

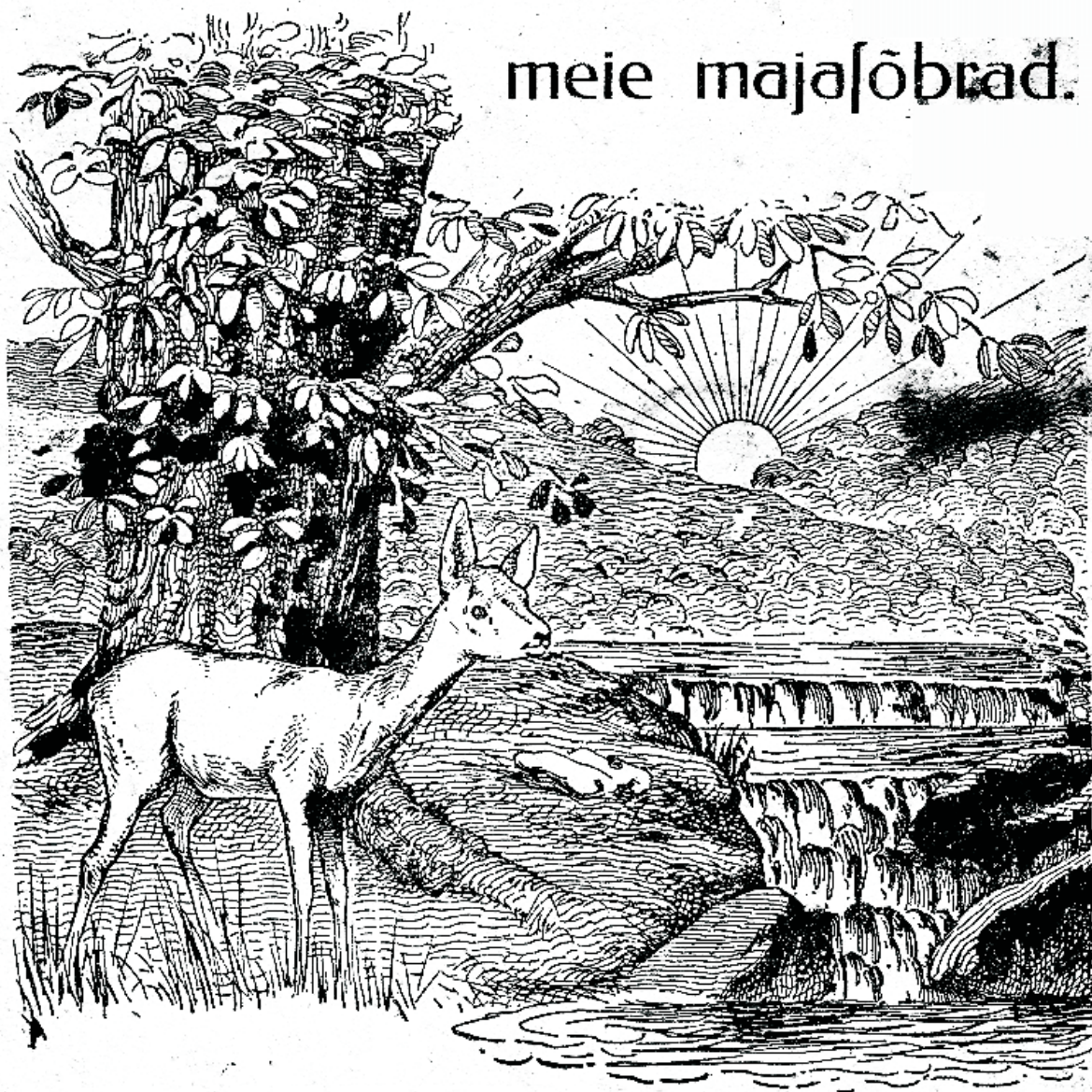
Tõe Sõnumid

10. aastakäik.

Tallinnas, 1926.

Nr. 5/6.

Õhk, päikene ja wesi olgu
meie majasõbrad.



Tee terwisele ja elule.

„Sanitas populi superma lex“*) ütlesid juba wanasti elawad rahwad äratundes terwise wäärtust ja püüdsid seda kõigiti edendada. Sama waade on ka täna kõikidele selge ja iga rahwus püüab nähtawasti sama eesrihi poole terwisehoidlisel alal.

Kuid kõige selle peale vaatamata näeme igal pool, kuhu aga pilgu pöörame, haigusel ja wigasusel pöduraid inimesi. Tugew inimfugu, teda tunneme wanaisa päiwilt, on kadumas. Hoolimata hiigla edusammudest, mida tehakse kõikidel — ka terwishoiu — aladel, on saanud tõsiasjaks, et haigused hirmuäratawal määral rohkenewad.

Haigemajad on üleni täidetud; kohuse-täitjad arstid ja ennastohwerdawad halas-tajad õed töötawad hommitust õhtuni; fiiski suureneb haigete arv, ja waewalt on õnnetanud ühe haiguse lewinemisele piirid ette tõmmata, kui uus haigus nähtawale ilmub. Ma ei taha sellega mitte arwustada meie asjatundlikke arste wõi maha teha meie tublide haigeterawitsejate tööd, waid wõimalikult äratada Teie huwi selle minu poolt käsitatawa aine kohta ja õppida tundma haiguste tekkimise ja lewinemise põhjuseid.

Looduse seadused.

Jumala suur loomisetöö saab ülewal peetud ja juhitud imetuswääriliste kindlate seaduste järele. Neid nimetatakse looduse seadusteks. Kõige wäiksem kõrwalimine wõi üleastumine nendest looduse seadustest wõib tuua äraarwamata tagajärgi. See on maksew ka terwishoidliste seaduste kohta, ja sel põhjusel on meie tehalisele edule kõige tähtsam selle üle selgitust saada.

Inimene, kes loodud Jumala „näo järele“, tema „sarnatseks“ ja määratud walitsema „kalade üle, mis meres, ja lindude üle, mis taewa all, ja lojuste üle, mis kõige maa üle“. (I. Moos. 1, 26), on loomise meistritöö — kroon Jumala loomises.

Keda on loodud „walitsema“ „kõige maa üle“, see peab ka tingimata olema warustatud wõimete ja mõistusega, et mõista neid seadusi, mille järele see, mis üle ta peab „walitsema“, juhitakse. Niisuguse wõime on Jumal inimesele annud, ja meie aja ülesleidjad on küllaldaselt tõestanud, mida wõiwad torda saata need, kes ostawad looduse seadusi tarwitusele wõtta.

*) Rahwa terwis on ülem käst.

Milmine wäärtusline hiiglajõud ei ole kaduma läinud selle asjaolu tõttu, et meie eesriid ei oskanud kasutada looduse seadusi, ja mida oleks küll wõidud saawutada tehase terwise suhtes, kui meie eesriid oleks olnud sügawam tundmine terwishoidliste seaduste üle. Sigusega seisab kirjutatud: „Mu rahwas on hukas, et ep ole tundmist“. Osea 4, 6.

Haiguse ja wiletsuse põhjus.

Seda „au“ ja „austust“, millega Jumal inimest loomisel „otsegu krooniga ehitanud“ (Gebr. 2, 7) on patt osalt ära rikkunud. „Patt on käsust üleastumine“, ta nõrgendab ja rikub iseloomu ja wiib inimese kõrwale sellest, mis on puhas, aus ja ülendaw — kõrwale Jumala eestirjadest.

Need hirmsad epideemilised haigused ja surmawad taudid, mis pimedal teekajal aeg-ajalt Euroopat häwitawad, tekkisid suurel määral tolle aja ükskõiksuse ja teadmatuse tagajärjel nende eestirjade suhtes. Ei elatud mitte üksnes waimlises, waid ka füüsilises pimeduses.

Ei jõua küllalt tihti toonitada ja küllalt pakkujooneliselt allakriipsutada tõsiasja, et haiguste põhjuseks on looduse seadustest üleastumine. Seega ei ole öeldud, et haige ise oma haiguses süüdi oleks; tihti peame kannatama wigade all mis meie isad teinud; „meie wanemad, kes ei ole enam, need on pattu teinud, meie kanname nende ülekohtu“, ütles prohwet. Rut. 1, 5, 7.

Üks näitus: Keegi isa pööras tord ühe arsti poole oma 16-aastase pojaga, kes kannatas tihti wäsimuse all sel määral, et see teda töö jaoks tõlbmataks tegi. „Ma ei saa aru, mis minu poisil wiga“, ütles isa arstile; „minu abitaasa ja mina oleme mõlemad tugewad ja pole kunagi haiged olnud“. „See wõib küll olla,“ ütles arst, kui oli poisi põhjalikult läbi waadanud; „aga õelge mulle, mu härra, kas teie ei suitseta tubakat? „Ja“, wastas mees, „mina hakkasin suitsutama juba wiieteistkümnene aasta wanusest, aga see ei tee mulle midagi“. „Siin ongi põhjus“, ütles arst, „Teie olete oma poja tubaka suitsuga läbi immutanud, enne kui ta sündis“.

Dr. med. profesfor Anud Pontoppidan ütles, et alkohool mitte üksnes ei häwita „üfikuid eluidusid: ta mürgitab ka lapse emahus“, ja kui lehe ruum lubaks, „wõit-

fin ma tuua paljude tuntud arstide awal-
dusi, mis kinnitawad seda jumaliku tõe,
et wanemate üleastumised laste kätte
nuhelbasse.

Suure Arsti eeskirjad

Biiblist leiame, et Jumal lubab meie
arst olla, (2. Moos. 15, 26), ja niihästi hu-
witaw kui õpperikas on lugeda neid ees-
kirju, mis tema meile annud. Suur arusa-
matus on oletada, nagu ei hoolitses ta
meie kehalise terwise
eest; need terwishoid-
lised eeskirjad, mis
tema meile annud,
tunnistawad hoopis
selle wastandit. Ja
mida rohkem oma elu
nende eeskirjadega
kõtkudollawiaakse, seda
paremat terwist saa-
wutatakse.

Dr. Suchard, kes
rea aastade eest Pa-
riisis arstiteaduse
osakonna kuldauraha
sai, on ühes trükitud
loengus pealkirja all
„Mooses terwishoiu
õpetajana“ näidanud
Israeli rahwa suurt
terwislist edu, mis
nendele eeskirjadele
rajatud. 14. lehekül-
jel ütleb ta muu seas
järgmist:

„Statistiliselt on
kindlaks tehtud, et
juutide seas tuleb
ette kõrgem kestmine
wanadus, suurem
arw sündimisi ja
wähem arw suremisi
kui kristlaste hulgas,
kelle kestel nad
elawad. Samuti on
tähelepandud, et
nemad vähemal arwul
kui teised rahwa-
tõud suurte taudide
ohwriks langewad;
juba keelajal tuli neil
kannatada selle asja-
olu tõttu, et kätt
nende perekondi ei
häwitunud sel määral
nagu kristlaste omi;
neid süüdistati selles,
et nad olnud nõidade-
ga õeluse enesega
lepingu teinud“.

Samuti kannatawad
nad vähem krooni-
liste haiguste ja tuber-
kuloosi all, ja nende
terwisline seisukord
on ka haruldaselt hea
suurtes pealinnades,
kus nad tihti elawad
lõige räpasemates ja
ebaterwislistes linna-
jagudes, nagu White-
chapelis ja mujal, mis-
sugustes linnajagudes
Londonis seda tähele
on pandud.

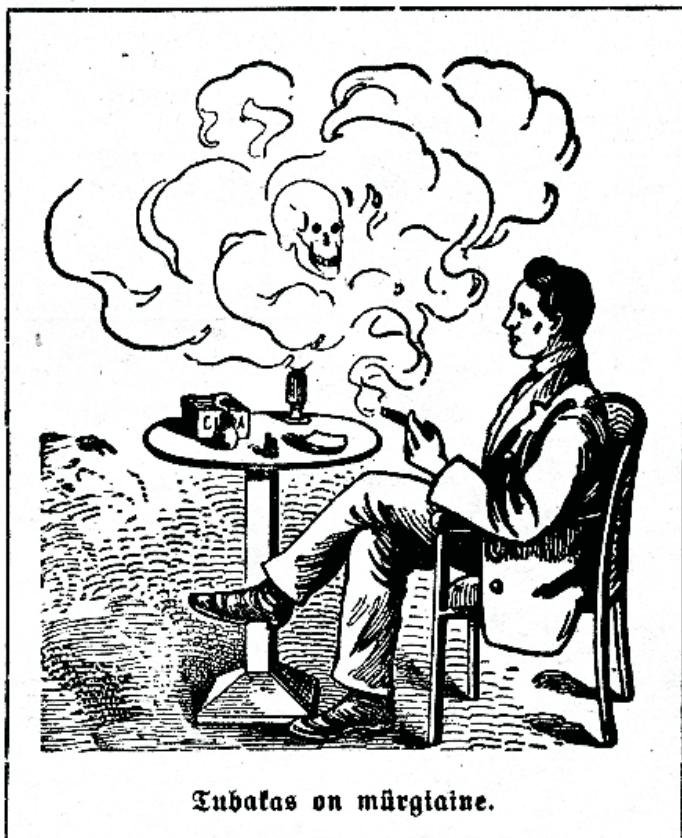
Nende eluwisadus on
nii üldiselt tuntud,
et mitmed kinnitused
heatahtlitselt nende
elu kinnitawad“.

Sarnasel wiisil rääkis
professor Birchow
(Berlinist) ühel Sassa
loodusteadlaste koosolekul
Strassburgis a. 1885:
Igatahes on tähelepandaw,
et õpetlased ennemini
neid terwishoidlitsi
eeskirju ei ole Al-
mitsenud.

See, mis juudi elu
pikendab ja teda hai-
guse eest kaitseb, peab
tingimata awaldama
sama mõju kristlase
peale. Juudid tunne-
wad eneste juures
nüüd ja edaspidi seda
kehalikku õnnistust,
mis järgneb nende
jumalikkude eeskirja-
de pidamisest.

Selle asjaolu põh-
jusets, et kristlased
ammu juba need ees-
kirjad silmist kaota-
nud, on esimeses
joones nende seadus-
te walesti mõistmine,
mis Jumal wanasti
oma rahwale annud.
Ei ole osanud eral-
dada puhtseremoni-
aalseid käske üle-
jäänud käskudest. Ja
ristiusu ühtesulami-
sel paganlusega 4.
aastasajal p. Kr.
sai me tõe poolest uue
usustiteemi, kus ris-
tiusu ja paganluse õpetus
segatub. Selle
kõtkusegamise tagajärjel
on kristlased palju
kannatanud mitte üksnes
waimlitselt, waid
ka kehaliselt.

Esimesed kristlased
ei waadelnud seda
kõtkumust ükskõikselt.
„Ma soowin, et sinu
käsi wõiks hästi läia,
ja et sa terve oleksid
nõnda kui hea järg on
sinu hingega“, kir-
jutab Joannes Rajusele
(3. Joan. 2. jalm),
ja suur apostel tuletab
meie meele, et see
kuulub „mõistliku
jumalateenistuse“ hulka,
et meie esitame „oma
ihud elawaks, pühaks
ja Jumala meelepäraliseks
ohwriks“. Room. 12,
1. Küsimusele: „Kas
teie ei tea et teie
Jumala tempel olete,
ja et Jumala Waim
teie sees elab?“ wastab
apostel: „Kui keegi
Jumala templi ära rikub,
teda tahab Jumal
ära rikkuda; sest
Jumala tempel on
püha, ja see olete
teie“, 1. Kor. 3, 16, 17.
Kui need, kes on püha
Waimu tempel, peame



Tubakas on mürgraine.

Jumalat omas ihus austama. 1. Kor. 6, 19, 20.

Dr. Suchard, olles oma teoses „Mooses's terwishoiu õpetajana“ tõestanud, et Jumala poolt Israeli rahvale antud terwishoidlised eeskirjad seisawad täiesti praegusaja arstiteaduse sõrgusel, ütleb lhf. 41—43 muuseas:

„Ebrea rahwa seaduseandja tundis seega terve haiguste klassi külgehakkawat iseloomu kui ta seda wiisi, kuidas haigus edasi kanduda haawa või põletushaawa teel. Puhastuste kohta, mida ma selle aine laiailutuskilguse tõttu siin käsitada ei saa, loeme (4. Moos. 19, 15), et kui inimene telki suri, siis tuli kõigi telgis olewaid riistu ja majasju puhastada, lihtsalt weega üle piserdades; kuna „kõik riistad, mis lahti, kus pole kaant peal kinni seotud, need on roojased“. Kas teadis Mooses midagi sellest, et haiguseed õhus on ja et need wõiwad riistade sisse langeda?

Edasi loeme inimese kohta, kes roojase looma külge puutunud: „Ja kui midagi nende raipest langeb mingisuguse seemne wilja peale, mis tuleb maha teha, see on puhas. Ja kui wett peats seemne peale pandama, ja siis midagi raipest see peale peats langema, siis see olgu teile roojane“. (3. Moos. 11, 37, 38). Kas teadis Mooses siis, et kuiwus surmab haiguseid ja wesi seewastu neid wälja arendab? Meie wõime julgesti jaatawalt wastata.

Need määrused mis ta annud pidalitõwe kohta, mis ilmneb riiete peal haljatas-roheliste ja punakate plekkidena, rikkudes riidet, nii lõimeid kui kudeseid, wiiwad meid samadele oletustele. Pidalitõwest rikutud riided pidid peale kahetordset läbiwaatamist preestrite poolt saama tingimata ära põletatud, nii pea kui plekid olid laienenud või sügawamini riide sisse sõonud.

Kas Mooses teadis tolajal, et pidalitõweidud wõiwad elada eotaimetena, mida meie nüüd nimetame mikrobideks, ja et need idud, edasi elades, wõiwad riiete lõimeses wälja areneda ja kaswada?

Otse meie päiwini paistid need terwishoidlised määrused omapärastena, — mida on näha wanadest püha Kirja seletustest — kuid meie waatame nende peale auartusega, nüüd kus meie teame kui paljudel lordadel külgehakkawad haigused Hommikumaadelt riietes ja tekkides meie juure toodud, nüüd, kus meie samuti teame, kui etewaatlisult tuleb hoiduda kopsuhaigete külje

„Eks teie ei tea, et teie ihu on püha Waimu tempel, kes teie Jees on, keda teie olete Jumalalt jäänud, ja teie ei ole mitte iseene päralt.

Seft teie olete kalli hinnaga ostetud; seepärast austage Jumalat omas ihus ja omas waimus mis Jumala päralt on“.

„Seepärast ehk teie jöote ehk joote, ehk mis teie iial teete, seda tehke kõik Jumala auks“.

1. Kor. 3, 19, 20; 10, 31.

ja tuberkuloosi haawadest wäljajookswa olluse (mäda) eest.

Arstiteaduse akadeemia poolt 28. jaanuaril s. a. (1890) wäljaantud teadaandes leidub järgmine awaldus tuberkuloosi kohta: „Tuberkleid leidub kopsuhaigete kuiwanud külges ja tuberkuloosilistest haawadest wäljajookswas olluses; kõige kindlam abinõu külgehakkawuse ärahoidmiseks on selle külje ja olluse häwitamine, enne kui nad ära kuiwawad, keewa wee ja tulega“.

Meie oleme seega nii paljude aastasadade järele jõudnud nii kaugemale, et kaitseme endid tuberkuloosi eest samade abinõudega, mis ka Mooses käskis kaitseda pidalitõwe eest. Pange tähele, et mina mitte juhuslikselt või efektsombel waid meelega pidalitõwe ja tuberkuloosi kõrwuti sean; sest need haigused on väga suguluses üksteisega“.

Söötk ja joof.

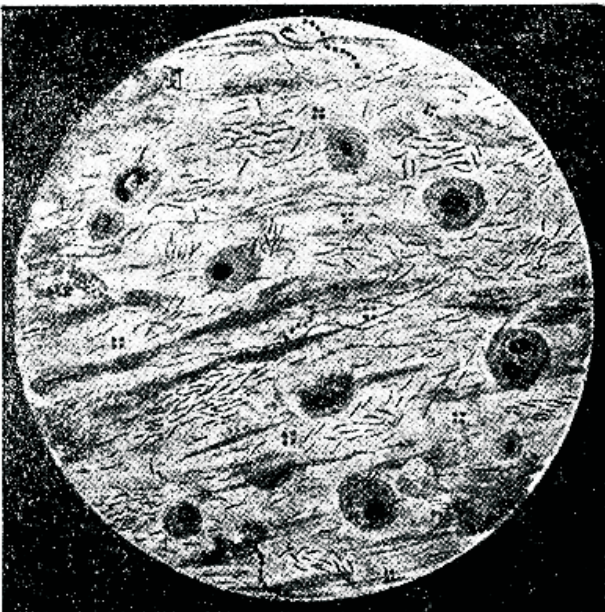
Suure apostli sõnad, et Jumala riik „ep ole mitte roog ega joomaeg“ (Room. 14, 17) ei või tähendada, et meil on luba süüa ja juua, mida tahame ja nii palju kui süda igatseb; sest kui lugu nii oleks, siis satuks Paulus iseendaga wastollu. Tõeline kristlane peab olema kasiin kõiges — see tähendab, tema hoidub kõigest sellest, mis termisele kahjulik ja maitseb mõõdukalt seda, mis on tarwiline. 1. Kor. 9, 25, 27. Söödik ja joodik ei päri Jumala riiki. 1. Kor. 6, 10; Gal. 5, 19—21. Tõeline kristlane jälgib jumaliku eeskirja. „Seepärast ehk teie sööte ehk joote, ehk mis teie teeti, seda tehke kõik Jumala

auks!“ 1. Kor. 16, 31. Enesest mõista tuleb kõigest hoiduda üle pütri minemast. Märatsemine on tihti hea asja ära rikkunud. Seejärel peame olema „terwed usus“, kuid meie hüüdsõna olgu: „Terwe waim terwes kehas“.

Ülisuurt osa etendab meie kehalises terwises see, mida meie sööme ja joome. Selle kohta loeme ühes teoses, mille pealkiri: „Suure arsti jälgedes“, lehel 239—301, järgmist.

„Meie keha ehitatakse üles sellest toidust, mis meie sööme. Meie organismis on käimas alaline ainete vahetus; iga elundi liikumine toob enesega kaasa kudemetehaastumise, ja sel viisil mahakistud kudemed ehitatakse üles selle toiduga, mida meie sööme. Iga elund meie kehas peab saama seda toitu, mida ta vajab. Peaaju peab saama oma osa, seesama on maks ja jalgade, muuskude ja närvide kohta. See on imepandaw protsess, mis toidu werest muudab, ja selle were abil mitmed keha eriosad üles ehitab; aga see protsess on käimas vahetpidamata, warustades iga närwi, muskli ja kudet elu ja jõuga.“

Tuleb walida niisugust toitu, mis muudab kõige paremini kehale neid aineid, mida ta vajab. Ses suhtes ei ole maitse mingisugune usaldatav teejuht. See on ära rikutud halbade söömise harjumuste läbi; tihti nõuab ta toitu, mis terwist rikub või nõrgestab, selle asemel, et jõudu anda. Meie ei või mitte lasta endid juhtida sellest, mis kombel ja viisil ette kirjutawad. Igalpool walitsewa haiguse ja kannatuse põhjusel



Tuberkuloosi piiselukad haige rögas 1000 korda suurendatult.

on suurelt jaolt üldiselt laialt lagunenud wiga toitumise tarwitamises.

Kuid mitte kõik toiduained, mis muidu terwislikud, ei ole meile sama head kõigil olufordadel. Toiduainete walikut tuleb teha hoolega ja targu. Meie toit peab lohanema aastaajaga, kliimauludega ja elututseelise tööga. Mõned toidud, mida võibakse tarwitada ühel aastaajal ja ühes kliimas, on kõlbmatad teisel aastaajal ja teises kliimas. Samuti tuleb ka igal isikul walida oma tööle ja eluviisidele wastawat toitu. Toitu, mis ei kõlba neile, kellel wainne, istuw eluviis, või kes tugewat waimlikku tööd teewad, võiwad hea eduga tarwitada need, kes rasket kehalist tööd teewad. Jumal on annud meile terwislike toiduainete rikkalikku wahelduse, ja sellest peab igaüks walima neid asju, mis elukogemuse ja terwe mõistus teima enda eduks kõige paremana osutawad.

Pühast Kirjast räägitakse kolmest söögilaadist, mida ma siin lühidalt puudutan. Esimene wõtab arwele puuwilja, pählad ja wiljatõugusid. 1. Moos. 1. 1, 29. Teine sisaldab weel „wälja rohtusid. 1. Moos. 3, 18. Ja kolmas wõtab ka liha üles. 1. Moos. 9, 3. See tähendab puhtade (terwete) loomade liha; roojaseid (ebaterweid) loomi ei tohtinud Jumala rahwas süüa.

3. Moos. 11. peat. Sellest räägib dr. Suchard omas raamatus „Mooses terwishoiu õpetajana“, leh. 32 ja 33 järgmist:

„Waadeldes üldiselt kõiki neid loomimetaajaid, kalu, lindusid ja putukaid, keda on kas keelatud või lubatud süüa, näeme, et Mooses, arwele wõttes loomariiklis-mõteteaduslisi suhteid ja oma mõiste järele, loomade suuremat või vähemat täielikkuse määra ja suuremat või vähemat puhtust või ebapuhtust, tuli lõpujärel dusele lubada süüa ainult nende loomade liha, kes alati toidawad endid terwislikest toidust ja selle muuskude järjekordult ei või leida haiguseid... Kui küsitaks nüüdisaja arstilt, misjaguste loomade liha võibakse ilma hädaohuta süüa, tuleks tema, juhitud nüüdisaja teadusest tuberkuloosi ja parasitide kohta, samale lõppjärel dusele, millele tuli Mooses...“

Uga kuna mooses, kellel see puhtuseidee alati silma ees seisis, andis eeskirju — lubatagu mulle öelda — waimlike terwishoiu suhtes, andis ta samuti imepandawaid eeskirju arstiteaduslike terwishoiu kohta, tehes praktilisi järeldusi, mida teadus alles kõige wiimase ajal suure waewaga on saawutanud.“

Kui dr. Suchardil õigus on, siis on eriti huvitav vaadelda neid kolme illemaltähendatud söögifaarti; sest nagu näha, esitavad tats esimist puuvilja, pählaid, vilja ja „välja rohtusid“, kuna kolmas annab luba puhtade loomade liha süüa; viimane luba anti wast peale weeuputus — seega 17. aastafajal pärast loomist. Misfugune nendest söögifaardidest kõige parem, ei ole raske otsustada, isäranis kui mõelda haiguste suurenemist loomade hulgas, rääkimata hulgalisest lihaprotsessisest, millest ajalehed tihtilugu teateid toovad.

Mida rohkem sellesse küsimusesse süveneda, seda selgemini on näha Jumala suur hoolitsemine oma laste ajaliku kui ka waimuliku edu eest. Tema on tõepoolest oma rahwa arst!

I g a w e n e t e r w i s .

Beaaegu kõik haiged igatsewad terweks saada; ainult wähesed igatsewad endale surma. Jumal on asetanud haige kätte suured wõimalused, ja see kes looduse seadusi jälgib, võib paljudel juhtumistel uskumatuid asju saawutada. Otsimeks tuleb panna, milliseid terwestegewaid jõudusid loodus sisaldab, ja kui tahtlik ta on aitama seda, kes on sõnakuulelik tema seadustele.

Mõistagi, ei või kõik terweks saada, ja isegi terve inimese terwis peab wiimaks raugema, kui mitte enne siis wanaduses. Küsimine jääb siis: Millal kaob kõik haigus, ja mil kombel wõime saawutada igawese terwise? Kui patt on jäädawalt ära kaotatud, kuid mitte enne.

Uuel maal juhatab Kristus ise oma rahwast kui selle kuningas, „ja surma ei pea enam olema, ega leinamist, ega kisedamist, ega waewa ei pea enam olema“. Jlm. 21, 4. Patt ühes tema hirmase tagajärgedega on igaweseks ära kaotatud; „ükski, kes seal elab, ei ütle: Ma olen nõder“. „Ja Jehowa luuastatud tulewad tagasi ja lähewad Sioni hõiskamisega ja igawene rõõm on nende pea kohal, nemad saawad kättele lusti ja rõõmu aga kurbdus ja ohkamine põgenewad ära“.

Kui sa wõtad õieli Jehoowa oma Jumala sõna kuulda ja teha, mis õige on tema silma ees, ja tema käskude poole oma kõrwa pöörata ja kõiki la seadmisi pidada, siis ei taha mina ei ühte ainust neist tõbedest su peale panna, mis ma olen Egiptuse rahwa peale pannud; sest mina olen Jehoowa, sinu arst.

2. Moos. 15, 26.

Viialbused terwiseuenduses.

„Kõik peaksid õppima, mida nemad peaksid sööma ja kuidas söökisid walmistama. Mehed kui naised peaksid ühtlaselt lihtsate töitute walmistamist mõistma.“

Nende ülesanded kutsuwad neid sagedasti senna, kus neil wõimata terwet toitu saada; kui nad teeta mõistawad siis wõiwad nad enda teadmist kasulikult tarwitada.

Pange eneste söögifedelit hoolega tähele, pange põhjuseid ja mõju tähele; harjutage iseenele üle walitsemist. Soidke eneste söögi isu mõistuse walitsuse all.

Ärge loormake iialgi magu liigsöömisega kuid ärge riisuge ka sellest terwet, maitsewat toitu, mida meie terwis nõuab.

Mõnepe, end terwiseuendajateks tõendajate kitsarinnaliste waadete läbi on sellele tööle suurt kahju tehtud. Kes hügieniliselt elada tahawad, peaksid sellepääle mõtlema et diätillise uuenduse üle suuremalt jaolt selle järele otsustatse, kuidas seda laua jaoks walmistatasse. Selleasemel, et seda teed minna, mis kogu asja wastu usaldamatuist aratab, peaksid nad neid põhimõtteid oma eeskuju läbi nõnda paista lastma, et see terwele mõistusele soowitaw paistaks...

Selleks, et kellelgi ei oleks põhjust armustamiseks ei peaks need, kes hügieniliselt elawad, mitte püüdma söögis teistest wõimalikult teistfugustena välja paista, waid nii palju kui wõimalik neile läheneda püüdma, ilma sääl juures oma põhimõtteid ohwerdamata. Kui need, kes hügienilist uuendust kaitsewad, oma asjas liiga kaugele lähewad, siis ei ole ime, kui paljud kõik uuenduse püüded kõrwale heidawad. Viialdajad teewad sagedasti lühikesa aja kestel palju enam kahju, kui aastate kestel edendatud mõistlik eluwiis jälle häädks suudab teha“.

E. G. White.

„Ära ole wäga õige ja ära arwa ennast wäga targaks; mispärast tahad sa ennast hukka saata?“ Rog. 7, 16.

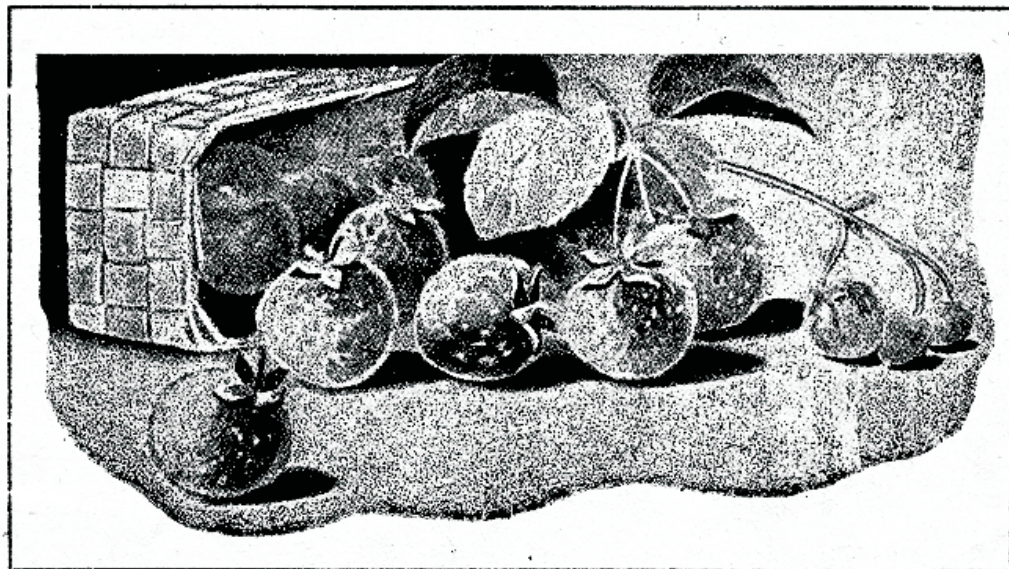
J. C. R.

Värske puuvili.

Puuvili oli alguslises toidus inimesele. Kõik wanad rahwad on nende väärtust tunnistanud ja paganad seadsid enestele isegi jumalad sisse, kes wiljapuu aedu halwa ilma, putukate ja röövikute eest pidid kaitsma. Peale selle oli õlipuu wili weel iseäraliselt Minerwa kaitse all; datlid olid Muse' de illewaate alla antud ja wiigimarjad ning wiinamarjad oli Bachus'e hoole alla antud. Paganad hindasid nõnda kõrgelt neid mõlemid puuwilja sorte, et nad nende pärast Bachust eneste pärisjumalusega ühele astmele asetasiid. Kreeklaste seas oli ikka wiisiks igal sõmaajal kahte seltsi puuwilja-

nürinenud olla, aga seesmiselt on igal inimesel igatsus puuwilja järele, mida ilalgi täielikult ärataotada ei wõida.

Puuvili on inimesele väga väärtuslik toiduaine, et neis sisalduw suhkur ja mitmesugused happed meie teha poolt kõige kergemalt wastuwõtakse. Puuwiljad sisaldawad samuti witamiine, aga mitte raswapoluseid ja ainult wähesel arwul munawalget. Sel põhjusel on nad toitlusollused, mis ügused kõigeenam seedimisorganide peale mõjuwad. Üks wäsinud isik tunneb puuwilja mahla tarwitamisel filmapilkselt wärstendawat mõju; sellepärast on ta kõiksugu-



toitu lauale anda, kuna roomlased igaks hommikusöögiks puuwilja söid.

Nende peasõmaaja kolmas toit esitas uskumata mõõdul nende eneste puuwilja-aedade saaduseid. Praegu moes olew wiis, puuwilja weest ja suhkrust sünnitatud siirupisse sisse teha, on roomlastelt õpitud.

Wanad roomlased tarwitasid mitme puuwilja sissetegemiseks mett. Mesilastepidamist juhiti siis suure huwi ja hoolisusega ja roomlased ei tarwitanud mitte üksi enda puuwilja-aedade wilja, waid samuti ka nende õie mahla — mett.

Küpse puuwilja hea lõhn ja meelitaw väljanägemine ärritab iseäranis maomahla. Puuwilja mahl on arstirohi; puuwilja liha on toiduollus. Ükski apteeker ei ole ilalgi mõnda segu kokkuseadnud, mille terwisliik väärtust puhta puuwilja-mahlagaga wõrrelda wõiks. Meie isu puuwilja järele on loomulik. Meie maitseorganid wõiwad küll liha ja langete würtside tarwitamise tagajärel

sed puuwilja-mahlad iseäranis soojal aastaajal üldiselt armastatud ja õsitud toiduaine. Selles artiklis tahame iseäranis märjate, nii kui: maasilate, wabarnate, sõstarde, wiinamarjade ja teiste kasulikkusest rõhutada.

Maasilad enda meeldiwa lõhna ja isuäratawa maitsega on ühed kõige kasulikumatest toidu- kui ka arstimiswahendist sisaldawast marjadest. Rikkaliku weefisalduse pärast on nad toitluse mõttes küll samuti vähem väärtuslised kui mitmed teised marjad sordid, aga neis leidub rohkem lupja ja rauda, kui üheski marja- wõi puuwilja sordis.

Maasilad, wabarnad ja wärsted wiigimarjad sisaldawad rohkem kehale tarwisimewat lupja kui kõik teised marjad ja isegi kaerad, nisud ja ruffid. Ühesuguse kaalu juures on neis wiis korda rohkem lupja kui riis, kolm korda enam kui munawalges ja neli korda rohkem kui looma- ja kanalihalas.

Katsete najal on kindlaks tehtud, et ka teised toiduained endas mitmesuguseid kehale kasulikke happeid sisaldavad, eeldamisi tsitroni- õuna- ja weinihapet. Puuwilja happe head mõju on mitmeti tähelepanud ja see on ka seletatav kui mõtleme et need happed meie magu maomahla sünnitamise juures, mis seedimiseks väga tarvilik, kõigiti toetavad ja selle tegewust edendavad ja et puuwilja happed isegi teatud määral maohapet asetada võivad, kui see peaks puuduma.

See näitab marjade ja puuwilja tähtsust seedimise edendamise juures, iseäranis nendele, kelle maomahl mitte küllaldaselt soodahapet ei sisalda. Maomahla hape peab peepiini tegewusesse sundima ja katsed on näitanud, et puuwilja happed seda teatud määrani jõuavad teostada. Niisugusel juhtumisel peaks alati ka ikka wähesel mõõdul puuwilja söödama. Nendele, kes gihti, podagra ja teiste sarnaste haiguste all kannatavad, on hapu puuwili ja marjad väga kasulikud, sest teaduslikult on kindlaks tehtud et puuwiljahapped alkaalilisi olluiseid, nagu pottasch ja sooda, sisaldavad, mis kusehapet kehast ülessulatada aitavad. Hooljad katsed on tõendanud, et puuwilja hap-

ped haiguse idusid, nagu typhuse- ja kolera pisielulad, häwitavad ja et tsitroni- ja õuna hape isegi nõrgas koosseisus haigusetektajaid idusid mõne tunni jooksul ära hävitab.

Sellejuures ei wõi aga tähendamata jätta, et ei ole iialgi kindel selleks puuwilja mahla tilkade peale lootma jääda, et halba wett joodawaks teha. Joodaw wesi peab ikka alati äärmiselt puhast ehk jälle keedetud olema.

Marjades leiduw hape ja suhtur õhutamad meie soolt tegewusele, ilma et nad seda ärritaksid, sellepärast on nende marjade tarvitamine alati parem soolepuhastusabinõu kui kõik kunstlikud ained.... . Sõpüks olgu weel üks sõna nende wäärtusliste toiduainete puhtuse kohta öeldud.

Kartus, et marjades ja puuwiljas, mis kas turult wõi poest toodud, haiguse idud wõivad peitseda, on täielikult õigustatud. Pisielulad wõivad kas korrajate kätelt, põrandalt kerkiwast tolmust, ehk jällegi turule toimetamise korwides puuwiljale sattuda ja jääda väga ruttu paljuneda.

Sellepärast peab kõik wärskelt söödaw puuwili enne põhjalikult pestud saama, kui seda süüa wõib.

Tervislikud juhatused kätkest hauani.

Imew laps.

Hoolas filmade rawitus sünnimise juures wõib pimedaks jäämise eest hoida. Ema piim on kõige parem toitlusaine lapsele. Parema aseaine on lehma piim; see peab aga wärsk ja puhas olema. Kõiges walitsegu äärmine puhtus. Mustus tähendab surma. Soia kärpsed lapse piimapudelist eemal, need tekitawad haiguseid. Wannita last iga päew ja kuiwata hoolikalt. Imew laps peab esialgul 22 tundi öö-päewa jooksul magama. Ära luba mitte, et küllastajad lapsega mängiksid wõi teda suudleksid. Laps peab iga päew wärskes, kui wõimalik wabas õhus wiibima. Otskohese päikesepaiste ja tuule tõmbuse eest peab last hoidama. Toida teda reeglipäraselt ja hoida liigsöötmise eest. Lapse riided olgu puhtad ja kerged. Raalu teda järjekindlalt, et keha juurelaswu ehk jälle kahanemist teada wõiks.

Lapse eas.

On laps kõhn siis hoolitse tema toidu eest. Anna temale terwet toitu ja mitte

maiustusi. Ära anna temale midagi söögi waheajal. Luba lapsele rikkalikult liigutusi kui ka rahu. Soia lapse keha ja meel puhast. Hoolitse hammaste ja sõrme küünte eest. Mustad käed on haiguse laialilaotajad. Hoolitse lihtsa ja toidetawa toidu eest, nii kui piim, terawili, puu- ja juurewili. Piim on parem toit kui liha. Soia last lastehaiguste eest. Pea alati meeles mis ütleb tark Salomon: „Õpeta oma last nõnda kui temale sünnib, siis ei lahku tema sest ära, kui ta wanaks saanud“. Õp. s. 22, 6.

Noormehe põli.

Söö lihtsat, terwet toitu ja näri toit hästi peeneks. Söö iga päew wähese puuwilja. Ära tarwita ärritus- ega uimastusaineid. Tee iga päew harjutusi wärskes õhus; see on kopsu toitmine. Ära aga liialda harjutustega. Lase vähemalt kord aastas oma hambad arsti poolt järele waadata. Soia end mure, rahutuse ja hädaohtude eest. Puhast elu on puhta naise wäärteline. Pea meeles: kuidas küll nõnda lõikus.

Reiu ja noor naine.

Ranna sobiwaid riideid, mis keha ei pigista. Olgu su toit lihtne, kuid toidetaw.

Harjuta omale korrapidamist kõigis asjus ja omada endale head eluviisi.

Wõimalda omale magamist õigel ajal ja küllaldaselt möödul, võimalikult wabas õhus. Ruitwad toidud on head hammastele. Tarwita oma kõhu pärast wähe maiusaineid.

Joo iga päew küllaldaselt wett, mis neerude tegewust kergendab. Wesi on kõige parem janustusutaja. Tee iga päew kehalist harjutust. Rahu ja mõõdukus edendawad terwist kuna meeleliseid lõbustused seda häwitawad. Ära tarwita kahjulikke näowärwe ega salwisiid; ära puuderda ennaft. Loomulik nahawärw on kõige ilusam. Pea silmas loomulisi keha-eraldusi ja hoia end kõhu kinniolekul eest.

Wanem naisterahwas.

Berejoofsubest, ilma mõne teatud kindla põhjuseta, teata kõhe arstile. Seesama massab ka tombukeste ja kaswajate kõhta, mis sugused kusa gil meie ihu peal peaks nähtawale tulema, sest et need kergesti, kui mitte õigel ajal kõrwaldatud, hädaohtlikeks wõiwad saada. Kärstitus ja rahutus wanemas elueas on tingitud „wahetusaastatest“.

Kus selle üle kahewahel ollakse, peab kõhe arsti poole pööratama. Piitua enda töökoormat kergendada; võimalda enesele kosutuseks pealelõunane uinak; söö vähem kuid näri kauemini. Puuduwate hammaste asemele asetada uued. Waata alati elu eledamate külgede peale.

Wanem meesterahwas.

Söö lihtsalt ja kergeltseediwaid toite. Tee järjekindlalt kehaharjutusi. Jää ühendusesse noorsooga. Hoia end liiga wäsitamise ja oma meelt ärrituste eest. Luba omale rohkem rahu kui ennem. Pea ilma elu sil-

mas. Waata elu heledamate külgede peale ja mõtle tulewiku peale.

Perefond.

Hoidke enda elumaja lärbest eest. Pange tähele eneste elutubade temperatuuri.

Shutage tuba iga päew; laste päitefel wabalt sissepaista. Sõ õht on tuppala skmi-seks sama hea kui päewaaegne. Urge andke tolmule maad eneste elamistubades. Õiged eluviisid kindlustawad hea terwise. Isegi üksainsam paha harjumus wõib terwilele paha teha.

Kõik olgu walmis perefonna õnne eest hoolt kandma. Kus waimne koostõla ja üksmeel walitseb, seal leiawad haigused palju vähem pinda. Kui aga haigus siiski ka mõnda niisugusesse perefonda peals külastama, siis saawad isegi need kurwad silmapilgud perefonna ühistunde ja wastastikkuse awituswalmioleku kindlustajaks.

Niisugune perefond wõib olla alati õnnelik.

Wee tähtsus.

Suurem osa inimesi ei joo küllaldaselt wett. Kõik lugemata keharakufesed, mis sugused ise ka osaliselt wedelikust koosnewad, on alati werest ümbritsetud, kust

nad omale toitu ammutawad ja kuhu nad enda äratarwitatud osad üleannawad. Kui niisid ei ole küllaldaselt wedelikku käepärast, siis koguwad end need äratarwitatud wäljasteite osad weres kokku, mürgitawad keha ja tekitawad mitmetuguseid haiguseid. Sigt, reumatism, wäsimusetunne hommikutel, kõhu kinniolet ja maffa ning neeru haigused tekiwad sagedasti wedeliku puuduse põhjusel.

Puhastamine on kõige parem mürgiainete ülesfulatusabinõu inimese kehas. Üks wõi kaks klaasi wett, mis hommikul kõhe peale ülestõusmise juuakse, puhastawad söögikanaali ja edendawad soole korralikku tegewust.



Apelsinid — isuaratav ja kosutam
toit lastele.

Walude otstarb.

Dr. med. W. R. Tõlkinud Ernst Eller.

Nii mõnelegi paistab see imelikuna, kui nimetatakse walusi suurets õnnistuseks, mis tahawad ja suudawad head tuua.

On olemas kats mõjundit, mis sunnivad inimest oma ihu hea käeläigu eest hoolitsema, nimelt: ette nägew mõistus ja manitsew walu. Kui inimesed mõistlikud on, siis wõtawad nad juba aegsasti wastu terwishoiu õpetuse nõuandeid; sarnasel korral ei pruugi walud neid mitte hoiatada.

Walu juhib tähelpanu selle peale, et kehas on mingisugune korratus. Wõetakse wiimane asjaolu kohe arwesse siis on selle põhjust harilikult kerge kõrvaldada. Walu on hoiatuse märk. Kui on kufagil mingisugune erk (närw) wigastatud siis walu hüüab: Pea finni! Pane tähele! Kuula! Leia põhjus ja arstimisabinõu, et sulle midagi pahemat ei juhtu. Kui seda hädasignaali, walu, mitte tähele ei panda, siis muutub ta suuremaks, kuni wiimaks teda tõsisemalt wõetakse ja talle rohkem tähelpanu kingitakse.

Wida arwaksime wedurijuhist, kes jätab tähelpanemata hädasignaali, mis teda ja reisijaid tulewast hädaohust hoiatab? Ta näeb küll punast walguist, aga ta ütleb enesele: Tahan siiski katsuda. Mul on liire. Masin töötab ka hästi. Küll saab. Nii tormawad nad edasi ja rong langeb kuristikku, sest raudtee sild oli wigastatud. Tuhanded hukkuwad ja paljud saawad raskeid wigastusi. Mustratud lugeja, mis sa mõtled niisuguse mehe kohta?

Hoiatame weel teistsuguse nähtuse eest nende walude puhul. Paljud inimesed, tundes kufagil walu, wõtawad nõnda nimetatud „waluwaigistajad“ appi. Kas kuulub aga wiimane ka arstimisabinõude hulka? Ei, ta ainult katab finni sümptoone (haiguse tundemärgid) kuni häwitab tõelikut hoiatussignaali. Wida küll ütleksime wedurijuhist, kes nähes enese ees, tee peal tõmmatud punaste laternatega tõlkaeda, peatuks, astuks maha, kõrvaldaks nimetatud hoiatuse tee pealt ning sõidaks edasi otse hukatusse? Ta tegutses just nii, kui see isik, kes tahab ennast waluwaigistajaga arstida. Pea- ehk seljawalude juures tarwitab ta aspiriini, kofaiini ehk morfiimi, et ainult wähenkada walusi. Wida ta teeb seega tõelikut? Ta häwitab hädasignaali, sest näitab ju walu, et midagi on korratuses. Sellepärast peaks leitama walu põhjus, ning teda

kõrvaldatama; mitte aga häwitada abinõu, millega meie keha püüab oma seisukorra peale meie tähelpanu juhtida.

Uimastawad arstirohud waigistawad walu, kusjuures nad katkestawad ühendust walu asukoha ja tunnetesentri wahel. See abinõu, mis kõige paremini erguühendust peajuga katkestab, lewitab haigust kõige rohkem. Kindlasti see pole mitte ainult inimlik, waid ka mõistlik teatud abinõud tarwitusele wõtta, wiga parandada ja, kui ka ainult ajutiselt, walu waigistada. Wiimane asjaolu olgu aga ühenduses arstlikkude nõuannetega.

Wida peaksime küll walude puhul tegema? Mäti oleks kohane, ükskõik mis kujul, soojuse tarwitusele wõtmise. Waku wõib tekkida, nii kui näit.: peas, kehas ehk puusades — weretarretusest wastawates kohtades. Niisugustel juhtumistel wõib walu kõrvaldada kuuma jalawanni, kuuma puusa- ja jalamähise ehk kuuma istewanni abil. See on füsioloogiline nähtus, mis soodustab haige koha terwenemist. Mõnede walu põhjuseks on werepuudus teatud keha osas. Ka siin on soojuse mõju wastawa koha peale terwendaw. Peaaegu alati on soojus, olgu ta sooja kompressi, soojendajate pudelite ehk soojuskiirte näol haige koha peale tagajärjekas terwendamisabinõu.

Kui mingisugune kompress on walu wähenanud ja kui ta lõpuks hoopis kaob, siis on soowitaw siht saawatatud. Juhtub aga, et walu mitte ei wähenene, siis pööratagu arsti nõuande poole.

Walud keha alumises osas rinnus ehk puusades, iseäranis üle 50 aastate naisterahwaste juures, on tihti väga tähendusrikkad ning nõuawad arsti abi. Samuti on lugu waludega ristluudes ehk paremas küljes küljeluude all ja abaluu all Noored naisterahwad, kes teatud aegadel tugewaid walusi puusades ehk tihemini peawalu all kannatawad, ei tohi mitte mõelda, et see olla kõikide naiste loomulik saatus; nad peaksid hea arsti poole pöörama ning tema nõuannet täitma.

Paljud kergemad walud, olles mõni päew, kaowad jälle. Sellepärast ei tarwitse meie kohe mures olla, waid peaksime mõistlikult talitama ja teatud walu, mis suurt tähendust omab, mitte tähelepanemata jätma.

Waatame walu, kui sõbra peale, kes meid aidata tahab wale teesi maha jätta ja terwise ning õnne teele juhatada.

Hammaste rawitus.

Üldiselt tuntud tõsiasi on, et piim, kui see soojas ruumis peetakse, peagi hapu maitse omandab ja kui teegi katsetegemiseks kartulast või ka leiba inimilaga segab, siis leiab ta samuti, et ka see mõne tunni jooksul käärima hakkab.

Mõlemil korral on käärimise sünnitajateks teatud piiselukad. Kui asetame inimhamba tüki hapu piima või ka leiva ja ila segusse, siis leiame, et hamba tükk peagi selle segu sees pehmeteks muutub ja lõpuks väikesteks tükkideks jaguneb. Samane protsess teostub meil ka suus, kui tarklise jahust koosnewad toidu jäänused, nii kui leiwast, kartulatest, riisist ja suhkrust pikemaks ajaks meie hammaste ümber jäävad. Need söögijäänused hakkavad peagi käärima ja rikuvad meie hambaid. Et hambaid niisuguse lödunemise eest hoida, peame kas kõik meie suus pesitsewad piiselukad ära hääwitama ehk jälle peame hoolt kandma, et peale söömist kõik toiduosiad meie suust saaksid kõrvaldatud. Tegelikult läbiwiidaw neist kahest plaanist on muudugi ainult wiimane.

Muidugi on võimalik hammaste ja suu õige rawitsemise läbi ka piiselukate arwumissuguseid wigaste hammastega isiku suus kaugelt üle miljardi on — tähtselt vähendada, kuid igal juhtumisel jääb neid ikka veel nõnda palju suhu, et hammaste ümber jäänud toiduollused käärima panna ja hambaid lödunemisele saata. Mil määral meie hambaid toiduollustest puhtad hoida jõuame sel määral hoiame ka eneste hambad lödunemise eest.

Ärgu ükski unustagu, et hambad samuti meie ihuliikmed on, kui filmad, kõrwad, ehk mõni teine orgaan. Pidagu igalüks meeles, et meie suuosade ja kogu keha terwis meie hammaste olukorrast ära oleneb. Sel põhjusel peab meie hammaste ja suukoopa puhastamisele kõigesuurem tähelepanu osaks saama.

Sambaid peab iga söögiaja järele hooliga puhastatama, isäranis aga veel õhtul enne magamaminekut, sest õffel on ilaeral-



dus väga vähene ja toidujäänused, mis hammaste wahetele nn jäänud, ei saa mitte ära hütud. Kui harjaga puhastamist peaks mõnikord wõimata olema ette wõtta, siis on suu weega loputamine ka parem, kui mitte midagi. Sambaharja otstarbekohane kasitamine on tähtsam abinõu hammaste rawitsemisel ja kõiksugused pastad ja pulbrid on ainult teise järgu tähtsusega.

Rõige lihtsam ja odavam puhastusabinõu on hambakriidi pulbri tarwi-

tamine, mille terakesi meie hammaste wahel sugugi ei tunne. Soitagu aga selle, pea üldiselt tarwitusel olewa, puhtuset ja jälgi tombe eest, mis harja hambapulbri karp kastmine on. See karp saab peagi piiselukate armsamaks koduks ühes sellega aga ka nende uuesti lewitamise wahendiks.

Toiduosiad, mis hari pole kõrwaldanud, peab sellekohase painduwa puu orgitesega kõrwaldatud saama. Ka igemeid peame hooliga harima, missugused peagi kõwaks muutuwad ja enam nii kõrgesti werd ei eralda.

Jõitutel, kes kannatawad kaelakatarri, mao- ja soolte rikete all, on keele tagumine osa enamiste walge korruga kaetud. Ka see osa keelt tuleb harjaga hoolikasti puhastada.

Sambahari loputatagu peale tarwitamist hooliga puhtaks ja asetada seda kuiwamiseks kas mõnda klaasi püsti, ehk jälle riputa üles. Harja desinfiitseerimiseks wõta 20 tilka jootinktuuri wee peale loputa hari seal sees ja asetada kuiwama klaasi.

Korrapärane hambarawitus ühe lapse juures peaks juba tema teisel eluastal algama, kui juba kõik piimahambad suus on. Selleks tarwitatagu lapse tarwiduse kohast weikest ja õrna sambaharja.

Ka on tähtis hammaste ja suu rawitusel lastele võimalikult warakult kurguloputamiseks kuristamist õpetada, mille abil hammaste wahetele jäänud toidujäänused kõrwaldatakse; samuti kergendab see arstile lapse rawitsemist kas kurgu katarri või mõne

Mikspärast meie sööme?

Et söömine terwiseks oleks, see tähendab rohkem kui et meie ainult teatud korrad enestesse toitu võtame. See ei tähenda mitte üksi meie söögiisu rahuldamisest, ega mao täitmist vaid sel on palju suurem tähtsus.

Toitluse peaesmärk on meie ihu ülesehitamine meie kehahosade äratarkitatud ainete uuesti asetamine ja soojenduse kui ka energia materjaalide kogumine. Seda otstarbet võidakse aga siiski üldiselt mõista ja ainult kõhu täitmiseks või selle eest hoolitsemiseks pidada.

Söögiküsimus ei pea meis küll mitte muret äratama ega meid rahutuks tegema, kuid siiski peab seda hoolikalt läbikaalutama ja mõistlikult käsitletama.

Meie keha on ärarippuval sellest, mis ta teda toidetakse, et ülesehitatud ja uuendatud saada. Õige toitumise valik on esimesel joonel tarkust meie terwise pärast.

Ei ole ikka ja alati hea oma maitse eest söögiisu järgida. Würtside eest maitseainete, magusate toitude kui ka muude magusate toitude ihaldamine rüüb meie ihu loomulikkude toitude järele ja niisugune söögiisu ei ole mitte õigeks juhiks meie keha terwisele, sest tema ihaldab neid toite, mis terwisele kahjulikud on.

Majaema ei või mitte end mõnuse tunnetest juhtida lasta, kui ta oma pere söögi eest hoolitseb. Tema võib kergesti teatud hädasõnaku kalduvusesse sattuda, valmistades perele neid toite, mida need hea meelele ihaldavad ja ta ei püüagi teisi ja mitmekesiseid toite lauale toimetada. Ja siiski on võimalik palju lihtsaid sõõte, mis süguste valmistamine mingisugust iseäralist waeva ei tarwita ega ka hinna poolest kallid pole, valmistada, mis läbi kõikide söögilauaosaliste rõõmuks söögikaart mitmekesisemaks muutub.

Uueaegsete jahwatuswiiside läbi kõrvaldatakse jahutoitumisel alguslikud, loomulikud ja wäärtuslikud toiduolluse osad, mis läbi allatoitumise esilekutsutakse. Ei tarwitse imetada, kui arstiteadus kindlaks teeb, et paljud haigused wale toitumise wiisidest enda aluse on saanud, sest moodne toitumise wiis rüüb paljud terwisele hädasõnaku toiduollused ja püüab nende puudust asendada ainetega, mis pole toiduks määratud ja mis ei või meie keha ülesehitada. Kui tahetakse terwisel

lühia, siis peab toitude tootumise asjatundlikult ära määratama.

Arwurikkad ja kauakestwad kogemused on näidanud, et terawilja seltsid, puuwili, pärlid ja juurewili ühes munade ja hea toidetuwa piimaga täielikku kõigekõrgset toitumise võimalust esitawad.

Õiglik maitse, seedimisolud, aastaaeg, kliima ja elukutse peawad otsustama, mis sugused neist hästi toitumise ainetest igale ühikule kohased on.

Terawiljatoidud, wärste puuwili, juurewili, roheline aiawili ja ramus piim omandavad endale esimese koha terwislike toiduolluste seas; need ained sisaldavad kõiki hädasõnaku toitumise aineid, mineraale ja witaamine. Iga toitumise eest, mis need ained söögikaardilt kõrwaldatakse, edendab allatoitumist.

Magamise tähtsus.

Uni on kahtlemata üks tähtsamatest inimelu ülewelpidamise wahenditest. Meieaegsel rahutomal äri- ja asteldamise ajal ei tarwitata magamist küllaldaselt aega ja selle järeldusel kulub meie kehajõud enne aegu ära. Mõned mõtlewad et neile juba mõnest tunnist magamisest õõ kohta jattub, aga selle oletuse rumalus awaldub end täiel määral alles siis, kui juba eluea keskpaewadeni jõutakse ja kui meie keha nõrkuse tundemärke awaldama hakkab. Mõned inimesed teewad enestele päewast õõ ja ümberpöördukt, ottsides ülesse eneste puhkepaiga keskõõ ja magades hilise hommikuni.

Magamise aeg ei tarwitse just tingimata teatud tundidel olla, aga ikkagi peab meie kehale aega antama end küllaldaselt wäljapuhata. Kahetja tundi on kõige lühem magamise aeg, kuid üheksa eest ka kümme tundi magada on enamale jaole inimestele terwislikem. Õhtul kell üheksa eest ka kümme on parem aeg magamistamiseks, sest enne keskõõne aeg on magamisteks kasulikum, kui hommikueelne aeg. Magamine võimaldab meie pudusõõnte kawale puhkamist ja ka südamele sellekohast rahu; kui meie aga aruunustame eneste kohused looduse seaduste wastu, siis paneme seega aluse ergutawa riketele ja teistele haigustele ning lühendamise ise eneste elu.

Noor/oo olakond.

Meie tahame ja wõime!

„Mis inimene iganes teinud, oleks wõinud paremini teha“, ütled keegi tark mees, ja see põhjus wõimaldab meid küllalt üttelema, et „me, wõime ja meie tahame“.

Suured tööd maailmas ei ole mitte nii paljude poolt tehtud, Juhtisi on wähe. Suurem osa inimestest on järelejäijad. Nii mitmelgi puudub noores eas eesihht, otsusetegemine; kuid elusihht tähendab wäga palju. See on elusihht, mis teeb inimese täiusliseks. Raha, and-talent, wõi mõjuwad jõbrad ei suuda ta aset täita

Ei ole mitte wähe noori, kes rahulolles sihitult eluwoolus olla liigwad. Nad ei mõista et iga möödunud päewaga läheb wool laiemaks. Warsti on wõimata end päästa sügawalt sihituse ja ükskõiksuse leerdwoogudest. Iga päewaga muutub raskemaks wabanemine wanast ümbrusest.

Kas sa oled ka niimoodi liikunud? Oled sa ülesärkanud ja leidnud et sa tafa kuid kindlasti ujud edasirühkiwas inimsoo woolus allapoole, istud sihituse paadis, juhitud ükskõiksusest, liigud kasutuse merde? Rõõmusta et oled nüüd ärkweel. Tüüri otse kaldale. Ära istu hädaldades: „Ma olen ju nii kaugele liikunud, ei ole mingit kasu wälja püüda katsuda. Ma wõin ju ühes rahwahulgaga edasi liikuda. Igatahes siit woolust on wäga raske wälja pääseda“.

Ja kui oled otsusetegemise ja mehifuse aerud ära laotanud, ja paat on hädaohtlikus seisukorras, siis jäta ta maha; heida end woolusse, hoia pää kõrgel, kiinu silmad ranna poole ja uju otse sinna.

Kui jõudsid ju randa, mida mõtled ette wõtta? Ära kahjatse luhtaläinud soowisid. Teisi saad kätte ikkagi. Ära kardada, maailm on sinu! Oled wigasi teinud? Ja muidugi tegid, kuid nad on minewifus ja minewif on Jumala päralt. Muuta sa enam ei saa. Täna on sinu päralt! Tarwita seda! Unusta minewikkul „Hirm wahib taha julgus — ette“. Wead kisuwad tagasi, lootus kutsub edasi. Raotus wahib tagasi, wõit — edasi. Rühhi edasi! Kas sa ütlesid: „Ma olen minewifu unustanud. Ma tahan wigadeks kasu

jaada, kuid olen ju ka üks üldisest hulgast; olen lihtsalt kestmine inimene. Ei ole midagi mida wõiksin teha?“

„Kestmine inimene wõidab, ja ei ehita imelitte plaane; ta ei ole õnnistatud mingisuguse imelise õnnegawaid on kindel, püüdlit ja täis mehifust. Sest kes midagi wõidab, see töötab, kes tööd ega waewa ei põlga, kes oma käsi, pääd ja filmi tarwitab — see inimene, kes wõidab, see püüab“.

Ma olen kindel, minu lugeja, et sa wäga soowiksid elus edu saawutada, edasi jõuda. Sa ehk tunned, nagu oleks wähe püüdmise tarwidust ja ütled omas südamas: „Mul ei ole mingit annet, ei ole ühte asja, mida wõiksin kasutada.“ Ära kardada! Sul peaks enesesse usku olema. Anne on laiemas mõttes warjatud energiatega arenemine. Tööta ja jõua edule.

Tõsta end praegusest elust wälja. Mine teise ümbrusesse, kui praegune ümbrus ei wõimalda sinu hinge ja meelt küllaldaselt areneda. Sa wõid seda teha! Jõud on sinu sees. Issand ei saa tarwitada neid, kes on kõrkust, uhtust ja enesedõigust täis. Ta ütles Luka läbi: „Kes ennast ülendab, seda alandatakse“.

Ei ole niisugust kõrgust olemas kuhu hing ei jõuaks, kui ta on täiesti Jumala Waimu juhtimisele allunud.

Alludes Semale, wõime meie saada mida tahame. Ära kunagi mõtle, et teostamine ja edu wõiks tuua täielist rahuldust, sest see, kes tõesti on edukas, ei ole rahuldatud oma kättesaamisega. Mäti on suuremad kõrgused, kuhu jõuda oleks tarwis, uued ülesanded, mida lahendada, palju kõrgeid mägesi, milledest üle minna. Elu on tõesti lõpmata kaswamine ja ta suuremaid rõõme ei saa enne teada, kui igawene elu meie on.

„Taewa ei saa mitte ühe hüppega; me peame ehitama redeli, mille abil sinna tõuseme madalalt maa pealt taewa wõlwidesse ja läheme üles ta tipule“ räägib üks Inglise laul.

„Meie tahame ja me wõime“ olgu hüüdsõnaks elus; kuid et seda täide wiia on tarwis enam teha kui sellest rääkida. Esmalt peame lähedas üseneduses Jeesusega olema.

Meie peame wõtma Teda omale sõbraks, nõuandjaks. Ilma Temata ei suuda meie midagi teha, et edasi jõuda.

Teisels peame meie wõitlusesse astuma. Töö ja ohwerdamine peab meie elu olema. Ei pea mitte taganema nähtawate raskuste ees. Meie elu wõib olla ka kusa-gil kangel Jumala põllul, üksildane ja eraldud. Meie elu wõib olla täis kurbtust ja kannatust, aga ta peab olema täis edasi püüd-mist, millal ehk kus iganes Jumal meid kutsub.

Kolmandaks ja kõige tähtsamaks eduks, „Meie wõime ja me tahame“ anda oma meeled, käed, oma elu Jumala teenimiseks nüüd ja igawesti! Inimest wõib nimetada edasijõudnuks siin ilmas, ja sõna „edu“ wõib ka ta hauasambale kirjutada; kuid taewa raamatus on kustutatamalt ta kohta kirjutatud: „laotus“. Miks? Mitte Kristus, waid „edu“ oli ta lunastaja. Elagem niisugust elu, et wõiksite ära teenida mitte üksi maapealset liitust: „Sa oli edukas“, waid weel enam taewal- list taju: „Sa oled truu olnud“.

Ennis W. Moore.

Lootus on elu.

Lootus on taunis sõna, — üks imeline waimus- taw sõna. Teda nimeta- takse, „muusikaks noorte kõrwadele“, „ta on haigetele terwiseks, sündimiseõiguseks kõigile, ta on kõige elu- lisem hinge awaldu“.

Üks kirjanik ütleb, et „Lootus on surim inimese õnnistus“ ja „kus ei ole lootust, seal ei wõi ka püüdmist olla“.

Mõtleme natuke selle mõtte üle järele. Mis oli see, mis walgustas Columbuft tema pilal mere teekonnal? Mis oli see mis toetas Newtoni samme kui ta tund- mata taewakehafi uuris? mis saatis Wat- t'ide aurumafina rööbastele? mis saatis Sulton'i aurupaadiga üles mööda Hudsoni jõge? See oli lootus! — lootus, mis uskus

lõpulikku edusse, waatamata esimeste kao- tuste peale; lootus, mis igale edasipüüd- wale ja wõitlewale hingele kinnitas, et midagi ei ole wõimatut“ „Lootus“, ütleb piiskop Watson, „on hingele seesama, mis korl noodale, Sa hoiab ära uppumast loo- tusetusse.“

Läbi aastasadade on lootus olnud ära- tawaks, julgustawaks wahendiks mitmete

tuhande inimestele. Kuid suurim lootus kui kõif see on usklikutele Jeesus Kristus. See lootus on meie hinge ankur. Ja Paulus kinnitab, et „ta on tõsine ja kindel“.

Nii kui ankur hoiab lae- wa kindlasti tormis huf- tumast samuti ka lootus jostab imelisi rõõmu sõnu kui õnnetuse ja kurbtuse lained tahaksid ära neelata lootusetu keerdwoolusse. „Tõsine ja kindel“.

Mispärast? Sest kõied, mis lootuse ankrut hoi- wad on usk, ja kalju, mis ankrut kinni hoiab on „Kristus“. Sellepärast teame meie, et see lootus on tõsine, et teised on seda läbitatfunud ja tões- tanud.

Paljud tuhanded ja miljonid inimesed on ilma selle „tõsise“ ankruta sat- tunud uskmatusse kalju- dele ja hukkunud; ja palju süütu poeg- ja tütarlapsi on, ilma an- kruta, kiusatuse radadele uhutud. Nad on kui ank- ruta laewad mis tafa ja ilusasti wee peal liiguvad, kuid enne kui nad hädaohtu mär- kawad kantakse neid ära mitte „halwa ilma tormist“, ega ka „tagakiusamise tuu- lest“, waid „allwee kiusatuste wooludest“.

Kiusatused ei ole mitte patud. Nad saa- wad selleks kui keegi neile allub. Kiusatus on midagi mida me ei wõi häwitada, kuid millele wõib wastu seista ja mille eest wõib hoiduda.

On olemas üks jutt mehest, kes korra tuningalt küsinud kuidas kiusatusest hoiduda.

Runingas käskis mehel wõtta ämber ääreni täidetud õliga ja seda läbi linna

Mõned terwishoiu reeglitest.

Hoi end iga harjumuse eest, mis kuidagi sinu wastupanu jõudu nõrgestaks.

Söö lihtsaid kuid toitwaid toitu- sid ja ära söö liiga palju.

Söö pikkamisi ja näri hoolega, see edendab seedimist.

Joo puhast wett, iseäranis hom- mikul üles tõuests ja söögi waheaegul.

Hoolitse kehalise liigutuse eest, mis musklite jõudu kõwendab ja wäljaheite toimingu korra- liku peab.

Maga alati wärskeõhulises toas.

Riieta end alati aastaaja nõuete kohaselt. Hoi elutuba para- jalt niiske, õhurikas ja soe (14—16° R).

Enne sööki pese alati käsi ja puhasta pärast söömist ham- baid.

Istu, seisa ja käi sirgelt.

Ole kõigis asjus mõõdukas.

tänawate kanda nii, et ükski till maha ei langeks, wastasel korral laotaks mees oma pea. Kaks kuninga sulast paljastatud mõõladega, käisid mehe järel, et tarbekorral kuninga kästu täide wiia. Sel ajal peeti linnas parajasti saata, ja tänawad olid rahwaga täidetud. Kuid mees oli siiski wäga hoolas ja tähelepanelik; ta tuli kuninga juure tagasi ilma, et oleks üht tillagi õli lastnud maha langeda.

Siis küsis kuningas temalt: „Kas sa ka ledagi nägid kui mööda tänawaid käisid?“ „Ei, ma mõtlesin ainult õli peale, ma ei märkanud ledagi“. Siis ütles kuningas: „Müüd tead sa kuidas kiusatuselst hoiduda. Soia omad mõtted kindlasti Jumala peal, nii kui sa nad õli peal hoidsid“. Üks tuntud jutlustaja Ameerikas ütles, et „Jumal katseb neid, kes Tema juures seisawad. Kui sa Jumala peale loodad, ei lähe need lootused kunagi luhta Tema toetab seda elu mis pragu on, ja ka seda, mis pärast saab tulema“.

Kui me tulewiku peale mõtleme, mil nuhtlused ja sõjad saawad lahti puhkema, ja peame hirmsa wiletsuse ajast läbi minema, wõib olla waremini kui seda keegi arwab, mis oleks siis elu wäärt kui puuduks see „õnnis lootus?“ Hoidkem kõwasti finni Jumala töotustest täna ja alati. Looda lõpmata Jumala peale, sest ainult Tema wõib seda maiset elu õnnelikuks ja rõõmsaks teha.

M. R. Cone.

Miks ma ei tantši.

Kord westfin ma juttu ühe ilmaliku daamiga, kes minult küsis: „Kas teie tantšite?“ Citawa wastuse peale järgnes küsimus: „Mikspärast mitte?“ Ma wastasin, et tean wäga hästi kui mahakisuwalt mõjub tants inimese füüsilise, moraalse ja waimlise jõudude peale. Selle peale wastas daam, et ta ei leia midagi halba tantsus, sest tants ei ole teda rikkunud ega halwemaks teinud.

Küsimus tantsu üle on nii mõneski tõsisemas südames sügawamat järelmõtlemist esile kutsunud.

Tantsu arenemist tähelepannes peame tunnistama, et ta muutub aasta aastalt kõlbluswastasemaks. Tants kisub maha, aga ei ehita midagi üles.

Tantsusaali õhkkond ei wõi äratada mingisugust usulist tunnet. Kas need kõnelemised, mis seal kuulda, teod, mis näha ja mõtted, mis keegi mõtleb, woiwad mõnda

ausat iseloomu ülesehitada? Kas wõib keegi, kes tantsusaalid külastab, waikselt paluda oma Jumalat juhatajaks ja õnnistajaks olla? Wõi kas wõib keegi pärast tantsu lõppu taewast õnnistust paluda? Kas wõib keegi uskuda, et inimesoo õnnistegija wõiks praeguse aja tantsude õhtul wiibida, kus kõik alates naisterahwa riitusest kuni tantsijate kõnelemiseni, on Jumala wastase peenem kawalus ja pettus? Kas wõib keegi, kes eestujulikku ja õiget elu püüab elada, end wabatahtliliselt sellesse ringkonda asetada, kus Jumala Waim ei ela ega wõi asuda, et inimesi igal ajal aidata?

Tõsised usklikud ei wiida kunagi aega tantsides, sest nad teawad, et elutee on alati raste ja wõimalik raskustest üle saada ainult selle abiga, mis taewast tuleb wastuseks meie südamlikkude palwete peale.

Et tants ka tema kõrgemas kujus, mis kaua tagasi aset leidis enne praeguste kõlwatute tantsude, oli kõlbluswastane kool ja kõlbluse alandaja, seda finnitawad paljud tõendused. Sellekohased andmed näitawad, et kahelkümnest langenud naisterahwast peawad üheksateistkümend oma langemist tantsusaali arwele panema. Ka langenud ise räägiwad, et suurem osa neist on tantsusaalidest wälja tulnud. Seda kuuldes peame imestama, et inimesed selle tähtsa küsimuse on hooletusse jätanud. Punastama peaksid inimesed, et nad selle „ilmsüüta ajawiite“ lipu all on kaasa mõjunud nende häbile, keda oleksid pidanud aitama.

Enamarenenud tantšijad on kõige madalamad inimolewused. Oleks aeg unest ärgata ja küsida: „Olen ma oma õe hoidja?“

Kui keegi ei ole tantsu läbi rikunud, ei ole põhjust weel tantsu pooldada. Tantsides nürinewad ja nõrgenewad tähelepanemataalt paremad ja puhtamad tundmused ja ei saa kunagi enam puhtateks ja selgeteks.

John C. Thompson.

Piiblikud küsimused.

(Järg).

36. Kes on nädala jooksul ühte ja sedasama teed 13 korda käinud?

37. Kus räägitakse piiblis esimest korda kättega ristimärgi tegemisest ja kes tegi seda?

38. Ühel isal on kaks täpselt ühenthemelist tütar. Mis on nende ja mis nende isa nimi?

39. Kus on keegi tule selleks kästjalana wäljaläkitanud et ledagi, kes ei tahinud ~~olla~~, enda juure kutsuda?

40. Kes on, selle asemel et ühe heateo

eest tänada, enda heategija enese juurest äraajanud?

41. Kes on wiha mõjul tõe wastu wabatahtlikult nälg ja janu kannatanud, kuid ilma wähema tagajärjeta?

42. Mis sugustel seitsmel juhtumisel näitas Jeesus end Istandana looduse üle?

43. Mis sugune waga isik uskus ühe raamatu olemasolu, mida ta ise polnud näinud ja pidi siiski oma uskumata meele pärast surema?

44. Mis suguses raamatus on kõige pikemast päewast kirjutatud?

45. Kus jutustatakse et suur hulk mehi on istunud awalikul platsil ja wärisenud tahe isesuguse põhjuse pärast?

47. Mis sugused kaks kuningat on putukate eest ära jooksnud?

48. Mis sugusele tarjapoisile kingiti wäikene küla?

49. Wiie kirjakoha kohta ütleb Jeesus oma kuulajatele, et kas nemad pole neid lugenud — mis sugused need on?

50. Kes olid need kaks kuningat, kes ise enestele — ilma et nad seda oleksid teadnud — surma otsuse olid teinud?

61. Kus pühas kirjas kästakse meid sõnasõnalt ühte palwet järele ütelda, mis püha Waim etteütelnud, mis ühest neljapähelisest sõnast koosneb?

52. Kes oli see mees, kellel nõnda palju warandust oli, et igale oma pojale wõis wiis linna kinkida?

53. Kelle süda oli rahutu, kui hädaoht möödaski ja jäi siis nutmasti järele, kui kurwastuse aeg peale algas?

54. Kus ja kuidas on ühes meres kolm imet üksteise järele ühel ööl sündinud?

55. Mis sugune on kõigewanem ja sisaldusrikkam päewaraamat, ja mis poolest eraldub ta kõikidest teistest päewaraamatutest?

56. Mis sugused kaks inimest küll tulid, aga ei jäänud alles ega läinud ära?

57. Kaks ühe nimega meest. Üht tunne tema sarwedest, mis ta endale jumalalartmatuses pähe sidunud; teist tema silmadest, mis ta jumalalartmatuses kaotanud. Kes olid need?

58. Kes oli see mees kes aasta kestel kodunt wälja ei läinud, ehk ta küll ei haige ega wang ei olnud?

59. Mis sugusel isikul oli 60 linna ühes

piirkonnas, kus praegu enam ainsamatti linna pole?

60. Kus on üks sõjawägi seeläbi hukka läinud, et ta end wee-pettepildi läbi lasti effimõtetele wiia?

60. Kus julgustas üks naine oma meest, kui see ärahirmunud oli ja omale halba lõppu ootas?

62. Kellele keelati Jumala kotta tulel sellepärast eluts ajaks ära, et ta seal oli pattu teinud?

63. Kes oli see ihnuskael, kes oma tahtmise wastu päale enda surma ühe asutuse heategewas otsustas maha jättis?

64. Kellele on inglid mütsi pähe pannud?

Hammaste rawitsus.

Ulgus w. lht. 75.

muu suukoopa haiguse korral. Kuid kõigist meie kodusest rawitsusest hoolimata kogub hammaste külge nõndanimetatud „hambafiw“ kord.

Siin wõib aga ainult hambaarst abi anda. Sellepärast ei jõua küllalt mõjuwalt rõhutada, et igakõs vähemalt kaks korda aastas enda hambad järelwaadata laseks, et seega rikkaid, mis alles algastmel on, wäikesed waewa ja kuluga wõiks kõrvaldada.

Naissoo juures on werewasuse ja rastejalgsuse korral hammaste rawitsus iseäranis tarwilik, sest sel ajal on hammaste wastupanu wõime iseäranis wäike. Werewasuse korral tarwitatawa rauaolluse sissewõtmisel oldagu äärmiselt ettewaatlik, et rauaollus hammastesse ei puutuks ja wõetagu seda kas ölefõrre ja mõne klaastoru kaudu sisse, mille järele siin hoolega puhtaks loputatagu.

Rastejalgsuse ajal hambaaine halwemise põhjuseks on esimesel joonel küll see, et ema organismist kõik lupjaollused ihusoo kondikawa ülesehituseks tarwitatud saamad, mis nende ainete suurema nõude esilekutjub. Tahab ema rastejalgsuse ja ka imetamise ajal oma hambaid kodunemise eest hoida ja soowib ta et ka lapsele wõimalikult tugew kondikawa kui ka hambad kaswaksid, siis peab ta sel ajal rikkalikult lupjaolluseid sisaldawaid toite tarwitama, enda hammaste eest ise hoolitsema ja ka hambaarsti juhatusi tähelepanema.

Dr. Pieper, hambaarst.

Wäljaandja: 1895 a. ajutat. 7 p. Abw. Eesti Liit. Tellimised kui ka rahasaadetused saata Martha Raba'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. 1926.