

Tõe Sõnumite

Tervise-number

11. aastafäit.

Tallinnas, 1927.

Nr. 5.



Raswatus terwislisel põhialusel

Raswatus terwislisel põhialusel pole iialgi tarwilikum olnud, kui nüüd. Eht küll kõigil aladel suuri edusamme on märgata, iseäranis aga kuidas hästi ja mõnusalet elada, terwist hoida ja haiguseid rawitseada, suureneb siiski keha jõu kahanemine ja wastupanuwõimete nõrgenemine otse hirmuäratawalt. See nõuab kõikide tähelepanu, kellel oma kaasinimeste hää käekäit südamel pääl on.

Meie kunstline tsiwilisaatjioon sisaldab halbtuseid, mis terwislisi põhimõtteid häwitawad. Harjumused ja moed on wõitluses looduslega. Need koormawad inimest kometega ja mõjutawad meid maitsmisiha rahuldamisele, mis alati meie kehalist ja waimset jõudu wähendawad ja inimesele wäljakannatamata koorma pääle panewad. Raswatus ja kuritegewus, haigus ja wiletsus on igal pool walitsemas.

Paljud astuwad terwisefäsktudest üle teadmatast ja wajawad seepärast õpetust. Enamus teab aga paremini, kuid ei tee siiski selle järele. Neile peab aga asja tähtsust näidatama, et nad selle äratundmise oma elu juhiks teeksid.

Arstirohtude tarwitamine

Üks paljudest harjumustest, mis hulga haiguste ja tihti weel palju halwema põhjuselks saab, on mürgiliste arstirohtude tarwitamine. Paljud ei taha haiguse korral oma haiguse põhjuse uurimisega waewa näha. Nende peasoow on aga walust ja mõnususetusest wabaks saada. Nõnda pöörawad nad siis salaabinõude poole, misjulguste tõelikkudest omadustest nad väga wähe teawad, eht nemad küsiwad arstilt wahendeid, mis nende wastuõffa eluwiiõide wastu peab töötama, aga nad ei mõtle eneste terwisewastaste harjumuste muutmiste pääle. Kui filmapillset paranemist ei järgne, siis tarwitawad nad kohe jälle mõnda teistjulgust arstirohtu, ja n. e. Nõnda lewineb see pahe.

Inimestele peaks õpetatama et arstirohi ei tõrwalda ühtegi haigust. Tõsi on, et see wahest filmapillset kergendust toob ja et haige rohtu wõttes näib terwenewat; see sünnib tagajärjel et inimese loomusel weel küllaldaselt elujõudu on sissewõetud mürgi wäljasaata ja parandada olufordi, mis haiguse põhjuselks olid. Terwis tuleb tagasi hoolimata rohust, kuna arstirohi enamatel juhtumistel ainult haiguse wormi ja seisuforda muudab. Sageasti paistab kui oleks

kehas asuwa mürgi mõju mõneks ajaks ärawõidetud, kuna aga tagajärjed kehasse jääwad ja hiljemalt seda suuremat kahju sünnitawad.

Paljud saawad endale mürgiliste arstirohtude läbi eluaegseid haiguseid ja nii mõnigi elu läheb just mürgi tarwitades kaduma, keda loomulikkude arstimiswahendite läbi oleks wõidud päästa. Paljudes nõndanimetatud arstirohtudes sisalduwad mürgid ärritawad harjumust ja ihast, mis nii ihule kui hingele häwingut tähendab. Paljud harilikkest salaabinõudest, nõndanimetatud uniwersaal wõi kõike haiguseid arstiwad, ja isegi mõned neist rohtudest, mis arstide poolt haigetele määratud, aitawad suurelt jaolt langete jookide alalisele tarwitamise harjumusele, nii kui opium, morphium ja n. e., põhjapanewalt kaasa, mis ometi suurimaks needmiselks inimsoole on.

Terwendam wägi loodusel.

Olufordade paranemist wõime ainult siis oodata, kui rahwas saab kaswatatud õigetele põhimõtetele. Arstid peaksid inimest õpetama, et terwestegewad wäed mitte arstirohtudes ei sisaldu, waid et neid ainult üksi loodusel leida on. Haigus on looduse piiud inimest neist olufordadest wabastada mis looduseläsktudest üleastumise tagajärel on tekkinud. Haigusejuhtumistel peaks nende põhjus kindlaks tehtama. Terwise wastased olufordad peaksid saama muudetud ja wastuõffa harjumused parandatud. Siis peaks loodust tema piiuetes, mustust tõrwaldada ja õiged olufordi ülesääda, toetatama.

Loomulikkude arstimiswahendid

Puhas õht, päikese paiste, kasinus, puhkus ja rahu, liigutused, tiiet, weerawitsemised ja usaldus Jumala wäe pääle—need on õiged arstimiswahendid. Igauks peaks looduse terwendawaid wägesid tundma ja teadma, kuidas neid tarwitada.

Loomulikkude arstimiswahendite tarwitamine nõuab palju hoolt ja waewa, mida iga üks ei taha teostada. Terwendamises ja ülesehituses käib loodus pikaldas teed, mis kannatamatule liig aeglane näib. Rahjulikkude ihade rahuldamise mahajätmine nõuab ohwit. Aga lõpeks leitakse, et loodus, kui teda ei takistata, oma töö targalt teostab.

Need, kes kestwalt tema käskude järele teewad, saawad terwe keha ja waimu palgats.

Terwise alalhoidmine.

Üldiselt kingitakse terwise alalhoidmisele vähe tähelepanu. Palju targem on haiguste eest hoida kui teada, kuidas seda ravit- seda, kui see juba käes on. Iga inimese kohus on tema enese ja kogu inimkonna pärast looduse käskudest tarwilist arusaamist omandada, et neid täpselt täita võiks. Rõi- gile on tarwilik tutvuneda inimese keha imelise organismiga. Rõik peaksid tutvunema mitmesuguste orgaanide tegewusega ja nende üksteisest äraole- nemisega, et keha terwis- lises tegewuses võiks hoida. Nad peaksid waimu mõju keha pääle, ja ümberpöör- dult, tundma õppima ja neid seaduseid tundma, mis- sugused nende koostööd forraldawad.

Raswatus elu wõitlusele.

Meie ei jõua küllalt tihti seda ikka ja jälle meeletuletada, et terwis mitte juhtumise saadus ei ole, waid looduse seadusele sõna- kuulmise tagajärg. Seda teawad ka sportlased. Need mehed walmistawad end kõige hoolikamalt ette wõit- lusele, tehes iga päew harjutusi ja andes end walju kaswatusse alla. Nad teawad et hooletus ja effi- samud, mis kuidagi kas mõnda ükshikku orgaani wõi ka kogu keha nõrgendawad neile täielist kaotust tähendaks. Kui palju tähtsam on selleks hoolikust harjutada, et endale elu wõitluses wõitu kindlustada. Meil on wõitluseid wõidelda, mis sugustest igawesed järeldused äraolenewad. Meie peame nägema wõndlastele wastuastuma... Meie esiwanemad kaotasid oma ihadele järeleand- mise läbi Paradiisi. Rõigis asjus kasiin ole- misel on meid Paradiisi jaoks ette walmis- tamisega palju rohkem tegemist, kui inimesed teawad...

Üks alglangemise kahetsemiswäärilistest järeldustest oli et inimene ise enese üle walit- semise wõimu kaotas. Ainult siis, kui selle wõime tagasi wõidame, wõib meie püüetel edu olla.

Reha on aga ainsam abinõu, mis läbi

meie waim ja hing meie iseloomu ülesehi- tuseks areneb. Sellepärast juhib hingewaen- lane oma püüded kehaliste jõudude nõrgen- damise ja allasurumise pääle. On temal selles tagajärge siis tähendab see, et kogu inimene kurjusele allub. Meie lihhaliku loo- muse kalduwused saawad kindlasti hukatust ja surma tooma, kui need mitte ühe kõrge- ma wõimu juhatusel all ei seisa.

Inimese keha peab tema olemuse kõrge- mate wõimete walitsuse alla alandatud saama. Meie tujud peawad meie tahtejõu all olema, mis jällegi omakorda Jumala juhatusel all peab olema. Meie mõistuse ku- ninglik jõud, mis Jumala armu läbi pühitsetud, peab meie elus walitseja olema.

Jumala nõuded pea- wad meie meelde mõjuta- tud saama, mehi ja naifi peab enda üle walitsemise kohustustele äratatama; neis peab puhtuse tarwi- dus, wabadus ärarikutud söögijärg orjamisest ja kõi- fidest pahedest maad leid- ma. Neile peab meeletule- tatama, et kõik nende ihu- likud kui waimsed jõud Jumala and on, mis su- guseid tema teenistuseks kõige paremas korras peab hoitama...

Õpetused kodrus.

Kusagil ei ole õpetusi rohkem tarwis ja kusagil ei too need enam kasu kui kodrus. Wanemate hooletus on laste iseloomu ja har- jumuste alust panna.

Paranemine peab selles algama, kui neile Jumala

käsu põhimõtete ja nende tähtsust meie ke- halise kui ka moraalse terwise kohta ette- tuuakse. Näidake neile et sõnakuulmine Ju- mala sõnale meie ainsam kindlustus kurjuse wastu on, mis kõiki maailma hullumisele wastu wiib. Teghke selgeks wanematele nende wastutuskohused, mitte üksi nende eneste waid ka nende laste kohta. Wanewad anna- wad eneste lastele cestuju olgu kas sõna- kuulmiseks wõi üleastumiseks. Nende ees- taju ja õpetuse järele saab nende perekonna saatus otsustatud.

E. G. White.



Looduse rüpes wiibides awanewad inimesele terwise allikad.

Päikesepaisteline elu

Päikesepaiste on üks tähtsamatest looduse elementidest meie igapäises elus; see annab kõigile, kes elavad ja tegutsesivad, energiat. Päikene on päikesewalguse ja ka päikesemeelsuse allikas; kuhu päikesekiired ei pääse, jääb ei ole ka päikesemeelsust.

Päikesekiirte väärtus terwislikes suhtes on nüüd igal pool tuntud tõesti. Selle väärtus arstimiswahendina, mitmesuguste haiguste juhtumistel, awaldub päikesewannide wõtmisel, elektri wannides jne.

Inimesed tunnewad üldiselt päikesekiirte väärtust aga kas hoolimatuse või teadmatuse pärast ei tarwita nad seda maksuta arstimiswahendit küllaldatajalt.

Paljud suluwad afnad ja tõmbawad isegi aknaeesriided ette, et päikene nende kallist mööblit ära ei pleegiks, kuna aga terwise õnnistus, mis päikesepaiste tuppa toob, kaugelt kallim on, kui mööbli ja waipade väärtus. Kõik teawad et ruumid ja keldrid, missugustes päikesepaiste ei saa tungida, õudsed ja niisked on, ja niisuguses ruumis elada pole mitte üksi kahjulik waid isegi hädaohtlik meie elule. See tõesti peaks meile hoiatuseks olema, et meie päikest eneste elumajadeft välja ei tõrjaks. Päikesekiired on kõige mõjuwamad piiselufate häwitajad. Tungiwad piiselufad kuhugile eluruumi, kus pikemat aega afnad ja uksest sulutud olid, siis paljunewad need jääl imekiirelt. Meid sigineb igrwuta miljonid päewas. Aga päikesewalgusele ei suuda ükski piiselufas wastupanna; sellepärast peab maja piiselufateft wabahoidmiseks afnad ja uksest awatama ja päikest ning puhast, wärsket, elustawat õhku wabalt sisselastama. Samuti tähtis on omal päikese käes wiibida.

Paljud inimesed mõtlewad et päikesewanne ainult sellekohases rawituseasutuses ehk koguni sanatooriumis tarwilise mõjuga võib saada. Sanatooriumide kasulikkust ja otstarbekohasust ei eita küll keegi aga igale

ihhele pole need kohad kättesaadawad. Kuid seda looduseandi wõime igal pool, kuhu aga päikese kiired paistawad, ühesuguse mõjuga kasutada, ja päälegi weel ilma wäheima ainelise kuluta. Selleks tarwis ainult pisut teadmist ja hoolt.

Päikesepaiste kasutamine, nagu see eespool kirjeldatud, on aga ka weel lähedas ühenduses ihe teise weel tähtsama päikesepaistega, mida siin lühedalt kirjeldame. Meie kõneleme sagedasti päikesepaistest

fodus, rääkides rõõmust ja õnnest, mis meie kodudes peaks walitsema. Meie räägime päikesepaistelistest inimestest, ja mõtleme selle all inimesi, kes alati rõõmsad on, kellede nägudelt naeratus wastupaistab, kes on alati walmis abitarwitajaid awitama ja kurbi ning argu julgustama. Niisugused inimesed on tõelikult oma ümbrusele õnnistuseks ja nende häätetegewuse piüüded arendawad ja kinnitawad jälle nende eneste elus päikesepaistet. Oh et meil kõigil päikesepaistelise elu kohta õiged tunded oleksid! Niisugune elu on täis terwist ja jõudu, kuna inimene, kes alati rahutu on ja kaebab, kehaliselt nõrgaks jääb ja peagi seisukohale sattub, missuguses ta kergesti haigustele saagiks võib saada.

Kurwameelne inimene, kelle elutee tume ja halbade eelaimdustega täidetud, ei suuda iialgi midagi suurt kordasaata; isikul aga, kes elurõõmus ja lootuserikas, on küllalt kehaliist ja waimset jõudu, mis teda julgeks, teguwõimjaks ja ettemõtlikuks teeb; niisugused inimesed woiwad raskustele wastuseista ja nad on kõigis tagajärjerikkad.

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

U. Swedberg.

Tähtsamad terwisliised põhialused.

1. *Puhas südame tunnistus ja ausad elukombed.*
2. *Rõõmus ja rahulik meel.*
3. *Kehalised harjutused.*
4. *Küllaldane puhkus.*
5. *Sügaw hingamine.*
6. *Puhas õhk.*
7. *Päikese paiste.*
8. *Puhkus eluloas, riie-lusos, söögis.*
9. *Terwisepärase riie-lamine.*
10. *Terwisopäraseid lei-dud ja korrapärasus söömisos.*
11. *Eomalhoidmine är-ritus- ja uimastus-wahenditesl.*
12. *Wiibimine looduses ja weerawitsus.*

Meie elame leiduste ajajärgul ja pea igal päewal ilmub midagi uut maailmas. Sääranis masinaehituse alal näeme suurt edu. Aga siiski kõigepeenem, kunstlikum, täielisem ja imelisem ehitus, mida maailm iialgi näinud, on inimese enda keha.

Meie ei taha siin mitte keha üksikuid orgaane, ühes kõige peensustega, ja ärakulumisele wastupidawat jõudu tähelepanna, waid palju enam tuua sõrdust inimese keha eest hoolekande ja rawitsemise ning inimesest ehitatud masina wahel.

Iga masin, ükskõik missugune see ei oleks, nõuab selle korrahoidmiseks teatud tähelepanu. Masinaehitajad liisawad harilikult neist ehitatud masinatele juhatuslehed kaasa, et need wõimalikult kauem korralikult käiksid. Uuemaegsed masinad on nõnda täpselt ja täielikult ehitatud, et ükskõik missugune wiga selle töötamises ainult sellekohaste eeskirjade tähelepanematuse arwele kirjutada tuleb. Enamjagu masinatega ümberkäimine on terge ja lihtne. Need wajawad peasjalikult tõukejõudu, õlitamist, et üksikud osad ruttu ära ei kuluks, ja masina osadesse peatama jäänud mustuse kõrwaldamist.

Kui täpselt sarnaneb meie keha eelpool kirjeldatud! Meie rawitame toitu mis meile soojust ja jõudu annab, kogu meie keha hoitakse nende wedelikude läbi, mida sisse wõtame, paenduw ja kehasse koguwad mustuse jäänused eraldatakse sellekohaste orgaanide kaudu. See mitmekesine tegewuseawaldus meie kehas on elu saladus.

Meieaegne tsiwilisatsioon ja uued eluwiihid awaldawad inimese keha nõudeid palju mitmekesistematena kui ennem, mis aga tihti haiguse ja mure põhjusets saab. Palju asju, mida meie eneste keha jaoks mõõdapääsemata rawilikuks peame, on täiesti üleaurused. Zoomulikult on kõit, mis terwisele ja õnnelikusele rawilit, terge kätte saada. Kui meie neid andeid eluajaks omada tahame, siis peame tingimata neid lihtsaid seaduseid, mis inimese keha suur meister on seadnud, hoolikalt tähehe panema.

Iga masin, kui hea see ka ei oleks, kulub lõpeks ära. Et masin wõimalikult kaua töötamiswõimuliseks jääks, on sellel peasjalikult kolme asja rawis, nimelt: head tõukejõudu, õiget ümberkäimist ja mitte liig pikka töötamise aega. Neid astmeid võib ka inimese

Inimese keha rawitsemine

Dr. med. S. Aufranc



keha kohta wõrrelda. Nõnda nagu masina tegewus tõukejõust äraolenew on, nõnda saab ka meie keha oma elu, terwise ja tegewusjõu toidust, mida ta endasse wõtab. Sellepärast peame olema ettewaatlikud temale õigel ajal ja õigel arwul toitu andma.

Kõit lihatoidud, mis liig palju munawalge olluist sisaldawad, tekitawad liig palju jäänuseid, mis keha koormawad ja temale mitmeti hädaohtlik on.

Kui ettewaatlik peaks sellepärast nende toitude rawitamisel oldama! Puuwili saab aga selle wastu täielikult seeditud, mispärast seda rohkem rawitatagu. Ka toodagu rohkem juure- ja aiawilja lauale. Söögi wahaeagadel ärgu midagi söödagu.

Inimese keha rawitab aga ka rikkalikult õhtu. Sellepärast on igasugused hingamise harjutused wäga soowitatawad.

Iga masin rawitab alati õlitamist; ainult siis võib see oma ülesandeid täita. Kuigi puu- ja aiawiljad meie kehale osa rawisminewat wedelikku annawad, siis on itkagi wesi see, mis meie liikmeid hõõrumise eest hoiab ja mitmesuguste jäänuste kehasse kogumist kõrwaldab. Wett ei rawitse meil mitte alkoholiga, tee wõi kohwiga segatult wõtta. Enne kui wesi oma puhastawat ja terwendawat mõju saab awaldada, peab meie keha kõit wees leiduwad kõrwalained — alkohol, kofein jne. — kõrwaldama. Mingisugune teine wedelik ei saa wee aset täita; see mitte ükski ei elusta ihurakufesi ja kudet waid leotab üles ja saadab wälja ka kõit mustuse, andes lihastetele jõudu ja terwiist. Söögiaegade wahel peaks alati üks wõi kaks klaasi wett joodama.

Meerud, maks, nahk ja sooled on orgaanid, mis mustuse korrapärase wäljaheite eest hoolitsewad. Kui lähtis on sellepärast neid orgaane liigutamise, pesemise, rikkaliku weejoomise ja korrapärase wäljaheidete eraldamise läbi täielikult terwed hoida.

Nõnda nagu ükski masinawärt õõd ja päewad peatamatalt käia ei wõi, nõnda peab ka inimese keha, see õrnem ehitus, rawisminewa puhkuse saama, s. t. tema peab igal õõsel wähemast kahetsa tundi puhkama. Et haiguste eest hoidmine mitte ükski parem, waid ka tergem on, kui arstimine, sellepärast käigem enda kehaga hoolikalt ja aukartlikult ümber, elades terwise ja elu seaduste järele.

Kui Jumal puhus inimese ninasse elawat õhku, siis sai inimene elawats hingeks. Elu esilekutsumiseks on tarwis õht. Singata tähendab elada. Rõit, kes elawad, need hingawad. Hingamise lõpetamisega kaotame elu, sest elu on hingamisest äraolenew. Wärske õht on terwise esimene tingimine. Alates sündimise ajast, kui meie esimest korda hingame kopsudesse õhku, kuni wiimase hingetõmbuseni, on meie elu õhust äraolenew.



Meie wõime elada nädalate jooksul ilma söömata. Samuti wõime elada mitmed päewad weeta, aga ilma õhuta elame ainult mõne minuti. Meie keha tarwitab õhu järjekindlat sissehingamist kuuekümnne korda ümber minutis. Meil peab wärsket õhku olema ja seda külluses. Meie keha tähtsamad funktsioonid on sellest äraolenewad.

Üks tähtis orgaan

Meie kopsu kats tiiba täidawad suurema osa rinnakorwi ruumalast. Kops koosneb mitmesuguse jämedusega torukestest ja õõnsatest, lugemata rakukestest, kujutades endast kásnataolise massi. Kui nende torukeste ja rakukeste sissepinda wõiks awada ja ühendatult lahtitõmmata, täidaks see üle saja jala, mõned ütlewad weel enam, juuruse ruut pindala. Usfid ja mõned teised olemused hingawad enamisti naha läbi, kuid inimene rahuldab oma õhu nälja peaasjalikult kopsu kaudu.

Meil mitte ilksi ei ole tarwidus õhu järele, waid loodus on puhta, wärske õhu eest hoolitjenud. Rogu maakera ümbrus on täidetud õhuga nõnda et meil pole tarwis seda mõõdu järele osta. Et see nii odaw on, siis näib, et paljud ei mõista seda hinnata; oleks õhku kuubik jala mõõduga müüdüd, siis hinnataks seda palju enam. Müüid aga sulume enda usfed ja aknad õhu eest, surume kitsaste riietega enda kopsutiwad kofku ja püüame kõikidel wõimalikkudel teedel selle ligipääsu takistada, mis looja meile elujõuts annud.

Meie wõime end hoida rifutud toidu söömise ja wee joomise eest, kuid meie ei suuda mitte end hoida selle õhu sissehingamise eest, mis meid ümbritseb, ükskõik kui kahjulik ehk mürgine see oleks. Meie elame õhu sees; meie ei saa end sellest eraldada.

Meie wõime ennemalt jääda rifutud

toitu ja juua mürgitatud wett, kui sissehingata rifutud õhku. Üks meie maksas wiesannetest on kinni püüda ja kõrwaldada kõike kahjulikke olluheid, mida meie söögi ja joogi kaudu endasse wõtame, enne kui need üldwereringwolu jõuawad.

Uga kui mürt on sissehingatud kopsu ja selle weresoon-tesse, siis läheb see kohe wereringwolu. Mürgitatud õhu sissehingamine toob kõige kiire- malt surma. Paha õhu sissehingamine ei tapa meid küll mitte kohe, waid lühendab meie

elu ja teeb seda wiletsaks.

Waadelge eneste weene. Teie leiata et need on sinised. Need on neis sisalduwa were pärast sinised. Niisuguse were pärast ei tarwitse ühelgi suurustada, sest see on puhastamata veri. Weres leiduw mustus on teel kopsudesse, et lahuda kehast. Inimese keha on mõnes suhtes ahju sarnane. Lemas tõesti põleb põletismaterjaal et hoida keha soe ja soetada energiat. Põletismaterjaal on toit, mida meie sööme. Ahju sarnaselt tarwitab toidu nõnda õeldud „põlemine“ õhku. Ja nii kui lugu on iga tulega, tekib ka siin teatud osa gaasi wõi nõndanimetatud „suitsu“, mis tarwis eraldada.

Iga inime eraldab oma hingamise läbi kufagil ruumis äratarwitatud õhku. Eluruumis olewad mitmesugused asjad ja riided eraldawad enesest mitmesuguseid mürtke, tehes seega õhu kõlbmatuks. Wäljast tuppaaastuw isik tunneb kohe, et õht halb wõi rifutud on. Mina annab meile märku, et õht sissehingamiseks kõlbmatu on. Samuti, kui leegi läheb tuast wälja, ta tunneb kohe õhu wahet. Mida enam inimesi kufagil ruumis, seda enam on õhu wahetuft tarwis. Sagedasti uinuwad rahwas kirikus magama. Selle põhjus pole mitte alati halb jutlustaja waid rifutud õht. Kui awataks aknad ja lastaks sisse wärsket õhku, siis on peagi kõik ärlwel. Hää õht parandab mitmesuguseid haiguseid. Siin juures peame meelespidama, et kui üks asi on hää haiguste arstimiseks, siis on see samuti hää haiguste eest hoidmiseks. Puhta õhu arstiw omadus on alati üks, kas oleme terwed wõi haiged. Sedasama wõime õelda ka mitmesuguste aastaegade kohta. Kui meie ei wõi igal aastaajal ühel wiisil wäljas wiibida siis peame selleasemel wälisõhku tuppaa lastma. Talwe oluforrad teewad tubade tuulutamise rohkem tarwilikuks.

Rülmal ajal peame eluruume kütma. Kuid iga kas soojenduse või ka valgustuse tuli toas tarvitab ära enam hapnikku, kui üks inimene. Oli laimbid on aga veel kahjulikumad. Sellepärast peame talwel parema ventilatsiooni eest hoolitsema.

Meie magame umbes kolmandiku oma ajast; lapse eas aga veel rohkem. Sel ajal tarvitame aga samuti värsket õhku. Magamistubade tuulutamise eest peaks aga iseäranis hoolitsema, et neis palju värsket õhku oleks. Selleks olgu magamistoa aken igal öösel awatud.

Raetagu end külma eest kaitsmiseks hästi woodiriittega, samuti olgu ka pea kaetud, kuid hoolitseagu hästi värsket õhu juurewoolu eest. Wett, mis kellegi teise juus olnud, ei võtaks meie keegi enam suhu, kuidas on aga lugu õhuga?

Mõtleme kui arwurikkad seltskonnad wäikestes, õhutamata ruumides wiibivad ja ühte ning sedasama õhku ikka ja jälle sissehingawad. Suur-linnad kipuvad wägise wäljasurema ja just eestlää õhu- ja päikese waeste elamute tõttu.

Kopsuhaigused wõtawad kohutawal wiisil maad ja nende hädaoht näib kõigest wastutõtamisest hoolimata juurenawat.

Wõib kindlasti öelda, et kopsuhaigete arw enne ei wähene, kui toitluskiisimuse kõrwal iseäranis wabamate eluruumide kiisimust lahendada ei jõuta. Arstiteadlased tõendawad et enam inimest sureb õhu kui toidupuuduse kätte. Kõik meie organid ja isegi meie keha kõigewäikemad rakutesed tarwitawad alalist hapniku juurdewoolu. Paljudedele on hapnikku sisaldawa õhu tähtsus tundmata, sellepärast näeme ka nõnda suurt hooletust selle kiisimuse kohta inimeste seas. Raine järelemõtlemine peaks meid aga sellest olekust ülesseergutama. Asetame ühe põlewa küünla kinnise klaaskupli alla, kuhu õhk ligi ei pääse, siis näeme et see esiteks

harilikult edasi põleb. Siis muutub tuli aegajalt ikka wäikemaks ja tumedamaks ja lõpuks jõuab kätte see punkt, mil — kui mitte värsket õhku juure woolata ei lasta — tuli kustub. Paljud inimesed sarnanewad sellele tulele. Nemad wiibivad suurema jao oma eluajast kinnistes või halvasti õhutud ruumides, kus õige wähesel määral hapnikku leida. Niisugused inimesed ei ole ilalgi

terwed ega elurõõmsad ja kannatawad peawalu, peapöörituse, südamekloppimise, külmade jalgade ja n. e. all. Sellepärast peaks õõl kui päewal eluruumide põhjaliku õhutamise eest hoolt kanta. Ainult niisugused elamud on elamiskõlblikud, misuguseid põhjalikult wõib tuulutada. Üks tüütumatest õhumürgitajatest on tubaka suits, mis nii suitsetajale kui selle teisiti sissehingajale ühtlaselt kahjulik on. Tuleks peagi aeg, mil igauks meie terwilele tarwilise õhu hädatarwilikkuse kohta niisama kindel on, kui jöõmise ja joomise tarwilikkuse kohta. Selleks ei aita meile mitte üksi teadmine waid tegemine.



Magamistoa aken olgu igal öösel awatud.

Arwurikkad teaduslised raamatud ja ajakirjad ehivad paljude perede lugemislaua, kus terwisehoidlifel alal äärmine wilets oluford walitseb. Ettetötlikkust ja hooljust on tarwis, ainult siis jõuame soowitud sihile.

**

Meie ei wõi mitte enda kopsu weega pesta, waid ainult õhuga, hoolitseme sellepärast küllaldase, puhta õhu eest.

**

Awatud aken on parem, kui awatud haud.

**

Enam on inimesi surunud liigakõdetud ja halvastiõhutatud tubode kui külma läbi.

**

See terwis on kõige parem elufinnitus.

Sarlat on väga hõrkav haigus; ka tema võib epideemiaks areneda. See haigus võib otsekoheks surmapõhjuseks saada ja tulemusena on temal kardetavad nähtused, mis saatuslikult võivad kujuneda.

Eriti tähtis on kaitseda väikseid lapsi sarlati haiguse eest, sest et see haigus lastele kuni umbes viie aasta vanuseni eriti kardetav on. Rinnalastesse ta nii ei hõrka. Rasteil juhustel võib surm lähe kuni kolme päeva pärast tulla.

Haiguse kardetavus on mitmesugune. Wahel on ta üsna mäh ja haige on ainult kaks kuni kolm päeva haige. Kõlgehõrkamise puhul teistesse võivad need kerged juhused aga esile tuua rasteid haigeksjäämisi.

Hädaoht peitub asjaolus, et lapsed kergel juhustel õiget ravitsust ei saa. Tähepanu puudusel võib, kui haigus on oma kõrguspunktil, isegi kergel juhusel mädajooksmisele kõrvust järgneda kurdiks jäämine ehk veel midagi pahemat. Sageli on tema tulemusena neeruhaigus. Hädaoht peitub ka asjaolus, et lapsele kerge haigeksjäämise puhul sarlatisse luba antakse fooli või mujale minna, kus lapsed kokku tulevad; nende juures aga, kellesse siis haigus hõrkab, võib ta üliwäga raste kaju omandada. Hoolitsuse mõõtu sarlatihaiguse ravitsemisel ei tuleks määrata juhuse raste läbi. Arst on sama tarwilik kergel kui raste juhusel.

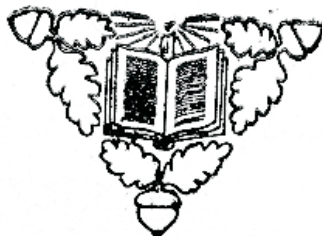
Haiguse hõrkavus ja kestvus

Sarlati kannavad üle haiguseed, mis peituvad eritustes ninast ja kurgust. Inimene eritab nad kõhimise, aewastamise ja nuuskamise läbi.

Ka piim võib saada haiguseidude kandjaks. Masfilisi haigeksjäämisi on tulnud ette neis kohtades, kus piimas haiguseidused olemas. Sarlati liikumise kestwusel tuleks kõik piim ära keeta, eriti kui see lastele määratud.

Sarlat areneb aja kestwusel ühest kuni seitsme, enamasti lähest kuni nelja päewani. See tähendab nii palju, et harilikult selle küljes, kes haiguseidused oma suhu või ninasse wastu võtab, lähest kuni nelja või, kuidas juhtub, wast seitsme päewa pärast tagajärje nähtused esile tulevad.

Sarlat ja selle ravitsus.



Selle haiguse esimesed tunnused on peawalu, õfendamine, kaelawalu, palawit, seljawalu ja wõsimus. Õfendamine, tekitatud haigusemürgi ärritawast mõjust ergusüsteemi peale, on kuni sagedane. Tuitsoon tuisub väga ruttu. Sarlati wäljalöötk järgneb kakssteist kuni kakskümmend neli tundi peale haiguse algust, harilikult esite kullas ja rinna ülemises osas. Wahel ei ole wäljalöötk mitte selgesti nähtaw. Siis on tegemist kergete juhustega. Nagu leet-

rite juures lugu oli, võib ka sarlat enne wäljalöötki teistesse hõrkata. Seega esineb tarwidus walwata igat haigusele wäljapandud last, temale mitte lubades kokku puutuda teiste lastega, kuni on kindlaks tehtud, et haigus temasse ei ole hõrkunud.

Ravitsus ja talitus

Haige tuleks tingimata teistest ühte ühikuse tuppä eraldada, kus peaks väga palju wärsket õhku, kuid mitte tuuletõmbust olema.

Esite tuleb haiget õdruda leige weega, asetades siis jahedad mähised keha alumise osa peale, millele järgnegu jahedad flistiirid, et wähendada palawikku. Teoneb haiguse wäljalöötk pikkamisi, siis tehtagu soe üleni wannitus ja õdrutagu naht, tulise weega ära. Ei ole karta mingit hädaohtu, et sarlat „sisse löök.“

Peawalu wastu aitawad külmad mähised kulla peale. Suud tuleks tihti 4-protsendilise boorhappe lahuga loputada.

Kui suu halwasti lehtab, siis kuristatagu lahuga, milles üks osa wõsiniku ülihapendit ja kaks osa wett. Selle lahuga võib ka kurku pinseldada. Üks teine hea lahu pinseldamiseks koosneb poole theelufikatäie ülimargaanhapu kaks küllastanud sulatifest poole liitri wee peale. Weel olgu ainult nõrk roosakas wärw.

Kõrwawalu puhul pandagu pea haige poole peale midagi kuuma, nii kuuma kui wõidakse wälja kannatada, kas aurumähised, palaw kummipudel või muud sellesarnast. Kuulmenaha põletiku märgid on: walud kõrwas, kõrwataguse kondikõhmu tundelikkus (hellus), wõsimus ja hoigamine une kestel. Kui wõimalik, peaks kõhe arst toodama. Sõrgneb.

Milleks meie sööme?

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

Kuid ülimat rõõmu võime ainult korrapärasel söögis leida. Walesti söömine, ainult meie isu rahuldamiseks, võib paremal juhtumisel ainult ajutiselt mõnusest pakuda. Wale söömise tagajärjed on niisugused, et mööduwad söögiisu rahuldamise lõbud ei tasu ära kannatuse, mis selle järele võiwad tulla. Arstid mõistawad ikka paremini et wale wiisil söömine on nii mõnegi haiguse põhjuseks, mille põhjuseid pole aga aratuntud. Sellekohased katsed näitawad, et ainult 2 või

3 inimest saja seast igasugusest kõhuhaigusest terwed on. Kas see pole kohutaw?

„Järjekindlus söömisel on väga tähtis. Igaks söögiks olgu määratud kindel aeg. Sel ajal söödagu nii palju, kui keha tarwitab ja siis ärge söödagu midagi enne kui järgmisel söögiajal. Palju sööwad aga igal ajal, kui söömine mõttesse tuleb ja ka söögi waheajal; neil puudub selleks tarwiline tahtejõud, et sellele kaldumusele vastu seista.“ Tagajärjed annawad aga end hiljem väga walusalt tunda.

Keha ülesehitamine ja parandamine.

Söömine tähendab rohkesti kui ainult

2-3 korda päewas toitu sissewõtmine. See ei ole mitte ainult kõhu rahuldamise küsimus teatud toidu hulga abil. Täita end ainetega, mis meile hääd maitsewad, ei ole weel mitte kõik, mida toidulise küsimuse all mõista tuleb. Meie keha koosneb sellest toidust, mida meie sööme. Keha ei kaswa mitte iseenesest ülesse. Tema ei saa mitte ise oma ülesehituse ainete tagawara täien-

dada; seda peab tehtama toidus, mida meie sööme. Meie toit määrab ära ka meie keha seisukorra.

Tubli ehituse juures tarwitatakse kõlbulikke palke, kiwe, rauda, klaasi ja muid materjale.

Ulwäärtuslisest ehitusmaterjalist ei saa hääd ehitust.

Samuti ei kaswa ka wiltsat toitu süües hääd keha. Kontide were ja kude ehitus nõuab sellekohast mitmekesist toitu. Kui ta aga tarwilisi toiduaineid ei saa, siis peab ta nende puuduse all kannatama. Loodus on hoolitsenud tarwiliste toiduainete külluse eest. Meie ülesandeks on anda kehale päew-päewalt tarwilist toitu ja

keha saab ise hoolt kandma enda ülesehitamise töö eest. Meie keha töötamise tagajärjel saawad keha kudeosad häwitud. Need peawad aga jälle ülesehitatud ja parandatud saama. Kui mõni masina-osa katki läheb, siis ostame sellekohaselt tagawara-osade poest uue, millega wana asetame. Kuid meie keha, kui masin, parandab ja asetab ise fulunud kudede osad uutega, kui temal sellekohaseid materjale tagawaraks on, millest seda teostada. Inimese keha tarwitab aga tema mitmesuguste kehaosade, nii kui: kontide, were, musklike, erkude juuste j.n.e. ülesehituseks mitmekesiseid toiduaineid.

„Terawili, puuwili, pähklid ja juurewili ehitab meile Loojast seatud tieedi. Need



Loodus on hoolitsenud tarwiliste toiduainete eest.

toidud, lihtsalt ja maitsevalt valmistatud, on terwed ja toidetavad. Need annavad meile jõudu, vastupidavust ja mõistusewõimet, mida keeruliseks tehtud ja ärritavad toiduaineid sisaldawa süügisedeli kaudu ei wõi saada." **G. C. White.**

Mineraale sisaldawad toidud

Rõikides kehaosades leidub ka teatud osa mineraale. Kehafudes leiduwate mineraalide selts ja hulk peab õiges tasakaalus olema, nii et meie kehas awalduwad funktsioonid korralikult teostuda wõiksid. Näituseks süüdameelõõgi korrapärasus on meie weres leiduwa lupja ja naatroni õigesti koosseisust äraolenew.

Järgnewalt nimetame tähtsamaid toitusmineraale, ülesandes misfugustes toiduolustes neid enam leidub.

Raud on tarwis punaste wereliblekete kujundamiseks. Ilma küllaldaselt rauaolluseta kehas tekib werewaesus. Rõik roheline aiawilja seltsid, munad, kuiwatatud ploomid wiigimarjad, rosinad täistera leib, erned, oad ja läätsed annawad rauda.

Lupja tarwitame kontide ja hammaste ehitamiseks. Iseäranis tarwilik on et laste toit küllaldaselt lupjaolluseid sisaldaks; ainult lapseas wõib hammaste eest nõnda hoolitsetud saada, et need kogu elu aja tõdunemisele vastu paneksid. Puudub sel ajal laste tieedist lupja ollus, siis aitab hamba hari hiljemalt väga wähe. Piim on lupjaolluste saamiseks kõigeparem toiduaine, pääle selle weel roheline aiawili, pähklid, kaunawiljad, sellerid, tsitronid ja apelsinid.

Vihas, saias, riisis suhkrus ja kõigis walgest jahust ja suhkrust valmistatud toitudes ei ole lupja.

Woswori on tarwis konditawa, pääaju, erkude, kõikide elawate rakuteste ülesehitamiseks ja piima sünnitamiseks. Edasi on woswor tähtis seedimiswedeliku osa, ja peab kehafude wedelikku korras. Muna kollane, täiswiljatoidud, keed, kaunawiljad, pähklid ja piim sisaldawad wosworit.

Potash on tarwilik kehafude rakuteste, musklike protoplasma ja weretehakete jaoks. Kartulid, oad, pähklid, oliivid, keed, kapsas, spinat ja muu roheline aiawili, datlid, wiigimarjad ja kuiwatatud ploomid sisaldawad pottascht.

Magnesia on wäljaheite-edendaw mineraalne ollus, mida leidub pähklites, terawiljades, kaunawiljades ja kuiwatud ploomides ning wiigimarjades.

Soot on tarwilik kilpnäärme tegewuse toetamiseks. Soodi olluseid leidub wees ja mõnesugustes merelaimetes. Seda on aga ka melonites, redistes, rõigastes, tomaatides, pääsalatis, wärsketes ernestes ja kaertes. Sellest näeme kui tähtis on et meie toit mitte ükski ülesehituse, loojendamise ja energiat andwaid toitlusolluseid ei sisalda, waid ka mineraalolluseid ja kaswendendawaid witamiinaineid.

Loomad waliwad endale instinkti juhatusel kohase toidu; inimene peaks aga selleks oma wiit meelt tarwitama, et temale looduse poolt määratud toiduained osaks saaksid, mille järeldusel ta nii terve kui õnnelik wõiks olla.

G. C. ainetel.

Weri söögiainena

„Ja teie ei pea ühtegi werd sööma kõige oma elumajade sees, olgu see linnust ehk lojufest. Iga hing, mis mingisugust werd sööb, peab äraautatama tema rahwa seas.“ 3. Mos. 7, 27. Niisugune wali põhimõte oli maffew minewikus rahwa seas, kes Jumalat uskus ja tema seaduse järele elada püüdis. Kuidas aga selles suhtes asjad — lood täna on, teab igaüks. Were tarvitamine on praegu moeks nii neegrite kui euoplaste seas. Mikspärast oli were söömine wanasti keelatud ja kas see ka küllaldaselt põhjendatud oli? Waatleme seda küsimust pikemalt.

Kui kellelgi mingisugune wäljalöömus

nahahaigus on siis ei welda mitte et temal on „halwad luud,“ wõi „halb ihu“ waid „paha weri“; ta ei ütleks ükski teisele: sa pead luu- wõi ihupuhastuse teed jooma, waid sa pead „werepuhastuse teed“ jooma. Weri kogub kehas haiguse idud kokku ja kannab need teatud orgaanidega kofkuputumisse, puhastades seega kogu keha. Kuidas selles suhtes on lugu inimesega, samuti ka loomadega ja kui keegi werd sööb, siis tarwitab ta ka ühtlasi weres leiduwaid haiguse olluseid. Jumal aga tahab et inimesed, kes tema poole pööravad, niisuguse hädaohu eest kaitstud oleks olles seega armastuse pärast were söömise ära keelanud. Kui

keegi vihane on, siis woolab tema veri soontes kiiremat, mille järele teatud higistus esile ilmub. Vihastamist nimetatakse rahvasuus fagedasti „keemiseks“ ja seda õigusega. Niisuguse keemise läbi tekib verre piltamist aga kindlasti mõjuv mürk, mida „hingemürgiks“ nimetatakse.

Vihastaja inimene kannatab see läbi enesemürgitamise all ja jääb hää toitluse pääle vaatamata, ikka kõhnemaks ehk jälle saab närwilisemaks. Rahvasuu räägib niisugusest inimesest kui „mürgisest“ isikust.

Vihastamise läbi ei mürgitata aga mitte üksi werd vaid ka ila. Ila on omaette üks hää saladusline arstimise vahend ja kui keegi on end haawanud siis niisutab ta wahest mõtlematalt haiget kohta ilaga. Edasi näeme et suu haavad ruttu paranewad, sest et need suuila läbi alati desinfitseeritud saawad.

Sama ila muutub aga vihastamise läbi nii mürgiseks, et kui vihahoos teist hammustama peaks, siis hammustatava elu selle järele mürgituse hädaohtu sattub.

Pääle were- ja ilamürgituse tekib vihastamise läbi iga imetaja naisterahwa piimasse vihastamise mürgitus ja kui tema

selles olekus lapsela rinda annab, siis saab laps möödapääsemata tagajärjena, kas kõhuwalu, kõhu lahtioleku, offendamise või krambid, jah isegi surm wõib juhtuda. Ema piimasse sattuma mürgihulgaga wõrdselt tulewad ka selle tagajärjed nähtawale.

Ema pöörab muidugi haige lapselaga ühe arsti poolt teise poole, ühest apteegist teise, ja et saanasel jutumisel ka kõigeparemad arstirohud wahest aitamast tõrguwad, siis ei kõlba abiotsija ema ütelse järele, ei arst ega ka rohud kuhugile. Mitmed emad on enda teadmatuses eneste armsamate elu hukkasaatjateks saanud. Arst ja arstirohud aitawad, kui neid õigel wiisil tarwitatakse

kuid õiglustusetu wiha ei kõlba kuhugile ja jeda ei suuda ei arst ega arstirohud aidata, waid ükfinda see kes lord ütles: „Tulge kõik minu juure, kes te waewatud ja koormatud olete ja mina tahan teile hingamist saata. Öppige minust, sest mina olen tasane ja südamest alandlik“.

Nagu nüüd inimese juures wiha läbi teha mahlad ja just esimeses joones tema veri mürgitatud saab, samuti on ka lugu loomaga, keda tapetakse. Ka tema saab tapmise juures wihaseks ja püütab wiinase hingetõmuseni was-

tu panna. Selle järel dus on aga et igaiks, kes jeda werd toiduks tarwitab, ka ühes werre tekkinud mürkki endale sisse wõtub. Kui aga weel keegi peaks elaja werd joojalt wõi toorelt jooma siis saab see isik ühes werrega ka elaja loomusest osa enesesse ja temas awalduw peagi loomulik toorus. Seda wõime tähelepanna weresõjate neegrifuguharude seas Aafrikas ja ka paljude Euroopa tsiwiliseeritud rahwuste hulka kuuluwate lihunikude keskel.

Mis tol ajal selles asjas inimese terwile kasulik ja Jumala ees õige oli, sellest põhimõttest pidasid ka apostlid

omal ajal kinni ja õpetasid kõigile; nagu seda Apt. t. 15, 20, 29; 21, 25. on leida. Nende eeskirjade pidamine on ka weel täna, eelolewa kirjakoha järele, usklikudele maksew. Paljud tahawad küll toetada Kristuse ütelse pääle, et „see ei tee roojaseks, mis suust sisse läheb“, kuid sääl oli jutt ainult pesemata kätega söömisest ja mitte roojast asja sülla lubamisest. Waata Mark. 7, 1—5; Matt. 15, 1—2. 20. Igaiks, kes nende asjade aratundmisel ikka weel ei tee, mis õigus on Jumala sõna järele, ei kuulu ka täna tema rahwa sekka.

Kristlikust põhimõttest juhitud walitsejad
Järg waata lht. 80.

Eksitus on mõtelda:

Et söögiisu kindel juht on, millal ja mida meie peame sööma.

Et ühel söömaajal mitmesuguseid toite peaks söödama.

Et waimse töö tegijad vähem toitu tarwitavad, kui kehaliselt raske töö tegijad.

Et lihatoitud meie terwile rohkem jõudu ja vastupidavust annavad, kui taimetoitud.

Et alkohol inimese terwile jõudu annab ja kasulik on.

Tee, kohwi ja kakao

Dr. med. H. B. Difen.

Dr. R. Hutchinsoni tõendus et „tee, kohwi ja kakao ei ole toiduained“ on wana tuntud tõeasi, mida aga ikka ja jälle unustatakse. Kuigi täpselt mõetuna seda just kakao kohta ei wõi öelda, siis ühineme meie ometi sama autori mõttega et „kakao toiduainena tõelikult ainult wähe teest ja kohwist eralduwal astmel asub.“ Kakao näib küll, teoreetiliselt mõetud, toitlusolluseid sisaldama, kuid tarwitamisel näitab selle toidulise mõju nõnda wäikene, et see üldse tähelepanu ei wääri.

Kui aga nüüd need üldiselt tarwitusel olewad joogid toitlusolluseid ei sisalda, mis on need siis? Wastus on: need on ärrituswahendid, mürgised joogid, misjuhused enamwähem alkoholiga, tubakaga, opiumiga ja kofainiga suguluses on. Kohwi mürk on alkaloid, mida kaffeiniks nimetatakse, nagu morphium opiumi mürgine alkaloid on. Tee mürk teiniks nimetatud, on kofeini sarnane; theobromin on kakao mürgine alkaloid ja awaldab, kuigi see enda keemilise koosseisu poolt kofeini sarnane ei ole, meie teha ja närwide pääle sama sugust mõju Dr. Gautier tähendab seda närweärritawaks olluseks ja Dr. Alleg. Bryce kirjutab: „Tee, kohwi ja kakao mürgitawad magu ja närwe ning ärritawad peaaju halwates fogu teha“.

Tee, kohwi ja kakao toitluswäärtuse kohta wõime ülewelpool nimetatud tõeasju arwewõttes öelda, et neid ainult niipalju arwesse wõtta wõib, mil määral neile koort, piima wõi suhkruolluseid on juure lisatud. Siin juures olgu weel tähendatud et suhkruollus neis jookides peituwaid mürke ei kõrwalda ega kahjutaks ei tee, waid nende kahjulikku mõju weel suurendab...

Selnimetatud joogid mitte üksi ei ärrita seedimisorgaane, pikendades seedimist, ja jännitades maonõrkust, waid suurendawad ka wererõhumist soontes, mis südame tegevust suurendab ja seega wereringwoolu tahtab. Dr. Gaig ja teised on tõendanud et

need joogid ka mitmesuguste haiguste nii kui: neuralgie, rheumatismi ja gichti korral halwasti mõjuwad. Isikud, kes liikmepõletiku ja neeruhaiguse all kannatawad, peaksid end neist jookidest täiesti eemal hoidma. Nende jookide mõju all kannatawad iseäranis peaaju ja närwid. Närwide ärewilolek awaldab end käte warisemise ja rahutu oleku kaudu. Niisugused isikud kaebawad nõrkuse tunde üle; sagedasti ilmuwad esile peapööritus ja minestus. Harilikult awawad need tee südamefloppimisele ja uneta olekule, millele hiljem weel rõhutatud olek, kurwameelsus ja halwad telaimdused järgnewad.

Paljud mõtlewad effikombel et need joogid närwidele teguwõimet anda; tõelikult aga wäsitawad ja raistawad nad närwikawa teguwõimet, kutsudes asjatule tegewusele teha tagawaraks kogutud jõude, mis heaks terwises nii wäga tarwilikud on. Nende tegewus sarnaneb piitjahoobile, mis ületöötanud ja wäsinud hobuse tegewusele wirgutab, kuid ainult selleks, et hiljem lõpulikult kokkwariseda.

Mürgiste jookide alaline tarwitamine wõib lõpeks olufordade põhjusets saada, mida joobnud oletuga wõib wõrrelda, joobumiseega teest ja koh-

wist. Dr. Gautier ütleb et „inimene niisama hästi kofeinist wõib joobnuks saada, kui alkoholist wõi morphiumist“. Ja mikspärast mitte? Nende mürkide wahje ei ole mitte mürgi seltsis waid ainult teises kangusegraadis.

Zoomulikult kerlib siin ülesse küsimine: „Aga mida peaksime siis jooma?“ Sellele on kohasem wastus: „Puhast wett“. Ei ole ainjamatti jooki, mis nõnda, jah üldse jänu kustutaks, kui wesi, ilma et sellele midagi juure lisataks. Iga jook waigistab ainult sel määral jänu, mil moodsul see wett sisaldab. Kõik teised ained ainult raskendawad meie orgaanide tööd jänu kustutada püüdmisel.



Wesi on ainsam terwisline jook.

Iluduse saladus

Ras ja mõtled et soov ilus olla, terge-meelsus või halpus on? Kaugeltki mitte, armas lugeja. Igaühe kohus on võimalikult kaua noort näoilmet omada ja nii kena ja meeldiw välja näha, kui iial võimalik. Iludus on kallis warandus, aga see tähendab palju enam, kui ainult kenad näojooned ja punased põsed. Waatlusatendele väljapanud modellidel on mõlemad eelnimetatud omadused, kuid meie ei või neid ometigi iluduse ideaalideks pidada, eks ole täsi?

Naisterahwas, kes enda nägu puuderab ehk wärwib, võib ju ise end ilusaks pidada, kuid temal ei ole iluduse põhimõttest wähe-matki aimduft. Lubage et ma teile tõelise iludusesaladuse awaldan. Sa ei jõua iialgi tõelisele iludusele, kui sa selles enda meel-susega pääle ei alga. Iludus oleneb just niisama sinu meelsusest kui näojoontest ja nahawärwist ära. Võimata on sul ilus olla, kui sinus inetud, rahulolematud ja sala-fawalad mõtted peituvad. Waatle end kord peegli. Ras asuwad sinu näol wäikesed mure joonekesed ja kortsukesed? Need ei ole kindlasti mitte ilusad; aga usu et sinu meele kortsud weel palju suuremad on. Selles peitubki saladus. Kõigeennem peab sinu meele kortsukesed kõrwaldatama. Jäta mured ja hirm maha! Mida aitawad need! Muretsemine ei aita kortli üüri tasumiseks ega uue kleidi omandamiseks midagi. Rahutu ja kannatama oleku läbi ei võida ja uusi sõpru ja kaotad ka oma perekonnas lugupidamise. Seeläbi kogud sa ikka enam ja enam näo-tuid kortsukesi oma põskedele; sinu suunur-gad kisuwad ikka rohkem allapoole ja nina kõrwal asuwad jooned süwenewad.

Sahad sa ilus väljanäha, siis hoolitse ehitaks oma meelemasseerimise ja alles siis näorawitsemise eest. Püüa ennem meelsuse kortsukesed näolt kõrwaldada ja alles siis hoolitse kõige muu eest.

Meie meelt peawad täitma puhtad, ausa-meelsed ja kasulikud mõtted. Püüa seda. Niisugune meelerawitsus annab sinu näole niisuguse ilusa jume et inimesed peawad endalt küsima: Kuidas küll võiksin ma teda millalgi inetu leida?

Wina tunnen ühte naisterahwast, kes enda wälimusega rahul ei olnud. Ta oli sagedasti oma näotuse üle rahutu ja mõtles nõnda kaua selle pääle, kuni ta tõelikult kurja ja inetu väljanägemise omas. Meele-olu halwenemisega muutusid ka tema näo-jooned ikka walgemaks ja inetumaks, mis teda päris meeletele kippus wiima. Õn-nets puutus ta lõpeks kofku eluküpsede ini-mestega, kes teda tõelikule õnnetele juhatafid. Alles nüüd märkas ta kui palju ta oli seeläbi elurõõmust kaotanud.

Ta unustas selle, mida ainult maie falduwustega inimene tähelepaneb ja asus seesmise inimese eest hooldamisele ja hindamisele. See ei jätnud aga ka oma mõju wälimuse pääle awaldamata. Tema näole ilmus õnnelik läige ja lahte naeratus ümb-ritses peagi ta huuli. Nüüd ütleb iga üks, et ta kena wälimusega inimene on. Tema ei tarwitanud selleks ühtki kunstlist ilutus-wahendit waid kogu selle teisendi oli sisemise inimese muutmine esile toonud. Niisugune iluduserawitsus on alatifestaw ja võimal-dab meile uuel maal täiusliku iluduseni jõuda.

Wanemad, filmad lahti!

Braegu katab kogu maailma elanikke kõlbusetuse laine. Igal pool wõtab moraalne langemine maad, äramürgitades inimesi ja tehes neist inimrusud, mis sarnanewad tõu-fudest läbiuuristatud puudele. Langemine ja enneaegne kõdunemine igal pool! Rasi-nusetus närib rahwa üdi kallal ja teeb neid tundmusetudeks ja tuimadeks parematele ja kõrgematele tunnetele.

Hooletus võib meid panna mõtlema, et need hädaohud meie kaaswõitlejate ridu ei ähwarda. Meie ei tohi aga unustada, et meie lapsed ja noorsugu, nii koolis kui töö-

kohtadel, alati hädaohust ümbritsetud on, ja et nad sagedasti, ilma et nad seda ise teaksidki, kõlwatuma elu piisielulaid endasse asuda lubawad. Saatan püüab just noortel elujõudu wäljaimeda, et neid see läbi kõige hea wastu tundetuteks teha. Selle-pärast peame alati noortel õiget sihti filme ees pidama ja nende nii ihulise kui mo-raalse jõu eest hoolitsema, seda kõigiti õigele teele juhtides.

Meie ei pea mitte ükskõiksed olema selle kohta, kuidas meie tütreid riietuwad. Suu-remal jaol inimestel on meie ajal abielu-

rikkujate silmad. Ükski noor tütarlaps, kellel kõlbluse tunne südames, ei saa oma riietuse kaudu neile kõlmatult nälgjastele filmadele ihade-toitu pakkuma, äratades neis lihamulisi tundeid. Kui häbitult riietuvad tütarlapsed meie ajal ja isegi veel naised. Selge wähe, uskliku ja usmata inimese riietamise wahel, ei pea mitte ära kaduma. Sääli on emal suur ülesanne filmad lahti hoida ja mõistlikul wiisil oma laste pääle mõjuda. Minult siis, kui perekond sisemiselt kindlal alusel on, ja lastele tõeliks koduks püüab olla, wõime loota et meie noorsugu nii ihulikult kui waimsalt terwetena üleskaswab ja eneste kohut nii Jumala kui inimeste ees wõib täita. Arusaadawalt ei pea laste ega noorte õpetamine mitte alatine noomimine ja etteheitmine olema. Sellega ei aidata noori mitte. Sama wähe wõime soowida et noored end wanaema taolisel rietafsid, kuid kõik sün-

digu parajas piiris. Selleks on aga tarwis elutarkust ja fainet meelt, mis loomulikult noortel puudub. Riietus peab olema ihukatmine, aga mitte selle wastand. Onnaks wõtab mitmel pool noorte seas maad lewadesarnane tung ja püüd aususe ja kõlbluse järele. Meie noortel on eestujuks Onnistegija, see kõige aususe ja häduse eestuju. Pääle selle wõime Jumalat tänada eestujulikkude perekondade eest, kes eneste elu 127. ja 128. Laweti laulu järele seadwad. Meie rahwas peaks neid tähti eestujuks wõtma, et meie noorsugu kasinat elu õpiks. Kui need tähed kogudustes hiilgawad, siis ei ole kahjulikul patu pisielukatel eluwõimalust; sääli peab uus elu jõus ja puhtuses ärkama.

Pööraks Jumal ise kõikide wanemate südamed laste poole ja laste südamed wanemate poole.

G. Sch. ainetel.

Rattend ühe arsti tasfuraamatust

Ühel õhtupoolel, minu arstimisalusel rohutähe kirjutamisega tegewuses olles, kuulsin ma järgnewad sõnad: „Ruttu, austatud isand, ruttu, muidu jääb see hiljaks! Ta näib lõpule jõudwat, ja wõib olla, ühe tunni pärast on ta lootusetult kadunud! See oli keegi noor daam, minu rawitjusalusel õde, kelle kahklase haiguselga ma juba mõni aeg tegewuses olin olnud. Just samal hommikul olin teda külasthanud ja kõik teinud, mida arsti kunst ja kogumused lubawad.

Haige oli lese ainus poeg. Se seletuse järele, näis inimlikus waates, et ta pea oma waludest igawesti wabastatud saab. Ta oli weel noorusaastates ja ta emal olid tema kohta kõige paremad tulewiku lootused. Ometigi pidi ta koolist, kus ta häid edusamme tegi, ära jääma ja nähtawalt oma otsa ootama.

Proua R. oli igatsewalt meie kohale jõudmist oodanud. — Peagi olime me kohal ja proua R. sõnad kajafid: „Ah, doktor, kas Teie tõesti ei saa enam midagi tema hääks teha?“

„Austatud proua R“, ütlesin mina, Teie lapse elu ei seisja mitte minu, waid ühe kõrgema kätes ja kui tema ei aita, on inimlik abi tühine“.

Ma astusin haigetuppa; haige lamas sügawas unes, tema hingamine oli raste, korisew ja korrapäratu, ja kui ma oma käe

õrnalt tema otsale asetasin, oli see külma higiga kaetud. Kui ma haiget waatlesin, astus proua R. tasa tuppa. Ta oli nüüd täiesti rahulik; ta oli oma tunnete üle wõitu saanud ja näis isegi walmis olewat kõige pahemat wastu wõtma. Meie alandamine ihhiselt walitsele palwele selle ette, kelle käes surm ja elu on.

„Kas pea jõuab ta oma elu lõpule?“ küsis lest, palwelt ülestõustes, fofistawal häälel.

„Meie wõime ainult Jumalalt abi paluda“, wastasin mina. Kuidas tema neid sõnu mõistis, ei tea mina, ta surus mu kätt ja lahkus toast. Waewalt fulus ta ukse, kui poeg unest ärkas. Ma fain pea aru, et ta jälle mõistusele oli tulnud ja siis järpsin tema seisukorda. Surmawaukus oli taas. Haigele tuli pööre ja iga äkiline ärritus ehk üllatus oleks filmapilkselt surmawaks saanud. Ma niisutasin poissi põlewaid huuli, pühkisin õrnalt otsalt hige ja ilma sõnarääfimatalt läks mul korda teda jälle magama uinutada.

See oli enam kui ma oodata wõisin. Sellel filmapilgul oli haige hingamine ühtlane ja ihu läks pikkamööda niiskeks ja soojaks.

Ma otjustasin rohu mõju waatama jääda, mida ma peale ülesärfamist fiske anda tahtsin; nii läksin ma alla, et rohu-

tähte kirjutada. Kui ma sõgitoast läbi samusin, kuulsin ma sõnu, millised mind tahtmatult peatasid. See oli proua R., kes palwes wõitles.

Ta palwetas: „ . . . ma loodan ja usaldan sinu helduse ja täielise tarkuse peale. Mõttele, et ma põrm olen ja aita mind!”

Ta oli, arwatawasti, mõned filmapilgud omas uskmatuses kinni. Ma juba mõtlesin, et ta palwe on lõpul, kui teda jälle uuesti edasi jatkawat kuulsin.

„Sina walitsesid inimeste südame ja mõtete üle ja mina usun, et sina saad ka arstile sinu terwendawat wahendit andma. Kui see sinu tahtmine on, et minu armastatud poeg elama jääks, siis palun tee seda; kui sina oled teist otsustanud, oh, siis anna mulle jõudu sinu tahtmist kanda. Mina annan oma tahtmise sinu hoolde ja tahaksin heameelega velda: sinu, aga mitte minu tahtmine sündigu! Halastaja isa, aita selleks mind, aita, aita!”

Ma jäin weel järgnewaks böks sinna ja järgmisel hommikul wõisin rõõmuga emale ja õele teatada et haige paranemas on.

Meie tänasime kõik armurikast Jumalat, kes ennast nii rikkalikult awaldanud oli.

Mõne aja pärast wõisin ma poisi terwise üle kindel olla. Beagi, kui pois muudatust wälja kannatada wõis, sõitsid ema, õde ja haige, endid mereõhuga kosutama.

Ohtul, enne ärasõitu, wiibisime weel ühes.

Ma mõtlesin möödunud päewade pääle.

„Kes peaks küll weel palwe wäe üle kahtlema?” küsisin mina.

„Mina ei teadnud küll kunagi,” lisas proua R., „mis tähendab palwes wõidelda kuid kahtluse tunnil, kui ma teid oma lapsega üksinda jätsin, õppisin seda”.

„Palwe on kõrgem kui kõik mõistus ja sügawam kui kunst. See wõib palju forda saata Jumala juures, kellest meie elu äraloleneb”.

R. W. järele A. R.

Sigete elukommete mõju

Inimene on enam kui mõni teine olend, kes üksi enda mõnustuste jaoks elab; tema elu ei olene mitte üksi söömisest, joomisest ja riietamisest. Nii tähtis, kui see ka olla wõib, on inimese ülem huiwi ometi teine. Kui inimene täidab kõik kohustused oma teha wastu, siis teeb ta ainult seda, mis ta wõlgu on. Inimesel on aga suurem eesmärk. Söömine, joomine, riietamine, töö ja lõbustamine kuuluvad tema olemasoleku juure, aga kõik kehalik on ju ainult osa tema elust. Tema kehafiku elu wiisid ja kombed annawad kas tema häält wõi halwast iseloomust tunnistust. Tema kehafiku elu üle walitsemine on suuremalt jaolt ta enese käes. Tema oluford nii siinses kui tulewases elus oleneb sellest ära, kuidas ta end nende põhimõtete kohta ülewel peab, mis sugustele tema kehafikud wõimed alluwad.

Inimese terwis ei olene mitte mõnest ütsikust teost meie elus ära; see on meie terwislike hooldamise ja igapäewaste harjutamiste järeldus. Ka haigus ei tule inimesele järsku, waid järjekindla terwislistest põhimõtetest üleastumiste tagajärel. Samuti on aga ka lugu meie iseloomu arenemisega. See on meie kehaliste harjumustega nõnda ühenduses, et wiimaseid ausa iseloomu arendamiseks wäga tähelepanna tuleb. Tuleb meil mõne südametunnistusesse puutuwa

küsimuse ees otsustawat seisukohta wõtta, seega awaneb meile wõimalus enda tahtewõimet kas kõwendada wõi nõrgendada. Meie elukommetel ja harjumustel ei ole seega siis mitte ainult maine tähendus ega ole see mitte üksi materjaalne küsimine, waid see ulatab ka waimse hääkäekäigu pääle ja on sellepärast suurima tähelepanu wäärt. Seda peab jäädawate eesõiguste waatepunktist waadeldama. „Seepärast, ehk teie sõõte ehk joote, ehk mis teie iial teete, seda tehke Jumala auks.”

* * *

Üks wana Schoti lord sai kord jahil olles ägeda gihti-waluhoo. Ta lasi kohe oma arsti kutsuda, et see tema walu wäheneks. Arst tegi kõik, mis tema wõimuses oli, kuid ilma tagajärjeta. Päewad ja nädalad möödufid, kuid haige sai ikka kannatamatuks ja halwatujuulisemaks. Kord pööras ta päris ägedalt arsti poole, weldes: „Mikspärast ei haara teie minu jala piinamise asemel, haigust tema algjuurest kinni?”

Arst tõusis istmelt, wõttis rahulikult kapi ja hakkas haigetoas olewaid weinipudeleid puruks peksuma „Mida teie nüüd teete jäl?” küsis haige wihaselt. „Ma häwitän haiguse juuri”, wastas arst.

(Der Pionier.)

Noorus ja sport

H. Stöcker.

Dr. Lewald, Saksa riigi kehakasvatuse osakonna juhataja kirjutab selle aasta algul: „Spordist loodan ma et ta, täpsikäs võimlemisega, oma eesmärgiks seab kehaliisi harjutusi sakslaste rahvakombeks teha. Meie tarvitame võimlemis- ja spordiosawat rahvapõlve.“

Kuidas asetame meie end selle küsimise suhtes? Ta on meie kaswawale noorusele seda tähtsam, et meie seda seesmist põhjuste tõttu awalikust ühingu nimest eemale hoidma peame. Seda seisukohta ei poolda mitte ainult meie kui rahwas, waid sel alusel seisawad ka teised usufeltsid.

Meie tunnistame õigeks kehaliise hoolitsemise wajuadust ja sellega ühenduses olevat mõju noorte tahtejõu ja seesmise arenemise peale. Kehalit ja waimlit harjutus peawad õiges wahetoras olema. Suur wiga oleks, kui meie enda eesmärkides ainult ise loomu arendamist toetaksime, kuna ihu hoolituse läbi eluõiditluse jaoks arendamatuks jääks. Tihti waatan haleda meelega meie koosolekutel noori, kellel rinnatorwid tõkku wajuunud ehk muud sarnast, mis mitte igakord istumise tööst, waid palju enam puuduwast kehakultuurist tunnistust annab. Seda puudust wõib waid kõrwaldada sportliise tegewuse nagu: mattamise, jooksmise, võimlemise ja ujumise läbi. Wõitluses patu ja kombluswastase elu wastu on tugewal kehal enam lootust tagajärgede peale kui nõrgal. Kehajõud finnitab eneseteadwust, enesetunnet ja kõige pealt tahtmist, millist meie wajame, et kirgede üle peremees olla ja waimu õigetes rõõbastes hoida.

Paulus wõttis (1. Kor. 9, 24—27) Olümpia mängude jooksjaid eestujuks kristlaste wõitlusel kadumata krooni järele. Ainult äärmiselt karskel oli jooksjate hulgas wõimalus wõidupärga omada. Parematest praegusaja jooksjatest teame, et nemad taime-toitlased ja nikotiini ning alkoholi wastased on. Wähe on neid ringkonde, kus sarnaselt karsked ollakse, kui spordiringkondes. See õpetab meid spordi eetilist ja moraalsel wäärtust tunnistama.

Enam weel: nõrgestatud feha langeb tergemini haiguste saagiks. Ainult terwe

organism wõidab patteeriaid ja patseille, millised alati inimesele lähenemas.

Udwentrahwas tarwitab tugewat põlwe, kes kindlas teadwuses oma kutsesse, wiimast armukuulutust wõib laiali kanda.

Wida terwem inimene, seda paremini wõib ta olla tööriist Jumala kätes tema auks. Issand kutsjub täna mehi ja naisi oma teenistusesse, kes iseennast tarwitamiswõiblikuks on kaswatanud. Wõitluses elukrooni pärast tarwitame kõigi oma kehaliise ja waimsete jõudude pingutust.

Meie koolid, kaswatajad ja wanemad peaksid sellele tähtsale harule oma suurimat tähelepanu kinkima ja hoolitsedes laste waimsete omaduste eest, ka nende füüsilisi tarwiduusi enam filmas pidama.

Tõlge: W. Johanson.

Beri jõõgiainena.

Algus waata lht. 75.

minewikus püüdsid ka oma rahwast jama põhimõtte austamisele kaswatada. Ujalugu räägib Konstantinopoli walitsejast keiser Leo VI., elas a. 856—912 p. Kr., kes oma rahwale mitte üksi were söömist ära ei keelanud waid isegi kõiksuguste toitude walmistamise werest. Oma keelu põhjendas ta piibli nii wana kui uue seaduse õpetuse põhjale.

Nende muutmine on usklikke paganlikku pimedusesse ja terwiswastasesse õpetusesse tagasi mõjutamine ja haiguste ning tooruse suurendada awitamine. Et maailm ja suurem osa usklikke Jumala seadused tähelepanemata jätab ja enda juures toorestawaid elukombeid sallib, selle mõjul on igal pool sõja- ja mäsfa waim walitsemas. Werejanulised teod rohkenewad igal pool. See awaldub praegu igal pool ja tulewikus jaab see weel suuremal määral awalikuks. Siiski, kes usub seda?

R. R. ainetel.

„Tõe Sõnumi“ Terwise- numbri hind 20 m.

Wäljaandja: 1895 a. asutat. 7 p. Ud. Cesti Liit. Tellimised kui ka rahasaadetused saata Martha Daniel Merepuiestee nr. 14-a Tallinnas.

Wastutaw toimetaja: R. Bärengrub, Posti tän. nr. 48, kort. 5, Narwas, kuhu taastööd tulewad saata. D.-U. „Narwa Kirjastusühisuse“ trükk, Narwas. 1927.