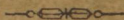


Naiſte peegel.



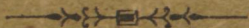
Arſtlikud juhatused emadele, noori-
tutele ja neidudale, kudas nad endid
igasuguste haiguste eest wõikſiwad
hoida ning õnnelikult elada.



Kirjutanud Dr. J—E.



Täſendus: Seda raamatut wõivad
üksnes täiskaswanud in-
imesed lugeda; laſte ſilma
eest tuleb teda warjul hoida.



Trükitud W. Tõniſſon'i kuluza.

Доволено цензурою. — Юрьевъ, 2 Мая 1895 г.

Печ. въ типог. А. Зейдельберга, Вейсенштейнъ.

Naiste peegel.

Gestone.

Mitte auu ega kuulsuse pärast ei võtnud ma sulge kätte, vaid ainult kurblikkude sündmuste vähendamiseks. Mis mind selleks sundis, oli halastaja süda ja helde abitooja käsi, kes õnnetumaid wiletjusest tahaks peasta ning kosutawa elu-maale kutsuda. Suba mitme aasta eest tundsin ja nägin, et Gesti õrnema sugule niisugust juhatajat raamatut hädaste tarwis lähets ja rääkisin sellest mitme ameti wennaga. Ehk nad minu soovil küll väga kasuliku ja tarwilise tundsiwad olema, siiski ei nähtud kellegil selle täide saatmiseks jõudu olewat. Nõnda läks aast aastajärele mööda, ilma, et minu soovist midagit wälja oleks tulnud. Aga kurblikud nähtused, mida teaduslike õpetuse puudus sünnitab, hakkasiwad õrnema sugu juures ikka rohkem minu poole kiskendama, kuni nende hädast hoolimata ei wõinud mööda minna. Et minu ütetus, mida hakatuses tähendasin, täitsa õige on, ja et ma kellegi kadepusele 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 nimetama jätta. Kõige suuremaks naisterahwa elu rikkujaks arwan ma: 1. liiderliku siisuga romaanid ja novellad, mis täis palawat kiimalust ja armastust on; neid ilmub praegusel ajal just kui seeni wihma järel, nii heaste raamatutes kui ka ajalehtedes. — 2. Sooma- ning tansu-pidud, kus noored inimesed wõd läbi tansiwad ja möllawad ning higist keha külma joogiga ja tuule käes kõnbides jahutawad. — 3. Rahjulikud riiete moodid, milles noored tütarlapsed oma keha ja rindu kangesti kofku

nõõriwad. j. w. m. — Kui need praegu nimetatud põhjused täieste haritud rahwale palju kahju teewad, mis piame siis weel rumalatest arwama, kellel sügawamad enese ära tundmised ja ette nägemise tarkused puuduwad! — Meie aegsed juttude kirjutojad näikse just kui mõistusest ilma jäänud olewat: nad luuletawad wõisiledes üksteisest ikka weel põnewamaid ja palawamaid liiderliku elu juttusid, mis noori inimesi juba püüsti jalgade peal keema ajawad, aga selle wastu jahutawat rohku ei ole õnnetumatel kuskil leida. — Niisamafugune lugu on ka joogi- ja tansu-pidudega, mis mõnikord mitu päewa ning ööd järke mööda kestawad, paha seemet, just kui kühwlega wälja küliwad ja rumalaid uputawad. Säärasest seisukorrast figineb kahju rahwale ning riigile — mõlemad jäewad jõuu poolest nõrgemaks. — Wabadus on küll wäga kotsutaw ja kallis asi, aga kui teda mõistmata kombel pruugitakse, siis saadab ta mõnikord suurt kurwastust. 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 seeditamiseks alles nõrk, sest et teadused, mis niisugusel korral abi annaksiwad, tema filma eest kõrwale on jäänud. Omas ametis olen ma seda puudust mitmel ja mitmel korral näinud ja tema arstimise järele igatseni kuulnud. Sell põhjusel ja selle puuduse parandamiseks ilmub käes olew raamat Cesti 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 soov täidetud ja see kasu saab suur olema, mis õrnemale sugule ning kõige rahwale temast kaswab.

I. Osa.

Wanaduse järkudest üleüldiselt.

Esimene peatükk.

Sissejuhatus.

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

§ 2. Minu eesmärk on siin see, et ma neid olemusi ja omadusi nõuiks olen wõtnud selgitada, mis ilusasse 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 puunduwad selleks tarwilised teadused; teised on efsiarwamistes ja ebausu kõidikutēs; mitmed on liig kergemeelsed ja ei suuda oma tütartele 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 jõudnud, et oma sugu ise-
ust tunda ja selle väärtust kalliks pidada või-
wad, pisukest raamatut kätte soovin anda, mis
neid igas naiseliku määrusesse puutumas asjas
lühidelt juhatab.

§ 5. Asja kergema arusaamise poolest arwa-
sin ma heaks, neid mitmesuguseid muudatusi,
mis ihu oma elu ajal kannatab, nimelt wanaduse
järgusid tuttavaks teha. Mina mõtlesin
aga ainult üleüldist wanadusejärgude ülewaadet
anda; siiski saan ma nende möödaläinud ajasse
puutuvat olu, nende peaaasjalikka ja alaliste
ettetulewaid elujärgude muudatusi, nagu ka nende
keha kasvamist ning sünnituse-wõimu tähele
panema.

§ 6. Eluaeg jagatakse üleüldse neljasse wa-
nadusejärku; need on: lapse põli, noor-iga,
keskiga ja raugapõli. Sõimene alustab sün-
dimisega ja lõpeb tütarlapse 11-ma eluaastaga.
Nooruse-iga alustab sellest ajast peale, kui täi-
juselle walmimine idanema hakkab ja wältab
11-ness kuni 21-je aastani. Sell ajal kasvab
keha täieliseks, mis temale wõimalikuks teeb ema-
kohuseid kahjuta täita. See wanadusejärg läheb
tähelepanematalt täie-ia-põlweks, mis ennast or-
gaanliste osade täiuse ning edasijigituse wõimu
läbi awaldab ja 50-ma aasta ligidal lõpeb.
See elujärg, mis kõige pikem on, langeb selle-
pärast kolme osasse ja nimelt algawassee täie-
iasse 21. kuni 30. aastani, mis aja sees ihu-

lit jõuud ja mõtlemise võim kosuvad. Täiene-
nud täieiasse, millal kättesaadud täijused seisu-
paita piavad, mis 30. kuni 40=ma aastani wäl-
tab, ja alanewa täie-iasse, 40=maft kuni 50=ma
aastani, mis ennast sigitamise võimu vähenemise
ja äralõppemise läbi tunda annab. See elujärf
läheb tähelepanemataft wiimsesse elujärku ehk
raugapõlweesse, millal üleüldine ihu ja waimu-
jõuu nõdrus ilmsille tuleb.

Teine peatüft.

Wanadusejäreldest iseäraliselt.

§ 1. Lapse kaswatus teeb tema eluõnne kohta
otsuse. On laps korraliste liikmetega, siis wõib
temaft kauni kaswatusse läbi tubli inimene, aga
hooletusesse jäenud kaswatusse läbi logask saada.
Tütarlaps on lapsepõlwe isearanis painduw ja
nõuab ka sellepärast kahetordset hoolsat kaswatusft.

§ 2. Tulewase neitsi, abikaasa ja ema põl-
wele ettevalmistamine on tütarlapsele nooruse
põlwe niisama hädaste tarwis, nagu söömine
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 sugule on juba sellest fil-
mapilgust, kui ta ilmale tuleb, looduse läbi tea-

taw oša lugupidamist külge antud. Sellest esimesest filmapilgust saadik piab selle sugu rawitsemise ja kaswatuse eest tarwilisel mõedul hoolt kandma. Kui ka noore taimese esimesel elu ajal ainult tema ihu eest hoolt tuleb kanda, et see kosuda wõiks, siis saagu ometi meeles pietud, et mõne lapse waimujõud wäga waratselt tegewuselle ärkab ja selleläbi ka waratselt kaswatust nõuab.

§ 4. On juba küllalt nähtud, et lapsed, kellel waimujõud waratselt tegewuselle hakkas, ruttu mitmesuguse wallatusega 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 raamatuse eesmärk ei ole mitte minu arwamisi kaswatuse ja harimise kohta awaldada, waid ma tahan üksnes naisterahwa elus ajajooksul ettetulewaid muudatusi filma ette tuua. Pädagoogika jätan hea meelega teiste hooleks ja lepin sellega, et neile oma raamatu läbi nende ülesande arutamiseks sõrmenäidet olen annud.

§ 5. Kui laps kaswatatud piab saama, siis tahab neiu juhata tud saada. Nooruslike wanadusega atwaneb mõistus iseenesest. See on ülepea 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.

Kinna ja pekeni paisumine on ühes koos peasse

mõjutavad. Suguvalmimine täiendab keha täi-just. Nisad paisuvad ülesse, nisanibud lähe-
wad pikemaks ja punakamaks, puusad, õlad ja
liikmed saavad ilusamaks ja ümargusemaks. Mee-
led jõuavad oma täie küpsusele ning peenusele.
Plutsemisewõim wõtab kõrgemat seisupaika, mis
mõistusest parajas piirides hoitud, elu ilustab,
sest et ta iga asjale uut kaunidust laenab. Dsa-
wuseaim astub häkifelt platsi. Otsustamine on
kiire, kui ka sagedaste eksiw, sest et ta enam tund-
musest kui mõistusest juhitud saab. See on ju
selle aja wanadus, millal kõik südame woorused
täies walminud olekus on. — Müid ilmuwad
ajalikud werewäljawoolused, kuupuhastused, an-
nawad naisterahwale täie-ialise karakteri. Seal
ja kõne saawad uue iseloomu. Nägu, mis enne
midagi ei tähendanud, läheb elawamaks, ja näu
joontest awaldata ennast ihus elaw waim. Silma
waates awaldata ennast jalaline, wastu ilutsewa
südametele tundew keel; aga ühtlasi on see ka
sala tundmuste üles awaldataja, mida naisterah-
was warjata püiab. Noores südames hakkawad
tundmused, mis sinnamaani seal uinusiwad, en-
did liigutama. Kõik tundmused ja soowid saa-
wad nägemata geniuse läbi üheks tehtud ja ar-
mastuse altari peal ohwerdata neitsi oma esime-
sed pärjad.

§ 6. Nende ilmumiste all lähineb kõige täht-
jam elujätk, milles naisterahwas täie-ialiseks
saab. Keha kaswamine jääb järele, kõik ihu ja

waimu jõuud on omas täijuses. Kuupuhastuse seaduskorraline (reeglimõeduline) alustus ja edasikustus. Rindade 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. Ihulifud 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 abiwahenditki enam waja ei ole? Ja ometi ei pieta mitte häbits, 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 asi rohkem, kui wärskes õhus liikumine ja töötegemine. Alaline istuw eluviis, olgu õmbluse ehk muu töö kallal, kus juures noor tütarlaps nagu tooli külge siutult alati istuma piab, — tuleb

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

Piafitivad 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 suurem wa-
randus on, mitte üksnes neile enestele, waid ka
nende tulewaste abikaasadele ja lastele! Usutagu
aga — natuke päewatust ja tuuledõhku 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-dõhk ning pai-
gal seismine kautawad tema palgedelt õitsewa
puna ja kahwatus ning haiglane näumood astu-
wad asemelle.

Õstumise läbi kõhu kokkupressimine takistab
feha õigemõedulist wälljapaisumist, mis emaks
saamise 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 liiku-
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-dõhk noorte tü-

tarlastele kahjulik on — nõnda on seda ka liigwarane ja rohke waimuwäsitus.

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 kihwti“ j. n. e.) lugemine ei raiska mitte ainult aega, waid nad ajawad ka ilutsuse ning mõtlemise wõimud sassi, misläbi ihulik ja waimulik õnnetus saab sünnitatud. Kurbtusega olen ma mitugi korda niisuguseid ihu ja waimu poolest rikunud romaani lugėjaid waadelnud! Nende ilus jume on kadunud! —

Kui ka lugemiseks wõetud raamatud küll osawaste walitud on ja nendest kombineeritud rikkumist karta 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 sisse saaks wahtida; ja weel pahem on, kui ta ise kirjanduses kaasa töötab. Selleläbi läheb ta oma ettemääratud eluülesandest kõrwalle ning saab tulewase abikaasa ja ema põlwele kõlbmataks.

§ 4. Ka pian siin meelde tuletama et liigwarane näitemängude waatamas käimine tütarlapses ei ole. Mõnigi etendus on temale otse kahjulik. Seal nähtud pildid toowad

ilutsufi ette, mis liig wara tema noore hinge fisse tulewad ja pilti, mis ma ülemal neiu puh- tusest kujutafin, 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 ettefeatud sihile jäemise pärast ei wõta ma oma nõuannet ometegi mitte tagasi. Bealegi pian ma weel ütleva, et ka tantsi- 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 ööd otja pidudel mässata; mitmesuguste ini- meste wällja auuramisi ja selle läbi rifutud õhku fisse hingata; werd kange liikumisele ajada ja siis külma õlle, limonaadi ning weega ennast jahu- tada püüda — see kõik tõutab noore neiule hu- katust ja wiib teda waratselt hauda.

On nüüd koguni tema plika põlwest neiu põlwe fisse astumine parajalt käsil, siis on see kõige kardetawam ajapunkt tantsu kohta, ja mõnigi noor neiu on oma terwise kogu elu ajaks ära tantsinud.

Teistsugu 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 saawad nad niiheaste ihule
kui hingele!" —

Neljas peatükk.

Kuupuhastamise alustusest kui täie-ia sisse jõudmise märgist.

§ 1. Täie-ia sisse jõudmisega tuleb nais-
terahwa juures iseäralini nähtawus ilmsille, ni-
melt werewoolus suguorgaani läbi; see kestab
terwe sigitamise-wõimu aja, reeglimõedul ette tul-
les, üksnes käima peal oleku ja imetamise aeg
wällja arwatud, ning sugutegemise wõimu kadu-
misega jäeb ka see maha. Seda wälljatwolu-
st nimetatakse õitsmeteks, kuupuhastuseks,
riiete-pealseteks ja naiste asjadeks.

§ 2. Kui tütarlapse juures see nähtawus
ilmsille tuleb, siis üteldakse, et ta täie-ialiseks
on saanud. Tütarlaps annab selleläbi 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
atwaldamisest iga nelja nädalise wõi teiste üt-
des 28 päewase wahel aja järele seni kaua, kuni
naisterahwa sigiduse wõim lõpeb, mis harilikult
45-mal ehk 48-mal eluaastal sünnib.

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

ehk selle puudusel mõni wanem, mõistlik sõbranna piaks seda oma peale wõtma ja tütarlapsel ära seletama, et niisugune muudatus tema elus ees seisab ning omal ajal tarwilikult ilmuma piab, ühel waremalt, teisel hiljemalt.

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

§ 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 wõtab wähemalt ometi nende kahtluse käima peale jäemise kohta ära. Kuu-puhastus on terwise märk ja nõnda ütelda mõedu-puu; wõib juurde

lisada, 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 wäga kasuline, hädaste tarwiline ning loomu-korraline muudatus. Selle läbi tahab loodus tähtjat ettewalmistamist 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 veri olema. Just selle, iga nelja nädalise waheaja järel ette-tulewa wooluse läbi saabgi naisterahwa terwis hoitud, sest see wähen-dab üleliigist werd, mis määratud aegadel nais-terahwa ihus wäga tarwiline on.

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

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

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

§ 9. Esimene kuu-wooluse ilmumine on nais-terahwale wäga kriitikalik ajapunkt. Esimene õitse piab, kui inimene terve on, waewalt tuntuaw olema, maha arwatud temaga ühes käidaw rohkendatud soojuse tundmus neis osades, mille läbi ta oma teed wõtaw. Ettewalmistamatalt 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 jäeda ning rasket haigust sünnitada.

§ 10. Uja kohta, millal esimene kuu-puhastus ilmille 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-woolus juba 10. kuni 12. aastal, aga ka nüisugusid kordasid, kus see alles 20. kuni 22-sel eluaastal täielise terwise juures ette tuleb.

Kliima mõju ja rahwuse-omaduse (Suudi neiuudel tuleb näituseks ikka õitsme aeg palju warremalt) peale waatamata; hoolimata warasest äritawa söökide ning jookide pruukimisest; wiga-

lifest kaswatusest ja eluwiiisist; niisama ka hinge peale mõjumistest — murest, kurblikust meelest ja haiglikust olekust, misläbi esimene õitsme ilmumine kord waremalt ette tulla, kord hiljemaks jäeda wõib — jäeb liig warane nagu ka liig hiline ilmumine siiski ikka looduse seadusest kõrwaliseks. Sitse ilmumine 8. kuni 11. aastani on ikka haiglike oleku sünnitus ja ei teeni mitte waraselt täie-iäse astumise nime. Nõndasama sugune lugu on ka liig hilise ilmumisega. 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 ilmumine ühel ja sellisamal teatud ajal sünniks; ja noori tütarlapsi sellele ettevalmistades, mis tulemas on, ei ole mitte tarwis neile kindlat aega ette tähendada, weel wähem piab, kui neil 14-nes ehk 15-nes eluaasta möödas on, neid selle üle muretsemisega kartlikuks tegema, et küsitaw asi weel mitte ette ei ole tulnud.

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

§ 13. Kui üks noor neiu ihu poolest terwe

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 sellel on ikka paha tagajärg. Sest mitte iga naisterahwa sise-mised orgaanid ei saa ühetasa wara täieliseks.

Thu loomus, kliima, eluviis, töö, mõtlemine, kirged ja mitmed muud, annavad 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 effitust nimetama, mida need enestele süüts lasewad saada, kes tõendawad, et tütarlaps ei pidawat mitte emaks saama. Nii palju on küll õige, et igauhel tema enese tahtmiseks jäegu abielu ühendusesse astuda ehk mitte; sest tahtmise wabadust ei piira sünni looduse-ega ka ihuline-seadus. Aga inimene, kes ihuliku wigaduste wõi puuduliste kehahituste emaks saamise kohustest kõrwalle ei saa heidetud, ei wõi ega tohi ennast sellest kohusetäitmiseft 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-wooluse ajal wäljawaolawa wedeluse läbi kehale seda tugewust

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

§ 15. Wana piigadele saab kuituus osaks, mis mitte üksnes juba aastate wāltusel wāhene-
nud ilu weel enam ei hāwita, waid ka hinge peale nõnda rohkeste mõjub, et kui wanatüdruku meel just mitte inimese-sugu wastu waenuliseks ei muutu, siis ta wāhemalt ometi kōiki rõemu ja lahkest kautab; ja wāga on kahkleda, kas nii-sugune wana „preili“ alati ei kahetse, et tema mehele ei pūidnud 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 mitmesugusest seisukorrast.

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

§ 2. Iga halbtuse tundmus, mis selle ilmu-
mise juures ennast märgata lasseb, on möödami-
new. Märgid, mis ennast avaldavad, kui mingi
sifemine talistus õitsme korrapäralist ilmumist
muudab, on mitmesugused ja sagedaste üksteisele
koguni vastukäidavad.

§ 3. Nõnda on mõnel tugeva kehaga nais-
terahval kange palavus, veri tõuseb keha üle-
misse jagudesse, rindu, pähe, nagu hakkab pu-
netama, pea walutama j. n. e.; teistel ilmub
jälle kange kahwatus, tüdimus ja külmetus, pulsi
lõök jääb nõrgaks 2c 2c 2c. Mõnedel jälle puu-
dub söömaisu täieste; teistel sellewastu tõuseb
ta nii suureks, et oma isu milgi kombel täita
ei juuda.

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

Peawalu, hirm, südamekloppimine kuni fram-
pideni, mis sarnasel kordadel ette tulewad, on
paikliku nõdruste sünnitused, mis osalt äritawas,
osalt ja pea kombel tundwas närwisüsteemis 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 hõlpus kautada, kui tema
põhjuseid heaste tähele pannaakse 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 peatselt abi tooma.

Need muudatused piawad aga pikkamööda jaama ettewõetud, sest häfiline muudatus teeb kahju.

Wahete wahel wõib ka wähest äritusewahendikkude pruukimist ette wõtta. Rõige parem selleks on äädikanahwta. Sellest lastakse 10 funi 20 tilka neli korda päewas pomerantsiõiwee hulka, ehk ka piparmündi-thee sekka ja wõetakse sisse. Pehme, kerge üleüldine äritusemõju, mis sellelâbi tuleb, kergitab tulewat sündmust rohkestest ja saadab raskust sagedaste kõrwale.

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

Siin on juba wäga sagedaste seedimise wigadused, nimelt wäga nõdraks jäenud magu ja fisekond põhjuseks. Mitugi kord on paistetud, wäga folkunud nägu, lendaw puna näus, laiskus kehas, tusk iga asja kohta, milleks enne himu oli, nagu lõbu pidamine ja töö tegemine, ning iseäraline meele nukrus näha.

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

§ 8. Üleüldiselt pruugitawad wahendikud,

mida arsti puudusel ilma kahjuta tarvitada võib, on järgmised:

Pehme kõhu õerumine äritava wedelusega, milleks tuttawat kõlmi wett, jalmiakpiiritust põletatud wiinaga ehk ka kanget põletatud wiina võib tarvitada. Esiteks võib palja käega õeruda ja pärast poole jeda willase lapiga kergeste teha. Ometi ei pia sellega mitte higistuse nihihitama.

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. Reisse wannidesse võib mõni peutäis piijukese tule peal keedetud mellisse, kaharmünti, kwendelit ja kummelit panna, ka põletatud wiina juurde lisada.

Pärast wannitamist lastagu haiget woodisse heita ja wõetagu nüüd kõhu õerumine ülewalt 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 krampide 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 tarwis, ja liikmete tündimust ning laiskust,
mis selle haigussega harilikult ühes käib, on püüda
ära wõita.

§ 9. Neljas on terwete kuu-puhastus, wõi
õigem ütelda liigterwete. Tuleb tõeste ajuti
ette, kus tugewa, rüüaja 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 ihuarterid on punane; seal juures on
palawus, jägedaste tekkivad werewoolused teis-
test osadest, ninast-werewoolus, weresülitamine;
on ka koguni kordasid olnud, kus weri filmist ja
kõrwust wälja tungis.

Niiugusel korral oleks siis muidugi soonest
were-laskmine hea; aga ma annan nõuu, seda
mitte iialgi ilma tohtri juures olemiseta
teha. Nidameeste- kõstrite- ja muude eitede ning
sarnaste 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.

**Wõnest etteawaatusereeglist esimese kuu-pu-
hastuse ilmumise aastadel.**

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

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

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

§ 2. Emalik õrnus awaldab ennast tütarlapse 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 rawitsetud, siis pandagu ometi vähemalt seda ajapunkti — esimest korda kuu-puhastuse ilmumist — tähele.

§ 3. Rasulik 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 hoolsaste kaetud saawad, ja just siin tolm, õhk ning wilu tuul waba mäguruumi leiawad, oma kahjulist mõju nende tähtja osade peale awaldada.

§ 4. Püksid hoiawad tütarlast mitmesuguste haiguste eest. Külmetamise läbi wõiwad mitmed wigadused sigida. Gestmuretsmise 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 käewartega olla ja rinda näitufelle panna, nagu see kadakasakste 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 sündima. Sest alaliste tagasitulew hammawalu alustab ikka külmetamisest ning kui see takistatud ei saa, siis jäewad hammad wigaseks ja kõdunewad suust ära.

§ 5. Kui seda, mis ülemal üteldud, tähele pannakse, kui ihaldusi taltsutakse, kui higistamise eest tantsimises hoitakse, kui söömisel ja joomises parajust 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 ennast terve tunneb olewat. Terwele on kõik terve! Aga üleliigus on sell ajal seda kahjulisem, et keha isegi sarnases tegevuses on, mis teda weel tundlikumaks teeb ja iga üleliigne äritus siis kahjulikult tema peale piab mõjuma.

Seitsmes peatükk.

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

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

rast igakordse ilmumise juures kõiki ettevaatusreegliid karwa pealt täitma piab, on iseeneftki mõista.

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

Harilik wältus jellel naisterahwa keha kohta tarwilisel ja heategewal ilmumisel on kaks kuni kolm päewa, see on niisuguste neiude juures, kellel tema reeglimõedulijelt etteastub.

Esimisel korral on see harilikult paljalt üks ehk poolteist, kõige rohkemalt kaks päewa, ning on kordasid, kus ainult mõni till woolas ja pealegi täielise terwise juures, kus aeg, nõnda ütelda, kõigest mõne ainukese tunni wältas. Aga niisuguste, tõeste terwete naisterahwaste juures wältas siis edespidi aeg ikka pikemalt, 3 kuni koguini 5 päewa.

Üleüldse ei wõi seda tähendatud kestust mitte kõige terwemaks nimetada, waid piab juba üleliigseks arwama, sest et ta siis mitte enam täieste seaduskorraline ei ole, kui wältus liig lühikene ehk liig pikaline on. Kõik lahku minewad sündmused terwes ja haiglikus olekus tulewad inimese terwest ehk haiglikust seisukorrast, kliimast, eluwiiisist, 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-

fema, ja kõiki ettevaatuse reeglisi tähele panema, nagu ka söömisel ja joomisel parajuse eeskirjasid täitma.

§ 3. Niisama mitmekesine olek on ka wälljawoolawa wedeluse rohkusel, ja just neilsamal põhjustel nagu eesminewas paragrahwis näidatud sai. On naisterahwaid, kes selle wälljatühjenduse läbi palju kautawad, terwed on ning ennast heaste tunnewad; sellewastu on wälljawoolus 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 kõigest kolm kuni kuus untsi.

§ 4. Asja pikaline arutamine ei puutu mitte sija. 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 kautate. See on loomuse asi, kes kõik heaste teeb! Ärge laske endid mitte eksitada, et rohitsamise läbi wälljawoolust rohkendada ehk wähen dama 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 weel 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 kõrwale saata.

On küllalt naisterahwaid, iseäranis talurahwa seas, kellest sugugi aru ei saa, et neil niisugune järg käes on, ja nad ise ütlevad, et nemad sugugi ei mõista, kudas teistel sarnastel kordadel suur häda on. See tuleb aga sellest, et need inimesed endid mitte ära ei ole hellitanud, 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 ju muust sarnasest asjadest (liiderliku romaanide lugemisest ei taha ma siin sõnagi lausuda,) liiale saab aetud ja loodus ennast näeb sunnitud olema kahetsa päewa hiljemine ehk kahetsa päewa waremine, wabest aga ka kuu aega naiste pilli järele tantsima, siis ei pia ka mitte imeks pandama, kui ihu seda sundmust ära ei suuda kanda ja nõbrusesse langeb, mida teraw tähelepanija juba naisterahwa näust wõib tunda.

§ 7. Wõtke sellepärast, minu kullakesed, ette, kuu-wooluse lõpul ikka tulewat korda ette ära rehkendada ja meelespidada!

§ 8. Selle peatüki lõpetusel tahaksin ma siin weel jeda nimetada, mis üks tähtjas arst, Dr. G. S. Mafius, omas saksa keelses raamatus „Handbuch der Volks-Arzneiwissenschaft für Theologen“ naisterahwastele kuuwooluse kohta õpetab:

„Naisterahwal ei ole oma terwise hoidmiseks mingit tähtsamat hoolekandmist, kui selle peale waadata, et kuuwoolus ikka tarwilises korras saab hoitud, liig kange ega liig kasin ei ole ja waluta käib. Sga 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 iialgi muidu.

b. Tema hoidku kõhu, sünnituse-osa ja jalgade külmetamise eest, mille läbi kuuwoolus väga sagedaste korratujesse jääb. Sellepärast on selles ajal soojad püksid väga soowimise wäärilised. Naisterahwa jahedast ihufattest tekkivad ülepea nii väga mitmesugused haigused, nagu: krambid, kehawalu, 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-osa dega väga ligidases ühenduses seisawad.

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

e. Juhtub kuu-wooluses, üks kõik mill wiisil, forratust, 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. Püütagu aga kohe neid põhjuseid tundma saada, millest haigus on hakanud, nagu harjumata äritus, palawust sünnitawad söögid ja joogid, külmetus, liig äge liikumine ja muu sellesarnane, ning püüdku neid enesest eemalle hoida; selle läbi wõib wigaga jälle parandatud saada.

§ 10. Naisterahwad, kes esimesel kuu-wooluse ajal krampidest piinatud saiwad, 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 jootwad.

On pasandus sellega ühenduses olnud, siis finnitagu nemad endid mõni päew enne wooluse tulekut hea lihastupi läbi, kuhu sisse pisut ingwerit, muskati-õisi ja muud sellesarnast on pandud.

Kui kõht ummistusse on lippunud jäema, siis ei tee kahju, kui enne uut wooluse ilmumist 10 kuni 15 graani head rhabarberi-pulbrit ploomi keeduweega sisse wõetakse; ehk wõetagu mõni päew enne kumelithee sissepritsimist käftile, kuhu

fisse üks theelusika täis head rohelist seepi ära on sulatatud.

On seedmise wigaga olnud, siis wõetagu õlleklaasi täis kaewuwett, kuhu 2 kuni 3 loodi walget suhkrut ära sulatatud ning 15—20 tilka Hoffmani likööri jekka tilgutatud. Südamepõõritus, oksendamise, peawalu zc. saawad selleläbi kautatud.

§ 11. Iseäranis tähelepanemist nõuab, nagu juba § 8 sees on üteldud, kõhu, jalge zc. soojas pidamine. Raske on uskuda, kui palju kahju nende osade külmetamine on teinud ja kui sage-daste selleläbi kuuwoolus takistatud on saanud.

Kõhu ja jalgade soojaks hoidmine on inimese terwise alal pidamiseks üks kõige hädalisematest 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.

Püksid ja willased sukad on sellepärast külma eest hoidmiseks õigel ajal tungiwalt soowitawad; aga ka peale willase sukade wähemalt üks soe kõhuside sellestjamaast 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 wõib. See wahendik on nimelt järgmine: Wõetakse üks lood peenikeseks tõugatud sinepi-seemet ja kaks loodi jahu ja walmistatakse sellest tarwilise osa äädikaga paks pudru. Seda pannakse kahe jalatalla suuruse peenikese linasest riidest lapi wahel jala põhja alla ning sütakse kinni. See wahendik kõrwetab mehiseste ja saadab warssi 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 niid naisterahwad kõik 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 mõjutwaid eeskirjajäid täidawad: siis saab loomus neile abirikalt kätt pakkuma, nende terwist korrale seadma ja selles hoidma. — Igas kestwäs haiglikus korras aga, kus kuu-woolus korratusesse jäeb, jäetagu kõik mõistmata moorid ja korditohtred kõrwale ning otsitagu tõsi arsti abi. —

Raheljas peatüff.

Kuu-wooluse haigustest.

Kuu-wooluse puudulisest wällja saatest.

§ 1. Kui kuu-wooluse juures ärawoolawa were rohkus kasina päraline on, siis üteldakse — ditse olewat puuduline, woolawat liig napilt. Were rohkest ei wõi aga mitte karwa pealt õigeste määrata. Sigiforda lasseb tema enese üle ainult üksiku kehaloomu järele ja alles ette astunud üleüldiste terwise-käigu segaduste järele otsustada. Wördle 6. peatüff § 2 ja 3.

Ra siis nimetatakse ditse 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 kuu-wooluse täielik ärajämine arwatud, kui ihu tema tarwitamise wiimaks järele jätab. Dmeti saab sellest ühes teises peatükis iseäranis kõne olema.

§ 3. Niisugustel juhtumistel on kõige pealt elutegevuse wähenemine ja selleläbi figinud krambid põhjuseks.

§ 4. Niikaua kui aga wähese wooluse ehk koguni ära jäemise juures naisterahwal mingit haiglikku tundmust ei ole, niikaua olgu ta mureta. Reha sifemine tegevus, ennast uueste sünnitada ja täiendada, on nõnda mitmekesine, et

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

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

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

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

Kuupuhastuse kangest ärawoolusest.

§ 1. Liig wähesse, puudulise kuu-wooluse wastuäidaw on liig rohke, sage wälljawoolus.

— Liig rohke õitse woolus wõib 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 haigusiks 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 pruugikfiwad.

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 abinõuudest niifugusel juhtumisel on aadre-lasfmine, mida arstid küll enam ette ei wõta, mis aga wusserdajatest seda rohkem saab tarwitatud. Selle warjukõne all, et werele teist wälljapeafemise teed anda, kistakse ihust tema elu-sahtwt wällja.

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

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

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

§ 5. Et were kautusel sageda wälljawooluse juures nõõdrus põhjuseks ja järeldufeks on, näitawad ilmumised. Enne weel õitfew ja punane näufarw läheb kaduma ning jäeb kahwatuks; huuled on kahwatud, tuleb peawalu, kõrwade kõhise mine, pea pöõritus, tüdimus, raske tundmine kõhtus ja wälimistes liikmetes, söõmaisju puudus, seedmise segadus, külmad käed ning jalad, sagedad wärinad j. n. e.

§ 6. Mõnikord läheb woolus ühte foodu edasi — ja siis on peatselt abi tarwis; mõnikord käib ta aeg ajalt, pöõrab kahetsja päewa pärast tagasi, tuleb wahest päewas mõneks tunniks, lühidelt, wõtab mitmesuguseid muudatusi, nõõnda et seal juures warssi jassi 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

efiotsja pruufida 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 fergitust:

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 kokku-pigistawad.

e. Ärgu istutagu ega seistagu liig palju ja ärgu küetagu elumaja liig palawaks, waid tuaõhk olgu ennemalt jahed.

g. Waimustawad joogid jäegu pruufimata.

h. Sõuu kinnitamiseks olgu hea lihakeeduwedelus, mida iga ühe ehk kahe tunni järel tasfi täie kaupa pruugitagu.

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

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

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

Kuu-wooluse kinni-jäemiseft.

§ 1. Kui kuu-woolus kord pikema, kord lühema aja ilmutuse järele häkiste kinni jääb, siis on see enam ehk vähem kardetatav lugu, iseäranis kui aawitamine hooletusesse jäetakse ehk seda mõistmata wiisil toimetatakse.

§ 2. Wigaduse sünnitajad on siin mitmesugused, mis elu-tegewust vähendawad ning keha nõrgendawad. Nende sekka langewad peale nõdrapäralise keha loomuse mure, kurbtus, kehw toit, were kautus, liig sagedad aadrilaskmised, puhastuswahendikud, külmetused, iseäranis niiske külma läbi, istuw, laisk eluviis, niiskes, madalas korteris elamine, õõsine walmamine, üleliigne tantsimine, waheldawalt higistus ning külmetus j. n. e.

§ 3. Aga mitte iga kuu-wooluse maha jäämine ei ole haiglik. Niikaua kui seal juures kehas mingit takistust tunda ei ole, ei tohi mingit wahendikku pruukida. Ainult haiguse järjel võib neid tarwitada. — Aga ka siin annan ma ainult mõned üleüldised eeskirjad ning wahendikud juhatuseks 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 kuuwoolus väga tihti kinni jääb, kantagu sooja riiete eest hoolt. Püksid ja willased sukad piaksiwad naisterahwastel igal ajal, iseäranis aga liginewa kuuwooluse 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-topfid ja muud sarnased.

Kinni jäenud kuuwooluse 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 jääda ja siis woodisse heita. Wõib mõni tassi täis kumeli-, timiani-, ehk majoraani-theed 15—20 tilga Hoffmanni likööriga juua; ka mõni kord kumeli-theed uru-haugust pärasoolika sisse pritsida. Röhuwalu juures on sooja põletatud wiinaga niisutatud willase rätikuga õerumist tarwis, ehk pannakse wee ja wiina sees keedetud kumeliõite aetust peale.

§ 5. Kui nende eeskirjade täitmise juures kinni jäenud kuuwooluse läbi figinud haigused kauwad, ilma et woolus sellegipärast uueste nähtawalle tuleks, siis ei pia seda mitte wäewõimuga jooksmata ajada püüdma; sest keha sisemine tegevus

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

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

Ülepea nõrgapäralise naisterahwaste juures ja igakord siis, kui finni jäenud kuu-wooluse järele haigus platsi astub, ärgu wiitwitagu mitte osawa arsti nõuu ja abi otsides.

Ühesjas peatükk.

Kuu=wooluse mitmesugustest kahjulistest muudatustest.

§ 1. Kuu=woolusega on jägedaste mõnesugused haiglused ja walud ühendatud, ehk need käiwad igakordse ilmumise ees. Need mitmekesijused on järgmised:

Enamiste on kuu=wooluse esimene tulek walus. Igal uueste ilmumisel on enam ehk wähem walusaid tundmusi kaasas, nõnda et nad kas mõni päew ehk ka ainult mõni tund enne woolust tulewad. Mõnel jääb küll walu maha, kui woolus käima hakkab; teiste juures kestab see kõik wooluse aja. Mõnedel on werewoolus, kui nad walu tunnewad, puudulik, teistel liig sage. Mõned ei tunne mingit walu ega raskest, 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 seljawalu, kusele kipitus, südame pööritus, mau-krambid, oksendus, peatvalu, peapööritus j. n. e.

Igal sarnasel korral on ikka tarwis arsti abi otsida.

§ 3. Pehmemal korradel võib mõnda eeskirja anda:

Oldagu rahuliste, enam istukille seisuses, kus võimalik matrassi peal, ja hoitagu kõik eemalle, mis väga higistama ajab.

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

Kümnes peatükk.

Ruu=wooluse täielikust järele jäemiseft.

§ 1. Kii määramata kui naisterahwa ditse wooluse esimene tulek on, nõndasama ehk 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 ehk rohkema segaduse läbi ette kuulutatud. Tihti jäeb iga wooluse ajal wällja heidetaw were osa ikka pisemaks, nõndasama ka wooluse aeg lühemaks; mõnikord läheb aga sellewastu osa ikka suuremaks; tuleb

kange werewoolamine ja wooluise aeg wenib nõnda pikaks, et nagu ükssteisega kokku näitab sulawat ning üksnes weel rohkendatud wooluiseft uut aega wõib tunda. Mõnikord tulewad wooluised kordkorralt ikka harwemine ja wahest korratumalt üsna pika waheruumide järele.

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

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

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

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

§ 6. Niisama wähe, nagu selle wälja saadetu- tuse ettetoomiseks päris kindlat wahenditku on, niisama wähe leitakse seda ka tema päriselt kinni- panemiseks. Nemad mõjuwad kõik ainult ärituse läbi keha peale üleüldiselt, ja tingiwalt nõutawa ofade peale. Mõlemaid jäetagu terwes seisukor- ras looduse enese hooleks! — Ärgu püitagu mitte oma tarkusega asja tallitada! — Naisterahwas, kes üle neljakümne aasta on, ärgu muutku omas harjunud eluwiiis midagit, kui ta ennast selle juures terve tunneb olema! Tema ärgu otõigu mitte lahjamat toitu, ärgu wõderutagu ennast mitte tööst ära, millega ta harjunud on; aga ta kandku küll oma keha soojaks hoidmise eest hoolt! —

§ 7. Lõpetuseks annan weel mõne eeskirja, mis jellel kriitikalisel kuuwooluse järelejämise ajal elu pikenduseks ning terwisehoidmiseks tuleb arwata.

Hoitagu külmetuse, iseäranis niiske külma, tegewufeta seisju, istuwa eluwiiisi, kõõsiste walwa- miste ja keha kurnamise eest; kantagu ikka sooje riideid, hoitagu wiha, pahandus, higistawad sõõ- gid ja joogid, liig kange rängeldus, tantsimine j. m. n. enesest eemalle. Rõõige mõnufamaks tuleb arwata paras liikumine, tegew eluwiiis, ilma kange rängeldamiseta, toitew, hõlpsaste seediw elaja ning taimeriigist kokku tehtud toit.

Nende lühikeste eeskirjade täitmise juures wõib

kuu=wooluse käik õnnelikult ja ilma terwise rikkumata kaduda, kus juures arstirohtusid sugugi tarwis ei ole. — Kui aga mingit hädaohtu karta on, siis otsitagu ikka arsti abi.

Üksteistkümmes peatükk.

Rudas ennast igakordse kuu=wooluse ilmutisel piab hoidma.

§ 1. Mida efsitamamatamalt igakordse kuu=wooluse käik wältab, seda kindlamalt wõib loota, et nende mõet ja aeg loomuliku piiridesse saawad jääma; ja weel enam, seadustorraliselt ära olnud kuu=woolus on üks peaaegu kindel tunnisus, et järgmine õigel ajal tulema saab.

§ 2. Iga segadus ei ole sellepärast mitte ainult üks filmapilkne möödaminew wiga, waid teemas on uute segaduste idu, mis harilikult midagi muud rohkem ei tarwita, kui mitme aastast tagasitulekut.

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

§ 4. Wäga palju naisterahwaid näewad aga oma õitsjekorda lühema aja pärast tagasi tulema, kannatawad aga siis ikka ka rohke werewäetuse, ilawooluse ja sellest siginud üleüldise nõdruse kahju. Meile ei wõi mitte küllalt soovida, et nad kõik kõrwale saadaksiwad, mis seda kuu=wooluse warajat 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 wähem sooja süiakse ning juuakse, kui harilikult, ja ennast, nagu alamal 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 ehmatus, wihastuse ja pahanduse eest.

§ 6. Peaaegu ümberpöörduw olekut soowitame neile naisterahwastele, kellel woolus hiljemalt tähendatud aega tuleb. Nendel 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 kõrgemale tõuseb, kui tema mõne minuti järele kõige kõrgema kraadile on jõuudnud ning jalgu tubliste kõrwetama hakkab; siis saawad nad ruttu ära kuiwatatud ja heidetakse woodisse.

Kui päewas mõni tass tuis kumelitheed juuakse, siis aitab see ka niisamati.

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

§ 9. Wooluse ajal on tarwis 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. Zoomises 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 wal ei ole, siis wõetagu leiget lahja kumeli-theed.

§ 11. Sga 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, wi-hastus, tüli ja ehmatuse. Peaasi pole aga mitte, et kahju sünnitusi tuntakse, waid et nende eest hoolega hoitakse.

Raksteistkümmes peatüff.

Walgete woolusest.

§ 1. Walge wooluse nime kannab naisterahwal see haigus, kus, nagu juba nimi tähendab, limast wedelust suguosadest wälja immitseb, mis selle paiga sisemiste nahkadele enam ehk wähem kangel kipitust ning põletikku sünnitab. See haigus tuleb harilikult täie-ia sisse astumiseft 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 wõi tõmmukas. Nõndasama mitmekesine nagu tema karw, on ka tema paksus ja lõhn. Kord on ta nagu piimaga segatud weşi, kord klištreline nagu munawalge, pea haisuta, pea pahaste haisew, wahest pehme loomuga, wahest aga ka teraw, nõnda et suguosade ümber olew nahk punaseks ja lõhki läheb.

§ 3. Ma tahan siin nõuu anda, kudas sellest wigaduseft nõrgemal graabil peaseda wõib, enne kui tema kangelks läheb, mis arsti abi nõuab.

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

ta mitte nõnda hädasohtlik, 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, piawad kartma, et nad jeda ka tütardele kaasa on annud, ja piawad sellegipärast tähele panema, kas jeda nende juures mitte nähtawalle ei tule. Sarnasel korral piawad nad jeda aegsaste lämmitada püüdma.

Aga ka peale päranduse, see on nõdruse, mis ema küllest tütrele saanud, langewad noored tütarlapsed hõlpsaste selle nõdruse kätte, mitmesugusel nõrgendawal põhjusel, nagu: külmas, niiskes forteris elamine, istuw-, ula-, tiiras-, tegetwufeta eluwis, liig kaua magamine, iseäranis sulepatjades, tagasi surutud wällja-õhkumine, külmetus, forratus kuu-wooluses, kitsad, õhufesed riided, raske kehalik töö, iseäranis õõsise waltwamisega ühendatult, priiskaw eluwis, mure, kurbtus, halb toit, halb wefi ja raskestes seedimad toidud, seedimise puudus, üleliigne thee, kohwi j. n. e. pruukimine; kahjulik puhastawa wahendikkude pruukimine, suguosade sage seebitweega pesimine ja ülepea iga äritamine.

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

wiga wanematest pärandamise teel laste kätte läheb. Kui tütarlaps täie-iale ligineb, siis piab temast kõik kõrvale hoidma, mis waraseid soovisid äratada võiks, näit. kassipidi tähendavad kõned, liiderlikud raamatud ja jutud, kõige pealt aga teiste noorte selfiliste halvad eesmärgid, kes neid osasid alatises ärituses hoiavad, mille järeldus wäga 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 wäga 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 korda juhtunud, et kui walge wooluse põdejaid nurgawoodil heaste tallitadi, nemad sellest wiaft jäedawalt lahti saiwad.

Nõnda saiwad ka noored inimesed, kes üleliigse tantsumise läbi ehk mõnel muul põhjusel walge woolust oliwad saanud ja kus mingi wahendil aidata ei tahtnud, esimene lapsewoodi läbi sellest wabastatud, ilma et see häda iialgi enam tagasi oleks tulnud.

§ 8. Et walgede woolust arstida, mis weel mitte wanaks ei ole läinud, ja sellepärast õppinud tohtri arstida jäenud, wõib sagedaste üsna hõlpsaste apteekrile kümnese maksmist kõrvale

jätta, kui järgmisi eeskirjasid tähele pannakse ning täidetakse:

a. Rõik toidud, mis haige pruugib, olgu kergeste seedivad ja süüski toitvad.

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

d. Paras liikumine on hea; kahjulik on alaliste istuw- ehk seisaw- eluviis; tihed ööline walmamine, nagu ka liig kaua magamine, iseäranis pehmes sulepatjades; liig kange kehalik rängeldus, külmetus, iseäranis jalgade külmetamine, aga ka higistamine liig soojas tuas elades, palawa ilmaga jalutamise läbi, sageda tantsumise läbi, kange jookide liig sageda pruukimise läbi ja kangeste würtsitatud liha-sööfide läbi.

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

g. Wäga 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 wõib pool wett ja pool wiina olla, kuhu weel pruukimise ajal kolmas jagu piima juurde wõib lisada.

Walge wooluse terawuse wastu, mis külge puutuwaid osasid katki teewad aitab lubjatepsi, ehk ka maarjæe sulatus natukeste nappiga, aga ka lahjaks tehtud tinatepsi.

Soitagu aga suguosasid külma weega pese-

mise eest, sest et see kahjulik on. Seesama lugu on ka külma-veega wannitamisel, mis selle wia juures koguni ära piaks jääma.

II. Osa.

Naiſterahwa elu etteſeatud märgiſt.

Ühine peatükk.

Sünnitamise ja ſeemendamise ſeletus.

§ 1. Naiſterahwa 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, kaſwatud, toidetud ja täiendud ſaab, ſelle eeskäigu raſkuste läbi, rohke waewa ja hoole läbi, tagaſi-hoidmise ja himude ſalgamise läbi palju tähtjam oſaus ſaadawa inimese kohta on. Edaſi-iſtutamine ſünnib ſelle ſugutoimetuſe läbi, mis armatuſe külge on liidetud. Ennaſtwatu ſaamine on ſünnituſe ettewalmiſtaw tegetuſ, mis ſulamise, mateeride liginemiſe läbi,

mis mõlemad sugud uue elava olemuse saamiseks annavad, saab ette toodud. See viimane, 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 walmitwad munasarjades üksikud 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 kaswawad jälle kinni, jääwad aga weel mõneks ajaks tuntawaks, kuni wiimaks lõhe kohad täieste kauwad.

Mõnda lahti läinud idukesed lähewad wahemaal ema-trompeti mööda lapskotta, mis toimetus wisioloogide 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 seeme siinmisesõimsust ette jõuab kutsuda, selle üle ei ole weel selge otsusele saadud, kõige tõenäulijem on, et muna wedelus ja seeme üksteisest wastastiku läbi tungiwad. Siiski ei ole mitte igal munal seda võimu, et mehe seemnega kokku puutudes siigima hakkab, wististe on selleks teadawat osa walmimist tarwis; niipalju on ometi kindel, et kõik hulgaga ehk mitme isasega ümberkäijad emased siigimatad on.

§ 4. Omadused, mis mehe seemnel piavad olema, et ta sugutada võiks, on ammugi tuntud, nimelt piab temas rohkeste elavaid seemneloomakesi olema. Sulgaga ümberkäijate isaste figimatus tuleb nimelt sellest loomakeste puudusest seemnes.

§ 5. Seeme läheb juuresmagamise järele lapskotta, sealt ematrompetisse ja kui selle narmasliised otsad munasarjasid ümbervõtavad, siis koguni selleni. Igal pool selle tee peal võib ta ühe ehk mitme iduga kokku juhtuda ja neid sugutada. Ka see käik ei ole filmapilkne, vähemalt loomade juures mitte; nõnda on sugutatud kodujäneste trompetites weel 48 tunni pärast elavaid seemneloomakesi leitud; ja nõnda võib sugutamine mõnikord alles 2—3 päeva pärast juures magamist sündida.

§ 6. Et aga sugutatud idu edasi kosuda võiks, piab lapskottas munanahkade figimine ühtlasi alustama, millede sisse idu siis saab sängitatud.

§ 7. Rõigist sellest selgub nüüd, et naiste figimatusel mitmesugused põhjused võivad olla:

1) Et kuu-wooluse ajal mingit idu munasarjadest ära ei saa saadetud.

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

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

4) Et figiwad idud mitte idanemise wõimulised ei ole.

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

§ 8. Et kõik need figimatuse põhjused sise- ja wõime suguorganide puudulisest tegewusest ehk saagedaste ka nõdrusest tulewad, siis on arusaadaw, et arstirohtude pruukimine, mis neid orgaanisid kinnitab ja pehmelt äritab, ikka kõige mõnusam on; süia hulka saab ka loomulikult sooja allikate ja wannide pruukimine arwatud.

§ 9. Suur osa inimesi arwawad, et tahtmine ennastwastu saamise juures lapse sugu kohta 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 moraalik 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 otsustada, et wõimalik on ilusaid ja waimurikkaid lapsi sünnitada. Wõib kahkleda, et juures magamise rikkumine sünnitawa olemusele algulist nõdrust kaasa annab, ja et sellewastu korralise toimetuse juures tugewad lapsed saawad sünnitatud.

Tahtmist mööda süunitamine.

Dr. Fridr. Renard tõendab, et tahtmist mööda pois- ehk tütarlapse sünnitamine wõimalik on, ja et see wõim wanemate tahtmises seisab. — Tema arwamist mööda ei ole naisterahwast ega meesterahwast ettetoojad munasid, waid iga idu wõid nõuutawa mõjude all pois- ehk tütarlapseks organiseerida. Sugu wahet ei seisa mitte olemuse materias, waid mitmesuguses organiseerimises, nagu ta sugu-edasi-figituse otsustarbeks kohaline on. Oles sugu põhjus materias, siis piaks see juba enne organiseeritud olema, kui ta weel elustatud ongi. See ei ole aga wõimalik ega mõeldaw, ja elunähtus tunnistab ka teisiti. 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 lehk ehk töö-tegija tuli, ka ema oles wõinud tulla, kui ta kohalise kärje fisis oleks juhtunud. Wälimised äritused määravad organismust ja põhjendawad sugu

Wanemad, kes teie armastuses ja südamlises hingede ühtluses omi-soowisid selle ehk teise eesmärgi kättesaamiseks ühendate ja seda kindla tahtmisega filmas piate, teie soow läheb täide! —

Soowite teie oma abielus pois- ehk tütarlast — teie oma tahtmine wõib seda soowi täita!

Naiste- ehk meesterahwa sünnitamine on taht-
mist mööda võimalik; ta tuleb teie oma tahtmi-
sest ja ei waidle mitte Igawese otstarbe vastu.
Jah, teie tahtmine on see, ema mõte aga kõige
enam mis sugu määrab. Jumalal on see üks
puhas, misjughel wormil elu ennast awalda;
see on üks kõik, kas sellest waewalt elawast ini-
mese-idu täpikeseft, milles ainult inimese algus-
olus olemas on, poisikene ehk tüdrukukene ilmub.
Glupõhjus on mõlemis ühesugune, nagu mõlemi
sugu algusolus üks ja seesama on. Oleks aga
sugu põhjus materia sees, oleks loomu seaduse
all, et sellest inimeseidust poisike, sellest tüdruku-
kene piaks saama, siis oleks iga tahtmise mõju
wõimuta. Mitte materias, waid tahtmises, wa-
nemate tahtmises hingab lapse sugu! Kudas? Sel-
leks amman siin järgmise näituse:

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

tellema, 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. Siis ei wõi asi koguniste teist 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 tegeiwad, nagu ma neile nõuuks olin annud. Selle järeldus oli, et nad üheteistkümnne kuu pärast terve tütrekese üle rõemustellesiwad. Järgmise aasta Februari kuus oli ema teist korda sünnitanud ja jällegi tütre, kus juures needsamad tingimised maksiwad 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 sifuga 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. S-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 paljugi 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 Cesti wanasõna paraja koha peal: „Rudas kand, nõnda võsu.“ —

Teine peatükk.

Abielust ja selle järelolust.

§ 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 sibe, et ta mitte enam lahti ei tule.

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

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

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

§ 3. Aga nõndajama, nagu naine terve ja tugew piab olema, nõnda saagu ka tulewase abielu-selsilise walimisel tema ihuliku terwist tähele pandud. See on nimelt tarwiline ja mingi enneaegne kaastundmuslega määratsetu õhin ei tohi jeda tähele-panemata jätta, nagu tühised romaaniid luiskawad.

§ 4. Olge siis, neiud, oma tulewase eluselsilise walimises ettewaatlikud! Terwed inimesed on rõõmsameelelised, kui nad ka waesed on; loodus, kes kõigis oma töödes ülihelde on, ei lase 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 wõiwad anda. Kõik muu seisab meie eneste hooluses ja tegetuses.

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

rus misjugune tahes, pödurikku meest ärgu walitagu mitte elu selsiliseks, sest abielu rõemud ise juha toowad temale surma.

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

Iganes teises asjas lasku armastaja abikasa oma meest enese üle walitseda; mees juhtigu tema tegemisi ja tema mõtteid; aga enese ihu üle ärgu lasku ta teda igaford käsikjaks olla. Sest see piab tema enese walitseda üksinda jäema. Mida kitssem ta oma kaisutamisega on, seda rohkem saab mees teda armastama.

§ 7. Tagasihoidmine ja häbelik olek, millega tema üksford oma südame-armukest filmitsees, jäegu temale ka edespidi oma abielu-woodi selsilise waatlemiseks.

Ometi ei taha ma siin abieluseisuse seadusi kirjutada. Nende andmine jäegu emade ning kaswatajate hooleks; minu ütelus olgu sõrme näiteks.

Kolmas peatükk.

Rudas abielus tuleb elada.

§ 1. Kohkenduse himu on mehele ja naisele loomuse poolest ühevõrra antud, ja nende mõlemate ühendus lõotsub seda sädet leegiks ülesse, mis küstutamist ihaldab.

Aga iga naine tuletagu enesele enne heaste meelde, et mida kangemal mõedul see himu täidetud saab, seda enamalt 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 hukkaw on, saab himu üle hõlpsaste wõitu.

Ragu juba üteldud, pidagu naine selles asjas ohjad oma piis. Wõtku kõik oma kõneand abiks, et mehe mõtteid muu asjade peale juhtida. Ja mõistlik mees saab tõeste järele andma!

§ 2. Kõige pealt hoitagu naine kuu-wooluse ajal meest enesesse puutumast, mis mõlemile kahjuliseks wõib saada.

Sellest tulewad kurjad haigused, mis raskest parandada on.

§ 3. Kui naine selgeste tunneb, et ta käima 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 weniituse eest ja ärgu tehtagu seda löbu koha peale jõogi.

§ 4. Wõib ka küsimine sigida, kui sagedaste wõib armu-löbu maitseada ja misjuguseid eeskirjasiid siin naisele anda oleks?

Meüldiselt ei wõi siin midagit määrata, sest mis ühele kerge ära kanda, see on teisele juba liig; terwis, iseloomus, eluwis ja kehmem ehk ramusam toit teewad siin wahet. Kui mõlemad osjad pärast toimetust ilma nõdruse ehk muu paha tundmuseta on: siis wõib seda löbu küll mitu korda nädalas ette wõtta. Siiski hoitagu üleliia eest; sest liig sage lusti-tegu toob paha tagajärke! Parajus on kõige parem.

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

Neljas peatükk.

Abielu=rahwa olekust.

§ 1. See on, kui naine mehest natuke noorem on. Kõige parem wahet on wiis kuni kümme

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

§ 2. On soowida, et neiu mitte niisuguse
mehele ei läheks, kes temast peale kümme 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 puuduwad? 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 kokku
passiwad. Pangu ka seda hooliga tähele kas ta
hoolas tööline ja kokkuhoidlik inimene on, sest

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

Wiies peatükk.

Naise taunis elu lookupaasfiwas abielus.

§ 1. Kui walimine heaste on korda läinud, kus ühemeelised hinged ja terwed ihud paraja aastate juures armastuse läbi ühendatwad, suguhimu täitmises mõlemad ühetaja himulikud on ja selles parajust piatwad: siis atwab ennast niisuguse paarile, iseäranis aga õnneliku naisele, kõige kõrgem eluõnn.

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

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

§ 3. Esimest rõemu annab naisele kaima peale jäemine. Wähe on neid naisi, kes mitte lapselikult esimese emaks jaamise üle ei rõemustaks; kes mitte igatsusega selle ajapunktile wastu ei läheks ning igas lapses juba oma tulewase mainumise pilti ei näeks. See mõte aitab teda kõigist piisufestest raskustest üle, mis sellega ühenduses on. Isegi lugupidamine, mis igauhel raskejalgsse naisse wastu piab olema, teeb temale meelegahead. 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 ümberseiswaisist mõistmata awitajatest mitte wastutamata kombel rikunud ei saa, kui kergeste ja usaldawalt ei lähe siis naine walu-
ledele wastu, kes sellest toimetusest ennast mitte lahutada ei lase, aga palju wähem on, kui seda täieste looduse hooleks jäetakse.

On nüüd uus ilmatodanik koju jõudnud, siis hoiab ema teda kõige hellama tundmustega kais-
jus; ta on teda ilmale kinkinud! Nüüd paneb ta teda õrnalt oma rinna, selle magusa, esimese toidu-
allika külge, mida Jumal nõnda targaste ning ilusaste on ehitanud. — Ilma tema enese kaas-
waewata töötab loomus waikselt iseenees, 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 kar-
detaw asi. Ta on toimetus, 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 mää-
ratud korral sünnib, siis pole mingit kahju karta.

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

Kuues peatükk.

Kudas 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 lapse elu rööwida, ning enese terwist rikkuda ei taha. Naine, kes emaks tahab saada, piab terwelt lapsele elama. Parajus piab temale waljus seadujeks 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 walitjegu oma ihaldusi ja ärgu andku pahanduse ega murele ruumi. Riided olgu lihtsad, aga nõnda, et nad külma eest kaitsewad, mitte kitjad ega ihu pigistajad ei ole. Kõemus ja lahke meel aitawad raskejalguse aega seaduskorralikult mööda jaata ja fergitawad maha saamist, mispärawst neid mõlemaid omaks piab tegema.

§ 2. Aga siiski tulewad raskejalguse wälistel 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 kaewuwet juhkruga, kus weel liibuke wärsket sitroni ja 20 tilka Hof-

manni liikööri juurde on lisatud, jägedaste soovitud fergitust.

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

§ 3. Raskejalguise ajal käib weri kiirem ja sigib rohkem; kui teda üleliia saab, siis hak-
kab ta hoowama, mis kuni kõrwade kohisemiseni ja jädeme nägemiseni tõuseb. Kui selle wastu abi ei saa, siis katsub loodus ise ennast aidata, ja enamiste ikka enneaegse ematwerewooluse läbi, mille tagajärg enneaegne sünnitamine on.

Sellepärast annan ema kui ka lapse terwise hoidmiseks nõuu, sarnasel korral arsti artwamist mööda paras jagu aadrit lasta; laps ei jae selle läbi jugugi lollimaks ega nõrgemaks, sest ema pikaline 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 theelusika täis rohelist seepi õlle klaasi täie sooja wee sees ära sulatatakse ja soojalt uru-haugust sisse pritsitakse.

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

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

wäga palju waewa teeb. Kui nüüd selle nõdruse järel kõhu seinad wäga wälja wenitwad, siis wõib see lapse seisu peale kahjulikult mõjuda. Sellepärast annan kõigi raske jalgestele nõuu, 5-mast kuust jaadik laiija kõhusidet kanda, mis ümber kõhu wõlwi ulatab ja seljatagant finni saab pandud, kõige parem laia pandlaga; sidemele wõiwad weel õlapaelad külge pandud saada, et need kõhu raskust aitaksiwad kanda. Tseenesest mõista ei tohi sïde mitte kõhtu pigistada.

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

Seitsmes peatükk.

Rudas sünnitajad endid piawad hoidma.

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

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

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

igal juhtumisel hoidku haige ennaft nõnda wa-
gusi kui wõimalik.

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

Rõige raskeamad on need wäitused, mis last
õiete ilmale toowad; ja kas need nüüd natuke
hiljem ehk warem tulewad, on ju selle inimesele
üks kõik, kes nelikümmend nädalit emaks saamise
ajapunktile wastu on waatanud ning seda igat-
suslega 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 wõtta, ja tark ämma-moor ei hakkagi seda
tegema. Sellepärast oldagu siis niisuguse ini-
mese walimise juures ettewaatlik ja walitagu
küllalt aegjaste, et raskejalgne tema käest oma
oleku üle juhatust wõiks saada. Ettewaatus käs-
sib aga, et selleks ajaks ka osaw arst kutsutakse,

kes sünnitamise awitusega tuttaw on. Pole teda pärast mitte waja, siis on seda parem.

Tähendus: Täielikku juhatust, kõige nende asjade kohta annab suur „Ammamoori raamat,“ kus ka tarwilikud pil- did sees on. Ta maksab 1 rubla 20 kopikat.

Raheljas peatükk.

Rudas nurganaine ennast piab hoidma.

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

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

Ei pruugi mitte alati kestaw uni olla, mis nurganaist mahasaamise töö järele kosutab; aga temal on rahu tarwis, et wälljamenitatud, kor- ratusesse tulnud osasid jälle endisesse seisukorda tagasi tuua.

Warem segadus sünnitab nõdrust, mis, kui see ka kohe mitte tuntaw ja märgataw ei ole, ometi pärastpoole mõjuwaks saab ning tulewaid mahasaamisi kardetawaks teeb.

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

kellegi nurganaijele kahjulik; see piab aga soojas tuas sündima ja läbitõmbaw õhk mitte peale käima.

Sga nurganaine katsku enesest kõik eemalle hoida, mis pahaste tema peale wõiks mõjuda. Simejest mahasaamise järel tulewast juhtumisest tuleb jagedaste nurganaije haiglik ehk terve olet tulewikkuš.

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

§ 3. Meie uuemad, paremad ämma-moorid teawad juba, et nurganaije keha peale sünitamist ainult laia wööga ehk käterätikuga tafsakeste kõita tohib.

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

Magamine ei ole nurganaijele sugugi kahjulik ja see on rumal mood, kui teda koe mahasaamise järel walwõil püütakse hoida. Ainult seda on tarwis tähele panna, et mitte üleliigset werewoolamist ei tule.

§ 4. Söömine olgu koe mahasaamise järel kasiin. Nurganaine leppigu ainult lahjaks tehtud joogiga. Alles edespidi wõib temale wähe haawal kergeste seediwaid toitufid hakata andma.

Kui kõht kinni piaks jäema, siis ärgu pruugitagu koguniste lahti tegemise pulwreid, waid pandagu ühest theelusika täiest rohelistest jeebist, mis õlleklaasi täie wee sees ära sulatatud, sooje

kliisterij; wee asemel on weel parem soe fumelithee.

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

§ 5. Kui nurganaine hoolfaste tallitatud saab, siis saab ka piimapalawik kerge olema. Igakord ei tule see aga mitte, waid on ainult pehmest wärinast.

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

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

Isearstimisega wõib siin üksnes kahju teha, sellepärast saadetagu wiibimatalt osawa arsti järele.

§ 6. Peale sünnitust on kõhulagi ja sünnitusofad koguni nõdrad; neil ei ole mitte kohe alustuses jõuudu, ennast loomulisse olekusse tagasi tõmmata, nagu nad enne käima peale jäemist oliwad. See nõdrus wõib, kui tema wastu midagit ei tehta, pärijeks jäeda ja jägedaste parrandamataid lapselõija haigusid sünnitada.

§ 7. Rõhu nõrgastatud seinad ei wõi soolikate loomuliku wälljawanimisile mitte tarwilist wastutuetust anda, kõht läheb suureks, põnni, iseäranis kui nurganaine rohkeste sööb ja joob; soolikad wenivad 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 kõhumusflite puudulise kookutõmbamisele tugewa ja laia käterätiku ümberõidumisega appi tullakse; rätiku otsad pannakse juurte nõõpnõeladega finni ja tõmmatakse rätik iga päewaga ikka pingumalle. Kui nurganaine seal juures palju söömise eest hoiab ja nimelt joomises ettewaatlik on, siis wõib ta selle peale julge olla, et oma endise saleduse jälle tagasi saab.

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

woolustele põhjust, mille parandamine väga raske on.

§ 10. Ka enamad nõndanimetatud piimafigitajad wahendikud langewad nende liiki, nagu uad ja herved. Sellepärast leiame neil naistel, kellel väga palju piima on, peaaegu alati haiguse wormisid, mis suguorganide nõdrusest tulewad, kui palju enam ei pia see ette astuma, kui selle tarwis tööd tehta. Siig pikaline imetamine on ka niisamati emale väga kahjuline ja lapsese ei anna ta mingit kasu.

§ 11. Wiimaks ei piaks keegi nurganaine oma ämma-moori ära lastma, enne kui see täieste teab, et lapsesoda jälle oma endises korras on; sest jäeb ta natuke teifiti, siis wõiwad sellest nõrgendawad limawoolused ja üleliigsed kuuwoolused sigida, mis sagedaste tõhiseks lapsesojast werewooluseks muutub, ja kõigeparem arstimine ei suuda sagedaste nõnda nõrgestatud terwist endise järjele aidata. Sellepärast pandagu hoolega tähele, et kui lapsesoda 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 karta, et imetamine ema ära kurnab ja näutumaks teeb; ta weel õieti annab ilu. Kes oma last ise imetada wõib ja seda ei tee, pole mitte õige ema.

Üheksas peatükk.

Waluta ja hädaohuta mahasaamine.

Mahasaamise walud ja hädaohud on tertwes haritud ilmas tuttawad. Haritud rahwa seas on koguni wähe naisi, kes raskejalguse ajal südamepöörituse, oksenduse ja muu rifutud närwifüsteemi wigadest priiks jäewad 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 platši astub, on see siiski tihti küllalt, et sündmust tõeks tunnistada. Naised surewad iga nädalas ja igal päewal lapsewoodis ning suurem hulk kannatab ilma aegu koledaste. Seda walu kannatust arwatakse jumalikuks seadmiseks ja selle needmisega ühte minewat, mis piible justustust mööda esivanemate paari trehwanud.

See nõnda nimetud needmine ei ole mitmesuguseid teaduslisi ülesleidusid mitte takistada jõudnud. Kui Gewale iga uus käima peale jäämine hirmu tegi, siis on ometi tema järeltulejatest see sündmus sagedaste rõemuga teretatud ning lapse sündimine kõigist waludest hoolimata suureks õnneks kiidetud jaanud. 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, naini, ehk töötégijaid terweid Gesti talunaini tema mõju alt? Babas Jumala looduses elaw Indiani naine, kes nõrgendawaid peeneid konksisid ega haridust ei tunne, seedimise raskusest ja kõhunärwide äritusest midagit ei tea, seljaroo-üdi hädast ehk lapsekoja ette langemisest vähematki ei aima, läheb, kui ta reisi peal mahasaamist ligi tunneb tulema, oja äärde, jaab seal maha, peseb ennast ja last külma weega, ja on edasireisimiseks walmis, ilma et oma reisijeltjilisi 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 jalajat paika piab otjima.

Naisel on niisama loomulik lapsi ilmale 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 igakord haiguse märk. Temal ei ole mingit muud tulu ega muud tähendust. Kaela haiguses on neelamine walus, mau hai-

guses seedimine raske, ja nõnda ei ole ka haig-
gel sünnitamise närvisüsteem mitte waluta.

Ei ole mingit tuttavamat tõtt füsioloogias,
kui see, et orgaanilise elu närwid terwel seisul
mitte walutundjad ei ole. Alles haiguste juu-
res tuleb neile haigusline tundmus. Nõnda sünni-
wad kõik elutoimetused ilma meie tundmata.
Meie hingame, magame ja waltwame ilma waewa
ehk waluta, kuni kusagil üks osa hingamise-süs-
teemist haigeks jääb ja siis iga hingetõmbamine
waewa ning waluga ühendatud on. Nõnda töö-
tab süda aast-aastalt edasi, wenitab oma neli
kammert wällja ning tõmbab nad jälle kokku ja
walab elujõge läbi tuhande kanaali, ja meie ei
ole selle imelise masina tööst iialgi midagit tead-
nud, kuni tema aparati külles haiguse läbi mi-
dagit nõrgastatud saab. Nõnda wõtab ka magu
toidu wastu, wenitab ennast wällja, tõmbab kokku,
hoiab raputawat liikumist ja töötab päewas mitu
tundi seedimise ametis. Keegi terve inimene ei ole
oma maust teadnud, aga waene mauhaige wõib
temast paljugi jutustada. Niisamasugune lugu
on ka söögikanaali, põrna, neerude, põie ning
lapselajaga. Wastuwõtmine, käima peal olek ja
sünnitamine on selle orgaani ja tema külge puu-
tuwate orgaanide loomulik toimetus, ja loodus
ei ole selle siseseadmise juures tema tööde kohta
mitte efsinud. Tema närwid on niisama nagu
mau-, südame-, ja kõigi orgaanilise elu-närwid
terwes olekus tundmuseta; omas haiglikus seisus

korras on nad walu tundwad. Dmas terwes seisukorras wõtab lapskoda uue olemise idu wastu, muretseb temale tarwilist toitu, wenitab ennast wällja, et tema kaswamiseks ruumi teha, laiendab loodusest määratud ajal oma awaduse ja tõmbab ennast hulga wabatahtmisseta ja waluta muskflite-kangestustega kofku, et lapsel uut olu anda, mis tema kasw nõuab. Tema toimetab oma peale pandud kohuseid nõndasama nagu kops, süda ehk magu omal, ja kus eluseadused täidetud saawad, läheb ka kõik heaste.

Ei ole mitte usutaw, et loomulik toimetus ihu terwes seisukorras waludest saadetud piaks olema. Kõik loodus protesteerib niisuguse arwamise wastu — kõik elu nähtus on tema wastuline. Põhjused ja mõjud on üksteisega heaste kofku sündinud — otstarbed ja wahendikud teineteisest kõrwale minejaks tehtud. Ei ole mitte mõteldaw, et kõige tähtjam toimetus enesega walu ja hädaohtu ühes piaks tooma. Naine tuli Looja käte alt täielikult wällja. Kui temaga nüüd mõni muudatus on sündinud, milles see seisab siis?

Meil ei ole mitte rohkem põhjust uskuda, et luupeffen oma kaju muutnud on, kui et pea ehk rind oma olekus oleks muutunud. Koguni selle wastu, kõigi terve naiste juures saab ka nüüd weel peffeni juurus ihusugu juurust tema täieispaisumisel täieste paraja leidma. Ütelusel, et lapskoda oma toimetuste kohta loodusest wähemine mõedetud on saanud, kui filmad ning kõrwad oma toi-

metuste kohta, on põhjusteta. Ei — loodus pole ennast mitte muutnud; naine on oma terwe olekus seesama härrandlik ehk kaunis olemine, nagu ta oma esimeses alustuseski oli.

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

Inimese enese wõimuses on, üleatmise läbi hirmust needmist enese peale koormada, ehk looduse nõudmist täites jeda kõrwale heita ning õnnistuseks ümbermuuta. Usinus loob wiljakandmata maa peal paradüüsi. Parajus ja puhtus lainawad kõigis elusündmustes terwist ja õnne. Laiskus, kiimalus ja kõige looduse seaduste rikumine, kannawad rikunud närwisüsteemi-, murtud terwise-, korratu toimetuste-, haiguste- ja waluwannet ning wiimaks jurma oma järel. Sga naine on Gewa ja ärakeeldud puuwiljad ripuwad tema ümber. Kui nad effitawa mau healt kuulewad, ootab 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 liigmeid ning mitte täielist peffenit ilmale tulles kaasa ja saab neil sesseläbi juba eest otsast 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 weri meie kopsus ja nahk esimesest omajalal seiswa elu filmapilgust wärskse õhu waba juurde peasemist nõuab. Aga palju naisi piawad oma elu aja selle asja poolest wõeraema kombel pietud ja kühwtitatud saama. Kuna ta päewal kui õõl puhast õhku piaks hingama, saab see temal alati rööwitud. Kinnikaetud hällis, — umbhes magamise-tuas — üleliia täidetud koolituas — tuulutamata kirikus, pidusaa- lis ja teatris — ei saa weri uialgi tarwilisi osa hapnikku ja terwe keha saab roojusega koormatud. Iga orgaan saab nõrgendud ja iga toime- tus segatud. Mis wõime meie niisugustest loo- duse wigastustest muud oodata kui haigust ja walu? — Mõtclge ometi! Mõtclge! —

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

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.

Buhas toitmine on terwise kohta tingimataalt tarwis. Keegi närwisüsteem ei suuda oma rikumata olekut hoida, kui magu alkoholi, tubaku, söögirohtude, kange kohwi, kange thee, ja arstirohtude läbi raskestest koormatud saab. Keegi naine ei wõi sellest keeldud puuwiljast süia, ilma et oma sugu needmist ei tunneks. Korratuusesse sattunud mögu ilma nõrgendud lapselajata pole sugugi mõeldaw. Iga äritawa ja joomastawa 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 kokku on kägistatud, et see ainult weel kolmandik oja loomulikust jämedusest on, ilma et sügawa kahetusega selle raske trahwi peale mõtleksin, mis see inimene oma naeruwäärilise jõelduse eest on pidanud maksma. Niiisuguses kokkulisutatud rindas ja kõhtus ei wõi kops ega maks, magu ega sisekonnad oma toimetusi loomu seaduse järele mitte teha. Keha ei wõi mitte terwelt toidetud, weri mitte puhastatud saada, ja mis wõib siis elu peatoimetusest oodata? —

Igäüks teab, et haiguste eest hoidmine parem on kui nende parandamine. Kui naised terwisel on sündinud; kui nad puhta ja loomulise toiduga toidetud saavad; kui nad puhasst õhku hingavad ja parajal wiisil tööd teevad; kui nende ihud igapäewase wannitamise läbi puhastatud ning närwid karastatud saavad; kui nende sürgorganismus iialgi liiaste äritud ei saa; ja kui nad ka terwel raskejalguse ajal endid hoolega hoiawad, siis — siis saab nende walu ja häda ohul ots olema ja „wanne“ läheb nendest mööda. —

Sünnitamise walu tuleb haigeks jäenud orgaani laiali wenimisest ja kokku tõmbamisest. Wabastatagu seda orgaani haigusest ja tema loomulikud toimetused saavad ilma waluta toimetatud. 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 pesunaiste 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 sürg, kes teie naise kohuseid täitma piate, pange minu märgu andmisi tähele ja püüdke nõnda elada,

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

Kolmas peatükk.

Ühe ehk 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: Mis sugusel tingimistel saavad tarwilisel korral elawast loomadest isased ehk emased sünnitatud. Kui kõik, mis ta teatab, tõsi on, siis võib see õpetatud professor kiita, et tema meie aastasaja kõige juurema leiduse korda on saanud, ja tema mõttekiri taimesugude, elajate ning inimeste sünnituse-seaduse üle saab teaduses uue ajajärgu tegema.

Tuttawal kombel on lapselajas olewa elu esimestel kuudel wõimata, õiginewa olemise 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 joojus isast sugu õite sünnitamisele weemeloonide ja gurfide juures edu annab, on Thury eneselt küsinud, kas isastisugude elementi õiginine mitte täiemat walmimist 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, awaldata nüid uurija oma katsete kohta, mis tema härra Kornatzi karjamõisas Montelisi teinud, aruandeid. Nende aruannete järele jagab üleüldine wältus (24 tundi 48 tundi) munal trumpetis ja lapseloojas lehmade juures kahte kindlasse järku: sugutatud esimeses järkus, on idu emane muna; sugutatud teises, on ta isane muna. Du arusaadaw, kui tähtjas see leidus karjapidajale piab olema, kui ta oma lehma tahtmist mööda häril-ehk lehmikwasikaid wõib lasta tuua.

Härra Thury wõtaw oma waatluse järgmiselt kokku:

1) Sugu tuleb muna walmis oleku graadist jellel filmapilgul, kus ta sugutatud saab.

2) Muna, mis mitte teatawa walmimise graadini pole jõuudnud, annab kui ta sugutatud saab, emase, on ta jellest 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 jelle sama figituse ajal, siis on esimesed munad härilikult wähem walmid ja annawad emaseid, pärastised on rohkem wal-

mid ja annavad isaseid. Kui aga juhtub et esimise sigituse järele teine tuleb, ehk kui välimised olekud endid muudavad, siis ei wõi wiimased munad enam kõrgema walmimisegraadini saada ja annavad jällegi emaseid.

Thury arwamist mööda on seadus, mis sünnitamise juures walitseb, üleüldine ning kõigi orgaaniliste olude, j. o. taime, loomade ning inimestessee puutum.

Üksteistkümmes peatükk.

Wahenditud, naiste ilu hoidmiseks ja parandamiseks.

Gludus on kõige parem soowituskiri, ilmaft heaste läbi saamiseks. Kellele ema loodus seda ühes annab, seda pühendab ta kohe ilmale astudes rõemu ja õnne sisse. Kui hõlpsaste leiab ilus nägu sõpru, kuna see inetumal palju waeuwa 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. Igaüks püiab temale head meelt teha ja tema soowisid täita.

Midagit pole sellepärast sagedam ja muidugi andeks antawam, kui inimeste püüdmine endid kaua noored ja ilusad hoida. Ilusad asjad puutuwad silma ja äritawad meie himu nõnda, et meie wastuseismataalt neid omaks tahame püida,

ilma selle järele küsimata, misjuguft tuuma nad enestes peidavad.

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

Terwet ja tugewat waimu kosumist on kestwa iluduse kohta tarwis; sest tema kisub 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 atwaldaja, 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 tõuusunud, kõrges taewas kõige loodusele ehteks on, nõnda on wooruline 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 juureks asjaks ei arwagi. Aga olgu need arwamised nõnda mitmekesised kui nad on, järgmistes punktides on ometi kõik ühelmeel:

Ilusa neiu wõi naise omadused on umbes ärgmised: Ilus seaduskorraline kehahitus, pa-

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

Rael täieline, ümargune ja mitte liig piff; rinnad ilusaste wõlwitud; käwarred täielised, piimawalged. 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 jagedaste üks iludus iseäraliste armsa kombede ja kõnede läbi hulga auustajaid enese ümber, kuna teine tõeste seaduskorralise kehaga iludus wäheha waimu-omaduste juures tähelepanemata jääb.

Süiski, nagu hinge õhk peegli hülgust tumestab, niisama ruttu närtsub iluduse õis, kui ta mitte hoolsaste 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 häkiline palawast tuast külma kätte minek,

paneb kuu-wooluse takistama, ja on see takistuses, siis kaub kõik ihulik ilu, nagu lehed sügijel kolletavad. Üleliigne thee ja punschi pruukimine ning liig kiire tantsimine teeb keha nõdraks, annab furnawa haigustele põhjust, wiib kuu-wolust korratusesse; sellepärast piab niiheaste ametikohustes kui ka lõbustustes mõdetu ja piiri pidama.

Ujinus ja töö tegemine, liikumine wärskes õhus, lahke meel, kurwast mõttekujutustest, kii-
malistest piltidest ja õnnetumast armastusest eemalle hoidmine figitawad puhtust; wiisaka, woorusliste noorte meestega ümberkäimine lainab neidudele uut ilu, fergitab nende kenadust, annab neile kindlust, auususe ja wooruse tee peal wankumata edasi kõndida. Pole mitte hea, kui wanaemad oma täieialist tüdart luku ja riitwide taga hoiawad, ta jäeb arglikuks ja tema woorus on ainult see, et temal wõimata efsida on; ta kormistab efsimejel juhtumisel, sellepärast et ta wooruse hädaohtu ei tunne. Täie-ialine neiu piab heaste haritud, wiisaka meesterahwastega ümberkäima, kui ta mitte juhmiks ei taha jäeda. Tema õpib meesterahwaid tundma, püiab kõiki hädaohtu, mis teda hirmutab, kõrwale jaata, tunnistab awalikult oma naisterahwalist auusust, ja kõige metsikum meesterahwas ei julge temasse puutuda. Armastus toob temale wiimaks abikaasa; õnn temale, kui ta walimine õnnelik oli! — See saab sündima, kui ta mõistust pruugib ja omas armas-

tatawat kritiseerida mõistab ning mitte pimedada 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 ime-tagu oma lapsi ise, seda nõuab ja käsib emalik armastuse tundmus laste wastu ja see hoiab tema ilu kestwas õitssemises. 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 wiiskab. —

Rõdigiis töödes ja tegemistes pangu tema tarwilist puhtust tähele, olgu jõomises, rõemus ja iseäranis armastuses parajuse pidaja. Töö, mis ta teeb, olgu temale jõuudu mõõda. Abikaas ärgu koormagu teda mitte asjata murega, sest üksnes tema enese kohus on õnne kätte saamiseks waewa näha! —

Si jünni see, siis piirawad hukatuse paharetid naise ümber, kes teda kuristikku alla tõmbawad; figiwad mitmesugused hädad, nagu: ilawoolus, kõhu haigus ja muud; keha ilus wormkaub, filmade jära kustub, waim seisab kõidufutes, piht läheb tüsajaks, nahk näutu karwaliseks, lõhki ning kortsu, hingeõhk läheb halwaks, hammad tulewad waratselt juust ära, heal kaubtab oma selguse, keha liikumine kaubtab iluduse;

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

Uga on ka tarfu naisi, kes tõeste wananeiva iluduse juures ikka weel kõige ilusamaid mehi oma külge mõistawad kōita. — On loodus nende wastu truudusetä, siis katsumad nemad kunsti läbi selle aset täita, ilma et selleks kardetawaid wahendikkuwad pruugikõidwad.

Rudas jeda toimetada, selleks awaldan siin mõned retseptid ehk eeskirjad. Need on järgmised:

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

2. Hoolas ihu-ning woodipeju wahetamine, nagu ka wärskes õhus liitumine on kõige paremad nahakinnituse wahendikud.

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

4. Naha pehmeks ja õrnaks teha.

Selle tarwis joowitatakse mitmetesugu wett, tinktuurisid, seepisid ja muud sellesarnast. Kõige parem kōikidest on segu 18 jausst roosiweest ja 1 jausst benzoe-tinktuurist, millega õhtul naha määritakse, puhtaks pesemine ja ärakuiwatamine sünnib kõige paremine alles teisel hommikul.

5. Wahendikpäewatuse ära pesemiseks. Üks klaasi täis piima segatakse ühe sitroni

jahtwiga ja lastakse keema minna. Siis furnatakse wedelik läbi lõuendi ära, segatakse natuke wiinawaimuga ja pestakse sellega igal hommikul ja õhtul päewatanud ihu.

6. Päewatuse wastu.

Litsju igal õhtul üks söögilusika täis wärskeid maasikaid katti, määri sellega päewatanud kohtasid ja pese ennast hommikul iluduse-piimaga.

7. Pesuweesi kareda, kuiwa ja lõhkewa naha wastu.

Lastagu walget wiirukit, storakasi teri ja boraksit, igaühest $\frac{1}{2}$ loodi, kampust 1 drachma, walget weini ja walget lilia- ehk pomerantsiõiewett, igaühest 1 nael, segamine 24 tundi päikese sooja käes ehk sooja ahju peal heaste forgitud pudeli sees seisata ja furnatagu siis läbi linase nartsju.

Seda pruugitagu õhtul ja hommikul pesuweeks.

8. Pumad, mis jume alles hoiab.

Walget waha 1 drachma,

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

Mandliõli 2 untsi —

Lastagu pannis pisukese tule peal sulada, wõetagu siis riist tulelt ära ja segatagu heaste, kuni ära jahtub. Selle peale lisatagu tillkade kauri üks unts roosiwett juurde ja segatagu niikaua, kuni külmaks läheb.

Seda määratagu õhtul näu ja käte peale.

9. Salw kortjude ärafautamiseks.

Lastakse 2 untsi walget waha tina katla sees ära julada ja lijatakse siis juurde:

wärsket sibula jahwti,
walge lilia juurte=jahwti ja
puhast mett, igaühest 2 untsi.

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

10. Tedretähtede wastane salw.

Walmimata sõstrate jahwt saab ühe thee-lusika täie wääwliipiimaga wedelaks pudruks õerutud ja nahk enne magamaminemist sellega määritud. Hommikul leige piimaga ärapeetud.

Teine:

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

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

11. Wahendik kortjude wastu.

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

M. S. Üks theelusika täis flaaši 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. Wõitagu sellega huulesid.

13. Bahendik punaste plekkide näust ära ajamiseks.

Wärsket eeslikurkide jahwti sega poole osa
lawendeli- ehk roosiveega 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 hakata, kus loomulik
ilu alles on! See oleks asjata raha raiskamine. Korralikult
elamine on parem ilu alalhoidja kui kõik retseptid kokku, seda
tähendasin juba eespool mitukorda ja tuletan ka siin weel
meelde. Arstimist on üksnes wigasele tarwis, aga terwise juu-
res olejat rohitemine paremaks ega ilusamaks ei tee.

Siimesed emalohused.

§ 1. Et last ihupoolest terweks ja tugewaks
kaswatada, selleks on tarwis, et selle õige toi-
metusega lapse juures juba maast madalast alus-
tust tehtakse, sest keegi mõistlik inimene ei saa
selle juures kahklema, et hooletuse ja wiltu toi-
metuste läbi elu algusel ihu terwis rikutud saab.
Parandatud nõdrused, kui neid piaks olema, kas-
wawad ja lautawad endid igale poole laiali.
Niisama wähe on kahkleda, et hoolhuse ja mõist-
liku rawitsemise läbi terwis hoitud, parandatud
wiad parandatud ja tugew, terwe keha kaswa-

tatud wõib saada. Et lapsed iga mõju alused ja nende ihu- ja 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 seltskonna liikmeteks saawad.

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

§ 2. Parajus söömises ning joomises.

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

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

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

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

Lapse emahus kasvamise ajal kogub tume, klištrene olewus tema sisekonda, mis sealt ära piab jaadetama, enne kui maule esimest toidust antakse.

Wedelus, mis ema rinnast kõige esmalt tuleb, nimetatakse colostrum; temal on iseäralik puhastaw omadus ja puhastab soolikate-kanaali sellest klištresest roojusest, mis sinna on kogunud; ka on see wedelus sellepärast kõige kohalitem toidus, et magu teda hõlpsaste seedib. Nõnda kaua kui laps rinna otsas oleku järele magab, pole tarwis kunstliku toitmist ette wõtta; aga kui puhastus nõnda kaua wältab, et tarwilikuks saab teist toitu anda, siis piab see oma oleku poolest nõnda loomuse sarnane olema, kui wahegi wõimalik. Siiski piaks umbes pool tundi enne kunstliku toidu andmist pehmete awawat wahendikku, näit. üks theelusika täis ritšünus-
õli sisse antama. Kus tingimatalt tarwis on

lo. toita, soojendatagu natuke rõeska piima ja liis tagu kolmas osa wett juurde, mille sees wähe fenichelit on feedetud; jeda piab pisukestes ports-joonides andma ja siis tohe maħa jätma, kui ema rinnas juba lapse toitmiseks küllalt piima on.

Wõnew on jeda ühendust tähele panna, mis ema ja lapse wahel ühtelugu olemas on; sest kui piim esimesel filmapilgul wedel on, siis wõt-
tab ta ikka rohke ja sageduse poolest juurde, jedomööda kudās laps suuremaks ning tugewa-
maks lähēb. Ilma kahklemata jätkub see toit täieste, ja kus mingit takistust wahēle ei astu, ei piaks lapsele enne seitsme wõi kahēksa kuu wanadust mingit muud toitu antama. Peale jeda aega piab laps, kui ta muidu terve on, harjutatud saama üks kord päewas muud toitu wõtma, et tema kõht uue toidu peale ettewalmis-
tatud saaks, sest kui lofs weel peale ühekksa kuu wanadust imetataks, siis on see niisama temale nagu emalegi kahjulik. Selleks toiduks on kõige parem arrowroot (mitmesugused kõwendusejahu jelsid) mis lihtne ja kerge seedida on. Kui see maule mõnus näitab olema, siis on jeda mõni aeg edasi pruufida. Pärast, kui seedimise riistad tugewamaks saawad, wõib muudatust ette wõtta, mis selle läbi sünnib, et kuitwatatud sai palawas wees peh-
meks liutataks, läbi tiheda jõhwi-sõela aetaks ja pisut sooja, subkruga magusaks tehtud piima juure lijataks.

Et toidu waheldus jagedaste peeretust jün-
nitab, siis on hea, kui nimetatud söögile natuke
fencheliseemnid kotikese sees jekka keema pannakse,
mis peeretuste eest hoiab.

Misjuguft toitu aga iganes antakse, ifka
jaagu ta klaasi sees antud; jell wiisil on lapsel
waja teda imemise läbi wõtta ja ei saa selle
läbi mitte rohkem alla neelata, kui tarwis on;
ja weel üks kasu: ilarakufesed jaawad äritatud
ja ila toiduga mau jisse jaadetud, mis see-
dimist tubliste edendab.

Emadel on wäga jagedaste wiisiks, lastele
oma piima kõrwal weel lehma-piima anda, sel-
les mõttes, et neid ramusaks ja tugewaks teha.
See tegu on aga ära laita, sest et ta koguni
wastupoolist mõju jünnitab. Selle ajemel, et
laste kasvamisest jell kombel edendada, jaawad
nende seedimiseriistad nõrgendatud; nemad jae-
wad kuiwetuks, kahwatuks ja kiburaks, tuleb
oksendus, joolikatekanaali nõrgestus ja krambid;
kõht läheb põnni, nahk hakkab enam ehk wähem
kõmendama; lapsed jaewad rahutumaks. Reed
lapsed, keda jell wiisil ülesse kasvataadi ja kelle
terwis sellel wiisil rikutud sai, piawad arwaste
toitu kaua mauks, nemad jaewad kurnamise-tõbe
kätte, ehk nende kõhud küll pool seedimata toitu-
dega täis on tuubitud. Selle häda arstimiseks
antakse harilikult palju ramusamaid toitufid, et
selleläbi magu finnitada, aga see läheb jeda nõd-

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

Sellest, liig tõsiseft pildist paistab selgeste, et sarnane üleskaawatamise wiis koguni kõlbmata on. Wiga tuleb jelleläbi parandada, et kõige lihtsamaid toitusid antakse, kui ema piim üksinda toitmiseks ei piaks jätkuma. Ühtlasi piab saama hoolt kantud, et see toidus ikka ühel ajal ning pijufestest osades saab antud.

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

Peimet toitu, nagu näitufeks walge jaago, riis, arrowroot ja kehwemal rahwal tatar, on lastele üheksa kuu wanaduseft 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 katsusiwad närida; ja kui ta emadele asja kõlbmata olekut seletas, sai tema harilikult wastufeks: „Oh see teeb lapsufesele nii suurt head meelt; ta jääb jelleläbi 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. Wõetagu 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 seitsmendama ehk kaheksandama aastaga. Lapse toit teisest kuni seitsmendama aastani, piab olema tangujupid, piim, leib, kartulad, lihakeedu 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 jenna majasse astuma.

§ 3. Toitmine.

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

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

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

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

Gesli piim on inimese piimaga kõige rohkem ühesuguste omadustega leitud olema. Selle järel tuleb kitse- ja lehma piim. Siiski piab seda pudeli sees ja wõltsimatalt andma. Suhkrut tohib ainult wäga wähe, kõige parem mitte sugugi sekka panna, sest et tema kõhtus haput figitab ja jelleläbi 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 ikka enne arstist läbi waadata lastama. Üleüldiseks juhtnõöriks olgu siin tähendatud, et temas täieline terwis hea kombedega, ja kaunis wälimine olek wärske jumega piaks ühenduses olema.

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

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

Tugewa lapsesele on ka tugewat amme tarwis. Niisuguse wanadus piab kahekümne ja kahekümneviie aasta wahel olema. Ta ei tohi mitte enam kui kahesja ehk ühesja 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 seedimisele hea olema. Leib, lihtsalt keedetud ehk küpsatud liha, ajawillja ja riisi, (aga mitte raskeid jahu-sõõksisid) wõib kõiki pruukida. Ta wõib piima ja wett, odra-magi, riisiwett ja kaeramagi tahtmist mööda juua. Olu ei kõlba temale joomiseks. Tema piab parajal kombel tööd tegema; üleliig rängeldamine on niisama kahjulik, nagu üsna tööta seisimine.

See kombe, kudas pisukesi lapsi jagedaste sõotmise juures hoitakse, on mitmekordselt kahjulik. Kui lapse liikmete paindumist tähele pannakse, mis juuremalt osalt krõmps-luudest on, siis ei wõi küll mitte imestada, et jarnase hoidmise läbi mõned lapsed eluaegseks sandiks jääwad.

Teada on, et mõned ümardajad ja ammed teadmatuse läbi, lapsi süütmise juures halwaste hoides, nende küljeluud sisse litsuwad. Kui lapsed suuremaks kasvawad, siis läheb ka wigas suuremaks. Mitu last jäewad selle läbi kütja rinnaliseks, et neid alati ühe külje peal hoitakse.

Kui laps karjub, siis raputatakse ja sõimatakse teda, kuni ta waikib, aga ei waadata mitte järele, mis lapsel diete wiaks on. Palju lapsi on sarnase hooletu hoidmise ohwriks langenud ja enneaegu hauda pidanud minema.

Sialgi ei pia lapsi enne üheksamat wõi kümnet kuud käimise katset lastama teha. Kui tema kondid 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 ilmaški käima sundida, sest alustuses, enne kui suuri jõuu märkisid tunda on, saawad niuded, põlwed ja pahkluud mitmel wiisil kõwerdatud, selgroog läheb küüru, rind pressib kokku ja jalad painduwad sissepoole kõwemaks.

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

Lapsehoidja palkamisel piaks ka tema kõnelemise kombet tähele panema, sest kui hoidja 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 süiski on niisuguseid wanamoorisid, kes õpetawad, et laste sage pesemine ja nende pesu wahetamine lastele kahjulik olewat ning neid nõrgendawat. —

Weikese lapse pesemiseks ärgu wõetagu iialgi külma wett, mille läbi laps elu ajaks wõib wigaseks jääda. Muudugi pole hea, kui ta liiga ära saab hellitatud ja õhu muutmiste wastu hellaks tehtud. Aga ärgu püütagu teda mitte külma wee sees kõwaks karastada. Lastagu teda esmalt oma ümber olewa õhu sisse hingamisele harjuda; lastagu tema õrna keha esiteks weel nii kaua uue eluga harjuda, kuni ta natuke sifemist soojust on wõitnud. Siis wõib külma weega loputamist ette wõtta. Kui aga wesi wäga liig soe on, siis saab tema õrn nahk äritatud ja sellest wõiwad kahjulikud wigad tagajärel tulla. Sellepärast piab esimine pesemine paraja sooja weega sündima; on laps täieste puhtaks saanud, siis piab teda ahju juures heaste ära kuiwatama, et twering jooksu rohkendada. Kui laps terve ja ilm pehme on, siis wõib esimese kabe nädali järele kord-korralt wähem sooja wett wõtta, kuni wiimaks üsna jahedat pruugitakse.

Lapse sage wannitamine ja pesemine ei ole

mitte üksnes puhastujeks, waid ta kinnitab ka mustleid ja närwifid ning figitab rõõmsamat meelt.

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

Peale pesemist piab laps willase teki sisse mähitud, ja heaste ära kuiwatatud saama, ning kui tal magamise himu näitab olewat, siis lastagu teda magada, kui mitte, siis pandagu temale riided selga ja lastagu teda wabalt liikuda. Sialgi ei tohi last peale jõõki pesta. Rõõdrad lapsed piawad, kui nad külma weega pestud saanud, flanelli palja ihu peal kandma. Oh! küll sooja weega wannitamist üksnes haiguse kordadel ette tuleb wõtta, siiski on see nahapealse tõbede wastu ometi hea, sest et ta naha haigusedest kõik musta ära peseb, mis naha wälja auuramist takistab.

Ilmasgi ärgu pestagu last piimaga, selles effi arwamises, et selleläbi auudunud kohta arstida; piim ajab põletiku weel kangelaks, kuna külma weega teda parandab.

Buhtus piab tingimata lapse ja tema riiete juures, hoidja juures ning ülepea laste tuas waltisema.

Laste tuba piab üks kõige parematest, ruu-

mikamatest, õhurikasteist ja puhtamateist terwes majas olema; ta piab wähemalt üksford päewas läbi ja läbi puhastatud saama; woodi pesu piab tihti wahetatama.

Sagedaste saawad ühes perekonnas haigused matratiside, patjade oc. läbi alal hoitud ning edasi figitatud. Tõeste jäetakse seda tähtsat punkti tihti tähelepanemata.

Mati piaks lastetuba mitu forda päewas tuulutatud saama, muidugi piab selle juures hoidma, et lastele tuul peale ei käi. Maast madalast piawad lapsed, nõnda palju kui asja seisuford seda lubab, wärskte õhu siise wiidud saama, mitte ainult siis, kui nad 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. Shukate.

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

Lapsepõli on iga sundimisele wastane, laste rahutu elawus armasatb alalist liikumist ja nende filmad tahakšiwad 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 kõihe naeratama ja enesest rõemu märkisiid awaldama hakkab. Ssegi siis kui tema kõht tühi on, näitab tema rõemu ja liigutuste läbi, et wabadus temal söömisesst üle käib. Niipea kui ta uueste mähitud on, saab ta jällegi pahaseks, teeb kurtwa näu ja hakkab karjuma.

Sgaüks piaks küll mõtlema, et lapse ihukate ainult tema soojaks hoidmise, mitte aga, nagu üleüldlikult ustakse, finni pidamise tarwis on. Praegu sündinud lapse esimesest waatusesst saab igaüks tema nõdruse ja abita oleku üle liigutatud. Ta on omas lapsesõlmes niisama wäeti, nagu muudgi meie ümber olewad loomad. Heitke üks pill loodusesse, waadake eneste ümber, praegu alles oma karikat awanud kewade lillikesest kuni noore lõwi ehk elewandini; nemad kõik on 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 jisse pillatud, siis tarwitab tema oma jõuu ja walmimise kättesaamiseks ainult oma ümber olewaid elementisiid. Nõnda kõweneb õrn laps, kui ta terwest wanematesst sünnitatud sai, parajaks ajaks täieste; kohased söögid ja joogid

on elemendid, mille tootvat mõju ta nõuab; kui temal seda on, siis ei pruugi ta muud midagi enam.

Tõsi küll, sündinud laps on nõrk, aga kas ta sellepärast piab saama kõwaste kinni mähitud, selles mõttes, et temale kindlust, tuge ja kõwadust anda? Laps ei ole muud midagi, kui hulga õrna kaufikeste fogu, millest wedelus takistamata läbi piab käima, et ennast ühetasa üle terve keha wälljalautada. Sellepärast on küllalt arusaadaw, kui kahjulik waliu rõhumine niisuguse õrna ehituse peale piab olema.

Tõeste näitab, nagu piaksiwad lapsehoidjad seda õige tähtjaks kohuseks, last mähkmete sisse nõnda kõwaste kinni siduda, kui iganes wõimalik. Tõepoolest, inimesejõbra meel läheb haledaks, kui ta neid waeseid usfikesti niisuguses kurblikus ja wiletjas olekus näeb olema. Pole mitte pisukene asi lapse ihu ligi saada, kui seda tahetakse. Mikspärast püiab laps, kui ta suuremaks jaab, ennast ühtepuhku wabastada? Kui temale ta waew mitte korda ei lähe, siis kisendab tema nõnda kaua, kuni tal jõuudu on. Kui tema seda katset mitukorda 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 wiiakse, harilikult kõha, palawikku ja soo-

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

Mähtme töö rõhub mõnikord nõnda kõwaste mau peale, et ta seedimist takistab ja oksendamist sünnitab. Seepärast 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 wälljafirutada, siis jääwad nemad kõweraaks. Liikmed, mis mitte harjutatud ei saa, ei wõi tugewad olla. Loomus nõuab nende harjutamist.

See riietel piatwad järgmised omadused olema:

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

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

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

Willased riided on ainukesed, mis alati, ilma aasta aegade ehk kliima wahetuse peale waatamata, palja ihu peal wõivad kantud jaada. Haigusline olek nõuab ikka riiete wahetust, kui ka mitte higistamist ei ole. Ihu, mis peenikesel lõuendiga harjunud, ei wõi mitte heaste jämedat kannatada. Ihu, mis harilikul lõuendiga harjunud on, ei wõi mitte nõnda heaste puuwillast kanda ja flanell, mis omas mõjus karwase loomade naha sarnane, 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 tantsimise ehk muu elawa liigutuste juures flanellist särk seljas on, siis tungib hige läbi flanelli õhu sisse ja ihu jääb kuitwaks ning soojaks. Lõuend ei saada aga mitte hige wälja, waid jätab temast suure osa wedelas olekus enese sisse tagasi ja selleläbi ihuga ühendusse.

§ 6. Iseäraline ihufatte peatiitl.

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

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

Raela-kraed, 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 hingekõri finni pigistawad, ja mitu korda jaadawad nad põletikku; ka sünnitawad nemad kõrisoonte peale litsumise läbi peapööritust, kangeüst ja rabandust, sest et nad were peast südamesse tagasi woolamist takistawad.

Pihikud ehk „tangid“ wõi „korjetid.“ Need on juba nõnda suure moodina pruugiks, et mitmed emad minu manitsust wististe suurt tähele ei pane ega oma lapsi sellest pigistusest wabaks ei juuda jätta. Need kõlwatumad moodi reeglid pressiwad aga rinnad kokku, takistawad kopsu tegevust ja muskliste loomulist tööd ning heidawad noore taimet wangi-ikkesse. Selle järeltus on walugasünnitamine, imemise puudus ja mitmed muud wigad. Lastet kaswatajad, mõtelge selle peale!

Räiksed ja jäärepaelad on kahjulikud, kui nad liig kõwaste finni on, sest nad takistawad were ringjooksu ja sünnitawad selle läbi kangeüst, liikmete wärisemist, krampi ja weetõbe.

Lastet kuued piawad nõnda walmistatud saama,

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

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

Saapad ja kingad, mis liig kitsad, liig pakjud ehk waljust nahast on, wõiwad ainult kahjulikud olla. Nad takistawad jalaluude liikumist. Kes ikka lapse jalgu silmitseb ja näeb, kui imelikult warwaste 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 jündinud, jalgadega kõige raskemad tööd ära toimetab, — see inimene piab üsna imestama, mis suguse õhinaga meie ise seda rikkuda püiame, mis meile kasuks wõiks olla.

Kitja jalanduu kahjulikud järeldused on: konnaõilmad, lonkamine ja paise sarnased muhud luude kohal; peale selle jäewad aga ka warwad kõweraks.

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

See ema õpetus abielus olewa tütrele.

Minu tütar! Sinu soowide ja lootuste eesmärk on nüüd kätte saadud. Sina oled selle mehe abikaasa, kelle poole su süda jala tundmustega hoidis, ja sa oled seda rõemu maitsenud, mida süüasaadik waewalt aimata wõisid. Oh ära unusta mõistlike abielu rõemu pruukimise juures seda kõige armulisemat inimese Isat, kes seda himu nii õntsuuse-tundwaks tegi, et meie sugu alal hoida ja neile enestele magusust walmistada! Ilma seda meelde tuletamata saaksid ja elajaks alla langema, kes ennast ainult tiirastuse kätte annab ja oma himu waigistada püiab.

Aga puhas, nagu su süda, olgu ka sinu ihu. Sage puhastus wärste kaewuweega on iseäranis naisterahwa kehale tungiw tarwitus. Kõra aja iialgi uhkust ega toredust taga oma riietes, waid alati puhtust! Sinu öö-riie olgu lilie-walge ning ülendagu häbelist puna ju palgedel, kui sinu abikaas sind hommitul hellal juuandmisega äratav! Püia kõigi eest hoida, mis su mehele sinu wastu põlastust wõiks sünnitada! Sassis juuksed, puhastamata hammad, halb hingeõhk, ropane nägu ja käed, tülga sed plekid riiete külles, rõhitused liiaste söömisest; see kõik on mehele wastumeelt, äratav külmuist ja lugupidamatust, wiimaks põlastust ja paneb truudusetta olekule põhjust. Ole ikka puhas nagu tuisene ja õitsew kui kewadine lillike! Rõõkis olgu sinul alati wee-riist kõrwal,

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

Meheä põlastawad iga puhtusetä olekut oma abikaasade juures. Meie päiwil, kus mehetruudus nõnda aruldane ää on, piab naine kõiki jõuudu kõkku wõtma, et mehele abielurõemu armfaks teha. Palju naisti, kes neiu põlwes oma ihulikü kenaduse eest kõige suuremal mõdedul hoolt

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

Soia ennast, mu tütar, abieluwoodis midagi mehe käest himustamast. Slegi kaisutamistega ära ole liig helde, sest muidu wõiks fergeste arwata, et himu seda rohkem sunnib tegema, kui puhas õrnus. Meie jäeme siis meeste meelest läilaks, kui neile ise himutäidet hakkame pakkuma. Ära keela aga ka mehele terwise päiwil midagi. Abieluwoodi on usaldama ligidusele, tulise kaisutamisele pühendatud. Ole häbelik järeleandmisega ja ilma kangekaelsuseta; ära wasta tema kaisutamist iialgi tagasi tõukawa urisemisega! Piasfiwad tema nõuudmised parajuse piirist üle minema, siis tuleta temale lahkeste meelde, et ta oma terwist piaks hoidma. Unusta peale päikese looja mineku kõik tema paha tegemised, kuni lõbumäng ära on toimetatud, ja siis ärgu olgu sinu etteheide muud midagit kui paljas meelde tuletus, armastuse ja lahkusuga soolatud, et tema selts sinule abielus selleläbi ifka armisaks ja soowimiswääriliseks jäeb. Ole ifka usin mehega leppima ja ära nõua temalt, kui ta oma eksitust näitab kahetsewat, iialgi wormlikku andeks palumist. Minult tõlbiaruga naine uriseb alati oma

mehe kallal, kuni see wiimaks ära tüdineb ja kangekaelsest, walitsuse himuliseft tölplaseft eemalle hakkab hoidma.

Ole alati oma mehe wastu lahke ja püia, niipalju kui see wõimalik on, oma paha tuju, mis sulle majatallituses juhtunud, warjata. Näita oma abikaasjale, et sa teda südameft armastad ja ära wista temale sellepärast külma olekut ette, kui ta ameti tallitustest koormatud ehk muredest rahutuks tehtud, mõne aja kaisutamistega ihnuš 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 toimetuš on, seda sigitawamaks saab tema, seda kauemaks ja wastupidawamaks jääb terwis abielurahwal ning seda tugewamad on lapsed.

Zuuresmagamine puhastuse ajal nagu ka enne lõpetatud nädalaid on kõlwa tu ja teeb naišterahwa terwišele 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 süid, et sa sarnasel järjel tema nõudmist ei täida.

Põgene, mu tütar, põgene niisuguste naište jelsift, kes endid edemuse läbi kuuljaks teewad!

Õitule edewuse, selle kardetawa waenlase wastu sinu omas rinnas ja üttele enesele ühte puhku ette, et meie õnn ainult oma kohuste truus täitmisēs seisab. Ära püia enesele iialgi õpetatud naise, kirjaniku ja luuletaja kuulsust, misläbi meie sugu palju enam naeruks tehtud kui imestatud saab. Ära raiska mitte aega luuletatud romaanide lugemisega, mis ilutsust sünnitawad ja igapäewase majatallituse wastu põlgamist äratawad. Na poliitika ajamine ei kõlba naistele, kes, kui nad ka ei tea kui targad oleks, oma suure ägeduse juures ometigi awaliku asjade üle rahulist ja erapooletut otsust ei wõi anda. Lase oma maja enesele maailmaks olla, ja sa leiad seal materjaali küllalt järelemõtlemiseks.

Hoia ennast külas=käigu himu eest! Sinu majapidamine annab sulle küllalt lahutust; sinust emalikult armastatud ja rawitsetud lapsed ei lase sind igawuse rõhumist tunda. Häda selle naisele, kellel wõeraspaik enam meelt mööda on kui oma kodu! Häda temale, kui ta wõeras paikas löbu ning ajawiidet otsib! Tema saab seal haganaid leidma, kus ta teri lootis koguda. —

Pane oma kõrwad keelepeksjate eest kinni, kes su mehe truudust sinu ees kahtlustada püiawad! Hoia armukadeduse eest, mis abielu rahu hirmjaste raputab; kisu seda tundmust nagu kihwtist umbrohtu kõige juurtega oma südamest wälja!

Ole ikka oma mehe õiglane, südameline, oja=

wõtja sõber! Ära ole iialgi tema juhtumiste vastu ofawõtmata! Tee tema haiguse walu oma hella tähelepanemise ja rawitsemise läbi magusaks! Ära põlga iialgi tema lähemaid sugulasi, kui nad ka waesed 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 ilmaški 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 olekut nende silmis wõiks alandada! Ära karju teda mitte jeltskonnast wälja, ega ära awalda 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 üleannetuste peale kaebtuse tõstmise läbi mõrudaks! Iseäranis jäta teda wiimaste poolt ilma tungiwa hädata tüitamata, sest midagi pole meestel rohkem wastumeelt, kui see, et neid iga tühja asja pärast meie ja meie teendrite wahel rahukohtuniku ametit sunnitakse pidama. Spi ise oma maja tarkusega walitsema ja niipalju kui wõimalik, jäta mees majapidamise murest eemalle! 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 sind kalliks pidama ja en-
nast sinu omandamise üle õnnelikuks kiitma. —

„Misläbi mõistad ja ometi Augusti enese
külge nõiduda?“ küsiti kord Lidia käest. „Selle-
läbi,“ kostis tema, „et ma oma puhtust truu-
iste hoian, tema tahtmist hooljaste täidan, en-
nast mitte tema toimetustesse ei sega ning kõigi
tema ajaviitude kohta pime olen.“ — Tähtjas
eluõpetus naistele nii vähestes sõnades. Aga
needki vähesed sõnad saavad arvaste täidetud.

Sina saad lühikese aja sees oma ihulikkus
seisukorras tähtjat muudatust tundma. Oh! kui
tähtjalt saab siis sinu kohuste ring laienema! Kui
hooljaste saad sina oma enese ja oma abielulise
armastuse wilja eest muretsema, keda ja oma
südamel all kannad. Sagedaste tõuseb raskejal-
guise ajal meile paha tuju, kord kurblik, kord kius-
line. Loodus näitab meid sell ajal meelega roh-
kem näutumaks tegema, et lapse sigrimine mehe
hinna täitmise läbi eksitatud ei saaks. Ära lasje
oma tujusid sell ajal mitte mehe peale wõimust
wõtta, et sinu seltsimine teda ära ei tüitaks.
Püüa ennast tema ees lõbusam näidata, kui ja
tõeste oled ja ära heida temale mitte ette, et
ta sind sarnasesse olekusse on pannud, waid jaga
temaga palju enam südamelikult tema rõem-
said lootusid. Et jüiski raskejalgsje naise kaisu-
tamine nimelt esimesel kuudel ja sell ajal, kus
muidu kuu-puhastus ilmus, lapsele kahjulikuks

wõib saada: siis püia armastusega tema kaisutust 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 hoolitus sinu kätte ustud abielulise armastuse pandi eest, mille pärast sa teda palud, hilmule wastu seista ja jessel ajal jind mitte puutuda. Naise alandlik wabandamine on alati parem sõariist, kui kangekaelus.

Juba raskejalguse ajal walwa oma eluforra üle; pia parajust söömises ja joomises. Palawust sünnitawad joogid on noorte, täiewereliste raskejalgestele wäga 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 rinnapressi ehk kitsa riiete läbi kokku pressima, mis läbi sa oma terwisele nagu ka lapse kofumisele kahju teed! Ära priugi mingit wana naiste kiidetud rohtu; aga ära põlga ka mitte ofawa arsti antud wahendikku.

Rõige pealt hoia taltjumata wiha eest, mis abielu wilja juurtega tükkis wällja wõib käristada. Ära harjuta ennast mitte iga tühja asja üle ehmatama. Häkiline ehmatus wõib kofe kangeid krampisid sünnitada, last emahus surmata ja enneaegse sündimisele sundida. Meie närwid, mis iseenesest juba tundlikumad on kui meeste-

rahwal, saavad abielurõemu maitsemise läbi weel tundlikumaks: meele liigutused mõjuvad sellepärast raskejalguise ajal kardetavamalt ema ning lapse peale. Ära jäta ennaft mitte sellel ajal nii harilikku raskemeelsuse sisse; püia ennaft wiisakal kombel lahutada, jalutuskäikude läbi wärskes õhus, ehk ka hea lõbuja sõprade seltsis. Ära mõtle mitte liiga palju selle peale, mis sugust walu sa mahasaamise juures pead 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 wõib, kui keha ehituse juures mingit wigadust ei ole, mis aga aruldane asi on.

Ära waata kohutawaid näitemängusid, mis sinu ilutsust äritada wõiks; hõia ülepea igast kohast eemalle, kus suur inimeste tungimine on, mille läbi wiga wõib saada. Ole ettewaatlik oma filmadega; hõia ennaft hirmsaid asju, ehk wigaseid inimesi nägemast! — Pööra 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 wõib mõjuda.

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

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

Murgawoodis ole puhas pesu poolest, parajuse pidaja toidu poolest ning rahulise meelega! Ära keela oma lapsele, kui sinu jõuud ja terwise seisuford lubawad, mitte emarinda. Loomus nõuab seda kohusetäitmist sinu käest; jah, see on koguni sinu enese terwisele kasuks, kui oma last ise imetad. Smetades pia aga ikka meeles, et kanged meeleliigutused emapiima ära kihtitawad; iga ülemäära asi söömises ja joomises, iga wiha ja pahandus teeb weikelele suurt waewa. Selles õrnas wanaduses tulewa haiguste ajal ole koduse wahendikkude pruukimises ettevaatlik ja küsi mõistliku arsti käest nõuu. Kui sull see mõte on, omas pojas isamaale terwet ja tugewat kodanikku kaswatada, siis hoi last iga hellituse eest. Harjuta oma last warakult, kui mitte külma, siis ometi jaheda weega pesemisele, õhu wahetusele, ihuliigutamistele wäljas, lihtsa aga toitwa söögi pruukimisele. Tema riided olgu ferged ning lihtsad! Hoi teda puhtaks ning anna talle tihti puhast pesu selga, mis läbi lapse kaswamine ja terwis edendatud saab. Kellegi emale ei te mingi asi rohkem häbi, kui see, et tema lapsed ropased on.

Puhtust armastaja mees isegi pöörab ennast siis oma lastest vastu tahtmist ära.

Balwa järele, et sinu lapsed töbistest, ebausklikkudest, woorujeta teendritest tallitatud ei saa! Kõige parem pärandus, mis sa oma lastele wõid jätta, on kestaw terwis ja head kombed. Ära ole sellega mitte ihnus, mis nendele noores põlwes ihu ehk hinge kosumiseks kaasa wõib aidata! Siis, mu tütar, on sull õige abikaasa, auusa ema ja wäärt olewa kaaskodaniku auusa nime peal õigus, ja elu-õnn, mis sa oma kohuste truu täitmise läbi oled rajanud, jäeb sulle jäedawalt osaks. — — —

Nüüd weel mõned reeglid teenijate kohta:

Teendrid piatwad majapidamist kergitama, aganad raskendawad teda ka.

Üleüldised reeglid:

Ära pia iialgi rohkem teendrisid kui just hädaste tarwis on: palju päid, palju meelesid! Logelemine on kõigi paha alustus!

2) Auusus ja õiglus olgu kõige esimene asi; kõiki muud wõib harjutuse läbi saada, need faks piatwad juba enne tagawaraks olema.

3) Pane iseloomusid tähele ja toimeta nende järele!

4) Ära püia paleusi teha! Ükski walguš pole warjuta.

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

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

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

8) Ära pia jutlust; lühike ja selge ütelus on kõige parem!

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

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

b) Reskmişed 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.

Geskõne	Sehefülg 3
-------------------	---------------

Wanaduse järkudest üleüldiselt:

Sisjehutus	5
Wanaduse järkudest iseäraliselt	7
Möödaläinud peatüki lähemad seletused	10
Kuupuhastamise alustusest kui täie-ia sisse jõud- mise märgist	14
Efimeje täie-ia sisse astumise mitmesuguse seis- korraft	20
Mõnest ettemaatusereglist efimeje kuu-puhastuse ilmumise aastadel.	24
Kudas neiu ennaft efimeje täie-ia märgi järel piab hoidma	26

Kuu=wooluse haigustest.

Kuu=wooluse puudulisest wällja saatest	34
Kuupuhastuse kangeft ärawooluseft	35

	Sehekülg.
Kuu=wooluse finni jäemiseft	39
Kuu=wooluse mitmesugustest kahjulistest muuda= tustest	41
Kuu=wooluse täielikust järele jäemiseft	42
Kudas ennast igakordse kuu=wooluse ilmunisel piab hoidma	45
Walgete wooluseft	48

Naiſterahwa elu etteſeatud märgift.

Sünnitamise ja ſeemendamise ſeletus	52
Tahtmiſt mööda ſünnitamine	56
Abieluſt ja ſelle järelduſeft	59
Kudas abieluſt tuleb elada.	62
Abielu=rahwa olekuſt	63
Naiſe kaunis elu kookupassiwas abieluſt	65
Kudas raskejalgne ennast piab hoidma	67
Kudas ſünnitajad endid piawad hoidma	69
Kudas nurganaine ennast piab hoidma	71
Waluta ja hädaohuta mahasaamine	76
Ühe ehk teiſe ſugu ſünnitamise ſeaduſt elawa loo= made juures	84
Walendikkud, naiſte ilu hoidmiſeks ja paranda= miſeks	86
Esimesed emakohuſed	94
Parajuſt ſöömiſes ning joomiſes	95

	Lehekülg.
Toitmine.	100
Puhtusfest.	103
Ihufate	106
Sjeäraline ihufatte peatüff	109
Sea ema õpetus abielus olema tütrele	112



Uued raamatud:

1. **Ämmamoori raamat.** Piltidega. Hind 120 f.
2. **Mus tohter.** Spetus, kudas meega ja oma kor-
jatud rohtudega igasugu haigusid arstida wõib.
Hind 80 kop.
3. **Looduse kuningas.** Arstlikud seletused inimese ihu
liikmetest. Hind 1 rubla.
4. **Rahwa tohter.** Hind 15 kop.
5. **Quanismus** ehk Suguhimu. Hind 20 kop.
6. **Köögiraamat.** Hind 15 kop.





Hind 40 kop.