

# Tõe Sõnumid

9. aastakäik.

Tallinnas, 1925.

Nr. 5.



„Kes õige, peab kosjuma ja haljendama kui palmipuu“.

# Üldine terwisehooldamine

„Teie olete Jumala tempel“

Tundmine, et inimene peab olema Jumala tempel, tema au awalduse asutoht, peaks meid enam kui kõik muu tagasihutama enda kehakõige jõudusid hooldama ja wälja arendama. Hirmuäratawalt ja imelikt on Issand inimliku kujundanud ja käseb meil seda tundma õppida, tema wajuadust mõista ja enda osa teha, et teda kahju ja roojastuse eest hoida.

## Were ringjooks

Hea terwise omandamiseks peab meil olema hea weri, sest weri on elujõgi. Tema asendab äratarwitatud aineid ja toidab keha. Õigete toiduainetega warustatuna ja puhta õhuga kokkupurjumise teel puhastatuna ning elustatuna toob ta kõigile süsteemi osadele elu ja jõudu. Wida täielikum on wereringwool, seda paremini teostub see töö.

Iga südameelõögiga peaks weri ruttu ja kergelt kõikidesse lehaosadesse minema. Tema ringwoolu ei peaks pingultolewad riided wõi paelad wõi kehahõõrdumise puudulikkust riietamine takistama. Kõik see, mis halvab wereringjooksu, ajab were uuesti elu-elundite juure tagasi, takistades seisakut; peawalu, kõha, südamekloppimine wõi halb seedimine on tihti selle tagajärjed.

## Hingamine

Et head werd omada, peame õieti hingama. Täis, sügaw puhta õhu sissehingamine ääres kopsu hapnikuga, puhastab werd. Ta annab temale heleda wärwi ja saadab ta elustawa jõena kõikidesse lehaosadesse. Sügaw hingamine rahustab erlusid, äratab söögisu, aitab paremini seedida ja toob terwislikku, kosutawat und.

Kopsudele tuleks wõimalikult palju wabadust anda. Nende wõimet arendab liikumine wabas õhus, nende kokkukõõsumine ja tegewusetakistus wähenab seda. Seega on seletaw selle nii üldise harjumuse halvad tulemused, kui keegi, eriti istuwa tegewuse juures sügawasti oma töö üle kummardab. Selles asendis on wõimata sügawalt hingata. Pealiskaudne hingamine saab warsti harjumiseks ja kopsud kaotawad enda paisumisjõu. Samasugused tagajärjed ilmuwad leha kinninõõrimise läbi. Ainna alumisele osale ei jäeta küllalt ruumi; kõhulihastel, mis sugused on määratud abiks hingamiseks, ei ole täit tegewuswabadust ja kopsude tegewus on piiratud.

Sel wiisil ei wõeta hapnikku mitte küllaldaselt määralt wastu. Were ringwool teoneb ainult pikaldaselt. Äratarwitatud mürgilised ohused, mis sugused tuleksid hingamise teel kõrwaldada, jääwad paigale, reostades werd. Mitte üksnes kopsud, waid ka magu, maks ja peaju saawad haaratud. Nahl kahwatub, seedimine takistub, süda kiskendub, mõttewõim tuimeneb, mõtted segunewad, kurbtus ja meelehärm lastub waimu peale; terve süsteem (organism) on rõhutatud, tegewusetu ja eriti haiguste wastu tundlik.

## Puhas õht

Kopsud eritawad alataja mustust ja neid tuleb alati wärske õhuga warustada. Eba-puhas õht ei anna tarwilist hulka hapnikku ja weri tõuseb ajudesse ilma et ta uuesti elustatud oleks. See tingitab põhjaliku õhuwahetuse wajuadust eluruumis. Elamine kinnistes, halvasti õhutatud tubades, kus õht niiske ja ritunud, nõrgendab terwet süsteemi. Reha saab seeläbi külma mõju wastu wäga tundelikuks ja kerge külmetus tekitab haigust. Elamine kinnistes tubades teebki niipalju nassi põduraks ja nõrgaks. Hingades ikka ja jälle sama õhu, täitub wilmane kopsudest ja nahaaukudest erituwate mürgiliste ohusetega; sel wiisil kanduwad äratarwitatud ained uuesti werde.

## Õhutamine ja päikesepaiste.

Hoonete ehitamisel, ükskõik kas awalikkudeks otstarweteks wõi elumajadena, tuleks silmaspidada head õhutamist ja rikkalikku päikesepaistet. Koosolekumajad ja kooltruumid on ses suhtes tihti puudulikud. Õige õhutamise hooletusse jätmist tuleb suurel määralt unise oleku ja lastuse arwele kirjutada, mis sügune asjaolu nii mõneltki juluselt rõõwnud tema hea tagajärje ja raskendanud kahjutoowalt mõningate õpetajate tööd.

Kõik inimestele määratud elamusel peaksid, niipalju kui wõimalik, kõrgendatud maapinnal asuma, kus hea wee-ärajoos olemas. Seeläbi oleks kuu asupait kindlustatud ja niiskusest ning halvasti wäljaauramisest tingitud haiguste hädaoht arahoitud. Aga seda peetakse tihti liiga tähtsusetuks. Edasistew nõrk terwis, kõhised haigused ja paljud surmajuhtumised on liiga madalal asuwate, halwa wee-ärajoosuga majade niiskuse ja malaaria tulemusel.

Majade ehitamisel on iseeneslikult tähtis muretseda põhjaliku õhutamise ja rohke päikese paiste eest.

Maja igas toas peaks olema rikkalikult õhku ja rohkesti valgust. Magamistoad peaksid asuma nii, et nendest päeval ja ööi õhtu vahel läbi võib woolata. Ükski ruum ei kõlba magamistoaks, kui teda mitte iga päew õhule awada ei saa. Paludes maades on waja magamistubasid kütjmitstega warustada, et neid külma wõi niiske ilmaga wõimalik oleks põhjalikult soojendada ja kuuwatada.

Wastuwõtmise toa eest tuleks samuti hoolitseda nagu ülejäänud tubade eest, mis alaliselt elamiseks määratud. Teras peaks samuti kui teistes magamistubades õhku ja päikese paistet olema, ka kütmissesisead, et kuuwatada niiskust, mis alati korwitamatute tubadesse kogub. Kes magab päikesepaistet toas wõi tarwitab woodit, mis ei ole põhjalikult kuuwa ja õhutatud, see wiib hädaohtu oma terwile ja tihti ka isegi oma elu.

Ehitamise juures teewad paljud eelhoolitsusi enda taimede ja lillede eest. Waadatakse järele, et kaswatusmaja wõi selle jaoks määratud aken soe ja wasta päiksest oleks; sest soojuseta, õhuta ja päikesepaistet taimed ei tõuaks ega õitseks. Kui need tingimised aga taimede elule nõuetawad on, kui palju tarwilikumad on nemad siis meie enda ja meie perekondade ning külaliste terwile.

Kui meie soowime, et meie kodu terwis ja õnn peawad asuma, siis peab ka küllalt kõrgele ehitatud olema, et kahjulikkudest wäljaauramistest ja madalikkude uduist hoiduda ja taewa elustawatele jõududele waba juurepääsu muretseda. Kõrwaldoge rased eesriided, awage aknad, ärge laste ühelgi ülespoole fertiwal wiinapuul oõsal, kui auline tema ka ei oleks, aknaid warjata ja ärge laste ühelgi puul majale rii ligdal seista, et ta päikesepaistet sisse ei lasse. Päikesepaiste wõib eesriideid ja pörandawaipu pleekida ning pildit-

raame tumestada, aga tema wärwib laste paleid terwisliku wärwiga.

Wanade eest hoolitsejad peaksid meeles pidama, et need eriti sooje, mugawaid tubasid tarwitawad.

Jõud kahaneb iga aastaga, jättes järele vähem elujõudu, ebaterwislikkudele mõjudele wastufelismiseks; seepärast on elatanud inimestel seda rohke tarwis rikkalikult päikesepaistet ja wärsket, puhas õhku omada.

## Puhtus

Kõige puhtum puhtus on kehale ja waimlikule terwile elulise tähtsusega. Naha läbi erituvad kehast aknataja äratarwitatud ained. Selle miljoniid poorid saawad ruttu suletud, kui neid mitte alalise wannituse teel puhad ei hoita; siis saawad äratarwitatud ained, mis peaksid naha kaudu erituma, suuremaks koormaks teiste erituselunditele. Enamajao inimestele teeks külm wõi leige wannitus, iga päew hommikul wõi õhtul wõetuna, head.

Selleasemel, et suurendada kalduwust külmetusele, kaitses õiet wõetud wannitus selle wastu, parandades mere ringwoolu; wesi tuuakse keha pinnale ligemale, findlustades kergemat

ja korrapära ringjooksu. Samuti saawad waim ja keha elustatud. Lihased saawad paenduwamaks, mõistus selgemaks. Wannitus rahustab ka erlusid. Tema on ka hea sisekonnale, maale ja maksale, andes kõigile terwist ja jõudu ning edendades seedimist.

Tähtis on ka riiete puhtus. Kantud riided wõtawad enesesse wastu äratarwitatud aineid, mis pooride kaudu erituvad; kui neid tihti ei wahetata ega pesta, siis satuwad need ained jälle kehasse.

Jgasugune mustus toob endaga kaasa haiguse. Surmatowaid idusid leidub rikkalikult pimedates, hooletusse jäetud nurfades, terwist rittuwates jätistes, niiskuses, kopituses



Puhas õht, päikene ja wesi edendawad iga loodolewuse elujõudu.

# Söömine ja terwis

„Toit rammuks aga mitte lustiks (lõbuks)“

Meie teha ehitab üles toit, mida meie sööme. Reha loed saavad alataja ära tarvitatud; iga elundi igasugune liikumine tekitab kulu ja seda äratarvitust asendab meie toit. Reha iga elund nõuab oma osa toitmises. Peaaju peab saama varustatud oma osaga, lundid, lihased ja ergud nõuavad oma osa. See on imeline protsess, mis toidu werets muudab ja seda werd selleks tarvitab, et leha mitmesuguseid osasid üles ehitada; aga see toiming on alataja käimas, varustades igit ertu, kõiki lihaseid ja kudeseid elu ja jõuga.

## Toitude walit

Walida tuleks niisuguseid toiduaineid, mis leha ülesehitamiseks kõige paremini tarwitati elemente annawad. Ses walitus ei ole söögitsu mingisugune kindel juht. Teda on waleharjumuste teel söömises ära rikutud. Tihhi ihaldab ta toitusid, mis terwilele kahjulikud ja jõu asemel nõrkust tekitawad. Seltskondlikud kombes ei wõi meid samuti kindlasti juhtida. Igalpool walitsewad haigused ja hädab tulewad enamal jaol kirjutada üldiste wigade arwele söömise suhtes.

Et teada, misugune on kõige pareim toit, peame uurima Jumala efsalgset kawa inimese söömise jaoks. Tema, kes ldi inimese ja tunneb tema wajuadusi, juhatab Adamale kätte tema toidu. „Waata“, ütles tema, „ma olen teile annud kõik rohud, mis seemet kannawad, . . . ja kõik puud, kus peal puuwilki on, mis seemet kannab, see peab teile roaks olema.“

Kui inimene Paradisist lahkus, sai ta, et saawutada oma eluülespidamist põlluharimisega patu needmise all, ta loo „wälja rohtu“ süüa.

Terawilki, puuwiljad, pählad ja ajawiljad kujundawad meie Looja poolt meile walitud söögi. Tihhtalt ja loomulikult walmistatud toidud on kõige terwislikumad ja toitwamad. Nemad annawad jõudu, wisadust ja terawat mõistust, misuguseid leeruliste ja ärritawate toitude läbi wõimata saawutada.

Uga mitte kõik toidud, mis iseenesest terwislikud, ei ole meie nõuetele kõigil olusordadel ühtewilsi kohased. Toitude walitus peaks oldama ettewaatlik. Meie söömine peaks wastama aastaajale, kliimale, milles elame ja meie tegewusele. Mõningad toidud, mis ühele aastaajale wõi kliimale kohased, ei ole seda mitte teistele. Nii on mitmesugused toidud isikutele mitmesugustes tegewustes kõige koha-

semad. Tihhi ei ole toidud, mida raskest lehalist tööd tegjad isikud kasuga wõiwad tarvitada, mitte kohased isikule, kellel istuw eluwiis wõi tugewat walmiliku jõupingutust wajuaw tegewus. Jumal on annud meile rikkaliku waliku terwislikke toitusid ja igit peaks sellest walima, mis kogemuse ja terwe otsuse teel tema enda wajuadusteks kõige parematena osutunud.

Loodus annab rikkalikul määral puuwiljasid, pählaid ja terawiljasid. Aast-aastalt lewinewad kõigil maade saadused suurendatud läbitõlguteede läbi itka üldisemalt. Selle tulemusena on palju toiduaineid, mida wäheste aastate eest weel kallihinnaliseks toreduseks loeti, nüüd toiduna igapäewaseks tarwituseks kõigile kätte saadawad. Seda wõib eriti belba kuitwatatud ja sisetehitud puuwiljadest. Pählad ja pählasaadused on wäga tarwitusel, asendades lihatoite. Pählatega wõib ühendada terawilja, puuwiljasid ja mõningaid juurewiljasid terwisliku ja toitwa toitude walmistamiseks. Siiski peaks alati ettewaatlik oldama ja mitte wõrdlemisi itig palju pählaid tarwitatama. Need, kes tunnawad pählasaaduste tarwitamise halbu tagajärgi, wõiwad kõrwaldada seda rastust, tähelepannes jeba ettewaatust. Tuleks ka silmas pidada, et mõningad pählad mitte nii terwislikud ei ole kui teised. Mandleid tuleb maapähklest eelistada, aga maapählad, piiratud hulgal ühenduses terawiljaga tarwitatutena, on toitwad ja fergelt feeditawad.

Dieta walmistatuna, wõiwad olituid, nagu pähladki, wõi- ja lihatoitude aset täita. Oli, nagu seda olituidest saadakse, tuleb eelistada elajalikust õlist wõi raswast. Tema edendab wäljasõitmist. Selle tarwitamine on hea kopsu- halgetele ja mõjub parandawalt palawikulise, ärritatud maole.

Isikud, kes on harjunud rikkalike, wäga ärritawate toitudega, omawad ebaloomulikku söögitsu ja ei wõi lihtsast toidust korraga maitselt leida. Maitsel loomulikust saamine ja mao arawõrdumine pahadest harjumustest wõtub aega. Uga need, kes terwislikkude toitude tarwitamiseks wisadust omawad, leiawad neid mõne aja pärast maitsawatena. Nende peentest ja mokusat lõhna hinnatakse ja neid süüakse juurema isuga kui ebaterwislikke maistusi. Magu, mis pole ärritatud ega liialt koormatud, wõib siis dieti oma tööd teha.

### Toitude waheldus.

Et terwist saada, on waja küllaldasel määral häid, toitwaid söökiid.

Targalt tegutsedes wõidakse seda, mis terwist edendam, peaaegu igal maal saawutada. Mittesugused riisi, nisu, terawilja ja laera valmistatud saadused saadetakse igale poole, samuti oad, herned ja läätsed. Need, ühenduses kodumaa ja sissewetud puuwiljadega ja mittesuguste aawiljadega, mis igal maal kaswawad, pakuvad juhust kokku seada dieeti (toitlust), mis lühatoitude tarwitamiseks täielik on.

Rus rikkalikult puuwilja olemas, tuleks talwets tubli tagawara sisse teha wõi kuitwutada. Marju, nagu sõstrad, tikerberid, maasikad, waarikad ja karumarjad, wõidakse mitmes lohas hea eduga kaswatada, kus neid ainult

inimlassti terwise ja jõu jaoks. Ühels söögiks ei peaks suurt wõltsut tehtama, sest see wiib liigjõõmisele ja tekitab halba seedimist.

Et ole hea puuwilja ja aawilja samaks söögiks tarwitada. On seedimine nõrk, siis tekitab mõlemate söömine tihti walu ja waimliku jõupingutuse wõimetust. Paremini on ühels söögiks puuwiljasid ja teisets aawiljasid süüa. Sööttidel peaksid toidud wahelduma. Samad, toidud, samal wiisil valmistatuna, ei peaks mitte igal sööglajal ja üks päew teise järele lauale kantama. Toitustid süüakse suurema isuga, toites teha paremini, kui toidud wahelduwad.

### Toitude valmistamine.

Et ole õige ainult süüa söögiksu rahuldamiseks; siiski et tohtis toitude omaduse wõi nende valmistamise suhtes ükskõiksus walit-



Toidud olgu maitsewalt valmistatud ja ijuaratawast ettekantud.

wähe tarwitatakse ja nende kaswatamine hooletuse jätud.

Roduseks sissetegemiseks tuleks, kui iganes võimalik, ennemini klaase kui plekkarpe tarwitada. Eriti on tarwis, et puuwiljad kui ka marjad sissetegemiseks heas seisukorras oleksid. Suhkurt tarwitatagu ainult wähe ja moosi teedetagu ainult nii kaua, et tema koosteks ja alahoiduwus kindlustatud oleks. Sel wiisil valmistatuna, on nad üliheaks surrogaa-diks (aseaineks) wärstete puuwiljade ja marjade jaoks.

Rus kuitwatatud puuwilja, nagu rosinad, ploomid, õunad, pirnid, persikud ja ebrikoosid, parajate hindadega osta saad, lehtakse, et neid teitwote toiduainetena palju suuremal määral wõidakse tarwitada, kui wiisiks on, ja nimelt annawad nad kõige paremaid saadusi iga

seda. Et mitte süües toht, siis ei saa teha nii hästi toidetud. Toitustid tuleks mõistuse ja ostusega walida ja valmistada.

Leiwategemiseks ei ole kõige peenem walgejahu mitte kõige parem. Selle tarwitamine ei ole terwislik ega tohtuhoidlik. Peenes jahus puuduwad tohtwad elemendid, mis suguseid sisaldab täiesti niisust valmistatud leib (sepi). See on tihti kõhu kinni oleku ja teiste eba-terwislikkude seisukordade põhjuseks.

Kõhupulwri wõi sooda tarwitamine leiwakõhupulwri juures on kahjulik ja otstarbetu. Nemad mõjuwad enamalt jaolt kahjulikult mao peale ja mürgitawad tihti terwe süsteemi. Wõningad perenaised arwawad, et nemad ilma sarnaste wahenditeta head leiba teha ei wõitwat; kuid selles effiwad nemed.

Järgneb.

# Riietamine

„Mis tema ütleb, seda tehke“

Piibel õpetab lihtsust riietamises: „Sel samal kombel ka, et naesed puhta riietega, häbeliku ja mõistliku meelega endid peavad, ehitama“. See keelab ära toreduse riietuses, filmapaistwad wärwid, rikkalikud ilustused. Kõiks, mis selleks määratud, et tähelpanu kandja peale juhtida wõi imestust äratada, on lihtsast riietusest wälja heidetud, mis sugust Jumala sõna soowitab.

Raha on meile Jumala poolt kätte usaldatud. Ta ei kuulu mitte meile, et teda uhkuse ja auahnuse rahuldamiseks wälja anda. Jumala laste kättes on ta toiduks näljastele ja riieteks neile, kes alasti. Tema on kaitseks rõhututele, terwise abinõuks haigetele; abinõuks waestele armuõpetust kuulutada. Teie wõiksite palju südameid õnnelikuks teha, kui teie tarwitaksite targasti wahendisid mis suguseid ainult toreduse peale, wälja antakse. Waadolge Kristuse elu. Katsume tema iseloomu tundma õppida ja olge tema järelkäijad iseenda salgamises.

Miinimetatud kristlikus maailmas antakse wälja küllalt kalliskiwide ja tarbetute, kallihinnaliste riiete peale, et sellega kõiki näljaseid toita ja katta neid, kes alasti. Mood ja toredus neelawad ära wahendid, mis wõiksid tööstida waesi ja kannatajaid. Nemad riisuwad maailmalt rõõmusõnumi Kristuse armastusest. Missioonid kiratsewad. Suured hulgad lähewad Kristuse armastuse puudusel kaduma. Meie enda uste ja kangelolewais maades on paganad õpetamata ja peastmata. Kuna Jumal on maa oma täiussega (küllusega) üle puistanud ja tema warahooned elu mõnusustega täitnud, kuna ta meile oma tõe nii rikkaliku tundmise annud, millist wabadust wõime meie esile tuua, et meie leskede ja waestelaste, haigete ja kannatajate, õpetamatute ja peastmatute kätendamise laseme taewani tõusta? Mis sugust wabadust tahawad esile tuua need, kes oma aega ja wahendid andsid rahulduste jaoks, mis suguseid Jumal keelanud, Jumala päewal, kui nad seisawad selle ees, kes oma elu nende abitarwitajate jaoks on ära annud? Kas Kristus niisugustele ei ütle: „Minul on nälg olnud, ja teie ep ole mulle süüa annud; mul on janu olnud, ja teie ep ole mind jootnud. Mina olen alasti olnud, ja teie ep ole mind katnud; mina olen haige olnud, ja teie ep ole tulnud mind katsuma“?

Uga meie riided peaksid, kuna nad lihtsad on, tubli headusega, sündjate wärwidega ja otstarbekohased olema. Silmas tuleks pidada rohkem wastupidawust kui toredust. Nemad peaksid sooja ja head kaitset (warju) andma. Õpetuse sõnades kirjelatud naine „ei kardada lund oma pere pärast, sest kõigel ta perel on kahetõrdsed riided seljas“. Meie riided peaksid puhtad olema; ebapuhtus riietuses on ebaterwislik ja määrab ihu ja hinge. „Eks teie ei tea, et teie Jumala tempel olete...? Kui keegi Jumala templi ära rikub, teda tahab Jumal ära rikkuda“?

Rehakate peaks kõigiti terwisekohane olema. Jumal soowib kõige pealt, et meie terwed oleksime — terwed ihu ja hinge poolest. Meie peame temaga hinge ja ihu terwise jaoks koos töötama. Mõlemad saawad edendatud terwisliku riietuse läbi.

Riided peaksid loomuliku lihtsuse fenadust omama. Kristus on meid hoiatanud elu uhkuse eest, aga mitte tema fenaduse ja loodusliku ilu eest. Tema juhtis tähelpanu põllu lilledele, oma puhtuses wäljaarenewale liiliale ja ütles: „Salomongi kõige oma au sees ep ole mitte nõnda olnud ehitatud kui üks neistõinatõist.“ Nii pildistab Kristus looduse asjade läbi ilu, mida taewas hindab, meeldiwat fenadust, lihtsust, puhtust, kollukõla mis läbi meie riided temale meeldiksid.

Kõige auilisemate riietega käseb ta meid hinge ehtida. Ühtegi wälimist ehet ei saa wäärtuse wõi kauniduse poolest selle „waikse ja tasase waimuga“ wõrrelda, mis tema silmis „kõrgema wäärtusega“ on.

Kui kallid on neile, kes õnnistegija põhiõpetused juhina wastu wõtawad, tema tõutuse sõnad: „Mis muretsete teie riiete pärast?“ „Kui nüüd Jumal rohtu wälja peal, mis täna on ja homme ahju wisatakse, nõnda ehitab, eks siis palju enam teid...? See pärast ei pea teie mitte muretsema ja üttema: ...Miska peame meie endid katma?... sest teie taewane Isa teab, et teile seda kõif tarwis läheb.“ Üks toetatud mõte on see: „Sina, Jumal! hoiad ikka rahu, sest sinu peale loodetakse.“

## Moe walitus.

Mõlises wastolus seisab küll see Jumalarahu wõimuse, rahutuse, haiguse ja wil-

fufega, misfugufed on moe walitsufe tule-  
mufed! Kui wastupidifed Kirjas antud  
põhiopetustele on paljud riieft, mida mood  
ette kirjutab! Mõtelge nende moodide peale,  
mis wiimafest paarist aastafajast wõi wähe-  
mamalt wiimafest paarist aastakümneft jaa-  
dit on walitsenud. Paljud nendest wõiks,  
kui nad mitte moes ei oleks, kombufewas-  
tasena tõlgitfeda; kui paljud wõiks nime-  
tada ebasüüdsaks hästikaswatud, jumalalart-  
likule naisele, kellel endast lugupidamift  
olemas.

Muudatusi riieftes ette wõtta, ainult  
moe pärast, ei leia Jumala sõnas heakskiit-  
mist. Wahelduwad moed ja waewarikkad  
kallid ilustufed raistawad rikaste aega ja  
wahendid, jättes tegewufeta waimu ja hinge  
jõudufid. Reklamifese ja waefemale klassile  
panewad nad raske koorma peale. Paljud,  
kes waewalt enda ülespidamift wõiwad  
teenida ja lihtfate moodide puhul enda  
riideid ife wõiwad valmistada, on sunni-  
tud õmbleja juure minema, et moega sammu  
pidada. Nii mõnigi waene tüdruk on moodsa  
riiete tõttu foorjast aluskõuest loobunud,  
ohwerdades selleks oma elu. Paljud teifed,  
kes rikaste toredust ja hiilguft taga ajafid,  
wiidi feeläbi ebaomblufe ja häbi teerada-  
dele. Nii mõneski majas puudub mõnufus,  
nii mõnigi mees on kõlwatusse ja pankrotti  
aetud, et naise ja laste ülbeid foowifid  
rahuldada.

Mõnigi naine, kes on sunnitud ifeenda  
ja laste jaoks moodsaid riideid valmistama,  
jaab feega alatasa koormatud. Nii mõnigi  
ema töötab ärritatud erkudega ja wäri-  
wate sõrmedega hilife õõni, et warustada  
oma laste riideid ilustustega, misfugufed  
terwifeks, mugawufeks wõi tõelifeks tena-  
dufeks midagi kaasa ei aita. Moe pärast  
ohwerdab ta terwifega ja waimliffe rahu, mis  
tema laste õigeks juhatusfeks nii elulifelt  
tähtfad. Waimu ja hinge hooldamine jaa-  
takfe hooletufesse; hing kiratfeb.

Emal ei ole aega kehaliife arendufe põhi-  
õpetufi tundma õppida, et ta teaks, kuidas  
ta oma laste terwifega eest hoolitfeda wõib.  
Temal ei ole aega nende waimliffe wajadufi  
teenida, oma armsate weifefeid pettumufi  
ja raskufi kaasa tunda wõi nende huwidest  
ja püüetest ofa wõtta.

Peaaegu fündimifest alates satuwad lap-  
fed moe mõju alla. Nemad kuulewad roh-  
kem riieft kui oma õnnistegijast. Nemad  
näewad kuidas nende emal agaramini moe-  
lehtedesfe fjuweneb kui piiblisfe. Riiete  
väljapaitwust loetakfe tähtfamaks kui ife-

loomu wäljaarendamift. Wanemateft ja las-  
telt riifutakfe see, mis elus kõige parem,  
kenam ja tõfifem on. Moe pärast saawad  
nad tulewafe elu jaoks ettewalmistufe fuh-  
tes petetud.

### Ebasüüdsja riieftufe tulemufed.

See oli kõige headufe waenlane, kes  
alati wahelduwate moodide wäljamõtlemi-  
feks taga kihutas. Tema ei foowi midagi  
nii wäga kui Jumalale muret ja teotust  
tuua, valmistades inimolewufetele wilet-  
fust ja hufatust. Üks abinõudeft, misläbi ta  
feda kõige tagajärjerikkamalt teostab, on  
moe wäljamõtlemifed mis niifasti teha  
nõrgestawad kui waimu rammestawad ja  
hinge fiduraks minna lafewad.

Raised on tõfifete haigufetele wälja  
pandud ja nende kannatused suurenewad  
nende riieftufe wiifi tõttu. Selleafemel et  
hoida enda terwift raskete juhtumiste eest,  
mis kindlasti tulewad, ohwerdawad nemad  
oma ebasüüdsate harjumuste läbi liiga tihti  
mitte ainult terwift, waid ka elu, pärand-  
des oma lastele kurwa pärandufe, mis  
koosneb halwast kehafeloomufest, ebasüüds-  
teft harjumufestest ja wõõriti elumõistetest.

Üks kõige hufatuslikumafst ja hädaoht-  
likumafst moe leidudeft on kleit mis maa-  
pinda pühib. Pika fhlepiga alune (kuub)  
on ebapuhas, ebamugaw, ebasüüds ja  
ebaterwislik. Jah, weel palju enam, tema  
on ka kulukas, niifasti selleks tarwismi-  
newa ülekarufe riide kui ka tema pika faba  
tuluta kuluwufe tõttu. Kes kunagi mõnda  
naift pika fabaga kleidis on tähele pannud,  
kuidas tema, käed täis pakfifid, katfus tre-  
pift üles wõi alla minna, trammwaguniffe  
astuda, tiheadast rahwahulgast läbi tungida,  
wihmaga wõi tolmufel teel käia, see ei waja  
mingid muud tõendust selle ebamugawufest  
ja tülikufest.

Üks teine tõfine pahe on kuubede kand-  
mine, milliste raskus puufadele toetub. See  
suur raskus litfub fifemiste elundite peale,  
neid allapoolle tõmmates; see tekitab maa-  
nõrkust ja wäsimufetunnet, mis mõjutab  
kandjat ettepoole kummardama kopfufid  
kõkkulitfudes ja õiget hingamift raskendades.

Wiimastel aastatel on hädaohtudeft, mis  
tekiwad talje kõkkupigistamifest, nii üfki-  
asjalifelt räägitud, et wähesed fes fuh-  
tes teadmatufes wõiwad olla; aga moe wõim  
on nii suur, et see pahe edafst kestab. Selle  
harjumufe läbi teewad endale naised ja  
noored tüdrukud ärarääkimata lahju.

Järgneb.

## Kuidas end palawal aastaajal jahe hoida.

Inimene on Jumalast nõnda loodud ja varustatud, et tema elitavahetust, mitte põhjamaade külma, vaid ka troopikamaade põletavat palawust, võib ära kannatada ja end nende järele paenutada.

Kuidas tuleb aga siis see, et wahest ainult wähle harilikust suwetemperatuurist kõrgem palawus paljuid inimesi nõrgestab?

Iseäranis nende üle, kes alkoholi armastawad, näib õhu temperatuuri tõus iseäralist mõju awaldawat. Alkoholi halwast peened pudu- sooned, mis meile peawad tunda andma kehale terwisewastase oluforra, mille järel- dusel enestele ettekujutame, et meil kõige- parem tundmus on, kuna tõeliktult kõigewilet- samas seisukorras oleme. Ka saadab ta selle imelise, soojust reguleeriva masina korra- tsesse, et see enam ei tööta.

Sagajärg on et palawus, mis peats kehast eralduma, senna kottutogub ja peaju kui ka ergutawa peale rõhuwat mõju awaldab.

Temperatuuril wõib liimal, mida meie eneste sees tekitame, on enam meie terwislike seisukorraga tegemist, kui wälisel liimal. Meie keha ei tarwita suwel niipalju põetis- wõit kütteainet, kui talwel ja ometigi söowad paljud kehtsuwel just niisama palju, kui kõige- külmemal talwe ajal. Meie keha wõib tõesti nii ära harjutada, et see ilma witt forda päe- was söömata läbi ei ja ja paljud inimesed söowad väga palju enam harjumuse kui tarwiduse pärast; nemad kujutawad enestele ette, et peab nälga kustutama, mis lõpuks harjumusnäljaks kujuneb. Inimese keha wõib ülemäära higistama mõjutada; teatud toidu- ained on selleks iseäranis mõjuwad. Dr. Hind- hede, kuulus Daani toitlusoskuste uurija ütleb: Ma ei salga, et üks portsiion hääd praadi kehas soojustunnet tekitab. Lihasöömine tõwen- dab ainetepõlemist, aga see mõeldud jõutunne ei ole teowõim. Pärast niisugust sööki on enam kalduwust magamiseks kui töötamiseks. Liha on tugew kütteaine mis aga kahjuks meie sifemise ahju ruttu läb põletab.

Üle 200 aasta tagasi kirjutas üks Inglise arst, et tubakas, Hiina tee, kohwi, weinid ja kõik alkohollised joogid ning würtsid kahjul- tud on.

See tõendus on ka täna weel massew. Ja iseäranis loomumastased on need weel pala- wal aastaajal. Üks toitlusamet eeskirjadesst suweajaks on: Ole kõigis asjas kasin. Soo wett ja mitte õlut ega teisi alkoholi sisaldawaid joole; rahulda oma söögitsu talwe söögiosast poole wäitsemata portsiioniga. Söö suppe, juu-

rewilja ja wõipilma. Sota lihasööjate eest. Sota kõhu kinnitoleku eest ja waata, et magu tühki ning ihunahk puhas oleks!

Sagedasti kuulatakse ütlewat: Mul on väga palaw, ma pean enda jahutamiseks omale suhkrujäätist ostma. Sääluures aga jäetakse tähelepanemata asjaolu, et selle maltsealne söömise läbi soojusttekitawad tööritstad tege- wusse ärritatakse, et need weel enam soojust annawad ja nõnda suhkrujäätis weel enam soojendab, kui jahutab. Pääleselle on weel kergesti wõimalik, et piimaga puhtuswastaselt ümberkäimise läbi kahjulikud idud suhkrujää- tisesse wõiwad tekkida, mis kergesti wõiwad surma tuua.

Suwel joowad paljud janunejad hea- meelega soodawelt, limonaadi ja köitfugu kunstjoole.

Sööhapet sisaldaw wesi on ka omaette hea ja täieliktult terwisline jook, kuid sagedasti wärwitakse seda mirmesuguste kahjulikkude ainetega, eht hapnikkude ja keemiliste segu- dega, mis seedimisele väga kahjulik.

Palawal ajal suurenem janu tunne on keha loomulik tarwidus ja seda ei peats mitte üksi rahuldatama waid isegi ülesõhutatama; kuid seda ei peats mitte kohwi, tee ja teiste sarnaste joogainetega rahuldatama, mis mürg- tolluseid sisaldawad ja meie sifemisi orgaane koormawad, seega kogu keha närwikawa palawusele wastupanemiseks nõrgemaks tehes. Puuwilja mahlast valmistatud joogid on head janufustutamise wahendid, kuid kõige parem jook on puhas wesi, mida wabalt juua wõime.

Palawal ajal peawad meie toidud koos- nema meiereisidustest, hästiteedetud terawilja sortidest, mahlarikkast puuwiljast, olgu kas toorelt eht keedetult ja jahutawast rohelistest aiawiljast, mis meie kehale mitte üksi mine- raalsoolasiid ei anna, waid ka siuollust, mis kehawäljaste orgaanide tegewust edendab.

Köitfugune liha, kuid iseäranis kala, on palawal ajal kerge halwaks minema ja selle- pärast on pea wõimata wärstet kala saada.

Kui meil on leiba, tera- ja puuwilja, mis soojal ajal halwaks ei lähe, mis pärast ei peats meie siis end niisuguste toiduainetega toitma, mis meie kehale hädaohuta on? Kui näituseks dunateedis käärima läheb, mis siin- nib siis? Seeläbi tekib äädikahape, mis, nii kui igakuks teab, kange mürt ei ole; kui aga lihatoit halwaks läheb, siis kujunewad pto- main- ja surnukeha mürgid, mis inimese elu mõne tunni jooksul wõiwad hukka saata.

Dr. med. D. Paulson.



# Õhu- ja päikesewannide wõtmine

Dr. W. Schweisheimer

Uuemaaja arstiteadus püüab enam, kui see alles lühikene aeg tagasi wiitsiks olt, loomultte arstimiswahendisi inimsöö arstimisjeks ärakasutada. Pärtene, see suur soojuse- ja eluandja, on ka ühtlasi haiguse idude häwitaja. Terwele terwisehooldamiseks ja haigete arstimiseks saab praegu päikese mõju all olekut ettekirjutatud, teiste seas weel kõigeenam wälketele lastele, sellele walgus ja õht kuumetuhat korda tähtsam ja kasulikum on, kui kalarasw ja palju mitmesuguseid rohu-segustid, mis peawad kosumist edendama.

Isäärants mõjum on päikeseawitsus mägestikkudes, kus õre õht päikesevalguse mõju weel suurendab. Enamal jaol inimestel puudub aga selleks aeg kui ka raha, et neid kofti arstimiseks ülesotsida ja seda ei ole ka mitte hädasti tarwis. Igal pool on õhu- ja päikesewannide wõtmiseks wõimalust, kus aga selle kasulikkust tuntakse ja asjas tarwilist elawust illes näidatakse...

Suurlinnade walitjaste ülesanne peaks olema selleks igal pool rahwale kättesaadawad supelusajutused, õhu- ja päikesewannide wõtmise kohad sisse seada...

Kus aga need puuduwad, wõib igaüks ka riietatult päikesekiirte terwislike mõju all wlibida, istudes kusagil wastu päewa asetatud pingil wabas looduses.

Ema wõib oma lapse lapsewantriga wastu päewa asuwale werandale päikese patstele asetada, eht jälle afna alla, millest läbi päikene patstab. Haige kui ka terweksaaja lastu oma tool — kui seda just arsti pole ärakeelanud — päikesepaisse afna alla asetada, kus ta wabalt päikese terwendawate kiirte mõju wõib maitsta.

Järelemõttelejale esineb isegi suurlinnas palju wõimalust päikese kiirte mõju all wõtmiseks.

Ruidas peab õhu- ja päikesewanne wõetama?

Päikesewannid wõetakse kas wähe riietatult eht jälle hoopis riieteta olekus. Päikesekiirte mõju naha ja kogu teha pääle on wäga tugew.

Riietamatut teha ei peaks mitte kofhe liigataua päikese kiirte otsekohe mõju all peetama ega selleks ka end pisemalt harjutama. Siin tehakse sagedasti palju wigu. Reha, mis tuude wiits pole päikese mõju all olnud, ei wõi mitte terwet tundi korraga päikese kiirte mõju all olla, ilma et see temale kahju ei teeks. Päikese wannid wõtmise aja testwust on wõimata ära määrata ja ettekirjutada. See oleneb ära igast isikust ja samuti ka päikese käes olemise harjumusest. 10. kuni 15. minutit kusagil wälkete kohas päikesekiirte mõju all on esialgu täielikult küllaldaw.

Selle aja järt järguline pitendus poole, kolmweerand ja terwe

tunni pääle on ka wõimalik. Mit pea kui esimesed halwad tundemärgid, nii kui: südamekloppimine, wirwendus silme ees ja pääpööritus esile ilmuwad, on tõendus käes, et parajast piirist on üle mindud. Igaüks peab end mitte kella waid nende tundemärkide järele seadma.

Päikese patstel wõtmise ajal peab itka endal terwe ja mõnusa oleku tundma. Ühtegi wägiwalla tundemärki ei pea ilmiks tulema.

Päikese käes olles peab sagedasti oma seisandit wahetama, et wõimalik oleks kofti tehaosafid ühtlaselt patsta lasta. Naha pruuniksminet kaitseb ihu liig tugewasti mõjuwate päikese kiirte eest; see patstab mõnel pisema aja järele nõrgemalt ja teisel jällegi lühikese aja jooksul wäga tugewasti wälja. Terwise tugewa wõit jällegi nõrgema seisutorra tõen-



Alguses inimesele määratud afupait on wäljas looduses.

dajaks — nagu seda sagedasti litlema kuul-  
dakse — ei ole see nähtus mitte.

Päikese kiirte otsekohene mõju läbi pealuu  
peaju päale on kahjulik, seepärast olgu pea-  
lagi kinnitaetud. Muudu võib päikesepiste, see  
on peaju werrega liigtäitumine, minestus ja  
muud ette tulla, millel raskeb togajärjed wõi-  
wad olla. Kui teegi päikese paistel pifutades  
lugeda tahab, siis peab ta selle eest hoolt  
sõndma, et päikene raamatulehtede päale ei  
paista.

Baberilt wastuhelstiw liiga äge walgus on  
filmadele kahjulik.

Õhuwanne wõttes jääb päikese mõju kõr-  
wale. Neid wõetakse warjus ehk jälle päikese-  
paisteta päewadel naha tegewuse elustami-  
seks ja karastamiseks. Nende wannide peate-  
guriks on wabad liigutused õhus, nii kui:  
jooksimine, turnimine, mängud ja naha õõru-  
mine. Niipea kui külmawärinat tunda on,  
peab kohe kas elawaid liigutusi tehtama, ehk  
jälle riidesse pandama. Terwetele on ühenda-  
tud õhu-päikese wann ühes sääl juures waba  
liigutustega palju kasulikum kui wäiksest päi-  
kese fäes lamamine.

### Wee mõju päikese wannide juures.

Rõigekasulikum on wee- ja päikesewanne  
ühiselt wõtta. Rahe terwistendawate olluste  
ühendamise on väga soowitaw.

Wee ja päikese tarwitamist wahelduvalt  
wõib alatise harjutamise läbi mitmele korrale  
läbiwita, ilma et see wähematki kahju teeks.

Ka siin reageerib wesejoonte süsteem kõige  
paremini teha koormatuse päale; kahjulik liita-  
damine annab end südamekloppimise läbi  
tunda. Seda peab tähelepanema ja ei pea  
mitte manguutu ju sunnil ega ka põhimõtteli-  
kult, nagu see wahest sünnib, halwa tunde  
esile ilmumiseft hoolimata oma tegewust edasi  
jatkatama.

Wanematele inimestele on nii mõnigi asi  
kahjulik, mis noored ilma ühegi paha taga-  
järjeta wõiwad läbi teha: wanade musklibid ei  
ole enam nõnda painduwad, kui noortel.

Seda peab kõik arwele wõetama. Palju-  
des päikesewannide wõtmise kohtades on pfer-  
duswanni fisekseade olemas, mis väga kasu-  
lik on.

Reha tunneb mõnufamana, kui päikese  
paistel oleku järele mõni teine ajutine teha-  
ärritus jaheda wee mõju läbi sellele järgneb.  
Rõige kasulikum on supelus- päikese- ja õhu-  
wanne ühendatult wõtta. See koondab eneses  
mitte alati kättesaadawa ideaali. Niisuguses

koosfesus saab ta inimese waheldusliigatsew  
tung rahuldatud.

### Mille eest peame päikesewannide wõtmisel hoidma?

Sel pool ettetoodud juhatusetest paistab  
juba tseenesest, mille eest päikesewannide wõt-  
misel peab hoidama, et meie teha kahjuliku  
mõju eest hoida. Aga niisuguste wigade rõhu-  
tamine on sellepärast väga tähtis, et tarwis  
olewat piiripidamist sagedasti asjatuks waba-  
duse kisseandamiseks peetakse. Päikese kiirte  
mõju ees wabalt lamamine on wäsitaw ra-  
witsuswiis, mis igauks ei wõi arafannatada.

Selle liitluse järeldus on rahutu uni,  
kõhnaksjäämine ja närwilik olef. Kõik, mis  
üle reeglipärasuse on, teeb meile kahju.

Päikesewannide järele peab meis hää tunne  
maad leidma; kui seda ei ole, siis wõtsime  
seda liiga kaua. Tuletame lõpuks weel neid  
juhtmõtteid meele, millede täpne täitmine üksi  
päikese wannituse hea mõju kindlustab:

Mitte liig kaua! Järele jätta ehk wahet  
pidada kohe, kui esimesi tundemärke halwast  
tundest südamekloppimisest, wirwenduseft filme  
ees jne. tähelepannakse, ehk kui wõimalik siis  
weel ennem.

Päikesewannide wõtmise aja aeg-ajalt pik-  
damine ja ei mitte teatud aja „wäljapidada“  
püüdmine, olgu meie tegewuse põhimõtteks.  
Päikesest end mitte nõnda kõrwetada lasta  
et rakud naha peale tekiwad! Pealagi kinn-  
katta. Kui wõimalik, siis wee- õhu- ja päikese,  
wannid kõik üheskoos wahelduvalt wõtta.

---

### Üldine terwisehooldamine.

Aligus w. lht. 50.

ja hallituses. Taimelõikid wõi närtsinud leh-  
tede hunnikuid ei tohita lasta maja ligiduses  
lehada, misugused mädanedes õhu mürgita-  
wad. Seespool maja ei tohita mingisugust  
ebapuhast wõi mädanema läinud ainet lasta  
seista. Kohtades ja linnades, misuguseid täiesti  
terwislikkudeks peetud, on nii mõndagi pala-  
wikuepidemiast mõningate ükskõiksete pere-  
naste majapidamises leiduwate rikutud ainete  
arwele kirjutatud.

Täielik puhtus, rikkalik päikesepaiste, hoo-  
las terwise tähelepanemine kõigis majandusliku  
elu ühikasjus on tähtsad, et hoida maja ela-  
nikke haiguse eest ja neile rõõmust meeleolu  
ning jõudu anda.

E. G. White.

# Ühe üldise haiguse põhjused ja kõrvaldamine

Dr. med. G. H. Heald

Pärasoole puudulik tegemus ja väljahette korratu eraldumine on väga tülikas ja piinav.

Sagedasti on see isegi, sest et see bakteriaalsete mürkide siginemist edendada aitab, tõstete haiguste eelkäija. Soolestes on idufeste tekkimine mürkide kujunemise ja latalilgagemisega möödapääsemata, sest idufeste kasvamiseks on sääl pind väga kohane. Just sel põhjusel on teha küllaldaste kaitsewahenditega harilikku hulga niisuguste idude vastu kaitsstud. Kui aga väljahette alatisesse liikumisesse ei järe, siis suureneb nende mürgitõude hulk ruttu, tehal ei ole enam jõudu neid ärawõita ja soovimatud tundemärgid jaamad awalikuks.

Mitte üksi et inimene endal selle juures tunneb paha olewat, waid organid ja weresooned kannatawad selle all samuti, nõnda et kõhu kinniolek ka inimese wananemiseks teatud osa kaasaaitab. Kuigi kõhu kinniolek mõnikord mõne muu haiguse kaaslasena esile ilmub, on korrawastane eluwiis tihti selle põhjuseks.

Paljudel juhtumistel paraneb haigus selle põhjuse kaotamisega iseenesest. Wastasel korral wõib see aga lootusetu pitaajaliseks ummistuseks muutuda.

Kõhuummistuse põhjuseid on otsida:

1. toidus, nii kui toitude tarwitamine, milles wähe teisi-ollust, liiga wähe joomine ja tootluswead, mis seedimisrikkaid tekkitawad;

2. lihaste juures. Tarwituse liigutuse puudus, olgu see kas alati istumist nõudwa elukutse ehk mõnel muul põhjusel;

3. hingeline seisuford, nii kui turbtus ja nõutu olek.

Need on üldised kõhuummistuse põhjused. Seisuforda wõib seeläbi weel palju pahemaks teha kui püütakse, ilma kõhuummistuse põhjuseid kõrvaldamata, mõnesuguste lahtitegewate abinõude kaudu häda tergendada. On weel teisi kõhuummistuse seitsi, mida aga ainult erst peab rawitsema ja mis õnneks mitte liig sagedased pole.

Praeguse aja eluwiisid on sagedasti kõhuummistuse juhtumiste juures süüdlased. Wiljajahwatamine sel wiisil, et terade teed jahust täielikult kõrvaldatud jaamad, riisub soolikatelt ühe kõlgeparematest ärritus- ja jõuabnõudest. Peeneksjahwatatud jahu ei sisalda midagi, mis sel wiisil wõiks soolte pääle mõjuda.

Praegune eluwiis ei kindlusta ka tehal küllaldast liikumist ja isegi oma puhkustundidel ollakse rahulikult paigal. Selle järeldusel jääwad kõhu- ja soolte lihased pea täiesti tegewusetu. Sagedasti tuleb ka ette, et isikud, olgu ärts ehk kodus loomuliku väljahetungit tähelpanemata ja rahuldumata jätwad. Soole alumine osa kannab ära selle tungit ja jätab lõpuks järele sellest tungist õigel ajal teatamast. Kui nüüd loomuliku tühjendustungit ei ole, siis haaratakse kunstliste abinõude järele ja mida kauem niisugune seisuford kestab, seda raskem on seda wiimaks arstida. Rõhuw, lootusetu tunne, seda tarwilikku loodusetungit rahuldada, suurendab weel raskust, sest teha mitmesuguseid funktsioone tõwendatakse julge ja kindla meele läbi.

Kõik kehaliised tegewused on teatud loomulikest ärritusest äraolenewad. Kui ükskõik misugustel põhjustel kunstlisi ärritusabinõusid tarwitama hakatakse, siis jääb teha nende pääle toetama ja saab loomulike ärrituste wastu wähem tundlikumaks.

Loomulikud toidud pakuwad pärasoole tegewusele küllaldast ärritust; kui aga nüüd kunstlisi abinõusi tarwitusele wõetakse, siis jääb pärasool itka enam nende pääle lootma...

Selle tõõd ei pea aga peamasti italgi — olgu ainult siis, kui seda teha üldseisuford põhjustab — kunstliste abinõudega teostatama, waid ennem weel talistatama, et seega pärasool loomulikule, elawamale tegewusele fundida.

Meie toit peaks küllaldaselt määralt jäme- ehk kiwainet sisaldama, et soole tegewuse pääle küllaldaselt ärritust awalbada ja endast tarwilist osa kõwa ollust kujundada.

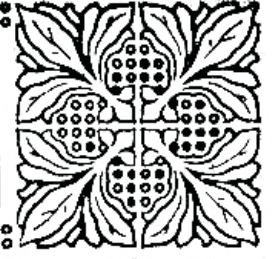
Kõik terawilja seitsid peaksid ühes teedega jahwatatud saama. Rogu terad on wäärtusliised mitte üksi pärasoole pääle awaldatawa ärrituse, waid ka selle pärast, et need ained tehal wõtamine ja wäärtusliisi mineraalsoolast muretsewad, mis terasid teidest eraldamise korral, täielikult kaduma lähewad. Sellepärast peaks siis alati jämedast nisujahust leiba tarwitatama.

Pääle mitmesuguste teraleiwa-seitside peaks palju atawilja, nii kui, kapsaid, spinatid ja mitmesugust juurewilja söõdama, sest need sisaldawad sooltele nii hädasti tarwitamine wat kiw-ainet; ka puuwili, nagu apelsinid,



# IMELIK, AGA TÕSI

R. Greene. 4. järg.



Proua Van Ness waatas igatsewa pilguga oma raamatu pääle, mis tal põlwehel asus ja ütles: „Teie ärritate end tõesti selle asja üle“.

„Mull on väga kahju“, ütles pr. Campbell, „et olen Teid tülttanud“. Seda üteldes ja end lahkesti wabandades lahkus ta kohe säält.

Majaproua waatas tükk aega lahkujale järele ja süwenes peagi jälle oma romaantangelase tegewusse...

Rõit Winthropi elanikud ülistasid enda jutlustajat ja tõendasid teda loogu selle ümbruse ilu olemat. Sel pühapäewal jutlustas ta isäärانى mõjuwalt. Oma kõne lõpul ütles ta: „Meie aeg on aeg, kus jällegi vähem usutunnistuskäsi jutluseid kuulda, vähem piiblitõpetuse tehnilist seletust, ja palju enam mõtted Jumala armastuse laiemate küsimuste üle inimeste wastu.“

Mulle nätwad nii mõnedki Wana Seaduse osad, mis meie taewast Iha nii väga waljukseloomuga ja põhjunduetawaks kujutawad, küsitawatels saawat. Ma olen kindel et meie wastastikku liig palju usupunktide üle oleme waielnud, mis meile nii tähtsusetud paistawad, kui neid ainult praeguse maailma elunduete walguusel waadelda“.

Need sõnad mõjusid isäärانى pr. Campbelli pääle. Kas eht ei ärritanud ta end lõpuks liig palju hingamise päewa küsimusega? Kas ei peaks ta loogu selle loo äranustama ja sedasama teed minnes rahule jääma, nagu kõik tema sõbrad ja tuttawad teewad? Kes oli küll tema niisuguse küsimise otjustamiseks, mis suurematele walmudele kui tema, päämurdmist walmistas?

Wates sellest ajast, kui ta seda küsimust oli uurima hakanud, pidi ta ikka neljandat käsku, vähemast selle algosa, mõttes ülleslugema:

„Mõttele hingamise päewa peale, et ja seda pühitseb. Kuus päewa pead ja tööd tegema ja kõik oma tegemist tegema, aga seitsemes päew on hingamise päew Jehowale, sinu Jumalale“. Ikka ja jälle tulid need sõnad temale meelde. „Kas see wõib õige olla“, küsis ta endalt, „et maailma tarwiduste

pärast hingamise päewa läst wõiks tähelepanemata jäetud saada?“

Kas oli temal õigust seda tahtlult enefes mahasuruda, mis pühapäewa ehtsuse kohta temas oli tõusnud? Looja läst oli kindlasti selleks liig tähtis, kui et selle kohta selguseta olekusse wõiks jääda.

Ta tõusis ühes teistega ülesse, et ühiselt lõpu laulu laulda; kuid ta ei olnud mitte tõsiselt asja juures, sest ta ei wõinud oma mõtetest wabaks saada,

Kui orelmängija eelmängu lõpetas ja laulu pääle üle läis, siis kostis temale kõrwu tuttawad laulu sõnad, mis olid:

„Mu järel“ hüüab Jeesuse, Rõit kristlik rahwas tulge; Maailma ära salgage, Mu armu kutsuist kuulge“.

Ta palgeilt weeresid piisarad, kui wilmane mänguhelt õhus lajas ja ta otsustas oma ettewõttele kindlaks jääda. Ta jät nõndakauaks kirjutus istuma, kui pea kõik rahwas säält lahkunud olid. Dr. Mai oli tema wastu väga osawõtlik, kui kuulis et ta ühe asja pärast mures olla, ja awaldas kohe teenistuswalmis olekut.

„Teie saate mind küll wähe rumalaks pidama“, algas kühja end wabandades juttu; aga ühel päewal külastasin ma ühte oma naabruses olemat naisterahwast, kes laupäewa pühana pühitseb. Ma läksin selleks tema juure, et talle ta ehtsust selgeks teha. Tema aga palus mind mõnda kirjakohta näidata, mis tõendas et Jeesus on hingamise päewa muutnud ja ma ei wõinud ühtegi selleskohast salmi leida. Ka pärast olen ma sellemõttelisi kirjakohki otsinud, kuid näib, kui et ole neid üldse piiblist“.

Dr. Mai waatas naeratades tema mureliku näo pääle alla ja ütles:

„Soowitage oma sõbrannale Rooma kuwenda päätüki 14. salmi lugeda“, ütles ta rahustawal toonil. „Tema leiab säält, et meie mitte enam käsu all ei ole, waid armu all. Jeesus ei ole ühtegi kindlat õpetust selle päewa muutmise kohta annud, waid meid armu riiki sissejuhatanud“.

Eks teie ei mäleta, et Joannes omas ewangellumis ütleb: „Käsuõpetus on Moosese

läbi antud, aga arm ja tõde on Jeesuse Kristuse läbi saanud?" Tema elab siis veel wana majapidamiswiisi all — Wana Seaduse sees.

Kui Kristus hüüdis ristil: „See on lõpetatud!“ seega oli wana ajajärg lõpetatud, ja uus, armu ajajärg, mille ajal meie nüüd elame, algas“.

Proua Campwelli filmad sättendasid rõõmu pärast, sest ta mõistis seda mõtet. „Ja hingamise päew oli ta üks osa wanaaegsest käsuft“, ütles ta wõidurõõmsalt.

„Ja“, wastas õpetaja, „just täpselt nõnda“. Mina lähen kohe jälle proua Perkin juure, ja ütlen seda temale. Ma tean, ta rõõmustab end selle üle, et ta lõpels tõde teada saab“.

Dr. Mat näo üle jooksis nähtaw wari ja ta ütles: „Olge ettemaatlik“, hoiatas ta. „Mull on Seitsemenda-Päewa-Udwentistidega tege mist olnud. Nad on väga kangekaelsed inimesed“.

„Aga see proua on väga lahke ja wiisakas“, wastas küsitaw, „ma olen kindel et ta saab rõõmustama seda kuuldes, mida teie mulle ütlesite“.

Jutlustaja pööras lõneatne järsku teise asja pääle, küsides, kuidas temal nüüd ta uues kodus meeldida.

„Wäga hästi“, wastas küsitaw, ja nähes et õpetajal kiire näis olewat, tänas ta teda ta lahuse eest ja läks wälja.

„Ras ma sulle ei ütelnud, et ta selle asja wite minuti jooksul äraseletab“ ütles mees kodus naisele, kui ta kogu seda lugu oli kuulnud. „Wõib ju ometi mõelda, et mees, kes ülihoolis usuteadust õppinud, kõiki niisuguseid küsimusi mõistab.“

„Seda ütles ta proua Van Ness“, tähendas tema naine, lauda fattes.

„See ei ole aga just alati õige. Apostlid olid harimatud mehed. Muldugi, kuas ta wäheste, mõlemise järele juure, „neil oli ju rohkem kui kolme aasta tselte kõlgeparem õpetaja“.

Herra Campwell kutsus lapsed ja tõmmas ta oma tugitooli laua juure. „Igal juhtumisel on Dr. Mat kirjopärase wastuse annud, ja sellest on mulle küll“, ütles ta.

„Mulle ta“, ütles naine, kandes lõunasööki lauale. Kui piibel nõnda ütleb, siis on see otustandew. Mina aga pühitsefin samuti ta hingamise päewa, kui Jumal seda nõuaks“.

„Kuid tõeliskult on aga hingamise päew nädala seitsmes päew“, segas poeg Karl end jutu setta. „Kalendergi näitab seda“.

„Ja see oli Wana Seaduse ajal. Meie oleme nüüd armu all“, wastas ema. Ma lähen homme jällegi proua Perkinle külla. Tema meeldib mulle väga; wafi eht saan teda enda koguduse liikmeks wõita“.

### Walguise kandjanna.

Ta ei saanud aga oma soowi täita, sest proua Perkin tuli just sel minutil nelle kui tema end külla minetuks walmis pant.

„Mina mõtlesin, et ei ole ju õige teie wõõrsiltsaku laste torda järestliku oodata, kui mina veel korragi teie juures pole olnud“, ütles leff sisseastudes.

Pr. Campwelli näolt palstis lahtus ja rahult meel wastu. „Ma olen just teie pääle mõtelnud ja väga armas on kuulda et teie minu juure tulla tahtsite“, ütles ta „Mina leidsin teie jaoks kirjakoha ja olin kindel, et ma ennem rahu ei leia, kui seda teile teadustanud olen“.

Küllastaja pruunid filmad sättendasid tulduse mõjul, kui ta edasi jutustas: „Midagiti ei ole maapääl, mis ma nõnda hääl meele teefin, kui piiblit uurimine“. „Näete“, jettas ta, enda käetotti awades „siin on minu wälkene taskupiibel, mida ma alati enda juures kannan.“

Asjade hariliku olutorra juures oleks proua Campwell wähe oodanud, enne kui ta selle asjaga pääle algas, millest ta nõnda südamiskult rääkida igatses; aga tema külastaja tuldus tegi seda üleorufets. Ta wõttis oma piibli, istus lesele wastu ja alustas:

„Noh, minu armas, lugege Rooma 6, 14.“

Proua Perkin naeratas kergelt, ja tesse imestufets, ütles selle salmi kohe peast üles, ilma et selleks piiblit oleks awanud. Ülesõeldud salm sialdas ettekantuna midagiti, mis pr. Campwelli lootufelt suure osa äraritus. Kuid sellest hoolimata jattas ta: „See kirjakoh, proua Perkin, ütleb, et meie mitte käsu waid armu all oleme. Hingamise päewa käst on üks osa Wana Seaduse aegselt käsuft, ja kui Kristus ristil suri, on tema selle käsu ärataotanud. Mikspärast pealste teie wana juudilikku hingamise päewa pühitsema, kui meie enam käsu all ei ole? Hingamise päew oli osa Wanaft Seaduseft.“

Proua Perkin ei wistanud kohe waid waatas enda naabrinnale ehteks mõned filmapiigud järelmõtlewalt otfa ja küsis: „Teil on siis ikka selle asjaga tõsi taga, pr. Campwell“.

„Ja, kindlasti“, wastas see otustawalt.

„Kuidas oleks, kui meie Jumalalt piiblituurimiseks tartust palufime, enne kui sellega algust teeme?“

Järgneb.

# Noorsoo osakond

## Kewade- ja noorusaeg

Maabeldes kewadel aedniku wõi põllu-  
mehe tegewust, peame meie eneste sifemist  
inimest tähelepannes küsima, kas ka meie enda  
südamepinda ümberkaewame ja sellele hääd  
seemet külwame. Kewade on fogu aasta kohta



Noorus — täis elu, päikest ja õisi.

ettewalmistuse aeg. Kui kewadel ei külwata  
ega istutata, siis ei ole sügisel midagi lõigata.

Ka noorusaeg on külwataeg, mil elu jaoks  
põhi saab pandud. Juba kõigewarajemas  
noorusel ees saab awalikuts misjuguust teed  
inimene endale walib.

Nõnda kuldast meie kewadel wäljas loo-  
duses kõlpe puhkema, haljendama ja õit-  
nõneme, nii tunneme ka inimese elukewadel  
õitse aega, see on lootuse, igatsuse ja püüde  
aega. Noorusugu ei jää mitte kätte saadud ees-  
mürgiga rahule. Nõnda kuldast diepungad  
ilusateks õiteks wäljaarenewad, nõnda püü-  
takse noorusel ikka suurema eesmärgi poole.  
Nagu inimene iga kord rõõmustab, kui ta  
esimest noori kaswe ülestärkama näeb, nõnda  
on ka noortel rõõm enda püüete esimest taga-  
järke näha.

Paljudest armsatest nähtustest, mida meile  
kewadeaeg toob, on küll elluäratawad päikese-  
kiired kõlgearmsamad. Nulit päikene on loo-  
dusele, mille hulka ka inimene kuulub, eluan-  
dew element. Nii kuldast ta kõik lillekesed ja  
taimed maapõuest wäljameelitab, nõnda mee-  
litab ta ka kõik kodunurgas istujad wälja  
loodusesse. Kui noored, peats ka weil palju  
päikest südames olema; siis wõime kõik enda  
ümbruse rõõmu ja häameelega täita. Tarka  
ja terast last hüütakse sellepärast „maja  
päikeseks“.

Õde sees wõitlejad wanemad liikmed  
peatsid ka meie noorsoost wõima õelda: nemad  
on foguduse päikesepaiste.

Wida täielikumalt kewade esile ilmub,  
seda enam meelpöralisust esitab ta meile. Ma  
mõtlen seega lillerikka aasa pääle, mis mit-  
mes wärwitõiduses wastu särab.

Ka kuldset noorusaega wõime lillerikka  
aasaga wõrrelda. Kewade on ka kaunimaks  
muutmise aeg; puud ja pööjad saawad just  
sel ajal ilusaks.

Kui meie endid ka taewase aedniku läbi  
kaunistada laseme, siis jõuame peagi täieliku  
iluduse astmele, nagu see õite walge wärwi  
ja lehestiku lootusrikka roheline läbi ettekaju-  
tatud.

Kuid ka kewadel ei wõi alati päikene  
paista.

Wahest peab ka wihma sadama, Seda on  
seemne idanemiseks tingimata tarwis. Nõnda  
ei wõi ka nooreseas ainult rõõmsad päewad  
olla, waid hirmu äratawad pilwed ja tormid  
wõtawad sagedasti maad. Kuid, ükskõik kui  
wägewad need ei oleks, kord peawad nad  
omettigi päikese elustawa jõu eest taganema.  
Kewade toob meile ka armsad laululinnud  
tagasi Wõiks ka meie nende sarnaselt kõigis  
elutingimustis rõõmsalt enda laule laulda!

Enamasti hinnatakse alles siis kewadet  
tõeliskult, kui see juba möõdas on. Talwel  
mõtlemise sagedasti hääl meelele nende ilususte  
ja armsuste pääle tagasi, mida kewade meile  
kord õi. Elagem enda nooruspäewil nõnda,  
et meie ka oma elu sügisel ja talwel hääl  
meelele eneste elukewade pääle wõime tagasi-  
waadata.

Jesephine P.

## Kolm elureeglit

Nooruseaja üle näib nõiduslik hõlgus lehvitat. Põlvne hõlgab välja nende silmist, roosid õitsevad nende palgedel ja wert woolab elavamana ja värskena nende soontes. Nende päralt on rõõmulik lootus, usaldus ja ust inimsoo pääle, ust enese ja oma jõu pääle, ust elu ja õnne pääle.

Ja õnn siin maapääl, rõõm ja rahu sinu eluteel ning õnn ja rõõm, kui sinu väsinud film end viimast korda sulub: see on sinu lootus ja püüd, see on sinu südame sügavam igatjus.

Seda lootsid enda nooreseas ka need noored, kes hõljem elumerel laewaõnnetuse läbielastid ja lõpels lootusetult ja nõutult surma läksid.

Tuhanded ja tuhanded, kes enda eluteed sellesama lootusega ja usuga, kui sinagi, alustasid, avaldavad nüüd enestest mure ja nõutuse, patu ning willetsuse pilti — ja seda seepärast, et nad õnne jäält otsisid, kus teda leida ei olnud.

Kuid ära kaota lootust waadates arwutute meredõnnetust kannatojate pääle, wõid lase endas tõsine meeleolu maad leida, oma mõistus ülesärgata kui tähtis on, et sa kiirelt mõõdatornawat elufewadet selleks kasutad, et endale aluspõhja rajada, misjulgune sinu elu tulewikuhoonet lõikidest tulewiku tormidest hoolimata kandma saab. Õpi sellest, mida sa näed, mõistma, et just sinu nooruseas, just nüüd nii väga palju kaalu peal seisab, et just nüüd wõib effisamusiid teha, mille järel-dus nii kaugeleulataw, otsustaw.

Sa pead mõistma et tee õnnele läbi häda-ohhtlikude kaljude wlib ja et sul osawat lootust tarwis on, kui sinu elulaew õnnelikult läbi tormise mere sadamasse peab jõudma.

Sa wõid end õnnelikuks nimetada, kui sul armastusrikkad, õigusearmastajad wanemad on, kes sinu olemasolu esimestest päewadest alates sind mõistma õpetasid, et tee tõelisele, jäädawale õnnele ainult Jumalaga osasamises leida on ja et sinul ainult siis lootust on eluwõitluses wõitjaks jääda, kui sind kõigewägewama käsi juhib. Õnnelik on see, kes juba oma noores eas selle toetuspunkti leidis, ja kes selleks end kõige iseteadwaks ei pidanud et piibli juhtmõtteid tähele panna, mis igalt piiblikehelielt melle wastupeegelduwad.

Runingas Salomon annab melle nii mõnegi hea, õpetliku juhatusse, tema, kes ise nii pita ja siurikka elu peale wõts tagasi-waadata, kes nii mitu kord oma elus oli

langenud, kuid siiski jälle ülestõusnud, on melle mitmeti eeskujuls. Lugege „Õpetuse sõnu“ ja pange tähele mida need sisaldawad.

Ma tahaksin ühes teiega kolm järgmist elureeglit üleslugeda, mis tähtsaid tõdesid sisaldawad.

Õp. sõnad 4,23: „Hoiä oma südant enam kui kõik muud, mis tuleb hoida, sest temast tuleb elu välja“ Ja, hoiä oma südant, hoiä oma mõtete ust sest sellest woolab välja nii head kui kurja. Sõnad mis meie räägime, teod, misjulguseid teeme, harjumused, mis melle omased tekkwad meie mõtetest ja kui meie eneste lootuste peale mõtleme, mida oleme pidanud wõitluses kurjuse wastu tunda saama, siis peame tunnistama, et iga langemise põhjus meie halbadeist ja roojasteist mõtetest oli alguse saanud. Niisama kindlasti, kui halvad mõtted kõlbmata sõnadele teed walmistawad, aitab iga hea mõte meie ausa ja wooruslike elule kaasa, mispärast peame alati meelespidama: „Hoiä oma südant enam kui kõik mis tuleb hoida“.

Õp. sõnad 21,23: „Kes oma suud ja keelt hoitab, see hoitab oma hinge ahastuse eest“.

Kuidas küll igatsime meie kõik ja samuti ka noor'ugu elu maiststa ja ilma hirmu ning mureta elust läbi minnal

Aga kui palju on nii minewikus kui praegu nende poolt pifaraid walatud, sellele mõtlematude ja waljude sõnade ütlemitne põhjuseks on olnud! Kui palju kibeda läbielu ja enesele etteheidete eest oleksime kaisttud olnud, kui meie lahtuseta wastuse, mida mõnikord kiirestades ja mõtlematult ütlesime, ehk jällegi walju arwustamise, mida ilma põhjaliku asjatundmiseta oma klgemise üle oleme awaldanud, ilalgi poleks enda suust wäljauitelnud! Kui rõhuwalt mõjub meie peale mõte et maailmas ainsamatki wõimu pole, kes räägitud sõnu olemataks wõiks teha.

Mõistutõne sulgedest, mis nii kerge on laialihetta, aga mida väga raste jälle kottu-torjata, on kahjuts väga tõsi.

Ja kui sa enne ilalgi pole oma halvade, mõtlematade sõnade üle leinanud, siis pead ja seda ometi kord siis tegema, kui selle haud, kes sinu wiha läbi on puudutatud saanud, end awanud on.

Õp. sõnad 16, 3: „Weereta oma tegemised Jehowa peale, siis kinnitakse su mõtlemisi“, sisaldab Salomoni poolt kolmandamat nõu-annet, mida meie siin kasutada tahame. Tõõ on intimese osa siin elus ja samuti ka tema õnn.

Aga et tõõ sinu elus sulle õnneks saaks, selleks et ole paremat reeglit kui: „Weereta

õist oma tegemised Jehowa peale". Ära võta italgilt midagi ette, mille pääle ja püha ja puhta Jumala õnnistust ei võt paluda. Ja kui sa raskete ülesannete ning pettumuste ees seiskad, ehk kui elu rasked läbikatsumised sinu ümber loonduvad, siis ära unusta mitte oma tegemisi Jehowa peale weeretamast ja temalt nõu ning abi palumast.

Ja kui Jumala hotataw hää, see piiblitõna, mis nii paljuga sinu sisemuses wastolus, mis ühest kergemast õnnetusest teowad jutustada, sulle märku annab, siis tea et kord ometi päew tuleb, mil sulle selgeks saab, et ainjam, testew õnn omakasupüüdmatus Jumalaleandumuses pettub. Kes oma elutöö Jumala kätte palub, saab ajajooksul tundma, et töö mitte waenlane ei ole waid tema truu sõber, tugew kaitse kiusatuste wastu, päästeankur ja troost elu rasketel päewadel, ja õige ning kosutawa rahu põhitingimine on. Ja kui sa alles oma paremates nooruseaastates wõibid, ära unusta mitte nende hulkade pääle waatamast, leda sa oma elus kohtad.

Õpt nendest, kes head wõitlust elu lahinguwäljal on wõidelnud, kelle turu aastade koorma all on paendunud ja hea ning ausa teenistuses olles on hallits saanud. Küsi neilt, kas nad on kahetsenud, et piibli kuldised reeglid oma elu eesjuhiks walisid, wõi kas neil kahju on, et nad omakasupüüdwä ja ligemise tarwiduse tähelepanemata jätmise teed ei ole wõlnud ja sa wõid kindel olla et neist eitawa wastuse saad.

Õpt nendest, aga õpt ka niisuguste elust, kes joodikutena surmale sulguwad, nende elust, leda halvaks panna ja põlata tahaksid ja ära põlga neid mitte. Wõib olla oli neil nooruspäewil niisama ausad piiblid ja eesmärk kui sinulgi, aga nad kuulaksid kiusatuse meelitusi ja jõid esiteks ainult ühe klaasi — kuid hiljem weel ühe, teise ja nõnda järjekindlalt edasi, kuni nad saadanliku wiina tõdikusse sinni jäid.

Küsi langenud ja põlatud naisterahwast, kellest sa end põlastawalt eemale pöörad, eks asunud tema rinnas ka kord paremad tunded?

Ka tema oli kord süütu laps, täis lootust ja usku elusse ja õnnesse. Õpt tema lange misest aga ära heida mitte tema peale hukkamõistmise kiwe! Ja kui sa nende elulugu tunneksid, kes wanqiksoja pimedate müüride taga istuwad, siis leiaksid sa ka selles läbitungiwä

tunnistuse, kui raskesti üheainsama effisammu — mida hiljem sagedasti korratakse — järeldused end tunda annawad.

Kuid sinul ei tarwitse mitte hufatuse sügawusesse langeda, nagu need armuta tuhanded, kes Jumala juhatused on tähelepanemata jätnud ja tema käest lahtl lastnud, jäädes tuimaks oma südame tunnistuse noomiwa häälele, waid sina pea, juba oma noorest põlwest alates, Jumala sõna õpetust meeles ja pane alati õrna, maanitsewat häält tähele, mis ütleb: „See on tee, kätge seal peal, kui teie parema ehk pahema poole olete kõrwale läinud“. Jes. 30, 21.

Dr. J. Iwersen.

#### Ühe ülbise haiguse põhjused ja kõrwaldamine.

Algus w. lht. 59.

õunad, ponaand ja teised on wärstes olekus soowitawad. Tatlid ja wigimarjad mõjuwad wäljaheldest eraldawalt. Kellel kõhuummistuseks kalduwus on, teeb hästi, kui ta alati palju puuwilja sööb. Ainult leda peab tähelepanema, et parem on kui puu- ja atawilja mitte ühel söömaajal ei tarwitata.

Ka rikkalik weetarwitamine on kasulik, kuid mitte söögiajal waid waheaegadel ja iseäranis weel hommikul ülestõustes.

Kelle elututse alati istuma põhjuslab, peaks sellekohaste liigutuste läbi enda aluste ha lihaksid tegewusesse panema, kas töötamise läbi atas, arutamiseega ehk jälle järgmiste iseäraliste liigutuste läbi:

1. Keha ette- ja tahapoolse paenutamine, asetades käed puuladele.

2. Külgede sihts wäljasirutatud kätega nõnda kaugele, kui wõimalik, paremale ja wasatule poole kumardada.

3. Sellesamas seisandis leha paremale ja wasatule poole pööramine.

4. Lamades selili ja asetades käed puulade ümber, esiteks üht, siis teist ja wiimaks mõlemit jalga korruga, sirgel hoides, üles tõsta.

Neid harjutusi wõib kas kahessa, kümme ehk rohkem kordi korruga leha ja need mõjuwad leda paremini, mida suurema huwiga leda tehakse.

„Tõe Sõnumi“ aastatäigu hind on 180 m. Üksit nr. maksab 15.

Wäljaandja: 1895 a. ajutat. 7 p. Adw. Gesti Siit. Tellimised kui ka rahasaadetused saata Martha Kaba'le Merepuiestee nr. 14-a Tallinnas.

Wastutaw toimetaja: M. Bärengrub, Posti tän. nr. 48, kort. 5, Narwas, kuhu kaastööd tulewad saata. D.U. „Narwa Kirjastusühisuse“ trükk, Narwas. 1925.