

DE STER VAN NEDERLAND



1 FEBRUARI 1932

No. 3

37e JAARGANG

»Vleesch en bloed heeft u dat niet geopenbaard, maar mijn Vader, die in de hemelen is«.

Christus tot Petrus.

EEN WETEN DAT IEDERE NERF DOORTINTELT.

Door Ouderling George Albert Smith,

Lid van den Raad der Twaalfen.

Ik ben geschraagd geworden en als het ware uit mijzelven opgeheven en heb macht ontvangen die niet van mijzelven was om de heerlijke, door den Verlosser der wereld verkondigde waarheden te onderwijzen. Ik heb Hem niet van oog tot oog gezien, maar ik heb het gezelschap van Zijn' Geest genoten en Zijn tegenwoordigheid gevoeld op onmiskenbare wijze. Ik weet dat mijn Verlosser leeft en wend met blijdschap mijn nederige pogingen aan om Zijn leeringen ingang te doen vinden. De bespiegelingen van menschen kunnen nimmer de plaats innemen van de ons door den Eeuwigen Vader geopenbaarde waarheid. Persoonlijk levensgeluk en wereldwijde vrede zullen nooit van blijvenden aard zijn voordat de inwoners der aarde het Evangelie aannemen en hun leven inrichten volgens de voorschriften van het Evangelie. Het is de kracht Gods tot zaligheid voor allen die het gelooven en gehoorzamen. Het is de vriendelijke raad van een liefhebbend Vader, die het einde ziende sedert den beginne, zegt: „Dit is het pad; wandelt daarin en eeuwig leven en eeuwige vooruitgang en eeuwige blijdschap zullen uwe belooning zijn”. Iedere nerf van mijn wezen is doortinteld van de kennis dat Hij leeft, en eenmaal zullen alle menschen het weten.

ZALIGHEID VOOR DE DOODEN.

(Vervolg van blz. 382, jaargang 1931).

Hoofdstuk 3 — voortgezet.

Les 15.

De Tempel van Salomo.

David, de Koning van Israël, verlangde een tempel Gods te bouwen, maar dit groote voorrecht werd hem ontzegd, hoewel de Heere hem instructies gaf nopens het oprichten van zoo'n gebouw. Salomo, Davids zoon, begon kort na zijn aanstelling tot koning den Heere een tempel te bouwen op den berg Moriah in Jeruzalem. Aan dit groote werk hielp Hiram, de koning van Tyrus, goed mede. Salomo's tempel was prachtig. Zoo grootsch en kostbaar was er nog nooit een tempel verrezen. Bij de inwijding gaf de Heere te kennen dat Hij het huis aanvaardde en van dien tijd af werd het jarenlang gebruikt voor ritus-werk onder het volk van Israël. Noch in dezen tempel, noch in de andere tempels werd vóór den dood en opstanding van Jezus Christus ritus-werk ten behoeve van de dooden verricht. Daar was geen plaatsvervangend werk in de tempels voordat Christus de deur ontsloten en het mogelijk gemaakt had de gevangenen te bevrijden uit de gevangenis. Het in die oude dagen verrichte rituswerk betrof de levenden. Dat dit werk in vele opzichten gelijkvormig was aan — wellicht precies hetzelfde was als — het heden ten dage verrichte ritus-werk, kunnen wij op goede gronden gelooven. Het plan tot zaligheid is altijd hetzelfde. De doop in den naam des Vaders en des Zoons en des Heiligen Geestes werd aan Adam voorgeschreven en aan allen die sedert zijn dagen langs den weg van geloof en bekeering vergiffenis van zonden zoeken. Daar het heilsplan niet verandert en steeds dezelfde plechtigheden toegepast worden, kunnen wij te recht verwachten dat dezelfde verplichtingen voorgeschreven waren aan Israël, in die mate welke zij bereid waren en hun toegelaten werd te ontvangen in het Huis des Heeren.

Na den dood van Salomo, nadat Israël verdeeld werd in twee koninkrijken, werd de tempel herhaaldelijk uitgeplunderd door de vorsten van andere volkeren. Eindelijk werd dit Godshuis van al zijn glorie beroofd en in 586 v. Chr. werd het verwoest door Nebuchadnezar, den koning van Babylon.

Les 16.

De Tempel van Zerubbabel.

Toen de Joden terugkeerden uit hun ballingschap in Babylon, werd de tempel herbouwd onder de bescherming en op last van Kores, den koning van Perzië. Kores zond de Joden naar Palestina terug om daar te gaan wonen. Deze terugkeer en tempelbouw staan opgeteekend in de boeken van Ezra en Nehemia. In het

eerste hoofdstuk van Ezra leest men: „Zóó zegt Kores, koning van Perzië: De Heere, de God des hemels, heeft mij alle koninkrijken der aarde gegeven, en Hij heeft mij bevolen Hem een Huis te bouwen te Jeruzalem, hetwelk in Juda is.”

Verder lezen wij (Ezra 3 : 2) dat „Zerubbabel, de zoon Sealtiëls en Jesúa, de zoon Jozadaks” het huis des Heeren te Jeruzalem begonnen te bouwen, geholpen door de Priesters.

Deze tempel was bekend als de Tempel van Zerubbabel. Hij werd gebouwd naar het model van Salomo's Tempel maar was niet zoo rijk en prachtig. De Joden maakten er gebruik van tot zoowat 168 v. Chr. toen hij uitgeplunderd werd door Antiochus Epiphanes en door hem ontheiligd en gedeeltelijk verwoest Enkele jaren later reinigde Judas Maccabeus den tempel, bracht er ander vaatwerk en verdere bijhoorigheden in en toen werd dit gebouw opnieuw ingewijd. In de daarop volgende jaren, toen er oorlogen heerschten en de tempeldienaars tot zonde vervielen, raakte dit Godshuis in verval en bleef in dien vervallen staat tot de dagen van Herodus de Groote.

De Tempel van Herodus de Groote.

In het jaar 37 v. Chr. was Herodus, die de Groote genoemd wordt, koning van Judea. Hij was een van de meest goddelooze heerschers die de wereld ooit gekend heeft, die niettemin begon den tempel te herstellen. Dit werk ving aan in de jeugdijaren van den Heiland. Dit is de tempel, die in de dagen van Jezus' omwandeling genoemd wordt. Welke plechtigheden er precies in plaats hadden weten wij niet ten volle, evenmin in hoever zij aannemelijk waren bij God. Dat de meerderheid van de Joden zich afgewend had van den zuiveren dienst Gods, mogen wij met recht gelooven. Toch weten wij dat Zacharias, de vader van Johannes de Dooper als Priester dienst deed in dat gebouw toen de Engel Gabriël hem verscheen (Lukas 1 : 5—21). Dat de Heiland het eenigermate erkende blijkt uit het feit dat Hij het Zijns Vaders huis noemde (Joh. 2 : 16). Echter hadden de Joden, die den Heiland verwierpen, het onder contrôle. Wegens de goddeloosheid der Joden en hun verwerping van hun Verlosser werd de tempel verwoest door Titus, een Romeinsch generaal, ongeveer 70 n. Chr. en er werd niet één steen op den ander gelaten, in vervulling van de voorspelling van den Zaligmaker.

Les 17.

Nephieten-tempels.

Het Boek van Mormon vertelt ons dat de Nephieten tijdens hun heele loopbaan tempelbouwers waren. Van de dagen af dat Lehi en zijn kolonie in het Beloofde Land aankwamen tot ruim 200 n. Chr. waren er tempels in werking op het westelijke vast-

land onder de leiding van de Heilige Priesterschap. Nephi schrijft dat hij de daar gevonden kostbaarheden begon bijeen te brengen zoodat hij den Heere een tempel mocht bouwen naar het model van Salomo's tempel, behalve dat hij niet zooveel kostbaarheden bevatte. In later tijden werden er onder de Nephieten andere tempels gebouwd. Jacob, de broeder van Nephi, leerde in den tempelhof. Mosiah en Alma spreken allebei over tempels. De Heiland, toen Hij aan de Nephieten verscheen, leerde bij den tempel.

Genealogieën bijgehouden.

De Nephieten waren zeer ijverig in het bijhouden van hun geslachtslijsten. Nephi en zijn broeders werden teruggezonden naar Jeruzalem kort nadat Lehi en de zijnen die stad verlaten hadden, om de door hun familie bijgehouden verslagboeken te verkrijgen. Dit werk bevatte de Vijf Boeken van Mozes en velen der profeten tot op de woorden van Jesaja en tevens de geslachtsregisters van de familie van Lehi. Nephi zegt dat de genealogie van zijn stam op de grootere platen stond, welke een meer omstandige geschiedenis van het volk bevatten. Enos, Jarom, Omni en Alma vertellen allemaal dat hun genealogisch register bewaard bleef. Moroni noemt de rechtstreeksche afstammingslijn van Ether van de dagen af dat de Jaredieten in het Beloofde Land voet aan wal zetten. Daaruit blijkt dat er dergelijke registers bijgehouden werden door de inwoners van Oud-Amerika van de vroegste tijden af.

Hoewel ons deze inlichting nog ontbreekt, kunnen wij gerust gelooven dat er na het bezoek van Jezus Christus aan de Nephieten tempelwerk verricht werd onder dat volk zooals wij het heden kennen. Het opgeteekende is zoo karig dat deze gewichtige historische gegevens ten eenenmale ontbreken. Wij weten echter dat de Heiland bij de Nephieten allerlei gezegden van de Profeten Israëls aanhaalde, Maleachi inbegrepen, aldus eenigermate uiteenzettend het verlossingswerk in zijn volheid met al de voor 's menschen verhooging vereischte plechtigheden.

Les 18.

Geen Tempels tijdens de donkere Afvalseeuwen.

Waarlijk vreemd is het feit dat er onder de belijdende Christenen geen tempels gebouwd zijn sedert de dagen van de Middaghoogte der Tijden, waarin ritus-werk verricht kon worden voor de eeuwige verhooging van levenden en dooden. Daar wij vernomen hebben uit het woord des Heeren aan Jozef Smith dat dit rituswerk vereischt wordt en noodzakelijk is tot de volle verhooging des menschen en dat het alleen verricht kan worden in voor dat doeleinde opgerichte tempels, voor de levenden en de dooden,

sedert de dagen van Christus' omwandeling, werpt het feit dat men zulke tempels niet aantreft in de zoogenaamde Christenwereld, aanmerkelijk gewicht in de weegschaal ten bewijze van haar afwijken van de waarheid. Zelfs heden ten dage is er nergens anders een plek op aarde waar tempels gebouwd worden voor dit doeleinde dan alleen onder de Laterdaagsche Heiligen. Evenmin is er een ander volk, behalve de Laterdaagsche Heiligen, dat de plechtigheden van den doop, de begiftiging en de verzegeling voor de dooden ten uitvoer brengt.

Tempels in Moderne Dagen.

De eerste in moderne dagen den Heere toegewijde tempel werd te Kirtland, Ohio, gebouwd door de Kerk van Jezus Christus van de Laterdaagsche Heiligen. Deze tempel werd gebouwd zoodat er de hemelsche sleutels teruggebracht konden worden, die in deze bedeeeling gegeven moesten worden. Eveneens werd er een gedeeltelijke begiftiging gegeven aan de Ouderlingen der Kerk en klassen gehouden waar de leden van de Priesterschap onderricht kregen. In den Kirtland Tempel was echter geen voorziening gemaakt voor het doopen voor de dooden en het ritus-werk ten behoeve van de dooden. Daarom gebod de Heer, andere tempels te bouwen. De heiligen, door den Heer geboden, trachtten tempels te bouwen in Jackson provincie, Missouri, en te Far West in dien-zelfden staat, maar werden belet door hun vijanden. Zij bouwden een Tempel te Nauvoo en hij werd den Heere toegewijd, maar onzen kerkleden werd niet toegestaan er heel lang gebruik van te maken: vervolging, het martelaarschap van den Profeet en den Patriarch en hun verdrijving uit Illinois verhinderden het. Doopplechtigheden voor de dooden werden in dit gebouw voltrokken van den tijd af dat de muren tot boven het doopvont opgetrokken waren in het najaar van 1841 tot de uitdrijving. Begiftigingsplechtigheden werden voltrokken, verscheiden maanden lang, in 1844-'45. Na het verhuizen naar het Rotsgebergte werden in verschillende deelen van den staat Utah tempels gesticht. De Zoutmeertempel werd in 1853 begonnen, maar men kwam er het laatst mee gereed. De andere in Utah gebouwde tempels werden eerst voltooid: een te St. George, een te Manti en een te Logan. In alle vier is ritus-werk verricht zoowel voor de levenden als voor de dooden van den inwijdingsdag af. De St. George Tempel, de eerst voltooide, werd toegewijd in 1877. Later, betrekkelijk korten tijd geleden, zijn er tempels gebouwd op de Hawaii-eilanden, in Canada en in den staat Arizona en in deze Godshuizen wordt het reddingswerk, zooals de Heer het geopenbaard heeft, verricht ten behoeve van de levenden en de dooden die gestorven zijn zonder het Evangelie op aarde te hooren.

(Wordt vervolgd).

NEDERL. MORMONEN IN NOORD-AMERIKA.

(Aanteekening: In het Januari-nummer van »Neerlandia«, maandblad van het Algemeen Nederlandsch Verbond is een verluicht artikel verschenen over de Nederlandsche »Mormonen« in Noord-Amerika, dat wij hier afdrukken — behalve de plaatjes.)

Op 6 April 1930 hebben de Mormonen het eeuwfeest gevierd der stichting van hun „Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen“. De profeet Joseph Smith, die het Boek van Mormon had gevonden, waarin hij allerlei openbaringen en profetieën had ontdekt, organiseerde haar in de boerderij van „vader Whitmer“, te Fayette in den staat New York. Na zijn dood, in 1844, is men naar het Westen getrokken, heeft den hoofdzetel der kerk te Nauvoo in Illinois opgericht, doch dezen in Sept.-Oct. 1848 naar Salt Lake City in Utah overgebracht. Was het getal der aanhangers in dien tijd omstreeks 5000, in 1916 vinden wij een „membership“ van 403.388 en in 1926 van 542.194 vermeld.

De streek, waarin Salt Lake City verrees, is een der schoonste van Noord-Amerika, Hooge bergen wisselen af met diepe ravijnen; er zijn rotspartijen, die aan minaretten en katedralen doen denken; er zijn hoogvlakten met pijnwouden, 10.000 voet boven den zeespiegel.

Het Zoutmeer is beroemd door zijn ongelooflijk mooie zons- ondergangen en velen komen hier jaar in jaar uit voor de sensatie van het baden, d.w.z. het dobberen als een kurk op het water. Het water bevat n.l. 22% zout, zoodat wegzinken uitgesloten is. Zoo heeft men in de badplaats Saltair veel vermaak. Utah is een veestaat; suikerbieten worden er verbouwd en de bodem is rijk aan mineralen. „Statistieken zijn droog“, zeide de gouverneur George H. Dern, die zelf geen Mormon is, „maar laat ik dan op andere wijze een begrip geven van den rijkdom van den bodem: wij hebben goud genoeg om de straten van het Nieuwe Jeruzalem te plaveiën; zilver genoeg om een gepast randje te zetten om elke wolk, hetzij op oeconomisch, maatschappelijk of politiek gebied; lood genoeg om al onze zorgen naar den bodem der zee te doen zinken; koper genoeg om alle andere mijnstaten groen van afgunst te maken; en zink genoeg om de geheele wereld te galvaniseeren opdat zij niet roestig worde“.

Hier staat de „Tabernacle“ der Mormonen, die 8000 menschen kan bevatten, met een reusachtig orgel. Ook de „Tempel“ is hier, een reusachtig gebouw, met hooge torens, opgericht 1853-93 voor de som van meer dan 4 millioen dollars, waar plechtigheden als huwelijk, inzegeningen, doop etc. plaats vinden. De universiteit te Salt Lake City telt 3000 studenten. Er zijn vele gebouwen, die van de bedrijvigheid en organisatie der Mormonen getuigen.

In Salt Lake City, Ogden en omstreken wonen ook Nederlandsche Mormonen, dezen geven wekelijks een courant uit, in goede Nederlandsche taal, de „Utah Nederlander“ geheeten. Bij gelegen-

heid van het Eeuwfeest hebben zij, eveneens in het Nederlandsch een „Centennial Jubilee Number” (Feestnummer voor het Eeuwfeest der Kerk van Jezus Christus van den Heiligen der Laatste Dagen) het licht doen zien (No. 1, van jaargang 17 van de „Utah Nederlander”). Het nummer is op uitstekend papier gedrukt en van vele uitnemende illustraties voorzien: Portretten van de leiders, van den „Raad der Twaalf Apostelen”, van „De Eerste Raad der Zeventigers”, van de „presideerende Bisschoppen”, van „den profet Joseph Smith”, van vooraanstaande onderwijsmannen, maar ook afbeeldingen van de herdenking zelf en de grootsche natuur om Salt Lake City.

Ook komen er eenige afbeeldingen in voor, die in het bijzonder betrekking hebben op de Nederlandsche Mormonen zelf. Frank I. Kooyman is de „President der Nederlandsche Zending”, die ons weet mede te deelen, dat het in 1921 juist zestig jaar was geleden, dat de eerste Mormonen-zendingen in Nederland aankwamen, al zijn er reeds sporen van „Mormonisme” in 1841, toen Orson Hyde, op weg naar Palestina, Nederland bezocht. Op 5 Aug. 1861 kwamen twee zendelingen uit Utah te Rotterdam aan: de Fries Anne W. van der Woude en de Duitscher Paul A. Schettler. Hun wedervaren in Workum, Dokkum, Amsterdam en Zeist thans te verhalen, zou ons te ver voeren. Wat de heer Frank I. Kooyman hier mededeelt en nog meer, kan men in hoofdzaak ook bij Dr. J. van Hinte, in zijn werk „Nederlanders in Amerika” (II, 140-144) beschreven vinden.

Wij geven hierbij eenige afbeeldingen: de prachtige omgeving van Salt Lake City, de Mormonen-tempel met 'n feestvierende schare op den voorgrond, den sprekenden kop van den letterzetter Gilbert, het Hollandsche Presidentschap te Salt Lake City en het Hollandsche Mormonen-Zangkoor aldaar. Dit stelt zich ten doel om voor het Hollandsche volk te zingen en ook om op te treden in andere gebouwen van de Kerk van Jezus Christus der Heiligen der Laatste Dagen. De namen der bestuurders zijn nog goed Hollandsch. Het geheel bestaat uit 80 zangers en zangeressen, die hun gaven geheel en al kosteloos ter beschikking stellen.

Leiden.

Dr. A. Eekhof.

BIJGELOOF.

Op onzen lessenaar vonden wij hedenmorgen een ongeteekend briefje, twee paragrafen bevattend met het opschrift: „De Geluksketen”. Er wordt op aangedrongen dat de ontvanger negen afschriften make en zende aan negen van zijn snuggerste vrienden. De keten werd aangevangen in Vlaanderen, zoo luidt het verder, door een Amerikaanschen generaal en moest driemaal de wereld om gaan. Er volgt een waarschuwing, de keten niet te „verbreken”, daar het ongeluk zou kunnen aanbrengen en een belofte, dat er

binnen negen dagen nadat ge uw afschriften verzonden hebt een blijde gebeurtenis plaats zal vinden. die U met vreugde zal vervullen. Het verbazingwekkendste volgt dan, dat namelijk Pola Negri haar fortuin dankt aan het gewetensnauw ten uitvoer brengen van de instructies.

Het schijnt dat deze keten sedert den oorlog „geloopen” heeft — minstens dertien jaar. Wij vragen ons af hoeveel millioenen afschriften er van deze dwaasheid gemaakt zijn en hoeveel postzegels de regeering verkocht heeft als porto voor de brieven — hoeveel hoopverwachtingen en emoties verwekt zijn door de leugenachtige beloften en of vrees in het leven is geroepen door de bedreiging.

Het kenschetst opnieuw de geweldige macht van het bijgeloof dat nog steeds de gemoederen der menschen geketend houdt.

Deseret News.

PRIESTERSCHAPSLESSEN.

Hier volgt het programma voor Februari :

Eerste avond : Gebed enz. Tien minuten rapport.

Les : *Priesterschapsstudies*, hoofdstuk 3, bl. 23 : Quorums tot aan het eind van het hoofdstuk.

1. Wat is een Quorum ?
2. Hoeveel Ouderlingen vormen een quorum ? Zeventigers ? Hoogepriesters ? Priesters ? Leeraars ? Diakenen ?
3. Kan de macht van het Priesterschap uitgeoefend worden ten behoeve van den man aan wien die macht geschonken is ? Ten behoeve van zijn gezin ? Van de Kerk ? Bespreek dit.
4. Wat bedoelt men met gedelegeerd gezag ? (Een gedelegeerde is een afgevaardigde). Wie kan iemand afvaardigen of delegeren ?
5. Is het Melchizedeksch Priesterschap altoos op aarde geweest ? Geeft een verklaring.

Tweede avond : Gebed enz. Tien-minuten rapport. Twee toespraken van 12 minuten elk over „den Doop” en „De Gave des Heiligen Geestes”, met gebruikmaking van Talmage’s Artikelen des Geloofs en de standaardboeken. Op de toespraken volge een bespreking.

Derde avond : Gebed enz. Tien-minuten rapport.

Les : Hoofdstuk 4 bl. 26 en 27 tot „Bestuur”.

1. „Het is eeuwig, zonder begin van dagen of einde van jaren”. Vergelijk Hebreë 7 : 1—3. Waarom is vers 3 voor velen zoo onbegrijpelijk ?
2. Hoe kan onze macht toenemen en mettertijd (in het eindeloos verschieft) aan die van onzen Hemelschen Vader gelijk worden ?
3. Kunnen alle menschen openbaring ontvangen ? Langs welk kanaal komt openbaring aangaande het plan van zaligheid ?

Vierde avond : Gebed enz. Tien-minuten rapport.

Huisbezoek Rapport. Hebben al de huisbezoek-leeraars het nieuwe Huisbezoekers’ Rapportboekje ?

DE STER NEDERLANDSCH ORGAAN VAN DE LATERDAAGSCHE HEILIGEN

Redacteur: FRANK I. KOOYMAN - Assistent: GEORGE RYTTING

VAN DE REDACTIE.

Voorjaarsconferenties.

Nu de jaarrapporten-drukte achter den rug is (onze secretaris slaakt een zucht van verlichting!), is het wellicht niet ondienstig eventjes een roostertje op te stellen van de aanstaande conferenties. Een voorloopig roostertje.

De Districts-Conferenties zijn beraamd als volgt: Amsterdam in Februari; Rotterdam in Maart; Utrecht in April; Groningen in Mei. Voor de Amsterdamsche gebeurtenis zijn de dagen reeds aangewezen: 26, 27 en 28 Febr. Bijzonderheden in ons volgend nummer.

Ieder jaar op 17 Maart of op den naasten Zondag viert de Zusters-Hulpvereniging haar verjaardag met een speciaal programma. Dit jaar valt dit op 20 Maart.

Programma's zullen in tijds toegezonden worden.

De Presideerende Bisschop heeft de week van 21—27 Februari ter zijde gezet als Aäronische Priesterschaps Woord van Wijsheid week. Ook hierover meer in ons nummer van 15 Februari.

Wij wachten namelijk op bijzonderheden van het Europeesche Zendingskantoor, welke na ontvangst terstond zullen worden doorgezonden.

De 6 April feestviering is nu een jaarlijksche instelling, aangevangen met ons Eeuwfeest. Een geschikt programma voor dien gedenkdag zal in tijds aan al de gemeenten worden toegezonden.

Ten slotte en volledigheidshalve stippen wij hier aan dat de groote O.O.V.-Conferentie dit jaar op en om den 5den Juli valt, voor zoover dit zich nu reeds bepalen laat.

Wedstrijdwerkers en -werksters, doet uw best, de tijd is zóó om!

»Uw wil geschiede!«

Niets is zoo zeker als het feit, dat wij allen moeten sterven en niets zoo onzeker als het uur van onzen dood. Een kabeltelegram bracht dezer dagen het ontstellende bericht, dat de moeder van Ouderling Brewster, onzen O.O.V. en Z. S. opziener, plotseling uit dit leven naar het volgende is overgegaan. Uit den grond van ons hart stijgen gevoelens van diepste sympathie en een innige bede: Naar zijn kruis krije hij kracht!

HET EVANGELIE EN GEZONDHEID

Een studiecursus voor de Onderlinge Ontwikkelings- Vereenigingen.

HOOFDSTUK 9.

Les 12.

Kleeding.

Stoffen. Gezondheid, gemak, stijl, gebruik, zorg en kosten zijn allemaal feiten om in overweging te nemen in verband met het behoorlijk kleeden van het lichaam. De stoffen gewoonlijk gebruikt voor kleeding zijn katoen, linnen, wol, zijde, bont, leder en gummi. In het verleden, in grootere mate dan heden droeg het mensdom katoenen ondergoed in den zomer en wollen in den winter. Dit was misschien vanwege de grootere blootstelling buitens-huis dan heden de gewoonte is. Op het oogenblik is het tamelijk wel de gewoonte voor jonge menschen om katoenen onderkleeding te dragen gedurende het geheele jaar. Daar zijn autoriteiten die beweren dat de eenigste practische en wetenschappelijke stof voor onderkleeding wol is, hoofdzakelijk vanwege de vochthoudende en slechte geleidingseigenschappen. De afzonderlijke vezeltjes van de wol nemen water op en verdampen water langzamer dan de vezels van katoen, daarom is het lichaam beschermd tegen vlugge veranderingen van temperatuur en afkoeling na veel transpiratie. Katoen, aan de andere kant, staat toe dat de verdamping van water spoedig plaats vindt. In den zomer als katoen gedrenkt is met transpiratie, is het mogelijk om gemakkelijk kou te vatten bij blootstelling aan koude tocht.

Kleeding tegen koude. Degene die buitenshuis zijn voor een groot deel, doen steeds goed om de waarde van wollen onderkleeding te overwegen voor bescherming tegen koude. De meeste jonge menschen die binnenshuis werken, wanneer de temperatuur gehouden wordt op van 65 graden tot 70 graden F., zullen waarschijnlijk verlangen om de populaire katoenen onderkleeding te dragen en zichzelf te beschermen bij buitenshuis gaan door zware bovenkleeding. Indien een persoon verkiest om katoenen onderkleeding te dragen in den winter en in den zomer, zou het goed zijn om het feit te bedenken, dat lucht een slechte geleider is van warmte of koude, zoodat hij in buitengewoon koud weer twee onderpakken tegelijk zou kunnen dragen. De lucht tusschen de twee pakken, zijnde een slechte geleider, dient om het lichaam te reguleeren wanneer er buitengewone koude heerscht. Het is wonderlijk hoe het lichaam kan beschermd worden bij gebruikmaking van verschillende lagen van dunne stof. Zelfs verschillende bladen papier op het bed, lagen van slecht geleidende lucht daartusschen hebbend, sluiten de koude met goed gevolg uit.

Gekleurd ondergoed heeft geen speciale waarde. Een feit is dat goedkoop gekleurd ondergoed onwenschelijk is, omreden de verf gemakkelijk loslaat en last veroorzaakt.

Bont beschermt het lichaam tegen koude, niet alleen vanwege hunne huid, maar ook omreden de groote hoeveelheid lucht verzameld in hun mazen. Luchtig-geweven stoffen hebben de voorkeur boven materiaal bijna ondoordringbaar voor lucht, zooals bont-jassen, lederen-vesten en jassen, en gummi jassen; deze dienen niet meer gedragen te worden dan de gelegenheid eischt.

Lucht voor het lichaam. Onderzoek heeft aangetoond dat het juist zoo noodzakelijk is voor het lichaam om te baden in de verfrissende lucht, als dat er een geregelde toevoer van versche lucht naar de longen plaats hebbe. Ventilatie voor het lichaam kan ook tot het uiterste worden doorgevoerd. Bijvoorbeeld, de voeten dienen beschermd te worden tegen koude en vocht. Het is veel gevaarlijker voor de gezondheid van het lichaam om voor uren achtereen koud en nat te zijn dan verstoken te zijn van versche lucht. Het is daarom ook beter om een storm- en overjas van gummi te dragen dan om doorweekt of verkild te worden door regen en sneeuw. Poreuse stoffen dienen in hooge gunst te zijn, maar voor warmte en volle lichaamsbescherming dient gezorgd te worden.

Geriefelijkheid. Onderkleeding, zoowel als andere kleding, dient gekozen te worden voor 't gerief. Zachte overhemden, zachte, losse boorden hebben de voorkeur boven de stijve en gesteven soort. Zachte hoeden, losse riemen, ruime schoenen, allen dragen bij tot gemak en gezondheid.

Bedrijf of beroep. Iedere persoon, jong of oud, dient te verlangen, welgekleed te gaan. Een persoon met lichamelijk werk is welgekleed als hij kleding gebruikt die bij zijn beroep past. Het zou volkomen ongepast zijn voor een houtbewerker, een landbouwer of een metselaar om dezelfde soort van alledaagsche kleding te hebben als gebruikt worden door den schoolleeraar, een prediker, een notaris of doctor.

Luide kleding. Een woord van waarschuwing is reeds gegeven tegen het gebruik van gekleurd ondergoed. Maar weinig behoeft gezegd te worden aangaande kleur van bovenkleeding. Luide, schelle kleuren bewijzen natuurlijk een slechte smaak, toch is het tamelijk wel mogelijk om naar het andere uiterste te gaan en tevreden te zijn met levenlooze of zwaarmoedige kleuren. Een aangenaam kleur-effect is de moeite waard.

Zorg voor Kleeding. Kleeding vereischt geregelde zorg. Een costuum waar goed voor gezorgd wordt kan net zoolang duren als drie in dewelke stof verzameld wordt van dag tot dag. Stof is de oorzaak van vroegtijdig bederf in kleederen. Een ieder dient in het bezit te zijn van een borstel, een kleine kleer-borstel, een stuk fluweel en een stalen borstel. Deze artikelen dienen in

dagelijksch gebruik te zijn. De noodzakelijkheid van schoonmaken, persen, vouwen, repareren enz. van kleederen is welbekend.

Blootstellen aan zon en lucht. In 't algemeen gesproken, hoe meer iemands lichaam blootgesteld wordt aan licht en lucht, des te beter is het voor zijn gezondheid, daar de huid dan al het voordeel verkrijgt dat de stralen der zon aanbieden en de ventilatie welke de vrije toegang van lucht verschaft.

Een Laterdaagsch geloofsstuk. „De dochters van Israël dienen te verstaan welke modes zij dienen te hebben, zonder van de onreinen en onrechtvaardigen te leenen”. Brigham Young.

HOOFDSTUK 10.

Les 13.

Voedsel en Gezondheid.

In het groote door God beraamde plan voor de ontwikkeling en groei van Zijn kinderen, was ons lichamelijk welzijn niet vergeten. Bijgevolg hebben wij behalve de waardevolle wenken voor het instandhouden der lichamelijke gezondheid in menige openbaring, ook de wonderbare openbaring bekend als het Woord van Wijsheid, in afdeeling 89 van de Leer en Verbonden.

Doel van het voedsel. Elk levend lichaam ondergaat een voortdurende verandering. Ademhalen, het kloppen van het hart, gedachten en andere levensprocessen, veroorzaken veranderingen die tenslotte eindigen in het afbreken van de cellen van het lichaam. Het noodzakelijke materiaal om de verwoeste weefsels van het lichaam te herbouwen, komt van het voedsel dat wij eten. Bovendien vereischen het ademhalen, het kloppen van het hart, gedachten en andere werkzaamheden van het lichaam energie, welke verkregen wordt door de langzame verbranding of oxydatie van het voedsel dat in het lichaam opgenomen wordt en tenlaatste in het bloed komt. Wanneer een persoon werkt wordt er energie verbruikt, welke verschaft wordt door het voedsel dat men eet. Hoe grooter het werk is, zooveel grooter is de slijtage van de cellen en het verbruik van energie, en zooveel grooter is de behoefte aan voedsel. Het voornaamste doel van voedsel is daarom, het verloren materiaal en de energie van het lichaam te herstellen.

Belangrijkheid van correct voedsel. Het voedsel van den mensch is onbetwistbaar de meest belangrijke overweging voor het onderhoud van goede gezondheid. Niettemin is er een verscheidenheid van voedsel in de wereld — natuurlijk en gefabriceerd — en elk persoon heeft, onder onze kunstmatige condities van beschaving, wel eenige leiding van noode in het kiezen van zijn voedsel. De lagere dieren, die in hun natuurlijke omgeving zijn, volgen hun natuurlijk instinct, en bij hen is de voeding een eenvoudige zaak. Met den beschaafden mensch is dit niet zoo. Een feit is, dat geen voedsel, gewoonlijk verkrijgbaar voor hem, voorzien kan in al de

voedselbehoeften van den mensch. Sommige voorzien in deze behoefte en andere in een andere behoefte van het lichaam. Bovendien hebben enkele zoo'n kunstmatige behandeling ondergaan, dat zij werkelijk schadelijk zijn voor het lichaam.

Tenzij voedsel met zorg gekozen wordt, kan het lichaam niet in een goede conditie blijven. Dat is herhaaldelijk aangetoond in de geschiedenis van den mensch, en het is op zulke waarnemingen dat onze tegenwoordige gewoonte van voeding gebaseerd is. Oogenshijnlijk zeer kleine afwijkingen in ons voedsel kunnen de oorzaak van ernstige storingen zijn. In het Oosten bijvoorbeeld, is het natuurlijke hoofd-maal rijst, de goudbruine rijst-korrel zooals die van de plant komt. Toen het moderne maalsysteem in het Oosten werd ingevoerd, werd de rijst glanzend gemaakt, net zoo paarl-wit als zij op onze tafels wordt opgediend. Tengevolge van het leven op deze geglansde rijst, kregen de inlanders een nieuwe en gevreesde ziekte, bekend als „beriberi”. Toen de inlanders weer van hun diët van geglansde rijst werden afgenomen, verdween de ziekte. Het malen en de verwijdering van wat tevoren was beschouwd als een gedeelte van de graankorrel zonder voedingswaarde, verwijderde werkelijk eenige elementen die absoluut onmisbaar waren om te leven. Dit was het zoogenaamde zilvervliesje. Het zelfde werk gaat voortdurend voort in zoogenaamde beschaafde landen met de tarwe-korrel bij het vervaardigen van wit meel, en het gevolg is een steeds stijgende slechte gezondheid van het volk. Dit verduidelijkt hoe belangrijk het is, de werkelijke voedingswaarde te kennen van de voedselsoorten die wij gebruiken.

Natuurlijke immuniteit. Immuniteit is onvatbaarheid voor ziekte, weerstandsvermogen tegen infectieziekten. Ziektekiemen kunnen niet groeien en zich vermenigvuldigen in een gezond lichaam. Bij een epidemie zijn er enkelen, die, hoewel ze voortdurend met zieken omgaan, onvatbaar blijken. Ongetwijfeld ontwikkelen het gebruik van geschikt voedsel en het volgen van goede leefregels deze onvatbaarheid.

De Openbaring die wij kennen als het Woord van Wijsheid, geeft duidelijk aan, welke voedselsoorten de mensch dient te eten voor zijn welzijn. Eveneens waarschuwt het tegen het gebruik van alcohol, tabak en andere prikkelende middelen. Het spreekt van „booze plannen”, die zonder twijfel doelen op de reusachtige reclame, die het gebruik van al dat verkeerde goedje aanwakkeren. Oud en jong kunnen dit Wijsheidswoord naleven, want gehoorzaamheid aan de wet geeft kracht. Gezondheid, wijsheid, kennis en weerstandsvermogen beloonen onze gehoorzaamheid.

Een Laterdaagsch geloofsstuk: *„De Heere wensch dat Zijn kinderen Zijn goeden raad opvolgen, zoodat zij zoolang op aarde mogen leven totdat de mate hunner Schepping vol is. Dit is hetgeen de Heere beoogde toen Hij het Woord der Wijsheid gaf”.*

Brigham Young.

HOOFDSTUK 11.

Les 14.

Voedsel bestanddeelen.

Wat het lichaam nodig heeft. Een motorwagen heeft benzine, olie en smeersel nodig, wil hij goed werken. Het menselijke lichaam, dat oneindig ingewikkelder is dan welke machine ook, vraagt eveneens een verscheidenheid van voedingsbestanddeelen. Alleen wanneer er voldaan wordt aan wat het lichaam werkelijk vraagt, kan het behoorlijk zijn werk doen.

De voedingsmiddelen die het lichaam „brandstof” leveren, zijn die welke zetmeel, suiker of vet bevatten. De bron van de voedingsmiddelen die brandstof leveren ligt hoofdzakelijk in het plantentrijk. Granen, groenten, vruchten en noten zijn de schatkamers van den voedingsrijkdom der Natuur.

De meeste groenten en granen bevatten *eiwit* of bouwvoedsel, maar hun hoofdwaaarde schuilt in hun warmte-gevende eigenschappen. Zij doen dienst niet alleen als warmte- of energie-voedsel, maar ook als bouwvoedsel. Alle verteerbare vetten en olieën hebben waarde als energievoedsel.

Verscheidenheid nodig. De mensch dient te nuttigen „in het jaargetijde daarvan” en in overvloed, van alle eetbare vruchten en groenten welke er groeien. Vleesch, aardappelen en kool (of spruitjes en bloemkool) vormen nu en dan een goede maaltijd, maar als alledagskost vormen zij een zeer eenzijdig menu.

Dierlijk en planten-eiwit. De voornaamste bron van voedings-eiwit is het dierentrijk. Vleesch, eieren, melk, kaas en alle melkproducten zijn de voornaamste eiwitvoedsels. Het wit van een ei en mager vleesch zijn bijna zuiver eiwit. Deze dierlijke eiwitten noemt men „complete eiwitten”, omdat zij gemakkelijk verteerd worden. Ze zijn daarom in de meeste gevallen aan te bevelen. In een koud klimaat is een zekere hoeveelheid vleeschvoedsel heilzaam, volgens het eenparig oordeel van de deskundigen op het voedingsgebied. Plantaardig eiwit (gevonden in gedroogde erwten, boonen en linzen, eveneens in tarwe, haver en gerst) is heel dicht en stevig en daarom moeilijker te verteren. Groenten, die zoo onmisbaar zijn, danken hun voedingswaarde niet voornamelijk aan hun eiwitbestanddeelen, maar aan de basische, en aan de zouten die ze leveren. (In de scheikunde is „basis” de verbinding van zuurstof met een andere stof die in staat is met een zuur een zout te vormen.)

Vitaminen. Natuurlijke voedingsmiddelen bevatten kernbestanddeelen die voor de gezondheid van het grootste belang zijn. Men noemt ze *vitaminen*. Het woord is afgeleid van „vita”, dat leven beteekent. Vitaminen kunnen niet gevormd worden in het menselijke lichaam. Ze moeten in het voedsel worden aangevoerd. Zij worden voortgebracht in planten. Die welke men bij dieren aan-

treft zijn van plantenvoedsel afkomstig. Hier hebben vegetariërs een voorsprong op vleescheters: zij krijgen hun vitaminen rechtstreeks uit de planten. Zeer weinig voedingsmiddelen bevatten alle vitaminen. Om zeker te zijn dient men dus alle groentesoorten en vruchtsoorten te eten, wil men goede gezondheid genieten. Koken vernietigt ze, waarom rauwkost in vele gevallen aanbevolen wordt.

HOOFDSTUK 12.

Les 15.

„In het jaargetijde daarvan”.

Vitaminen — vervolg. Het is merkwaardig hoe de moderne wetenschap het Woord van Wijsheid gerechtvaardigd heeft in elk onderdeelje dat nagespeurd is. Professor Eijkman, hier in Holland, McCollum, Hindbede en vele andere buitenlanders hebben naam gemaakt met hun nasporingen op dit gebied. Bespreken wij, hoewel in het kort, de vitaminen wat nader.

Vitamine A. Wordt aangetroffen in groene planten, die het zonlicht beschenen heeft. Levertraan, versche boter of room, eiervet, niervet en de gele dierlijke vetten bevatten haar ook, daar gekomen door het voedsel dat het dier gebruikt heeft. Spinazie bevat driemaal zooveel vitamine A als boter. Levertraan veel meer nog. Versche groenten, zooals tomaten, tuinkers en rauwe kool zijn zeer aan te bevelen, want verhitting vernietigt deze vitamine.

Vitamine B. Wordt aangetroffen in zemelen, gedroogde erwten, boonen, linzen, volkorenmeel, „volle rijst”, gerst, havermout, eigeel, noten, uien, knollen, gist, versche volle melk, ook in de lever, het hart, de nieren en de hersenen van dieren. Noten hebben een hoog gehalte aan vitamine B. Groene bladen, groeiende plant- en graandeelen, vooral graankiemen, bevatten deze vitamine. Ze wordt niet zoo gemakkelijk vernietigd door hitte of koude, tenzij men zout of soda gebruikt bij het koken. Zenuwontsteking en spierverlamming wijzen op een gebrek aan vitamine B.

Vitamine C. Vindt men in de sapvruchten (sinaasappelen, citroenen, druiven) tomaten, spruitende granen, groene, bladrijke planten (selderij, sla, tuinkers, kool) boonen, bananen, frambozen, zwarte bessen, perziken, ananas, rauwe zomermelk (grasmelk) rauwe lever en aardappelen.

Deze vitamine kan geen warmte of vrieskou doorstaan en is het moeilijkst te verkrijgen als men het voedsel niet versch eet. Koken mag niet langer dan 20 à 30 minuten duren en nimmer met zout of soda. Huidaandoeningen wijzen op een tekort aan deze vitamine.

Vitamine D. Komt voor in de meeste voedingsmiddelen die

vitamine A bevatten, uitgezonderd hart en nieren. Levertraan, rundvet, boter en eieren zijn hiervan de bronnen. Engelsche ziekte wordt veroorzaakt door het ontbreken van deze vitamine.

Vitamine E. Komt rijkelijk voor in de kiem van tarwe en andere granen, ook in groen plantenblad. Vleesch, eieren, groene bladgroente en heele zaden leveren deze vitamine. Bij afwezigheid van deze vitamine is de groei schijnbaar normaal, maar onvruchtbaarheid volgt er op.

De Openbaring zegt uitdrukkelijk alle groenten en vruchten „in hun jaargetijde” te gebruiken, wat ontegenzeggelijk wijst op het nuttigen van versch voedsel. En „alle graan” duidt op volkoren, niet op een fabrieksmatig overschotje. Zemel, kiem en kern vormen het volle graan, dat Gods wijsheid voor ons gebruik bedoeld heeft.

Een Laterdaagsch geloofsstuk: „Laat ons trachten onzen levensduur tot het uiterste te verlengen door het naleven van iedere gezondheidswet. Laat ons deze beginselen aan onze kinderen leeren opdat zij in het voorjaar van hun leven de grondslag leeren leggen van gezondheid, inplaats van hun levenskrachten en die van hun medemenschen te verspillen. Laat ons de kostelijke tijd die God ons gegeven heeft nuttig besteden door de wetten des levens te gehoorzamen, zoodat het menschdom weer een langer levensduur moge terugkrijgen. Mettertijd zullen, volgens de Schriften, de dagen eens menschen gelijk zijn aan die van een boom”. Brigham Young.

(Wordt vervolgd.)

Overleden.

OBBER. — Te Delft overleed den 11 December 1931 broeder Jacob Ober Sr., zoon van Hendrik Ober en Trijntje Collectein. Broeder Ober werd op 21 April 1855 te Leiden geboren en den 6den December 1891 gedoopt door Ouderling J. H. Lambert, die hem ook bevestigde. Veertig jaar lang lidmaat! »Zalig wie volhardt!«

INHOUD.

| | | | |
|---------------------------------|----|---------------------------------|----|
| Een weten dat iedere nerf door- | | Priesterschapslessen | 40 |
| tintelt | 33 | Van de Redactie: | |
| Zaligheid voor de dooden . . . | 34 | Voorjaarsconferenties | 41 |
| Nederl. Mormonen in Noord- | | »Uw wil geschiede!« | 41 |
| Amerika | 38 | Het Evangelie en Gezondheid. | 42 |
| Bijgeloof. | 39 | Overleden | 48 |

Uitgegeven door de Nederlandsche Zending, Crooswijkschesingel 16 B, Rotterdam. — Verkrijgbaar in alle vertakkingen der Zending
 Abonnementsprijs per jaar: Nederland f3.—, Buitenland f4.—.
 Afzonderlijke nummers 15 cent.