

Naiste peegel.

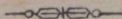
Arstlikud juhatused emadele, noorikutele ja neidudele, kudas nad endid igasuguste haiguste eest wõiksiwad hoida ning õnnelikult elada.

Kirjutanud Dr. J—G.

Täheendus: Seda raamatut wõitwad üksnes täiskaswanud inimesed lugeda; laste filma eest tuleb teda warjul hoida.

Trükitud M. Tõnisson'i kuluga.

Naiſte peegel.



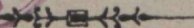
Arſtlikud juhatused emadele, noorikutele ja neidudele, kudas nad endid igasuguste haiguste eest wõikſiwad hoida ning õnnelikult elada.



Kirjutanud Dr. J—E.

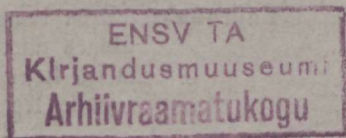


Täſhendus: Seda raamatut wõitwad üksnes täiskaswanud inimesed lugeda; laſte filma eest tuleb teda warjul hoida.



Trükitud M. Tõniſſon'i kuluga.

Дозволено цензурою. — Юрьевъ, 11 Іюля 1894 г.



32983

Печ. въ типог. А. Зейдельберга, Вейсенштейнъ.

Naiste peegel.

Geskõne

Mitte auu ega kuulujuse pärast ei võtnud ma julge kätte, vaid ainult kurblikkude sündmuste vähendamiseks. Mis mind selleks sundis, oli halastaja süda ja helde abitooja käsi, kes õnnetumaid wiletsusest tahaks peasta ning kosutawa elu-maale kutsuda. Juba mitme aasta eest tundsin ja nägin, et Gesti õrnema sugule niisugust juhatajat raamatut hädaste tarwis läheks ja rääkisin sellest mitme ameti wennaga. Ehk nad minu soovil küll wäga kasulikku ja tarwilist tundsiwad olema, siiski ei nähtud kellegil selle täide jaatamiseks jõudu olevat. Mõnda läks aast aasta järele mööda, ilma, et minu soovist midagit wälja oleks tulnud. Aga kurblikud nähtused, mida teaduslike õpetuse puudus sünnitab, hakkasiwad õrnema jugu juures ikka rohkem minu poole kiskendama, kuni nende hädast hoolimata ei wõinud mööda minna. Et minu ütetus, mida hakatujes tähendasin, täitsa õige on, ja et ma kellegi kadedusele mitte pinnaks olla ei taha, sellepärast jätan oma täieliku nime awaldamata. Seda põhjust aga, mille kihutusel Gesti naisterahwa terwis — ihulikust kui ka waimulikust küljest waadates — halwasse seisukorrasse on langenud, ei wõi ma siin mitte nimetamata jätta. Kõige suuremaks naisterahwa elu rikkujaks arwan ma: 1. liiderliku siisuga romaaniid ja novellad, mis täis palawat kiimastust ja armastust on; neid ilmub praegusel ajal just kui seeni wihma järel, nii heaste raamatutes kui ka ajalehtedes. — 2. Jooma- ning tanju-pidud, kus noored inimesed ööd läbi tansiwad ja möllawad ning higist keha külma joogiga ja tuule käes kõndides jahutawad. — 3. Rahjulikud riiete moodid, milles noored tütarlapsed oma keha ja rindu kangesti kofku

nööriwad. j. w. m. — Kui need praegu nimetatud põhjusel täiesti haritud rahwale palju kahju teewad, mis piame siis weel rumalatest arwama, kellel sügawamad enese ära tundmised ja ette nägemise tarkused puuduwad! — Meie aegsed juttude kirjutajad näitse just kui mõistusest ilma jäänud olewat: nad luuletawad wõistlede üksteisest ikka weel põnewamaid ja palawamaid liiderliku elu juttusid, mis noori inimesi juba püsti jalgade peal teema ajawad, aga selle wastu jahutawat rohku ei ole õnnetumatel kuskilt leida. — Niijamajugune lugu on ka joogi- ja tansu-pidudega, mis mõnikord mitu päewa ning ööd järke mööda kestawad, paha seemet just kui tühwlega wälja küliwad ja rumalaid uputawad. Säärajest seisukorrast si-gineb kahju rahwale ning riigile — mõlemad jääwad jõuu poolest nõrgemaks. — Wabadus on küll wäga kõjutaw ja kallis asi, aga kus teda mõistmata kombel pruugitakse, siis saadab ta mõnikord suurt kurwasust. Nõnda tulewad eespool nimetatud romaanid ja novellad, joogi- ning tansu pidud ja muud niisugused kahtlased toimetused mõistmata kombel wabaduse pruukimiseks nimetada. Meie rahwas on nende ära seedimiseks alles nõrk, sest et teadused, mis niisugusel korral abi annakšiwad, tema filma eest kõrwale on jäänud. Omas ametis olen ma jeda puudust mitmel ja mitmel korral näinud ja tema arstimise järele igatsenisi kuulnud. Sell põhjusel ja selle puuduse parandamiseks ilmub käes olew raamat Gesti naisterahwastele teaduse kaswatajaks. Ja ma palun, et nad teda selles mõttes wastu wõtaksiwad, tähele pannes lueksiwad ning nende õpetuste ja märguandmiste järele püüaksiwad elada, mis temas antakse. Siis on raamatu kirjutaja soow täidetud ja see kasu saab suur olema, mis õr-nemale sugule ning kõige rahwale temast kaswab.

I. Osa.

Wanaduse jätkudest üleüldiselt.

Esimene peatükk.

Sissejuhatus.

§ 1. Käesolewa raamatu olen ma õrna sugu jaoks määranud, selgeste teades, et sellega nende paremaid soowisid täidan ja lootes, et need, kes oma tähelepanemist selle raamatu peale pööravad, teda mitte kasu saamatast käest ära ei pane.

§ 2. Minu eesmärk on siin see, et ma neid olemusi ja omadusi nõuiks olen wõtnud selgitada, mis ilusassee sugusse, tema liikmete seisukorra ja elu määruse külge puutub, ja mis see sugu, kui ta oma elu-ülesannet korda tahab saata, piab tundma ning täitma.

§ 3. Arwaste juhtub, et noorte naisterahwaste emadel ja kaswatajatel wõimalik on, minust kõne alla wõetawa asja üle õiget õpetust anda. Ühedel puuduwad selleks tarwilised teadused; teised on eksiarmamistes ja ebausku kõidikutest; mitmed on liig kergemeelsed ja ei suuda oma tütardele mitte seda nõuiks anda, mida nad isegi ei täida!

§ 4. Selle järele näitab siis minu nõuu wabandatud olema, et noorte neidudele, kes juba

nõnda kauugelle on jõuudnud, et oma sugu isest tunda ja selle väärtust kalliks pidada võivad, pisukest raamatut kätte soovin anda, mis neid igas naiseliku määrusesse puutumas asjas lühidelt juhatab.

§ 5. Asja kergema arusaamise poolest arvasin ma heaks, neid mitmesuguseid muudatusi, mis ihu oma elu ajal kannatab, nimelt vanaduse järksid tuttavaks teha. Mina mõtlesin aga ainult üleüldist vanadusejärkude ülevaadet anda; siiski saan ma nende möödaläinud ajasse puutuvad olu, nende peasajalikka ja alaliste ettetulevaid elujärkude muudatusi, nagu ka nende keha kasvamisest ning sünnitusevõimu tähele panema.

§ 6. Eluaeg jagatakse üleüldse neljasse vanadusejärku; need on: lapsesõli, noor-iga, keskeiga ja raugapõli. Esimene alustab sünnimisega ja lõpeb tütarlapse 11=ma eluaastaga. Nooruse-iga alustab sellest ajast peale, kui täiskasusele valmimine idanema hakkab ja lõpetab 11=nest kuni 21=se aastani. Sell ajal kasvab keha täieliseks, mis temale võimalikuks teeb emakohuseid kahjuta täita. See vanadusejärg läheb tähelepanematalt täie-ia-põlveks, mis enmast orgaaniliste osade täijuse ning edasijigituse võimu läbi avaldab ja 50=ma aasta ligikal lõpeb. See elujärg, mis kõige pikem on, langeb sellepärast kolme osasse ja nimelt algavasse täieiasse 21. kuni 30. aastani, mis aja sees ihu-

lit jõuud ja mõtlemise võim kofuwad. Täiene-
nud täieiasse, millal kättejaadud täijused seis-
paika piawad, mis 30. kuni 40=ma aastani wäl-
tab, ja alanewa täie-iasse, 40=maft kuni 50=ma
aastani, mis ennaft figitamisewõimu wähenemise
ja äralõppemise läbi tunda annab. See elujärf
läheb tähelepanematalt wiimsesse elujärku ehk
raugapõlweisse, millal üleüldine ihu ja waimu-
jõuu nõdrus ilmsille tuleb.

Teine peatükk.

Wanadusejäreldest iseäraliselt.

§ 1. Lapse kaswatus teeb tema eluõnne kohta
otsuse. On laps korraliste liikmetega, siis wõib
temaft kauni kaswatuse läbi tubli inimene, aga
hooletusse jäenud kaswatuse läbi logasft saada.
Tütarlaps on lapsepõlwes iseäranis painduw ja
nõuab ka sellepärast kahetordiselt hoolsat kaswatust.

§ 2. Tulewase neitsi, abikaasa ja ema põl-
wele ettevalmistamine on tütarlapsele nooruse
põlwes niisama hädaste tarwis, nagu sõõmine
ning joomine, sest mõnigi laps on selle eestmu-
retsemise hooletusesse jätmise läbi oma määra-
tud ülesandele kõlbmataks saanud, ehk ka ihu ja
waimu poolest osalt wigastatud, ning ei wõi
oma kohuste täitmises siis ka mitte täielik olla.

§ 3. Naisterahwa jugule on juba sellest sil-
mapilgust, kui ta ilmale tuleb, looduse läbi tea-

taw osa lugupidamist külge antud. Sellest esimesest filmapilgust saadit piab selle sugu raivitsemise ja kasvatusse eest tarvilisel mõedul hoolt kandma. Kui ka noore taimetse esimesel elu ajal ainult tema ihu eest hoolt tuleb kanda, et see kosuda võiks, siis saagu ometi meeles pietud, et mõne lapse waimujõud wäga waratselt tegewuselle ärkab ja selleläbi ka waratselt kasvatusst nõuab.

§ 4. On juba küllalt nähtud, et lapsed, kellel waimujõud waratselt tegewuselle hakkas, ruttu mitmesuguse wallatussega harinesiwad, mis neile sagedaste oli lubatud, nõnda et pärast aastaid tarwis läks, enne kui need wiad jälle juurest ära saiwad wõerutatud. Ja sagedaste oli kõik waew nende õigelle teele tagasi juhtimiseks asjata! Selle raamatutse eesmärk ei ole mitte minu arwamisi kasvatusse ja harimise kohta awaldada, waid ma tahan üksnes naisterahwa elus ajajooksul ettetulewaid muudatusi filma ette tuua. Pädagoogika jätan hea meelega teiste hooletse ja lepin sellega, et neile oma raamatu läbi nende ülesande arutamiseks sõrmenäidet olen annud.

§ 5. Kui laps kasvatatud piab saama, siis tahab neiu juhutatud saada. Nooruslise wanadusega awaneb mõistus iseenesest. See on ülespea elujärk, milles ilu ja kaunidus ilmsille tuleb, uued tegewused ärkawad ja nõnda ütelda uus elu algab, mille äritusewõim ennast neiu ja tema terve ümbruse üle wälja lautab.

Rinna ja pekeni paisumine on ühes koos peasse

mõjutavad. Suguvaimimine täiendab keha täi-just. Nisad paisuvad ülesse, nisanibud lähevad pikemaks ja punakamaks, puusad, õlad ja liikmed saavad ilusamaks ja ümargusemaks. Meeled jõuavad oma täie küpsusele ning peenusele. Slutsemisewõim wõtab kõrgemat seisupaika, mis mõistusest parajas piirides hoitud, elu ilustab, sest et ta iga asjale uut kaunidust laenab. Djamuseaim astub hääselt platsi. Otustamine on kiire, kui ka sagedaste effiiv, sest et ta enam tundmusest kui mõistusest juhitud saab. See on ju selle aja wanadus, millal kõik südame woorused täies walminud olekus on. — Nüüd ilmuvad ajalifud wereväljatwoulused, kuupuhastused, annavad naisterahwale täie-ialise karakteri. Heal ja kõne saavad uue iseloomu. Nägu, mis enne midagi ei tähendanud, läheb elawamaks, ja näu joontest awaldab ennast ihus elaw waim. Silma waates awaldab ennast salaline, wastu ilutsewa südamelele tundew feel; aga ühtlasi on see ka sala tundmuste üles awaldaja, mida naisterahwas warjata püiab. Noores südames hakkavad tundmused, mis sinnamaani seal uinusiwad, endid liigutama. Kõik tundmused ja soowid saawad nägemata geniuse läbi üheks tehtud ja armastuse altari peal ohwerdab neitsi oma esimesed pärjad.

§ 6. Nende ilmuniste all lähineb kõige tähtsam elujärg, milles naisterahwas täie-ialiseks saab. Keha kaswamine jäeb järele, kõik ihu ja

waimu jõuud on omas täijuses. Kuupuhastuse seadusforraline (reeglimõeduline) alustus ja edasikõestus. Kindade paisumine kuulutab nüüd tarwilist küpsust sigimiseks ja tulewase wõsu toitmiseks tarwilisi omadusi. Sellepärast ongi seadus abielusse astumise aja kindlaks ette määranud, et riigile sellest tulewat kasu kindlaks teha.

Kolmas peatükk.

Möödaläinud peatüki lähemad seletused.

§ 1. Zhulifud muudatused, mis nooruse põlweaga ette astuwad, nõuawad meie ligemat tähelepanemist. Mina tähendasin, et rind ja beken (kõhu õensus) enam wällja paisuwad, keha täieneb, nõnda et puusad ja õlad ilusamaks ning ümargusemaks lähewad. Kas ei ole see loomuse poolest küllalt märguandmine, et noorel kehal oma ilu filma ette seadmiseks mingit abiwahendit enam waja ei ole? Ja ometi ei pieta mitte häbiks, pigistuseriistade läbi keha kofku pressida, et selle läbi keha wormi ilusamaks teha. Sellepärast saagu kõik pigistuse riistad ja liig kitsad jakid ära heidetud, et noor keha wabal kombel wällja wõiks paisuda.

§ 2. Keha kasumise peale ei mõju mingi asirohkem, kui wärskes õhus liikumine ja töötegemine. Alaline istuw eluviis, olgu õmbluse ehk muu töö kallal, kus juures noor tütarlaps nagu tooli külge fiutult alati istuma piab, — tuleb

tema terwisele ja keha kosumisele kahjuks. Las-
tagu noort tütarlast kõiki majatallitusi toime-
tada; ärgu õpetatagu mitte teda päifest ja tuult
kartma, mis ihu nahka pruuniks ja karedaks
teevad.

Piaksivad noored neiud ometi tõsiselt selle
peale mõtlema, et nende lapsepõlve aastad ai-
nult tulewase eluaja kohta külvatawaks seemneks
on; et terwis nende elu ja ihu kõige juurem wa-
randus on, mitte üksnes neile enestele, waid ka
nende tulewaste abikaasadele ja lastele! Usutagu
aga — natuke päewatust ja tuuleõhku ei tee na-
hale suurt wiga, pea on see jälle niisama ilus,
nagu ennegi! Kui aga noor tütarlaps alaliste
tuas istub, siis ei saa küll päikene ega tuul te-
male kahju teha, aga umbne tua-õhk ning pai-
gal seisumine kautawad tema palgedelt õitsewa
puna ja kahwatus ning haiglane näumood astu-
wad asemelle.

Jstumise läbi kõhu kottupressimine tafirab
keha õigemõedulist wäljapaisumist, mis emaks
jaamise toimetuse kohta hädaste tarwis on! Me-
mad näewad seda wiimaks isegi ja kahetsewad
waluga, aga siis on juba hilja!

Tegew elu, parajane wärsk õhu sees liitu-
mine ja ilmasüita rõemulik meel mõjuwad kasu-
likult ilusa sugu terwise, kosumise ja pika elu-
iga kohta.

§ 3. Niisama wäga, nagu alaline tuas is-
tumine ja wangikoja sarnane tua-õhk noorte tü-

tarlastele kahjulik on — nõnda on seda ka liig warane ja rohke waimu wäsitus.

Selle wastu ei wõi küll midagit ütelda, et õrnema sugule warases nooruses lugemist, kirjutamist, rehkendamist, joonitust ning keelte teadust piab õpetama, aga — see sündigu parajuses! Aga warase, liig rohke romaanide lugemise eest hoiatan ma alati. Halwa romaanide (nagu „Kuul pähe,“ „Karikas fihwti“ j. n. e.) lugemine ei raiska mitte ainult aega, waid nad ajawad ka ilutsuse ning mõtlemise wõimust sassi, mis läbi ihulik ja waimulik õnnetus saab sünnitatud. Kurbtusega olen ma mitugi korda niisuguseid ihu ja waimu poolest rifutud romaani lugejaid waadelnud! Nende ilus jume on kadunud! —

Kui ka lugemiseks wõetud raamatud küll osawaste walitud on ja nendest kombede rikkumist kartta ei ole, siis on see ometi lõpmata kahju, kui tütarlaps alaliste raamatute kallal unistab. See on üsna kole, kui neitsi ennast majatallitusest eemalle hoiab, et aga raamatute fisse saaks wahtida; ja weel pahem on, kui ta ise kirjan- duses kaasa töötab. Selle läbi läheb ta oma ette määratud eluülesandest kõrwalle ning saab tulewase abikaasa ja ema põlwele kõlbmataks.

§ 4. Ka pian siin meelde tuletama et liig warane näitemängude waatamas käimine tütarlapsele hea ei ole. Mõnigi etendus on temale otse kahjulik. Seal nähtud pildid tooivad

ilutsufi ette, mis liig wara tema noore hinge
sisse tulewad ja pilti, mis ma ülemal neiu puh-
tusest kujutasin, tumestawad.

Ma ei kahkle mitte, et mõnigi noor neiu
minu peale pahandab, sest et mind temalt kal-
liks pietud löbu arwab ära rööwida tahtwat.
Aga kindlaste etteseatud sihile jäämise pärast ei
wõta ma oma nõuannet ometegi mitte tagasi.
Pealegi pian ma weel ütleva, et ka tantssi-
mine noore neidudele kahjulik on, kui see
mitte parajuses ei sünni.

§ 5. Waiksel wiisil, ilma higistufeta ja selle
järel külmetufeta tants on nendele, kes alati is-
tuma piawad, kasulik keha liigutus. Aga ter-
wed wõd otja pidudel mässata; mitmesuguste ini-
meste wällja auuramisi ja selle läbi rikutud õhku
sisse hingata; werd kange liikumisele ajada ja siis
külma õlle, limonaadi ning weega enmast jahu-
tada püida — see kõik tõutab noore neiu le-
katust ja wiib teda waratselt hauda.

On nüüd foguni tema plika põlwest neiu põlwe
sisse astumine parajalt kasil, siis on see kõige
kardetawam ajapunkt tantsu kohta, ja mõnigi
noor neiu on oma terwise fogu elu ajaks ära
tantsinud.

Teistfuguse kirgede wahel segamise kohta ta-
han ma parem waikida. Iga iludus proowigu
oma enese südant ja pidagu järgmist ütelist mee-
les: „Mida waremalt noores põlwes kir-
gesid teenitakse, seda kardetawamaks ja

hukkawamaks jaawad nad niiheaste ihule
tui hingele!" —

Neljas peatükk.

Kuupuhastamise alustusest tui täie-ia sisse jõuudmise märgist.

§ 1. Täie-ia sisse jõuudmisega tuleb nais-
terahwa juures iseäralini nähtawus ilmsille, ni-
melt iwerewoolus suguorgaani läbi; see festab
terwe figitamise-wõimu aja, reeglimõedul ette tul-
les, üksnes käima peal olefu ja imetamise aeg
wällja arwatud, ning sugutegemise wõimu kadu-
mise kadumisega jääb ka see maha. Seda wällja-
woolust nimetatakse õitsmeteks, kuupuhastu-
seks, riiete=pealseteks ja naiste asjadeks.

§ 2. Kui tütarlapse juures see nähtawus
ilmsille tuleb, siis üteldakse, et ta täie-ialiseks
on saanud. Tütarlaps annab jelleläbi esimest
märki, et ta emaks saamiseks kõlbuline on, et
ta loomuse poolest ette määratud kaunid kogu-
seid suudab täita. — See sündmus wältab nüüd
neiu põlwe astumisest, see on täie-ia märkide
awaldamisest iga nelja nädalise wõi teiste üteldes
28 päewase wahje aja järele seni kaua, kuni
naisterahwa figiduse wõim lõpeb, mis harilikult
45=mal ehk 48=mal eluaastal sünnib.

§ 3. Pole mitte hea, noori tütarlapsi selle
sündmuse, ettetulemise ajapunkti ja loomuforra-
lise uuesteilmumise üle teadmatusesse jätta. Ema

ehk selle puudusel mõni wanem, mõistlik sõbranna viaks seda oma peale võtma ja tütarlapsle ära seletama, et niisugune muudatus tema elus ees seisab ning omal ajal tarvilikult ilmuma piab, ühel waremalt, teisel hiljemalt.

§ 4. Kuupuhastuse esimene tulemine, mis neiu-põlve ehk täie-ia sisse astumise tundemärk on, kuulutab ennast järgmiste ilmumiste läbi ette: Nisjad, mis rutuste täis on kasvanud, paistetakvad ära, tütarlapsel on raskuse ja põnewuse tundmus, pakitus kõhtus, kerge sügelemine suguosades ja tüdimus terwes kehas. Ilane wälljajoolus tuleb ilmsiks, mis pea werewooluseks muutub ning mille ilmumisel praegu kirjeldatud märgid maha jääwad. See harilikult mitte wäga rohke werewoolamine kestab kaks, kolm ehk neli päewa, jääb siis järele, et lühema ehk pikema aja pärast uueste ilmuda, ja võtab mõne korratu käigu järele ülemal tähendatud korralise käigu käile, mida tema senikaua piab pidama, kuni loomuse poolest ise järele jääb.

§ 5. On kuupuhastus kord ilmsille asunud, siis tuleb ta alati korralikult tagasi, maha arwatud käima peal olemise ning imetamise aeg. Ma tunnen palju naisi, kes oma kuu-puhastuse tagasitulekut tähtsamatu järele rehkendawad ja tõeste on see soowituse wääriline toimetus. See võtab vähemalt ometi nende kahtluse käima peale jäämise kohta ära. Kuu-puhastus on terwise märk ja nõnda ütelda mõedu-puu; wõib juurde

lišada, et ta ka selle allikas on. Terwise muudatus mõjub ikka kuu-puhastusesse ja tema käimise segadus ei tule iialgi muidu kui selle-läbi, et terwis kuidagi rifutud on saanud.

§ 6. Kuu-woolus on naisterahwa keha olu kohta väga kasuline, hädaste tarwiline ning loomu-korraline muudatus. Selle läbi tahab loodus tähtjat ettevalmistamist uue olemuse tulewaseks figimiseks, kosumiseks ja toitmiseks äratada. Wälljatühendataw wedelus ei ole mitte roojus, waid tema wälljasaatmine sünnib selleks otstarbeks, et were-rafukesi teiste süsteemidega, iseäranis närwide-süsteemiga tasakaalule seada. Naisterahwa loomukorralisel terwise seisul piab see wedelus ilma lõhnata ja karwamuutuseta, punane weri olema. Just selle, iga nelja nädalise waheaja järel ette-tulewa wooluse läbi saabgi naisterahwa terwis hoitud, sest see wähendab üleliigist werd, mis määratud aegadel nais-terahwa ihus väga tarwiline on.

§ 7. Kui kuu-puhastuse tulek loomukorralikust olekust kõrwale läheb ehk wälljatühendataw weri ennaft karwa wõi rohke poolest muudab, siis tunnistab see naisterahwa haiglast olekut ja nõuab arstlikku läbikatsumist.

§ 8. Kui naisterahwa ihu täieste terve on, siis pole esimesel õitsme ilmunisel walu ega haigust tema kaasa, ei tule seda ka järgmisel ilmunisel. — Iga suurem halb tundmus ja sellega ühendatud peawalu, tuss, ning hirm anna-

wad haiglitust olekust tunnistust; ometi pole see igakord nõnda suur haigus, et selle wastu koge arstlikka wahendikkusid piaks pruukima.

§ 9. Esimene kuu=woolu ilmunine on nais=terahwale wäga kriitikalik ajapunkt. Esimene õitse piab, kui inimene terve on, waewalt tuntuw olema, maha arwatud temaga ühes käidaw rohkendatud soojuse tundmus neis osades, mille läbi ta oma teed wõtab. Ettewalmistamatast kohkub noor neiu selle ilmumisel muudugi natuke; aga — ettewalmistatult ei saa tema sugugi kohkuma: sest tema on siis ikka lõbusas meeles, mis teda mitte nõnda palju ehmatada ei lase, et woolus seisma wõiks jääda ning rasket haigust sünnitada.

§ 10. Aja kohta, millal esimene kuu=puhas=tus ilmstile tuleb, ei wõi muud midagi kindlaste ütelda, kui seda, et ta terwes olekus siis ilmub, kui loodus teadawad osad selleks toimetuseks ette on walmistanud.

See sünnib terve inimese juures 13=ma ja 16=ma aasta wahel. Siiski kindlat piiri selle kohta ei ole. On kordasid, kus kuu=haigus juba 10. kuni 12. aastal, aga ka niisugusid kordasid, kus see alles 20. kuni 22=sel eluaastal täielise terwise juures ette tuleb.

Kliima mõju ja rahwuse=omaduse (Suudi neiudel tuleb näituseks ikka õitsme aeg palju warimalt) peale waatamata; hoolimata warasest äritatwa söökide ning jookide pruukimisest; wigas=

liseft kasiwatuseft ja eluviisist; niisama ka hinge peale mõjumistest — mureft, turlitust meeleft ja haiglitust olekust, mislābi esimene õitsme ilmunine kord waremalt ette tulla, kord hiljemaks jääda wõib — jääb liig warane nagu ka liig hiline ilmunine siiski ikka looduse seaduseft kōrwalitseks. Sitse ilmunine 8. kuni 11. aastani on ikka haiglise oleku sünnitus ja ei teeni mitte waraselt täie-iasse astumise nime. Mõndasama sugune lugu on ka liig hilise ilmunisega. Nagu juba üteldud, on kordasid olnud, kus esimene kuu-puhastus alles 22. kuni 25. aasta wanaduses ilmus; aga ka siin oli niisamati mõni haigus põhjuseks.

§ 11. Selle järele on tarwis, et esimene kuu-puhastuse ilmunine ühel ja sellamal teatud ajal sünniks; ja noori tütarlapsi sellele ettevalmistades, mis tulemas on, ei ole mitte tarwis neile kindlat aega ette tähendada, weel wāhem piab, kui neil 14=nes ehk 15=nes eluaasta möödas on, neid selle üle muretsemisega kartlituks tegema, et küsitawasi weel mitte ette ei ole tulnud.

§ 12. Weel kauugelt jõledam ja halwem on aga ka, kui esimese õitsme pikale ilmunisel kōhe rohtusid hakatakse pruukima, millega wiibiwat sündmust tahetakse kiirustada. Riisuguseid rohitsejaid oleks tarwis kōhtu kätte anda, sest et kange rohtude tarwitamine kahjulik on ja inimene sellel wiisil enese tapjaks wõib saada. —

§ 13. Kui üks noor neiu ihu poolest terve

ja waimu poolest rõõmsa meeleline on, siis võib ta üsna rahuliste seda aega ära oodata, millal loodus ise asja-lugu arendab ja sündmust ette toob. Looduselle ette kippuda, tähendab, et temast targem tahetakse olla, ning jellel on ikka paha tagajärg. Sest mitte iga naisterahwa jüsemised orgaanid ei saa ühetasa wara täieliseks.

Jhu loomus, kliima, eluviis, töö, mõtlemine, kirged ja mitmed muud, annawad täieliseks saamisele pea elawamat, kiiremat, wabamat, pea aeglasemat tegevuse-käiku.

Sellepärast oodaku iga terve tütarlaps rahulikult ja mureta seda aega, mis loodus ise kuu-wooluse alustuseks walib.

§ 14. Siin piab weel ühte eksitust nimetama, mida need enestele jüiks lasewad saada, kes tõendawad, et tütarlaps ei pidawat mitte emaks saama. Nii palju on küll õige, et igaühel tema enese tahtmiseks jäegu abielu ühendusesse astuda ehk mitte; sest tahtmise wabadust ei piira siin mingi looduse-ega ka ihuline-seadus. Aga inimene, kes mitte ihuliku wigaduste wõi puuduliste keha-ehituste emaks saamise kohustest kõrwalle ei saa heidetud, ei wõi ega tohi ennast sellest kohusetäitmisest mitte meelega eemalle hoida. Esiteks kui ta looduse ettemääruse järele tahab teha, teiseks, kui ta oma terwist tahab hoida ning lõbusat wanadust kätte saada. Sest seda ei wõi ometi mitte mõelda, et kuu-haiguse ajal wälljatwoolata wedeluse läbi kehale seda tuge-

must tuleb, nagu seda õigel ajal kaima peale jäämine ning lapsewoodi teeb, mislābi wedelus, mis muidu wāllja piaks saama heidetud, oma parema jagudega kehale kinnituseks ja ilustuseks tuleb.

§ 15. Wana piigadele saab kuuwus osaks, mis mitte üksnes juba aastate wāltusel wāhene- nud ilu weel enam ei hāwita, waid ka hinge peale nōnda rohkeste mõjub, et kui wanatüdruku meel just mitte inimese-sugu wastu waenuliseks ei muutu, siis ta wāhemalt ometi kõiki rõemu ja lahkest kautab; ja wāga on kahkleda, kas nii- sugune wana „preili“ alati ei kahetse, et tema mehele ei püüdnud minna. Wāhemalt on tema olek loomuse seaduse wastane, ega taida mitte oma elu ülesannet, mikspärast ta naisterahwaks on sündinud.

Wiies peatükk.

Esimene täie-ia sisse astumise mitmesugu- sest seisustorrast.

§ 1. Ülemal sai juba üteldud, et täieste terwel tütarlapsel esimene kuu-woolus ilma ras- kuseta ja waluta sünnib. — Enamiste kohutab selleks määratud esimene kautataw wedelus teda; aga kui ta selle peale ette on walmistatud, siis ei saa mingi ehmatus, mingi meelte wapustus looduse heategewat toimetust segama, nagu was- tulisel korral lugu saaks olema.

§ 2. Iga halbtuse tundmus, mis selle ilmu-
mise juures enmast märgata lasseb, on möödami-
new. Märgid, mis enmast aivaldatavad, kui mingi
sisemine takistus õitsme forrapäralist ilmumist
muudab, on mitmesugused ja sagedaste üksstei-
sele koguni wastukäidatavad.

§ 3. Nõnda on mõnel tugeva kehaga nais-
terahwal kange palawus, weri tõuseb keha üle-
misse jagudesse, rindu, pähe, nagu hakkab pu-
netama, pea walutanta j. n. e.; teistel ilmub
jälle kange kahwatus, tüdimus ja külmetus, pulsi
lõõk jääb nõrgaks 2c 2c 2c. Mõnedel jälle puu-
dub söomaisu täieste; teistel sellewastu tõuseb
ta nii suureks, et oma isu milgi kombel täita
ei suuda.

§ 4. Aga isegi need üks-teisele wastu käi-
datavad märgid puhkawad ikka ainult ühe põhjuse,
nõdruse peal, mis kas üleüldiselt ehk paljalt pai-
guti olemas on.

Peawalu, hirm, südamekloppimine kuni kram-
pideni, mis jarnasel kordadel ette tulewad, on
paitliku nõdruste sünnitused, mis osalt äritawas,
osalt ja pea kombel tundwas närwifüsteemis asub.

§ 5. Riisuguste juhtumiste kõrwale saatmi-
seks on kõige parem abi: paras liikumine wabas
õhus, meele lõbustus, ramusa toidu parajuses
söömine.

§ 6. Wiga on siis hõlpuks kautada, kui tema
põhjuseid heaste tähele pannakse ja parandamist
sedamööda ette wõetakse.

Neile naisterahwastele, kes istuwa eluviisiga harjunud, on liikumine; neile, kes ikka tua-õhu sees elavad, puhta õhu pruukimine kasuks; neile, kes kehwa toiduga oliwad harjunud, saab ramusam ihufinnitus peatses abi tooma.

Need muudatused piawad aga pikkamööda saama ettewõetud, sest hädaline muudatus teeb kahju.

Wahete-wahel wõib ka wähest äritusewahendite pruukimist ette wõtta. Kõige parem selleks on äätikanahwa. Sellest lastakse 10 kuni 20 tilka neli korda päewas pomerantsiõie- wee hulka, ehk ka piparmündi-thee jekka ja wõetakse sisse. Behme, kerge üleüldine äritusemõju, mis jelleläbi tuleb, kergitab tulewat jündmust rohkestes ja saadab raskest sagedaste kõrwale.

§ 7. Kolmas selts kuu-puhastust, mis raskestega ette tuleb, on haigede oma.

Siin on juba väga sagedaste seedimise wigadused, nimelt väga nõdraks jäenud magu ja sisefond põhjuselks. Mitugi kord on paistetud, väga kolkunud nägu, lenda w puna näus, laiskus kehas, tust iga asja kohta, milleks enne himu oli, nagu lõbu pidamine ja töö tegemine, ning iseäraline meele nufus näha.

Need inimesed kannatawad tõeste, peale üleüldise nõdruse, juba paiklikka wigasid, harilikult kõhu ummistust.

§ 8. Üleüldiselt pruugitawad wahendit,

mida arsti puudusel ilma kahjuta tarvitada võib, on järgmised:

Behme kõhu õerumine äritawa wedelusega, milleks tuttawat kõlmi wett, salmiakpiiritust põletatud wiinaga ehk ka kanget põletatud wiina võib tarvitada. Esiteks võib palja käega õeruda ja pärast poole seda willase lapiga kergeste teha. Ometi ei pia sellega mitte higistuse ni hitama.

Kui see mitte tarwilist mõju ei piaks awaldama, siis võib seal juures sooje jala-ning istewannisid pruukida. Ometi ei tohi need soojuse poolest 28 graadist üle minna. Reisisse wannisessse võib mõni peutäis pisukeste tule peal keedetud millisse kaharmünti, kwendelit ja kummelit panna, ka põletatud wiina juurde lisada.

Pärast wannitamist lastagu haiget woodissee heita ja wõetagu nüüd kõhu õerumine ülewal soowitatud wedelikuga käsile, mis jagedaste soowitud tulu toob.

Siin juures on ka, iseäranis kui krambid käitwad, Rooma kumeli-thee, piparmündi- ehk tsitronikoore-thee pruukimine soowitaw, millest iga tunni aja pärast pool tassit täit tuleb juua. Rangema kramptide korral on ka moonisahwti pruukimine tarwiline ja abiandew. Lastakse ka lihtsat opiumitinkture, mis alati kodus piaks olema, 4, 6 kuni 8, aga wahest ka kuni 10 tilka neli korda päewas anda, kui krambid mitte kaduda ei taha.

Liikumist kõndimise ja sõitmise läbi on iga-
pidi tartwis, ja liikmete tüdimust ning laiskust,
mis selle haiguslega harilikult ühes käib, on püüda
ära võita.

§ 9. Neljas on terwete kuu-puhastus, wõi
õigem ütelda liigterwete. Tuleb tõeste ajuti
ette, kus tugewa, rüüsa ja keha juures nõndanime-
tatud põletikuks kippuw naisterahwa loomus selle
sündmuse esimest tulekut takistab. Sarnasel kor-
ral käib puls kangeste ja täielt; nägu ja pea-
aegu kõik ihufarm on punane; seal juures on
palawus, jägedaste tekkivad werewoolused teistest
osadest, ninast-werewoolus, weresülitamine; on ka
koguni kordasid olnud, kus weri filmist ja kõr-
wust wälja tungis.

Müüfusel korral oleks siis muidugi soonest
were-laskmine hea; aga ma annan nõuu, seda
mitte iialgi ilma tohtri juures olemiseta
teha. Aidameeste- kõsrite- ja muude eitede ning
sarnaaste kõrditohtrite õpetuse järele ärgu wõe-
tagu midagit ette. Kui ülemal nimetatud kah-
jutad wahendikud tulu ei too, siis saagu wiibi-
matalt osawa arsti abi otsitud.

Kuues peatükk.

**Mõnest etteawaatusereeglist esimese kuu-pu-
hastuse ilmnemise aastadel.**

§ 1. Iga tütarlaps piab oma kaheteistküün-
nest kuni neljateistkümnema aastani, seda mööda,

tudas tema kasw ning täie-ialiseks saamine enam ehk vähem nähtawad on, nende otstarbete ja kohuste täitmistega saama tuttawaiks tehtud, mis temal tulewikkus täita on.

Kui kõik see, mis teises peatükis naisterahwa lapsesõlme aastade üle seisab, nende kohta on korda saadetud, siis ei ole mitte raske, neile ka muu üle mõnda õpetlikku juhatusi anda.

§ 2. Emalik õrnus aivaldab ennast tütarlapsi juures juba titemängu läbi; ja tema oma ema waatlemised lasewad teda aimata, et ta ükskord niisamati emaks tohib saada.

Kui neid wahendikkusid enne mitte ei ole pruugitud, kui tütarlapsi mitte iseäralikult heaste ei ole raiwitsetud, siis pandagu ometi vähemalt seda ajapunkti — esimest korda kuu-puhastuse ilmumist — tähele.

§ 3. Kasulik on ka tütarlapsi püksa kanda lasta. Ehk see küll igas kliimas kõlbulik on, siis on ta karedas põhjapoolses kliimas nimelt tarwilik. Ta on seda enam tarwis, et ka muud keha jaud hoolhaste kaetud saawad, ja just siin tolm, õhk ning wilu tuul waba mäguruumi leiawad, oma kahjulist mõju nende tähtja osade peale aivaldada.

§ 4. Püksid hoiawad tütarlast mitmesuguste haiguste eest. Külmetamise läbi wõiwad mitmed wigadused sigida. Gestruretssemise pärast piab alumist keha jagu sooja pidama ja iga külmetamise eest hoidma, iseäranis esimese kuu-puhastuse ajal. Sellepärast ärgu lastagu noori tütarlapsi

ka mitte palja õlade ning kääwartege olla ja rinda näitufelle panna, nagu see kadakasafaste juures pruugiks on. Pärastised waewad ning haigused astuwad nagu kättetasujad iga edewuse eest platsi, ja kui see ka paljalt hammaste ilusa ehte kautamise läbi piaks jündima. Seft alaliste tagasitulew hammarwalu alustab ikka külmetamisest ning kui see takistatud ei saa, siis jäewad hammad wigaseks ja kõdunewad juust ära.

§ 5. Kui seda, mis ülemal üteldud, tähele pannakse, kui ihaldusi taltjutakse, kui higistamise eest tantsumises hoitakse, kui söömises ja joomises parajult pietakse, siis saab naisterahwas terwisega täie-ia sisse astuma ja ka edespidigi heast terwisest rõemu tundma, kui kuu-puhastus jälle uueste tuleb.

§ 6. Söömise ja joomise kohta pian ütleva, et sellest mitte ei maksa kõrwale hoida, millega keegi harjunud ja mis juures ta ennaft terve tunneb olewat. Terwele on kõik terwe! Aga üleliigus on sell ajal seda kahjulisem, et keha isegi jarnases tegevuses on, mis teda weel tundli-
maks teeb ja iga üleliigne äritus siis kahjulikult tema peale piab mõjuma.

Seitsmes peatükk.

Rudas neiu ennaft esimese täie-ia märgi järel piab hoidma.

§ 1. Et neiu sell ajal, kui esimene woolus ennaft näitab, kuni ta jälle järele jääb ja ka pä-

rašt igakordse ilmunise juures kõiki ettevaatus-
reeglisid karwa pealt täitma piab, on iseenesestki
mõista.

§ 2. Aeg, kui kaua esimene kuu-woolus kes-
tab, on niisama määramatagi, nagu tema tuleb.
Harilikult ei ole aga esimene woolus mitte nii
lange ega kauakestew kui pärastised woolused.

Harilik wältus sellel naisterahwa keha kohta
tarwilisel ja heategewal ilmunisel on kaks kuni
kolm päewa, see on niisuguste neiude juures, kel-
lel tema reeglimõeduliselt etteastub.

Esimisel korral on see harilikult paljalt üks
ehk poolteist, kõige rohkemalt kaks päewa, ning
on kordasid, kus ainult mõni tilk woolas ja pea-
legi täielise terwise juures, kus aeg, nõnda ütelda,
kõigest mõne ainukese tunni wältas. Aga niisu-
guste, tõeste terwete naisterahwaste juures wäl-
tas siis edespidi aeg ikka pikemalt, 3 kuni ko-
guni 5 päewa.

Üleüldse ei wõi jeda tähendatud kestust mitte
kõige terwemaks nimetada, waid piab juba üle-
liigselt arwama, sest et ta siis mitte enam täi-
este seaduskorraline ei ole, kui wältus liig lühi-
kene ehk liig pikaline on. Kõik lahku minewad
sündmused terwes ja haiglikus olekus tulewad
inimese terwest ehk haiglikust seisukorrast, kliimast,
elutwiisist, kaswatusest j. n. e. Kõige wähema
mõju läbi wõib kuu-woolus omas korras rifutud
saada. Sellepärast piawadgi siis naisterahwad
sarnasel järjel oma terwise eest hoolega muret-

sema ja kõiki ettevaatuse reeglisi tähele panema, nagu ka söömisel ja joomisel parajuse eeskirjasi täitma.

§ 3. Niisama mitmekesine olek on ka wäljajawoolatwa wedeluse rohkusel, ja just neil samal põhjustel nagu eesminewas paragrahwis näidatud sai. On naisterahwaid, kes selle wäljatühjenduse läbi palju kautawad, terwed on ning ennast heaste tunnewad; sellewastu on wäljajawoolus mitmetel wäga pisuke ja inimesed tunnewad ennast niisama hea terwise juures olema. Mõne wanaeide arwamine, et ühe kuni kahe naela were kautamine hädaste tarwiline olla, on koguni ekslik; were kautus on kõigst kolm kuni kuus untsi.

§ 4. Asja pifaline arutamine ei puutu mitte siia. Minult sellepärast on siin mõni sõna selle üle üteldud, et ilusal sugul iga hirmu kautada. Kui teie terwed olete ja ennast heaste tunnete, minu daamed, siis ärge pange sellest ühtegi tähele, kui palju teie kautate ehk mitte ei kauta. See on loomuse asi, kes kõik heaste teeb! Ärge laske endid mitte eksitada, et rohitsemise läbi wäljajawoolust rohkendada ehk vähendada hakkata. See wõib teile mõlemil korral kahju teha.

§ 5. Aga kui nüüd esimene kuu-puhastus ära on olnud, olgu see üsna seaduskorraliselt ehk mitte, siis ei tohi mitte arwata, et nüüd kõik ära tehtud ja hea on ning elada wõib, kudas süda lustib! Piab meeles pidama, et kuu-wooluse igakordse ilmumise ajal sedasama ettevaatust jälle waja on.

Ja tõeste, kui kõiki juba antud ja veel antawat õpetust karwa pealt täidetakse, siis ei ole kellegil põhjust seda kahetseda; sest kuu-puhastus saab siis ikka kergelt ja tähelepanemataalt tulema, ning pisuke paha tundmus on hõlpus kõrvale saata.

On küllalt naisterahwaid, iseäranis talurahwa seas, kellest sugugi aru ei saa, et neil niisugune järg käes on, ja nad ise ütlewad, et nemad sugugi ei mõista, kuidas teistel sarnastel kordadel suur häda on. See tuleb aga sellest, et need inimesed endid mitte ära ei ole hõllitanud, waid maast madalast kõiki waewa on õppinud nurisemata kandma.

§ 6. Kui uueste ilmuv kuu-woolus külmetamise läbi kinni saab pietud; kui tema higistamise läbi, mis iseäranis liiast tantsimisest tuleb, üleliigsest waimustawa jookide pruukimisest ja muust sarnasest asjadesest (liiderliku romaanide lugemisest ei tahta ma siin sõnagi lausuda,) liiale saab aetud ja loodus ennast näeb sunnitud olema kahetse päewa hiljemine ehk kahetse päewa waremine, wähest aga ka kuu aega naiste pilli järele tantsima, siis ei pia ka mitte imeks pandama, kui ihu seda sundmust ära ei suuda kanda ja nõdrusesse langeb, mida teraw tähelepanija juba naisterahwa näust wõib tunda.

§ 7. Võtke sellepärast, minu kallakesed, ette, kuu-wooluse lõpul ikka tulewat korda ette ära rehkendada ja meelepidada!

§ 8. Selle peatüki lõpetusel tahaksin ma siin veel jeda nimetada, mis üks tähtjas arst, Dr. G. H. Masius, omas faksakeelses raamatus „Handbuch der Volks-Arzneiwissenschaft für Theologen“ naisterahwastele kuuwooluse kohta õpetab:

„Naisterahwal ei ole oma terwise hoidmiseks mingit tähtsamat hooletandmist, kui selle peale waadata, et kuuwoolus ikka tarwilises korras saab hoitud, liig kange ega liig kasin ei ole ja waluta käib. Iga tütarlaps täitku järgmisi reegleid:

a. Tema hoidku ennast kuuwooluse aja ümber, kus ihu väga äritataw on, kõigi kangeste äritawate toitude ja jookide eest rohkem kui ialgi muidu.

b. Tema hoidku kõhu, sünnituse-osade ja jalgade külmetamise eest, mille läbi kuuwoolus väga sagedaste korratusesse jääb. Sellepärast on sellel ajal soojad püksid väga soowimise wäärilised. Naisterahwa jahedast ihuastest tekkivad ülepea nii väga mitmesugused haigused, nagu: krambid, kehawal, rinnahaigus, walgede woolus j. n. e., nõnda et selle eest mitte küllalt hoiatada ei jõua. Iseäranis on naisterahwa rinnade paljaks pidamine kuuwooluse kohta väga kahjulik, sest et rinnad sugu-osadega väga ligidases ühenduses seisawad.

d. Tema ärgu liigutagu ennast liig kangeste (tantsimise läbi rc.) hoidku aga ka alalise istumise, kirgeliste romaanide lugemise j. n. e. eest.

e. Suhtub kuu=wooluses, üks kõik mill wiisil, korratult, siis otsitagu kohe arsti abi, aga ärgu mindagu mitte mõistmata mooride juurde.

§ 9. Kui nüüd naisterahwas esimese kuuwooluse juures tõeste haiglane on, siis on just see aeg kaduwa terwise tagasi muretsemiseks kohane. Büitagu aga kohe neid põhjuseid tundma saada, millest haigus on hakanud, nagu harjumata äritus, palawust sünnitawad söögid ja joogid, külmatus, liig äge liikumine ja muu sellejarnane, ning püüdke neid enesest eemalle hoida; selle läbi võib wiga jälle parandatud saada.

§ 10. Naisterahwad, kes esimesel kuu=wooluse ajal krampidest piinatud jaitwad, jäewad sellest wabaks, kui nad endid sooja riidesse panewad ja tassid sooja kumeli= ehk piparmünditheed 20 kuni 25 tilga Hoffmanni likööri, mõni päew enne uut wooluse algust, mõne korra joowad.

On pasandus sellega ühenduses olnud, siis finnitagu nemad endid mõni päew enne wooluse tulekut hea lihajupi läbi, kuhu jisse pisut ingwerit, muskati=õisi ja muud sellejarnast on pandud.

Kui kõht ummistusse on lippunud jääma, siis ei tee kahju, kui enne uut wooluse ilnumist 10 kuni 15 graani head rhabarberi=pulbrit ploomi feeduweega jisse wõetakse; ehk wõetagu mõni päew enne kumelithee jissepritsimist kähile, kuhu

fisse üks theelusita täis head rohelist seepi ära on sulatatud.

On seedmise wiga olnud, siis wõetagu õlleklaasi täis kaewuwett, kuhu 2 kuni 3 loodi walget suhkrut ära sulatatud ning 15—20 tilka Hoffmanni lilööri sekka tilgutatud. Südamepõõritus, offendamine, peawalu rc. saawad sellelâbi kautatud.

§ 11. Iseäranis tähelepanemist nõuab, nagu juba § 8 sees on üteldud, kõhu, jalge rc. soojas pidamine. Raske on uskuda, kui palju kahju nende osade külmetamine on teinud ja kui sagedaste sellelâbi kuuwoolus takistatud on saanud.

Kõhu ja jalgade soojaks hoidmine on inimese terwise alal pidamiseks üks kõige hädalise-matest tarwitustest. Midagi ei ole, mis were-ringjooksu ja tasakaalu enam segab, kui külmetamine, ja hulk wigadusi wõtawad sellest oma algust. Iseäranis kahjulikult mõjub see aga naisterahwa kuu-puhastuse kohta.

Pütsid ja willased sukad on sellepärast külma eest hoidmiseks õigel ajal tungiwalt soowitawad; aga ka peale willase sukkade wähemalt üks soe kõhufide sellestsamast materjaalist.

Rasuga ja koguni kahjuta wõib igal juhtumisel õhtul enne magama minemist sooja jalawannisid pruukida.

Mõnikord ei taha aga kõigest waewast hoolimata sooje jalgu saada ega neid soojaks hoida jõuuda. Sarnasel korral soowitan ühte wäga

head wahendikku, mis enamiste alati aitab ja mida kergeste walmistada võib. See wahendik on nimelt järgmine: Võetakse üks lood peenikeseks tõugatud sinepi-seemet ja kaks loodi jahu ja walmistatakse sellest tarwilise osa äädikaga paks pudru. Seda pannakse kahe jalatalla suurusse peenikese linasest riidest lapi wahel jala põhja alla ning siutakse finni. See wahendik kõrwetab mehiseSte ja saadab warsi soowitud tulu.

§ 12. See wiimane wahendik ei tee mitte jalgu ainult soojaks, waid hoiab neid ka oma mõju läbi kaheksa päewa ning rohkemgi soojad. Aga ka peawalu wähendab see wahendik.

§ 13. Kui nüüd naisterahwad kõiki seda karwapealt tähele panewad, mis eespool on üeldud, kui nad endid wigade eest, mille läbi kuu-wooluse alustusel ja pärastistel käikudel korratus on sündinud, hoolega hoiawad; kui nad kõiki siin antud kahjutaid ja omal wiisil ometi mõjuwaid eeskirjasi täidawad: siis saab loomus neile abirikalt kätt pakkuma, nende terwist korrale seadma ja selles hoidma. — Igas kestwas haiglikus korras aga, kus kuu-woolus korratusesse jääb, jäetagu kõik mõistmata moorid ja korditohtred korrwale ning otsitagu tõsi arsti abi. —

Rahetas peatükk.

Ruu-wooluse haigustest.

Ruu-wooluse puudulisest wällja saatest.

§ 1. Kui ruu-wooluse juures ärawoolawa were rohkus kasima päraline on, siis üteldakse— öitse olewat puuduline, woolawat liig napilt. Were rohku ei wõi aga mitte karwa pealt õigeste määrata. Sigiforda lasseb tema enese üle ainult üksiku tehaloomu järele ja alles ette astunud üleüldiste terwise-käigu segaduste järele otsustada. Wõrdle 6. peatükk § 2 ja 3.

Ra siis nimetatakse öitse puuduliseks, kui ta kord ilmub ja siis jälle kaub, uueste tuleb ning sagedaste mitmed kuud ära jäeb, nõnda, et werd wäga wähe wällja tüheneb ning aeg, mis wooluste wahel on, mitmekesiseks jäeb.

§ 2. Siia saab ka ruu-wooluse täielik ärajäämine arwatud, kui ihu tema tarwitamise wiimaks järele jätab. Ometi saab sellest ühes teises peatükis iseäranis kõne olema.

§ 3. Niijugustel juhtumistel on kõige pealt elutegevuse wähenemine ja selleläbi siginud krambid põhjuseks.

§ 4. Nii-kaua kui aga wäheste wooluse ehk koguni ära jäämise juures naisterahwal mingit haiglikku tundmust ei ole, niikaua olgu ta mureta. Reha sisemine tegevus, ennaft uueste sünnitada ja täiendada, on nõnda mitmekesine, et

meie tema segadust mitte enne tõeks ei või tunnistada, kuni tõfiseid korratuse märkised oleme leidnud.

§ 5. Diete pole ühtegi tõfist wahendikku, mis kuu-wooluse kohta tingimata võiks mõjuda. Selleks otstarbeks soovitatud wahendikud on enamiste kangeste äritavad, mille mõtlemata pruukimine terwiist suutumaks rikkuda ja kergemal korral ometi ikka kahjulisi järeldusi võib sünnitada.

§ 6. Seesama lugu on ka nõrgendawa wahendikkudega, aadri lastmise ja puhastuse wahendikkudega. Kui sagedaste saab esimene weel kurjaste pruugitud! — Umbes saja juhtumise seast on ehk üks ainus kord, kus aadri lastmist kasuga ette võib võtta, ja selle üle otsustajaks on osawat arsti tarwis. Heide-tagu vähemalt seegi nõuu kõrvale, mis ämma-mooride, aidameeste- ja kõstri-eitede käest abi otsima ajab. Ka nõnda nimetatud haawaarstid ei puutu siia, sest et see wiga nende tegevuse ning teaduse põllu järele ei mahu.

§ 7. Kui ülemal tähendatud juhtumised ette tulewad ja naisterahwas ennast mitte täieste terve ei tunne olema, siis võib ta mõnda üleüldist eeskirja ning kahjuta wahendikku pruukida. Kui aganendest abi näha ei ole, siis on soovitatav osawa arsti abi otsida, kes naiste haigusid on tudeerinud.

Kuupuhastuse kangest ärawoolusest.

§ 1. Liig wäheise, puudulise kuu-wooluse wastuaidaw on liig rohke, sage wäljajawoolus.

— Liig rohke õitse woolus mõib olla: 1) igaford liig rohkeste wällja woolaw wedelus, 2) liig sagedaste woolus ja 3) liig kaua kestew woolus.

§ 2. Siiski ei ole alati igauks nendest kolmest kohe haiguseks arwata, waid üksnes siis, kui haigust tõeste tunda on. Mitmele on rohkepäraline woolus üsna kohaline ja tarwilik; nad tunnewad endid selle juures terwed olema ja teefiwad rumalaste, kui arsti rohtu pruugiksiwad.

Peapõhjus, mis meid rohket woolust takistamast piab tagasihoidma, on inimese terwise seisuford, ja arsti kohus on sellel järjel, kus tihti paljas hirm selle üle terwe haigus on, ainult waigistada, ilma et wahendikku annaks.

§ 3. Üks kõige kahjulikumatest abinõudest niisugusel juhtumisel on aadre-laskmine, mida arstid küll enam ette ei wõta, mis aga wusserdajatest seda rohkem saab tarwitatud. Selle warjufõne all, et werele teist wälljapeasemise teed anda, kistakse ihust tema elu-sahwt wällja.

Kõige pahem siin juures on, et asi sagedaste teistite näitab, kui ta tõeste on, see on: were woolus harilikku tee peal jäeb natuke järele; aga teised raskest wigad saawad selleläbi ettewalmistatud, mis ennast warsi atwaldawad.

§ 4. Tõeste kange woolus aga, mis haigust sünnitab, piab seisma pandud saama. Üleüldine põhjus on — enamal fordadel — nõdrus kõigis kehās ja paiflikudes osades. Peale nõrga-

loomulise keha on wigaduse sünnitajad: hellitatus kaswatus, warane kõrgesse aetud ilutsemisewõim raamatute läbi, määratlew armastus, liig kange ja liig warane kehalik rängeldus umbes tua õhus, halb toit, niiskes tuas elamine, üleliigne palawust sünnitawa söökide ja jookide pruukimine, tantšides higistamine, tühendus wahendide pruukimine, alaline seisaw ehk istuw eluviis, kurbtus, mure, pahandus, nõrgendawad haigused, kitsa riiete läbi kõhu liiga kinni nõõrimine ja palju muid.

§ 5. Et were kautusel sageda wälljawooluse juures nõdrus põhjuseks ja järeldufeks on, näitawad ilmumised. Enne weel õitsew ja punane näufarw läheb kaduma ning jääb kahwatuks; huuled on kahwatud, tuleb peawalu, kõrwade kõhise mine, pea-pööritus, tüdimus, raske tundmine kõhtus ja wälimestes liikmetes, söömaisu puudus, seedimise segadus, külmad käed ning jalad, sagedad wärinad j. n. e.

§ 6. Mõnikord läheb woolus ühte soodu edasi — ja siis on peatset abi tarwis; mõnikord kaib ta aeg ajalt, pöörab kahessa päewa pärast tagasi, tuleb wahest päewas mõneks tunniks, lühidelt, wõtab mitmesuguseid muudatusi, nõnda et seal juures warsi sassi piab minema, kui mitte hoolega tähele ei pane, kudas need juhtumised ette tulewad.

§ 7. Et põhjused ikka needsamad on, siis wõib küll mõned üleüldised eeskirjad anda, mida

esiotsa pruukida wõib, kuni iseäralised juhtumised arsti abi tarwiliseks teewad, mis siis mitte tarwitamata ei wõi jätta.

§ 8. Neile, kes liig sagedat kuu-woolust kannatawad, annab järgmise eeskirja täitmine sagedaste kergitust:

a. Ärgu tehtagu kangeid ja higistawaid liigutusi kargamise, tantsimise ja muu sarnase läbi.

b. Ärgu pruugitagu liig äritawaid ning liig palawaid söökisid ning jookisid; liiategi see, kes terve, lihawa, tugewa keha ehitusega on, pangu seda punkti tähele.

d. Ärgu kantagu mitte niisuguseid riideid, mis ihu liiaks rõhuvad ja kofku-pigistawad.

e. Ärgu istutagu ega seistagu liig palju ja ärgu küetagu elumaja liig palawaks, waid tua-õhkf olgu ennemalt jahe.

g. Waimustawad joogid jäegu pruukimata.

h. Jõuu finnitamiseks olgu hea lihakeeduwedelus, mida iga ühe ehk kahe tunni järel tassitiäie kauupa pruugitagu.

§ 9. Natuke ägeda were-wooluse juures wõib ka wälimisi wahendikka pruukida. Selleks on: põletatud wiina ja äädika sisse kastetud wil-lasest riidest kõhusidemed, ehk ka need kõhusidemed kumeli-, kwendeli-, salwei-, timiani-, majo-raani- wõi kaharmündi-thee sisse kastetud.

§ 10. Sisemiste rohtude pruukimine jäegu ainult arsti korraldada. Nagu kahjutumat wõin soowitada, iga poole ehk ka terve tunni jä-

rele üks tassil täis kumeli-ehk melisse-theed juua. Hea on ka, kui iga paari tunni pärast 4 kuni 6 tilka opiumi-tinktuuri võetakse. — Sgal tähtsamal juhtumisel saagu aga wiibimatalt hea arsti abi otsitud.

Kuu=wooluse finni=jäemiseft.

§ 1. Kui kuu=woolus fõrd pikema, fõrd lähema aja ilmutuse järele hõkiste finni jääb, siis on see enam ehk vähem kardetatav lugu, iseäranis kui atvitamine hooletusesse jäetakse ehk seda mõistmata wiisil toimetatakse.

§ 2. Wigaduse sümmitajad on siin mitmesugused, mis elu-tegewust vähendawad ning teha nõrgendawad. Nende sekka langewad peale nõbra-päralise teha loomuse mure, furbtus, fehwo toid, were kautus, liig sagedad aadrilaskmised, puhastuswahenditõd, külmetused, iseäranis niiske külma läbi, istutõ, laisõ eluwiis, niiskes, madalas fõrteris elamine, õõsine waltwamine, üleliigne tantfimine, waheldatwalt higistõs ning külmetõs j. n. e.

§ 3. Aga mitte iga kuu=wooluse maha jäämine ei ole haiglit. Niikaua kui seal juures tehas mingit takistust tunda ei ole, ei tohi mingit wahenditõu pruutida. Ainult haiguse järjel wõib neid tarwitada. — Aga ka siin annan ma ainult mõned üleüldised eeskirjad ning wahenditõd juhatusetõs ja kuu=wooluse seisma jäämise juures tehtakse heaste, kui ennast arsti hoolde usaldatakse.

§ 4. Rahjuta eeskirjad, mida anda wõib, on järgmised:

Et külmetamise eest hoida, mille läbi kuu-woolus väga tihti finni jäeb, kantagu sooja riiete eest hoolt. Püksid ja villased sukad piakswad naisterahwastel igal ajal, iseäranis aga liginewa kuu-wooluse ning selle wältuse ajal olema.

Iseäranis on sell ajal waimu-liigutused kahjulised, mitte wähem häkilised liikumised tantsu, sõidu j. n. e. läbi, aga ka alaline istuw eluviis, palawust sünnitawa jookide pruukimine, süe-toppsid ja muud sarnased.

Kinni jäenud kuu-wooluse juures on ainult wallaliste naisterahwastele, see on neidudele soowitaw, kohe sügawat, leiget jalawanni teha ehk ka poolest kehast saadik sooja wee sisse istuda, umbes weerand tundi sisse jäeda ja siis woodisse heita. Wõib mõni tassi täis kumeli-, timiani-, ehk majoraani-theed 15—20 tilga Hoffmanni li-koõoriga juua; ka mõni kord kumeli-theed uru-haugust pärasoolika sisse pritsida. Rõhutwalu juures on sooja põletatud wiinaga niisutatud willedase rätikuga õerumist tarwis, ehk pannakse wee ja wiina sees keedetud kumeliõite aetust peale.

§ 5. Kui nende eeskirjade täitmise juures finni jäenud kuu-wooluse läbi siginud haigused kaubwad, ilma et woolus sellegipärast uueste nähtawalle tuleks, siis ei pia seda mitte wäewõimuga jooksuma ajada püüdma; sest keha sisemine tegeewus

otsib enesele ajuti teisi teesid, ja teda selles segada, saaks kahjulik olema.

Pandagu sellepärast paljalt seda tähele, et terwis oma harilikus käitus edasi läheb ja mitte mõne teise juhtumise läbi takistatud ei saa.

Ülepea nõrgapäralise naisterahwaste juures ja igaford siis, kui finni jäenud kuu=wooluse järele haigus platsti astub, ärgu wiivitagu mitte ošatwa arsti nõuu ja abi otsides.

Ühesjas peatükk.

Kuu=wooluse mitmesugustest kahjulistest muudatnistest.

§ 1. Kuu=woolusega on sagedaste mõnesugused haiglused ja walud ühendatud, ehk need käiwad igafordse ilmumise ees. Need mitmekesised on järgmised:

Enamiste on kuu=wooluse esimene tulek walus. Sgal uueste ilmumisel on enam ehk wähem walusaid tundmusi kaasas, nõnda et nad kas mõni päew ehk ka ainult mõni tund enne woolust tulewad. Mõnel jäeb küll walu maha, kui woolus käima hakkab; teiste juures festab see kõik wooluse aja. Mõnedel on iweretwoolus, kui nad walu tunnewad, puudulik, teistel liig sage. Mõned ei tunne mingit walu ega raskust, kui nad endid hoiawad; sellewastu on nende ärituse tundmus liig suur.

§ 2. Ilmumised, mis enne õitse woolust ehk

selle ajal tulewad, on mitmesugused: woolmed, kange ristluu- ja seljavalu, kusele kipitus, südame pööritus, mau-krambid, oksendus, peavalu, peapööritus j. n. e.

Igal sarnasel korral on ikka tarwis arsti abi otsida.

§ 3. Behmemal fordadel võib mõnda eesfirja anda:

Oldagu rahuliste, enam istufille seisuses, kus võimalik matratši peal, ja hoitagu kõikeemalle, mis väga higistama ajab.

Raetagu kõhtu enne soojaks tehtud flanellilappidega ja antagu mõni tass täis melisse-ehf kumelitheed. Kui see abi ei anna, siis pöördagu osawa arsti poole.

Rümmes peatüft.

Ruu=wooluse täielikust järele jäemiseft.

§ 1. Nii määramata kui naisterahwa õitse wooluse esimene tulef on, nõndasama ehf weel rohkem määramata on tema mahajäemine. See sünnib keha loomu järele, ning jäeb alles siis järele, kui ihu seda enam ei tarwita.

§ 2. Ruu=wooluse järele jäemine saab harilikult mitu aastat enne wähema ehf rohkema segaduse läbi ette kuulutatud. Tihti jäeb iga wooluse ajal wällja heidetaw were osa ikka pisemaks, nõndasama ka wooluse aeg lühemaks; mõnikord lähneb aga sellewastu osa ikka suuremaks; tuleb

lange werewoolamine ja wooluse aeg wenib nõnda pikaks, et nagu üks teisega toffu näitab julawat ning üksnes weel rohkendatud woolusest uut aega wõib tunda. Mõnikord tulewad woolused kord-korralt ikka harwemine ja wahest korratumalt üsna pika waheruumide järele.

§ 3. Wäga harwaste jäeb kuu-woolus häfifelt iseenesest järele; siiski sünnib ajuti, et kuu-woolus ühe juhtuwa rõhumise järele mitte enam uueste ette ei tule. Mõnedel läheb see aeg küll ilma eksitamata mööda. Kardetawad simptomid asuwad platsi, haigused, mis sinnamaani warjule oliwad jäenud, tuliwad häfifelt nähtawalle; teised, mis sinnaasaati ennast oliwad näitanud, wõtsiwad järsku rutulifemat käiku.

§ 4. On nüid werewälljaheitmine niisuguste ilmumiste all järele jäenud ja organismus seda õnnelikult wastu pidanud, siis on ettetulewad muudatused: naisterahwa heal muutub teiseks; rinnad (nifad) närtfiwad ära; ihu täijus waheneb; nahk läheb kortsu; kautab oma pehmuise ja fileduse; sest wanadus astub nüid ka oma õigusesse ja wõtab ihujõuu elu üles pidamise ametisse.

§ 5. Eksline ütelus on see, et mida warem kuu-woolus algab, seda warem ta jälle ka ära kaub. Kus ta ka waratselt seaduskorralifelt tuleb, elu-toimetus seaduskorralifelt edasi läheb ning õitse igakord niisamati uueste ilmub, seal saab ta küll laumine kestma, kui wastulifel kor-

ral, kus ta haiglasel kombel ilmus ja niisamate jälle tagasi tuli.

§ 6. Niisama wähe, nagu selle wälja saadetu eettetoomiseks päris kindlat wahendikku on, niisama wähe leitatse seda ka tema päriselt finni-panemiseks. Nemad mõjuwad kõik ainult ärituse läbi teha peale üleüldiselt, ja tingiwalt nõuutawa osade peale. Mõlemaid jäetagu terwes seisukorras looduse enese hoolets! — Ärgu püitagu mitte oma tarkusega asja tallitada! — Naisterahwas, kes üle neljakümne aasta on, ärgu muutku omas harjunud eluviisis midagit, kui ta ennast selle juures terve tunneb olema! Tema ärgu otsigu mitte lahjamat toitu, ärgu wõerutagu ennast mitte tööst ära, millega ta harjunud on; aga ta kandku küll oma teha soojaks hoidmise eest hoolt! —

§ 7. Lõpetuseks annan weel mõne eeskirja, mis sellel kriitikalisel kuu-wooluse järeljäemise ajal elu püsendamiseks ning terwisehoidmiseks tuleb arwata.

Hoitagu külmetuse, iseäranis niiske külma, tegewuseta seisu, istuwa eluviisi, õõsiste walwamiste ja teha kurnamise eest; kantagu ikka sooje riideid, hoitagu wiha, pahandus, higistawad söögid ja joogid, liig kange rängeldus, tantsimine j. m. n. enesest eemalle. Rõige mõnusamaks tuleb arwata paras liikumine, tegew eluviis, ilma kange rängeldamiseta, toitev, hõlpsaste seedim elaja-ning taimeriigist kofku tehtud toit.

Nende lühikeste eeskirjade täitmise juures wõib

kuu=wooluse käik õnnelikult ja ilma terwise rikku-
mata kaduda, kus juures arstirohtusid sugugi tar-
wis ei ole. — Kui aga mingit hädaohu karta
on, siis otsitagu ikka arsti abi.

Üksteistkümmes peatükk.

Kudas ennast igatordse kuu=wooluse ilmu- misel piab hoidma.

§ 1. Mida eksitamatamalt igatordse kuu=woo-
luse käik wältab, seda kindlamalt wõib loota, et
nende mõet ja aeg loomuliku piiridesse saawad
jäema; ja weel enam, seaduskorraliselt ära ol-
nud kuu=woolus on üks peaaegu kindel tunnis-
tus, et järgmine õigel ajal tulema saab.

§ 2. Iga segadus ei ole sellepärast mitte ai-
nult üks filmapilkne möödamine wiga, waid te-
mas on uute segaduste idu, mis harilikult mi-
dagi muud rohkem ei tarwita, kui mitme aas-
tast tagasitulekut.

§ 3. Selminewa kuu=wooluse esimesest ilmu-
misest kuni teise tulekuni piab 28 päewa möödas
olema.

§ 4. Wäga palju naisterahwaid näewad aga
oma õitsekorda lühema aja pärast tagasi tulema,
kannatawad aga siis ikka ka rohke werekautuse,
ilawooluse ja sellest siginud üleüldise nõdruse kahju.
Neile ei wõi mitte küllalt soovida, et nad kõik
kõrwale jaadaksiwad, mis seda kuu=wooluse wara-
jat tagasitulekut wõiks edendada.

§ 5. Kui nüüd kuu-woolus liig waratselt tuleb, siis piab naisterahwas ennast rahuliste pidama, rohke seismise ja käimise, iseäranis aga raske asjade tõstmise eest hoidma; pikemalt saab hõlpsaste 2 kuni 3 päewa ja enamgi aega wõidetud, kui vähem sooja süiaitse ning juuaitse, kui harilikult, ja ennast, nagu alamaal näidatud on, kõigist söökidest eemalle hoitakse, mis woolusele kahju wõiwad teha. Naisterahwad, kellel see wõimalik, teewad kõige paremine, kui nad endid neil päewadel üksikuses hoiawad. Niisamati hoitagu ehmatuse, wihastuse ja pahanduse eest.

§ 6. Peaaegu ümberpööratud olekut soomitame neile naisterahwastele, kellel woolus hiljemalt tähendatud aega tuleb. Mendel on woolus ka muidugi puuduline, ja siis on ka seda enam kohaline teda kiirustada.

§ 7. Siin on natuke enam liikumist tarwis, kui muidu. Peale selle wõetagu õhtul enne magama minemist sooja jalawanni järgmisel wiisil: esiteks pistetakse jalad nõnda kuuma wee sisse, kui neile paras on, ja walatakse siis pärast aegajalt palawat wett juurde, et kuumus sell wiisil ikka kõrgemalle tõuseb, kuni tema mõne minuti järele kõige kõrgema kraadile on jõudnud ning jalgu tubliste kõrwetama hakkab; siis saawad nad ruttu ära fuiwatatud ja heidetakse woodisse.

Kui päewas mõni tassil täis kumelitheed juuakse, siis aitab see ka niisamati.

§ 8. Krampide eest, millega mitmed naisterahvad kuu=wooluse ajal wäga kimpus on, saawad nad kõige paremine kaitsetud, kui wooluse ajal ennast hoitakse ja neid reegleid tähele panna, mida ma siin tähelepanemiseks soowitan.

§ 9. Wooluse ajal on tartwis ennast hoida:

1) hapu söökide eest, olgu nad mis nimelised tahes.

2) kõigi täis ajawa ning raskestes seediwate toitude eest nagu, kapsad, kõik kaunawiljad ja naired.

3) plingi toitude eest, mis seedimist raskeandawad, nagu kõwad jahuklimbid ja wana liha, mis pehmeks ei kee.

4) raswase söökide eest, mis sell ajal oma, raswa läbi seedimist segawad.

§ 10. Joomises hoiatan wiina, õlle ja kange thee eest; joodagu kõige paremine head kaewu=wett, mis enne pool tundi aega tuas on seisnud; aga kui head joogiwett saada ei ole, siis wõetagu leiget lahja kumeli=theed.

§ 11. Jga naisterahwas püidgu ennast sel ajal, nii palju kui wõimalik on, täieste rahulise meele sees hoida, sest mingi asi ei eksita kuu=woolust nõnda hõlpsaste, kui pahandus, wihasus, tüli ja ehmatus. Peaasi pole aga mitte, et kahju sünnitugi tuntakse, waid et nende eest hoolega hoitakse.

Raksteistkümmes peatükk.

Walgete woolusest.

§ 1. Walge wooluse nime kannab naisterahwal see haigus, kus, nagu juba nimi tähendab, limast wedelust suguosadest wälja immitseb, mis selle paiga sijemiste nahkadele enam ehk wähem kanged kipitust ning põletikku sünnitab. See haigus tuleb harilikult täie-ia sisse astumisest kuni kuu-wooluse maha jäemiseni ette ja waewab neidusid ning naisi, iseäranis wiimaseid; juhtub aga mõnikord ka, et pisukesed tütarlapsed ja wanad naised seda häda kannatawad.

§ 2. Wäljajawoolus pole mitte igakord walget karwa, nagu nime järele arwata wõiks; ta on kord läbipaistew nagu munawalge, kord piimawalge; sagedaste kollakas, enam ehk wähem roheline ja mõnikord punakas ehk natuke hall või tõmmukas. Nõndasama mitmekesine nagu tema karw, on ka tema paksus ja lõhn. Kord on ta nagu piimaga segatud weesi, kord klištreline nagu munawalge, pea haisuta, pea pahaste haise, wahest pehme loomuga, wahest aga ka teraw, nõnda et suguosade ümber olew nahk punaseks ja lõhki läheb.

§ 3. Ma tahan siin nõuu anda, kuidas sellest wigadusest nõrgemal graadil peaseda wõib, enne kui tema kanged lähew, mis arsti abi nõuab.

§ 4. Kui see woolus mõni päew enne ehk lühike aeg pärast kuu-woolust tuleb, siis ei ole

ta mitte nõnda hädaohtlik, kui alaline woolus; aga ta on sellegipärast haigline ja kardetaw seisuford. See on ikka nõdrus, mida parandada piab katsuma.

§ 5. Emad, kellel see haigus on, piatwad kartma, et nad seda ka tütardele kaasa on annud, ja piatwad sellegipärast tähele panema, kas seda nende juures mitte nähtawalle ei tule. Sarnasel korral piatwad nad seda aegaste lämmatada püüdma.

Uga ka peale päranduse, see on nõdruse, mis ema küllest tütrele saanud, langevad noored tütarlapsed hõlpsaste selle nõdruse kätte, mitmesugusel nõrgendataval põhjusel, nagu: külmas, niiskes korteris elamine, istuw-, ula-, tiiras-, tegehuseta eluviis, liig kaua magamine, iseäranis sülepatjades, tagasi surutud wälja-õhumine, külmetus, korratud kuu-wooluses, kitsad, õhukesed riided, raske tehalik töö, iseäranis õõsise walwamisega ühendatult, priiskaw eluviis, mure, kurbtus, halb toit, halb wesi ja raskete seediwad toidud, seedimise puudus, üleliigne thee, kohwi j. n. e. pruukimine; kahjulik puhastawa wahendite pruukimine, suguosade sage seebitveega pesimine ja ülepea iga äritamine.

§ 6. Sellest wõib nüüd aru saada, kui hädaste tütarlapsele ihulikku ja waimulikku kaswatuft on anda, mis teda kõnes olewa haiguse eest hoida suudab; ja selles asjas wõetawa ettewattuse reeglite üle walwamine on seda tähtsam, et

wiga wanematest pärandamise teel laste kätte läheb. Kui tütarlaps täie-iale ligineb, siis piab temast k if kõrwale hoidma, mis waraseid soowisid äratada wõiks, näit. k ssipidi t hendatwad kõned, liiderlikud raamatud ja jutud, kõige pealt aga teiste noorte selfiliste halwad eesmärgid, kes neid osasid alatises ürituses hoiatwad, mille j relbus w ga kahjuline wõib olla. Lastagu noori inimesi päew otsa tööd teha ja antagu neile waba ajal eeskujulisi raamatuid lugeda, see aitab tubliste.

  7. Wale arwamine on see, et sagedad nurgawoodid walgewoolust sünnitawad. Seda tuleb w ga arwaste ette. Terwe inimeste ja terwete nurgawoodite juures ei sünni see iialgi ning nõrgad naisterahwad ei jõua sagedaid nurgawoodisid ära kanda; siin ei wõi siis mitte selle põhjus olla.

Roguni selle wastu on mitugi k rda juhtunud, et kui walge wooluse põdejaid nurgawoodil heaste tallitadi, nemad sellest wiaft j edawalt lahti saidwad.

Mõnda saidwad ka noored inimesed, kes üleliigse tantsimise läbi ehk mõnel muul põhjusel walge woolust olitwad saanud ja kus mingi wahendil aidatq ei tahtnud, esimese lapsewoodi läbi sellest wabastatud, ilma et see häda iialgi enam tagasi oleks tulnud.

  8. Et walgede woolust  rstida, mis weel mitte wanaks ei ole läinud ja sellepärast õppinud tohtri  rstida j enuid, wõib sagedaste üsna hõlpsaste apteekrile k nnese maksmist kõrwale

jätta, kui järgmisi eeskirjasid tähele pannakse ning täidetakse:

a. Rõik toidud, mis haige pruugib, olgu tergeste seedivad ja siiski toitvad.

b. Hoitagu kohvi, tee ja muu sooja jookide üleliigse pruukimise eest.

d. Paras liikumine on hea; kahjulik on alaliste istuv- ehk seisav- eluviis; tihe õõsine walmimine, nagu ka liig kaua magamine, iseäranis pehmes tulepatjades; liig kange kehalik rangel- dus, külmetus, iseäranis jalgade külmetamine, aga ka higistamine liig soojas tuas elades, palwa ilmaga jalutamise läbi, sageda tantsumise läbi, kange jookide liig sageda pruukimise läbi ja kangeste würtsitatud liha-söökidest läbi.

e. Rantagu aasta aja kohta tarwilisi riideid, mis keha ei pigista ja liia külma ehk sooja eest kaitseswad.

g. Väga kasulik on leige weega wannitamine ja naha sage flanelliga õerumine.

h. Osade käputamise eest piab hoidma ja kõige pealt alalise puhtuse üle walmatama.

§ 9. Wälimiseks puhastuseks võib pool wett ja pool wiina olla, kuhu weel pruukimise ajal kolmas jagu piima juurde võib lisada.

Walge wooluse terawuse wastu, mis külge puutuswaid osasid katki teewad aitab lubjawesi, ehk ka maarjää sulatus natukesel napsiga, aga ka lahjaks tehtud tinawesi.

Hoitagu aga suguosasid külma weega pese-

nise eest, sest et see kahjulik on. Seesama lugu on ka külma=weega wannitamisel, mis selle wia juures koguni ära piaks jääma.

II. Osa.

Raisterahwa elu etteseatud märgist.

Esimene peatükk.

Sünnitamise ja seemendamise seletus.

§ 1. Raisterahwa eesmärk ja olu on inimesugu edasi=istutamises ilusamal ja hoolsamal wiisil kaasa töötada, kui mehel. Nõnda tähtjas kui ka mees selles loomisetöös on, siis piab ometi järele andma, et naisel, kes tulewase inimese idu enesesse wastu wõtab, pika aja läbi, mille jooksul ta temast kantud, kashwatud, toidetud ja täiendud saab, selle eeskäigu raskuste läbi, rohke waewa ja hoole läbi, tagasi=hoidmise ja hinuude salgamise läbi palju tähtjam osaus saada wa inimese kohta on. Edasiistutamine sünnib selle sugutoimetuse läbi, mis armastuse külge on liidetud. Ennastiwastu saamine on sünnituse ettevalmistaw tegewus, mis sulamise, mateeride liginemise läbi,

mis mõlemad sugud uue elawa olemuse saamiseks annavad, saab ette toodud. See wiimane, mida sugutamiseks nimetatakse, on tõeste tähtjas.

§ 2. Naiste kuu-woolusel ei ole mitte üksnes see eesmärk, et igas kuus jälle uut tasakaalu naisterahwa kehas olewasse kindla ja wedela osadesse tuua, waid selle aja ümber walmitavad munasarjades ükfitud rakukesed oma täielise olekulle, ja kuna nüüd üks ehk mitu lõhki lähewad, tähendawad nad oma fisu, päris inimese idu, ühte mikroskoopilist pisukest munakest ematrompetisse. Lõhki läinud rakukesed kaswatavad jälle kinni, jäewad aga weel mõneks ajaks tuntawaks, kuni wiimaks lõhe kohad täieste kauwad.

Nõnda lahti peasnud idukesed lähewad wähe haatwal ema-trompeti mööda lapselotta, mis toimetus wiisioloogide arwamist mööda 12 kuni 14 päewa piab wältama.

§ 3. Et üks niisugune muna sugutatud saaks, on nimelt tarwis, et ta mehe seemnega kokku tuleks, ja see ongi sugutus. Mill wiisil aga seemne figinemisewõimsust ette jõuab kutsuda, selle üle ei ole weel selge otsusele saadud, kõige tõenäulisem on, et muna wedelus ja seeme üksteisest wastastiku läbi tungiwad. Siiski ei ole mitte igal munal seda wõimu, et mehe seemnega kokku puutudes figima hakkab, wististe on selleks teadawat osa walnimist tarwis; niipalju on ometi kindel, et kõik hulgaga ehk mitme isasega ümberkäijad emased figimatad on.

§ 4. Omadused, mis mehe seemnel piatwad olema, et ta sugutada wõiks, on ammugi tuntud, nimelt piab temas rohkestel elawaid seemneloomakesi olema. Gulgaga ümberkäijate isaste figimatus tuleb nimelt sellest loomakeste puudusest seemnes.

§ 5. Seeme läheb juuresmagamise järele lapskotta, sealt ematrompetisse ja kui sellenarmasliised otsad munasarjasid ümberwõtawad, siis koguni selleni. Igal pool selle tee peal wõib ta ühe ehk mitme iduga kokku juhtuda ja neid sugutada. Ka see käib ei ole filmapilkne, wähe-malt loomade juures mitte; nõnda on sugutatud kodujäneste trompetites weel 48 tunni pärast elawaid seemneloomakesi leitud; ja nõnda wõib sugutamine mõniford alles 2—3 päewa pärast juures magamist sündida.

§ 6. Et aga sugutatud idu edasi kujuda wõiks, piab lapskottas munanahkade figimine ühtlasi alustama, millede sisse siis idu saab jängitatud.

§ 7. Kõigist sellest selgub nüüd, et naiste figimatusel mitmesugused põhjused wõiwad olla:

1) Et kuuwooluse ajal mingit idu munasarjadest ära ei saa saadetud.

2) Et mingi takistuse läbi, nagu näituseks lapskotta wiltu seisamise läbi seeme tema sisse ei saa minna.

3) Et mehe seeme mitte sugutamise-wõimeline ei ole, nagu ülemal näidatud sai, mis aga arwaste juhtub.

4) Et sigitwad idud mitte idanemise wõimulised ei ole.

5) Et sugutatud idu edasi kosumiseks lapsekoja seinte külles tarwilised muudatused puuduwad ja nõndanimetatud ajutiline munanahk tekimata jääb.

§ 8. Et kõik need sigimatuse põhjused sise-
mise suguorganide puudulisest tegevusest ehk sa-
gedaste ka nõdrustest tulewad, siis on arusaadaw, et arstirohtude pruufimine, mis neid organisiid finnitab ja pehmelt äritab, ikka kõige mõnusam on; süia hulka saab ka loomulikult sooja allikate ja wannide pruufimine arwatud.

§ 9. Suur osa inimesi arwawad, et tahtmine ennastiwastu saamise juures lapse sugukohta midagit ei wõiwat teha ja et temal ka lapse tulewase ihuliku ega waimuliku omaduste üle mingit mõju ei wõiwat olla. Siiski on wõimalik, et mõlemate inimeste moraallik seisukord ühine-
mise aegadel uue inimese omaduste peale mõjub. Kui jeda paljaks ilutsemisest tuleb arwata, et tahtmist mööda pois- ehk tütarlast wõib sünnitada, siis on ometi wähem walju selle üle ot-
sustada, et wõimalik on ilusaid ja waimurik-
said lapsi sünnitada. Wõib kahelda, et juures
magamise rikkumine sünnitawa olemusele algu-
list nõdrust kaasa annab, ja et sellewastu kor-
ralise toimetuse juures tugewad lapsed saawad
sünnitatud.

Tahtmist mööda sünnitamine.

Dr. Friedr. Renard tõendab, et tahtmist mööda pois- ehk tütarlapse sünnitamine võimalik on, ja et see võim vanemate tahtmises seisab. — Tema arvamist mööda ei ole naisterahvast ega meesterahvast ettetoovad munasid, vaid iga idu võid nõuutava mõjude all pois- ehk tütarlapseks organiseerida. Sugu wahke ei seis mitte olemuse materias, vaid mitmesuguses organiseerimises, nagu ta sugu-edasi-figituse ots- tarbeks kohaline on. Oles sugu põhjus materias, siis piaks see juba enne organiseeritud olema, kui ta veel elustatud ongi. See ei ole aga võimalik ega mõeldaw, ja elunähtus tunnistab ka teisite. Näituseks, et asja sündmus mitte muna sees ei ole, olgu siin nimetatud: Mesilase ema ei mune mitmesugusid munasid, ja ometi tulewad nendest mitmesugused sugud. Elunähtus on ammugi õpetanud, et sellest samast munast, millest lesk ehk töö-tegija tuli, ka ema oles wõinud tulla, kui ta kohalise kärje sisse oles juhtunud. Wälimised äritused määravad organismust ja põhjendawad sugu.

Vanemad, kes teie armastuses ja südamlises hingede ühtluses omi soovisid selle ehk teise eesmärgi kättesaamiseks ühendate ja seda kindla tahtmisega filmas piate, teie soov lähneb täide! —

Soovite teie omas abielus pois- ehk tütarlast — teie oma tahtmine võib seda soowi täita!

Raiste= ehk meesterahwa sünnitamine on taht-
mist mööda võimalik; ta tuleb teie oma tahtmi-
sest ja ei waidle mitte Igawese otstarbewastu.
Jah, teie tahtmine on see, ema mõte aga kõige
enam, mis sugu määrab. Jumalal on see üks
puhas, misjaguseel wormil elu ennaft aiwaldab;
see on üks kõik, kas sellest waewalt elawast ini-
mese-idu täpikeseft, milles ainult inimese algus-
olus olemas on, poisikene ehk tüdrukukene ilmub.
Elupõhjused on mõlemis ühesugune, nagu mõlemi
sugu algusolus üks ja seesama on. Oles aga
sugu põhjus mateeria sees, oles loomu seaduse
all, et sellest inimeseidust poisike, sellest tüdruku-
kene piaks saama, siis oles iga tahtmise mõju
wõimuta. Mitte mateerias, waid tahtmises, wa-
nemate tahtmises hingab laps sugu! Kudas? Sell-
les annan siin järgmise näituse:

Üks minu ligidal elaw abielupaar oli wiis
poega sünnitanud ja tahtsiwad ühte tütar-
t saada; seda soowi oli ema sagedaste wäga elawalt minu
wastu aiwaldanud. Ühel päewal, kui mõlemad
koos oliwad, sai seesama jälle kuulda waks. Mina
ütlesin soowijatele: „see on üsna teie oma taht-
mises! Tahate teie tütar-
t saada, siis ühendage
mõlemad igakord enne juuresmagamist oma taht-
mist seekord tütarlast sünnitada, ja hoidke sellest
tahtmisest kõwaste kinni, kuni emal oma kaima
peal olekust kindlad tunnistused on. Et see weel
paremine sünniks, piate paar korda päewas selle
üle kõnelema ja juba ette tulewiku üle rõemus-

tellemas, kus juures õige elawalt seda mõtlete, et teie soow tõeste täide läheb ning teile palju rõemu saab tegema. Koguni iseäranis piab ema sellest mõttest läbi tungitud olema ja tütre sünnitamiseks kindlat tahtmist hoidma. Sias ei wõi asi koguniste teisite minna. Hea on, kui seal juures kõiki kahtlust ja iga muret asja kordamineku üle maha wõib jätta. Mida wähem need tahtmist eksitawad, seda kindlam on asja kordaminek. —

Wanemad uskusiwad mind tingimataalt ja tegiwad, nagu ma neile nõuuks olin annud. Selle järelduis oli, et nad üheteistkümnne kuu pärast terve tütrekesi üle rõemustellesiwad. Järgmise aasta Februari kuus oli ema teist korda sünnitanud ja jällegi tütre, kus juures needsamad tingimised makswad oliwad, mis esimesel korralgi.

H. mõisa baronil oli kolm tütart ja soowis igatsewalt paari poega. Mina andsin temale ülemal tähendatud nõuu ja ennäh, tema abikaasa ligemal mahasaamisel oli tema soow täidetud. Mõne aja pärast sain ma tema käest järgmise sisuga kirja:

„Teie mõnusat nõuu minu poegade ihaldamise waigistamiseks oleme meie teist korda proowinud ja ta on teist korda täide läinud; sest heile õhtu sai minu naine jälle ühe noore baroniga õnnelikult maha. —

„R. polkownikule ja B. pastor J-le olin ma minewal aastal Teie nõuu teatanud. Esi-

mene tahtis poega, teine tütar. Mõlemad on oma naistega ühtlasi tahtnud, ja mis nad tahtsid, seda saanud. Nõnda kirjutas ja teadustustas baron." —

Need sündmused, mille sarnaseid ma veel paljudi võiksin jutustada, näitavad selgeste, et kui wanemate soovid ühesugused on, siis nad täide lähevad.

Mõistke tahta, ja teie võite, mis targaste tahate! — Teie mõistlik tahtmine ja soov on mõjuv nõnda heaste lapsuse sugu kui ka tema ilu ja waimu omaduste kohta, kui teie ise sell ajal omas meeles ja waimus niisuguseid heasid omadusi kannate. Just siin on Gesti wanasõna paraja koha peal: „Kudas kand, nõnda võsu.“ —

Teine peatükk.

Abielust ja selle järelolusest.

§ 1. Mehe ja naise seaduslik ühendus, kes oma sugu edasi-sigitamiseks ja üks-teist eluraskuste all tuetamiseks kokku astuvad, nimetatakse abieluks.

Sarnane ühendus on nõnda kindel, lahutamata side, et ta mitte enam lahti ei tule.

§ 2. Mina pööran ennast kõige pealt nende põhjuste juurde, mis abielu kohta arstlikest küljest wällja lähevad. Zhulikud tingimised, mis abielu-rahwal täita on, tuetavad ennast nende toimetuste täitmise peale, mis abielu nõuab.

Sellepoolest on meil siis tähele panna wanadust, millal abielusse võib heita, et pärast mingit wiga ei sünniks.

Tütarlapse kõigi orgaanide täieline kosumine on umbes 20. aastal täis, see on siis aasta, millal abielusse võib astuda. Minult terve, ihu poolest täieline naisterahwas on kõlbulik neid nõuudmisi täitma, mis abielu enesega ühes toob. Jseärakis piab naise beken korraline olema, et sünnitamise juures tema enese ega lapse elu häda- ohtus ei oleks.

§ 3. Aga nõndasama, nagu naine terve ja tugev piab olema, nõnda saagu ka tulewase abi- elu=seltsilise walimisel tema ihulikke terwist tähele pandud. See on nimelt tarwiline ja mingi enneaegne kaastundmusega määratsem õhin ei tohi seda tähele=panemata jätta, nagu tühiised ro- maanid luiskawad.

§ 4. Olge siis, neiud, oma tulewase elusel- silise walimises ettewaatlikud! Terwed inimesed on rõõmsameelelised, kui nad ka waesed on; loo- dus, kes kõigis oma töödes ülihelde on, ei lasse ometi kedagi rikkalt sündida. Meie tuleme kõik halasti siia ilusasse illma. Minult terwis ja jõuud on kõige parem rikkus, mis ema ja isa meile kaasa võiwad anda. Kõik muu seisab meie eneste hoolsuses ja tegevuses.

§ 5. Sellega arwan ma ihulikud tingimised olema ära ütelnud, mis abielusse astumine nõuab. Pietagu heaste meeles, et olgu haigus või nõd=

rus misjugune tahes, pödurikku meest ärgu walitagu mitte elu selfiliseks, sest abielu rõemud ise juba tootwad temale surrma.

§ 6. Kui aga neiu heaste walinud on, siis hoitku tema, peiule oma äritusi, mis salaja hoitud piawad saama, enne atwaldamast, kui tema fide kindlaste ühendatud on. Kui see järele andmine ka lõbujoo wastawal filmapilgul armastus näitab olema, siis lendab see tuhin ometi pea mööda ja tasane, kahtlane hinge aimamine sunnib mõtlema: kas nüidne armastaja teiste wastu niisama järele-andlik ei võiks olla, ja see aimamine muudab armastust — põlgamiseks.

Igas teises asjas lasku armastaja abikaasa oma meest enese üle walitseda; mees juhtigu tema tegemisi ja tema mõtteid; aga enese ihu üle ärgu lasku ta teda iialgi käsijaks olla. Sest see piab tema enese walitseda üksi järele. Mida fitsem ta oma kaisutamisega on, seda rohkem saab mees teda armastama.

§ 7. Tagasihoidmine ja häbelik olek, millega tema ükskord oma südame-armufest filmitse, jäegu temale ka edespidi oma abielu-woodi selfilise waatlemiseks.

Ometi ei tahta ma siin abieluseisuse seadusi kirjutada. Neende andmine jäegu emade ning kaskwatajate hooeks; minu ütelus olgu sõrme näiteks.

Kolmas peatükk.

Rudas abielus tuleb elada.

§ 1. Rohkenduse himu on mehele ja naisele loomuse poolest ühewõrra antud, ja nende mõlemate ühendus lõotsub seda sädet leegiks ülesse, mis kustutamist ihaldab.

Aga iga naine tuletagu enesele enne heaste meelde, et mida kangemal mõdedul see himu täidetud saab, seda ennemalt ta ära lõpeb; et sagedane pruukimine jõuu ikka rutemine kaduma paneb, kui see parajuses pidamisel sünniks.

Ma annan hea meelega järele, et esimene tundmus meelitawalt kordamist nõuab; aga kindel teadmine, et sage kordamine huffaw on, saab himu üle hõlpsaste wõitu.

Nagu juba üteldud, pidagu naine selles asjas ohjad oma pius. Wõtku kõik oma kõneandabiks, et tema mõtteid muu asjade peale juhtida. Ja mõistlik mees saab tõeste järele andma!

§ 2. Kõige pealt hoidku naine kuuwooluse ajal meest enesesse puutumast, mis mõlemile kahjuliseks wõib saada.

Sellest tulewad kurjad haigused, mis raskest parandada on.

§ 3. Kui naine selgeste tunneb, et ta kätima peale on saanud, siis hoidku ta ennast, oma lapse pärast, esimesel ajal himu täitmisest eemalle. Parajane ning ettewaatlikult toimetatud kaitsutamine ei saa lapsele ega emale wäga kahju

tegema. Hoitagu ennast aga seal juures suure wenituse eest ja ärgu tehtagu seda lõbu kohe peale jõogi.

§ 4. Võib ka küsimine figida, kui sagedaste võib armu-lõbu maitseada ja misjugu-seid eeskirjasiid siin naisele anda oleks?

Üleüldiselt ei või siin midagit määrata, sest mis ühele kerge ära kanda, see on teisele juba liig; terwis, iseloomus, eluviis ja kehwm ehk ramusam toit teewad siin wahet. Kui mõlemad osad pärast toimetust ilma nõdruse ehk muu paha tundmuseta on: siis võib seda lõbu küll mitu korda nädalas ette võtta. Siiski hoitagu üleliia eest; sest liig sage lusti-tegu toob paha tagajärge! Parajus on kõige parem.

Iga naine pidagu oma pea-kohuseks, iseenele kui ka oma mehe terwise eest hoolt kanda. Üksnes tema võib selle üle kõige paremine otsustada. Kõige pealt hoitgu ta oma meest seda lõbu kahte korda järgimööda maitsemast; sest kui ta ka ise seda ära suudaks kanda, mehele teeb see ometi lõpmata kahju; ja misjuguine naine sooviks oma mehe jõuudu nõnda pea ära kurnatud näha?!

Neljas peatükk.

Abielu-rahwa olekut.

§ 1. Hea on, kui naine mehest natuke noorem on. Kõige parem wahel on wiis kuni kümme

aastat. Sest naisterahwas wõib waremine abielusse astuda, kui mees, sellepärast et mees oma elu-ülesandeks walitud ametile esiteks jõuudu, osawust ja teadusid piab koguma. See on põl-lumehest kuni kõige kõrgema seisuseni nõnda.

§ 2. On soovida, et neiu mitte niisuguse mehele ei läheks, kes temast peale kümne aasta wanem on.

Wäga kõlbmata on aga, kui mees kuusküm-mend ja naine 18 aastat wana on. See on niiheaste kõlbmata kui ka kahjulik ühendus.

§ 3. Veel palju wähem wõtku noor mees mõnda wana eite naiseks. Wanast mehest, kes noore tüdrukuga abielusse heitis, wõib weel en-nemalt mõelda, et ta oma jõuu, kõnewaimu ja armastuse läbi naist truuduselle, tänule ja ra-witsemisele wõib kõita. Aga kudas tahab üks noor mees wana emakese kaisus troosti leida, kelle kaunidus kadunud ja kellel kõik need oma-dused puuduvad? Sest oleks ta tõeste mõistlik, siis poleks ta seda sammu mitte astunud.

§ 4. Iga naisterahwas proowigu ennast, kas tal ihu poolest mitte mõnda takistust abielusse astumiseks ees ei ole. Wigase kehaga neiu ei piaks parem sugugi abielusse heitma, mis läbi palju pahandusi elu sees tulemata jääks.

Teiseks uurigu tema oma karakterit ja wõrd-legu seda armukese omaga, et kas nad ka kogu passiwad. Pangu ka seda hoolega tähele kas ta hoolas tööline ja koguhoiidlik inimene on, sest

kõige wiletsamad abielud wõtawad ikka nende juures asupaika, kes üksikpõlwes pillajad on olnud.

Viies peatükk.

Naise kannis elu totkupassiwas abielus.

§ 1. Kui walimine heaste on korda läinud, kus ühemeelelised hinged ja terwed ihud paraja aastate juures armastuse läbi ühendawad, suguhimu täitmises mõlemad ühetasa himulikud on ja selles parajult piawad: siis awab ennast niisuguse paatile, iseäranis aga õnneliku naisele, kõige kõrgem eluõnn.

§ 2. Üks nõnda õnnelik naine tahaks nüüd hea meelega emaks saada; ja see oleks tema hingele ning ihule ühetasa tähtjas õnn.

Tema waim piab elawalt mõtlema, kui ilus see on, riigile kodanikka anda ja kaswatada.

§ 3. Esimest rõemu annab naisele kätse peale jäämine. Wähe on neid naisi, kes mitte lapselikult esimese emaks saamise üle ei rõemustaks; kes mitte igatsusega selle ajapunktile wastu ei läheks ning igas lapses juba oma tulewase maimukese pilti ei näeks. See mõte aitab teda kõigist pisikestest raskustest üle, mis sellega ühenduses on. Isegi lugupidamine, mis igaühel raskejalgsel naise wastu piab olema, teeb temale meelehead. Ja kellel ei piaks seda lugupidamist olema? Kellel ei oleks emale kõik tänada, mis see oma lapsele on teinud ja weel teeb?

Ja kui nüüd mahasaamise aeg ligi tuleb ning looduse käik ümberseiswaisft mõistmata awitajatest mitte wastutamata kombel rifutud ei saa, kui kergeste ja usaldatwalt ei lähe siis naine waludele wastu, kes sellest toimetusest ennast mitte lahutada ei lase, aga palju wähem on, kui seda täieste looduse hoolets jäetakse.

On nüüd uus ilmakodanik koju jõuudnud, siis hoiab ema teda kõige hellama tundmustega kaitsus; ta on teda ilmale kinkinud! Nüüd paneb ta teda õrnalt oma rinna, selle magusa, esimese toiduallika külge, mida Jumal nõnda targaste ning ilusaste on ehitanud. — Ilma tema enese kaaswaewata töötab loomus wäiksel iseeneses, et kõik jälle endisesse korda saaks seatud. Ja kui ta last nõnda kaua on imetanud, et see enam piima ei tarwita, siis seisab tema nagu ilus wiljakandja puu, ilusam kui enne oli, et jälle uueste ennast wastu saada ning sünnitada!

§ 4. Lapsewoodi pole milgi kombel liig kardetaw asi. Ta on toimeus, mille sees ja mille läbi elu ennast igaweste noorendab ja uueste loob. Halb tallitus ja awitamine teeb nurga naisele muidugi küll waewa, aga kui kõik loomusest määratud korral sünnib, siis pole mingit kahju karta.

§ 5. Nõnda wõib naine kuni üle neljakümne aasta wanaduse terwe laste rõemsaiks emaks saada, ilma et ta jõuud ja ilu selleläbi kaufsiwad; ja isegi peale selle aja wõib ta weel ilus naine olla ning peale sada aastat wanaks elada.

Ruues peatüff.

Rudas raskejalgne ennast piab hoidma.

§ 1. Kui naine käima peale on saanud, siis ei luba see uus olemus, mis ta omas rüppes kannab, teda mitte enam muretumalt elada, kui ta tapse elu röövida ning enese terwist rikkuda ei taha. Naine, kes emaks tahab saada, piab terwelt lapsela elama. Parajus piab temale waljuks seaduseks olema. Söök olgu hõlpsaste seediw. Joogiks ei tohi kangeid wedelusi pruukida. Oma himu wõib ta waigistada, aga ka see sündigu parajuses. Peale selle hoidku käima peale saanud naine ennast jooma=pidude, iga kahjuliku liigutuse, kange tantsimise ja pika reisimise eest, iseäranis wett mööda, kus ikka rohkestes kohumist on. Tema walitsegu oma ihaldusi ja ärgu andku pahanduse ega murele ruumi. Riided olgu lihtsad, aga nõnda, et nad külma eest kaitsewad, mitte kitsad ega ihu pigistajad ei ole. Rõemus ja lahke meel aitawad raskejalguse aega seaduse korralikult mööda saata ja kergitawad maha saamist, mispärast neid mõlemaid omaks piab tegema.

§ 2. Aga siiski tulewad raskejalguse wäلتusel sagedaste offendamine ja pööritus. — Üks tassi täis jahedat kumeli-, melisse- ehk kaharmünditheed annab siis head abi. Kui aga seal juures woogamine were sees ja palawus on, annab klaasitäis wärsket kaewuwett juhtuga, kus weel liibuke wärsket sitroni ja 20 tilka Hof-

manni lifööri juurde on lisatud, sagedaste soovitud kergitust.

Rõhu krampsiid püitagu soojendatud kumeli- ja wleedri-die kotikese läbi, mis sooja wiinaga niisutatud ja rõhu peale pandud, kõrwale saata. Hea lahja ning sooja kumelithee joomine pole seal kõrwal mitte põlata.

§ 3. Raskejalguse ajal käib weri kiiremine ja sigib rohkem; kui teda üleliia saab, siis hak-
kab ta hoolwama, mis kuni kõrwade kohisemiseni ja sädemete nägemiseni tõuseb. Kui selle wastu abi ei saa, siis katjub loodus ise ennast aidata, ja enamiste ifka enneaegse emawerewooluse läbi, mille tagajärg enneaegne sünnitamine on.

Sellepärast annan ema kui ka lapse terwise hoidmiseks nõuu, jarnasel korral arsti arwamist mööda paras jagu aadrit lasta; laps ei jae selle läbi sugugi lollimaks ega nõrgemaks, sest ema pitaline põdemine teeb temale palju rohkem kahju, kui see pisukene were kautus. Aga see sündigu üksnes osawa arsti lubaga.

§ 4. Rõhu ummistust püitagu sellel wiisil arstida, et üks theelusita täis rohelist seepi ölle klaasi täie sooja wee sees ära sulatatakse ja soojalt uru-haugust sisse pritsitakse.

Raskest üles paistetanud jalgadele on hea, kui neile läbisuitsutatud sidemed ümber mähitakse.

§ 5. Raskejalguse ajal tunnewad naised, iseäranis kes harjunud oliwad korsetti kandma, nõrkust rõhu laes ja niuete kohtades, mis neile

wäga palju waewa teeb. Kui nüüd selle nõbruse järel kõhu, seinad wäga wällja weniwad, siis wõib see lapse seisu peale kahjulikult mõjuda. Sellepärast annan kõigi raske jalgestele nõuu, 5-mast kuust saadik laia kõhufidet kanda, mis ümber kõhu wõlwi ulatab ja seljatagant kinni saab pandud, kõige parem laia pandlaga; sidemele wõiwad weel õlapaelad külge pandud saada, et need kõhu raskust aitaqiwad kanda. Iseenesest mõista ei tohi side mitte kõhtu pigistada.

§ 6. Mina olen ka alati leidnud, et paras wärске õhu sees liitumine, igapäewased pisukesed jalutuskäigud, terwel raskejalguse ajal nüheaste emale kui ka lapsele ühetasa hea on.

Seitsmes peatükk.

Rudas sünnitajad endid piatwad hoidma.

§ 1. Sünnitajad on kõik need, kes lapsest, mis nad emahus kandsiwad, lahti saawad. — Nende hulka langewad ka liig wara sünnitajad.

Sagedaste on wiimane juhtumine wälimisest mõjust, kuffumisest, tõukamisest, löömisest j. n. e. Kui siin juures werewoolust näha on, siis heidetagu kohe wagusi maha ja otsitagu osawa arsti abi.

Sarnane lugu on ka nende werewoolustega, mis ilma wälimise mõjuta on alganud. Aga

igal juhtumisel hoidku haige enmast nõnda wa-
gusi kui võimalik.

§ 2. Terwe, tõeste raskejalgne, kellel ma-
hasaamise aeg ligi jõuab, olgu lõbusa meelega
ja rõemus. Temal ärgu olgu aja pikkuse ega
lühikesuse pärast mingit muret; sest kindel asi
on, et lühikesed mahasaamised kangelduste pärast
sagedaste kardetawamad on, kui need, mis na-
tuke pikemalle wenitwad.

Rõige raskemad on need wäitused, mis last
õiete ilmale toowad; ja kas need müid natuke
hiljem ehk warem tulewad, on ju selle inimesele
üks kõik, kes nelikümmend nädalit emaks saamise
ajapunktile wastu on waatanud ning seda igat-
susega ootanud.

§ 3. Kiirus ei too mingit kasu ja üleliig
kiirus sünnitab ikka enam kahju, mis ju mitmel
sünnitajal isegi elu on maksnud.

Sünnitaja hoidku selle eest, et ta mitte liiga
ei punnita.

§ 4. Meie praegused ämma-moorid ei tohiks
sünnitajate juures mingit arstlikku toimetamist
ette võtta ja tarf ämma-moor ei hakkagi seda
tegema. Sellepärast oldagu siis niisuguse ini-
mese walimise juures ettewaatlik ja walitagu
küllalt aegsaste, et raskejalgne tema käest oma
oleku üle juhatusi võiks saada. Ettewaatus käs-
fib aga, et selleks ajaks ka osaw arst kutsutakse,

kes sünnitamise ahtitusega tuttatv on. Pole teda pärast mitte vaja, siis on seda parem.

Tähenäus: Täielikku juhatust, kõige nende asjade kohta annab suur „Ammamoori raamat,“ kus ka tarvilikud pilbid sees on. Ta maksab 1 rubla 20 kopikat.

Rahetšas peatükk.

Rudas nurganaine ennat piab hoidma.

§ 1. Kui naine juba sünnitanud on, siis astub ta kuue puhastuse nädali sisse. Vanaste sünniti, et naine kõik need kuus nädalit nurkas asemel pidi olema ja nimetati teda sellepärast nurganaiseks.

Uga ehk küll endisel ajal kuus nädalit maas lamamine terwisele kahjulik oli, siis on see nüüd niisama kahjulik, kui naine juba kolme päewa pärast süngist väljas on. Kõigite hea on, kui nurganaine üheksaks päewaks nurka jääb.

Ei pruugi mitte alati kestatv uni olla, mis nurganaist mahasaamise töö järele kosutab; aga temale on rahu tarwis, et välljavenitatud, korratusesse tulnud osasid jälle endisesse seisukorda tagasi tuua.

Warem segadus sünnitab nõbrust, mis, kui see ka kõhe mitte tuntav ja märgatav ei ole, ometi pärastpoole mõjuvaks saab ning tulewaid mahasaamisi fardetatvaks teeb.

§ 2. Puhas pesu selga pandud ja puhtasse, heaste läbi soojendatud woodisse wiidud, ei ole

kellegi nurganaisele lahjulif; see piab aga soovjas tuas sündima ja mitte läbitõmbaw õhk peale kaima.

Sga nurganaine katku enesest kõik eemalle hoida, mis pahaste tema peale võiks mõjuda. Eimesest mahasaamise järel tulevast juhtumisest tuleb sagedaste nurganaise haiglik ehk terve oles tulevikus.

Tema ärgu kartku mitte oma enese seisukorra üle, waid jätku seda täieste hea ämma-moori, sündimise=awitaja ehk ka arsti hoolets, kelle kätte ta ennast usaldab.

§ 3. Meie uuemad, paremad ämma-moorid teawad juba, et nurganaise keha peale sünnitamist ainult laia wööga ehk käterätikuga tasefeste kōita tohib.

Järelwäituste juures annab hea, soe kumeli-, melisse- ehk piparmündithee head abi.

Magamine ei ole nurganaisele sugugi lahjulif ja see on rumal mood, kui teda kohe mahasaamise järel walwfil püütakse hoida. Ainult seda on tarwis tähele panna, et mitte üleliigset werewoolamist ei tule.

§ 4. Söömine olgu kohe mahasaamise järel kasin. Nurganaine leppigu ainult lahjaks tehtud joogiga. Alles edespidi võib temale wähe haawal fergeste feediwaid toitufid hāfata andma.

Kui kōht kinni piaks jāema, siis ärgu pruugitagu koguniste lahti tegemise pulwreid, waid pandagu ühest theelusika täiest rohelistest seebist, mis õlleklaasi täie wee sees āra sulatatud, sooje

fluisterisi; wee asemel on veel parem see kumelitsee.

Pikaliise pasanduse ehk ummistuse juures otfitagu arsti abi ja tehtagu üksnes tema nõuu järele. Rõige wäheha wõrewooluse juures otfitagu kohe arsti abi.

§ 5. Kui murganaine hoolhaste tallitatus saab, siis saab ka piimapalawik kerge olema. Igakord ei tule see aga mitte, waid on ainult pehmest wäriinast.

Kui piimawäriin üks ainus kord tuleb, siis on ta kahjuta. Tuleb ta aga uueste ja läheb ägedamaks, siis on lapsewoodipalawiku karta.

Kartus läheb tõeks, kui järgmised märgid näha on: korratu sagedaste tagasitulew wäriin ja palawus, janu niiske keele juures, ahastus, läbi tõmbaja walu kõhtus. See ajab üles, on katkudes walus, iseäranis kohe altpoolt naba kohta. Nisad närtsiwad ära, lapsewoodi puhastus wäheneb j. n. e.

Uuearstimisega wõib siin üksnes kahju teha, sellepärast saadetaguga wiibimatast osawa arsti järele.

§ 6. Peale sünnitust on kõhulagi ja sünnitusosad koguini nõdrad; neil ei ole mitte kohe alustuses jõuudu, ennast loomulikke olekuse tagasi tõmmata, nagu nad enne kaima peale jäämist oliwad. See nõdrus wõib, kui tema wastu midagit ei tehta, päriseks jääda ja sagedaste parandamataid lapsesoja haigusid sünnitada.

§ 7. Rõhu nõrgastatud seinad ei või soolitate loomuliku wäljajvenimisile mitte tarwilist wastutuetust anda, kõht läheb suureks, põnni, iseäranis kui nurganaine rohkestes sööb ja joob; soolikad weniwad wälja, tulewad peeretused, seedimine kannatab selle all, wiga läheb parandamataks ja ema ei ole mitte üksnes oma ilusat pihta kautanud, waid ka terwisest lahti saanud.

§ 8. On see wiga kord wõimust wõtnud, siis ei aita tema wastu enam mingi asi. Sellepärast on tema eest hoidmine seda tarwilisem. Rõige parem hoidmine on, kui kõhumusklite puudulise kofkutõmbamisele tugewa ja laia käterätiku ümbersidumisega appi tulla; rätiku otsad pannaakse suurte nõõpnõeladega kinni ja tõmmatakse rätik iga päewaga ikka pingumalle. Kui nurganaine seal juures palju söömise eest hoiab ja nimelt joomises ettewaatlik on, siis võib ta selle peale julge olla, et oma endise saleduse jälle tagasi saab.

§ 9. Palju naisi usuwad ka, et kui nad 2, ehk kolme nädali pärast oma toimetustele lähewad ja endid terwise juures tunnewad olema, et nemad siis kõiki wõiwad süia, mis laua peale panna, üksnes hapud toidud wälja armatud. See on aga koguni ekslik arwamine, sest suguorganid jäewad weel kauaks ajaks tundwasse olekusse, ja kõik toidud ning joogid, mis ma kuuswooluse juures kahjulikud ütlesin olema, on ka siin sedasama. Nemad annawad siin nimelt ila-

woolustele põhjust, mille parandamine väga raske on.

§ 10. Ka enamad nõndanimetatud piimasi-gitajad wahendikud langevad nende liiki, nagu uad ja herved. Sellepärast leiame neil naistel, kellel väga palju piima on, peaaegu alati haiguse wormisid, mis suguorganide nõdrusest tulevad, kui palju enam ei pia see ette astuma, kui selle tarwis tööd tehtakse. Liig pikaline imetamine on ka niisamati emale väga kahjuline ja lapsele ei anna ta mingit kasu.

§ 11. Wiimaks ei piaks keegi nurganaine oma ämma-moori ära laskma, enne kui see täieste teab, et lapsekoda jälle oma endises korras on; sest jäeb ta natuke teifiti, siis mõitvad sellest nõrgendatud limawoolused ja üleliigsed kuuwoolused sigida, mis sagedaste tõsiseks lapsekojast werevooluseks muutub, ja kõigeparema arstimine ei suuda sagedaste nõnda nõrgestatud terwist endise järjele aidata. Sellepärast pandagu hoolega tähele, et kui lapsekoda 6 nädali jooksul mitte endises seisukorras ei ole, siis kutsutagu kohe arsti, kelle ülesanne seda õigele korrale seada on.

§ 12. Iga ema, kellel terwed rinnad on, piab oma last ise imetama. Pole mitte tarwis kartä, et imetamine ema ära kurnab ja nautumaks teeb; ta weel diete annab ilu. Kes oma last ise imetada mõib ja seda ei tee, pole mitte õige ema.

Ühesjas peatükk.

Waluta ja hädaohuta mahasaamine.

Mahasaamise walud ja hädaohud on terwes haritud ilmas tuttawad. Haritud rahwa seas on koguni wähe naisi, kes raskejalguse ajal südamepöörítése, oksenduse ja muu rifutud närwifüsteemi wigadest priiks jääwad ja wähe neid, kellel mahasaamise juures pikka piinlist walu kannatada ei ole. Kuus kuni kümme tundi wältaw walurikas sünnitamine neljanädalise tua-arrestiga saab heaks kiidetud ja mahasaamised, mis 24 kuni 48 tundi kestawad, pole sugugi aruldased. Ja kui ka surm kaunis arwaste sünnituse järel platsi astub, on see siiski tihti küllalt, et sündmust tõeks tunnistada. Naised surewad iga nädalas ja igal päetwal lapsewoodis ning juurem hulk kannatab ilma aegu koledaste. Seda walu kannatust arwatakse jumalikuks seadmiseks ja selle needmisega ühte minewat, mis piible jutustust mööda esiwanemate paari trehwanud.

See nõnda nimetud needmine ei ole mitmesuguseid teaduslisi ülesleidusi mitte tatistada jõudnud. Kui Gewale iga uus kaima peale jäämise hirmu tegi, siis on ometi tema järeltulejatest see sündmus sagedaste rõemuga teretatud ning lapse sündimine kõigist waludest hoolimata juureks õnneks kiidetud saanud. Lugu wõib nõnda tulla, et sünnitamise juures sugugi walu tunda ei ole.

See walust waba olemine pole mitte tundmata asi. Terwes maailmas oliwad enne ja on praegu kõik need naised, kes looduse nõuudmist mööda elawad, sellest arwatawast päranduspatu nuhtlusest priiks jäänud. Kui waluga sünnitamine kõigi aegade kohta maksaw wanne oleks, mis wabastaks siis looduserahwa, Neeгри, naiti, ehk töötigijaid terweid Gesti talunaiti tema mõju alt? Wabas Jumala looduses elaw Indiani naine, kes nõrgendatuid peeneid konksisid ega haridust ei tunne, seedimise raskusest ja kõhunärwide aritusest midagit ei tea, seljaroo-üdi hädast ehk lapsekoja ette langemisest wähematki ei aima, lähed, kui ta reisi peal mahasaamist ligi tunneb tulema, oja äärde, saab seal maha, peseb ennast ja last külma weega, ja on edasireisimiseks walmis, ilma et oma reisijeltsilisi rohkem kui poole päewa paigal hoiaks. Looduserahwad ei tunne „lapsewoodi“ sõna sugugi — sõna, mis haritud ilmas nii igapäine on, et ainult mõni õnnetu tütarlaps teda nimetada ei julge, sest et toore otustamise kartusel mahasaamiseks salajat paika piab otsima.

Naisel on niisama loomulik lapsi ilma le tuua, nagu marjapõesal õisi ja marju kanda, ja tema orgaanid on just selletarwis loodud. Terwise seisukorral ei ole keegi loomuse käik waluga ühendatud. Walu on igaford haiguse märk. Temal ei ole mingit muud tulu ega muud tähendust. Raela haiguses on neelamine walus, mau hai-

guses seedimine raske, ja nõnda ei ole ka haigel sünnitamise närvisüsteem mitte waluta.

Ei ole mingit tuttavamat tõtt füsioloogias, kui see, et orgaanilise elu närwid terwel seisul mitte walutundjad ei ole. Alles haiguste juures tuleb neile haigusline tundmus. Nõnda sünnitavad kõik elutoimetused ilma meie tundmata. Meie hingame, magame ja walwame ilma waewa ehk waluta, kuni kusagil üks osa hingamise-süsteemist haigeks jääb ja siis iga hingetõmbamine waewa ning waluga ühendatud on. Nõnda töötab süda aast-aastalt edasi, wenitab oma neli hammert wällja ning tõmbab nad jälle kofku ja walab elujõge läbi tuhande kanaali, ja meie ei ole selle imelise masina tööst iialgi midagit teadnud, kuni tema aparaati külles haiguse läbi midagit nõrgastatud saab. Nõnda wõtab ka magu toidu wastu, wenitab ennast wällja, tõmbab kofku, hoiab raputawat liikumist ja töötab päewas mitu tundi seedimise ametis. Reegi terve inimene ei ole oma maust teadnud, aga waene mauhaige wõib temast paljugi jutustada. Niisamasugune lugu on ka söögikanaali, põrna, neerude, põie ning lapselõjaga. Wastuwõtmine, kaima peal olek ja sünnitamine on selle orgaani ja tema külge puutuwate orgaanide loomulik toimeetus, ja loodus ei ole selle sisseseadmise juures tema tööde kohta mitte effinud. Tema närwid on niisama nagu mau-, südame-, ja kõigi orgaanilise elu-närwid terwes olekus tundmusetaj; omas haiglikus seisus

forras on nad walu tundwad. Omas terwes seisuforras wõtab lapseloda uue olemise idu wastu, muretseb temale tarwilist toitu, wenitab ennast wällja, et tema kaswamisesks ruumi teha, laiendab loodusest määratud ajal oma awaduse ja tõmbab ennast hulga wabatahtmiseta ja waluta musklite-kangestustega kokku, et lapsele uut olu anda, mis tema kasw nõuab. Tema toimetab oma peale pandud kohuseid nõndajama nagu kops, süda ehk magu omal, ja kus eluseadused täidetud saawad, läheb ka kõik heaste.

Ei ole mitte usutatav, et loomulik toimetuse ihu terwes seisuforras waludest saadetud piaks olema. Kõik loodus protesteerib niisuguse arwamise wastu — kõik elu nähtus on tema wastuline. Põhjusted ja mõjud on üksteisega heaste kokku sündinud — otstarbed ja wahendikud teineteisest kõrwale minejaks tehtud. Ei ole mitte mõeldaw, et kõige tähtjam toimetuse enesega walu ja hädaohtu ühes piaks tooma. Raine tuli Looja läte alt täielikult wällja. Kui temaga nüüd mõni muudatus on sündinud, milles see seisab siis?

Meil ei ole mitte rohkem põhjust uskuda, et luupekten oma kuju muutnud on, kui et pea ehk rind oma olekus oleks muutunud. Koguni selle wastu, kõigi terve naiste juures saab ka nüüd weel pekteni suurus ihusugu suurust tema täiepaisumisel täieste paraja leidma. Ütelusel, et lapseloda oma toimetuste kohta loodusest vähemine mõedetud on saanud, kui filmad ning kõrwad oma toimetuste kohta, on põhjusteta.

Ei — loodus pole ennast mitte muutnud; naine on omas terwes olekus feesama härrandlik ehk kaunis olemine, nagu ta omas esimeses alustuseski oli.

Mis asi on siis muudatus toonud? Mikspärast on naisel oma elu peatoimetuste juures nii palju valu, häda ja hädaohtu? Sellepärast, et ta ühtelugu närwisid rikkumast ning ülesäritamast maitsete ärakeeldud puuwiljast sööb. Ja just sellega, millega naine loomuseadusest üle astub, on ta piible „wande“ alla heidetud.

Inimese enese võimuses on, üleastmise läbi hirmust needmist enese peale koormada, ehk looduse nõudmist täites seda kõrwale heita ning õnnistuseks ümbermuuta. Usinus loob wiljakandmata maa peale paradiisi. Parajus ja puhtus lainawad kõigis elusündmustes terwist ja õnne. Laiskus, kiimalus ja kõige looduse seaduste rikumine, kannawad rifutud närwisüsteemi-, murtud terwise-, forratu toimetuste-, haiguste- ja valu-wannet ning wiimaks surma oma järel. Iga naine on Gewa ja ärakeeldud puuwiljad rippuwad tema ümber. Kui nad eksitava mau healt kuulewad, wotab neid häda. Kui nad aga loomuseaduse järele käiwad ning temaga ühel wiisil elawad, siis asub terwis ja rõem nende eluotstarbe täitmiste juures. Need ütelused on niisama waidlemata tõed nagu looduse põhjus õpetusedgi.

Loomuse muutmata seaduste järele saavad wanemate patud kolmandamast kuni neljandamast põlvest laste kätte maksetud, ja palju naisi piawad oma wanemate teadmata ehk teadusega tehtud üleastmiste pärast loomuseaduste wastu nõrga kehaga sündima; nii toowad mitmed wigaseid liismeid ning mitte täielist pekkenit ilmale tulles kaasa ja saab neil jelleläbi juba eest otjast wõimatumaks tehtud waluta ja loomulikul kombel maha saada. Kõik sarnased naised piawad walu kannatama, aga isegi neile toob sõnakuulmine palka ja ka nende seisuford wõib weel tähtjalt parandatud saada.

Meie teame, et iveri meie kopsus ja nahk esimesest omajalal seiswa elu filmapilgust wärste õhu waba juurde peasemist nõuab. Aga palju naisi piawad oma elu aja selle asja poolest wõeraema kombel pietud ja kihwtitunud saama. Kuna ta päewal kui õöl puhast õhku piaks hingama, saab see temal alati rööwitud. Kinnikaetud hällis, — umbjes magamise-tuas — üleliia täidetud koolituas — tuulutamata kirikus, pidusaa- lis ja teatris — ei saa iveri iialgi tarwilist osa hapnikku ja terve keha saab roojusega koor- matud. Iga orgaan saab nõrgendud ja iga toime- tus segatud. Mis wõime meie niisugustest loo- duse wigastustest muud oodata kui haigust ja walu? — Mõtelge ometi! Mõtelge! —

Tegevus on üks meie olu suurtest seadus- test. Süda, kops ja kõik toitmise- ning wälja-

saatmise süsteemid on alati töös, ja lausa on see looduse tahtmine, et igal waimu-jõuul, igal tahtmisenärwil ja musklel omal ajal tegevus ning puhkus oleks. Täis, waheldaw ning rohke liikumine on üks terwise tingimistest.

Puhas toitmine on terwise kohta tingimatast tarwis. Reegi närvisüsteem ei suuda oma rikumata olekut hoida, kui magu alkoholi, tubaku, söögirohtude, kange kohwi, kange thee, ja arstirohtude läbi raskestes koormatud saab. Reegi naine ei wõi sellest keeldud puuwiljast süia, ilma et oma sugu needmist tunneks. Korratusesse sattunud magu ilma nõrgendud lapselajata pole sugugi mõeldaw. Iga äritawa ja joowastawa söögi ning joogi pruukimine on nagu elukapitaali peale kirjutatud weksel, mis raske ja walusa intressidega maksetud piab saama. —

Isegi ihukatte poolest on naised looduse wastu kõlwatumal kombel pattu teinud. Mina ei wõi iialgi ühte noort naist näha, kelle keha jämedus nõnda kofku on kägistatud, et see ainult weel kolmandik osa loomulikust jämedusest on, ilma et sügawa kahetsusega selle raske trahwi peale mõtleksin, mis see inimene oma naeruwäärilise jõelduse eest on pidanud maksuma. Riisuguses kofkulitsutud rindas ja kõhtus ei wõi kops ega maks, magu ega sisekonnad oma toimetusi loomu seaduse järele mitte teha. Keha ei wõi mitte terwelt toidetud, veri mitte puhastatud saada, ja mis wõib siis elu peatoimetusest oodata? —

Igaüks teab, et haiguste eest hoidmine parem on kui nende parandamine. Kui naised terwises on sündinud; kui nad puhta ja loomulise toiduga toidetud saawad; kui nad puhast õhku hingawad ja parajal wiisil tööd teewad; kui nende ihud igapäewase wannitamise läbi puhastatud ning närwid karastatud saawad; kui nende suguorganismus iialgi liiaste äritatud ei saa; ja kui nad ka terwel raskejalguse ajal endid hoolega hoiawad, siis — siis saab nende walul ja hädaohul ots olema ja „wanne“ läheb nendest mööda. —

Sünnitamise walu tuleb haigeks jäänud orgaani laiali wenimisest ja kofku tõmbamisest. Wabastatagu seda orgaani haigusest ja tema loomulikud toimetused saawad ilma waluta toimestatud. Mina tunnen palju kordasid, kus laps ühe kuni kolme wäituse järele ära sündis, ja kus juures ühtlasi nõnda wähe walu oli, et sünnitaja waewalt näu wiltu tõmbas. See lugu ei sündinud mitte Indiaani emandate, Neegri prouade ehk Jiri pesunaiсте juures, waid õrna daamede juures, kes enne sünnitamise juures palju walu oliwad kannatanud. Seda fergitust oliwad nemad igapäewase wannitamise läbi saanud.

Sellepärast soowitan ma igapäewast wannitamist, iseäranis käimapeal oleku lõpul, kõigile naistele, kes ilma waluta sünnitada tahawad. — Weel kord palun ma teid, auustatud õrnem sugu, kes teie naise kohuseid täitma piate, pange minu märgu andmisi tähele ja püüdke nõnda elada,

küll siis näete et piibli „wanne“ teitest mööda läheb. —

Kümnes peatükk.

Ühe eht teise sugu sünnitamise seadus elawa loomade juures.

Genfi anatoomia professor Thury on aastal 1864 ühe kõige tähtjama ja sellega ühtlasi kõige tumedama bioloogia küsimise kallal tööd teinud, nimelt: Miskugusel tingimistel saawad tarwilisel korral elawaist loomadest isased eht emased sünnitatud. Kui kõik, mis ta teatab, tõsi on, siis võib see õpetatud professor kiita, et tema meie aastasaja kõige suurema leiduse korda on saatnud, ja tema mõttefiri taimesugude, elajate ning inimeste sünnituse-seaduse üle saab teaduses uue ajajärgu tegema.

Tuttawal kombel on lapselajas olewa elu esimestel kuudel võimata, siginewa olemuse sugu üle aru saada. Alles hiljemine hakkawad isase ja emase sugu märgid endid wähe haawal näitama. Seda nähtust taimede tundja Lindley nähtud teadusega ühendusesse wiies, mille järele soojus isast sugu õite sünnitamisele weemeloonide ja gurkide juures edu annab, on Thury eneselt küsinud, kas isastsugu elementi sigimine mitte täiemat walminimist ei tarwita, ning on ta siis seda küsimist jaatades wastanud. Mõne waatluse järele taimede kohta selle peale minnes, mis

mesilaste juures sünnib, kus Huberi uurimist mööda hilisemad paarimised ikka isaseid andsiwad, atwaldas nüüd uurija oma katsete kohta, mis tema herra Kornatzi karjamõisas Montelis teinud, aruandeid. Nende aruannete järele jagab üleüldine wältus (24 kuni 48 tundi) muna trumpetis ja lapselõijas lehmade juures tahte kindlasse järku: sugutatud esimeses järkus, on idu emane muna; sugutatud teises, on ta isane muna. On arusaadaw, kui tähtjas see leidus karjapidajale piab olema, kui ta oma lehma tahtmist mööda hääre-ehk lehmikwasikaid wõib lasta tuua.

Herra Thury wõtab oma waatluse järgmiselt kokku:

1) Sugu tuleb muna walmis olefu graadist fessel filmapilgul, kus ta sugutatud saab.

2) Muna, mis mitte teadaw walmimise graadini pole jõuudnud, annab kui ta sugutatud saab, emase, on ta sellest graadist üle jõuudnud, siis annab ta, kui sugutatud saab, isase.

3) Kui himu ajal üks ainuke muna sarjast lahti läheb, et pikkamisi läbi sünnitus kanaali alla langeda, siis tuleb, kui ta alustuses sugutatud saab, temast emane, ja kui lõpul sugutatud saab, isane.

4) Kui munasarjast mitu muna üksteise järele lahti lähewad, ühe ja sellesama sigituse ajal, siis on esimesed munad harilikult wähem walmid ja annawad emaseid, pärastised on rohkem wal-

mid ja annavad isaseid. Kui aga juhtub et esimese figituse järele teine tuleb, ehk kui wälimised olekud endid muudatavad, siis ei wõi wiimased munad enam kõrgema walmimisegraadini saada ja annavad jällegi emaseid.

Thurny arwamist mööda on seadus, mis sünnitamise juures walitseb, üleüldine ning kõigi orgaanliste olude, s. o. taimede, loomade ning inimestesse puutuw.

Üksteistkümmes peatükk.

Wahendilud, naiste ilu hoidmiseks ja parandamiseks.

Gludus on kõige parem soowituskiri, ilmaft heaste läbi saamiseks. Kellele ema loodus seda ühes annab, seda pühendab ta kõhe ilmale astudes rõemu ja õnne fisse. Kui hõlpsaste leiab ilus nagu sõpru, kuna see inetumal palju waeu maksab; kui kergeste wõidab ilus inimene teiste usaldust, kuna inetu teisi nagu enesest ära tõukaks. Gludus walmistab, kus tema ilmub, enese ümber rõemu ja saab ruttu armsaks. Sgaüks püiab temale head meelt teha ja tema soowiid täita.

Midagit pole sellepärast fagedam ja muidugi andeks antawam, kui inimeste püidmine endid kaua noored ja ilusad hoida. Glusad asjad puutuwad filma ja äritawad meie himu nõnda, et meie wastuseismatalt neid omaks tahame püida,

ilma selle järelle küsimata, misjuguft tuuma nad enestest peidawad.

Mõistlik iluduseratwitsus saab sellepärast ihu ja tema üfsiku jagude terwise, waimu kosumise ja südame harimise eest jõuudu mööda hoolt kandma.

Terwet ja tugewat waimu kosumist on kestwa iluduse kohta tarwis; sest tema kishub ihu käest aja ning ruumi ära ja walmistab enesele ilusa, uue ilma. Kes selles hooletumaks ei jäenud, sai loomuse ja inimeste käest kõige paremat, ilusamat warandust, mis tubli kasusid kannab.

Meie ihu ilusam ja tähtjam jagu on silmanägu, ta on hinge alweldaja, on südame peegel. Temas maalib ennast terwise pilt, temas näitawad ennast kõige kindlamad haiguse tundemärgid, nagu ka himud j.n. e.

Nagu päike, kui ta ülesse tõuismud, kõrges taewas kõige loodusele ehteks on, nõnda on woorusline naine oma majale ja perekonnale ehteks.

Ilus naine, kes truuks ja õiglaseks jääb, on nagu hele lamp kõrge jala peal, mis oma ümbrust walgustab.

Raisterahwa iludusest arusaamine on wäga mitmesugune; mõni nimetab seda ilusaks, mis teine suureks asjaks ei arwagi. Aga olgu need arwamised nõnda mitmekesised kui nad on, järgmistes punktides on ometi kõik ühelmeel:

Ilusa neiu või naise omadused on umbes järgmised: Ilus seaduskorraline tehaehitus, pa-

raja suurusega täied liikmed; armas näumood, suured, selged filmad, ilus, pehme, piff juuks; waba otsaesine; pisuke suu roosipunase huultega, lõua ja põskede sees pisukesed lohud, näu puna mahe, jume walge ja õrn.

Rael täieline, ümargune ja mitte liig piff; rinnad ilusaste wõlwitud; käewarred täielised, piimatwalged. Rõht kauniste wõlwitud; niuded ümargused, peffen lai ja täielik, tagumine pool wõlwitud, kinsud täielised.

Uga ka niisugused naised ja tüdrukud, kellel mitte kõiki neid omadusi ei ole, pietakse ilusaks ja tasuwad waimu omaduste läbi ihulist puudust; nõnda tõmbab sagedaste üks iludus iseäraliste armisa kombede ja kõnede läbi hulga auustajaid enese ümber, kuna teine tõeste seadustorralise kehaga iludus wäheha waimu-omaduste juures tähelepanemata jääb.

Siiski, nagu hinge õhk peegli hiilgust tumestab, niisama ruttu närtseb iluduse õis, kui ta mitte hooljaste rawitsetud ei saa.

Ja kudas on see wõimalik?

Rõige pealt mõned üleüldised reeglid.

Raisterahwa ihu on õrn ja piab sellepärast hoolega wälimise häwitawa mõjude eest kaitsetud saama. Range päikese palawus teeb naha pruuniks, ajab teda lõhkema ja kestendama; üleliig külm teeb naha pudedaks ja karedaks, paneb teda lõhkema j. n. e. Temperatuura wahetus, näituseks häfiline palawast tuast külma kätte minek,

paneb kuu-wooluse takistama, ja on see takistuses, siis kaub' kõik ihulik ilu, nagu lehed sügisel kolletavad. Üleliigne thee ja punschi pruukimine ning liig kiire tantsumine teeb keha nõdraks, annab kurnawa haigustele põhjust, wiib kuu-woolust forratusesse; sellepärast piab niiheaste ametikohustes kui ka lõbustustes mõetu ja piiri pidama.

Usinus ja töö tegemine, liikumine wärskes õhus, lahke meel, kurtwast mõttekujutustest, kii-
malistest piltidest ja õnnetumast armastusest eemalle hoidmine sigitawad puhtust; wiisaka, woorusliste noorte meestega ümberkäimine lainab neidudele uut ilu, fergitab nende kenadust, annab neile kindlust, auususe ja wooruse tee peal wan-
kumata edasi kõndida. Pole mitte hea, kui wanemad oma täieialist tütarit luku ja riitwide taga hoiawad, ta jääb arglikuks ja tema woorus on ainult see, et temal wõimata eksida on; ta koomistab esimesel juhtumisel, sellepärast et ta wooruse hädahoitu ei tunne. Täie-ialine neiu piab heaste haritud, wiisaka meesterahwastega ümberkäima, kui ta mitte juhmiks ei taha jääda. Tema õpib meesterahwaid tundma, püiab kõiki hädahoitu, mis teda hirmutab, kõrwale saata, tummistab awalikult oma naisterahwalist auusust, ja kõige metfikum meesterahwas ei julge temasse puutuda. Armastus toob temale wiimaks abikaasa; õnnemale, kui ta walimine õnnelik oli! — See saab sündima, kui ta mõistust pruugib ja oma armas-

tatawat kritiseerida mõistab ning mitte pimedas armastuse kihutamist ei kuule. Tema elu eesmärk nagu abikaasa ja ema näitab temale juba oma hoidmiseks teed; ta ärgu olgu armastuse maitsemises mitte liig helde waid kokkuhoidlik, kui abikaas teda alati armastama piab; ta imetagu oma lapsi ise, seda nõuab ja käsib emalik armastuse tundmus laste wastu ja see hoiab tema ilu kestvas õitsemises. Noored naised, kes ise ei imeta, saawad pea jälle käima peale; see on loomu wastaline toimetus, kui naine oma last, mis ta ise imetama piaks, palgalise rinna otsa wiistab! —

Kõigis töödes ja tegemistes pangu tema tarwilist puhtust tähele, olgu söömisel, rõõmus ja iseäranis armastuses parajuse pidaja. Töö, mis ta teeb, olgu temale jõuudu mööda. Abikaas ärgu koormagu teda mitte asjata murega, sest üksnes tema enese kohus on õnne kättesaamiseks waewa näha! —

Ei sünni see, siis piirawad hufatuse paharetid naise ümber, kes teda kuristikkülla alla tõmbawad; sigiwad mitmesugused hädad, nagu: ila-woolus, kõhu haigus ja muud; keha ilus worm kaub, silmade sära kustub, waim seisab kõidukutes, piht läheb tüsajaks, nahk näutu karwaliseks, lõhki ning kortsu, hingedõhk läheb halwaks, hammad tulewad waratselt suust ära, heal kaustab oma selguse, keha liikumine kaustab iluduse;

lühidelt, mehed ütlevad siis: „See on juba wanade kirjjas.“

Aga on ka tarku naiti, kes tõeste wananeewa iluduse juures ikka weel kõige ilusamaid mehi oma külge mõistawad kōita. — On loodus nende wastu truuduset, siis katsumad nemad kunsti läbi selle aset täita, ilma et selleks kardetawaid wahendikkusid pruugikšiwad.

Rudas seda toimetada, selleks awaldan siin mõned retseptid ehk eeskirjad. Reed on järgmised:

1. Naha harimine sageda pesemise ja saunas käimise läbi, on üks kõige parematest terwise ja rõõmsa wälljanägemise wahendikkudest.

2. Hoolas ihu-ning woodipesu wahetamine, nagu ka wärskes õhus liikumine on kõige paremad nahafinnituse wahendikud.

3. Balju enam kui seepi, piaks mandlekliisid pruugitawaks tegema. Reed wõtawad iga mustuse ära, hoiawad naha pehme, walge ja wärsket, ei lase mingit haigust külge sigida ning on armsa lõhnaga.

4. Nahka pehmeks ja õrnaks teha.

Selle tarwis soowitatakse mitmesugu wett, tinktuurisid, seepisid ja muud sellesarnast. Kõige parem kōikidest on segu 18 jausst roosiweest ja 1 jausst benzoe-tinktuurist, millega õhtul nahka määritakse, puhatakse pesemine ja ärakuivatamine sünnib kõige paremine alles teisel hommikul.

5. Wahendik päewatuse ära pesemiseks. Üks klaasi täis piima segatakse ühe sitroni

jahttiga ja lastasse keema minna. Siis kurnatakse wedelik läbi lõuendi ära, segatakse natukesse wiinatwaimuga ja pestakse sellega igal hommikul ja õhtul päewatanud ihu.

6. Päewatuse wastu.

Litsu igal õhtul üks söögilusika täis wärskeid maasilaid katki, määri sellega päewatanud kohtasid ja pese ennast hommikul iludusepiimaga.

7. Pesuwesti kareda, kuitwa ja lõhkewana wastu.

Lastagu walget wiirukit, storakssi teri ja borakssit, igauhest $\frac{1}{2}$ loodi, kampust 1 drachma, walget weini ja walget lilia=ehk pomerantsiõietewett, igauhest 1 nael, segamine 24 tundi päikesse sooja käes ehk sooja ahju peal heaste korigitud pudeli sees seista ja kurnatagu siis läbi linase nartsu.

Seda pruugitagu õhtul ja hommikul pesuweeks.

8. Pumad, mis jume alles hoiab.

Walget waha 1 drachma,

Ballrathi $2\frac{1}{2}$ drachma,

Mandliõli 2 untsi —

lastagu pannis pisukesse tule peal sulada, wõetagu siis riist tulelt ära ja segatagu heaste, kuni ära jahtub. Selle peale lisatagu tillade kaupa üks unts roosiwett juurde ja segatagu niikaua, kuni külmaks läheb.

Seda määritagu õhtul näu ja käte peale.

9. Salw kortsfude ära kantamiseks.

Lastakse 2 untsi walget waha tina katla sees ära sulada ja lisatakse siis juurde:

wärsket fibula sahwti,
walge lilia juurte-sahwti ja
puhast mett, igaühest 2 untsi.

Siis wõetakse riist tulelt ja katsutakse kõik ära puhastada; lisatakse natuke bergamot-õli juurde ja pruugitakse hommikul ning õhtul peale määrimiseks.

10. Tedretähtede wastane salw.

Balmimata jõstrate sahwti saab ühe thee-lurfi täie wääwliipiimaga wedelaks pudruks õerutud ja nahk enne magamaminemist sellega määritud. Hommikul leige piimaga ärapestud.

Teine:

Beenisejeks pulwriks õerutud maarjää saab heaste löödud munaivalgega ühes jüetule peale pandud, liigutadagu heaste ümber, et kõwaks ei lähe. Riipea kui ta wahutab, wõetagu tule pealt ära.

Sellega saagu õhtul silmanägu 5—6 korda määritud ja hommikul pehme weega ära pestud.

11. Wahendik kortsfude wastu.

Rec. Balsam. peruvian. nigr Drachm. I. solve in spirit. vini rectificat. Drachm. III.

M. S. Üks theelusika täis klaasi täie wee jekka. Hommikul ja õhtul sellega pestud.

12. Huulte pumad.

Rec. Tutiae praeparat drachm I. tere c.

Ol. ovorum drachm I.

ut fiat Ungt. Võitagu sellega huulesid.

13. Wähendil punaste plekkide näust ära ajamiseks.

Wärsket eeslikurkide jahwti sega poole osa lawendeli= ehk roosiweega ning pese sellega tihti nägu.

Tähendus: Et neid retseptisid üksnes siis ning seal saaks pruugitud, kus tõeste abi tarwis on ja loomulik ilu omast seisust langema hakkab, saab wist iga mõtleja inimene isegi aru. Argu neid siis ka keegi seal tarwitama hakaks, kus loomulik ilu alles on! See oleks asjata raha raiskamine. Korralikult elamine on parem ilu alalhoidja kui kõik retseptid koftu, seba tähendasin juba eespool mitukorda ja tuletan ka siin weel meelde. Arstimist on üksnes wigasele tarwis, aga terwise juures olejat rohitemine paremaks ega ilusamaks ei tee.

Siimesed emalohused.

§ 1. Et last ihupoolest terweks ja tugevaks kaswatada, selleks on tarwis, et selle õige toimetusega lapse juures juba maast madalast alustust tehtahe, sest keegi mõistlik inimene ei saa selle juures kahklema, et hooletuse ja wiltu toimetuste läbi elu algusel ihu terwis rifutud saab. Parandatud nõdrused, kui neid piaks olema, kaswawad ja lautawad endid igale poole laiali. Niisama wähe on kahklema, et hoolsuse ja mõistliku rawitsemise läbi terwis hoitud, parandatud wiad parandatud ja tugew, terwe keha kaswa-

tatud wõib saada. Et lapsed iga mõju alused ja nende ihujand arwamata muudatusteks kõlblikud on, siis seisab see hoolepidamise läbi peaaegu ikka meie oma wõimuses, neid tahtmist mööda kaswatada, mille läbi nad üksford kõlblikuks ja armsaks inimeseliku feltskonna liikmeteks saawad.

Neile emadele, kes wäsimata hoolega oma laste eest muretsewad, kes selles rõemu leiawad, et omi õrnu wõisusei ise tallitawad, kes tugewad küllalt on seda tegema, mis mõistus neile ette kirjutab — neile on need riad kirjutatud, selles kindlas lootuses, et see nendele kasu saab tooma.

§ 2. Parajus joomises ning joomises.

Wäga õigeste on tähele pandud, et peaaegu iga haigus, mis inimest waewab, maust alguse wõtab. Ükski muu aeg inimlikus elus pole selle eest hoolekandmiseks nõnda kohane, kui just warane lapsepõli.

Üksna sagedaste on pruugiks, kofe sündimise järel ja kui pesemine ning mähkimine toimes, lapse karjumist juhtruwee läbi waigistada püütakse. Enne kui toidust antakse, piaks küll mõeldama, et laps praegu alles uue elu sisse astus ja sellepärast enne tükike aega läheb, enne kui tema mitmesugused orgaanid korraldatud saawad; ja et weel meeleriistadest ükski täieline ei ole, siis ei wõi ka seedimise-orgaanid nõnda täielised

olla, et kohe oma tööd võiksinud algada. Selle asemel, et lapsele kohe mähkimise järel toitu hakataks juhu toppima, pandagu teda soojalt flanneli sisse mähitult kätksisse ja lastagu magades jõuudu koguda. See toimetus on meile kõigetead-
jast loodusest selgeste ette kirjutatud, sest piim ei hakka ema rinnas enne tekkima, kui mõni tund pärast lapse sündimist.

Siiski on veel üks teine, tähtjam põhjus, mikspärast last kohe pärast sündimist iga wedelikuga täis ei tohi toppida.

Lapse emahus kasvamise ajal kogub tume, klištrene olekus tema sisetonda, mis sealt ära piab saadetama, enne kui maule esimest toidust antakse.

Wedelus, mis ema rinnast kõige esmalt tuleb, nimetatakse colostrum; temal on iseäralik puhastav omadus ja puhastab soolikate-kanaali sellest klištresest roojusest, mis sinna on kogunud; ka on see wedelus jellepärast kõige kohalisem toidus, et magu teda hõlpsaste seedib. Nõnda kaua kui laps rinna otsas oleku järele magab, pole tarvis kunstliku toitmist ette võtta; aga kui puhastus nõnda kaua wältab, et tarwilikuks saab teist toitu anda, siis piab see oma oleku poolest nõnda loomuse jarnane olema, kui wähegi võimalik. Siiski piaks umbes pool tundi enne kunstliku toidu andmist pehmeste alawat wahendikku, näit. üks theelusika täis ritšimusiõli sisse antama. Kus tingimatast tarvis on

last toita, soojendatagu natuke rõeska piima ja lisatagu kolmas osa wett juurde, mille sees wähe fenchelit on keedetud; seda piab pisukestes ports-joonides andma ja siis kohe maha jätma, kui ema rinnas juba lapse toitmiseks küllalt piima on.

Bõnew on seda ühendust tähele panna, mis ema ja lapse wahel ühtelugu olemas on; sest kui piim esimesel filmapilgul wedel on, siis wõtab ta ikka rohkeuse ja sageduse poolest juurde, sedamööda kudas laps suuremaks ning tugevaks läheb. Silma kahtlemata jätkub see toit täieste, ja kus mingit takistust wahele ei astu, ei piaks lapsele enne seitsme wõi kaheksa kuu wanadust mingit muud toitu antama. Peale seda aega piab laps, kui ta muidu terve on, harjutatud saama üks kord päewas muud toitu wõtma, et tema kõht uue toidu peale ettewalmistatud saaks, sest kui last weel peale üheksa kuu wanadust imetatakse, siis on see niisama temale nagu emalegi kahjulik. Selleks toiduks on kõige parem arrowroot (mitmesugused kõwendusejahu selsid) mis lihtne ja kerge seedida on. Kui see maule mõnus näitab olema, siis on seda mõni aeg edasi pruukida. Pärast, kui seedimise riistad tugevamaks saawad, wõib muudatust ette wõtta, mis selle läbi sünnib, et kuitwatatud sai palawas wees pehmeks liutatakse, läbi tiheda jõhwi-sõela aetakse ja pisut sooja, suhkruga magusaks tehtud piima juurde lisatakse.

Et toidu wäheldus jägedaste peeretust sünnitab, siis on hea, kui nimetatud jõögile natuke fencheliseemnid kotikese sees sekka teema pannakse, mis peeretuste eest hoiab.

Missugust toitu aga iganes antakse, itka saagu ta klaasi sees antud; sell wiisil on lapsel waja teda imemise läbi wõtta ja ei saa selle läbi mitte rohkem alla neelata, kui tarwis on; ja weel üks kasu: ilaratsukesed saawad äritatud ja ila toiduga mau sisse saadetud, mis seedimist tubliste edendab.

Emadel on wäga jägedaste wiisiks, lastele oma piima kõrwal weel lehma-piima anda, selles mõttes, et neid ramusaks ja tugewaks teha. See tegu on aga ära laita, sest et ta foguni wastupoolist mõju sünnitab. Selle esemel, et laste kaswamist sell kombel edendada, saawad nende seedimiseriistad nõrgendatud; nemad jääwad kuivetuks, kashwatuks ja kuduraks, tuleb oksendus, foolitateganaali nõrgestus ja krambid; kõht läheb põnni, nahk hakkab enam ehk wähem kõõmendama; lapsed jääwad rahutumaks. Reed lapsed, keda sell wiisil ülesse kaswatadi ja selle terwis sellel wiisil rikutud sai, piawad arwaste toitu kaua mauks, nemad jääwad turnamise-tõbe kätte, ehk nende kõhud küll pool-seedimata toidudega täis on tuubitud. Selle häda arstimiseks antakse harilikult palju ramusamaid toitufid, et selleläbi magu tinnitada, aga see läheb seda nõd-

remaks ning ärituslisemaks, nõnda et see, mis last parandama pidi, häda ainult pahemaks teeb.

Sellest, liig tõsijest pildist paistab selgeste, et sarnane üleskasvatamise wiis koguni kõlbmata on. Wiga tuleb selleläbi parandada, et kõige lihtsamaid toitušid antakse, kui ema piim üfsinda toitmiseks ei piaks jättuma. Ühtlasi piab saama hoolt kantud, et see toidus ikka ühel ajal ning pisukestes osades saab antud.

Et seedimiseriistad jälle endisesse kõlblikku olekusse tagasi saaksivad ja lapse endine terwis tagasi tuleks, ei tohi niisugune kolme kuni nelja kuune laps mitte rohkem kui wiis ehk kuus korda 24 tunni jookšul rinna külge pandud saada. Ka on nõuetaw igakordse söömaaja wahel nõnda palju aega jätta, et söödud toit enne igakord seeditud on.

Behmet toitu, nagu näitufeks walge saago, riis, arrowroot ja lehwemal rahwal tatar, on lastele üheksa kuu wanadusest kuni teise aasta lõpuni, millal esimeste hammaste tegemine lõpetud, tarwitataw. Selle raamatu kirjutaja on tõeste waewalt 12 kuu wanusi lapsi näinud, kellel alles neli esimest hammast oli ja juba liha katšufiwad närida; ja kui ta emadele asja kõlbmata olekut seletas, sai tema harilikult wastufeks: „Oh see teeb lapsufesele nii suurt head meelt; ta jäeb selleläbi nutmast wait; temal on juba neli hammast ja liha söömine ei wõi temale min-

git kahju teha." Need emad ei mõtle mitte järele, kuidas nemad sarnase nõdruse läbi äramõetmata häda ja viletsuse seemet lapse ihu sisse panevad, kes neile wanaduses tueks ning rõemuks piaks olema. Võetagu õiete südamesse: lapsele ärgu antagu enne liha närida, kui temal täielikult need tööriistad käes on, mis tarf loodus alles siis annab, kui teised orgaanid närimise ja korralise seedimise tarwis juba küllalt tublid on; ja see ajapunkt tuleb seitsmenda ehk kaheksandama aastaga. Lapse toit teisest kuni seitsmendama aastani, piab olema tangušupid, piim, leib, tartulad, lihašeedu wedelik ja wähe hakitud liha; küll leitakse, et see lapse isu waigistamiseks täieste ulatab, ja kui niisugust toitu tarwilise wahetage järele ning parajas osades antakse, siis saab arst arwaste senna majasse astuma.

§ 3. Toitmine.

Õnnelik on see laps, keda tema ema ise toitis. Pealegi on see ema kohus, oma last imetada, sest mõlemite terwis ja õnn tulewad nimelt sellest. Lapsel on paljugi puudused ja ta tarvitab mõndagi eestmuretssemist, mida üksnes ema film ja süda temale suudatwad anda.

Ilma kahtluseta on mõnigikord sarnast juhtumist, kus ema wälimise keha nõdruse, piima puuduse ehk muu ihuliku wia pärast last kogu-

niste ise imetada ei wõi. Sarnasel lordadel on tarwis amme palgata.

Last kunstliku nisa läbi suureks kasvatamine on koguni raske ettevõtte ja ei piaks iialgi katsetud saama, kui see wanemate wõimuses seisab amme wõtta. Suurtes linnades on asjalugu weel halwem, sest et seal raske on alati wärsket piima saada.

Gezli piim on inimese piimaga kõige rohkem ühesuguste omadustega leitud olema. Selle järel tuleb kitse- ja lehma piim. Siiski piab seda pudeli sees ja wõlksimataalt andma. Suhkrut tohib ainult wäga wähe, kõige parem mitte sugugi sekka panna, sest et tema kõhtus haput figitab jafelleläbi walu ning näpistust sünnitab.

Emal, kes oma last jellel wiisil suureks tahab kasvatada, on kõige suuremat hoolt ja tähelepanemist niiheaste söögi walmistamise, kui ka kätteandmise juures tarwis.

Kui amme tahetakse palgata, siis piaks teda itka enne arstist läbi waadata lastama. Üleüldiselt juhtnõõrits olgu siin tähendatud, et temas täieline terwis hea kombatega ja kaunis wälimine olek wärske jumega piaks ühenduses olema.

Amme hingetõmbamine piab waba, higemed findlad ja ilusat karwa, hammas walged, ilusad ja täielised olema. Temal piab rohkest piima olema ja ta umbes niisama kaua imetada

wõima, kui ema seda oleks teinud; nishad olgu paraja suurusega, sooned tublid, nibud keegliwormilised, pruunid ja mitte liig suured ega liig pisukesed. Tema piim piab walge, ilma lõhnata, magusa maiguga, ei wesi ega paks olema ja pisalise tule peal tokku minema.

Tugewa lapsele on ka tugewot amme tarwis. Niisuguse wanadus piab kahetümne ja kahetümne wiie aasta wahel olema. Ta ei tohi mitte enam kui kahetsa ehk ühesa tundi päewa ning öö kohta magada; sest pikk magamine on alati kahjulik ning selle tagajärg raskus, tüdimus ja närwide nõdrus.

Amme toit piab lihtne ja tema feedimisele hea olema. Leib, lihtsalt teedetud ehk küpsetud liha, aiawillja ja riisi, (aga mitte raskeid jahu-sõotfisi) wõib kõiki pruutida. Ta wõib prima ja wett, obra-magi ja riiswett, taeramagi ja kallja tahtmist mõõda juua. Sli ei kõlba temale joomiseks. Tema piab parajal kombel tööd tegema; üleliig rängeldamine on niisama kahjulik, nagu üsna tööta seismine.

See kombe, kudas pisikesi lapsi sagedaste sõotmise juures hoitakse, on mitmekordselt kahjulik. Kui lapse liiskmete paindumist, mis suuremalt osalt krõmps-luudest on, siis ei wõi küll mitte imeks panna, et jarnase hoidmise läbi mõned lapsed eluaegjeks sandiks jäetawad.

Teada on, et ümardajad ja ammed oma tooruse ja teadmatuse läbi lapsi söötmise juures halwaste hoides nende küljeluud sisse litsumad. Kui lapsed juuremaks kaswawad, siis läheb ka wigajuuremaks. Mitugi last jäewad selle läbi kitsa rinnalisse, et neid alate ühe külje peal hoitakse.

Kui laps karjub, siis raputatakse ja sõimatakse teda, kuni ta igakord lolliks jääb, ega ei waadata mitte järele, mis lapsel diete wiaks on. Balju lapsi on sarnase hooletu hoidmise ohwriks langenud ja enneaegu hauda pidanud minema.

Jialgi ei pia lapsi enne üheksamat wõi kümneemat kuud käimise katset lastama teha. Kui tema fondid kõwemaks lähewad, küll ta siis isegi käima hakkab. On ju ka üks ta puhas, kas laps kuu aega warem ehk hiljem oma jalule tuetama hakkab. Last ei tohi ilma sti käima sundida, sest alustuses, enne kui suuri jõuu märkised tunda on, saawad niuded, põlwed ja pahklund mitmel wiisil kõwerdatud, selgroog läheb küiru, rind pressib kottu ja jalad painduwad sissepoole kõweraks.

Kõigi istuma toimetuste eest piab hoidma. Mängimine wärske õhu sees on väga soowitaw.

Lapsehoidja palkamisel piaks ka tema kõnelemise kombet tähele panema; sest kühoidja rumalaid sõnu suust wälja ajab, siis õpib laps neid peagi järele ütleva, ja isegi rumala kõnelemise wiisi õpib laps ruttu selgeks, mis temal pärast raske on enesest ära wõerutada.

... ..

§ 4. Puhtusest.

Selle üle on wististe kõigil ühesugune arwamine, et puhtuse eest kangeste hoolt piab kandma, Aga siiski on niisuguseid wanamoorisid, kes õpetawad, et laste sage pesemine ja nende pesu wahetamine lastele kahjulik olewat ning neid nõrgendawat. —

Lapse pesemiseks ärgu wõetagu iialgi külma wett, mille läbi laps elu ajaks wõib wigaseks jääda. Muidugi pole hea, kui laps liiga ära saab hellitatud ja õhu muutmiste wastu hellaks tehtud. Aga ärgu püitagu teda mitte külma wee sees kõwaks karastada. Lastagu teda esmalt oma ümber olewa õhu siisse hingamisele harjuda; lastagu tema õrna teha esiteks weel nii kaua uue eluga harjuda, kuni ta natuke sisemist soojust on wõitnud. Siis wõib külma weega loputumist ette wõtta. Kui aga weesi wäga liigsoe on, siis saab tema õrn nahk äritatud ja wõibwad sellest kahjulikud wigad tagajärel tulla. Sellepärast piab esimine pesemine paraja sooja weega sündima; on laps täieste puhtaks saanud, siis piab teda ahju juures heaste ära kuitwatama, et were ring jooksu rohkendada. Kui laps tertwe ja ilmpehme on, siis wõib esimese kätte nädali järele kord-korralt wähem sooja wett wõtta, kuni wiimaks üsna jahedat pruugitakse.

Lapse sage wannitamine ja pesemine ei ole

mitte üksnes puhastuseks, vaid ta kinnitab ka mustleid ja närviõid ning figitab rõõmsamat meelt.

Kasulik on, et külma weega pesemine sooja ilmadega algab ja teda siis igal aasta-ajal pruugitakse. Külma weega pesemine pole mitte üksnes terve lastele hea, vaid ka kurduratele. Pesemine sündigu vähemalt kolm korda nädalis.

Peale pesemist piab laps willase teki sisse mähitud ja heaste ära kuitvatatud saama, ning kui tal magamise himu näitab olewat, siis lastagu teda magada, kui mitte, siis pandagu temale riided selga ja lastagu teda wabalt liikuda. Tialgi ei tohi last peale sööki pesta. Nõbrad lapsed piawad, kui nad külma weega pestud saanud, flanelli palja ihu peal kandma. Ehk küll sooja weega wannitamist üksnes haiguse kordadel ette tuleb võtta, siiski on see nahapealse tööbede wastu ometi hea, sest et ta naha haigusest kõik musta ja sõpa wällja peseb, mis naha wällja auuramist takistab.

Ilmasgi ärgu pestagu last piimaga, jelles effi arwamises, et selleläbi auudunud kohta arstita; piim ajab põletiku weel kangelmaks, kuna külm wesi teda parandab.

Puhtus piab tingimata lapse ja tema riiete juures, hoidja juures ning ülepea laste tuas waltsema.

Laste tuba piab üks kõige parematest, ruu-

mitamatest, õhurikastest ja puhtamatest terwes majas olema; ta piab vähemalt ükskord päewas läbi ja läbi puhastatud saama; woodi pesu piab sagedaste wahetatama.

Sagedaste saawad ühes perekonnas haigused matratside, patjade cc. läbi alal hoitud ning edasi figitunud. Tõeste jäetakse seda tähtsat punkti tihti tähelepanemata.

Alati piaks lastetuba mitu korda päewas tuulutatud saama, muidugi piab selle juures hoidma, et lastele tuul peale ei käi. Maaft madalast piawad lapsed, nõnda palju kui asja seisukord seda lubab, wärste õhu sisse wiidud saama, mitte ainult siis, kuinad jooksta wõiwad, waid ka juba siis, kui nad alles rinna külles on. Peale selle, et see nende terwisele igapidi hea on, kosutab see ka nende und ja sünnitab lahtet meelt.

§ 5. Ihukate.

Üks peapõhjus näutu teha, kopsu haiguse ja paljude muude wigade sünnituselks, mis inimese sugu kiusawad, wõib selles wiisis ja kombes olla, kudas mitmed wanemad oma lapsi mähiwat.

Lapsepõli on iga sündimisele wastane, laste rahutu elamus armastab alalist liikumist ja nende filmad tahaksiwad kõiki näha, mis nende ümber

sünnib. Waadake misjugune rõem ja hea meel lapse näu peal paistab, kui ta mähkmetest wabastatud ja riietest täieste lahti on tehtud. Tema jätab karjumise niikohi järele; waewalt on ta waba ja paljas, kui tema koha naeratama ja enesest rõemu märkijid awaldama hakkab. Slegi siis kui tema kõht tühi on, näitab tema rõemu ja liigutuste läbi, et wabadus temal söömisele üle käib. Riipea kui ta uueste mähitud on, saab ta jällegi pahaseks, teeb kurtwa näu ja hakkab uueste karjuma.

Igaüks piaks küll mõtlema, et lapse ihukate ainult tema soojaks hoidmise, mitte aga, nagu üleüldlikult ustakse, kinni pidamise tarwis on. Praegu sündinud lapse eimesest waatusest saab igaüks tema nõdruse ja abita oleku üle liigutatud. Ta on omas lapsepõlwes niisama wäeti, nagu muudki meie ümber olevad loomad. Seitse üks pill loodusesse, waadake eneste ümber, praegust alles oma karikat awanud kewade lillikesest kuni noore lõwi ehk elewantini; nemad kõik ou oma elu algusel nõdrad ja ei saa ilma wälimise abita elada. Aga nad ei tarwita midagit muud, kui mis loodus neile on walmistanud. Kui seeme kõlbliku maa sisse on pillatud, siis tarwitab tema oma jõuu ja walmimise kättesaamiseks ainult oma ümber olewaid elementisid. Nõnda kõweneb örn laps, kui ta terwest wanematest sünnitatud sai, parajaks ajaks täieste; kohased söögid ja joogid

on elementid, mille toitsvat mõju ta nõuab; kui temal seda on, siis ei pruugi ta muud midagit enam.

Dõsi küll, sündinud laps on nõrk, aga kas ta sellepärast piab saama kõwaste finni mähitud, selles mõttes, et temale kindlust, tuge ja kõwadust anda? Laps ei ole muud midagit, kui hulga õrna kaufikste kogu, millest wedelus takistamata läbi piab käima, et ennast ühetasa üle terve teha wälljalautada. Sellepärast on küllalt arusaadaw, kui kahjulik walju rõhumine niisuguse õrna ehituse peale piab olema.

Dõeste näitab, nagu piakõwad lapsehoidjad seda õige tähtjaks kohuseks, last mähkimete sisse nõnda kõwaste finni siduda, kui iganes wõimalik. Dõepoolest, inimesesõbra meel läheb haledaks, kui ta neid waeseid usfikesi niisuguses turbulikus ja wiletjas olekus näeb olema. Pole mitte pisukene asi lapse ihu ligi saada, kui seda tahetakse. Mikspärast püiab laps, kui ta suuremaks saab, ennast ühtepuhku wabastada? Kui temale ta waew mitte korda ei lähe, siis kisedab tema nii kaua kui tal jõuudu on. Kui tema seda katset mitukorda on teinud, siis wäsi ja tüdineb tema wiimaks ära ning jääb haigeks. Teada on, et laps, kellel palju riideid ümber, nõrk on ja külma wastu wiimaks nõnda nõrgaks läheb, et ta, kui teda mõne nädali järele waba õhu sisse wiia, harilikult kõha, palawikku ja

foolikate haigust saab. Palju riideid on sellepärast, niiheaste oma tüütava raskuse, kui ka oma suure palatuse sünnitamise pärast ära heita. Kui mähtme töö liig kõwaste keha ümber on nõuetud, siis jääb sisekonnal võimatus oma toimetusi täita ning tuleb kõhu-ummistus.

Mähtme töö rõhub mõnikord nõnda kõwaste mahu peale, et ta seedimist takistab ja oksendamist sünnitab. Sellepärast mähitagu last kergeste ning lõdvalt.

Lapse ihu liikmed ei ole kõwad ega kindlad. Kui kintsudele, jalgadele ehk põlvedele priiust ei anta, ennast igal ajal tahtmist mööda wälja firutada, siis jääwad nemad kõweraks. Liikmed, mis mitte harjutatud ei saa, ei wõi tugevad olla. Loomus nõuab nende harjutamist.

Hea riietel piawad järgmised omadused olema:

1. Nemad ei tohi liikmete waba ja kerge liikumist oma kõwaduse ega raskuse läbi takistada.

2. Nemad piawad ihu selles soojuse seisukorras pidama, mis terwise kohta nõuutaw ja wõimalik on. Ja

3. piawad nemad ihule tarwilist wäljaauramist lubama ning õhu kahjulikku sissewoolamist ära hoidma, nagu ka parandawat mõju juurde lastma.

Willased riided on ainusejed, mis alati, ilma aasta aegade ehk kliima wahetuse peale waatamata, palja ihu peal wõiwad kantud saada. Haignusline olet nõuab ikka riiete wahetust, kui ka mitte higistamist ei ole. Ihu, mis peenikese lõuendiga harjunud, ei wõi mitte heaste jämedat kannatada. Ihu, mis harilikult lõuendiga harjunud on, ei wõi mitte nõnda heaste puuwilast kanda ja flanell, mis omas mõjus tarwase loomade naha sarnane on, ei meeldi neile, kes kaua aega lõuendi ja puuwilla riidega on harjunud.

Flanell on aga lõuendist ja puuwilla riidest palju parem palja ihu peal kanda, sest et temas ilma hädaohuta higistada wõib, aga kes wõib seda teha, kui temal lõuend palja ihu peal on? Kui kellegil tantsumise ehk muu elawa liigutuste juures flanellist särk seljas on, siis tungib higi läbi flanelli õhu sisse ja ihu jääb kuitwaks ning soojaiks. Lõuend ei saada aga mitte higi wällja, waid jätab temast suure osa wedelas oletus enese sisse tagasi ja sellel läbi ihuga ühendusse.

§ 6. Iseäraline ihulatte peatüft.

Wäga hea ja terwisele tulus on jalgade soojaks ning pea jahedaks hoidmine. Mütsisid ei piats imemise wanused lapsed sellepärast sugugi kandma,

et nad mitmetpidi kahjulikud on, nimelt juba sellegipärast, et nad kõrwad rohkem pea ligi litsuwad, kui seda tarwis on. Ka wanematel lastel on passud willased mütsid ja kübarad kahjulikud.

Raela=traed, rätikud, sidemed j. n. e. Need on, kui liig kitsad, wäga kahjulikud, iseäranis pisukestel lastel ja wana inimestel; nemad raskendawad neelamist, sest et neelu-ja hingefõri kinni pigistawad, ja mitu korda saadawad nad põletikku; ka sünnitawad nemad kõrisoonte peale litsumise läbi peapööritust, kangesust ja rabandust, sest et nad were peast südamesse tagasi woolamist takistawad.

Pihikud ehk „tangid“ wõi „korsetid.“ Need on juba nõnda suure moodina pruugiks, et mitmed emad minu manitsust wististe suurt tähele ei pane ega oma lapsi sellest pigistusest wabaks ei suuda jätta. Need kõlwatumad moodi reegliid pressiwad aga rinnad kokku, takistawad kopsu tegevust ja musklite loomulist tööd ning heidawad noore toime wangi-ikkesse. Selle järelbus on walugasünnitamine, imemise puudus ja mitmed muud wigad.

Räiksed ja säärepaelad on kahjulikud, kui nad liig kõwaste kinni on, sest nad takistawad were ringjooksu ja sünnitawad selle läbi kangesust, liikmete wärisemist, krampi ja weetõbe.

Lastele kuueks piawad nõnda walmistatud saama,

et nad külmal ajal kaela ja rinda katawad. Selle põhjused on kõigile arusaadavad, nõnda et mull siin nende üle seletust ei maksa teha.

Sukad piawad alati willased olema. Kui puutvillal sukke pietakse, siis saagu need vähemalt üks kord päewas ümber wahetatud, rohke käimise juures aga weel sagedamalt.

Saapad ja kingad, mis liig kitsad, liig paksumad ehk waljust nahast on, wõiwad aimult kahjulikud olla. Nad takistawad jalaluude liikumist. Kes ikka lapse jalgu silmitseb ja näeb, kui imelikult wariwaste ning jalaluud ennast liigutawad; kes ikka näeb, kui osawaste metslane, kes iialgi kingi ei kanna, kõige järsemaid kalju seinasid mööda ülesse ronib ja kui osawaste mõni inimene, kes ilma käteta on sündinud, jalgadega kõige raskemad tööd ära toimetab, — see inimene piab üsna imestama, missuguse õhinaga meie ise seda rikkuda püüame, mis meile kasuks wõiks olla.

Kitsa jalanõuu kahjulikud järeldused on: konnafilmad, lonkamine ja paise sarnased muhud luude kohal; peale selle jääwad aga ka warivad kõweraks.

Ka õhukeste kingadega käimine on kahjulik, ja kui seda kerguse pärast tahetakse teha, siis wõib õhuke korgi riba wõi papi tükk saapa ehk kinga põhja panna, mis heaste kasuks on.

Hea ema õpetus abielus olema tütrele.

Minu tütar! Sinu footwide ja lootuste eesmärk on nüüd kätte saadud. Sina oled selle mehe abikaasa, kelle poole su süda sala tundmustega hoidis, ja sa oled seda rõemu maitšenud, mida süüsaadid waetwalt aimata mõisid. Oh ära unusta mõistlike abielu rõemu pruukimise juures seda kõige armulisemat inimest Issat, kes seda himu nii õntuse-tundwaks tegi, et meie sugu alal hoida ja meile enestele magusust walmistada! Ilma seda meelde tuletamata saaksid sa elajaks alla langema, kes ennaist ainult tiirastuse kätte annab ja oma himu waigistada püiab.

Aga puhas, nagu su süda, olgu ka sinu ihu. Sage puhastus wärske kaewuweega on iseäranis naisterahwa kehale tungiw tarwituse. Ära aja iialgi uhkust ega toredust taga omas riides, waid alati puhtust! Sinu õõ-riie olgu lilie-walge ning ülendagu häbelist puna su palgedel, kui sinu abikaas sind hommikul hella suuandmisega äratab! Püia kõigi eest hoida, mis su mehele sinu wastu põlastust mõiks sünnitada! Sassis juuksed, puhastamata hammad, halb hingeõhk, ropane nägu ja käed, tülga sed plekid riiete külles, rõhitused liiaste söömisest; see kõik on mehele wastumeelt, äratab külmust ja lugupidamatust, wiimaks põlastust ja paneb truuduseta olekule põhjust. Ole ikka puhas nagu tuike ja õitsew kui kewadine lillike! Rõõkis olgu sinul alati wee-riist kõrtwal,

millega ennast määrdimise korral puhastad, et heaste walmistatud toit, mis sa mehele laua peale wiid, teda mitte pööritama ei aja. Pia muret oma hammaste eest, mis hõlpsaste mädanema lähewad, kui neid mitte igal päewal puhastatud ei saa, ja hoia hoolsa pesemise läbi kõiki oma ihu paha lõhna eest, mis meie sugule nõnda omane on. Ruu-wooluste ajal olgu see hool kahetordne. Et meie weri raskestes seediwate ja kangeste würtsitatud toitude, sibulate, juustu ja metsalindude läbi, iseäranis suwe ajal, uii hõlpsaste tülkasse, naha-haakudest ja hingamisega wälljatulewa lõhna juurde wõtab: siis hoia ennast puhastuse päewadel hoolega kõigi eest, mis seedimisele raskest wõiks teha. Parajus söömisest ja joomisest sannel ajal tõstab terwist ja tuetab puhtust. See on noorte naiste juures juba haigliku oleku tundemärk, kui sellel puhastusel paha hais juures on. Riisugused ilmutused naisterahwa keha juures nõuawad arstile awaldamist; ei tohi ilmaaegse häbenemise pärast wigasid mitte salaja hoida, mis meie abielu seisuse peale kahjulikult wõib mõjuda.

Mehed põlastawad iga puhtuseta olekut oma abikaasade juures. Meie päitwil, kus mehetruudus nõnda aruldane asi on, piab naine kõiki jõuudu kogu wõtma, et mehele abielurõemu armastaks teha. Palju naist, kes neiu põlwes oma ihuliku kenaduse eest kõige suuremal mõedul hoolt

kandsiwad ja alati teiste seast wällja tahtsiwad paista, jätawad seda mõne aja abielus elamise järele hooletusesse ja teewad sellelābi ennast ning oma meest õnnetumaks. Minge asi ei rõemusta meest enam kui puhtus, niiheaste terwes majas kui magamise lamres.

Hoia ennast, mu tütar, abieluwoodis midagi mehe käest himustamast. Tsegi kaisutamistega ära ole liig helde, sest muidu wõiks kergeste arwata, et himu seda rohkem sunnib tegema, kui puhās õrnus. Meie jäeme siis meeste meelest läilaks, kui neile ise himutāidet hakkame pakkuma. Ära keela aga ka mehele terwise päitwil midagi. Abieluwoodi on usaldawa ligidusele, tulise kaisutamisele pühendatud. Ole häbelik järeleandmisega ja ilma kangekaelsufeta; ära wasta tema kaisutamist iialgi tagasitõulawa urisemisega! Piasfiwad tema nõuudmised parajuse piirist üle minema, siis tuleta temale lahkest meelde, et ta oma terwišt pias hoidma. Unusta peale päikesse looja mineku tōit tema paha tegemised, kuni lõbumāng ära on toimetatud, ja siis ärgu olgu sinu etteheide muud midagit kui paljas meelde tuletus, armastuse ja lahkusoga soolatud, et tema selts sinule abielus sellelābi ifka armsaks ja soowimisewāriliseks jāeb. Ole ifka usin mehega leppima ja ära nõua temalt, kui ta oma eksitust näitab kahetsewat, iialgi wormlikku andeks palumist. Minult tõlbjaruga naine uriseb alati oma

mehe kallal, kuni see wiimaks ära tüdineb ja tangekaelsest, walitsuse hinuliseft tõlplaseft eemalle hakkab hoidma.

Ole alati oma mehe wastu lahke ja püia, niipalju kui see wõimalis on, oma paha tuju, mis sulle majatallituses juhtunud, warjata. Näita oma abikaasale, et sa teda südamest armastad ja ära wiista temale sellepärast külma olekut ette, kui ta ameti-tallitustest koormatud ehk muredest rahutuks tehtud, mõne aja kaisutamistega ihnuis on. Ära lasse teda iialgi uskuda, et ta abieluga ühendatud himude waigistamise läbi sinule head meelt teeb. Midagit ei põlasta mehed enam, kui naise täitmata himu, mis pealegi abielu eesmärgist kõrwale läheb. Mida arwem abielu ühtelamise toimetus on, seda sigitawamaks saab tema, seda kauemaks ja wastupidawamaks jääb terwis abielurahwal ning seda tugevamad on lapsed.

Zuuresmagamine puhastuse ajal nagu ka enne lõpetatud nädalaid on kõlwatu ja teeb naisterahwa terwisele kahju. Kui sa igal wiisil püiad omast mehest armastatud olla, siis saawad hellad palwed teda kõigist eemalle hoidma, mis sulle kahju wõiks teha, ja ta ei anna mitte sinu õrnuse puudusele süüd, et sa sarnasel järjel tema nõudmist ei täida.

Põgene, mu tütar, põgene niisuguste naiste selfist, kes endid edewuse läbi kuulsaks teewad!

Wõitle edetuse, selle kardetawa waenlase wastu sinu omas rinnas ja ütle enesele ühte puhku ette, et meie õnn ainult oma koguuste truus täitmises seisab. Ara püia enesele iialgi õpetatud naise, kirjaniku ja luuletaja kuulsust, mislābi meie sugu palju enam naeruks tehtud kui imestatud saab. Ara raiska mitte aega luuletatud romaanide lugemise, mis ilutsust sünnitawad ja igapäewase majatalituse wastu põlgamist āratavad. Ra poliitika ajamine ei kōlba naistele, kes, kui nad ka ei tea kui targad oleks, oma suure āgeduse juures ometigi awaliku asjade üle rahulist ja erapooletut otsust ei wõi anda. Lase oma maja enesele maailmaks olla, ja sa leiad sealt materjaali küllalt järelemõtlemiseks.

Hoia ennaft kulas-kāigu himu eest! Sinu majapidamine annab sulle küllalt lahutust; sinust emalikult armastatud ja rawitsetud lapsed ei lase sind igawuse rõhumist tunda. Hāda selle naisele, kellel wõeraspaik enam meelt mōōda on kui oma kodu! Hāda temale, kui ta wõeras paikas lõbu ning ajawiidet otsib! Tema saab seal hāganaid leidma, kus ta teri lootis koguda. —

Pane oma kōrwad keelepeksjate eest kinni, kes su mehe truudust sinu ees kahtlustada püiawad! Hoia armukadeduse eest, mis abielu rahu hirmaste raputab; kisu seda tundmust nagu fihwtist umbrohtu kōige juurtega oma südamest wālja!

Ole ikka oma mehe õiglane, südameline, osa-

wõtja sõber! Ära ole iialgi tema juhtumiste vastu osawõtmata! Tee tema haiguse walu oma hella tähelepanemise ja rawitsemise läbi magusaks! Ära põlga iialgi tema lähemaid sugulasi, kui nad ta waejed ja alatud on ja tee neile head, kui nad abi tarwitawad! Mingi asi ei tee naist oma abikaasa meelest enam lugupidamise- ja armastusewääriliseks, kui head teud. Ära ole ilmasi oma kaasa toodud wara peale suureline! Ära anna mehele iialgi tunda, et ta sinu läbi rikkaks on saanud! Hoia laste ja teenijate kuuldes midagit ütlemast, mis tema oletut nende silmis wõiks alandada! Ära karju teda mitte seltskonnast wälja, ega ära aivalda kellegile tema wigadusi! Ole tema wigade kohta tähelepanemata ja kannatlik, nagu sa soowiksid, et tema sinu omade vastu oleks! Ära tee temale neid tundisid, mis ta sinu seltsis on, tüitawa majapidamise juttudega ega laste ja teendrite üleametuste peale taebtuse tõstmise läbi mõrudaks! Iseäranis jäta teda wiimaste poolest ilma tungiwa hädata tüitamata, sest midagi pole meestel rohkem wastumeelt, kui see, et neid iga tühja asja pärast meie ja meie teendrite wahel rahukohtumise ametit sunnitakse pidama. Spi ise oma maja tarkusega walitsema ja niipalju kui wõimalik, jäta mees majapidamise murest eemale! Ringi temale oma täielist usaldust ja püia ennast hoolsa kohusetäitmise läbi tema usalduse wääriliseks teha: siis ei saa ta sind mitte ainult õiglaste armastama, waid mis weel palju

enam on — ta saab find kalliks pidama ja ennast sinu omandamise üle õnnelikult kiitma. —

„Misläbi mõistad ja ometi Augusti enese külge nõiduda?“ küsiti kord Livia käest. „Selleläbi,“ kostis tema, „et ma oma puhtust truuste hoian, tema tahtmist hoolaste täidan, ennast mitte tema toimetustesse ei jega ning kõigi tema ajaviitude kohta pime olen.“ — Tähtjas eluõpetus naistele nii vähestes sõnades. Aga needki vähesed sõnad saavad armaste täidetud.

Sina saad lühikese aja sees oma ihulikkus seisukorras tähtjat muudatust tundma. Oh! kui tähtjalt saab siis sinu kohuste ring laienema! Kui hoolaste saad sina oma enese ja oma abielulise armastuse wilja eest muretsema, teda ja oma südame all kannad. Sagedaste tõuseb raskejalguse ajal meile paha tuju, lord kurblik, lord kiusline. Voodus näitab meid sell ajal meelega rohkem nautumaks tegema, et lapse figimine mehe himu täitmise läbi mitte eksitatus ei saaks. Ära lase oma tujusid sell ajal mitte mehe peale võimust võtta, et sinu seltsimine teda ära ei tüitaks. Büia ennast tema ees lõbusam näidata, kui ja tõeste oled ja ära heida temale mitte ette, et ta find jarnasesse olekusse on pannud, waid jaga temaga palju enam südamelikult tema rõemsaid lootusid. Et siiski raskejalgse naise käitamine nimelt esimesel kuudel ja sell ajal, kus muidu kuu-puhastus ilmus, lapsele kahjulikkus

ivõib saada: siis püia armastusega tema kaistust enesest eemalle hoida, temale lapse elu ja sinu enese terwist mõistlikult ette seada, temale selgeks teha, et see sinu poolest mitte jonn ei ole, waid emalik hoolitsus sinu kätte ustud abielulise armastuse pandi eest, mispärast ja teda palud, himule wastu seista ja sellel ajal sind mitte puutuda. Naie alandlik wabandamine on alati parem sõariist, kui kangelaelus.

Juba raskejalguse ajal walwa oma eluorra üle; pia parajust söömises ja joomises. Palawust sünnitawad joogid on noorte, täiewereliste raskejalgestele väga kahjulikud. Hoia iga ägeda, werd palawaks ajawa ihuliigutuse, kiire tantsumise, konariku teed mööda sõitmise, üleliia töö, raske asjade tõstmise ning kandmise eest! Ära ole mitte wale häbi pärast nõnda jõe, oma ihu rinna pressi ehk kitsa riiete läbi kofku pressima, mis läbi ja oma terwisele nagu ka lapse kosumisele kahju teed! Ära pruugi mingit wana naiste kiidetud rohku; aga ära põlga ka mitte osawa arsti antud wahendikku.

Rõige pealt hoia taltsutamata wiha eest, mis abielu wilja juurtega tükis wälja wõib kätistada. Ära harjuta ennaft mitte iga tühja asja üle ehmatama. Häfiline ehmatus wõib kofu kangeid krampisid sünnitada, last emahus surmata ja enneaegse sündimisele sundida. Meie närwid, mis iseenesest juba tundlikumad on kui meeste-

rahwal, saavad abielurõemu maitsemise läbi veel tundlikumaks: meele liigutused mõjutavad sellepärast raskejalguise ajal kardetavamalt ema ning lapse peale. Ära jäta ennaft mitte sellel ajal nii harilikku raskemeelsuse sisse; püüa ennaft wiisakal kombel lahutada, jalutuskäikude läbi wärskes õhus, ehk ka hea lõbusa sõprade seltsis. Ära mõtle mitte liiga palju selle peale, mis sugust walu ja mahaasaamise juures piad kannatama! Pane ikka kindlat lootust Jumala peale, kes naisterahwa ihu sünnitamise töö tarbeks nii meisterlikult sisse on seadnud, et harjunud ämmamoori abil ilma surma kartuseta sünnitada võib, kui teha ehituse juures mingit wigadust ei ole, mis aga aruldane asi on.

Ära waata kohutawaid näitemängusid, mis sinu ilutsust äritada võiks; hoia ülepea igast kohast eemalle, kus suur inimeste tungimine on, mille läbi wigaga võib saada. Ole ettevaatlik oma filmadega; hoia ennaft hirmsaid asju, ehk wigaseid inimesi nägemast! — Võõra oma mõtlemisewõim filmapilgul muu asjade peale ja ära anna enam hirmule ruumi, sest et see nähtus, kui ta sulle ootamata ette on tulnud, sinu ihu sugu peale kahjulikult võib mõjuda.

Kui sünnitamise aeg läheneb, siis wali omale harjunud, õrnatundmusega ämmamoor; täida karwapealt tema nõuuandeid ja ära ole mitte mõistmataalt häbelik. Puhasta oma ihu wiima-

ses rastejalguse kuudes pehme wälljasaatwa wahendikuga ning ela söömises ning joomises wäga parajal kombel. Tee iga päew parajaid kehaliigutusi ja ole rõemsa, lootliku meelega! Arglihud emad kannatawad sünnitades rohkem, sellepärast et loomus hirmu läbi omas mõjus segatud saab.

Nurgatöödis ole puhas pesu poolest, parajuse pidaja toidu poolest ning rahulise meelega! Ära teela oma lapsele, kui sinu jõuud ja terwise seisukord lubawad, mitte emarinda. Loomus nõuab seda kohusetäitmist sinu käest; jah, see on kogu sinu enese terwisele kasuks, kui oma last ise imetad. Imetades pia aga ikka meeles, et kanged meeleliigutused emapiima ära kühmitawad; iga ülemäära asi söömises ja joomises, iga wiha ja pahandus teeb weiteisele suurt waewa. Selles õrnas wanaduses tulewa haiguste ajal ole koduse wahendikkude pruukimises ettewaatlik ja küsi mõistliku arsti käest nõuu. Kui sull see mõte on, omas pojas isamaale terwet ja tugewat kodanikku kaswatada, siis hoia last iga hellituse eest. Harjuta oma last warakult, kui mitte külma, siis ometi jaheda weega pesemisele, õhu wahetusele, ihuliigutamistele wäljas, lihtsa aga toitha söögi pruukimisele. Tema riided olgu kerged ning lihtsad! Hoia teda puhtaks ning anna talle tihti puhast pesu selga, misläbi lapse kaswamine ja terwis edendatud saab. Kellegi emale ei tee mingi

afi rohkem häbi, kui see, et tema lapsed ropased on. Puhtust armastaja mees isegi pöörab ennast siis oma lastest vastu tahtmist ära. Walwa järele, et sinu lapsed tõbistest, eba-
uskkikkudest, wooruseta teendritest tallitatud ei saa! Rõige parem pärandus, mis ja oma lastele wõid jätta, on tervate terwis ja head kombes. 'Ära ole sellega mitte ihnus, mis nendele noores põl-
wes ihu ehk hinge kujukisiks kaasa wõib aidata! Siis, mu tütar, on sull õige abikaasa, auusa
ema ja wäärt olewa kaastöökasiku auusa nime
peal õigus, ja elu-õnn, mis ja oma kohuste truul
täitmise läbi oled rahanud, jääb sulle jäedawalt
ojaks.

Nüüd weel mõned reeglid teenijate kohta:

Teendrid piawad majapidamist fergitama, aga
nad raskendawad teda ka.

Üleüldised reeglid:

Ära pia iialgi rohkem teendrisid kui just hä-
daste tarwis on: palju päid, palju meelesid!
Eogelemine on kõigi paha alustus!

2) Auusus ja õiglus olgu kõige esimene asi;
kõiki muud wõib harjutuse läbi jaada, need kats
piawad juba enne tagawaraks olemia.

3) Pane iseloomusid tähele ja toimetä nende
järele!

4) Ära püia paleusi teha! Ütski walgus pole
warjuta.

5) Kariwa pealne olek majas pole mitte warna otsast wõtta, aga kus tema asub, seal on tema tulu lõpmata.

6) Mäe kõiki, aga ära kõnele mitte kõigi üle, mis ja näed!

7) Kui ja laitma piad, laida kohe: see tungib sügawamalle ja on mõlemille kergem.

8) Kira pia jutlust lühike ja selge ütetus on kõige parem!

9) Ümardajad täidawad oma kohuseid paremine kui sulased ja on kergemad juhtida.

a) Targad pole head, sest nad lähewad hõlpsaste liig targaks, mis kahjulik on.

b) Reklamised rumalad on kõige paremad, kui nad oma kohuseid õigeste täidawad.

d. Kõige rutemalt ja paremine on selle käsud täidetud, kes ise oma käsku täidab. —



Juhataja.

	Lehekülg
Geskõne	3

Wanaduse järkudest üleüldiselt:

Sissejuhatus	5
Wanaduse järkudest iseäraliselt	7
Möödaläinud peatüki lähemad seletused	10
Kuupuhastamise alustusest kui täie-ia sisse jõuud- mise märgist.	14
Esimese täie-ia sisse astumise mitmesuguse seis- korra.	20
Mõnest ettevaatusereeglist esimese kuu-puhastuse ilmumise aastadel.	24
Kudas neiu ennast esimese täie-ia märgi järel piab hoidma	26

Kuu=wooluse haigustest.

Kuu=wooluse puudulikest wälja saatest.	34
Kuupuhastuse kangeist äratwoolusest.	35

Ruu=woolufe kinni jäemiseft	39
Ruu=woolufe mitmejuguftest tahjulistest muuda=	
tustest.	41
Ruu=woofufe täielikust järele jaemiseft	42
Rudas ennast igakordse Ruu=woolufe ilmumisel piab	
hoidma	45
Walgete woolufest.	48

Naiſterahwa elu etteſeatud märgiſt.

Sünnitamise ja ſeemendamise ſeletus	52
Tahmift mööda ſünnitamine	96
Abieluſt ja ſelle järelduſeft	56
Rudas abielus tuleb elada	62
Abielu=rahwa oleluſt	63
Naiſe kaunis elu toltupasſiaas abielus	65
Rudas raſtejalgne ennast piab hoidma	67
Rudas ſünnitajad endid piawad hoidma	69
Rudas nurganaine ennast piab hoidma	71
Waluta ja hädaohuta mahasaamine	76
Ühe ehk teiſe ſugu ſünnitamise ſeadus elawa loomade	
juures.	84
Wahenditſtud, naiſte ilu hoidmiſeks ja parnnda=	
miſeks.	86
Siimesed ematohuſed	94
Parajus ſöömiſes ning joomiſes	65

Toitmine	100
Puhtusest	103
Ihufate	106
Iseäraline ihufatte peatüft	109
Hea ema õpetus abielus oleiva tütrele	112

