

GAMTA — SVEIKATOS ŠALTINIS.

PARAŠĖ
Gamtos Mylėtojas.



SEINAI
Laukaičio ir Bvės spaustuvėje.

1908.

GAMTA — SVEIKATOS ŠALTINIS.



PARAŠĖ
Gamtos Mylėtojas.



SEINAI.
Laukaičio ir Bvės spaustuvėje.

—
1908.

PRAKALBA.

Kam nemaloni sveikata? Viens yra viskuo apsikroves, bet kad nesveikas, žemiškieji turtai jo ne-linksmina; kits baigė aukštus mokslus; jo galva prikimšta daugybės žinių ir lyg nunokusi varpa, grūdų sveriamą, linksta ji žemyn. Bet nė mokslas, nė kitokios šio pasaulio gėrybės žmogui nemalonu, jeigu jo sveikata yra suirus ir negali jis, kaip reik, dirbti savo ir kitų naudai. Taigi teisingai kalbama, kad sveikata, tai didžiausia manta tarp šio pasaulio turtų. Esi sveiks—būsi linksmas, smagus; esi ligonis—būsi nekantrus, neramus, surūgęs.

Kad žmogaus tvirtą, drūtą sveikatą palaikius, arba ją suklerusią atitaisius, yra tam-tikras mokslas, medicina vadinamas. Gydytojai mokinasi kaip ligonius gydyti, o kad geriaus toje mokslo šakoje išsilavinus, vieni jų daugiau tirinėja vienokias ligas, kiti kitokias; toki daktarai vadinama specijalistais. Bet reikia žinoti, kad gydytojas gydo ne pats savo spėkomis, ale jis tik pataria nuo kokios ligos koki vaistai naudingi. Išmintingas daktaras ligonį tik mokina, jį prižiūri, taiko atsakančius ligai vai-

stus, o ligonį gydo ne kas kits, kaip pati gamta. Taigi gamta yra tikriausias įvairių ligų gydytojas: kitoki vaistai gelbės, negelbės, o gamta visuomet savo gerą įtekme daro, ant kiek liga pagydoma. Gamta įvairių - įvairiausias ligas pasekmingai gydo ir jas iš šaknų rauja. Gamta yra sveikatos šaltinis, taigi šioje knygutėje apie tą labdaringąją gamtą plačiau apsisaptelsime.

ĮŽANGA.

Gamta yra tai vislab, kas kokiam daiktui prigimta. Žiemą šaltis, sniegas, pusnis; vasarą—šiluma, gražus saulės spinduliai, ramus vėjelis, paukščių čiulbėjims, pievų žaliavims, gėlių žydėjims, uogų, vaisių, medžių, javų augims, upelių ir šaltinių sriuvėnims, lietus, vėtros ir t. t.—yra tai puiki, labai puiki Dievo-Sutvertojo gamta. Gyvi ir negyvi sutvėrimai turi sau paskirtas gamtos taisykles. Kas tąsias taisykles išlaiko, jų nekliudo, tas gyvena gamtos būdu. Negyvieji sutvėrimai gamtai nesipriešina. Sodini medį; jeigu pasodką priderančiai prižiūri, jis auga, leidžia ūgius, sprogsta, apsidengia lapais, žiedais. Čia viską daro įtekmingoji gamta, o žmogaus ranka tik pakiša sodinamąjį medelį po galingos gamtos globa. Tas-pats yra ir su sėjamaisiais javais. Ūkininkas juos tik barsto, o gamta laisto, šildo ir augina. Gyvi neprotingieji sutvėrimai gyvena taipgi gamtos būdu. Paukščių, žvėrių, gyvulių nieks nemokina, ką daryt ir ko saugoties, o vienok kiekvienas jų laikosi paskirtų gamtos taisyklių, kurias vadinama jų instinktu, arba pajautimų palinkimu. Neturi bepročiai sutvėrimai išmanymo, bet kaip-gi tvarkiai jie viską atlieka! Žino ką est, ką gert, kaip reikale ginties, ko bijoties.

Veisiasi jie prigimtu būdu ir prieš gamtą nenusideda.

Jeigu negyvieji ir bepročiai sutvėrimai įsakmiai laikosi tvarkos, gamtos paskirtos, tai, rodosi, išmintingasai Dievo sutvėrimas, žmogus, turėtų stovėti tame dalyke priešakyj ir kitiems sutvėrimams būti paveizdu. Bet nevisuomet taip yra. Žmogus turi netik protą, bet ir liuosą valią. Protas jam rodo, kas gera ir kas bloga, o valia gali, ką nori, tarp tųdviejų rinkties. Todėl nekarta ir nusiduoda, kad išmintingasai sutvėrimas padaro tai, ko neprisileistų gyvulys. Paimkime girtybę. Ar gi nesikrato gyvulys nuo svaiginančiųjų gėrimų ir ar pigu būtų jį apgirdyt? O tuo tarpu žmogus maukia visokias sruatas, nuodus, degtines, alapalaikius ir tuo naikina savo brangią sveikatą, ant niekų nuverzdamas savo sunkiai uždirbtąjį skatiką. Arba vėl ką apie paleistuvybę, tai gyvuliai, laikydamiesi gamtos įstatymų, prieš tai nenusideda, o ištvirkęs žmogus ko gi neprisileidžia, pildydamas kuošlykščiausius darbus?! Nemažą žmogaus prasilenkimą su gamtos teisėmis galima patėmyti daugelį kartų taipgi valgyme, gėrime, drabužyje ir avalynėje.

Išmintingieji mokslo vyrai, ypač paskutinėje gadynėje, ėmė garsiai kalbėti apie nesantaiką žmogaus gyvenime su gamta: kad žmonės, atsitolindami kaskartą toliaus nuo gamtos, mažina savo sveikatą, įpuola į ligas ir pertai trumpina savo gyvenimą. Norėdami sustabdyti einančius klaidingu, kvailų prasimanymų keliu, jie šaukia: „grįškite atgalios prie gamtos“! Sako, jeigu neklausote savo proto, tai bent mokykitės nuo gyvulių, kaip jie instinktyviškai klauso gamtos balso. Gyvulys kartais ir

susirgęs, pats jieškosi gamtos pajėgose sau pagalbos.

Jeigu žmonės daugiau klausytų gamtos įstatymų ir mažiau prieš ją prasižengtų, tuomet netik būtų jų sveikata tvirtesnė, drutesnė, bet ir visokios ligos būtų retesnės, lengvesnės ir greičiau pagydomos. Taigi grįškime atgal prie gamtos! Naudokimės saulės šiluma ir šviesa, tyru ir sveikuoru, grynu vandeniu, žemės įtekme, tinkamais žmogaus kūnui valgiais, gėrimais, drabužiu, avalyne ir t. t. Tieji pigūs ir naudingi gamtos būdai netik gali mus sveikesnius palaikyti, bet taipgi ir mūsų paliegimus pasekmingai pataisyti. Gydymas gamtos būdu yra jau pasaulyj gana prasiplatinęs. Tokių gydyklų esą visoj Europoj apie tris šimtus, o jų gydymo pasekmingumą pripažįsta patįs garsieji daktarai. Yra visa eilė gamtos būdu gydymo šalininkų: Priešnits, Šrot, Graham, Rikli, Kun. Kneipp, Kuhne, Baltcer, Den-smore, Adolf Just ir t. t. Paskutinėje gadynėje labiausiai buvo pragarsėjęs tame dalyke Vörishofeno (Bavarijoj) Klebonas Kun. Pralotas Kneipp'pas. Jo metoda prasta ir gana pasekminga, todėl kneipiškios gydyklos prasiplatino, ypač Bavarijoj, dešimtimis ir Kneipui jau mirus nepaliaujama jo išrastu būdu gydyties. Gydė gi Kneipas šaltu vandeniu, lengvai, švelniai prie žmogaus kūno taikomu. Kneipas taipogi piršo visiems saulės šilumą, tyrą orą, sveiką valgį ir gėrimą, lengvą prasivėdinamą rūminą drabužį ir avalynę. Bet pats Kneipas gydydavo tik su šaltu vandeniu, kai-kada su garais ir nekaltomis žolelėmis. Vienok, kad nevisiems pagelbsti ir kneipiškasai gydymo būdas, todėl imta bandyti gydyties taipgi ypatingu būdu saulės šiluma ir

jos šviesa, šiaip jau oru, pritaikant lengvas šaltam vandenįj maudykles, sveikai valgant ir geriant ir išmintingai rėdanties. Pasirodė, kad ir tieji gamtos būdu gydymai yra labai naudingi, todėl jie ir prasiplatino. Taigi čia apie tuos atskirus gamtos gydymo būdus plačiau pasikalbėsime ir geistina būtų, kad taipgi ir Lietuvos gydytojai atkreiptų savo akį į išganingas gamtos įtekmes įvairiose ligose ir gamtą labiau savo ligoniams pirštų.

1. Saulė.

Saulė, apie kurią sukasi žemė, užima labai aukštą vietą gamtoje. Be saulės nebūtų dienos. Be jos šviesos ir šilumos neaugtų žemės vaisiai. Gyvuliams ir žmonėms gyvenimas be saulės taipgi būtų įkirus ir nepakenčiamas. Pabėrk kelis grūdus troboje; tegū jie sudygsta, bet neprileisk prie jų saulės spindulių ir tėmyk, ar jie prieis ir nunoks? Anaip to ne. Žolė, javai ir kitoki augalai be saulės įtekmės negali, kaip reik, augti, nokti ir vesti vaisių. Kaip gi puikiai išrodo vasaros metu žydinčios gėlės! Jų išsiskėtę pumpurai leidžia aplinkui gardų kvapą, bet štai saulutė nusileido ir jų žiedai ima merkties. Jeigu gi kas augina gėles puodeliuose, tai jie laikomi ne kur užkampyje, bet ant palangių, kad saulė jas gaivintų; kitaip jos nyktų ir padžiūtų. Gyvulys uždaryts tvarte vasaros metu taipgi ten nerimuoja ir iškišęs galvą per pertiestas su kartute duris, ar per atvirą langelį rodo, kad nori lauk išsprūsti. Žmonėms dirbti gražiose, saulėtose dienose taipgi smagiaus lauke, negu tamsiose, troškiose trobose. Vis tai reiškia, kad visi sutvėrimai iš pri-

gimimo linksta prie geradarės saulutės, prijauzdami jos spindulių naudingumą. Bet štai prisiziūrėkite saulės galybei pavasari. Tasai spindintysis skritulys kaskartą labiau ima šildyti ir ilgiaus šviesti. Gamtoje vislab ūmai mainosi. Žolė sprogsta, ant medžių šakų pasirodo pumpurai su lapais, gyvuliai protekiniais bėga iš tvartų į laukus. Vaikų sunku sugaudyt ir pirkčioje palaikyti. Visi veržiasi lauk, visus gražioji saulutė prie savęs vilioja. Taigi yra prigimta sutvėrimams saulės spinduliuose maudyties, o kas prigimta, tas sveika. Kas maža, ar ir visai saulės nemato, tas, apskritai, yra nukeipęs, išbalęs, kaip tai galima dažnai patėmyti ant pabriku darbininkų, kalėtojų ir kitų, gyvenančių tamsiose trobose. Jeigu saulės šiluma ir jos šviesa reikalinga žmogaus sveikatai, tad aišku, kad ji gali gydyti taipgi ir ligas. Ir veiksmiai saulė yra labai geras gamtiškasis vaistas visokiems ligoniams. Prispautiesiems sunkios ligos, gulintiems ant patalo, giedriose, saulėtose dienose būna geriau, negu tamsiose ir lietingose, kuomet saulės nematyti. Ir vos tik ligonis jau pastengia pakrapalinti, tuo veržias jis siltose dienose lauk ir jį saulė nemaž atgaivina.

Idant kaip reik saulės įtekme naudoties, gydytojų įvestas tam-tokros saulės maudyklės. Garsusis Kneipas, rods, girdavo saulės įtekmę ligoms, bet jis savo Vörishofene tokių saulės maudynių nebuvo įvedęs. Tik dabar jo pasekėjai ir kneipiškose gydyklose padarė saulės maudynes, kur nemaž ligonių randa palengvinimą, ypač dirksnių (nervų) ligose. Ir kaip gi tosios saulės maudyklės yra įtaisytos ir kaip jose maudomasi? Štai žemės plotas, 1—3 margų didumo, aptveriamas su aukšta ir aklina iš lentų

tvora. Visas aptvertasai plotas gali būti padalintas į keletą skyrių, kaip tai: vyrams, moterims; skyrius su geresniu įtaisymu poniškesniems, o su prastesniu įtaisymu prastesnėsiems. Ir tai yra saulės maudyklės, kur ligoniai nusirėdę (nusivilkę), tik per juostą su skarele prisidengę, gulėdami, ar vaikščiodami šildosi prieš saulę, taip kad šiluma paliečia netik galvą, rankas ir kojas, bet visą kūną. Tokis saulėje maudymosi yra labai sveika. Šilti jos spinduliai atgaivina kūno odą, patraukia kraują iš vidaus artyn odos, tokiu būdu patį kraują ir kūno syvus valydam ir juos drūtindami: Kiekvienas galėjo patėmyti, kaip tai vaisiai greičiaus sirpsta ir noksta iš tos pusės, kuri yra į pietus ir kur ilgiausia jie saulės spinduliuose šildosi. Maudosi saulėje taipgi paukščiai, žvėrys ir gyvuliai. Kas nematė vištų, šunų ir kitokių gyvų sutvėrimų išsitiesusių prieš saulę šildanties? Juo labiaus saulės šiluma ir jos šviesa yra reikalinga žmogaus sveikatai. Kaimo žmonės, visą vasarą dirbdami lauke, apskritai, yra sveikesni už miestiečius. Bet ir kaimietis nesupranta saulę esant reikalinga netik nepridengtosioms jo kūno dalims, bet ir visam kūnui. Todėl užėjus kokiai nesveikatai, ypač įsisenėjus įvairioms slogoms, neapsakomai naudinga pasimandyti saulės šilumoje, ar bent šiaip-jau ore. Tokias mažesnes saulės maudykles galėtų daugelis įsitaisyti namieje, arba susitarę keliese. Maudyties gi jose reikia šiaip: šildyties prieš saulę 5—15 minučių, ir pradėjus daryties karšta, traukties į pavėsi, nes ilgai saulės spinduliuose be pertraukimo besikaitinant gali švelni oda nudegti, kuri potam peršėtų ir būtų nesmagu. Pabuvus apie valandos bertainį pavėsyje, galima iš-

naujo tiek-jau laiko prieš saulę kepinties. Ir tokius maudymosi galima atkartoti per dieną po kelis syk, kaip kieno liga reikalauja ir kaip kam patinka. Saulėje pasišildžius, galima su šaltu vandeniu save nusiplauti. Kad saulėje maudanties negavus spindulių nutrenkimo, kaip tai kartais per didelius karščius pasitaiko su žmonėmis ir su gyvuliais dirbant, ar keliaujant, tai reikia galvą pridengti su skrybėle, kepure, skepeta, arba pagalios su skėčiu (*parasonu*).

2. Oras.

Saulės šiluma ir šviesa yra susimaišiusios su oru, todėl šiltose dienose vadiname orą šiltu, šaltose gi—šaltu. Oras gyviesiems sutvėrimams yra neapseinamas, nes juk juo kvėpuojame ir esame gyvi. Be oro turėtumėm užtrokšti ir žemės vaisiai be jo neaugtų. Kaip žuvys iš visų pusių vandens apsuptos, taip mėš nuolat ore krutame ir ilsimės. Bet oras yra nevienoks. Viens šiltas, kits šaltas; viens sausas, kits drėgnas; viens lengvas ir tyras, kits sunkus ir troškus. Žmogaus sveikatai reikalingas oras geras, o ne niekai, nes kitaip, tai žmogus sargalioja ir nyksta. Ypač apie oro gerumą negalima pamiršti ligos metu ir juo labiaus tada pridera gyvu ore naudoties.

Oras reikalingas mums dvejopai: iš vidaus ir iš viršaus. Į vidų traukiame jį su plaučiais, nuolat kvėpuodami. Tad reikia rūpinties, kad kvėpuotumėm tyru, o ne sugedusiu ore; nes kaip nesveikas valgis kenkia kūnui, taip ir nuolatinis plaučių maistas, oras, jėgu jis yra blogas, visame kūne kenksmin-

gai atsiliepia. Kaimo žmonės vasaros metu, diena lauke bedirbdami, išvien kvėpuoja tyru oru, šiltesniu ar šaltesniu, sausesniu ar drėgnesniu: kokį jiems gamta suteikia. Toks oras, apskritai, yra sveikas, tik kartais didesnis šaltis, ar drėgnums kai-kuriems lepūnams gali pakenkti. Sodiečiai dažniausia kvėpuoja sudegusiu oru žiemos metu ir šiaip jau naktimis. Jų pirkčios, apskritai, mažos, ankštos, šeimos prikimštos. Toj pačioj pirkčioj dirbama, valgo ma ir gulima, todėl galima spėti, kokis ten gali būti oras, jeigu dar atsimšime, jog dėl šilumos stokos toki gyvenamieji namai retai, ar niekad, nebūna vėdinami. Tad nėra ko stebėtis, kad oras ten sunkus ir troškus. Tokį orą kvėpuoti labai kenkia žmogaus sveikatai, ypač jeigu dar kai-kur pirkčioje žiemą yra laikomi gyvuliai, ar naminiai paukščiai. Neviens skundžiasi: jam išvien galvą skauda, tai kosulys, tai drugys krečias ir t. t.; jieškosi jis sau vaistų, o varkšas nesupranta, kad rasi pirmutinė ir vienintelė priežastis jo paliegimo yra ne kas kitas, kaip tik tasai dvokiantysis, pasmirdęs oras, kurį jis į save nuolat traukia. Taigi, neišmanėliai, tik paliaukite nakvoti viename kambaryje su gyvuliais, savo gyvenamasias trobas dažnai vėdinkite, praverdami langus ir duris, tuomet patirsite, kad peris jūsų galvos sopėjimai ir kitokios negalės. Vėly tebūnie pirkčioje šalčiau, kad tik oras būtų tyresnis. Vasaros metu ir naktimis galima naudoties sveiku oru, gulint prasivėdinamose, arba pusiau atvirose trobose, kaipo tai kluonuose, svirnuose ir šiaip-jau tam tikruose vasarnamiuose. Žiemą-gi gulėjimui kambarius reikia rūpestingai vėdinti, tēmi-jant, kad juose nebūtų sudegęs ir kenksmingas oras.

Bet oras netik išvidaus kūną gaivina ir stiprina, ale taipgi ir išviršaus jis turi mums didelę įtekmę. Galima patēmyti, kad mūsų oda yra pilna mažutėlių skylučių, per kurias kūnas išvien vėdinasi, išmezdams iš savęs nereikalingą ir sugedusią medžiagą. Taigi čia oras taipgi daug nuveikia, nuolat vėdindams kūną. Jeigu tas skylutes aklina užlipdžius, tuomet kūnas nustumų garavęs ir žmogui būtų bloga. Kartą viens ponaitis iš išdykumo naujai apkirptą šuniuką su derva (smala) gerai ištepė, norėdams juokų pridirbti. Ir kas iš to išėjo? Šitai, kelioms dienoms trukus, šuniuks turėjo padvesti. O priežastis čia buvo ne pati derva, bet kad ji aklina uždarė odos skylutes. Oda paliovė garavus ir nelaimingas šuo pastipo. Taigi ir žmonėms reikalinga netik gerą orą kvėpuoti, bet taipgi ir visą kūną bent kartkartėmis vėdinti. Tam tikslui maudomasi ore. Maudyklės tos pačios, kur maudosi saulėje. Tik ore be saulės galima būti nusirėdžiusiam ilgiaus, negu karštuose saulės spinduliuose. Jeigu oras vėsus ir šaltoks, tai galima pradėt jame maudyties nuo trumpiau, kaskart tęsiant ilgyn, pavyzdžiui nuo 15 minutų ligi keletos valandų: tolyn juo ilgiaus, juo naudingiaus. Čia pats žmogaus prijautimas pasako, kiek kam sveika ore vėdinties. Oras, paliezdams odą, ją atgaivina, pravėdina ir traukia lauk iš kūno atliekamas dalis. Kas įpranta ore maudyties, tam nekenkia nė šaltas oras. Net vėjuotose ir vėtruotose dienose galima ore naudingai maudyties, greit vaikščiojant—gusiais ir bėgiojant. Apskritai, oro maudynė ištraukia iš kūno mažiaus šilumos, negu maudymosi šaltame vandenyje. Viena minuta šaltos vandenyj maudyklės atstoja apie 20

minutų maudymosi vėsiam ore. Jeigu kas karščiuoja, tai šitaip ore save vėsindamas, gali be kitokių vaistų nuo karščio atsikratyti. Miestiečiai, apskritai, išveizi silpnesni už kaimiečius, dėlto kad jie rečiau gauna ragauti sveiko, tyro oro. Tad turtingesnieji jų vasarai ateinant keliauja į sodžius, girias ir kalnus drūtinties, stiprinties sveiku oru. Tam tikslui tokiose vietose yra statomi vasarnamiai. Kas neturi progos maudyties ore tam - tikrose maudynėse, tasai gali savo kambarį užsidaręs, išryto ir vakare po pusvalandį nusirėdęs pavaikščioti ir tuo supras save esant budresniu ir sveikesniu.

3. Vanduo.

Gyviems sutvėrimams ir žemės vaisiams vanduo būtinais reikalingas. Be vandens, be drėgnumo, žemė būtų plika, be augalų, o žmonės, gyvuliai, paukščiai ir vislab, kas gyva, užtrokštų. Greičiaus galima apseiti be valgio, negu be vandens, nes ilgiaus pakęsi bada, negu troškimą. Vanduo didėje daugybėje susirinkęs padaro, taip vadinamą vandenyną (*oceaną*), jūras, upes ir ežerus. Jis garuodamas išten kyla aukštyn, kur aušdamas, vėjų nešamas nupuola ant žemės, lietaus, arba sniegopavidale. Ūkininkai žino lietaus ir kitų oro atmainų svarbumą, nes javų užderėjims, ar jų prapuolims daug priklauso nuo oro įvairumo. Mažesnę vandens dalį gali rasti šuliniuose ir kudrose (*šoželkose*), iškur jis imamas naminiams reikalams. Tat vanduo yra netik paviršium žemės, bet taipgi ir jos gelmėje: turbūt, pati gamta taip gausiai mums vandens yra parūpinus, kad be jo negalima apseiti.

Pirmučiausia reikalingas mums vanduo atsigerti ir tam tikslui jis turi būti tyras ir sveikas, nes kitaip pakenktų sveikatai. Bet kai kurie sakosi, retai ir mažai tegeriā ir visgi neužtrokštā. Tokie težino, kad visokiuose valgiuose taipgi yra nemaža vandens, tad kas valgo, ypač skīstesnius valgius, tas gali ir nenorėti gerti.

Vandenį mēs vartojame netik gėrimui, netik virimui jame valgio, bet taipgi vandeniu prausiamės ir jame maudomės. Kas nesupranta, kaip tai pasidaro budriaus nusiprausus su šaltu vandeniu, ypač šiltose dienose? Vanduo netik kūną atgaivina, bet taipgi jį nuvalo. Todėl apsileidėliai, kurie retai tepiprausia, yra suskretę ir panykę. Vienok žmogaus sveikatai neužtenka su vandeniu prausti burną, galvą ir rankas; kas nori būti sveikas, tas privalo ir kitas savo kūno dalis su vandeniu plauti ir jas kuodažniau nusivalyti. Kitaip tariant, reikia mums vandenyje maudyties. Argi nematome, kaip tai paukščiai ir gyvuliai patįs iš savęs nekartą vandenį išviršaus vartoja ir su juo šlapinasi? Bet kad vanduo būtų mums išviršaus, kaip reik, naudingas, tai turime žinoti, kaip jame maudyties. Ne visi gydymu su vandeniu šalininkai vienokias vandens maudykles perša. Aš čia nurodysiu, kokis maudymosi būdas stovi arčiausia gamtos. O kas labiau yra sandaru su gamta, tas taipgi turi būti naudingiau ir sveikiau. Ir tame dalyke galime pasimokinti nuo bepročių sutvėrimų, nes jie klauso gamtos balso, nepaisydami netikusių prasimanymų. Galima neretai patėmyti, kad vasarą galvijai įsibreda į vandenį tik ligi pilvo ir jame nesiplukdo. Arkliai rudenį plauko tik varomi, bet greit suka į kraštą. Žąsīs irgi retai

nardo, bet maudydamosi pila ant savęs vandenį su snapu ir kaklu. Žmogus nėra vandens gyventoju, taigi ir jam gamtos nelemta vandenyje susyk ir ilgai visą kūną markinti. Tokis maudymosi nualsina kūną ir yra nesveikas. Mūsų kūnas išvien garuoja per odą, tat esant ligi kaklo, ar ligi pažastų vandenį, odos skylutės užsidaro, kūnas negali tuo tarpu vėdintis ir jis eina silpnyn. Ypač toks visiškas vandenįj markymosi kenkia, jeigu ilgokai jis prisitęsia. Šitoki maudymosi gidropatai (gydytojai su šaltu vandeniu) atmeta. Gerbiamasai Kneipas taikė šaltą vandenį prie kūno labai švelniu būdu. Trumpi atskirų kūno dalių mazgojimai, lengvi jų vandeniu palaistymai—tai kneipiškos maudynės. Kneipo išrastas maudyklės galima atlikti dar lengviaus ir geriaus, kaip tai esmi matęs kai-kuriuose užsienių gydyklose. O kas labiau prigimta, tas yra ir sveikiau. Tat kaip gi reikia tikru gamtišku būdu šaltam vandenįj maudyties?

Gamtišku būdu galima maudyties upėse, ežeruose ir tam-tikrose maudynėse, arba ir gyvenamose triobose. Smagiaus maudyties lauke ant oro, negu viduj. Maudyklės yra tos pačios, kur maudomasi saulėje ir ore. Vartojamos tam tikslui tynės (*vanės*) turi apie pusketvirtos pėdos ilgio, apie porą pėdų pločio ir apie vieną pėdą aukščio; vienam gale jos siauresnės ir žemesnės, antrame—aukštesnės ir platesnės. Gali jos būti medinės, arba skardinės. Vandens tynėje turi būti per 3—4 colius, kaip per plaštaką, aukščio. Didesniesiems įleidžiama vandens truputį daugiau, mažesniesiems mažiaus. Į taip prirengtą tynę reikia atsisėsti ir kojų letenas į vandenį įleisti, o įlenkti keliai yra pakilę aukštyn. Taip

tynėje pritūpus, reikia su rankomis išlengvo visą kūną plauties aplinkui per liemenį, pečius, strėnas, krūtinę, kojas, o kam patinka—taipgi nusiprausti veidą ir galvą nusiplauti. Vandenyje tursties 1—5 minutes šaltesnėse dienose, o šiltesnėse tokis maudynasis gali prasitęsti ligi 10 minučių. Daugiausiai karščio randasi aplink liemenį, todėl pasturgalis vandenįj mirkdams vėsina, o laistant su vandeniu kitus kūno sąnarius atskyrūm, odos skyelės nebuna susyk užkemšamos, tad vanduo tokiu būdu kūną gaivindams ir vėsindams, jam nieko nekenkia, bet atbulai—daug jį pastiprina. Šitoksai gamtiškasis maudynasis pilnai atstoja visus kneipiškuosius palaistymus ir nekartą esti už juos naudingesnis. Kaip Kneipas nepataria pasilaisčius šluostyties, taip ir šiuo būdu nusimaudžius nereikia šluostyties, bet galima su rankomis švelniai kūną braukyti ir taip ore vaikščioti, kol kūnas nenudžius. Tuomet galima patėmyti, kaip oda kaskartą darosi rausvesnė. Šitai elgianties, jokių persišaldymų negali atsitikti. Vanduo maudyklėje visuomet privalo būti šaltas, o ne šiltas. Žiemos gi metu, vieton plauties su vandeniu, yra naudinga trinties su sniegu. Maudyties geriausia atsikėlus išryto, nes tuomet pasilsėjęs kūnas yra stipresnis; bet kam patinka, tas naudingai gali nusimaudyti ir apievakariais. Stipresnieji maudosi vasarą kasdien, o silpnesnieji, ypač šaltesnėse dienose, tik kas kelintą dieną. Kaip kas prijaučia geriaus, taip tedaro: gamtos balsas ir čia geriausiai pataria. Aukščiau aprašytoji tynė maža teuzima vietos, neperdaugiausia reikalauja vandens, todėl liuosai galima ją laikytės kambaryj po lova ir reikale joje nusimaudyti. Yra taipgi vaistų sankrovose ir gūminių tam

tikrų suriečiamų tynių. Visokiems nukeipėliams, paliėgėliams, karščio ir slogų kankinamiems, toksai prigimtu būdu vandens vartojims yra neapsakomai sveika. Neminiu čia apie kitas įvairias ligas, kurių yra begalės. Bet kuomet visas kūnas eina sveikyn, tada ir visoki jo paliegimai turi nykti ir kraustyties lauk, nes visi sąnariai nuo kits kito priklauso.

Dar galima maudyties ir Lietuje. Tegu kas pabando maudyklėse nusirėdęs koki pusvalandį belijant pavaikščioti, tuomet pamatys, kaip tai yra sveika ir smagu gamtos įrankiais naudoties.

Taigi, užėjus reikalui, jieškokime sveikatos saulės galybėje, tyrame ore ir gamtiškose vandens maudynėse.

4. Žemė.

Žemė ir vanduo yra du tikru bičiuliu, kuriuodu be kits kito neapseina: žemė vandenį palaiko, o vanduo žemę drėkina. Žemė-motinėlė mus maitina ir vislab, kas mums reikalinga, pristato. Rodos, dirbdami aplaistome nesykį žemę savo prakaitu, bet ji mums užtai gausiai atlygina. Augina įvairius javus, vaisius, medžius, gyvus ir negyvus, mūsų naujai paskirtus, sutvėrimus. Ale ir žmogaus kūnas sutvertas ne iš ko kito, tik iš žemės, iš molio gabalo. Ir žmogui pasimirus, jo kūnas pavirsta vėl į žemę, į dulkes, iš kurios jis yra paimtas. Tat matome, kad žemė ir žmogaus kūnas yra tarp savęs artimi. O kad taip, tai, turbūt, žemė ir mūsų sveikatai naudinga. Ir be juoko, su žemės pagalba galima nesykį išvartyti iš kūno biauariausią ligą. Juk

prisieina mums nesykį matyti, kaip tai beragės ir šunes karštose dienose, prasiraušę žemėj duobutes, jose atsigulę vėsinasi. Turbūt, žemė jiems pagelbti nuo karščio, traukdama jį lauk. Taipgi ir vištos, knizdamosi daržuose, jieško žemėje prasivėsinimo. Vis tai reiškia, kad žemė prigimtu būdu traukia iš kūno nereikalingą karštį, o drauge su juo ir sudėgusią kūno medžiagą. Supranta gerą žemės įtekme kaimo žmonės, kurie daugėl kartų ant gyvulių ir ant savęs nuo karščio ligų ją vartoja.

Žemė yra nevienoda: molis, juodžemis, smiltis ir t. t. Kaip vaistas, geriausiai tinka molis. Ir kaip jį vartoti? Štai reikia molio praskiesti su šaltu vandeniu, gerai išmaišyti ir su taja tėsła tepti sopančiasias vietas. Galima taipgi su molio tėsła ištepti atsakančio didumo retą (*skįstą*) skudurą, kuri reikia dėti ant žaizdų ir šiaip-jau skaudomų vietų. Šitai pritaisytas molis smarkiai traukia iš kūno nereikalingą karštį ir mažina sopulius. Maudanties saulės, oro ir vandens maudyklėse, galima kur skauda, su moliu apsitepti ir taip vaikščioti, kol jis neišdžius ir nenubirs. Arba, jeigu molis dedams ant kūno su skuduru, tuomet parankiausia tai atlikti einant gult. Uždėtasai su moliu skuduras gali būt 1—2 valandi, kol nepasidarys jis karštas, arba kol visai neišdžius. Šitokiu būdu žemė yra pritaikoma tik prie atskirų kūno dalių, bet taipgi galima žemėje ir maudyties.

Ir kas čia per išgalvojimas, kaip tai žemėje gali maudyties?—paklaus nevienas. Taip, ištikro galima kartais, nelyginant, kaip višta, žemėje knisties. Juk kaimiečiai žino, kaip tai perkūnui nutrenkus žmogų, jį užkasa ligi pažastų, ar ligi kaklo žemėje.

Gydytojai draudžia šitaip daryt, bet, turbūt, kartais toks gaivinimo būdas pagelbi, kad taip daroma. Rodos, kasti į žemę nors nutrenktą, bet visgi dar rasi gyvą žmogų yra negera. Juk tokiam priepuolyje galima gelbėti nutrenktąjį daug prastesniu ir švelnesniu būdu. Taigi nelaimingąjį nurėdytą reikia paguldyt ant vėsios žemės ir išviršaus apžerti jį taipgi su žeme, tai ir užtenka. Šitokiū būdu gali maudyties žemėje ir šiaip-jau paliegėliai. Maudomasi-gi žemėje tase-pat maudynėse, kur įtaisytos saulės, oro ir vandens maudynės. Tam tikslui yra parūpinta maudynėse krūva smilčių, kuriose ligoniai gali, kiek patinkama, rausyties, knisties. Tokios žemės maudynės traukia iš kūno karštį ir jį gaivina, todėl jos tinka gerai nuo kūno nesivaldymo ir taipgi nuo odos ligų ir vidurinės slogos. Vasaros metu ant plikos žemės gulėti, arba sėdėti taipgi yra sveika ir nieko nekenkia. Šieji gydymaisi su moliu ir žemės maudynėmis atstoja kneipiškuosius vyniojimosi su padrėkintomis vandenyj drobulėmis. Kun. Kneipas pataria dažnai basam vaikščioti; matyti, kad ir jis žemės vertę, kaipo vaistą, pripažįsta. Vokiečių kalboje yra tam-tikrų knygų, mokinančių, kaip gydyties su moliu ir kaip žemėje maudyties. Žemės maudynes pats esmi matęs Jungborne, Prūsų žemėje, Magdeburgo apiegardoje, bet tokių gydymosi būdų yra daug ir kitose šalyse. Taigi ir męs neniekinkime mūsų brangios žemelės, ją mylėkime ir reikale jieškokime joje kūno sveikatos.

Aukščiau aprašytosios gamtiškos maudynės: saulės, oro, vandens ir žemės—yra rengiamos Lietuvoje, gražioje, šale pušynėlio, vietoje, ant Nemuno

krašto, apie porą varstų žemiau Vilkijos, Kretkampio dvare, ir jas, kas norės, galės šią vasarą pamatyti.

5. Valgis ir gėrimas.

Palaikymui kūno gyvybės reikalingas valgis ir gėrimas: tai jam prigimta. Kaip visoki augalai traukia sau iš žemės maistą, taip ir žmogus nuo alkanumo ir troškimo ginasi valgiu ir gėrimu. Dažnai klausiama, ką valgyt ir ką gert, kad būti sveikam ir ilgai gyvent? Šitai pirmutiniu ir nuolatinu žmogaus maistu yra oras. Todėl pirm-visko pridera rūpinties kvėpuoti sveiką, tyrą orą, be kurio ir geriausias maistas mažai ką tegelbės. Bet valgis ir gėrimas daro taipgi didelę kūnui įtekmę. Kasdien savo kūną drūtiname, valgydami, gerdami; kitaip nestengtumėm dirbti. Taigi geistina būtų žinoti, kas sveika, o kas nesveika valgyt ir gert?

Sveikiausias valgis yra tas, kuris stovi arčiausia gamtos ir kuriame mažiausia netikusią žmogaus prasimanymų. Kaimo žmonės yra tame dalyke laimingesni už miesto gyventojus. Jų valgis prastas, bet drūtas ir sveikas, o miestiečiai, bedarkydami valgomus daiktus kenksmingais pridėkiais, daro nuoskaudą savo sveikatai. Valgiai yra įvairūs: iš vaisių, daržovių, pieno, mėsos ir t. t. Paskutiniu laiku labai patariama valgyt visokios rūšies riešutus ir kai-kuriose užsienių gamtos būdu gydyklose riešutų valgis užima kuo-ne pirmą vietą. Ir, beabejo, riešutai yra valgis sveikas ir drūtas, todėl jis labai tinka paliegėlių maistui. Kurie neturi su kuo

riešutų branduolius sukramtyt, tie gali juos susimalti tam-tikruose, su ranka sukamuose, malūneliuose. Priderėtų veisti, kur galima, riešutų medžiai, kad reikale būtų galima jų vaisių turėti. Visokios uogos, kaipo tai: žemuogės, broškės laukinės ir čiepytos, avietės, mėlynės, bruknės ir t. t. yra labai geras ir sveikas valgis. Saldesnes jų naudingiausia valgyt žalias, nevirtas; o jeigu iš uogų daroma košė, ar sunkiamos sultys, tuomet reikia žiūrėti, kad jų nesudarkius persaldymu. Reiktų kuodaugiausiai veisti mums bent naminių uogų: vyšnių, agrastų, vynuogių, švoklių, serbentų ir t. t., kurios žmogaus sveikatai labai pravartu. Visokios veislės vaisiai turi neapsakomą valgime vertę. Pats jų kvėpėjimas ir skanumas giria savo naudingumą. Mūsų krašte auga slyvos, obuoliai ir kriaušės (*grūšės*), pietų-gi šalyse apelsinai, citrinos, morelės ir t. t. Vaisius mėgsta sveiki ir ligoniai. Geriausia valgyt juos žalius, o jeigu jų žievė plonytė ir švelni, tai nereik jų nė lupti. Žiemos laikui vaisiai yra džiovinami. Vaisių vertę gana gerai supranta ir Lietuviai, kurie kaskartą daugiau veisiasi sodų. Ir ištikro, žemės plotai, apodintieji vaisių medžiais, turi atnešti didesnę naudą, negu užsėtieji javais. Bet ir javai valgiui reikalingi. Iš rugių ir kviečių kepama duona. Duona kvietinė gardesnė už ruginę. Duona sveikesnė rūpi, iš stambesnių miltų, negu labai poniškas pyragas. Bet duona neprivalo būti perrūkšti, kaip tai neviena mūsų šeiminklių kepa. Iš avižų yra daromas kisielius, kuris yra sveikas valgis. Žirniai ir pupos taipgi sotingas, drūtas valgis. Visokios daržovės žmogaus sveikatai labai tinka. Morkos, grūčkai, agurkai, batviniai, svogūnai, salotos, kopūstai ir t. t., tai pa-

prastieji ir gerieji valgiai. Vienus jų galima valgyt žalius, kitus gi reikia virt. Prie kasdieninio valgio priguli bulvės, kurių yra geresnės ir prastesnės veislės. Geriausios bulvės miltingos. Pienas saldus ir rūgęs yra sveikas ir sotingas valgis. Saldų pieną galima valgyt žalią, arba pašildytą. Bet nereikia pieno virinti, užtenka jį pašildyti. Grietinė, sūris ir sviestas taipgi geri valgiai. Tik sūris ir sviestas neprivalo būti sūrus. Kiaušinius galima naudingai valgyt. Žuvis gerai drūtina. Mėsa jautiena, paukštiena ir žvėriena vertesnė už kiaulieną. Neriebi geresnė už riebią. Sunkiai dirbantieji gali valgyt daugiau mėsos, o kurie mažai tekruta ir dažniausiai sėdi, tiems verčiau maitinties daugiausiai bemėsiais valgiais. Ligoniams mėsa taipgi nevisada tinka. Ligonbučiuose paprastai nedaug teduodama mėsiskų valgių, o kai-kuriuose ir visai neduodama. Iš to išeina, kad išmintingi gavėjimai, ypač prisilaikymai nuo mėsiskų valgių, nieko sveikatai nekenkia, atbulai, kūnas ir dūšia pertai darosi budresni. Dargi yra tokių, vegetarus vadinamų, kurie niekad mėsos neragauja, o vienok jie yra sveiki, pastengia atlikti savo darbą ir rečiau serga. Pertankus ir pervirš mėsos vartojimas veiksmiai kenkia sveikatai ir nekartą žmogų apsirgina, ypač kuomet mėsa yra niekai, ar sugedus. Tat iš bėdos galima apseiti ir be mėsos. Vaisiai, daržovės, duona ir pieniškieji valgiai visai gali atstoti mėsą. Ypač per kaitras mėsos priderėtų valgyt kuomažiausia. Visoki valgiai privalo būti neperrūkštus ir nepersūrus. Sūriai ir rūkščiai, apskritai, mėgsta tie, ką ruko, arba geria; tad matyt, kad toki erzinimai sveikai skonei netinka. Perriebus valgiai taipgi nesveika, ypač tiems, kurie

nesunkiai dirba. Valgyt užtenka trissyk per dieną. Rankų darbininkai gali dar pridėt ilgose dienose ir pavakarius. Kad valgis būtų naudingas, tai reikia jį gerai sukramtyti.

O ką gi gerti? Tyras vandenėlis, kurį gamta mums visur gausiai parūpina, yra sveikiausias gėrimas. Vanduo geriausiai gesina troškimą. Alus, ypač toks kurį pas mus parduoda, nepagiriamas gėrimas. Ir kad mūsų alinės subankrutuotų, tai nevertėtų jų gailėtis. O ką apie visokios rūšies degtines, šnapsus, tai tikrai jie nesvietiški gėrimai. Toki daktai privalytų stovėti vaistinėse (aptiekose), o ne atvirose krautuvėse žmonių sveikatos naikinimui ir varimui jų į nelaimes ir bėdas. Tyrą vyną, ypač sergant, naudinga gerti. Bet kur jo gero šiandie gaut, kad šioje gadynėje viskas padirbama. Ale be pirktinio vyno galima apseiti. Galima pasidaryt vyną naminių iš uogų ir vaisių, arba iš medaus midų. Kaitriose dienose galima gesinti troškulį su namine gira, arba vaisiniu vandeniū. Taipgi gerai vėsina vanduo, pramieštas su citrinos, arba uogų sultimis. Kas nori pasekmingai gydyties, tas privalo mesti gėręs visokius svaiginančius gėralus.

Pirktinė kava ir arbata mūsų sveikatai netinka. Jeigu be to nenorime apseiti, tai tebunie kava iš salyklo, ar šiaip jau iš miežių, kviečių, gilių, o arbata iš žemuogių lapų. Tokią prastą, bet sveiką kavą, ar arbatą galima gerti per pusę su pienu. Tik saldyt reik nedaug, nes cukrus nėra valgis, tik pridėckas prie jo. Iš Prūsų gabenamoji sacharina yra niekai. Vely apseiti visiškai be cukraus, negu su kenksmingais niekniekais saldyti.

Drabužis ir avalynė.

Nuo oro įtekmės apsaugojame savo kūną tinkamu drabužiu, kojas gi avalyne. Gyvuliai gamtos apvilkti su plaukuotu, ar vilnuotu kailiu, paukščiai su plunksnomis, o išmintingasai sutvėrimas turi pats sau apsilvilkimą pasidirbti. Suprantama, kad šaltame laike reikalingas drabužis šiltesnis, o kuomet šilta, užtenka lengvai apsitaistyti. Žmogui su drabužiu ir avalyne reikia taikyties prie oro įvairumo. Drabužis palaiko kūne reikalingą šilumą, beto jis neprivalo kliudyti odai liuosai garuoti, kitaip pakentų sveikatai. Todėl svarbu žinoti, kokis mums tinka drabužis ir avalynė, kad būtumėm sveiki.

Pirm visko reikia tēmyti, iš ko ir kaip daryti drabužiams medžiaga. Apatiniai drabužiai, apskritai, būna marškoniai, viršutiniai gi vilnoniai, kartuviniai, arba ir šilkiniai. Taigi marškiniams ir kitiems skalbiniams labai tinka lininė, storoka ir reta drobė, vadinama kneipiška. Ji dažniausia yra keturnytė, tyčia išausta retai, su akutėmis, kad per tokius marškinius kūnas galėtų lengvai vėdinties. Yra taipgi ir dvinyčių tokių retų audimų. Lietuviškoji drobė, ypač, taip vadinamoji, apyverpinė, daug geriaus tinka marškiniams, negu pirktinė plona drobė, dirbama fabrikuose. Būtų naudinga, kad kas Lietuvoj užvestų verpimo ir kneipiškų drobių audimo dirbtuves. Naminių audeklų įtaisai yra ir Lenkijoje, kaipo tai Stanislavove, Varšavos gub. Tiejį kaimo pabirkai duoda vietiniams gyventojams nemaža pelno ir ten nereikia iškitur audimų gabenties. Ne-

ploni ir retai išausti bovelniniai audeklai taipgi nepeikiami, nes jie yra minkštesni už lininius. Iš tokių baltų, ar margų audimų galima pasisindinti vasarai ir viršutinį apvarkalą, kaipo trinyčius, kelnes, jopkes ir t. t. Lietuvoje geras vilnonis audimas yra milas. Jis yra drutas, šiltas ir daug vertesnis už niekus pirktinę gelumbę. Milą apvelta ir gražiai nudažytą sunku atkirti nuo pirktinio korto. Todėl kiekvienas Lietuvis turi milinę sermėgą, kuri yra tautišku jo rūbu. Audžiami Lietuvaičių plonesni vilnoniai audeklai, arba pusvilnoniai išeiginiams trinyčiams ir t. t. yra gražūs ir geri. Namie austi andarokai taipgi drutesni ir dailesni už bilekokius pirktinius. Tik gaila, kad šieandie ir Lietuvoje kaskartą daugiau galima patėmyti drabužių pirktinių, o namų darbas eina iš mados. Džukuose dar ir vilnonės skepetos yra namie audžiamos, taipgi ir milinės jekės ten tebedėvimos, o zanavykaitės ir kapiškės kaskartą labiaus mėgsta puošties drabužiais, ne savo rankomis austais. Šilkiniai drabužiai yra brangūs ir nedrūti, todėl juos reikia palikti ponioms ir ponams. Žiemos metu kailiniai drabužiai gerai apgina žmogų nuo šalčio.

Kad drabužis būtų tikrai geras, tai neištenka tinkamos jam medžiagos, bet taipgi privalo jis būti žmoniškai pasiūtas kad tiktų kūnui ir būtų jam sveika. Čia daug pridirba jeibių (iškadų) madų varinėjimas. Išgalvos kas siaurus, ankštus rūbus, tai ir kiti tą madą seka. Reikia žinoti, kad kūnas privalo būti pridengtas su drabužiu liuosai, todėl negalima jo saviškai varžyti, kitaip kraujas paliautų kūne vienodai skirstyties ir iš to išeitų nesveikata. Miestų panaitės yra išblyškusios rasi ne dėl kito ko,

tik kad save nesvietiškai varžosi. Argi tai ne kvailumas patį save daryties ir ligų jieškoti? Ypač kūnui netinka sudarkytas drabužis, kuomet dirbama.

Galvos aprėdalas, tai vyrams kepurė, muginė, skrybėlė; moterims-gi skepeta, arba skrybėlaitė. Kuomet neperšilta ir neperšalta—sveika vaikščioti vienplaukiui, nes juk galva užtektinai gamtos pridengta plaukais. Ypač sunkiai dirbant pravartu nusiimti kepurę, ar nusigobti skepetą, anot Lietuvių pasakos: „dirba be kepurės“. Žiemą per šaltį neprošali ir pirštines, o vasarą jos reikalingos tik madoms varinėti.

Auklės (pančekos) sveikesnės yra lininės, arba bovelninės, negu vilnonės. Vilnonės prisisunkusios prakaito jį ilgai savyje palaiko, pertai darosi kojoms šalta. Bet ir marškonės auklės privalo būti storokos, retai megstos, kitaip sakant, prasivėdinamos.

Daugumas nešioja žiemą ant kaklo šaliką. Per didelius šalčius ir vėjus jis neprošali, bet jeigu oras lengvas, tuomet šalikas dėvėti nesveika, nes sutraukia per daug karščio į kaklą. Apskritai, kaklas turi būti liuosai orui prieinamas, todėl nesveika dėvėti storas, plačias, aukštas ir stangias apikaklaites, kokias dažniausiai nešioja miestiečiai. Ypač kenkia kaklui apikaklaitės ne drobinės, bet gūminės, nes per tokias nepereina oras.

Avalynės medžiaga, tai šikšna; vasariniai gi čeverykai daromi yra taipgi iš tam-tikro audimo. Čebatai turėtų būti retai dėvimi, nes jie, apkaupdami visą koją, kuone ligi kelių, neprileidžia jai prigulinti vėdinties ir dėlto kojai nesveika. Kas išvien avi čebatus, to kojos būva dažnai šaltos ir pabalusios. Kur-kas sveikesni kamašai ir čeverykai, jeigu

yra ruimingi. Su avalyne taipgi nemaž madų varinėjama ir pertai sau kenkiama. Mano atminime buvo mada, kad čebatai ir čeverykai būtų su plačiais galais, ir kiekvienas tuo gėrėjosi. Dabar užėjo visai atbula smailų galų mada. Tad čebatai ir ševerykai iš pryšakio taip susiaurinti, kad ten pirštai tik ant kits kito suvaryti gali išsitekti. Ir kaipgi gali kojai būti sveika tokioj avalynėj, arba, teisingiaus tariant, spąstuose. Nors koja bus nutrinta, pūslėta, tai niekis, by tik madą pavijus! Na tai kur čia protas? Labai sveika kojai Kneipo peršamieji sandalai, kurie užtektinai prileidžia prie odos oro ir yra lengvi avėti. Vasaros metu pilnai gali jie atstoti kamašus ir čeverykus, juo labiau, kad sandalai pigiaus atseina. Tokių avalinių matyt jau ir Kauno krautuvėse. Kurpės ir šliurės, kasdieninės Lietuvių avalynės, nepeiktinos. Jos kojos nespaudžia, todėl jai nekenkia. Taipgi mūsų senukų vyžos smagios nešioti. Pagalios reikia neužsimiršti, kad vasarą, kur galima, sveikiausia vaikščioti basam. Ypač patariama dažnai vaikščioti basiems tiems, kurių kojos šaltos.

7. Darbas ir posilsys.

Kaip paukščiui skirta lakioti, taip žmogui reikia dirbti. Darbas yra visos žmonijos likimas. Sakoma: kas nedirba, tenevalgo. O kad be valgio apseiti nieks negali, todėl ir dirbti visiems reikia. Dirbti žmogui yra prigimta, taigi išmintingas darbas išeina jam į sveikatą. Dykaduoniai-gi yra paniekinami.

Darbas yra dvejopas: viens rankų, kits galvos darbas. Rankų darbus atlieka ūkininkai, pabrinkantai ir kitoki rankpelniai, o su galva dirba mokytojai, rašytojai ir t. t. Rankų darbas yra prastesnis ir švelnesnis: pirmasis reikalauja daugiau vieko, antrasai daugiau gudrumo. Sunkų darbą reikia dirbti išmintingai, kad nepasigadinus, ar nepatrūkus, kaip tai net ir dažnai atsitinka persunkiai ką keliant, ar nešant. Kiekvienas tedirba tiek, kiek įstengia, tuomet savo sveikatos nepagadys ir daugiau nudirbs.

Sušilus nesveika susyk daug gerti, užtenka mažais gurkšniais save vėsinti. Rankų darbininkai nesykį pavydi ponams jų lengvos duonos, manydami, kad dirbti su galva, tai ne darbas, tik pramoga. Bet netaip yra. Galvos darbas yra nelengvas, ypač kuomet mintis būna drūčiai įtemptos. Nevienys mokiniys malonėtų arti, arba pianti, jeigu kits tuo tarpu galėtų jo darbą atlikti. Pagalios kiekvienam toks darbas lengvesnis, kuris jam patinka. Stipriems, drūtiems žmonėms geriau tinka sunkesnis rankų, ar galvos darbas, o silpnučiams šioks-toks knyburavimas su rankomis, arba lengvas galvos darbelis. Kas dirba su rankomis, tas dažniausia kruta, savo kūną miklindamas, ir tai jam yra sveika. Dirbantieji su galva, apskritai, daug sėdi, o kūnui ilgai ant vietos būti nesveika. Taigi galvos darbininkai, tai suprazdanai, eina pasivaikščioti, norėdami tuo prasivedinimu atlyginti sėdėjimą. Bet tokiems poneliams pravartu būtų netik prasivaikščioti, ale taipgi kapti malkas, keletą pradalgių nuvaryti, ar su spatu sode kasinėti, kad sustyres jų kūnas daugiau prasingantytų. Galvos darbininkai, negalėdami išeiti pasivaikščioti, taipgi ir namie gimnastikuojasi, vi-

saip kraipydamiesi ir sukinėdamiesi, ar sunkokus geležgalius kilnodami. Iš to matyt, kad rankų darbas niekam nekenkia, bet, priešingai, jis yra sveikatai naudingas.

Bet žmogus negali išvien dirbti; po darbo jam reikalinga pasilsėti. Juk ir arklys, sunkiai vežęs, turi silsėtis. Posilsys viens yra trumpas atsikvėp- telėjimas ir kits ilgesnis ir tikresnis, kuris apsireiš- kia miegu. Apskritai, dirbama dieną, o miegama nakčia: tokia yra gamtos tvarka. Todėl neprotingai elgiasi tie, kurie nori naktį paversti diena. Naktį jie triūsia, žaidžia, o dieną ilsis. Toks elgimosi yra tai gamtos teisių griovimas. Ypač ponai pratę yra šitą ligi išnaktų knyburuoti, dulpšti, o išryto ilgai miegoti. Kas nakčia gerai neišsimeiga, to dieną prastas darbas. Sveikam žmogui užtenka miegot 6—7 va- landas, o paliegėliai ir vaikai gali ilgiau silsėtis. Sveikiausia anksti vakare eit gult ir anksti rytą kelt. Sunkiai dirbantiems nekenkia ir po piet per- pietės prisnūsti. Juk ir gyvulėliai priėdę sugula. Tik pavalgusiems skanius riebius ir gausius pietus, ar vakarienę, o pietus dar su svaiginančiais gėri- mais, nepatariama tuoj eit miego, nes tuomet karš- toka galva dar labiaus įkaistų ir potam ji būtų sunki. Juk sveika tuomet, kai galvai šalta, kojoms šilta ir pilvui alkana.

Miego gerumas daug priklauso nuo sveikos pa- talinės. Plunksninės pagalvės žinovų negiriamos, nes jos nemaž kaitina galvą ir bereikalo traukia į ją kraują. Taipgi reikėtų apseiti be patalų ir patalaičių, kurie bereikalo kūną lepina. Pagalvės ir šiaudinės esančios sveikos ir parankios ilsėtis, kuomet jos prikimštos smulkaus šieno, šiaudų, arba išvalytų

gyvulių plaukų. Sveikiausia klovėti vatinė lengva kaldra; arba marškonė dvikartė. Užvalkalai privalo būti neperploni ir retai išausti, kad lengvai jie vėdintųsi. Lovos gali būti geležinės, arba medinės. Vaikus negera drauge vienoje krūvoje guldyti. Reikia pra- tinties daugiausia miegot ant dešiniojo šono, nes gulint ant kairiojo, kai-kuriems širdis ima tvaksėti. Kas išvakaro ilgai neužmiega, tam patariama pote- rius kalbėti, tuomet atmintis ilsta ir ima miegas.

Nedėldieniai ir šventės taipgi posilsiui reika- lingi. Kai-kurių neišmanėlių norėta panaikinti šven- tos dienos, kad tuo darbo laiką pratęsus, bet pasi- rodė, kad be paliovos dirbant, mažiau atliekama, negu kartkartėmis ištisas dienas pasilsėjus. Iš to aišku, kad žmogui negalima nieko geresnio išgal- voti užtai, kaip Dievo yra sutvarkyta.

Prie posilsio taipgi turi būti ramu. Kai-kurie nemoka išlaikyti saiko linksmybėje, ar nuliūdime, tai yra nesveika. Neseniai laikraščiai pranešė, kaip vienas žydas išlošęs per lioteriją didį pinigų pluoštą, iš didelio džiauksmo ūmai pasimirė. Vėl kita Lietu- vos žydė, išvydusi baisiai sužeistą savo sūnų, grį- žusį iš karo su Japonais, iš didelio nuliūdimo išėjo iš galvos. Todėl laimėje, ar nelaimėje nereikia atsi- duoti begaliniui džiauksmui, arba nuliūdumui, bet tokiuose atsitikimuose pridera save valdyti. Pridė- rančios ramybės palaikymui daug pagelbti tvirtas tikėjimas ir sveiki dirksniai. Tad baisūs piktumai. žudymai kitų, ar paties savęs, dažniausia atsitinka tarpe mažatikių, ar dirksnialige kankinamųjų. To- kiems reikia gydyti dūšią ir kūną, anot rymiečių kalbos: „mens sana in corpore sano (sveikas pro- tas sveikame kūne)*“.

TURINYS.

	Pusl.
Prakalba.	3
Įžanga.	5
1. Saulė.	8
2. Oras.	11
3. Vanduo.	14
4. Žemė.	18
5. Valgis ir gėrimas.	21
6. Drabužis ir avalynė.	25
7. Darbas ir posilsys.	28

