



Meie Aeg

KRISTLIK BÜLLETÄÄN

Nr. 5

september-oktoober 1989

1989. a. kevadine külv on saanud valminud viljaks, mis on täitnud nii isiklikud keldrid ja panipaigad, kui ka elevaatorid ja suurlinnade toiduvarude hoidlad. See on rõõmus aeg kõigile, eriti aga neile, kes tunnevad, et nad on kaastõd teinud suure Juhiga, kes mõnest leivast ja viiest kalast võis paljundada toitu tuhadele. Tema iseloom ja töömeetodid ei ole muutunud. Ta on kutsunud inimekonda oma kaastõeliseks, et saada ühest-kahest leivavilja-seemnest sada, väikestest kaladest suuri jne.

Kuid lõikustänu rõõm ei seisne ainult kaetud lauas. Veel suurem rõõm ja tänu on selle headuse ja armastuse seemne eest Jeesuse Kristuse isikus, kes sai inimeseks ja suri vaenuliku inimkonna eest, et inimolevusi oma armastusega võita usaldusvahetuse univerversumi kõiksusega.

Ligi 2000 aastat tagasi Jeesuse Kristuse lepitussurma-ga külvatud seeme on elu- ja idanemisvõimeline veel tänapäevalgi. Ü.e tuhade pöördunu liitub iga päev meie kogudusega üle maailma. Need muudetud südamed rõõmustavad, käies hea meelega Jumala tahtmise teedel ja nende südamepõhjas on Jumala käsuõpetus. Lihalikule inimesele on võimatu olla Jumalale meelepärane. See on võimalik ainult Jeesuselt Kristuselt saadud Püha Vaimu väes. Jumala tahte vastu mässajast on Jeesuse Kristuse vastuvõtmise kaudu saanud Jumala tahtmise ülistajad.

O'gu tänu ja kiitus Jumalale kaetud laua ja õiguse vilja eest muudetud südames Jeesuse Kristuse läbi.

Rohket lõikust oma sõpradele ja kaastõelisele soovib

«MEIE AEG»

Samaaria väljadel

Ühel oma järjekordsel teekonnal valis Jeesus tee läbi Samaariamaa. Palaval keskpäeval jäi Ta puhkama Sühhari linna kaevu juurde. Kõik oli kuumuses otsekui välja surnud. Ometi oli just selle aja valinud üks naine, et tulla kaevule teiste nägemata. Jeesus kõnetas naist palvega anda Talle juua. Naine üllatus: «Kuidas sina, olles juut, küsid juua minult, kes olen Samaaria naine, sest juudid ei söö ühest nõust samaarlastega.» (Jh. 4,9 New Engl. Bible tõlge). Jeesus vastas: «Kui sa teaksid, kellega sa räägid, siis sa paluksid teda ja ta annaks sulle elavat, igavest e.u vett, mida juues sa enam ei januta.»

Seejärel puudutas Ta naise probleemi number üks:

«Kutsu oma mees!»

«Mul ei ole meest.»

«Viis meest on sul olnud ja seegi, kes sul nüüd on, ei ole ka sinu mees, seda sa oled õigesti ütelnud.»

Kas ei olnud see liig võõra mehe poolt? Need sõnad lõikasid terava mõõgana naise hinge, kelle endagi südametunnistus teda oli noominud.

Kuid ütleja hääl ja kogu olemus pakkus peale patu suuruse ja koorma tunnetuse veel midagi. Väljapääsu, vett, mis puhastab ja kustutab janu.

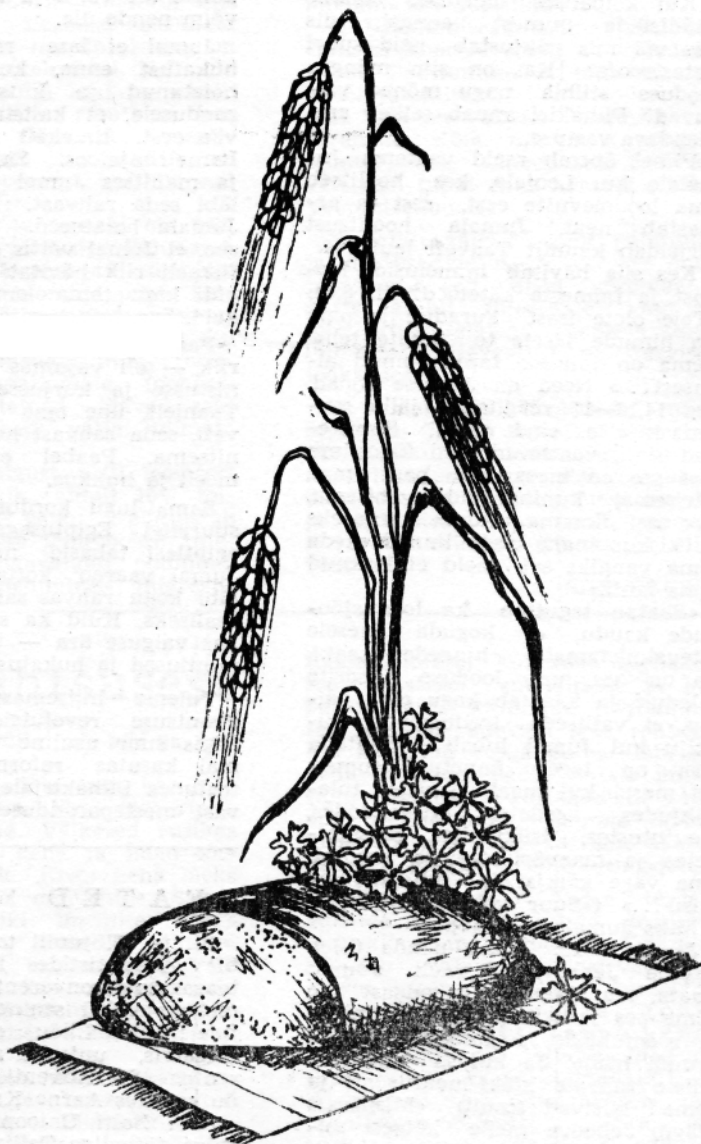
«Issand, anna mulle seda vett!» Ja Jeesus andis. Andis andestuse ja rahu. Ta ei olnud isegi veel oma õpiastele saanud nii palju avada oma missiooni suurust ja saladust, kui Ta avas sellele naisele, kes püüdis seni oma patusaladust ja koormat kanda teiste siimade eest varjatult.

Naine jooksis linna ja hüüdis: «Tu'ge, vaadake inimest, kes mulle on ütelnud kõik! Seda, et olen pätune, seda, et olen õnnetu, ja et Ta teab seda ning on tulnudki selleks, et Vaimus ja tões Teda kummardada ja vabaneda kõigest! Kas see ei ole Kristus?!»

S. MÄND

Jeesus ütleb nalle: «Minu roog on see, et ma teen selle tahtmist, kes mind on läkitanud, ja lõpetan tema töö. Eks te ise ütle, et on veel neli kuud, ja siis tuleb lõikus? Vaata, ma ütlen teile, tõstke oma silmad üles ja vaadake põlde, et need on valged liikuseks! Ja nüüd saab lõikama palka ja kogub vilja igaveseks eluks, et niihästi külvaja kui lõikaja ühtlasi saaksid rõõmutseada. Sest siin on sõna tõsi: üks on, kes külvab, ja teine, kes lõikab! Mina ole teid läkitanud lõikama seda, mille kallal teie pole vaeva näinud; teised on vaeva näinud, ja teie olete tulnud nende vaevavilja lõikama!» Aga palju samaaralasi sellest linnast uskus temasse naise kõne tõttu.»

Jh 4.34-39



MIS PÕHJUSTAB RASKUSI . . .

Elame maailma ajaloo keerulisel ja sündmusterohkel ajal. Näeme teaduse ja tehnika suurt edukäiku, millist pole varem olnud. Kuid näeme ka, et see edukäik ei ole teinud inimesi õnnelikuks, sest samal ajal on suurenenud ka paljud negatiivsed nähtused. Nende nähtuste loetelu on pikk.

1) Inimeste kõlbeline tase on kohutavalt langenud. Kõige iseloomustavam selle kohta on Pühakirja väide 2. Tm 3,1—4: «Aga seda tea, et viimseil päevil tuleb raskeid aegu. Sest inimesed on siis enesearmastajad, rahaahned, hoop-lejad, ülbed, teotajad, sõnakuulmatud vanemaile, tänamatud, õelad, südametud, leppimatud, laimajad, pillajad, toored, hea põlgajad, petturid, kergemeelsed, sõgedad, rohkem lõbuarmastajad kui jumalaarmastajad...»

Teksti algul nimetatud «viimseil päevil» tähendab aega enne Kristuse teist tulekut maa peale. Kõlbelise languse tõttu on väga palju raskusi riikide, rahvaste ja üksikisikute vahel.

2) Tähelepanu väärivaks nähtuseks on aastast aastasse kasvav looduskatastroofide arv: hävitavad tormid, uputused, maavärinad, põuad jne.

Kui kõlbelses languses saame stüidistada inimest ennast, siis kes või mis põhjustab neid suuri katastroofe? Kas on siin mängus looduse stihhia nagu mõned väidavad? Pühakiri annab sellele amendava vastuse.

Piibel õpetab meid vaatama Jumalale kui Loojale, kes hoolitseb oma loodolevuste eest, sest ta armastab neid. Jumala hoolitsust kirjeldab kaunilt Taaveti laul 104.

Kes siis hävitab inimelusi, loodust ja inimeste kätetöid? Jh 8,44: «Teie olete isast kuradist ja oma isa himude järele te tahate teha. Tema on inimese tapja olnud algusest...» Need on Jeesuse sõnad. Jes 14,16—17 räägitakse jälle saatana: «Kes sind nägid, silmitsevad sind, vaatlevad sind üksisilmi: Kas see on mees, kes pani maa värisema, kuningriigid vabisema, kes tegi ilmamaa kõrbe sarnaseks ja kiskus maha selle linnad, keda tema vangiks sai, neid ei lasknud tema lahti.»

«Saatan tegutseb ka looduse jõude kaudu, et koguda enesele ettevalmistamata hingede saaki. Ta on uurinud looduse laborite saladusi ja kasutab kogu oma võimu, et valitseda looduse jõude, nii palju kui Jumal lubab... Saatana käsi on tegev õnnetusjuhtumais nii merel kui maal, suurtes tulekahjudes, ägedates tornadodes, üleujutustes, tsüklonites, tõusulainetes ja maavärinates; ta kasutab oma väge kõikjal ja tuhandel eri viisil...» («Suur võitlus» EGW)

Miks Jumal seda lubab? Jer 16,9—13: «Sest nõnda ütleb vägede Jehoova, Iisraeli Jumal: Vaata, ma lõetan siit paigast teie iseme ees ja teie päevil lustihääl ja rõõmuhääl, peigmehe hääl ja pruudi hääl! Ja kui sa kuulutat sellele rahvale kõiki neid sõnu ja nemad küsivad sinult: «Mispärast räägib Jehoova meile kõigest sellest suurest õnnetusest ja mis on

meie süü ja patt, mida me oleme teinud Jehoova, oma Jumala vastu?» siis vasta neile: sellepärast et teie vanemad jätsid mind maha, ütleb Jehoova ja läksid teiste jumalate järele ja teenisid ja kummardasid neid, jätsid mind maha ega pidanud minu käsuõpetust! Teie aga olete teinud halvemini kui teie vanemad, ja vaata, te käitate igaüks oma kurja südame paadumises, ilma võtmata mind kuulda!»

Kuidas on inimesed suhtunud Jumala hoiatustesse? Õp 1,23—25 ja 29—31: «Pöörduge minu noomimise alla! Vaata, ma lasen teile voolata oma vaimu, teen teile teatavaks oma sõnad! Et ma olen kutsunud, aga teie olete tõrkunud, olen sirutanud oma käe, aga ükski pole tähele pannud, ja et te pole hoolinud mitte ühestki minu nõust ega ole tahtnud mu noomimist. Sellepärast et nad on vihanud tunnetust ega ole valinud Jehoova kartust, et nad ei ole hoolinud minu nõust, vaid on põlastanud kõiki minu noomimisi, peavad nad siis sööma oma tegude vilja ja küllastuma oma kavatsusist! Sest rumalaid tapab nende taganemine ja alpe hukkab nende hooletus!»

Nii lähevad inimesed Jumala kaitse alt välja ja saatanal on siis võim nende üle.

Jumal ei lase rahvastele tulla hukatust enne, kui ta on neid hoiatanud ja kutsunud meeleparandusele, et kaitsta neid saatana väe eest. Ilmekalt on see nähtav Iisraeli ajaloo. Sajandeid hoiatas ja manitses Jumal oma prohvetite läbi seda rahvast. Rahvas põlgas Jumala hoiatust. Tulemuseks oli see, et Jumal võttis oma kaitse ära, Iisraeli riik hävitati ja see rahvas pidi kannatama oma valiku raskeid, õnnetuid tagajärgi.

Paabel — maailma esimene suurriik — oli vajumas ebajumalateenistusse ja kurjusse. Jumal saatis Taanieli, ühe oma suurima prohveti, seda rahvast hoiatama ja manitsema. Paabel ei parandanud meelt ja hukkus.

Sama lugu kordus ka vana-aja suurriigi Egiptusega. Enne kui egiptlasi tabasid nuhtlused, saatis Jumal vaarao kotta Joosepi, kelle läbi kogu rahvas sai suure valguse osaliseks. Kuid ka see rahvas lükkas valguse ära — tagajärjeks olid nuhtlused ja hukatus.

Tuleme hilisemasse aega. Enne Prantsuse revolutsiooni oli selles riigis suur usuline ärkamine. Jumal kasutas reformaatoreid, kes toetudes Pühakirjale, kutsusid rahvast meeleparandusele. Kuid ena-

mus Prantsuse rahvast lükkas selle kutsu ära, ja hukkas kõik tõe poolehoidjad, keda kätte sai. Kõrvaldati Piibel koos temas leiduvate tõdedega. Sellega eemaldati Püha Vaimu mõju südameilt ning madalad kalduvused ja kired löid lõkkele. Etteotsa asus ateism ja saatan suunas inimeste meeli ning tegevust hukatuseks. Saabus aeg, mil iga päev hukati massiliselt inimesi ja keegi ei saanud olla oma elus kindel, sest valitses vägivald ja ülekoos.

Sedasama elas läbi Venemaa. Ka seda rahvast hoiatati. Ristiusk tuli Venemaale tuhat aastat tagasi. Jumal laskis oma armuvalgust paista, kuid riik ja kirik lämmatasid usupuhaustega ja reformatsiooni karmilt. Tõe põlgamine ladviku poolt valmistis teed masside Jumala eitamisele ja tagajärgi me teame.

Samas valguses võime vaadelda ka oma väikese rahva saatust. Reformatsioon tõi äratuse ja eesti rahva sünni nn. ärkamisajal. Kahe maailmasõja vaheline aeg oli eesti rahvale eriline armuaeg. Jumala Sõna o'i vabalt meie käes, seda kuulutati kantslitest, trükiti ja pakuti ülikülluses. Seda ei hinnatud ja tagajärjeks oli kurjuse kasv. Lutheri kirik lõhenes kaheks. Teisi kristlikke liikumisi nimetati sektideks ja nende liikmeil oli raskusi oma usu läbielamisel, seda eriti sõjaväes. Mitmed kandsid vanglakaristust oma usu pärast. Samal ajal tekkis vana paganliku Taara-kultuse taastamine, milles osalesid paljud juhtivad poliitikud, haritlased ja ohvitserid. Kas peaksime inestama, et tagajärjeks oli suures osas Jumala varjava kaitse eemaldumine!

Et sellisest olukorrast pääseda, ei aita meid osav poliitika, ei meie kangelaslikkus. Meid oleks aidanud see, mis on kirjutatud Jes 48,18: «Oh, et sa oleksid mu käskusid tähele pannud! Siis oleks su rahu olnud kui jõgi ja su õigus kui mere lained.»

Jumal kutsub veel praegu meid meeleparandusele. Jl 2,12—13: «Aga veel nüüdki ütleb Jehoova: pöörduge minu poole kõigest südamest, paastudes, nuttes ja leinates! Kuid käristage lõhki oma süda, aga mitte oma riideid, ja pöörduge Jehoova, oma Jumala poole, sest tema on armuline ja halastaja, pika meelega ja rikas heldusest, ja tema kahetseb kurja!»

Õpime ajalooost Piibli valgelt, et võiksim olla kaitstud!

I. UUK

TEATED

14. ja 15. juulil toimus Tallinnas SP Adventistide Balti Uniooni taasisutatav konverents. Uniooni esimeheks valiti senine SP Adventistide Läti Liidu esimees Valdis Zilgalvis, uniooni sekretäriks aga senine SP Adventistide Eesti Liidu esimees Aarne Kriisk.

SPA Balti Uniooni keskus asub Riias, filiaaliga Tallinnas.

17. juulil toimus Tallinnas SPA Eesti Liidu konverents, kus uueks esimeheks valiti endine Tallinna koguduse pastor R. Kalmus.

Kirde-Eesti SP Adventkoguduste jumalateenistused:
Rakveres Pikk 33,
Narvas Fedjunovski 4,
Jõhvis Zaslunovi 46
laupäeval kell 10 ja 17.

Head ja halvad uudised



FOTO TAASTAS ERAKOGUST ARDI TEDREKIN

Tartu Terve Elulaadi Klubi kutsel pidas USA ja Kanada kodakondsusega arst-misjonär dr. med. Stanley Schauhuber augusti lõpus Tartus Vanemuise tn. ring-auditooriumis rea loenguid, mida ta ise nimetas tervisliku elulaadi seminariks.

Vaatluse all oli 8 punkti:

- 1) puhas õhk,
- 2) päikesepaiste,
- 3) mõõdukus,
- 4) puhkus,

- 5) harjutused (kehaline koormus),
- 6) õige toitumine,
- 7) vesi,
- 8) jumaliku väe usaldamine.

Dr. Schauhuber esitas oma ettekannetes inimolemuse kolme osa — füüsilist, intellektuaalset ja vaimulikku — ühtse lahutamatu tervikuna. Iga osa on mõjutatav ja ka ise omakorda mõjutab teiste faktorite normaalset funktsioneerimist. Ta soovitas kuulajaid valida sellist eluviisi, mis säästab meie energiat ja aitab meil olla terve. Ta nimetas üldlevinud «tsivilisatsioonihaigusi» nagu südamehaigused, liigestehaigused, kõrgvererõhuti jms. meie enda poolt valitud haigusteks, elustiili haigusteks, sest me ju ise valime oma eluviisi. See peaks meid mõtlema panema!

Lühikeses ülevaates pole mõeldav anda edasi kogu loengutsükli materjali, seepärast peatun mõnel iseloomulikul suunal ja soovitusel.

Millest peame hoiduma? Dr. Schauhuber nimetas neid HALBADEKS UUDISTEKSI:

- 1) Suitsetamisest — sigarettuhas on 4000 mürki!
- 2) Kohvist — mitmes mõttes kahjulik meelemürk (kofeiin), mis kallutab meie sisemise tasakaalu happelisuse poole (puriinid) ning on kantserogeenne (kohvi õli, koffiool).
- 3) Joomisest söögi ajal — halb harjumus, millega rikutakse hea toidu seedimist. Õige aeg joomiseks on vähemalt 1/2 tundi enne sööki ja mitte varem kui 2 tundi peale söömist.
- 4) Suhkrust — see ei ole toit, vaid maskis mõrvar! Põhjustab vereliblede kleepumist üksteise külge, tekivad klombid, mis blokeerivad vere ringvoolu veresoontes, mille läbimõõt on väiksem kui verelibledest, moodustunud temp. Tulemus — hapnikunälg (põhjustab vähki), toitained jäävad saamata ja lagunevad välja viimata jne.
- 5) Liigestest valgest, eriti loomsest — tegelikult vaja ainult 10% toidust. Liigselt valku põhjustab roiskumisprotsesse jõesooles: tulemuseks koliit, haavandid, põlülõid, sisemine mürgistumine, migreen-

sed peavalud.

6) Liigselt valku pluss loomset rasva — arterid muutuvad hapraks, jäigaks, elastsus kaob, tõuseb vererõhk.

7) Äädikast — põhjustab hea toidu roiskumist. Salatid, mis on valmistatud õli ja äädikaga, ei seedu, sest maos toimub käärimisprotsess.

8) Alumiiniumnõud ei sobi toidu valmistamiseks ega hoidmiseks. Al*** reageerib toiduga. Al-soolad ladestuvad ajus, põhjustades varemast seniilsust, mis on pöördumatu protsess. Siin aitab ainult profülaktika.

HEAD UUDISED

1) Kui me oleme organismi vigastanud ebaõige eluviisi tagajärjel, siis andkem organismile ainult võimalus ja ta paraneb jälle. Kunagi pole liiga hilja alustada! See võtab aega, sest ka haigeks jäämine on aega võtnud.

2) Magada kella 1/2 11-st õhtul kuni 1/2 7-ni hommikul täiesti pimedas ruumis! Ainult pimedas magades toodab organism tervistava toimega hormooni kortisooni palju suuremas koguses kui muul ajal.

3) Vene füsioloog Pavlov on tõestanud, et tahte õige rakendamise korral võtab ainult 3 nädalat — 21 päeva — et vabaneda halvast harjumusest või elutavast.

4) Paastumisega saame lahti organismi koormavatest laguproduktidest. Paastumine ei tohi muutuda nälgutamiseks.

5) Vesi on võimas looduslik ravivahend. Kõik, mis meis toimub, toimub vee vahendusel. 1—2 kl. vett pool tundi enne hommikusööki! Veeprotseduurid!

6) Jalutuskäigud koos painutus- ja sirutusharjutustega värskes õhus ja looduses on parim stimulaator mitte ainult füüsilisele, vaid ka intellektuaalsele ja vaimsele osale inimeses. (Ettevaatust nn. tervisejooksudega.)

7) Jumal võib hoolitseda minu mineviku ja ka tuleviku eest, kui ma isiklikult usaldan Jumalat nii nagu laps oma isa. Rahulik usaldus Temasse, kes on meid loonud ja eksitustest lunastanud, stimuleerib nii vaimseid kui ka füüsilisi võimeid.

S. SIIMISKER

TERVIS

Rinnapiima tähtsusest

Selles, et emapiim on väikese imiku õigeim ja tervislikem toit, ei peaks tänapäeva ema enam kahtlema. Looja on selle targasti määranud lapse elu alguse toiduks ja kasvujõuks. Otsekui nähtamatu jõuna voolab piim emast lapsesse, juhatahes väikest maailma saabunud olendit täielikult emaga üks-olemisest järk-järgult iseseisvaks inimeseks saamiseks.

Mida väiksem on laps, seda seotum on ta emaga. Emal on võimatu midagi plaanitseda, sest jälle on söögiaeg käes. Beebi nagu kontrolliks, kas ema ikka on alles. Kõige tähtsam polegi roog, mis väikest kõhtu täidab, vaid tunne, et tema, kes kõige kurja eest

mind varjata võib, on käe ja suu ligiduses.

Armas on vaadata last, kes mõningase hüüdmise järel ema rinna kätte on saanud. Väikesed rusikas käed avanevad, keha ja jalad lõtvuvad mõnusalt. Kogu keha oleks justkui üksainus maitmine. Sageli liiguvad varbadki imemise rütmis nagu maitseksid nemandki pakutud rooga. Esimene asi, mille järele beebi tahtlikult käe sirutab, pole mitte kirev plastlelu, vaid just ema rind. Lapse silmad otsivad ema nägu, mitte kõristit.

Nüüd mõistame, millise karuteene on emale ja lapsele teinud kuivpiimatööstus. Piimasegu on kaua säiliv ja lihtsalt valmistatav.

Reklaamitakse, kui väga sarnaneb see koostiselt emapiimale ja kui palju häid, kasulikke vitamiine see sisaldab. Vaevagi pole rohkem, kui keedetud veega pulber läbi segada ja pudel padja najale imiku suhu seada. Paarinädalane tita ongi iseseisvunud. Lapsele tehtud ülekohtus pole aga kaaluga kaalutav ega pikkusemõõduga mõõdetav.

Paljud emad on oma tervele vaistule ja kogemustele toetudes last ikka rinnaga toitnud. Emapiim sisaldab vajaliku hulga vajalikke aineid, kuna selle koostis muutub imetusaja jooksul vastavalt lapse arengule. Rinnaga toitval emal on suur hulk käegakatsutavaid soodustusi: ei ole soojendamise ega jahutamisprobleeme, ei hirmu, et piim on vanaks läinud või mikro-

be sisse sattud. Alati on käeõrast sobiva temperatuuriga, värsked, puhas, tervislik ja toitev piim. LISAKS ON EMAPIIMAS SUUR HULK KAITSEAINEID NAKKUSHAIGUSTE VASTU, mida imiku organism hakkab ise valmistama hiljem. Samuti sisaldab see seedimist edendavaid aineid, mida lapse seedimissüsteem veel sellises varases eas ei oma. Kui ema sööb tervislikku toitu, joo korrapäraselt ja küllaldaselt, ei vaja imik enne 4 elukuud mitte mingisugust lisatoitu.

Alustama peaks noor naine otsustusest, et ta soovib oma last ise imetada, oma lapsele toeks ja kaitsjaks olla tema abitus eas. Teadmine, et Jumal on nii määranud, annab turvatunde emale ja ema kaudu lapsele. Praktilises elus ilmneb sageli, et paljalt otsustusest on vähe. Emad kaebavad — piima ei jätku. Teadmisi, mida sel puhul teha, on ka vähevõitu.

Jooma peab ema meelsasti ja palju, vähemalt 1 liiter päevas liisaks tavaliselt joodud ja söödud toidule. Piimaeritust soodustav on köömne, apteegitilli ja aniisi tee, millele lisada kõrvenõgese lehti. B-vitamiinid ergutavad samuti piimamoodustumist. Klaasitäis päevas seda mee'divat jooki annab vajaliku hulga B-grupi vitamiine. Ha'vaa ja pähkliid lisavad ka piimakogust, kuid pole mõistlik liialdada magusaga.

Emad, NB! Sageli ei alga korralik piimaeritus enne 6 nädala möödumist sünnitusest. Sellepärast mitte rutata segudega, vaid toita mõlemast rinnast ja ka õõsel, kui laps nõuab (see komme lõpeb iseenesest hiljem). Kui aga piima siiski ei ole, on soovitatav anda mitte kuivpulbrist valmistatud «surnud» toitu, vaid tummiga lahjendatud lehmapiima. Vajaliku koguse võib tõõmahu vähendamise huvides päevaks ette valmistada ja külmas hoida.

Määrava tähendusega on ema eluviis ja meeleolu. Kui noor ema ennast kõrvalt vaadata saaks, märkaks ta kindlasti seda, millise sise-mise ja vä'ise pinge küttes ta on oma uut ülesannet täites. Üritades teha k'iike korralikult ja jõuda kõikjale, kulutab ta liialt jõudu. Rahutus lapse elu ja tervise pärast põhjustab magamata öid. Lapse iga nutupuhang keerab närve pingumale. Naine arvab, et ta on emaks kõlbmatu ja jõuvarud on otsakorral. Pisarad ja lootusetu tunne on kerged tulema. Raskeim on tavaliselt esimesed 6—7 nädalat, kui vastsündinul on ka esimene uue keskkonnaga kohastumise aeg. Pole ime, et rinnast lõpeb piim ja elust lapsesaamise rõõm.

Kui ema on aga ee'seisvast kriisist juba eelnevalt teadlik, võiks proovida tarbetut närvitsemist

vältida. Et piima jätkuks, vajatakse lisaabi kodutõõdeks, korrapärast režiimi, jalutuskäike iga päev, õhtul rahustavat ravimteed (imetav ema peab magama 8 t. õõsel ja 2 t. päeval). Eelkõige aga ema seesmist kindlustunnet ja usku. Lapsele on Jumalalt kingitud tohutu kaasavara elujõudu ja tervist, samuti kaitseingleid, kes teda hellasti kästel hoivad. Piisab, kui ema väldib vigu ja kiirustamist, peab kinni mõistlikust päevakavast ja hoolitseb puhtuse eest.

Kui kaua imetada last? Olen vastanud järgneva valemiga: 4 kuud — kohustuslik, 6 kuud — vaja'ik, 8 kuud — soovitav, üle 10—11 kuu vältitav.

RETSEPT PÄRMIJOOGI VALMISTAMISEKS:

1 kl õunamahla
1 cm laiune riba pärmipulgast
1 tl suhkrut

Segada ja lasta 2 tundi seista. Mitte kauem! (Joogiga tuleb olla ettevaatlik, kuna lapsel on gaaside oht!)

RETSEPT TEE TARVIS:

0,5 tl köõmneid
1 kl vett
pisut kõrvenõgese lehti

Vesi koos köõmnetega lasta keema tõusta. Lisada lehed ja lasta tõõmmata 5 min.

OLLE PECHTER

L A S T E L E

SÕRMED

Kord kui ma oma kätt vaatasin, tundus mulle, nagu oleksin ma kuulnud sõrmi kiitlemas.

Esimene alustas: «Keegi ei kahtle, et kõige tähtsam on suur ja tugev põial. Ma olen kõige vajalikum!» Ning ta ajas end püsti — voh nii!

«Ära loobi sõnu tuulde,» võttis jutujärje üle nimetissõrm. «Ilma minuta, teise sõrme, pole keegi läbi saanud. Ma näitan teed ja osutan inimestele. Iga päev on teil vaja minu tarkust, kes veel väärriks austust kui mitte mina, on ju nii!»

«Oodake, oodake veidi,» katkestas kolmas, «kuulake ka mind! Kas teist siis kumbki ei tea ega märka, et olen teist kõigist peajagu üle? Mind hüütaksegi ju vahel Pikaks Peetriks, ja iga madalam peaks minuga küll tõõsiselt arvestama.»

«Teie kõigi sõnad on nii tühised, et ma ei suuda neid mõista; nad teevad mulle lihtsalt nalja,» alustas üsna kõrgilt neljas. «Vaat kus mul välja tulnud ideaali, tähtsuse ja täiuse eeskujul! Sooviks teie tähelepanu pöõrata minule. Kes teist on veel kullaga

kaetud ja rikkam kui mina? Vaadake ainult, kuidas sädeleb kuld ja kiiskab päikeses sõrmuse briljant! See teeb igaühe kadedaks! On ju see vast väärus, millega kiidelda?»

Ja kolm esimest vakatakid; neile näis, et nad on tõõsti tähtsusetud sellise hiilguse ees.

Kuid sõnagi polnud veel õõelnud Väike-Ats, see viies sõrm. Tema oli ju kõige vähem ega sarnanenud ühegagi neist neljast «tähtsast» sõrmest.

«Noh, milles seisab sinu tähtsus?» nõõdis põial.

«Milleks sind on vaja meie seltsi?» osatas nimetissõrm.

«Mis on sinu töö või tähtsus?»

«Ei ole sind küll elus vaja. Ei sobi sa üheks ega teiseks,» arvas halvustavalt kolmas sõrm, Pikk-Peeter.

Ka neljas ei saanud jätta torkamata: «Töö juures pole sind vaja, ainult kõrval seisad. Oled üks väike äbard ja segaja.»

«Kuigi mõõtlesin teid kuula-

tes oma tähtsuse üle, ei leia ma midagi erilist,» vastas häbelikult viies. «Kuid usun, et Looja pole mind siiski asjatult ühendanud teiega üheks käeks. Meie Issand Looja on loonud igaühe kasulikuks tegevuseks omal kohal. Ta soovib, et me teeksime alati töõd teiste kasuks. Pole vist ilus kiidelda üksteise ees, sest igaühel on oma osa, mida teine ei saagi täita. Parem töõtame ikka sõõbralikult üksteise kõrval ja ainult nii on ka tervest käest kasu.»

«See on õõige,» hüõdis põial.

«Just nii see on!» kinnitas nimetissõrm.

«Selle vastu ei saa kellelgi midagi olla!» nõõustus Pikk-Peeter, ja neljaski jäi teistega nõõusse.

Nii nad siis töõtavadki koos ja igaal erineval sõõrmel on oma tähtis osa, et kõik saaks ilusti tehtud.

Ja siis, kui sina annad sõõbrale käe, ei jää ka Väike-Ats pealtvaatajaks.

O. UUK

Tartu SP Adventistide Koguduse väljaanne

Toimetaja VALDEK LÕHMUS; Tõõri, Koidula 34, tel. 78 395
Kaastoimetajad EDUARD VARI ja HELE KULP

Toimetus 202400 Tartu, Linda 9. Trõõkiarv 14 000. Tellimise nr. 2843.
Maht 0,5 trõõkipoognat. Hind 20 kop. Rapla Trõõkikoda, Rapla, Kalda 2.