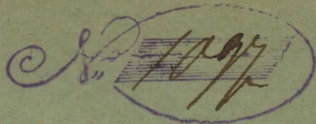


Duplum



Mida, kuidas ja millal süüa

Siindhede, Ehittendemi ja teiste toitmisereformi autoritetide järele

M. Martna



„Hariduse” kirjastus, Tallinnas

A-41543

Mida, tudas ja millal süüa?

Õesti keelde M. Martna



E. Ü. S. „PÕHJALA“
RAAMATUKOGU.
960.
g. 57. 6-40



„Hariduse“ kirjastus Tallinnas

1941: 2532.

A. Perti trükk, Tallinnas.

Tartu Ülikooli
Raamatukogu

i 2966 4081

Sutvustus teiste reformi sihtidega.

Inimese tähtsam loomusunni omadus on elu alleshoidmise tung. Selle juures on toidul ja toitmisel kõige suurem tähtsus. Toitmise majapidamist juhib suuremalt osalt harjumise ja eeskuju läbi saadud kogemus. Teaduse najale rajatud teadmine ei ulata selles veel kuigi kaugele. Neid toidumalmistajaid võib „tulega otsida,“ kes kööki ja keedukunsti teaduse lambiga valgustavad. — Üleüldiselt mõttes peab ju ka ütleva, et harjumine, vana eeskuju ja loomusund siin üsna head saatjad on olnud. Oskab ju kõik loom omale toitu ilma teaduseta valida!

Uga teadusest valgustatud ajajärgus ei kõlba inimesel enam loomusunniga leppida, vaid teadmisest juhitud mõistus peab ka toitmise majapidamist juhtima hakkama — ja mitte ainult, et terwishoid ehk kehalik majapidamine seda nõuab, vaid ka materjalne majandus — politika ökonomia — hakkab seda ikka waljemine nõudma. Inimesel on õigus ja kohus küsida, mispärast nõnda ja mitte teisiti? Ökonomia on inimese elus ülitähtsaks teguriks saanud, sellepärast küsib ta iga asja, iga sammu juures, kudas seda ehk teist asja kõige paremine, kõige kasulikumalt toime

wõlks saada. Nõnda siis ka toitmise juures. On toitmise otstarb teada, siis tekib loomulikult wiisil küsimine, kudas seda otsustarbet kõige otsemine, kõige ratsionaalsemalt kätte saada. — See küsimus on juba harilikul ajal tähtis küllalt, et sellega tegemist teha, weel tähtsam aga praegusel ajal, kus eluülespidamine toiduainete kõrgete hindade tagajärjel suurtel rahwahulkadel nõnda üle jõu käib, et elu alleshoidmine näljaga wõitlemist tähendab. Sellepärast töötab toitmise küsimuse teaduslik-ratsionaalne selgitamine aina kasulik olla.

Teaduslik uurimine on, nagu teistiti olla ei wõigi, juba ammu toitmise praktikaga tegemist teinud ja asjakohaste katsetega tagant järele kinnitanud, et loomulik instinkt toitute walimises üleüldiselt õiget teed käib. Selle juures on teadus kindlaks teha katsunud, misfuguseid aineid inimese keha iseäraldi ja kui suurel määral ta neid tarwitab, nagu ka seda, misfugused toiduained selle sihi kättesaamiseks kõige soowitawamad on. Uuemate uurimiste waral on aga nüüd mitmelt poolt näidatud, et esimesed põhjapanewad teaduse õpetused selles asjas mitte igas punktis õiged ei ole olnud, s. o. wanu tõdesid on rewiderima hakatud ja selle juures on hulka eksiteedele juhtiwaid endisi õpetusi „wälja praagitud.“ — Uuemate uurimiste ja katsete põhjal on lataline, n.-n. reform-toite liikumine tekkinud, ja sellega tahame käesolewas töös lugejaid ligemalt tutwustada. Ma mõtlen seda ühe raamatukese põhjal teha, mis käesolewal aastal Berni ülikooli dot-

sendi, Dr. med. et phil. Th. Christen'i
sulest juba neljandas trükkis ilmus. Raama-
tu nimi on:

Unsere grossen Ernährungs-
torheiten = meie juured toitmise jõ-
ledused.

Nimelt on „munawalge ebausik,“
nagu Dr. Christen seda nimetab, suur jõ-
ledus, ja selle jõleduse juures on teadus
süüdi. Teadus on dogmana õpetama ha-
kanud, et inimese keha ilma teatava hulga
munawalgeta elada ei wõi ja et temal kõi-
ge tulusam on, seda munawalge hulka liha-
ja munatoitudena enese kehasse vastu wõt-
ta. Dr. Christen ütleb seda järgmiselt:

„Kui toitmiseküsimust alles uurima ha-
katt, õpetasid selleaegsed esimesed füsioloogid
Boit ja Atwater, et keskmise kasvuga
täiealine inimene mõõdukalt tööd tehes
päewas vähemalt 120 grammi munawal-
get tarvitab, raskemat tööd tehes aga veel
hulga rohkem. Soovitaw olla liha- ja tai-
metoitu segi süüa. Taimetoidud ilma lihata
olla liiaks munawalgewaefed ja ka ras-
kemad ära seedida, nii et wõimata olla,
kogu munawalge tarwidust taimetoidudest
wõtta, ilma et seedimise organid selle all
ei kannataks.“

Seda õpetust põhjendati järgmiselt:

„Kuna looma keha inimese keha ehituse
poolest sugulasem on kui taimed, sellepä-
rast on ka loomariigi munawalge inimese
kehale süüdsam kui taimeriigi oma. Selle-
pärast on arwata, et meie seedimise-organid
loomariigi munawalget hõlpsamine vastu
wõiwad wõtta kui taimeriigi oma, ja selle-

pärast tuleb lihatoitu taimetoidust paremaks pidada." Ehk järgmiselt:

„Kuna munawalge kokkuseade nõnda keeruline on, et lahutusteadus sellest kaua aega jagu ei saanud; kuna isegi meie peeneehitusega keha munawalget mitte ise valmistada ei suuda, nagu taimed; kuna meie keha seda materjali oma ülesehitamiseks kokku hoiab, harilikuks põletismaterjaliks aga vähem tähtsaid rasva- ja suhkru- ning tärkliseaineid tarvitab, sellepärast on kindel, et munawalge kõige väärtuslisem toiduaine on ja sellepärast on toiduained seda väärtuslisemad ja tõttavamad, mida rohkem nendes munawalget leida on.“

Nüüd tulevad aga „uued mehed,“ kes edenenud teadusega ja täielikumate uurimise abinõudega selle küsimuse selgitamise kallal töötavad, ja liikkavad need põhjuseõpetused sedavõrd ümber, nii et toitmine teaduse valguse ees enam-vähem teise kuju saab, vähemalt sedavõrd, kus asi munawalgesse ja selle hulgasse puutub, mis inimene toepoolest tarvitab.

Maatame seda ligemalt.

Toiduained jagunevad oma peaomaduste poolest nelja pealiiki:

- 1) munawalge-olluslised,
- 2) rasva-olluslised,
- 3) suhkru- ja tärkliseolluslised,
- 4) mee- ja mineraaloolade kandjad.

Toiduaineid keemta laboratoriumis lahutades tulevad nende iseäraldused ilmsile. 2, 3 ja 4 all nimetatud ained on võrdlemiseks hõlpsad lagunema, s. o. ükshikud ollused lahkuvad ilma juurema raskuseta eral-

di, nii et nende kokkuseadet näha võib. Munawalge ained on selle vastu nõnda keerulikke kokkuseadega, et neid — hoolimata kuulsate teadusmeeste lahutusekatsetest — ikka alles ainult ligikaudu tuntakse.

Munawalge ollumid leiab ainult elavast loodusest, mineralidest neid leida ei ole. Alles kõige uuemal ajal on teadusmeestel korda läinud, munawalget keemia teel valmistada. — Nõndasama ei leidu ka kõige lihtsamat elavat olemust, kus munawalge mitte üks tähtsamast kehaehituse materjalist ei oleks, isegi kõige pisemad rakukesed inimese kehas seisavad peaaegkult munawalge ollumest koos. See on, mis munawalgele niisuguse suure tähtsuse annab.

Sentni usuti, et ainult rohelistes taimed õhu- ja mineraloollustest munawalget valmistada, s. o. seda oma tarbeks ise wabritseda võivat. Arwati, et inimesed ja loomad seda mitte ei wõi. Wiimasel ajal on aga ära nähtud, et elaw loom wähemalt osa oma munawalge tarwidusest ise nõutada võib. Aga sellest hoolimata tunnistatakse ometi, et inimesed ja loomad oma munawalge tarwidust peaaegkult toiduainetena sisse peawad wõtma, olgu taim- ehk loomariigist, igatahes walms munawalgena. — Elaw keha „kulub ära,“ teda tuleb iga päew uue munawalge „juurdeweo“ läbi „parandada,“ s. o. toiduainetes peab seda kehaehituse materjali leida olema, nii et elundid keha uuendada, pruugitud osad uueste üles ehitada ja kohendada wõivad. Umbes sellelaoline otstarb on ka mineralsooladel

elama keha majapidamises. Neid leidub aga taimetoitluses muretumalt küllalt.

2. ja 3. all nimetatud ainetel on teistjulgune otstarb. Neid tarvitab keha oma jõu- ja joojuseallikaks — just nagu aurumasin — selle peale vaatamata, et ta kulub ja roostetab — wett ja kütet tarvitab, kui ta tööd peab tegema. Raswa-, suhkru- ja tärklise ainetel on inimese kehas sarnane ülesanne. Ainult „hädakorral“ tarvitab keha ka munawalge aineid selleks „alamaks“ ots-tarbeks. See on aga, mis teadusemehe toidu-aineid waleste hindama sundis. Munawalge peenikest-keerulist kokkuseadet ja selle tähtsust keha ehituses äratundes hakkasid nad arvama ja õpetama, et liha- ja munatoitud taimetoitlusest mõrdlemata palju tähtsamad olla. Tuge ja hoogu said nad weel sellest, et munawalge-ollusid arwamata paljul kujul leidub ja taime- ja loomariigi munawalge kehad endid oma iseäralduste poolest eraldada lasewad. Lahutuseteadlased ja füsioloogid hakkasid taimeriigi munawalget jämeda-maks, tooremaks, inimese kehale vähem kõlblikuks pidama, kui loomariigi muna-walget ja selle tõttu hakkasid nad liha- ja munatoitu paremaks, toitwamaks pidama ja õpetama. Nõnda jõuti siis ka selles asjas eksteedele ja hakati seda nähtust waleste seletama, et niihästi palju loomi, kui ka suured rahmahulgad, endid täitja ehk peaasjalikult taimedest toidawad ja sealt oma munawalge waja-duse katamad, ilma et see nende seedimiseorganidele wiga teeks ehk neile raskust sünnitaks.

Uuemal ajal on selle ekstituse päralt

jõutud. Iseäranis tähtsust on selles Daani arst Dr. M. Hindhede wõitnud. Hool-
sate uurimiste ja katsete maral on temal
korda läinud näidata, et endised õpetused
toitmise asjus mitte tõesed ei ole. Sa hil-
jemine on Amerika füsioloog Chittenden
terwe rea klassikaliste katsete maral näida-
nud, et senine toitmise-füsiologia (= toitm.-
õpetus) paika ei pea.*).

Hindhede, Chittendeni ja teiste asjaosa- liste seisukoht.

Misjugune on toitmise reformi eestwõtjate
seisukoht selles asjas?

Nemad seavad wanast tuttawale arwami-
sele, liha ja munad olla teistest toitudest
ette, olla „jõuandjad“ ja „tugewa toitwuse-
ga“, järgmised tõeasjad wastu:

1. Jaapani wanfrimehed, kes täiskaswa-
nud inimesi 100 ja enamgi kilomeetrit edasi
sõidutawad, toidawad endid pea-asjalikult
riisiga. Nad wõtawad liha, kui neile seda
antakse, küll tänuga wastu, aga mõne päe-
wa pärast tunnewad nad, et nad nigelamaks
jääwad ja asuwad jälle riisi sööma.

2. Chittenden andis — oma teaduslisi
katseid tehes — 12 soldatile 9 kuud aega
munawalge toitudest ainult kolmanda osa ha-

*) Dr. M. Hindhede on oma katsete ja
uurimiste üle ka Saksa keeles kirjutanud, nimelt:
„Eine Reform unserer Ernährung“, Leipzig
1908. Seal on ka mitmed Chittendeni tunnistu-
sed awaldatud. — Ka A. v. Borossini —
„Die Eszucht“ — Dresden 1912 — juurest
leiab Chittendeni katsete resultatiid.

rikkust paljusest, ja nimelt liha-toitu vähendades. Sellejuures jäi noortemeeste teharastus endiseks, musklijõud kasvas aga pea-aegu poole suuremaks.

Et vastaste poolt soldatite musklijõud kasvamist mitte harjutuste arwe peale lükata lasta, wõttis Chittenden jõumeestega niisamasuguse katse ette, ja nimelt:

3. seitsme harjunud maadlejaga, kes endid oma ametikutsel juba ammu ja iga päew harjutasid. Nad said, nagu nimetatud soldatidki, munawalge-waest toitu, aga nende musklijõud tõusis sellejuures siiski weel 30 prots. wõrra!

4. Annawad taimetoitlased selleks hea tunnistuse: wiimase aja wõidumarsimistel on taimetoitlased hülgawaid wõitused saanud! Kuna osawõtjate seas ainult neljas osa taimetoitlasi oli, langes suurem hulk wõitused nende kätte, see on: wõitjate seas oli üle poole taimetoitlast. Kaaswõitlejatest jõudsid ülepea sihile: taimetoitlastest kolmas osa, lihasööjatest ainult seitsmes osa — hoolimata sellest, et ka wiimaste hulgas alkoholi põlgajaid oli. Suuremal üleilmisel wõidumarsil — 200 kilomeetrit ümber Berliini — jõudsid neli taimetoitlast esimestena wõidukohtadele, kuna lihasööjatest üleüldse üksainus osawõtja lõpuni kaasa marsis, teised jäid juba enne maha. See on igatahes kõigiti tähelepanew. — Nimetatud wõidumarsimised pandi arstide ja „Saksa atletika ametikoja“ ülewaatuse all toime; nende teadete juures ei ole wõistimist karta, waid need on kahtlemata õiged. — — —

Dr. Christen ei ütle mitte, et lihatoit

otse kõlbmata on. Ta ütseb: „Suurem hulk inimesi võib kaks kuni kolm korda nädalas, teised koguni iga päew kord lihatoitu süüa, ilma et neil sellest terwisliselt kahju oleks. Aga asi on see, et lihatoitude väärtust liig suureks hinnatakse.

„Aga see ei ole weel kõik. Me peame tahes ehk tahtmata küsima, kuidas seda sele-tada, et lihastööjad musklijõu poolest taime-toitlastest nigelamad on, ja et isegi harjunud spordimehed lihastehwema toitmise järel 30 protsenti musklijõudu juurde saavad?

„Täna ei maks sellejuures enam kahel-da, et ülearu munawalge, mida teha uueks ehitusmaterjaliks ära ei tarwita, siiskionnas muhenemise läbi niisugusteks ollusteks muu-tub, mis tehas teataval määral mürgina mõjuvad. Peale muskliste kannatawad niisu-guse mürgitamise all iseäranis tuiksooned, maks ja neerud. See mürk mõjub väga pik-kamisi, aga hull haigusi on pea-asjalikult selle sünnitatud, mille põhjusi senini mitte hästi seletada ei osatud. Näituseks weresoonte — arteriate — kõwenemine, mille tagajär-jeks pärastine weresoonte lubjanemine on. Aga sellejuures ei ole tänapäewal midagi enam kahelda, et soonte kõwaks muutumine nende lubjanemise algus on, sellega aga wa-rjane elusõpu algus...“

Optimum.

Optimum — kõige kohasem, kõige õigem mõõt — sellega näitab Dr. Christen, et mitte ükskõik ei ole, kui palju inimene muna-walge aineid sööb, waid selles on oma mõõt,

millest enam kui ka vähem kahjulik on. Selgitagu seda üks näitus.

Teataw weetaim kaswab jääkülmas tiigis kiburalt. Soojemas wees kaswab ta paremine. Aga sellest järeldada, et taim seda paremine kaswab, mida soojem weesi on, oleks ekslik. Kuum weesi lõpetaks taime elu hoopis ära. Mis sellest järgneb, on see, et taim teataw as soojuses kõige paremine peab edene- ma — niisuguses soojuses, mis tema edene- misele kõige kohasem on. Seda soojuspunkti nimetatakse mõeldud taime optimal-temperatuuriks. Muidugi mõista, et kõigile taimedele ühesugune soojus hea ei ole. Troopika soomülka taim tarwitab suuremat soojust, kui Gröönimaa merehein.

Kui inimene kauemat aega puudulikku toitu saab, siis langeb tema keharrastus, nagu ka muflisjõud. „Näljane inimene“. Aga kas võib sellest järeldada, et inimene seda tugevam ja terwem on, mida rohkem ta sööb?

Näib nii, et palju arstijid ja weel enam lihtinimesi selle küsimise peale „ja!“ ütlesid... Aga on ometi kindel, et liig söömine nõndasama kahjulik on, kui nälginine. „Jah, mina ei kõhele silmapilkugi kinnitades, et kultuuramaal, iseäranis linnades, hoopis rohkem haigusi sellest tekiwad, et inimesed liig palju sööwad, kui wähe söömiseft —“ ütleb Dr. Christen. Peab arwama, et ta sellejuures pea-asjalikult jõukamate ktihtide peale mõtleb. — Peaasjalikult tahab ta aga seda ütelda, et ka toitmises niisugune optimalpunkt on, millest allapoole jäämine ja millest

ülemine mine ühtlasi kahjulik on. Munawalge juurde tagasi tulles ütleb ta:

„Kahetlemata lõpeks inimene ja loom mõne nädala järel ära, kui ta munawalge-ainelisi toitu ei saaks. Aga sellepärast ei või ometi ütelda, et ta seda paremine elab ja kosub, mida rohkem ta munawalge aineid saab!“

Meie keha tarvitab munawalget nõnda palju, et seda, mis keha esades ära on tarwitanud, uuendada. Rohkemast ei ole kasu, see jääb tarwitamata, selle jaoks ei ole kohta, muhenedes läheb ta raisku ja koormab siis keha — rikub terwist. Me teame, et keha muude elu tehtawuste tarwis raswa-, suhkru- ja tärklise-aineid tarvitab ja saab. Sellest järgneb, et ka munawalgel meie kehas teataw optimal-punkt on.

See on mitmesuguste loomatõugude juures isefugune: lihasööjate juures suurem, taimesööjate juures vähem, kas tarvitab enam munawalget kui inimene. Wana õpetuse järele pidi keskmine inimene (u. 70 kilogrammi raske) päewas vähemalt 120 grammi munawalget tarwitama. Uuemate katsete ja tähelepanekute järele jattub 50 grammi päewas. Teadagi, et sellejuures 10 ehk 20 grammi päewas enam ehk vähem midagi ei tähenda, kuid 120 gr. on aga enam kui üle poole rohkem!

Miks ja kuidas mõjub ülearu munawalge kahjulikust? Seda seletab Dr. Christen järgmiselt:

„Raswa-, suhkru- ja tärklise-ainete äratarwitamise järele on lõpuained wesi ja söe-

hape. Westi lahhtub kehast neerude ja põie kaudu kusena ja naha-augukeste läbi higina, osalt aga ka ühes söehappega kopsude läbi auruna.

„Munawalge äratarvitamise järele jääb aga peale wee ja söehappe veel mitmesuguseid keemialtsi aineid järele, kelle seas kuseollus, kusehape ja wääwlihape kõige tuttamamad on. Ka need ained lahkuwad neerude tegewuse läbi põie kaudu välja. Aga enne kui munawalge äratarvitamise järele nimetatud lõpuained ismuwad, käib see keha elundite kaudne lahutamine üle mitmesuguste waheproductide, s. o. enne nimetatud lõpuaineteks muutumist tekib mitmesuguseid muid wahaineid, kellest mõned lahulemata mürgitawana mõjuga on. Ja mida enam seedimise-organid munawalge kallaal peawad orjama, seda enam jääb niisuguseid aineid sififonda muhenema ja seda suurem on niisugune mürgituse wõimalus. Nõnda wõime õigusega keha iseene mürgitusest — auto-intorikatsioonist — kõnelda, sest et need termise wastased mürgid kehas eneses sünniwad.“

Edasi seletab autor seda weseoonte kõwenemise haigust näituseks wõttes. Ta ütleb:

„Wõtame ühe kõige sagedama ja alles uuemal ajal põhjalikult läbiuuritud haiguse näituseks — nimelt weseoonte kõwenemise. Selle haiguse mõjul jääb inimese keha warakult nõrgaks ja tuleb warane surm. Waremalt seisti nõutalt selle haiguse ees ja selle põhjusteks peeti seda ja teist. Alles weseurumist mõõtma hakates pandi tähele, et see

just selle haiguse puhul ebatõrralik, sagedaste ülemäära suur on. Sellest järeldati siis loomulikult, et soonte seinad alalise ülemääralise surumise all kannatama peavad, just nagu üleliigse surumise all töötaw mootor enne mine riffe läheb kui niisugune, mida õieti tarvitatakse.

„Asjale ligemale asudes peame küsima: kust tuleb were suurem surumine? See on liig keeruline asi ja võimata siin seletada. Kindel on aga, et üleliigne munawalge sissewõtmine were surumist suurendab. Seda on Henri Huchard¹⁾ katssetega kindlaks teinud ja kõigidele arstidele kätte näidanud. — Arwatavaste tuleb see sellest, et neerud liiaks suure munawalge jäätiste väljasaatmise kallal ära wäsiwad ja ainult weel suurema were surumise all tavaliselt wõiwad töötada. Nõnda on üleliigse were surumise põhjus üleliigse munawalgega ühenduses ja — selle all jääwad waresooned haigeks.“

Kuna waresurumise mõõtmine alles uuema-aja wõit on, ei ole ime, et wanema-aja teadusmehed palju teada ei wõinudki, sest et neil sellekohased abinõud puudusid.

Juba wana kuulus Hufeland on ütelnud, inimene ei ela mitte sellest, mis ta sööb, waid sellest, mis ta söödüd toitubest ära seedib. Kui aga neerud raske töö tagajärjel haiged on, siis ei saa ta soolikas munawalgest enam suurt osa, waid see läheb kadu-

*) Consultations médicales Paris, Ballères fils.

ma. Ja kui see weel lihtne kadumamineet oleks, siis oleks sellest ainult warandusliselt kahju. Aga sel wiisil tuleb terwislik — elukahju juurde, sest et keha üleliigse munawalge wäljajuhutamise-töö ja selle jätiste eihwtitawa mõju all mitmetpidi kannatab

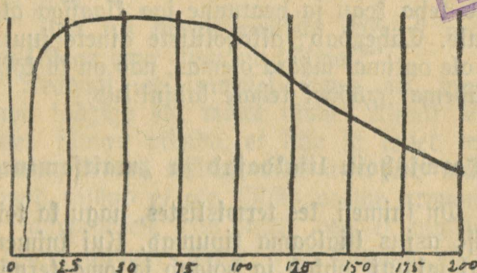
Autor juhhib tähelepanemist inimese parasoolika tühjendamiste peale ja kinnitab, et inimese wäljajehited seda halvemine haisewad, mida rohtem ta siiskond munawalge ollusid seedimata jätab. Just need ülearu, aratarwitamata ollused hakkawad siiskonnas muhenedes haisema, ja „kõik need halvaste haisewad ollused on kehale mürgiks“. Mõeldagu, et inimese siiskond mitte „õhuga weefindel“ toruwärk ei ole, waid see on „läbilaskja“. Meie siiskond on looduse meistritöö. Arwamata keeruline pumpade- ja torude süstem juhhib siiskonnast toiduollusid terwesse kehasse laiale. Sedasama teed jõuawad aga ka kahjulikud ollused — haisewad mürgid — siiskonnast kehasse. Meie sisemine aparat töötab mehanikaliselt. Kui ta walida wõiks, siis jätaks ta näit. alkoholi werresse saatmata. Aga tema walimise wõimalus ei ulata küllalt kaugemale. Joome meie alkoholi sisse, siis ei jää meie seedimise apparadil muud üle, kui — teda were kaudu togu kehasse edasi saata... Nõndasama on söökidega. Siin peab mõistus appi astuma ja süües ning juues mõõtu pidama, et siiskond ilmaaegu rasket tööd ja keha — meie terwis ja elu — selle all kannatada ei saaks.

„Inimese wäljajehidete hais on seedimise seisukorra tundemärk.

Mida paremine sififond töötab, seda vähem haiseb väljakeide ja seda vähem wastit on ta hais."

Harutuse lõpupunkt on järgmine: inimese kehale on teatav hulk munawalge ainet paratamata tarvilik. Keha terwis ja kosumine on teatava munawalge optimumi juures kõige parem. Liig vähene munawalge saak sunnib keha põdema, liig palju munawalget mürgitab teda soolikates haigema haigawate jätistega. Munawalge optimal mõõt on palju vähem, kui seni arwati.

Autor püüab seda grafiliste lookjoontega arusaadavamaks teha. Me wõtame nendest ainult kaks näituseks. Esimene näitab munawalge optimal lookjoont. See on järgmine:

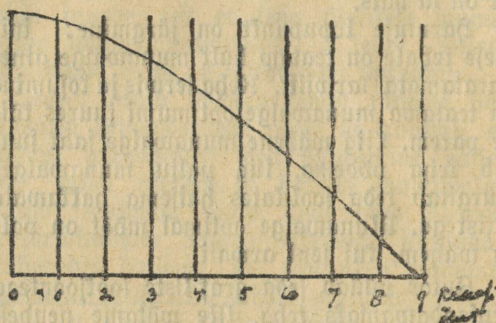


See lookjoon peab näitama, et inimese kosumine ja terwis 25 ja 75 grammi munawalgega optimumi juures on, i. o. 50 grammi on päewase munawalge tarwiduse keskkoht. Alla 25 grammi ja üle 75 gr. langeb joon, ja see tähendab mõlemil pool keha heaoleku lanamist.

Exhib. univ. Tart.

Tartu Ülikooli
Raamatukogu

Teine näitab õlle mõju keha heaoleku peale. See on järgmine:



Inimese kehal on kõige parem, kui ta tilitagi õlut ei joo. Ühest klaasist algades langeb keha tegu ja hea tunne iga klaasiga alamaale. Tähendab: alkohooliste ainete juures ei ole optimal määrat olemas, nad on ka kõige vähemal määral kehtale kahjulikud.

Terwishoiu liialdajad ja „maitsemine“.

On inimesi, kes terwislistes, nagu ka toitmise asjus liialdama kipuvad. Kui inimene igal minutil ohtab ja hoigab ja oma terwise eest nõnda mures on, et ta selle tõttu oma elu ja terwist maitsta ära unustab — näituseks mures olles, kas ta wiimaks ometi üle 50 grammi munawalget ei söö —, siis on see liialdus ja naeruwäärat. Üleliigne kartus ja hool on kahjulik, ka sellel on oma optimum.

Mis toitmisesse puutub — seal oleme osalt juba selle läbi warustatud, et munawalge-

rikkad toidud, kui neid palju sööme, wasti-
 taks lähemad. See käib iseäranis muna-
 walge-rikkaste taimetoitude kohta, nagu lää-
 tsad, erned, oad (ilma kestadeta), pählid,
 mandlid, kastanjad jne. Pika peale iga
 päem ei taha neid keegi inimene süüa.
 Nõndasama tüütaks ka igapäevane kalatoit
 inimese ära, mis ka munawalge poolest rikas
 on. Ainult lihaga on teine lugu. See on
 meil harjunud maitseasjaks saanud ja sellest
 ei taha meie lahkuda. Maitse on siin harju-
 mise alla surutud ja köögikunst oma kastete,
 piparduste, weinide ja sadatsugu muude abi-
 nõudega oskab inimese maitset sel kombel
 wale teele juhtida, et siin, kui mõistus wahi-
 korda oma kätte ei wõta, sülikonna munawal-
 gega koormamine küll igapäewasets nähtu-
 seks jääb.

„Aga kui praad maitseb, miks ei peaks
 ma sellega oma elumõnu tõstma?“

Teadagi, et inimesel õigus on, mait-
 sewa söögiga elu mõnu tõsta! Ainult seda
 tuseb silmas pidada, et liha ja teised mu-
 nawalgerikkad toidud mitte a i n s a d mait-
 sewad toidud ei ole. Miks peame arvama,
 et jaapanlastele riis mitte hea ei maitse?
 Teadja inimese poolt seda kuulda, et ta
 alkoholi joob ja tubakat suitsetab, sest et
 need temale head maitsewad ja tema elumõ-
 nu tõstawad, on igatahes weider, nõnda-
 sama weider, nagu oopiumi ja morfiumi
 haiged nende ainetega oma elumõnu tõsta
 katsuwad, kuna nad aga selle juures keha-
 likult ja waimlikult kokku langewad. Iga-
 päevane lihatoit elumõnu tõstmise abinõuna
 on nende uimastuse-kihtide sarnane, s. o.

tema heidab loomusunnilise maitse enese alla ja sünnitab niisuguse arvamise, nagu oleks nendel, kes lihasöökišid vähem sööma hakkavad, ehk kes neid sugugi ei söö, söögi-
 laua lõbud sootuks kadunud. Meil tarvitseb ainult meelde tuletada, misuguse hea maitse-
 misega talupere tanguputru hea hapu-
 piimaga sööb! Kas ei maitse kama-puder
 otse maiustoiduna hea? Peab otse kahet-
 sема, et see toitew ja nii maitsew söök mitte
 laiemalt tuttaw ei ole. Ja — waatame
 natukene kaugemale. Skandinawia mail,
 meile nii ligidal Soomes, aga ka mujal
 laias ilmas süüakse rohkeste kaeratoitustid.
 (Kahjuks arwatakse meil, et kaerad ainult
 hobustele kõlbawad! Me jätame selle juures
 tähspanemata, kui prisked ja tugewad ho-
 bused küllalise kaerakoti kulul olla wõiwad),
 Soomes süüakse suurelt osalt kaks korda
 päewas kaeraputru. Ja inimesed ei tülp-
 sellest koguni mitte ära, waid see maitseb
 koguni maiuslilselt hea, on selle juures wäga
 toitew ja wõrdlemisi palju odawam kui
 muud sellewäärilised toidud. — Niisamasu-
 guse maius-maitsega sööb itallane oma po-
 lentat ja makaronid... Lihatoitudega ja al-
 koholiga, pipardustega jne. äraharjunud
 linnarahwas peaks küll osalt uueste õppi-
 ma hakkama, muid toitustid niisamasuguse
 laualõbuga — maiusetundega süüa. Wõt-
 mata see ei ole. Selle kohta loeme Christeni
 raamatukehest:

„Selles asjas on Fletcher*) meid hea
 sammu edasi wiinud. Tema kinnitab ni-

*) Fletcher on toitmise reformi küsimuses
 kirjutanud: „The A. B.—3. of our own

melt, et inimesed oma toitused lihtsamaks tehes mitte kannatajateks asketideks ei jaaks, vaid palju enam Epikuri jarnase maitse-mõnu omandaksid." Selle tunnistuseks avaldab ta järgmise kirja, mida üks ohvitser Dr. Hindhedele läkitanud.

"Umbes poolteise kuu eest sain mina preili Rõrdamiga tuttavaks. Ma olin kuulnud, et tema kosti- ja elukohta asutada tahab, kus aina haritud inimesed Teie põhjusemõtete järele elama asuksid. Ma sain teada, et mitte warandusline ärikülg teda taga ei aja, vaid aina waimustus asja pärast. Nõnda sündis meie Hindhede-kostikoht. Meid on umbes 30 inimest, peaaesjalikult kooliõpetajad mõlemist soost, üliõpilased jne. Me asusime suure süüdiuse ja huwiga asja juurde ja olime erutatud oodates, kas nissuguse toitmiseega tõeste läbi saab, wõi on see ainult halb ja wäärtusetu teooria. — Aga kõik edenes kõige paremal wiisil. Ainult paari asja tahan Teile teatada, mille kohta Teil huwitust wõiks olla.

1. Meie sööme — nagu teada — kolm korda päewas: kell 8, 12 ja 6. Hakatuses olime wähe hirmunud kuulsdes, et me ainult kolm korda päewas süüa saame. Aga imelik: warsti ei soowinudki me rohkem kui kolm korda päewas. Ja söögiaegadel on meil kõige parem isu!

2. Kaks nädalat peale uue „Rodu“ asutamise tulli prl. Rõrdamil mõte meid korraks maksapastediga „rõõmustada.“ Ta oli tä-

nutrition“ ja „The new Glutton or Epicure“
— mõlemad Londonis ilmunud.

hele pannud, et mitmed meie seas seda heameelega olid jõõnud. Rõõm oli suur, filmad tahtsid pastedi nagu ära neelata. Aga ennäe! juba esimiste suutäide järele oli selge, et see meile enam nõnda hea ei maitsnud. Ta oli nagu kibedawõitu, tuim, wastik. Üks tunnistas teise järel: „Ei, maksapastet mulle enam ei maitse!“

Nõndasama näib ka teiste lihatoitudega minemat. Rõige ilusam sink, nagu ka sea jalad, lähewad enamaste puutumata laualt tagasi — rändab söögikambri ja laua wahet, ilma et ta otsa saaks. „Puhtaid toitufid“ süües märkame iga päewaga ikka selgemalt, kudas meie himu lihatoitude järele wäheneb ja kudas põlgus nende wastu aset wõtab.

Kuna kõik nõnda hästi läheb ja meie oma kogemustega Teie õpetuste tõtt kinnitada wõime, on meil tung, seda Teile teatada ja ütelda, et me Teie toitudest waimustatud oleme, jne.“

Sellele lisab Dr. Christen juurde:

„See on meie seas igapäewane nähtus, et inimesed — uue toitmisewiisiga — süües mitte sugugi vähema maiusega ei söõ kui enne lihasöökidega priisates. Mina isiklikult asun nüüd hoopis suurema lõbuga söõgilaua äärde, kui enne, ja äärmiselt lihtne söök maitseb mulle äärmiselt hästi. Sõbrad nimetasid mind waremalt askediks. Aga tõepoolest olen ma Fletcheri mõttes Epikuri jünger.“

Muidugi teada, et inimene, kes harjunud on, kaks, kolm, ehk isegi weel rohkem korda päewas liha söõma, mitte ühe päewaga uut toitmisewiisi maitsewaks ei wõi

tunnistada. See võtab aega. Pealegi on seda filmas pidada, et mitte ütelda ei või, lihaföögid on absoluut-kahjulikud, nagu seda näit. alkoholiliste jookide kohta võib üteld. Mõõdukast lihaföömisest, näit. kolm korda nädalas, ei või terve kahju mitte leida. Küll aga on teada, et päevas mitu korda liha süües were ringwoolu organid, neerud ja maks waratselt kahju saavad ja et keha jooksja- ning külgehakkawatele haigustele vastumõtlikuks saab.

Gletcheri söögikunst.

Keegi rikas ja häid söökisid armastaja mees märkas 40. aastate lõpul, et ta kehalt nõrgemaks lippus jääma, et ajutised haigused tüli tegid, kuna wiimaks elufinistusestki ta kinnitamiseseoowi tagasi lükkas. Järele mõeldes tuli ta arwamisele, et tema liig kiire söömine nende nähtuste põhjus võiks olla. Ta võttis pikema ajaks ette kõiki söökisid pikkamisi ja hoolega läbi pureda, söömiseks aega võtta. Mõne nädala pärast pani ta tähele, et ta isu ja maitse muutusid. Ta hakkas esiteks wähem süüa nõudma; teiseks hakkasid hull lihtsaid toidusid temale iseäranis hästi maitsema. See oli temale hoopis ootamata uudis. Wiimaks said talle teatawad söögid wastumeelseks, ja need olid kõik — munawalgerikkad toidud.

Eks ole linnainimesed — oma elamise ja olemise poolest kiirusele aetud — ka süües nõnda karmed, et seda õieti õgimiseks võiks nimetada, kudas nad poolelipuretud liha alla neelawad? Wana, kõwa leiba ja keedetud

hartulid nõnda alla kugistada ei saa, neid tuleb pureda ja suuwedelituga läbi sõtkuda!

Fletcheri õpetuse järele süües, s. o. söökisid hästi läbi pureda ja suuwedelituga läbi sõtkuda — tuleb nii, et inimene pooleli puretud sööki alla neelata ei saagi, ehk olgu siis vägise. Ja see on loomusunnilik abinõu selleks, et suu mitte rohkem sööki vastu ei võta kui kõht täieste tarvitab — ära seedida suudab. Mida paremine söögid suus seedimiseks ette on valmistatud, seda kergemine ja paremine edeneb seedimiseorganide töö.

Wõib ju ka ilma hoolsa suutööta elada. Siis jääb aga hammaste, igemete, ja süljewedeliku töö mao ja soolikate teha. Neile langeb aga sellega rohkem tööd teha, kui nende „kohus“ on teha. Nad hakkavad vastu panema, s. o. nad ei suuda seda ilma suutööta küllalt hästi teha, siiskond ja muud elundite haigused on selle tagajärg. Toit soolitates hakkab haisema — see on kõige pealt puuduliku suutöö süü — ja terve toitmine läheb riffe.

Kudas? Pahaste haisevad ollused teevad soolte bakteriate läbi. Need oma elutsükli protsessiga lahutavad soolte sisse ja panewad ta muhenema — mädanema. Raswaollused pettiwad „wanaks“, suhtru- ja tärkliseollused hakkawad käärima, munawalge-ollused hakkawad mädanema, just nagu nad teiseski nii soojas kohas ja teiste niisuguste ainete seas mädanema hakkaksid. Mädanewad ained sünnitawad — teadagi — paha haisu ja haisevad ained on kehale terwisliselt kõige kahjulikumad, mürgisemad. — Fletcheri õpetuse järele süües — hambaid hoolega tööd teha

lastes — kaob väljajäetete halb häis ära, just nagu terve looma sõnnit mitte nõnda pahaste ei häise.

Hu chard, Metshnikow ja teised on kahtlemata kindlaks teinud, et soolte sees mädanewad ollused werofoonte kõwenemist ja hulga sellega ühenduses seiswaid haigusi tekitawad. Suur hull inimesi, kes Fletcheri toitmisõpetuste järele elama hakkasid, said nendest haigustest jagu, sest et mädanemine nende sifikonnas lõppes — sinna ei lastud enam ülesliia munawalget sisse. Ühtlasi kadus ka väljajäete halb häis.

Rõkkuwõte.

1. Füsioloogide Voiti ja Atwatori kuulus õpetus, et inimene päewas 120 grammi munawalget tarwitab, ei ole õige. Inimese käsi käib paremine, kui ta päewas 25 kuni 75 grammi munawalget saab.

2. Kõigis meie harilikud toiduainetes leidub nõnda palju munawalge-ollusi, et me kunagi ja ükski, misuguseid sööksid süües, munawalge-nälga ei jää. Need söögid, mis liig wähe munawalge-ollusi sisaldawad, ei meeldi pika peale kellelegile, inimene otsib niisugusel korral maitswamaid toitusid. Munawalge-nälja kartus on täitsa tühine kartus.

3. Munawalget ülesliia süües on aga inimesel mõnesugust häda karta. Tähtsamad neist on:

a) Lihtsad, aga terwislikud toidud ei maitse enam.

b) Inimene hakkab würtsisid, õlut, wiina, weini armastama.

c) Musklid jõud väheneb, kehaliik töö teeb ruttu väsinuks.

d) Sugutung tõuseb ebaloomulikuks.

e) Mädanemise protsess soolikes võtab suurt hoogu. Tagajärjeks on kroonikalised mao- ja sooltehaigused.

f) Südamel ja tuiksoontel mead (vere-soonte kõvenemine, pärast lubjanemine), kroonikalised maksa- ja neeruhaigused.

g) Reumatism, giht, suhkruhaigus.

h) Sellus külgehakkavate haiguste vastu, kaelahaigused, ilanahaigused jne.

4. Taimetoitude munavalge ei ole nõnda halb, kui liha munavalge. Taimemunavalge ei meelita nõnda hõlpsaste liiga sööma, ja (vististe) annab ta ka vähem mädanemiseaineid sooltes.

5. Harilik väljaseid ei tohi vastikult haigeda. Vastasel korral on kindel, et sisekonnas mädanemine käärimine seedimist rikub.

6. Kahjulik ei ole mitte ainult üleliigne munavalge sissevõte, vaid üleüldse tuleb süües mõõtu pidada, olgugi, et rasvasuhkru- ja tärkliseainete muhenemiseproduktid vähem kahjulikud on. Ainult nõndakaua süüa, kuni nälga kustutatud, mitte nõndakaua kuni kõhu seinad „pakatama“ kipuvad. Kui õige söögi-isku puudub, ehk kui inimene äritatud, kurb jne. on, ärge söödagu, parem on järgmist ehk koguni ülejärgmist söögiaega oodata.

7. Söök tuleb hoolega läbi pureda ja süülega pudruks sõtkuda. Nõnda libiseb toit nagu iseenesest alla ja on seedimiseks hästi ette valmistatud. Sellest on järgmine kasu:

a) Ennemalt maotumaks peetud söögid

hakkavad maitsema, sest et maitsemine hool- ja läbipuremise tagajärjel tekib. Sellega muutub söögi-isu jälle loomuliku olekusse, nagu laste juures, kelle isu ja maitse alles rikkumata on.

b) Aegapidi (sagedaste mitme kuu pä- rast) omandab inimene loomuliku tunde, et ta „köht täis“ on. Sellega algab söögi-isu — söömise — vähenemine, „ökonomialik toitmine“, ja see on kehaliku terwise kõige parem julgustus.

c) Mädanemiseprotsessis sooltes kaob, sel- lega ühes ka väljahajuste hais. See on väga tähtis terwislikult, nagu ka selleks, et re- form-toitmise õigeolemist tõendada. Ühtlasi näitab see ka, et seedimine korras on.

8. Arstide poolt on munawalgerikka toi- du soovitamisega, s. o. üleliia söötmisega, kahtlemata palju kahju tehtud. Ka kopsu- haigete nuuma-„kuurid“ ja suhkruhaigete lihaga toppimine on sagedaste halvalt lõp- penud. Teadagi, et haigeid on, kes niisu- guisest loomuvastastest parandamisviisist hoolimata terweks saavad. Iga seaduse juu- res on arukorralisi nähtusi ja „maailma üle valitseb Sumala hool ja inimeste ru- malus.“ Mõnda haigust parandatakse tõega munawalge nuumatoiduga. Aga sealgi on taimede munawalge liha omast paremaks tunnistatud.

9. Peale terwisliku kahju, mis täna- päine üleliigne lihatoitude-ihha sünnitab, on veel seda silmas pidada, et liha- ja muna- toitude munawalge majanduslikult palju kallim on kui taimetoitude munawalge. Mõ- lemate wahel peal seisab piim. Aga täiskas-

wanud tervele inimesele ei ole piim mitte iseäranis soovitam toiduaine.

10. Et liha- ja munatoidud iseäranis toitwad ja tugewad oleksid, on ekstarwamine, just nagu alkoholiliste jookide „jõu- duandem omadus“ petlik usk on. Just wastuoksa: mõlemad on kehale kahjulikud, ainult selle wahega, et kergem on lihatoitubega piiri pidada kui alkoholiliste jookidega.

Inimene tarwitab kahtlemata munawalge-aineid, aga vähem kui senini on õpetatud ja usutud. Ekslik on ka arwamine, et taimede munawalge liha munawalgest halwem on. Umberpöördukt: taimede munawalge on tervele ning haigele parem.

Alkoholilisi jooksid ei ole ülepea tarwis. Mida vähem neid tarwitatakse, seda parem. Kõige parem: mitte tilkagi!

11. Reform-toitmine ei tähenda mitte elurõõmude kitsendamist. Meie — reformtoitlased — ei ole mitte askeetid, waid Epikuri jüngrid, söök maitseb meile maiusli- sem kui enne, sest et meie kunagi ilma tõfise isuta sööma ei hakka, ja et me loomuliku maitsewõtme tagasi oleme saanud, millega lihtsad toidud meil maiusroogadena maitswad on. Peale selle wõidame meie sel teel nõndapalju tööhimu ja kehalikku ning waimlikku jõudu lisaks, et meil raswast praadi ja magusat wiina meeldegi ei tule.

12. Meil — arstidel — on aga kohu- seks neid küsimusi põhjalikult uurida ja iseene-juures tegelikult proowida, sest et arstide ekfiõpetused „toitwast munawal-

gest", „jõuandvasti weinist ja õllest“ palju halba on sünnitanud. Peakseme meie uuri-des ja proovides otsustele tulema, mis meie seniste arvamiste vastu käiwad, siis ei tohi me neid mitte maha jalata, waid me peame seda, mis me tõeks oleme leidnud, awalikult kuulutama ja oma eeskujuga seda kinnitama. Ehk — meil ei ole mingit õigust selle peale, et meid „rahwa terwise hoidjateks“ nimetataks.

Uue toitmise-wiisi põhjal saamad toiduained — teadagi — hoopis teise wäär-tuse. Et sellest ülenähtlikku pilti anda, on Dr. Christen mõned tabelid walmistanud, mille waral toiduaineid mitmest waatepunktist hinnata wõib.

Maitseküüselise headuse peale ei olnud võimalik rõhku panna, sest et arwud sel-leks ei ulata. Selle kohta ütleb autor järg-mist: Harilikud toidud ei sünnita ühelegi seedimise raskusi, kelle seedimiseorganid ter-wed on ja kes ennast rikkumata loomusun-nist juhtida lastes mitte üleliiga ei söö ja kes söögid suus hoolega peeneks teeb. Ta ei tchi söökisid walides ka mitte ühekülgne olla ega mitte ikka neidsamu toitustid süüa. — Rahtlemata on mõned toidud mõnele inimesele wastikud ja seedimisele soowima-tad.

Tabelid peawad ainult näpunäiteks ole-ma. Iseenesest mõista, et paari tabeliga kogu toitmiseküsimust põhjalikult walgus-tada võimalik ei ole. Aga hulga tähtsate küsimuste peale wastawad nad ometi.

Näituseks wõetud hinnad ei ole mui-

dugi mitte kõikumatad ega igal pool ühe-
sugused. Nad peavad ainult ühte ainet tei-
jega võrrelda aitama.

1. Toidunainete olnused.

	Muna- walge	Protsendid	
		Rasv	Suhkur ja tärklis
1. Juust	35	10	2
2. Väätised	24	2	52
3. Walged oad	24	2	52
4. Kollased erned	22	1	54
5. Weiselihja, lahja (Filet)	21	1 ^{1/2}	—
6. Wajikalihja (Filet)	21	1 ^{1/2}	—
7. Wajikalihja, raswane	20	7	—
8. Sealihja (Filet)	20	7	—
9. Sealihja, raswane	15	34	—
10. Weiselihja, raswane	15	34	—
11. Kaeratangud	15	6	64
12. Muna	13	11	—
13. Kaka	12	52	28
14. Jahu	9	1	74
15. Riis	8	—	76
16. Leib	8	1	50
17. Wõileib 10% wõiga	7	9	45
18. Wõileib 20% wõiga	6,5	18	40
19. Schokolad	5	15	75
20. Piim	3 ^{7/10}	3 ^{1/2}	4 ^{2/5}
21. Lillekapsad	3	—	6
22. Sunad, kuuwatatud	2	—	58
23. Kartulid	2	—	20
24. Kartulid 10% wõiga	1 ^{4/5}	8 ^{1/2}	18
25. Suhkur	—	—	97
26. Wõi	—	86	—
27. Maapähkli-õli	—	100	—

See tabel näitab, kui mitu sjan-

dikku munawalget, raswa, suhkrut wõi tärklisest mingisugusest toiduainest leida on. Nad on munawalge rohkuse järelle ritta seatud — mitte sellepärast, et seda ainet teistest ülemaks oleks peetud, waid muna- walge- ja lihasõpradele näitamiseks, et liha ja muna munawalge poolest kaugeltki kõige rikkamad ei ole. Muna — näit. — tuleb alles kaeratangude järelle. Munawalges ja kollases leidub nimelt peale keemialise n. n. munawalge weel rohkeste wett.

Toiduainete weerikkus ei ole mitte ise- enesest halbtus; ainult hinna juures tuleb seda silmas pidada, et wesi mitte liig kal- lis ei oleks. Seda on 3. ja 4. tabelis silmas peetud. — Kes kuiva sööki sööb, see peab pärast tarwiliku osa wett peale jooma, sest ilma weeta ei wõi meie keha elada. Piim on oma rohke weega kerge seedida ja kõlbab sellepärast hästi haige- toiduks. Piimas leidub teiste toiduainetega võrreldes wähe toiduollusi, ta on kaugelst suuremalt osalt — wesi. Weerohkusega kõl- bab piima kõrwale kartul. Ja kartul ei ole kaugeltki nõnda põlgamisewäärt „nä- jatoit“, nagu kaua aega arwati. Ras me piima ja leiba sööme wõi weega ja wõiga keedetud riisi, wõi kartulid wõiga — iga-

Siindhede uurimiste ja tähelepanekute jä- kord on meil toit ühes tarwiliku weega ees- rele on kartul ülitähtis toiduaine. Nimelt on kartulid süües inimese neerude tegewus kusehappe lahutamises palju tagajärjerik- kam, kergem. Ja see on meie keha tege- wuses ülitähtis. Sellega on kartul toitmise teel arstides väga lugupeetud koha wõi-

nud. Kartul on üliheade omadustega toiduaine.

Järgmine tabel näitab, mis suguste toiduainetega me munawalget odavalt, mis sugustega me seda kallilt ostame.

2. Munawalge hind.

	1 marga eest grammi mu- nawalget	100 gr. mu- nawalget maksab penni
1. Walged oad	650	—,15
2. Läätsed	500	—,20
3. Kollased erned	500	—,20
4. Kaeratangud	375	—,26
5. Leib	289	—,36
6. Kartulid	250	—,40
7. Jahu	250	—,40
8. Riis	200	—,50
9. Wõileib 10% wõiga	187	—,52
10. Juust	175	—,56
11. Piim	173	—,58
12. Wõileib 20% wõiga	150	—,68
13. Weiseliha — lahja	105	—,95
14. Weiseliha — raswane	104	—,96
15. Wäskaliha — raswane	95	1,05
16. Sealih (Filet)	84	1,19
17. Wäskaliha (Filet)	83	1,20
18. Sealih — raswane	78	1,30
19. Muna	75	1,32
20. Lilledapsas	50	2,—
21. Kašao	50	2,—
22. Kartulid 10% wõiga	44	2,20
23. Šokolad	29	3,50
24. Šunad kuwatatud	18	5,60

Veel selgemine näitab see tabel, kui ekslik see arvamine on, et liha- ja muna- toidud oma munawalge rohkuse ja sellepärast oma väärtuse poolest teiste toitude ees seisata. Sellest seisukohad waadates peaksid walged oad kõige eesotsas seisma, nagu meie tabelis. Munawalge — lihana ostetud — on umbes kuus korda kallim kui kaunawilja munawalgel. 3/4 kg kartulites ostetud munawalge on liha munawalgest ikka veel 50—66 prots. odavam. Peale selle veel tärgkliseollused pealekaubal. Ja munana ostetud munawalge on koguni ligi kümme korda kallim kui kaunawiljade oma ja üle kolme korra kallim kui kartuli muna- walge. — Munawalge rohkust filmas pidades (waata 1. tabel) seisab kõige odavam liha ikkagi veel wiitendal kohal, waatame aga htuna peale, mis me selle eest maksuma peame, siis leiame, et ta 13. kohal seisab (w. 2. tabel). Sellest näeme, et lihatoit kaugele üle oma tõlise väärtuse maksab. See tuleb muidugi sellest, et inimesed liha suurt toitewäärtust usuvad ja seda süüa ihaldavad! 3/4 kg juust, mis munawalge rikkuse poolest esimeses reas seisab, langeb hinda filmas pidades kümnendale kohale. 100 grammi munawalgeollust juustuna ostetud maksab 56 penni, kuna seesama hulk munawalget kartulitena ainult 40 penni maksab — 1000 grammi tärgkliseollust veel ilma hinnata lijak.

Selolewate tabelite (1. ja 2.) otstarb on see, et senise toitumiseõpetuse wigasid wal- gustada. Sest ka sel korral, kui senine mu- nawalge=ebausk õige usk oleks, tuleks toi-

duaineid — munawalge rikkuse ja selle hinna peale maadates — hoopis teisiti hinnata kui seda senini on tehtud. Särgmistel tabelitel (3. ja 4.) on teine siht. Siin jääb munawalge rohkus ja hind kõrmale, nende asemele astub toiduainete üleüldine väärtus keha ökonomias.

Toiduainete töõnduse väärtuse mõõt on kaloria*). 1 gramm rasvaollust annab kehale 9 kalorit, kuna munawalge, suhkur ja tärklis — ühe grammiga — ainult 2 kalorit töõnduse väärtust annavad. Särgmistabel näitab toiduaineid sellest seisukohast maadates.

3. Toiduainete toitewäärtus ja hind.

	1 kilogr. annab	1 kilogr. maksab
	kaloriat	penni
1. Maapähkli-õli	9000	1,30
2. Väi	8000	3,40
3. Rasv	6330	2,40
4. Schokolad	4550	1,75
5. Suhkur	4000	—,45
6. Kaeratangud	3700	—,40
7. Weiseliha — raswane	3700	1,45
8. Sealih — raswane	3700	1,90
9. Väileib 20% võiga	3520	—,80
10. Jahu	3400	—,35
11. Riis	3400	—,40

*) „Suur kaloria“ tähendab seda soojuse ühust, millega üht liitrit wett ühe graadi võrra soojemaks võib teha.

	1 kilogr. annab	1 kilogr. maksab
	kalorit	marka
12. Valged oad	3200	—,35
13. Läätsed	3200	—,50
14. Kollased erned	3100	—,45
15. Väikeleib 10% võiga	2960	—,60
16. Leib	2400	—,30
17. Sunad — kuivatatud	2400	1,10
18. Suust	2400	1,90
19. Kartulid 10% võiga	1600	—,40
20. Munad	1500	1,60
21. Sealihä — lahja	1400	1,90
22. Vastikalihä, raswane	1400	2,15
23. Vastikalihä, lahja	1000	2,15
24. Veiselihä, lahja	1000	1,45
25. Kartulid	900	—,08
26. Piim	650	—,21
27. Lillekapsad	350	—,55

Esimene numbritesammas näitab, kui mitu kalorit 1 kilogramm nimetatud toiduainetest kehale annab, teine sammas näitab toiduainete keskmist turuhinda Schweitsis — kilogrammi eest Saksa rahas. Üks kg. on umbes 2½ Wene naela, 1 Saksa mark 46 kop. Wenemaal on leib, jahu, kaunaviljad ja kartulid arvatavaste võrdlemise odavamad kui selles tabelis. — Munad on tükk 50 grammi raskeks arvatud ja selle järele hind rehkendatud. Nõnda saadud arvude põhjal on siis järgmine tabel kokku seatud. See on majanduslises seisukohast maadates kõige tähtsam, sest sellest näeme, kui kallist meie jõökide toitewäärtust rahas maksmata

peame. Söökiide „töõndufe“= ja „toitewäär-
tust“ wõib wäga hästi ühtlasi hinnata, sest
üle 95 prots. sööki läheb töõndufeks ja
ainult alla 5 prots. läheb kehaojade uuen-
damiseks.

	Mitu kalo- riat 1 penni eest.	200 kaloria- t maksab penni	leibu- mad grammis
1. Kartulid	112	—,17	2200
2. Suhkru	96	—,21	500
3. Jahu	94	—,22	600
4. Kaeratangud	93	—,22	540
5. Leib	88	—,23	830
6. Walged oad	88	—,23	325
7. Riis	85	—,24	600
8. Maapähkliõli	71	—,28	220
9. Kollased erned	69	—,29	645
10. Väätseb	66	—,30	625
11. Wõileib — 10% wõiga	50	—,40	675
12. Wõileib — 20% wõiga	44	—,48	570
13. Kartulid — 10% wõiga	40	—,50	1250
14. Piim	30	—,67	3000
15. Schokolad	26	—,76	440
16. Kaka	25	—,80	375
17. Weiseliha — raswane	25	—,80	540
18. Wõi	24	—,84	250
19. Sunad — fuiwatud	21	—,94	830
20. Sealiha — raswane	18	1,12	540
21. Suust	13	1,60	830
22. Munad	9	2,32	1330
23. Weiseliha — lahja	7	2,88	2000
24. Sealiha — lahja	6	3,20	1400
25. Lillekapsjad	6	3,20	5700
26. Wafikaliha, rasw.	5 ¹ / ₂	3,55	1400
27. Wafikaliha, lahja	4	4,80	2000

Me leiame siin kartuli kõige esimesel kohal. Nimelt sellepärast, et — kartuli hind odavam on. Sellest hoolimata, et kartulis ligi 80 prots. wett leidub, on tema toitwad ollu- sed ometi teistest toiduainetest weel odavamad. Liha toitewäärtuse üksuse hind on 7 kuni 18 korda kallim, kui selle tabeli ees- otsas nimetatud toitude juures, ja sellejuures peame lihaga pealegi kahjulikku munawalget üleliia ära sööma! Mistarwis?

Keetmise kaswuga täisealine inimene tar- witab päewas — keetmise tehniku töö juu- res — umbes 2000 kalorit toitwaid ollu- seid. Kui palju need 2000 kalorit rahas maksawad, seda näitab wiimase tabeli keet- mine numbritesammas. Nende hind on odavam ehk kallim — sellejärele, misuguseid toiduaineid keegi walib. Kartulid süües saab 2000 kalorit juba 17 penni = 8 kop. eest kätte, kuna lahja wassikalihaga süües sellejama hulga olluste eest 4 marka 80 penni = umbes 2 rbl. 20 kop. maksta tuleb. Kar- tulid tuleks 2200 grammi, wassikalihaga 2000 grammi ära süüa, nagu meie tabeli kolmas numbritesammas näitab. Nagu iseenesest arusaadaw, on need numbrid ainult wõrd- luseks üles pandud. Keegi ei wõi ennast pitapeale üheainsa toiduga toita, iga ini- mene nõuab söökide waheldust. Muidu peaks inimene piima kolm kilogrammi, lille- kapsaid koguni ligi kuus kilogrammi ära söö- ma; seda oleks juba koguliselt liig palju. Kartulid üksi peaks inimene $2\frac{1}{5}$ kilogr. ära sööma, kui ta ennast ainult nendest toita ta- haks: lisab ta aga 10 prots. wõid kartuli- tele juurde, siis saab juba $1\frac{1}{4}$ kilogr. kül-

last. Hind tõuseks sellejuures päevase port-
sioni, s. o. 2000 kaloria eest 17 penni pealt
50 penni peale.

Lillekapsaste juures paneme tähele, et
need toiduks suurt väärt ei ole. Niisama-
sugune lugu on muu sellesarnase aia- ja juu-
rewiljaga, salatiga jne. Aga me tarvitame
teataval määral mõnesuguseid toitesoolasi, ja
neid saame meie kõige paremine niisuguste
salatite ja aialiljade kaudu. Selles on nende
väärtus.

On tuttav, et aiawilja sööjad oma rohe-
liste himuroogade kõrval heameelega hulka
rasvaaineid tarvitavad. Nõnda näit. süüak-
se lillekapsaid, spargelisi jne. Jagedaste palju
või kastega. Muidu ei saaks niisugused tai-
metoitlased tarvilikku toite- ja tööduseollu-
sid kätte.

Nõnda toiduaineid nende toite- ja wäär-
tuse ja hinna poolest võrreldes näeme, et
mõned toiduained, iseäranis liha, munad ja
juust, teataval määral isegi piim, niisugused
on, mida silamaale liiga on kiidetud ja mille
tähtsus rahwa toitmises kaugelgi nõnda suur
ei ole, kui senini on õpetatud. Kus piimaga
alkoholi vastu võidelda võimalik on, seal
on ta omal kohal ja võib sinna — hoolimata
oma puudusest — edasigi jääda.

Selle vastu ei ole kartuli väärtust mitte
dieti hinnatud. Maeste inimeste haigustest
on hull kartuli süüks aetud. Kartul olla
toiduaine, need, kes pea-asjalikult kartu-
lid söövad, jääda toiteolluste puuduse pärast
haigeks. Sellejuures ei pandud seda mitte
tähele, et need wafsed inimesed selle juures
ka alkoholilisi jookisid tarvitavad ja musta-

des, pimedates, niisketes ja kitsastes torteri-
nurlades elavad. Waesuse tõttu ei ole neil
ka kartulile raswa ega wõid jne. kõrwale
wõtta, kuna alaline tööorjus neile ka sellekski
tarwilikku waheaga ei luba, et nad oma hul-
ka kartulitoitu hoolega läbi wõiksid pureda.

Ka jahutoitudest ei peeta senini küllalt
lugu. Germania maades süüakse hoopis wähe
leiba, ka riisi ei tarwitata selle wäärtuse ko-
haselt, kuna maapähkli-õli peaaegu tund-
mata on. Selle toitewäärtus on suurem kui
wõi oma, hind aga hoopis odawam ja „mina
ei ole seda süües mingisuguseid seedimise-
hädaid tundnud“ — ütleb Dr. Christen. —
Kaunawilja on selle wastu ülesliia tiidetud —
munawalge rikkuse pärast. Ka muude oma-
duste poolest on nad ju Dr. Christeni tabe-
lides esimeses reas. Autor peab tarwiliseks
meelde tuletada, et kaunawilja mitte wäga
palju ei söödaks, sest oma munawalge rohku-
sega wõiwad nad siiskonnas sedasama paha
sünnitada, nagu liha. Rikkumata maitsega
suu kaunawilja söökisid liig sagedaste hea-
meelega wastu ei wõta.

Kaeratangude kohta ütleb Dr. Christen
järgmiselt:

„Rahwa toiduainena tuleb kaeratangu esi-
mesele kohale seada. Isegi suured muna-
walge sõbrad, kes muldu toitmise-reformi
wastased on, peatsid kaeratangudest lugu pi-
dama, sest need on ju munawalge olluse poo-
lest wõrdlemisi rikkad. Tahaks keegi aina
kaerasöökidest elada (mis ju tegelikult mitte
wõimalik ei ole), siis tarwitaks ta ainult
540 grammi kaeratangu (w. tab. 4), see an-
naks päewas u. 80 grammi munawalge ol-

Maapähkli-õli

lusid, s. o. küll juba hulga üle 50 grammi, aga itta veel palju alla 120 grammi.

Meie tabelites on kaeratanguid igal pool eesotsas. Kaeratangu munawalge maksab 3¹/₂, korda vähem kui kõige odavam liha muna- walge. Toitewäärtuse tabelis on kaeratan- gud kuuendal kohal ja hinna poolest on ai- nult kartulid, suhkur ja jahu odavam. Sel- lele tuleb lisaks, et kaeratangude kokkusead palju mitmekülsem on kui kartulid, suhkur ja jahu. Kaeratangudes on palju head ühes- koos. (M. tab. 1.) Sellepärast tarwitatakse kaeratangu ka heameelega sõjajäljal. Wa- nad tugewad ja sõjategudes kuulsad helwets- lased teadsid seda. Nende moonast ei puudu- nud kaeratott kunagi. See oli nii üleüldine, et sõjameeste seljakott selle nimegi omandas. Prantsuse keeles nimetatakse seda tänapäe- wani: „havresac = hafersack = kaeratott. Kaeratangude üks hea omadus on see, et neid alati süüa võib, paljud sööwad iga päew kaera toitusid ja ei tülpi nendest mitte ära. See käib küll enam rikkumata maitse kohta, s. o. suu kohta, kelle maitmine hoo- letu puremise-, tubaka- ja alkoholi läbi ära ei ole rikutud.“ — Kuid — hea maitse tagasijaamine ei ole mitte võimata. Pea- legi ei ole see suurte rahvahulkade juures veel mitte üsna ära rikutud.

Prægune eluviis oma töökiirusega, elu- hoidmise kallinemisega ja kitsa teenistusega sunnib rahvast ka söömisel niisugustele tee- dele, mis wildadad ja kahjulikud on. Suu- red rahvahulgad on linnades söögimajade köögi-eeskirjade külge seotud. Rahwa-söögi- majades keedetakse ja küpsatakse kahjuks al-

Wes sugased on
kaeratottud.

les üsna efiisjade- ja „kodust“ wiisi. Selle wastu wõidelda, seda pärandada, reformerida on raske töö, nõnda raske, et isegi lootused raugeda ähwardawad.

Sellest hoolimata ei tohi hea, tõelise mõtte awaldamine ometi mitte waitida ega ennast alla suruda lasta, liiatagi selles, kahtpidi tähtsas küsimises: inimese terwis ja loomulik edenemine, nagu ka warandusline, s. o. toiduainete hinnaline külg on toitmiselega ühenduses. Targalt kawatseja, ettemõtteleja inimene ei wõi selle juures külma, osawõtmatas jääda.

Seda seisukohta silmas pidades on eelolewad read kirjutatud. Soowiksin, et toite-reformi mõte ka Eesti tähelepanemist leiaks.

Sama aine üle waata raamatud:

Hapupiim — terwishoidline toit ja rohi wanaduse wastu. K u m õ s s. Prof. Metshkowi järel. Hind 25 kop.

Meie igapäewane leib teaduse ja terwishoiu nõuete walguses Dr. Hindhede ja teiste järgi R. Wallner. Hind 20 l.

„Hariduse“ kirjastus
Tallinnas.

„Tulu“ raamatuladu soowitab:

1) Meie aja teadus ja teadusline ilmawaade:

Mida ühiskute teadusewaaldade ülewaateid, paremate asjatundjate sulest. Kohased kõnedhtutel ettelugemiseks. Senini ilmunud:

Prof. A. Ladenburg, Looduseteadus ja ilmawaade. Saksaa arstide ja looduseteadlaste kongressil peetud kõne. J. Depmani tõlge. Hind 30 kop.

Prof. J. Loeb (Löb), Elu. Elunähtuste seletus biologia uuemate õpetuste põhjal. Monistide kongressil peetud kõne. Eesti keelde J. Piperi. Hind 20 kop.

Sisust: On elu ainult füüsikaemialine nähtus? Elu mõistatus. Muna sigitamine. Kunstlik sigitamine teeb meile elu loomise võimalikuks. Mis looduseteadus hinge üle ütleb. Pärimus. Elumõte. Kas poeg või tütar? Instinktid. Rõõblus.

Prof. J. Pawlow, Looduseteadus ja peaja. Peaja füsiologia ja uus hingeteadus. J. Depmani tõlge. H. 20 l.

J. Depman, Imutus kõnes ja tormis. Johannese Imutamise raamat uues walguses, huwitawad pildid. Hind 35 kop. Kolmas täiendatud trükk lõppemas.

Prof. A. Klossowski, Imade ettekuulutamise küsimuse praegune seisuford ja Gribofedowi ettekuulutusel. J. Depmani tõlge. Hind. 30 kop.

Kui palju võib meieaegseid ilmade ettekuulutusi usaldada? Mis praegune meteorologia ilma ettekuulutustest ütleb, seda on siin broschüris J. Depman, üks meie parem populärisator, kokku võtnud ja mitme sünoptilise ilmakaardi abil ära seletanud. Keel ja seletusewiis on ladus ja fergeste arusaadaw.

„Tall. Teat.“ nr. 249, 1913.

Päikesewarjutamised üleüldse ja tänawune täieline päikesewarjutamine (8. aug. 1914. a.) iseäraldi. D. Swjatski ja teiste järele J. Depman. Sulga piltide ja kaartiga. Hind 35 kop.

Sisu: Päikesewarjutamised ajaloo ja rahwaste ebausjus. Millest tulewad päikesewarjutamised. Mis looduselõber warjutamise ajal tähele panna võib.

Prof. K. Tiander, Kudus inimene alkoholi üles leidis. Beatiiff kultura ajalugu. Usukombeline joomine. J. Depmani tõlge. Hind 30 kop.

Sisust: Joomine wanaaja- ja piiblrühwaste usulistel pidustustel. Esialgne inimene oli taimetoitlane, mida praeguse inimese suguelu ja rahwatarkus taimede üle weel tõen-

dab. Usulised joomapidud tänapäewal. Nõidumise ja ime-
tegemise kombed. Karskuseleikumine ja ristiusk.

Mademikus E. Faguet, Lugemise kunst. Kudas lugeda,
et sellest tulu oleks ja et sellest lõbu oleks. Mida peame luge-
ma ja mida mitte. Raamatute walimine. **Ilmuwäljaanne.** Au-
tori loaga eestistatud. Hind 80 kop.

Wenemaa. Käsitaramat Wenemaa looduse, rahwaelu ja
nende elutingimiste tundmaõppimiseks. Professorite Philipp-
soni, Bassowi ja teiste järele.

1. anne: Wenemaa geograafia (suurus, piirid, seis-
koht). Wenemaa loodus (pind, maapõhi, maa rikkus). Kliima.
Looma ja taimeriik põhjas kui lõunas. Kudas inimene seda
kasulikult tarwitab. Elanikud. Nende arm, usk, tihedus, elu-
tingimised. Millest nad elawad. Linn ja küla. Hind 80 kop.

2. anne: Ühiseluline loid. Rahwaharidus minewikus
ja olewikus. Tööstus ja elanikkude sissetuleku-allitad kõigis
Wenemaa olades. Wabrikute ja tootöööstus. Kauplemine,
selle head ja wead. Wenemaa sõjawägi. Kredit. Oma-abi
ja ühistegewus. Rahwa üleüldine sissetulek ja selle jagune-
mine klasside järele. Hind 80 kop.

Minukene tõsine raamat Eesti keeles Wenemaa tundma-
õppimiseks. Suur Wenemaa kaart kaasas, mis üffi müügil 25
kop. maksab.

Lääne-Euroopa. E. Tschishowi järele. Euroopa maad,
riigid, rahwad kõige uuemate teadetega ja arwudega. Ligi
100 pildiga ja kaardiga. Raamat annab 45 ettelugemises
täielike pildi Euroopa poliitikalise, majanduslise ja haridus-
lise elust. Rahes andes, kumbki 70 kop.

Ilmumas:

Mehaanika õpetus. Kudas masinad töötawad. Teorialise
mehaanika põhioõpetused, mida masinate tegewusest arusaamiseks
tarwis. Matematika mõistete seletuse ja tabelitega. Prof.
W. Verwantowi järele J. Depman.

2) Ilukirjandus ja ajalugu:

Leo Tolstoi, Peale surma awaldatud ilukirjandusliste
tööde 1. anne. Hind 35 kop. Sisu: Isa Sergius. Peale
palli. Aljoscha Garschof. Usu üle. — 2. anne. Hind 40 kop.
Sisu: Kiufaja. „Kõige kurja juur“...

Ilmakirjanduse suurema esitaja paremad tooded.

W. Korolento ja Leo Tolstoi. Keiser wõi sunnitööline?
Keiser Aleksander I surma saladus ja wanatse Feodor Kus-
mittshi kirjad. Peterburi kohtupalati otsuse järele aresti allt
wabastatud. Hind 30 kop.

S. Librowitsch. Wastu tähtmist teisriks. Katse Kons-
tantin Pawlowitschi Wene teisriks panna ja detsembrikuu
mäis 1825. Hind 25 kop.

S. Librowitsch, Romanowite suguwõsa wõistlejad Wene
riigi teisri walimisel 1613. a. Hind 25 kop. Mõlemad raa-
matud haruldaste piltidega.

**Peterburi Cesti Jaani koguduse minewik ja praegune
seksutord.** Hind 20 kop. Wõttlused koguduse ja õpetajatest
rahwameeste wahel.

Huwitaw peatükk Cesti ajalooft. (Ladusse antud.)

Aleksander Kann, Suue pärast. Audisjutud. Hind 30 f.
Ilmumas rida põnewaid kirjeldusi Wene ja ilma-ajalooft,
peale muu:

Troonide ümber. (Ilmatuuljad lõbunaised ajalooft.) Mi-
tu annet.

Peeter Suur ja naised.

Keiser teelu all. 24 aastat Wene ajalugu Peeter Suure
järeltulijate aegus.

Seeriaft:

Rahwalikumised (rewolutsioonid) Wene ajalooft

on ilmumas lähemal ajal:

Solowjew, Detabristid wõi detsembri mäis 1825. aastal.

Põnew kirjeldus esimesest katseft Wene riigiforda jõuga muuta.

**1905. Wiimase Wene rewolutsiooni käit ja Gaponi ning
Nostari (tööliste jaaditute nõukogu esimehe) osa selles.**

Stenka Rasin ja temast sünnitatud rahwalikumine.

Pugatshew ja temast sünnitatud liikumine.

Ilukirjanduseft ilmumas:

A. Kuprin, Mülgas. Ühe lõbumaja elu.

A. Kuprin, Sulamith. Salomoni ülem laul.

Meie aja langelased, pillewätkude walgustufel. Uuemate
Wene humoristide politikalised pillelood, mis meie aega
kujukalt maaliwad ja praegusi tegelasi õiges walguses aja-
loo lehtedele naelutawad. See on kõige otsemas mõttes

Meie päewade ajaraamat.

Ilmub terve rida andeid Awertschenko, Afowi, Teffi
ja teiste järele.

3) Terwishoid ja sport:

Terwishoiu käsufõnad koolilastele ja täiskaswanutele,
kes neid koolipõlwes ei pidanud. Hollandi hariduseministe-
riumi wäljaanne. Hind 12 kop.

„Terwishoiu käsufõnu lastele“ — wõiks mitte üffi las-
tele, waid ka kõigile teistele soowitada. Dr. S. Koppel.
Cesti Kirjanduse Seltsis.

Prof. J. Nitinski, Terwishoiu nõuetele wastawad toit, riided ja korter. Kudas neid ka ilma suurte kuludeta fätte saada. Hind 25 kop.

Meie igapäewane leib teaduse ja terwishoiu nõuete walguses. Mis igäiks tema üle teadma peaks. Hind 20 kop.

Sapupitn kui terwishoidline toit ja arstirohi. Rumõs toiduainena ja tiisikuse rohuna. Prof. Metschnikowi järele Dr. Bogoljubow. Hind 25 kop.

Soojad ja külmad wannid, soola- ja mudawannid terwise parandamiseks ja karastamiseks. Hind 20 kop.

Sõu- ja päitesewannid, mere- ja jõsupelused, terwise parandamiseks ja karastamiseks. Dr. Schebotajew, loodusejõududega arstimise eriarst. Hind 20 kop.

Dige asjalikult kokku seatud käsiraamatute, jeda tarwilikum, et effiarwamised sel alal meil walitsewad. Mis mõju iga arstimisewiis ühikute kehajagude peale awaldab, millal ja kuidas kasulik, millal kahjulik ine., on kõit lühidalt ära seletatud. „Zall. Teat.“ nr. 141, (1913).

„Keel weidit lange, aga siisu hea.“ **Dr. Koppel, E. Kirjanduse Seltsis.**

A. Komets, Suusaprot. 60 pildiga. Hind 40 kop. Trüki lõppemas.

Suusad ei nõua enestele mitte ainult spordi õigust, waid praktilist läbitäimise tergitamise õigust. Talwel, mil teed tuihatud, aitawad suusad igal pool edasi, kui jalgsi enam edasi ei pääse. Rohked pildid on õnnestanud, raamatu siisemus ja wälimus hea. „Post.“ nr. 290.

Ilmumas:

Moodne terwishoid 1. Naisarst M. Wolkowa, Abielu terwishoid.

Selle küsimuse tõsine käsitlemine ilma mingi niilbuseta, mis sellestisulistest raamatutes muudu mooduks on. Tõsine ehe igale perekonna lugemiselauale, mille eest kuulsa naisarsti nimi wastutab. Hind 50 kop.

4) Segelikud käsiraamatud:

Jw. Jatkowef, Praktikaline Wene keele õperaamat. Wäljarääkimine, igapäewase elu kõnelemised, grammatika-teated, soldatielu sõnad, 1. anne 40 kop., 2. ja 3. anne à 50 kop. Kolm annet koos saadab ladu 125 kop. eest.

Selles raamatus leiduwad kõnelemised iga elukutse ja igasugu juhtumiste jaoks, umbes sajasse peatükki aine järele forradatud. Ainukene Wene keele õperaamat, kus wäljarääkimise ja kirjutamise õpetus sees on. Rogu poolst eht küll mõnest teisest õperaamatust wähem, toob ta siiski enam materjali, sest et temas ainult tarwilikud teated leiduwad ja

midagi üleaurust ei ole, nagu mõnes õperaamatus „eestlastele“, kus Eesti keele õpetus wenelastele sees leidub.

„Rohalem Wene keele õperaamat täiskaswanutele“.

„Pet. Teat.“, „Tall. Teat.“

Eesti sõdadi kirjiraamat. Kõrku seatud kõige uuemate ringkirjade nõudmiste järele 27. Siberi kütipolgu leitnandi R. Summeri juhatusel, Wene ja Eesti keeltes. Wäeteenistuse kord ja seadused ning sõdadielus ettetulewad erisõnad ja üt-lused. Juhatusraamat igale kroonuteenistusesse minejale, hul-ga selgitawate piltidega. Hind 70 kop.

Selles raamatus on kõik tähtsamad teated sees, mis Rõigefõrgema käsikirja järele 12. jaanuarist 1902. a. iga sõdatundma peab. Osta pangu tähele, et ta seda raa-matut ärawananenud samasüulise raamatuga ära ei waheta.

Uus sõjawäeteenistuse seadus. Rõigefõrgemalt poolt 23. juunil 1912. a. kinnitatud ja 1. detsembrist 1912. a. maks-w. Hind 20 kop.

Wanast seadusest märksa lahkwimew uus teenistuse, ter-genduste arwamise, wabatahtlikkude wõtmise ja kooliõpeta-jate wabastamise kord ja uued taristusemäärused kroonutee-nistuse seaduse wastu ekkimise kordadel. Kudas priitahhlikselt enneaegu lihtsõdadiina teenima minnes teenimist kergendada wõib. Kudas äri korraldamiseks teenimist edasi liikata wõib.

Kudas koosolekuid juhataada ja seltsi asju ajada. Seltsi-tegelase kirjiraamat. Wene ja wäljamaa parlamentide ja seltside praktika järele kõrku seatud, hulga tegelikkude juha-tustega. Hind 35 kop.

Tihhi tuleb ette, et koosolekuid, ka ärilistes seltsides, wäljast tellitud isikud juhatawad, kes seda siis kutsuja kild-konna kasuks juhivad. Suurem hull liitmeid ei mõista asja-tundja „osawuse“ juures midagi ette wõtta, et oma kasu-õiglaselt kaitseda. Kõik seltsid kannatawad asjaajamise os-kamatuse all. Käesolew raamat on ainuene katse siin meie seltsitegelastele ja seltsiliikmetele appi tulla. Ta annab juha-tust kõigis seltsielu küsimustes.

Dr. W. Michelson, Moskwa põllutöö-ülikooli professor, Teaduslik ilmade ettekuulutamise juhatus põllumehele pil-wede, tuule, suitsu, päikese, tähtede, loomade eluawalduste ja teiste kohaliste nähtuste põhjal ja mere kaldal. J. Dep-mani tõlge, piltidega. Hind 25 kop.

„Teaduslik raamat, millel tegelik tähtsus põllumehele on ja mis neid huwitama peaks.“

Cand. J. Sarw, „Eesti Kirj. Seltsi Nastaraamat.“

Oma kodukolle. Korteri-küsimuse otustamise ja oma kodukolle asutamise kergendamise katsed Lääne-Europas. To-redate piltidega ja plaanidega kaunistatud kirjiraamat-album majaomanikkudele, ehitusmeistritele, linnawalituse tegelas-

tele ja igaihele, keda korteriküsimus pigistab. Kõrku sead-
nud ehitus-insener N. Dmitriew, Peterburi korteripuus-
duse wastu wõitlemise seltsi esimees, 50 pildiga. Hind 80 kop.

Sisu: Londoni oõmajad üfsikinimestele. Nutmoodi pe-
rekonnakorterite majad. Inglise üfsikmajad-lotedsbid. Aia-
linnad Inglismaal ja mujal. Linna agulite terwendamise
latjed ja eeslinnade korraldamine. Satu aialinn (plaaniga).

**Ins. Hõfter, Elektri-walguse ja elektrifellade tarwitaja
lõhiraamat.** Mis iga elektriwalguse tarwitaja teadma peab.
Missugused lambid kõige kasulikumad? Täieline juhatus,
kudas igauks ise elektrifellaid üles seada ja parandada wõib.
Joonistustega. Hind 60 kop.

Kaupleja nagu ta olema peab. Kaupmehe ja kaupluse-
teenija lõhiraamat. Kohane äriteenijatele finkimiseks. Hind
40 kop.

J. Depman, Päikesel. Täielik juhatus, kudas iga-
üks ise päikeselilla valmistada ja tema abil õiget aega ära
määrata wõib. Joonistustega. Ilmumas.

**Sõnate kodumaa kalasajanduse ja kalapüügi edenda-
miseks.** (Peipsi kalapüügi-olude uurimise ja korraldamise pu-
hul). Hind 20 kop.

Ins. F. Gagnus, Põhewardad. Täieline seletus joo-
nistustega, kudas neid iga külalepp üles panna wõib. Il-
mumas.

Laduse antud wõõrad raamatud:

Tulusad nõuanded. nr. 1. Kuumitõõd. Kudas talossa
ja ja jalgrattakummiid parandada ja hoida. Tulus juha-
tus igaihele mete kallil ajal. Hind 20 kop.

Nr. 2. Prof. Sabludowski, Juukste eest hoolitsemine.
Kudas juukste mahatulemise eest hoida ja tõõma taotada
oma tehtud rohuga. Hind 25 kop.

**Nr. 3. Kudas ajalehetele sõnumid laata ja laastõõd
teha ning sellest sisetulekut leida.** Hind 25 kop. Ilmumas.

5) Lasteraamatud:

J. Depman, Laste meteoroloogilised waatlemised, lüi
kaswatamise abinõu ja kodumaa tundmaõppimise kool. Põl-
tidega. Hind 25 kop.

L. Karkiku Põttidega Lastejutud. Esimene seeria, igas-
andes 15—20 pilti, hind 10 kop. täff. Ilmunud:

Nr. 1. Kass Simson.

Nr. 2. Kollid.

Nr. 3. Rebane ja räastas.

Nr. 4. Kassikuningas.

- Nr. 5. Rööwel Talw.
- Nr. 6. Mooselandid ja teised.
- Nr. 7. Kõlmataat.
- Nr. 8. Wana heategu ununeb.
- Nr. 9. Karu ja tütarlapsed.
- Nr. 10. Okehärg.
- Nr. 11. Kolm karu.

Teine seeria. Igas andes 7—15 pilti. Hind 5 l. tüft.

- Nr. 1. Lõwipaar ja jänes.
- Nr. 2. Kirtselauda põlemine.
- Nr. 3. Mooselandid.
- Nr. 4. Reinuwader ja wäht.
- Nr. 5. Jänes ja lonn.

Mõlemis seeriates uued anded ilmumas.

„Meiu on laste pildiraamatud sama wiletsad, nagu lastefaswatuje äsi üleüldse. Ei murta kaua pead, mis pilta lasteraamatuse mahutada, — sinna pannakse lihtsalt see „armas“ praht, mis wanematele inimestele ei tõlba ja lastepildid ongi walmis.

Teisiti Karkitu pildid. Need on nii kunstimaitseliselt trehwawad karrifaturid, sealsjuures aga ka nii lapselik-heasüdamlised, et neid wana inimene kõige suurema lõbuga läbi waatab ja ennast muinasjutuilma tagasiwiiduna tunneb, kus kals hundi üle löi ja kits rebasel kosjas läis, lastest juba rääkimata.“

(Vaamann) „Tall. Teat.“ nr. 284.

Vastejutud kõige paremas mõttes, ilma moraliserimata, seejuures niisuguses toonis jutustatud, nagu ta lastele aru jaadaw ja armas. Toonistused täis humori, nalja ja seejuures kunstimaitselised läbi ja läbi. Hea kirjandus meie lastekirjandusele, mis iseenesest mitte küllalt rikas ei ole.

—n. „Postimees“ nr. 22, 1914.

6) Näidendid :

Miniaturid. Rida wäikesi, siisulaid, ilma lawandueteta, paari tegelasega näidendisid perefonnas ja seltsides etteandmiseks ja deklamermiseks. Etteandmise luba eest kirjastajale maksu ei ole. Hind à 30 kop.

Ladu (adr. „Tulu“, postikast nr. 118, Tallinnas) saadab need, kui ta kõik teised raamatud ilma postikuludeta; kinnitatult 7 kop., järelmaksuga 17 kop. kallim. Hinda wõib makside saata.

„Tulu“ ladu Tallinnas,

„Hariduse“ ja „Tulu“ kirjastuste pealadu.

Bind 30 top.