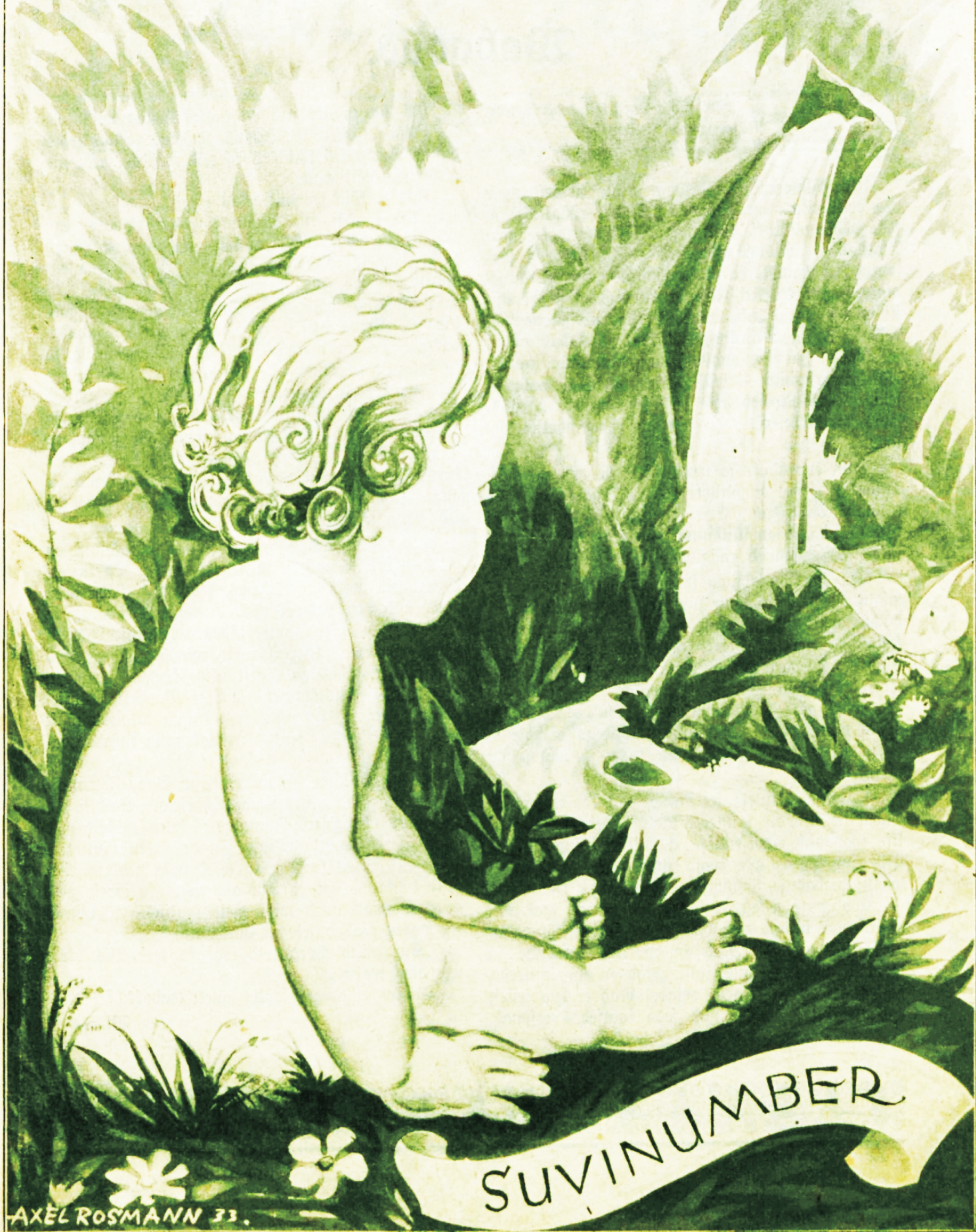


MEIE AEG



AXEL ROSMANN 33.

SUVINUMBER



Wabadus.

„Kui müüd Poeg teid wabaks teeb, siis olete teie õieti wabad.“

Joh. 8, 36.

Üks kõlawamaid lööbõnu, mille poolest meie aeg eriti rikas, on wabadus. Sellest räägitakse ja selle poole püütakse kõikjal. Sellele lauldakse isegi kiidulaulu. Mis ei ohwerdata kõik selleks, et saawutada wabadust, et siis wabaduse lipu all kergemalt hingata! Kui palju warandusi ja noori elusid on häwitatud juba minewikus wabaduse eest wõideldes. — Sgalt ajaloo leheküljelt peegeldub wastu see püüde. Ja mis ongi ajalugu muud kui alaline wõitlus ja püüed — püüed paremuslele ja wabadusele. Ka tänapäew pole see püüde weel raugenud, waid kestab edasi. Ta kannab permanentset iseloomu.

Püüde wabaduse ja walguse poole ei peitu üksi inimeses — see on uniuersaalne. Sga loodolewus kannab seda endas. Eriti kujukalt ilmutawad seda linnud, et nad on sündinud wabaduseks. Ka waatlused ja kogemused räägivad selle kasuks.

New-York'i sadamasse on püstitatud hiigelmonument — wabaduse sümbol. Üleskirutatud käes hoiab ta tõrwikut, mille walgus paistab müüride kaugusele merele. Sõjetei lendawad merel ekslewad rändlindude parwed selle walguse poole, lootes sealt leida wiist oma ottingute lõppsihti. — Hommikul aga wõib neid näha monumendi all hullkade wiisi maas lamawat — murdunud tiibadega ja purustatud liikmetega. Missugune kurb ja wapustaw pilt! —

Uga kas ei tuleta see meelde paljude teadmatut wabadust otstiwate inimeste saatust meie ajal? Sellise wabaduse taotlemisel ei hukkugi inimesi mitte üksti kümnete kaupa, waid tuhanded — põrgates wastu wabaduse sümboli — warisewad kuristikku.

Soolimata sellest, et kõikjal on praegu igal ajal walitsemas üldine wabadus, ei ole juurem hull inimesi siiski wabad. Nad on parteide, masinate ja awaliku arwamise mõju all. Nad on oma murede, kaldumuste ning kirgede orjad. Nad ei leia sellest väljapääsuteed, ehkki nad jeda igatjedes otstiwad.

Üks tee ja üks uks on siiski olemas, mis tõelisse wabadusse wiib: Jeesus, Kristus. Manitsejedes hüüab Ta: „Kui müüd Poeg teid wabaks teeb, siis olete teie õieti wabad.“

Kas ei kõla see kõikidele? —

Meie ei wõi end ise kunagi „õieti wabaks“ ega õnnelikuks teha. Meie ei saa oma inimliku jõuga kuigi kaugele ega kuigi kõrgele. Meie olome kui abitud wangid selle maailma juures wanglas. Minult Kristus wõib meie kõitwaid ahelaid purustada — Tema üksi wõib awada meile uste wabadusse. Ta on wõimas ka lootusetult seotuid ja koormatud päästma. Ta on julgus ja jõud argadele, wari ja kaitse nõrkadele. Rahkel toonil hüüab Ta: „Tulge minu juure kõik, kes teie waewatud ja koormatud olete — ja mina tahan teile hingamist saata.“ (Matt. 11, 28.) Kui järgneme sellele üleskutsele — alandades end täiesti Tema tahtmise alla — omame ka töötatud wabaduse — wabaduse selle sõna tõsisel mõttes.

Üks tähtsamaid tõsi wabaduse eeltingimusi on usk — usk Jumalasse ja Ta wõimusse. On täiesti õigustatud ütetus: „Rahwas, kes tahab waba olla, peab uskuma; rahwas, kes ei taha uskuda, peab teenima.“ — See ütetus tõdenes kujukalt Israeli rahwa juures. Kui Israeli rahwas pööras end Jumala käskudest ja õigest usust kõrwale, pidi ta karistuseks seitsekümmend aastat Baabelis sulajepõlmes elama. Ja alles siis, kui ta ilmutas tõsi kahetsust ja usku, kinkis Jumal talle uuesti wabaduse.

Ka meie elame tänapäew nagu Baabeli wangipõlmes, ja seda mitte ilma põhjuseta. Kas ei ole raugenud meiegi usk Jumalasse? Kas ei kõla otse meile need Jeesuse tõsi sõnad: „Kui Inimese Poeg tuleb, kas tema usku leiab maa pealt?“ Minult tõsi ne usk ja Jumala tahtmise järele elamine wõiwad meid wiia meie igatjeste lõppsihile — wastu wabadusele ja õnnelisele.

„Kui müüd Poeg teid wabaks teeb, siis olete teie õieti wabad.“

Ka kes ei tahaks saada „õieti wabaks“? —

W. J.



Meie Aeg

4. aastakäit.

Pidage aega talliks!

Nr. 7.

Õige tarkus.

Kaldumus tõsta inimtarkest kõrgemale ajmele, kui see temale tõeliktult kuulub, on üks meie aegseid üldiseid pabesid. Paljud püüavad Looja ja tema kätetöö üle otustada nende eneste puuduliku teadmijega; nende püüetel ei ole aga seepärast kehtvat püsi, et need ei põhjene õigetel alustel. Loodus, õieti waadelduna, õpetab meid tunda Loojat.

Jumalat tunda on kõige tõeliku kasvatusel ja õiguse tarkuse alus. See ühenda võib meid muuta Jumala iseloomu sarnaseks. Iseloomu õilistamine, elupuhutus, tublidus teenimises ja õigetest põhimõtetest kinnipidamine, kõik see oleneb õigest jumalatundmisest ära.

Loodusest, nagu see praegu on, saame veel ainult nõrga mõiste sellest ilust, mis ehtis maad loomisel. Patulangemise järeldujel on kogu maapind moonutatud ja tema algiku hävitatud. Kuid siiski on veel nii mõndagi ilusat järele jäänud. Loodus tõendab meile veel täna, et on olemas üks, kes lõppemata võimult ja otjata hädusest ja armastusest, kes on loonud maailma ja tema täiuse, täites seda eluga ja õnnelikkusega. Nõgi oma moonutatud olukorras avaldavad kõik loodasjad oma Mgataja juurust. Ükskõik, kuhu me ka end pööraks, kõikjal võime kuulda Jumala häält ja tema häduse tõendus.

Mlates piksemürinaga ja merekohinaga kuni rõõmulauludeni linnikestelt, mis täidavad metsi muusikaga, avaldavad kõik hääled kiitust oma Loo-

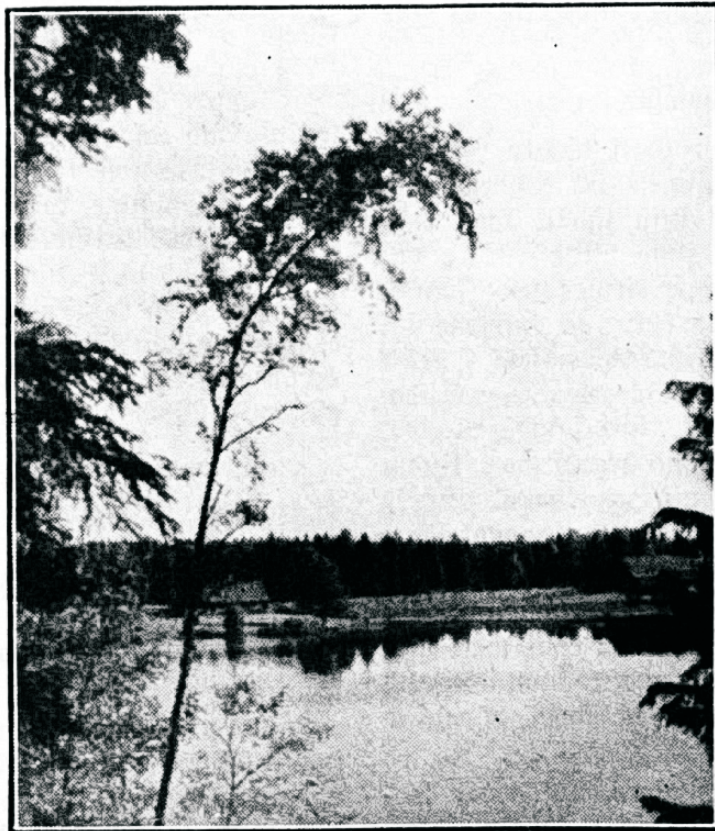
jale. Maaker, meri ja taevalaotus oma mitmejulguses wärwidekülluses, millised kas järjus wastolus üksteisega seisavad või ilusas harmoonias kokku sulawad, ilmutawad tema au.

Ngawesed mäetipud jutustawad meile tema võimust. Puid, milliste ladwad päikese paistel õõtsuwad ja lilled nende õrnas ilus juhivad meie mõtteid Loojale. Koor haljas muru, mis katab maapinda, jutustab meile Jumala hoolitusest oma loodolewuste eest. Ka maa ja merejügewused jutustawad tema warandusest. Tema, kes on peitnud pärlid ookeani põhja ja kalliskiwid kaljude alla, armastab ilu. Taewapiiril tõusew päikene kujutab teda, kes on kõikide asjade elu ja walgus. Kõik ilu ja auikkus, mis maad ehib ja õhuruumi walgustab, kõneleb meile Jumalast.

Õiklik Jumal.

See suur wägi, mis kogu looduses tegutsseb, ja kõik asjad ülal peab,

ei ole mitte, nagu teda mõni teadlane ette kujutab, kõigist läbitungiw põhimõte, üks kõiki tegevusse panew energia. Jumal on waim, kuid ta on siiski ka isiklik olemus, sest ta on end sellisena ilmutanud. „Mga Jehowa Jumal on tõde ise, tema on üks elaw Jumal ja igawene kuningas... Jumalad, kes ei ole taewast ega maad teinud, kadugu need maa pealt ja taewa alt ära.“ Jer. 10, 10, 11. „Tema päralt on meri ja tema ise on seda teinud ja tema käed on kuiwa maa valmistanud.“ Laul 95, 5.



Loodus ei ole mitte Jumal.

Jumala kätetöö looduses ei ole mitte Jumal ise. Loodasjad on Jumala iseloomu ja võimu väljendus, aga meie ei pea mitte loodust Jumalaks pidama. Inimkäte kunstlik osavus sünnitab väga ilusaid töid, mis silmi rõõmustab, ja need asjad avaldavad meile osa nende valmistaja mõttest, aga teostatud asi ei ole mitte tegija ise. Mitte tööd, vaid töötajat peetakse austamisväärseks. Et nüüd loodus on Jumala mõteteavaldus, siis ei pea mitte austatama loodust, vaid Loojat.

Teadus ei suuda loomistööd selgitada. Misjugune teadus võiks elu saladusi seletada?

„Uju läbi mõistame meie, et maailm Jumala sõna läbi on valmistatud, et see, mis näha, on saanud neist, mis ei nähta.“ Ebraa 11, 3.

Loomise juures Jumal ei tarvitanud juba valmistolevat ainet. „Kui tema ütles, siis see sündis, kui tema käskis, siis see seisus valmis.“ Laul 33, 9. Kõik asjad nii materjaalsed kui vaimsed, ilmuvad Jumala käsu päale esile ja need loodi tema enda tarviduseks. Taewas ja kõik taewaste väed, maa ja kõik, mis selle pääl asub, kutsuti esile Jumala suu läbi.

Inimese loomine.

Inimese loomise läbi avaldati tõeliku Jumala olemasolu. Kui Jumal inimese oli loonud oma näo järele, siis oli inimese kuju täielik kogu oma olemises, kuid ta oli siiski ilma eluta. Siis puhus isiklik, oma olemuse järele olemasolev Jumal, sellesse eluta vormi elawat õhku, ja inimene sai elavaks mõistusega annetatud olewuseks. Kõik inimese organismi osad pandi tegewusse. Süda, närvitawa, werejooned, keel, käed-jalad, meeled, vaimsed võimed kõik hakkasid tegutsema kindla seaduse järele. Nõnda sai inimene elavaks isikuks ehk hingeks. Et Jumal lõi Kristuse, oma sõna, läbi inimese ja andis temale mõistuse ja võimu.

Meie olewus ei olnud temale tundmatu, kui meid salajas valmistati; tema silm nägi meie ihu, kui see veel täiusetu oli, ja tema raamatusse olid kõik meie liikmed kirjutatud, kui meist ei olnud veel ühtki olemas.

Jumala kawa oli, et inimene, kui tema loomisetööd kroonim olewus, kes seisab kõrgemal kõhkest alamatest eluavaldustest, pidi tema nime avaldama ja tema au ilmutama. Aga inimene ei tohi mitte ennaft Jumalana ülendada.

Looduseseadused on Jumala teenrid.

Jumal on alati tegewuses, et asju, mis tema on loonud, oma teenritena tarvitada. Tema tegutseb looduseseaduste läbi ja tarvitab neid oma tööriistadena. Nende tegewus ei tugene mitte nende eneste jõule. Loodus tunnistab kogu oma tegewuses jumaliku olewuse ligiolemisest, kes kõike asju oma tahtmise järele juhib.

„Sina Jehowa! jääd igawesti ja sinu sõna jääd kindlasti seisma taewas. Põlwest põlweni kestab ju tõsidus: ja oled maa kinnitanud ja see seisab. Su kohtuseaduste pärast seisawad nemad weel tänapäevani, sest need kõik on sinu sulased.“ Nemad peavad Jumala nime kiitma, sest kui tema oli käskinud, siis on nemad loodud ja tema on neid pannud seisma ikka ja igawesti; ta on seadmise teinud ja ükski ei lähe selle üle.“ Laul 119, 98. 90; 148, 56.

Mitte temas endas asuva rammu läbi ei sigita maakera igal aastal tema pinnal kaswawaid warandusi, ega rända oma rada ümber päikese. Kõigewägewama käsi juhib alati planeete. Tema käseb tõusta päikese taewapiiril ja annab maale wihma niijutamiseks.

„Tema annab lund kui willa; hallu külvab tema kui tuhka“. Kui tema häält teeb, (müristab), siis on hulk wett taewas, ja tema teeb, et udu tõuseb maa otjast; ta teeb walgud wihma kõrwa ja jaadab tuule wälja omaft waranduse hooneft.“ Laul 147, 16; Jer. 10, 11.

See on võim, mis kutsub esile taimestikku, laheb iga lehekele ilmuda, paneb pungad õiteks puhkema ja valmistab wilja.

Inimese kehahitust ei saa iialgi õieti mõista; see sõjaldab saladusi, mis ei lahenda ka kõige targemad. Meie ei liigu mitte mõne mehhanismi mõjul, misjugune kord liikuma pandud ja nüüd edasi tegutseb, kutsudes järjekindlalt esile werelööke ja hingetõmbeid. Jumala sees „elame ja liigume ja oleme meie.“ Tukkum süda, werelöök, inimese organismi iga närw ja lihaskannakse liikuma ja peetakse korras meie sees ajetsewa jumaliku wäe tegutsemise läbi.

Jumala isik on ilmutatud Kristuses.

Jumal on end isikliku olewusena ilmutanud Poja läbi. Kristus, kes „et ta on tema au paistus ja tema olemise märk,“ tuli isikliku Snnistegijana siia maa päale. Siituma wõeti teda jälle ülesse taewa. Tema palub inimese Pojana Jumala aujärje ees meie eest. Kristus, kes on maailma walgus, kattis oma jumaliku au ja tuli inimesena inimeste sekka elama selleks, et nad wõiksid oma Loojaga tuttawaks saada. Sellest ajast alates, kui patt inimese oma Loojast lahutas, ei ole ükski inimene Jumalat teisel teel näinud, kui ainult Kristuse kaudu.

„Kristus ütles: „Mina ja Isa oleme üks.“ Joh. 10, 30. „Ükski ei tunne Poega, kui aga Isa ja ükski ei tunne Isa, kui aga Poeg ja kellele Poeg seda tahab ilmutada.“ Matt. 11, 27.

Kristus tuli inimestele õpetama, mida nad Jumala tahtmise järele peafsid teadma. Me näeme taewas ülewal, maa pääl ja mere laialdastel weewäljadel Jumala tööd. Kõik loodud asjad tunnistawad tema wäest, tarkuseft ja armastuseft, aga siiski meie ei wõi mitte teda tähtedest, meredest ja

weefoskedest elava Jumalana nõnda tundma õppi-
da, nagu ta meile on ilmutatud Kristuse läbi.

Jumal nägi, et me vajajime selleks selgemat
ilmutust, kui seda võis pakkuda loodus, et oma
isikut ja iseloomu meile esitada. Ta saatis oma
Poja maailma selleks, et Poeg, nii palju kui see
inimlikkudele filmadele võimalik oli, nägemata
Jumala iseloomu ja omadust inimestele ilmutaks."

See on tundmine, millise juure Jumal meid
kutsub, ilma milleta kõik muu tühine ja väärtu-
setu on."

G. G. White.

Jõu- ning õnneallikad.

Karl Roje.

Elu ja terwis on Jumalast meie kätte usalda-
tud warandused. Nad on kallid ja aulised. Me
ei kuulu mitte iseenele. Me oleme Jumala ja
Kristuse omandus, kuna ta on meid loonud, lunas-
tanud ja peab meid ülal. Kõik hääd ja täielikud
annid tulewad taewaselt Jhalt. Ta annab seda rik-
kalikul määral.

Kuna me oleme ainult majapidajad, siis saab
Issand meilt wastutust nõudma ja aru pärima,
mis me kättesaldatud warandustega oleme teinud.
Majapidaja ülesanne on oma isanda warandusi tar-
gasti walitjeda, nendega töötada ja kasu saada.

Mis teewad aga inimesed oma elu ja terwi-
suga? Nad on väga hoolimatud. Sga peremees
laseks jääraja sulaje lahti, kes hoolimatult tema
hobustega ümber käib. Mõned inimesed talitawad
oma terwisega halvemini kui mõni woorimees oma
weoloomaga. Nad leiawad alles siis, et terwis on
suur wara, kui nad selle on läbi kulutanud ja ära
riffunud. Kuulge, mis Paulus kirjutab korint-
lastele: „Eks teie ei tea, et teie Jumala tempel
olete, ja et Jumala waim teie sees elab? Kui keegi
Jumala templi ära riffub, teda tahab Jumal ära
riffuda, sest Jumala tempel on püha, ja see olete
teie."

Kui hooljasti hoiawad inimesed oma templid
ja lossid, muuseumid ja teatrid puhtad! Kuis on
aga lugu ihuga? Kuipalju ebapuhtaid jõöke ja
jooke wõetakse endale jisse! Ja inimene peaks
weel terweks ja teowõimjaks jääma? Paljud ini-
mesed on kahjuks asetatud terwisewastasele töö- ja
eluwiihile, nagu näiteks kaewanduse- ja wabrikutöö-
lijed, kes peawad töötama pahas, suitsujes ja kin-
nises õhus. Paljud istuwad kummarpile niiskes,
pimedas, maa-aluses ruumis ja teewad oma tööd;
nad elawad ka wiletjas keldrikorteris. Walguist ja
õhku, ilusat Jumala maailma näewad nad ainult
tööle minnes ja tagasi tülles. Kes juudab küll
juurlinnaelu wiletjast kirjeldada? Ei ole ime, et
inimesed on jäänud nii nõrgaks ja närwiliseks. Nad
puutuwad wähe kokku loodusega kui jõu- ja õnnis-
tuseallikaga.

Ei ole ka ime, kui need inimesed Jumalast ära
effiwad, ei usu, elawad kahtluses ja niirimeelsuses,
ilma huwita kõrgemate ideaalide ja elufüsimuste
üle. Nende närwid ja waim on niirinenud. Mi-
nult tundemeel võib jaada erutatud ja jütitatud.
Mida kõike ei osta jüdametud hangeldajad ja raha-
kühjajad osawasti ära kasutada, kui nad neile ar-
metuile inimestele meeleliji, uimastawaid lõbustusi
pakuwad, näiteks alkohol, jopakirjandus, kino-kõdis-
tus, alatud näitemängud jne. Pärast seda, kui eba-
terwislik kutsetöö ja halb eluolukord terwiist on
wapustanud, surmab kurat neil waeheil inimestel
ka hinge ja tõukab nad täiesti hukatusse, kuni täiesti
põhja langewad ja loomaks muutuwad.

See on maailm, see on maailma käik. Kristus
on aga tema pääle halastanud. Ta on tulnud just
waematute ja koormatute jaoks. Ewangeelium ta-
hab maailma jüdametunnistust äratada; ta kuul-
tab rikastele häda, kel ainult oma hääelu filmis
ega hooli kaasainimestest. Nii mõnigi kapitaliist ehi-
tab toredad lossid, aga tal pole raha, meelt ja jü-
dant parandada oma tööliste tööruume ja — olu-
kordi. Linnas leidub majajid, kus puukeldrid päi-
keje poole ehitatud, et puud ülemistes kortereis
elutsemail elanikel hästi kuwad hoidukjid, kuna
waeste inimeste keldrikorterid on warjulisel poo-
lel. Kui palju on jääb muret ligimese luu-kontide
ja terwise pärast? Eks ole tõji, kuiw puu on pare-
muslikum kui kaasainimeste terwis?! Kuidas me
jaame kord seisma Jumala ees? Kuidas wõime
kõige jelle üle juures kohtus wastust anda?

Paljud mõtlewad, nõnda on Jumala tahtmine,
Jumal laseb sel nii olla. Ei, Jumala tahtmine
see ei ole. Jumal tahab, et kõik inimesed saakjid
aidatud. Ta tahab, et me olekime õnnelikud ja
rõõmsad. Piibel ei ole ewangeelium ükji ujulises
mõttes, waid ta on wägew manifest ka ühiskondli-
kus ja terwishoidlikus mõttes. Piihakiri õpetab
meile terwet ja loomulikku eluwiihi. Ta juhhib meid
looduse, jõu- ja õnneallika juure. Suurtesse lin-
nadesse rahwa kogumine ei ole piibliga kooskõlas.
Jumal on oma wastumeeljust kord ilmutanud.
See oli Paabeli torni juures. Jumala plaan, mida
me piiblist leiame, on, et inimene peab enam maaga
ja loodusega ühenduses olema. Paljud tööstus-
harud, kus miljonid inimesed ebatervislikus olu-
korras tegewuse leiawad, wõiksid maa päält kaduda,
ja maailm saaks ilma jellela palju paremini läbi,
sest nad toowad ainult rahutust ja wiletjast, näi-
teks tubaka-, lastemoona- ja relwawabrikud. Ju-
mal peaks kõik need oma pikjega ära häwitama,
maa peaks lõhkema ja need ära neelama. Wõib-
olla saab desarmeerimiskonwerents jelles juhtes
midagi mõistlikku teha. Kui palju wõiks ühiskond-
likult hääd teha, kui rahwad ei annaks nii palju
wälja sõjaasjanduse jaoks. Sgaühel, ka waejel,
wõiks oma aias majake olla ja rahus elada, kui

inimesed otsijid rahu ja kindlust Jeesuses Kristuses, aga mitte sõjavalmisolekus ja relvastumises.

Elu, milleks see tänapäev linnades ja juurlinnades kujunenud, ei ole mitte eluedendam, vaid eluhävitav ihule, hingele ja waimule, kuna see rööwib inimestelt loomuliku eluviisi võimalused. Paljude linnainimeste juures on päew ööks ja öö päewaks. Mära ja kära, suits ja tolm, see kõik awaldab mõju terwisele. Kiirustamine, ruttamine ja askeldamine ja rahutus päewal ja öösel uulitsal toowad rahutuse ka hingesse. Kui maalt ei tuleks järjest inimesi linna, siis wiimane sureks warsti wälja. Seepärast tunneb just linlane wajadust larmikasti ja tolmusest linnast lahkuda oma wabal ajal ja maa rahu üles otsida. Mattamine läbi roheliste aasade ja metsade mõjub närwe rahustawalt. Wärske, puhas õhk, õhu-, päikese- ja weewannid karastawad terwist. Kuna mattates ja ujudes saab ergutatud kopsu, südame ja naha tegevus, siis wõtab keha vastu rohkem hapnikku ja eraldab ühtlasi kopsu ja naha kaudu kahjulikud mürgid. On täiesti wastuolija, kui inimesed pühapäewiti wälja lähewad ja gramofonid, mängukaardid ja alkoholi kaasa wõtawad ja siis kogu päewa wäherdamad ja möllawad. Sellest prahist peaks loobuma ja loodusega seltsima. Aga see näitab, kui nürimeeliseks on muutunud inimesed, kuigi neid keset loodust ümbritsewad toredad lilled ja ilusad puud, hellitawad walguis, õhk ja päikesepaiste, terwitawad mitmekesised looduse häälitsemised, nagu linnulaul, metsakohin, lainete lastumine, putukate sumin ja rohutirtsude saagimine, ja kui nad sellest kõigest ei saa oja ja lõpuks igawust tunnewad, siis on neil tarmidus ajawiiteks lööklaulu kuulata ja waimuretawa mõtetu kaardimänguga aega jurnuks liiua.

Kui minnakse wälja, siis ei peaks kogu päewa laisalt wäherdatama, vaid hää tükk maad mattama wõi mingit mängu mängima, et kogu keha oleks tegevuses. Ka päikesevannidega peaks olema ettevaatlik. Ei ole sugugi terwislik, kui inimesed lajewad endid palawa päikese käes kõrwetada kuni nahk maha tuleb ja paha tundmus hakkab. Liikumine ja mäng on parem kui tundide wiiji lamamine päikese käes.

Waheajal, kui on küllalt mattatud, võib loodust waadelda. On küllalt humitawat lillede, puude, lindude ja putukate juures. Kuid peab hoiduma looduse riwetatamisest ja loomade piinamisest. Inimene peaks looduse enam rahusse jätma ja teda ennemini waatlema ja tundma õppima, siis ta saaks ka mõistlikumaks ja paremaks. Mõned inimesed ei saa sipelgapesa näha ilma jeda laiali ajamata. Aga inimene peaks sipelgapesa juures seisma jääma ja nende wäikeste loomakeste wirtust waatlema. Tart Salomon saadab laisad ja hooletud inimesed sipelga juure wirtust ja korda õppima.

Loodus on meile jõu- ja õnneallikaks. Mine wälja, õpi tundma loodust, ära häwita teda, jätta teda rahule, naudi teda, waatle teda ja õpi temast õieti elama, siis elad läbi palju rõõmu ja õnne.

Elumõte.

Tänapäew on tihti kuulda lauset, et elul ei olewat enam mõtet. Sagedad wabajurma juhud on selle kindlamaks tõendusjeks. Peaaegu alati leitakse enesetapjate kirjudest wäljendust, et mõtetu oleks olnud kauem edasi elada. Elumõtte puudust ei ole mitte üks wabajurmaminejate juures märgata, vaid see on üldse aega iseloomustaw joon. Suurem osa inimesi teab waewalt, milleks nad elawad. Wähejed on selle üle järele mõelnud, milleks inimesele üldse elu on antud, kuidas ta jeda peab mööda saatma. Harilik waade elu kohta on ju sarnane, et wõtta elust, mis iganes võib wõtta, sest iirikse on ta juba nii kui nii. Sarnaste inimeste mõtted on kujuka wäljenduse leidnud prohwet Jeesaja sõnades: „Waata, siis on lust ja rõõm, nemad tapawad härgi ja jurnawad lam-baid, sööwad liha ja joowad wiina ning ittlewad: jöögem, joogem, sest homme sureme.“ (Jes. 22, 14).

Mõtlemas inimeses tõuseb jüstki küsimus, kas seisab elumõtte tõesti ainult jöömises, joomises ning jurnas. Sarnane waade ei waigista otjawa inimese hinge, olgugi et osa inimkonnast küll sellega rahuldub. Inimesed aga, kelle mõtted awaramalt liiguwad, otsiwad sellele küsimusele teist wastust.

Elumõtte probleem on hästi lahendatud raamatus, millest küll tänapäew wähe lugu peetakse, kuid mis omab jüstki juure tähtsuse. See raamat on piibel. Piibli walguisel selgub meile alles, mis on tõeline elumõte. Selle raamatu esimesed leheküljed kirjutawad eluwalguisest meie maakeral ja inimese loomisest. Eimene inimpaar kujutas enesest täielikke inimesi, kellest jumalik poet sõnab: „Sa oled teda wähe Jumalast lastnud alam olla.“ (Laul 8, 6). Neile kabele anti eluasemeks Edeni aed, mis pidi olema inimese kodu eeskujuga ja Jumala plaan oli, et kogu maailm külwataks sarnaste õnnelikude kodudega üle.

„Eimese inimese juures oli elumõtte selge. Ta oli Jumala näo järele loodud ja pidi jeda jumalikust enesest alal hoidma, mis olenes ära täielikust sõnatumisest. Jumal seadis inimese walitsejaks kogu looduse üle ning tema elumõtte oli: jumalikes asjus ikka kaugemale jõuda ja maailma õnnelikude kodudega täita, kus pidi walitsema armastus ja rahu.

Sarnane õnnelik oluford ei kestnud aga kaua. Inimene patustas Jumala wastu, olles talle sõnakulmatu. Selle tagajärjel sai esimesele inimpaarile juur kaotus osaks, mis jilaldas enesest palju.

Nad kaotajid eneste õnneliku kodu, ilmsüütuse ja sellega ka igaweje elu. Igaweje elu ajemel tuli surm. Aga kas jättis Jumal inimese lootusetusse seijuforda? Kas ei olnud inimese elul enam mingit mõtet? Kas pidi surm jee olema, kes kõit pidi lõpetama? Ei! Inimesele anti teada, et ta mõib kaotatud seijuforda uuesti tagasi jaada. Talle seati sihiks igaweist elu jälle kätte mõita sõnakuulmise läbi, mille ta sõnakuulmatuse tagajärjel oli kaotanud. Et inimesel üksi ja abitult jeda sihti oli võimata kätte jaada, siis töötas Jumal abi, mis pidi Kristusega ilmuma. (1. Moosj. 3, 15).

Õtimejst inimpaarist jaadit tänapäewani on Jumala laste igatjusrikkam püiid ja eesmärk olnud igaweist elu kätte mõita. See püiid sijaldab eneses ka elumõtte. Inimese elumõte ei seija mitte ainult söömises, joomises ega surmas, waid igawiku kättepiiidmises. Üksiku inimese elul on alati mõtet. Ta teab, et käesolew elu on ettevalmistus igawejele elule. See elu, mis ta siin kaduwas maailmas mööda jaadab, osutub kooliks, kus ta iseloom peab jarnajeks kujundatama, et ta kord oleks kõlbulik igaweje elu jaoks.

Kui tahame kord igawikku saawutada, siis peame jumalikus sõnas antud õpetuste järgi elama. Tänapäewa inimeste waated on terawas wastolus piiblislikkude õpetustega. Meid õilsaid põhimõtteid, mis piiblis leidub, hinnatakse wähe. Kõigis neis nähakse teatawat iket, mis olewat raske kanda. Kuid need õpetused moodustawad ometigi tee, mille kaudu inimene mõib igaweje elu pärida. Elatanud apostel Johannes lõpetab oma prohwetliku raamatu kirjutamist üksikul Batmosel järgmiste sõnadega: „Õndjad on need, kes tema käju sõnade järele teewad, et neil mõiks meelewaid olla elupuust süüa ja nemad mõiksid warawast linna minna.“ (Johanneje ilm. r. 22, 14). Meis lauseis on väljendatud ainus pääsetee igawikku jõudmiseks. Minult jumaliku sõna järgi elamine moodustab selle tee, mis võimaldab igaweist elu pärida. Et elada jarnast elu, selleks wajame rohkert Jumala armu. Jumal andis oma sügawas armastuses inimkonna eest oma Poja, kes kandis kõit patud, et inimene mõiks elada. Inimesel on antud sellega võimalus jällegi igaweist elu ja õndjust omandada, kuigi praegu ta on kaduusele alistanud. Kuid kord aulijel üleelõusmise hommikul, mil ilmub Kristus, et kõigile tajuda nende tegude järgi, siis saawad need, kes on uskunud Kristusesse, igaweje elu, teised aga igaweje hävitamise.

Sellepärast on tähtis, et laseme siin maa peal Jeesuse eneste siidames elada ja rjaldame teda. Tema läbi pääseme kaduusest igawikku. Ei ole sugugi ükskõik, kuidas ja misjuguuste toimingutega inimene oma päewad weedab. Inimese maise elu ja tema siinse mõttewiisi järgi kujuneb tema tulewik. Sellest selgub, kas ta on kõlbulik igawiku

jaoks mõi mitte. Meist enestest on jee äraolenow, mida walime, kas kaduuse mõi igawiku. Meie eneste walida on jee, kas meie elul on mingit mõtet mõi mitte. Kindlasti, kui läheme kaduusele wastu, osutub meie elu mõttetuks. Mida walime: kas kaduuse mõi igawiku? Walid ja kaduuse, siis osutub Su elu mõttetuks, kui Sa aga enese eesmärgiks sead igawiku taotlemise Jeesuse Kristuse läbi, siis on Su elul mõte.

H. W. Winglas.

Geemised waenlased.

Arwurikastele wälistele waenlastele maies elus seltsib üks jeesmine, mis kõige kindlamad alused kõikumata paneb, nimelt kahtlus.

Kahtleja meelelaad on kõikumise seijuford, kahe wastastikuse pooluse wahel; ta on jagatud mõi kindluseteta hing. Selles kindlusetuse segaduses inimene kõigub kahe hingega positiivse usu ja inimliku arwamise wahel. „Kes kahewahel on, jee on mere laente jarnane, mis tuulest aetakse ja kassipidi heidetakse... Kassipidise siidamega inimene ei ole kindel ei ühegi oma wiisi jees.“ (Sak. 1, 6. 8.) Mis peaks ma tegema? Kas on elul üldje wäärtust minu jaoks? On Jumal mind täiesti unustanud. Meed on piinawad küsimused, mis sellest kurtjast haigusjst tabatuid rahutuks teeb.

Täiesti õigustatud ja isegi wäga tululik on kahtlus, niipalju kui ta on sihitud inimese iseoma juurusele, inimlikule tarkusele ja mõimisele; sest kes komistab, õpib ettewaatlikumalt käima. „Peab palju teadma, enne kui nii targaks saab, et hakata teadmise mõttes ja wäärtuses kahtlema.“ (D. Spengler.) Suuremat kahju sünnitab kahtlus, kui ta käib jumaliku ala kohta ja jääb waelele segab, sest piibel ekitab meile asju, õiges, wasjimata seisandis. „See on kõsi, et teie jumal on jumalate Jumal ja kuningate Issand ja kes jalajad asjad ilmutab,“ pidi tunnistama isegi oma õpetlasi kahtlustaw babüloonia maailmawalitseja. (Tan. 2, 47.) Kahtlust ei ole õksida looduses, piiblis ega ka Jumala juures, waid ainult ja üksnes sinu oma arwamistes. Sa oled igal juhul wõtnud wildaku waatluspunkti. Sa seijas tee kõrwal ebatasasel pinnal ja näed kogu maailmapilti walesti. Nii tähendab kahtlus alati takistawat nõrkust, tagasiminekut. Wastandina piiblislikule troostile mõjub kahtlus alati negatiivjst, rebib ja kujuk maha, ilma mingit samawäärjst asendamata. Kui ainuparandaw taewalik arstim ei saa tarwitatud, siis lõõb kahtlus alati uued haawad kunni keha surmale saajiks langeb. Iga kahtlus piihakirja kohta on saatana eelkindlustus selle eesjehiga, et Jumala sõna mõjutuks teha, ja iga kahtleja piibli kohta on wastujõdija, kes on teadlikult mõi ebateadlikult pää-

petjalt inspireeritud ja ainult inimliku tööriistana võtab enese päälle kuratlike mõtete läbiviimise. Mida kahtlus ühes inimeses võib korda saata, näitab tuntud filosoof Nietzsche elu: Rahel-des ja meeleheitel jäi ta nõdrameelseks.

Kahtluse juured võivad olla mitmekesised: vaimne ebaküpsus ja nõrkus, mis enamasti avaldub mõistuse ja tunde ülehindamises. Mõistuslike kahtluse puhul mõtle seda: Kas ja juudad tühine inimene hiigla maailmakonna saladusi lahendada? Ära hangi teadmisi uskmatute käest, „kelle meele sellesinatse maailma jumal jõgedaks teinud.“ (2. Kor. 4, 4.) Kahtlused tulevad enamasti muutlikust tundeelust. Täna tuntakse end Jumala läheduses, homme seovastu tuntakse juurt tühjust. Jumal ei soovi tundmust, vaid äratundmist! Johanneste elamus on meile siinjuures abiks: „Sest tunneme meie, et meie töö seest oleme ja võime tema ees oma südameid waigistada, kui meie süda meid hukka mõistab, et Jumal juurem on kui meie süda ja tema tunneb kõik ära.“ (1. Joh. 3, 19, 20.)

Walewürest on alalõpmata ametis, et külvata hädaohtlike oftoid, piistitada filmatirjalisi müüre ja hapraid tõfkeid ja hiiüida wäsinud rändurile: „Siit ja ei saa enam edasi! Hiljem sammastena tuntud apostlid olid ka warem kahtluswaimule joodjat pinda wõimaldanud; aga Jeesus heitis kahtluse ja wõrdles seda nõrga usuga ja usalduse puudusega. Kes jõõb rikkinud toitu ja joob kangeid jooke, ei peaks halwa seedimise ja kõhurikete üle kaebama. Kui ja hädaldamisega tegemist teed, ei kao kahtlus! Mida enam ja seda nõge puudud, seda enam ja end määrid; mida enam ja kahtluswõimalusi waatled, seda enam küsitawaks nad sulle muutuwad. — Elektri pirn kiirgab ainult wooluga ühendamise puhul, ilma selle jõuta jääksid ja pimedusse. Kõitendawad kahtlusahelad peawad sulama tulise palwe läbi. Seesmisel waenlased põgenewad hirmudes, kui nad saawad alatise wõdurikka wäejuhile nähtawaks. Põhjused kahtluseks on mitmekülgjed, aga on üks abinõu: jõuwool Jumalast. Selles iseloomustub Jumala olemus, et ta jääb näitab oma üliwõimmu, kus näüsilist kõik lootus on kadunud: „Kus patt on suuremaks saanud, seal on arm palju rohkem olnud.“ (Room. 5, 20.) Kui sind kahtlused piinawad, siis ära mõtle, et Jumal on sind maha jätnud wõi unustanud. Kiufatus on just see tõendus, et me oleme Jumala lapsed. Saatan tegutsel eriti jääb, kus ta näeb weel lootusriffaid kalleid pärle jaramas. Kui wargad kusti warastada ta-

hawad, siis on jääb kindlasti warandust. Uskmatu ei saa just kõige enam kahtlusest kohutatud.

See on tihti läbielatud tõija, et jumalakartlikku inimest ümbritseb piha õhkond ja üksi ebapuhas mõte ei saa kerkida tema läheduses; tema ligiolek mõjub wärskendawalt ja elustawalt. Sinu Ennis-tegija on otsekohene sõber, kel on hääd mõtted sinuga. Sa wõid igal ajal tema juure tulla. Lase tema sõnal endasle tungida! Wwalda end temale ja sinu kahtlused peawad kaduma nagu tihedad udu-



Kahtlus.

pilmed jarama päikese ees. Siis saab sinust õnnelik jumalalaps !

L. Martin.

Maailm on wõitluswäli.

Sellel maailmal puudub üksmeelne, täiesti kooskõlastatud harmoonia ja ta liigub armukates ja wõimjates wastoludes. Inimkonna ajalugu sarnaneb katkestamatule wõitlusmõllule, kus on löödud lugematuid lahinguid ja on langenud otjused. On loodud riike ja jällegi purustatud, et anda maad uutele riigiwormidele. Otjuseid tuleb

kirjutada mäejuhhi tubliduse, diplomaatide ja poliitikutute olamuse ja maavalitsejate valitsejaande arvele.

Müüid kõneldakse palju üleriiklistest võimudest, mis teevad maailmaajaloo. Nende hulka arvatakse kapitalismi, enamlust ja paatostimeelust. Üldiselt mõeldakse nägematu maailma ülliloomulikest jõududest ainult vähe ja siiski leiduvad just siin kogu inimtüüete aju- ja otjustavad jõud. Siit mõttis juur mõtlus oma alguise ja siit kanti ta edasi maa peale.

„Sa sõda tõusis taomas: Mikael ja tema inglid sõdisid lendama maa vastu, ja lendam madu sõdis ja tema inglid. Sa nemad ei saanud võimust, ja nende aset ei leitud mitte enam taemast. Sa juur lendam madu heideti välja, wana madu, keda hiiitakse kuratiks ja saadanaks, kes kõik maailmamaad ekjatab, teda heideti maa peale, ja tema inglid heideti maha temaga.“ Sln. 12.

Sumala otjuse järele peab maa peal loitma löönud mõtlus mõllama edasi jeni, kui maal — jaatanal — rõhutakse pea ja ta täiesti hävitatakse kogu oma wäehulgaga. 1. Moos. 3, 15. Sellele Sumalast määratud sihile tungiwad kõik otjused, mis tehakse siis kas ükshikute inimeste või ühinenud rahwaste-riihmade poolt iotjiaalsel, usulisel, teaduslikul või mõnel teisel alal. Apostel Paulus kirjutab pühadele Emejus:

„Saage wägewaks Issanda sees ja tema kange wäe sees. Wõtte eneste peale kõik Sumala sõjariistad, et teie mõite seista kurati kawala nõude vastu; sest meil ep ole mitte mõitlemist were ja liha vastu, waid juurte wüirstiriikide ja waldade vastu, sellesinatse maailma pimeduse walitsejate vastu, waimuliku kurjuste vastu taemaste asjade sees.“ Ew. 6, 10—12.

Saba warajemast nooruselt peale on iga inimene seatud sellesse mõtlusse. Tema astub ellu kalduwusega patustamisele, teiselt poolt mõjutab Sumala waim meie hinge. Patused kalduwused on wäga mitmesugused: isekad, ahned, nautimishimulised, õiglusretud ja kuidas neid veel kutsutakse. Ühe juures tuleb üks, teise juures aga teine kalduwus tugewamini esile, aga just sellesst nõrgast kohast haarab saatan ikka jälle uuesti kinni, et mässida inimest oma wõrku ja wiia teda lõkju. Siglased inimesed panewad temale vastu ja tõrjuwad ta jõudu mööda tagasi. Sumal õpetas Raini:

„Eks see ole nõnda: kui sa head teed, siis saad sa andeks; aga kui sa ei tee head, siis magab patt usse ees, ja tema himu käib su peale, aga sina pead tema üle walitsema?“ 1. Moos. 4, 7.

Nii nagu Sumal meeleldi kaswatab inimest heale, et ta seega saaks isandaks oma kalduwuste üle, nii peatid kristlikud wanemad kaswatama oma lapsi warajemast nooruselt peale wagal wi-

sil, sest milles harjutakse noorelt, seda tehakse ka wanalt, ja just nooruses saadud muljed on jagedasti mõõduandwad mõiduks ja allajäämiseks usu- ja elumõitluses. Saba enne kooliminekut peab lapsi kõijest tegema tähelepanelikuks siidame usse ees luurawale patu hädaohule, kuid ka Ennistegijale, kes ootawalt koputab ussele ja soowib sisselastumist, et laenata abi ja mõitja jõudu kogu elu kestwale mõitlusele.

Sagedasti waheldub mõit ja kaotus, pea mõidab hea, pea kuri. Suudas, Issanda äraandja oli kindlasti kõlbulik jumalikkusele, sest muidu ta poleks ühinenud jüngritehulgaga; ta aga ei mõinud loobuda ahnusest. Just siin oli tema kõige nõrgem koht ja waatamata tema Spretaja kaswatawale mõjule, ta langes kuna ta waenlase vastu ei mõtnud otjustawat seisukohta.

Pater Chiniquy jutustab juurjuurusest noorest naisest, kes joobumises lastis kurruda oma lapse nii õnnetult, et see purustas oma pea ja kuidas ta siis ise juri mõni tund hiljem waputustuse tagajärjel. Ta oli kõigepealt oma isa laua ääres õppinud weinijoomist ja ta harjumuseks oli saanud juua wäheke weini seltskonnas; hiljem jõi ta arsti nõuandel „oma kolutuseks“, ja ka wahepeal head weini ja oli sattunud joomisele täiesti aegamööda. Nii wiivad alguses wäikejed kõrwaleniiksumised ja ekjitudused ikka kaugeemale heast, kuni täielisele Sumalast wõõrdumisele ja igawesele hukkaminekulle.

Eriti õpetusriikas on jeks ka Sauli, Issraeli esimese kuningaga lugu, aga ka Taaweti lugu, kes arenes wastupidises sühis ja sai mõidu alles peale paljuaastast mõitlemist. Arwutult üksteise külge lülitud suuremad ja wähemad katsumised ja otjused, mida jagedasti mõjutatakse äärmiselt segawalt kutseliste ja seltskondlikkude kohustuste läbi, wiitwad igawesele lahutusele. Kui paljud annawad arwatama kindla olemasolu eest ohwriks tõe ja tuimendawad oma ülesäratatud siidametunnistuse, et elada maailmaga rahus, kuid annawad end hädaohu kaotada Sumalat ja minna kaduma igaweleks.

Müüis mõtlus ükshikutes inimeludes kui ka suurtes rahwahulkades. Selles mõitluses on kirikul eriti wäljapaistew seisukoht mõju läbi, mis temal usuküsimuste läbi on siidametunnistusele. Kui jagedasti on ta aga ütelnud üles tõe hoidjana ja teinud just wastandit. Nii oli see Seesuse hukkamõistmisel ja on olnud alati, kus tema poolt kiusati tõe ustawaid tunnistajaid. Praegune kristlik kirik ei ei wasta enam jugugi kristlikule algkirikule. Sümheaduste läbi on tumestatud ja tõrjutud wälja Sumala sõna, loomulikult jäetud maha ka õige tee ja on saadud Paabeliks.

Sarnast helge ja kindla tooniga atwaldatud pa-sunakõla ei kuulda enam luteri ega ka teiste protes-

tantlikkude kirikute leeris. Kas katoliku kirik on lasknud uuendada end protestantlikus waimus, wõi on protestantidel läinud kaduma Lutheri ja teiste reformaatorite waim? Rahjuks peab finnitama wiimast. Katoliku kirik pole lasknud wabastada end oma eksitustest ja pole walinud pühakirja oma usu ainlamsaks aluseks; küll on aga protestantlik kirik pööranud jälle katoliiklise Paabeli poole, millest tahtjid teda wabastada reformaatorid, kui ta alustajad.

Tänu jumalikule ettenägewusele ja arnuwalitjusesele, seisab Jumala sõna täna siiski hiilgawal kõrgusel kui waewalt kunagi warem. Jeesuse Kristuse ja kõigi tema prohwetite ja apostlite hääl kutsub Jumala lapsi üles sama kindlusega nagu wanasti, lahkiminefule maailmalt ja Paabelist. „Ärge wedage mitte wõõras ifkes uskumata rahwaga; sest mis on õigusel tegemist ülekõhtuga? Mis on walguisel tegemist pimedusega? Kuidas jännib Kristus ja paharett ühte? Ehk mis oja on uskliku uskumata inimesega? Kuidas jännib Jumala tempel ühte wõõra jumalatega? Sest teie olete elawa Jumala tempel, nõnda kui Jumal on ütelnud: Ma tahan nende sees elada, ja nende sees käia, ja tahan nende Jumal olla, ja nemad peawad mulle rahwaks olema. Seepärast minge nende seast ära, ja lahutage endid, üttele Isjand, ja ärge puutuge mitte roojase külge, siis tahan mina teid wastu wõtta. Ja ma tahan teile Isjaks olla, ja teie peate mulle poegadeks ja tütriteks olema, üttele kõigewägewam Isjand.“ 2. Kor. 6, 14—18.

Ueg on täis, milles Ilmutuse r. 18. järele maa walgustatakse erilise auga, nii et ka harjumata film wõib tunda ära wale lipu all purjetawa olewiku Paabeli ja nüüd kõlab wägewamalt kui kunagi warem hiiud: „Minge temast wälja, mu rahwas, et teie mitte ei saa osa tema pattudest, ja et teie ei saa midagi tema nihtlusest. Sest tema patud on taewast saadik tulnud, ja Jumal on tema ülekohtused teod meele tuletanud.“

Weel on otjüstamistund, pea lööb ta wiimast korda. Wõimas jumalakohus tabab maailma ja ka Paabeliks muutunud ilmalikku kirikut, siis ilmutab end oma rahwa õige ülempreester, Jeesus Kristus kogu maailmale oma kuninglikus aus. Wiimane otjus on langenud, ja igawejeks on pitjeriga pandud finni kogu inimkonna saatus. Jumala rahwas wõetakse wastu taewasesse kadumata ausse, jumalatud aga pühendatakse needmises hukkaminemisele igawejeks ajaks.

Daniel Gidher.



Terwishoid.

Päitefepaisteline elu.

Päitefepaiste on üks tähtsamaid looduse elemente meie igapäises elus; see annab kõigile, kes elawad ja tegutsewad, energiat. Päikene on päitefepawalguise ja ka päitefemeeluse allikas; kuhu päitefepakiired ei pääse, jääb ei ole ka päitefemeelust.

Päitefepakiirte wäärtus terwislikus juhtes on nüüd igal pool tuntud tõewasi. Selle wäärtus arstimiswahendina, mitmesuguste haiguste juhtumitel, awaldub päitefepannide wõtmisel, elektrivan- nides jne.

Enimesed tunnawad üldiselt päitefepakiirte wäärtust, aga kas hoolimatuse wõi teadmatuse pärast ei tarwita nad seda maksuta arstimiswahendit küllaldaselt.

Paljud tulewad afnad ja tõmbawad isegi afna eesriided ette, et päikene nende kallist mööblit ära ei pleegiks, kuna aga terwise õnnistus, mis päitefepaiste tuppa toob, kaugelt kallim on, kui mööbli ja waiwade wäärtus. Kõik teawad, et ruumid ja keldrid, misjuugustes päitefepaiste ei saa tungida, õudsed ja niisked on, ja niisuguses ruumis elada pole mitte üksi kahjulik, waid isegi hädaohklik meie elule. See kõigasti peaks meile hoiatuseks olema, et meie päikest oma elumajadest wälja ei tõrjuks. Päitefepakiired on kõige mõjuwamad piisielukate häwitajad. Tungiwad piisielukad kuhugile eluruumi, kus pikemat aega afnad ja ukjed suletud olid, siis paljunewad need jälle imekiirelt. Neid sigineb arvuta miljonid päewas. Aga päitefepawalguisele ei suuda ükski piisielukas wastu panna; seepärast peab maja piisielukaitst wabahoidmiseks afnad ja ukjed awatama ja päikest ning puhast, wärsket, elustawat õhku wabalt sisse lastama. Samuti tähtis on endal päitefepa kases wiibida.

Paljud inimesed mõtlewad, et päitefepaanne ainult sellekohases rawitusasutuses wõi koguni sanatooriumis tarwiliku mõjuga wõib saada. Sanatooriumide kasulikkust ja otstarbekohasust ei eita küll keegi, aga igale ühele pole need kohad kättesaadawad. Kuid jeda looduseandi wõime igal pool, kuhu aga päitefepa kiired paistawad, ühesuguse mõjuga kasutada, ja päälegi weel ilma wäheima ainelise kuluta. Selleks tarwis ainult piisut teadmist ja hoolt.

Päitefepaiste kasutamine, nagu see eelpool kirjeldatud, on aga ka weel lähedas ühenduses ühe teise weel tähtsama päitefepaistega, mida siin lühidalt kirjeldame. Meie kõneleme sagedasti päitefepaistest kodus, rääkides rõõmust ja õnnest, mis meie kodudes peaks walitsema. Meie räägime päitefepaistelistest inimestest ja mõtleme jelle all ini-

meisi, kes alati rõõmjad on, kellede nägudelt naeratus vastu paistab, kes on alati valmis abitarvitajaid avitama ja kurbi ning argu julgustama. Niisugused inimesed on tõelikult oma ümbrusele õnnistuseks ja nende häätewuse püüded arendavad ja finnitavad jälle nende eneste elus päitepaistet. Oh, et meil kõigil päitepaistelise elu kohta õiged tunded oleksid! Niisugune elu on täis terwist ja jõudu, kuna inimene, kes alati rahutu on ja kaebab, kehaliiselt nõrgaks jääb ja peagi seisukohale satub misjugas ta kergesti haigustele saagiks wõib saada.

Kurwameelne inimene, kelle elutee tume ja halbade eelaimdustega täidetud, ei suuda ialgi midagi suurt korda saata; isikul aga, kes elurõõmus ja lootuserikas, on küllalt kehaliis ja wainset jõudu, mis teda julgeks, teguwõimjaks ja ettewõtlikuks teeb; niisugused inimesed wõivad raskustele vastu seista ja nad on kõigis tagajärjerikkad.

Et niisugune meeoluline inimese elus wõiks maad leida, selleks on aga weel üht iseäralist päikset tarwis, see on Kristus, õiguse päikene. Tõeliku kristlase elu on päitepaisteline. Kui meie end selle walguse poole pöörame, siis jõuame kindlasti tõelisele, kristlikule rõõmule ja õnnele.

M. S.

Bereema puhusajast.

Kui palju põhjusi ta ei oleks, mis tänapäew põhjustab laiemaid hulki wabal ajal ette wõtma kaugeid reise, siis on ikkagi sama palju perefondi ja üksikuid, kes on koduga seotud wõi on sunnitud suweaega kodus weetma.

Et ta ilma moeks saanud suwireisideta wõib väga hästi puhata ja kosuda, on kindel tõsiasi. Targa ajajaotuse ja hää tahte korral wõidakse liihema wõi pikema jalutuskäiguga alatise tegewuse kõrwal terwisekohases eluwiiis is muretseada küllaldast puhuseaega.

Nendes piirides toetab perefonnaliikmeid heatahtlikult hoolikas pereema, kes ennaistalgawalt omastele mõnust wõimaldab, et nendele waba aega wõimalikult terwislikult kujundada.

Et ta aga ise, kes hommikuist õhtuni tõsijelt pingutawaid pereema kohuseid täidab, samuti puhkust wajab, ükskõik kas ta osaliis, sellest minnakse tihti mõtlematult mööda; pereema on liig ennaistalgaw ega nõua endale midagi.

Õsimene peanõue on, et puhuseks määratud nädalaid mitte segada pesupestamise ja triikimisega. Riisama nagu mõnenädalaliseks reisileminuks kõik pesu ja riided walmis pannakse ja kõik on ära tehtud, nõnda peaks tehtama ka kodusolewas perefonnas. Nõnda see teadmine, et sel teel kõik on ära tehtud, muudab pereema südame kergeks ja wabaks.

Söögikorra lihtjastamine palawal aastaajal arwatakse samuti kergenduste hulka, mis teised pe-

refonnaliikmed lugupidamise eest, pereemale puhuseks wõlgnewad, kuna lihtsus küllaldase suwe puu- ja aedwiljarikkuse poolest wõib olla toitem ja waheldum. Selle läbi wõidetud aja kasutamad ema ja lapsed väga soowitatud päitepawanni wõtmiseks wõi jalutuskäiguks; selle järele, nagu aeg ära jaotatakse, sünnib wabas looduses wiibimine kas enne wõi pärast lõunat.

Kes wara üles tõusewad, neile jääb üle mõni hommikutund, ja nimelt kui tal lõepoolest puudub päewal selleks waba aeg, et iseendale ja oma terwile elada.

Kel on harjumus, alati hilja magama minna, see piiratu oma huwisid ja püüdku mitte hiljem magama minna kui kell kuumine wõi üksteist. Nii mõnigi pereema, kes uletöötamist, närwilikkust, unetust wõi muud sellejarnast terwisriket kaebab, saab ka ise warsti aru, et hiline magamaminek on kõige kurja juur, mis aga selle harjumuse maha jätmisel üle läheb.

Ka naharawiks, mida küll terve aasta läbi ei peaks hooletusse jätma, kuid, mis siiski paljude juures ainult suwituskohtadel tähelepanu leiab küllma weega pestmise, supeluse ja wannitusega, peab kodus tarwilikku hoolt kandma.

Et neidsamu abinõusid väga hästi wõib kasutada ka ilma supelajutises olemata, on kindel tõsiasi. Ühildalt, tehke kodus nii, nagu oleksite supeluskohas terwist parandamas, olge hoolsad korralikus olekus ja hoiduge terwise rikkumise eest, siis wõib olla koduse puhusaja tulemustega väga rahul.

Suwituskoha külastamise tagajärje saladus seisab siiski suuremalt osalt seal kinnipeetud looduseparases eluwiiis is, millele seal pühendatakse kogu oma huwi. Oleks kodus jedaajama tõsijelt wõetud, siis oleks warsti märgatud, et selle tagajärg oleks waewalt taha jäänud reisiloleku omast.

Ka õhtul saab väga tegew pereema siiski weel mõne tunnikese aega, mida tarwiduse järele jalutuskäiguks wõi wärskes õhus wiibimiseks wõib ära kasutada. Raskuspunkt peaks siiski asetatama rahupäewale. See peaks suwel alati juba warakult wabas looduses mööda jaadetama.

Paljudele pereemadele oleks soowitaw puhuseks pühendatav aeg wõtta iihel ajal samamõtteliste sõbrannadega. Ühiselt ettewõetud püüded finnitawad piiswust ja kergendawad läbiwiimist. Praegusel ajal maksab mõte: Mis jaoks kaugele reisisid, õilhat on ka kodus! Kõige parem on, et kodujääja isemuretsetud puhusajaga terwisekohastes eluwiiisides nii ära harjuks, et ta ka edaspidi armsaks saanud harjumusest kinni peaks ja sellest kestwot kasu saaks, kuna suwitaja teatavasti kergesti satub wale harjumuste wanadesse pattudesse tagasi, kuna ta usub end wõimat trööstida: „Särgmisel aastal reisin jälle.“

M. Oeist.

Laste puhkus koolivaheajal.

Rektor B. Soche.

Kuna koolil on suur tähendus, siis loomulikult esinevad teravalt ka teatavad järelnähted. Siin tuleb eelfõige arvestada õpilaste tervisega. Ei ole puudu näiteist, et lapsed, kes seitsmeaastajeni olnud terved ja õitsuvad, hakkavad haiglaste olema niipea kui kooli lähuvad, sest kool kuulutab ära juurel määralt noorusjõu. Nii on tekkinud ka koolihaiguste mõiste. Nende hulka kuuluvad eelfõige päevalud, unetus, ärevad unenäod, närvilisus, iutus, selgroo kõverdumine, liigihägelisus.

Need haigusnähted on ka kergesti seletatavad. Laps meedab ebaloomulikus paigalolekus peaaegu pool päeva, hingab tarvitatud toadõhku, istub pahas, kiirus ja jaksus, pingutab silmi lähedale vahtimisega. Sellest tulevad mitmesugused häärnähid: teistega kaklemised, üleolekupüüded, võib-olla ka hirm õpetajate ja vanemate ees, nii siis haiglane meelelaad. Lõpuks tuleb veel nimetada kodused koolitööd, mis nii mõnigi kord teistest tegevustest nagu klaverimängust, käsitööst jne. wabaastavad.

See kõik moondab ja nõrgestab ajajookul teha, ja kuulutab tunduvalt närviõudu. Wähemalt tuleb toonitada, et kehtew waimne tegevus ja wiibimine finniõis ruumes noort inimest nii pingutab, et talle on tungimalt tarwilik wabaolek ja puhkus. Selleks otstarbeks tuleb juuwaheag eriti kasulikuks teha. Mil moel juunib see kõige paremini? Juba seeläbi, et korras loobutakse kõigest koolitööst. Siunib teataw lõpvenemine, kui eluwiisid tuleb muutus. Seni pingutatud jõud jääwad puhata, ja siis kerkib esile jälle uus töötah. Seepärast pange koolitöö juuwaheajal kõrwale. Jsegi siis, kui lapsel on raske järele jõuda, wajak tema, kui ta midu on hooljasti töötanud, puhkust. Temale tuleb võimaldada tundmus, et ta on igapäewasest kohustusest waba, ja võib olla inimene oma huwide kohajelt. Kui on nõrku aineid järele õppida, siis ei tule see mitte harwa sellest, et kooliajal ei ole küllalt töötatud. Seepärast on wanemate kohus ustawalt jõuda selle üle jalgusele kas ja kuidas tema laps töötab, kuidas ta koolis end üllal peab ja mis teda võib-olla takistab.

Koolivaheag peab noortele kasuks olema. Laps võib siis korraliku eluwiisi juures küllaldasemalt ja rahulikumalt magada, sest uni tähendab karastust närwidele. Ta peab päew läbi õige palju wiibima walguse ja päikese käes, ta peab wäljas liikuma, mängima, imberjooksma. Walgus, õhk, lii-

gutused, need kolm puuduwad noortel just kooliajal, iseäranis walgusewajel talwel, ja jiski nad on tervisele nii tähtsad.

Lapsed ei saa kühagil majal paremini puhata kui wäljas wabas looduses. Me tänapäewa inimesed oleme temast eemaldatud ja temale wõõraks jäänud. Me elame liig palju kolmus linna müüride wahel. Seepärast jääme ka emneagu haigeks ja nõrgaks. Ka meie lapsed olawad enamasti õhjekui toakilled. Seepärast tuleb minna niipalju kui wähegi võimalik wälja wabasje loodusesse, meie jõu olulise allika juure! Kui see lastel kuidagi teha, peaksid lapsed wanematega ühes wälja minema. Kui pole võimalik pikemat reisi, siis ometi võib-olla ühepäewane jalutuskäik. Wäljas kops hingab



Liigutused wabas õhus on parimaks tervisekohutuseks.

juuawamalt puhast õhku, weri ringleb kiiremini, liikmed muutuwad painduwamaks, silmad terawamaks, põsed pruunimaks ja õhtul pärast õndjat wäsimust kosutab juuaw uni. Alma kooliõpetaja õpetajeta õpib laps wäljas nii mõndagi, mida raamatud wawalt juudawad õpetada, kui ainult wanemad oskawad lastega ühes noored olla, kui nad awara meele ja juudamega loodusesse lähewad. Sellest oleks suur tulu, kui lapsed ja wanemad sel ajal üksteisjale läheneksid. Wuidu seisawad tihti kütsetöö ja igasugused kohustused mõlemate wahel, aga koolivaheajal langeb nii mõndagi wälja, juuda muutub wabamaks, ja fild ühendab kergesti ühede tundmused teiste omadega.

Töö ja puhkus on inimese olemasolu kaks poolust ja nende õiges wabekorras peitub eluõnn. Ka laps võib juba seda tõde tunda. Ta peab õppima tublisti töötama, ta peab omalajal kõike jõudu pingutama, aga et kõrget ja parimat saawutada, wajak ta õiget puhkust, ja juuwaheaga peaks eriti selleks otstarbeks ära kasutatama.

Milleks meie sööme?

Söömine puutub enam meie terwišesse, kui ükski muu asi. Meie peame sööma, et elada, aga mitte selleks elama, et süüa. Võime olla kindlad, et sellel, mida ja kuidas meie sööme, on suur tähendus meie elu kohta. Mõnel võib olla mõte, et söömine on elu suurim osa ja et see isegi meie lõbu valmistamiseks on. On tõesti kohane söögi üle rõõmu tunda. Söögiisu ei ole mitte halb asi; see on loomulik funktsioon ja on meile kohaseks rõõmuks antud.

Kuid ülimat rõõmu võime ainult korrapärasel söögis leida. Välesti söömine, ainult meie isu rahuldamiseks, võib paremal juhtumisel ainult ajutist mõnujust pakkuda.

Järjekindlus söömisel on väga tähtis. Igaks söögiks olgu määratud kindel aeg. Sel ajal söödagu nii palju, kui keha tarvitab, ja siis ärgu söödagu midagi enne kui järgmisel söögiajal. Paljud söövad aga igal ajal, kui söömine mõttesse tuleb, ja ka söögi vaheajal; neil puudub selleks tarviline tahtejõud, et jellele kaldumusele vastu seista. Tagajärjed annavad aga end hiljem väga valusalt tunda.

Keha ülesehitamine ja parandamine.

Söömine tähendab rohkem kui ainult 2—3 korda päevas toitu sisse võtta. See ei ole mitte ainult kõhu rahuldamise küsimus teatud toiduhulga abil. Täita end ainetega, mis meile head maitsevad, ei ole veel mitte kõik, mida toitluseküsimuse all tuleb mõista. Meie keha koosneb jellest toidust, mida meie sööme. Keha ei kasva mitte iseenešest. Tema ei saa mitte ise oma ülesehituse ainete tagavarata täiendada; seda peab tehtama toidus, mida meie sööme. Meie toit määrab ära meie keha seisukorra.

Tubli ehituse juures tarvitatakse kõlbulikke aineid, nagu valge, rauda, kalsi ja muid materjale. Alaväärtuslikest ehitusmaterjalist ei saa head ehitust.

Samuti ei kasva ka viletsat toitu süües keha. Kontide, vere ja koe ehitus nõuab sellekohast mitmekesist toitu. Kui ta aga tarvilisi toiduaineid ei saa, siis peab ta nende puuduse all kannatama. Kui mõni masinaosa katki läheb, siis ostame sellekohaselt tagavaraosade laost uue, millega wana asendame. Kuid meie keha, kui masin, parandab ja asetab ise kulunud kudede osad uutega, kui temal sellekohaseid materjale tagavaraks on, millest seda teostada. Inimese keha tarvitab aga tema mitmesuguste kehaosade, nii kui: kontide, vere, lihaste, erkude, juuste jne. ülesehitamiseks mitmekesiseid toiduaineid.

Mineraale sisaldavad toidud.

Kõikides kehaosades leidub ka teatud osa mineraale. Kehakudedes leiduvate mineraalide selts ja hulk peab õiges tasakaalus olema, nii et meie kehas avalduvad funktsioonid võiksid korralitult teostuda. Näituseks südamelöögi korrapärasus on äraolenev meie veres leiduva lubja ja naatrioni õigesti koosseisust.

Järgnevalt nimetame tähtsamaid toitlusmineraale, misjagustes toiduollustes neid enam leidub.

Rauda on tarvis punaste vereliblekete kujundamiseks. Ilma küllaldase rauaolluseta kehas tekib verewaejus. Kõik roheline aiawilja seltsid, munad, kuivatatud ploomid, wiigimarjad, rosinad, täisteraleib, herned, oad ja läätsed annavad rauda.

Lubja tarvitame kontide ja hammaste ehitamiseks. Jäärnis tarvilik on, et laste toit küllaldaselt lubjaolluseid sisaldaaks; ainult lapseas võib hammaste eest nõnda hoolitsetud saada, et need kogu eluaja kõikumisele vastu paneksid. Puudub sel ajal laste teedist lubi, siis aitab hambahari hiljem väga wähe. Piim on lubjaolluste saamiseks kõige parem toitainet, peale selle veel roheline aiawilja, päiklid, kaunviljad, sellerid, sidrunid ja apelsinid.

Lihas, jaias, riisis, juhkruus ja kõigis walgest jahust ja juhkruust valmistatud toitudes ei ole lubja.

Woswor on tarvis kondikawa, peaju, erkude ja kõikide elawate rakude ülesehitamiseks ning piima sünnitamiseks. Edasi on woswor tähtis seedimiswedeliku osa ja peab keha koe wedeliku korras. Munakollane, täiswiljatoidud, keed, kaunviljad, päiklid ja piim sisaldavad wosworit.

Potatsi on tarvilik keha koe rakude, mušklite, protoplasma ja wereliblekete jaoks. Kartulid, oad, päiklid, oliivid, keed, kapsas, spinat ja muu roheline aiawilja, datlid, wiigimarjad ja kuivatatud ploomid sisaldavad potatsi.

Magneesia on wäljaheidet edendaw mineraalne ollus, mida leidub päiklites, terawiljades, kaunviljades ja kuivatatud ploomides ning wiigimarjades.

Soot on tarviline kilpnäärme tegewuse toetamiseks. Soodiolluseid leidub wees ja mõnesugustes meretaimes. Seda on aga ka melonites, redistes, rõigastes, tomaatides, peajalatis, wärsketes herneštes ja kaertes. Sellest näeme kui tähtis on, et meie toit mitte üksi ülesehituse, soojendamise ja energiat andwaid toitlusolluseid ei sisalda, waid ka mineraalolluseid ja kaswu edendawaid witaaminaineid omaks.

Loomad walivad endale instikti juhatusel kohase toidu; inimene peaks aga selleks oma wiit meelt tarvitama, et talle looduse poolt määratud toiduained osaks saaksid, mille järeldušel ta nii terve kui õnnelik võib olla.

Loidud tomatidest.

Tomaadi kätid.

Wõetakse: 1 nael tomaate, 2 naela kartuleid, 2 klaasi tambitud kuitvikuid, 3 muna, 1—2 supilusikat võid või taimetõid, 1 supilusikas soola.

Keedetud kartulid tambitakse puruks, segatakse läbi lihaveski aetud ehk läbi hõõrutud tomatid ja teised nimetatud ained juurde. Lastakse pool tundi seista, tveeretatakse ümmargused ehk piklikud kätid. Küpsetatakse või ehk taimetõiga. Lauale antakse riisi ja munakastega.

Täidetud tomatid.

Wõetakse: 12 suurt tomaati, pool klaasi hääd riisi, 2 muna, 2 supilusikat võid, pool supilusikat soola, 2 supilusikat koort.

Riis pestakse külmas ja siis keetvas vees, keedetakse rohke soolase veega pehmeks ja kurnatakse, ehk tõid ka järele jäänud riisiputru tarvitada. Riisi hulka segatakse sulatõid, lõõdud munakollased ja sool. Tomatid leotatakse soolases vees pool tundi, lõigatakse siis päält üks tükk ära, sifu pigistatakse välja, ja hõõrutakse läbi sõela, segatakse riisi juure ja viimaks pannakse vahule lõõdud munatvalged. Tomatid täidetakse selle seguga, pannakse pajapõhja rasva ehk või sisse keema, lastakse tafasel tulel finnisse kaane all pool tundi küpseda. Kaste jaoks võetakse koort. Antakse lauale kartulite ja kurtidega.

Märkus: Riisi asemel tõid $\frac{1}{4}$ naela saia tarvitada, mis vähe piimas leotatud on.

Tomaadid munaga.

Wõetakse: 4 muna, 2 supilusikat võid ehk taimetõid, 4 suurt tomaati ja vähe soola, 2 klaasi piima, 1 supilusikas peterfelli lehti.

Tomaadid lõigatakse õhukesteks tükkideks, lastakse pool tundi vähese soola all seista. Pannakse siis tõidiga määratud vormi ehk kausi. Munad lüüakse täiesti vahuks, lisatakse piim, sulatõid ja vähe soola hulka. Segu kallatakse tomatidele pääle. Küpsetatakse nõrgas soojuses 20—25 minutit. Antakse lauale õhtu- või hommikueineks.

Tomaadi worm.

Wõetakse: $\frac{3}{4}$ naela tomatisi, 5 loodi tõid, $\frac{1}{2}$ naela jahu, 2 klaasi piima, 1 klaas kuitvikuid, 3 muna, 1 supilusikas soola ja vähe suhkrut.

Tomantisi leotatakse soolases vees, aetakse läbi lihaveski või hõõrutakse sõelast läbi. Pajapõhjas keedetakse või ja jahu läbi, keetv piim ja tomatid lisatakse juurde, lastakse vähe aega teeda, kallatakse jahtuma; jahtunult segatakse sisse maitseaineid, hõõrutud munakollased ja viimaks vahuks lõõdud munatvalged. Segu pannakse tõidiga määratud kausi ehk vormi. Keedetakse ahjus wormiga, veega panni pääl 1— $1\frac{1}{4}$ tundi aega. Antakse lauale sulatõid ja lilletapkastega.

Sautatud tomatid.

Wõetakse: 1 nael tomatisi, 2 supilusikat võid, 2 supilusikat jahu, 1 klaas rõõska piima soola ja vähe suhkrut.

Bestud tomatid lõigatakse tükkideks. Pajapõhjas keedetakse või ja jahu läbi, lisatakse piim ja kui 5 min. teenud, siis tomatid tükid, sool ja suhkur hulka, lastakse ainult keema hakata.

Tomaadi salat.

Wõetakse: 5 tomaati, 2 kõvaks keedetud muna, 2 supilusikat koort, vähe soola, suhkrut, sidronihapet ja sootvi järele vähe sinepit.

Bestud tomatid lõigatakse tükkideks. Kõvaks keedetud munakollased hõõrutakse suhkruga, lisatakse vähe sidronihapet ja koort juurde, segatakse tomatid tükkide juurde; peeneks raiutud munatvalged puistatakse pinnale.

Mafaronid tomatidega.

Wõetakse: $\frac{3}{4}$ naela mafaronisi, wett, soola, 2 supilusikat võid, 5 supilusikat tomatiputru, 2 supilusikat riivitud juustu.

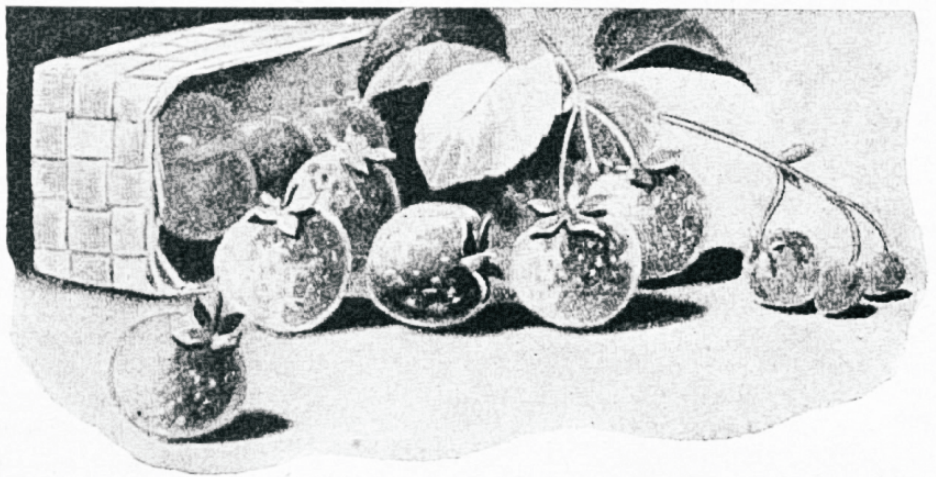
Mafaronid murtakse tükkideks, keedetakse soolases vees pehmeks, wesi kurnatakse ära, lisatakse või, tomatid sega ja riivitud juustu hulka. Antakse õhtusöögiks.



Tomaadid on witamiinirikamaid toitaineid.

Maasikad

terwise-
wahendina.



Tänapäew on moeks rawitusasutustes oma terwišt parandada. Aga kahjuks igaihe rahakott ei luba jeda.

Siiski on rawimisi, mis ka waesemaile kätte- jaadawad, kuna neid wõib läbi wiia ilma reisi- kuludeta ja rawimismaksudeta. Ja ärge seeprääst uskuge, et need on ilma mõjuwuseta.

Neišt rawimistest, mis läbiwiidawad ilma reisi- deta, wäsitamata ja kuludeta, tuleks nimetada mar- jarawi. Seejärel pühendame ka sel kuul oma tähelepanu maasikaille.

Paul Rarnier ütleb: „Maasikarawi on juba Linnest saadik soowitatud hää abinõuna jookswa wastu. Ta tegi selle rawi iseendale igal aastal ja saawutas hindamiswäärse tulemuse. Ta on al- ka n n i n n e rawi, mis soowitaw neile, kes kan- natawad kroonilise reumatismi ja sapi- wõi neeru- fiwindite all.

Maasikad sisaldawad salitsüülhapet, millega se- letataw nende terwendaw omadus, kuid ka see tõsi- asi, et neid on mõnikord raske seedida.

Maasikate hulk, mida päewas süüa wõib, kõ- gub 300—500 grammi wahel.

See rawi muutub siiski üsna jageli pahasti seeditawaks. Maasikad ei ole väga hästi seedita- wad ja kutsuwad mõnel inimesel esile nahal wälja- löõmised wõi tõsihe nõgesepalawiku.

Waesed inimesed, kes seedimishõõruse all kannatawad! Meil on teišt hale! Aga pea! Meile jääb siiski wõimalus saada abi keetja osawuse kaudu, kes neile walmistab maitsewa järeloa, milles maasikad õige tähtsa koha wõtawad.

Mis puutub juhkruhaiged, siis wõiwad nad, nii ütleb dr. Henri Declerc, endale lubada kestmise haiguse raskuse juures toorete maasikate söömise. Maasikate juhkrusisaldus annab neile kahjutu toi- duwäärtuse. Kuna siin on tegemist wiljasuhkruga, siis on see kergemini asfimiileerim kui teised juhkrufordid.

Aga enne kui me maasikaid sööme, peame nad hästi pesema. See ei ole mitte puhtuse asi, waid

eelkõige targa ettewaatuse wõimalus. Tuletame meele, et maaga kokkupuutumise tagajärjel ja möö- da maad roomawate loomade läbi on nad määr- dinud ja aednik nii mõnigi kord kastab taimi wäe- tiisega, mis nakkushaiguste pisikuid sisaldab, mis on kahjulikum kui uulitsatolm. Nii siis, loputame nad tublisti, kui wõimalik keedetud weega ja see- järele sööme.

Maasikakompott.

Puhastatakse ja pestakse 500 gr. maasikaid, 125 gr. juhkrust ja klaasitäiest weest walmistatakse siirup. Kui see keeb, pannakse maasikad sisse, wõe- takse tulelt ära ja lastakse jahtuda. Marjad pan- nakse kompotikausi. Selle järele lastakse siirupil hanguda ja kallatakse marjadele üle.

Maasikad siirupis.

400 gr. maasikaid puhastatakse hästi ära. Siis aetakse keema klaas wett 75 gr. juhkruga, ku- hu lisatud pisut hõõrutud sidronikoort. Kui siirup on jahtunud, lisatakse sellele ühe sidroni mah- l juure, kallatakse maasikaille pääle ja antakse lauale.

Maasikad wahukoorega.

Maasikad lasewad end väga hästi ühendada wahukoorega wõi harilikku wärskke koorega pisut juhkrustatult.

Maasikamarja-kaste.

Keedunõusse kallatakse liiter keewa wett, 300 gr. peensuhkrut, poolteist liitrit maasikaid, lastakse nii kaua keeda, kuni marjad hakkawad lagunema. Tasfitäie wee sees segatud supilusikatäis kartuli- jahu kallatakse hulka, segatakse ja lastakse kord keema. Wõiks kompweki-wärwi juure lisada, et oleks ilusam wärm.

Maasikamahl.

Hästi küpsed marjad surutakse puruks, lisatakse pisut wett juure ja pigistatakse läbi sõela wõi kur- nariide mahl wälja. Mahlale lisatakse juhkrut. Kallatakse koha pudelisse. Pudelid sulletakse korgi

ja kirjalahkiga. Tarvitatakse joogiks weega lahjendatult.

Maasikakreem.

Viiter ilusaid maasikaid hõõrutakse läbi jõhvõela kausi sisse, segatakse juure kaks tassitait peenikest suhkrut ja 35 gr. pumast shelatiini, mis tassitaites kuumas wees ära sulatatud. Seejärel liiakse pool liitrit koort hästi vahule, segatakse eelnimetatud marjasegu hulka, kallatakse kreemvormi ja lastakse külmaks kohas tarduda.

Maasikamarmelaad.

Sästi küpseist maasikast hõõrutakse läbi jõhvõela mahl wälja. Sga naela mahla päale liiakse kaks naela suhkrut ja keedetakse wahesjel tulel hästi kaua, hoolega wahtu wõttes, kuni enam wahtu ei tule ja on kaunis pak. Pannakse kaunis kuumalt purfi ja jahtunult kaetakse koha finni.

Maasikatarre.

600 gr. suhkrut poole liitri weega keedetakse siirupiks ja kallatakse keewalt liitrile maasikail päale, kaetakse finni ja lastakse pool päewa seista, siis kurnatakse läbi tiheda kurnarätiku. 40 lehte shelatiini, leotatud liitri wee sees, ja wiie sidroni mahl kallatakse ka läbi kurnariide selle marjasiirupi hulka. Seejärel keedetakse tasajelt. Tarre on parasjagu keenu, kui külmaltaldriku päale tilgutades laiali ei walgu. Kui tarre on walmis, kallatakse wormi sisse ja lastakse külmaks kohas tarduda. Wõib kallata korra kaupa wormi sisse, wahepääl tarduda lastes ja ilusaid, terweid, wärskaid maasikaid wahale panna.

Mattamisest.

Jalutamine paneb mitmed kahamuisklid tegevusse ja nõnda on ka loomulik ravi, mis pakub mõnu ja puhkust. Söögiisu saab ergutatud ja seedimine edendatud. Kopsud laienevad loomulikult teel ja wõtawad wastu hapnikku õhust. See kõik sünnib ilma erilise jõupingutuseta wõi wäsimuseta. Jalutamine on ka odawaim wõimalus liigutuste tegemiseks.

Kui kellelegi on soovitatud, et ta peab jalutama, siis tõuseb küsimus, milline päewaaeg on selleks kõige sobivam? See ripub pääasjalikult asjaomase isiku tööajast. Ma tunnen palju siididaid jalutajaid, ja neil igal on erinew kindel aeg. On soovitatav kell kaksteist töö käest panna, kui see võimalik, et pärast liihikest jalutuskäiku ja lõunasööki jeda jälle wärskena alata.

Kuudas peab pikemal jalgsimatkal rietatud olema? Ma kujutun kord oma sõbra jalutuskäigule. Ta ilmus kõigega warustatult, mida hää matkaja ei saa ialgi tarwitada: siidjokkidega, kistaste, madalate kingadega, laiade pükstega, siidjär-

giga ja päewapildiaparaadiga. Kui me olime jaanud waewalt ühe tunni käia, kaebas ta juba wõlli kanna all ja warsti pärast jeda oli ta nii wäsinud, et ma pidin paluma, et ta möödajõitwa autoga katjaks linna tagasi sõita, kuna mina tuln ilma wahematki wäsimust tundmata jalgsi tagasi.

Mina ja minu abikaasa oleme läbi elanud, et kasutoow matk wäga palju oleneb riietusest. Sääd tugewad saapad, mis kedreluu katowad, on parimad jalanõud. Me kanname willaseid sokke, mis higi endasse imewad ja naha kuwatawad ja hooja hoiawad ning meil ei tarwitsje karta, et me end ära külmetame, kui jalad peatjidski kord niiskeks jaama. Willane wõi flanelliist kark wõi willane tjemper kaitseb keha tuule ja wihma wõi õikilise ilmastikumunte wastu.

Miuid paar sõna sõõniseist pikemal matkadel. Ära joo ialgi enam kui tarwis, ja kui tõuseb isu, siis ära rahulda jeda maiustuste wõi kookidega, waid oota, kuni reeglipärase ajani, ja siis puhka sõõmise ajal. Kui käimise ajal süüakse, siis tekib warsti kõhus paha tunne ja tulidus käimiseks annab järele.

Kui kaugele peaks matkama? Kui ja wõtad ette ainult ühe päewa matkaks, siis ole selles mõõdukas. Ära mine nii kaugele, et sa ära wõsid, sest ja pead jama tee ka tagasi tulema ja wäsimuselt lähtekohani sõõndma. Sga arst ütleks sulle, et palju kahjulikum on liig kaugele minet kui üldje mitte minna. Seepärast alga kowadel wäikeste käikudega ja pikenda neid aegamööda. Mine alati ainult nii kaugele, et sa rahuldutult ja hää isuga tagasi tule. Alga ära käi ialgi ille jõu!

Kuhu peaks minema? Ma lähen meelkeldi wabasje loodusje, linnast wälja, kus mu jalad ei tarwitje enam tallata uulitjakiwet. Puhas, wärsk õhk wõtab sind wastu. Sa muutud waimustatult ja rõõmsaks nähes ilusaid maastikke. Sääll leiab hing tõelise rahu. Eriti hästi mõjub jäärane rahu ühes parajate liigutustega waimjelt pingutatule.

Ma tahaks kõigile soovitada jalutamist ja matkamist, sest see on minu terwejele wäga palju hää toonud. Sga päew käin ma pikema wõi liihema tee ära, pidamata amuret, milline on ilm. Kui jajak wihma wõi lund, riietun wastawalt. Jalutamine on terweislikum liikumine ja kasu, mis sellest jaadakse, on mitmekesine. Sa wõtad kaalu maha, kui peatjid palju kaaluma; kui sa kaalud liig wähe, siis mõisjlik jalutamine wirgutab sõõgiisu ja sa wõtad sel teel ka kaalu juure. Ka seedimine muutub korralitult, rahutud närwid rahunewad ja on kositaw uni. Sige jalutamine toob kasu ihule ja waimule.

S. B.

„Meie Aja“ tellimise hind:

Aastas, postiga — Kr. 2.—. Poo'aastas Kr. 1.10.

Uksil nr. 20 senti.

Tellida wõib igast postiasutisest.