus sellest külgehakkawal kombel edasi. Külgehakkamise hädaoht on ifegi nii suur, et mõningad tarwiliseks on pidanud öfitawaid lapsi teistest ära eraldada.

Sellel filmapilgul, kui õkitaja kõnelema peab, tõuseb temas hirmutundmus, et ta kõneleda ei wõi, ja selle tagajärg on, et ta tõeste õkitab. Sellepärast kaswab ka see wiga kangemaks, kui üleüldine tähelepanek kogeldajate peale on pööratud, kuna ta wastasel korral ära kaob.

Õkitamise parandamiseks on, nagu Dr. Treitel õigeste tähendab, nii palju wiisigi üles antud, nagu inimesi sellega on tegemist teinud, ning igauks arwab, et tema oma kõige parem on. Täli, mida paranduse-õpetajate ülesleidjad oma kesks edasi ajawad, tuletab Lessingi luulelugu kolmeist sõrmuksest meelde. Kõik parandusewiisid wiivad eesmärgile, asjalugu ripub aga sellest ära, kuidas neid wiisigi täidetakse, ja kas parandusealune ka kindlaste usub, et tema arst wõi õpetaja teda tema hädaft parandab. Kui õkitaja selles kindlas arwamises on, et tema häda enam ära kaotada ei saa, siis ei aita teda ükski paranduse „methode,“ ja niisuguseid õkitajaid on palju wanemate inimeste hulgas, kes mitut parandusewiisi on katsumud. Iga arst teab, et närwihäda juba waimlise pealemõjumisega parandada wõib ja et närwilijele haigele sagedaste ainult sellepärast midagi retseptile kirjutatakse, et teda uskuma panna, nagu parandatakse teda ikkagi rohuga ja mitte isiklise mõjuga. Et õkitamine, nagu igauks tõendama peab, närwiline, wast ehk waimline wiga on, siis peab parandamiswiis niisamasugune olema. Wahest läheb korda ainult oma pealemõjumisega kogeldajalt tema ekfiarwamist ära kaotada, et tema selle wõi teise hääliku juures komistama peab, wahest tarwitatakse kaudset abinõu, et temale seda selgeks teha. Ei jün mõju rohudega elektriwoolused, ega ka keele lõikamised, nagu Dieffenbach soovitas, ega muudki opererimised, waid keelt peab keelega parandama. Hingamise- ja häälikute harjutused, wiimased õige rohkel mõõdul, on kaudsel mõjuwateks abinõudeks.

Õkitajale ehk kogeldajale tuleb sellepärast raamatu alguses kirjeldatud hingamisharjutusi iseäranis südametähele peale panna. Kõrge hoolga käsitõlmisega surub ta oma hirmu ja kartust alla, rahustab oma hingamist ja teeb seda korrali-

fuks, ning sellega on kõnelemine jälle wabaks ja forawaks läinud.

Kõneledes tõmmaku õkitaja lühikeselt ja sügawaste hinge siisepoole, lastu pikkamiisi õhku wälja, toonitagu lause esimest wofali pikalt. Ta hakatu alles siis kõnelema, kui ta teab, mis ta ütelda tahab, kõnelegu pikkamiisi, selgelt, puhtate häälikutega ja hoidku iga kohkumise eest.

Kus aga õkitamine ka nende hingamisoharjutustega ära ei kao, seal soowitame meie hüpnootilist (suggestiwlist) rawitust, mille tagajärjed imekspandawalt head on. Tõenduseks awal-dame siin, mida Dr. Ringier ühest niisugusest juhtumisest teatab.

J. A., 24 aastat wana, kooliõpetaja, oli lapsesõlmes kaks korda diarrhöed krampidega põdenud, nii et tema elu teisel korral hädaohus oli; hiljem olla ta krupihaiuguse läbi põdenud. Ta on waimliselt ja kehaliselt hästi edenenu. Kolm wenda ja üks õde (kõik temast wanemad), õkitasiwad ema teate järele warajases lapsesõlmes natukene, wiindamas eluaastas kadus see aga kahel wanemal wenna ära, teistel natuke hiljem, aga kõik kõnelewad nüüd üsna hästi; wanemad ja esivanemad ei ole õkitanud. Tema ise aga õkitab lapsesõlwest saati ühtla-selt kangeste; põhjus on tundmata. Õkitamisel on wahet, üle-üldiselt ei ole ta wäga tülitaw. Ta kogeldab nimelt siis, kui ta kogeldama ei peaks, näit. koolis laste ja wõõraste inimeste ees. Kui ta kedagi teretab, siis kõneleb hästi, kui ta selle peale ei mõtle; kui ta aga mõtleb, et tarwis on teretada, siis kogel-dab; see on kõnelemise ja lugemise juures ühesugune, tema ko-geldab ikka enam, kui ta kogelemise peale mõtleb wõi teab, et ta lugema wõi kõnelema peab; nõndasamuti oli lugu ka sõja-wäeteenistuses, kus teda alati see silmapilk hirmutas, mil num-merde ütlemise korral järg tema kätte jõudis ja tema oma nummert ütelda ei wõinud. Wäga palju kogeleb ta ka siis, kui ta weel rõhutud on. Soob ta wiina ehk õlut — kohe läheb feel raskeks. Tuttawatega kõneledes kogeldab ta wähem. Ühel lugemisekatsel tuli 90 sõna kohta aimult kaks õkitamist ette, aga haige seletas, et ta mõnikord üleüldse mitte lugeda ei saa-wat. Haige peab 20. septembril eksami tegema ja kardab en-nast kogelemise pärast läbi kukkumat, kuigi ta kolm aastat tagasi samasugusel juhtumisel palju ei kogelenud. Hüpnootismuse mõ-

jul kaotas haige ökitamise. 25. septembril tegi ta eksami ilma ökitamata läbi.

V.

Urgtus närwirikanduste tagajärjena.

Puudulik waimu üle walitsemine, ja haiglane meeleäritatus ja tusk, haiglased hirmu- ning kartusehood, lootusetata olek ja meeleäraheitmine — need on nähtused, mis enam ehk vähem iga erguhaige juures awalikuks tulewad.

Ergunõrk ei suuda oma waimu teatud ülesande peale koguda. Waim rändab igasse külge ja sattub kõigest tahtmisejõu pingutamisest hoolimata unistuste-walda Mitte harwa sünnitab waimu kogumise katse isegi piinarikast wäsimust ning walugi. Säherdused haiged wõiwad ühte asja mitu korda läbi lugeda, ilma et nad tüki jisu mäletaksiwad, ja kui nad ka kõik oma mälu kofku wõtaksiwad, ei aitaks see neid ometi mitte eesmärgile. Tihti on see iseäralik unenäo laadiline seisuford, milles nad wiibiwad ja milles nad jälle kohe ära unustawad, mis nendel praegu wast mõttes oli teha.

Tõbeline äritus ja paha tuju tuleb iseäranis wäsimuse järel nähtawale ja awal dab ennaft sellega, et tühised asjad wihale ajawad, mida puhkuse ja lõbu puhul ette ei oleks tulnud. Igapäewase elu mured, petulootused, kolin ja laste kisa on alalifeks pahanduseallikaks.

Kõige pealt teeb aga närwinõrkus haige araks ja lootusetaks. Kuna naabrid tema kurtuste ja kartuste üle naerawad, on ta ise meelt ära heitmas. Tema ei sa iialgi sellest arwamisest lahti, et tema jõud eesolewate talituste tarwis lühifene on. Tem on nii ilma lootujeta, sest et ta närwide jõud nõnda on vähene: mid et ta elu alal hoidmine ükfinda juba raske koorm näib olewat.

Selle juurde tuleb — nõrkuse, jõuetuse ja puuduse märke — alaline kartus ja liigne hirmutundmus. Nõimelt on see üleüldine määramata ahastus, mis ajajooksul hirmu tege wasse küsimusesse kujuneb: mida küll elu weel toob.

Wõi asjatundmatuse peal põhjenes mure, et weel väga haigeks, isegi waimuhaigeks võib jääda, wõi et vähemalt enam wana wärskust, tegewusejõudu ja lõbusat meelt kätte ei saa.

Isääralistest hirmuhoogudest — paiga kartmisest, inimeste kartmisest jne. — kõnele ma hiljem.

Nii ajab närwihaige wäsinult ja nukralt oma elu edasi. Ja see wäsimus ning põnewus ei taha enam lahkuda; selle peale põhjeneb tume, sapine, nuffer ja kahtlew olukord, mis elule koormaks on ja mis üht ainust soowi tunneb, puhkust; lõppemata puhkusetung on wärwinõrkuse isääraldus.

Ja kudas see meeleolu waimu ja tahtmise peale tagasi mõjub! Neurasthenia tõbine saadab mõningat waimutööd ainult juure waewaga korda, mis enne tema käes väga ladusaste läks. Ta teab, et ta tööd teeb, ja kurdab selle üle, et ta töötama peab, kuna ta enne tööd koormaks ei pidanud, waid lõbus. Ja kus ta weelgi rõõmuga töötab wõiks, seal peab ta rutemine kui muidu järele jätma.

Aga olgugi waewanägemine töö juures niisugustel waimuliselt väga suur, siiski ütleb Dr. Koch väga dieti, et niisugustel hädalistel weel raskem on töötegemist nõuks wõtta. Ta wõtab ainult wastu tahtmist midagi käsile. Ja mitte ainult waimutööd ja muud tegewust ei pea ta raskeks, kui mitte rahutus ja äritus selle kallale ei aja, waid ka kõiksugu lõbusi ja maitsemi peab ta koormaks, ehk ta neid küll nõuab ja otjib, aga warsti on ta nendest tüdinemud, niisama kui ta ka õppimist peab enne aegu katki jätma. Raskestundmus nõukswõtmise juures läheb mõni kord väga kaugemale. See tuleb kõige selgemalt nähtawale, kui niisugused asjad nõukswõtmist nõudma hakkawad, millede juures waremalt mingit nõu ei peetud, mille otsustamisest inimene ise midagi tähele ei pannud ja millest ta enesele aru ei annud. Niisugustel inimestel, kellel waimline nõrkus päritud on, läheb üsna tühiste asjade otsustamine raskeks tüliküsimuseks, mis wormilist otsustamist nõuawad, näit. kas teatud paigale minnes sellest wõi teisest uulitjast peab läbi käima, kas selle wõi teise kuu peab selga panema jne. (Ja kui lõpuks mingi otsus on tehtud, siis on see temale, kui see ülepea rahuloldaw on, niisugustel asja-

oludel rahuloldaw, mis wiimase otsustamisega kokku käiwad, mitte aga siis, kui juhtumise sunnil otsust kudagi muudeti.) — Teatud isikutel läheb nõuksõotmine himupuudusel tööks, ja töö läheb seda wäitawamaks, et nad nende asjade põhjuseks ainult isiklist laiskust peawad. See wiib fagedaste üleloomulisele waewanägemisele, mis kannatamist weel rohkendab. — Tundmuseelus awaldab ennast wäsimus enamaste selles, et mingi asi hädalisele enam õiget röömu, aga ka mitte täielikku kurwastust ei tee, nimelt et röömu ja kurwastuse tundmus enne aegu lõpewad. Asjad, mis närwihaiget warem huwitawad, ei liiguta teda enam tarwiliselt; ta ei hooli nendest midagi, vähemalt on ta nende wastu tuimem, wahest ka nende peale pahane, ning endist lootust ei ole enam olemas.

Närwihaigete juures ilmub aga weel palju iseäralisi nähtusi, milledest meie siin lähemalt peame kõnelema.

Haigusline punastamine.

Hariliseks närwinõrkuse nähtuseks on mõlemat sugu inimeste juures fagedane ja kange punastamine üsna tühistel põhjustel, ja see puna ei ilmu mitte üksi näo, otsaesise ja kõrwade peale, waid ka üle kaela ja muude kehaosade. Wõõraste wõi tuttawate ootamata tulek, äkilise kolina kuulmine, toidu wõi joogi kõhtujõudmine, iseäranis kui ruttu neelatakse, kummardus, kehaline wõi waimline kõige kergem waewanägemine wõib seda wastumeelset ja segawat asja ette kutjuda; haige wõib üsna ükfinda rahulikult istuda, kui mõni mõte, häda ettekujutus wõi tundmus teda nii punaseks ajab, nagu oleks suur feltskond ootamata tema juurde tulnud.

Selle punastamise kaasas käib wahest filmade pilutamine, kirpamine filmalaugudes, filmamuskliite tõmblemine, segadus ja kogeldus, nähtused, mis niisama kui punastuski ilma tahtmata tulewad. Lapsed alla üht aastat ei punasta millalgi, sest et nemad sellest midagi ei hooli, mis teised nendest mõtlewad; ja sellest hoolimine ongi punastamise põhjuseks.

Sellel punastamisel on mõningad huwitawad iseäraldused. Reegi õrnatundeline naisterahwas jutustab, et temal punas-

tades esmalt leetri sarnased plefid paledele ilmušiwad, mis üle kaela laienesiwad ja siis äkitselt ühiseks punaks lõiwad.

Sir James Paget teatab, et ühel tütarlapsel, kelle selgroo tema läbi katsus, suur punane plekk palele ilmus, millele teised sarnased näo ja kulla peal järgnesiwad. Ema, kellest seletust küsiti, jutustas, et tütrele see päritud wiga olla, ja seda üteldes punastas ta ise nii ära, nagu tütargi.

Punastamine ou waimuelu awaldus, aga ta wõib nagu muudki waimuelu-nähtused haiglaseks jääda, ja nimelt haiguse põhjuseks kui ka tagajärjeks olla. Kui ta alaliseks ja paranduslikeks jääb, nagu ülemal kirjeldatud, siis tuleb seda haiguseks pidada. Neurasthenia nähtusena on ta sagedam ja tülitawam kui üleüldiselt arwatakse. Mina tunnen kehakaid tugewaid mehi, kes neurastheniat põewad ja nagu noored tütarlapsed ära punastawad. Mõned nooredmehed kannatawad nõnda selle haiguse ilmuwuse all, et nad, et mitte liialt punastada, noorte naisterahwaste seltskonnast peawad eemale hoidma, aga ka mitte meestegi hulgas ei wõi wiibida.

Ja seda ilmuwust ei näe meie mitte ainult argade, tagasihoidlikkude inimeste juures, aga ka julged ja agarad inimesed kannatawad seda. Rõneldakse, et kuulus arst Thomas Brown ise ka seda on põdenud. Kui ma seda kõnelesin, tuli keegi noor arst minu juurde ja jutustas, et tema mingi muu häda all nii ei kannatawad kui tülitawa punastamise all. (Beard.)

Sageda ja piinliku punastamise tung wõib nii tugew olla, et ta inimesel uut haiguslist iseäraldust sünnitab,

punastamise kartust,

hirmu selle eest, et jälle peab ära punastama.

Suwitawa punastamise kartuse juhtumise on professor Behterew Peterburist üles kirjutanud, mida meie tema tähtsuse pärast siin awaldame.

Haige kirjutab:

„Zuba üheksa aastat kannatan ma seda närwilist haigust (nüüd olen 20 aastane). Inimeste juuresolekul (maha arwatud wahest minule õige lähedad isikud), ka üheainsa wõõra inimese juures, punastan ma sagedaste ära. Wahest tormab

weri nii kangeste pähe, et nägu õhetab. See punastus ei wõi haiguse tagajärjeks olla, sest nii kaua kui ma punastamise peale ei mõtle, jääb ta tulemata. Kui mul aga seltskonnas punastamise mõte on tulnud, siis ei suuda ma seda enam mitte alla suruda; et põhjus närwides on, selgub järgmistest oludest. Kui walgustus nii nõrk on, näit. widewikul wäljas wõi ka toas, et minu punastamist mitte ei märgataks, siis ei punasta ma mitte. Siis wõin ma üsna wabalt ette astuda, teades, et ma mitte ei punasta. Wahest, ehk küll harwaste, tuleb ette, et ma seltskonnas oma punastamist ära unustades kõnelema ja waidlema hakkab, millega kõikide tähelepanemist äratam, aga selle juures mitte ei punasta. Nii pea aga, kui ma punastamise peale mõtlen, ei jää see enam tulemata; selle wastu wõitlemine on saja korrast 99 korda ilma kasuta. Kui minu tähelepanek jutu ja enese „mina“ pealt kõrwale juhitud, wõi kui mingi asi iseäraliselt minusse puutub, siis olen ma punastamise peale kindel. Asi läheb nii kaugemale, et ma päewa ajal uulitsal üsna julge ei ole.

See iseäraldus paneb mind inimeste ees walearwamiste alla, sunnib mind kõrwale hoidma ja on väga piinlik. See teeb minu päris põbrafeks. Meelt ära heites mõtlen ma sagedaste selle peale, et waja oleks kõike korraga ära lõpetada.

Mina arwan, et hüpnootismuse suggestiivline rawitus minule abi wõiks saata.

Küsimiste peale saadud teadetega wõin mina seda järgmiselt täiendada. Buna tuleb ainult näo ja kõrwade peal ette, on väga kange, kuna were tung peas palawuist ja põnewuist sünnitab. Buna tõuseb iga kord, kui haige isik seltskonda astub, ja isegi sugulastega ümber käies ei ole ta punastamise eest kaitsetud. Õhtul pimedas, wõi kui haige üksi on, ei punasta ta millalgi, ka siis, kui ta meelega tähelepanekut enese peale tõmba, ei punasta ta pimedikus mitte. Harilikult tuleb talle esmalt hirm, et ta praegu ära punastab. Hirm kestab nii kaua, kui ta tõeste on punastanud. Kui see sündinud, siis jääb ta küll pisut rahulisemaks, aga teadmine, et ta ära punastanud, et kõik seda on tähele pannud, sünnitab uut kartust, et ta jällegi punastab, millele tõeste uus punastamine järgneb.

Puna waheldab nõnda lühikeste wahedega, mis haigele wiibimise feltskonnas tülitawaks teeb.

Iseäranis paha on haigel suures feltskonnas laua taga istuda, kus warjamine wõimata on. Puna kestab harilikelt poole minutit ja kaob siis kuni järgmise tõusuni; ainult korwad jääwad ka waheaegadel punaseks.

Tõsise häbenemise puhul punastab haige ära, ilma et tal warem oleks hirmu olnud; see korralik punastamine annab aga fagedaste hirmutundmiseks põhjust, et ta uueste punastab, ja siis ta punastabki, aga nüüd ükfinda selle hirmu põhjusel. Tähendada tuleb, et haige üleüldiselt mitte arg ei ole, ning wae- wafelt walgustatud ruumis wõib ta iga inimesega kartmata juttu ajada. Kudas waimline oluford siin tegew on, selgub sellest, et haige siis mitte ei punasta, kui ta punastamise peale ei mõtle, kohe aga ära punastab, kui see tal meelde tuleb. Sellest selgub ka, miks ta minu juures kordagi ei punastanud, sest ta teadis, et mina tema punastamisel juba warem täielikult teadsin. Dotamijetoas oli ta teiste inimeste hulgas ükslugu punastanud.

Weel tuleb tähendada, et sooja ilmaga punastamine hõlpsamalt tuli, kuna külm natuke waigistawalt mõjus. Wuidu waimliisi iseäraldusi ei olnud haigel mitte märgata. Dundmused oliwad tal alati ühesugused, südametegewus muutmata.

Haiguse põhjuse üle ei saa haige käest mingit selgust. Tema wanematel ega ka sugulastel ei ole närwi- ega waimuhaigust olnud. Haigus kestab, nagu juba üteldud, üheksa aastat. Hakatuses oli punastamine harwem, läks aga aegamööda ikka fagedamaks. Haigus tulnud esimest korda siis, kui teda mingi tühise asja pärast wijsalt süüdistatud. Pärast tulnud punastus ilma mingi põhjuseta.

Rahjuks sündis aga, et haige oma heast lootusest hoolimata hüpnosiferimise juures wäga kergesse unesse langes, pealemõjumine sellega küllalt hea ei olnud; esimese istumise järel oli haige ainult 24 tundi julge, et ta enam ei punasta, ja ei punastanud ka tõeste mitte; aga pärast, kui kahtlus suggestioni mõjust kangelmaks kaswas, tuli punastus endise tuge-

wusega tagasi. Järgmised hüpnootiserimisekatsed olivad puuduwa une pärast weel nõrgemad. Sellepärast andsin ma haigele nõu ennast magamajäämises harjutada ja nõnda iseenele peatse paranemise lootust sünnitada, mispeale ta koju ruttas".

Runa korralik punastamine lihtsalt kohmetuse ja segaduse märgiks on ja teda nõnda kui muudki segadust ära ajada võib — nimelt eelpool kirjeldatud hingamisharjutustega —, on haiglase punastamise juures lugu teine, ehk küll siingi hingamisegümnaastika wärtust küllalt ei jõua kiita.

Et haigusline punastamine ja punastuse kartus üleüldiselt äritatud olekust ja närwinõrkusest tulewad, siis peab esmalt neid ära kaotama. Kui häda ära ei kao, siis peab hüpnootilist, terwisemagnetilist rawitust ette wõtma. Enamaste on fellel hea tagajärg. Kus aga nõnda ei lähe, seal ei tea mina muud nõu, kui et meesterahwad enestele fuure habeme lasewad kaswada ja naisterahwad ennast mingiwad. See võib naljakas ette tulla, on aga ära proowitud asi.

Selle ettepaneku põhjenduseks nimetan üht märkust, mida Ernst Schulz on teinud. Tema ütleb:

Mitu meest, kes aastate kaupa on täit habet kannud, siis aga täitsa ära ajanud, tõendasiwad, et neil häbitundmus on olnud, nagu oleks nad kehajao, mis senini kaetud oli, korraga alasti wõtnud. Ja fellel tundmusel on oma põhjus. Iga fuure habeme kandja teab wõi tunneb feda loomusunnil, et ta oma näokattega mitugi salamõtet, mida paljaksäetud näol juunurkade pingutamisest tunda võib, kergeste ära warjawad; fellest siis tuleb alastusetundmus, kui korraga kaitsewat habemewarju enam ei ole; harjumata külmatundmus teeb feda weel fuuremaks. Siin tahan weel teise asja peale tähendada, mida ma mitu korda olen tähele pannud. Mina olen leidnud, et peenemad näojooned fuure habeme all mitte ainult ei tõmble, waid näo peenem jumeawaldus allpoolses näo-osas täieste kaduma läheb; ja see on arusaadaw, kui meelde tuletame, mis juba ennegi oleme nimetanud: et jumeawaldused meie näo mõju ja wastumõju peal põhjenedawad — nagu feda jutuaamisel märgata wõime — ühtlasi meie kaaskõneleja jume hel-

giheitjaks on. See on see sama nähtus, mida meie ju teises kohas Türgi naiste jumeta nägudest kõneledes oleme tähendanud, sest et neil näod alati kaetud on. — Sellepärast tuleb diplomatidele ja muudele isikutele, kes oma mõtteid varjama peavad, suure habeme kandmist soovitada.

Haigusline inimestekartus, pilgu eest kõrwale hoidmine.)

Haigusline kartusekuju, millest mina hiljuti kirjutasin ja mida ma sagedaste olen tähele pannud, ütleb Beard, on anthropofobia ehk inimestekartus, s. o. hirm selle eest, et inimesi suurel hulgal koos näha saab. Seda hirmu näeme mitmesugusel kujul. Sagedaste on see hirm nii suur, et hädakannatajad on pidanud oma teenistuse käest ära andma. Ma tunnen palju inimesi, kes muudu tugewad ja waimliselt terwed on, selle haiguse põhjusel aga oma ameti pidivad kaotama; nemad ei wõinud kellegi ette astuda, ei kellegiga läbi käia, kellegi otsa waadata; nemad elasiwad alalise hirmu sees, et mõne inimesega kokku juhtuwad. Raskeimatel kordadel tuleb ette, et pead ripakile kantakse, wõi seda kõrwale pööratakse. Ikka ja alati tähendab kõrwale waatamine ja näo pööramine häbi ja alandust, kindluseta olekut ja nõrkuse tundmist selle isikuga wõrreldes, selle ees meie seisame — tahtmata loomusunniline selle asjaloo tõekstunnistamine, et sellel filmopilgul meie jõud nõrgem on kui sellel teisel. Neurasthenia puhul tuleb see lugu haiguse nähtusena ette — nõrkuse, jõuetuse ja puuduwa enesewalduse tundemärk. See pilgu kõrwalehoidmine on neurasthenia tõbistel nii alaline, et ma juba esimese waatamisega, enne kui sõnagi olin kõnelema wõi maha istunud, seisukorral selge ettekujutuse tegin. Mina näen nüüd üht noortmeest, kes nii inimestekartlik on, et tema isegi, kui mina ta pead finni hoian ja teda püüsti pean, mitte kauem ei suuda kui üheks filmopilguks minu otsa waadata. Keegi minu sõpradest, haritud ja suurte waimuannetega mees, näitas sedasama iseloomulist ilmuwust; see oli meile sagedaste kõneaineks ja wäga heaks mõõdupuuks keha, tema paranemise ja pahenemise otsustamise juures. Mõnel korral olen mina seda wäga huwitawat näh-

tuft üsna äkitselt wõi väga wäheste märkide järel näinud tõuswat, kui muud närwilised nähtused juba olemas oliwad.

Silmadesse waatamise wõimetuse huwitawaft juhtumiseft kõneleb Dr. G o r d e s:

Herra L., 32 aastat wana, õpetajaks kõrgemas tehnikaaftu-
tuses, wilajas, aga tugewate musklitega, üsna terwete orga-
nide ja nende korralise tegewusega, maha arwatud kõhutege-
mus, kannatab juba kaua aastaid waimlise hirmutundmise
hoogusid kõige kõrgemal kraadil. See awaldab ennaft selles, et
ta siis surmahirmu tunneb, kui kellegile filma sisse waatab;
temal käiwad siis kõige hirmsamad mõtted peaft läbi, mis aga
üleüldiselt selleks kokku lähewad, et temal sel filmapilgul mi-
dagi hirmsat peab juhtuma, mõni kole õnnetus, surm, raban-
dus, kallaletungimine samase iifku poolt jne., wähest tuleb
ka mõte, et see inimene wõib teda väga pahaks, mõneks kur-
jategijaks jne. pidada. See surmahirm on nii kange, et see
tema elu üsna mõrudaks teeb, ta selle otja igatsseb (ilma, et
ometi enefetapmise-katseid oleks teinud), oma ametit tahab
ära anda; kõike seda wõib sellel filmapilgul tema näoift näha,
kus segadus, hirm ja ehmatus waheldamisi ennaft peegelda-
wad, nii et ta ära kahwatab, higiga kaetud on jne. Selle kar-
tuse tagajärjel on ta väga arg, armastab üffildust, pakku
metfa, ei taha teistega ühe laua taga süüa ja hoiab igal wii-
sil teisele filma waatamaft, kuna tema argtus kolmandama iifku
juurdetulekul weel suuremaks läheb, mida ta ka ise tunneb.
Ja ehk ta nüüd küll teab, kui väga suurt hirmu temale teise
inimese filmadesse waatamine toob ja see hirmutundmine fil-
mapilgukski tema meeleft ei lahku, siiski on temal jifemine
tung ifka selle filmadesse waadata, kellega ta kõneleb, ja tal
on wõimata kõnelemise ajal filmi jälle ära pöörata. Kui ta
äritatud on, siis läheb paremine, ka alkohol parandab asja-
lugu. Psühilif hirm awaldab ennaft wähemal mõõdul, kui ta
ühe filmaga inimeste peale waatab, wõi kui filmitsetawa inimese
filmad üksteisele ennem lähemal kui kaugemal seisawad; ka on
tal kergem ainult ühe filma peale waadata. Tema käsu all
wõi temaft jeltskondliselt alamal seiswad inimesed teewad talle
wähem hirmu kui kõrgemal seisjad.

Selle herra juures, kes muidu — kui närwiline düspepsia maha arvata — täieste terve ja suurte waimuandidega oli, mispärast ta just oma imeliku, äravõitmata häda pärast nii väga kurwastas, polnud terwes organismuses mitte kõige vähematti minewikuwiga leida. Haige täitis weega arstimise ettekirjutusi väga korratumalt, kuid lahkus jüiski juba lühikese aja pärast asutusest paranemise tundemärkidega. Rahjuks ei kuulnud ma temast hiljemine enam midagi.

Ka need kaks häda — inimeste kartmine ja pilgu eest kõrwale pööblemine — on ergunõrkuse tundemärgid ja pealegi sunnilised ettekirjutused. Neid tuleb erkudenõrkuse ja ettekirjutustega ühes arstida (waata järgnewad peatükid).

VI.

Urgtus ja lohmetus pealetükkivate tundmuste ja mõtete tagajärjel.

Pealetükkivad tundmused ja mõtted ei ole küll kellegi sa-gedased hingelised hädad, aga kus nad ette tulewad, seal lan-gewad nad kartliku oleku kõige halwemate laadide jekka ja teewad kindla läbikäimise seltskondlikes elus wõimataks.

Sõnade „pealetükkivad tundmused ja mõtted“ all mõis-tetakse ettekirjutusi ja mõtteid, mis mitte inimese tahtmise alla ei paendu, waid kõigest eemaletõrjumisest hoolimata täielikult tema üle walitsewad.

Säherdusi pealetükkiwaid ettekirjutusi ja tundmuusi on väga palju iselaadisi. Kõige tähtsamaid nendest kirjeldab Kräpelin järgmiselt:

Kõige tuttawam on paigakartus (agorafobia). See on wõimetus, üksiinda üle juure ja inimestest tühja paiga, wõi pika ja laia uulitsa minna; iga minekufatse juures tuleb haige peale nii suur nimeta hirm, mis temale edasimineku wõimatumaks teeb. Põijikese kaasasolek, teise inimese wõi sõi-duriista wastutulek, majade ees finnipidamine aitab sagedaste juba seda kanget hirmu ära ajada. Hirmu kangema kraadi puhul ei wõi haige isik ülepea uulitsale minna, toast lahkuda,

ja asi wõib isegi nii kaugele minna, et ta waewalt ja suure tufaga oma woodist usaldab wälja tulla. Teiselt poolt wõib jälle hirm ükfiolemise eest jellele juurde tulla. Mina tundsin üht halwa seedimise tagajärjel araks jäänud meest, kellel ööd ja päewad läbi ifka teine inimene pidi juures olema. Hiljem, keha oluforra paranemisega, kadus see nähtus ära, aga paigakartus kestab ainult pikkamisi wähenedes edasi. Lõpuks sai haige ka sellest lahti, kui ta wälja minnes ifka Priesnihi ümbriku ja klaasi täie baldriani tinkturi kaasa wõttis. Ehk ta küll kumbagi abinõu iialgi ei tarwitunud ja oma abinõu tühijust tundis, siiski suutis see tema alalist hirmutundmist ära kaotada.

Paigakartuse sugulane on ka terwete inimeste juures teataval mõedul ette tulew kõrguse kartus, kange hirmutundmine torni otsa, kuristikku äärele, silla peale minnes, isegi siis, kui mingit allakukkumise hädasohtu karta ei ole. Ka wõib niisugustele haigetele hirmutundmus tulla suurtes ruumides, firikus wõi teatris olles, suure rahwahulga seas, wõi ükfinda wiibides (nüktofoobia), finniiste wõi lahtiste uste taga olles (klaustrofoobia ja klaustrofilia), raudteel wõi wee peal sõites. Mõned haiged ei wõi sellepärast kodunt wälja minna, osalt sellepärast, et neile igal sammul hirm tuleb, neile wõiwat koduski kangel midagi paha juhtuda. Nii pea kui nad jälle koju on jõudnud, on ka kõik rahutus kadunud.

Samasugune algus on ka siin ja seal meie haigete juures ettetulewal riidehirmul. Nagu terwegi inimene wahest uues ülikonnas enesel paha tunneb olewat, nii tõuseb siin, nimelt esimest korda mingit riidet kandes, kange pahatundmus, mis tõsi kehaliku hädaga ühineb. Haige märkab selgeste, et waruksed pigistawad, et jakk sirge ei ole, et king lühikene on, aga kõigist muudatustest hoolimata ei tule abi, nii et haige wiimaks enam uusi riideid ei wõi sallida, ifka nende peale mõtleb ja alles siis kergemalt hingab, kui ta jälle oma wanu harilisi riideid kannab. Mõnel korral wõib asi nii kaugele minna, et haiged, kui nende wanad riided wäga ära on fulunud, alalist woodislamamist ainsamaks pääseteeks peewad, ehk nad ise küll teawad, kui naeruwääriline see abinõu on.

Need otstarbekohased tundmuseliigutused, mis terve inimese tegewusel alati kaafas käiwad, wõiwad haiglase oleku puhul liialdades kõiksugustele ebaloomulistele kartustele ja ebausu arwamistele põhjusiks olla.

Nõndasama nagu mõningad inimesed number 13 kardawad, teised wanade naiste wastutulekut jne., näeme haigetel inimestel hirmu olewat mõnede asjade, sõnade, wärwide ja nimelt arwude juures, arwates, et mõnede tegemiste wõi tegemata jätmiste juures neile õnnetus wõib tulla. Niisugune hirm sunnib neid muidugi kõiksugu kaitse-abinõusi tarvitama. Nõnda tuleb mõnesuguseid iseäralisi harjumisi ette, mis haigele oma harinemisega rahustust toowad, olgugi, et ta nende pöörafust tunneb. Sellest siis tuleb ka tahtline tegewus mõningaid sõnu wõi arwuji põlates wõi üles otjides, teatud liigutuste tegemine ning teistelt kuulnud wõi enese wäljaarwatud ettetähenduste uskumine.

Weel piinawam kui need ükšikud mured, on see hädaline teadmatus, mida haige inimene terve päewa tunneb. Temast tulewad kõigepealt raskemeelsuse kartused. Haigetel on tundmus, et nemad enam midagi dieti ei tee, dieti mõtelda, aru saada ja oma mõtteid awaldada ei wõi. Kõige rohkem piinab neid nõdrameelsiks jäämise kartus, mis neid ikka ja ikka jälle arsti juurde ajab. Ehk nad harilikelt küll on õppinud oma haiguse olekut iseeneses warjama, tunnewad nad ometi wahetewahel tungi enese tundmusest kõneleda, ning siis on nad mõni aeg rahulikumad. Et nad midagi ära unustada kardawad, siis tulewad nad tohtri juurde küsimisteleht käes ja näitawad arstile oma haiguselugu kirjalikult, sest nad kardawad, et suuga jutustades kõike korralikult ja järgemööda ei oska ette kanda.

3ga jutustamise juures, nimelt tähtsamate asjade puhul, tuleb haigel mõte, et ta oma arwamist küllalt selgelt ei ole wälja ütelnud, et temast wõidakš waleste aru saada. Ta istub sellepärast maha, et kirjalikult seda wõi teist lähemalt seletada; waewalt on aga kiri ära saadetud, kui juba uus kartus tõuseb, kas nüüd ka iga ekfiarwamine on kõrwale heidetud. Sellest tuleb piinlik õigusekõnelemine, mis haiget sunnib igal tingimisel

tõtt rääkima, ka sel puhul, kui seltskonnas kumbe pärast hari-
liselt natuke waletatakse. Iga sõna keerutatakse nii kaua, kuni
enam mingi ekshiarwamine wõimalik ei ole ja sellele enam
kudagi teist tähendust ei saa anda. Muidugi leiab haige taga-
järel ise ikka weel punktisi, mille põhjal temale ebaselgust ja
unustust wõiks ette heita.

Iga wastuseandmine on temal sellepärast enesepiinamise
allikaks. Iseäranis teeb kohtutega kokkupuutumine suurt ras-
kust. Mõina tundsin üht haiget, kellel kord kohtus tunnistajaks
olles lõpuks kauakestaw hädahoog tuli; ta tunnistas mulle,
et ta ennem lasets enese wangi panna, kui weel kord jeda
piina kannatada tahaks. Üht kohtunikku piinas alati kartus,
kas mõnda wangi mite üle õige aja ei ole finni peetud. Iffa
pidi ta isiklikult järel nurima, kas kõik lahtilaskmised korrali-
kult oliwad ära täidetud. Kokkupuutumised wõõra warandu-
sega sünnitawad niisamasugust tundmustemaru. Haiged tee-
wad oma wihmawarjudele, tübaratele, ülekuubedele wõimali-
kult silmapaistwad märgid külge, et nad kogemata mitte wõõraid
asju ei wõtaks, kardawad aga weelgi, et mõni teine juhtumise
kombel neidsamu märkisi wõiks teha. Matkumise juures proo-
witakse iga raha piinlikult, kas ta mitte wõlts wõi wähema-
wäärtusline ei ole; selle juures tõuseb tagajärel kahtlus, kas
müüja mitte ei ole palju raha tagasi annud ja nõnda kahju
saanud. Alati piinab haiget see mõte, et teised tema pärast on
kahju saanud, kuna ta enese kahju hoolimatalt kannatab ja
wahest jeda koguni meelega sünnitab, et sellega isemisi ettehei-
teid alla furuda.

Kartuse pärast, et tal midagi wõiks küljes tolgendada ja
riided määrdinud olla, tuleb talle kange puhtusetung, mis kõik
muud asjad kõrwale lükkab. Esialt hoiab ta jeda weel kau-
nis laialises terwisehoiu piirides, hiljem aga läheb see puhtuse-
püüe nii kangeks, et ta iseenele kui ka naabritele koormaks
jääb. Kõige suurema hoolega katsub haige nende asjade puu-
dumise eest hoida, mis teiste käes on olnud, teeb küünarnu-
figa ukse lingi lahti ja peab wõimalikult alati kindad käes.
Kui jitski käsi kellelegisse on puutunud, siis wõetakse hästi läbi
mõeldud plaani järele laialisi pesemisi ette, ja pestakse mitte

ainult käsi ja keha, waid ka mööblid ja riideid. Wahest on aga need mõned üksikud puutumised, mis seda tegewust ette wõtma sunnivad, kuna ta teistest ei hooli. Muidugi wõtab see laialine pesemine haigelt nii wäga palju aega, et ta lõpuks enam midagi muud ei saa teha. Ta saab küll aru, et asi liiale läheb, ei junda sellest aga mitte lahkuda.

Niisuguste tungide hulka tulewad ka määratsusetungid. Nii pea kui haiget sunnitakse seda tegema, mis ta kardab, wõi seda tegemata jätma, mis teda rahustab, siis on ta wäga äritatud ja läheb wahest tuliwihafeks wäljaspoolt tulewa fundmuse wastu. Sagedaste on üsna imeks panna, kuidas wäguned ja oma hädaft lahti saada igatsew haige korraga nagu ümbermuudetult hoopis kirglikelt oma äritaja wastu hakkab, nii pea kui see tõsiselt tahab tema waimlise segaduse wastu wõitlust ette wõtta. Kui siis haige wastupanekust wõitu saadakse ja teda haiglase tungi wastu wõitlema sunnitakse, siis tuleb tal sagedaste kange hädatundmus, mis alles siis järele annab, kui haige iseeneft leitud wiisil enesele rahustamist nõutab. Muidugi läheb siis asjatunult haigusega wõideldes hull waimu ja keha töödõudu kaduma. (Räpelin.)

Üleüldiselt wõib alati ära näidata, et iseäraliselt kujunenud kartused ikka haige inimese elutingimistega kokku käiwad, wõi haigele tülitawate kehaliste wigadega ühenduses on. Nii tuleb waimulikule mehele hirmutundmus, kui ta jutlust peab pidama. Ka seal tuleb mõnesuguseid erandisi ette: üks waimulik mees tunneb hirmu, kui ta kantsli peale kõnelema, teine, kui ta lahtise hana ääres matufeteenistust, kolmas, kui ta alitari ees laulatufetalitust peab ette wõtma jne.

Iseäraliselt tuleb neid kartuseolufti tähele panna, mida teatud kehaliised wead sünnitawad. Need on enamaste juurdunud, sagedaste korduwad ja ühes kohas aina paigal olewad ägedad tundmused ja äritused, wõi segadused kehamahlade woolsustes, mis ühelt poolt haige tähelepaneku eneste külge kõidawad, teiselt poolt tema mõttekujutuste peale mõjuwad. Näitufeks kannatab keegi naisterahwas hooftupa tulewat kõdi fufetorus ja põies, wõi haiglast kanget fusetungi. Niisuguste hädade puhul ei wõi haige mitte kaua aega paigal istuda,

sest et sellega hädatundmus juuremaks läheb, kuna wiimasele puhul haige nimelt sunnitud on sagedaste toast väljas käima. Niisugused haiged tahawad aina üksi olla ning hakawad inimesi kartma; nad ei taha külas käia ega kedagi wastu wõtta, sest et sõbraga kokku saades temale kohe hirm tuleb, temal wõiks filmapilgul hädahoog juhtuda, mis teda naeru alla saadaks, wõi mis pahandust teeks.

Sunnikartused, sunnitundmused, sunni=ettefujutused ja sunnitungid on enamatel kordadel närwinõrkuse wõi hüsteria tagajärjeks, sellega närwikawa wäsimuse awalduseks. Sellest järgneb juba iseenesest parandamisewiis.

Kõige pealt peab haige oma sunnimõtete laadi pärast üsna rahuliseks jääma. Olgu see misugune tahes, ähwardawast wõi algawast nõdrameelsusest ei wõi weel juttugi olla. Tõendusiks toome siin asjatundjate poolt kaks tõendust.

Singeteadlane Dr. R ö m e r ütleb:

„Sunnimõtlemine läheb ka kõige iseäralikumates awaldustes ikka nõdrameelse hullumõtetest sellega põhjalikult lahku, et sunnimõtete wõdrastusetundmus ikka alal seisab, wõi seda hõlbjaste äratada wõib, ja et need wõdrad mõtted kõigist tundmusest hoolimata, mida nad sünnitawad, isiklist elu mitte ei suuda wõltjile teele ajada. Selle asjaloo tõendusiks kõneleb nimelt see tõsiasi, et sunnimõte üsna harukorral hullumõtteks muutub; jah ennem wõiks ütelda, et **s u n n i m õ t t e o l e m a s o l e m i n e w a i m u h a i g u s e e e s t k a i t s e b .**“

Ja Dr. B e a r d, kes neurastheniat kui haigust kõige esimesena kirjeldas, ütleb:

„Kõigi nende haiguslike kartuse wormide kohta, ükskõik misuguse nime all neid on tuntud ja kirjeldatud, maksawad järgmised üleüldised määrused.

Need haiguslike kartuse nähtused on väga harwaste organilisteks haigusteks. Üks niisugune nähtus on juba selleks küllalt põhjuseks, et kahtlast haigust ära tunda ja temale nime anda.“

Mõned sunni=mõttefujud kaowad sedamaid ja kergeste, kui klaas wiina wõi õlut juuakse, wõi kõhu lahtitegemise rohtu jisse wõetakse. Teised kergendawad ennast tubliste, kui nad

mõnele enese juures olevale inimesele kõik oma tundmused wõiwad wälja kõneleda, muidugi, kui sellel inimesel arusaamist on ja ta teise sunnimõtteid kohe ei hakka lolluseks nimetama.

Et sunni-mõttekujupi wäga palju ette tuleb, siis on wõimata igaihe kohta iseäralist eeskirja anda. Siin peab igaiüks iseene-
sele paranduseplaani tegema. Näituseks tähendan siin ometi tahtmiseharjutuste peale, mida Dr. Löwenfeld kõige laiemalt tuntud ja rohkem ette tulewa paigakartuse äraajamiseks wäga sündsa on leidnud olevat.

Paljudel kordadel, kui haiget kõnelemisega sunnitakse üle kardetud paiga minema, wõib see suure waewa ja tahtmisejõu offuwõtmisega sündida. See tegu wäsitab haiget kauaks ja ei too temale sugugi kasu, nagu mina alati olen tähele pannud; iga uue katse puhul tuleb hirmu endise jõuga tagasi, mis-
pärast mina selle nõu ammugi olen maha jätnud, et haigele mingit uut fundmust peale panna. Kui haige enesele ei lasse selgeks teha, et platsideist, uulitsatest jne. ülemineku kartus tü-
hine on, wõi kui see raskusega sünnib, siis on teatud waim-
line gümnastika soowitaw, millega haige aegamööda nii kaugele saadetakse, et alguses wõimata wõi wäga raske asi ilma taks-
tuseta korda läheb. Meie peame siin õige piirikeste nõudmis-
tega, nõnda ütelda asja ääre pealt peale hakkama. Haiget las-
takse esmalt neis uulitsates liikuda, mis wähem hirmu sünni-
tawad ja kardetawa paiga ligidal on. Kui seda mõni aeg on
harjutatud ja haige juba on wilunud oma tahtmist tarwitama,
kui hirmutundmine tuleb, siis lastakse teda ka mõnest uulitsast
üle minna, mis enne hirmu tegiwad; ja kui see ilma raskuseta
on sündinud, ka juurest kardetawast platsist üle käia. Haigetel,
kes ilma saatjata ei ole wäljas käinud, peab saatja esmalt
uulitsal natukesi maa peale maha jääma, seda wahet tuleb kord
korralt juurendada, siis lastakse haiget pisut maad üfjinda käia,
wõi saatja käib iseäranis kardetawal kohal kaafas, ja wiimaks
jääb saatja hoopis ära.

Seda laadi õigest waimliseft enesearstimisest kirjutab Dr.
Rosenbaum mõnede haigete üle, kelle kannatuse lugu meie siin
edasi jutustame:

Haige on oma noores põlwes natuke arg inimene olnud,

ta on fagedaste hädaohtudest und näinud, mis teda ähwardasiwad, inimestest, kes teda ära tappa tahtsiwad; pimedat tuba ja pimedat treppi on ta teadmata põhjusel ifka kartnud. Ka hiljem ei ole ta sellest mõttekujutuselt lahti saanud, et temale mingi paha lugu wõiks juhtuda; sellel hirmutundmisel ei olnud aga muid kõrwalisi nähtusi, ning haige ei pannud seda palju tähelegi. Hiljem wõttis haige politikaasjades osa. Tema on koosolekutel läbirääkimistest osa wõtnud, aga enne kui ta midagi ette kandis, ifka „julguse tegemiseks paar klaasi õlut wõtnud.“ Üks kord oli tal nimelt, ehk ta oma asja küll hästi tundis, imelikul kombel hirm tulnud; et mitte jälle sellesse pahasse seisukorda sattuda, wõttis ta enesele õlle abiaks, ja et see ifka tõeste aitas, pidas ta seda kartusetunnet eialgselt argtuseks. Wäeteenistuses tundis ta enese terve olemat, ainult sõja puhul waewas teda wahest teadmata hirm; see tuli sellest, kui ta kauemat aega hädaohtu ootas, aga mitte ei teadnud, kuidas lugu lõpuks läheb. Kui ta hiljem ükskord Berlinis üle tühja losjiplatši läks, sündis temaga iseäraline juhtumine. Oli palaw lõunane aeg, ja temal käis korraga mõte peast läbi: „Kui sulle nüüd midagi juhtuks, millest sa kinni hoiaksid, kelle poole ennaft pööraksid?“ — ja selle mõtte mõju all tuli temale jälle enne fagedaste tuntud hirmutundmus. Hirnu pärast, et talle niisugune hirmutundmus jälle wõiks tulla, kui ta üle tühja platši läheb, kus tal abi käepärast ei ole, oli ta kangeste äritatud, liikmed hakkasiwad lõdiseama, „jalad jäiwad tuimaks nagu puupakud“; ta oli walmis maha kukkuma, aga selle juures ei olnud tal pööritusetundmust, weri tungis pähe, jalad ja pihupesad higistasiwad. Haige mäletab, et ta sel päewal ennaft üsna terve ei tunnud olemat; lõunane päikene, mis otse pähe paistis, oli ta seisukorra pahemaks teinud. Kui hoog mööda oli, oliwad kõik liikmed kangeste wäsinud, nii et ta alles mõne päewa pärast enese jälle tundis üsna terve olemat. Hiljem on ta siis tühjadesst platsidesst kõrwale hoidnud, kartes, et talle jälle niisugune hoog wõiks tulla. Teenistuse asjus pidi ta iga päew Doperi platšilt üle käima; selle juures oli tal ifka tundmus: „Kui sulle nüüd hoog peale tuleb, kes sind siis aitab?“ jne. — ta ei lähe aga mitte otse üle platši, waid ma-

jade äärt mööda, et sealst toetust saada. Kui talwel platji peal paks lumi oli, siis oli tal kergem, mõeldes: „Küüd ma kukkun pehmetse;“ kui aga lumi ära sulas, tuli wana lugu tagasi. Kui parata ei saa, waid üle platji peab minema, siis pistab ta jooksu; ja kui kolm neljandikku teest juba mööda, läheb tal hirmutundmus kergemaks, ja üle jõudes on hirm üsna kadunud. Minult wäsimus jääb järele, mis seda kängem on, mida rohkem tal hirmu oli olnud. Ja mitte ainult platjidel, waid ka kontsertidel ja teatrites oli tal see tundmus; alguses wöttis ta seal enesele ikka nurkmise platji, et kohe wõiks wälja pääseda; sedasama juhtus suure rahwasumma hulgas; wiimasel ajal on ta kõigist löbustustest eemale hoidnud, sest et seal tal hirmutundmus löbustusetundmusest suurem oli. Alkoholi tarvitamine ja oma-inimese kaasas olemine ei lasse seda hirmu tõusta; isegi wäikese lapsukese saadetusel läheb ta rahulikult üle platji; ta teab küll, et laps teda häda puhul aidata ei wõi, ta tarwitaab lapse kaasasolemist ainult mõtete ärapööramiseks, ja ajab lapsega elawalt juttu, kuni ta platji üle on jõudnud. Sellepärast wahib ta Doperi platjilt üle minnes ikka Friedrich Suure ja Humboldite ausammaste peale; kui ta aga filmad ära pöörab ja näeb, kui lai plats weel on, on hirmutundmus jälle käes. Wahest ei awita ka niisugune eemalewahtimine mitte; siis marsib ta soldati kombel, loeb sammusi, kõneleb iseenesega waljuste, et aga enese tähelepanekut hädaohu pealt ära pöörata.

Tähtsat abi paigakartuse wastu annab rattasõitmine. Runa enne juba üle käidawa tee minek rahutust, hirmu ja isegi wärisemist sünnitas, õpib inimene warsti ratta peal suure kindlusega laialistest platjidest üle sõitma. Et aga närwikawa liiga ei wäjiks, on soovitaw alguses kolmerattalist jalgratast tarwitada, sest et kahe rattalisel tasakaalu-hoidmine wähe harinenud sõitjale jällegi kergeste hirmu ja äritust teeb. Tärgmiseks peareeglisk on siis, et õige ruttu küllalt sõita tohib, mitte aga wäga pikkamisi. Sellel ei ole ka rattasõidust mingit kergendust loota, kes ratta peale astudes alkoholilisi jooki tarwitaab. Kõige paremaks sõitmise ajaks, nimelt juwel, on warased hommikutunnid; õhtune sõit wõib närwihaigel hõlpsaste rohke wereliigutamise läbi rahutumad und tuua. Negaste tuleb magama

heita ja nii warakult üles tõusta, et peale harjutamist, mis alguses umbes poole tundi kestab, weel hommikul poole tundi puhata võib.

Uga weel üksford pean ma toonitama, et paigakartus kui ka kõik sunni-ettefujutused ja sunnitundmused ükskõik mil wiisil ära wäjitatud nõrga närwikawa awalduseks ja tagajärjeks on ja enne ei aita miski abinõu selle wastu, kuni alguslist närwinõrkuist puhkuse-arstimisega ei ole ära aetud. Mõnel puhul kaob närwinõrkusega ühes ka sunnimõte iseeneest.

Kõigi muude sunni-mõttefujutuste kohta maksab teesama wõitlusewiis, mis paigakartuselgi.

Peaasjaks on nimelt, et haige tõsiselt seda uskuma hakkab, et kõik sunni-ettefujutused ja sunnimõtted mitte eesolewa nõdrameelsuse ega lähedase surma märkideks ei ole, waid et need on ainult hingelised korratused, haiglased tundmused. Sgal tingimisel peab wastupidiseid mõttefujutusi, sunnimõtte wastaseid enesele etterääkimisel abiks wõtma. Niisama kui siindmata ihaldust mõne naisterahwa järele teatud wastiku mõttefujutusega (näituseks, et tal parajaste oma haigus olla) põhjalikult võib ära ajada, niisama peab hirmutundmuist põdeja mõjuwaid wastupidiseid ettefujutusi pähe wõtma.

Kes näituseks punastusekartust või muud sunnikartust kannatab, kui ta teab, et üleüldine tähelepanek tema peale on pööratud, — see peab enese tähelepanekut wägisi rahwa pealt ära pöörama. Tema ei tohi mitte uudishimuliste nägusi näha, kes uuriwalt tema peale waatawad, ja sellepärast on soovitaw, vähemalt hakatuses, teatud asja või sõbra pead terawalt silmas pidada, kuni ta teatawal mõõdul jälle on rahuliseks jäänud.

Mina tunnen palju nõrganärwilisi hirmutundjaid, kes pihus väikest peeglit kannawad ja sellega endid hädast läbi aidata oskawad. Kartuse ja segaduse puhul waatawad nad peeglist ja peawad oma mõtted niikaua selle juures, kuni rufuw tundmus mööda läheb.

Arstirohtudena kõige paremateks abinõudeks hirmuhoo-
gude wastu on kõigepealt brom-foolad, mis aga ainult siis ai-

tawad, kui neid aegfaste enne hirmuhoogu on jisse wõetud. Rõige enam ja kõige rutem mõjuwate morfiini-sisfepriitumiste eest peab teatud põhjuste pärast hoitama. Sagedaste awaldawad baldriani ja kampweri-tilgad head mõju, hästi erutawad ka haigusoolad ja menthol haige nina haigusehoo puhul. Hea tagajärg on ka joowastawatel jookidel, iseäranis tulisel grogil. Need kõik on aga niisugused abinõud, mis haiged ise on üles leidnud ja mis kahjuks asja nii kaugele wiiwad, et palju alkoholiga arstijaid joodikuteks jääwad. Zoomahaigetest, keda wiimase aastakümne jooksul Saksamaal Dr. Heckeri parandusemajas on rawitsetud, on ligemale pool osa niisuguseid olnud, kes hirmutõbe arstimisega endid joomatõbisteks olivad teinud. See on tähelepandaw tõsiasi.

Hirmutõbe üleüldise rawitsemise kohta tähendan lühidalt weel, et lahja segitoit, mis mitte ei ärita (keeduwili ja jahutoidud ning wõimalikult wähe liha), wäga kohane on arstimise ajal tarwitada, sest et nahka ega sooleji sel ajal äritada ei wõi. Ka pean laialt tarwitusel olewa külma weega pesemise ja nahahõõrumise eest hoiatama. Rõige keha hõõrumine külma weega peab ära jääma, kuna aga osalised pesemised minu meelest head on. Niisama olen märganud, et kanged kõhupuhastuse rohud, iseäranis salini rohud, minu haigetele kardetawad on.

Tõenduselt, et weearstimine hirmutõbistele head mõju awaldab, jutustame siin üht Dr. Cordeje teatatud lugu.

Hra B., põllutöö-kekkooli profesfor, 32 aastat wana. Haige, tugewa ja ilusa kehaga noormees, madalast sugust, haruldase hea peaga, on enese raudse tahtmise ja wäsimata püüdmisega nüüdssele seisukohale upitanud. Tema teadus on enamaste kokkuõpitud materjal, kuna tal enesel uue loomise jõudu wähem on. Wiimasel kümnel aastal on ta liiga palju tööd teinud ja sellest kõhukatarri saanud, mis korda mööda kõhu kinni paneb ja lahti lööb, ja mida ta kõige oma häda põhjuselt peab. Tema peahädaks on äritusline nõrkus. See ei tõusnud mitte äktselt; esmalt ei käinud tema mõtted kirjutuse juures nii ladusalt kui waremalt, teadusliji asju pidi ta faks kolm korda üle lugema, enne kui neist aru sai, mida tal ennemalt tarwis ei olnud, siis jäi tal ettelugemine raskeks,

wiimaks tuli tal kõnetoolis wäsinusehoog, selle järele fange hirm, nii et higi otsa peale tuli ja liikmed wabisesiwad ja kirjaread silma ees segi läkšiwad (seda ette teades oli ta oma ettelugemist warem mõnda korda üle lugenud), ja wiimaks ei tahtnud tal keel enam sõna kuulda. Sellepärast läks ta aas-taks puhkusele. Kõige talwe ei teinud ta mingit tööd, aga lugu läks ifka pahemaks. Mitte ainult kõhunõrkus ei läinud juuremaks, mida ta kõiges jüüdlaseks peab, waid ka hirmu- ja nõrkusehood läkšiwad ifka fagedamaks ja tuliwad tal igal pool peale, ijeäranis aga siis; kui ta ükšinda oli. Sellest saati ei jäänud ta enam filmapilkusgi ükšinda, proua ei tohtinud tema juurest ära minna, öösel pidi tuli põlema jne.

Nüüdki tuleb tal fange hirm, kui selle peale mõtleb, kuidas siis tema lugu lähaks, kui sugulane, kes ta minu juurde tõi, ära reisis, ja sellepärast kordab ta ükšlugu, et nad jälle sellis tagasi lähewad. Need hirmutundmused tulewad üsna äkitfelt, millal ja mispärast, seda ei tea ta mitte, selle juures on aga ifka abita oleku ja jõuetusetundmus, s. o. ta kardab, et temale, enne kui muud inimesed juurde jõuawad, midagi hirm-fat wõiks juhtuda. Siis hakkab ta wärisema ja higistama, ta ei juuda jalul seista ja pea hakkab pööritama, mida igal haigel mitte ette ei tule. Kodumaal on temale need hirmuhood ifka niijugustes paikades tulnud, kus ta inimestest kaugel oli, kui see kaugus temale äkitfelt meelde tuli, oli see kas jalutuselkäigul wõi oma toas. Väljas on tal wäga raske olnud jälle koju tagasi jõuda; õnnelikuks pidanud ta enmast, kui mõne tuttawaga kokku juhtunud. Ka tema on teadmisele jõudnud, et wiin ja õlut temale fergendust faadawad, aga ta ei kannata kuigi palju, ja kui ta palju joob, läheb lugu weel pahemaks. Kehaline jõud on nähtawaste wähe kannatanud, sest saatja kaajas wõib ta penikoormate kaupa käia, ilma et wäsimust tunneks; teine kord aga istub ta mõne minuti pärast maha, üteldes, et see asjalugu kõik tema kõhu tegewuses rip-puwat. — Weega arstimine awitas haiget palju, nii et ta järgmisel talwel ilma waheta oma ettelugemisi wõis pidada.

Niijugustele haigetele, kes närwilisi südametundmusi, weretufsumise segadust, minestusesse langemist, jõuetusetundmust

ja rabandusehoogusi kannatawad, joowitan mina kolatablettide wõtmist.

Rõige tähtsamaks tingimiseks on aga, et nimetatud arstirohi haigel alati ka aas peab olema, iseäranis aga siis, kui taht kord on abi olnud. Rohi annab haigele siis rahustust enam kui jeda mingi nõiarohi selle uskujale anda wõib.

Professor Binswanger teatab ühest ohwitserist, kes minestufetundmuse ja surmahirmu all kannatas, et temale iga suurema wäeharjutuse juures hirm peale tulnud, et temal niisugune haigusehoog wõiks tagasi tulla. Kui temal aga kolatabletti maitsedes haigusehoog ära läks, siis oli tal sellest küllalt abi, et iga marsjiniise ja harjutuse juures tal niisugune rohi kaasas oli. Üks ainus kord tuli tal haigusehoog tagasi, kui ta oli unustanud rohtu kaasa wõtta ja hiljem jeda märkas.

Kus kõik senini nimetatud abinõud midagi ei aita, seal peab hüpnootilist rawitust tingimata tarwitusele wõtma. Paljudel kordadel teeb see aina inet. Siin üks näitus, mida Dr. Moll teatab.

H., 36 aastat wana. Haige ema põeb migränet ehk peawalu-tõbe, niisama ka mitmed tema õdedest ja wendadest. Ta kurdab 21. eluaastast saati, et tal suurtest lagedatest platsideest üle minnes paha tundmus tulewat. See tundmus läks kord korralt suuremaks ja oli mõne aasta pärast nii kange, et haige enam lagedatest platsideest üle käia ei wõinudki. Kui ta mõned sammud platši keskpaiga poole on astunud, tuleb tal wärin ja pööritusetundmus, silmade ees hakkab wirwendama, tõuseb higi, ja ta peab tagasi minema. Nagu niisuguste haigetega ikka lugu on, wõib ta teise inimese, isegi lapse, saadetusel platjilt üle käia, niisamuti wõib ta ringi käies, näit. majade äärt mööda, wäga hästi platši teisele äärele jõuda. Seisuford on ikka selleks samaks jäänud. Mitmesugused parandusewiisid, mitmed külmawee-arstimised ja muud sellesarnased jäiwad ilma tagajärjeta. Hüpnootiline suggestion tõi juba kolme istumisega tähelepandawalt parandust. Haige wõis juba wäikestest platsideest üle käia, ja järgmistel istumistel edenes paranemine nii, et haige ilma saadetufeta ka suurematest plat-

sideft wõis üle käia. Seda teatades ei olnud ju kolmwee-
rand aastat enam arstimist tarwis olnud.

Järgmist lugu jutustab Dr. Schrenk-Rozing:

G. 26 aastat wana. Haige on kehakas tubli mees, kaalub 10 leijikat. Tema enese teadete järele oli ta juba lapsena erutatud ja kergeste äritataw, iseäraliku loonnuga. Oma 12. kuni 14. eluaastani harjutas ta nooruseelikut. Sellest ajast tuli temale juur mälestusnõrkus kui ka kaswaw agarusepuudus. Juba lapsena oli ta tagasihoidlik, nüüd hoidis ta ennaft weel rohkem kõrwale, mispärast seltsimehed teda jägedaste pilkasiwad. Üht „enesekaitse“ raamatut lugedes sai ta oma seisukorrast aru, ja ta jättis halwa kombe maha. Pealt näha on ta haiglase näoga ja nõrga tahtmisega isik. Ilma waimustufeta hakkas ta arstiteadust õppima; oma 14 semestrist hoolimata on ta kõige agaram ettelugemistel käija. Alles 2½ aasta pärast tegi ta esimese järgu eksami. Demal on alati piinlik tundumus, et ta oma seltsimeestest on taha jäänud ning astub, kus wähegi wõib, endiste kooliwendade eest kõrwale, kes juba tegewad arstid on. Ka oma kõige paremate sõpradega ei käi ta enam läbi. Kõige enam meeldib temale tundide kaupa ükspäini jalutamas käia, ja ta elab, ilma et oma saatuse üle sügawamalt järele mõtleks, „ühest päewast teise,“ nagu ta ütleb. Keha poolest kurdab haige, et tal kõige vähema ärituse puhul süda floppima hakkab ja higi wälja tungib. Juba koolis oli ta wäga arg ja punastas ära, kui tema nime hüüti. Need sunni kombel tõuswad hirmuhood on praegu tema kannatustel peapõhjuseks. Nii pea kui keegi kliinikuõpetajatest tema nime hüüab, et ta haigewoodi ees peaks tegewusesse astuma, tuleb tema peale nii kange hirm, et ta nagu uimane sõnagi wastata ei oska ega kuulesaalist wälja minna ei suuda. Sellel põhjusel ei ole haige kahesast tarwilisest riigiekfamist weel ühtegi ära teha suutnud. Seda kohustust on ta ühest semestrist aina teise edasi liikunud. Lõpuks oli tal jälle küünuseks, kas üht õpeaastat kaotada, wõi ära wiidetud eksami wiimase kuu jooksul ära teha. — Lühikese hüpnootilise rawitfuse järele suutis haige oma sunnitundmustest lahti saada ja tegewusesse astuda. 1. augustil felsamal aastal teatas

ta, et temal kõik kahetja praktilist tunnistust riigieksami tegemiseks käes olewat.

VII.

Urgtuse kõige raskemad iselaadid ja nende parandamine.

Kirjutusekramp ja wärisemine teiste juuresolekul.

Kirjutusekrambi iseäralikud ilmuwused ei tule peaaegu kunagi järsku, ootamata nähtawale; harilikult hakkab see häda pikkamisi ja läheb aegamööda ikka raskemaks. Haiged märkawad esiteks ainult pikemat aega wältanud kirjutamise järele natukene kindlusteta ja wäsinud olekut, nagu ei suudaks käsi enam fulge hoida, kuna kõik muud käeliigutused ja tegewused mingit waewa ei sünnita. Aegamööda aga läheb häda raskemaks ja haige püüab wäsimust harilikult sel wiisil ära wõita, et fulge kiiremalt tööd laskeb teha. Kuid just sel teel suurendatakse wäsimusetunnet, ja kuna jina juurde weel kartus tulewiku eest seltsib, siis ei jää haigusesse mitte pööre halvema poole tulemata. Mikandus läheb ikka suuremaks ja kuigi täieliku hingelise rahu puhul kirjutamine üsna lenaste edeneb, sünnitab iga hingeline äritus, kui haige oma jõudu iseäralikult kokku püüab wõtta, nii suurt takistust, et haige wiimaks sulle töö üsna kõrwale jätma peab.

Isegi paljudel kaugeseulatawatel haigusejuhtumistel selletawad haiged, et takistused kirjutamise algul kõige tugewamad olla ja aegamööda seda wõrt järele anda, et kirjutamine sagedaste tundide kaupa takistamata edasi wõib kesta. Lõpeks aga ilmuwad kohe peale kirjutamise algust, iga kirjutamiskatse puhul ja mõnikord isegi sulle kätewõtmisel krambinähtused. Selles haigusejärgus tulewad haigele igal kirjutamiskatsel, mis kõigist raskustest hoolimata ette on wõetud ja mõnikord isegi juba palja mõtte juures selle peale üleüldine närwiline ärewus, kohmetus, südanrepesmine, palawusetundmus, hirm jne.

Isenehest on mõista, et häda kaugemaleminekuga käefiri ikka pahemaks läheb ja hoopis korratumaid kujusi wõtab, ta läheb kangeks ja segaseks, nagu Dieffenbach kohaselt ütleb,

„nagu oleks ta paha tee peal wantris sõites kirjutatud,“ ja on lõpuks nii segane, et seda sugugi lugeda ei wõi. Nii pea kui haige, isegi haiguse kõige kangemal kraadil, jule käest ära paneb, wõivad nagu nõiduse wäega kõik haigusmärgid kaduda ning sõrmede ja käe liigutused on jälle korralikud ning kerged, ainult harukorral wõib mõnel musklil wõi terwel käewarrel kerge nõrkus järele jääda — haiget kätt wõib nüüd igaks muuks otstarbeks wäga hästi tarwitada, ja isegi niisugusteks talitusteks, mis kirjutuse sarnaseid liigutusi nõuavad.

Kirjutusekrambi parandamist peeti kaua aega ilmnõimatumaks. Wiimaks leidis kirjutuseõpetaja J. Wolff Frankfurtis parandusewiisi ülesse, mida paljudel juhtumistel hea tagajärjega tarwitati. Mitte ainult Saksamaa asjatundjad, waid ka kuulsad wäljamaalased, nagu Charcot ja Bigouroux tunnistasiwad selle maksmaks.

J. Wolff kui kauaaegne kirjutuseõpetaja ja tähelepanelik mees on kirjutuse-, klaveri- ja wiulikrampi uurinud ja osalt enese kätega, osalt gummiwaigust rihmadega juhitud gümnaastikaga ja masserimisega nii kaugele jõudnud, et arstid tema katseid maksma tunnistama hakkasiwad. Aga ehk hra Wolff küll oma arstimisewiiji salajas ei pea ja seda igale uudishijele arstile on ära seletanud, siiski ei ole ometi keegi neid katseid nii hea tagajärjega järele teinud kui tema ise. Wõib julgeste ütelda, et Wolffi paranduse kordaminekud tema isiklikust harinemisest ja osawusest tulewad. Ta oskab neid musklikepsasi, mis parandawat gümnaastikat nõuavad, paremine leida kui osawad elektriarstid. Suenõunik Stein kirjutab oma uuemas raamatus õieti, et hra Wolffi üksikuid wõtteid ja käsitusi mitte kirjeldada ei wõi ja tema tagajärgeji teoreetiliselt seletada ei saa.

Kõik maailma haiged, ütleb professor N u s s b a u m wäga kohaselt, ei wõi hra Wolffi juurde tulla, hra Wolff ei jää ka igaweste elama, ja wäesed kirjutajad ei wõi seda kallist arstimisekatset enesele lubada. Aga nimelt neile on kirjutusekrambi õnnetus wäga suur ja kirjutamise katkijätmine, mida neile kõige pealt soowitatakse, kurb abinõu, sest nende ja nende omaste igapäewane leib ripub selle küljes. See on

niisama wali, nagu peaks rätsepale õmblemise, kirjakandjale kõndimise, õpetlasele mõtlemise ära keelama, ja see asjalugu on muidugi põhjusiks, et kirjutusekrampi peaaegu ilmparandamataks peetakse, sest nagu rätsep ilma õmblemiseta, nii ei või ka kirjutaja ilma kirjutamiseta elada, ja nii on iga töövahel, mis parandamist pidi edendama, ikka liig lühikene võetud ning ei ole see iialgi paranemist ega tähelepandavat abi toonud.

Sellele juurele halbtusele on kõige uuemal ajal professor *Rufsbäum* oma lihtsa ja kindla parandusviisiga lõpu teinud. Tema ise ütleb oma leiduse kohta järgmist:

„Lähemal järelewaatusel on mul ikka selge olnud, et olgu häda põhjus kus tahes, seal juures muskliste ühekiilgne wäsitamine ikka süüdi on. Mina mõtlesin, et kui niisugust tulepead teha, mida sõrmede ääresooned hoiawad ja mitte sifemised sooned, siis ei või krampi tulla, ja kirjutamine ise jääb krambi arstimise abinõuks.

Selleks otstarbeks tegin ma enesele põigiti-pikerguse gummiist sõrmedewõru (3 sentim. laia ja 2—3 millim. paksu kõwa paela). See võru on 9 sentim. pikk, 3 sentim. lai ja sellega nii suur, et ma kõik viis sõrme wõin sisse panna. Mina aga pistan neli esimest ja nimelt peigla natukesel, kolm järgmist keskmise liikmeni, kuna wäikene sõrm wälja jääb. Seda võru wõin ma selle läbi käes hoida, et ma sõrmed hästi laiali ajan, sellega sõrmede ääresooni ja peigla seljasoont tarwitan. Kui ma sõrmede teisi sooni pingutan, siis kukub võru ära. Selle võru külge on nüüd tulepea kinni pandud, et fulg hõlpsaste paberi külge puutub, kui ma käe lauale panen.

Mida laiemale ma sõrmi ajan, seda kindlamine hoian sõrmedewõru ja fulge ning seda paremine ma kirjutan. Lühikesel harjutusel järele wõin selle abinõuga rutuste ja ilusaste kirjutada, kuna käeliigutused võru ja fulge edasi wiivad.

Kui ma sellega ju hästi kirjutada wõisin, siis lasstin *Stiefenhoferi* juures niisuguseid sõrmedewõrusi mõnesuguses suuruses mõnesuguste käte tarwis kõwast gummiist walmistada. Kõige wäikematel on läbimõõt pikuti 9, põigiti 3 sent.; kõige suurematel pikuti 11, põigiti 5 sentimeetrit.

Need kõwast gummiist wõrud ei ole üsna ümargused,

waid neil on paar kõwerdujt sees, nii et neid ilma raskufeta wõib käes hoida. Kui nüüd niifuguse wõruga kirjutada tahetakse, siis peab nimelt neid muskolid pingutama, mis harilise kirjutuse juures ilma tegewufeta on ja kirjutuskrambi puhul jõuetumaks jääwad; sellewastu jääwad nende wastased jooned, mis muidu kirjutades pingul on, täieste ilma tegewufeta ja neil ei wõi krampi tulla, sest teatawaste tuleb kramp siis, kui sõrme sihemisi sooni pingutatakse.

Mina usun sellepärast, et niifuguse wõruga mitte ainult need, kellel kirjutuskramp kirjutamist takistab, jälle waewata kirjutada wõiwad, waid et sellega ka häda täielikult parandatud on ja haiged lühikese aja pärast jälle endist harilist wiisi wõiwad fulge kätte wõtta.

Wäga lõbus selle parandamisewiisi juures on, et hädalisele haigele enam tarwis ei ole ütelda: „Kirjutamine peab mõneks ajaks katki jääma!“ waid temale tohib ütelda: „Kirjutage õige palju selle wõruga, sest mida rohkem te kirjutate, seda rutemine saate terweks ja wõite ka harilisel wiisil fulge hoides kirjutada.“

Kirjutuskramp ei wõi selle järele enam kedagi õnnetu- maks teha ja ilma leiwata jätta.

Musshau mi sõrmewõru mõju wõib käe masserimise ja gümnaastikaga weel suurendada. See käegümnaastika on samane, mida klaweri- ja wiulimängu- krambi puhul ette wõetakse. Lähemalt järgmises peatükis.

Klaweri- ja wiulimängu-kramp.

Klawerimängu-kramp tuleb peaaesjalikult noorte elukutseliste klawerimängijate juures ette. Reuter teatab ühest 30-aastasest tublist komponistist, et temal 10 aastat iga kord klawerimängimise juures parema käe keskmine sõrm kramplikult klahwi pealt ülesse tõusnud ja ta seda sõrme nõnda enam tarwitada ei wõinud. Kõige sagedamine tuleb see häda halwamise fujul: rutuline wäsimine kangestuise- ja krambitundmusjega käe sees, walu kõiges käewarres kuni õlani. Ühel 19-aastasel muusikaõpetajannal tuli juba mõni minut peale mängu august nõrkus ja raskusetundmus parema käe jisse, kuna käe-

wars walutama hakkas ja selle peafooned hellad olivad. — Ühel kuuljal flawerimängijanal wäjis affordisi wõttes parem käsi ära ja wäikese sõrme jisse tuli kramp, wahest niisuguse tundmusega, „nagu ei oleks sõrme otsas olnudki.“

Sellesarnast häda on ka orelimängijate juures märgatud. Wäikemad äritused on palju sagedamad, ja need on sagedaste põhjusteks, miks mõned muusikaõppijad hoolsusest ja osawusest hoolimata oma tegewusest lahkuwad. Sest ükski segadus ei ole küllalt wäikene, et seda tähele panemata wõiks jätta, sest mängutehnika on nüüdsel ajal nii kõrge, et isegi Rubinsteini ütles: „Kui ma ühe päewa ei ole harjutanud, siis märkawad seda minu sõbrad, ja kui ma kolm päewa ei ole mänginud, siis märkab seda kõik rahwas.“

Wiulimängu-kramp tuleb ette ka pahemas wõi paremas käes; harilikelt on see walus wäsimus, harwemalt kramplik tundmus. Berger rawitses üht kunstnikku, kellel mängu ajal tõmblew walu pahema õla ümber lõi ning kramp sõrmedesse tuli. Häda, mis siis ju aasta oli kestnud, oli iseäraslikult seisumisest mängu juures tulnud. Berger leidis neljandama ja wiindama rinnakondi wajutamise puhul hellad olewat. — Sagedaste tulewad waluhood ka parema käe randmesse käerandme harjutuse juures, — nimelt staccato puhul (rida hoogliji nootisi ühe poognatõmbusega) ja marteletõmbuse puhul (lühikesed tõmbused poogna otsaga suure jõuga). Mõnikord tuleb walu ka parempoolsetesse sõrme-tüwikontidesse, mõnikord pahema peigla tüwisse. Peale selle wõib peigla wiimase liikme wälimise külje nahk paksuks minna; selle paksu naha alla tekib aja jooksul ilapaunakene, millesse alalise pealesurumisega põletik lööb. See haigus ei ole otsesoheselt mitte wiulikramp, ja tuleb ka ainult siis ette, kui mängija harilikelt oma pahemat peialt wastu wiuli kaela surub, mille eest kui paha harinemise eest peab hoidma. Senini kirjeldatud wiulimängijate-hädasi wõib kohase rawitsemisega hästi ja jäädawalt ära arstida. Tuntud professor Zabludowski Berlinis soovitas masserimist ja puhkust. Soonetasumine wiib werejooksu suurendates wäsimuse- ja põletikuollused ära. Jga masserimise järele pandakse kindel jide kangeist wõrkriidest (Gaze) ja pappla-

hadest ümber ning jäetakse 10 päewa külge. Kui fidet ära wõttes enam walu ei tule, siis wõib mängimist lubada, aga nii, et iga 10 minuti mängimise järele 5 minutit wahet peab pidama. Negamööda jäetakse wahed lühemaks. Ka ei wõi alguses raskeid tüfka üksteise järele mängida, waid fergetega waheldamisi.

Palju tõsisemad ning raskemad parandada on päris fram-
bid, mis wiulimängijatel ette tulewad, pahema käe esimese
fõrme üles põrkamine ning rutulised tõmblemised parema käe
küünarnukis. Niisugused pisteid toowad enamaste oftawi- ja
glissandoharjutused. Rawitsemine on niisamasugune nagu üle-
mal pool nimetatud. Aga sagedaste tuleb haigusesse tagasi-
langemisi ette. Sellepärast hakkas keegi Krefeldi kontsert-
meister uut tehnikat harjutama. Ta seadis wiulikeeled teisi
pidi ja wõttis poogna pahemasse kätte.

Sarnasel kombel, kui ka harwemalt, tuleb maalritegi kä-
tes krampisi ette, mis pintslihoidmist raskendawad wõi ilm-
wõimatumaks teewad.

D n i m u s kirjeldas ka üht telegraafistide krampi, mida
meie täienduseks siingi awaldame. Ametnik märkab, et ta mõ-
ningat tähte selgeste ei wõi kujutada, kuna ta käsi selle juures
krampiliselt kangeks jääb. Kangeistus tuleb aegamööda kõigise
fõrmedesse ja käerandmesse, ja käewars hakkab wärisema, kui
teda tegeusesse sunnitakse. Beardi teatel tuleb seda häda
õige sagedaste ette ja häda ärahoidmise abinõuna soowitab ta
telegrafi-kõlguti nuppu gummiga üle tõmmata.

Kõige parem häda ärahoidmise kui ka käe tegewuse wõimu
edendamise abinõu on aga plaanilik käegümnastika. Meie tä-
hendamine kirjutuseframbi juures, et see mõningate soonte roh-
kest pingutamisest ning nende wastaste soonte lõtwusest tuleb.
Ka muusikafunakniffude hädad tulewad seljamal põhjusel. Sel-
lega on selge, et hästi läbimõeldud wiisil kõigi musflite har-
jutamine niisugust jõu ühekülgsust kaotab, ära hoiab ja paran-
dab, mida ühekülgne tegewus jünnitab.

Nüüd tahame oma lugijale Ernsti plaanilisest „käe-
gümnastikast“ pilti tuua.

W a b a d h a r j u t u s e d on Ernsti leitud gümnastika pea-

põhjuseks. Neid peab üsna wabalt korda saatma, ilma et käewartel tuge oleks, nimelt mitte ees- ja küljepoolsetel tõmbustel. Kummalgi puhul wõib käsi neljas seisukorras hoida. Need on: 1. käeseljaseis (sõrmeküüned ülespoole), 2. päkaseis (wäike sõrm sissepoole, käepäkk ülespoole), 3. peiglasteis (peial ülespoole), 4. wäike-sõrmeseis (see, et wäike sõrm üles poole jääb). Alguseis on niisugune olukord, milles terve käsi on wälja sirutatud, sõrmed koos, peial sundimatast wastu esimest sõrme. Kõik harjutused peawad alguseisust algama ja kõigist nimetatud neljast seisukorrast läbi käima. Harjutusi on olemas käerandmele, käewarrele ja sõrmedele.

1. Käerandme pööramine ülevalt alla.

a. Paenutus alla poole. Käsi paenutatakse sel puhul wäljasirutatud ja kooshoitud sõrmedega nii kaugele olla poole, et ta käewarrega peaaegu õige nurka annab.

b. Paenutus ülespoole, nii kaugele kui aga wõimalik.

c. Käewapustus, s. o. käe keeramine pikkamisi ülesse ja alla.

d. Käewibutus, s. o. käewibutamine kiirelt.

2. Käerandme paenutamine külgede poolt.

Algu-seisukorrast hakates pööratakse wäljasirutatud käsi esmalt sissepoole ja siis wäljapoole. Siis tuleb wapustus, lõpuks wibutus külgede poole.

3. Käerandme ringid.

Seda wõib sissepoole wõi wäljapoole teha. Kooshoitud sõrmede otsad peawad selle juures ringi käima, kuna käewarred paigal seisawad.

Nagu juba nimetatud, on tarwis neid harjutusi ka käeselja-, päka-, peigla-, ja wäikesõrme-seisukorras teha ning samuti külgede poole sirutatud kätega korrata.

Pihupesa harjutamine loomuliku kanguse puhul on ainult selles, et pihupesa nõnda õõnsaks tehtakse, et tühi ruum tema sisse jääb, ja ta siis jällegi sirgeks aetakse, kuna peial ja wäike sõrm teiste sõrmede wastu on pandud.

Sõrmede harjutused on gümnaastika peaosaks, ja et need 14 liikme kohta mõjuwad, siis on nad õige mitmesugused.

Nad jagunewad laialisirutuse-, üksikute förmeliikmete- ja ühe wõi mitme sõrme harjutusesse.

1. Laialisirutuse-harjutused.

a. Peigla eemalesirutus ja ligiwaotus. Peial sirutatakse nii kaugele wälja kui wähegi wõimalik ja waotatakse siis jälle teiste sõrmede wastu.

b. Esimese sõrme sirutus ja ligiwaotus. Peial ei ole selle juures mitte esimese sõrme wastas, waid seisab eemal.

c. Keskmise sõrme eemalesirutus ja ligiwaotus, mille puhul esimene sõrm eemal seisab.

d. Nimetisõrme eemalesirutus ja ligiwaotus, mille puhul esimene ja keskmine sõrm eemal seisawad.

e. Wäikese sõrme eemalesirutus ja ligiwaotus, mille puhul kõik teised sõrmed harali seisawad.

f. Kõikide sõrmede haraliajamine ja ligiwaotamine.

g. Peigla ja väike sõrme laaliajamine, siis esimese ja nimetisõrme laaliajamine, selle peale kahe wiimase ligiwaotamine, siis peigla ja väike sõrme sõrme ligiwaotamine.

h. Koosolewate esimese ja keskmise sõrme eemalesirutamine; teised sõrmed seisawad koos.

i. Koosolewate väikese ja nimetisõrme eemalesirutamine, muud sõrmed seisawad koos.

Eemalesirutamise-harjutused on kerged, aga nende tegemist wõib alles siis kordalainuks ja täieliseks pidada, kui eemalesirutawad sõrmed kergelt ja ilusaste oma naabritest lahkuwad ja teistel wähematki tungi ei ole nende liigutust järele teha.

2. Üksikute förmeliikmete harjutused,

kõige pealt esimesel förmeliikmel. Harjutusteks on sõrme paenutus ja ringiteerutus.

a. Koosolewate ja wäljasirutatud sõrmede paenutus pihupesa poole.

b. Wäljasirutatud peigla paenutus jissepoole.

c. Wäljasirutatud esimese sõrme paenutus, kuna teised sõrmed koos sirgeks jääwad.

d. Keskmise, nimetis- ja väikese sõrme paenutus sel samal kombel.

- e. Väljasirutatud peigla ja väikese sõrme paenutus.
- f. Väljasirutatud esimese ja nimetissõrme paenutus.
- g. Väljasirutatud keskmise ja väikese sõrme paenutus.
- h. Väljasirutatud esimese ja väikese sõrme paenutus jne.

Need harjutused teevad juba palju rohkem raskust. Kui nad juba ladustaste lähewad, siis tuleb neid keerulisemaks teha, näit. sama käe kahe sõrme keerutamine, sama käe ühe sõrme paenutamine ja teise sõrme sirutamine üht aegu.

Selle järele tuleb neidsamasti harjutusi sõrme teisel liikmel tegema hakata. Selle juures peab kolmas sõrmeliige sirgel seisma. Alguses ei lähe see mitte korda ja kolmas liige seisab ka siis, kui seda teise liikmega kohakuti seatakse, ainult lödwalt ja ilma jõuta oma koha peal. Aga lühikese aja pärast läheb ometi korda ka kolmat sõrmeliiget teatava jõuga paenutada ja sirutada.

3. Mitme sõrmeliikme harjutused ühtlasi.

a. Peigla mõlema liikme paenutamine, nii et peial üsna kokkutõmmatud näib olevat.

b. Esimese sõrme kõigi liikmete paenutamine, mille juures teisi sirgelhoitud sõrmi teise käega tuleb kinni hoida, sest et nad alguses kaasa minna tahawad.

c. Kõigi keskmise, siis kõigi nimetis- ja väikese sõrme liikmete paenutamine.

d. Kõigi sõrmede kõigi liikmete paenutamine üheskoos. Selle peale sõrmede sirutamine ühe liikme kaupa, peigla esimese liikmega alustades.

e. Kõigi väikese sõrme ja peigla liikmete paenutamine, siis keskmise ja nimetissõrme omade ja nõnda edasi ikka paarikaupa.

f. Peigla teise liikme, esimese sõrme kolmandama ja teise liikme jne. paenutamine.

g. Kõigi kolmeliikmeliste sõrmede teise ja kolmanda liikme paenutamine üheskoos; siis sellest seisukorrast kõigi küünepäraliikmete sirutamine.

Zga harjutaja võib ise rohkesti uusi paenutusülesandeid leida ja korda saata.

4. Mitmesugused sõrmeharjutused,

mille juures sirutamist, paenutamist ja keerutamist mitmesugu-

sel wiisil ühendatakse, ja nimelt ühel wõi mitmel sõrmel korraga. Näituseks. Esimese sõrme sirutamine ja paenutamine ja sellejama sõrme teise ja kolmanda liikme paenutamine ja sirutamine ühtlasi.

Ühe sõrme keerutamine ja ühel teisel sõrmel ainult kolmanda liikme paenutamine.

Ühe sõrme kolmanda liikme paenus, siis selles seisukorras samase sõrme eemaleajamine, ja selle ligiwaotamise järele jälle kolmanda liikme sirutamine.

Neid harjutusi wõib muudugi palju mitmekesisemaks teha.

Peale wabade harjutuste soowitab Ernst weel harjutusi a u a t a g a. Harjutaja seisab laua ääres, paneb mõlemad käed nõnda selle peale, et pihud käerandmest kuni sõrmeotsadeni wastu lauda on ja käeseljad käewartega õige nurga teemad. Selles seisukorras wõib nüüd sõrmeši, igauht ükssikult wõi kõiki koos, laiali ajada ja tõsta. Siis pannakse käeseljad wastu lauda ning selles seisukorras tõstetakse sõrmeši. Sõrmede pealepanemine sünnib istudes. Peial pannakse sirgelt laua ääre peale, kuna teised sõrmed koos laua all on; siis pannakse keskmine sõrm ja esimene wõetakse ära jne. Mitme sõrme panemine ühekorraga, mis nüüd järgneb, nõuab juba suuremat tähelepanekut. Lõpuks tuleb järgmiselt wahelduseharjutust fagedaste ja ifka rutemine korda saata: peigla ja keskmise sõrme pealepanemine, siis esimese ja nimetissõrme, siis keskmise ja wäikese sõrme jne.

Lõpuks on harjutused kepi ga wäga soowitawad. Selleks on jalutuskepi sarnane kepp tarwis, mis keskelt nii jäme on, et hõlbjaste wõib käega ümbert finni wõtta. Üks ots olgu teisest tugewam, puu kõwa ja üsna file.

Harjutusteks on kepi ringid käerandmega ja sõrmedega (kepp on oma raskuspunktiga esimese ja keskmise sõrme wahel ja teda keerutatakse nii, et ta waheldamisi esimese ja nimetissõrme, nimeta ja wäikese sõrme, siis jälle esimese ja keskmise sõrme jne. wahele tuleb); kepi hoidmine kahe sõrmedega, kõiki sõrmeši ja kõiki sõrmeliikmeid tarwitades; kepi kaalusoidmine käies, seistes, istudes; kepi wiutus: kepil hoitakse kõige käega raskemast otsast finni. Siis antakse temale käe

keeramisega hoogu, käsi tehakse lahti; kepp weereb wõi li-
biseb käe selga mööda edasi, mille ajal käsi ümber keerutatakse
ja keppist jälle finni wõetakse. Seda harjutatakse nii kaua ja
ikka rutemine, kuni kepp wahetpidamata ringi käib.

Kellegel see harjutus hästi käib, see mingi samm edasi, keppi
sel filmapilgul, kus ta õhus ringi käib, ülesse wifates, nii et
see lahtiselt korra ringi käib, enne kui taft finni wõetakse. Keppi
wõib aegamööda ikka kõrgemale wifata, nii et ta laks, kolm,
neli ja weel rohkemgi kordasi õhus ringi käib. Lõpuks wõib
seda harjutust weel ilustada, kui keppi kordamööda parema ja
pahema käega wibutatakse ja finni püütakse.

Kellegel küllalt ujunust ja kannatust on neid harjutusi ees-
firja järele läbi wõtta, kes päewal üheainsa weerandtunni neile
käs- ja sõrmedeharjutustele pühendab, jellel on kuni kõrge wa-
naduseni kõwa ja kindel käsi; temal ei ole tarwis kunstliste
abinõudega tülikat wärisemist ära hoida, ja tema ei jattu
paljude muude kurba seisukorda, et käe halwatusse pärast oma
tegemust kas ajutiselt wõi päriselt peab katki jätma.

Kirjutuse-, kõnelemise- ja kuulmisewigade tung.

Wäga sagedaste tuleb inimese olekus ajutisi muudatusi ja
wigadusi ette, mis ainult mõne tunni, mõne päewa, wa-
hest ka ainult filmapilguse kestawad ja inimese alalisest ole-
kust selgeste ära on tunda. Üsna terwetel ja elurõõmulistel
inimestel tuleb korraka häda ja nukrusetundmus. Teised lä-
hewad äkitselt ja ilma põhjuseta ülbeks; jälle teistel tulewad
junnikartused ja hirmuhood.

Kõige tähelepanewamad on aga need ajutised halbtused,
mis waimlise jõuetusega ühenduses seisawad, raskendusega
mõtlemises ja arusaamises, kerge wäsimusega ja paha tund-
musega; aga need olekud wõiwad ka alles jääda ja mee-
lenüriduseks olla. Harilikult on selle juures suur äritus ja ra-
hutus hädahoo tundemärgiks, wõi ka ofaline nüridus ja
hoolimatus.

Wäga sagedaste märgatakse ka kindla oleku wigasi waim-
liste asjade ajamise juures, enesepettust, kirjawigasi, silpidewa-
hetusi jne.

Kirja-, kõne-, ja kuulmisewigade tung on ikka waimlise põnewuse tundemärgiks, ja kui see tung kaunis alaline on, närwilise oleku tundemärgiks. On tähele pandud, et talupoegade juures kõnelemisewigasti palju vähem ette tuleb. Talupoegadel on mõtlemiseringid palju lihtsamad, ei ole nii raskeid ega keerulised kui nendel, kes alati waimliselt töötawad. Mõtted ei komista nii hõlpsaste, selle juures on ettekujutus palju pikalisem.

Närwilised kõnelemisewead seisawad enamaste felles, et ühesarnastel kõnekäänudel lähemad ja kaugemad osad kokku tõmmataks. Höblin nimetab näituseks üteldust „tarwilisi sammusi toimetada,“ kuna ütleva peaks „tarwilisi sammusi astuda ja ettevalmistusi toimetada.“ Ka wõiwad üsna uued sõnasünnitused ja kokkuseadmised ette tulla, mis sugugi kokku ei käi. On närwihaikeid, kes nii nõrga tahtmisega on, et nad kui nõdrameelsed kõnelewad. Ka kirjawead oma tähtede- ja silpide-wäljajätmise ja wahetamisega, segase ja wärisewa kirjaga, wäga suurte tähtedega ja katkestatud lausetega wõiwad algawa peaaupehmenemise kahtlust äratada.

Närwihäda kaotamisega kaob ka kõne-, kirja- ja kuulmisewigade tung. Otskoheselt mõjub eijemele wastu igapäewane harjutamine mingi tüki deklameringis. Pikaline, selge, hästi toonitatud ja kõigepealt õigehääliline kõnelemine on kõige mõjuwamaks abinõuks.

Kõik need ajutised segadused on mõnedes elukutsetes, näit. kõnepidajatel, wäga suure tähtsusega. Paljudel elukutselistel kõnelejatel, kes enestel niisuguseid puudusi märkawad, tuleb hirm peaaupehmenemise alguse eest. Ja kõige pealt: misjuguiseid ekkarwamisi wõiwad need juhtumised sünnitada! Dr. Römer jutustab näituseks, et keegi rohke tööga wäinunud waimulik mees, Issameiet ilma wigata lugeda ei suutnud ja teda sellepärast joodikuks arwati, ehk ta küll tõepoolest eeskujulik waimulik mees oli. Muidugi tuli niisugune kõnewiga seletus sellest, et sarnane alkoholi weasünnitus kõige tuttawam on ja palju inimesi — wäheha wõi suurema õeluse pärast — oma naabrile pahema seletuse kaela panewad, kuna aga nime-tatud ajutiste segaduste põhjusteks kõige pealt waimline ja

kehaline wäritus, siis weel pahandus, wiha, ootamata rõõm, hirm, kartus, kohmetus, kurbtus, närwide wärimus, haigused, walud, kehapõrutused, werkaotus, kange palawuse mõju peas, harjumata magamata olemine, sugulised ja alkoholilised efektused on.

Nende põhjuste üleslugemiseega on ühtlasi üteldud, mis nende ajutiste segaduste wastu teha tuleb. Lühem wõi pikem puhkus, waheaeg wiib enamatel kordadel organismuse jälle endisesse tasakaalu.

Suwitawa näituse selle kohta teatab Dr. R ö m e r. Tema jutustab ühest oma tuttawast herrast, keda harilisel mõttel mitte närwiliseks ei wõinud pidada, et see osalt oma tundmisest, osalt teiste seletamistest teab, kudas temal mõni terwisewiga kergeste wainliseft korratuseft märku annab. Oma imestuseks märkab ta ükskord, et ta kirjutades kõiksugu wigasid teeb, wahest jääwad mõned tähed wälja, wahest terwed sõnad; wahest kirjutab ta tahetud sõna asemel üsna teise, ja seda märkab ta alles mitme-kordse lugemise järele; ifegi lihtsa ärakirjutamise juures on tal palju raskest. Teine kord märkab ta üsna tuttawat ja kerget raamatut lugedes, et ta ifeäraliste raskustega wõitlema peab, kuna ta mõttekäigust waewalt aru saab, mõningaid sõnu ainult jilbikaupa wälja ütelda wõib, ühe rea pealt teisele minna ei oska, wõi wähemalt waleste kardab trehwawat; waba kõnelemise juures läheb see seisukord weel pahemaks, sest nüüd ei ole mõtted enam nii kerges tegewuses kui muidu; ta leiab tarwilisi sõnu ainult juure waewaga, ta hakkab kogeldama ja muud sellesarnast. — Need ja sarnased segadused on, mis sellele herrale näitawad, et tema terwis wiga oli saanud, ja tõe poolest märkas ta ka järjekult, et ka muud närwilised segadused sellega ühenduses oliwad, mida ta enne kui haiguseilmuwuwi ei olnud märkanud. Et ta elus palju oli kannatanud, siis oskas ta neid wigaduwi ka rutuste kõrwale saata, kuna ta kas warakult woodisje heitis, tööd wähendas wõi lõbusa jalutuskäigu ette wõttis.

Teistsugune raskem juhtumine on see, millest prof. B i n s w a n g e r jutustab:

Päritud haigust põdew arst, wäga heade waimuannetega,

aga kannatab õppimiseaastatest saati wäsimusehoogusi, millel mitmesugused kehafised hädad kaafas käiwad, jäi raske ametitöö mõjul ja ägeda liikmete jookswa tagajärjel haigeks. Tema peahädad oliwad: 1) mälestuse kadumine, unustus igapäewastes, enamast kõrwalistes asjades; 2) rahutu uni; 3) tundmuste segadused; 4) kõnesegadused. Ma teen siin ainult wiimasega tegemist ja lisan tema enese kirjelduse juurde: Tähtede wäljalangemine, tähtede ja siilpide wahetamine, näituseks jääb l igas sõnas, kus ta ette tuleb, wälja, ja kui seda iseäralikult meeles püüan pidada, siis tuleb ta waremalt walepaita. Niisuguseid segadusi tuli ometi ainult harwaste ette. Haige oli nende pärast väga rahutu ja kartis peaju pehmenemise algust. Suwitaw on tema arwamine, et ta haigust arwas enesesse waimliselt külge hakanud olewat ühest mehest, kes niisamasugust segadust põdes ja keda tema igapäew rawitsemas käis. Need käigud jättis ta kohe katki, kui tal niisugune külgehakatus wõimaluse mõte oli tulnud. Kui aga tema keha oli põhjalikult läbi katfitud, tema mõttefujutus põhjendamata leitud olewat ja temale puhkuse- ning lõbureisi soowitatud, siis kadusiwad tema nukrameelsed kartused ja keelesegadused iseenesest ära.

Segadus ja waimline nõutus.

Meelesegaduses on järkusi wähesest tumestusest kuni suurema kitsenduseni waimliste asjade ettekujutamises ja läbitöötamises. On olemas segane mõtete lainetamine, nõutus ja waimlise pilgu tumestus; siia juurde tuleb mõnikord weel teatud eemalehoidmine kõigest wälisest ilmast waimlise kitsenduse ja jõuetusega, milles haige ei oska asju dieti kokku jünnitada, kuna mõttelõng katkeb ja ta enam mingi asjaga tegemist teha ei taha. Mõnel puhul tulewad ka hirmu- ja meeleheitmisehood, mis aga wälja puhkedes üle wõiwad minna. (Dr. Koch.)

Meelesegadust ja sellega ühenduses olewaid waimlisi koratufi wõib wana nõu järele kõige hõlpsamalt sellega ära ajada, kui haiget ergutatakse ja temas enesewäärtuse ja jõu tundmust äratatakse, tundmust, mille mõju seda suurem on, mida enam haige tublidus, jõud ja tegevuseosawus ära on

proovitud. Jõutundmus näitab iga wigasust tühjuse asjana, millest iga tahes oma võimuga võib üle saada. Oma jõud tuleb filma ees pidada ja millestki muust mitte hoolida, ja kui teifiti ei lähe, muude omaduste kulul niisugust tundmust soetada.

Selle tundmuseelustuse järel ei karda inimene enam, et välised mõjud temale tuntavat kahju võiksid teha. Peale selle pakub aga uuendatud meeololu=valitsemine enese isiku väärtuse tundmisega inimesele abinõu, mille abiga ta ennast uueste endisele seisukorrale upitab. Sellega ühendatud õnnestaw tundmus on esmalt selleks hea, et ta filmapilklift põne= must nõrgendab ja sel kombel segaduse ära lammatab.

Meie ei taha selle nõu väärtust nendele, kes seda kasuga tarvitavad, mitte ära laita. Just selle vastu. Teistele aga, kes nii õnnelikud ei ole, ei või meie tungivalt seda soovitada, vaid juhatame neid hingamise-gümnastika juurde. See on senini ainiafs kehafiseks abinõuks olnud, millega hirmu, kohmetust ja segadust tõelikult ära aetakse. Mitu korda jügawaste hinge tõmmata ja sel filmapilgul, võti selle filmapilgu eel, mil hirmu arvatakse tulewat, hingetõmbust seespool kinni hoida, teeb julgeks, rõõmsaks ja rahuliseks.

Waimlist nõutumast olekut tuleb närwiliste inimeste juures sagedaste ette. Pea alati on närwinõrkuse tagajärjeks jõuetus, oma tähelepanekut mingi ülesande peale, näit. kirjutamise või mõtlemise peale kokku tõmmata. Waim rändab igasse külge ja langeb, kui teda wägijä kogutakse, warsti jälle unistusesse.

Selle juures ilmub, et laialiste mälestusepiltidega ja nende uute tundmustega tähelepanekut ükslugu äritatakse. Haigel on sellepärast võimata mingi tundmuse läbi äratatud mõtteriida lõpule wiia. Ehk mitu tundmusest hakkawad korraga ettefujutu jäi üles seadma, mis wastamisi üksteist segawad ja ühist mõttetegemust sündida ei lasse. „Kõik tormab minu peale, mis minu ümber ja minu sees sünnib.“ „Minu pea lähed üsna segaseks, sest et ma wäga palju ühe korraga pean läbi töötama.“ See segadus on waimlise helluse kõrwas peaaesjalikult süüdi, et haiged nagu loomusunnil kardawad mitme inimesega ühel ajal kokku juhtuda, kárarikkas ja elustatud ümb-

rustonnas wiibida, wõi niisuguses toas elada, kui palju asju on, mis tähelepaneku wahelduse kirjaks ja segawaks teewad.

Närwinõrkuse kõrgema kraadi puhul wõib waim tõeste wäsinud olla. See ilmub mälestuse nõrkuses, kuna iseäranis noorepõlwe asjad meelest ära lähewad, arusaamise pikalduses ja raskuses, mõtete laiskuses ning ettekujutuse ja otfustusewõimu nürimises. Palju kooliõpilasi on selles seisukorras „nõrkpealifeks“ tunnistatud, kuna nad hiljem endid tublide ja kõlblikkude iifikutena üles näitawad.

Mõnel puhul hakkab siis, kui waimu koguda katsutakse, isegi õige waheskel wiijil, keha küljes walu.

Waimu walitfuse jõuetus awaldab ennast mitmel wiijil. Mõni niisugune haige wõib mõnda rida mitu korda lugeda, ilma et ta selle jifust midagi mõistaks ja ilma et ta ligikaudugi tähendada wõiks, mis ta on lugenud; ta wõib siis raamatu ära panna ja midagi muud ette wõtta, aga ta peab ka selle katse katki jätma; tema waim rändab ühest asjalt teisele, aga ei tee ühegagi lähemalt tegemist. Niisugune inimene on unenäo farnases seisukorras, kus ta täitsa ära unustab, mis ta praegu teha tahtis. Keegi pastor, kes peanärwide nõrkust põdes, jutustas, et tema küll suudab raskeid küsimisi harutada ja lugeda, kui ta aga katsumud jutlust kokku seada, siis on ta kõnelõng ja mõtete juhtimise wõim korraga ära kadunud.

Waimu walitfemise puudusega lähedases ühenduses, õieti üks osa sellest on see, mida „heterofoemia“ nimetatakse, s. o. haige ütleb midagi muud, kui ta mõtleb, fagedaste selle wastast asja, mis ta ütelda tahtis, juft seda sõna, mille eest ta tahtis hoida; tahtmata sõna tuleb selle eeli, mis ta ütelda tahtis. Terwetel inimestel tuleb seda ka ette, aga peaaegu häda puhul jääb see pahaks märgiks. Keegi naisterahwas, kes peaaegu ja selgroonõrkust põeb, peab wahest suure hulga sõnu wälja ütlemata, enne kui see ette tuleb, mida tal tarwis on ütelda. Enne haigeksjäämist ei ole tal seda nõrkust olnud, aga pärast ei ole see temast enam lahkunud. (Beard.)

Waimlist nõutust wõib ainult sellele põhjuseks olewa närwihaiguse kaotamisega ära arstida. Ja siis mõjub puhkusearstimine kõige paremine.

Segadus awalikul etteastumisel, eksamihirm, kõne- palawit.

Kui sagedaste näeb noor inimene mõnel õnnetumal eksamitunnil oma lootuste uhke hoone kokku langevat! Sagedaste on need kõige aramad, kellel eksamist kõige vähem karta oleks, kuna selle wastu wäheteadja kõige julgem ja kindlam on ning tihti ka õnne osaliseks saab, et tema eesmärgile pääseb, kuna haritud noorelmehel argtus eksaminerija silma ees teadmistele kätte ette tõmbab. Sagedaste on see tähelepanuwaks tõeasjaks, et just kõige paremad õpilased katsumisel kõige nõrgemaid wastuseid annawad.

Üleüldiselt on tuntud, et wainline wäsitus ettevalmistuse ajal iseäralist äritust sünnitab, mis oma kõrgemal kraadil wihahooegadeks wõib kujuneda; selle kõrwa tulewad wahest nukrus, wäsimusetunne, hirm ja muud segadused; ka on tahtmisejõud sagedaste kängus. Seda paha meeleolu, nukrust ja hoolimatust kannatab ümbruskond rahulikult, ja eksamikandidati peetakse harilikult heaks õppijaks.

Balju pahemaks asjaks on, ja see ei olegi kahjuks haruldane juhtumine, et selle rohke ärituse põhjal sunnimõtted, sunnitegused ja sunnikartused wõiwad tekkida. Need on mõtlenised, mis wastupanematast peale tungiwad, ja nimelt nii, et haigel inimesel wõimata on enast nendest wabastada, ehk ta küll pealesunnitud, wõõrast ja sündmata olukorda tunneb.

Rudas eksami ette walmistamisel sunni-ettekujutused tõusta wõiwad, jeda näitab väga hästi üks juhtumine, mida Dr. Scholz jutustab. Reegi noormees heast perekonnast, kelle südamehariduse juures tahtlust ei olnud ja kelle perekonnaolud wanemate majas kõige õnnelikumad oliwad olnud, oli warsti oma riigieksami tegemise järele surma läbi oma armsa ema kaotanud. Buusjärki kanti wäikesse linna komba järele, kus wanemad elasiwad, kandjate õladel hana juurde, ja nüüd tuli noorelmehel, kui ta kandjaid oma koorma all ühetasafelt nägi edasi tuikawat, see seisukord nii väga weider ette, et ta suure waewaga suutis naeru kinni pidada, ja sellesse sündmata õnnetumasse seisukorda jäi ta kõigeks kurwa talituse ajaks.

Minul enesel oli sõber, kes gümnaasiumi lõpueksami eelt

iffa pinkide alla pidi vaatama ja tahtmatalt jalgade seisukorra üle naerma, kuna see sunnimõte temal peaaegu oleks terve effami nurja ajanud.

Dr. R ö m e r on aastate kaupa üht poisikest tähele pannud, keda juuremate effamide eeli kudagi ei saanud talitseda; ta läks väga wallatumaks, peale selle hakkas ta oma ema tarbeasju ära peitma; ja kui seda nähti, siis ajas ta kõike tagasi: alles põhjaliku puhkuse järele jäi ta jälle sõnakuulelikuks.

Rõigil juhtumistel, kus hirm mitte peatõntfust, töbõuetust, sunnimõtteid või muid iseäralisi ilmuwusi ei sünnita, ei ole selle wastu ka iseäralisi abinõusi tarwis. Hirm kaob effami juures isegi ära ja annab juuremale kindlusele aset.

Siiski on wäikeleid kosutusü olemas. Rahustawalt mõjuwad kõik kanged haifud, olgu halwad või head; neid võib effamikandidat ise walida. Niisama soowitaw on natukene toitu ja külma õhku, kuna palawus selle wastu asjalugu kohe pahemaks teeb. Kuselemineku tungi peab sedamaid rahustama!

Kes alkoholi kannatab ja sellest oma tegewusejõu wähenemist ei märka, sellega ka harinenud on, see võib seda effami eel pisut wõtta. Alkohol mõjub siis rahustawalt, isegi sunnimõtted ei tule siin nii selgeste ette. Kes aga alkoholi ei tarwita ja teda mitte ei kannata, see ärgu seda ka maitsegu!

Proowialusele tuleb ka puhkuse-waheaegasi anda. Mõistmata kaswatajad teewad ise, võib olla ilma tahtmata, et esimised awaldufed head ei ole. Mõne aasta eest toodi minu juurde, jutustab gümnasiumidirektor Altenburg, kaugelt maalt poisikene, keda ma esimese nägemise järele üsna rumalaks pidasin. Uge waimulik kaswataja oli temale kõigel teel raudtee-wagunis weel ajaloo-numbrid pähe tagunud, ja perale jõudes oli poisikene päris segaselt aetud. Keegi teine tuli minu juurde, kes wara hommikul oli üles tõusnud, natuke suuurst wõtnud ja siis tüki maad ära käima pidanud, matemahtikas, tema nõrgas asjas, oli teda weel tubliste harjutatud. Läbikatsumine pidi niisugustel asjaoludel pooleli jääma, et arstlikelt poisikeste terwiht läbi katsuda. Niisugusid nähtusi tuleb fagedaste ette.

Wäga kardetaw töö on effami wastu pähetuupimine.

Meie ei suuda oma lugejaid jelle eest küllalt hoiatada. Nii-
sugune eksamitöötaja pakub väga kurba pilti. Temal ei ole
mingit kordamineku lootust. Kool ei taha niisugust tööd, ta ei
või seda mitte tahta. Iga mõistlik koolitaja peab niisuguse
nähtuse üle oma õpilaste seas eksami lähenemisel kohkuma.
Käesolevate õpeasjade kallale lähewad nad tuimalt, sest et
nad endiste õpeaastate materjaliga täis on kuhjatud, mis nende
arvamise järel eksamil ette tuleb. Loogikalisele otjusele on neid
raske wiia, nad ei näe lihtsat ja lähedal olevat asja mitte
enam selge filmaga, nad kardawad igal pool raskesti ning ko-
mistawad lihtsate asjade peale. Kui kooliõpetaja nende eneste
kaju pärast seda või teist kordab, siis kaob nende eneste pähe-
tuupimise mõju ära, nagu ei oleks seda olnudki. Tuhat korda
on nähtud, et see, mis kõige wiimaks oli õpitud, eksami juu-
res poolikult, segaselt ja nagu unistades wälja üteldakse, nii et
mitme õpetaja pahast tujust küllalt võib aru saada.

Eksamihirmu kangeimate hoogude wastu on üks ainus
abinõu olemas, mis aga ka täieste mõjub, kunstunega mõju-
mine, suggestion. Suggestiline rawitsemine on ainsaks pääste-
antruks kõigile kandidatidele, kellest hirm iseenele peale lootmise,
mõtetestelguse, kindla mälestuse ja etteastumise julguse ära röö-
wib. Iseäranis võib suggestion ka kõiki sunnimõtte-laadisi
ära wõita, muret rõõmsaks lootuseks, hirmu julguseks, äritust
rahuks, peatuimust selguseks muuta. Nüüdsel ajal ei ole
kellegil enam tarwis eksamipalawiku pärast katsumise eeli õnne-
tumaks jääda; suggestion võib ka kõige arama kindlalt ees-
mürgile wiia.

Lõpuks toome tõenduselt weel Saksa nüüdsel aja kõige
kuulsama nõdrameelsete arsti, Heidelbergi ülikooli profesori
Kräpeliini tunnistuse. Tema ütleb sunni-ettekujutuste kohta:

Niisugustel haigetel on nimelt kõige suuremate raskustega
wõidelda, et eksami wõiks läbi teha. Ehk neil asi küll am-
mugi selge on, sunnib neid eksamipalawik ometi enne wiima-
seks ettevalmistuseks oma päewi ja öösi pöörasel kombel tar-
witama; kui aga otjustaw filmapilk on tulnud, mõjub hirm
nii kangeste, et nad kõik muud mõtted ära unustawad, äkitselt

tagasi astuvad ja minema lähewad. Nii mõnigi heade anne- tega hästiõppinud nooremehe elulaew läheb arusaamata kombel ekfantihirnu kalju wastu puruks. Mina olen aga sa- gedaste lihtsa wõi hüpnootilise pealemõjumise abiga niisugu- seid haigeid kardetawa katse hädaohtudest läbi korraldatud ame- titegewuse rahulisesse elusse läbi aidanud.

Rõne- ja lambipalawik.

Wale wiis kõnet pähe õppida, ülepea seda warem enesele selgeks teha, on küll sagedaste „kõnepalawiku“ põhjuseks, kuna sellest ka nurjaläinud awalikud kõnekatsed tulewad.

Rõige pahem lugu on algajal, kui ta wõõra käega kirju- tatud kõnet wõi luuletust peab ette kandma. Rõne aine jääb siis teatawal moodsul ikka wõõrats. Mõtted ei ole küllalt ela- wad, nad ei ole kõnelejale mitte lihasse ja weresse läinud, ja sagedaste on nad tema meelest masinliselt kokku pandud, ilma et neil sifemiist kokkukõla oleks, kuna kõneleja wast ise neid tei- fiti oleks arendanud.

Zuba parem lugu on siis, kui kõneleja ise oma ettekande wälja töötab ja üles kirjutab. Üleüldine tähelepanek õpetab, et seda, mis s- ise oled wälja mõtelnud ja üles kirjutatud, palju fergem on pähe õppida ja kindlamine meeles pidada. See on omal moodsul liha meie lihast.

Esialt tuleb põhjalikult kõneaine üle järele mõtelda ja siis kõik mõtted loomulikult, mitte sunnitud kombel ära jaotada. Ka kõik wähemad asjad tulewad täitsa selgeks teha ja mitte selle tundmuslega leppida, et kõik pärast iseenejast läheb. Kui töö kudagi takistama hakkab, siis on parem teda hoopis katti jätta, kui auksu kunstlikult täita, ja temeford tuleb järelemõtle- miist jätkata, kus mõttekääk üsna iseenejast edasi läheb.

Alles siis tuleb laua taha istuda ja mõtteid kirjalikult paberile panna. Uued mõtted ja käänakud tulewad nüüd weel lisaks. Rõnelaad ehk stiil olgu walitud, aga mitte liig otfitud. Mõtelddud aine tuleb lõpuni paberile panna, ilma et midagi sellest weel üle jääks.

Sõnade päheõppimine peab ikka kaks päewa enne awalikku etteastumist lõpetatud olema. See on põhjalikult mõlts, kui kõneleja arwab oma asja sellega pare-

maiks tegewat, et just kardetud tunni eel päheõppimist ette wõtab. Praegu üleloetud sõnad on muidugi siis kindlaste meeles; aga jilmapiiklilt meeldetulekut, eeskirjas puuduwat kohast sõna on siis wõimata wahela punuda. Kõne järarvus on katkestatud, need sõnad, mida wahela wõiks panna, keerlewad waewaga asja ümber wõi jääwad tulemata, ja nõnda tekkivad minutipikkused piinlikud wahelajad.

Wiimaseid tundisi kõnepidamise eeli ei tohi milgi kombel kõne meeldetuletamiseks tarwitada. Selwiimsel päewal enne etteastumist peab päheõppimine lõpetatud olema. Kes siis weel kontsepti ehk kõnekawa wiimase päewa õhtul korraks rahulikult üle loeb, wõib järgmisel päewal ilma mureta oma ettekandega wälja astuda.

Kõige kohasem aeg kõne harjutamiseks on ilma kahtlemata hounnikused tunnid; aga harinemine ja kooliajast järelejäänud wiis mängiwad siin suurt osa. Igaiüks tehku siin oma tarbe järele; niisama ka wäikeste kõrwaliste nõuete täitmises, nagu kõndimises õppimise ajal, suitsetamises jne. Minult hiliste õhtu- ja öötundide tarwitamisest peab igaiüks ennaft ära wõõrutama. Kes alles hilisel tunnil päheõppimise ette wõtab, teeb enesele kahetordset waewa. Õppimise mõju on pealiskaudne, sest et meeled ju pooleni une wõimu all on, ja teisel hommil tuleb tööd uueste otjast alustada, sest et ainult üksikud katkendid meelde jäänud on.

Suureks ja fagedaste tehtud weaks on see, et liiga piinlikult iga sõna ja iga tähekest tahetakse meeles pidada. Kes enesele seda on külge harjutanud, wõib kindel olla, et ta kõnepalawikuft lahti ei saa. Liialdatud sõnasõnaline meelespidamine tunnistab omalt poolt suurt argduft ja teeb mäletamise üsna hulluks. Waba, fundimata ettekanne jääb wõimataks. Pannakse ainult sõnajärge tähele, waadatakse ükslugu kõnekawa peale ja wainufilmaga loetakse kõnet mõni rida eestpoolt. Kõneleja ei saa siis enam kõne katkenemise hirmuft lahti, see hirm hakkab kuulajatessegi, ja wäga fagedaste tuleb siis äpardus.

See on tähelepandaw tõeasi, et kõnelejad, kes harjutuse puhul selle eest hoidsiwad, et nad piinlikult kirjutatud sõna

taga ei ajanud, kõnelemise juures uusi kõnekäänusi ja uusi sõnu leiavad ja nõnda segadusesse ei või sattuda. Jah, niisugune kõneleja ei waheta ainult üksikuid sõnu, waid ka terweid lauseid oma ettekujutusteist ära, tema kõne läheb ikka tundlikumaks ja wärwirikkamaks. Ja tema võib seda teha, sest et ta mitte masinliselt õpitud kõnepõllul ei liigu, waid mõtted kuni nende kõige vähemateni iseäraldusteni on läbi wõtnud. Tema ei ole mitte sõnu õppinud, waid mõtteid kaalunud; ta waatab igal ajal ühe pilguga üle terve asja ja tema mõtted hakkawad ükslugu ilma waheta üksteise külge.

Et õige päheõppimise juures kõige pealt mõtteid peab äratama, siis on põhjalikult wõlts, kui waljuste loetakse. Waljuste õppimist peetakse õigusega algawa koolipoisi kombeks. Häälele tehakse palju waewa ja kõrw harineb ilma tahtmata teatud häälekõla järjega ära, mis ainult harwaste kasuks võib olla, enamaste aga orjalikku sõna külge jäämist sünnitab ja waba mõttemõlgutuse wõimatumaks teeb.

Niisugune igapidi ülemõeldud, kirjalikult ülesmääratud ja läbiharjutatud kõne võib wäga hästi, nagu Mllihn ütleb, kõnetoolis või kantslis uueste sündida. Seal ei ole piinlikku ettekirjutuse küljes rippumist, rahutumast sõnajärje tähelepanekut, lausete korutamist. Kõneleja ei ole enam kõietantsija sarnane, kes koha maha kukub, kui koraks kõrwale astub, waid ta seisab läbiõeldud asja laial alusel ja toetab ennast terve mõtete-koogu peale. Algajat piinawa hirmutundmise asemele on täieline asja walitsemine astunud, ja sellega on hästi mõjunud rahu ja kindlusetunne walitsema hakanud. Enam ei tule segadust, kui wahest mõni sõna tõeste puudub, või kui mõttelõng katkeb. Need talitused on juba jedawõrt osawust annud, et kõne üleüldine wool ei katke. Puuduwa sõna asemele pannakse lihtsalt teine, mis wahest weel enam kõne süuga kokku käib, või wiimane mõte üteldakse pisut teiste sõnadega wälja. Mõtteläik on ikka ladus, ei ole tarwis segaduse pärast kõhatada, wahet pidada, otsaesist või nina hõõruda, warrust näpida või käskirja wälja tõmmata. Ja tahtline kõrwaleminek alguskirjast, mis wahest wäga kasulik, on siis wõimalik.

Rõne alguse eel

tõusewad algaja äritus ja „palawit“ oma kõige kõrgemale tipule. Sagedaste tuleb iseäraline hirmutundmus, weri tufsub kiiremine, süda tufsub tugewamine, suu ja kurt kuiwawad ära, liikmed liiguwad rahutumalt edasi-tagasi, ükslugu tuleb krampiline aigutus, äkitselt tungib higi wälja. Nagu effami- ja lambipalawifugi juures, ajab tihti kusele, millele aga ikka peab järele andma ja seda mitte tagasi suruda katsuma. Näo jume awaldab iseäralist kestwat põnewust; muuskid on kofku tõmmatud, näo tundmuste awaldus ja sõnade wäljaütlemine on rasfendatud.

Hariliselt lahkub see kõnepalawiku-kõidif, kui kõneleja enese häält kuuleb, ja kohmetus sulab ta enese tulekese ees nagu lumi päikese paistel. Aga selleks on ikkagi, kui enesel mitte annet ei ole, palju teadmist, harjutamist, asjatundmist ning kuulajatega läbikäimist tarwis.

Rõnepalawiku mahasurumiseks wõib algajale soowitada enne kõnet klaas weini wõtta, aga siiski ainult sel puhul, kui ettekandja alkoholi kannatab, ja sellega harinemud on. Kus seda ei ole, seal on wein ainult kahjuks.

Rõnetoolis seistes wõi kantslisse minnes peab algajat tungiwalt selle eest hoiatama, et ta oma tähelepanekut inimeste hulga peale ei pööraks. Kuulajaid kõnelejal nagu ärgu olgugi. Tema ei tohi mitte, nagu Dr. Stöhr wäga õigeste ütleb, uudishimuliste pilkufid näha, ega uuriwalt tema peale waatawaid pilkufid finni püüda, ei tohi ka iseäralist sofinat kuulda, mis nagu tuuleõhk kuiwades lehtedes iga wahepidamise puhul kuulajate ridadest läbi käib. Ta peab kurt olema kõigi kahinate wastu, olgu see kuulajate kõhimine wõi rögistamine, jalgadega kaapimine wõi kolistamine. Ei ole mitte mõtelda, et suurem hulk inimesi, kui nad ka haritud klassist pärit on, kauemat aega ühes paigas paigal wõiwad seista, ilma et nad mõnejugust kolinat ei sünnitaks, mis algajale kõnelejale kardawat segadust wõib sünnitada. Mõne wana naisterahwa kõhahoog wõib temal hästi läbimõeldud ja kunstlikult ülesehitatud kõne kuju ära häwitada, ja pühalik ladusus wõib mõne raamatu mahakukkumise läbi haledalt rikki minna.

Rindlusetundmus läheb kõnelejal jeda suuremaks, kui ta teab, et tema hääl äkilise ärajäämise eest kaitsetud on. On tõeste abinõu olemas, millega häält puhta, kõlawa ja lõpuni kestwa wõib hoida.

Wanaks koduseks abinõuks on see, mida mõnel pool hoppelpoppel nimetatakse. Ühe wõi kahe muna kollane klopi-takse niisama suure wõi pijut wäheha kandisukru koguga läbi, kuni see wahutama hakkab. Kui natukene rummi hulka panna, siis on maitse jeda tugewam.

See mõju on ka nõndanimetatud Inglise pastilledel. Need lagunewad pikkamisi, katawad sisenisi kurguseinasi niiske korrage ja äritawad süülahude tegewust. Sellega on nad wäga karastawad, aitawad selgele ja kõlawale wäljaütlemisele palju kaasa ja lasewad kõnelejat ka suurematest raskustest hõlb-
faste jagu saada. Aga ka ise wõib katjuda neid pastille si wal-
mistada. Selleks tuleb wõtta head walget gelatinet, jeda üks-
ford nii wäheste weega kui wõimalik ettewaatlikult läbi keeta,
et ta mitte põhja ei kõrbe, kõige parem keewa wee riista sees.
Sinna juurde tuleb tarbe järele natuke sukru ja mõned til-
gad sidroniõli, mis maitset ülendab. Kui natukene puhast glit-
serini juurde panna, siis jääwad kuivatatud pastilled paendu-
maks. Mõnede katsete järele trehwatakse hõlb-faste õiget mõõtu.
Tuline keedis walatakse prowangs-õliga kastetud madala tal-
reku peale. Niipea kui ta ära on angunud, wõetakse ta ära
ja lõigatakse kääridega firjamargi suurusteks tükkideks. Si
kuivatatakse neid ja hoitakse plekktoosis alal.

Lõpuks ei jõna meie küllalt tungiwalt nõu anda nimelt
kõige esimese awaliku kõne peale rõhku panna ja siin nimelt
õnnetuma tagajärje eest hoida. Kes esimese kõne juures finni
jääb, see ei saa kaua aega selle juhtumise haawadest lahti.
Sirm ja kõnepalawik lähewad teise ja kolmandama kõne pu-
hul weel suuremaks ja loomuliku kohmetuse juurde tuleb mä-
letus esimese äparduse piinadest liisaks.

Esimese kõne puhul tuleb iseäralikult siin antud reeglite
järele käia, ja kui iganes wõimalik, siis walitagu esimese katse
põlluks wäikene tuttawate ja heade sõprade ringkond.

A

38211

i25740763