

Parema tuleviku poole



Sisu:

Tuul keerutab lehti...

Maailmahäda.

Kriisi põhjused ja kuidas
neid kõrvaldada.

Ligimesearmastustöö
kodumaal ja väljas.

Kuidas on lood sinu
koduga?

Ajavaim ja perekonna-
elu.

Tee isiklikule edule.

Tervishoid:

Toiduainete väärtusest.

Äge ja krooniline liik-
mereumatism.

„Meie Aja“ erinumber.



Tuul keerutab lehti . . .

*Nüüd sügis on wallanud metsad ja aasad,
Ka kollaseks muutnud kõik lilled ja põõsad;
Ju waitunud elustaw lindude laul.
Tunnen end üfsinda — mõtted nii kaugel . . .
Meel nuffer — kuid pisar ei weere ka laugel,
Ohked waid hinges ja waitiw mu huul.*

*Tuul sahistab lehtis mis täidawad orud,
Mis katawad põllud, jalgteed ja murud,
Neid keerutab tujutal mängul eel.
Püsiwad puus küll weel lehed, mis tugewad,
Warred tel terwed, mahlatad, wägewad,
Kuid ka neist langeb peagi wiimne weel.*

*Tuul sahistab okstes — neid armuta sarjab,
Mind sammeldand tüwi weel waewalt warjab,
Ilm sünge, külm, pime, udune teel . . .
Kuid looduse tormid on awand mu silmad,
Mis walgel siit paistawad teised ilmad
Ja selgemaks, tüpsemaks muutub mu meel.*

*Nii langewad koltunud lehed puult
Kord findlasti kõikide elus;
Ja tuulda wõib mõnelgi õhtama huult
Siis tajamas elupuul-salus:
Ah, lehed — mis nooruse õieaal
Nii lopsakalt elupuud katnud,
Nüüd abitult tuule käes keersewad maas,
Kuid wili — kus wili on jäänud!?*

Satsakeelest.



Meie Aeg

4. aastakäit.

Pidage aega kalliks!

Nr. 11.

Maailmahäda.

Töövõimeliste inimeste hääbumine läheb otsekui kätt üle maa. Tööst töukatute arv kasvab päev-päevaga. Töötisjad ootavad tööhõrtil, wabane-waile kohtadele joostakse tormi. Häda haarab kõiki, nii käsitöölisi kui waimse töö tegijaid, nii päematöölisi kui aastaid otja „kindlal“ kohal teenijaid. Tööpuudus otsekui hirmutis luusib mööda töökodasid ja lausub: wallandan, ütlen üles. Miljonid peawad jatkama armetut olemasolu. Puuduvad kõige wajalijemadki elutarbed. Sirm on alatine külaline ja hingefügamustes pesitseb elustwäsimus. Enejetapmiist peetakse kangelaskitusts teoks ja lootusetuise wabanemiseks. 1930. aastal oli Euroopas 50.000 enesetapmise juhtumit. See iseloomustab kohutawat aega.

Hädaga kasvawad hädaabid. Warsti ei ole muud kui ainult aita. Välismaal on ajutatud „elustitidimute kodusid“, kus hingelist häda parandada. Soolimata awitajate püüetest kasvab wallandatud ja ülesööeldute häda ja wiletus. Mis aitab wiiepäewane ja neljatiimnetummine töönädal? Mis aitab öötöökeeld? Liig meeletult lähewad paljud jõukad aja wiletusest mööda. Liig meeletu on ütetus: „Kes tahab töötada, leiab ka tööd.“ Kui wähe arusaamist on tõelise hädaolukorra kohta! Kui paljud tahaksid tööd, aga nad ei saa seda. Kui wähe nähaakse tööpuuduse mõju hingele,“ h. o. moraalselt tagajärge! „Minult see, kes kord ise töötanud, võib kaasa tunda majanduselu wäljatõukatud olekule: Sind ei ole kuhugi tarwis, ja oled üleliigne, ilma finutagi saadakse läbi. Mida kauem festab ühikuu tööpuudus, seda kohutavamaks muutub tema tunnetus. Kui tal on perekond, siis seda juurem on tema wastutus ja seda enam wiib see teadmine teda meeletehetele. Iga tagasilükatud palwe, iga ebaõnnestunud katse töö ja teenistuse saamiseks halwab tema wastupanujõudu. Warem otseti tööd töö enda pärast ja wäga paljudel juhtudel öeldi ära mitte-kutsealaline töö. Tänapäew otsetakse tööd, et jelle mitte-leidmisel toetust saada.“ (Dr. Konrad Girsch.)

Kuritegevused häda sunnil juurenewad. Ükskõik kes saab puuduse tõttu teisele koormaks. Toiduainete äride rõõwisi juhtub alataja, mõnel maal ja kus iial arwatakse raha olemat, sinna murtakse sisse. Nälg on enama jao kuritegevuse põhjustajaks.



Tööpuudus on suurimaid kuritegevuse letwimise põhjuseid.

Kuidas võita jeda juurt lõhet kapitali ja töö vahel? Teostub see sotsiaalse korra ümbertööraldamise teel? Või ootab jaamahimu ainult teisi rikastumise teid. Ohtumalt ilmneb õhtumaade rahvaste juu. See muutus juureks ühiskondlike ühete ihade tõttu, ligimesest mööda minnes. Singelised väärtused on ohverdatud materjalidele. Päevast-päeva kasvav ühiskondlik häda lööb igale paranduskatsele vastu silmi.

Mis tähendab ühiskondlik häda? Kas see häda ei ole etteheide inimeste tegudele? Kas ei ole meie kohus kõike tarvitusele võtta, et jeda häda vähendada? Siin arvaneb igatahes hiigla vastolu. Suure vastuseisu vastu mõeldes on töölismassid enesele mõitnud jamm-jammult olukorra paranemise. Kuid õigus ei mõidutse. Puudustkannatajale ei anna keegi, mis neile eluks tarvis. Loetlematud inimesed elavad elu, mis mingil juhul pole midagi väärt. Kristlik ligimesearmastuse põhiopetus pole jenni mõjule pääsnud. Kõik mis juhtub, räägib tõendamast ülesõhtust. Ühel pool on miljonid, kes nälginud, ja teisel selline küllus, et toiduaineid hävitatakse maailma turuhinna hoidmiseks. Põrutav on jüüdistus praeguse aja vastu; taevani küünib puudustkannatajate ja vaeste viletsus, kuna teiste kättesse on kuhjunud raha.

Kuid mis võime selles hädas parata? Muudugi on palju uuendusettepanekuid. Kas haaravad need viletsuse põhjused? Miks on siis häärased olukorrad kujunenud? Kus on Jumala kuulutus nende jündmuste kohta? Kas on tänapäeva hädadel tegemist Jumalaga? Või on see jõuetu kristlas-ühiskonna vili? Dr. Helmuth Schreinen arvastab selle küsimuse jügamused: „Kui kirik oleks mõtnud Jumala eluliseks tõiasjaks, siis ei oleks iialgi nii kaugele läinud, et oleks tekitanud wahesein kiriku ja tööliste vahel; wahesein, mis põhjeneb inimlikule, koosneb liig inimlikkusest, müristlikkusest, kirilikkusest, rahvuslikkusest ja teistest väärumalatest, mis tänapäeva kirikus asetsevad wabalt Jumala kõrval.“ „Kirik on ühiskondliku häda juhtes täitja abitu. Ta ei tea midagi Jeesuse hädajüüete tõsidusest rikaste vastu, ta on Jeesuse sõjakuulutusel kuningale mammonale ja tema julastele argusest ja pikaldusest lihtsalt ära jätnud ja püüab kavalusega Jeesuse sõnade waluust pehmenendada.“ „Ta trööstib kannatajaid tulewase elu paremusega, selle asemel et täie tõsidusega katjuda Jeesuse põhioõtteid maksma panna, mis peatjib olema riikliku, poliitilise ja awaliku korra põhialuseks.“ „Kui kaugele me oleme prohvetikuulutuselt kõrwale läinud! Kui jõuetus on muutunud tahe, võtta meie awaliku elu Uue Testamendi waimu kriitika alla. On öeldud: „Häda neile, kes kaja kaja kõrwale eneste poole kijuwad, ja põllu põllu kõrwale enestele jaadawad, et nad üksi seal peawad elama.“ Praegu öeldakse: „See ei kuulu kirikuasjadesse.“

Jgatahes mõndagi on paremaks muutunud ja

on püütud wiga parandada. Aga kas lähed see täiesti korda? Kas pole mitte see maailmalõpu uffe ees, kes peab tulema? Ka Schreiner manitseb: „Muudugi, kuna ülesõhtus mõinuust võtab, lähed paljude armastus külmaks, aga kes õhiani kannatab, peab õndsaks jaama. Seepärast ärgem lastem segastest olukordadest hoolimata, oma wäljawaateid tinnestada Jeesuse õpetuste ühiskondlike tagajärgede kohta.“

Praegusaja maailmahädale wastandina on Jumala kuulutus, mis ei lasse oma wäge rööwida. Kuigi tänapäew Jumala sõna selge õpetus oma walju hukkamõistmisega näiliselt vähem mõjub, jüiski Jumal räägib tänapäew oma sõna läbi selgemini kui kunagi enne. Ewangeelium on ka selle aja ette ütelnud, kus ligimesearmastus kaob. Paulus teab sellest, et paljudel jaab olema küll jumalakartuse nägu, aga selle wäe jalgawad nemad ära. Jumala praegusaja kuulutus küünib igaiheni. Enn sellele, kes oma kõrwale pöörab jeda kuulama ja talitab selle järele.

Hädajünnitajale jaab ewangeelium kohtukuulutus. Jumal ise mõistab kord maailmale kohtu ja teeb wahet õiguse wahel igawese õiglusjega. Siis tuleb ka kõigele hädale ja viletsusele lõpp.

A. Porish.

Kriisi põhjused ja kuidas neid kõrvaldada.

A. Roje.

Raske aeg on mõtnud maad kõikjal ja see awal-
dab end rõhuwast mitmel wiisil. Kuid me peame ka sel alal tegema wahet kahe inimklassi wahel, nimelt nende wahel, kes on tõeliskult puuduses ja raskuses, ning nende, kes sellest ainult kõnelewad ja jeda weel selleks, et enda omakasujüüideid warjata. Maailmas walitsewad küll raskest olukorrad, kuid palju sellest on ainult ettekujutus. Paljud kaewad raske aja üle ainult sellepärast, et jeda teised teewad, kes tõeliskult raskustes on. Rahulolematus on üldse harjumuseks ja moeks jaanud.

Praegu õtitakse ja uuritakse kõikjal raske aja põhjuseid ja öeldakse, et kas keegi wõi midagi peab ikka selles jüüdi olema. Põhjusest õtjimisest jõutakse mitmesugustele järeldustele. Jgatiks näeb jüüdlast teises. Üks inimene jüüdistab teist, üks rahwas teist, mõeldes, et ikka keegi teine peab jüüdlane olema. Sääljures unustab igati isenda. Näidatakse jörmega ainult teise peale.

Kuid nii kaua, kui me hädade ja kriisi põhjuseid ainult teiste juures näeme, ei jõua me iial selgusele. Sel teel ei lahenda me iialgi käesolewat probleemi. Kriisi ja üldiste hädade tõelisi põhju-

leid peame igati otsima ka enda juurest. Meie patud ja eksimused on meid lahutanud Jumalast ja enda kaaskodanikest. Sga inimene on osalt süüdi maailma praeguse olukorra juures. Pühakiri ütleb:

„Mispärast muriseb siis üks elus inimene? Sganees murisegu oma patu pärast. Otsigem ja kiusakem läbi oma viisid ja pöörgem Jehoova poole. Tõstkem üles oma jüda ühes kätega Juma-



Näidatakse vormega ainult teise peale.

la poole, kes taevast on. Meie oleme üle astunud ja vastu pannud; sina ei ole mitte andeks annud. Sa oled meid vihaga katnud; ja oled tapnud ja ei ole mitte arnu annud“. Mutul. 3, 39—43.

Nii ühiskonnas on kaks parteid: üks, mis on Jumala poole, ja teine, mis on maailma poole. Nõnda on lood meie inimlastega ja seda juba algusest peale. Sina Paradiisis Adam süüdistas Eevat, Eeva omakorda madu ja lõpuks kõik üheskoos Jumalat. Samasugused põhimõtted valitsevad ka veel täna maailmas.

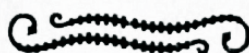
Kes peaks aga nüüd olukorda parandama hakama, sellega alguft tegema? Meie mõttes mui-

dugi ifka keegi teine, sest teiste käsi käib ju paremini, kui minul. Nõndatse inimesed riigimeestelt ja rahvajuhitelt. Siljuti oli kogu maailma majandusjuhid Londonis koos, kus püüti üldise kriisi pehmendamiseks ja kõrvaldamiseks teed leida. Maailma targemad püüdsid istuda juba nädalaid üheskoos, kuid mis oli kõige selle tagajärg? Vähematki tagajärge! Mispärast? Kus asub ebaõnnestumise põhjus? Asi on väga lihtne. Riigimehed ei tulnud mitte lihtinimestena kofku, vaid ühiskondade omakavajuhitute parteide ja rahvaste esindajatena. Nad tulid selleks kofku, et saada, sest maailma põhimõte on: võta ja kisu, kust saad. Mida enam, seda parem!

Nüüd, kui ühiskondade põhimõte maailma poliitikat ja majandust kui ka ühiskondade inimesi juhib, ei parane olukord. See põhimõte, see individuaal-egoistlik majandussüsteem on maailma viinud kuristiku kaldale. Kui ei saada paremaid põhimõtteid ega lasta end juhtida kristlikkudest põhimõtetest selle sõna sügavamas mõttes ja seda veel viimisel tunnil, siis viib sarnane teguviis maailma möödapääsematuks hävinemisele vastu. Ühiskondade maailmakord hakkab kord kindlasti tules ja meres. Et meie maailmakord on rajatud endamastusele, sellepärast on see saatustlik ja määratud hävinemisele.

Mida õpetas Kristus?

„Endsam on anda, kui võtta!“ Mt. t. 20, 35. See põhimõte on lihtne ja selge. Kõik võivad selle järele teha. Kui täna kõik maailm, see tähendab iga isik, ka mina ja sina ühes arvatud, selle järele teeksid, siis ühiskondade aja kestel ei leiduks enam näljaseid, puuduliku riidetuid ja peavarjuta isikuid maailmas. See võiks muidugi ainult siis juhtuda, kui kõik loobuvad võlvatusest elust, alkoholi ja tubaka kui ka kõikide teiste pahede ja himude orjusest ja end ausale elule pühendaksid. Kui aga inimkond maailma parandamist ainult ühiskondade isikute, riigijuhitute ja majandusmeeste jõupingutustest ootab, siis on see endapettus. Kogu rahvas, iga isik peab Kristuse põhimõtte omaks võtma; ainult siis jõuame sihile. Tee sellega kohe alguft omas majas, naabruses ja seltskonnas; hää eeskujumõju enam, kui ilusad sõnad. Pühakiri on selle probleemi kõige parem lahendaja, kus on öeldud: „Ärgu waadaku ükski see peale, mis tema oma kasuks tuleb, vaid igati waadaku ka see peale, mis teise kasuks tuleb“. „Mis muud wennad, mis tõsine, mis aus, mis kasi, mis lõbus, mis hea kuulda, kui üks hea komme ja mis kiituse väärt, see peale mõelge... ja rahu Jumal on siis teiega.“ Wilip. 2, 4; 4, 8. 9.



Ligimesearmastus töö



Meie häätegeiva organisatsiooni Tartu osakonna tegelased ühes dr. P. Elleriga.

Inimsoo vajadus abi järele pole kunagi nii suur olnud kui tänapäev. Meline kitsikus on suur ja haarab terve maailma oma võimusesse. Miljonid inimesed on ilma tööta ning perekonnad jelle tõttu nälginud. Teised miljonid, kes end elatavad tööst, kannatavad alatoitluse ja puuduliku riietuse all ja peavad elama ruumides, mis ei vasta kaugeltki teravishoiu nõuetele. Loomulik elu on rööbastest välja paisatud. Inimesed on kaotanud hingelise tasakaalu. Kuritegevus kasvab kohutavalt. Perekonna elu on purustatud. Seltskonnas puudub usaldus. Sulgad on hõimelt murtud ja õnnetud. Kes tuleb ja aitab neid õnnetuks? Riigilt oodatakse abi. Kuid riik osame meie ise. Valitsus ei jõua üksi küllaldajalt aidata. Inimesed on üksteisele wennad. Tugevamad peaksid jellepärast oma käed arvamiseks nõrgematele välja sirutama. Raskused ja hädad poleks kaugeltki nii suured, kui igaüks mõtleks ka oma kaasinimese vajadustele ja ei elaks mitte ainult enese armastuse elu.

Meie ühing on enesele ülesandeks seadnud tegutseda kannatava inimsoo heaks. Meie kodumaal töötavad meie ühingu liikmed kannatajate häda waigistamiseks. Kogudustes, mis asuvad üle Eesti, on selleks organiseeritud niikhahti linnades kui külates mitmed osakonnad, nagu noorsoo, päikesepaiste, tabiita, kirjanduse osakond jne., kes koguvad ja parandavad väljajagamiseks riideid, jagavad välja toidupakke, külastavad haigeid, et neid ravida ja räägivad lootustkaotanutele troost sõnu.

Mõned tagasihoidlikud arvad 1932. aasta kohta annavad sellest tööst kodumaal osalise pildi. Meie liikmete poolt on ravitud haigeid 4761 juhtumil, mis avaldus ainelises arvamises kui ka arstimisvahendites. Puudust kannatajaid on aidatud ülalpidamises ja riietumises. Lastate jooksup on annetatud 1228 riideosa. Kogusummas on hooletande alal kahel viimasel aastal välja antud 5189 krooni.

Need arvad räägivad meie ühingu õilsast eesmärgist selget teelt. Töö pole jäänud tagajärgeta. Paljude häda on jelle läbi kergendatud, valu waigistatud, pisarad kuivatatud ja iidamed troostitud. Siin ei ole wahest tehtud usutunnistuse, rahwuse ega seltskonnalihtide wahel.

Ühtlasi on meie organisatsiooni ülesanne noorsoo kasvatamiseks ja kõlblise iseloomu arendamiseks tegutseda kõikide juures. Suurt osa etendab siin ka kirjandus.

Noorsoo ja teravishoidliku kirjandust on lewitatud tuhandetes eksemplarides, nagu raamatud „Terwis ja pikk iga“, „Rahwahaigused“, „Wide-



Dr. W. Burmal ühes abilisega Abeslinias.

kodumaal ja väljas.



**Missionsjonär A. Nuta Sierra Leones,
Lääne-Aafrikas**

wilku wisted", „Elupildid“ ja kuukirjad. Tuhanded eksemplarid kasulikke kirjandusi on rahwa kätte läinud müügi, kingimise ja laenamise teel. Need on kindlasti paljudele juhatajaks ja trööstijaks eluteel.

Kuigi nii mõndagi on tehtud teiste heaks, jättes juurem töö weel ees.

Püüame kõik inimeselt, igaüks omal kohal kaasinimeste häda ja valu waigistada ja neid paremale, aujamale elule aidata.

Ligimese teenimine

on Jumala teenimine. Seda on Ennistegija Jeesus Kristus ise õpetanud. Seft ta ütles: „Mis teie iial olete teinud ühele neist muu vähema wendade seast, jeda olete teie mulle teinud“. Meie kaasinimesed on hädas; materiaalses ja waimses hädas. Pimedus, patutöö tähendab maailma. Et jeda häda waigistada, on Jumal jaatnud Jeesuse. Ta on eluwiirist, patu ja kuradi wõitja; ta on surmalt ja haualt wõimuse ära wõtnud; ta on patuse lumastaja. See on ewangeelium — rõõmuksilutus surewale, lootusetule maailmale. See on maailma walguis. Aga paljud ei tunne jeda. Paljud, öieti juurem jagu istuwad alles pimeduses ja när-

buwad hirmust ja asjata ootuseft, mis peawad tulema. Maailm on hirmu ja kindlusetuse paik. Kui ja oled kristlane, kui ja oled Jumala armastust oma jüdamis tunnud, siis on sinu kohustus ohwrit tuua, et ka neile seesama võimalikuks saaks, kes praegu on weel teadmatuses, ja need on paganad. Jumala armastus liigutab ka tänapäew Jumalale pühendanud inimeste jüdameid, et nad välja lähewad ning kannatajaile ewangeeliumiwalguft ja abi wiiwad.

Meil ei ole misjonäre mitte üksnes Inglismaalt, Sakjamaalt, Skandinaawiaft ja Ameerikaft välja läinud, waid juba aastate eest ka

Gestift ja Lätift.

Gestift on läinud Amanda Nuta Sierra Leonesse, Lääne-Aafrikasse. Lätift — dr. W. Purmal Abessiiniaasse ja perekond A. Sproge Tanganjikaft. Kliima ja oluford Aafrikas on hoopis teisjugaft kui siin, mitte paremad, waid halwemad. Misjonäri ja tema perekonna elu on alatijes hädasohus. Saigused, palawik, kuumus, kistjad loomad, mürgised maod ähwardawad alatafa misjone. (Lõpp waata 175. lht.)



Missionsjär A. Sproge perekonnaga Tanganjikas.

Kuidas on lood

Kodu ja perekonnaelu on osa kaduma läinud Paradiisist. Kodu on tõeliku õnnistuse allik. See on seltskonna alustugi. Ilma koduta ei ole kodumaad. Inimene nimetab seda maad, kus tema kodu oli ja on, kodumaaks. Sunnult ise on pannud alguse perekonnale ja kodule.

Elu- ja töö maenlane püüab esitätt kodu hävitada. Nõudmis viimasel ajal on jaatanlikud jõud tegemises, püüdes hävitada perekonnaelu ja kodu. On mõeldud välja terved poliitilised ja sotsiaalsed süsteemid, mis peavad kõrvaldama kodu ja perekonnaelu. Perekonda peavad ajutama klubid, parteikoosolekud ja lõbustuskohad. Kus see ei lähe korda, jääb püüab jaatan jaata truudusetusele, lahkmeelde ja patustamisele perekonnaelu kandjaid — isa ja ema, mees ja naine — et sel teel teha kodu viletsuse allikaks. Kodu peaks aga olema rahu ja rõõmu, õnne ja õnnistuse ajukoht. Kuidas on lood sinu koduga? On see osafene kaduma läinud Paradiisist või pörgust? Kodu on



Emadonn on tuhat korda suurem, kui seltskondlikud lõbustused.

ainult siis rahva ja riigi kindlaks alustoeks, kui jääb asub armastus, rõõm ja rahu.

Armastus.

Armastus on ilusaim and; armastus on perekonna aluspõhi. Kes ehitab oma perekonna ainult materjaalsele hüvedele, see ajatab selle liivasele alusele. Missugune armastus kindlustab meile õnneliku kodu? On olemas kahejugu armastust: omakasust mõjutatud endaarmastus ja tõelik, puhas ligimesearmastus. Ebaarmastus otsib ainult väliseid hüvesid: raha, varandusi, filmahimu, lihahimu. Tõelik armastus aga jelle vastu inimest ennaist, tema südamet, iseloonu. See on ainuke tõelik armastus. Kus see armastus asub, tuleb kõik muu iseendast.

Rahu.

Rahu kofutab! Waen hävitab! Kodu, kus puudub rahu, ei või keisma jääda. Endaarmastus



Tõeliku rahu saame ainult palvetamise läbi.

sinu koduga?

ja patt tekitavad waenu ja rahutust perekonnaelus. Kus aga Jumala Waim asetseb, jääb walitseb rahu selle täiuses. Jumala rahu, mis ülem on, kui inintarkus, walitseb aga ainult jääb, kus mees ja naine, wanemad ja lapsed end Jumalale pühendavad; kus loetakse ja uuritakse Jumala sõna, kus perekonnapalwe peetakse au sees.

Rõõm.

Tihti otsitakse rõõmu jäält, kus teda üldse pole leida. Rõõm kodus oneneb ära üksteise teenimisest. Nii mõnigi neiu kardab abielluda ja naine emaks jääda, mõeldes, et ta siis peab loobuma seltskondlikest rõõmudest ja lõbustustest. Kui mõistmata see on. Emaõnn ja isarõõmud on tuhat korda juuremad ja ülemad kui kõik seltskondlikud lõbustused ja rõõmud. Puhta, tõeliku rõõmu allika leiame ainult jäält, kus võime unustada iseenda ja teiste jaoks elada, teisi teenida. See on aga eeskätt ainult kodus võimalik. Minult see on tõeliselt õnnelik, kes püüab teisi rõõmustada. Rooma kuningas Tüitus nimetas seda kaotatud päewaks,

mil ta oli unustanud rõõmustada teisi. Tee endale põhimõtteks igat inimest rõõmustada, kellega ja kofku puutud. Külma rõõmu hommikul, lõunal ja õhtul. Kes rõõmu külmab, lõikab ka seda. Tee hääd, ole kaastundlik teiste vastu, ole lahke ja sõbralik kõikidega, iseäranis omastega kodus.

Paljud on küll lahked ja sõbralikud äris ja seltskonnas, aga kodu on nad toored, ebaviisakad ja lahkuseta. Olgu sul omal päife jõudmes ja lae seda ka lähemasse ümbruskonda paista. See paistab sulle omale elustawa valgusena tagasi.

Õnn.

Õnn asub jäält, kus walitseb kord ja rõõm, kus igaüks teab, mis temal teha on ja täidab ustawalt oma kohused, olgu lapsed või wanemad. Pea sel-lepärast oma kodus igas asjas korda: korda ajas, töös, söömisel ja joomisel. Päew olgu töötamiseks, öö magamiseks ja puhkepäew jumalateenistuseks. Õnn asub jäält, kus kõik püüavad elada käesolewate wahendite piirides. Kes püüab elada ülejoü ja tahab seega oma kodu ilusaks ja mõnu-



Raamatupidamine on korraliku majapidamise alus ja õnn asub jäält, kus püütakse elada käesolewate wahendite piirides.

jaaks teha, jee efsib. Teatud aja jooksul võib see küll õnnestuda, aga kord tuleb kindlasti kätte wiletus. Kõik peatfid püüdma nõnda elada, et tema teenistus kulud katab ja et veel isegi kurgade päewade jaoks midagi üle jääks. See teostub muidugi ainult siis, kui kõik perekonnaliikmed jelles ühewaatelised on. Mehel ja naisel on ühised õigused ja kohustused ainelise wara kohta. Kus ühe hupid kõikide hupideks on ja ümberpöördukt — jääb majas asub kindlasti õnn.

Õnnistus.

Enaõnnistus, — lapsed, wanemate ustawus Jumala wastu, eeskujulik elu ewangeeliumi põhi-



Lapsi õpetatagu kohusetäitmisele.

mõtetes toob õnnistuse majja. Kus wanemad elawad jumalafartuses, sõnakulmises ja wastastikuses armastuses ja austamises, jääb mõjutataks ka lapsed kõigele häale. Lapsed, milline õnnistus perekonnas! Aga see ei ole mitte kaswatuskunstiteene, waid Jumala arm. Inimesel endal ei ole wõimu omandada ega teenida suurimaid ja aulisemaid õnnistusi, waid see on Jumala and. Tema annab aga oma anded kõigile tänulikkudele, sõnakululelikkudele lastele osaks, ja jeda armust, teenimata.

Kui tahad omada rahu, rõõmu, õnne ja õnnistusi, siis pühenda end kõige oma ihu, hinge ja waimuga Jumalale.

K. Kose.

Alawaim ja perekonnaelu.

Meie oleme kejet ägedat jõuproowi kahe wõimu wahel. Palju wana wäärilist heidetakse ära ühes iganemu ja kōdunenuga. Nüüd peab tulema uut. Aga uus aeg saab ainult siis wiljakas olla, kui teotsewad uued inimesed; inimesed, kes pole seotud wana, alatu egoismiga, waid tunnewad aega ja teawad: Sumal loob uue maa.

Alawaim ja perekonnaelu. Need toowad meid kõige edasiarenewa põhialuse juure. Perekonna hing on perenaine ja ema; temast oleneb, kas perekonnas walitseb ehitaw või lõhkum mõju. Ja kui naine ei ole täiesti teadlik oma wastutawuses, kohustuses ja seisuks, siis on kõigist ühiskondlikest uuendusiist wähe kasu. Perekond on allik, kust hooawawad kehaliised ja waimsed eluwäärtused. Abielu kõlbline tase on ka mõõdupuu rahwa tugewuseks. Alalugu räägib, et kui mingi rahwas kaotas abielu kõlbliised ideaalid, siis oli ta ka hukkumisele määratud.

Kurjuse wõimud on olnud ametic, et meie pühamaid warasid häwitada. See on wastuhakkamise waim kõigele autoriteetsele, lõhkumise waim kõige püüwa lõhkumiseks, hooplemise waim, mis saab juurusehullustuseks, hoolimatu enesekulutamise waim, mis ka kõigefõrgema ees ei seisa wait. See waim, mis alataja eitab, mil pole kogemusi elust ega Jumalast ega kõigseid uurimusi tõest, on ifka enam saanud ajawaimuks ja walitseb tuhandeid noori inimesi ja perekondi. Ja selle tagajärg on — perekonnasidemete purunemine. Naine fistakse ära tema maja- ja emakohustustest ja lapsed wanemate mõjust.

Mitte kõik pole hea, mis on wana, ega kõik pole paha, mis on uus. Uus aeg nõuab uut seisu- kohawõtmist kõigis elualades, nõuab kiiret mõtlemist ja tegutsemist. Meie noored peawad jeda teed käima. Rad on oma aja lapsed ja elawad edasi, mitte tagasi. See on küll hoogne arenemine, kuid mida paremini meie noorsugu jelle wõitluse wastu walmistab, jeda ennemini saab ta wõidu. Ja mida jügawam usuline ja kõlbline haridus, mida enam ta saab kaasa hingelisi wäärtusi, jeda kindlamini ta saab pealetungile wastu seista. Ja wastupidi — mida vähem ta kõlblist enesewalitsemist omab, jeda kaitsetumalt ta eluwõogudes hukkub. Abielu ja emaseisuus peab saama pühamaks asjaks, Jumalast joowitud korraks, puhtaks ideaaliks, mis wiib kõrgemale ja edasi. Me peakime oma omakseile kodu armjaks tegema. Kas ei ole kodu ise jüüdi, et lapsed ja abikaasad sealt wõõrdumwad? Kcl oma kodu pole jüdamest armas, sel polegi jeda. Koolitsemise seepärast perekonnaelu eest kõigi abinõudega, et meie lapsed jelles oma elule kindla aluse rajaksid. Kui naine on enam kodusem teatris, finos ja jeltskonnas, siis ei ole

rašte perekonnaelu õõnestada. Me peame kõik oma jõu välja panema, et oma rahvale, oma lastele perekonda tagasi võita.

Perekonnaelu eest hoolitsemisse kuulub see, et me uue aja nõuete, küsimuste ja huvide järele elame ja ajaga kaasa läheme. Selleks on tarvis waimset tööd ja enesefalgamist. Minult nõnda mõime olla oma noorsoo juhtijad ja tegeletajad ning saada aja nende mõistlustes ja piirides. Kui me mõnujas teadmatuses kõige uue ära heidame, siis lähed meist mööda aeg ja temaga ühes meie lapsed. Meie tiitarde elus on nii mõndagi teisteks muutunud. Nad peavad ja tahavad tegowate ja kasulike liikmetena ühiskonnas oma kohta täitma. Igatahes tähendab see tihti wabastumist perekonnabohustustist ühiskondlike kohustuste tõttu. Reegi uuemaid pedagooge ütleb: „Peaks ometi jälle endise kõige ja walju kaswatuise juure tagasi minema, eeldõige sõnakulmiste juure. Kolm suurt kustu — õpi sõna kuulma, õpi oma jõudu pingutama, õpi ennast walitsema — on igawesed juhttähed kaswatuses“. On wanemaid, kes ei saa oma lapsi kaswatada. Teised ei taha oma lapsi kaswatada sõnakulmiste, kuna nad kardawad takistada lapse enesetunnet. Perekonnas peab seisma waletamise wastu ja kaswataja peab näitama eeskujut, mis sõjaldata oma olemises õigust ja õhtust. Perekonnas peawad arenema ühiskondlikud woorused, mida meie aeg nii wäga waja: õige jumalakartus, uskawus, puhtus, fõrd ja ennastfalgaw armastus kaasinimeste wastu.

See isiklikule edule.

E. Mey.

Mis oleks loomulikum iga normaalse inimese juures kui soow edu järele. Sellele mõtlewad lastewanemad juba siis, kui lapsed on alles wäikesed. Wastawalt oma plaanidele piiratakse lastele pakkuda teatud haridust ja juhtida neid elutse ning teenistuse walimiseks, ja neid aidata eluteel edastijõudmiseks. Noored, kui nad kaswawad ja iseiseiswalt mõtloma hakkawad, teewad omale tulewikuplaane, mis neid mõiks wiia edule. Need plaanid jageli warijewad kofku; tuleb uusi seada, teistiti kalluleerida. Ka wanemaks jaades seisab see siht inimesel silma ees: Kuidas wõin ma paremini edasi jõuda elus?

Ühed jõuawad edasi, teostawad oma plaanid, kuna teised ei saa jellega toime. Mitmekordse katsetamise järele jätawad paljud lootuse maha ja elawad kuidagi ära oma eluaja, lastes oma elupaati ajada juhuslikult puhuwatest tuuldest. On teisi, kelle elus olnud pettumused, kes kaotawad igasuguse elutahete; nad muutuwad pessimistlikkudeks, pannes isegi kae oma elu külge. Kui ini-

mene ei saawuta, mis ta igatsenud ja oma tege-
likus elus wajaiks pidanud, siis langeb niisuguse isiku meeleolu, kaob rõõm ja lootus, tuleb efile siidamewalu ja närwitsemine ning elu kaotab igasuguse wäärtuse ja mõtte. Snimene on siis õnnetu.

Enne kui rääkida mõningatest edu kindlustawatest asjaoludest ja põhjustest, tuleb jõuda selgusele edu mõiste kohta. Iga inimese juures ei ole võimalik rääkida tema edust üldise raamides. Mis on ihele juba eduks ja heaks käekäiguks, ei ole teise juures weel seda mitte. Sa on ka hea,



Eeskujulik abielupaar, kes 80 aastat abielus olnud. Mees 102 ja naine 101 aastat wana. Elawad praegu Ameerikas.

et me kõik ei taha ega wõi saawutada ihejuguist edu wõi jõuda välja ihele astmele. Snimesed on mitmesugused oma isiklikkuses ja neil on täita mitmesugused, iiksteist erinewad ülesanded maailmas. Simeses järjekorras nimetatakse isiklikuks eduks neid edusamme, mis keegi teeb oma eesmärgile wõi soowile lähenemiseks. Peale isikliku eesmärgi on weel üldised, paljude poolt tunnustatud seisukohad, millede saawutamises nähtakse ihe wõi teise isiku edu. Reegi wõib endale igatseda kas markide kollektiooni, talukohta, painduwat koha, võimalust Ameerikasse jõita wõi midagi muud. Reed on tema isiklikud eesmärgid, ja neid saawutades ta tunneb, et on teinud edusamme. Kõrwalt-

maatatajale mõivad need asjad osutuda mitte midagi ütlema. Kuid on teised asjad ja seisukohad — nagu rikkus, rekordsaavutused spordis, ametikohad, autiitlid jne. — millede saavutamisel isiku kohta tähendatakse, et tal on elus edu. Tõeline edu peab tegema inimese õnnelikumaks. Mitmed kuulsused, keda maailm tadmestas, olid ise õnnetud. Niisugune seisukord pole palju väärt. Minult teiste hindamist omale mõõdupuutks võtta ja oma tunded ja püüded sellele ohverdada, see pole õige seisukoht. On olemas veel üks üldine hinnatabel, millega peame mõõtma oma tegevust ja see on jumalik mõõdupuu, mis on antud ristiusu läbi inimestele. Meie hüdarnatunnistuse hääle tuletab meile meele neid jumalikke norme, mida leiame tema sõnast. Sellele alles järgnevad meie oma püüded ja ühiskonna poolt üles seatud normid. Kuid need peavad kõik alluma Jumala määrustele. Minult sel juhul, kui oleme kõigis plaanides arvestanud kõigevärgema tahtmisega, võime olla kindlad, et nende taotlemises jõuame lähemale edule.

Suurimaks eduks meie elus võime nimetada ühenduse loomist ja alalhoidmist Jumalaga. Kõik mis meie looduses näeme ja mis ka väljaspool meie meie meele tajumist, peetakse ülal ja juhitakse jumaliku väe läbi. Kuidas mõiks inimene, kes peab olema looduse kroon, mõelda, et ta midagi on võdi mõib, kui ta on purustanud sideme selle suurima tarkuse ja jõu allikaga. Siin ei võdi jutugi olla tõelisest edust. Ta harnaneb rongile, kust lahkunud juht ja mis endise jõuga veel edasi jookseb. Ta mõib teatud aeg veel liikuda, isegi pöörase kiirusega kihutada, kuid ta jääb pea seisima, sest aur lõpeb, või ta lendab teelt ja muutub rufuhunnikuks.

J u l g u s.

Kui on üles seatud õiline eesmärk ja me oleme selles weendunud, et ta pole taeva põhimõtete vastu, siis peab julgust olema selle saavutamisele ajuda. Argus on üks suurimatest waenlastest edu astmetel üles ronimisel. Ta mõtab inimeselt hirmu, tahhetõu ja halbade välist tegevust. Julgus on mõit, kartus on kaotus. Asjata oleks aega raiskata tarkistuse mõtistele, mis, mõib-olla, ei tulegi teele ette. Pareim on juba selle aja jooksul mõidufäigule ajuda.

„Randte lipp tagasi!“ hüüdis pealisk Alma lahingus, kui lipufandja seisima jäi, kuna sõdurid taganema löid. „Ei,“ kirjendas lipufandja, „kooge inimesed edasi lipu juure.“ „Edasi“ — olgu iga edule püüdjaja lipule kirjutatud.

T õ ö.

Kõhelda ja nuriseda on fergem, kui töötada ja oodata. Meie päewil puudub põhjalikkus. Tehahe pealistaudselt ja fergelt. Töö tahtmine on kadunud inimestes. Wähem tööd ja rohkem palga

— on saanud hüüdsõnaks massidele ja ühiskondlikele liikumistele. „Pole võimalik oodata“ — need sõnad iseloomustavad praegust ajajärku. Mitte juured waimuanded, waid töö ja wastupidamus on wiinud inimesed edule.

Kuulus kunstnik Michelangelo töötas kümme pikka aastat Siskstiniuse kabeli wäljaehitamisel oma „Doonise“ ja „Tulewase kohtu“ kunstiteose kallal ja lihtlas tagasi kõik tajud, et ta pintsel ei saaks rahahimu läbi määritud. Wastupidamus on parem iseloomujoon kui mõni kangelastegu. Sumalikul teel kõndides on töö, alatisel degutsemisel oluline tähtsus. „Siin on pühade kannatus“ — kirjutatakse sellest rahwast, kes kord jõuab elumõitlustes peaeesmärgile — igawesele kodumaale. Wäsimus mõib tulla, aga see tuleb ära mõita ja töötada järjekindlalt, püsivalt kuni tagajärgi näeme oma töowiljast ja nende üle võime rõõmustada.

U s k.

Meile öeldakse pühast kirjast, et ilma usuta ei mõi keegi Jumala juure saada. Usk peab olema iga edusammu saavutamisel juhtivaks jõuks. Usk esitaks oma eesmärgisse, tema õilsusse, usk et seda kätte saame. Ülim usk on usaldus Jumala vastu. Siit annutab töötegi ja jõudu, töötahet ja kannatust. Kui Sisrael käis ümber Seeriko linna müüride seitsse päewa, siis pidi tal olema kindel usk, et nende piiramisel pidid olema tagajärjed. Usk ootab isegi mõimatut. Mõimatu tuleb edu saavutamiseks teha võimalikuks. Siin tasandab teed usujulgus.

Maailm on praegusel ajal kaotanud usu. Seepärast on ta harnases halastamistewäärilises seisukorras. Raheldakse kõige juures, ka enese elus. Raskleja ei mõi edasi saada. Kui ta jõuab teelahtmele, siis mõib ta seal tundide wiisi seista, sest kahtlemine teda edasi ei wi.

S i s e l o o m.

Inimese iseloom on tema kõige kallim wara. See aitab kaasa eduteel. Et elus edasi saada, peame juurt rõhtu panema iseloomu kasvatamisele. Kuna tal suur wäärtus on siin elus ja moodustab aluse tulewasele elule, siis seisab õilja iseloomu omandamises juur eesmärk, mida peatfid tähele panema kõik kaswatajad ja enesekaswatajad. Iseloom kujundatakse harjumustest ja meele seisukorrad. Kui inimene õpib õieti mõtlema, kui ta hakkab õieti talitama, mis talle pärast harjumusteks saab, siis wastawalt kujuneb ka ta iseloom. Iseloom on terve ehitus; harjumused ühtifud osad selles ehituses; teod ja mõtted osakesed, mida tarwitatakse ehitusmaterjalina.

Kaswatuise ülesanne olgu inimest wiia õigele arusaamisele hea ja paha wahel. Edasi peab ta siis mõttekäiku ja teguwiihi suundama hea poole. Seaks kaswatuise abinõuks on kodune mõju, mis

omajsed, eriti wanemad, awaldawad lastele. Sellele järgneb Sumala sõna õpetamine ja koolis õppimine. Moorjoo juures on kõige tähtsam iseloomu kujundamise ajajärk ja ühtlasi soodjad võimalused. Ilus iseloom, mis kujundatud jumaliku põhimõtete kohaselt, on armas inimeste ja Sumala ees, ning on kõige edu kindlustajaks teguriks.

Teenistus.

Teisi teenida, tähendab endale edu luua. See kõlab ehk natuke mõõrana, kuid tegelikult on see nii. Kristus toonitab jeda põhimõtet tähendamissõnas kawalaft majapidajast (Luuk. 16.) ja lõpetab oma mõistukõne moraalliga: „Ja minagi ütlen teile: „Tehke enestele sõpru ülekohtusest mammonast, et kui teie kõigist lahti saate, nemad teid wastu wõtawad igawestesse majadesse“. Kes teenib teisi, see arendab oma mõined mitmekordseks, kasvatab oma iseloomu ja jõuab edule lähemale. Meie kaasinimeste aitamise on juureks õnnistuseks aitajale enesele, sest heategu ei jää kunagi tajuta.

Terwishoid.

Toiduainete toitewäärtusest.

Dr. med. J. N u ß b a u m.

Mineraaljoolad.

Elaw materia ei koosne lihtsalt orgaanilistest ainetest; ta sisaldab ka teataval hulgal mineraaljoolaid, ilma milleta ta ei saa olemas olla. Znimisel, 70—75 kg raske, on enam kui 3 kg kindlaid aineid, mis järgmisel mõõdul esinevad: umbes 1 kg lüppa, 450 gr wäämlit, 440 gr woswori, 180 gr naatriumi, 155 gr kaaliumi, 125 gr floori, 28 gr magneesiumi, 5 gr fluori, 3 gr rauda. Neid aineid leidub uriinis ja wäljaheiteis. Wäike osa neist eristub ka naha kaudu. Sellest on kergesti aru saada, et on tarwilik sisalduda mineraalaineid toidus, et seadusepärasteid muutusi, mis organismi tegewusest jünhivad, taltsaaluks.

Arwutunud laboratooriumitajad on peagu ühest astajajast jaadik näidanud, et mineraalide waba toit ei kõlba eluolendeile. Muu seas on tehtud katseid, et hiired, kellele antakse toitu, millest mineraaljoolad kõrwaldatud, surewad 11—18 päewa jooksul, kuna elawad kui 31 päewa, kui toidus antakse ainult mineraaljoolade jegu samal määral kuidas neid piimas sisaldub. On tehtud katseid tumidega, keda aasta otse toideti lühjaolul-

list wase toiduga. Nende keha lahttamisel leiti kohati auke pealuus ja rinnaluus. Organism on olnud teatud määral sunnitud minema luude kallale, et saada lüppa, mis toituks tarwis olnud. Toiduks tarwisminewate mineraalainete hulk oleneb ära normaalset igapäewastest faotusest. Tähtsuse poolest on järjekord järgne: kloornaatrium (keedu-
sool), woswor, wääml, kaalium, lubi, magneesium, raud.

Keedusool.

Keedusool on esimesel kohal teistest. Seepärast on ta hantimine kõige tähtsam asi. Kuna aga igas toitaines leidub teda teataval määral, siis ei ole enam tarwis eraldi selle eest hoolt kanda, kui toit on küllalt waheldusrikas. On wälja arwatud, et 2 gr keedusoolast on päewas küllalt kehaliigse tarwiduseks. See hulk leidub juba ühegi igapäewase toidunormis, kui see koosneb loomulikest toita-
aineist.

1000 gr kohta sisaldab keedusoola:

Piim	2 gr.
Munad	1,50 gr.
Väätsed	2,35 gr.
Serned	0,65 gr.
Kartulid	0,57 gr.
Sahu	0,17 gr.

Soolast, mis loomulikult leidub toitaines, jätub, et organismile ainuliku tegevust kindlustada. Harjumus jooke soolastada on palju enam maitset kui füsioloogiliseks tarwiduseks!

Woswor.

Woswori on pääasjalikult luudes, lihastes ja närvides. Bastandina sellele, mis oli keedusoola juhtes, ei leidu jeda ainet mitte igas toitaines, nii et toitlus ei võimalda küllaldast hulka. Täisteraleib sisaldab kaks korda enam kui sai. Kuna riis, kartulis ja wõiis wõrdlemisi wähe woswori leidub, siis võib öelda, et toit saia, riisi, kartulist ja wõiist ei wasta keha wosworinõudele. Seepärast on tarwilik, et jookide järjekord oleks waheldusrikas, kõige enamasti, et oleksid loomulikud ja täiswäärtuslikud toidained, sest need wiljaterad, millel seist kõrwaldatud, on faotanud wähiwast poole wosworisisalduse.

Wääml.

Harilik toit sisaldab küllaldase hulga wäämlit, mida saadakse walfainete kaudu, nii et wäämlit sisaldatus on seotud walfainega. Enamais jöögijedeleis ületab wäämlihulk organismi wajaarude.

Kaalium.

Selle kohta võib nii palju öelda, et jeda leidub wõrdlemisi hulgal määral paljuis tarwitatawais toitaines.

R u b i.

Wastandina eelnimetatuile leidub luoja toitaineis väga ebapiisavalt. Paljud toidained sisaldavad tähtsustatult hulga, nii et ei tule harva ette, eriti waejemate kihilis, et on väga lubjawaene toit. See aine puudub palju enam kui raud ja woswor. Sellest tulewad rikked, mis luumoondumised, närvihaigused või wõrwaigused esile kutsuwad. On ka teada, et tiifus eriti tervikuga areneb lubjawaajajis organismides. Sest jaadik, kui Islandi rahwad oma toidu juure, mis ennem oli rikkam lihtjete ja loomulike toitude poolest, wõttis jaja, tee ja kohlvi, on jee haigus neid palju enam tabanud. Mac Collum, juur ameerika spetsialist toidutiifusis, kirjutas Laboratori elanike tiifushaiguste nende lubjawaajajate toidu arwele. Teispoolt on tõendatud, et lubjaaju-töölised, hoolimata nende halwast eluolukordadest ja alkoholi tarvitamisest, ei jää tiifusisse.

Tiifushaigete toit peab kõige päält sisaldama lubjarikkaid toitaineid. Kuidas jee tuleb, et palju haigeid ja kahjust wõel liig palju arste omab nii palju usaldust lihatoidu vastu wõitluses jelle paha haigusega? Liha on lubjawaene toitaine ja ihes liitris piimas on wiiskümmend korda enam luoja kui ihes kiles loomalihas. Eriti nõrgad, haiglad ja tiifuskandidaadid on need, kes peawad jeda silmas pidama, et nad neid toitaineid tarvitaks, mis rikkalikult kalksiumi sisaldawad. Nendele on jai, riis, taigatoidud, kartulid ja jeeäraniis liha ja worjt palju enam näljatoit.

M a g n e e s i u m.

Mitmete apetalaste töö on näidanud magneesiumi tähtsust wõhja vastu. Et oleks mõjuwam ja ihtlasti kahjutu, peaks organism neid joolasid jaama loomulike toitude kaudu aga mitte apteegiliste preparaatide waral. Magnesiumirikad toidained on: piim, herned, munad, nisu ja kartul. Täisteraleib loomulikult sisaldab palju enam kui jai.

R a u d.

Sgailis teab, et päris rauawaene toit mõjub wõrwaemaste libele wõhenemisse, jee on wõrwaajajusse. Gasti waheldusrikas toit annab alati kiilaldase hulga rauda. Peab hoiduma ihekiilgsest ja wõhewaheldumast toiduforrajst, jett rauda ei sisaldu mitte kõigis toitaines. Jeeäraniis on piim, mis ei sisalda küllalt inimese kehale tarwisminewat hulka, jee pärast piimatoiblus haigetele ei tohi iialgi kaua jesta.

Kõigist neist arutlusist peab ihte silmas pidama, et inimese toitlus peab olema wahelduw, et ihed ja jamad toidained iga päew lauale kantuna ei wasta inimese keha nõudeile.

Kalksiumi (lubjawaajajate) hulk 1 fg. toitaines.

Juust	9,31 gr.	Walge nairis	0,64 gr.
Sarapuu-pähklid	2,87 "	Kuitwat. wiinamar.	0,64 "
Mandlid	2,39 "	Kaerajahu	0,60 "
Kuitwat. wiigid	1,62 "	Pastinat	0,59 "
Munakollane	1,37 "	Porro	0,58 "
Walged oad	1,32 "	Porgandid	0,56 "
Kitsepilm	1,28 "	Kuitwat. ploomid	0,54 "
Lisfapsas	1,23 "	Wõrsted wiigid	0,53 "
Lehmapiim	1,22 "	Waaritad	0,49 "
Kafao	1,12 "	Upelsinid	0,45 "
Läätsed	1,07 "	Kapsas	0,45 "
Sofolaad	0,97 "	Rabarber	0,44 "
Pähklid	0,89 "	Nisu	0,44 "
Koor	0,86 "	Oder	0,43 "
Herned	0,84 "	Salat	0,43 "
Sellerid	0,78 "	Maaritad	0,41 "
Spinat	0,67 "	Roostapsas	0,39 "
Munad	0,67 "	Sõstrad	0,35 "
Uprikoosid	0,66 "	Sibul	0,34 "
Tatlid	0,65 "	Emapiim	0,34 "

Woswori hulk 1 fg. toitaines.

Juust	6,83 gr.	Oder	4,00 gr.
Munakollane	5,24 "	Herned	4,00 "
Walged oad	4,75 "	Kaerajahu	3,93 "
Mandlid	4,65 "	Pähklid	3,58 "
Sofolaad	4,55 "	Sarapuu-pähklid	3,54 "
Nisu	4,23 "	Läätsed	4,38 "

Raua hulk 1 fg. toitaines.

Munakollane	0,086 gr.	Kuitwat. wiigid	0,030 gr.
Läätsed	0,086 "	Munad	0,030 "
Walged oad	0,072 "	Tatlid	0,030 "
Herned	0,057 "	Kafao	0,030 "
Sarapuu-pähklid	0,041 "	Sofolaad	0,027 "
Mandlid	0,039 "	Nisujahu	0,025 "
Oder	0,039 "	Pähklid	0,021 "
Kaerajahu	0,038 "	Kuitwat. wiinamar.	0,021 "
Lahja loomaliha	0,038 "	Kruubid	0,020 "
Spinat	0,036 "	Roheline fapsas	0,017 "
Kuitwat. ploomid	0,030 "	Täisteraleib	0,016 "

Üge ja krooniline liifme-reumatism.

Johannes Hartig.

Liifmereumatismi haiguste waatluse alla wõtnisel peame kõige pealt iisteist eraldama kaks rühma, ägeda — äkitsest esiletulewa ja sama äkitsest kaduwa liifmereumatismi, ja kroonilise, hiilima liifmereumatismi, mis piinab meid mõnikord aastate kaupa.

Kõige jagedam kõigist reumaatilistest haigestumistest on äge liifmereumatism, mis on nakkushaigus ja kandub edasi haigustekitaja läbi ning tuleb mõnikord ka epideemia taolisel esile. See äge liifmereumatism järgneb harilikult külmetusele. Külmnisest forterid, samuti ka pikem wiibimine märgkülmale ilma käes, peab suurel määral soodustama liifmereumatismi ilmunist.

Edasi on üldiselt tuntud, et ägeda liitmereumatismi tekitaja peamiselt sissepääsu kohaks on mandlid. Mandlipõletiku juures on alati hädaoht, et sellele võib seltsida äge liitmereumatism. See hädaoht manitseb erilisele ettevaatusele, et kunagi ei tohi mandlipõletikku võtta väga kergelt.

Ägeda liitmereumatismi käik on järgmine: kõrge palaviku juures paistetavad kehaliikmed, kõige pealt aga käte ja jalgade, üles ja naht vastavatel kohtadel näib eriti punasena. Sga liikme puudutus toob ägeda valu. Vastavate abinõude õigeaegse tarvituselevõtmise läbi saab palavikku peagi alla suruda ja ka valusid võib võrdlemisi lühikese aja-kaodata.

Ägedasse liitmereumatismi haigestunu viibigu võimalikult kaua voodis, et hoiduda halvnenemise hädaohtu ja võimaluse järele lühendada haiguse kestvust. Kõige pealt on halvnenemise hädaoht selles, et ägeda liikme reumaatilise haigustumise puhul meie süda sagedasti saab väga kauakestva vea.

Ägeda liitmereumatismi tagajärgedele eest hoidumiseks peab olema väga valvel, kuna ettevaatamatult peab sagedasti maksma jeda raske rinnafelmewõi kõhufelme-põletikuga. Ühenduses ägeda liitmereumatismiga kohtame sagedasti kahjuks ka mõnikord raske südameklappide põletikku, ja ägedast võib saada ka krooniline liitmereumatism.

Kes on haigestunud ägedasse liitmereumatismi, higistab üldiselt tugevasti ja higistamise vastu mõitlemine on wale. Sigi teemiline analüüs näitab meile selgesti, et higiga eristatakse kehast haigusained ja muud mürgid. Sigistava liikmejooksuwa haigega ümberkäimise juures on tähtis voodipesu sagedane vahetus ja higi pühkimine, mis pole aga higistamise vastu mõitlemine. Arstile on higistamine alati heaks tundemärgiks, sest higistav keha omab veel jõudu ja energiat enda kaitsmiseks haigusetektitajate vastu. Sigistamise ärajäämine näitab, et keha on liiga nõrk bakteriate vastu mõitlemiseks.

Esijoonel kuulub ägeda liitmereumatismi käsitamise juure haige hoidmine niiske külma, märja ja tõmbetuule eest. Kes kord on haigestunud ägedasse liitmereumatismi, peab end üldse hoidma iga uue külmetuse eest, et hoiduda ägeda liitmereumatismi teistkordse esiletuleku eest. Haigestunud liikmed hõõrutakse salitsiililisealdawa salwiga sisse ja arsti soovitusel järele mõetakse ka salitsiilhappepreparaate sisse. Haige peab hoiduma lihaist, sellewastu peab tema toit koosnema märkest juurwiljast, jidrunimahlast ja puuwiljast.

Sagedasti vahetatakse äiline luumalujuht

ägeda liitmereumatismiga. Luumalu juures haigestumad enamasti esimesena warba- ja sõrmeliikmed. Luumalu pole aga nakkushaigus, wadud tekivad aga rohkem mürgise uriinhappe kogunemise läbi liikmesotti.

Teede hulka, mis kergendawad ja suudawad parandada ägedat liitmereumatismi, kuuluvad kõwenõgeselehed, arnikaõied, sireliõied, kadakamarjad, salwei, kaselehed ja kummelid. Enesestmõistetawalt on ägeda liitmereumatismi käsitlemisel soojus mõõdapääsemata.

Kui üldiselt kõnelakse jooksjast, siis harilikult mõeldakse sealjuures kroonilisele liitmereumatismile, mis kas puuduliku hoolitsemise tõttu areneb ägedast liitmereumatismist, mis täiesti aega mööda tuleb esile peaaegu märkamatuks.

(Järgneb.)

Sigimise teenimine.

(Järg 167. leheküljelt.)

näri. Lääne-Aafrikat, kus töötab M. Muka, nimetatasse „walge mehe hauaks“, seepärast võib misjonär seal wälja kannatada ühtejärge poolteist aastat, siis peab ta tulema kodumaale pooleks aastaks puhkusele. Üks aasta Aafrikas tähendab umbes viis aastat eluaga kodumaal. Peale selle mõõrus ja üffildus. Misjonär on täiesti üffi. Kelleagi ei saa ta nõu pidada ja end wälja rääkida. Kellele peab ta oma südame wälja puistama? Riisugune elu on raske mõista. See ei ole kerge. Aga fiiski nad teenivad ustatalt. Nad seisawad omal kohal. Nad ei kaeba. Nad on õnnelikud oma raskest teenistuses. Nad on tänulikud võimaluse eest, et mõiwad teenida, nad hindawad jeda teenistust kui eesõigust. Rõõm teenistusest, rõõm ohwrist on juba suur kasu fiinses elus, ja veel suurem pall on neile taewas ja see on rõõmsad ja tänulikud ümberpöörnud hinged, kelle näod särawad rõõmust, kes pimeduseeriigi maha jätanud ja on Seesuse Kristuse armuriiki sisse läinud ja siis walguses elawad. „Kes filmatveega filmawad, need lõikawad hõiskamisega.“

Mis teed sina? Too ka ohwer oma ligimeste heaks, siis saad sinagi lõigata õnne ja rõõmu.

„Meie Aja“ tellimise hind:

Alustas, postiga — Rt. 2.—. Poolaastas Rt. 1.10.

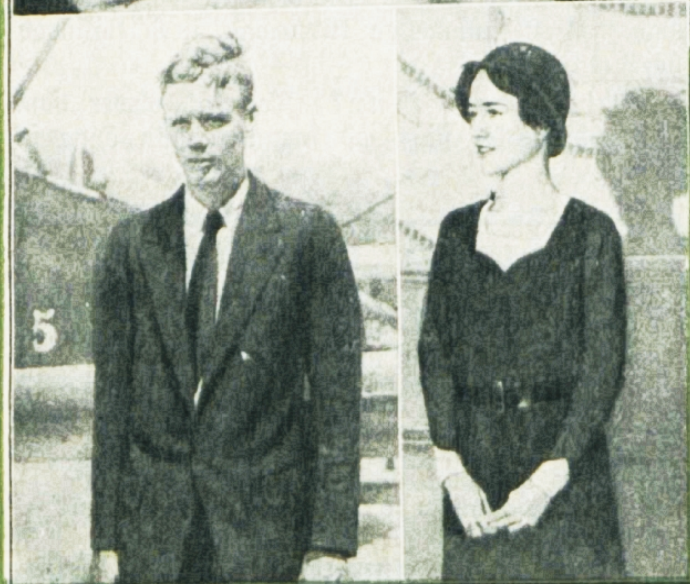
Wälismaale aastas Rt. 2.40.

Uffil nr. 20 senti.

Tellida võib igaft postiasutisest.

Wäljaandja: „E. P. Wõw. R. Oesu Liit“. Tellimised kui ka rahasaadetised saata Mary Saks'ale, Merepuistee 14-a, Tallinnas. Posti jooksetu artwe nr. 192. Wastutaw toimetaja: M. Wärengrub, Merepuistee 14-a, Tallinnas.

Erinumbri hind 25 senti.



Tähtendusi piltide juure:

1. Rahvasteliidu tänavuse täiskogu istung.
2. Paavsti Pius XI — mees, kelle peale pannakse ja maailmaparanduse lootusi.
3. Saksia Riigipäeva hoone süüdamises süüdistatav hollandlane Van de Lubbe oma iidigiga Leipzigis professoril.
4. Dr. Annie Besant, kuulus teosoof, suri neil päevil Indias oma 86. eluaastal.
5. Lindberghid, kuulsad ookeanilendurid, kes hiljuti külastasid ka Tallinmat.