



A 2473.

L. 3227.

29



# Naesterahwas

neiu=, mdršja=, abikaaja= ja emana.

Rombelise eluviitši, terwise hoidmise ja laste kaawatamise juhatus Eesti naesterahwastele.

oepoo

Kirja pannud

D. S. Kofaalia.



Jurjeuis.

Germann'i trükitoja trükk ja lulu.

1898.



1847  
LONDON  
No. 10, Strand

1. 3227.

# Naesterahwas

neiu-, mõrsja-, abikaasa- ja emana.

Kombelise eluviisi, terwise hoidmise ja laste kasvatamise juhatus Eesti naesterahwastele.



Kirja pannud

J. S. Rotalia.



Jurjewis.

Hermann'i trükitoja trüff ja tüü.

1898.



№ 5015.

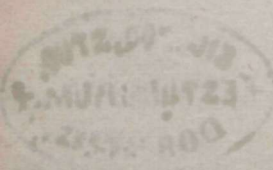
Передается въ С.-Петербургскій Цензурный Комитетъ  
по принадлежности. Юля 12 дня 1897 г.

За Вице-Директора Медицинскаго Департамента  
\_\_\_\_\_ А. Смирновъ.

Дозволено Цензурою. — Юрьевъ, 9 Декабря 1898 г.

ENSV TA  
Kirjandusmuuseumi  
Arhiivraamatukogu

34818



Pühenduse leht.







# Perekonna tähtpäevade leht.

Tähtsamad mälestuse-päevad.	Aasta.	Kun.	P.

# Sisekord.



## Õhmine raamat. Naesterahwas neiu- ja mōrsjana.

### Õhmine jagu.

Neiude waimline ja kombeline ettevalmistus abielule.

	nr.
1. Abielu tähtsusest sissejuhatuses . . . . .	3
2. Kaaswatus kodus ja koolis . . . . .	7
3. Armastusest ja tulewase eluseltsilise tundma õppimisest.	12
4. Kombeline eluwis mōrsja põlwes . . . . .	25
5. Üleskutse naesterahwa seltskondlise aau ja puhtuse kaits- miseks . . . . .	28
6. Uju - elu . . . . .	35
7. Segapaaride abielu . . . . .	37
8. Mōrsjapõlwe pikkus ja lühidus . . . . .	39
9. Mōrsjaehted . . . . .	43
10. Kosjawiin . . . . .	48
11. Pulmad . . . . .	50

### Teine jagu.

Neiude kehaliik ja terwisehoidlik ettevalmis-  
tus abielule.

12. Kehahoolitsemise tähtsusest . . . . .	63
13. Verekehutus . . . . .	64
14. Puhtus ja nahahoolitus . . . . .	69

15.	Meespuhtus ja wälimine wiisakas olef . . . . .	72
16.	Naesterahwa täis-ea algus ja tundemärgid . . . . .	74
17.	Terwisehoidlised õpetused õitsuwuse aja ehk täis-ea algusel	80
18.	Kuupuhastus . . . . .	82
19.	Kindade hoolitus . . . . .	92
20.	Eluwiis ja töö ning korraspidamise armastus . . . . .	96
21.	Misjagune neiu ega noormees ei tohi abielusje heita ?	99
22.	Sigidalt sugulašte abielusje heitmine . . . . .	110
23.	Peigmehe walimine . . . . .	114
24.	Pruudi walimine . . . . .	117

## Teine raamat. Naesterahwas abikaasana.

25.	Sigimise seadus looduses . . . . .	121
26.	Musad lapsed . . . . .	124
27.	Kandmine ehk rastejalgsus . . . . .	129
28.	Ena pühad kohused ja kuldjed terwisehoidlised seadused kandmise ajal . . . . .	144
29.	Mahasaamine ehk sünnitamine . . . . .	162
30.	Nurgawoodi . . . . .	173
31.	Terwisehoidmine nurgawoodi ajal . . . . .	178

## Kolmas raamat. Naesterahwas emana.

### Esimene jagu.

Lapse teha hoolitus esimesel eluaastal.

32.	Esimene hoolitus pääle sündimise . . . . .	189
33.	Lapse mähkmed ja riided . . . . .	194
34.	Lapse pärastised riided . . . . .	198
35.	Lapse ja ena hoolitus imetamise ajal, lapse imetamine ja toitmise wiis . . . . .	200
36.	Lastetuba . . . . .	218
37.	Kätti, kiigutamine, magamisewoodi ja magamiseriided .	223
38.	Magamisest üleüldse . . . . .	231
39.	Lapse karjumine . . . . .	238
40.	Lapse esimene istumine, käimine ja jooksmine . . . . .	241

41.	Lapse kunstlik toitmine ilma emapiima- ja ammeta . . .	248
42.	Amme valimine ja amme kohused . . . . .	263
43.	Hambrategemise looduskorralik käit ja lapse hoolditus sel ajal . . . . .	274
44.	Lapse wõõrutamine . . . . .	279
45.	Wärste õht ja keha karastamine . . . . .	285
46.	Walguise mõju lapse terwise ja kaewamise pääle . . .	293

### Teine jagu.

#### Lapse leha hoolditus teisel eluaastal.

47.	Laste toitmine teisel eluaastal . . . . .	295
48.	Lapse pesemine, wannitamine, kehaliik puhtus ja keha hoolditus . . . . .	303
46.	Lapsehoidja ning hoidmine, harjumine ning äraharjutamine . . . . .	309
50.	Lastetuba . . . . .	319
51.	Warjurõugete panemine . . . . .	324
52.	Lõpu sõna . . . . .	325





## Esimene raamat.



## Naesterahwas neiin- ja möršjana.

Naesterahwaste tubliduses seisab rahwa tulewit, rahvuslik eluõdim ja wägewus; nende langemisega aga langeb terve rahwa kombeline eluviis. woorus ja tublidus. Tublidest neiudest tulewad tublid abikaasad ja emad, ning tublid emad kaswatawad isamaale tublid mehed.







## Esimene jagu.

---

Meiude waimline ja kombeline ettevalmistus  
abielule.

### I. Abielu tähtsusest ühisejuhatuseks.

„Abielu on inimese täieuse kuju,“  
ütleb kuulus looduseuurija A. v. Humboldt. Ta on kahest  
isifugusest sugust olemate olemuste kõige lähem ühendus,  
— on kahe inimese, mehe ja naise ühine elamine, et was-  
tastikku teineteist ihulikus ja waimlikus elus toetada,  
inimese sugu mitte ainult lastesünnitamise läbi alles hoida,  
waid ka lapsi korralises perekondlikes elus, niihästi ihulise  
kui waimulise ehk kombelise elu poolest terweteks ja  
tublideks inimesteks üleskaswatada. Sel põhjusel on  
abielu kõige ilusamate inimliste wõoruste: armastuse,  
usalduse, enese ohwerdamise, teiste hääks töötamise, inim-  
suse (humanitāti) ja õnneliku oleku õige ja tõsine hallikas.  
Abielu läbi saab inimene alles täiesti elu, ilma ja  
inimesesoo kõrgete ülesannete ja kutsete külge köidetud,  
mis talle kõige ülemad rõõmud pakub, kõige magusamad,  
aga ühtlasi ka kõige raskemad kohused pääle paneb, nimelt:  
abikaasjade hoolekandmine teineteise, niisama ka laste eest,  
majanduse korraldamine, mitmesugused töötamised, mis



iseenele hõlbu elu salgamist nõuavad ja igapidine mõistlik eluviis. Abielu on Jumalast seatud püha põli, nagu pühakiri ütleb.

Üksik elu on vilets elu — poolik elu! Wanad poisid ja wanad piigad on enamiste ikka enesearmastajad „mina-orjad“. Väga arvasti on wanade piigade hulgas niisuguseid leida, kelle vastamata jäänud armastus enesele teist teed otsib üleüldises inimeschoo armastuses, mis ennast kas halastuseks ehk waeste ja haigete hoolitsewaks armastuseks ümber muudab, usulikuks märatsejeks saab jne. Hoopis alatu ja inimeschoo auulist kõrgust ärateotaw eluviis on nõndanimetatud sohielu ehk sohiamastus meeste ja naesterahwa wahel. See saadab inimest alatuse kuristikku, riisub temalt kombelise eluviisi tundmused maani maha, teeb teda elajalikuks ja tooreks olemuseks ning temast sünnitatud lapsi õnnetumateks. Laps, kes ialgi perekonna kõrraliku elu hääd mõju pole maitsta saanud, ialgi isa ega ema armastust tunnud, ialgi wanemate kaswatusi saanud, ei wanemate ega perekonna auususest osawõtnud jne., jääb eluotfani külmaks ja tuimaks hinge ning kõhnaks ihu poolest.

Kristlik abielu on aga niisugune olek, mis mõlemate, s. o. meeste ja naesterahwa elu ülendab, auustab, herrandab, ilustab ja eluiga pikendab. Niisuguse elu wastu peawad aga neiud ennast igapidi ja täielikult ettevalmistama: waimuhariduses, kombelises puhtas eluviisis ja teha terwises. Seda jaawad neiud mõistliku kaswatusi, hoolsa iseenele edasiharimise ja eestujulise perekondlise ning seltsliku elu läbi kätte. Astuwad aga neiud ilma ettevalmistamata abielusse, siis pole imeks panna, kui abielu mitte niisugune õnnelik elu ega püha põli ei ole, nagu eespool ütlesime.

Ülem soow noortel neidudel, mida juba loodus ise naesterahwa rinda on istutanud, on mehele saamine, ning ülem mure emadel, et tütar tanu alla saaks. On see soow õnnelikult eesmärgile jõudnud, siis on neiuks hellamad ihkamised, millest ta waitseil tundidel õnnist und nägi, täidetud ja ema mure tütre wanaks tüdrukuks jäämise pärast murtud. Misuguseid ehk kui tähtsaid lohufid ja

ülesandeid selle sammu astumine inimesele pääle paneb, ja misjuguiseid teadusi ta nõuab, selle pääle ei mõelda mõrsjaks saamise filmapilgul fugugi. Alles abielus pääfewad terasema inimese filmad lahti, ning ta hakkab ära tundma, mis uus eluseisus talle pääle paneb ja misjuguiseid teadusi ja osawusi see temalt nõuab. Ta peab kui perenaene kõigisjuguistes majatalitustes osaw olema, peab kui abikaasa oma mehele elurõõmudes seltsiliseks saama ning wiimati kui ema looduse seaduste järele iseene ja oma rinna all kannetawa elulase terwist oskama hoida, teda terwelt ilmale kanda ja mõistlikult kaswatada. Peab Gesti neiu oma nii auulist ja püha kutset kui abikaasa igapidi dieti äratäitma, siis peab ta perenaese talitustes, terwisehoidmises, nimelt kandmise ajal ja lastekaswatuses igapidi ettewalmistatud olema.

Kui palju saawad meie neid praegu nimetatud asjades õpetatud? Esimeses asjas, s. o. perenaese talituste ja kohuste tundmises ning täitmises peame küll Gesti emad ja nende tütreid kiitma, sest kui töõarmastaja rahwas õpiwad nad igasjugu majatalitust juba warakult tegema ja talitama, olgu see misjuguses töõs tahes; nad mõistawad loomade talitust, põllutöõd, riiete kudumist, õmblemist jne., üleüldse kõiksjugu töõd, mis põllumehe majapidamises ialgi ette tuleb. Ra puhtus ja korrastamine on suurema hulga perenaeste juures kaunil järjel. — Rahes wiimases asjas, s. o. terwisehoidmises ja lastekaswatuses on meil weel wäga palju puudusi; need on asjad, millest Gesti neidudele peaaegu midagi ei saa õpetatud, muidugi sellepärast mitte, et ka emad sellest ise wäga pisut teadwad, osalt ka sellepärast, et abielu saladustest häbenewad oma tütaratele rääkida. Selles tükis annawad Gesti emad oma tütreid neist wäljawalitud meestele, nagu loodus neid on loonud: ilma õpetamata ja ettewalmistamata. Ometigi on need teadused niisama tähtsad ja peaaegu weel tarwilisemad kui eeltähendatud perenaese teaduste tundmine, sest ilma terwijeta ehk rikunud, hädise terwijega ei wõi ka kõige paremal teadmisel ega tahtmisel enam midagi dieti talitada ega majapidamist

korraldada. On aga majaperenaese tiivad longu langenud, siis hakkab mees juba wäljast meelelahutust otsima ning wastastikkü etteiwiskamiste läbi on abielu õnnepäike pilwe läinud — abielu õnnele on ots tulnud.

Radenhausen, kes wäga laialt abielurahwa elu on uurinud, arwab 100 abielupaari hulgas 10 õnnelikku, 20 hoolimata, poolõnnelikku, 40 kokkuleppimise ja leppimata oleku wahel kõikumawat ja 30 awalikult riidlewat, õnnetumat abielupaari leidnud olewat. Meie arwame, et seejugu arwustik abielude kohta läbikaudu õige on, sesthalbduis käib maailmas enamasti ikka üle häduse, aga ülem wiga siin juures on see, et meheleminejad neiud ja naistwõtjad peiud elu kui aatelist luulemängu siledamast küljest tundma õpiwad, kuna selle warjupoole ja karedamad küljed neile hoopis tundmata on ja meelega tundmata jäetakse.

Kui emad mehele minejatele tütardele kosja päewast jaadik tähtsamast asjustgi, nagu hoidmisest kandmise ajal, mahasaamisest ja lastekaswatamisest nõndagi palju juhatust annaksiwad, kui nad ise elus on läbiteinud ja äranäinud, siis wõiksid mõnedgi äpardused noorikust õnnelikult mööda minna ning kõrwale jääda, mis elu sees juba wäga palju tähendab. Weel parem oleks aga kui emad oma tütardele nimetatud ajal sellekohalise õpetusega raamatuid annaks, kust seeft nad ise wõiwad asjade üle, millest emad häbenewad rääkida, õpetust ja juhatust leida. Selles mõttes on eesseejaw raamat kokkuseatud ja wäljantud. Teised sellekohalised raamatud on Dr. Kreuzwaldi „Tejuhataja ämmakoolililistele“, Rappi „Geesti ema“ ja Pärni „Wõistlik majapidaja“; esimene annab õpetust mahasaamise, teised pärastise lastekaswatamise üle.

Uuem aeg nõuab igapähe käest palju rohkem teadust ja elutarkust, ning riikide seadused määravad ametitesse astujatele eksamid ette, mida need peawad läbitegema enne kui ametnikkudeks wastu wõetakse. Seepärast ei ole mitte imeks ega paljuks panna kui tulewikus noored neiud enne kihilust abielu- ja lastekaswatamise teaduse üle wäikese ehami ära peaksiwad, ning enne seda tähtsat elukutsset ei

algaks, kuni tarwilised teadused käes oleksiwad, sest ühe korraga perenaeseks, abikaasaks ja emaks<sup>1</sup> saada on põhjusmõttelikult palju tähtsam kui ametid, kuhu ilma eksamita meest sugugi wasta ei wõeta. Ehk küll abielusse heitmine ise usuliku ja riikliku seaduse all seisab, kus ligidalt sugulaste, waimuhaigete jne. abielusse astumist keelatakse, siiski ei ole weel niipea loota, et riiklik ehk usulik seadus neilt ülemal nimetatud teaduste üle ekjami hakaks nõudma; see jääb abielusse heitjate eneste hooeks, sest igaüks peab ka abielusse heites ise oma õnne sepp olema. Ka ei ole selle tarwis mitte koge iseäralisi koolisid wõimalik asutama hakata, seepärast peawad sellekohased raamatud esialgulist puudust äratäitma.

## 2. Kaswatus kodu ja koolis.

„Meie aeg kiratseb tütarlaste wõõriti kaswatuses,“ ütleb Dr. Klenske Saksamaa naesterahwa kaswatusse kohta, millest ka meiegi Eesti naesterahwa kaswatus puhas ei ole, kui iseäranis niisuguste neiude pääle waatame kes linnas elawad, ehk linnas koolitatud saawad. Meie haritud seisuse neiudele õpetawad praeguised linna tütarlaste koolid teadusi mythologias, ilufirjanduses, pisut geografiat, uuemaid keelesid, rehkendamist, ajalugu ja peenikest käsitööd; kodus wõetakse weel muusika ja sehendamise tundisid jne., aga perenaese ja abikaasa teaduste poolest astuwad nad hoopis kehwalt elusse. Selle pääle, milleks looduse seadus neid on määranud ja milleks nad ise igatsewad saada, on nad hoopis ettewalmistamata olekusse jäetud. — Ülemal nimetatud koolitarkused on kooli ülikonnaga pea ühel ajal ära heidetud ja warstigi unustatud, peenikene käsitöö pole muuks otstarbeks, kui enese ilustamiseks, ehtimiseks jne.

Kuna pääle kooli lõpu just paras aeg oleks tütarlast looduskorralikuks perenaeseks, kombeliseks ja wiisakaks mehe abikaasaks ning mõistlikuks ja tubliks lasteemaks üles kaswatada, hakatakse ehk lastakse teda mooduorjaks ära harjuda, kes ülemat eesmärki ei tunne, kui tantšusaa

lides ja pallipidudel hiilgada, korsettidega, nende naesterahwa terwise röövlitega, ennast sipelga wääriliseks, ja türnõredega dromedari sarnatseks muuta, ning kõigejuguuste ahwliku hilpudega ehitada. Ehtimise tuju wõtab niisuguste juures wõimust, sest wälimine kaju ja riided peawad naesterahwa seisust ja teiste lugupidamist ülendama, neid teistest omasugustest ehk kus wõimalik, ka kõrgema seisuse liikmetest weel ülegi tõstma. Nii ajab edewus ja halpus igat seisust oma jõuupiirist üle tükkima ning kus see mitte enam wõimalik ei ole, jääb tekitab noore neiu ehk nooriku rinda rahutu olek oma isa ehk abikaasa alama seisuse ning kehwise üle; kofkuhoidmine saab neile koormawaks taksituseks, selle asemel hakatakse raiskama ja wõlgasid tegema ning rahutu olek ja tüli on perekondlise elu igapäine külaline. Mõni perekonnaisa ehk abielumees on ise ka niisuguses olekus süüdlane, sest oma puudust ja kehmust häbenedes läheb ta ilmaaegsetes wäljaandmistes üle jõuu piiri, et aga tütre wõi abikaasa soovwi täita jne. Maja-pidamine põeb tiisikust, naesterahwa õige elukutse on jalgade alla tallatud, romanides, teatrite ja pidude pääl ülesärritatud luulelised mõttekujutused elu kohta, mida mees mitte täita ei jõua ega taha, sünnitawad alalist pahandust ja külmust ning wiimati lahku löömist üksksteisest. See on pildiline meie praeguse aja kõrgemast seisusest linna-naesterahwade wõõriti kaswatusest, mille haledad ja kahetsemise wäärilised tagajärjed abielus alles täiesti ilmsiks tulewad!

Paraku ei ole niisugune wõõriti seis mitte enam üksi linnades ega kõrgemast seisusest inimeste juures leida, waid ka maal alama ehk keskmise seisuse hulgas, nimelt niisuguste juures, kes linnas on koolitatud. Koolist wälja tulles tahawad nad kodus ennast ainult ehtida, romanide juures tulkuda, kloweri taga istuda ehk põesa wilus haigutada. Tööd peetakse alatuks asjaks, mida üksi harimata inimesed olla loodud tegema. Ütelusi, nagu: „Ema, puhasta minu kleit ära, isa, wiisi mulle kingad ja pane hobune ette, mull on tarwis pidule, teatrisse jne. sõita“ on sagedasti kuulda. Tahtmist pole ülemat kui mehele

saada, mispärast kõik tantsu- ja pallipidud, kontserdid ja näitemängud, promenadid ja pargid läbi jooksetakse ning amüüseeritakse. Et aga talupoissi ei taheta ega sakameest maalt saada ei ole, seepärast minnakse linna mõneks ajaks elama, ning wanemate waewaga teenitud kopikaid läbi lööma; ei anta kodust enam raha, siis hakatakse mõnikord ka silmakirjaks teenistusesse, aga sisseharjunud pehme ja logelewa elu armastus, laiskus ja töö põlgamine ei laske seda põlwe kuigi kaua finni pidada, seepärast saavad niisugustest wiimati, kui kosilasi ei tule, alatud himude orjad ja naesterahwa sugu teotajad. Suhtub aga niisugune mehele saama, siis on raiskamine ja pillamine päewakorral, hääd ehted, uued moodud, lustipidud ja maiusetoidud olgu igapäewased asjad. Et tööarmastust ei ole, siis peawad teenijad ees ja taga talitamas olema. Saab niisugune wiimati weel emaks, siis sõidetakse arsti ja apteekri wahet, otsitakse amme majasse jne. Seda kõik ja weel palju muid nõudmisi ei jõua kestmise sissetulekuga mees mitte kaua vastu pidada ja — abielu laewukene ongi liiwa pääle kinnijooksnud. — Ei olegi imeks panna, et abielusse heitmine haritud, kestmise palga saajate meeste hulgas aegajalt wäheneb, sest ülemal kirjeldatud wõõriti naesterahwa haridus ja olek ise annawad sellele nähtusele täielist põhjust. Wõõriti haritud naesterahwast ei pea mehe sissetulek üles, ning puhtast harimata ehk muidu küll tööarmastaja naesterahwas ei ole ka haritud mehele kohane. Sellest aga tuleb wiimati see halbtus, et palju neiusid wanaks tüdrukuteks jääwad, kes siis elu ülespidamise sunnil meesterahwa elukutsed enestele hakawad omandama, nagu uuemal ajal mõnel pool juba näha on, ehk nad langewad alatu elu sisse nagu ülemal juba tähendasime.

Meie naesterahwa, meie tulewaste abikaasjade ja emade käes seisab meie ja meie rahwa tulewik, sest nemad on meie tulewase sugu kandjad ja kõige esimesed kaswatajad. Mida tublimad emad, seda tublim rahwas. Langeb aga naesterahwa seisus alatu ning korratu oleku sisse, siis langeb nendega ühes ka riik rahwas, seda näitab

meile ajalugu. Näitusel's walit'ses Rooma naesterahwa elus kuningate ja wabariigi ajal tõsidus, parajus ning kombeline waljus; ehk küll naene mehe walit'suse all seisis, siiski oli tal perekondlises talit'ses ja lastekaswatamises täieline mõjudus. Meeste elu oli riigi teenistusele, naestel perekonna elule ja lastekaswatusele pühendatud. Sel ajal ei olnud riigil ega rahwal ialgi tublide meeste, ega meestel tublide naeste puudust, sest emade ülem auu ja kuulsus oliwad nende hästi kaswatatud wooruslikud tütrede, ning nende uhkus oliwad nende tublid ja waprud pojad. — Arawõidetud rahwaste käest aga hakkasiwad Rooma naesterahwad aegajalt wäljamaa kombeid ja eluwiiisid, mis halpuse' edewuse, toreduse, priiskamise ja halwa kombedega segatud oliwad, wastu wõtma, mis perekondlist ja riiklist elu aegamööda langema pani, nii et keisrite walit'suse ajal Rooma naesterahwaste elu kõige alatumale järjele jõudis, mida naesterahwad, nagu Livia, Julia, Agrippina, Poppäa, Messalina, Faustina jne. meelde tuletawad, kes kuninglikust sugust oliwad, aga poegasid kaswatasiwad nagu Neeru ja teised koledad Rooma keisrid.

Pöörame nüüd jälle Cesti naesterahwa juurde tagasi ja katsume jeda silmas pidada, mis meie tulewastele emadele kõige päält tarwis läheb, et nad oma tähtsat kutset wõiksiwad aujalt täita. Meie tulewastele pere-naestele, abikaasadele ja emadele ei ole mitte ülemal kirjeldatud wõõriti teedele wedawat ebaharidust tarwis, waid ük'sinda niijugust haridust, mis neid õigele ja loomulikule naesterahwa kohuste täitmisele ja elukutsele ettewalmistab. Sellekohast kooliharidust saaksiwad meie neiud tütarlaste kihelkonna koolidest, kus neid puhtas Cesti waimus Cesti elule ja tarwitustele õpetatakse. Niijuguseid tütarlaste kihelkonna koolisid peaks aga igas'se kihelkonda saama asutatud. Muidugi peaksiwad neis koolides pääle üleüldiste õpeasjade ka riiete õmblemist ja teiste tähtjamate naesterahwa käsitööde õpetust, peenikese pesu pesemist ja triikimist, jõõkide walmistamist, uuewii'silist piimatalitust ja aiapidamise õpetust (toa- ja aialillede ning keeduwilja kaswatamist),

aga kõigepäält pädagogikalist lastekaswatuft õpetatud saama. Üleüldiste õpeasjade hulgas peaksiwad looduseteadus, wiifika ja terwisehoidmise õpetus esimeses reas seisma. \*

Niisugustest koolidest läbikäinud neid kõlbawad niihästi taluperemeestele kui ka kooliõpetajatele ja teistele haritud meestele elujeltfilisteks, sest nad on selle kõige pääle osawad ja ettevalmistatud mis elu nende käest nõuab. Aga kust saaksime niisuguste koolide ülespidamiseks raha? Kui need tuhanded, mis rahwas igal aastal kõrtsidesse kannab, edespidi wõiksiwad tütarlaste koolitamise pääle ärakulutatud saada, siis oleks meil koolide ülespidamiseks raha küllalt. Seepärast kosutagu meie rahwapojad kainust ja karstkust, kaotagu kõrtsid ära, asutagu tütarlaste koolisid ja edendagu naesterahwa haridust; sellega saadame oma isamaale ja rahwale tõsist ning jäädawat õnne. Naesterahwa hariduse juures on meil, armjad juguwennad ja õed, üks suur ja laialine, aga siamaale weel wähe haritud tööpõld ees; tehkem sellel auusal põllul tublisti ja wäsimata tööd, siis oleme kui õiged isamaa lapsed mitte üksi iseenesele ega praegusele ajale ja põlwele, waid terwele Eesti rahwale ja tulewastele põlwele õiget, ilmsuremata ja jäädawat tööd teinud, — tööd, millest Eesti ajalugu niikaua kiitusega saab kõnelema, kui Eesti nimi maailma rahwaste nimekirjast weel leida on. Tubli naesterahwa haridusega hoiame ka Eesti rahwast kadumise ja lõppemise eest kõige kindlamalt alale. — Mu püha isamaa, mu kallid sugurahwas! Kas ei ole Sinu praeguste poegade wõi tütarde hulgas üht ülemat waimu, üht waimufangelast leida, kes nii auusal tööpõllul kui üleüldine naesterahwa haridus on, ei soowiks oma nime suremataks teha? Kas ei ole meie Taara taewa telgile üht hiilgawat tähte tõusmas, kelle paistus meie õrnasoo õnnistuseks ja hariduseks saaks jäädawat walgust ja hiilgust andma? Tuba on meie hariduse taewa ükfikutes osakondades hiilgawaid tähti tõusnud, meie rahwuse ajaraamatus suremata nimesid leida, nagu: Kreuzwald ja Koidula luuletuse, Weste keeleuurimise, Jannsen iluja ajakirjanduse, Jakobson rahwa õiguste eest wõitlemise



ja Adamson Aleksandri kooli asutuse väljal. Eht nende nimele kandjad küll ise juba meie hulgast kehalikult kadunud on, siisgi jääb nende waim, mis nende töödes hingab, niikaua meie hulka elama, kuni ainuke küünra pikune poisikene weel maailma pinnalt leida on, kes ennast eestlaseks nimetab. Need on säravad tähed meie hariduse taewas, kellede hiilgus igawesti kestab, kellede mälestus iga õiglase Eesti isamaapoja hingesse kuldse tähtedega on tikitud. Pääle nende on meil praeguste poegade ja tütarde hulgas weel mõndagi hiilgawat tähte, kelle nimi suremataks ja igaweseks wõib saada, aga naesterahwa hariduse taewas pole weel ühtegi hiilgawat suurt, waid selle udufekt wõlwilt wilgub wahel mõni arwifalguse wilt, mis peagi ämaruse hõlma ära kustub. Siinamaale on meie tütarlaste kõrgema hariduse kohta rohkem häid sõnu ja ilusaid soowitusi kuulda olnud, teod aga on tulemata jäänud! Oh jõuaks ju warsti see aeg, kus need kõik teoks saawad!

Mis peawad meie neiud ja naesterahwad siis praegusel ajal tegema, kus weel ülemal nimetatud koolisid ei ole, eht weel wäga wähe on? Nad peawad ennast ise omal jõuul edasi harima, peawad ennast ise abielu tähtsate kutsele ja kohustele tublisti ettevalmistama. Tunneb ometigi iga täisealisesks saanud inimene elu jisse astudes eneses üht kombelist ja waga fundi, mis teda ajab ühtgi auusat ning kasulikku elukutset enesele walima, mille pääle ta kõigest jõuust püüab ettevalmistada. Tütarlaste elukutse on aga juba loodusest enesest ettemääratud, seepärast ka kõigile terve keha ja waimuga neidudele juba teatav, et temast tulewikus perenaene, abikaasa ja ema saab; seepärast tundku siis ka neiud enestes sedasama edasiharimise ja ettevalmistamise fundi, kui enese tulewase elukutse ja abieluse heitmise pääle mõtlewad. See tütarlaps aga, kes looduse sunnil sagedasti ja häämeelega tulewase abikaasalise elu pääle kui meesterahwa õigusline elulõbustaja mõtleb, sääl juures aga perenaese ega abikaasa kohuste teadmise pääle sugugi ei mõtle, — enesele abikaasa õigusi ihaldab, selle kohuste täitmist aga mitte tundma ei õpi,

See ei wõi oma elukutsset ialgi õieti täita. Iga õiglane neiu aga, kes abielu pühalist kõrgust ära tunneb, ei püüa mitte enne selle seisuse sisse astuda, kuni ta ennast tunneb kehalikult ja kombelikult küllalt küpse, ning üleüldistes naisterahwa tegewuste piiris ja kohuste täitmisel wastutamise wõimulise olemat. Seesama tundmus peab ka igal abielusse astujal noorel mehel olema, kes abikaasa ja laste eest eluaegsed rasked kohused Jumala ja inimeste ees enese pääle wõtab. Seega ei ole abielu kahele ühendajale mitte ainult õnne- ega lustitundmuse, waid täieline kombelise elu kool, mis enne tundmata ja harjumata kohused tegewusele ja elule äratav. Wallalised inimesed elawad ainult enesele, aga abielu rahwas perekonnale, selle eest alati tööd tehes ja hoolt kandes; seepärast on nende ohwrid suuremad kui nende lõbudused. Siisgi saab ka kõige rängem töö armastuse läbi kergeks.

Mõistlikul meesterahwal, kes abielusse heidab, on armsama väljawalimise juures kõige suurem soov, ennast nii jугuse neiuga eluotfani ühendada, kes igapidi abielu seisuse ja auulise kõrguse kohane oleks. Seepärast olgu siis neiu oma walija wastu, kellega nad üheskoos eluteed tahawad algada, õiglased, astugu ilmsüütuses ja wooruses seda tähtsat sammu, ning toogu sellele mitte üksi oma terwet, puhast südan, waid ka oma tulewase elukutsse täielist ja teatud kohuste täitmiste ja tundmiste osawust kaasa. Kui sagedasti ei peteta noori mehi aga sellega, et neist väljawalitud neiu abikaasa- ja ema-kohuseid jугugi ehk wäga wähe tunneb. Tihti oleme emadele, kelle tütreid juba kihlatud oliwad, meelde tuletanud, et nende püha kohus oleks tütreid abikaasa- ja emakohuste pääle ometigi nende neitsipõlwe wiimaste päewade seesgi ette-walmistada, ning asjadega, mis neile täitsa tundmata, püsigi tutvustada. Emad ei taha sellest kuuldagi, waid hoiawad sellekohalisi juhatusi kui passimata ning kõlbmata asju tütardest eemale, millest nende kitsamõttelises arwamises „häbi olla rääkida“. Ka kihlatud neiuksed ise, keda emad niisuguses wõõriti mõttes on üleskaswatanud, punastawad omas rumaluses selle üle mis neil ees seisab,

mida nad ise küll igatsewad ja mille nimekandjateks nad häämeelega tahawad saada, aga selle siisust neile rääkida, kõlbmata ja anumääriv olla, mida nad kui awaldamata saladust iseeneeste eest finni matawad. Niisugused wõõriti mõtlejad emad ei wõi omi tütreid sellepärast ka ialgi kõlblikuks mehe abikaasaks üleskaswatada, niisama ei wõi ka filmatirja wiisakuses üleskaswatatud tütarlapsed, kes enese pääle wõetawate abielu kohuste üle häbenewad järeilmõtelda, ialgi, ehk ainult kareda elukooli läbi oma kehaliku ning waimuliku terwise nõudeid täitma ja oma seisuse kombelikku kõrgust tundma õppida.

Awalikult maailma ees seisab neitsi saatus, kui ta ennast peigmehega kihlab ehk altari ette astub, et mirtipärga, jeda neitsilikku seisuse mõttekaju wiimast korda kanda. Nus eluseisus toob temale sellest filmapilgust saadik muudatust, mis niihästi wälimise kui sisetise elu salajamatesse külgedesse puntuib, mõlemite ühendajate waimulise, kombelise ja kehalise loomuse pääle wägewasti mõjub. Kaks hinge ja ihu kihlawad endid üheks olemuseks, kudas wõiks siis niisugust elumuudatust ilma ettewalmistamata algada? Oleks inimene ainult üks luuleline kehastatud paleus, siis saaks abielu waimuline olek noorepaari kehaliku ja lihhaliku loomuse üle wabalt walitsema; aga et inimesed kõige kehaliste kiimude ja loodusliste jundidega abielusse kui suguliku elu ühendusesse astuwad, kus waimulisel wõimul jeda wähem waba walitsust nende üle jääb, mida wähem nad endid kombelise elu kõrgemate eesmärkide ja otstarbetega tutwustasiwad, seepärast ei tohi tarwilised ettewalmistamised mitte hooletusesse jääda. Ilma sellela abielusse astudes, sattub elulaewuke kehaliku wõimude wint-sutawail woogudel warsti kardetawale kuristikule ja kaljurahnudele, kus hand ja hukatus abielu õnne ära neelawad.

Sellepärast peawad siis mõlemad, niihästi mees kui naene abielule ettewalmistatud olema, — nad peawad niihästi waimulise kui kehalise looduse poolest kõik tingimised ja nõudmised kaasa tooma, misläbi kahe inimese

niiwäga tähtjas ühendus terve, kombeline ja waimuline, ning pääle elu õitseaga ka weel jäädaw ja õnnelik oleks. E. nende tingimiste ja nõudmiste pääle iga abielusse astuja ennast õieti wõiks ettewalmistada, sellepärast peame analiikult ja selge sõnaga, mitte üksi abielu waimulist, waid ka selle ihulist ja wälimist külge läbirääkima, mille ül. üksigi mõistlik naesterahwas ei pruugi punastada ega häbeneda, sest need on tema enese looduse seaduslikud hää käekägu tarwilisemad õpetused. Rõige selle juures, mis naesterahwale selle raamatuga pakume, palume meeles pidada, et meie ihu- ja waimu-arsti seisukohalt kõneleme, õpetame ja manitfeme, kus juures meil naesterahwa õnnelik olek ja hää käekäik põhjusmõtteks ja eesmärgiks on, kuno meie parteilist olekut, walearwamisi, rumalusi ja eksitisi püüame ära kaotada, mis nii mitmeid noori naesterahwaid abielus keelawad auususele, wastapidawale terwisle ja perekondliisele õnnele saada.

### 3. Armastusest ja tulewase eluseltfilise tundma õppimisest.

Ühegi naesterahwa süda ei ole ilma armastuse, selle wooruste, häduste ja iluduste kõige pühama hallikata, ilma selle hinge õilmeta, mille taewalik idu iga naesterahwa rinda on istutatud ja sääl oma kewadist ülestõusmisõ hommikut ootab! Armastus on neitsilikus hinges see kuu tunõmata ja arusaamata salawägi, mis teda looduse kätte kõrgele eesmärgile juhik ja walmistab. Mis päikese päiate loodusele, seda on armastus õitsewale neiuhingele! —

Neitsiliku armastuse iseäralik wiis on see, et ta ikka kellegi teisest sugust olewa olemuse pääle sihik; on see olemus leitud ja hing selle leiduse läbi kõigile parematele hingelistele tegewustele ülesäratatud saanud, siis alles ärkab armastus teatawaks hingeliseks sunniks. Nii kuu aga, kui see olemus alles leidmata on, ehk ta paraja wõi sündsa juhtumise läbi weel teed südamel juurde ei

ole trehwanud, uinub armastus, see wägewam kõigit sisemistest tundmustest, waitfelt hinge põhjas; ainult unenäoline igatus ühe tundmata olemuse järele, tühjuse tundmus, mis sagedasti hinge üle warjab ning täiendist ihkab jne. annawad armastuse olekust aimu.

Kus aga neiu hing mitte enam puhas, tema mõtted, tundmused ja ihkamised mitte enam ilmsüütad ei ole, sääl ilmutab end sisemine sund kui mudasest hallikast woolaw wesi, segatud ja rikutud olekus. Armastus — selle sõna õiges tähenduses — on püha, taewalik, puhas ja õrn südame-leek, mis hingesid kõige õndjuste ja iludiste, ilmsüütuse ja woorustega täidab ja inimest jumaliseni ülendab. Niisugusel armastusel ei ole hulgaga tegeñist, waid ta õhkub ja leegib ühele ainsale ning püüab ja ihkab ennast ainsaga ühendada.

Dige, puhas ja eht armastus peab inimest harma ja kaswatama. Seda teeb ta siis, kui süda oma waliud paleusele püüab meeldida ja selle ilusate, hääde ja kühgetõmbawate omandustega ennast täiendada. Armastus teeb toored hinged pehmeks ja wiisakaks, tuimad ja kinnised meeled lahkeks, õsawõtlikuks, awaraks ja selgeks, argliid südamed julgemaks, kerglased meeled tõsiseks ja tõsted meeled rõõmsaks. Südame läbi juhib ta ka waimu ja mõistust, ning ajab lugupidamist ja auusust ärateenima, mis mõlematele armastajatele kasuks ja hääks tuleb. — Ekfilik, rikutud ja walearmastus ei wõi seda ialgi tha, waid hoopis ümberpöörtult ajab tema lihalik leek kõit tooruse ja kurjuse idud, mis isiloomu sees peidus seisnanad, luhtama ja kaswama.

Wäga kohane on mõttetarga Plato tähendamissõna armastusest, mis see ühe pidu pääl järgmiselt jutustas: „Looja olla inimesed alguses ilma suguta loonud, aga üks kuri waim (Dämon), looduse waim, olla inimest kahelks pooleks lahutanud, ühte poolt meheks ja teist naeseks hüüdnud ja pooled maailma laiali pillutanud; mõlemate po olte siise aga pannud ta kirglist ihaldust teine teisega ühendada, et sel wiisil jälle täieliseks ühifuseks — täielikuks



inimeseks saada. See ihaldus ühenduse järele olla armastus." — Selle Plato tähendamiseõna järele võib ainult üksainus armastus olla, võib inimene ainult üksainus kord elu sees tõesti ja täiesti armastada, võib ainult ühtainust õiget puuduvat poolt leida olla, kes temaga täiesti, tõesti, loomulikult, ihu ja hinge poolest kokkupassib ja poolikut olekut täiesti täiendab, ning et jääl, kus seda õiget puuduvat poolt mitte ei leitud, armastus iseenele pettus oli, — et armastuseks arvatud fund hoopis teine ja wõõras fund oli, mis armastuse tatte ja näo all hinge tõsist tarwituse tundmust ainult pimestas ja warjas.

Nagu inimene effida ja wõõrasse paika omale rahuloldawat uut kodu kohta ja eluasest leida võib, mis tema nõuundeid ja tarwitusi täidab, niisamati võib ta ka omas südames effida ja walesti walitud teisepoolega, kes tema tarwitusi täidab, nii ära harjuda, et usub ennast õige puuduwa poole leidnud olewat, kellega ta niisamuti häädukses ja auususkes edeneda ja kombelise elu kohuseid täita võib, nagu selle leidmata aga õige ja loodud teisepoolegagi. Hing elab teises hinges ja armastus avaldab ennast meelepäraliseks saamise piiüdes, õrnuses, allahetmises ja usalduses ning ihtab kõige sifimlikuma, lahutamata ühenduse järele. Loodusel, kui heldel emal on oma loomade wastu, kelledeesse ta armastuse wägewat fundi istutas, selles tükis kaastundmust olnud, et süda millionide hu'gast õiget teistpoolt otsides ja enese poolikut olekut täiendada piiüdes mitte üksinda ega poolikuts ei jääks; seepärast talutab ta otsijat sifimise tundeilma õrnumais unenägudes niifugustele radadele, kus see omale meeldiwat ja külgetõmbawat ehk wähemast selle jarnastgi leiaks, kelle juures tema armastust tunda võib. Ta heidab armastaja hinge filmade üle õrna ämaruse loori, et see oma effitust mitte ära ei tunneks ja seega õnnetumaks ei saaks. Õnnelik on süda, kes ennast ka niifuguses armastuses täiesti kodu tunneb olewat, ilma et saatust talle tema tõsist otsitawat poolt, mis igapidi ja täiesti tema loomuse kohane on, wiimati juhtumise kombel filmade ette

ei saadaks ja teda walgufarnasel külgetõmbamisel maguast efitusest wälja ei kifuks, tema siamaalset õnne ei häwitaks, ega elu õnnetumaks ei teeks. Niisugune süda on küll väga kaastundmuse ning kahetsemise wäärt, ning farnaseid juhtumisi on juba maailmas paljugi ette tulnud. — Wõikfiwad kõik lugejannad noored neiud õige puuduwa poole leidjateks, tõsi armastuse osalisteks saada, enestes ärkanud igatsust õieti mõista ja südame sijemiste sundide tungidel tundmuste lainetawatesse tormidesse eestimise eest hoida. Ärgu usugu üksigi neiu oma südame tungisid, kui need kellegi ilusa ehk wiisaka meesterahwa esimest kord nägemise juures kohe tundmuste kahinast nagu üle hakkawad ajama, arwates, et just see meesterahwas tema õige otsitaw, oodetaw ja walitaw puuduwa pool on. Niisugune esimene tuhin on sagedasti iseene se pettus, tal ei ole iga kord jäädawat kestust. Armastusel ei ole alati mitte sada paari filmi pääs, waid ta on enamasti ifka pime, iitleb wanafõna ja seda pidagu neiud hästi meeles.

× Õige, puhta armastuse juures, kui see ärkab, on neitsil iseene se südame harimises tarwis oma wälimist ja sijemist keha ja waimu olekut kasinuses ja puhtuses, wiisakuses ning neitsiliku häbeliku tundmuse kaitse all ja neitsilikus auususes hoida, kõiki mõttekujutusi ja meelte liigutusi, hinge ihkamisi ja igatsusi õieti juhtida, kõige rohkem aga walwada, et lihalik lust mitte ärksale ei saaks tulla ega walitust enese kätte wõtta; see oleks surm kõigile neitsilistele woorustele. Meie kinnitame ja kordame, et lihalustilik tüdruk niisama palju enese kombelijest wiisakusest — sest naesterahwa jäädawamast ja kõrgemast omadusest — ära kaotab, kui ta ehk wast kaduwaist kiimudest oma lihalustlike armukese hääks loodab wõita. Niisugune naesterahwas ei saa ialgi õnnelikku abielu ega õiget armastust tundma, sest lihalitud külgetõmbamised ja kiimud on liiga iirikised ja raugewad rutusti ära ning pääle jelle ei jää mõlemitele pooltele enam midagi järele, mis neid iiksteise külge kõidak, iiksteisele tarwilikuks teeks ja eluotfani koos hoiaks. — Seepärast on naesterahwale liiga kahjulik ja kardetaw, kui ta esimest korda iihst meest



nähes, kõhe põlewat ihaldust tunneb sellega ennast kõige sifemlikumalt ühendada ning jääb juures meest muidugi ainult tema välimisest kujust takseerib, ning selle välimisest, nõnda nimetatud lihalikkudest külgetõmbawatest iludustest ennast pimestada lasseb, ilma selle hinge oma-dusi ja woorusi tundmata. Niisugust armastust kus „nägemine ja armastamine“ ühe filmapilguga sündisivad, nimetame õigusega „lihalikkude armastuseks“, kus juures ainult lihalikkud kiimud üksteise vastu põlema süttisivad, ning nende leegid waimu filmi pimestades, äkitselt ilmu-nud olemust jumaldasivad ning ilustasivad. Nagu niisuguse armastuse ärkamine äkiline, nii on ka selle õnn ürikene ja rõõm lühikene — tagajärg aga noorele naes-terahwale hoopis õnnetu ja hale! Wäga sagedasti ilmub lihaliku armastuse õnnetu tagajärg juba wärskes pruudi-põlwes, kui välimise oleku pimestawa hiilguse-udu war-judest aegamööda sifemise oleku halwad omadused kui kohutawad tondid hakkawad wälja paistma, kus kibe ise-eneise pettus ja armastuse jahtumine palgaks saab.

Siin juures ärgu ka keegi seda mõtelgu, et armas-tus ainult waimline on, et jääb lihalikkudel tundmustel midagi kaastegewust ei tohi olla jne. See oleks wõõriti arwamine inimese looduse üle. Loodus istutas mõlemile sugule välimiste, kehaliste iluduste ja olekute kohta oja-wõtliku tundmuse hingedesse: Meesterahwas armastab naesterahwa juures naeselist, pehmet, meeldiwat kaju, tema isewiisilise kehaehituse ja liigutuste õrnust, filma-waate õrna, tajasit ja hiilgawat pilku, naeratawat, ke-naste wormituid suud jne. Meesterahwale meeldib jälle meesterahwa tugewam mehelik kaju ja kindlam liikumine, tõsisem nägu ja otjüstaw, kindel, läbitun-giw waatepilk jne. Meesterahwas näeb ja auustab meesterahwa juures asju, mida see sagedasti ise ei tunnegi, mis aga naesterahwast ilmäravõitmatul wõimul külge tõmbab, ilma et nad isegi oskaks selle mõju sala wõimust aru anda, ehk ka weel selle üle järele mõtelda. Niisama sünnib ka meesterahwa juures naeste-rahwa kohta.

Üleüldse on mõlema fugu fuures inimefe wälimine olef ja iludus armastufe efimene ärataja. Aga kus fellega ühtlafi ka fifemine, waimline, taewaline armastufe wägi üles ei ärka ega lihali ku üle walitfema ei hakka, jääb on pettus wäga kerge tulema. Kehalikud äritused ja külgetömbamised on aga üffinda nii kaduwad, et nad juba pruudipölvdes wöiwad mis tahte juhtumise läbi närtfima hakata. Sääb ei jää fiis wiimati muud üle kui tibe kahetfus, külm ja ofawötmata elamine üksteife kõrwal niihästi fifemise kui wälimise tühju fega. Kergemeel ja pimestaw lihali k firk on fuure hulga önnetu abielude alustajad. — Nagu juba ülemal öeldud, tunnawad mitmed abieluse afitjad üksteift ainult wäljaspidifef olekuf, ainult lihali kuf külgetömbustef jne., aga misfugufed püüded, tujud, ifeloomu nõrfufed ehk falajad kehalikud wead neil wöiwad olla, fellest ei tea nad midagi. Töfidus fifemises ja wälimises elus jääb neil teine teifef niikauaks tundmata, kuni kooselamine feda aegajalt hakkab awalikuf tegema ja tumedufe kätte alt wälja tooma. Mitmegi abielu paari kohta kõneldakse, et nad olla kofe efimesef kofkufjuhtumifef teine teift armastanud ja endid efimesel filmapilgul üksteife fihlanud. Mis wöiwad nad efimesel filmapilgul ehk kofkufjuhtumifel üksteifef muud tundra faada, kui ainult wälimif olekuf, muidugi kõige ilufamas pühapäewa ehk pidu-ehfes olles, iluf nägu nähes, wöi ehk tömbas ühe kelmilik naeratus, kõlaw ilus hääl, üks kelmilik ehk julge wastus, jõbralik ehk meeldiw toimetus, löbus jutuwefimine, kena riiete mood ehk mõni muu petlik iludus teife tähelepanekuf ja armas:uf enefe pääle. Tundmata on aga niifugufte armastajate tulewif, kahtlane filmapilgu fihlajate edaspidine armastus: Maefterahwas, noor neiu, kes ennaft pimedifpidi tundmata meefterahwa rinnale toetab, temale armastuf, truuduf ja abielu önne wannub, fee öhwerdab oma tulewiku liigjulgu fef tundmata faatufe mangukanniks. Araütlemata önnelik juhtumine peaks fee küll olema, kui niifugune neiu hääd ja auufat meef leidis, kellega felffis ta eluotfani wöiks önnelikult elada.

Kaks noort inimest, kes endid abielu läbi soovivad ühendada, peaksvivad teineteist nii palju kui kombeline eluviis ial lubab, läbi ja läbi ära tundma, — peavad üksteise wälimist ja sijemist olekut, kaswatus wiisi, hariduse järge, püüdmisi ja tahtmisi, üksteise kombelist ja hingelist wäärtust, niisama ka teineteise rikkust ehk waesust, terwist ehk haigust jne. teadma, ning nende asjade tundmuse juures eneste üle aru tegema, kas nad tulewikus kui abielu mees ja naene ka kõige õnneliku elu nõudeid ihulikult ja hingelikult täita jõuawad ning seda kõik täide wõiwad jaata, millest nende mõtted ja soovid kui unenäos ilutsjewad. — Wäga alatu ja kahetsemise wäärt on, kui tulewane mees ja naene teineteist pruudi ja peigmehe põlwes petawad, ennast paremaks, rikkamaks, terwemaks ehk tugewamaks kiidawad kui nad tõesti on, ehk laenatud wäärtuste ja wõõraste asjadega püüawad hiilgada. Wastastikulistel proowitustel ei tohi kõige wähemat petust ega tüsksamist ette tulla, waid auutundmuses ja lugupidamises üksteise wastu, walitjegu nende wahel puhas ja kindel tõsidus. Pettus teeb petetud poolt edaspidises elus usaldamataks, pahameelsetks ja petja põlgajaks. Wastastik lugupidamine ja salgamata tõsidus, mis noorte inimeste wahel juba pruudipõlwes oli, teeb nende armastust abielus jäädawaks ja muutmata kindlaks, kuna pettus ja wale selle alused hoopis ümber kirjub ja ära lõhub. Kus kohe alguses juba auustust ega lugupidamist ei olnud, jääb ei wõi ialgi loota, et see edespidises elus weel tulema saab.

Seepärast siis, armsad abieluse heitjad neitsid, olge walwsad ja eitewaatlifud siis, kui keegi meesterahwas teile eluselt silijeks soovib heita ja teie jüda tema wastu filmapiiklilist soojust tunneb. Urge takseerige teda mitte ainult wälimise iluduse, rikkuse ega suure seisuse järele, ärge unistage õnnest, lustist ega elurõõmudest tema läheduses olles, ennast tema seisuse, rikkuse ehk lubaduste pääle toetades, waid mõtelge ka sügawalt selle üle järele, kui palju temal kombelist kindlust ja mehelist woõrust on elus ettetulewate tumedate tundide, äparduste, muudatuste

ja wiletsuste ajal seksimaks armastajaks jääda, mis ta praegusel filmapilgul wõi wandegagi töötab. Mõtelge ka tõsiselt järele, mis teie ise temale kombelise auuuse ja naeseliku tasanduse läbi wõite pakkuda, siis, kui teie elutee teid mureorgudesse ja kiusatuse kõrbedesse wiiks, ehk puudus ja häda teile kätte tuleks! — Mitte meheliku keha kanguse ega naeseliku keha helluse lihalik (kehalik) ühendus, waid üffi hinge kindluse ja hinge õrnuse waimuline ühendus töötab mõlematele pooltele elusaatuste raskuste sees armastuse jäädamat õnne.

Naesterahwad, kes kombelises elus ja wiisakuses on üleskaswatatud ja pärastise hoolja edasi harimise läbi lihahimude enneaegse ärkamise eest hoitud saanud, hariwad ka noori meesterahwaid oma wiisaka ja puhta eluwiisilise eeskuju läbi nii kaugele, et neist mehed tulewad, kes hästi kaswatatud naesterahwale wõiwad meeldida, nende armastust omale wõita ja nende läbi õnnelikuks saada. Niisugused wiisakad naesterahwad jääwad aga ka sellest kardedawast lihaliku armastuse kiusatusest wabaks ja puutumata, mis pruudipõlwes tütarlastele wäga hõlpsasti wõib juhtuda, kelle hinge ilmas mitte kasiuuse Keerub palja mõõgaga ärakeelatud puuwilja maitsemiist ei walwa ega hoia. Eluwiisides, sõnades ja tegudes kasiuusetä naesterahwad aga rikuvad kõik enese ümbruses olewad, ja enesega kokku puutuwad noored mehed ära, nad on kui raibe, kellest wälja lehtaw paha lõhn kottad ja kaarnad kokku kutsjub. On aga tütarlaps pruudi põlwes lihaliku armastuse pime-das tuhinas üle kasiuuse ja wiisakuse piiri astunud, ning seega oma nõiduslike neitsilise loori katti kiskunud, siis teadku ta, et selle efsituse ähwardaw wari kõik eluaeg tema armastust ja abielu õnne tumestab, tema südametunnistus igal ajal ta pääle kaebab, et ta neitsilikku kasiunust ja puhtust on mudasse tallanud! Seepärast armastage ja elage puhtalt ja kasiinalt — puhas armastus on taewalik taim.

#### 4. Kombeline eluwiis pruudi põlwes.

Meile, kes pruudipõlwe läwel seisab, tahame siin mõned südamlised õpetused täitmiseks ette anda, mis teda

libedalt kuulatuse teelt eemale hoiaks. Nagu juba ülemal öeldud, saab iga eeskitus, mis tütarlaps pruudi põlves kabinuse ja wiisakate elukombete wastu teeb, temale abielus kibekesti kättemaksetud, seepärast hoidku iga noor neiu ennast iseenele auuteotamise kui kihwtise ussi eest, walwagu oma mõtete, sõnade ja tegude üle kõige piinlikuma hoolega, et mitte lihaliku himude wõrku ei sattuks.

Balju noori inimesi arwawad, et neil sestsaadik kui nad teineteisega kihlatud said, luba ja woli on nõnda teha ja elada kudas aga lihaliku armastuse kiimud soowiwad jne. See on ränk iseenele pettus ja walearwamine, mida ei waimulik ega ilmalik seadus ei luba, weel wähem kombelik wiisakas eluwiiis, neitsilik auu ja woorus. Kus ainult lihalik armastus ilma waimulise mõjuta noorte inimeste wahel ühenduse põhjendaja oli, jääb ei kõrge tema firred enne rahule jääda kui ärakeelatud wiljast on maitstud; tegu ennast wabandatakse ja ilustatakse oma wahel sellega, et neil teineteise kohta täieline meelewalg käes on, mispärast sellest kumbgi pool enam ei pruukida punastada ega häbeneda. — Urge eeskige armsjad noored inimesed, iseäranis teie neiu! Jalgi ei tohi naesterahwa wiisakuse tundmus seda seltsi süütegu oma hinge pääle koormata, ega enese neitsilikku puhtuse ja auuga lubada niiwisi lojuslikus tooruses mängida, sest abielus tuleb kas warem ehk hiljem lord tõesti see aeg kätte, kus ka see süütegu kuhjaga kätte tajutakse. Kihlatud noormees, kes oma pruudiga enne seaduslikku ühendamist juba lihalikus armastuses ehk nende õiguste ettemaitsemistes, mida alles abielu temale lubab, püüab ümberkäia, tunnistab sellega selgesti, et ta ainult kehalise olemusega ennast on kihlanud, aga mitte ühe wiisaka neiuga, kelle neitsilik auu ja puhtust ta üle kõige asjade kalliks ja pühaks peaks pidama, ning selle ilmsüütust hoidma, keda ta oma enese elu külge kuni surmani tahab kōita. Kudas tohib ta sedajugust soowi oma mõrsjale, keda ta tuhandete ning miljonite hulgast enesele nagu pääkrooniks ja ehteks on wäljawalinud, awalbada, et ta tahab talst enne abielusse

astumist neitsilikku puhtust ja auusust ärariisuda ning teda alatamaks teha. — Kui ta mitte ilma südameta, hoolimata inimene ei ole, siis saab teda ennaft see teadmine piinama, et ta just seda ehet on ärarikkunud, mida ta ise oma elu tarwis oli wälja walinud, ning selle auu riisunud, kellega tema oma peab ühte sulama. Iga meesterahwas, kes sedawiisi teeb, riisub oma armastaja pruudi südamet rahu ja lapseliku süütause tundmuse eluotsani ära, sest nii häameelega ja sagedasti kui naesterahwad ka oma pruudi põlwe ja esimese armastuse pääle tagasi mõtlewad, astub niisugusele naesterahwale tema õndsamast Eedenist häbitatud neitsi kaju ja petja madu oma õunaga waimu silma ette ning süütundmuse häbipilw rõhub ja warjab tema hinge elu waitsemail tundidel. — Niwiisi alandab mees iseennast, kui ta S e d a roojastab, kes üheks osaks tema enese elust on saanud ja riisub selle lapseliku ja ilmsüüta südamet rahu, kelle juurest ta elu rängemail tundidel troosti ja rahu püüab otsida!! Ta ehitab oma pääd maailma ees ühe alatuks tehtud ehtega!

Kui tütarlaps, kelle pruudi põlw, see armastuse õilmitsemise alguse aeg, wille nupud alles abielus täiesti lahti lööwad, mõnejuguste takistuste pärast pikale wenib, selle aja sees peaks kiustatud saama, nii sügawale langema, et ta oma armsamale kõige sifemisemat ja usaldawamat liginemist lubaks ja mitte enam puhta südametunnistusega ega neitsiliku puhtusega abielu läwest üle ei wõiks astuda, siisgi manitseme sellegi pärast tungiwalt, ialgi ennaft ka pikas pruudi põlwešgi mitte oma peigmehele himude orjaks anda, ega neitsilist woorust ja kasiinust kaitstes temale midagi lubada, mis auusust ja iseeneše lugupidamist wõiks häbi warjuga katta ehk südametunnistust ka waitsemagi etteheitmisega waewata. Pruudil enesel on see ilus kohus ja ülesanne, kus tarwis oleks, oma armsama äritatud tundmuse parajuse piiridesse õrnalt tagasi tõrjuda, ja teda hellalt häbendada, ilma et jääb juures pahameelt, külmust ehk kaskust tunda annaks.

Urge kartke, neiud, et peigmehed teid sellepärast põlgama wõi koguni mahajätma hakawad! Kui nad

Jelkorrall küll ka tufajeks saakfiwad ehk iseeneses salaja häbi tunnefiwad, siisgi saate nägema, et nad teie woorust auustama hakawad, teid seda kõrgemaks, kallimaks ja auufameelsemaks pidawad, ning abielus teie wiisaka ja puhta elule truuks jäämise wäärtust ära tunnewad, millele nad tänu wõlgnewad, et nad nüüd, ilma et abielu õnne ja magususe tundmustest midagi kaotanud olekfiwad, seda täielikus puhtuses, kombeliku õigusega wõiwad wastu wõtta ja kätte saada, millest nad kord teie truuduse ja puhtuse armastuse pärast pidiwad ilma olema. — See teadmine, üht kõige raskemas wõitluses ja kiusatuses wiisakaks ja puhtaks jäänud naesterahwast abikaasaks saada, tõstab teid mehe silmis kõrgele, teeb teda teie truuduse kindluse tundmuses õnnelikuks ja hoiab umbusalduse ja armukadeduse, nende abielu kuradide eest rahu. Nõnda ei ole siis karstetel ja wooruslikitudel neiu del ialgi karta et peigmehed neid saakfiwad siis maha jätma, kui nad neile asju keelawad, mis abielus üksi lubatud on. Kui ka peaksgi juhtuma, et mõni meesterahwas seda teeks, siis laske teda minna, — ta oli petis ja alatu himude ori, — ta ei olnud teie wäärt. Ta oleks teid siis just niisama maha jätnud, kui teie tema himude orjaks oleksite heitnud.

Kelle süü on see, et palju neiusid petetud ja eluks ajaks õnnetumaks saawad? See on otsekohe neiude eneste süü. Miks ei olnud nad meesterahwa wastu karstet ja puhtad, miks ei jäänud nad woorusele truuks! Miks andsiwad nad ennast kohe meesterahwa meelewalda ja ei kaitsenud eneste neiu likku puhtust? Kellegil ei ole kergem asi petist, lihahimulist meesterahwast ära tunda, kui puhtal naesterahwal. Pange tähele, neiu d, mis teile ütleme: Iga meesterahwas, kes teid enesele pruudiks ja abikaasaks lubab wõtta, aga pikema sõbrustamise järele teie käest puhtuse wastalisi tegusid ja neitsiliku auuteotawaid asju nõuab, ei ole ialgi teie tõsine tahtja, waid on teie petja ning auu riisuja. Niisugusest lõõge ennast filmapilk lahti, niisugust alatut himude orja lütkage enestest kaugele ära. Kui meesterahwas, tunneme meie meesterahwa iseloomusi

ja nõrku külgesid wäga hästi ning peame siin nende häbits tunnistama, et nende hulgas palju niisuguseid petisid on, kes tütarlapsi peigmehe nime ja lubamise all ainult petawad, neile niikaua ennast peigmeheks ja wõtjaks kiidawad, kuni nad neid auuteotamise ja puhtufeta tegude sisse on meelitanud ning siis neile selga pööravad ja teiseiga niisamajugust pettuse mängu hakkawad mängima. Tahawad niisugused petised wiimati tõesti naist wõtta, siis on nad targad küllalt omale niisugust pruudiks walima ja ära kosima, kes mitte pole poisstega ümber käinud; nende pääle ei waata nad enam kordagi tagasi, keda nad see aeg petsiwad, sest petised mehed on ise petetud tütarlaste kõige juuremad põlgajad, muidugi jellepärast, et nad nende salajamad süüteod selgesti ära teadwad, niisama ka jellepärast, et nad nende käest seda kõik juba on kätte saanud, mis nad alles abielus oleks saada tohtinud. Kord maanitsesime üht niisugust neiude petjat noort meest petetud neiut naeseks wõtta, aga ta wastas meile: „Ehk minu südametunnistus mind selle teo pärast küll waewab, siiski ei taha mina seda neiut eladesgi naeseks wõtta, sest ta ei ole truu. Tema juurde läksin ma esimest korda õige mõttega ja tahtsin teda enesele naeseks saada, aga soovisin enne proowida, kas ta ka puhas, kindel ja truu on. Tema ei pidanud minu proowitust wälja, waid liiglahkuses laskis ta enesega kõik teha mis tahtsin. Et ta minu wastu üksinda niisugust liiglahkust üles näitas, ehk alles esimest korda meesterahwaga kasinufeta elu pidas, seda ei suuda ma uskuda, waid arwan, et ta iga teise meesterahwa wastu niisamajugune on. Seepärast mina teda ei taha, ta mehe naeseks ei kõlba. Mina otsin omale niisugust, kes minu proowide wastu kindlaks jääb, kelle külge ühegi poisi käsi weel pole puutunud.“

See noormees oli päält näha ilus pois, päälegi rikka peremehe poeg, aga kombelise wäärtuse ja waimulise elu poolt alatu himude ori. Naeseks ei wõtnud ta mitte seda neiut kellest talle rääkisime, ehk see küll piltisus naesterahwas ja rikka perekonna laps oli, waid tegi nagu lubas, ja wõttis ühe wiisaka, ehk küll waele, aga kombe-



lise neiu, keda kellegi poisi käsi polnud puutunud. — Nõnda teevad enamiste kõik neiude petjad noored mehed: ehk nad küll ise alatamad, kombelise eluviisita inimesed on, siisgi soovivad nad wallalisele elule selga pöördes enestele niisugust neiu eluseltfiliseks, kes kombeline ja viisakas on olnud.

Meie tunneme mitugi välimise koore poolest piltilusat, aga sisemise tuuma poolest iluta ja seepärast ka õnnetumat ja petetud neiu, kellede iludus neile palju järelooksjaid meesterahwaid juurde meelitas, aga kellede karstujeta ja puhtujeta eluviis, liiderlik armastus ja liiglahkus neid wiimati õnnetumaks wanaks piigaks ja sohilapse emaks tegi! Mikspärast? Nende iludus kogus neile palju meelitajaid, aga nende oma süü, karstujeta elu pärast saidad meelitajatest ja peidmeestest petjad. Oleskiwad nad kohe kõige esimese meesterahwa vastu puhtad, kombelised ja järelandmata waljud neitsilikud auu ja puhtuse hoidmise juures olnud, siis oleskiwad nad ruttu mehele jaanud. Üleüldse on niisuguste neiude auu ja puhtus ikka väga kahtlane ja küsitaw, kellede järele poisid hulgana tormawad; jääb peab ikka midagi kasinujeta asja ehk tegu ettetulema, mis alatumaid poisi jõmsikaid paneb kokkujooksuma. Gespool ütlesime et wooruslikud ja puhtad neiu oma läheduses elawad noorimehi harida wõiwad, siin peame aga waljuste tõendamata, et üksainus wooruseta neiu oma ümbruses elawad noored mehed wõib täiesti ärarikkuda, neid petjateks ja naesterahwa auuriisujateks teha, sest halbdus hakkab hoopis kiiremalt külge kui häädus. Kopud ja kasimata neiu on oma ümbruses elawa noorerahwa kombelise eluviisidele niisama ja weel rohkem kardetawad, kui pidalitõbi sed inimeste terwile.

Kõik neiu ja peiu pidagu kindlasti meeles, et pruudi ja peidmehe põlw ei ole mitte õigustatud lihalihtlusti pidamise aeg armastajate wahel, waid on kui kombelise eluviiside fooliaeg, mis abielule ette walmistab. Nõlemad armastajad, kes esimesel kokku puutumisel wälimise armastuse läbi üksteist leidsiwad, peawad järgmis-

tel kokkusaamistel ja läbikäimistel, nimelt pruudipõlves, waimulist armastust üksteise wahel kaswatama ja finnitama, kus juures nad teineteise iseloomu, waimu-püüdeid, kombelist wõimu ja põhjusemõtteid sügawamalt ja põhjalikult tundma õpiwad, mis südameid teine teisele awalikuks teewad ja nõnda teineteise pääle mõjudes ennast waimulises armastuses ja meele auususes abielu torwis ettewalmistawad. Pruudi põlw harib ja kaswatab mõlemaid abikaasalise elu pääle ette: nende sisetse hingeilma wastastikulistes awaldustes, oma tulewaste kohustetäitmise waitjes etteaimamises, lahkuminewate arwamiste ühendamises, eksituste ja wigade parandamises ning mahajätmisses, wooruste omandamises jne.

Kes sel wiisil pruudi põlwes ennast ülespeab, wõib julgesti abielusse astuda ning lootä, et see õnnelik saab olema. Lihaliste himude ärawõitmine ja walwas iseenele üle walitsemine pruudi põlwes, kus need esimese armastuse tuhinal wäga kirgliked on, saadab pärastisele abielule wäga juurt kasu, sest ta teeb kombelise elu wõimud kindlamaks, kergitab parajuse pidamist abielu lihalistes rõõmudes, ning hoiab terweks hinge ja ihu.

## 5. Üleskutse naesterahwa seltskondlise auu ja puhtuse taitssemiseks.

Naesterahwa kombelise eluwiisi õpetust pruudipõlwe kohta lõpetades, peame siin weel ühe asja külge puututama, mis niihästi meile kui igale auujale isamaa pojale ja tütrele walus, aga siiski tõsi on, nimelt see, et naesterahwa auust ja puhtusest liiga wähe lugupeetakse, et mitmel noorel paaril warrud pulmadest ettejõuawad ning mis weel põlastawam ja alatum, et paljudel tütarlastel sohilapsed on. — Et sedasama wiga ka teiste rahwaste juures leitakse, see ei wabanda meid ega meie rahwast, waid on must häbiplakk, mis meid alandab ning teotab. Kus naesterahwas alatu oleku sisse langeb, sääl langeb wiimati terve rahwas, nagu ülemal Rooma naesterahwast näitasime. Meie naesterahwade auu on meie rahwa auu

— kes seda porisse tallab, see sõtkub rahwa auu porisse. Mida karstemat ja puhtamad meie naesterahwad on, seda wooruslikum ja puhtam on meie rahwas.

Et ülemal nimetatud häbiplakkidest meie rahwust puhastada ja hoida, selleks ei mõju üksi need read, sest suurem jagu raisku läinud naeste- ja meesterahwaid on alles niisugusel järjel, et neist raamatude lugejaid arwasti wõib loota. Selle wastu on tarwis terwel rahwal kõigest wäest wõidelda ning sõbida, — selle wastu kuthume ja hüüamegi terwet rahwast wõitlusele!

Kõige esimeses reas seisate teie, armsad laste-wanemad, iseäranis aga teie armsad emad! Kaswatage oma tütreid kõige piinlikumas kasinuses, õpetage neile, kui mitte muud, siis ometigi põlastust niisuguste raiskuläinud inimeste tegude wastu. Olage ise kasinasti ja puhtasti sõnade ja tegude sees; ärge õelge ühtegi kasinusetä sõna laste kuuldes wälja, ärge jutustage niisugustest juhtumistest laste kuuldes mitte naljatades, waid awaldate raisku läinud inimeste tegude kohta kõige sügawamat põlastust ja täielist hukkamõistmist. Ärge tehke laste nähes ialgi ühtegi kasinusetä tegu, waid olge neile igapidi hääks eesmärgiks. — On lapsed juba suuremaks saanud ja hakkawad teiste oma sarnastega kokku puutuma, siis walwage kõige hoolega selle järele, et nad ialgi halbade lastega ei seltsiks, sest ka üks ainusgi halb laps, kes ropp sõnades ehk tegudes on, rikub palju häid lapsi ära, niisama nagu üks kärnas lammas terve karja kärna ajab. — Saawad teie tütreid ja pojad juba täiealiseks, siis walwage kahe-kordse hoolega, et nad teie teadmata ega lubata wälja ei lähe, ega ialgi kauemaks ära ei jää, kui lubanud olete. Kohad kuhu lubate, ja inimesed kelle juurde nad lähewad, olgu laitmata ja wooruslikud. Täiskaswanud tüdrukute ja poiste koosolekutel, kus kas lauldaske, ringmängusid mängitaske ehk muud meelelahutust otsitaske, olgu alati wanemate ja kasinate inimeste film walwajaks, et sääl ei sõnades ega tegudes midagi halba ette ei tuleks. Dõhke ei tohi noored inimesed ialgi kodust ärajäada, waid peawad sääl wanemate walwusel magama. Üksigi ema ei pea

seda lubama, et tema tütardeel võsetel poisid kutsumata küllalistena võõrsile käivad. Võhulkumine on kõigenurjatum pruuk, mis meie rahva juurde orjapõlvest on jäänud ja praegugi mitmel pool alles täiesti mooduks on! Ka on palju laste-emafid, kes seda sugugi ei laida ega keela, kui poisid võsiti karja kaupa tema tütarde juurde käivad. Nad arvavad, et nende tütreid siis rutem mehele saavad, mis aga suur eksitus on. Niiisugused tütarlapsed, kes võsel poiste vahel lohistada ja rullida on, ei ole enam seda väärtgi, et abikaasaks ehk laste emaks saaksivad. Nad on selle kõige tarvis liiga alatud niihästi ihu kui hinge poolest, — neil pole kombelise elu väärtust! — Et nad rutemalt mehele saavad, pole koguni tõi, mida juba eelolevas tükis äraseletasime. Keda poisid alati käperdavad, see pole neile sugugi kallid ega ihaldatav, kuna nad nende järele palju rohkem ihaldavad, keda nad arwem näewad, ehk kellega aru kordadel kokku juhtuvad. Et isegi kõige ropemad poisid niiisuguseid tütarlapsi, kes nendega alati ja ööd läbi jahivad, tagajelja naeravad ja hirwitavad ning kõiksugu roppe pilkelaulu neist laulavad, see on ammu tuttav asi, aga nendega seltsijad tütarlapsed ei võta sellest märku, just kui oleksivad nende silmad Egiptuse pimedusega löödud. Suhtuvad niiisugused raisku läinud tütarlapsed mehele saamagi, siis saavad nad ka niijama raisku läinud mehed, kes neid aga ainult oma himude orjaks teewad ning nendega looma wiisil ümber käivad. Nuusaid ega häid mehi ei saa niiisugused tüdrukud ialgi, ja õiguslega, sest nad pole auusate väärt. Naeruväärt jäledus on weel see, et niiisugused tüdrukud kellel palju poissa käivad, ennast üle küla, walla või kihelkonna kõigekuuljamateks peavad. Niiisugune kuulsus on muusikuulsus, häbiistaw, teotaw kuulsus, mille tagajärg suurema hulga juures wiimati sinnamaale jõuab, kus üleküla kuuljast tüdrukust „sohilapse ema“ on saanud, keda igauks hirwitavad ja parastavad. — Seepärast ärge eksige, armsad emad! Kui tahate, et teie tütreid peaksivad kuuljad olema, ruttu mehele saama, häid mehi leidma ja abielus õnnelikud olema, siis õpetage neile kõike

häd, mis ial wõimalik on, aga hoidke neid õõhulguste ja õõfiste poistega ümberkäimise eest niipalju kui iganes jõuate.

Teisiks kutjume terwet Gesti neidude seltskonda sellehalbuse wastu üles! Teie kui naesterahwad peate ise oma ja oma seltskonna neiuliku auu ja puhtuse kõige suuremad hoidjad ja kaitsjad olema. See oleks teile ja teie seltskonnale alandamiseks, kui kangem sugu — meesterahwad — peawad teile teie kohuseid meelde tuletama, ehk teie puhtuse ja süütause wahiks heitma säääl, kus teie ise ei märka seda hoida. Sellega ei tähenda meie seda, et meil sugugi enam puhtaid ega auusaid neiuid ei ole, waid seda, et meil niisuguseid neiuid seltskonna hulgas olemas on, kes iseene ega seltskonna auu mitte ei mõista hoida. Seda salgama hakata, on wõimata, seda finnikatta on kahjulik. Asjad ise tõendawad seda. Oleks kõik neid puhtad ja auusad, siis poleks enam neid, kes õõhulguseid wastuwõtaks ja — õõhulkumisel oleksgi ots pääl. Niikaua aga kui õõhulkumist on, niikaua on meil auuta naesterahwaid, — niikaua on naesterahwa seltskonna hulgas ise oma sugu auu teotajaid. Oleks kõik neid puhtad, kust tulewad siis niipalju kuuenda käsu üleastujaid kohtute ette, nii et pooled kohtu asjadest juba tüdrukute ja poiste õõteod on?! Gesti neid! Kas need ei ole meie oma Marid ja Miinad, — kas need pole teie suguõed, — kas nende ärateotatud auu ei ole ka üks jaokene terwe Gesti naesterahwa seltskonna auust?! Et aga iihest patust teine sigineb, seepärast saawad auutumatest tüdrukutest sagedasti ka õõelad inimese tapjad, seda tunnistawad lastekägistamiste protsessid, mis õõnnetuseks juba kaunis tihti ettetulewad! Reed kõik on ilma ette awalikuks tulnud auutuma olefu tunnistajad, kui palju rohkem ei ole weel neid häbitegusid, mis suuremale hulgale ja laiemale ringkonnale teadmataks jääwad! Kõik need nähtawused heidawad liiga musta warju naesterahwa seltskondlise puhtuse ja auustuse pääle. Seepärast tõuskem kõik auusamad Gesti neid ja naesterahwad ise oma seltskonna ja seisuse auu ja puhtuse waentasele wastu ja

katfuge teda häwitada. Uga kudas? Püüdkem esiti ise auususes, puhtuses ja karstuses niihästi sõnade kui tegude poolest ja üleüldises wooruses ükssteisega wõitu jooksta. Selles seisku Eesti neidude uhkus. Pidagem oma auu, puhtust ja süütaust ülemaks kui elu. Olgu teie süda ja hing altari ette laulatusele astudes ja mõrõja krooni kandes nii lapselik, süüta, waga ja puhas, et ka kõige wähem eesküsus puhtuse wastu teie hinge ei tumendaks, et keegi meesterahwas teie kohta ei wõiks öelda ega näpuga näidata: Mäe, seda neiu olen mina jääl ja jääl nii ja nii moodi käperdanud, ehk nii ja nii mitu ööd tema juures maganud jne. Mitte üffi täielist armastajat südant, waid ka täielist neitsilikku ihu ja hinge puhtust ja süütaust peab iga neiu oma armastatud peiule abielusse astudes pulma-kingiks kaasa tooma. Hoiate teie, Eesti neiu, ennast niisuguses karstuses ja puhtuses, siis olete meie rahwuse tuum ja täht, olete oma rahwa auu ja iluehte, — siis wõib iga wapper Eesti mees teie kui rahwuse kõige kallima waranduse pääle igal ajal tore ja uhke olla. Siis wõite ka teisi oma juguõdesid, kes puhtuse ja karstuse wäärtust ei tunne ehk sellest lugu ei taha pidada, manitseda ja õpetada. Ja see ongi, mis tarwis terwet naesterahwa seltskonda üleskutsume. Püüdku iga auus neiu ja noorik oma naabri neiu dele selgeks teha, kui suur ja püha asi naesterahwa puhtus ning auu on ja kui alatiks ning põlastamise wääriliseks niisugust tütarlast tuleb pidada, kes iseene ja terwe naesterahwa seltskonna auu ära teotab ning mudasse tallab. On neist teada, et nad õhulkujaid wastu on wõtnud, siis noomige neid tõsiselt ja õhwardage, kui seda weel peaks juhtuma, neid awaliku, üleüldise põlgduse alla heita jne. Pidage isekeskis koosolekuid, kus teie kasulik ka raamatuid lugedes ja naesterahwa häist elukombedest ja woorustest jutustades üks teist wõite juhutada, ning kutsuge ka niisugused alati eneste hulka, siis mõjub teie häa eeskuju warsti nende pääle. Niisugused aga, kes ei õpetust, manitsust ega noomitust kuulda ei wõta, andke nende peremeeste walju walitsuse alla, ehk kui see arwamise järele ei peaks mõ-

juma, sääl paluge kohalift wallawalitsust, niisugused kui naesterahwa auuteotajaid walwamise, ja eesimise korral seadusliku karistuse alla wotta. Döhulkujate poiste wastu pidagu iga auus neiu ennast kui wooruse kuninganna kõrgeks ja kombeliseks, ning andku neile märku, et nad nende alatuid tegusid sügawasti põlgawad — et nad nende pääle, kui nad ennast halwast teest ümber ei pööra, sunnitud on põlastusega waatama jne. Püüab ometigi meie meestesugu uuemal ajal ennast hobusewargatest wabastada ja wiinajoomisest, sellest kõige halbuse hallikast puhastada — ärgu jäägu siis naesterahwad neist mitte taha, waid puhastagu oma seltskonda auuwargatest ja seltskondlist elu lihalikust roppusest, mis welam paise rahwa waimlise ja kombelise elu küljes on kui pidalitõbi!

Kolmandaks kutsume kõiki auusaid Eesti noori mehi, terwet noorte meeste seltskonda rahwa auu hoidmisele. Iseene auuhoidmise kõrwal on iga nooremehe püha kohus, naesterahwa auu ja puhtust kõrgeks pidada, kaitsta ja hoida. Kes naesterahwa auu teotab ja puhtust riisub, see teotab ja riisub sellega terwe rahwa, riisub iseene auu; ta on selle hullumeelse sarnane, kes noaga iseene ihu sisse haawu lõikab. Usutage karstuseseltsisid mitte ütsfinda liiajoomise, waid ka selle kaksikwenna ööhulkumise wastu. Manitsuge üleastujaid, ja kui nad seda ei kuule, siis andke nad seaduse kätte karistada. Hoidku iga noormees, et ta ialgi naesterahwast kui nõrgemat ei püüaks petta ega eesitada mõtle, et sinu ema ka jomal ajal on neiu olnud ja et see, keda sa püüad petta, sinu oma suguõde ja rahwaliige on. Usutage puhta südamega abielusse, ärgu piinaku teie südant üksainusgi salateadmine, et ühtgi neiut olete petnud ehk õnnetuks teinud. Olgu teie ülem soow süüta, auusa ja wiisaka neiuga abielusse heita — olgu siis ka teie ülem hool, et teie ümbuses olewate neidude auu ja puhtus teie poolt mitte määratud, waid kaitstud saaks. Niisuguseid tüdrukuid, kes ei mõista neiu põlwes oma auu ja puhtust hoida, põlgage täiesti ära, nad ei ole auusa mehe wäärt, nende trunduseta ja kasiuseta olet saab abielus mitmewõrra

suuremaks, nende ligiolemine teile läilaks. On naene mehe kroon ja mehise pää ehe, siis peab see kroon auus ja puhas, armas ja ilus olema. Mis juba teiste käperdada ja kaltsutada on olnud, sellest hoidke kui roojasest rattast eemale — sellega määrite ja teotate ka ijeennast. Ürgu keegi noormees peigmehe põlves oma ärawalituid armsa mõrsja käest asju nõudku, mis alles abielu seaduslikult lubama saab; see oleks oma enese auu ja puhtuse riisumine — selle tagajärg oleks, kui mitte just awalik häbi (warrud enne ehk warsti pääle pulmi), siis ometi salajane. Igal ajal olgu oma aeg.

Wiimaks kutsume teid, auustatud perewanemad, wallawanemad ja kooliõpetajad, rahwa auu ja puhtust hoidma ja kaitsma. Perewanematel on täieline woli oma teenijate poiste ja tüdrukute üle, seepärast walwage hoolikasti, et nende wahel üheskoos magamist ega muud kasinuse wastalijst asja ette ei tuleks, — et wõõrad ööhulkujad teie tüdrukute juurde ei käiks ja et teie poisid öösel hulkuma ega kõrtsidesse laskuma ei läheks. Iuba kaubategemise ajal ütelge poistele ja tüdrukutele ette, et see rumal kombe kõwasti keelatud on, ja kui selle wastu efsitakse, siis lubage palga kinnipidamisega jne. trahwida. Riisugused tingimised kirjutage kohe teenistuse kaubaraamatusse sisse, siis on nad kindlad ja seaduse ees makswad. Siis ei tule nende üleastumist nii kergesti ette.

Wallawanemate kätte on Jumala, riigiwalitsuse ja rahwa poolt suur ja tähtjas auuamet ustud, teiste inimeste üle walitseda, rahu ja auusat korda alal hoida. Koh, siis täitke oma kohust hoolega ja püüdke igapidi rahwa auu ja puhtust rikkumata hoida ning kõige halbuuse wastu wõidelda. Teil on woli perewanemaid jundida oma teenijate üle walwama — teil on woli ööhulkujaid kui inimeste auusate elukombete wastased ja majadesse tungijaid rahurikkujaid kohtu ette tõmmata; — teil on woli tüdrukuid, kes liiderlikku elu elawad, kui auusate ja hääde elukombete teotajaid ja teiste efsitajaid nuhelda jne., seepärast tehke seda ja — kõigil halbtustel on ots pääl.



Viimaks teie, auustatud kooliõpetajad, olete noore-  
soo kaswatajateks ja õpetajateks kutsutud ja seatud, see-  
pärast olgu teie püha kohus, lapsi auusale elule üleskas-  
watada, naesterahwaid auu ja puhtuse hoidmisele manit-  
seda, meesterahwaid noomida vöhhulkumist mahajätma,  
perewanemaid ja wallawanemaid äratada halwade wiiside  
ja roppude elukombete wastu wöitlema ju. Kutsuge noori  
inimesi kokku, kõnelege neile inimlikust auususest ja puhtu-  
sest, wiisakatest elukombetest ja korralikust elust. Õpe-  
tage neile isamaa ja sugurahwa armastust, manithege  
neid kui õigeid isamaa ja rahwa poegi ja tütreid nii-  
wiisi elada, et ühe auu kõigi auu ja kõigi auu ühe auu  
oleks. Wannutage oma kaswandikka isamaa ja sugu-  
rahwa auu ja puhtuse eest elugi jätma, kandke neid wai-  
mus meie esiwanemate, wana-Geistlaste keskele, kes naes-  
terahwa auu ja puhtust pühaduseks pidasiwad, ning neid,  
kes seda julgesiwad ärateotada, tulega ära põletasiwad.  
Äratage see eht Geisti endine puhtus ja auusmeel meie  
nooresoo hulgas elule, siis olete rahwale ilmsuremata  
kasu saanud ja oma suurt ning kõrget ülesannet trundu-  
sega täitnud. Tehke seda, sest jeks olete kutsutud, see on  
teil wöimalik, sest teie olete rahwahariduse hing ja päike.

## 6. Usu elu.

Täieline üksmeel wöib ainult siis abielu paari  
wahel walitseda, kui nad usulistest tundmustest mitte  
teine teisest lahus ei ole. Siisgi tuleb seda nüüdsel ajal  
wäga harwasti ehk ei sugugi ette, et nõored inimesed, kes  
ennast teineteisega kihlawad ja igawest armastust ükstei-  
sele töotawad, ka enne seda waewaks wõtaksiwad, teine-  
teise usulisi tundmisi proowida ehk läbikatjuda. Usklikust  
hingest hoowab ilusam, igawene, waimline armastus  
wälja — niisugune armastus, mis lihalse armastuse üle  
igal ajal walitsust jõuab pidada. Ainult usulise elu ja  
tõise wagaduse kliimas sigineb ja kosub naeselik meelus,  
— ainult usus juurdub meesterahwa kombeline woorus.  
Maene ilma usuta on paljas naeseliku hinge inetu warju-  
pilt. Kui seda hinge ka ei tea kui ilus teha ehiks,

fiisgi ei saa niisugusest kellegile meesterahwale ialgi õiget ega õnnelikku abikaasat — ka siis mitte kui meesterahwas ise ilma usuta oleks, sest abielus tulewad ajad, kus naesterahwa puuduwat usulist tundmust üksigi teine, ilus hingeomadus ei wõi äratäita. Seda peaks meie noorusugu südamesse wõtma ja abieluse heites ei ialgi unustama, et tühine ja fergemeelne tegu on, igawest armastust jääl wanduda, kus igawese oleku üle usku ega aimu ei ole.

Ufkmata mees ja usumäratseja naesterahwas, usklik mees ja ilma usuta ning wagade tundmusteta naene, ei saa abielus ialgi õnnelikuks. Ei olegi nii suuri wastandisi waja wõrrelda, sest juba ühe hoolimataus ja külmus selle wastu mis teisele püha on, lahutab südameid ja elu. Wõiwad ehk mehe wiisaka ja kombelise elu põhjusmõtted mõistusest ja teadusest saadud olla, aga naesele oleksiwad niisugused hallikad kardetawad, sest naese usk ja kombeline tundmus peawad südamest, usklikust ja puhtast südamest pärit olema; ilma jellela kaotawad mõlemad oma õige seisupaiga, ning nende abielu on ainult lühikene lihalik kaduwuse mäng! Seepärast ei tohi mees oma wabamaid mõtteid üleloomulistes asjades mitte oma mõrsja ehk abikaasale pääle sundida, ega tema pühadust ja usku riisuda, nagu see sagedasti sünnib ja näha on, et usuliste tundmustega ehitud naesterahwas abielus ufkmata mehega ümberkäies aegamööda oma noores põlwes õpitud pühade teaduste wasta tuimaks ja külmaks läheb, siis aga, kui tal usulist troosti tarwis oleks, seda trööstimist mitte ei leia, mis naesterahwa hingele nii tingimata tarwiline on. Meie tunneme palju haledaid näitusi niisugustest ufkmata abieludest, mis ainult lühikese aja esimeses õnnetuhinas kestiwad, aga warsti rahutumeele, priiskamise, trunduseta oleku, wõimude roidumise, närtsimise, waesuse, abielu lahutamise, hullumeele ja enesetapmise läbi täitsa sisselangeiwad.

Rõik see, mis praegu ufkmata abielu kohta ütlesime, makjab ka nende kohta, kes alles abieluse tahawad

heita. Rubas võib niijugune pruut ehk peigmees õiglane abikaasa ja eluseltsiline olla ning oma kõrgeid kohuseid täita, selle südames mitte jumaliku olemuse pääle lootust, ega hinges usutundmuste sooja õhku pole! — Kui usuõpetusest wiisakate elukombete põhjusõpetused ja käjud abielu kohuste ja õiguste kohta wälja on läinud, siis peab ka usule enesele täieline peremehe õigus abielus antama, mitte üksi sellepärast et abielu paari Jumala ees armastuses ühte hoida, waid ka seepärast, et seda hariduse ja wooruse püha seemet laste südamesse külvada.

### 7. Segapaaride abielu.

Segapaaride abieluks hüütakse niisugust abielu, kus mees ja naene teine teist usku on. Nagu näha on, ei küsi armastus igakord ja igaihe juures mitte usutunnistuse järele, waid läheb sellest sagedasti üsna kergesti üle, üksi armastust enda ühiseks usutunnistuseks pidades. Ülnähtused aga tõendawad, et sega-abielud ainult harwasti ja isejuguste sündsamate elutingimiste juures õnnelikud on — mitte üksi seepärast, et kaks usutunnistust, mis mõlemad ühte ja sedasama kõrgemat olemust auustawad ja oma liikmetelt wagadust ning woorust nõuawad, nii ligistiku, nagu abielu rahwa juures, ei mahtuks kõrwustiku olema, waid seepärast, et iga usutunnistus oma isejuguste õpetuste, haridusejärje ja kombetega enam ehk wähem sügawamalt inimeste maiše elu, mõtlemiste ja tegewuste, kohuste ja õiguste sisse tungib jne.

Seepärast katsugu noored armastajad endid enne paarihetmist hoolega läbi, kui kindlasti nad kumbgi oma usutunnistuse ja selle ülema walituse poole hoiawad, selle juures aga kõige rohkem oma hingejõudusid proowides, kas nad abielus neid kahte usku jõuawad oma wahel nii ühiseks muuta, et nad mõlemad wõiwad sellest südametele täit rahu leida. See pole tõesti mitte kerge asi, sest lahusus ja wahed wõiwad ilmataadmata ka säält wälja kaswada, kus seda enne ei aimatudgi, ning abielu õnn ja rahuline elu on rikunud. Maailmas on kogudusi



ihu poolest, waid poolikult, ainult ihu poolest, kuna nende südamed ja hinged waimu poolest lahku on jäänud!

### 8. Mõrshjapõlwe pikkus ja lühidus.

Kirjutatud noorik R. Supp.\*)

Bruudi, ehk päris Eesti oma sõnaga mõrshjapõlweks nimetame jeda aega, mis sest jaadik algab, mil noormees ja neiu teine teisele on töotanud, eluaeg ühenduses elada, ja mis kuni laulatuseni kestab. Kui pikk ehk lühikene mõrshjapõlw peab olema, jeda ei wõi keegi ettemäärata, sest inimese elusaatus on siin tegew wõimumes ja wõib mõrshjapõlwe pikendada ehk lühendada. Näituseks: Keegi noormees on neinga kofku rääkinud ja wanematekt luba saanud, endid eluajaks ühendada. Mõrshjapõlw määratakse ehk poole aasta pikkuseks, aga asjad tulewad wahete, mis aega pikendawad, nõnda et mõrshjapõlw 2—3 aastat kestab. Iseäranis pikk mõrshjapõlw saab siis, kui noormees oma meelepäralise neiu enne omale mõrshjaks tunnistab, kui ta ise kroonuteenistusesse läheb, ja jeda tuleb üsna tihti ette. Mitmed on niisugusel pitkal mõrshjapõlwele oma sõna tagasiwõtnud ja truuduse murdnud, teised aga truuks jäänud ja pärast abieluse heitnud. Sest tuleb, et mitmed niisuguse truuduse töötuse, mis pikka mõrshjapõlwe sünnitab, koguni äralaidawad ja nõuu annawad, niisugusel korral priiks jääda, ehk kui wõimalik, awalikult ja seaduslikult abieluse astuda. Neil on selleks küllalt digust, sest harwasti on neid, kes mõlemad truuks jääwad. Sellepärast on parem, et süda waba on, kui et ta kauase ootamise järel armastuse sideme katkestamise läbi raskesti haawatud saab.

Mõrshjapõlwe lühendamise ei ole küll neidude wõimuses, ega kõlba neiu mitte peigmeest sundida, et ta pulma walmistamisega ruttaks ja usinasti laulatada laseks,

\*) See ja faks järgmiselt päätükki ilmusiwad juba 1889 a. „Olewitus“ ja on nende tähtsuse pärast kirjutajanna lahke loaga siia wäikeste lühendustega üles wõetud. Wäljaandja.

aga mitmed neiu ei lase mõistust tundmuste üle walitseda, waid lasewad tundmused wabalt ilma mõistusest juhtimata asja ajada, millest pärast südamewalu maitsta saawad. Mõni neiu on liig usin mõrsjaks heitma, ilma selle pääle waatamata, kas noorel mehel, kes temale truudust töötab, ka võimalik on oma töotust pidada, mida aga üliwäga tarwis on, kui pärast mitte kurbtust ei taha tunda. Mõned jutud, olgu romanid ehk uudisjutud, räägivad küll, kuida armastus kõik raskused on jõudnud ära võita ja wiimaks ikka eesmärgile jõudnud. Aga niisugused lood on aruldased — suuremast osast ainult raamatu kirjutajate kaunid mõtted ja hädad soowid, et lood nõnda oleksiwad; aga nagu igapäewasest elust näeme, on inimesed armastuse asjus niisama muutlikud, nagu kõik asi looduses üleüldse muutlik on. Noormees, kes omast kasukohast weel kaugemale, ilmaelu mäsawatesse laenetesse ei ole ulatanud, arwab oma naabrineiu kõigist piigadest kõige paremaks ja ilusamaks; ta arwab, et enne esiwanemate päiwist siamaale ühtegi nii kaunist piigakest ei ole põrmpinnal tõndinud, ega saa tulewa põlwe rahwas ka enam selle õnne osaliseks, et nende seas mõni nii kaunist neiukest kofida võiks, kui see on, kellega tema ennast ühendada soowib. Aga saatuse sunnib neid teine teisest mõneks aastaks lahkuma ja tõstab nooremehe eest laialise ilmaelu näitelawa eesriide ülesse. Tema ümber koguwad uued sõbrad ja sõbrannad, aeg kustutab, kui enne armastatud neiu pilt mitte tema südamesse põhjani ei ole kaswanud, selle ära, ja ta näeb, et nooruse mõtted teda on petnud. Ilusamaid, kui tema naabrineiu, on maapinnal weel küllalt.

Pääle selle awateleb waranduse ja eluseisuse muutus, kui see ajawoolul on teisenenud, mõtted õige ruttu teisele teele. Sellepärast, waata ette, armas neiu, et ja oma lootust mitte niisuguse kõikuwa põhja pääle ei raja, mille langemine sind pärast raskesti kurwastab ja ju elu õnnetuks muudab. Niisuguses tähtsas ettevõttes, kui mõrsjaks heitmine on, pane oma tundmused tingimata mõistuse kaalu pääle ja lase neid mitmekordse järelemõtlemise tules

Julatada, et näha saaksid, mis neist järele jääb. Aga palu ka tungivalt, et ju peig oma tundmustega sedasama teeks. Leiate oma armastuse teine teise vastu nii kindla olema, et seda iga tormi vastu arwate panna suutma ja teie kumbgi oma tundmusi ei jõua ära wõita, siis ei wõi teisiti ega mõju kellegi keeld, teie jääte mõrsjapaariks ja armastuse kaitseja ingel saab teid ühenduses hoidma; aga ainult siis, kui teie armastus teine teise vastu ka niisama puhkas kui suur on.

Weel üks asi, mikspärast pikka mõrsjapõlwe kiita ei ole, on see, et sel ajal inimesed peigmehest ja mõrsjast wäga palju halba püüawad rääkida ja neid teine teise vastu laidawad. See ei ole aga mitte häa, olgu küll, et kindlad armastajad üksteist sellepärast halvaks pidama ei hakka ega ära ei lahtu, waid „ilmajuttu“ naeruks panewad ja waleks peawad, aga üsna ilma kahjulise tagajärjeta ei ole see mitte. Keegi inimene ei ole ilma weata, sest ka kõige paremad põrmupäälsed elanikud on eksilised. Saawad need wead ja eksitused, mis kumbgil, olgu pruudil ehk peiul on, teineteisele teadustatud, tublisti weel suurendatud jne., siis rikub see esiti südamerahu ja mõrsjapõlwe rõõmu, aga juhib ka pärastises elus terawat tähelepanemist nende wigade pääle, mida mõrsjapõlwes teadustati, ja sellest kaswab aegamööda mõnede juures abikaasa halvaks pidamine, mis läbi abielu rahu ja õnn mõnikord täielikult rikutud saab.

Mõned arwawad seda küll otse hääks ja tarwilikuks, et enne paariminekut kõik wigadused ja eksitused saawad ülesarutatud ja awaldatud, arwates, et pärast seda ette-wiskamist karta ei oleks: „Wind on petetud; oleks ma seda enne laulatust teadnud, siis ei oleks ma sinuga mitte abielusse heitnud.“ Nende juures on lugu küll nõnda, kes rikkust lootwad, aga pärast ei saa, ehk kes terwet kaasat tahtsiwad kosida, aga pödura ehk wigase saiwad, seda sel kombel on petetud, nagu Laaban Jaagupit pettis. Dige peigmees ja mõrsja ei pea aga teineteist mitte nõnda „tüssjata“ püüdma, ei püüa ka. Nad awaldagu ise teine teisele eneste olemised selgesti ära, et nad kumbgi wale-

lootusega petetud ei saa, aga niisugused teatused, mis kõrvalt kuulda, on kahjulikud. Ainult niisugustele peigmeestele ja mõrsjatele on teiste inimeste poolt teatusi tarvis, kes teine teisele otse tundmata on, keda elusaatus laiaft ilmaft ehk teiselt poolt merd on ühte toonud, nagu keda suurtes linnades võib juhtuda. Aga meie rahva suuremale hulgale on võõraste laitused ja wigade awaldufed alatud ja kahjulikud.

Kui laitjate ja rääkijate kõned kõik kõsi oleksiwad, siis ei teeks nende keele kulu küll kellegile kahju, sest siis ei saaks mitte üksi „wead“, waid ka „head“ awaldatud, ja see ei oleks sugugi laita; aga lugu ei ole mitte nõnda. Kosijatest peiudeft ja kositawateft neiudeft püütakse ikka ainult halba kõnelda. Nimelt on wanad eided ja elatanud piigad selles ametis õige agarad, ja kes ei tunneks nende kadestust teiste õnne üle! Näituseks kõneldakse mõrsjale, et tema peigmees kuri ja õel inimene olla. Ta ei usu seda esiti mitte, ei võigi uskuda, sest et ta peiu on ikka lahke ja armuline ta wastu. Nad lähewad paari. Elus juhtub, et mees mõnikord naese wasta mõne karmi sõna räägib, siis waatab naene warsti tema, kui kurja mehe pääle; ta ei hakka mitte enese juures wiga otsima: süü on ju mehe pool, mees on ju kuri. See asi ja teatus, et talle ennegi on mehe kurjuseft ja tigiduseft räägitud, sunnib teda terawalt mehe waljust enese wastu tähele panema, aga see asi, mikspärast mees ta wastu wali on, jääb tähelepanemata, seepärast ka parandamata. — Wahest saab weel naesest öeldud: „Et sa niisugune tige oled, seda räägiti mulle juba mõrsjapõlwes, aga ma ei uskunud, nüüd näen küll, misugune murdja sa oled.“ Nõnda kaswab jäädaw pahandus abielusse, sest mees teadustab nüüd meelepahaga ka neid wigadusi, mis naesest temale on räägitud ja ta ise tõe leidnud olewat, ja elu on raske, mõlemad lähewad teine teise meeleft aegajalt halwemaks. Lugu ei oleks aga siis mitte nõnda, kui mõrsjale mehe kurjuseft midagi ei oleks räägitud. Ta waataks abielus mehe, kui laituseta inimese pääle ja kui mees ka mõnikord pisut karm oleks, naene



püüaks warsti tema tahtmise järele teha ja asi oleksgi hää. Sel põhjusel on siis lühikene mõrsjapõlw parem kui liig pikk, sest lühikese aja sees ei ole nii palju keele-  
kandmist.

Nagu liiga pikk mõrsjapõlw kiita ei ole, nõnda ei ole ka liig rutuline mõrsjapõlw mitte kasulik. Esmalt juba sellepärast, et liig lühikese ajaga p u l m a d ja muud abielusse astumiseks tarwilised asjad wõimalikud ei ole korrale toimetada, ja teiseks jaadab äkitselt tehtud asi pä-  
rast sagedasti kahjatsemist. Sellepärast ärgu olgu mõrjsja-  
põlw mitte liiga pikk, aga ka mitte liiga lühikene.

### 9. Mõrsjachted.

Kirjutanud noorik R. Supp.

Mõned mõrsjad soowiwad, et peigmehed neile kingituseks õige palju ehteid ostaksiwad. Enamasti lähewad nüüdsel ajal peigmees ja mõrjsja ühes linna ehteid ostma, et ehted ja asjad mis ostetakse, mõlematele meelepäralsed oleksiwad ja mõrjsja ise niisugused wõiks wälja otsida, mis temale meeldiwad. See ei ole iseenesest laiduwäärt kumbe, sest enamasti on naesterahwal ehete ja riiete asjus enam kenaduse ja ilu tundmist kui meesterahwal ja naesterahwa film tunneb isegi wäiksema wea, millest meesterahwas tähelegi ei mõista panna, hõlpsasti ära, sellepärast wõiksime öelda: See on hää ja soowitaw wiis, et mõrjsja ja peigmees ühes seltsis enestele kingitusi käi-  
wad ostmas. Kui meie seda kombet aga teiselt poolt waatame, siis leiame et sel ka wigasid on, ja kui õigesti kaalume, siis leiame, et wead hoopis raskemad on kui häädufed. Et naesterahwal enam ilutundmist on kui meesterahwal, iseäranis ehteasjus, seda ei wõi keegi waleks ajada; aga meie ei wõi ka mitte jätata, et naesterahwal iseäralik himu wõi ahnus ilu ja ehteasjade järele on. Olgu küll, et mõistlikumad õigesti piirist palju üle ei lähe, aga nagu igapäine nähtus tunnistab, on suurem jagu naesterahwaid täiesti ehtimise ja moodu-orjad, iseäranis weel niisugusel tähtsal ajal, nagu mõrsjapõlw on.

Sellepärast soovib mõni mõrsja sel korral, kui nad peigmehega poodi ehteid lähewad ostma, nii palju ja kallid ehteid, et peigmees maksuga kitsikuses on, sest et kullurõõna ei kuule. Seda ei tule mitte harwa, et peigmees mõrsjaehete ostmiseks raha peab lainama ehk poest wõlgu wõtma, sest pulma kingituseks himustab mõrsja nii palju ja kallid ehteid, kui iganes wõimalik leida on, selle pääle waatamata, kas peig küllaline ehk piskuline, muud kui ehteid peab saama; just nagu oleks see ainukene kord, millal poodist riideid müüakse. Niisuguse liia ehte ahnitsemise läbi on aga mõnigi mõrsja ennast peiu meelest halwaks teinud, mõni koguni häbisse ja peigmehest ilma jäänud.

Rikastele, kellel tuhandete wiisi raha on, ei tähenda üks sada ehk tuhat rubla ühtigi, tal ei olegi tarwis karta, et naene teda oma ehte ostmisega jõuab wafeks teha; aga kelle sissetulekud wäikesed ja kapital kasin on, sellel on õigus kohkuda ja niisugusest naesterahwast eemale hoida, kes kõrgemat elu ülesannet ei tunne, kui riiete uhkust. Suured iluasjade ja ehtepoed on suuremale hulgale noortele naesterahwastele otse kiusatuseks, õieti öelda, sedasama, mis joodikutele kõrtsid. Sääli näewad filmad palju ilusaid asju, ka on müüjad karmad üht ja teist ette näitama. Mis kodu meeldegi ei oleks tulnud tahta, näitab sääli nii tarwilik olema, et ta peab ostetud saama. On üks asi ostetud, siis leitakse kohe, et ka teist tarwis on, mis esimesega kokku passib. Kaupmehed seletawad weel omalt poolt, kuida nüüdne mood olla ja mis ühel pruutpaaril tarwis osta tuleb jne. Mõnda läheb sagedasti pruudi ehte ostmise ja walimise läbi peigmehele rohkem raha ära, kui tal wõimalik kulutada oleks, ehk hääl meelel kulutada tahaks.

See ei ole küll sugugi laita, kui mõrsja ennast peiule ilusasti ehil, päälegi peiust kingitud riietega, sest ilusates riietes näitab ka inimene ise ilusam olema, ja ilust ei peeta mitte wähe lugu. Muidus meeldib igale ühele; aga mis liig, on ikka liig. Kui peigmees mõrsjale ehteid tahab kingida, siis kingigu ta nii palju ja

niisuguseid kui ta soovib, ilma et mõrsja omalt poolt teda selles asjas püüaks juhatada. Mõni ütleb selle kohta küll: „Kuda peigmees muudu teab, mis sugused ehted pruudile passivad ja meeldivad. Ta toob ehk niisugused, mis pruudi werega sugugi kokku ei sünni, siis ei julge mõrsja neid ümber pannagi ja nad peaksidwad asjata kapis ehk kirstus hallitama.“ See on aga tühi halpus ja edewus, kui mõrsja häbeneb peiust kingitud riideid ümber pannes. Mõrsja ei ehi ennast ju mitte iseenele, ei ka mitte muudele, kui ainult peigmehele. Kuda wõib ta siis karta, et peigmehest kingitud riided temale mitte ei passi! — Räägitakse, et kuulus keiser Peeter I. kord kaubapöest sitfirrieti leidnud, mis wäga tema meele järele olnud; ta ostnud sellest ühe tüki ja lastnud keiserinnale kleidi teha. Keiserinna ehtinud ennast pallipidule minema, kus palju kõrgeid auwandjaid ja wõõramaa saadikuid olnud ja lastnud selleks ajaks enesele sellest sitfirriidest tehtud kleidi selga panna. „Ega Teie, kõrge keiserinna, ometi selle halwa sitfikleidiga keiserlikule pallipidule ei lähe?“ — „Miks mitte?“ wastanud keisri kaasa, „kui see riie minu kõrgele abikaasale nii meelepäraline on olnud, et ta seda minule on kinkinud, siis peab see mulle küll nii armas olema, et ma ennast just sellega piduks ehin.“

Kingituse saaja ei pea ialgi kingitud asja hinna kõrguse pääle waatama, waid selle pääle, mis suguse tahtmisega ja armastusega teda antakse. Mis aitab see, et mõrsja peigmehest palju ja kallihinnalisi asju kingituseks saab, kui ta neid ise, osalt wastu peiu tahtmist, walib ja tellib? Siis ei ole see mitte armastuse and, millest saaja ja andja ühtewiisi rõõmu tunnekiwad, waid tellitud ja sunnitud maks, millest kumbalgi tõsist rõõmu ei ole. Seepärast on mõrsjale palju sündsam, kui ta ehete ostmise ja kinkimise üsna peiu enese hooleks jätab. Kinkigu peiu, kui ta kinkida tahab, nii palju ja niisuguseid ehteid, kui tema meelest hää on. Meeldiwad need asjad, mida ta kingib, temale siis, kui ta neid poest ostab, weel rõhkem saawad need temale siis meeldima, kui tema armastatud mõrsja neid ehtena kannab.

Lugu on aga koguni ümberpöördud, kui mõrsja ise omale ehted walib, mida peigmees oma rahaga peal maksma. Peigmees ostab wahest küll kõik mis mõrsja soovib ja wälja walib, ja sunnib weel päälegi mõrsja rohkem ostima, osalt sellepärast, et ta mõrsja wastu tahab hää olla, ja selle soovitusi hästi rohkesti täita, osalt ka uhkuse pärast, et niihästi mõrsja kui teised inimesed näeksiwad, et temal rohkesti raha on, kui ka mõnikord wiimane kopik nooruse kergemeelsele saab ohwerdatud ja asjade eest ära antud, mida pärast sugugi tarwis ei ole, kuna asjade ostmiseks, mida hädasti tarwis on, raha puudub. Mõni peigmees jälle ostab siis mõrsjale, kui nad kahekesi poodis on, küll ka kõik ehted, mis mõrsja soovib, aga koguni wastumeelt! Tema arwates wõiks küll üks ehk teine asi ostmata jääda, aga et mõrsja just soovib, seepärast ei julge ta ostmata jätta. Niisugusele on mõrsja tahtmised koormaks, mis armastust ja lugupidamist mõrsja wastu vähendawad. Ta ei räägi sellest seekord küll midagi, aga ta südamesse jääb kartus mõrsja ehete-ahmise pärast, mida ta pärast abikaasana elus sage-dasti tunda annab, sest tal on ju mõrsja ehete ostmisest saadik abikaasa wastu umbusaldus, ta kardab igal korral, kui abikaas linnas poodi astub, asjata raharaiskamist. Selleläbi puudub siis pärastises elus mitme abielupaari wahel lõbustaja ning õnnestaja ühendus, millest jee kaunis olek wälja wõiks paista: Mis ühel jee teisel, mis üks tahab, seda soovib ka teine.

Mõni kümmekond aastat tagasi ei teatudgi sellest, et peigmees mõrsjat „ehteid walima“ kutsus, waid ehted (kihlad) jaiwad peigmehest enesest ühe ligidalt sugulase naesterahwa abiga ostetud ja mõrsjale kodu kätte saadetud ehk wiidud ning mõrsja oli kingitud ehetega igakord rahul. Ujawoolul aga teisenewad kõik asjad, ka rahwa kumbed ja pruugid, mõned kaunimaks ja paremaks, teised aga kauniduse kesta sees tuuma poolest halwemaks. Halwematest wiisidest on ka uuem mõrsjaehete ostmise wiis.

Kui jul, armas lugejanna, praegu mõrsjapõlwo käes on, ehk edespidi saab olema, siis anname sulle nõuu:

Lase peigmees ostab ehted (tihlad), niisugused kui ta ise tahab. Armastus sinu vastu sunnib teda muudugi rohkem ostma kui just hädasti tarwis oleks. Kui ta mõne isja toob, mida sina ise ei oleks ostnud, ehk mis sinu neelest hästi ei passi, siisgi ära pea seda asja mitte halvaks, ta olgu sulle kallim ja lugupeetavam kui üksigi inust enesest ostetud ja hääks arvatud ehe, sest seda on sulle armastajast südamest soovitud. Nõuab aga sinu teig tungivalt, et sa temaga ühes linna ehteid ostma pead minema, siis ole aga ainult selleks poodis, et sa liig palju ja kallite ehete ostmist keelad. Aga ära hakka mite ühte ega teist asja näitama ehk osta sundima ega kästima.

Meie naesterahwad peame ju igas asjas kokkuhoidlikud olema, sest meile on see auuamet ojakš antud, et meie majas waranduse hoidjad ja walwajad oleme. Siisgusega öelbaks: „Maene on maja luff.“ Siigi mõista, et majas warandus siis alles seisab, kui luff kindel on; wõib aga läbi luffu igat asja wälja tuua, siis on maja peagi warandusest waba. Üsliigne riiete ja moodude nõudmine on aga wiimasel ajal meie naesterahwaste pääle suuresti wõimust saanud ja ehete-poed on naesterahwastele jedasama, mis meestele kõrtsid ja wiina- ehk õllepoed, kuid selle poolest oleme meestest õnnelikumad, et mõistus rikkumata jääb ja tuigerdamata ning kuffumata koju saame, aga raha imewad küll ehtekauplused enestesse seltsamal kombel kui kõrtsidgi.

Et jõuukamad peigmehed eneste mõrsjatele kuld kae- ja kaela-ehteid ostawad, seda püüawad ka mitmed wäheste rahalised järele teha, aga kes wõib kõrgemale lennata kui tiwad kannawad? Kui mõni seda püüab, siis on selle tagajärg ifka õnnetus. Sarnane lugu on ka ülemäära ehete ostmisega. Kui rikkad, kellel raha küll on, eneste kaela ja käewarssi kuldehetega ilustawad, siis ei ole neil sellest midagi kahju karta. Kui neil edaspidises elus ka kitsas kätte peaks tulema, nõnda et nad ehted peawad ära müüma ehk pandiks andma, siis maksawad nad ifka seda, mis puhast kuld wäärt on; aga meie rahwa seas on har-

wästi nii rohkerahalisi, et puhast kulda ehteks osta wõiwad; enam jagu ehtehimulisi wõtawad kulla asemel bronksi ehk ülekullatud hõbedat. Nende hinna wärtus on aga pea üle poole alanenud ja ostja on rahc ilmaasjata ärapillanud. — See lapsik, ehk kui weel selgemalt wõime öelda, ahwlik olemine, mis ikke kõi järele püüab teha, kuida teisi ees näeb tegema, ja sedit himustab, mis teisel näeb olema, peab meist mahajääma kui mõistlikud ja kokkühoidlikud tahame olla ja endi õnnetuse eest hoida. Lase olla rikaste käewarred päne kulla ja kalliskiwidega ehitud, aga meie kätel olgu kasusaatwad ehted, nimelt töowirkus ja osawus, mille läbi omad perekonnad wõime õnnelikuks teha, kuna nende käed, kel kallide ehete koormad raskuseks on, oma perekonna ega inimesesoo hääd käekäigu edendamiseks midagi ei juuda teha.

## 10. Kosjawiin.

Kirjutanud noorik R. Supp.

Gestlaste seas on kaunis laialt mooduks, et mõrsja päale selle, kui nad peigmehega õpetaja juures lugemas ehk kihlusel on käinud, mööda sugulasi ja sõpru kosjawiina käib wiimas ja nõnda omale weime (andide) tarwis asju korjab, sest kosjawiina toojale antakse ikka midagi, olgu walmis tehtud asju ehk willu jne. Teine otstarbe on aga wiina wiimisel wist ka see, et sel wiisil nende sugulased ja sõbrad nende kihlamisest selget ja tõeliku teatust saawad.

Müüdisse aja haridusega ei taha aga niisugune kombe enam hästi kokkusiündida, sest ta teeb mõrsjapõlwe kerjapõlweks ja teeb mõrsja kerjajaks. Need paar naela willu, ehk mõned sukad, kindad wõi muud asjad, mis mõrsja selwiisil korjab, ei ole mitte seda wäärt, et nende pärast maksaks niisugust alandawat kombet alalhoida. Saagu sugulastele, tutwatele ja sõpradele, kes kaugemal elawad, kirjalikult kihluse sõnumid saadetud, nagu seda kõrgemalt haritud rahwad teewad. Mõned sugulased, kellele wiin



maitseb, ootavad küll põnewusega kosjawiina toojat ja wõtawad suure rõõmuga kalli märjuse wastu, tänawad, õnnistawad ja annawad lahke käega üht ja teist; selle wastu on aga teises kohas, kus wiina mitte nii mokapäraliseks ei peeta, kosjawiina tooja mõrsja niisama wastumeelt külaline kui mustlane ehk muu ahne kerjaja, sest kosjawiina koguni wastuwõtmata jätta oleks wihawaenu märk, aga wastuwõtta ja selle eest midagi anda, see on wastameelt. Nõnda saab mõrsja külaskäik mitmes kohas tujase meele sünnitajaks. Kui seda enamasti igakord ka mõrsja eest warjatakse, siisgi tunneb terase mõistusega kosjawiina wiija mõnes kohas ära, kui wastumeelt tema külaskäik niisuguses kohas on, ja et teda külmalt, kunstliku lahkusega wasta wõetaks, ja see tundmus ei jäta mõrsja südames pruudipõlwe puhast rõõmu mitte rikkumata. Kui inimene rõõmus ja õnnelik on, siis arwab ta igaihe, kellega ta kokku puutub, enesega ühises rõõmustuses olema; aimab ta aga seda, et tema tuttawal, sõbral, ehk koguni sugulasel sellest rõõmuft sugugi osawõtmist ei ole, siis saab ka temagi rõõm rikutud ja süda rahutuks.

Sääranis kahjulik on weel kosjawiin niisugusesse kohta, kus pruut mehe poolt sugulane ja mees rohkesti wiina armastaja on — jääb wõib kosjawiina wiimine perekonna rahurikkaja ja mehe ning naese wahel tülitetaja olla. Mees wõtab ahnusega wiina wastu ja rüütab nii suure ihaldusega, et pää warsti kihama hakkab, aga naesel ei wõi wastumeelsemat asja ollagi, kui mehe joobnud olek. Nõnda asub nukker olek jekstorraks, wõib olla ka mitmeks päewaks, mõrsja kosjawiina läbi mehe ja naese wahel ja mõrsja peab ehk weel ise oma kõrwadega kuulma, et mees ja naene teineteisele halbu sõnu annawad, kuna see kõik sündimata oleks olnud, kui mõrsja wiina ei oleks wiinud.

Maesterahwas peab ju karskuse kaswataja olema, aga kosjawiina wiimisel näib mõrsja joomise eden-dajaks heitma. Meie ei soowi ometi mitte, et meie abikaasad joodikud oleksiwad, sest meie teame küll, kui õnnetumaks wiin iga inimese teeb, kes teda rüütab, teame ka,



kui palju südamewalu joodikute meeste naesed kannatada saawad, kui palju silmawett peawad walama. Miks peab siis mõrsja oma õnne ja rõõmupõlwel selle paha sünnitaja ja joomakombe laialilaotaja olema? Ärgu seda sündigu.

## 11. Pulmad.

Pulmad on igal maal ja iga rahwa juures rõõmu- pidud, niisama ka Eesti rahwa juures. Eesti ennemuist- sed pulmad oliwad väga rikkad mitmesugustest pulma pruukideest ja kombetest ning wanadest pulmalauludest, mida aga nüüdsel ajal weel mõnes üfsikus kohas kuulda saab, kus wanamoodu pulmapidamist weel järele tahetakse aimata. Nagu ajajookful kõik asjad ja moodud muutuvad, kas paremaks ehk halwemaks, nõnda on ka wanawiisiline pulmapidamine paiguti ära kadunud ning endiste ilusate pulmalaulude asemel kuuldatakse paljudel pulmapidudel ainult joobnud inimeste inetut lärmitsemist, ehk kus pulmapoisid ja neiud juba rohkem haritud ja koolitatud on, ka mitmehäälelist isamaa-laulude laulmist. Meie nõuu ega eesmärk ei olnud siin endiste pulmade pruukidest enam uut kirjeldust tuua, sest neist on juba ajalehtedes ja mujal küllalt kirjutatud, waid meie tahtsime siin kohal ter- wisehoidlise ja kombelise eluwiisi seisupaigast waadeldes, praeguse aja pulmade halwu külgesid kritiseerida ja rahwa tähelepanemist nende mahajätmise pääle juhtida.

1. P u l m a d e p i k k u s. Meie praeguse aja pulmade esimene halb, kahjulik külg on nende üleliigne pikkus, mida õigusega laitma peame. Näituseks algab pulmapidu jõuukamates perekondades juba laupäewal enne noorepaari laulatusele minekut, niihästi peiu kui pruudi kodus pääle, ning kestab pärast peiukodus kuni neljapäewa ehk reede õhtuni, see on umbes 6—7 päewa ühte otja. Sagedasti on suurte pulmade pääle 60—70 inimest kofku kutsutud, kes kõik need päewad järestiku jääl paigal on ja muud ei tee, kui sööwad, joowad ja suitsu- tawad tubakat. Et pulmasid harilikult enamasti sügise sopasel ehk külmal ajal peetakse, seepärast pole pulma- wõdrastel lusti õue jopa sisse ega külma kätte minna

meelt lahutama, waid igaiüks katsub et sooja tupp saab. Sulga inimeste läbi saab aga wäikestes ruumides õhk lühikese ajaga ruttu halwaks, ning seda rohkem weel, mida enam sääl tubakat suitsutatakse ehk tantful tolmu üles keerutatakse. Üks ehk paar päewa niisuguses halwas õhus elada, on juba terwisele kahjulik, mis siis weel, kus 6—7 päewa niisugune elu edasi kestab. Sääl peab inimene täiesti terwise ärarikkuma. Saaksiwad pulmad kewadel ehk suwel ilusal aastaajal ärapeetud, siis ei saaks halw õhk kahju teha, sest piduöörad saadaksiwad suurema jagu aega wäljas waba wärste õhu sees mööda.

Teiseks rikub järsk ilma tööta seismine ja äkiline toitude muundatus ka paljude terwist ära, sest kehaliikmed ja seedimise organid ei kannata ialgi ühtegi äkilist muudatust ilma kahjuta wälja, waid nad peawad muudatustele aegamööda ärarahjutatud saama. Selle pärast põdewad pulmawöörad pääle pulmi nädalapäewad, ja nõrgema terwisega inimesed weel kauem, rikutud seedmise wigadusi, silma ja rinnahaigusi, mõned jääwad ka päriselt tiiskuse haigusesse, mis kõik pikkade pulmade ärarikutud halwast õhust, alalisest seisemisest ilma kehaliigutusteta, raswastest söökidest, kangetest jookidest, rohkest tubakusuitsutamisest ja tolmust tulewad. Lühidalt öelda, on pikkad pulmad terwise rikkujad ja waranduse ilmaaegsed häwitajad ning raiskajad.

2. Liigjoomine on teine ja kõige suurem wiga meie praeguse aja pulmade pääl. Pulmade tarwis tehtakse mitu waati õige kanget õlut, mille pääle suurem jagu pereisafid õige suured meistrid on. Mida kangem õlu, seda auusam on õlletegija pulma peremees. Et õlu hästi päha hakkaks, selle tarwis wõetakse humalate asemel ehk nende hulka poršja (*Ledum palustre*) õisi ja pungasid, mis täitsa terwiserikkujat ollust õlle sisse junnitab, ning pandakse wa karjajaaku käärimise ajal weel hää hulk juurde. Ka niisugust õlut on mõne pulma päält saada olnud, kuhu tubakat on sisse pandud, mille joomine päris tapja on. Kõige suurem kahjutegija on wana karjajaak ise, mida suurteil pulmadel 75—100 toopi ja üle seda

weel ära topsitatakse. Sellest siis ka tuleb, et jookide armastajad pulmawõõrad, kes kohe nina põhja ulatawad, kõif see pitk pulmaaeg alati purjus on, nii et walget päewagi ei näe. Pulmamaja ise on kui laatsaret, kus üks ühes, teine teises nurgas oma kassiahastust põeb ja pää-täit wälja puhkab. Tõstab ta kord pää üles, siis on karmas pulma peremees kohe wiinaklaasi ja õllekannuga sõbra nina all ning sunnib jooma, mida kasku häämeelega ning himukalt täidetakse, kuni pää jälle wana wiisi täis on ja uus norskamine algab. Kalja- ega wee-koppa ei tohi pulmawõõrad ialgi küsima, weel wähem pruutima hakata, see oleks pulma peremehe auu teotuseks; muud kui wiinaklaas ja õllekann — need käiwad alati ringi. — Antaks pulmawõõrastele ainult söögi alla üks paras „karakas“ ning jäetaks õlle joomine nende eneste jänu tundmuse hooleks, siis oleks asi wähegi sündsam; aga et neid alati ümberkantakse ja jooma sunnitakse, selle pärast lähed joomine mitmete juures üle piiri ja määra!!

Et niisuguse pulma pääl midagi mõistliku ehk tulusat asja lugeda wõi jutustada maksaks, ehk midagi muud ilusat ja lõbusat meelelahutust ette wõiks wõtta, see on purjuspäade pärast ilmwõimata asi, sest keda raske pää magama ei uinuta, see käreteb ja märeteb kuidas ise arwab ning teeb just niisuguseid karutükka, mis talle enesele kõige rõhkem meeldiwad. Sagedasti on juhtunud, et pulmalised purjuspäadega riidu läksiwad ja üksksteist läbi wirutasiwad, majariistad, ukseid, aknad jne. puruks pekfiwad ja pärast mitu aega kohut käisiwad! — See kõif on liiga inetu ja kahjulik, niihästi inimese kombelisele eluwiiisile kui terwisele. Wiinaarmastajad põewad unitu aega kodu pääwalu ja rammestust, on kui inimeseroistud, kelle käed ja teised kehaliikmed rohkest alkoholi mõjust pärast kaua aega wärisewad ja wabisewad.

Armsad Gesti noored paarid! Raotage kanged joogid pulmapidudelt täiesti ära, need riisuwad teie warandust, pulmawõõraste terwist ja kombelisi eluwiiisid. Pulmapidud peawad ilusad rõõmupidud olema, aga kanged joogid roojastawad neid nii ära, et häbi neist rääkidagi.

Mikspärast algate teie oma auusat ja püha abielu niisuguse ülekohtuse raiskamise, rumala priiskamise ja lahkumise, mikspärast muudate pulmapidusid „lakapidudeks“; seega teotate Eesti rahwa ja iseene auu! Häwitage liigjoomise umbrohi eneste eluwäljalt ära, see ei ole Eesti oma kombe, waid wõõrastest sisse toodud ja päritud halbduis, kes pidudel muud ei mõistnud teha, kui waagnate ja pangedega wiina juua ning roppu nalja heita. On kõrge armulise Keisri walitus meid ihulikust orjusest armulikult wabastanud, siis püüdkem kui elujõuline rahwas ennast ise nendest meie külgi jäänud waimlise ning kombelise elu wangistawatest köidikuteest aegsasti lahti päästa ja igapidi haritud ning wiisakateks inimesteks saada. Kui meie waprak ja auusad esiisad paganatena pidude pääl mõdu juues kained oliwad ja waprakateks meesteks jäiwad, miks ei wõi meie nende lapsed ja järeltulijad seda mitte haritud ristirahwana teha! Miks pärast kannawad meie piimahabemega noored mehed juba punast joodikunina ja õllest ülespaisunud raswa läinud watsafi ümber? Kas see on mõni tubliduse tundemärk? Ei koguni, seepärast ära niisuguste ninadega ja watsadega pühalt Eesti pinnalt!

Mõni ehk mõtleb: „Ega pulmad ei wõi matuste sarnased kurwad ja röömuta olla, jääb peab ikka niipalju waimustawaid jookisid olema, et pidulised röömsameelelised oleksiwad!“ See on wale-arwamine. Ainult kaine inimene ostab ilusasti ja komblikult röömsameeleline olla, purjuspää ja alkoholi rööm on inetu, rumal ja loojuslik rööm. Kas ei olnud meie esiwanemad enne orjapõlwe oma pidudel röömsad ja lustilikud, mida selleaegsed rahwalaulud tunnistawad, ehk nad küll ainult mõdu jõiwad? Kas ei ole ilusate isamaa laulude laulmine, lõbusate juttude, õpetlikkude tükkide ja ajalehtede lugemine, ringmängude mängimine jne. palju ilusam kuulda ja päält waadata, kui joobnud inimeste ropud laulud, kombeta teod ja rumalad näod? Kui just waimustawaid jookisid pulmapidudel peab olema, siis jäägu esiotja weel wast õllele ükfinda see auu, aga põletatud wiin jätke toomata, ilma selleta wõib

tuhatkord ilusamat pulma ärapidada; põletatud wiina afemele wõiks ainult terwisejootide tarwis igauks enesele ise kas sõstratest, õunadest ehk teistest marjadest joodawat weini walmistada, mille paras pruukimine mõistusele, kombelisele eluwiihile ega terwisele kahju ei tee ega warandust ilmaasjata ei raiska.

3. **U n d i d e** ehk **w e i m e d e** **j a g a m i n e** on see, kui pruut pulmalistele weimewakast wõõsid, paelu, sukki ja kindaid kingituseks wälja jagab. Kust niisugune pruuk on wõetud ehk kui wana ja laialt ta eestlaste juures pruugiks on, ei tea meie öelda, aga Läänemaal on ta praegusel ajal weel täitsa moodis. Keegi peretütar ei tohi ilma andideta ega weimewakata olla, muidu satub teiste naeru alla. Seepärast hakkawad nad juba 10—12 aasta wanusest weimewaka tarwis töösid tegema, mis kuni pulmadeni kestab. Pulmade ette on weel kõige kipeadam walmistamine, kus naabrineiud appi wõetakse, et aga weimewaka täis saaks.

Peretütred, kellel materjali selle tarwis küllalt käes on, wõiwad hõlpsa waewaga weimewaka täis saada, aga kust peawad waesemad neiud, kes päälegi wõõrast teeniwad, niipalju warandust ja aega wõtma, et weimesid teha! Et need aga ajakohase pruugi pärast tegemata ei wõi jääda, selle pärast wõtab waesem neiu, kui tal õnn juhtub pruudiks saada, wiinapudeli kätte ja läheb andeid ehk nende materjali, nagu willu, linu, lõnga jne. kerjama. Nastat kümme tagasi oli niisuguseid noori, õrnemast soost „ilusaid kerjajaid“ tihti näha, kes kaugele waldadest, isegi teisest kihelkonnast tuliwad wõhiwõõrastele inimestele kosjawiina tooma, et üht ja teist asja selle eest saada. Praegu on see pruuk küll wähenenud, aga hoopis kadunud ta weel ei ole, sest sugulaste juurde käidakse ikka weel kosjawiina wiima ja andeid kerjama.

Et see pruuk inetu ja kõlwatu on, seda on juba ülemal näidatud, aga et waesemad pruudid seda hädapärast peawad tegema, on pulmaandide jagamise süü. Selle pärast kadugu andide kinkimine edaspidi täiesti ära. Sulk wõib küll ühte hõlpsa waewaga ja ilma kahjuta ai-

data, aga peab üks hulka aitama hakkama, siis on see juba liig! Ometegi nõutakse seda pruudi käest! Kuidas võib inimene, kes oma majapidamist alles algama ja põhjendama hakkab, kõik enesele muretsitud varanduse teiste inimeste kätte laiali pilduda? Muidugi saab juba pikkade pulmade läbi suur hulk elu ülespidamist ära raisatud, hakka siis veel igale ühele ka walmis tehtud warandust ära kinkima, mis jääb jälle veel järele?! Meie tunneme mitmeid abielupaarisid, kes rikkamatele järele tehes suured ja pikad pulmad tegiwad ning pidulistele andeid kinkisiwad, aga kelle wäitene warandus ka kõik pääle pulmi otjas oli. Kõmbeline ja ilus on, et kõik pidulised pulmades pääl pruudile uue elu ja majapidamise alustamiseks üht ja teist tarwilist asja kinkisiwad, aga mitte pruudi käest ei lähetsiwad kinkitusi norima. See pruuk on just niisama halb kui teised siin nimetatud halwad pruugid, ja on tarwis niisama ära kaotada.

4. **P ä ä l e j o o m i n e**, ehk nõndanimetatud „pulmatrahteri“ pidamine on ka wäga laiduwäärt pruuk, mida Läänemaal iga pulma pääl näha võib, kus ennenimetatud andeid kinkitakse. Trahteri pidamine algab pääle andide kinkimise ja kuulutab peatselt pulmades lõppu ette. Selle tarwis toodakse mõnesuguseid napsisid ja õlut pudelitega pulmalaua pääle, üks kõige ojawam keele wõi hambamees asub sinna äärde „trahteri-papaks,“ peiupoisid ajawad kõik pulmalised tuppä, muist jääwad ukste pääle wahiti ametit pidama, et keegi wälja ei pääseks ega ennast selleks silmapilguks ära ei peidaks, kuna üks ehk kaks peiupoissi pulmalisi kordapidi laua juurde trahterisse hakkawad tirima. Peigmehe sugulased wiidatakse enne, pruudil pärast. Trahteri papa (enamasti peigmehe lähem sugulane) pakub trahterisse toodud pulmalisele igaseltki napsisid, öeldes, et kõik saab muidu antud; on aga klaasid tühjaks joodud, siis: „kes joob, see maksab.“ Oled maksnud, siis waldatakse uued täied jälle walmis ja sunnitakse uuesti jooma ning maksma. Kes kohe esimese korraga niipalju raha maksutaldreku pääle paneb, kui ta soowis kinkida, see on pärast kimpus, sest trahterist ei lasta kedagi rutiu ega

kaine pääga wälja tulla, jääb pressitakse niikaua pääle, kuni kukur tühjakš saab. Mõni, kes koke pääle esimeste klaaside wäljajoomise ja maksmise ära jookseb, kellest aga arwatakse, et ta wähe on maksnud, toodakse wägise tagasi ja pandakse üht ehk teist süüdi otsides uuesti jooma ning maksma. Mõnes pulmas jookwad peiu ja pruudi pulmalised üksteise kiuste õige palju raha pääle, sest rikas peiu poolt pääljooja otsib enesele pruudi poolt pulmaliste hulgast wastast, kes niisama palju jõuaks pääljuua kui tema. Pääljooji ajal istuwad peigmees ja pruut trahterilaua otsas, waatawad kui palju keegi päälejoob, ja kallawad raha eneste wahel olewasse tühja weimewakka. Saawad kõik pulmalised nõndawiisi läbi trahteri weetud, siis on neist suurem hulk puru purjus, et ei tea maast ega ilmast, sest igamees püüab rahamaksmise ajal weel niipalju rüübata kui iganes suudab.

Et pulmaliste ilus pruuk ja kohus on pruudile kinkida, aga mitte pruudil pulmalistele, oleme juba enne ütelnud, aga niiviisi wiina ja õlle abil ning pool wägiwaldsel wiisil ehk üksteisega kiusteldes ja hoobeldes pruudile kingitusi anda, pole iialgi ilus ega sünnis. See polegi kinkimine, selle sõna päristähendusel, waid kingituste wägiwaldne wäljapressimine. Kinkimine peab wabal tahtmisel, ilma sundmuseta sündima, aga iialgi mitte wägiwaldsel wiisil ega wiina abiga.

5. **Pulmapoiste ja tüdrukute üheskoos** magamine on wiimati weel üks halb ja häbistaw pruuk, millest mitte waikides ei wõi mööda minna. Pikkade pulmade pääl peawad pulmalised mitmeks ööks pulmamajasse öömajale jääma. Kuna paarisrahwas ja wanemad inimesed tubadesse ja kambritesse magama heidawad, aetakse poisid ja tüdrukud üles lakka, kus nad endid niisama ära paariwad nagu teised toas. Mõned pulmapoisid jookwad enne weel tüdrukud purju, mis neil sel teel wõimalikuks saab, et salamahiti õlle hulka wiina segawad. Ise on poisid muidugi teada purjus, ning kui tüdrukud ka joobnud on, siis wõib nende wahel asju sündida, millel mitte auusad järeldused ei ole. Iga õige pulma-

peremees peaks teesuguse nurjatu oleku ja tegewuse pääle õige waljult waatama ja mitte lubama, et tüdrukud joobnud poisstega üseskoos magawad. Poisid aetagu üles lakka, aga tüdrukud pandagu kambri ehk tuppa magama. Selle läbi jääks mõnigi häbitegu tegemata, mis purjus-pääga kergesti wõib jündida. Toas magades on neiud ka nõndanimetatud „pulmanugride“ eest kaitstud, kes hulgana pulmamaja ümber ööajal pulmi waatama tulewad, ning pulma tüdrukute pääle kus wõimalik, jahti peawad.

6. **P u l m a k i n g i t u s e d.** Siimaale oleme ainult halwadest pulmapruukidest rääkinud, nüüd tahame lõppeks pulmapidajate ja pulmawõõraсте tähelepanekut kingituste asjus ühe uue ja väga kasulise asja pääle juhtida. Nagu enne öeldud, peawad kingitused wabatahtlikult antud saama, olgu siis kas raha ehk asjad, mis keegi noorele paarile tahab kingituseks pühendada. Talupulmade pääl kingitakse ainult raha, sest et kinkimine trahteris sünnib, kus muud asjad ei maksa kui raha üksi. Haritud rahwas aga kingiwad noorele paarile kõitsugu tarwilisi majariistu, näit. köögi ja söögi-nõuusid, toariistu, iluasju, pruudile rätikuid, tanusid, ilufasti köidetud tarwilisi õpetuse-raamatuid jne. Ehk küll taluinimesele raha kõige tarwilisem ja sündsam kinkida on — sest raha eest wõib kõik tarwilised asjad ise saada, kuna asjade kinkimisel ka mitu inimest üht ja sedasama asja wõiwad tuua, mis wiimati ilmaasjata seisma jääsiwad jne. — siisgi soowiksimine rahaliste kingituste kõrwal asjalisteks kingitusteks noorele paarile tähtsamate, paremate ning tarwilisemate Eesti keeli r a a m a t u t e kinkimist. Teesugune raamatute kinkimine saadaks niihästi noorepaari waimlisele kui ajalilule elule väga suurt kasu, iseäranis siis, kui kingitawateks raamatuteks niisugused wäljawalitakse, mis kingituse saajate ameti ja elukutse üle õpetust ja juhatust annawad. See saadaks ka Eesti noorele ja alles kaswawale kirjandusele suurt kasu, sest tulusad raamatud, mis rahwa tuimuse pärast kirjanduse wastu asjata raamatukauplustes hallitawad, leiaksiwad rahwa hulka teed



ja saadaksivad jään seda tõsist kasu, milleks neid on kirjutatud; wanad saaksivad rutemalt wäljamüüdud ja kirjanikud toimetaksivad agaramalt uuemaid ja täielikumaid tagant pääle. Nõnda oleks ühe kasu kõikide oma — terve rahwa kasu, sest rahwa kirjandus saaks täielikumaks ning tublimaks. Noorepaari armastus saaks kirjanduse ja raamatute järele ülesäratatud, nad hakkaksivad edaspidi ise paremate raamatute järele nõudma, sest nad tunnawad juba raamatute tulu ja kasu. Et raamatute kinkimine noorele paarile tõesti juurt kasu ja äratust saadab, seda oleme ise elus äranäinud: Noortele paaridele, kelle pulmas juhtusime olema, kinkisime alati rahalise kingituse kõrwal ehk ka ilma sellela, tulusaid raamatuid, mis igapäewase elu kohta õpetust annawad. Kõigist niisugustest paaridest tuliwad tublid kirjanduse ja teaduse armastajad inimesed, kes iga uut ja hääd raamatut mis ilmus, rõõmuga teretasivad ja enestele muretsejivad. Et meie sedasama ka kõigile Eesti noortele paaridele tungiwalt soovime, siis anname pulmalistele nõuu, et nende hulgast 3 ehk 4 ärksamad inimest raamatute kinkimist eneste pääle wõtaksivad, kuna teised rahalisi kingitusi annaksivad. Enamasti sünnib pulmawõõraste pulmatuse ifka paar nädalat enne pulmi ning selle aja sees jõuaksivad raamatute kinkijad tarwilised raamatud küllalt õige ajaks wälja muretseja. Kingitawate raamatute kui ka muude kingituste kõige sündsam kätteandmise aeg oleks kohe pääle pruudi tanutamist (mütsi pähepanemist), kus juures kinkijad pruudile ja peigmehele mõnufate sõnadega lühidelt õnne sooviwad ja kingitud raamatute jäädawa ning tõsise kasu pääle nende tähelepanekut juhiksivad.

Et kinkijatele kõige sündsamate ja tarwilikumate raamatute wäljawalimist fergitada, selle tarwis paneme siin tähtsamate nimed ja hinnad üles ja nimetame seda „noorepaari raamatufoguks.“ See fogu langeb oma tähtsuse järele mitmesse liiki. Kõige tähtsamad ja tarwilisemad raamatud, mis ühegi majas, niisasti linmas kui maal, ei tohiks puududa, on terwise-hoidmise ja arsti-teaduse raamatud. Nende järgmised on raamatud mis laste-

kaswatus-teadusest, koolitamisest ja üleüldse inimeste edasi-  
harimisest õpetust annawad. Pääle nende on majapidami-  
mise, põlluharimise, karjakaswatamise, elajate arstimise ja  
muud üleüldisesse ehk iseäralisesse majapidamise asjadesse  
puutuwad raamatud väga tarwilised abinõud põllume-  
hele. Nende järgi tulewad raamatud, mis Eesti rah-  
wast, ta minewikust ehk ajalooft räägiwad ja muud  
üleüldised ajaloo raamatud. Pääle seda on loodusetea-  
duse ja juturaamatud. Jutu-raamatute väljawalimisel  
on meil järgmine eesmärk: Nad peawad lugejaid ise oma  
rahwa hulka wiima ja neile rahwuse ning wahwuse tund-  
must õpetama. Pühakirja raamatutest oleme ainult need  
nimetanud, mis kaswatusteadusest õpetust annawad; teised  
raamatud, nagu: Piibel, testament, laulu-raamat, kate-  
kismus, piibllilood jne. on juba wist igast perest ennegi leida,  
mis tarwis neid weel ühesti kinkima hakata? Ka on meie  
rahwa hulgas mitmesulisi, kellel igal ühel omad iseära-  
lised usuõpetuse raamatud pruugitawad on. Ka Eesti  
ajalehed \*) on noorele paarile jündsäd kingituseks tellida,  
mida pulmalised üle hulga wõiksiwad teha; kui näit. 30  
pulmalist igauks 10 kopeikat kokkupaneksiwad, siis saaks  
parajasti ühe ajalehe terve aasta pääle. Muusika tund-  
jatele kingitagu noodiraamatud ja „Laulu ja mängulehe“  
aastakäigud, 1—13 wäljaandnud Dr. K. U. Hermann.

## 7. Noorepaari raamatukogu nimekiri.

Terwisehoidmise ja arstiteaduse raamatud:

	Kop.		Kop.
Rodutohter, Kreuzwaldt . . . . .	80	Kuldnemajawarandus, Eisen	50
Naesterahwas neiu, mörse-		Rutuline abi õnnetuse kor-	
ja, abikaasa ja emana,		ral, Mohrfelbt . . . . .	5
Rotalia . . . . .	100	Wiinakatt, Kreuzwaldt . . . . .	30
Terwisehoidmise õp. Schnei-		Terwise õpetus, Hellat . . . . .	300
der . . . . .	200	Majatohter . . . . .	30

\*) „Rahwa lõbu-leht“ ja „Ginda“ on noorikutele joowitaw  
kingitus. Tahetakse aga abielumehele mingit politika ajalehte  
kinkida, siis on ükskõik misjuguft tellitakse, sest need täidawad kõil  
oma kohust enam ehk wähem tubliste.



## Õpetlikud raamatud.

Cesti. Viivi ja Kuuramaa ajalugu, Eisen . . . . .	60	Rodutool, I.—III., Zürmann. . . . .	75
Läti Hindretu ajaraamat I—IV, Jung . . . . .	135	Wiisika õpetus, Tülf. . . . .	100
Pilbid Jämaa sündinud asjust, Hurt. . . . .	60	Maakera elu ja olu, Kunder . . . . .	32
Kalewipoeg, Kreuzwaldt . . . . .	120	Cesti Kirjanduse ajalugu, Dr. Hermann. . . . .	250
Seletus Kalewipoja laulude sijust, Kreuzwaldt. . . . .	12	Rodumaa kiriku ja hariduse lugu, Vipp . . . . .	80
Cesti rahwa wanast ujust, Jung . . . . .	28	Kristliku kiriku lugu, Vipp. . . . .	75
Järwa Murmekunda ja Saalamaa, Jung à 20 . . . . .	60	Kiriku lugu, Mohrfeldt. . . . .	50
Wenemaa ajalugu . . . . .	75	Jämaa ajalugu, Saal. . . . .	85
Uleüldine ajalugu I. ja II. Bergmann . . . . .	160	Lause õpetus, Dr. K. A. Hermann. . . . .	40
Looduse õpetus I. ja II., Kunder . . . . .	140	Päris ja prii, 2 annet, Saal à 40 ja 30 . . . . .	70
Looduselugu I. ja II. . . . .	95	Talurahwa adwolat, Zurkatam. . . . .	30
Looduse nõud ja jõud I.—III., Grenzstein . . . . .	75	Piibli ümberpanemise lugu, Reiman . . . . .	20
Looduse lood lastele, Undriis . . . . .	20	Cesti rahwa mõistatused, M. J. Eisen. . . . .	30
		Sõja-raamat, H. Prants. . . . .	30

## J u t u r a a m a t u d :

Wallimäe neitsi, Järw . . . . .	90	Peretütar ja waene laps, Pärn . . . . .	14
Wambola, Saal . . . . .	60	Must kuub, Pärn. . . . .	30
Wabaduse wõitlused, Eisen. . . . .	24	Lahtine aken, Pärn . . . . .	20
Mehe trundus, Jung . . . . .	25	Tajuja, Brunberg . . . . .	35
Djamõlder ja tema minija, Koidula . . . . .	12	Cesti muinasjutud, Kunder . . . . .	40
Tarkuse ja wooruse pilbid, Randkepp . . . . .	15	Külmule maale, Wilbe . . . . .	30
Tähtsad mehed I.—V. Eisen . . . . .	60	Wärst Gabriel. . . . .	60
Wilhelm, Pärn . . . . .	25	„Linda“ atkšiad, Ed. Wilbe. . . . .	30
Aita, Saal . . . . .	50	Kännud ja käbid, Ed. Wilbe. . . . .	30
Silda, A. Saal . . . . .	70	Suure ilma realistid, 2 annet à . . . . .	20
Ilm ja elu, A. Järw annete kaupa . . . . .	—	Maimu, A. Kizberg. . . . .	20
Cestirahwa ennemuistsed jutud, Kreuzwaldt . . . . .	140	Lufus süda, J. Pärn. . . . .	20
Oma tuba, oma luba, Pärn. . . . .	20	Romaan kuninga tütrest, H. Prants . . . . .	20
Johan ja Adele, Pärn . . . . .	20	Külaleib, H. Prants. . . . .	20
Viina. Uhe Cesti tütarlapse elulugu, Suburg . . . . .	30	Waene-laps, G. E. Luiga. . . . .	25
		Rõõmsaid pähi, P. Grünfeldt. . . . .	20
		Õhtused lõbutunnid. . . . .	30
		Ei ialgi, E. Peterson . . . . .	70

Kümme lugu, J. Viiv. . . . .	20	Karolus, Järw. . . . .	30
Vari, J. Viiv. . . . .	25	Gustaw Waasa, Kiesel . . . .	20
Tosin jutukesi, Aun. . . . .	20	Tõõmehed, Vill. . . . .	50
Manseni reisijuhatumised 2 annet à 20 ja 30 M. Neu- mann . . . . .	50	Jumala maakeses, Põdder. . . .	20
Jannseni kirjad, 7—14 an- net à . . . . .	20	Kuldala, Kälajutt . . . . .	30
		Wõitlus esu eest . . . . .	25
		Wennad, Wahtrik. . . . .	20
		Arkamisel, Jõgewer . . . . .	20

### L u u l e t u s e d .

Helinad Emajõelt, Eisen. . . . .	20	Lembitu, Kreuzwald. . . . .	60
Rahwa laulik . . . . .	20	Cesti laulik, Jannsen. . . . .	25
Anna Haawa luuletused 3 annet . . . . .	60	J. Jõgeweri laulud. . . . .	20
Ribuwitja öied, Elise Aun, 2 annet à . . . . .	40	K. A. Hermann'i jalmikud, 2 annet . . . . .	46
Rohu lillekesed, Helmi . . . . .	10	Kandle hääled, Kampmann. . . .	25
Uued Cesti luuletused, Eisen	100	Nurmelt ja ntidust, Rennit. . . .	25
Kodu-kannid, Lipp . . . . .	50	Wiru kannel, Viiv . . . . .	16
Wana kannel. J. Hurt 4 raamatut à . . . . .	100	Nasa öied, Sööt, 2 annet. . . . .	35
Rahunurme lilled, Kreuz- wald, 2 annet . . . . .	37	Rõõm ja mure, Sööt . . . . .	35
		Arganud hääled, Lamm 2 annet à . . . . .	25
		Sitjewat õnne, Luulefogu. . . . .	20

T ä h e n d u s : Et kõiki siin üleswõetud raamatuid igal ühel mitte wõimalik muretseba ei ole, seepärast anname siin veel wäikese näpunäite. Esimese ja teise liigi raamatud on üliwäga tarwilikud igale inimesele, olgu ta põllumees ehk ametmees, sest igaüks peab mõistma enese ja oma perekonna liikmete terwist kui kõige ülemat ja kallimat warandust hoida ja hädaorral awitada; niisama peawad abielu rahwas mõistma lapsi õigel wiisil üleskaswatada. Üliwäga tarwilikud on põllumehele ka kolmanda liigi raamatud, kus üleüldist majapidamist, põlluharimist, elajatekaswatamist ja arstimist ning muud tulusaid asju õpetatakse. On meie noortepaaride raamatukogus kõige kolme liigi raamatud, siis wõtawad nad iga asja mis elus ettetuleb, mõistuse juhil toimetada, ega ei pruugi enam rumaluse uduks ekjides ümberkõbada, nagu fiitsaadik oli, kus raamatute tulu veel pisut äratundi." — Nõnda on siis kõik kolme liigi raamatud igale ühele tungiwalt tarwis.

Meljanda, wiienda ja kuenda liigi raamatud ei pruugi just mitte kõik olla, waid neist wõib üht ehk teist ktingituseks wälja walida. Hääd on nad küll kõik, sest nad laiendawad meie

filmaringi ja täiendavad meie teadust, ning meil oleks see soov, et neid ja veel palju muid jõutaks muretseda. Iga eestlast aga, kellel niisugune raamatukogu on, võib õigusega haritud inimeseks nimetada. — Leidku see meie uus, aga suurem ja soojem soov edespäi pulmapidude pääl armfate jnguwendade ja õdede hulgas elawat osawõtmiſt, ſeega ſaadame iſeenestele ja oma jngurahwale jäädawat auu ja kaſu.



## Teine jagu.

### Meinde kehaliſ ja terwiſehoidliſ ettevalmiſtuſ abielule.

#### 12. Kehahooliſemise tähtſuſeſt.

Siiamaale rääkiſime naeſterahwa kombliſteſt eluwiſiſeſt, tema hinge ja waimu omaduſteſt ja nende hooliſemiseſt; nüüd tahame ka tema kehaliſte omaduſte ja nende hooliſemise üle õpetuſt anda, ſeſt abielu ei ole mitte ükſi hingede, waid ka kehade ühenduſ.

Naeſterahwa organiſmuſele on abieluſ looduſeſeaduſte poolt wäga palju tööd ettemääratud, ſeepärast peab tal palju kehaliſt jõudu ja wõimu olema kaſa tuua, mille waral ta emarõõmude ja emakohuſte loomuliſi tingimiſi võib ära täita, ilma et nende all elujõuud wäljakurnatud ega ema ja perenaeſe kohuſte täitmine taſiſtatud ei ſaaks. Tema peab ſellekſ pühitjetud aluſpõhjaſ ſaama, kuſt perekonna tublid wõjud wäljakaswawad ja kelleſt need oma eſimeſt toidetawat ehituſematerjali ja kaſwamiſe rammu wõiwad ſaada. Sellepärast peab ſiis naeſterah-

was ennast ka ihulikult tublisti ette walmistama. Kes jeda mitte ei tee, selle kehalik olu abielu nõudeid ei oma wormi ega e lujõudude poolest täita ei wõi, aga siiski rumaluses ja kergemeelselt abielusse heidab, selle õnn on wäga küsitaw ning kahtlane, sest alalised haigused, raskest sünnitamised, fidurad lapsed ehk lasteta abielu, mõnikord ka enneaegne surm, wõiwad abielu õnnele otja teha jne. Päälegi ei ole see kellegi abielu, kus wiletsa terwisega neiu naeseks saades warsti põduraks jääb ja mees teda kui hospitalis peab hoolitsema ning rawitsema. Üksi need neid, kes ihu ja hinge poolest terwed on, wõiwad abielusse heita ning oma kolmekordset ülesannet kui abikaasa, ema ja perenaene ära täita, ning neid õpetusi pidades, mis neile siin ettekirjutame, eluaeg hinge ja ihu poolest terweks jääda.

Tütarlapse kehalik kaswatus peab juba emasülest saadik teistsugusel wiisil pääle hakkama kui poeglapsel. Iga mõistlik ja tark ema hoolitseb ja kaswatab oma waikset tütrekest hoopis teistsuguste waiksete mõtetega kui pojakest, sest ta teab mis jellel kord suureks kaswawal tütarlapse kehal oma isesuguste organide pärast täita tuleb, ning et nende terwis ja wastupidamine üksi loomulikust walmimisest ja täielisest kaswamisest tuleb. Wõõriti kaswanud kehajaod, paiklised ehk üleüldised nõrkused, mis poeglast kord kui täiskaswanud meest mitte ei keela abielusse heitmast, ega abielus olles teda ennast ja tema lapsi mitte ei rikn, on tütarlapse juures wäga kardetawad ja tähtsad küllalt küsida, kas niisugune ka mehele minna wõib wõi mitte. Siin olgu ainult wõõriti kaswanud peffen ja rohkesti kokukaswanud suguorganide ümbrus mõelbud, muud teised wead weel rääkimata. Sellepärast peab tütarlapse mõistline kehahoolitus juba lapsepõlwes algama, teda abielu tähtsale elukutsesele ettewalmistama.

### 13. Werekahwus.

Uuema aja arwustika aruande järele on praeguse põlwe naesterahwade hulgas werekahwus wäga laiali la-





gunenud, ning selle, kui ka kašwawa rahwa põlwkonna terwišt ja elujõudu märkšalt nõrgendanud. Selles üleüldises rahwa kehaliku jõuu kahanemises kannab naesterahwa sugu kõige rohkem linnades ja wabrikutes puuduliku toitmise, haiglase ja rifutud were tundemärkšid oma palgetel, ning arštilik film on ammugi ära tundnud, et see põlw naesterahwaid, mis nüüdsel ajal abieluše heidawad ja tulewa põlwe liikmeid meile sünnitawad, mitte enam neid nõudmiši ei jõua täita, mis looduseseadus ja abielu eesmärk täie õiguslega neilt nõuawad. „Weel 50 aastat tagasi,“ kirjutab Dr. Klenske šakslaste kohta, „wõis arštilik film täielisest terwišest õitswate neiude ja naeste nägude pääle waadates rõõmu tunda, ning emad oliwad õitswatest lastest ümber piiratud; perekonna arštil tuli harwasti raske kandmise ja sünnitamiseega, weel wähem suguorganide ilawooluste, emakašhaigušte ja kopsutõbega pääle esimese mahasaamise tegemišt; ka ei olnud neil karja šaupa werekehwasid, štorfula šaigeid ega nõrgade rindadega šapši arštida, ega ilma imetamise wõimuta emasiš, nagu nüüd on. Naesterahwa arštid ei wõinudgi šel ajal ennast töö puuduse šarast ülespidada, kuna neil nüüdsel ajal juba tööd üleliigagi on!“ Ša meie rahwa juures ei ole lugu praegusel ajal enam palju parem. Waatame šelfides, šontšertides, teatrites, pallide pääl ja mujal niišugustes kohtades, nimelt linna paigus ringi, kus meie praeguse aja õrnem šugu ja ilušamate õieštik, meie tulewaste noorikute ja emade kandidatinnad, meie noorte meeste paleušed ja tulewased elušelfišilised šoos on, šiiš näeme wäga palju šahwatanud ja äralahjenud, aušus šilmade, lohšus põškede, jumeta ja werepunata pleekinud nägušid, šitšarinnališi ja hingeldawaid olewuši, kes kõik kaš hooletušeše jäetud, ehš juba wanemateš päritud werekehwuše tundemärkšid ja šelle järelduši eneste külješ kannawad, nagu kuuwooluše wigadušed, pleektõbi jne., ehš nad ennast küll punapõšelište šaluneiušde waltsjuuškšepšehtidega, šoršettide ja laudjatega, ning Šariiši moodudega piüüawad iluštada, õigem õelda „moonutada“. Niišuguse praeguse aja kolletanud ja šahwatanud šilleštik

hulgast paistab üks õitsew, wärskewerega punapõseline jumekas neiu ehk noorik nagu üksik nõmmeroosike palawusest kõrwenud aasa pääl wälja! „Sa need tahawad abikaasadeks ja meie nooresoo ning tulewa põlwe emadeks saada,“ õhtab arst nende pleekinud nägusid nähes! Kui palju on neist, kes ei tõlba abikaasaks, weel wähem emaks; kui palju saawad enne surmuaeda kannetud, kui altari ette mirdiwannikut kandma jõuawad, mille järele nad ometi igatsewad!

Siisugused arstlise arwustused on kurblikud, mitte ükski arstile, waid igale rahwasõbrale ja rahwaliku terwije ning häätorra edendajale. Kurwastawad wanemale mehele, kes weel endise aja neiuid ja naesterahwaid mälestab, ning emasid teab, kel paljude laste sünnitamise järele weel nooruse ilu, priiskus ja jõud kõrgeni wanaduse ni alles jäiwad, kuna nüüd juba tihti nii on, et naesed esimeses nurgawoodis oma priiskuse ja ilu maha matawad ehk nõrgestawad, kiduraks ja haiglasjeks jääwad ning seeläbi oma mehele tõsiseks koormaks saawad. Kus on need naesterahwad jäänud, kellel auuks oli oma enese rinnast lapsi elawat ja terwet toitu pakkuda, — kuhu need ajad läinud, kus amme pidamine aruldane uudis oli, aga mitte moodu ega suurtsugu uhkuse ja hõlpsa elu asi nagu nüüd, waid ennem häda asi! — Endiste priiskete, tugewusest ning rammust õitswate laste asemel leitakse nüüdsel ajal enama jao linna-perekondadest kõhnad, kidurad ja pleekinud nägudega lapsed, kes kui inimesewarjud oma seedimisega alataja elu ja surma wahel wõitlewad, ehk näitse jälle näost lahjaks, aga kõhust põnti ja lossi läinud poisikesti ja tüdrukukesti, ehk neil õitseb haiglaste iluduse plekiline palgepuna kui kalmukünka lilleke kollaka läbipaistwa naha pääl, mis äkitselt ära kolletab ja sitemist tuberklitõbe lahti päästab. Need kõik on meie praeguse aja õrnema soo werekehwise järeldused, mis üleüldiselt mõistmatast perekondlistest eluwiiisidest ja iseäraliselt wõõriti tütarlaste kehahoolitsusest ning kaswatusest, mitmete juures aga ka kumbedeta elamisest ja naesterahwalisest karstuse puudusest on tekkinud, ehk wanemate werest laste weresse päritud

jne. Kõiki neid asju kokku võttes peab tunnistama, et meie praeguse aja õrnema sugu suuremal hulgal enam tarvilisi inimesesoo edasifünnitamise omadusi ei ole ja et neid nende kahwatanud palgejumest takserides, kes abielusje heitmise võimulised neid ehk juba noorikud on, 75% werekewuse, ehk rifutud, haiglase were wigadusi põewad!" Rõnda Dr. Klende otsus Saksamaa neiude ja naesterahwade kohta.

Palju sellest meie Eesti õrnafeste kohta maksuaks jääb, seda wõiwad arstid ning teised inimese terwise tundjad küllalt teada. Et Eesti naesterahwa terwise üle raamatu kirjutajal mitte üleüldisi arwustika arwusid saada ei ole (sest et neid weel olemasgi ei ole), siis jätab ta ka needgi, mis oma ümbruses olewa õrnasoo kohta kindlasti teada on, siin paigas ülestähendamata, et õrnale soole mitte liiga teha, sest protsent ei ole kahjuks mitte üsna wäike! Soowida oleks aga, et auustatud linnade ja kihelkondade arstid igal pool hakaksiwad niisuguseid tähelepantekuid ülesmärkima ja kokku wõtma, millest mitte üffi praeguse waid ka tulewase põlwe rahwale wõiks kasu tulla. Wõi ehk wõtaks mõni noor arstiteaduse õpilane seda niisama oma iseäraliseks ülesandeks, nagu juguwend Dr. med. H e l l a t pidalitõbe, siis oleksime ülihuure samamu rahwa terwise-teaduses edasi jõudnud.

Werekewus ei tähenda mitte, et inimesel werd wäga wähe on, waid seda, et werel tähtsamad, tarwilisemad ollused puuduwad, et weri niisuguste olluste poolest waene on, millest tema kindlad jaod kokku on pandud, nimelt narmastikust, weropunast ja rauast. Werekewuse ja tema arstimise üle leiab lugejanna täielist seletust raamatust: „Naesterahwa arst, J. S. Kotalia.“

Peab naesterahwas werekewuse eest hoitud ja looduselt ettemääratud abielu kutsese kehalikult ettevalmistatud saama, siis peawad wanemad seda hoidmist ja ettevalmistamist jubalapse põlwes tema juures algama, s. on nii aegsasti, kui sündimisest päritud wiga tema juures juba äratunda wõib. Ei ole aga lapsel wanematest päritud wiga mitte, siis hoidagu teda kõige eest, mis seda

wiga võib sünnitada. — Kui noore tütarlapse werekeh-  
wuse wiga mitte esimestel eluaastatel ei saa ära kaotatud,  
waid hooletusesse jäetud, siis tekib sellest wiimati skrofula  
haigus, mis keha wälimust ärarikub, rahnuude kõwastust,  
armisid, põntis kõhtu, pakfusid huuli, punaseid filmi ja  
wana nägu sünnitab jne., aga ta ei lepi weel üksi sellega,  
waid hakkab ka kontidesse, mis paigast äranihutatud ehk  
kõweraks painutatud saawad, sünnitab liikmete paisleid ja  
muid sarnaseid wigadusi ning jõuab mõninga juures  
wiimaks nii kaugele, et Inglise haigust (Rhachitis) sün-  
nitab, mis keha wälimise kaju hoopis ärarikub ja inetuks  
teeb. — Selgrooliikide paigast äranihumine tuleb were-  
kehawadel tütarlastel musklite nõrkuse pärast wäga hõlp-  
sasti kätte, nimelt keha wiltu hoidmisest ja alalisest istu-  
misest, niihästi kodus kui koolis. On aga pääle selg-  
roo labaluu- ja puusa-luude nihumise ka pekkeni-luud  
paigast äraläänud, siis on niisugusel tütarlapsel kui täie-  
ealijeks saab, wäga kardetaw mehele minna — raskest sün-  
nitamised ootawad teda. On ta aga juba noorelt Ing-  
lise haigusesse jäänud ja see tema pekkeni wõõriti kaswa-  
tanud, siis on ta mehele minemiseks täitsa kõlbmata, jest  
kandjaks jäämine oleks talle surmaks.

Pääle seda võib weel sündimisest päritud werekeh-  
wuse arstimata jäämisest täiskaswanud tütarlapsele tuberkli  
ehk kopjutuifitus, niisama ka pleektöbi tulla. Tiifikus  
haige neiu ei kõlba aga laste-emaiks, see oleks kuritöö ini-  
mehejoo terwise wastu, jest temast sünnitatud ja imetatud  
lapsed oleksiwad kõik sündides werekehwad ja pärastises  
elus tiifikuse põdejad. Niisama ei kõlba ka pleektöbijed  
neiu oma rifutud werega ei mehe abikaasaks ega laste-  
emaiks: nad jääwad kohe esimesest nurgawoodist eluks  
ajaks nõrgaks ja fiduraks ning saawad mitmesugustest  
haigustest, nagu ilawoolustest, walgetewoolustest,  
maotrampidest, seedimise rikkumistest, histeeria-haigusest  
jne. alati piinatud, kuna nendest sünnitatud järestulew  
jugu kolmandast ja neljandast põlwest saadik oma  
wanemate patuneedmist peawad kandma, iseeneatele rois-  
tuks ja inimehejoole ristiks ning teotuseks olema.

Seepärast, armjad emad, õppige iheeneste ja oma laste terwist hoidma ning parandama, sest teie käes seisab meie rahwa põlwkondade terwis ja tulewik; aga teie, hädise terwijega neiud, kes igatjete mehele minna, mõtelge sellepääle, kui suur wastutamine teie pääle langeb, kui teie oma rifutud werrega tükite abikaafadeks ja emadeks saama, ning inimeste seltskonda fiduratega ja küürakatega täitma. See on raske süü ja patt rahwa terwije wastu, mille järeldused mitmendani põlweni ulatawad.

#### **14. Puhtus ja nahahoolitus.**

Need on tarwilisemad asjad, mida õrnemfugu ialgi ei peaks unustama ega tegemata jätma. Miihästi lapsi, täisealise neiu, kui ka abikaafaks saanud naesterahwa täielise terwije kättejaamise ning alahoidmise päätingimine on alaline puhtus. Ta annab kehale ilujama wäljanägemise, hoiab teda wärskuses ja teeb haigustele ning muudele wälimistele mõjudele wastapidawamaks ja tugewamaks. Et täiskaswanud neiud ja noorikud jeda pärastises elus mitte tegemata ei jätaks, selle tarwis peawad nad juba lapsepõlwes harjutatud saama, et pärastises elus jeda kui üht ülemat elutarwitust järele jätmataalt täita.

Naesterahwas, kes juba lapsepõlwest puhtusega äraharjunud on, ennast sagedasti pesewad ja puhastawad ning puhast pesu kannawad, jääwad alati hinge kui ihu poolest terweks ja tugewaks, mida ka elunähtused tõendawad, sest kõigepuhtamad naesterahwad on läbistiffu kõige terwemad, rõõmsamad, tugewamad ja wastupidawamad ning saawad pikaealiseks. Esiteks astuwad nad juba lapsepõlwest täiseasse ja abielusse terwemalt ja tugewamalt kui teised, ning teiseks hoiawad;ja hoolitjewad; nad jeda ka abielus hoolja puhtuse läbi jätmata edasi. Kõige piinlikumas puhtuses on inimene alles oma õiges ja päris kliimas, kus ta igapidi kosub ja edeneb, kuna ta ilma selleleta fiduma ja närtsima lööb, nagu mõned looduse poolt puhtad loomad, keda elajate-aedades kasimata puurides peetakse, warsti haiglasteks jääwad ja ärakärwawad. Juba wana kuulus arst Dr. Huseland ütles omal ajal:

„et igauks, kellel ialgi wõimalik on, oma last igapäew peseks ja wannitaks ning uue puhta ja wärskke kuiwa pesu annaks, teda parem teistest asjadest ilma jätaks, kui jõud ei luba. Lapse kehaliik puhtus annab neile elusje tugewa terwise, mis kaugelt palju kallim kapital on kui raha ja warandus, mida ehk siis oleks rohkem wõidud tallele panna, kui wähem pesu pääle jne. oleks kulutatud.“ Sääli juures jutustab ka weel ühe loo näituseks, kuidas ta ühe lapse juures algawa Inglise haiguse ainult igapäewase puhta pesu panemise läbi olla äraarstinud.

Niihamasugust hoolt on ka täiskaswanud neiul ja noorikul tarwis oma terwise eest tungiwalt kanda pesemise, wanni wõtmise ja puhta pesu wahetamisega. Kus wähegi wõimalik on, jääli saagu keha iga päewa tagant kord üleni ärapeetud ning wannitamist ehk wihitlemist üks kord nädalis ettewõetud. Suwel, kus keha palawusest jagedam higiseks saab, peab 2 kord nädalis jões, järwes ehk meres suplemas käima. Pesemiste, wannituste ja suplemiste juures hoitagu hoolega külmendamise eest. Must pesu wahetagu, kus wõimalik, üle päewa uuesti. See on üleüldise keha puhastamise terwisehoidlik seadus. Suguorganid saagu aga ilmiätmata igapäew pestud. Wannitamised ja suplemised wõiwad kuupuhastuse ajal wõtmata jääda, aga suguorganide pesemine mitte.

Et kord kuupuhastust oleme nimetanud, siis arwame siin kohal tarwiliseks, looduskorraliku kuupuhastuse hoolituse üle neiuile ja noorikule weel laiemolt juhatust anda, sest nagu teame, tehtakse sel ajal palju eksitusi isenele terwise wastu. Suguorganid peawad muul ajal igapäew jaheda weega wäljaspoolt pestud ja seeftpoolt puitfiga puhastatud saama; on jaha wesi sissepuitsumiseks wastumeelt, siis wõetagu leigemal. Kuupuhastuse ajal ei tohi aga pesemise tarwis mitte jahedat wett wõtta, waid poolleiget; sissepuitsumine jäetagu hoopis järele. Särki peab sel ajal igapäew wahetatama, aga ei tohi mitte päris hiljaku pestud särki wõtta, waid niisugust, mis juba pääle pesemise korra on seljas kantud; särki saagu enne selgapanemist soojendatud.

Meiud ja noorikud, kes enne nõnda ei ole harjunud tegema, aga nüüd alles meie nõuandmise pääle algavad, hoidku ennast pesu wahetamise juures suure hoolega külmetamise eest ja soojendagu pesu enne selgapanemist läbisoojaks. Iseäranis peawad naesterahwad kuupuhastuse ajal altkeha, reite ja jalgade külmetamise eest suure hoolega hoidma; jalad saagu soojemate willaste jukkade ja wettpidawate saabaste läbi külma ja märja eest hoitud, niisama ka kaenla õõnsused külma õhu juurde pääsemise eest warjatud. Kes talwel kuupuhastuse ajal mitte ei saa toas olla, need peawad altkeha ja kõhusidet kandma, mis külma eest kaitseb; sidet ei pea aga kohe mitte ärapanema, waid 1—2 päewa pääle kuupuhastuse lõppu weel kandma. Igasuguse raske töö ja keha kangestamise eest peawad naesterahwad ennast sel ajal hoidma; tunneb aga keegi raskust liikmetes, walu ristluudes ehk tõmbust selja sees, siis heitku ta nii kauaks rahulisti selili maha, kuni nimetatud tundmused järele jääwad.

Siin juures peame aga naesterahwaid ka selle eest hoiatama, et nad looduskorralist kuupuhastust mitte haiguseks ei hakkaks pidama, nagu mõned, kes sel ajal täiesti woodis tahawad olla ja kõik wäiksemadgi maja-talitused kõrwale jätawad. Niisugune laisklemine on üleüldisele terwile kahjulik; iselugu on siis, kui kuupuhastuse juures tõesti mõnda korrawastalisk asja, walu jne. peaks tunda olema. Pääle seda hoidku igauks sel ajal ärritawate ning palawust sünnitawate söötide ja jookide, niisama aga ka pahanduste, rohke wihastamise ja ehmatuse eest, mis kuupuhastust äkitselt wõib kinni panna ja väga kardetawaid järeldusi kaasa tuua. Ka meelemõtted saagu sellajal igasugu ärituste ja kiimaluste eest puhtad hoitud; nimeft on halwade romaanide lugemine, kasiinufeta piltide waatamine, ropude kõnete ja laulude kuulmine ning ropud mõtted sel ajal väga kardetawad, sest nende läbi saab suguorganide siimus väga ärritatud, mis werewoolust wõib liiga rohkest teha, ehk kuupuhastuse korralikku käiku enneaegjeks muuta jne. Kõik wälimised ärritused, nagu naesterahwa sugulik ümber-

käimine meesterahwaga jne., on sel ajal kõige waljumalt ära feelatud.

Werekewad, pleektõbijed ja nõrga terwisega tütarlapsed ei kannata oma wähese kehasoojuse pärast wilu weega wannitusi ega pesemisi esialgu mitte wälja, seepärast wõtku nad selle tarwis soojendatud wett ja harjutagu end aegajalt ning pikkamisi wiluma wee talumiseks.

Naesterahwastel, kes seda kõik täidawad, mis siin kuupuhastuse kohta õpetasime, ei ole ilmasgi korra-wastalist kuupuhastust, walgete ega muid ilawoolusi, suguorganide lõdewust ega emaka haigusi karta, mis harimata ja kasimata naesterahwa juures alalised asjad on.

### 15. Meelepuhtus ja wälimine wiisakas olek.

Weel ühe asja pääle on meil emade tähelepanekut tütarlaste kaswatuses juhtida, nimelt hoolt kanda, et nende mõtted ja luulekujutused wiisakad ja puhtad seisak-siwad lihaliku armastuse ja suguliku elu eeskawatetest himudest, mis halwadest jeltsidest, romanidest, teatritest jne. wäga kergesti wõiwad külgehaakata. Kasinujeta mõttekujud mõjuwad wäga rängasti kehaliku terwise pääle, ijeäranis suguliku õitswuse (Pubertät) algusel, kus werekewus, pleekiõbi ja üleüldine nõrkus roppude salamõtete kirgedest tekivad. Niisama tunnistawad abielusje heitnud noorikute suguorganide mitmesugused sijemised haigusjed ning nendest sünnitatud närwide ärritused ja wigadused nende noorepõlwe kasinujeta mõtete pattu, nende mõtteilma häbemata elu (psychische Onanie). Enam ei pruugi meie üteldagi, aga kõige parem abinõuu ja kaitserohi selle neitsiliku hinge salaja näriwa ussi wastu on esiteks kombeline ja wiisakas perekonna elu, mille kliimas tütarlapse meele ja eluwiihside puhtus segamata kaswatatud ja hoitud saab, teiseks õige waimuharidus, kolmandaks laisklemise eest hoidmine alalise ja korralise töötegemise läbi, ja neljandaks parajuse pidamine meelejahutamistes ja lõbustustes.

Wiimati hoidku iga neiu ja noorik ennast ka selle eest, et ta enese wälimises olekus, nimelt riiete kandmises,



mitte hooletuist ega lohakat olekut ei awaldaks, waid wõimalikult lihtjas, aga alati kasinas, puhtas ja kõrralikus riides käiks ning magamisest tõustes mitte kaua õõ ega hommiku riides ei wiibiks, ega siis alles ei märkaks riidesse panemist algada, kui juba külalised käimas on. Mitte ainult külaliste, waid ka iseene ja oma perekonna filmis peab naesterahwas alati wiisakas ja meeldivas riides käima. Naesterahwas ei pea riide kandmises uhkust, edewust ega uuemal ajal pruugiks saanud ahwlikku moodude orjust, waid puhtust, kõrralist olekut ja wiisakust wäljanäitama. See on ülem päätükk tema wälimisest kombelisest wiisakusest.

Wiisakas wälimus tunnistab wiisakast siimust, ning wiisakas kehas elab wiisakas waim. Nõnda kuidas inimene ilma waimuhariduseta ka kehalikult metslikuks saab, nõnda wõib ta ka ilma kehahariduseta waimu poolest metslikuks minna; mõlemad peawad käsikäes käima ja üksteist wastastikku harima ning edendama. Wiisakas kehahoolitus ja lugupidamine meeldivast wälimisest kujukst, kenadusest ja puhtusest iseene juures, äratab hääduse, iluduse, wiisakuse ja puhtuse tundmist ka waimuelus, iseäranis mõjuwalt aga tütarlaste juures; lohakas, määrdunud ja kattunud riides laisad ja lodewad naesterahwad on ka oma hinge elus, mõtetes, tundmustes ja sõnades harimata ja lohakad. Seepärast pidagu emad, kui tütarlaste kaswatajad ja tuwaste abikaasjade kohustatud ettewalmistajad, alati meeles, et kehaharimine ilma waimuharimiseta on narrilik halpus, ja waimuharimine ilma kehaharimiseta on lohakus ja roppus. Hoolas kehaharimine hoiab ka waimu wärskes ja ärkjas, ning keegi täiesti haritud waim ei wõi ialgi harimatas kehas elada.

Elunähtused õpetawad, et wäljaspidi harimata tütarlapjed, kes ainult wõõraste filmis ennast pääliskaudu ja filmatirjaks kasiwad, abielusse sades ja ujaldawates filmades oma tõsist kaju ilmutades, mehe meelest warsti halwaks lähewad ning nende perekondlik elu ühes nende

eneste keha ja waimuga, kehaliku ja kombeliku mustuse sisse ära upub.

## 16. Raesterahwa täis-ea algus ja tundemärgid.

Mõlemil sugul, niihästi meeste kui naisterahwal, ei tule täisealiseks saamisel ükfinda keha- waid ka waimuelus juured mundatused, mis neile hoopis iseäralist iseloomu (karakteri) annab ja neiude olekut lapsepõlwe olekust äralahutab. Rahwa arwamise järele on inimene siis juba täisealise arus, kui ta suguorganid täiskaswanud ja sugusünnituse wõimuliseks on saanud. See rahwalik arwamine, mis ükfinda suguliste nähtuste järele otsustab, niisama ka riiklikud seadused, mis siis inimest abielusse heitmise õiguslikeks peawad, kui tema suguorganid täiskaswanud on, ei ole mitte täiesti ega igapidi õiged, sest mõnel inimesel wõiwad ka suguorganid hoopis iseäralise kiirusega walmida, kuna teised kehajaod, mis muudu loomulikult enne täieusele walmiwad, selles tagasi jääwad. Ka mõjub inimeste suguselts ja soojem kliima väga palju warajase suguorganide walmimise pääle; siisgi sünnib warajane walmimine alati täielise organismuse kulu pääle ja üleüldise terwise kahjuks.

Meie näeme noori mehi ja neiusid üksteisega abielusse heitwat, kes suguorganide poolest juba täisealised oliwad, kelle suguorganid ja sugutusjund ning mund nähtawused sugulikus elus sünnitamise wõimu tunnistasiwad, kes abielusse heites isaks ja emaks saiwad ja esimest last kui tublit, terwet ja noort ilmakodanikku ilmale sünnitasiwad, kuna teised lapsed palju nõrgemad ja kiburamad sündides oliwad ja sünnitajad ise selle järele ihu- kui ka waimu nõrkuse sisse jattusiwad. Seda näikse nimelt nii- suguste neiude juures, kes warajalt abielusse heitsiwad ja noorelt emaks saiwad. Abielusse heites oliwad nad kehaliikmete poolest alles peenikejed, õrnad ja nõrgad, polnud mitte täiesti, waid puuduliselt walminud, emaks saades ei wõinud nad enam juurde kasvada ega täieneda, waid hakkasiwad närtsima ja saiwad mõne aasta järele wälimise kaju ja näo poolest palju wanemaks kui nad aastate järgi

õiguse poolest olivad. Nad langevad weretehwuse ja selle kurbliste järelduste ohwriks ehk mitmejuguuste karde-tawate naesterahwa haiguste sisse, mis neid keha ja jume poolest kõhnaks ja kuduraks muutis, sigimataks tegi, ehk kui weel siginduswõimulised olivadgi, siis tõiwad nõrku, puudulisi ja pöduraid lapsi ilmale nad.

Müüdsje aja liig ärritaw ja kiirele walmimisele fundiw eluwis ei walmista inimese organismust üheta-fajelt, waid kiirustab suguorganide walmimist teistest tul-lisemalt ette jõudma. Näituseks peetakse tütarlast siis juba täisealiseks, kui tal korrapäraline kuupuhastus on alganud, aga arsti ja eluteadlase (Physiologe) filmis on ta alles siis täiesti täiskaswanud ehk täisealine, kui ta keha pikkuse poolest enam juurde ei kaswa, kui ta kondid juba täitja täiskaswanud on, see tähendab: kui liikmete wahel olew krooksluu kondi otjaga täiesti on ühte kaswa-nud ja kondiliseks saanud. Sel põhjusel on siis iga tü-tarlaps, kes weel keha pikkuse poolest juurde kaswab, abielusje heitmiseks puuduline, ehk ta küll kuupuhastuse ja suguorganide poolest täieline näitab olemat; ta ei wõi abikaajaks ja emaks saades mitte terweks jääda, mis ometi kõige ülem eesmärk ja otstarbe on. Neg, millal tütarlaps täitja abielusje heitmise wõimuliseks saab, on põhjapool-setel maadel 19—21. eluaasta ja meesterahwal 24—25. eluaasta wahel. Kus eluwis väga äritaw ja kliiwa liig jõe on, mis küpsusele walmimist iseäraliselt kiirustab, nagu joojal maadel, jääb algab see aeg tütarlapje juures juba 10—12 eluaastate wahel, mis meie juures alles kooli-iga on. Näituseks on palawal India maal 12. aastajid emasid ja 25 aastalisi wanu naisi leida.

Kui eluwis, kliiwa ja kaswatus mitte naesterahwa jugulist küpsusele walmimist ei kiirustaks, ega selle kiires walmimine hinge ja waimu pääle nii väga ei mõjuks, ega hingelisi tundmusi ka waraselt ei kiirustaks, siis oleks loodusel täielik õigus inimese eluea esimest weerandit keha täieliseks küpsuseks ja walmimiseks tarwitada. Siis ei ärkaks jugulik armastus mitte enne, kui inimese keha täiesti on täiskaswanud, ega walmiks jugulik küpsus

ka mitte warem, kui üleüldine küpsus ja täieus. Saab nüüd keegi tütarlaps enne oma täielist küpsust abikaasaks ja sel ajal juba emaks, kus ta alles oma täielist küpsust lõpetab ja täisealiseks saab, siis ei jaks ta abielu kohuseid täita ega koormaid kanda, nagu kandmise aja waewasid ja mahasaamise kangestusi, mis kõik palju elujõudu, rammu ja elusahwtisid raiskawad; ta peab nende alla langetama ja ära lõppema.

Täisea algus toob tütarlapse keha sisetiste ja wälisimiste jagude juures tähtsaid muudatusi nähtawale: Rinnad ehk nisad paisuwad suuremaks ja ümmargusemaks, osalt jelle läbi et piimakäsnad suurenewad, osalt raswa läbi mis nendesse kasvab. Nisade uibud kasvawad jämedamaks ja tõusewad enam nähtawale ja kõrgemale; nende ümbrus saab plaspunakaks. Keha naht läheb pehmemaks, kõik liikmed täielisemaks, ümmargusemaks ja siledamaks; pekkeni koht laieneb ja kõht saab ümmargusemaks. Nimetatud märkidega ühtlasi ilmuvad ka terwetel tütarlastel esimesed kuupuhastuse märgid, see on: Esiteks pijut arusaadaw, pea möödaminew wejine ehk ilane werewoolus suguorganide sisetistest jagudest, iseäranis emakast, mis esialgusel mitte ühesuguse kindla korra järele ei käi, waid 6—8 nädali pärast uuesti ilmub, kuni ta aegamööda ikka rohkemaks läheb ja korralikumaks muutub, ning wiimaks nagu kindla tähtaja järel iga nelja nädali tagant tagasi tuleb ja sellepärast ka õigusega kuupuhastuseks nimetatakse.

Nende eelnimetatud kehaliste muudatustega ühtlasi ilmuvad ka mitmesugused tähtsad muudatused tütarlapse waimu- ja hinge-elus. Mõistus ja otjüstamine asjade kohta saawad palju küpsmaks, luulekujutused lähewad elawamaks ja käiwad tihti üle waimlise priiuse piiri. Kergemeel ja rahutu olek wõtawad woli, sest selleaegne kiirustatud were- ja nerwide elu ja tegevus annawad sellele juurt joont ja jõudu ning äratawad tundeid ja sundisid, mis, kui nad mitte mõistlike kaswatuse ja kombelise elu läbi neitsilikult aau keerubist ei saa tagasi tõrjutud, halwa ja alatute himude täitwa suguliku elu sisse saa-

dawad. Näojooned wõtawad kindlamat ja tõsijemat kuju, põsed õitsewad kuumusest, silmad hiilgawad, nende waatepilt saab soojemaks, elavamaks ja igatjewamaks. Endise lapseliku oleku asemele ajub neiulik häbeline olek, mis filmawaadet sunnib noore meesterahwa uurima pilgu eest õrnalt punastades maha lööma. Endine lapselik rahulik olek on iseäraliste sijemiste tundmuste ja tundmata jala ihkamiste läbi rahutuks olefiks ümber muudetud. Nimu endiste mängude ja meelesahutuste pääle, mis ta lapsepõlwes taga nõudis, on nüüd teistele igatjustele ja püüdmistele maad andnud. Küpsusele jõudnud neiuksese rind laenetab mitmesugustest mõtetest, ta hingeilmast tormawad mitmesugused tuuletuhinad ja ta waimufilmade ees hõljuwad mõnejugused paleusliised luulekujud kui unenäos; ta armastab enam noorte abikaasadeks jaanud naesterahwadega tõsijelt juttu ajada, armastab omawanuseid kasuõdesid ja rõõmustab noorte meeste läheduse üle. Lühidelt öelda, on kehaliiselt küpsusele jõudnud naesterahwa walmimine tulewase abikaasaliise elukutse pääle ka tema waimuilmas kui õrn hommikune koidupuna üles tõusnud.

Wõrdleme küpsusele jõudnud tütarlapse kehaliist kuju jellel sama ealise nooremehega, siis ilmub keha pikkuse ja paksuse kohta, iseäranis aga rinna, keikkeha ja puusade kohta, palju iseäralisem waatepilt kui meesterahwa juures. Altkoha on palju paksemaks paisunud kui rind, mis kitsam ja lühem on. Rinnalund ei paista mitte niipalju wälja kui meesterahwa rinnakorwil, mis loodõigel joonel peffenist üle käib, waid on suurema ja laiema peffeniga ühesugusel joonel. Süda on keha üleüldise suurusega wõrdeldes meesterahwa südamest wäiksem, werepoonte ehk tuisksoon seinad õhemad, were paljus ja punaste jao-feste arw wähem ja were ringjooks nõrgem. Selle wastu on aga walgewere nõuud (Lymphgefäße) rohkem walminud ja tegewamad. Niiisugune kehaehitus teeb naesterahwast werekehwise ja pleektõbe wasta õrnemaks kui meesterahwast; jellepärast leitakse naesterahwaste hulgast wäga palju werekehwad ja pleektõbiseid inimesi.

Ra on naesterahwa erkude ühenduskonnal palja iseäralisust. Ehk küll meesterahwa pääaju suurem on kui naesterahwal, siisgi on naesterahwa aju ta enese teha suurusega võrreldes suurem kui meesterahwal enese teha suuruse kohta on. Niisama on erkude hulk rohkem, aga õrnem ja nõrgem kui meesterahwal; üksi nende erkude oksad ja harud, mis juguorganidesse lähewad, on niisama suured ja tugewad kui meesterahwal. Sel põhjusel on naesterahwa erkude ühenduskond palju hellam, õrnem ja ärritatavam, igasuguse wälimise mõjuduse wastu palju tundlikum, ja krambihaiguste ning erkude walude wasta omasem kui meesterahwal. Sellest siis ka tuleb, et naesterahwa waim ja meel kergemalt ärcitatud saawad, suuremat rõõmu ja sügawamat kurbtust tunnewad, kui meesterahwal. Ka kehahitus ja kehajagude kaswamine jünnib naesterahwa juures elawamalt kui meesterahwa juures. Naesterahwa seedmise organid seediwad toidu palju rutem ära ja walgewere nõuud (mis meesterahwa omadest palju täielikumad on), imewad toidetawa rammu rutem enese sisse ja saadawad kehajagude ehituse seega kiiremalt korda. Sellest selgub siis ka, mikspärast naesterahwas palju hõlpsam ja wäheha kahjuga wereraiskamisi wälja jõuab kanda ja rasketest kehakurnawatest haigustest terweks saades hoopis rutem rammu wõtub kui meesterahwas. Naesterahwad, kes oma kehalise küpsuse ja pikkuse juba täiesti on kätte saanud, lähewad siis kõigi liikmete poolest palju ümmargusemaks, sest siis algab naha all iseäralik raswa jünnitus, mis kõike nukilist ja lahja olekut ja jagusid siledaks mundab.

On juba kõik eelnimetatud naesterahwa küpsuse märgid ilmunud, siis saab ta õieti äiealiseks ja abieluse heitmise wõimuliseks. Juba õitswuse ja küpsuse aja algusel on niihästi meeste kui naesterahwas jügujünnitamise wõimuline, aga loodus nõuab siisgi weel õiguslega juguorganide rahulist kaswamise ja täienemise aega, enne kui need täielisele tegewusele wõiwad hakata ja oma ülesannet täita. Selle tarwis nõuab loodusejeadus sellest ajast arwates, kus kuupuhastuse kindlale 4. nädalisele käi-

gule jõudis, weel 2 aastat aega. Mida enam see aeg ühendatud saab, seda rutem ja warem lõpeb ka naesterahwa sugufünnitamise wõim wanaduses otja. Nagu eespool juba öeldud sai, ei waata riikide ega rahwaste seadised mitte täiesti looduseseaduste pääle, waid toetawad emmasti wana Rooma seaduste pääle, ehk küll kliima, inimese kehaehitus, pikkuse kaswamine ja eluwiiis igal maal, iga rahwa ja inimese juures ialgi ühesugune ei ole. Wana Rooma seaduse järele loeti 15. aastalist poisikest ja 13. aastalist tütarlast juba abielusse heitmise wõimuliseks ja õiguslikeks. Preisi seadused lugesiwad 19. ja 15., Prantsuse seadused 19. ja 16., Austria seadused 20. ja 16. aastalist meeste- ja naesterahwast abielusse heitmise õiguslikeks ning meie juures lubab seadus 18. ja 16. aasta wanuseid noori inimesi abielusse astuda. Ometigi kaswawad weel suurem hulk inimesi sel ajal parajasti pikkuse poolest juurde, ehk küll kuupuhastus korralisel käigul on, rinnad ja puusad täiskaswanud suuruses, sugulifud tundmused kui ka seaduslik enese eest kostmine tütarlapsel olla wõiwad. Üleüldist abielu wõimuliseks tunnistawat seadust ei wõi nüüsguste tütarlaste järele mitte kindlaks määrata, kes ärritawate toitude ja eluwiiisi, kehaliste himude ja hingeliste kirgede läbi meie aegsel kiirwalmiwal ajal kui triiphooones liig wara walmiwad ja küpsusele jõuawad. Kui ülemal nimetatud kahe aastane kaswamise aeg, mis tulewase elukutse pääle ettewalmistamiseks wäga tähtjas ja tarwiline on, küpsusele jõudnud, kaswama ning täienema alganud sugu- ja eluorganidele mitte ofaks ei saa, waid naesterahwad waremalt abielusse astuwad, siis tulewad neil enneaegsed sünnitused wägu hõlpsalt kätte, nad toowad nõrgad ja fidurad lapsed ilma ehk jääwad ise haiglasteks, werekahwaks ja sigimataks. Nende kehakasw jääb kohe esimestel eluaastatel ikkuni, nad saawad noorelt wanaks ja kannatawad mitmesuguseid kuupuhastuse, emaka ja munasarjade haigusi, saawad histeriatõbe ehk jääwad rinnust nõrgaks ja wigaliseks. Seepärast ärgu heitku naesterahwas mitte enne abielusse, kui ta 21, ja meesterahwas kui ta 24 a. wana on.

## 17. Terwijehoidlised õpetused õitswuse aja ehk täis-eelalgusel.

Õige ja loomulik kehahoolitus õitswuse ehk küpsuse aja algusel on väga palju wäärt, sest ta mõjub tähtsult tütarlapse tulewase elukutse ja ülesande pääle. Et ille poolest väga palju eksitusi tehta, on iseenesest juba mõista. Nagu ülemal öeldud, muutub tütarlapse keha- ja waimu olek sest ajast saadik, kui esimene kuupuhastus ilmub, palju teijeks kui lapsepõlwes oli. Et juurem hulk jell ajal, (umbes 13.—15. eluaastal) weel parajas kooliskäimise eas on, sellepärast peatkiwad laste emad ja kooliõpetajad nende eest juurt hoolt kandma, muidu wõiwad hoolituse ehk rumaluse läbi mitmed raske wigadused tütarlaste ihu- kui waimueluse tulla, mis abiellu täitja ära rikuwad ja mitmed sellele kõlbmataks teewad.

Sel ajal, kui esimesed kuupuhastuse märgid küpsuse algust kuulutawad, jääb tütarlaps lõdwemaks ja laisemaks, ta tunneb ennast wäsinud ja roidunud olewat. Sääll juures saab ta meele poolest tujuliseks, unistajaks ja nukrameeliseks, mis ta siiaaastet waimujärge ja olekut palju muudab. Kuna ta jeni ajani terawa mõistuse ja waimu-annedega, õppimises usin ja arusaamises elaw ja wirk oli, siis näitab ta sest saadik wähem arusaamist, tähelepanemist ja õpihimu üles, on laisk mõtlema, hõlpus unustama, segaste unistawate mõtetega ja tasase olemisega, nii et kõik ta hinge- ja waimu elu pahast, nukrast ja tujulise olekust walitsetud on. Wanemate ja kooliõpetajate juust kuuldakse jell ajal jagedasti kaebusi, et tütarlapsel ei olla enam hääd tahtmist ega õpihimu, ta olla isemeelik, laisk ja lõdwe, tujuka ning pilwise olekuga, tahta ennast kehaga siia ehk sinna asjade najale toetada, hoida iga wäiksema kehaliigutuse eest kõrwale ja tahta parem rahulikult istuda ja uimastel unistada n. n. e. Mõteldawa laiskuse pärast saawad nad siis wanemate ja õpetajate poolt rohkem ja waljumini taga sunnitud kui enne, ilma et jundijad jeda ise teakkiwad ehk aimakkiwad, et siin just loodus ise oma märkidega tungiwalt manitseb enesele õigust anda ja terwise hoidmise pärast



kõik kehaliised ja waimliised kangeštused ja wäsitamised ärahoida, kuu kestawat istumist lühendada ja kehale tarwilist liigutamist wärskes õhus ning parajat puhkuseaega anda, niisama ka toidetawate ja rammuandjate jõõtidega tütarlapsi küpsust täiendada. Elunähtused on selgeks teinud, et praegu nimetatud terwise-hoidliste seadluste ja naesterahwa loodusliste nõudmiste wasta patustamised jägedasti werekehwise ja selle kurbliste järelduste, nimelt pleektõbe ja kuupuhastuse segaduste põhjusel on saanud.

Selleaegne õige hoolitus nõuab juba iseenesest, et tütarlaps mitukord peab koolist kodu jääma, nimelt kuupuhastuse aegas. Seda ei nõua ükfinda terwisehoidmise seadus, waid weel enam üleüldine kasinuse ja kombliise eluwiisi seadus, sest ei ole sugugi sünnis ega tõslik, kui wanemad tütarlapsed kuupuhastuse ajal noorematega segamini on. Pääle seda ei wõi ka õpetus sel ajal mitte ükfi järje edasi minna, kui tütarlaps iga 4-ja nädali järel terwisehoidliste ja wiisakate kombede täitmise pärast 4 kuni 5 päewaks koolist kodu jääb.

Pääle seda on aga tütarlaste filmade eest sel ajal iseäralist hoolt tarwis kanda, sest siis on filmad wäga õrnad ja hõlpsad mitmesuguste wigaduste, nimelt lühikeste nägemise ja filmapõletikkude wasta. Silmad on palju hellamad ja nõrgemad selle läbi, et selle aegne kiirem were-elu ja ringwoolus werd rohkem päha saadab, iseäranis aga filmadesse, mis siis haigusi sünnitab, kui sel ajal filmi mitmesuguste filmitsemise tööde läbi üleliiga kangeštatakse ja waewatakse. Niisama tungib weri ka sel ajal palju suuremal mõõdul ja karedamalt kopsudesse, mis läbi inimene õrn on kopsu ja rinnahaigustesse langema, kui ta palju peab istudes töötama ja pisut wäljas wärske õhu sees saab jalutada. — Tütarlaps tunneb kuupuhastuse aja esimesel algusel walu ja palawust pää sees, mis mõnikord nina werewooluse läbi kergitatud saab, iseäranis siis, kui kuupuhastus weel mitte kindla neljanädalise korra pääle ei ole jõudnud. Silmad wäsiwad waatamise ja filmitsemise juures wäga kiiresti ja rutusti ära, waatepill lähed umbjeks ja segaseks, waa-

detaw asi paistab filma ees nagu udu loori fiske mäsfi-  
tud olewat; filmades on torfiw tundmus, nagu oleks  
sinna liiwa ehk puru fiske läinud ja nõuawad tihti et  
peab neid käega õruma ehk pilgutama, mis muidugi  
mitte hää ei ole. Seda wiga parandab seksjamaks kor-  
raks, kui filmi leige weega kastetakse. Külma weega ei  
tohi neid ialgi kasta, see teeb wäsinud ehk higistanud  
filmad esiti tühmemaks ja pärast pimedaks. Igal  
naesterahwal kellel wanaduses lühikenägemine on,  
saab selle wigaduse põhjus just sel ajal pandud,  
sest juure filmitsemisega waewatud filmad ei seleta  
peenikesi õmblust ega kirja mitte nii selgesti kui tarwis  
oleks, — aga selle asemele et niisugusel korral igat fil-  
mitsemise tööd peaks käest ärapandama, wõtawad nad, et  
selgemini näha, raamatu, kirja ehk õmbluse ja tikkimise  
töö weel filmade ligemale ja harjutawad seega filmad  
ligidalt waatama, mis aegajalt ikka juuremaks läheb,  
kuni wiimaks film kaugelt enam ühtegi asja ei jaks  
waadata. Sedasama pattu teewad ka need, kes siis kui  
film tühmaks läheb, prillid ettepanewad. Iga tütarlaps  
peab tungiwalt oma filmade eest hoolt kandma ja neile  
iga filmitsemise järele armu andma, peab tihti wärskes  
õhus jalutamas käima, filmadega kaugele wahtima, aga  
mitte kui wang neid alati kirja- ehk käsitöö külge kinni  
naelutama, ega tule walguusel filmitsemise töösid tegema.

Wiimati teeme emadele kohuseks, et nad tütarde  
käest, kellel juba esialgune kuupuhastuse aeg mööda on  
jõudnud ja kindla 4 nädalise korra järele käima hakk-  
nud, alati järele pärikfiwad, kuidas sellega igal kuul  
lugu on, ning neile mitmesuguseid õpetusi ja juhatusi  
annakfiwad, nii et nad ise oma looduslisi seadusi hakkaks  
õieti tundma ja tähele panema. Misjuuresed hoolitsused  
ja tähelepanekud selle juures tarwis tulewad, seda õpe-  
tame järgmises tükis.

### 18. Kuupuhastus.

Läbistiku algab tütarlastel põhjapoolistes maades  
kuupuhastus 15. eluaastal. Siisgi ilmub ta linnas ela-

wate juures üks aasta warem kui neil kes maal elawad, mis sellest tuleb, et linna elu palju ärritawam on ning sugulikka tundeid warem äratad ja edendab. Pääle seda algab niisugustel tütarlastel kuupuhastus waremalt, kellel mustad juuksed, hallid silmad, peenike walge nahk ja tugew keha ehitus on, kuna kastani-pruugi juuksete roheline karwa halli silmade, nõrga keha ehituse ja pruunika (tõmmuka) karwa nahaga neidudel hiljemalt ilmub.

Kuupuhastus tuleb sellest, et iga 28 päewa järele naesterahwa munasarjast üks walminud muna (rakk) ennaft lahti teeb ja suguorganidest väljasuleb. Muna lahtipäästmisel sünnib aga väikene werewoolus, mida kuupuhastuseks nimetatakse. Korraline kuupuhastus kestab igakord 3—4 päewa; lühem ehk pikem wältus tuleb kas naesterahwa kehaehitusest, ja iseloomust ja eluwiihi mõjust, ehk mõnesugustest terwise wigastustest ja haigustest, millest eespool saab räägitud. Kesk Europas on läbistamine werewoolus igal kuupuhastusel umbes (120—150) grammi (8—10 loodi), kuna lõunapoolses maades rohkem ja põhjapoolses vähem on; niisama on werewoolus linna naesterahwade juures suurem kui maal elawate juures ning täielise ja tugewa kehaehitusega naesterahwade juures vähem kui nõrga loomuliste juures; blondidel (walge were ja juuksestega) on woolus suurem ja wältab kauem kui (brunettidel) pruuni ehk tõmmuka were, juukse ja näokarwaga.

Wäljawoolaw veri ei ole looduskorralistel kuupuhastustel mitte ühepaljused: esimestel tundidel ja päewadel kui kuupuhastus algab; on wäljawoolus enam werise wee sarnane, kesk wooluse ajal enam selge were nagu ning wooluse lõpul jälle wehise were sarnane: Tal on pisut nätske olek, sest emaka ja teiste suguorganide sifemiste jagude ilanahad on sel ajal pisut paistetunud ja lahutawad enesest ilalift wedeliku wälja. Veri tarretab pisut, sest tal ei ole niipalju narmastikku jees, kui muul werel. Kuupuhastuse ajal on ka higi ja raswa käsnafestel, nimelt kairndla õõnjustes, niisama ka kopsu wäljaauramistel iseäraline hapukas lehkus juures,

mis ümbruses olevate hapnemate asjade pääle pärmi wiisil mõjub, iseäranis aga piima, wärskte õlle ja fiske- tehtud aiawiljade pääle, kui see neisse puutub.

Kuupuhastus näitab kuu muundatuste järele oma neljanädalist termini pidawat: tütarlastel ja noortel naestel ilmub ta enamasti noorekuu ja wanematel naesterahwadel täiekuu ajal, nagu jeda kuulus naesterahwa arst Dr. Oslander juba wanal ajal kirjutas. Siiski tuleb ka igal kuu aegadel kuupuhastusi ette, niihästi naeste kui tütarlaste juures. Sel põhjusel on siis kõigil naesterahwadel, kelle kuupuhastus loodus-korralisel kombel ilmsegamata ilmub, karwa pääl 28 päewa kuupuhastuse waheaega, see on: mööda läinud kuupuhastuse hakatuse päewast eesolewa kuupuhastuse hakatuse päewani. On kellegil pikem ehk lühem waheaeg, siis on jäänud midagi korra wastalisk olekut ehk haigust inimese kehas wõi suguorganide sifemistes jagudes, mis loodus-korralisk olekut ja korda segab. Et neid segadusi palju ja mitmesuguseid on, seepärast tahame tähtsamad ja sagedasti ettetulewad korra wastaliskid olekud alamal üksikult läbi-rääkida.

1. Puuduline ja wiibiw kuupuhastus. Mõni tütarlaps elab esialgulise kuupuhastuse aja üle, ilma, et tal kuupuhastust oleks, waid selle asemel tunneb ta walu ristluude kohal ja üht isejugust alaspidi kiskuwat walulist tundmuist suguorganides ning kõhunäpistust. Mõnikord on kuupuhastus küll tunda, aga suure waewa ja waludega, kus juures werewoolus liiga piiskuline on. Selle wea põhjused seisawad enamast jaost wigalises keha terwises ehk puudulises kehaehituses. Kõige suurem ja sagedamalt leitaw põhjus on weretehwus, mille läbi kehajaod halvasti ja puudulikult toidetud ja kosutatud saawad, niisama ka nerwide ülesliigne ärritus, krambid, skrofula haiguse ja tiiskuse tõbe idud jne. Sagedasti on ka tütarlaste iseloomus, kõlbmata eluwis, munasarjade ja emaka puuduline kaswamine, ehk isejugune loodustorra wastaline emakasuu ehk suguosjade wälimise awanduse kinnikaswamine selle põhjuseks. Emakasuu kinnikaswa-

mist peab lastma arstist järele waadata, sest ise ei wõi seda tunda. Mõnel jääb kuupuhastus ka selle pärast tulemata, et suguorganide nerwid tuimad ja ärrituse tundmata on. Ka mitmel tütarlapsel, kellel tugew muskliste ja kehaehitus on, kes palju keha liigutawat tööd teewad, tugewaste hingetõmbawad, hääd sööki sööwad ja hästi seediwad, näib esialgune kuupuhastus puundulik olemat, mis sellest tuleb, et loodus teisi kehajaguseid rohkem täiusele walmistas, neisse rohkem toidetawat rammu pihitis kui suguorganidesse, mis küpsusele walmimisel teistest taha jääwad. See sama wiga on niijuguuste tütarlaste puundulise ja walusa kuupuhastuse alguse põhjuseks, kellel meesterahwa sarnane tegumood on, näituseks tugew, turakas keha- ja muskliste ehitus, lai rind, kitsas peffen, tugew jäme hääl ja mehe sarnane karakter ehk iseloom; neil ilmub kuupuhastus liig suurte ärrituste ja waludega, siisgi on werewoolus koguni puundulik ehk ei taha naljalt ilmfile tulla. Niijuguused wead rikkunud üleüldist terwist ja teewad väga palju haiba. Mitmetele ei taha kuupuhastus ka sellepärast mitte korralikult ilmuda, et nad alalise istu töötamise läbi looduskorralist wereringjooksu on seganud, nii et see altkeha sisse rohkesti kokkukogub, mis läbi kuupuhastuse looduskorralik käik takistatud saab. Niijuguune altkeha wererohkus jaadab inimest wiimati pleektöbesse.

Kas nüüd puundulise ja wiibiwa kuupuhastuse põhjus selles seisab, et munasarjad küpsusele walmimises on tagasi jäänud, ehk et üleüldine suguorganide wõi kõige keha nõrkus (werekehwus ja weega solgitud weri) seda keelab; kas ka munasarjas munad selleks ajaks tõeste walmiwad ja emaka läbi wäljatulewad (mis kuupuhastus kui wälimise tundemärgi päris sisetamine sündmus öieti ongi), kus ainult werewoolus puudub, kes lahtipääsenud munad wäljatooks, ehk kas ka see sisetamine sündmus (munade walmimine ja lahtipääsemine) mitte ei sünni, see kõik pole weel arstidel ega inimese kehatundjatel anatomidel mitte selge ega kindel. Ometigi võib munasarja tõsist küpsust ka sellestgi äratunda, kui iga 4 nädala jä-

rele, ehk mõnikord pikema või lühema aja järele walu ristluudes ehk wöökohal tunda on, rinnad (nišad) pisut paisetawad ja suguorganidest ilalift märga wälja woolab. Kui ka need märgid munade küpsust, nende korrallist lah- tipääsemist ja wäljajehitumist ei tunniſta, jääb ei wõi tü- tarlast mitte küpsuse ealifeks ega abieluſſe heitmiſe wõi- mulifeks pidada, ja jääks abielus täitſa ſigimataks, ſeſt pärastine küpsuse walmimine on abielus wöimata aſi. Üleüldine arwamine, et tütarlaps, kellel kuupuhastus mitte ei ilmu, pleektöbine olla, on ekſlik, ſeſt paljudel pleektöbiſtel on punaſed palged ja korralline kuupuhastus, ehk ſee küll weſine ja puudulik wöib olla, mõnel ſiiſgi aga ka õige rohke. Üleüldſe ei ſeiſa pleektöbi kuidagi wiifi ſuguliku oſekuga ühendufeſ.

Need emad ei tee mitte õieti, keſ tütarde puuduwa kuupuhastuſe järele kaua aega ootawad, ilma et ſelle üle arſti käeſt nõuu küſitſiwad, ehk tarwilifi abinõuſid ſelle waſtu pruugitſiwad; keſ enne ſeda tähele ei pane kui juba awalikud pleektöbe, werekehwiſe, ſeedimiſe rikkumiſe, rin- dade nõrkufe, nerwide-ärritufe, krambi-haiguste ja üleül- diſe põdemiſe märgid ſeda awaldawad. Wõiſtlikud emad ei laſe laſte terwiſt mitte werekehwiſele ohwriks langeda, oodates, et kui tütarlapse kuupuhastus korralliſele käigule jõuab, ſiis ka terwiſ iſeeneſeſt paraneb, waid nad otſi- wad õigel ajal abi ja pääſtawad oma kallifeſed tulewaſte närtſiwuſte ja tõbede käeſt aegſaſti ära. On tütarlaps juba lapſepõlweſ werekehwiſ olnud, ſiis peab kuupuhas- tuſe wiibimine ſeda rutem ajama laſt arſti juurde wiima, keſ tema ſeedimiſe ja weretegewuſe paremale korrale awi- tab. On need juba paremal korrall, ſiis ilmub ka ku- puhastus warſti. Kus aga puna-palgetel õitſwatel neiudel kuupuhastus wiibib, jääb on tarwiſ järele murida, kaſ altkeha wererohkus ſeda wiga teeb. On wererohkus tõeſti wea põhjuſeks, ſiis peab ſiiamaalſet iſtumiſt ja iſtumiſe tööd lõpetama ja ſelle aſemel wälifeid, püſti ſeiſu tööſid tegema haſkama, ſiis kaob wiga warſti ära. Kõik rohud aga, miſ rahwas ſelle waſtu pruugiwad, ehk millega nad tahawad kuupuhastuſt käima panna, on roh-

tude tundmata inimese käes koguni kahjulikud ja kõlbmatad : nagu Sabina, Aloe, Mirr, Mutterharz jne. Neid võib üksi arst pruukida anda.

Niisugused abinõud ja rohud, mis wiibiwa kuupuhastuse pääle otsekohe mõjuvad ning mis tütarlapsise ema õpetusel ja juhatusel võib pruukida, on järgmised : Dige soojad istewannid, kuhu pisut sinepi jahu ehk lehelist võib sissepanna, soojawee sissepripsimised suguorganidesse, soojad jalawannid kuhu peotäis sinepi jahu võib sissepanna, kuiwad kupud ristluude ja reite sifemiste külgede pääle, willaste rätikutega altkeha ja reite sifemiste külgede õerumine jne. ; pääle seda weel rohke kehaliigutus wäljas wärskte õhu sees, niisuguste tööde tegemine mis keha hästi liigutab ja wäsitab ning sündlikud söögid.

Mitme tütarlapse juures tuleb ka seda ette, et wiibiwa kuupuhastuse ajemele werewoolused teistest kehajagudest ilmuwad, nagu : ninast, hamba-igemetest, päraõuele ilanahast ja mõnikord ka maost ning kopsudest, mis juba liiga kardetaw järg on. Niisugustel juhtumistel peab wiibimata katsuma effiteele sattunud werewoolust jälle õigele kohale, s. o. suguorganide pääle juhtida.

2. Rohke ja walus kuupuhastamine. Mis juures tarwis täita ja tähelepanna, seda leiab igaüks meie naesterahwa arsti raamatust. Siin tahame aga siiski üht kaunis hääd abi selle wastu õpetada, mis nimelt siis awitab, kui kuupuhastus sifekonna krampide ja lapsewaewa sarnaste walusate wäitustega ühendatud on, mis ristluudest algades alaspidi kisuwad ja hoog haawal wahest kangem wahest nõrgem on. See abinõuu on nõndanimetatud Neptuniwöö. Seda tehtakse järgmiselt : Käterätik pandakse mitmekordselt ja nii pitkalt kokku, et ta ühest puusast teise ulatab ja kahe käe laiune on. See kastetakse nüüd külma wee sisse, wäänatakse tugewaste weest wälja, pannakse walutawa altkeha ümber ning kaetakse paraja juure willase rätikuga nii finni, et õhku wöö pääle ei pääse ; warsti hakkab finni taetud koht higistama. Wöö ja rätik jäetakse 6-eks tunniks liigutamata paigale. Si anna walu tagasi, siis kastetakse wöö uuesti külma

wette ja pandakse niisama päale kui enne. Rätikute wahetuſe wahetajal peab ſoojuſt ja higiſt aurawat ihunahka ſoojendatud kuiwa willaſe riidega tubliſti õeruma, mis woodiſ tefi all wõib teha, et külm õht juurde ei pääſe.

3. *Enneaegne kuupuhastus.* Enneaegſeks ehk warajaſeks kuupuhastuſeks nimetakſe niisuguiſt lugu, kuſ 11—12 aasta wanuſel tütarlapſel kuup. tuleb ja muud naeſterahwa küpſuſe märgid ilmuwad. Kellel ſeda juhtub, ſee on ehk juba pleektõbes ehk jääb warſti, ſeft nii warane küpſuſ ei ole inimeſe terwiſe kohta ialgi hää märk. Looduſ on teiſte kehajagude tulu pääl ning nende kahjuks ainult ſuguorganii kaſwatanud, kuna teiſed keha jaod kõhnemaſks pidiwad jääma. Algab kuupuhastuſ wara, ſiis lõpeb ta ford ka jälle waratſelt ära ja ſellega üheſ ka ſiginemiſe wõim.

4. *Kuupuhastuſ üleliigſe werewooluſega.* Suure hulga naeſterahwade ſeaſ on werewooluſ ülirohkeſ kuupuhastuſe werewooluſeſ wäga palju maad wõtnud, ja ſelle läbi nende eneſte, kui ka neiſt ilmale kantud tulewaſe ſugu terwiſe ärarikkunud. Rohke werewooluſe läbi ſaab werewooluſ aegajalt rohkel mõõdul juurendatud, ſeepäraſt on niisuguiſed, kellel iga nelja nädala järel rohkeſti werd kaotſile läheb, näoſt plaaſid ja ärapleekinud, nõrgad, lahjad, krambihaiged ja õrnad ehmatama; nende hulgaſt on weel kõige nõrgemad ja kehmemad need, kellel kõige rohkem ja kauakeſtawam kuupuhastuſ on. Teadu järele on tugewatel, terwetel, punapõſeliſtel, maal elawatel tütarlaſtel kuupuhastuſe werewooluſ palju wähem kui linnas elawatel tütarlaſtel, ſeft linna ärritawam eluwiis mõjub wäga palju naeſterahwa ſuguliku oleku pääl. Looduſi ärritajate otſetu et pea kuupuhastuſ kauem keſtma kui 3—4 päewa ja nõrgematel ainult kolm päewa; wältab ſee kauem, ſiis peab warem abi otſima ning looduſt lühemale wältuſele ärarahjutama. Wäga palju naeſterahwaid on leida, keſ kuupuhastuſe werewooluſt 6—8 päewa laſewad edaſi kääia, ilma et ſelle waſtu midagi teekſiwad. Muidugi tuleb ſee oſalt ſeft, et nad oma looduſlika ſeaduſi liiga piſjut tunneward,



ofalt ka sest, et arwawad, et see just nii peab olema. Palju on ka niisugusi, kes ialgi selgesti ei tea kui kaua ehk kui palju neil kuupuhastusel werewoolust on, kui palju werd neil igakordsel woolusel kaduma läheb. Maal elawatel naesterahwadel on nagu pruugiks wõetud, et nad kuup. ajal järkijid ei waheta, seepärast ei wõigi nad selgesti teada, kui piiskuline ehk roheline nende werewoolus on. Särk peaks jellel ajal igapäew ümber wahetatud jaama, siis saaks selgesti teada kui palju werd wälja woolab ja kui kaua woolus kestab. Ka üleüldine puhuse ja terwisehoidmise seadus nõuab, et särki igapäew wahetaks; wahetusel ei ole just tarwis uut pesu wõtta, waid seda, mis enne juba seljas kanti, aga alles pesemata on. Wahetuse juures peab külmetamise eest hoidma ja särki enne selga panemist soojendada. Linased särgid on sel ajal sündsamad kanda kui puuwillased, kust wereplekid mitte hõlpsasti ei taha wälja minna. Wältab kuupuhastus kauem kui neli päewa, siis on naesterahwal luba niisugusid ilma süüta rohtusid selle wastu pruukida, mis mitte terwis ei riku. Jätab ta aga kauakestwa kuupuhastuse wastu abi otsimata, siis ei jõua üleüldine terwis kuigi kaua seda ilma kahjuta wäljakanda, sest naesterahwa organismus ei jõua kuupuhastuse wahel ajal nii palju werd asemele sünnitada kui woolusel kaotjale läheb, rääkimata weel siis, kui kuup. kindlat neljanädalist korda ei pea, waid jagedam tuleb ja rohkesti woolab. Niisugusel korral wõib Zimmet-theed teha ja igas tunnis  $\frac{1}{2}$  tassil külma ära juua, ehk apteekist Zimmet-tincturi tuua ja  $\frac{1}{2}$  theelusika täis  $\frac{1}{2}$  tassil külmaweeaga korrald sisse wõtta. Selle juures peab ta keha kui waimu poolest puhkama, woodisise heitma, sooja söökide ja jookide ning walju rääkimise eest hoidma. Tunneb keegi selle järele ummukust, siis joogu ta pisut Fridrichshalleri Bitterwassert, mis warsti kõhu ummukust kaotab. Kui rohke kuuwoolus weel 4-mal päewal järele ei jää ega nendest rohtudest sugugi wähenenud ei ole, siis peab 10 grammi Zimmettincturi ja 5 grammi woswor-hapniku (Phosphor-säure) tootusegama ja sellest segast igas tunnis 20 tilka

weega sisevõtma ning külmavee sisse kastetud ja tisku-  
 wast weest hästi kuiwaks wäänatud käterätikud juguorga-  
 nide pääle panema ning nii tihti uuendama kui rätik soo-  
 jaks saab. Ei peaks ka woolus sellestgi weel järele  
 jääma, siis peab emakaprittsiga juguorganidesse järgmist  
 rohthu prittsima: 2 grammi Tannini 300 grammi külma-  
 weega segatud. Seda sisseprittsimist, (kui ta ka ainult  
 külm weşi oleks), peab niikaua pääle wooluse lõppemist  
 saama edasi tehtud, kuni uus kuupuhastus kätte jõuab.  
 Saab waheajal igapäew niiviisi sisseprittsitud, siis on  
 järgmisel korral woolus kohe kasinam ja tuleb õigel ajal.  
 Kui aga ülemal nimetatud wahendikkudest üksigi ei awita,  
 siis ei tohi omast pääst enam midagi muud teha, waid  
 peab arsti abi otjima.

5. Korratu ja sage kuupuhastus. Kor-  
 ratu, rohke ja 4-ja nädalifest waherajast sagedamalt ismuw  
 kuupuhastus tekitab kahel põhjusel: üleüldisel ja kohalikul.  
 Üleüldiseks põhjuseks on weretehwus ja sellis mitmesugused  
 järeldused aga ka altkeha wererohkus, mis istuwast elu  
 wiisist tuleb, niisama ka tiisikuse ja südamehaigus. Ko-  
 halikud põhjused on (kui tütarlaste juures munasarja ja  
 emaka haigused mahaarwame, mis naeste juures enamasti  
 rohke ja korratu werewooluse põhjuseks on) juguorganide  
 ärritused sõrmedega (onanie) sugulik kooselamine meeste-  
 rahwaga, suguhimulised, liiderlikud mõttekujutused ja  
 ratsahobusega sõitmine. Näituseks tuleb mitmele noori-  
 kule, enne kui nad kandjateks jääwad, rohke korratu ja  
 sage kuuwoolus nende alles harjumata kui ka sagedatest  
 ja kangestawatest sugulistest kooselamistest. — Kohalik-  
 kude põhjuste pärast peab noort küpsuse igalst tütarlast,  
 kellel mund üleüldise põhjuste wigu ei ole, hoolega tä-  
 helepandama, kui tal liig rohke ja sage kuuwoolus on.

6. Kinni ehk seisma jäänud kuupu-  
 hastus. See wiga tuleb noortele küpsuse ealistele  
 tütarlastele enamasti külmetamisest ja wõib liig kardeta-  
 waid werepakitusi ja tungimisi sifemistes tehajagudes sünni-  
 nitada, nagu emaka, maksja, kopju, pääaju ja silmade sees  
 jne., kui nad mitte ninawerewooluse ehk parasoole-were-

woolufe läbi wäljamineku teed ei leia. Rõige kardetawam on kopsude werewoolus. — Õige soojad iste wannid ja eespool õpetatud teised abinõud, mis wiibiwa kuupuhastuse juures käskisime prukuida, awitawad ka siin.

7. **Walulif kuupuhastus.** Õrnad, werekehwad ja nerwliised tütarlapsed saawad mõnikord ka walujast kuupuhastusest piinatud, mis selle eel ehk algusel kibedaks ja walujaks sisekonna krambiks (woolmeteks) muutub, niisama ka mõneks teiseks waluks. Werewoolus on, mis niisugustel juhtumistel ilmuvad kas tuimad ehk tulised, wahetpidawat ehk alalised lapsewaewa-wäituste ehk woolmete sarnased walud allkehas, ristluude ja wöötkohas, sagedaste ka reite sees; walud on mõnikord pääwalu, maoframbi, ofsendamise, põieframbi, seedimise-wigade ja mitme teiste haigustega ühendatud. Tütarlastel, kellel weel mitte süüdi munasarja ja emaka haiguste pääle ei wõi arwata, on selle wiga põhjus enamasti rifutud weres, ärritatud suguorganide ja teistes nerwides, ning sellepärast ei ole õige, kui emad ja tütreid walulist kuupuhastust rahulikult kannatades päältwaatawad ja aastate wiisi endid sellest waewata lasewad. — Meie anname nõuu, et niisugused tütarlapsed lühikene aeg enne walulise kuupuhastuse tulemist, willase sideme altkeha ümber panewad, ennast enam kui muidu, külmetamise eest hoiawad, arstist läbiwaadata lasewad ja kuupuhastuse wahel ajal eluwiihi, jõökide ja rohtudega ennast parandawad. Sagedasti on werekehwas wiga põhjuseks, mispärast siis ka igaiüks seda hoolega läbi lugegu, mis arstiraamat selle wastu käsib ettewõtta. Walu kergituseks wõetagu siis kui waluhoo pääle tuleb, soojad kamille-thee klisteerid (sissepriitimised) kuhu hulka 1 theelusika täis Masötidatincturi pandakse; altkeha pääle pandagu soojendatud kamille kotikesed ja sisewõtmiseks pruugitagu Kamille ehk Baldriani-theed ning wäga kärelda krampide wastu iga 1/2 tunni tagant 20—30 tilka järgmist rohtu: Bernsteinjaures Ammonium-Liquor, Valerinatinctue ja Benzoesäurehaltiger Opium-tinctur segatakse igaihte ühepaljuselt kofku ja wõetakse ülemal nimetatud tilkade arwu järele theelusika täie kamille-theeweega sisse.

### 19. Rindade hoolitsus.

Iga mõistlik ema, kes oma täisealist tütar muu majatalituse ja tööde õpetamise kõrval, mis tütrele kui tulewajel perenaesjel tarwis teada on, ettewalmistab, peab teda ka kui tulewaft mehe abikaasat ja laste ema kehali- kult tema kõige tähtsama elukutse ja ülesande pääle ette- walmistama. Emade püha kohus ja õigus on tütreid igapidi oma enese teaduse ja äranägemise järele sugur- ganide hoolitsusele õpetada, nii et nad iseennaft mõistawad igaš asjas awitada ja hoolitseda. Ema ei tohi tütar mitte werekshwuse, kuupuhastuse wigade, pleektõbe, rinna- nõrkuse, kehaliikmete wigastuse, mitmesuguste kehaliste nõrkuste ega kindra terwisega abielusse jaata, ega wäga noorelt teda tema tulewase abikaasa ehk mehe kõrwa panna, waid peab ülemal õeldud wigade eest tütar igapidi kõige suurema hoolega hoidma, teda kui üht närtsi- mata sillikest puhtalt, terwelt ja priiskelt abielu wõimuli- liseks ja kõlbuliseks nii waimu kui keha, mõistuse ja osa- wuse poolest üleskaswatama, ning jääb, kus ta enese nõuu ega abi enam ei aita, arsti juurest abi otsima. Riisu- guuse hoolitsemise hulka langeb ka tütarlaste kui tulewase lasteema rindade ehk nisade hoolitsus, millele ema teda igapidi peaks õpetama ja juhutama, sest nii tähtjad kui teised suguorganid tulewajel abikaasal on, nii tähtjad on ka rinnad, mis suguorganidega ligidamas ühenduses seisawad.

Flujad, ümmargused ja nagu wõlwitud rinnad wõiwad naesterahwal üksi siis olla, kui ta rinnakorn õieti, ilusasti ja loomulikult on wäljakaswanud, — kui kontide ehitus häa, weri rikkumata ja terve on. Kõik juhtumised mis kontide looduslist seisupaika muudawad, liikme paelu ja muistisi ühest poolelt ehk üleüldse lödwen- dawad, kaela, seljaroo lüüsid, õlasid, rinda, isegi pekkenit wiltu lükkawad ja kokkulangeda lajewad, mis üleüldse rohkest istumisest, hooletumast keha hoidmisest, puudulikust ja poolikust hingetõmbusest tulla wõiwad, — kõik need wead takistawad naesterahwa nisade ehk rindade iludust ja looduskorralist kaswamist. Ülemal nimetatud wigadega

üheskoos aitavad ka veel werekhwus, pleektöbi, rindade kofkunöörimine korsettidega ning palju teisi uuema aja uhkufe moodusid rindasid rikkuda ja nii wõrra ära moonutada, et loodusel enam midagi tegewust nijade ilustamise juures olla ei wõi, waid jee kõik naesterahwa kehaliste wigaduste ning rumala edewuste käes ära häwitatud ja tafistatud saab.

Kõik kunstlikud nijade ilustamised, mis inimeste uhkus ja halpus on wälja mõtelnud, ei saa looduse iludust ialgi kätte, ega jõua tema wasta midagi ilustada, waid ainult rikkuda, sest et kunstilustused rindasid kas ülesse pressiwad ehk allapoole lödwalt rippuma sunniwad; kas kainla alla ehk üles rinnakontide pääle wiltu lükkawad ja feeläbi looduse ilusaid wormisid mitmet wiisi mõnitawad.

Looduskorraline, ilus ja kena neiulik rind peab ise ennaft kandma, mitte närtsinult allarippuw olema, waid kindel, painuw, mitte laterkune ega labane, ei ka rohkest raswa kogust olema. Nad peawad ümmargufe sileda wormilise kuhja kujulised wälja nägema, millede päälmine piir üles kolmanda külje (rinna) luu ja alumine piir alla kuuendama küljeluuni ulatades ennaft moekalt ära tafandawad, aga nijanibu (pää) poole kitsamaks koondawad.

Ehk küll juba naesterahwa üleüldine terwijelik olek ja toitmine üleüldse ilusate, looduskorraliste nijade kaswatamiseks nagu omane ja loodud on, siisgi wõib igaiüks ise omalt poolt nende ilustamiseks ja hoolitsemiseks wäga palju teha. Kõik, mis küpsufe iga algusel nijasid kudagi wiisi pressib, kitsendab ehk wiltu lükkab, peab ära hoitud jaama, sest pigistatud kohtadesse tekivad abikaaja põlwes mitmejughused inetud nupud ja sõlmed ning mõnesughused haigusjed. Pääle jeda on nijade külmetamine, järsk sooja ja külma wahetus ning läbitõmbaw tuul (õhk) wäga kahjulik; koguni kõlbmata on uuema moodide järele valmistatud palliriided ja kleidid, mis neiudel pooled rinnad paljaks jätawad, nagu neid meie ajal linna paikus paraku wäga paljude naesterahwade juures näha on.

Wäga soowida on, et neiud enda rindasid mõistlikel

wiisil selle läbi tugewamaks teefsiwad, et neid juba warakult igapäewase pesemise läbi karastaksiwad ja mitte pakju riitega liig soojusti finni ei mähiks. Karastamine teeb nishad palju tugewamaks, annab neile looduslist iludust ja wõimu iseennast ülewal kanda. Kõige sündsam karastamise abinõuu on igapäewane nishade pesemine esiti poolleige, aegamööda jahedama ja wiimaks üsna külma weega. Selle tarwis wõetakse taldrek ehk kausis weega kätte, hoitakse nishade all, kastetakse pesukäsn (Schwamm) wee sisse ja pigistatakse ülewal pool nishade pääl hoides peo wahel kokku, nii et wesi üle nende kausi tagasi woolob; pääle jeda õrutakse neid hellasti pehme rätikuga kuivaks. Niisugune igapäewane karastamine külma weega annab nishadele wärskust ja kõwadust, wastapidamise wõimu ja ilusat fuju.

Noortel tütarlastel juhtub tihti, et nishad kuupuhastuse algusel üles paistetawad, wajutawat, põnewil ja walusat olekut awaldawad, mis mõnikord nii suur on, et nishad riiete pigistamist ei jõua wälja kanda. Paisetus ja walu kaowad kuupuhastuse lõpul jälle iseenejst ära, siisgi oleks soowida, et niisugusel korral nishad pehme rätikuga ehk õhukeje korra puuwilladega jaaksiwad kaetud, ja päewal mõned korrad käega õrnasti ja pehmesti ilma pigistufeta triigitud. Täiswerd, pakjud tütarlapsed tunnewad pääle paisetuse ka palawust ja pistmist nishades, kus juures nende wälimine nahk pisut punetanud näitab olewat ja kehaliigutused walulist tundmust nishades juuredawad. Niisugusel korral peab nishaid juure hoolega külmetamise eest hoidma ja pehmendawa salwiga, mis selle tarwis arstiraamatus õpetatakse, neid wõidma ning pisut Bittersalzi sisse wõtma, mis kõhu lahti teeb.

Kui küpsuse igalisel, kuupuhastawal tütarlapsel nishad mitte looduskorralisel olekul ei kaswa ehk kui mõnedel, kellel weel kuupuhastust pole, nishad liig wara (enneaegselt) täiskaswawad, siis aga warsti äranärtsiwad, kokku lähewad jne., siis on nende nähtawuste põhjuselks niisugune üleüldine haiglane olek inimese keha sees olemas, mis nimetatud efsitusi sünnitab, näit. : werekehwas, skorfula

haiguse idu ehk kopsude nõrkus, mis suguorganide sugulist walmimist takistab. Niisugusel haiglasel olekul pole enne mitte nisade õiget kaswamist loota, kui haiguse wimm kehast kaotatud ega parandatud ei ole. On see sündinud, siis võib kaswamist ka mõne abinõuuga, mis elulist tegevusi nendes üles äratub, suurel määdul toetada, nimelt: kui Brantfuse wiina ja wett ühi paljuselt kokkusegatakse ja niisaid sellega sagedasti pestakse. Pesemiseks võib ka waheldamisi weega segatud Quendelspiritust, Rõlmiwett ehk Hoffmanni Clubalsami jne. pruukida, ning niikaua õrnalt õõruda, kuni nahale kerge puna pääle tuleb; pääle seda peab neid ka ülemal õpetatud wiisil igapäew külma weega karastama. Zubab naesterahwa terwis külmad wannid wõtta, siis kaotab nende pruukimine lühikese ajaga nisade närtsinud, lõdwa ning rippuwa oleku ära. Neil naesterahwadel kelle rindadesse palju raswa tekib, mis neid liig suureks teeb, kus juures aga nisanibu nisaga ühtlasi ega ühtewiisi ei suurene, waid wäikeseks ja kõhnaks jääb, on niisamafuguue üleüldine haiguse wimm ihu sees, mis enamasti were- ja matja wigadustest tuleb ning üleüldise raswa sünnitusega ühendatud on. Kui raswaminemisele mitte aegsasti ei saa takistust tehtud, siis jõuab ta pärast ülekäte ning saab nõndanimetatud raswatõbeks. üleüldse ei ole paksud ega raswa läinud naesterahwad abielule mitte terwed, kõlblikud ega sündsad.

Abieluse astumise kõlblikud ja igalised neid peafiwad rinna- wõi nisa-nibude eest rohkem hoolt kandma kui muidu, sest et nimetatud tillukestel kehajagudel kord eestulewas elus fuur ülesanne täita on, mille pääle neid aga aegsasti peab ettewalmistama. Zuba nooremas neitsipõlwes peab nisanibude kaswatus ja karastus tatarlapjele terwischoidliseks tegewuseks ja hoolitsuseks saama. Osalt sünnib nibude wärskendus ja karastus eespool õpetatud nisade külma wee ülewalamise ja kuiwaks õõrumise läbi, osalt selle läbi, et nisanibu hoolega hoitakse, et ta mitte torsettide ega teiste finnieste riiete läbi pigistatud ei saa, mis täieliseks kaswamist liiga palju takistab ning nibusid sügawale nisade sisse litjub, nagu seda nende naesterah-

waste juures tihti leida on, kes alati korjetti kannawad. Hoolitust nišade hoolitſuse wastu maksetakse abielus wäga waluſasti kätte, ſest kui nibu alalise pigistamiſe läbi on kängu jäänud, siis ei wõi naesterahwas emaks ſaades mitte oma iluſt kohuſt täita ega oma kallikeſt rinnal imetada. Päälegi tulewad ka muud teiſed waewad ning taſtufed imetamiſe juures ette, nagu: ſuur hellus, nibude pehmus, haawad, paistetufed jne., kui neid juba neitſipõlweſ ſelle tarwiſ mitte tugewaks pole karastatud. (Waata 35, 10)

Siiamaale antud õpetufed on pääpunktid tütarlapſe ettevalmistamiſes tulewaje abikaajaliſe elufutſe ja kohuſte täitmiſe pääle. Nende hoolitſuſte kõrwal on igal küſjuſe ealiſel neiul tarwiſ kõlbuliſt, kohaliſt ja parajat eluwiſi ſeaduſt pidada, mille abil ta õigele ja hääle eesmärgile wõib jõuda, nimelt, et terve, ehk endiſteſt wigadufteſt ja nõrkufteſt terwendatud tütarlapſ ka edaspidi wõiks terweks jääda ja abieluſſe aſtudes enefeſe ja abikaajale üht kõigekallimat kaajawara, ſ. o. terwiſt wõiks kaaja tunua. Sellepooleſt on terwiſehoidliſel kaſwatuſel wäga ſuur üleſanne täita ja palju wigafid parandada, milleſt weel järgmiſes tükis tahame õpetuſt anda.

## 20. Eluwiis ja töö ning korraspidamiſe armaſtus.

On tütarlapſ juba täiſigaliſeks ſaanud, ſiis lõpeb ſuurema hulga juures mõiſtline ja õpetline kaſwatus ära ning nad aſtuwad oma iſkamiste ja igatſuſte, ſaadud teaduſe ja korjatud elutarkuſega laialiſe ilma elu ſiſſe, mis uende pääle kaſ häſti ehk halwasti mõjub, ſedamööda, kudas nende eluwiis kaſ hääſt ehk halwafit mõjuſt juhitud ſaab. Suure hulga haritud perekondade ja jõuuka rahwa ſeas ſaab täiſigaliſe tütarlapſe ihu kui waimueſu juba ſelle läbi täiſa ära rikutud, et ta ilma tegewuſeta ehk wäga wäheſe tegewuſega elu laſtakſe elada. Kus elutarwiſufed ega ema mõiſtlik hooſekandmine, iluſ ja wirkuſt armaſtaw elu wiis ega eesmärk täiſigaliſt tütarlaſt mitte tegewliſe perenaefe teadufteſkooli ja majataluſe töödeſſe ei ſunni, ja kuſ koolitatud neiu waimu-





liste tööde kõrval ka kehaliisi töösid ei tee, jääl langeb ta terwis ilmjätmata hõlbu-elu, laiisa ja istuwa eluviisi, alaliste jeltzliste lõbustuste otsimise ja muudele terwist rikkuwatele pehmetele elukombetele ohwriks, mille järele ka wiimaks waim haiglaseks, nüridakts ning wigalisi eks jääb, nii et ta wiimaks enam ühestgi asjast äratust ega lahutust ei tunne, waid alalise igawuse ja rahutu meele all waewleb ning wangitseb. Wäga tõsielt ja õigelt käib niisuguste kohta rahwasõna: Taisealine tütarlaps peab ennast wirga töötegemise läbi hästi waewama!" mis aga rikastes ja pehmet elu armastawates perekondades tütardest ega emadest sugugi tähele ei panda. Minge asi ei ole taisealise neuu ihu- ja waimu terwisele kahjulikum kui alati istuw ja laisklew eluviis, ehk midu ajawiitmiseks pruugitaw ilmkajutu mängimine ja nukitjamine, mis neiuksene oma enese tuju järele toimetab, kuna ka tööd teha häbeneb, arwates et see tema kohta kõlbulik ei olla, ilu rikkuda jne. Kõik niisugused neid, kes ainult õmblewad, titiwad, ajawiiteks raamatuid loewad, joonistawad, mängiwad ehk enesele weel päälegi kõik ettetehta lasewad, kawa magawad, ennast palju ehivad ja silitawad, halwa toadhu sees kawa wedelewad ja hellitawad — kõik need on kolletanud, haiglasjed ja ärapleetinud õiekesjed, kes hiljem ehk warem werkehwisele ohwriks langewad, kes aga siiski muud ei igatse kui abielusje heita, mehele minna ja kalliks kaasakeseks saada. Õnnetu on aga see mees, kes niisuguse ärähellitatud, pehme elu sees üleskaswanud aeglase ja laiisa enesele koormaks kaela saab! — Niisuguse wana hallitanud elu- ja kaswatusewiisi läbi tekivad tütarlapsele juba neitsipõlwes altkeha wererohkused, kuupuhastuse segadused, seedimise rikkumised, kõhu-ummukused ja näpistused, haiglane ärritatud olek, walulised krambid, maksja kalesused, silmade nõrkus ning silmade tühmus terwise rikkujateks, millest pärastises abielus kõik sugused emaka haigused, lima-woolused, sigimata olek, walusjad, nõrgestawad ehk ka surmawad sünnitused, kopju ja maksja haigused ja muud ülekäte kipuwad hädad tulewad. Kõigejuuremaks õnnetusjeks inimesejoole on weel

see, et nende järeltulijad, nendest ilmale kantud lapsed, koge sündides enneaegse surma idu eneste were sees kaasa toovad, waewlisel wiisil elust läbi kiratseades teistele rois- taks ja ristiks saavad ning — abielusse heites — weel wiletjamad ja põduramad lapsed ilmale toovad!! Kus tööhäbenejad neiu kodus-istuva eluwiisi asemele maalt linnadesse lähewad seltsliji lõbustusi taga ajama, jääl matawad nad wiimaks sedagi terwist ning neidgi häid omadusi kahjuliste tühiuste alla maha, mis neil weel alles oliwad, sest üleliigsed lustitused, ärritawad nähta- wused, öösiised ülewelolemised, päewaagised magamised, rohked tantsumised, halpujed, meelte liigutused, kiimalised puhtuseta himud, liiderlikud mõtted, kiwastus, lootuste pettused, kurbtused, isemeelsus, tujukas olek ja wiimaks weel mõni häbiwääriline tegu ja patustamine kombeliste eluwiiside wastu rikuwad tütarlapse ihu ja waimu terwist täitsa ära.

On naesterahwas täisealiseks saanud, siis ei tohi mõistline kaswatusetöö ja edasiharimine tema juures mitte seisma jääda, waid peab niihästi ihu- kui waimu terwise eest õiget hoolt kandes edasi kestama, sest üksi õigesti kaswatatud ja elukoolis edasi haritud neiust, kes ihuliste kui waimuliste tööde pääle tublisti ja igapidi on ettewalmistatud, saab ka õige abikaasa, laste ema ja pere- naene. Päälegi on see tuhatkordne kindel tõde, et need noored tütarlapsed, kes neitsipõlwes hooljasti tööd tegiwad ja tööd tehes oma keha waewasiwad, enese terwist selie läbi tugewaks tegiwad, sest noorepõlwe tubli töötus ja wirkus on wanaduses terwise, õnnelise käekäigu ning pika eluea õnehallikas. Wangu siis kõik noored neiu, kes kord tulewikus tahawad abikaasadeks saada, seda õpetust hoolega tähele, wõtku südamesse ja püüdku täita, mis neile täit- miseks ettekirjutame.

Noorte neidude ning küpsuse-ealiste tütarlaste kuldne eluwiisi seadus, mis läbi nende ihu- kui waimu terwis hoitud, toetatud ja kinnitatud saab, on lühidelt järgmine : Hommiikul warane ülestõusmine, hoolas ihu- ja riiete ka- simine ning puhtus; warajane wäljaminek ehk talitus

hommikuse värskete õhu sees, mis rinda ja kopsusid karastab ning meelt ja waimu värskendab. Korraline kasuliste tööde tegemine, kus juures waheldamisi ihu- kui waimu jõudusid pruugitakse. Kindel korrapidamine, kord ja parajus igas asjas ja igal ajal, nagu söögis ja joogis, meelejahutuses, rõõmus ja lustis ning muudes elujuhtumistes. Mäti tehku tütarlaps niisugust kasuliku tööd, et tal pärast päewatööd oma tegewustest ja talitustest ehk õppimistest võib rõõm ja hää meel olla. Võist maga maiseaega ärgu wiidetagu mitte ilmaasjata ära, sest magamine enne poolt ööd on palju kosutawam ja terwislikum kui hommikune ehk päewane magamine, mis poolik, puundulik ja kurnaw on. Armastuse asjus pidagu neitsi hääkombelist, wiisakat olekut ja puhtust ülemaks ning pühamaks asjaks ning hoidku end kasinusetä mõtete eest, sõnade, tegude ja auuteotawate eluwiiisidest eemale! —

Nimetatud terwisehoidlised seadlused peawad tütarlastest kõige hoolega täidetud saama, mis jääb üsna kergeks on täita, kus ema seda juhatab ja seab. Täidab neiu neid truustisi, siis walitseb häbelik-, kasin- ja wiisakas olek ning neitsilik hääduse ja auususe tundmus kui kaitseingel kõigi ta igatsuste ja ihkamiste, mõtete ja püüdmiste, ihuliste sundide ja meeltefirede üle, ning noormees, kes niisuguse neiu enesele tulewaseks eluseltjilaseks ja kallimaks kaasaseks on wõinud wäljawalida, saab tõesti kõigeõrgema maapäälse õnne osaliseks. Niisugune abikaasa saab oma meest elu sees täiesti õnnelikuks tegema ja mees võib tema ilusa eesmärgi ja armastuse läbi ennaft harida ja ülema paremuse poole edasi püüda. Jah, hallipääd kandes saab ta weel eluõhtul seda päewa ja tundi õnnistama ning selle pääle mõteldes rõõmustama, mil ta niisuguse wiisaka ja wooruslike neitsiga kokku juhtus! —

## 21. Misugune neiu ega noormees ei tohi abieluse heita?;

Juba endistes päätükkides oleme tihti lugutehalikka wigasid ja haigusid nimetanud, mis terwet abielu õnne wõiwad

ärarikkuda ja abielu hädaeluks muuta; siin tahame aga otse ja lausa selle pääle wäljaminna ning näidata, misjuguised haigused ja wead noortele inimestele abielushe heitmiist keelawad ning misjuguised noored inimesed abielule kõlbmata on. Mitmesjuguised kehalikud wead, mille läbi loodetud ja igatsjetud abielu õnn, õilmed ja wili ning terve eluford, niisama ka kogu rahwa terwis mitmeks põlweks rikutud wõiwad jaada, sunniwad meid tungiwalt mitte ainult noorte meeste, waid ka iga abielushe heitja neiu juures küsima: Tohib ja wõib see neiu ka abielushe heita ja jaksab tema oma kehalise ning waimlise terwije ja kõlbtuise poolest abielu tähtsat kutsjet, selle kõrgeid ülesandeid ja kohuseid ka tõesti ning igapidi ära täita?

Selle küsimuse kostmijeks waatleme täisealiste ja abielushe heitjate noorte inimeste kehalise ja kombelise elu olekuid, nende eneste kui ka nende wanemate-wanemate ihulist ning waimlist terwist.

Zuba eespool on sellest räägitud, et puudulijest küpsusele walminud ehk alles hilja aja eest küpsusele jõudnud, aga oma kehapiikuse poolest weel kaswaw neiu mitte ei tohi abielushe heita, enne kui kaõs aastat korralise kuupuhastuse algusest mööda on.

Weel kahjulikum ja kõlbmatam on haiglaste ja pödurate inimeste abielushe heitmine, sest haigused ei riku ükfi nende eneste wahelist abielu õnne ära, waid nende kahetsemise wäärilised kurwad jäljed ja järelduused waltawad aastakümnete kaua neist ilmale sünnitatud nõrga ja fidurate laste seas edasi, — laste seas, kes maailmale roistuks, inimesesoole häbiks ning iseenestele õnnetuseks waewalist ja kiratsawat elu elawad. Iseäranis kardetawad on nõndanimetatud päritawad haigused, s. o. niisjuguised haigused ja tõbed, mida lapsed sünnides wanematest päriwad ja eneste lastele jällegi pärida jätawad. Nagu teada, on mõnes perekonnas laste nägu, tegumood ja mitmed keha- ning waimu omadused täitsa wanematega ühesjuguised, nagu näit.: näojooned, nina, naha jume, juukste ja silmade wärv, waimuomadused ja iseloomu olekud ehk lood; wõi on jälle lastel mitmed niisama-

Jugused wäliniised märgid keha küljes kui wanematel, nagu : rohkem sõrmi, jänese-mokk ja teised inetud, märgid palgete pääl ehk mujal, mis pärimise läbi ühest põlwest teise edasi kestawad ja lapsed oma sünnitajatest päriwad. Just niisama päriwad nad ka mitmesugused haigused ja tõbed juba sel filmapilgul enestesse, kui neid sünnitati; kandmise ajal on ema weri lapse toitja, kust jeeft ta niihästi rammu ja toitu kaswamiseks, kui ka tõbeidu enese were sisse wastu wõtab.

Rõige sagedamalt päritawad haigused on: Tiiskus, skrofula haigus, süüfilis (pahatõbi), gichti-tõbi, werehaigus, raswatõbi, meetõbi, niisama ka waimuhaigused - Totrus, langetõbi, kurwa-meeljus kretinismuse ja hüsteria wiga, lühike-nägumine, kurt-tummus, rabandused ja põiekiwid. Soomataõbistest isadeft päriwad lapsed tihti waimuhaigusi.

Ehk küll laps ilmale sündides mitte kohe päritud tõbes haige ei ole, siisgi on ta tõbewinna ehk idu enese were sisse kaasa toonud, mis pärastises elus wäikeste wigade ja eksituste läbi terwisehoidliste seadluste wastu, nagu ninuwast olekust üles ärfab ja niisamajuguseks täieliseks tõbeks saab, nagu tema sünnitaja juures oli.

Waatame mõned wead, mis iseäranis tütarlast abielu kohustele kõlbmataks teewad, lähemalt järele. W e r e k e h w u s, mis plikafesjel lapsepõlwest täisigasse astudes juba kaasa tuli, sünnitab küpsuseigalijele neiule nõrgad rinnad ja pleektõbe, ehk kui nimetatud wiga alles küpsuse igal tekkima hakkab, siis ilmutab ta ennaft kaua aega kuupuhastuse kõrratu oleku ja segatud ilmumijega, mis kord warem, kord hiljem tuleb, mõnikord üleliigset werewoolust sünnitab, mõnikord woolust wähejeks teeb ehk hoopis ärakaotab, ning sagedasti ka walulist kuupuhastust sünnitab. Need asjad peaksiwad neiuisid ettewaatussele juhtima, et nad mitte kogumisti enne abieluse astumise pääle ei tohiks mõtelda, kui werekehwise wiga weel parandatud pole. Üstuwad neiud werekehwise weaga abieluse, siis maksab loodus neile selle ettewaatamata teo pattu juba esimesel lapsewoodil kätte, sest nad jääwad kohe pääle sünnitamise põdema, nende juguorganide sise-

mised jaod jäävad lödvaiks, millest mõnesugused lima-woolused tekivad, ehk nad saavad kopsuhaigust ja erkude ärritust, ka seedmiseorganide tegemus jääb laisaks, ei jaksa enam ühtegi toitu kehajagude rammuks ega kasuks pruutida. Igaüks naesterahwas, kelle terwis juba niisugusel järjel on, ei wõi mingil wiisil enam oma mehe lootust, ootust ega igatsust täita, waid mees peab, tema nõrkust tundes, ennast sugulises elus täitsa tagasi hoidma, kartes, et ta uuesti kandjaks saades weel enam äralõppeb, haiglasemaks jääb ning uut sünnitamise riskust enam ei suuda wäljakanda. Nii peab siis mees ennast sugulikus armastuses omaist abikaasast täitsa eemale hoidma, teda kui nõrka, wäetimat ja haiglast inimest rohitsema ja hoolitsemata. Kus on siin weel loodetud abielu õnn? Kui sa-ge-dasti ei ohka mees ükfinda ehk ustawa sõbra kuuldes oma õnnetuse üle, öeldes: „Oh ma waene õnnetu! Abikaasa asemel olen enesele risti ja häda kofinud ning õnnetuse naeseks wõtnud!“ Olgu küll, et mees ise täitsa terve on, siiski kannawad ja päriwad tema lapsed eneste külge kõik ema nõrkused, wigadused ja haigused.

Kui pleektõbine tütarlaps weel niikaugel ei ole, et tal nahaaluse kärjekudusesse (rakkwõrkesses) weetõbelisi weefogumusi on tekkinud, siis on mõnikord juhtunud et tõbi abielus ärakadus. Sellest on aga mitmete arstide ning rahwa jekka üleüldine arwamine tõusnud, et meeste- ja naesterahwa sugulif kokkuelamine ja sugusunni täitmine kõigeülem loodusline rohi pleektõbe wastu pidada olema. Et see arwamine ekslik on, ilmub juba sellest, et ka lastel, kes weel sugusundi ei tunne ning ammi abielusesse heitnud naestel, kellel alati wõimalik on sugusundi täita, niisamati pleektõbi tulla wõib. Nii on siis pleektõbel oma iseäralik põhjus, mis mitte suguorganide rahulikust seisimisest ega sugusunni täitmata jäämisest ei tule, waid toitmise ja weresegaduse wigadustest; aga suguorganide ärritused ega sugusunni täitmine ei paranda seda mitte, nagu rahwas ja mõned arstidgi arwawad. Kui ka mõned pleektõbised naesterahwad abielusesse heites on terweks saanud, siis on see ainult elawama elusunni

ja kiirema oolluste muutmise järeldus, mis üleüldises kategoria-  
kogus eredamad ja elavamad tegewused elule kutsum, sest  
sugulit armastus liigutab meeli röömsamale olekule, ja  
sugulikus ümberhakkamises sai ergude ning weretegewus  
elavamaks ärritatud. Selwiisil võib siis ka ilma sugu-  
liku kaastegewujeta, ilma abieluta röömus meel, elustaw  
sõpruse rööm, järsk elukorra muutmine jne. pleektöbe idu  
äralämmatada. Praegu nimetatud põhjustel võib pleek-  
töbine naesterahwas ainult siis abielusse heita, kui tal  
weel weetöbelisi weefogumusi ei ole ja kui ta weel  
liiga lahjak ei ole jäänud; siisgi jääb kindlaks, et keegi  
neiu täielise pleektöbega mitte abielu ega armastuse altari  
ligi ei tohi astuda.

Wäga palju on ka selle küsimusega päid murtud,  
kas kopsutöbine tiiskusehaige naesterahwas  
ehk rinnahaige meesterahwas tohiwad abielusse  
heita. Wastused ja mõtete awaldused on mitmesugused  
ja käiwad üksteise wastu. Inglise arst Dr. Williams  
kirjutab, et tema paljudele kopsutöbistele olla nõuu and-  
nud abielusse heita, mis neile õnneks olnud ja mille läbi  
töbe edasiminef seisma jäänud. On töbe edasiminef  
kinnipandud, siis pole kopsutöbistel naesterahwastel kand-  
mise ega imetamise juures midagi kartta, nad woiwad  
terweid lapsi ilmale sünnitada, kui mitte üleliigne sugulit  
ümberkäimine meesterahwaga, seedmise wigadused, raskest  
lastesünnitused, kurnawad lapsewoodi haigused jne. were-  
olu ei riku ja endist kopsutöbe idu uuesti üles ei ärata.  
Rahwa elu pääle waadates pole weel iialgi kartus järe-  
tulewa soo terwise pärast neind peind abielusse heitmiseft  
tagasihoidnud, sest suguliku sunni ja armastuse isemeel  
ei jaks seda mõteldagi, weel vähem teha! Siisgi on  
siingi tarwis suure hoolega ettewaadata, iseäranis saäl,  
kus tiiskuse-töbe selgesti tunda on, kus kopsudesse põlet-  
lised ärritused, lödewused ja pehmused juba sisse on tek-  
kinud. Ratsed, tähelpanekud ja elunähtused on õpeta-  
nud, et suurem hull inimesi, kes pikaliselt edasiminewat  
tiiskuse-töbe idu rinnus kannawad, abielusse heites warsti  
äralõperewad, sest tiiskusetöbised naesterahwad on wäga



hõlpsad sigitatud saada ja — iga uue kandmise ja mahasaamise läbi jõuavad nad tiirel sammul hõõrta poolle!! Nendest sünitatud lapsed pärivad aga juba emahus kopsutõbe idu oma rindadesse. Seepärast peab arst iga tiiskujetõbist inimest abielusse, heitmise eest hoiatama ja keelama. Päälegi on kopsutõbiste abielu juba selles tiikis kahjulik, et tõbi sugusundi rohtel mõõdul suurendab, nii et inimene seda täites enese poolikut terwist põhjani arahäwitab ja eluiga meelega lühendab. Kui küll naesterahwa kopsutõbe edasiminekel kandmise ajal seisma jääb, siisgi astub ta pääle mahasaamise seda tiiremal sammul edasi, päälegi saab laps emahus puundulikult toidetud, jääb nõrgaks ja haiglaseks ja pärib ema rikutud werest tõbeidu enese külge. Niisama wõib ka kopsutõbine mees oma abikaasa ja järeltulewa sugu terwiste wastu seega patustada, kui ta tõbest suurendatud sugusunni himude järele teeb ja tema terwe naene selles asjas mitte kindlat parajusepiiri ei mõista pidada. Niisama peakiwad nõrgad, kergelt ärritatawa loomusega neiud ja kõik niisugused, kelle sugulik sund tugevam on kui sugulik jõud, ettewaatlikult ainult niisuguste meesterahwadega abielusse heitma, kes iga ajal sugulikus asjus mõistawad parajusepiiri pidada, ega mitte alati suguliku himude tules ei põle. See õpetus ja hoiatus maksab iga neiu ja peiu kohta, kes abielusse heitmise ealised on, aga kelle kehahises elus tõbe wimm walitseb. Kui ka kopsutõbistest wanematest sünitatud lapsed mitte sündides küll kõhe tiiskuje haiguses ei ole, siisgi jääwad nad 20—30 aasta wanuses mine üsna wäikesel eluwiiisil efsituse läbi ometi sellesse tõbesse — efsituse läbi, mis täitja terwetele inimestele midagi ei mõju. Mis siin kopsutõbe ja tiiskujete kohta on öeldud, see maksab ka skrofula ning nahahaiguste kohta.

Langetõbised ja niisugused, kelle suguehk perekondades päritawad waimuhaigused on, ei pea mitte abielusse heitma. Need haigused on täitja päritawad, mitte üffi ühe põlwe inimeste, waid laste-laste seas weel mitu põlwe, sest laps saab oma

jünnitaja ihus jünnitaja were sees tõeewimma enese weresse. Selwiifil päritud tõi ei ilmu igaford lapse juures mitte nii awalikul kombel, nagu tema wanemate juures, waid tõe-idu magab ta were sees salajal wiifil ning ootab parajat wäljalöömise aega. Laps, kes waimuhaigete wanematest on jünnitatud, wõib ka muudu päält näha üsna terve olla, jah — ta wõib kõik enese eluaja terweks jääda — weel enam: selles perekonnas wõib kas mitu põlwe see esialgune päritawa tõe idu nagu tulejõe tuha all uinuda, enne kui jälle awalikult, aga siis ka palju kangemalt, karedamalt ja hullemalt ilmub. Miisugused tähelepanekud päritawate waimuhaiguiste kohta on õpetatud meeste seas arwamist jünnitanud, et tõe ollus were sees üht teadmata puhke- ja uinuse aega tarwitab, mil ta enesele uut materjali ning jõudu kogub ningjärestulewa jugu hulgas jeda tugewamalt ilmub.

Wõtame kahest kõigesagedamalt ettetulewatest päritawatest tõebedest, t i i s k u s e s t ja h u l l u t õ i b e s t (Manie), näitusi. Emal on tiiskusehaigus. Temast jünnitatud poeg pärib tõe olluse enese weresse, kus see ka küpsuseiga algusel piisut ilmub, aga mõistlike hoidmise ja õige eluwiihi läbi poja sees mitte awalikuks tõeeks ei tõuse, waid uinusele jääb. Poeg näitabgi terve ja tugew olema. Ta heidab abielusse ning jünnitab kas poja ehk tütre. Nende juures ei ole päritawast tõeest kõigewähemat märkigi näha. Poisitene sirgub kenaks nooreks meheks, tütarlaps kasvab üles nagu jaks neiuks — weel ei nähta tõe märkigi nende juures. Nad heidawad abielusse — aga jugulikkude kiirede ärritusel, ehk külmendamise, ülesligise kangestamise, ägeda meelteleigutuse, raskejalguse ehk jünnitamise jne. läbi ilmuvad nende juures esimesed tiiskuse-haiguse märgid. Kes wõiks nüüd siin juures enam wana-ema tiiskuse-haiguse pääle mõelda? Kellel tuleks meelde, et see tõi wanemate wanematest on päritud? Ja siisgi on ta tõesti seesama wana-emaest päritud, aga siamaani uinunud tiiskuse-tõi.

Wõtame teise näituse w a i m u h a i g u s t e s t. Üks naesterahwas saab wananaese-eas järsku juurest sijemijest kurbtusest, murest wõi hingeahastusest trehwatud ja jääb warsti pääle jelle h u l l u k s. Igauks arwab, et see

waimuhaigus temale kurbtusest on tulnud. X Arst aga pärib naesterahwa enese ja tema sugukonna möödaläinud elu- ja terwise-loo üle järele. Temale jutustatakse, et sel naesterahwal küpsuse-igal sagedasti krambid olla pääl käinud, ning noorikuts ja emaks saades olnud ta väga õrn ehmatama ja näitnud igapidi väga hõlbust erkude ärritust, jügawat kurbtuse, kanget kartuse tundmist jne., kõik kurblikud juhtumised mõjunud väga jügawalt tema hingeelusse. Arst uurib weel kaugemale ja leiab, et tema ema wäljaspoolt näha täitsa terve ja selge mõistusega inimene olnud, aga niisama ärritatawate ja nõrkade erkudega, kuna selle ema (ema-ema) oma esimejel lapswoodil nõrgameelsuks olla jäänud. Nüüd on arstil selge otsus käes, et päritaw waimuhaiguse wiga selles sugukonnas naestepoolsest küljest juba kolmat põlwe pesitab. Aga arst ei jää weel üksi sellega rahule, mis ta waimuhaige naesterahwa esimade kohta kuulis, waid ta waatab ka tema järeltulijate, tema laste terwise pääle. Naesl on tütreid ja poegi. Pojad on kõik terwed, priksed ja tugewad nagu nende isa, aga tütreid on õrnad kohtuma ja väga ärritatud erkudega, just niisama kui nende emagi. Wanem tütar läheb mehele, jääb aga niisama kui tema ema-ema-ema, esimejel lapsewoodil nõrgameelsuks. Teine tütar läheb ka mehele ning jääb päält näha kõigeeks eluajaks terweks, aga temast ilmale sünnitatud tütar ehk poeg lõpetab oma eluiga hullumajas!! Kas ei ole siin nõrgameelsus ehk waimuhaigus kui hingelik wiga, mis salaja selle sugukonna naesterahwaste were ja erkude sees edasi kestab, ehk ta küll ühe põlwe wahel jätab ja teises jälle ilmub.

Kõiksiwad need paar elust wõetud näitust kõiki abielusse astumise himulisi, kellel nõrk ja ärritataw erkude olu ja päritawate haiguste idud were sees uinuwad, järelmõtlemisele aratada, siis jääksiwad muidugi palju rifutud were ja nõrga terwisega inimesi abielusse heitmata, siis ei saaks inimese soo terwis nende abielu ega laste sünnitamise läbi reostatud.

Kõik päritawad haigusjad saawad sugulaste abielusse heitmise läbi suurel möödul weel käreдамaks

ja tugewamaks, kuna kaugelt wõõraste abielu neid haigusi ja tõbesid ning tõbe idusid risthugutuse läbi äranõrgendab ja wiimaks suutumaks ära kaotab, millest järgmises tükis saame kõnelema. — Pääle selle on veel tähelepandud, et haiglane, päritawa tõbeidu kandja meesterahwas, õnneliku juhtumise korral, täiesti terve naesterahwaga terweid ja tugewaid lapsi wõib sünnitada, mis näitab, et isa tõbeidust rikunud veri ema terwest ja rikkumata wereolust parandatud ning puhastatud ja tõbeidu ärahäwitatud saab.

Kes aga kindlasti teab, et temal mitte selge, puhas ega looduskorraline veri ei ole, waid päritaw haigus temas pesitab, aga sellest meheleminemise ehk naesewõtmise hinus ei hooli, ehk seda koguni jalata ja warjata püüab ning abielusse heidab, see teeb kõige suuremat pattu järeltulewa inimesesoo terwise wastu, sest et ta päritawa tõbelisi lapsi rahwa hulka sünnitab, kes abielusse heites tõbe palju laiemale laotawad ja selwiisil hulga inimeste terwist rikuwad.

Kõige kardetawamad on aga waimuhaigete, nõrgameelsete ja langetõbiste abielusse heitmised. Magu teada, on suurem jagu langetõbiseid niihästi waimu- kui tahtmise ja mõttewõimu poolest nõrgad, aga seda elawam ja kangem on nende sugufund ja sugulif meel, mille täitmine tõbekäiku kõige kahjulikumalt kiirustab, nii et üks tõbehoog teiest tugewam ja kardetawam neile pääle tulewad, mitte üksi muul ajal, waid ka suguliku kooselamise silmapilgul. Niisugustest emadest sünnitatud lapsed kannawad kohe sündides kas langetõbe hirmust ollust eneste were sees, ehk nende õnnetute päritaw wiga ilmutab ennast mitmesugustes kehalistes wigades, inetutes kehajagude ehituses, totruuses ja kurtumma weas! — Kuidas wõiks niisuguses õnnetus olekus veel õnneliku abielu ehk rõõmsa ja õnnelise koduse perekonna-elu pääle mõelda!?

Ka neilgi, kes enne abielusse astumist oma langetõbelist ehk muud waimuhaiglast olekut on arwamise järele terweks arstinud ja ennast nüüd täitsa terweks pidawad, on väga karta, et abielus ettetulewad sugulikulid kooselamised oma erkude ärituse ning wereelu

kiirustamisega, iseäranis aga selgrooüdi äritusega nende endist tõbe uuesti üles äratav. Meie aga, kes nõuu annavad niisugustel tütarlastel abielusse heita, kellel ja küpsuse algusel langetobelised hood on pääle käinud, wastame, et see täitja meelega eßimine ja patustamine abielusse heitjate eneste eluõnne, kui ka nende järeltulijate terwise wastu on. Päälegi jõdib see kõigi kombelise eluwiißide wastu.

On aga mõnikord juhtunud, et abielusse heitmiseega mõne tütarlapse juures niisugune wiga paranes, siis pole see mitte täieline langetöbi olnud, waid paljalt kergem erkude wiga, frambid, husteriatõbe ilmumised ehk tantõitobelised (Weitstanz) nähtawused jne. Täieline langetöbi ei parane ialgi abielusse astumise läbi, waid läheb weel hirmjamaks. Langetöbiste meeste ehk naesterahwade abielusse astumine peaks igal ajal riigiõeaduste poolest ära keelatud saama.

Wõtame siis lühidelt weel need keelawad seadused kokku, mis peiusid ja neiusid abielusse ei luba heita :

1. Kes ilmparandamata päritud haigust põeb, ehk kellel niisuguse haiguse idu were sees on, mis pärimise teel wanematest laste külge wõib edasi minna, see ei pea ialgi abielusse heitma. — Minult õnnetus ja wiletsus saawad niisuguse abielu oja ning järelõus olema, sest mingi asi ei wõi walusamalt südame kallal närida, mingi asi ei wõi enam hirmjamalt abielu õnne mudasse muljuda ja mahatallata, kui see teadmine, et wanem ise oma süü ja ettewaatamata ehk hoolimata oleku läbi enese laste tulewast eluõnne, nende terwist on ärawiõjunud! Digust ütelda ei olegi ilma elus enam suuremat õnne, kui see, et keegi terwetest ja tugewatest wanematest on sünnitatud. Sina, armas isa ehk ema, wõid lastele ei tea kui juurt auu ning kõrget seisust, määratud rikkust ning kõiksugu warandust päranduseks jätta — ja wõid neid hästi kaswatada ning kõrgesti koolitada, aga — — oled sina neile sünnitusel haiguse ja tõbepõdemise idu sisseistutanud, siis ei wõi ega saa nemad ialgi omaist elust rõõmu tundma ning sind, nende sünnitajat, piinab

raske süütundmus ja tibe kahetsus kuni wiimseni elutunnini! Kõige kardetavam lugu on siamaale tiiskuse-haigusega olnud, mis väga hõlbus on wanematest laste külge pärida, aga millest abielusje astujad abielusje heitmise korral väga wähe tähelepaniwad, kuna nad langetõbest hoopis rohkem kahju kartsiwad. Sel põhjusel on aga tiiskuse-haigus üleliiga rohkesti wõimust wõtta saanud, et taft wähem kardeti. Tuhanded ja jälle tuhanded jurewad igal aastal kõige õitsemamal nooruselawadel selle inimese - sugu rööwli ning wiitsa häwitusel, — nad langewad ilma enese süüta, wanemate fergemeelse ja ettewaatamata abielusje astumise läbi riiüstawale tiiskuse-tõbele ohwriks. Seepärast peawad tiiskuse haiged ennast igal ajal ja igal maal abielusje astumise eest hoidma. Riisama hirmjad inimesesoo terwise waenlased on langetõbi, waimuhaigused, weretõbi, skrofula ja süfilis (pahatõbi), mis kõik wanematest laste külge edasi istutatakse ja ning järeltulewa põlwe elus kaua aega otjatumal häda ja wiletjust sünnitawad. Astub näitujeks süfilises haige meesterahwas enne abielusje, kui ta haigus tohtrite poolest mitte täitja kadunuks ega terweks pole tunnistatud, siis on see otje pääwääriline kuritegu sellest ilma südameta inimesest, oma ilma süüta abikaasa ja õnnetute, süüta lapsuste wasta. Iga ülemal nimetatud päritawa haiguslega meesterahwas, kes oma kätt noore, terve naesterahwa järele wälja sirutab, peaks õiguse pärast kobe elutinnituse seitsi ühe summa raha sissemaksma, millest tema naene ja lapsed omas edespidises õnnetuselus toetust ja abi wõiksiwad saada.

Kui juurt kaju ja õnne abielusje heitjate noorte inimeste eneste ettewaatus niihästi neile enestele kui ka terwele rahwale jaadab, seda näitab meile Graubündeni maakonna, Tenna küla neidude kõrge eesmärk ja tegu. Nimetatud külas oli weretõbi juba enam kui 100 aastat mitmes sugukonnas walitjenud ja abielusje heitmiste läbi õige laiali lagunenud, mitte meeste- waid naesterahwaste poolt. Wõnekümne aasta eest tagasi töotajiwad weretõbiiste sugukondade neiud, et nemad ialgi abielusje ei

heida ja — jeda töotust pidades on see hirmus töbi säält sugukondadest peaaegu juba täitsa ära kadunud. Weretöbiste sugukondade meesterahwad wõtsiwad enestele terwetest sugukondadest naised ja — nende terwete naiste läbi sai töbeidu ka meeste werest ära kustutatud. — Niijuguise auusa eesmärgi järele tehtu igauks ja hoidku enast abielusje heitmise eest, kui ta teab, et tema were sees mingijuguise päritawa töbe idu pesitab.

2. Kellel päritawa töbe kohta wähematgi kartust ehk on, aga see teda just ei keela abielusje heitmast, see ärgu kofigu enesele mitte niijuguist teistpoolt, kellel ehk kuidagi wiisi sellestjamaast töbest kahtlustawat kartust on, waid niijuguist, kellel hoopis teistjuguine iseloomus ja kehaehitus on. Nimult sel teel wõib loota, et terve meeste- ehk naesterahwa terwise, werepuhtuse ja tugewuse läbi päritawa töbe idu kahjutuks saab tehtud ja laste sünnitusel töbi mitte lastesse ei saa istutatud. On aga mõlematel pooltel ühejuguise päritawa töbe idu were sees, siis on selge ja kindel, et seejama töbi nende laste elus jeda ägedamalt ja karedamalt saab ilmuma.

Lapsed, kellel päritawa töbe idu keha sees on, peawad sündimisest saadik juba kahetordse hoolisusega kaswatatud ja niijuguiste elutingimiste alla heidetud jaama, mille mõju läbi töbe idu saab ära häwitatud. Paras toitmine, hoolas nahahoolitus, mõistlik keha karastamine ja puhta õhu sissehingamine (tõige mõnujam linnalistele on mitmeaastaline maal elamine), iga waimulise kanges-tamise eest hoidmine, ijeäraniis kooli ajal, niijama hoolas ülewawamine küpsuseiga algusel, on asjad, mis niijuguiste laste juures kõik peawad mõistlikult täidetud jaama. Laiemad õpetused ja terwijehoidliised eeskirjad ühe ehk teise päritawa töbe ära kaotamiseks jaawad iga päritawa haiguse kirjeldamise juures meie „Naesterahwa-arstis“ õpetatud.

## 22. Ligidalt sugulaste abielusje heitmine.

Wäga laiduwäärt tegu abielulistes asjades on ligidalt sugulaste abielusje heitmine, mis näituseks mõisnikkude ja würstide, aga mõnes kohas ka alama rahwa juures

ettetuleb ja looduse - seaduste wastalise, naeruwäärilise arwamise pääle põhjendab, et siis nende perekondlik wõi sugukondlik weri mitte segatud ei saaks, waid puhtaks sugukondlikeks wereks jääks. Pääle seda püüawad niisugused sugukonnad sugulaste abielusse heitmise läbi ka oma sugukondlist auu, kuulsust, rikkust jne. kooshoida. Wiisaka kombelise elu ja terwisehoidmise põhjusseadused aga puutuwad niisama oma otstarbe ja eesmärgi kättesaamises kokku, nagu looduses iluduse ning passiwuse seadus. Seaduste andjad ja kombelise õpetajad on looduse nõudmisi ja tarwitusi tundes ning aimates igal ajal ja igal maal ligidalt sugulaste abielusse heitmist ärakeelanud, ning elunähtused tõendawad, et see keeld täitsa õige on, sest ligidalt sugulaste abielu nõrgestab sugukonna alguspäralist terwist, ja kui seda sagedamalt ühes sugukonnas ettetuleb, siis saadab ta wiimaks nende järeltulijate sugukonna liikmete ning põlwkondade terwist ihu kui waimu poolest rikki. Ligidalt sugulaste abielude läbi on juba palju ajaloolisi ja wüürstlikka sugukondasid kehalise ja waimulise elu poolest niikaugele äranõrgestatud ja rikunud, et nende sugukonnad mõne aja järele täitsa ära lõppesiwad ja otsa saiwad. Imeks on panna, et saadud teatused koduelajate ja teiste loomade kaswatusest weel mitte inimest enese sugukondlike kaswatusse pääle ei ole mõtlema pannud, neid sugukonna kadumise kartusega täitnud ega arusaamisele saatnud, et see looduse igaweste seaduste plaani sees mitte ei seiä, et ligidalt suguluses olemate sugukondade pojad ja tütreid, õeste-wennaste lapsed ja lapselapsed, täditütred ega onupojad tohiks abielusse heita. Looduse igawene seadus nõuab kõigi oma loomiste ja sünnituste otstarbeks wastandisi, kelle jõuawaldused ja saadused ühises graadis seda enam erkust ja täieust sünnitawad ning rohkendawad, mida enam wastandid eluwüisi, seltsi ja iseloomu poolest teineteisele wõõrad on ja lahku lähewad. Wõrdleme terve abielu rahwa lapsi, kes ligidalt sugulastest on sünnitatud, nendega, kes üsna wõhiwõõraist sugukondadest kokkuheitnud wanematest on ismale kantud, siis leiame wiimaste laste terwist palju tugewama ning kind-



Iama olemat, kuna esimeste lapsed, kui nad teises põlves weel oma enese sugukonna liikmetega abielusse heidawad, hoopis fidurad ja pödurad on, ning esiwanemate terwi-  
sest mitte märkigi enese küljes ei kanna. Loodus ei taha ialgi ühe ja jellesama perekonna weresegadusest sünnita-  
tud wilja, ning kus seda wastu tema tahtmist sünnitatakse, ehk päälegi weel mõnda korda järjesti korratakse, jääb rikub  
ta nende järestulewa sugu ära ja lasseb niijuguse sugu-  
konna eluwägede raugemise, rammestuse ja sigimatuks  
sees elunurmel äranärtšida, lõppeda ning surra! —

Näitusi selle kohta leiame kõigi elajate seltside ju-  
rest, aga inimene on nende näituste wasta, mis tema  
ümbruses olemate elajate elust küll selgesti, õpetlikult ja  
sõrmenäitlikult wälja paistab, pime, ning peab ennast  
nagu mingi iseäraliseks ja kõrgemaks olemuseks, kui et ta  
elajatest enese kasuks hakkaks õpetust wõtma.

Tahaks siidiuusside kaswataja ikka ühest ja  
sestjamaast siidiuusside sugukonnast mune rööwikute sünnitu-  
seks wõtta, neist rööwikuteest siidiliblikuid kaswatada ja  
nende liblikute sigitatud munadest jälle rööwikuid kaswatada,  
siis saaks tal juba teisest siidiliblikute põlvkonnast wäga  
raske olema niijuguseid mune saada, milledest rööwikud tekki-  
siwad, kellel weel niipalju elujõuudu oleks, et ennast  
tupeks wõiksid muuta, aga kolmandas põlwes ei  
saaks munadelgi enam niipalju elujõudu olema, et neist  
rööwikud tuleksiwad. Selle põhjuse pärast muretseb siidi-  
liblikute kaswataja iga aasta wödraid mune teistest kas-  
wanduustest.

Ka kalakaswatajatega ei ole lugu teistmoodi, näitu-  
seks karp-kalade (Karpfen, Kograd) kaswatuses; ilmasgi  
ei wõi ta mitu põlwe ühtesugu kaswatada, waid peab  
juba teisel aastal noori karpkalu wödraist tiikidest omade  
wastu ümberwahetama ning sel teel suguseltgi uuendama.  
Kui ta seda mitte ei teeks, waid ikka ühed ja needjamad  
isajad ja emased omas tiigis uue sugu sigitajateks peaks,  
siis saaksiwad nende järestulijad wäikesed ja lahjad olema,  
kelle liha halb on ja enam hästi ei maitse. Tahaks ta  
aga kolmat jeltši (põlwe) weel neist esimestest saada, siis

saakfiwad nendel suguorganid juba wigalised ning puudulitud olema ja — kolmandas põlwes oleks selle kala sugul looduse seaduse järele ots pääl.

Ka l a m m a s t e pidajad, kes ei soowi, et nende lammasste tõug teises ehk kolmandas põlwes peaks nurja minema, toowad wõõrastest karjadest ning tõugudest isaja emalambaid oma karja hulka sugu uuendajateks. Mii-jama on lugu ka kõige koduelajate, nagu weiste, hobuste, sigade ja koerte kaswatuses. Silma seltside ega tõugude ristfugutujeta ei saaks koduelajate seltsid ega sugukonnad mitte kaua wälimise kaju, hääduise ja wäärtuse poolest kestma, waid kaotakfiwad sünnituse wõimu ära ja peakfiwad lühikese aja sees kängu jääma.

Mis looduse seadus elajateriigis nii waljult ära keelab, sellest ei pea ka inimene mitte üleastuma. Ehk küll inimeste põlvkondade eluiga nii lühikene ei ole kui elajatel ja seepärast nende sugukondade hukatus nii ruttu silma ei paista, kui elajate juures, siisgi on ligidalt sugulaste abieluse heitmine, iseäranis jääl, kus teda tihti korratakse, kõige häwitawam ja halvem inimese soo rikkuja, mille järelduseks ainult häda õnnetus on. Ligidalt sugulaste abieluse heitmist nuhtleb loodus weel mitmendas põlwes kätte, ja — kui inimene ifka weel tema pühaliste seaduste wastu patustab, siis häwitab ta teda ning tema sugu wiimaks mitmesuguste nuhtlustega täiesti ära. Looduse nuhtlused ligidalt sugulaste abielus sünnitatud laste ja nende sugukondade kohta on järgmised tõbed ja haigusjed: Sigimataus, albinismus (inimesjed krittwalge ihunaha ja punaste filmateradega), kurtummus, nerwide haigusjed, langeitõbi, tantfitõbi, filmade haigusjed, skrofulatõbi, werekehwas, totrus, inetud kehajaod, tiiskuse tõbi ja palju muid.

Seda teadis juba wanal ajal paawst Gregor, kes piiskopp Augustinusele kirjutas: „Meie teame seda mitmetest nähtustest, et ligidalt sugulaste ühendusest ühtegi jäädawat ega tublit wõju ei wõrju!“ Uuema aja teadused on seda aga täitsa selgeks teinud ja õigeks tunnistanud, et ligidalt sugulaste abielu sees sünnitatud laste

ja nende sugukondade hulgas väga palju sigimata, nõrku, werekehwasid, kurtummasid, filmahaigeid, inetu kehaehituse, ja ihuliikmetega, nõrgameelseid ja totraid inimesi leida on, ja et mitmed sugukonnad würstide ja ritterite hulgas, kes ennast „puhast werd ja solkimata sugukondadeks“ peawad, keha kui waimu poolest täitsa ära on rikunud ja otša lõppenud ning ilmapinnalt juutumaks ära kadunud ehk ära kadumas on.

Et Amerika neegrite hulgas kurtummade hulk arutu suur on, tuleb kõik ligidalt sugulaste abieluse heitmisest, osalt ka sellest, et kurtumus nende juures päritaw wiga on. Ülem-Sawojeni maakonnas, kus ligidalt sugulaste abielu päewakorral peetakse, leitakse väga palju nerwide haigusi, mis nende hulgas nagu külgehakkawalt ilmuvad, nagu: hullustus, nõrgameelsus, kuutõbine olek ja tantsi-tõbi. Dr. Berniesi arwustiku järele on Ühendatud riikides 10% kõigest kurtummadest, 5% kõigest pimedatest ja 15% kõigest totratest ligidalt sugulaste abielust sünninud. Niisama leitakse ka Suutide hulgast, kus sugulaste abielud väga sagedad on, palju kurtummasid, inetumate nägudega ning muude kehaliiste wigaduste ja haigustega inimesi. Ka laste suremus on sugulaste abieludes suurem kui wõõrastes.

Pangu siis need siin awaldatud põhjused ja nähtused kõiki niisuguseid wanemaid, kes ligidalt suguluse abielus elawad ja oma poegi ning tütreid enese eesmärgi järele sunniwad sedasama tegema, ometi pisutgi järele mõtlema, et nad neid mitte onu ega tädilastega ei sunniks abieluse heitma! Mõned riigi- ja ususeadused, kes sugulaste abieluse heitmist enne ei luba, kui neljandas põlwes, on väga tublid ja mõistlikud. „Mida wõõram weri, seda kauim kari.“

### 23. Peigmehe walimine.

Peigmehe walimise juures on naesterahwadel enamasti meesterahwa walimine kaju ja olek mõõduandjaks juhiks, mõeldes: „Mis filmale ilus, see hingele armas ja südamele kallis.“ Siiski ei ole see aga mitte nii!

Terwise hoidmise ja looduse seadused ei põhjenda ennast mitte ükfinda selle pääle, mis filmi rõõmustab ja pimestab, waid selle pääle, mis abielusje astujatele täielist õnne walmistab, millest aga mitmed noored neiud tujude tuhinal, filmafirja finni püüdes mööda tormawad, — mis aga alles abielus weel järeloomeldawaks asjaks saab, aga siis juba hilja on. Igal abielusje heitmise wõimulisel, küpsuse ealisel neiu on see salasoow südames: Wõimalikult ilusat, tugewat ja wastapidawa terwisega meest saada, kellega ilusaid ja terveid lapsi wõiks ülestaswatada. Selle looduslike soowi eesmärgile jõudmine tuleb ka juurel möödul meesterahwa kehaliisest loomusest ja waimulisest iseloomust, millest meie naesterahwa salasoowi täideminemiseks ühe umbkaudse ettekuulutuse wõime kofku seadida.

Wõtame näituseks: Abielusje heitja neiu on ise terve ja tugew, ilma päritawa haiguse iduta ning seisab kejet oma õitswat küpsuse-iga. Ta saaks aga rängasti eksiima ja ennast kibedasti petma, kui arwaks, et üksnes ilusa mehega wõimalik on ilusaid ja terveid lapsi sünnitada. Siin juures peab palju enam wastupidawa terwise pääle waatama; üksi neid oma tulewase teise poole juurest leides wõib tema salasoow täide minna, kuna paljas meesterahwalik iludus ükfinda ilmwõimata on jeda täitma.

Ka temperament ehk inimese iseloom on siin juures wäga juurel möödul kaasamõjuw: Kuna keewaline ehk elawloomuline (sanguinisch) meesterahwas igat naisterahwast enese olekuga kergesti külgetõmbab, teda aga warsti oma asutuma ja rahutu oleku ja kirgedega nõrgastab ning ärarikub, siis on selle wastu tuim ehk laisloomuline (phlegmatisch) wäga halb abielu mees, sest et isemelik olek ja hooplik meel temas walitseb. Ta on tuim kõigefuguste õrnemate tundmuste wastu, kuna keewaline nendes jälle üleliiga elaw ja karsitu on. Keewaline mees ja tuim naesterahwas ei kõlba ialgi mcheks naiseks. Ugeda iseloomuga (choleric) mees on kõige halvem, sest temas on äkiline meel, tigheidus ja wiha aset pidamas.

Teod tükiwad mõtetest ning sõnadest alati ette jõudma. Keewaline naesterahwas ja äge meesterahwas ei kõlba kogunisti meheks naiseks, sest nende abielu ei oleks muud kui alaline müristamine ja walgulöömine. Kurwa, sügawmõttelise iseloomuga (melancholisch) mees on kõige parem abielu mees ning kõlbab igasuguse iseloomuga naesterahwaga kokku heitma. — Täitsa puhtalt ja segamata on neid nelja iseloomu jeltsi arwasti leida, mis ka inimestele õnneks on, sest keew kurwa ja äge tuimaga segatud, sünnitawad keskmise iseloomuga inimesi, kellede juurest kõiksugu häid hinge ja meele omadusi leida wõib.

Pääle selle on juba isegi mõista, et niisugune meesterahwas kellegi auusa ega puhta neiu wääriline ei ole, kes enese noort iga Beenuse ja Bachuse pidudele, s. o. fiimalisele, liiderlikule elule ja priiskamisele ning liigjoomisele on ära annud; niisugused ei anna lootust õnnelikule abielule, ilusate ega terwete lastejünnitusele. Niisama ka kõik niisugused meesterahwad on kõlbmata abielumehed, kes enese weres wererikkumise ehk päritawa tõbede idusid kannawad. Kasinujeta ja kombelise eluwiihida tütarlaste petjad, korratumad, hooletumad, laisad ehk waranduse pillajad mehed saagu igast neiust põlatud, nendel ei ole ialgi abielu kõlbulist wäärtust. Häda ja wiletsus on nende igapäised sõbrad ja külalised. Joodiku ja pillaja mehe naene on kõige õnnetum inimene päikese all!

Ra wanaduse pääle on tarwis hästi waadata. Meesterahwas olgu neiust umbes 5 aastat wanem. Ühe wanuste abielu mõjub mehe terwise pääle rohkem, ning jääb juba kahjulikult, kus sugulikus elus mitte mõistlikult parajult ei mõisteta pidada. Mees jääb terwise poolest kõhnemaks kui naene ning umbes 45 eluaastast saadik peab ta aastat 5—10 naese kõrwal ilma naeseta elama, sest naesterahwa suguliku-elu wõim lõpeb ennemalt otja kui mehel. Üleliigne wanaduse wahel, kus näitusiks mees 15—20 aastat, ehk jeda rohkem neiust wanem on, on niihästi mehele kui naesele weel kahjulikum. Noorel neiu wana mehe naeseks heita ei ole üksi terwise waid

ka kombelise elu seaduste wastaline tegu. Abikaasade loodufeliste kohuste täitmised üksteise wastu ei käi täitmise wõimuga enam käsikäes; seega saab aga noore naesterahwa elu täitsa rifutud. — Terwe meesterahwa paras abielusse heitmise wanadus, kes tublit ja terwet järeltulawat jugu peab sünnitama, on 24—30 eluaasta wahel.

#### 24. Pruudi walimine.

Wiime siis ka pruudi ehk abielu tanu tahtja neiu kriitika peegli ette, et ta jääb ennast ise wõiks läbiuurida, kas tema walimine fuju ja olef talle tõsist õnne tulewas abielu põlwes lubab loota, ja kas tema abielu ootusi ning lootusi ise ka igapidi wõib ehk jõuab enese omadustega täita.

Muidugi mõista on esimene ja ülem asi, et neiu, kes abielusse tahab heita, peab terve olema, ilma werekehwise wigata, pleektõbeta, skrofula haiguseta ja päritawate haiguste iduta. Wanuse poolest peab ta 20—25 eluaasta wahel olema, jefst nooremalt (alla 18—20 aasta) abielusse heites ei ole ta kehal weel tarwilist tugewust abielu koormaid kanda, ja wanemalt, (üle 25 aasta), nagu elunähtused seda õpetawad, on tema organid abielu koormatuste ja raskuste wastu järelandmata (wälja wenimata), mille läbi tal ema õnne õjalijeks faades, jelle eelkäiwad raskused raskeks ja waewalijeks lähewad ja seda enam, mida hiljemalt ta abielusse astub.

Iga neiu nõuab ja õtjib enesest wälja walitud meesterahwa juurest walimisi, meelepäralisi iluduse omadusi ning märkisi, jefst ta arwab iseenast ifka teistest ilufama ning kenama olewat ja näeb wäga häameelega kangemasjugu tähelepanemist enese pääle tõmmata tahtwat. Bijut on abielu himuliste neiude seas niijuguseid leida, kes ennast mitte ilufaks ei pea, kuigi see elu igaihe juures ilutundjate kriitikat wälja ei kannata. Just niifamati peawad ka peiud pruudi walimisel naesterahwa walimist iludust ülemaks asjaks, ilma et walitawa neiu iseloomu tähelepanekfiwad, millel abielus hoopis suurem tähendus

on kui iludusel. Ilma et naesterahwaste mitmesuguseid iseloomusid pikemalt kirjeldama hakata, tähendame kõigest niipalju, et sõstrafilmaliste (brunettide) neiude juures rohkem iseseiswat meelekindlust, waimu tulidust ja elawust leitakse, kuna sini- ehk hallifilmaliste (blondide) juures meelekindluse pehmus, järelandlik meel, tasandus, edasi püüdmine ja õppimise himu walitsewad. — Seda pangu kofijad tähele ja waligu endale seesugune neiu eluseltfiliseks, kelle iseloomus nende iseloomu täiendab ja wastab. Käre loomus ei kõlba karedaga, loid loiuaga kokku, sest kaks kõwa kiwi ei tee ilmašgi hääd jahu ja loidude elu läheb uniseks ning üksluiseks, -- misgi asi ei too äratust ega ergutust!

Heidame weel lõppeks üleüldist pilku naesterahwa kehaehituse pääle, siis peame tunnistama et kitša rinna, nukilijest ettepoole hoidwate õlade ja puušadega naesterahwad abieluliste raskuste alla ära lõpewad, sest et neil liig rasked lastesünnitused karta on, ka siis, kui nad muidu küll korralikult õieti ja ladusasti elaksiwad. — Rabane, siisewajutatud altkeha tunnistab sigimata olekut ja nõrka sünnituswõimu. — Suure, kondilise näoga naesterahwastel on ka tihti rasked sünnitused karta.

Süisgi on kõik see, mis siin kirjeldasime, üleüldiselt räägitud, kus hulgas õnneks weel iseäralisi olekuid ja iseloomusi leida on, kus õige ja mõistlik hingehoolitus abielu põlwes palju mõjuda ja muuta võib, nii et mitu kardetawat märki ja iseloomu, mida naesterahwad kui looduse meistritöö märkisid enese küljes kannawad, abielus täiesti õnnelikuks olekuks saawad.

Siia juurde sünnib ka see mis, „amme walimisest“ (III. raamatus päätiikk 42, 2 on õpetatud.



Teine raamat.



# Naesterahwas abikaasana.

Mitte abikaasa nime alla saamine ei tee neiu õigeks abikaasaks, waid abielu saladusriika kohuste ja iseeneje looduse täielik tundmine. Et abikaasaliste kohuste täitmisest taganemist pole, seepärast ei tohi looduslikest asjadest häbeneda. Iseeneje looduse tundmisest tuleb õige ja mõistlik kohuste täitmine, ning kohuste täitmise pääl põhjened täieline ja jäädam abielu õnn.









## 25. Sigimise seadus looduses.

Kõik elujad kehad, nagu taimed, elajad ja inimesed on väikestest rakukestest kokku pandud ja üles ehitatud. Rakukeste kasvamisest ja paljunemisest sünnivad kõikide elulaste kehajaod, nagu musklid, nerwid, weresooned jne., niisama ka kõik taimede jaod: juured, tüwi, lehed ja õied. — Üks väikene, paljale silmale nägemata rakuke on seega kõikide elawate elulaste a l g u s. Rakukestest algab elu pääle, kasvab, õitseb, kannab wilja ja närtsib aegamööda, kuni wiimaks surm elule otša pääle teeb. Kõikidele elulistele olemustele on üks kindel piir, üks kindel elukestuse aeg määratud, millest keegi üle ei jakša minna, olgu ta taim, elajas ehk inimene. Kõik elu, mis kord on alganud, peab niisama ka lõppema. Et aga lõppemise läbi mitte sugu ära ei kaoks ega otša lõppeks, seetaruis on kõigile elulistele olemustele siginemise ja edasijunnitamise wõim jisse loodud, mille abil nad omal lühikesel elukestusel maad oma sarnastega täidawad. See siginemise wõim on aga ühe teatawa aja pääle määratud, aja pääle, mida küpsuse ajaks nimetatakse ja mis mitmesuguste elulaste juures oma kestuse ja kiiruse poolest ka mitmesugune on. Nõnda leiame elulasi, kes lühikesel aja wältusel väga kiiresti siginewad ja suure hulga oma sarnasteid elulasi ning järeltulejaid ilmale sunnitawad; niisama on aga ka elulasi, kes üheainjama wõjukese sunnitamiseks

ja ilmale toonijeks palju aega tarwitawad. Kuna elewant ühe ainukesel poja kolme kuni nelja aasta wästusel ilmale sünnitab, on juba paelusfil ja austril neid ühe aasta jooksul ligi terwe million walmis. Lehetäi poegade hull on mõne nädala jooksul juba mitu tuhat miljoni ja inwusion-elufakesed sünnitawad nelja päewa sees 140 miljoni poegasid.

Siginemine ise ilmub looduses kolmesugusel wiisil: 1) pungade ehk filmade läbi, 2) ühe eluka mitmekes jagunemise läbi ja 3) seemnete ehk munade läbi. — Siin paneme ainult seemnete ja munade läbi siginemist lähemalt tähele.

Looduse uurijate teaduse järele võib iga eluline olemus ainult omasarnasest olemusest ilmuda. Kus üks ratukene ilmub ehk sünnib, sääl peab ka üks ratukene juba olemas olema: Elajas võib ainult elajast, inimene inimesest ja taim taimest ilmuda ehk sündida. Iga eluline olemus aga algab, nagu öeldud, paljale filmale nägemata idurakufesest. Ilma seemneta ei sünni üksigi taim, ilma munata üksigi elajas, ilma rakuta üksigi rakk. (Omne vivum ex ovo, omnis cellula e cellula). Ilma siginemise ehk edasisünnitamise võimuta kaotawad kõik elajate sugukonnad ja seltsid kõige alamast elukast kuni inimeseni maapinnalt ära ja saakawad taimeriigiks, taimeriit aga niisamuti eluta (unorganische) olemusteks. Ainult edasisünnitamise võimu läbi seisawad kõik taimede ja elajate sugukonnad ja seltsid alal.

Kõik ülemad elulised olemused, (elajad, inimesed, osalt ka ülemad taimed) on kahte sugu: isased ja emased. Mõlematel on omad omakohased ehk ühtepaasitud sugutamise ehk sigituse-liikmed, mida suguorganideks hüütakse. Meis suguorganides walmiwad aegamööda siginemise abinõuud, isastes suguorganides seemnerakufesed ehk seemned ja emastes suguorganides idurakufesed ehk munad. Seda aega, millal seemned ja munad siginemise ehk edasisünnitamise võimulisteks täiesti walminud on, nimetatakse küpsuseajaks, inimeste juures täiseaks.

Siginemine ise sünnib seeläbi, et kahe rakuse (s. o. isaste seemne ja emaste munade) siju ennaft ühendab. Sellest ühendusest hakkab uus elulane idanema ja kasvama. Seesama kahe väikeste rakuse siju ühteminemine ongi päris sigitamine; ta on kõikide elulaste juures — kõige alamatest taimedest kuni kõigekõrgema ja täielikuma elajani pääasjaks üks ja seesama, wahe on ainult kõrwalistes asjades. Sigitaw isane seemnerakune peab ennaft sigitawa emase idurakusega ühendama, oma siju muna ehk idurakusijuga segama, muidu ei wõi uus elu mitte ilmuda, ilma sellela ei ole sigidus mitte wõimalik. Seemnerakune peab idurakusele liginema, sellega kokkupuutuma ja ennaft sellesse tühjendama.

Selle tegewusele ajab üks sund kõiki ülemaid elulasi; seda sundi nimetatakse sugutus - sunniks ehk sugu-sunniks. Sugusunni täitmist aga nimetatakse paarimiseks, sugulikuks kooselamiseks ehk sugutamiseks. Nimetatud sund algab õitsmuse ajaga ja kestab iga elulase juures kuni küpsuse aja lõpuni. Lääbisti algab see sund inimeste juures õitsmuseaja algusel, umbes 14. ja 18. eluaasta wahel, sest siis hakkawad meesterahwa seemnerakused ja naesterahwa idurakused ehk munad küpsusele ettevalmima ning suguorganid jõuawad oma täielisele wäljaehitusele. Naesterahwa küpsusele walmimine algab esimese kuupuhastusega. Kuupuhastus aga tuleb sellest, et iga 28 päewa järele munasarjast üks walminud muna (idurak) ennaft lahti teeb ja suguorganidest wälja tuleb, kus juures wäikene werewoolus sünnib, mis 3—5 päewa kestab ja kuupuhastuseks hüütakse. — 21.—24. eluaasta wahel jõuab küpsusele walmimine oma täiussele ja inimesel on täieline wõim sugu edasi sünnitada. Kes waremalt sugusundi hakkab täitma, saab terwisele kahju ja lühendab eluiga. Seepärast ei ole naesterahwal mitte sünnis enne 21. ega meesterahwal enne 24. aastat abieluse heita, sest warajane abieluse heitmine ja sugusunni täitmine nõrgestab sünnitamise wõimu ning järeltulew sugu saab pödüra terwise ja waewalise loomuga olema. — Üleüldse kestab luqusund ja edasisünnitamise wõim naesterahwa juures

45.—50. eluaastani. Siis kaob kuupuhastus ära ja figinemise võim on lõppenud. Meesterahwa juures kestab see võim 60. eluaastani. See on figinemise aja wältuse keskmine arv. Mõne juures algab see waremalt ja lõpeb ka waremalt, kuna teise juures algus hiljem tuleb, niisama ka lõpp kauemini kestab. Pääle seda mõjub kliima, eluviis, terwis ja kehaehitus väga suurel mõõdul figinemise võimu ja selle wältuse pääle.

Niipalju arwastime selle asja kohta looduseteadlast seletust waja olewat.

## 26. Ilusad lapsed.

Sagedasti kuulufje rahwa juust kõnet, olla maailmas ka üks niisugune salakunst, mille abil wõida ilusaid lapsi sünnitada. Mitmed mõtlewad sääl juures niisuguseid salarohтусid saadawal olewat, mis looduslifesse tegewusesse ja looduse käigusse wõikfiwad mõjuda. — Ka meiegi peame siin kohal sellest asjast seletust tegema, et petiseid õpetusi ja eksliisi arwamisi kõrwale heita, mis selle pääle toetawad, et pääle mõistlike keha- ja hingehoolitfjuse ja kehalise looduse ning kombelise-eluseaduste täitmise ka weel abinõuufid ehk wahendisi (rohtufid) olla, mis terwisehoidmise seadustega enam ehk wähem ühendatud, looduse salajasse töötuppa, naesterahwa organismuse sisse mõjuda ja siin seda kaswawat idulast (lapsukest) wõida ilusamaks muuta. Suuremat õnnetust aga ei wõiksgi ilmas enam olla, kui seda, et inimene sugulikkusi ja organlisi inimese sünnitamise ja kaswamise tingimisi ema ihus wõiks oma tahtmise järele juhtida ehk muuta, ilma et ennast enne waljusti oleks looduse ja kaunikombelise oleku käsu alla heitnud. —

See on tõsi, et inimene, iseäranis aga naesterahwas, sugutuse ja lapse loomulise kaswamise pääle väga palju mõjub, aga ainult iseene se looduskorralise ihu- ja hingehoolitfjuse ning ihu- ja hinge terwist edendawa hoidmise ja elamise wiisi läbi kandmise ajal. See ei sünni siis mistisuguste salarohitude ega sala nõiduswägede läbi, waid

kõik see kunst seisab ainult selles, et inimene oma mõistuse juhil neid looduse tingimisi priitahtlikult täidab, mis tema enese ja temas walmiwa loomuse terve ja õnnistaw olek temalt nõuawad. — Seepärast ei ole siis ilusate ja terwete, s. o. igapidise iluduse ja kenadusega ehitatud laste sünnituseks mistisuguseid muud rohtusid ega salawägesid, kui needjamad, mis juba eespool tütarlapse ettevalmistamise juures abieluse astudes õpetanud oleme, — needjamad terwisehoidlised seadused, mida abielu kohta andsime ja mida siin weel täiendada tahame.

Ilusa ja kena lapsesünnitamine tuleb ainult tema sünnitajate, tema isa ja ema terwise hädusest ja tugewusest, õigest ja korralisest tegewuste ning eluviiside järjest, mis igal ajal ihu ja hinge kokkukõlawas ühisuse ning parajuse kaalus peab ja wiimaks weel kõigetäielisemalt kandja naesterahwa enese mõistlikust hoidmisest kandmise ajal, kelle sees nagu warjule pandud maailmas, idanew ja walmiw wili (lapsuke) emalise were- nerwide- ja hingeolu mõjuduste all kaswab ning nende all seisab.

Terwel abielupaaril, kes kandmise ajal täiesti terwisehoidmise seaduste ja õpetuste järele elawad, — niisugusel abielupaaril on täieline õigus ilusa, terve ja tugewa järeksugu sünnitamist loota. Aga ka terwise poolest nõrgal abielupaaril võib lootus olla ilusaid ja terweid lapsi saada, kui nad kahetordse hoole ja agarusega terwisehoidlisi käskusid ja õpetusi jõuawad ehk püüawad täita, ja looduse korraliste seaduste järele elawad. Nõnda elades võib terve ja tugew naesterahwas kicura ja nõrga terwisega meesterahwaga ilusaid ja tugewaid lapsi ilmale tuua, sest et naesterahwalik tugew sünnituse- ja loomise- wõimuline elujõuud sigitamises mehe nõrgemast wõimust ülekäib ja seda ärawõidab. On aga naesterahwas kicura ja nõrgema terwisega kui tema mees, siis saawad lapsed ka nõrgad ja kicura.

Aga ka hinge ja meeleolekul on väga suur mõju lapse iluduse pääle. Kunstlikult ärawõidetud pahameel ja põlgatus, roidunud olek ja laiskus, tormitsewad meelte- ärritused ja kired, waimu maharusujad tundmused, mure

ja elufiratfus, tühised, hirmutewad, alatunud, kirglike mõtted ja hingelised ihkamised, keha ehk waimu kangehoid (wäsitused), meeltekohisemised, joowastused jne., ei ole mitte hääd ettekuulutajad lapse iluduse ega terwise pääle, waid mõjuwad liiga kahjulikult niihästi lapse kehalise kui hingelise iluduse ja kauniduse pääle.

Kõigist niisugustest elunähtawustest ja sündmustest, mis salajas looduse töötoas, kandja naesterahwa ihus ja hinges sünnib, wõime neile ühe hääd terwisehoidlise, iluduse-hoolitse õpetuse kokku seada, ilma mille täitmata ilusaid lapsi ei wõi sünnitada ega saada :

Naesterahwas, kes noort elu - idu enese rinna all kannab ja kelle organismuses püha looduse meistrikäsi uut elulast walmistab, peab kõigel kandmise ajal ennast kõige hirmutawate ja ehmatawate meelte liigutuste eest, mis tema waimu ja meelte pääle rufuwalt, kahjulikult ja kohutawalt mõjuwad, igapidi katsuma hoida, ehk kui see igaford tal mitte wõimalik pole, siis neid ometi nii ruttu kui wõimalik, enese mälestusest wäljaajama ja armsate tundmuste, ilusate piltide ehk kenade, ilutundmist äratawate romanide läbi enesele uut mõttekujutust ja tundmust saatma. Ta peab alati katsuma enese mõttekujutusi puhtaks, armsaks, ilusaks ja kõrgeks paleuseks püüdma muuta ja kehaliiku ning hingeliku iludust, ilusat kunsti piltidest, laulust, muusikast ja juttudest enesele korjama, mis alati ta meelte pääle ilutundmusega mõjuksiwad. Ta peab kõik halwad mõtted, pahad mälestused, himud ja mured kohe alguses maharõhuma ja äralämmastama ning alati oma mõtte- ja hingeilma olekut ja kliimat puhtas rõõmu ja õnnetundmuses elustama ning hoidma. Elunähtused õpetawad, et niisugustel terwetel naesterahwastel, kes enese hariduse järje ja igapäewase elu oleku pöolest alalises õnne, rõõmu ning iluduse ilmas elawad, enamasti ikka ilusad, armastuse wäärt kaunid lapsed on. <

Magu eespool ööldud, tuleb lapse näojume, tegumood ja keha wälimise kuju sarnadus kas isaga, emaga, ehk mõlemist kokku, ehk ühe selle perekonna sugulasega jne., ema mõttekujutustest, sedamööda, kudas üks ehk teine kuju

tema pääle kas rohkem ehk vähem mõjub, sest enamasti kannab laps selle sarnadust enese küljes, kelle pääle ema film kandmise ajal häämeele ning armastusega waatas, seda ta kõigerohkem armastas, kõigesagedam nägi, ehk kelle juures ta mõtted waimus kõige enam wiibisid. —

Nii leiame ka sagedasti, et kandjal naesterahwal, kui ta oma abikaasa pääle, kes mitte ilus ei ole, rõõmsa ja lahke tujuga waatab, niisugused lapsed sünniwad, kelle näo pääl isa inetud näojooned põhjusjoonteks on, aga nagu kuulsa meistrikäe läbi ilusaks on muudetud, mis sellest tuleb, et tema enese mõttekujutuste ja paleustega isa inetumat kaju enese waimu ees ilusaks kujutas, — tema inetust enese puhta ja ilusa paleustega iluduseks muutis, ehk jälle siis, kui ta inetu mees kaunite waimuandidega ehitatud on, tema iluta näokuju asemele ta ilusa waimurikka hingeaju enesele ettekujutab ja mehe waimuliste tööde pääle alati mõtleb. —

Niihama leiame aga ka ilusaid emasid inetumaid lapsi ilmale tooma, mis sellest tuleb, et ema enese saatust niisuguse mehega on ühendanud, kes eluwiihide, iseloomu ja hingeomaduste poolest pahur, riikas ja tigeda näoline on, ehk jälle loll, tühmake ja kurwameelne wälja näeb. Sel wiisil tulewad nutused, tigidad, mossis ja inetu tegumoelised lapsed ilmale, nimelt siis weel, kui ema kandmise ajal tihti niisugusi nägusid ja kujusid pidi nägema, mehe eest alati hirmu ja kartust tundma ning sagedasti ka wägiwaldjust maitsema jne. Niisugustest abieludest, kus noormeesja neiu kas sunduse ehk waranduse pärast, ilma tõhise waimulise armastuseta, abielusse heitsiwad, ei ole ialgi midagi waimulist juurust ega iseäralist tehalist iludust oodata.

Naesterahwas, kelle filmis teiste ilu midagi ei maksa, kes iseene iludusest liiga suurt lugu peab, seda armastab ja häämeelega peeglis näeb, sünnitab enamasti niisugused lapsed ilmale, kes tema enese nägu ja kaju on ning niihama enese ilu armastajad, kui nende emagi

Kui palju ei ole ka niisuguse näo moelisi lapsi kui nende ema wanemad oliwad, mis sellest tuleb, et naeste-



rahwas oma wanemaid palawalt armastab, nende piltisid enese magadiskambriše ehk elutuppa üles paneb, ehk nende kujude pääle omas meeles alati mõtleb. — Seepärast ei ole mitte ilmaaegne nõuandmine, kui kandjatele elu ehk magadistubade seinte pääle kätstakse ilufate inimeste piltisid, laste ehk ingli kujusid jne. ülespanna, et nad alati neid näeksiwad ja enese mõttekujutused nende pääle juhiksiwad. Nii on siis ka wanaaegsete kirjanikkude ütelusel oma tõsine põhjus, et ühes riigis ehk maakonnas palju lapsi selleaegse keisri ehk walitseja nägu olla sündinud, keda rahwas wäga auustasid ning armastasid ja sellepärast nende pildid eneste eluruumidesse ülespaniwad.

Nõnda mõjub siis kandja naesterahwa mõttekujutus, mis filmade teel hingesse tungib ja jääb aset wõtab, kujundjalt temas kannetawa lapse pääle just niisama, kudas see ehk teine kuju temas ilusad, armast ehk ka põlgawat tundmuft sünnitas.

Iludus sünnitab iludust. Mida wõõramad abielu mees ja naene werehõimu ehk suguluse poolest teineteisele enne ühendamist oliwad, keda suurem on nende armastus ükssteie wastu; ja on nad ise ilusad, lahked, sõbralikud, rõõmsameelised ja hääsüdamega inimesed, siis saawad neist sünnitatud lapsed ka ilusad, priksed, terwed ning tugewad olema. — See on nõndawiisi igawese, püha looduse Looja tahtmine. Loodus ei jalli midagi wanane nud ega inetut kaju, waid loob alati ilusaid kujusid, — aga üksnes jääb, kus inimesed tema tööd omas rumaluses ära ei riku ega takista.

Niijugune on lühidelt kõik see salakunst „ilusaid lapsi sünnitada“. Lastu ennast kõik kandjad naesterahwad neist ribadest õpetada ning juhataha, kudas nad peawad õieti endid sel pühäl ajal hoolitsema ning hoidma ja kudas omad mõttekujutused, paleused ja hingelised tundmused juhtima. Iludus sünnitab iludust — ja inimeje looduse lise iluduse hoolitus ning kannisdamise kunst algab juba enne tema ilmale sündimist pääle! — Naesterahwa meelte hoolituse üle kandmise ajal saame weel parajal kohal iseäraliselt õpetust andma.



## 27. Kandmine ehk raskejalgsus.

Seda aega, mil naesterahwas ennaftwastu on saanud kuni lapse ilmale sündimiseni nimetatakse kandmise ajaks.

1. **K a n d m i s e a e g.** Kandmise aeg wältab 9 päikese ehk 10 kuu-kuud, see on 40 nädalit ehk 280 päewa, mis kõigewiimase kuupuhastuse algusepäewast enne sigitamist arwatakse. Enamasti langeb sündimise aeg selle päewa pääle, mil 10-nes kuupuhastus oleks alanud.

2. **S ü n n i t a m i n e** ehk **i l m a l e t o o m i n e** on see filmapilk, mil uus elulane (laps) ema küljest saab looduseliste tegewuste läbi äralahutatud. Äralahutus sünnib emaka kofkutõmbuste läbi, kes oma kaswandiku püüab enesest wäljahaista. Kofkutõmbused hüütakse wäitusteks, kus juures sünnitaja walu tunneb, mida lapse waewaks nimetatakse. Sünnitamisel katkewad munakatted ja nahad katti, ning laps tuleb muna seest, läbi wälimiste juguorganide, ilmale. Pääle lapse ilmaletulemist heidab emakas weel munakatted ja emakoogi enesest wälja, mida järelsünnituseks ehk päramisteks nimetatakse.

3. **R a s k e j a l g s u s e** ehk **k a n d m i s e t u n d e m ä r g i d.** Suurema hulga naesterahwadele, kellel kuni süüamaale korralikult ilmuw kuupuhastus oli, on selle ärajäämine esimeseks tundemärgiks, kus juures ka weel teised märgid abiks tulewad, nagu: ofsele pööritus ja ofsendamine hommikul ülestõustes, wastik tundmus endiste harjunud söökide ja jookide wastu, iseäraline isaldus mõnesuguste toitude järele mida enne pole söödud, mõnikord ka niisuguste asjade pääle, mis söödawad ei olegi; tuksumine häbeduse ülemises jaos, soojuse ja põnewuse tundmus nisades; suus on wõõras maitse ja suurem ilawoolus, nii et kandja enese suu alati tunneb wesi olewat. Külma-wärinad käiwad läbi keha, unine ehk uneta olek, floppiw walu kulla taga ehk hammastes, mündetud näojume, piired filmade ümber, pruunid plekid suu ja nina ümber, raske ja wäsimuse tundmus kintsudes, heitlik meelteolek kus iseäranis rõõmus ja kurbmeel

ilma teadwa põhjufeta ennast rutusti wahetawab jne. — Kui niisugused märgid terwete kandjaks jäänud naesterahwaste juures peaaegu kindlasti kandmist tunnistawad ja arwasti petawad, siisgi ei ole nad aga ialgi just kõigefindlamad tundemärgid mitte, sest wäga paljude juures on kandmise algus nii raske ära tunda, et isegi õpetatud arstid selle üle kahtlewad, sest kõik need ülemaal kirjeldatud märgid, kui nad mitte üheskoos ei ilmu, wõiwad ühest ehk teisest asjast ja põhjusest tulla. Mõned noorikud, kes alles esimest korda kandjaks saawad, jääwad esimesel ehk teisel kuul soojatõbe sarnatsesse palawikku. — Minukene selge ja kindel kandmise tundemärk on idulase (lapse) südame tufjumine ja liigutamine, mida arstid kuulmise-toru (Stethoskopi) abil kuulewad, aga sedagi mitte kandmise algusel, waid 4—5 kuud hiljemini. — Riisama puudulik ja kahtlane on äratunda, kas naesterahwas ütsikut, kakskuid ehk kolmikuid kannab. Palju waewa on ka nende märkide ülesleidmise juures nähtud, mis tunnistawad, kas kandja poeg ehk tütarlast kannab. Rii armas kui see teadmine ka uudishimulistele wanematele oleks, siisgi on kõik siinamaalsed rahwalikud ja teaduslikud tundemärgid enamasti petlikud olnud.

4. Muudatused mis raskejalgsus kandja juures üleüldiselt sünnitab. Raskejalgsus ei sünnita mitte üksi kandja suguorganide sifemuses muudatusi, waid terve were ja nerwide tegewusekonnas, üleüldises kehakogus. Were paljus saab juurendatud, selle tegewus läheb kiiremaks ja elawamaks; wererohkusest tekivad weretungimused mis pääwalu, südamepeksmist, joovastust ja weresoonte pakitust (Krampfadern) sünnitawad; emaka suurenemise läbi saab wereringwoolus enam ehk vähem ta kistatud, weri ise on narmastitu poolest rikkam kui enne. — Nerwide muudetud tegewuse läbi ilmutwad ka kandja hingeelus mõnesugused muudatused, nagu näituseks: Mõni läheb waimu poolest nürimaks, mõni terasemaks, mõni unustab sel ajal wäga palju, kuna mõnel meelespidamise-wõim paremaks läheb kui enne; mõni saab ti gdaits ja pahameelseks, mõnel on alaline

kartus surma ette ja alalised kurwad mõtted. Mõnel tulewad päise päewa ajal isefugused meeltepettused ehk wiirastused filmade ja kõrwade ette, nerwlijed walud, krambid, unetõbi ehk unepuudus, minestused, laiskus ehk rahutu-sund tööde ja talituste pääle jne. Need kõik tunnistawad nerwide muudetud tegevust. — Nii sama suuri muudatusi sünnitab ka emaka suurenemine allkehas seemmise- ja kuse-organides, sest et ta neid lihtsub ja pigistab. Iseäranis lihtsub emakas põie pääle, sellest tuleb, et kandja alati kusepakutust tunneb. Seemmise organide lihtsumisest tuleb kõhuummikus ja väga arwasti kandmise algul ka pasandus. — Ka nahategevus saab segatud, seepärast ilmuvad nahajume muudatused silmanäos ja mujal kehajagudes.

Niisuguse üleüldise muudatuse läbi mis kandja naesterahwa organismuses (üleüldises kehatogus) kandmise ajal ilmub, saawad ka mitmed haigused, nagu: naha-, nerwide- ja silma-haigused ning isegi kopsu- ja wähi-tõbi seisule sunnitud, mis aga pääle kandmise lõppu jälle uuesti ja ägedamalt ilmuvad.

Käime kord kandmise aja kuud algusest kuni lõpuni läbi ja waatame mis suguseid märkisid emaka suurenemine kandja naesterahwa juures awaldab:

**E s i m e n e k u u:** Pääle ülemal kirjeldatud „kandmise alguse tundemärkide“ ei ilmu selle kuu sees muud tähtsamaid tundemärke, kui tundmus, nagu oleks allkeha miskit asja täis olemat, suguosad on palawamad, mis sugusundi suurendab ning emaka-kael leitakse järelwaadates pisut paisetanud. Need on aga kõik weel needsamad tundemärgid, mis igakord kuupuhastuse eel käiwad ja were-tungimist tunnistawad ning sellest tulewad.

**T e i n e k u u:** Väljaspoolt ei ole weel midagi tähtsat tundemärki, ainult asjatundlik film näeb allkeha labasema olemat, sest emaka seis on sügawamal wäikesse pekkeni sees. Arstlikel läbikatsumisel leitakse emaka-suu ümargusem olemat.

**K o l m a s k u u:** Allkeha läheb ümargusemaks, sest emakas tõuseb jälle kõrgemale. Nisad paisetawad pisut

üles ja nende sees tuntakse väikesi walusaid pisteid; nisanibud ja nibude ümbrused lähewad tumedamaks ning esimest korda kandjatel paisuwad nibude ümbruses olewad väikesed rahnukesed (käsnaikesed, Drüschel) kureherne iwa juurusteks naswakesteks, mis kandmist nende juures kõige kindlamalt ülestunnistawad. Blondidel naesterahwastel muutub nisanibu, nibu-ümbrus ja rahnukesed tumepunaks, brünettidel tumepruuniks.

**Melja s kuu:** Lahjade ja õhukeste kehaga naesterahwadel võib emakapõhja päält poolt häbeduselunde katkudes tunda. Altkoha näitab enam wõlwitund olewat ning arst võib kuulmisetoru abil emaka weresoonte tegewuse kabinat juba kuulda.

**Wies kuu:** Emakapõhi seisab kui ümmargune tomp naba ja häbeduselunde kesk wahe kohal, kõht on külgede poole piisut ülespundunud ja naba allpool hästi wõlwitund. Juba selle kuu sees võib kätt kandja altkoha pääle, emaka kohale pannes, lapse esimesi liigutamisi äratunda.

**Kuues kuu:** Emakapõhi ulatab nabani ja litjub seda omast õõnsusest wälja, nii et õõnsuse koht kõhuga ühetasa wälja näeb. Lapse liigutamised on tugewamad ja filmaga nähtawad.

**Seitsmes kuu:** Emaka põhi ulatab 5 tšenti meetert nabast kõrgemale rindade poole; naba ise on wäljalitjutud ja õõnsus peaaegu täitja kadunud. Hoitakse kõrwa kandja kõhu wastu, siis võib juba lapse südame-tuksumist kuulda ja käega katkudes tema pääd kaunis kindlasti tunda. Nisjad on pingule ülespaisunud ja neist leitakse juba piima sarnast wedelikku, mis näppude wahel pressides nisanibust wälja tuleb.

**Kahes kuu:** Emakapõhi on juba südamekoopa ja naba keskwahe kohta tõusnud ning hoiab piisut parema külje poole. Naba on rohkesti wäljapressitud, selle õõnsus täitja kadunud. Lapse kehajagused võib käega katkudes juba selgesti ära tunda. Nisjadesse tekivad juba piima jõlmed.

**Ü h e k s a s k u u :** Emakapõhi seisab kõige kõrgemal, ulatab südamekoopasje ja täidab seda nii, et wälimine õõnsus rindade alt täitja ära kaob. Rinnakoobas saab emaka liig kõrge seisuga läbi kitsendatud, nii et kandjal sel kuul sagedasti hingamise kitsikus kätte tuleb. Naba on wälja pressitud, emakakael seisab õige kõrgel, nii et lapse pää, mis raskusejeaduse järele emaihus alaspidi seisab häbeduse-lunde kohal on. Kandja kõht on nüüd kõige suurem.

**K ü m n e s k u u :** Emakapõhi waob jälle tagasi kuni naba kõrguseni, mis läbi rinnakoobas wabamaks ja hingetõmbus lahkemaks ning kergemaks saab. Emakas hakkab lapse ümber enam ja enam kokkutõmbama, selle pärast tuntakse teda käega wäljas poolt katsudes kontlise olewat. Naba on rohkesti wälja pressitud, emakapõhi hoiab teha kaalus seisuga järele siia ja sinna, enamasti aga parema külje poole. Emaka kokkutõmbused lähewad kuu lõpu poole suuremaks, sünnitamise aeg on üsna ligi. —

**5. K a n d m i s e a j a a r w a m i n e j a k a l e n d e r** Wäga tähtjas on kandjale naesterahwale kandmise aja algust, wältust ja lõppu teada, sest siis wõib ta ennast korralikult hoolitseda ja mahasaamise tähtjaks silmapilguks igapidi ettevalmistada. Et neid ajaarwamisi mitmesugusid on, aga kõik mitte õiged ei ole, siis tahame alamal üksi need ülestatõhendada, mille järele kõige hõlpsam on õiget sünnitamise päewa üles leida.

Kõige pruugitawam arwamise wiis on see, kui kandmise algust kõige wiimase kuupuhastuse alguse päewast arwatakse ja kalendrist 40 nädalat ehk 280 päewa edasi loetakse. Kuupuhastus algab korralikult igakord 28-mal päewal ja 10-ma ärajäänud kuupuhastuse alguse päew on selle järele sünnitamise ehk mahasaamise päew.

Weel kergem on ajaarwamine Dr. N ä g e l e sen. õpetuse järele, mida igale kandjale soowitame: Naesterahwas tähendagu enesele selle kuupäewa üles, kus tal weel wiimast kord korralik kuupuhastus oli; nüüd lugegu ta jefsamast ülestatõhendatud kuupuhastuse alguse päewast (mitte lõpupäewast) algades kalendri sees kolm kalendri.

kuud tagasi ja arwatu neile tagasiloetud kuudele 7 päewa edasi lugebes juurde. Juurde loetud 7-mes päew on mahasaamise päew, näituseks: Wiimane korralik kuupuhastus algas 20-mal juunil. Riiud loe kalendrist 3 kuud tagurpidi kuni 20-ma märtsini, sinna arwa 7 päewa juurde, saad 27-ma märtsi kuu päewa. Selle järele wõid siis tulewal aastal 27-mal märtsi kuu päewal mahasaamist oodata.

Et hõlpjam oleks mahasaamise aega ilma effituseta üles arwata, jelletarwis paneme Dr. Nägele ajaarwamise kalendri siia täielikult üles. Üsimehe, kolmanda ja wiienda joone wahel on wiimase kuupuhastuse alguspäewad iga kolmanda päewa tagant terve aasta kohta igaüks kuus üles-tähendatud ja nende wastu teise, neljanda ja kuuenda joone wahel need kuupäewad, millal mahasaamine saab olema.

Randmise algus.	Mahasaamine.	Randmise algus.	Mahasaamine.	Randmise algus.	Mahasaamine.
Januar.	Oktober.	Märts.	Detsember.	Mai.	Webruar.
1.—3.	8.—10.	4.—6.	9.—14.	1.—3.	5.—7.
4.—6.	11.—13.	7.—9.	12.—14.	4.—6.	8.—10.
7.—9.	14.—16.	10.—12.	15.—17.	7.—9.	11.—13.
10.—12.	17.—19.	13.—15.	18.—20.	10.—12.	14.—16.
13.—15.	20.—22.	16.—18.	21.—23.	14.—16.	17.—19.
16.—18.	23.—25.	19.—21.	24.—26.	17.—19.	20.—22.
19.—21.	26.—28.	22.—24.	27.—29.	20.—22.	23.—25.
22.—24.	29.—31.	25.—26.	30.—31.	22.—24.	26.—28.
25.—27.	November.	26.—28.	Januar.	25.—28.	Märts.
28.—31.	1.—3.	29.—31.	1.—3.	29.—31.	1.—4.
Webruar.	4.—7.	Aprill.	4.—5.		5.—7.
1.—3.	8.—10.	1.—3.	6.—8.	Junni.	
4.—6.	11.—13.	4.—6.	9.—11.	1.—3.	8.—10.
7.—9.	14.—16.	7.—9.	12.—14.	4.—6.	11.—13.
10.—12.	17.—19.	10.—12.	15.—17.	7.—9.	14.—16.
13.—15.	20.—22.	13.—15.	18.—20.	10.—12.	17.—19.
16.—18.	23.—25.	16.—18.	21.—23.	13.—15.	20.—22.
19.—21.	26.—28.	19.—21.	24.—26.	16.—18.	23.—25.
22.—23.	29.—30.	22.—24.	27.—29.	19.—21.	26.—28.
24.—28.	Detsember.	25.—27.	30.—31.	22.—24.	29.—31.
	1.—5.	28.—30.	Webruar.	25.—27.	Aprill.
Märts.	6.—8.	1.—4.	28.—30.	1.—3.	4.—6.
1.—3.					



Kandmise algus.	Mahasaamine.	Kandmise algus.	Mahasaamine.	Kandmise algus.	Mahasaamine.
Juuli.	Aprill.	September.	Juuni.	November.	August.
1.—3.	7.—9.	1.—3.	8.—10.	1.—3.	8.—10.
4.—6.	10.—12.	4.—6.	11.—13.	4.—6.	11.—13.
7.—9.	13.—15.	7.—9.	14.—16.	7.—9.	14.—16.
10.—12.	16.—18.	10.—12.	17.—19.	10.—12.	17.—19.
13.—15.	19.—21.	13.—15.	20.—22.	14.—16.	20.—22.
16.—18.	22.—24.	16.—18.	23.—25.	17.—19.	23.—25.
19.—21.	25.—27.	19.—21.	26.—28.	20.—22.	26.—28.
22.—24.	28.—30.	22.—23.	29.—30.	22.—24.	29.—31.
	Mai.		Juuli.		September
25.—27.	1.—3.	24.—26.	1.—3.	25.—27.	1.—3.
28.—31.	4.—7.	27.—29.	4.—6.	28.—30.	4.—6.
		30.—31.	7.—8.		
August.		Oktober.		Detsember.	
1.—3.	8.—10.	1.—3.	8.—10.	1.—3.	7.—9.
4.—6.	11.—13.	4.—6.	11.—13.	4.—6.	10.—12.
7.—9.	14.—16.	7.—9.	14.—16.	7.—9.	13.—16.
10.—12.	17.—19.	10.—12.	17.—19.	10.—12.	16.—18.
14.—16.	20.—22.	13.—15.	20.—22.	13.—15.	19.—21.
17.—19.	23.—25.	16.—18.	23.—25.	16.—18.	22.—24.
20.—22.	26.—28.	19.—21.	26.—28.	19.—21.	25.—27.
22.—24.	29.—31.	22.—24.	29.—31.	22.—23.	28.—30.
	Juuni.		August.		Oktober.
25.—27.	1.—3.	25.—27.	1.—3.	24.—26.	1.—3.
28.—31.	4.—7.	28.—31.	4.—7.	27.—29.	4.—6.
				30.—31.	7.—8.

Nagu juba ülemal tähendatud, näitab see kalender üksi neile naesterahwadele õiget mahasaamise (lapse sünnitamise) päewa, kelle kuupuhastus alati korralikult iga 28-se päewa järele ilmub. Meile aga, kelle kuupuhastus mitte korralikult ei ilmunud, waid wahest warem ehk hiljem algas jne., ei wõi see mitte õiget aega üles anda, sest niisugustel juhtub weel kandmise alguselgi kuupuhastus üks ehk paar korda tagasi tulema. Niisugused pangu hoolega lapse esimesi liigutusi tähele ja arwatu sellest ajast millal esimest liigutamist eneses tundsiwad, 20 nädalat edasi, see on pool kandmise aega.

Pääle seda on weel tähele pandud, et kandmise aeg mitte iga kandja juures ühepikkune ei ole waid

mahaasaamine mõnel warem, mõnel hiljem tuleb. Saja sünnitamise hulgas on:

26,68%	"	40-mal	kandmise-nädalil	(looduselil).
22,06%	"	41-sel	"	(hiline).
15,45%	"	39-mal	"	(warane).
12,94%	"	42-sel	"	(wäga hiline).
9,51%	"	38-mal	"	(wäga warane)

Seepärast ei wõi siis iga kandja mahaasaamise päewa pääle mitte täitsa kindel olla, see wõib talle kas 2 nädalit warem ehk 2 nädalit õigest ajast hiljem kätte tulla. Siiski tuleb juuremal jaol mahaasaamine ifka 40-mal nädalal kätte nagu kalender näitab.

6. L a p s e k a s w a m i n e e s i m e s e s t a l g u s e s t k u n i i l m a l e s ü n d i m i s e n i. Sest filmapilgust saadik, mil inimlik muna sigitatud sai, algab muna jagunemine juba munatorus ehk ematrompetis pääle. Jagunemisel jagab muna ennast esiteks kaheks rakukeseks; neist saab edasi jagunemise läbi 4, 8, 16, 32, 64 jne. rakuest, kuni nende hulk nagu marjakobar, wälja näeb, mis arutu hulga wäikeste sjuuteradega paljaisi rakuestest on kokku pandud. Need rakused on ehitusmaterjal, millest uue elulase (lapse) keha kõige ta jagudega üles ehitatakse. Seda idu-elulase ehitust tahame nädalate ja kuude järele tähele panna ja ennast sellega lähemalt tutwustada.

E s i m e n e k u u. (1-ne—4-ja5 nädal.) Umbes esimese nädala lõpul ehk teise algusel jõuab sigitatud ja jagunema hakkanud muna emaka sisse, kus ta kuni sündimiseni kasvab ja täieneb. Rakuste paljunemine on kõige esimene töö; sellest paljundusest tekib iduleht, mis see läbi sünnib, et isase seemne kiudwõrge emase iduraku kiudwõrke pääle seisma tuleb. Seemne kiudwõrge seisab wäljaspool; ta on enam isane, kiudusid ehk narmaid sünnitaw, kujuandja wõrge ja üdi-korra esimene algaja. Muna ehk iduraku kiudwõrge seisab seespool; ta on enam emane, rakusid sünnitaw ja sigitataw wõrge ning i l a n a h a k o r r a esimene algaja.

Seemne kiudwõrge ehk üdikord seisab idulase (Embryo) selja kohal; selle ülemast otjast tekib pääaju ehk pääüdi kus hinge asupaik on ja alamast otjast tekib seljaroo-üdi, millest niisama kui pääüdist kõik nerwid ehk pudusooned tekivad. Muna kiudwõrge ehk ilanahakord seisab aga eespool kõhu kohal, ja sellest tekivad wiimaks sifikonna organide ilanahad ja seedmise organid.

— Kõik kaswamine ja organide tekkimine tuleb aga hingest wälja, mis pääaju üdi sees asetab, ja seisab hinge juhtimise ning walitfuse all. Hing on üdikorra sees walitfew, sünnitaw ja kaju ehk wormi-andja olewus, kuna sifikonna ilanahakord walitsetataw, sünnitataw, toitja ja olluste materjali andja olewus on. Mõlemate wastastikuliseft tegevuseft tekib wiimaks kolmas kord nende kahe korra wahel, nõndanimetatud sideford, millest edaspidi siewõrge sünnib. Müüd algab üdikorra kestpaigas, kus hinge asupaik on, elaw tegevus: Üdikord paisub üles ja sünnitab üdiwalli ning selle kõrwalistest jagudeft õhufese üdinaha. Üdiwalli kestpaika tekib pitiline õõnusus, mida üdiwaoks hüütakse. Sellamal ajal ilmub ka sidekorra sees üks rafuline narmas ning sideford ise paisub mõlemilt poolt narmast ülesse, mis lüliwoldi sünnitab. Lüliwoldi esimene töö on sidekorra sisse lahutust teha. Üdiwalli, üdinaha ja lüliwoldi ligiweiswa sidekorra jagude pääle mõjub üdikorra tegevus elawamalt, nii et need jaod ennast ilakorra jagudeft äralahutawad ja niiviisi nende kahe korra wahel üht wahet ehk pragu sünnitawad: Üdikorra küljes olewaist sidekorra jagudeft saab kehaleht, millest keha kaswama hakkab. Ilakorra küljes olewaist jagudeft saab sifikonnaleht, millest sifikonna organid ilmuvad. Mõlemate lehtede wahest ehk awanduseft kaswab edespidi kehakoobas, kus sees sifikonna organid asetawad. — Üdiwall annab esialgul idulasele niisuguse kaju, mis nagu hall, pool läbipaistem, süldiline, wäikene kõwerdatud rööwik ehk kapsaus wälja näeb. Pää ja keha on kui kaks ülespaisunud jämedamat jagu, üks all teine pääl pool.

Miikaugele jouab idulase kaswamine kahel esimesel nädalal: idu-lehed on tekinud. Teise nädala lõpul on muna läbimõõt 13 millimetert (mlm.) ja idulase läbimõõt 2 mlm. Üdiwaili paisub ifka enam üdiwao ümber üles, üdinahkafid enese järel tõmmates ja sünnitab selleläbi üdirööri ehk üditoru; üdiwagu saab üdikoopaks. Üdinaht kaswab mõlemil pool üdirööri üheks nahaks kokku, mida higinahk hüütakse. *Alguerwid*, algmusklid ning süda hakkawad kaswama, nii et wiimane kui wäikene hüppaw punktifene on, mis ühes sekundis kuni 40 lööki lööb. — Neljandama nädala lõpul on idulase keha nõndanimetatud *Lambanahaga* (Amnion; sisemine munanahk) ümber ringi finnikaetud ning pää, nerwide üdi, keha, kehaseinade kehakoopaga ja sisefonna rööriga tekinud. Were riistade wõrge on juba alganud ning kopsud, magu ja maks tekimisel. Esimese kuu lõpul on muna juba tuimuna suurune, s. o. 30 mlm. ja idulane jääb sees 10 mlm. pikk, kõwerdatud ja ühe lühikese nabanööri läbi muna wälimise-nahaga (*Chorin*) ühendatud, mille küljes palju wäikesi kāsnaefi on, kust idulane oma esialgulist toitu naba pöiekesse läbi kuni 3-ma kuuni saab. Nina ja suu on üheskoos kui koopa sarnane õonestik. Röht on eestpoolt nagu piklik lõhe ehk pragu, mille ümber *Lambanahk* kattedeks on. Käed ja jalad on nagu wäikesed pungakesed tekkimisel.

Teine kuu: (5-es—8-jaš nädal.) Teisel kuul kaswab ja täieneb idulane enam nähtawamalt ja jõudsamalt. Pää on peaaegu pool jagu kõigest keha suuruselt. Silmanägu hakkab päristuju wõtma, kus küljes 2 silma kui mustjad õõnsad pöiekesed, ninasõõrmed kui madalad laiad angud, kõrwad kui lohkus õonestikud ja suu kui suur lai lõhe wäljanäeb, kust põhjašt keel kui wäikene kõrgustik ehk pungakene wäljapaisstab. Kael on weel liiga lühikene ja kehaseinad nii õhukesed et süda ja maks jäält läbipaisstawad. Kõlgede päält ja alt ehast ilmuwad käed ja jalad kui wäikesed ümmargused nibu ehk punga nupukesed, kust otjašt sõrmede ja warwaste algamine näha on,

mis aga veel koos, ilmalahutamata on. Külje ja rinna-  
luud ning selgrood on süldilised pehmed, krooksluud ja  
musklid ning nerwid niisamati süldilised walged narmad  
ehk kiud. Rinna- ja kõhu koobast hakkab wahenahk ühest  
äralahutama. Rinnakoopas on süda juba südamefujuline,  
kuid kambrite lahutus on alles algamas. Kopsud on  
juba selgesti näha. Kõhukoopas kasvawad magu ja  
maks, niisama ka jäme soolikas ja pärasoolik, melle wälja-  
heite auk ennaft juba awab. — Teise kuu lõpul on muna  
juba k a n a m u n a suurune ja idulane ise 30 mlm. pikk  
ning 4 grammi (grm.) raske. Idulane ei ole enam kõ-  
werdatud olekus, waid nabanööri läbi emakagu ühenda-  
tud ujub ta seemnewedelikus (Amniosliköör) peaaegu lood-  
õigel seisul paa alaspidi. Suu- ja nina-koopad on ühest  
lahutatud, kõhu lõhe kinnikaswanud ja nabapõietene ka-  
dunud, mille asemel n a b a n ö ö r pikemaks on sirgunud.  
7-ma nädali lõpul hakkawad pehmed krooksluud kõwemaks  
ja kondilisemaks minema, iseäranis alumised lõualuud,  
õla- ja külje-luud ning seljalülid.

**K o l m a s k u u :** (9-ja8—12-nes nädal). Selle  
kuu wältusel muudab idulane ennaft enam kui kõigil teis-  
tel kuudel, sest nüüd saab ta wälimise tegumoe poolest  
inimese kujuliseks. Pää küljes ilmuvad juba silmalaud  
ning kõrwa- ja nina-krooksluud, ehk küll nina veel lai,  
madal ja tõmp on: huuled hakkawad kasvama ja lõua-  
luude sees ilmuvad 16 hambakotikest. — Kuna teisel  
kuul käte ja jalgade ülemised jaod küünarnukust ja põl-  
wist jaadik ilmuniwad, siis kasvawad juba sellel kuul  
kestmised ja otsmised jaod juurde. Naha alus-wörke sisse  
tekib raswa ja lüüfambast kasvawad nerwid ja musklid  
wälja, kõik krooksluud muutuwad kõwemaks ja kondise-  
maks. Suured s i s e k o n n a k ä s n a d, nagu: kopsud,  
neerud, süljekäsnad, põrn jne. ajawad enda weresooned  
nagu puuotsjad laiemale ning pikemale. N a b a p õ i e -  
t e n e on täiesti kadunud ja sellega ühtlasi ka idulase  
toitmine munarebust nabapõie läbi lõppenud, selle asemel  
on nabanöör teiste nabariistadega tekinud, mis idulase  
kehast kuni seemnekoogini ulatawad, kus nad

emata werenõundega lähedalt kokkupuutuvad. Seega saab nüüd idulane emawereft nabanõõri läbitoidetud, kuna ta seamaale munarebust nabapõietese läbitoidust sai. Nüüd jõuab ta ka hoopis suurema kiirusega kasvada ning täieneda. Sõrmed ning jalavarwad on juba ühest lahutatud. Suguorganides ei olnud seamaale isase ega emase jugu wahel ühtegi wahet, aga nüüd algab neis ka jugulik wahet juba pisut ilmuma. Muna on juba hanimuna juurune, idulase pikkus 90 mlm. ja raskus 20 grm. Emakoof on walminud ja kaalub 36 grm., nabanõõri pikkus on 70 millimeetert.

Neljas kuu: (13.nes—16.nes nädal). Selle kuu sees algab juba idulase enese liigutamine ning sellega ka uus ajajärk tema kasvamisest. Seamaale oliwad kõik idulase kehajaod lihtsaißt rakufestest kokkupandud, aga niipea kui liikumine ja sahwitide woolus tema organides ilmuma hakkab, siis algab ka kõige kehajagude looduskorraline kasvamine täiel mõõdul pääle, nimelt sidewõrkse ja muskrites, kehakogu ehk organismus saab täielise inimliku fuju, — jarnadus elajatega kaob ära. Nahk on roosapunane ja läbipaistew, pääd katawad õhukesed udukarwakesed, silmanägu läheb piklikumaks ja kitsamaks, ning kõik liikmed lähenewad ifka enam päris jäädawale kujule. Karwade kasvamine on alganud ja sõrmede ning warwaste küüned on juba tunda. Selle kuu lõpul on idulase pikkus 170 mlm., raskus 120—150 grm. Pää on üleüldisest kehapikkusest weel  $\frac{2}{5}$ -dikku. Suguorganidesse on juba selge wahet isase ehk emase jugu wahel ilmunud. Emakoof kaalub 80 grm., nabanõõri pikkus on 190 mlm.

Viies kuu: (17.nes—20.nes nädal). Sel kuul kasvab idulane jõudjasti edasi. Naha läbipaistvus kaob wähemaks, aga selle asemele tekib juustuline määreford üle kõige keha, mis seemeni-lwaks hüütakse. Willa jarnased karwad hakkawad niihästi pää kui kõige naha pääle kasvama ja küüned lähewad jarnelisemaks. Sisetonna organides on juba sapivedeliku karwalist lapse-

pigi. — Sellest kuust saadik võib juba idulase liikumisi väljaspoolt ema kõhu vastu hoitud kõrwaga ära kuulda, ning neid liigutusi mida idulane käte ja jalgadega teeb, väljaspoolt ema keha filmadega näha ning käega katsudes tunda. Ka südametuksumine on kõrwaga kuulates kaunis selgesti kuulda. Selle kuu lõpul on idulase pikkus 270 mlm., raskus 280—300 grm. Pää juurus on kehajuuruse kohta  $\frac{1}{8}$ -difi jagu. Emakooft kaalub 180 grm., nabanööri pikkus on 310 mlm. Pool aega on juba mööda.

**R u u e s k u u:** (21-ne—24-jaš nädal.) Sel kuul on kõik idulase kehanahk üleni willkarwadega kaetud; pääkarwad (juuksed), filmakulmude ja ripsete karwad kasvavad välja; nägu on aga veel väga woldiline ja näeb sellepärast wana ning inetu välja. Kõrwalehed on tekkimisel ja küüned saavad sarweliseks. Kopsud on veel kinnijed ja tarwitawad õhu sisse ja väljapumpamiseks rohket jõudu. Idulane võib juba elawalt ilma le sünnida, ennast liigutada, pisut hinge tõmmata, aga mitte edasielada ega kasvada. Pää on veel väga juur, peaaegu  $\frac{1}{4}$  kõigeft kehast ja filmad on kattenahaga kaetud. Sise idulase suguorganide kotid on veel üsna tühjajad, sest sugukulid seisawad alles kõhukoopa liistukanalilis ehk niuetes. Emase idulase häbeduse wälimus on alles puudulise ehitusega. Ihunahk on pakš, woldiline, tiheda udukarwade ja juustulise niilwaga kaetud. — Selle kuu lõpul on idulase pikkus 340 mlm. ja raskus läbisti 600—800 grm. Emakooft kaalub 270 grm., nabanööri pikkus on 370 mlm.

**S e i t s m e s k u u:** (25-es—28-jaš nädal.) Selle kuuga algab idulase kasvamisest ja elus jällegi uus ajajätk. Kopsud suurenewad ja täinewad ifka enam ja wõtawad juba wereringwooluseft piisut oja. Kui idulane enneaegsel sünnitusel selle kuu sees ilma tuleb, siis võib ta juba hädapärast edasi elada, ehk küll juurem hulk warsti pääle sündimist ärasurewad. Nahk on weef punane ja woldiline, tiheda willkarwadega ja juustuniilwaga kaetud ning lahja. Megamööda kaowad karwad ja wol-

did naha sees t ra ning t if kehajaod saavad rasva roh-  
kenemisel  ummargusemat ja rammusamat kaju. P a kar-  
wad on juba 5—6 mlm pikaks sirgunud. Sugukuuclid  
hakkawad neiudefoopast allapoolse wajuma. P aajud  
lähewad ringkujulijemaks ja p aluud (p alagi) kaswawad  
toomale. Sel kuul saab ka idulase seis muna sees muu-  
detud: Esimestel kuudel oli n a b a n   o   r weel lühikene,  
seep arast seisis ta seemneweest  umberpiiratud  isna muna  
sijemise naha ligidal. Regajalt kaswas naban or ikka  
pikkemaks ja idulane kauges enam ja enam munaseina-  
dest keskpaiga poole, nii et ta ta juba 5-mal ja 6-mal  
kuul wabalt muna keskpaigas s e e m n e - w e e s ujub ja  
ema kehaseisu järele oma seisu mitmetwiisi muudab. P a  
kui raskem ots p orab raskuse seaduse järele allapoolse.  
Alles 7-mal kuul saab idulane seemnewee w henemisel,  
keha juuruse kohta, omale kindla seisupaiga, mis loodus-  
korralijel olekul kuni sündimiseni jäab. See looduskor-  
ralik seis on järgmine: „P a seisab allapoolse wasta  
emakajuund, naesterahwa suguorganide sissimineku poole  
p ordud, kuna tagumine ots ülespidi wastu emakapõhja  
seisab. Idulane ei seisja selle juures mitte juht täitja otse,  
waid pisut külgepidi p oratud olekus, nii et ta päa-kulal  
enamasti wajakupuusa ja silmanagu paremapuusa poole  
on p ordud. Selg seisab wastu ema wajakpoolse t hu-  
seina eestpoolt külge ja täht wastu paremapoolset tagu-  
mist külge. Idulase päa on wastu rindu kõwerdatud,  
põlwed jalgadega wastu t htu konksi tõmmatud, kus juu-  
res üks jalg risti t ise üle on pandud. Käed seisawad  
risti ehk k rwustikku rinna p al, mõnikord ka silman o  
wastu wajutatud.“ Niisugune on enamast jaoft idulase  
loomulik seis ema ihus kuni ilmale sündimiseni. —  
Selle kuu lõpul on idulase pikkus 380 mlm, raskus  
1200 grm. Emakoof kaalub 370 grm., naban ori pikkus  
an 420 mlm.

R a h e k s a s k u u : (29-ss—32 nädal). — Silma-  
lauud lähewad lahti ja silma kattenahk hakkab  rakaduma.  
Sugukuuclid waowad (enamiste wajakpoolne enne) t hu-  
koopast suguorganide koti sisse oma p aris kohta. Emase



idulase suguorganide arendus on veel laiali lahti, sest suured häbedusemofad hakkavad alles kokkuvõlvima. Idulase pikkus on 40 tšentimeetert, raskus 1500—2000 grm. Emakook kaalub 440 grm. ja nabanööri pikkus on 470 mlm.

Üheksas kuu: (33-mas—36-es nädal). Silma- laud on täitsa lahti, filmamunade kattenahk kadunud ja sarwenahk saab läbipaistvaks. Punane ihunahk läheb valgemaks ja willkarwad hakkavad ära kaduma. Idulase pikkus on 42 tšentimeetert, raskus 2000—2500 grm. Emakook kaalub 510 grm., nabanööri pikkus on 520 mlm.

Kümnes kuu: (37-mes—49-nes nädal). Sel kuul on juba idulase täienemine ja kasvamine niikaugelt valminud, et ta kõlbulik on välimise ilma valgust vaat- lema. Ihunahk on walgaspunane, pak, kinnine, aga file, willkarwad kaduvad ära. Juuksed sirguwad pike- maks, küüned lähewad kõwaks ja kinniseks, kõrwa krook- lehed paksums ja kindlaks. Sugukuuksid on mõlemad kõ- hukoopast suguorganide kotisse waonud ja häbeduse wäli- mine arendus ühendab wastastikkü koku. Keha wälimus on üleni seemne-nilwaga libendatud, sooltes on lapsepigi, sapi- põie sees sapiwedelik ja kusipõie sees kusi. — Idulase pikkus on 500—520 mlm. s. o. 50—52 tšentim.. ehk umbes  $19\frac{1}{2}$ — $20\frac{1}{2}$  tolli ja raskus 3500 grm. s. o.  $8\frac{1}{2}$  naela. (See on kestmine arw. Raskus läheb mõnikord kuni 15-ne naelani) Piha laius on 105 ja ninete laius 90 mlm. Pää on kehajuuruse  $\frac{1}{5}$ -dik jagu. Emakook kaalub 585 grm. ja nabanööri pikkus on 560 mlm. s. o. 56 tšentim. (Maesterahwa emakas on muidu läbistiku  $6\frac{1}{2}$  tšentim. pikk ja 4 tšentim. lai, ning kaalub 30 grm. kandmise aja lõpul aga on tal 600 korda niipalju ruumi: 8000 täring tšentimeetert ja kaalub 1000 grammi.

Müüd sünnib idulane ilmase, saab emahüst lahut-atud ja võib iseiseiswat elu algada. Ilmale sündimise filmapilgust saadik hüüatakse teda lapseks, kuna tema tea- duslik nimi enne sündimist kõigel kandmise ajal idulane on.

## 7. Idulase kasvamisese tabel

Vanadus.		Muna.		Idulane.		Pääpikkus keha	Ena-koogi	Naba-nööri
Räbal.	Ruu.	Pikkus millim.	Paksus millim.	Pikkus millim.	Raskus gramm	lehta.	raskus grammi	pikkus millim.
1.	—	6 $\frac{1}{2}$	—	2	—	—	—	—
2.	—	13	—	4	—	—	—	—
3.	—	20	—	6 $\frac{1}{2}$	—	—	—	—
4.	1.	30	25	10	$\frac{1}{5}$	$\frac{5}{12}$	—	3
8.	2.	50	42	30	4	$\frac{5}{12}$	—	30
12.	3.	90	73	90	20	$\frac{5}{12}$	36	70
16.	4.	130	105	170	120	$\frac{5}{12}$	80	190
20.	5.	155	130	270	280	$\frac{1}{3}$	180	310
24.	6.	183	138	340	600	1 4	270	370
28.	7.	210	145	380	1200	$\frac{1}{5}$	370	420
32.	8.	235	155	400	1500	$\frac{1}{5}$	440	470
36.	9.	260	170	420	2500	$\frac{1}{5}$	510	520
40.	10.	310	183	520	3500	$\frac{1}{5}$	585	560

## 28. Ena pühad kohused ja kuldised terwisehoidlised teadused kandmise ajal.

Weel enne kui lapsukene ilmale sünnib, on juba emal pühad kohused tema vastu täita ja tähelepanna, sest emal korrawastalise eluwiihi läbi võib laps juba enne sündimist kõigeks eluajaks elule ja nende kõrge eesmärkidele, mis teda nii keha kui waimu poolest üle kõige looduse ülendawad, kõlbmataks tehtud saada. Et suur hulk lapsi surmalt sünniwad ehk haigest ja elukehwalt ilmale tulewad; et palju lapsi warsti päale ilmale sündimist haigeks jääwad ja surewad; et arutu hulk inimesi kõige eluaja kiratsewad, waewlewad, põdewad ning enne aega handa lähewad jne. — see kõik ei ole mitte looduse süü, waid põhjendab end suuremast jaost emade asjatundmata, hooletuma, korrawastalise ja ettewaatamata eluwiihi päale lastekandmise ajal enne ilmale sündimist ja pärastises kasvatomises. Et suur hulk naesterahwaid ja emadid kandmise ajal nii armetult oma enese liha ja were vastu patustawad ja eksiwad, see pole mitte imeks panna, sest kaugelst suurem hulk ei tunnegi oma naeste-

rahwalikku elu eesmärki, selle kutsjet ega tähtsust, — ei mõtlegi selle üle järele, mis, ja kui tähtjas naesterahwa elu ülesanne on, ehk kui pühad kohused ja seadused neile looduse poolest on pääle pandud. Aga kuida peatfiwad nad jeda ka teadma, kui neile jeda pole õpetatud? Muid tühiemaid, vähem tarwilikka asju õpetatakse inimese joole ju lapsest jaadik, aga kõige ülemat ja kõige tarwilikumat teadust, kõige kõrgemat tarkust, see on inimese enese keha- ja eluteadust, terwisehoidmise õpetust, ühefõnaga: õiget elamise-kunsti, jeda jumalikku teaduste-teadust, ei anta neile kusgiltgi!!! Kõigekõrgema, kasulikuma ja igapäew tungiwalt tarwitatawa teaduseõpetust peetakse häbiks! Oh rumalus, oh sõgedus! Kui kaugele oled sina inimesesoo hariduse wantri õigelt teelt kõrwale tasfinud, — kui suured on ohwrid, mis sinu altarile kantakse, kui kallid on nende ohwride hind, mis sina omale nõuad! Kõigekõrgema auu ega kallima fullagi eest ei ohwerdaks armastaja ema jüda oma armamat lapsetest, aga — rumalus, julle toowad nad neid tuhandeid ohwriks tühiie eest!!

Selle üliturwa, aga ümberlõikamata ütelse tõendusets annab meile igapäewane elu liiga palju haledaid tunnistusi ja näitusi, niihästi maal kui linnas. Paneme ainult mõne noore naesterahwa eluwiiisi ja tegewust tähele, ijeäranis aga neil, kes warsti ema õnnistuse osalifets hakkawad jaama, siis näeme selgesti, kui ettewaatamata ja kergemeelsel wiisil nad päewasti päewa elawad, ilma et nad terwise eest kõige vähemat hoolt kannakfiwad, kuna nad jeda nüüd ometi kahetordse hoolle ja murega peakfiwad tegema, sest neil pole mitte ainult ühte waid kahte elu ja terwist waja hoida. Aga paraku! Sää! kangestab noorik ennast hommikust õhtuni raske tööga ja waewab ning wäsitab ennast läbi ja läbi ära. Heinaniitmine, wiljalõikatus, loowõtmine, heinahangutamine ja tõstmine, kündmine, äestamine, rehepeksmine, sõnnikuwedamine, kartohwli kiskumine, leiwa tegemine, wee wedamine jne. ei tohiks koguniiste noorikute, ijeäranis kandjate naesterahwaste töö olla!

Miks pärast nad jeda teewad, ei ole raske arusaada. Nagu juba eespool öeldud, tulewad kõik need wigad ja efsitused enamasti asjakohase teaduse puudusest, sest Eesti naesterahwal, kelle hulgas wähe wõõraste keelte mõistjaid on, pole emakeeles ühtegi õpetuse raamatut, mis teda niisugusel ülitahtsal ajal juhataks ehk õpetaks. Muu jalt hallikast ei ole aga niisuguseid õpetusi kuskiltgi saada. Seega on siis Eesti noorikud nagu juhtumise ja saatuse hoolets autud. Saab noor neiu mehele, päälegi pereminijaks, siis ajab teda juba kartus äija ja ämma eest ifka igasje kohta esimeseks toimetajaks ja tegijaks rututama, kus juures ta tihti lugu ennast juure kangestamise, tõstmise ja kiire kehaliigutamise läbi wõib wigastada, millest ta aga kui noorik ja pereminija midagi ei tohi laujuda, kui ämmaeide laimuse alla ei taha sattuda. Ta peab igapidi püüdma enese abikaasa, äija ning ämma meelepärast olla, ning wirtuse ja wileduse läbi nende rahulolemist ära teenida. Sel wiisil saab ta aga oma esimesel nooriku aastal peaaegu pereorjaks. Kas see tema terwilele hää ehk halb on, sellest ei küsi keegi, jeda ei teagi ka keegi, ei ta ise ega tema mees. Peaks ta waenefe jelle kurwi järeldusi aimama, siis katjaks ta ennast niigi palju hoida kui see tal wähegi wõimalik oleks ja — teaks tema mees jeda hädaohtu mis tulemas, on, märgata, siis sunnits armastus teda oma noore naese kaitsjaks ning walwajaks heitma. Et keegi naesterahwa kehaehitusest ega terwisehoidmisest midagi ei tea, siis pole imeks panna, ei noorik ifka igas asjas kõige esimeste reas tööriinal oma mehega, jelle wendade ja õdedega wõiduajamisel on, olgu see heinaniidul ehk teistel rasketel töodel, mida ülemal nimetasime. Mõnda peab ta hommitust õhtuni ürgama kas nahk nõrretagu higist; aga sest ei saa weel küllalt, waid õhtul peab ta perele jõögilauda katma ning koristama, ja kui igauks juba puhkama on läinud, siis on noorik see, kes jeda kõige wiimaks wõib teha. Siinamaalne tuline ja wirt noorik hakkab kiratsema, jääb näost kahwatuks ja plegiks ning ristluisst ja seljast nõrgaks. Kuupuhastus on

korratu, tuleb õigest ajast warem ehk hiljem, werewoolus on liig rohke ehk jääb finni ning sünnitab juuri walusid jne. Kui noorik, ei julge ta sellest kellegile sõnakestigi lausuda, ka oma abikaasalegi mitte, seepärast kannatab ta seda kaua aega salajalt. Selle läbi saab aga paras aeg, kus weel abi oleks wõinud leida, ära wiidetud, ja meie wirga nooriku wigad lähewad ilmparandamataks, — ta ise saab ema kohustele kõlbmataks, sest enne aegsed sünnitused, sigimata oled, were kehwas jahwtide puudus ja põdurate, sagedasti jurnud laste sünnitus on niisuguste juures tuttawad asjad, ning kandmise aeg on neile kõige suguste waewadega päris piina aeg!

See oli pildikene maal elawate noorikute elust, kus liig rohke töötegemise läbi terwist ara rikutakse ja abielusid õnnetuks tehtakse. Waatame nüüd, kas ehk on linnas elawatel noorikutel, kes ülemal nimetatud kehafangestawatest töödest wabad on, selle poolest parem lugu. Ei sugugi! Sääal rikuwad noorikud jälle teist wiisi ijeenese ja oma rinna all kannetawa idulase terwist. Sääal saab pidude ja pallide pääl pooleni ööni tantšitud ja muul wiisil terwisehoidmise seaduste wastu patustawad; sääal külmetatakse külma ja niiske ilmadega jalgasid kitsa kingade ja õhukeste sukade sees; sääal nõõritakse keha korsettide ja kitsa kinniste taljedega kõwasti finni ning püütakse selle abil neitsilikku kehafuju alalhoida, ehk ladutakse kimp kaltjusid laudjaks kofku ja tehtakse mõnda muud weidrust, mis edewus ja halpus wäljamõtlewad. Kõik see on meeletu ja inetu patustamine looduse igaweste seaduste wastu, mille läbi inimese sugu, kes aegajalt ometi paremusele ja täieusele peaks jõudma, juba idulase olekus saab ära rikutud, nõrgaks tehtud. — Et ei ole see noorest naesterahwast kõige põlastewam ja inetum tegu, enese magusamaid mõtteid ja kannimaid lootusi üheainsama tantšupiduga kergemeelsel wiisil ära häwitada ehk mõne ägeda meeleliigutuse, kas ehmatuse, wihastuse, liigrõõmu ehk kurwastuse läbi enne aegset mahajaamist sünnitada jne. — Wäga õige on Eesti wa-

narahwa pruuk, et naesterahwas kandmise ajal ei tohi pulma ega warrule minna. Pidagu jeda pruuki ka noorem sugu auuga alal, siis jääb palju õnnetusi abielus tulemata.

Saagu neist näitustest küllalt, nüüd aga waatame mis tarwis teha, et asjad paraneksiwad. Ubi on hädasti waja ja et appi tulla, jelleks oleme jeda raamatut kirjutama hakanud, mitte üksi noorikutele waid ka nende meestele õpetuseks, sest nagu ülemal näitasime, ei ole nooriku enese wõimuses ennast dieti hoida, waid meeste püha kohus on neile wõimalikuks teha, et nad jeda kõiki wõiksiwad täita, mis neile täitmiseks ettekirjutame. Meed, kes jeda täita ei taha ega jõua, ärgu wõtku ka nii suuri ja tähtsaid kohuseid ega ülesandeid eneste pääle, kui abielu neile pääle paneb.

Alamal seiswaid terwisehoidlisi seadusi peab iga kandja naesterahwas truusti täitma:

1. **Eluwis.** Kandja naesterahwas ärgu saagu ühegi asjas himude orjaks, waid pidagu kõigis parajute kesteed. Ka ärgu pidagu ta ennast haigeks, kui mõnesugusid looduslisi kandmise waewasid tunneb, ega hakaku neid kui haigusid rohitsema, see oleks kihwt emale ja surm kannetawale idulasele. Ka üleliigne hellitus ei ole kõlblik. Üleüldse ei pea kandja enese eluwisi, kui see siamaale mõistlik ja korraline oli, mitte wäga palju muutma, wähemalt mitte äkisti muutma, mis läbi ta mitmed halwad järeldused omale kaela tõmbab. Ainult neis asjus, mis ta enese muudetud olek (kandmine) tungiwalt nõuab, võib ta muudatusi ettewõtta.

2. **Toitmine ja toidud.** Ka toitmises, söögis ega jookis ei pea mitte järsku muudetust ettewõtma, waid aegamisi. Oli see kuni siamaale mõistlik ja terwisehoidmise seadustega kokkusündlik, siis pole mitte üleüldistes waid on iseäralistes asjades muutust tarwis. Üleüldse hoidku ta raskest seeditawate, puhutawate, palawust sünnitawate ja ärritawate toitude söömisest juba algusest saadik eemale, sest kandmise ajal on seedmise organid hellamad ja ärritatawamad kui muul ajal. Nende söömine

ei riku ega olgi mitte üksi ema enese waid ka lapse werd, sest laps jaab kõik oma toidu ema werest. Toidu wiib ema weri idulase weresse (mitte maosse), sellepärast on ema weresünnitamine ja toitmine lapse kaswamiseks ning kofumiseks kõige päält tarwis. Ema õigeks ja korraliseks toitmiseks ning puhta were sünnitamiseks on aga niisugused toidud waja, mis mitte üksi toidetawad (rammuandjad) waid ka kergelt seeditawad on, — kus mitte üksi inimese keha ülesehitaw materjal sees pole, waid ollused, mis seedimise nõuudest kergelt seeditud ja ruttu were sisse saawad saadetud. Niisugused toidud on: Piima, muna, jahu, tangu- ja kerged lihatoidud, noore seeditawa keedu- ja puuwiljaga walmistatud. Joogiks on kõigekõlblikum ja ilmasüütam puhast, wärsket kaewu ehk hallika wett pruutida, niisama ka rööska lehmapiima. Tunneb kandja enesele mõne neist toitudest wastutahtmist olemat, siis jätku seda pruukimata. Kõigepäält peawad kandjad söökis ja jookis parajult pidama, ega ialgi liiasöömise ja joomise läbi oma seedimise organid koormama, mis läbi seedimine kauaks ajaks võib rikutud saada. Parajus ja korraspidamine on niihästi ema kui lapse terwile tungiwalt tarwis. Kandjad, kes palju söowad, ning selle ilustawa ütelusega oma tegu kiidawad, et neil kahe eest isaldus olla ning sel põhjusel ka kahe eest sööma pidada, eksiwad wäga, niihästi enese kui idulase kahjaks. Söömise juures peawad kõik toidud, iseäranis kõwad ja sitted asjad, nagu leib, liha jne. wäikesteks tükkideks lõigatud ja suus hästi peeneks puretud saama, aga ialgi mitte puremata juurtes tükkides alla neelutama, mis rutuliist seedimist takistab. — Et kandmise algusel ja lõpul seedimise organid wererohkuse läbi enam ärritatud saawad kui muul ajal, siis peab kandja hoolega liigrammutate ja lihatoitude eest hoidma. Wiimastel kandmise kuudel ei tohita õhtul kõhtu mitte wäga täis süüa. Ka rööjapiima joomine jäägu kandmise lõpul vähemaks; selle asemel joodagu ainult puhast, wärsket wett, mis kõigeparem wererohkuse vähendaja ja finniise-kõhu (Hartleibigkeit) awitaja on.

Rahjulikud toidud, mida kandja mitte ei pea sööma, on järgmised: Köik rasvased ja liigrammukad liha- ja keeduwilja toidud ja küpsised. Puhutust sünnitavad, seedimatad sissetehtud kapstad, suitsetatud liha ja kaunawiljad. Kuuse rohkendajad ollused, nagu peterjellid, sellerid ja sparglid, nimelt esimestel kuudel, kus nad kergesti enneaegset sünnitust wõiwad tuua. Pääle seda weel rõikad, mädarõikad, juust ja kõiksugused würtsid, nagu: vanille, muskat, ingwer, nelkid, pipar, sinep, sibulad, murculaugud, hapud salatid, kurgid jne; siis weel pehme wärskleib ja klibid. Meed on kandjale kõik ärakeelata, pääle seda weel järgmised joogid: Kanged weinid, shampanja jne., kõigefugused liköörid, rumm, konjak, arak, kuumwein, punsch, kohisewad limonadid, seltersi wesi, laagri õlled, ale ja porter, kääriw koduõlu, wägew kohwi, kange theewesi, würtsi-sokolad ja põletatud wiin. Meed kõik sünnitawad ärritust, palawust ja südamepeetmist.

Sagedasti on kandjatel korravastaline ühaldus ja himu mõne kõlbmata asja (hapuasjade, kriidi, lubja, soola, paberi, seebi jne.) söömise pääle, mis aga siisgi kerge on ärawõita, iseäranis neil kes korralist on üleskaswatatud.

Wiimaks nimetan weel üht asja, mis mõnelt poolt kandjatele on soowitud kes tugewaid lapsi tahawad ilmale tuua. See on wosworhapu-lubi (phosphorjaures Kalk) millest kandja 2—3 julenwa otja täit päewas pidada söökide sekka segades sissewõtma; see anda lapse kontidele iseäralist kaswamise jõudu ja nerwidele woswori ollust jne. Neile naesterahwadele, kes ise lapsepõlwes skrofula ehk ka Inglis haigus (Rachitis) on olnud, kes üleüldse pödüra terwisega on, ehk kelle hambad kandmise ajal pudenema hakkawad ehk õõnsaks lähewad, wõib nimetatud ollus, mida apteekist saab, üsna kasulik olla, kuna seda tugewate ja terwete naesterahwadele üleüldiseks pruukimiseks mitte ei wõi soowitada.

3. Kehaliigutamine ja töötegemine. Gespool õpetatud toitmise wiisi kõrwal peab ka korraline kehaliigutus olema, muidu ei tuleks ka kõigeparemast toitmise wiisi ialgi õiget tulu. Kandja ei tohi mitte alali-



seks toas istujaks saada, see nõrgendaks seedmist, rikuks  
 werd ja oleks idulase kaswamisele kahjulik. Palju istujatel  
 kandjatel on enamasti ikka pikem sünnitamise aeg, waewa-  
 lisemad ja walusamad sünnitused kui neil, kes kandmise  
 ajal korralikult ja parajalt kehaliigutamise eest hoolt  
 kandsiwad. Alaline rahu, puhkus ja tööta seismine ei  
 ole kandjale ega idulasele ialgi häa. Maal elawad naeste-  
 rahwad talitagu kergemad tubased ja wälised talitused,  
 kus juures neil paras ilma kangehusteta kehaliigutus on.  
 Üleliigselt kangehustawaid töösid, mis keha wäga wäsitawad  
 ehk raputawad, ärgu mingi nad ialgi tegema, nagu:  
 heinaniitmine, loowõtmine, hangumine ja tõstmine, wilja-  
 lõikus, kündmine, äestamine, rehepeksmine, wilja-, heina-,  
 ega sõnnikuwedamine, kartohwli wõtmine, leiwategemine,  
 weewedamine jne. jne., — need tööd ei kõlba naesterah-  
 wale kandmise ajal, sest nende läbi saawad muskolid üle-  
 liia ja alaliste kangehustatud, keha wäänatud ja pöurutatud  
 ning altkeha kumardawate tööde juures kõwerdamiste läbi  
 rohkesti lihtunud; niisama saab hingetõmbus ja südame-  
 tufsumine rohkesti kiirustatud. Niisama kahjulikud on:  
 jooksmine, kargamine, hüppamine, tantsumine, ratsajõit-  
 mine, äkiline ehk järsk keha kõwerdamine ja wäljasirutam-  
 ine, mahakukkumine ehk järsk tõusmine, äkiline põlwe-  
 kõhu pääle kontsi tõmbamine, treppi mööda üles ja alla  
 jooksmine, raskete asjade tõstmine ehk tõmbamine, rohke  
 ja wali naermine, wali hõitamine, rohke laulmine, ülekäte  
 tõstmine ja käte ülepää kõrgele hoidmine, sõitmine põru-  
 tawates wanrites halwa kivilise ning auklise teede pääl,  
 tõnkamised ja liikkamised ehk lihtumised wastu kõhtu ja  
 altkeha, pigistused, löömised jne., mida sünnitõik ei jõua  
 nimetada. Need tõik on selle õrna sideme katkestajad,  
 millega idulane ema külge on koidetud. Oh kui palju  
 noori emasid on nende käskude wastu effides eneste kõige-  
 suuremaid ootusi täieliselt ärähawitanud, oma laste ter-  
 wist eluajaks fiduraks teinud, ehk neile juba enese rinna  
 alla hana walmistanud!! — Mida kängemale kandmise  
 aeg jõuab, seda juurema hoolega peab kandja ennast  
 hoidma, kõigerohkem aga kolmandal kuul, mil iga

wäiksem ekstitus enneaegset mahajaamist, nõndanimetatud „ärapärumist“ wõib saada. —

Maesterahwad kes linnas elawad, kui ka niisugused maalelawad, kellel wäljleid toimetusi ega töõsid ei ole, käigu igapäew paar korda wäljas wärste õhu sees jalutamise ja hingagu hoolsalt wärsket õhu kopsudesse, mis werd puhastab. Niisuguse igapäise korralise jalutamise ja parajate koduste talituste läbi saab wereringwoolus, olluste wahetus jne., edendatud ning kandja jääb kõigist neist wigadest ja waewadest puutumata, mis toasistujatele ja laisklejatele palju tüli ja muret tegewad. Alaline toas istumine, tegewuseteta oled ja laisklemine sünnitab kandja kehalistes tegewustes takistusi, nagu: seedmise laiskust, kõhu-ummukust, were päässe tungimist, hingamise kitsikust, minestust jne.

4. P u h a s õ h k. Praegu õpetatud korralise kehaliigutamise kõrwal on puhas õhk üks ülemateist ja tarwikumateist asjadest kandjatele, sest puhta wärste õhu sissehingamise läbi saab nende weri wanaks läinud kahjulikest ollustest puhastatud. Iseäranis on aga puhas õhk wiimastel kandmiseaja kuudel, kus hingamine mitte enam nii kergelt ei lähe kui algusel, wereelustaja, werepuhastaja, kandja kahelordse toitmise edendaja ja kandmise waewade wähendaja. Seepärast lastu kandjad jagedasti wärsket õhku elamise ja magamise tubadesse, ja hoidku niisugustes ruumides elamise eest, kus õhku ei saa uuendada ega wahetada, ehk kus palju inimesi kitsalt koos elawad. Ka ei ole kandjale sünnis kontsertidele, näitemängudele, teatritesse ega pidudele minna, iseäranis wiimastel kuudel mitte, sest lämmastaw ja rikunud õhk wõiks täielist hingamise kitsikust ja minestust sünnitada. Ka hoiab wärste õhu sees elamine ja töötamine kandjat kõhuummukuse eest, millest kohe saame rääkima.

5. K õ h u - u m m u k j u s Nagu öeldud, hoiab igapäewane wärste õhu sees elamine, korraline jalutamine ja töötegemine kandjaid kõhuummukuse eest, mis muidu üleüldine ja kõige rohkem ettetulew wiga nende juures on. Ka korraline wee joomine hoiab selle eest.

Kui aga kandja siisgi peaks ummuksesse jääma, siis ei tohi ta seda wiga mitte üle kahe päewa kannatada, waid wõtku kamille theewee ja puuõliga segatud klisterid, mis paremad on kui keedetud puuwilja söömine ehk jenneslehtede (Senneblätter) theewee joomine, mis kõhunäpistust sünnitab. Paksu keha ja tugewa terwisega naesterahwad wõiwad kõhu ummukuse vastu, kui see were rindakesse ja päässe tungimisega ühendatud on, üks klaas Büllnaueri ehk Friedrichshalleri wett juna, ning need, kes alalst istuwat elu juba kaua aega on elanud, kellest sest juba maffa ja altkeha weretegewuse takistust ja peatust on sünninud, wõtku üks theelusika täis kuivatatud ja peeneks lõigatud toominga puu (*Prunus padus*) koort, keetku seda ühe kortli weega niikaua kuni pool wett on ärakeenud (kahanenud) ning pangu keetmise lõpul  $\frac{1}{2}$  theelusika täit kuivatatud ja peeneks lõigatud pomerantsi koort hulka, keetku siis weel pisut aega, kurna ku läbi riide, lastu ärajahtuda ja joogu õhtul enne magamaheitmist ära. Hommikku ülestõustes on ummuksus kadunud. Mõjub see joo rutem ja ajab õõsel wälja minema, siis oli ta rohke kange ja peab teinekord, kui weel tarwis on, wähem koori keetma ja napimast sissewõtma. Oli ta aga nõrk, siis wõtagu rohkem koori. — Ka wõib kõhu ummukuse vastu õhtul enne magamaheitmist järgmist pulbrit weega sissewõtta: 1 jagu rabarberi-juure pulbrit ja 7 jagu Cremortortari kokkusegatud. — Ilma hädata ei tohita neid rohtusi mitte pruukida, sest siis harjuksiwad seedmise organid wiimati nii ära, et nad ilma rohu ärritujeta enam misgit wäljajaitust ei toimetata.

Dr. K a u c h soowitab neile, kellel alati wäga raskeid sünnitamised on, järgmise rohu pruukimist, mis sünnitamist kergeks teha: Sulata 2 loodi Glauberi soola ja 1 lood kibedatsoola (Bittersalz) ühe kortli keewa wee sees üles, lase ärajahtuda, wala sellele 21 loodi hääd Portweini (punane joodaw wein) juure, pane pisut juhurt sisse ja wõta sellest 1 supilusika täis korralt sisse; see wõtab kõhu parajalt lahti. Neile aga, kellel raskeid sünnitamist karta, ehk enne juba on õlnud, käsib ta seda

rohtu kandmise aja viimastel kuudel 2 korda nädalis  
sisewõtta.\*) — Kehatühjenduse juures ei tohi kandja  
mitte palju ega tugevasti pakutada ega pressida, see mõ-  
jub kahjulikult. Kandjad tunnewad jägedamat tujele pa-  
kutust kui teised, mis sellest tuleb, et emakas põie pääle  
ärritavalt mõjub; pakutuse tundmusel ei tohi nad aga  
ialgi wiivitada, waid peawad kohe filmapiisk põit tühen-  
dama, muidu wõiwad nad põiekrambid jne. saada. Üle-  
üldse saagu wäljatühjenduste sunnid igakord wiibimata  
täidetud; nende tagasihoidmine ja kannatamine teeb alati  
kahju ja wiga.

6. Riided. Et idulasel rutuliseks kaswamiseks  
ruumi tarwis on, siis peab iga kandja esimene mure ja  
ülem kohus olema selle eest hoolt kanda, et ruumi puu-  
dus kaswamist ei takistaks. Selle pärast ei tohi kandja  
riided talja kohalt mitte kitsad olla, waid peawad keha  
wormi iärelle sündsad, lahted ja soojendawad olema. Sa-  
gedasti on selleläbi korrawastalised sünnitamised, nõrga  
ja kõhna laste ilmaletoomine ettetulnud, et kandja enese  
keha wöö kohalt, wöö, korsetti ehk pingul riietega kinni  
kõjub. Niisama peawad riided ka rinna ja kõhu kohalt  
lahked, laiad ja awarad olema, sest kitsad pigistawad  
riided ei takista üksi idulase kaswamist, waid mõjuwad  
kandja rinna- ja kõhu tegewuste pääle kahjulikult. Raske  
hingamine, rinnaummistus, südamepeskmine, seedmise rik-  
kumine, nijade wigad ja piima siginemise takistus on  
igapäised kitsa riiete süüd ning patud. — Kõige sündsam  
on juwel kerge linane riie ja talwel pehme karwadega  
puuwilla riie (Barchent) seljas kanda, mis kerge wööga  
talja kohalt õrnasti saab kinniseotud. Jalgade katted  
olgu alati soojad, aga kingad ei tohi kitsad olla ega ju-  
kapaeslad mitte pingule kinnitõmmatud saada. Kellel kül-  
mad jalad on, see lastku pesukäsna külma wette ja õerugu  
sellega rutuste jalad üle, kuwatagu ära, pangu uued  
puhtad willased sukad jalga ja jalutagu natukene aega;

\*) Seda rohtu müüdi 30—40 aasta eest tagasi wäljamaal  
u i jalarohtu rasquete sünnitamiste wastu, wäga kõrge hinna eest.

Jellwiisil saab jalad kõigerutemalt soojaks. Ka selle eest on hästi hoolt kanda, et kintsud ei külmetaks; jellelarwis kantagu külmal ja niiskel aegadel willast aluskuube ehk talwel, kewadel ja sügisel seestpoolt karwaseid puuwilla riidest püksijid. Kandjad kellel rippuw kõht on, sidugu enestele kõhukandesideme ümber altkeha, aga ennem õrnasti kui kõwasti.

7. Nisjade hoolitus. Niisama kui altkeha eest, peab ka kandja enese nisjade eest soolt kandma, et nad mitte pigistada ei saaks. Sellepärast soowitame kandjatele ülemise kehajao katteks esiteks karwast puuwilla riidet (Barchent) ja pärast kalewist (Flanell) pihhta ehk westi kanda, mis aga nii peab lõigatud saama, et ta nifasid ega wöö kõhta ei pigista, aga süisgi soojendab ja kannab. — Praegu nimetatud hootitsusest ülem on aga nisjade ettewalmistus imetamise pääle. See ei peaks aga mitte enam kandmise ajal algama, waid juba tütar lapse põlwees. Juba tütarlaps peab oma nifasid sagedasti külma wee pesemise läbi karastama ning kui ta abikaasaks saab, süis iga hommiku silmade pesemise juures ka nifasid pesukäsnaga pesema, neile külma wett ülewalama ja kuiwaks õruma. Saab ta aga kandjaks, süis peab ta neid 2 korda päewas, hommiku ja õhtu niisama wiisi, aga mitte enam külma, waid leige weega pesema, rutuste (aga õrnaste) ärakuivatama ja ülemal õpetatud pihaga soojalt katma. Sedawiisi tehku ta kandmise algusel. Wida rohkem aga kandmise aeg edasi jõuab, seda enam peab ta nisjade pesuwett aegajalt jahedamalt wõtma, ning wiimase kahe kuu sees kaunis wilu weega pesema. Kes kandmise aja otsani nifasid leige weega peseb, see hellitab nad nii ära, et nad imetamise juures paljaks wõttes külmetada wõiwad. —

Isääralist hoolitust nõuawad aga nifanibud. Kui palju noori emasid ei tunne lapse imetamise juures kõige suuremat walu, mis mitmele imetamist koguni wõimataks teeb. See ei ole aga kellegi muude, waid ema enese süü, sest ta kandis kas korsetti ehk kitsast, pingul taljat, mis nibusid nisjade süsse litjus, nii et nad ei saanud oma loo

mulikule suurusele sirgudagi. Kes nende eest juba tütarlapse põlves ei ole õieti hakanud hoolitsema, sellel olgu jeda suurem hool kandmise ajal. Ta võtku igakord, kui nifasid peheb, nibu näpu wahese ja sirutagu jeda tafafesti wälja ning hafaku neid poolest kandmise ajast faadik igakord pejemise järele Arnika tinkturiga kastma. (1 jagu Arnika tinkturi 3 me jao wee hulka). Niifuguse kastmise läbi faawad hellad, ehk muidu wäga lõdewad ja pehmed nibud kõwemaks ning imemise ärrituste wastu tuimaks. Ka Brantfufe wiina, Rothweini ja Sawendelipiiritust wõib nibude karastamiseks pruutida. Nibude wäljasirutamine wõib ka inimese juuga imemise läbi fündida. Pejemise juures faagu nibu otfa sees olewad piimaaugud higist puhastatud. Sage-dasti juhtub ka jeda, et kandmise aja wiimasel otlal wist-rikud ümber nibu tekivad ehk koorik nibu otfa kasvab. Mõlemate wigade wastu aitab seebiweega ehk liiwatheega (Thymus serpillum, Feldthymian) pejemine. On nibu pakatand ehk kõwa, siis peab teda Coldcreamiga hommi-kul ja õhtul wõidma.

8. R e h a p u h t u s , n a h a j a j u u k s t e h o o l i t j u s . Korraline kehapuhastamine on kandjale üks ilmjätmata tarwitus. Kõige suuremat puhastamist tarwitawad aga suguorganid kandmise ajal. Saiwad sugu-organid ja nende ümbrus juba tütarlapse põlwes korra-likult igapäew külmawee ja pesukäsnaga puhastatud, nagu esimeses raamatus õpetasime, siis tehtagu jeda kand-mise ajal muutmata edasi, muud kui olgu ettewaatlik, et ei külmeta. Oli naesterahwas harjunud neid leige weega pejema, ehk kardab külmal aastaajal neid külmawee peje-mise läbi külmetada, siis wõtku leiget wett.

Keha üleüldiseks puhastamiseks soowitame kandjale paras-juoja wannide wõtmist, aga ialgi palawas faunas wihelda, nagu jee Geftlaste juures harjunud pruuk on. Wihtlemise ja fauna palawuse läbi faawad mitmesugused kandmise waewad suurendatud ning mõnesugused muud uued waewad weel meelega faela tõmmatud. Seepärast ärgu ufaldagu kandja ialgi palawasfe fauna minna ega

jääl enese keha vihaga pörutama hakata. Et aga supelused suwel soojal ajal jões, järwes ja meres ning wanutused külmemal ajal toas ehk saunas kandja terwisel wäga suureks kasuks on, seepärast joowitame neile suwel üle päewa suplemist ja talwel 1—2 korda nädalis paras-soojad wannid (26—28° R. ehk 32<sup>1</sup>/<sub>2</sub>—35° C.) wõtta. Soojemad wannid sünnitawad palawust ja jahedamad wiludust, seepärast on mõlemad kahjulikud. Wanni wõtmine wõib 15—20 minutit kesta. Niisugused paras-soojad wannid hoiawad kandjaid mõnesuguste waewade eest, sest nad juhtiwad weretungimist sifimiste organide päält ära ihu naha pääle, edendawad naha tegewust (naha-auramist wõi hingamist), wähendawad nerwide äritusi, unepuudust, nahajügelemist jne. ning pehmendawad altkeha põnewil olekut, mis mõnele kandjale suurt waewa teeb. — Siisgi on wannituste juures weel iseäralisi tähelepanemisi ja muudatusi:

Esimestel kuudel ei wõi kandja mitte soojasid wannisid wõtta, sest nende läbi tuleks 3. ja 4. kuul sel ajal, mil kuupuhastus oleks olnud, enne aegne sünnitus. Hiljemal kandmise kuudel ei ole seda wiga enam karta. Korralikult wõetud paras-soojad wannid hoiawad wiimastel kandmise nädalitel ka krambi järnaste lapsewaewade ehk wäituste eest ja kergitawad teisi sünnitamise raskusi. Üleüldse anname kandjatele nõuu, et nad wannide wõtmise üle tohtrite käest juhatust nõuaksiwad, sest mõned iseäralised haiguse wimmad ehk ka haigused mido kandjad ise ei oska ära tunda, mispärast meie ka neid siin kirjeldama ei hakka, wõiwad wannide wõtmist ära keelata. Täitja terwed naesterahwad aga wõiwad siin antud juhatuse järele ennast korralikult wannitada; aga tuleb neile kandmise ajal miski suurem haigus, siis peawad kohe arstilt nõuu küsima.

Salawannisid ükfinda ei tohi kandmise ajal mitte wõtta. On tarwis jalgu puhastada, siis pestagu neid kärmesti leige weega üle ja kuivatatagu kohe täiesti ära.

Üleüldse peawad kandjad ennast suure hoolega külmetamise eest hoidma, iseäranis aga wannituste juures

felle pääle vaatama, et läbi tõmbaw õhuwoolus nende juure ei pääseks.

Wiimastel kandmise kuudel ei pea kandja enese juukseid mitte kunstlikult ega liig kinniselt plehtima, waid kammigu neid iga päew kord hoolega läbi ja sidugu ehk plehtigu lahtiselt kokku. Et nurga woodis mitte juuksed pääst ära ei tuleks ega katkeks, nagu seda tihti juhtub, siis peab wiimasel nädalil enne mahasaamist päänahka iga õhtu leigewee ja munarebuga (kollasega) õeruma, juukseid aga warsti pääle õõrumist jälle puhtaks pesema, ära kuiwatama, läbi kammima ja õõseks kerget mütsi päha panema.

9. Puhkamine ja magamine. Korralik eluviis liikumises ja seisumises, töötamises ja puhkuses, walwamises ja magamises on kandjale väga tarwilik asi, nii et inimene kes selle pääle juba lapsest saadik on harjunud, sest ialgi ei raatsi lahkuda. Nagu juba ülemal mitmes asjas, nii peame ka siin kandjaid manitsema tegewuses ja puhkamises kindlat korda pidama. — Enam kui muul ajal, himustab naesterahwas kandmise ajal magada, tunneb ennast sagedam unise olemat ja jätab mitmed talitused, mida ta enne harjunud wiisil ise toimetas, teiste talitada, kuna ta ise ihu kui waimu poolest roidunud olekus woodi wõi sohwa pääle heidab jne. Ehk küll see loomulik nähtawus on kõigi landjate juures, et nad unisemad on kui muul ajal, siiski ei pea nad mitte rohkem magama kui neile keha tarwiliseks puhkamiseks paras on. Üleüldse peawad nad päewase magamise eest niipalju hoidma kui võimalik ja kui palju nende kehalik terwis seda lubab. Sage ja kauane päewane magamine ei riku milte üksinda loomulist ja terwise kotsutawat õõsist magamist, waid ta takistab väga tarwilisi päewasid jalutus käikusid, teeb kandja ärritaks, tujase meeleliseks, tigebacks ja turtšakaks, mis juba kõikide niisuguste inimeste omadused on, kes poolroidunud olekus unistawat elu elawad ja laisklewad. Kui kandja päewa ajal ainult pääle wäsitawat tegewust, wälisist jalutuskäiku ehk pääle lõuna söögi pisui magab, siis tunneb ta ennast



palju terwema, tugewama ja meele poolest ärksama ja ning rõõmsama olewat, kui siis, kus ta palju magamise ehk laisklemise sisse ennast andis. Üksi liig õrna ja äritawa loomuga kandjatele ei ole hää, kui nad magamise himu wägivaldselt tagasi hoiawad. Sellest tuleks neile pääwalu, liikmete waew, palawikuline rahutus, musklite tufsumine ja pahaturjuline meele olek. Siiski et tohi nad sellepärast endid laisklemise ega alalise roidumise sisse anda, waid peawad lühidelt ja parajalt magama. Tunneb aga wirt, tegewuse harjunud naesterahwas, kes enne mitte päewasele magamise pole harjunud, ennast päewa ajal rohkesti uniseks ja roidumaks jääma, siis on see ühe algawa haiguse ettekuulutaw tundemärk, mis üle tal waja on arsti käest minna nõuu ning abi otsima.

Rõigekojutawam ja terwilikum on ööline magamine kandjale, iseäranis magamine enne poolt ööd. Seepärast ei tohi kandjad õhtul mitte kauem ülewal olla kui kell 10. ni. Et seedmine unetulekut ei segaks, seepärast söögu nad õhtul pisut ja hästi kergelt seeditawaid taimetoitusid; söömaaeg olgu 2 tundi enne magama heitmist. Ööline magamine wältagu 8 tundi, nii et ülestõusmine hommiku kell 6 ajal on. Kandjad, kes öösiie magamise ajal unepuudust tunnewad, on ise selle juures süüdlased, sest nad söowad kas õhtul wäga hilja ehk rohkesti ja päälegi äritawaid toitusid, ehk rikuwad und päewase rohke magamise ehk wäheise wärskte õhu sees käimise läbi, ehk on nad endise wiisi külge kõwasti harjunud, kus nad ööd päewaks tegid ja päewa ajal ärawiidetud öö wäsimust wälja magasiwad. Palju naesterahwaid, kes kandmise ajal weel niisugust eluwiisi edasi elasiwad, on täitsa rikkiläinud ja emakohustele kõlbmataks saanud! —

Magamise tuba olgu kõrge ja kuiw ning saagu päewa ajal hästi tuulutatud ja wärsket õhu sisse lastud. Talwel ei tohi magamise ruumi mitte wäga soojaks kütta. Magamise riided olgu kerged, aga parajalt soojendawad. Karwade, mererohtude ehk põhkudega täidetud aluskotid on paremad kui sülematratsid, mis, kui nad wäga tümad on, magajale juuremat palawust sünnitawad kui tarwis on.

10. Meelte hoolitus. Niisama tergesti kui kandja kehaliised wigasdused lapse pääle kahjuliselt mõjuvad, nii mõjuvad ka waimulised wigastused, sest laps on emaga kõigelähemas ühenduses, ja mis ema pääle mõjub, see mõjub ka lapse pääle. Sellepärast on iga ema püha kohus, kes lapsele enese werest elu annab, enese kehaliise kui waimulise terwise ja hääoleku eest täielist hoolt kanda.

Kui meie waimuliseft hääst ehk halwast olekust kõneleme, siis mõtleme selle nime all neid looduskorralisi ehk korrawastalisi olekuid, mis pää-aju, meelteorganide ja nerwide tegewuses ilmuvad. Otsi kui üks ainus marutuul kõige ilusama õieloori ärahäwitab ja põllumehe lootuse terweks aastaks ärarikutub, nii häwitab ka üksainus filmapill, üksainus walgufiirusline meelteliigutus noore abielurahwa õnnewoodes heljuwad magusamad mõttekujutused ja taewalised tunderikkad lõbulootused ära. Kus ema südames ja hingeilmas üks meelteärrituse, kurwastuse ehk kirgede tormihoog teist tagaajab, — kus tajase ja rahulise oleku asemel kõiksugused meelteliigutused tormina tõusewad ja kõiksugused pahad himud südames wõimust wõtawad, jääb jaab ema ja lapse terwis kas täiesti ehk jaolti ärarikutud ja mõnikord terweks eluajaks allamatetud. Kõiksugused meelteliigutused, nagu: wiha, hirm, kurbdus, põlgdus, kadendus jne. mõjuwad liig kahjuliselt ema kui lapse kehaliise ning waimulise oleku pääle. Kõik, mis ema weretäiku kiirustab ja werd kuumastab, mõjub lapse pääle kahjuliselt. Kandmise ajal on ema nerwide sistem (pudujoonte ühenduskond) palju õrnem ja ärritawam kui muul ajal, seepärast tarwitab ta ka enam hoidmist ja hoolekandmist kui muidu. Iga kartust sünnitawa ja hirmutawa asja ehk sündmuse pääle vaatamise eest peab ema ennast hoolega hoidma ja ehmatuseft ning meelteliigutusteft, kui ka ärritawaift jookideft, ülisuureft helluseft, meeltekirgedest ja usumäratsuseft ennast täitsa eemale hoidma. Waimu- ja meelte-rahul, rõõmusmeel, lõbudus ja rahulek on iga kandja ema tungiwalt tarwilised kaitserohud edaspidise õnnetuse ja kahetsuse wastu. —



Randjad naesterahwad hoidku oma meelt rahulikus ja kombelikus hinge ilma kliimas; sest nõnda kui tormitsemad fired walmiwa ihusugu looduskorralist walmimist nõrgestawad ehk takistawad, nõnda wõiwad ka kirglijed meeltekiimud ja kombelijed effitused salajamaid juuri lapjuse alles uinuwasse hingesse istutada, endid idulase une-elusse teadmatalt sisse palmitjeda ja wiimaks kui laps wälise ilma õhu ja walguse sisse jõuudes elule ärkab ning hingelikult tahtmistele ja tegewustele walmib, wõiwad need kui emaliku kirgede ja meelteomaduste pärispatud lapse hinges mõttetena ehk himudena ja wälimises olekus sõnadena ning tegudena wäljapaista ning eluks ajaks lapse külge jääda.

Niisugused emast lapsele külge sündinud pärispatud on: tigheidus, kawalus, kergemeel, himudetoorus, kurbmeel jne., mis lapse tulewiku rikuwad ja teda seltslikus elus inimesespoole kõlwatuks liikmeks tembeldawad. Seepärast on meie tõsine manitus kandjatele, et nad mitte oma ilmalikust ja waimulikust säädusest kinnitatud, looduse ja kombelise elu poolt tõendatud „pühitjetud olekut“ ise ei roojastaks ega pühitjemata olekuts ümber ei muudaks, waid et nad kui kandjad pühitjetud olekus enese meelt kõigepuhtamas kombelises korras peaksiwad, lihahimu (kiimalust) ja iga kurja ning halwa tahtmist ja mõtet enese hingedest wälja ajaksid, et lapselik rõõmus meel, lahtus, lõbudus, ilmsüütus ning üleüldine woorus nende hinge ilustaks ja jääb alalist ajet leiaks.

Siia juurde tulewad ka weel mõttefujutusjed, mis kas tõsistest sündmustest ehk paljast luuletustest tõusewad, aga lapse pääle wäga mõjuwad, nagu ka niisuguste asjade nägemine mis äkitjelt, ägedalt jne. kandja meeleorganide ees awalikuts saab, mille läbi ta ehmatatud, äwardatud ehk hirmutatud saab, mitte ainult ilmsi, waid ka unenägemises jne. Kõik niisugused asjad mõjuwad läbi ema were jõuudes ka idulase pääle, sest mitte ükfi naesterahwa ehitaw ja fujuandja weri ihuelus ei mõju idulase loomise ja kehajagude saamise pääle, waid ka ema hingeelu, s. o. ema nerwide sisteemi ühine tegewus mõ-

jub nende pääle, ehk küll siamaale seletamatal aga juurel wiisil, mida mitte salgada ei wõi. Mis filma ehk kõrwa läbi kandja nerwide, tema hingeelu pääle tähtsalt ehk kaua aega jäädawalt mõjub, see mõjub niisama ka lapse pääle. Seft ka terwed inimesed kes mõnda haigust enestele ettefujutawad, seda kartes, jääwad ajajookful tõesti niisugusesse haigusesse. — Meil on palju näitusid teadawal, kus nõndanimetatud „emaarmid“ (Muttermale) mis lapse keha küljes ilmale tulles juba on, neid asju ehk mõttefujutusit ülestunnistawad, millede läbi ema nerwid kandmise ajal ärritatud ehk ehmatatud saiwad. Seepärast ei ole meil tarwis niisugustest juhtumistest, mis naesterahwadele ammugi tuttawad on, iseäralisi näitusi tooma hakata, waid waatame ainult sellestjamaast põhjustest tõuswa igapäewaste nähtuste pääle, kus lapsed kas isa, ema, ehk ühe niisuguse inimese tegumoodi ja sarnadust eneste küljes kannawad, kelle pääle ema kandmise ajal kõige armsamini mõtles ehk kelle pilt tema mõtetes alati seisib jne. — Kes niisuguste hingeliste mõjude üle laiemat seletust soowib, leiab seda päätükist: „Ihusad lapsed.“

## 29. Mahasaamine ehk sünnitamine.

Sünnitamine on see filmapilt, mil laps, kes ema ihus niikaugese on walminud, et ta wõib iseseiswat elu algada, emahust saab wäljajeidetud. Seda wäljajeitust nimetatakse sünnitamiseks ehk mahasaamiseks. Idulase ehk lapse wäljajeitmine emakast sünnib seeläbi, et emakas enna st ülemisest otsast kokku tõmbab ja alumisest otsast laiendab. Nende emaka kokkutõmbuste juurde tuleb weel kõhumi<sup>u</sup> jst. te presimine emaka pääle abiks ja idulane on junnit<sup>u</sup> tud wäljanihkuma. Ilmale sündimine ehk mahasaamine ilmub 40-mal nädalal (wiimastest kuupuhastusest enne idutamist ehk sugutamist arwates) enamasti sel päewal kui 10-nes kuupuhastus oleks pidanud algama (kui sugutust mitte poleks olnud), umbes kell 12—3-me wahel ööse.

On naesterahwas ennast kandmise ajal dieti hoidnud ja ei ole tal sel ajal ka muid nõrkusi, wigastusi ega haigusid olnud, siis tohib ta kaunis kindlasti loota, et maha-

saamine ta enese ja lapse terwilele õnnelikult korda läheb. Siiski nõuab loodus õnnelikuks mahasaamiseks ka mõne-  
sugusid tingimisi: Naesterahwas olgu wõimalikult tugew  
ja terve, tema sünnitamise organid looduskorraliku ehitu-  
suga, tema meele ning teha oleku hoidmine mahasaamise  
ajal mõistlik, a w i t a j a d s ä ä l j u u r e s o l g u  
a s j a t u n d j a d .\*)

Selleks kõigeks, kui asi peab õnnelikult korda mi-  
nema, on tarwis, et naesterahwas, kes esimest korda alles  
sünnitamise tähtsale tunnile on jõudnud, ka asjast enesest  
ning selle looduslikest käigust ja sündmusest enesele teadusi  
koguks. Asjatundmata noored naesterahwad wõiwad sünni-  
tamise ajal ilma asjata kohkuda ja terwihoidliste seaduste  
wastu ekses iseenese ja lapse terwist eluks ajaks ära rikkuda,  
kuna wanemad naesterahwad, kes juba mitu korda seda  
tähtsat filmapilku on läbi elanud, seda vähem kardawad.

Selle pärast arwame wäga tarwilikuks, noori naeste-  
rahwaid siin kohal selle tähtsa tunni wastu ettevalmistada,  
neid asjaga tutvustada ja neile tarwilisi õpetusi ettepanna.  
Teab naesterahwas enesel sünnitamise aja lähedal olewat,  
siis katsugu ta kõik selle järele sisse seada, kudas siin õpetame.

1. S ü n n i t a j a t u b a. Tuba, kus sünnitaja  
lapse ismale toob, peaks wõimalikult kõrge, ruumikas, walge  
ja kuiv olema, hästi puhta õhuga ja talwel soo-  
jaks kütud saama; siiski mitte rohkesti soojaks, waid  
läbisti 15—16° R. on paras soojus. Wäga soowitaw  
oleks, et sünnitaja toaks üks iseäraline soe ruum ehk kamber  
elutoa kõrwale walitakse, sest siis wõiks õuest elutuppa  
wärsked õhku lasta ja kui selle ukhed ehk aknad kinni on  
pandud, siis wõiks sünnitaja toa ust lahti teha ja sinna  
elutoast wärsket õhku lasta. Siis ei ole ialgi karta, et  
sünnitaja ennast külmetaks, mis muidu wäga hõlpsalt ette  
tuleb, kui sünnitaja enese tuppa otse õuest peaks wärsket  
õhku sisse lastama. Sünnitaja toa lähedal ei tohi ühtegi  
lärmi ega kära olla; sääl walitsegu igapidi waikne olek.

\*) Weil on mitu juhtumist teada, kus wanad moorid eneste  
edewa „uuh“ ehk „oh ja Jumal“ hüüdmisega on noori sünnitajaid  
surnuks ehmatanud!!

2. S ü n n i t a j a a s e e h t l a p s e w o o d i. Woodi, kus sünnitaja lapse ilmale toob, peab pääotsa pidi vastu seina seisma, nii et awitajad mõlemilt poolt lahkest wõiwad läbi käia. Woodisse pandakse hobusekarwadega topitud matrats ehk ka põhitudega täidetud aluskott, mis nii pikk on, et sünnitaja istumise koht ja suguorganid kotti otja ligi seisma tulewad, jalad ja reied aga jäält üle ulatawad. Sulepadjad ei ole sünnitajale ialgi hääd. Matratsi ehk põhukoti pääle pannakse üks märgapidaw waha ehk gummi-riie ja selle pääle mitmekordselt kokkupandud woodilina. Ristluie kohale alla pandakse kotti pääle kõrgenduseks käewarre pakusest rulli mäsitud rätik ehk sellesarnane põhitudega täidetud padjake, mis läbi sünnitajal palju kergem on wäituse wäljakanda ja pressida. Woodi jalgotja pandakse kõwasti kokkumäsitud riiderull ehk mõni muu kindel asi, kuhu sünnitaja jalgadega kõwasti wõib vastu toetada. Pääle selle seotakse woodi jalgotja külge mõlemile poole 2 tugewat käterätikut nii wiisi kinni, et nende otjäd sünnitaja peosse ulatawad, millest ta wäituste ajal tugewasti wõib kinni wõtta. Päälisriideks ehk kattedeks olgu kerge willane tekk.

3. T a r w i l i s e d a b i n õ u u d j a r o h u d. Sünnitamise ajaks olgu juba aegsasti järgmised asjad walmis muretsetud, et neid kui tarwis, käepärast saada on: Klistiirprips, käärid, kitsas linane paelakene, suuremad ja vähemad pesukäsnad, flanell-riiet, soojendamise pudelid, mõned taldrekud, käterätikud, woodilina, pesu emaj ja lapse tarwis, wäikene pesuwann, wencheli ehk pärnaõisi, kamille-õisi, Hoffmanni tilkafid, salmiaguwaimu, linase riide kaapid (charpie), hääd puhast raswa, Secale cornutum tilkafid, Arnika tilkafid, kontsentreeritud karbolhapniku (Concer trieter flüßiger Carbolensäure), karbolõli ja graadiklaas. Su guorganide puhastamise tarwis wõetagu kaheprotsendilist karbolwett, mis järgmisel wiisil juba enne, kas apteekis ehk kodu saab walmistatud: Wõta 50 supilujika täit puhast wett ja sega selle hulka 1 supilujika täis ülemal nimetatud karbolhapniku, siis on 2<sup>o</sup>/<sub>o</sub>-line karbolwetti walmis. On tarwis 5<sup>o</sup>/<sub>o</sub> karbolwett teha, siis pan-

naise sellesama paljuse wee hulka  $2\frac{1}{2}$  supilusika täit karbolhapnikku. Tahetakse karbolõli kodu walmistada, siis wõetakse 10 theelusika täie puhastatud punõli hulka  $\frac{1}{2}$  theelusika täis karbolhapnikku. — Kõik need asjad tulewad tarwituks, selle pärast olgu kõik aegsasti wäljamuretsitud. Kudas ehk kus neid tarwitatakse, leiab lugeja alamal õpetatud.

4. Sünnitaja enese ettewalmistused. On teada, et sünnitamise aeg lähedale jõuab, siis peab sünnitaja ennast selle pääle juba igapidi hästi ettewalmistama. Esimene ja ülem asi on kannatus, mida igauks naesterahwas, nimelt aga need, kes esimene kord on mahasaamas, enesele peawad omandama. Kartus, mure ja hirm saagu täitsa maharõhutud, need on asja halwendajad. — Lähenewat mahasaamise silmapilku tunneb kandja sellest, et siiskonnas walujooned sünniwad, mis ristluie ja puusade kohalt algades alaspidi niuete sisse käiwad. Need walujooned tulewad esiteks hoog-aawal aegamisi ja lähewad aegajalt ikka tugewamaks ja sagedamaks. Neid nimetatakse ettekuulutajateks wäitusteks. Mõnel naesterahwal, kes alles esimest korda sünnitab, ilmuwad need wäitused juba nädalapäewad ehk rohkem aega enne mahasaamist ja nimetatakse siis wale-wäitusteks (Dolores praesagentis); juuremal jaol ja neil, kes ennast kandmise ajal mitte ei ole rikkunud, ilmuwad need wäitused umbes 1 päew enne mahasaamist. Niikaua kui eelnimetatud wäitused weel arwad ja ilma waluta waheaegadega on, ning arusaadawat muudatust emaka-juu laiendamisest tunda ei ole, wõib kandja tahtmise järele toas ehk soojal aastaajal ka õues ümberjalutada, istuda, pikali olla jne., muid kui hoidku, et ennast käies ei kangesta. Raskest seeditawaid, ärritawaid ega palawust sünnitawaid söökisid ega jookisid ei tohi kandja sünnitamise eel mitte pruukida, waid wõtku wett ehk weega segatud rööska piima joogiks, ehk kui külma-wärinad wõi muidu himu sooja joogi järele tunneb, siis wõib 1 tassi täis pärna-die-theed ära juua. Kohwi, kamilleõie-theed ega wiina ei tohi pruukida. Söögiks wõib piima ehk ka kerget lihajuppi ja pool tahkunud leiba wõtta. Behme leib, koogid, klibid jne. on keelatud.



Rehatühjenduste, kufemise jne. eest kandku hoost, et need ialgi palitust ei teeks, sest idulane rõhub juba ennegi põie pääle ja kui seda ei saa korralikult tühjendatud, siis võib põiekatkendust ette tulla. Suhtub et kõht kõwa on ja väljahetus ei taha korralikult ega lahkest sündida, siis peab poolleiget wett ehk leiget kamilletheed pãrajoolest siisepriitfima, mille jãrele kehatühjendus warsti tuleb. Neid õpetusi ei tohi sünnituse kãttejõudmise eel mitte unustada ega tãitmata jätta.

Sünnitaja seljaskantawad riided olgu soojad, kerged ja lahked, aga mitte raskest palawust sünnitajad ega kinnised. Riided saagu nii seatud, et neid nurgawoodis hõlpsalt võib wahetada. Suuksed saagu pletidest lahti tehtud, ära õlitatud, lahkest kammitud, lahti jãetud ja pãã õhufese rãtikuga kaetud, muidu wanuwad (punitwad) juuksed wãga ära ja hakkawad katkema. Pãrast sünnitust peab neid jälle warsti siledaks kammima. — Riisuguste ettewalmistustega astugu noor naesterahwas selle igawesest Loojast seatud pühalikule silmapilgule ilma tühiste kartuste ja muredeta julgesti ja rõõmsal meelel wastu, selle õnnetundmuse pããle mõteldes, et warsti kõif waew unustatud on, kui enese hellal kãtel õrna õitsawat lapsukest kannad ja su abikaas sind armsate sõnadega ja suudlemistega õnnestab.

Lãhewad ettekuulutajad wãitused aegajalt ifka jagedamaks ja kangemaks ning on emaka kokkutõmbused ja emakasuu laienemine tunda, siis heitku sünnitaja selleks walmistatud woodisse pikali, sest nüüd algab sünnituse aja teine jãrk mida ettewalmistawateks wãitusteks ehk awamise-ajaks hõüitakse. (Vorbereitende Wehen oder Eröffnungsperiode).

5. E t t e w a l m i s t a w a d w ä i t u s e d. Need algawad, nagu õõldud, emaka ülemise jao ägedamate kokkutõmbuste ja alumiseotsa ehk emakasuu laienemisega ja on kangemad kui ettekuulutajad wãitused. Esimest kord sünnitajatel on emakasuu laienemine kaunis wisa, aga kes juba mitmendat korda sünnitawad, neil on juba kandmise-aja lõpul emakasuu iseenesest lahti ning praegu

kirjeldataud wäituste ajal nii wallali, et munanahkasid ja nendest läbi lapse wäljatungiwat kehajagu katsudes tunda wõib. Esimest korda sünnitajatel on aga emakasuu raske ülesleida, sest ta seisab otšapidi ristluie poole pöördud ja kõrges; juust enesest ei paista rohkem kui läätse-üwa farnane augukene. Wälimised suguorganide jaod on pehmemad ja ülespajunud ning neist woolab selget niwalist wedelikku suurel möödul wälja. Wäitused lähewad ifka kangemaks, emakasuu laieneb rohkem ja rohkem laiemale. Maesterahwad kes juba mitmendat korda sünnitawad, peawad nüüd ruttu woodisse heitma ja sääl tahtmise järele kas selili ehk küljeli olema, aga äkilise järsku pöörlamise ja keha keeramise eest hoolega hoidma. Wäituste ajal ei tohi ialgi pöörata, waid hoogude wahaeagadel. Iga wäitusega saab seemne ehk lapse wesi wasta emakasuu pressitud ja munanahad põie wiisil wäljaetud, kuna wahaeagadel nende põnewus tagasi annab ja lapse pää tunda on. Wäljawoolawa niwafes on werejaotefi näha. On emakasuu juba umbes 7 tšentim. laiali läinud, siis ei anna wäljapressitud põiesarnaste munanahkade põnewus mitte enam tagasi, waid on walmis puhkema ja puhkebgi juba esimese ehk teise järeltulewa wäituse ajal, ning wesi, mis lapse ning munanahkade wahel oli, woolab wälja. See on esimene wesi (Vorwasser). Enne põie puhkemist peab sünnitajale nimetama, et see warsti tulemas on ja mitte ei pruugi ehmatada kui põis paukudes lõhkeb. Mõnel puhkeb põis üšna tafafefsti. Imašgi ei tohi awitajad ehk ämmad põit ife puhestama hakata, et selle läbi sünnitamist kiirustada, waid põis wõib, kui ta ifeenesest ei puhke, wälimiste suguosade wahelt ka terwelt wäljatungida. On põis puhkenud, siis lastagu see wesi taldraku sisse woolada, muidu saab sünnitaja afe wäga märjaks. Nüüd on ka aeg, kus awitaja ehk ämm pääle põie puhkemist wõib lapse seisatust läbi katjuda, kas see loomulikult ehk korrawastalifel seisul on jne. Katsumine sündigu ettewaatlikult wäituste wahaeagadel, kuna wäituste ajal seda keegi ei tohi ettewötta. Katsuja sõrmefüüned olgu hästi

äraldigatud ja käed karbol-õliga libedaks võietud. Sünnitaja ise ei pruugi ennaft ootuste ega küsimustega asja seisu üle mitte rahutumaks teha, ega arvitaja teda kuidagi wiisi kohutada. Kõik sündigu rohulikult ja tasaselt. Kõige enam on tarwis lapse pää-seisu järele katsuda, niisama ka nabanööri järele waadata, kas see ehk wahest lingus ümber lapse kaela ei ole ja kas kätest üks ehk teine pääga ühtlasi väljatungimisele tulewad jne. — Sellel sünnitamise ajajärgul ei tohi sünnitaja ise mitte kaasa pressida, nagu mõned rumalad aitajad jeda käsewad teha ja nagu see ka sünnitajal enesel pakutamise wiisil tahtmisesse tuleb. — Böiepuhkemisega on sünnituse teine ajajärk mööda jõudnud, sest nüüd tuleb pisut pikem wäituste waheaeg. Siinamaale wõis sünnitaja küljeli seista, mis pisut parem on kui selili seis; aga uute wäituste eel pööraku ta ennaft selili, sest nüüd tuleb päris sünnitamise aeg ise kätte. Büsti ehk põlwili seis, mida juurem hull talu naesterahwaid sünnituse ajal pruugiwad, on kõlbmata ja kangestab sünnitaja keha.

6. Päris sünnitamine ehk sünnitamise aja kolmas järk. Sünnitaja seisku seljali ja toetagu jalgu wastu jalgotsa nõnda, et jalad põlwele kohalt pisut kõrgemale kõwerasse hoiawad. Jalad jaagu laiali hoitud ja kätega pidagu ta käterätikutest, mis woodi jalgotsa külge on kinnitatud, tugewasti finni, sest nüüd wõib sünnitaja wäituste ajal niisama kaasapressida kui raskele kehahjendusel saab tehtud. Kaasa pressimise juures hoidku sünnitaja suu finni, tõmmaku pää rindade pääle, pidagu kätega tugewasti käterätikutest finni ja surugu jalgadega kõwasti wastu woodi jalgotsa. Sellel kolmandal ajajärgul lähewad wäitused sagedamaks ja kangemaks, sest nüüd püüab emakas kõigest wäest lapsukest enesest wäljaheita. — Emakasuu laieneb jõudjasti, kuni 10 tsentimeetrini. On emakasuu juba 3—3½ tolli laiune, siis wõib sünnitaja wäituste ajal kaasa pressida, aga mitte järsku ega wäga tugewasti waid pikkamisi ja parajalt, et suguorganide käristamisi ette ei tuleks. Niipea aga, kui lapse pää juba hakkab wälimiste suguorganide

wahelt läbi tulema, siis ei tohi mitte enam pressida, sest selle läbi võib väga kardetaw tammi ehk waheliha käristamine sündida. Ka ei tohi sünnitaja emmast niiviisi kangeštada, et selg aluspadjade päält kaasa pressimise ajal ülespoole kõrgendatud jaab; selle läbi võib edespidi ristluie ja seljahaigust jaada ning seljast nõrgaks jääda.

Lapse pää läbitungimine suguorganide wälimiste ja gude wahelt on kõige raskem ja walusam silmapilk sünnitamise juures. Sel ajal on wäitused kõige kanged, aga sünnitaja ei tohi enam kaasa pressida. Suguorganide wälimus on päris ümarikule laiali aetud ja tamm ehk waheliha on kõige pingumal olekul. Niipea kui juba lapse pääst üks wäikene oja paistma hakkab, peab awitaja oma kõige suuremat ülesannet täitma, s. o. tammi toetama, sest aja esimest korda sünnitajate hulgas tuleb hooletuma awitamise läbi 15 tammi katkendust ette. On sünnitaja selili seisul, siis jaagu päaalune madalaks lastud, nii et pää peaaegu wastu aluskotti puutub, aga mitte enam endisel kõrgusel ei ole. On ta aga wajak külje pääl, siis tõmmaku jalad wastu kõhtu konksu ja lastu enesele põlwele wahela kämbla paksuse riide rulli panna, mis reied lahti hoiab. Niid seisab awitaja sünnitaja seljataga woodi ees ja wajutab enese parema käe päka wasta wäljawaninud tammi, nii et põial parema ja sõrmed pahema häbeduse-huule wastu seisma tulewad. On pää juba läbitungimisel, siis pigistab awitaja walmis seatud käega alt üles ja ettepoole kaunis tugevasti, nii et lapse pää üle käe pöidla ja sõrme wahelt wälja libiseb. On pää juba läbi tulnud, siis maitseb sünnitaja wäikest rahu ja waheaega. Mõne minuti järele aga hakkawad jälle uued wäitused, mille läbi lapse õlad jaawad wäljapressitud. Õlade wäljatungimisel peab tammi niisama hooljasti toetama. On õlad juba läbitunginud, siis tuleb keha üsna kergesti järele ja sellega ühtlasi woolab ka ülejäänud lapsesehi ehk teine wesi wälja. Ühes weega woolab ka pisut selget werd, mõnikord aga tarretanud weretükkiwad wälja ning esimest korda sünnita-

jatel tuleb äge külmavärin pääle. Külmavärinate kui ka janu ajal antagu sünnitajale lahja wencheli ehk pärnaõie theed soojalt jua.

Seisab aga sünnitaja selili, siis saagu istumise koht niipalju kõrgendatud, et tamm aluskotist niipalju kõrgemas seisab, et käega võib tammi toetada. Toetamine sündigu käepäkaga, nii et sõrmed sünnitaja istumise pääl seisawad. On pää läbitungimisel, siis rõhugu awitaja käepäkaga tugewasti alt ülespoole wastu ja ärgu wõtku kätt enne ära kui õlad ka on läbitunginud. Wäituste waheajal pärast pää läbitungimist peab seda pisut toetama ja hoidma, et lapse suu ja silmad mitte ummistatud ei saa. On wäituse waheaeg pikem kui 2 minutid ja wärwib lapse nägu siniseks ehk tumedaks, siis katsugu awitaja wajakü käega tajakesti ringiwiiši sünnitaja kupete kohalt emakapõhja õeruda, aga kui see ei mõju, siis wajutakse lapse pääd pikkamisi aga ettewaatlikult alla poole, et see läbi päälmist õla häbeduse-wõlwi tagant wälja saata ning kui see wäljas on, siis tõstetakse lapse pääd tajakesti kõrgemale, et ka alumist õla üle tammi wälja awitada. Keha wäljatõmbamist ei tohi aga keegi ette wõtta, see tuleb wäituste abil ise kergesti wälja. Päril runal pruuk on, et mõned awitajad last pääd pidi wälja kiskuma hakkawad.

Seega on sünnitamise kõigetähtsam ning rassem ajajärk mööda jõudnud. Emakas tõmbab ennast koomale ja on kui sündinud lapse pää jarnane kera kupete kohal tunda. — Weel on nüüd neljas ja wiimane sünnituse ajajärk ees, aga enne õpime praegu sündinud lapsukest talitama.

7. Praegu sündinud lapsukese esimene hooldatus. Riipea kui lapsukene on ilma tulnud, siis pannakse teda ema jalgade wahese kuiwa rätiku sisse nii ligidale, et nabanõör, millega ema ja laps alles ühendatud on, mitte pingul ei ole. Lapse keha võib mujalt kerge kättega kinni katta, aga silmanägu jäägu lahti. Kui hingamine suus olewa niilwa läbi peaks takistatud saama, siis wõetakse niilw puhastatud wäikse sõrme

otsaga ettevaatlikult suust ära. Niipea kui lapsuke juba hästi hingab, paneb avitaja enese käe ema kõhu pääle, et järele katsuda, kas emakas ennast korralikult on kokkutõmmanud; katsumine sündigu sagedasti kuni lapsukese nabanööri lõikamiseni, mida siis võib ettevõtta, kui vere-ringvoolus (tufsumine) jälle sees aeglasemaks jääb ehk ärakaob, s. o. umbes 5—10 minutid pääle sündimist. Nabanöör seotakse lapse poolt mõõtes 7—8 tšentim. (umbes 4-ja sõrme laius) kauguselt kitsa linase paelaga kinni; sidumise kohalt kaks põik sõrme kaugemale ema poole seotakse ta veel kinni ning lõigatakse terava kääridega nende kahe sideme keskvahe kohalt kätti. — Sest jaadik algab nüüd emal ja lapsel kummagil oma isesugune hoolitus. Laps pannakse sooja rätikute sisse ja antakse ühe avitaja hoolde, kes selle järele peab vaatama, et laps wabalt hingata saab ja et ta nabanööri sise mitte lahri ei lähe. — Sünnituse avitaja peab aga nüüd kõige hoolega ema ehk sünnitaja seisukorra üle walwama, sest umbes  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$  tundi pääle lapse ilmase sündimist algavad jällegi wäitused, mis päramisi emakast wäljatõukawad.

8. P ä r a m i s t e w ä i t u s e d. Mendega algab sünnitamise aja neljas ehk wiimane ajajärk, järelsünnitus (Nachgeburts). Nagu öeldud, algavad päramiste-wäitused  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$  tundi pääle lapse sündimist, enamasti aga veel warem, arwasti hiljem, ja kuni  $1\frac{1}{2}$  tunni wältusel heidab emakas emakoogi, nabanööri ja munanahad (päramised) enesest wälja. Enamasti woolab selle järele kas wedelat ehk tarretanud werd wälja, millega sünnitamine ka täiesti lõpetatud on. — Päramiste wäituste ajal ei ole avitajal muid teha, kui hoolega järel katsuda, kas emakas ennast korralikult kokku tõmbab. Katsumisel pannakse käsi sünnitaja kupete pääle, kus kokkutõmbaw emakas kui kõwa kuul ehk tšera tunda on. Ei ole päramised  $\frac{1}{3}$ — $1\frac{1}{2}$  tunni wältusel veel mitte äratunud, siis wõib seda emaka muljumise läbi kiirustada, seega päramiste wäljajaitmise aega lühendada. Kõhunahk tõmmatakse emaka kohalt pingumale, emakas wõetakse teise käe sõrmete wahese ja muljutakse teda tasakesti. Muljumist korratakse kui tarwis, wäikese

wahaja järele jälle uuesti. Ilmuwad wäitused, siis wõib nende ajal kõhtu alaspidi pehmesti triikida. Ei tule aga päramised praegu õpetatud toimetuse järele mitte ära, aga näitawad siisgi mitmed märgid, et need juba emaka küljest lahti on (nagu: emaka kokkutõmbus kuni lapse pää suuruses keraks, korralised päramiste wäitused, werewoolus jne.), siis liüakse nabanööri ots paar kord ümber wasak-käe sõrme ja juhitahe parema-käe õliga wõietud sõrmed nabanööri kaudu kuni selle paigani, kus nõör finni on ja wajutakse emakooki ristluie dõnsuse poole, siis alaspidi ja ettepoole. On nad juba wälimiste suguosade wahel jõudnud, siis wõetakse nad kahe käe wahel, pööratakse mõni kord ringi, nii et munanahkadele keer päale lähed, mis läbi nad ise juba emaka seinade küljest hõlpsasti lahti kärijewad ja äratulewad. Arawõtmine sündigu taja ja aegamisi ning saagu hoolega järele waadatud kas päramised kõik täiesti wäljas on.

Müüd puhastakse suguosad ja nende ümbruses olewad kehajaod leigewee ja seebiga ära, loputakse 2<sup>o</sup>/o-lise karbolhapniku weega täitsa puhtaks ning kuiwatatakse pehmete käterätikutega ehk linadega. Tammi koht saagu hoolega järele waadatud, kas see mitte kärijenud ei ole. On kärijenud, siis puhastatakse haaw 2<sup>o</sup>/o-lise karbolhapniku weega ära ja määratakse karbolõli päale. Kõik märjad linad wõetakse sünnitaja alt ära ja pannakse nende asemele soojendatud kuivad linad. Wälimiste suguosade ette pannakse neljakorra kokkupandud rätik ja lastakse sünnitajat rahulikult selili olles, üksteise üle ristamisi pandud jalgadega tükk aega puhata. Parema oleks, kui ka sünnitaja järk, mis higine ja märg on, saaks kuiva, hästi soojendatud särgi wasta ümberwahetatud, niisama ka teised higised ja märjad seljariided. Selle juures olgu kõigesuurem ettewaatus, et sünnitaja ennast ei külmeta. Ka ei tohi sünnitaja ise mitte enese alumist kehajagu riiete wahetuse juures tõsta ehk kangutada, waid awitajad peawad seda kõik tasakaesti tegema, tõstma ja toimetama.

Üleüldse peab sünnitaja ennast wäga suure hoolega iga suurema kehaliigutamise ning pööramise eest hoidma,

nuidu võib emakas paigast äranihutatud saada. Sünniteja kõhu ja kupete päale pannakse mitmekorra kookupandud ja hästi soojendatud suur willane rätik ning nisade päale see aga kerge willane kate. Tema ümbrus peab vaikne ning kätata olema, sest niisugusel ajal on inimene õrn kookuma ja iga väikene ehmatuse võib suurt wiga saata. Waljusti rääkimine on seepärast awitajatele täitja ärakeelatud, niijama ei pea ta ka ise eiotja ennaft rääkimisega waewama, waid rahulikult magama. Tunneb ta külmawärinat ehk janu, siis antagu lahjat wencheli- ehk põrnawie theed soojalt juua.

See on looduskorralik sünnitamise käik mida siin kirjeldasime, kuna korrawastalised sünnitused isesugust hoolitust ning awitamist nõuawad, mida „Ammakooliliste raamatust“ võib laiemalt leida. Looduskorralik sünnitus wältab läbisti 6—12 tundi. Siisgi kestab ta mõnede juures weel palju lühem aega, kuna esimest korda sünnitajate juures ta enamaste palju pikemale, umbes 18—36 tunni pikkuseks võib wiibida.

Looduskorralisteks sünnitusteks nimetatakse neid sünnitusi, kus laps pikkuft pidi emaka sees seisab, nii et pää ehk jalad emakasuu poole pöördud on, ning sünnitamine ilma kunstliku abita mööda jõuab. 100-ja sünnitamise hulgaft on 93—94 sünnitust ikka looduskorralised ning lapse pää seisab allpool wastu emakasuu.

Sellega lõpetame käesolewa päätiiki ja algame teist, kus õpetatud saab, kudas sünnitaja (keda sestjaadik nüüd „nurganaeseks“ nimetatakse) terwist tuleb hoida ja hoolitseda, et kandmise ja sünnitamise aja raskusi, muudatusi ning kurnatusi jälle korralikul wiisil parandada, kehale kadunud rammu tagasi anda ja tegewusi endisesse olekusse juhtida.

### 30. Nurga woodi.

Päale sünnitamist ja päramiste wäljaseitmisest hakkab emakas aegamööda kookutõmbama. Siisgi on ta weel 7 päewa päale jeda kupete kohalt katjudes tunda. Wiimaks wähendab ta ennaft nii, et wäljapoolt katjudes enam ju-



gugi tunda ei ole. Wähenemine sünnib seeläbi, et emaka sümptomid narmastorrad kõik täiesti ümber muudawad ja uued ajemele kaswawad. Kõik wana saab wäljaheidetud. Wäljaheitmist nimetatakse nurgawoodi wooluseks (Wochenfluss, Lochien). Woolus wältab umbes 6 nädalat. Ta on esimesel 4-jal päewal pääle sünnitust weresegane (Lochia rubra), mis jellest tuleb, et päramised emaka sümptomide seinade küljest wäituste läbi lahti karestatud saawad. Pärast 4-dat päewa saab woolus liha pejuwee jarnatseks (Lochia serosa) ning pärast 8—10-mat päewa niwaseks piima jarnatseks olluseks (Lochia lactes) millel isemoodi lõhn juures on.

See on nurgawoodi wooluse looduskorraline käit. Müüd waatame kudas nurganaene sel ajal peab hoolitsetud ning hoitud saama, et kõik korralikult lõpule jõuaks.

Sünnitamise woodit wõiks ka nurgawoodiks ümbermuuta, siisgi oleks parem, kui jelle tarwis üks iseäraline woodi on. Saab sünnitamise woodi nurgawoodiks ümbermuudetud, siis saagu kõik märjaks saanud riided wäljawõetud ja kuivad ning soojad riided ajemele pandud. Riiete wahetusel ei tohi nurganaene mitte ise ennast pöördä, weel wähem woodist wälja minna, waid awitajad peawad teda täiesti töstma. Woodis peab rist luie alune ifka pihut kõrgem olema kui mujalt; ialgi ei tohi see koht õoneks jääda. On jelle tarwis aga teine woodi, siis pandagu see sünnitamise woodi kõrwale ja töstetagu nurganaist pää, selja, istumise ning jalgade kohalt hoides teise woodisse.

Esimest 8 päewa peab nurganaene enamasti selili seistes ja jalgu üksteise pääl ristamisi hoides, wahest ka täiatesti küljeli pöördes rahulikult woodis puhkama. Pärast nimetatud aega wõib ta wahete wahel, kui tunneb ennast terve olewat, ka pihut woodist wälja tulla, esiti lühikesteks ajaks ja siis ifka lord korralt pitkemaks; ialgi ei wõi aga niikaua woodist wäljas seista, et ta ennast ärawäsitab. Suwel soojal ajal wõib nurganaene 3-me nädala pärast, kewadel ja sügisel 4-ja nädala ja talwel 6-e nädala pärast toast wälja minna. Waratsem wäljaminek wõib edespäidist

'uurwoolust' rikkuda, nii et see kas enneaegu ehk hiljem krraliku aega rohkel möödul woolama hakkab; niisama võib waratsest wäljaminekust ka emaka paigalt ära-ajamist, kubemes käimisi jne. sündida, mis waejema ja alamat sugu naesterahwade juures väga sagedasti ettetuleb, sest nad ei saa ega mõista endid nurgawoodi ajal õieti hoida ega hoolitseda. — Seda praegu antud hoidmise õpetust pandagu hoolega tähele, sest selle täitmata jätmine võib naesterahwa tulewikku täitja õnnetuks teha ja temale wiletsusi walmistada, mida üksigi enam arstida ega parandada ei või. Kui mitu õnnelikku noort naesterahwast ei ole terwijehoidliste seaduste wastu, kas rumaluse, kartuse, edewuse ehk halpuse läbi efsides terweks eluajaks fiduraks ja põduraks jäänud, mõned jälle äkitselt surma enestele kaela tõmmanud ja mõned nõrgameelseks ning waimuhaigets jäänud.

Wäga juured on need pöörlused, mis nurgawoodi ajal naesterahwa organismuses tegewusel on: Siimaalist wererohkust, mis idulase kaswamiseks ja toitmiseks nabanööri läbi emast lapse sisse woolas, peab loodus pääle sünnitamist teise paika juhtima ning rohket weresünnitust ehk werewalmimist lõpetama. Selle tarwis on ülemal kirjeldatud nurgawoolus, pääle seda weel naha wäljaauramised ehk nurganaese „higistamine“ (Wochenschweiß) mis kohe mõni tund pääle sünnitamist algab ja were seest juure hulga ollusid wälja aurab ning neid äralahutab, mis mitte enam tarwilised ei ole. Sellepärast on nurganaese higistustel, millede sees väga palju piimahapnikku leitakse, iseäralik lõhn juures. Higistamised wältawad nädala kaupa vähemal ehk suuremal möödul edasi, kõige rohkem pärast lõunat, õhtusel ajal ja magades. Niisamajugust auramist toimetawad ka kopsud hingamise teel werd puhastades ning ülearu jaotefi wälja aurates. — Jääb naha-auramine ehk higistamine tahtistama, siis on elufartlist hädaohtu karta, seepärast peab nurganaist juure hoolega külmetamise eest hoitama, sest nahk on sel ajal enamasti pehme, punakas ja niiske ning hõlpus igast vähemast õhutõmbujesi külmetatud saada. Wiimaks kolmandal ehk

neljandal nädalal jäävad higistamised aegajalt vähemaks ning naha endine korraline tegevus tuleb jälle tagasi.

Seda samasugust wererohkuse vähendamist ja kõrvale juhtimist \*) toimetab ka piima siginemine rindadesse ning wabastab sellega emast endisest sinna kokkuworlawast were hulgast. Looduskorralikul olekul jõuab piimawalmine juba 4-mal kuni 5-mal päewal pääle sünnitust oma täieusele, nii et imetajal naesterahwal kes terve, ja kelle piimaorganid (nifad) looduskorralikult kaswarid on, päewas 3—4 ℥ piima rindades walmib. Kolmandal ehk neljandal päewal pääle sünnitust, mil piimawalmimine kõige kõrgemale järjele jõuab, ilmub mitme naesterahwa juures üks iseäralik ärritus, mida „piimapalawikuks“ nimetatakse. Palawik algab väikeste külmawärinatega, selle järel tuleb palawus, jama, rahutus, kiire were löök, kitsandatud hingamine ja walulik tundmus rindadesse. Umbes 8—12 tunni järele tuleb rohke higistamine, mille järele palawik tagasi annab ja piim iseeneusest rindadest wälja sõerdub. Niisugune piimapalawik on looduskorraline wastamõju rohke were ja nerwide tegevuse wasta piimawalmistamise organides ja tuleb kõige rohkem õrna nerwidega hellitatud naesterahwaste juures ette. Siiski ilmub palawik ka tugewate ja terwete naesterahwaste juures, kui need mitte warsti last rinna otse imema ei pane, mis nifasid tühjendaks ja walulist põnewust kaotaks. Sellest jalgub, mis looduse seadus nõuab, et igauks ise oma last peab imetama; ei tehta seda, siis kaob piima walmimine juba esimesel nädalal ära, arwasti hiljem. Kadumise juures ilmuvad aga ka mitmed väikesed waewad: Pulsil löök jääb laisemaks, naha soojus ja puna ning söögi-ihtaldus kaduwad ära. — Esimesel piimal (Colostrum) mis kollakat karwa, on palju raswa, suhkru- ja mullaliste soolade olluksid sees ning on lapsele väga tarwilik, sest ta puhastab tema sififonda mustast pigi sarnasest olluksist puhtaks.

\*) Väbisti arwata annab terve nurganaene päewas nurga-wooluse, higistamise, kopsude wäljaauramise (hingamise) ja piima walmise pääle 8—9 naela omast werest ära.

Lapse imetamisest waata eespool järgmisest päätlükist. Siin kõneleme mõne sõna järelwäitustest. Magu ülemal kirjeldatud, tõmbab emakas nurgawoodis jälle ennast kokku, kuni sellesamasse juurusesse, mis tal enne kandmist oli. Kokkutõmbamine sünnib osalt sisemiste olluste kadumise, osalt emaka musklike narmaste kokkutiskumiste läbi. Naesterahwad, kes tihedasti ja ruttu sünnitawad, tunnewad neid kokkutõmbusi kui libedaid waluhooгуsi, nimelt siis weel, kui emaka sisse püramiste jätiseid on järele jäänud, mis järelwäitustest saawad väljajeidetud. Järelwäitused kaowad enamasti 3—4 päewa pärast sünnitust ära. Selle aja sees nad ilmuvad kõige rohkem siis, kui laps rinna otjas imeb. Nii mõjub siis nishade ärritus ka emaka pääle.

Emaka sissimene nahakord (ilanaht) saab nurgawoolusel täitja väljajeidetud, ning 2—3 kuu wältusel kasvab sinna uus nahakord jälle asemele. Nõnda muutub naesterahwa keha 4—6 nädala jooksul tiikati üsna uueks ja hakkab endisi looduskorralisi talitusi jälle uuesti otjast pääle. Mitme naesterahwa juures ei wõi pärast korralist nurgawoodi lõpetust päälistkandu mitte ütelda, et ta last on sünnitanud ning nii tähtsaid looduse tegewuse pöörusi äraelanud. Wahet teeb neitsi ehk ilma lasteta nooriku ja last sünnitanud naesterahwa wahel üksi see, et wiimase kõhunaha sisse põigiti wolt järele jääb, narmakujulised läikivad põiktriibud altkeha üle käiwad ja pruunitad ehk kollakad plekid naha sisse jääwad.

Looduskorraliselt sünnitanud naesterahwad tahawad pääle sünnituse palju magada, kuna teised, keda sünnitamine väga palju ärritab, sagedasti esimese 24—48 tunni sees jugugi magada ei saa. Igal nurganaesel, kelle asjad korralikud on, on esimeste 4—5 päewa sees rohkem joogi janu kui jõogi isaldust. Ka on kehatühjendus laisem ning harwem kui muidu. Enamasti on esimest 2—3 päewa kõhu-ummukus, mida aga 4-mal päewal juba klisterimisega peab awitama, kui muidu ei parane. Rohked higis- tamised wähendawad sel ajal ka kusemist.

Nõnda on siis nurgawoodi naesterahwale ülitähtjas, aga ka üli-õrn aeg! Ka kõigewäiksem wiga, mis

looduse toimetuste wasta tehtakse, wõib surmawaid haigusi, eluaegset põdemist ehk waimuhaigusi sünnitada. Suur hull naesterahwa haigusi tulewad kõik nurgawoodi ajal tehtud eksitustest. Meie aeg annab wäga palju näitusi, kus noored õitswad naesterahwad, kes nurgawoodis higistamist enestele mitte sündsa ei arwanud olemat, ennast tuulutama hakkasiwad, sealäbi ilmparandamata waimuhaigusesse (nõrgameelsus, hullus) jäiwad, niisama ka need, kes ise oma last imetada ei tahtnud ja piimawalmimist maharõhusiwad. Rahwa ütelse järele olla niisugustele „piim päässe tõusnud.“

See aeg, mil naesterahwas last imetab, on ta siigimata. Alles üheksandal kuul pääle sünnitamise saab ta jälle sigitawatks, sest siis ilmub jälle looduskorralik kuuwoolus, ja sellega ühtlasi hakkab piim ka wähenema ehk hoopis ärakaduma. Sellega annab loodus ise märku, et sest saadik, mil kuuwoolus algab, peab imetamist järele jätama ja last ärawõõrutama. Kes kauem imetab, teeb üleüldisele terwisele kahju ja kurnab kehaliisi mahlasid ilmaasjata ning ülesliia. See on loodusekorralik, üleüldine seadus; siisgi on ka juhtumisi, kus imetajatel kuuwoolus waremalt tuleb ja nad waremalt sigitawatks saawad.

Wäga tähtjas ning tungiwalt tarwilik on, et naesterahwas ise teab, kuidas nurgawoodi ajal ennast peab hoolitjema ja dieti hoidma, sest iga wäiksem eksitus on elu ja surma wahel kaalu pääl seismine. Seepärast pidagu ta kalliks neid arstliisi õpetusi, mis järgmises päätükis numbrite all on ülespandud. Nende täitmises seisjab naesterahwa terwis, hää käekäit ning perekondlise elu õnneline lord. Terwisehoidmine on nurgawoodil ka sellepärast juba üks ülem nõue, et naesterahwas sel ajal liiga õrn on haigustele ohwriks langema.

### 31. Terwise hoidmine nurgawoodi ajal.

1. Esimesel kahel nädalil on nurganaese kõige suurem ja ülem tarwitus r a h u, keha ja waimu poolest. Seepärast olgu nurgatuba kõrwalises ja rahulises kohas, kus mingisugust kära ega tüminat kuulda ei ole. Tubas

ei tohi liiga walge olla, ja woodi ise saagu alati kareda walguje eest warjatud. Väbitõmbawa õhu ja meelsteärrituse eest saagu hoitud, niisama ka kõigi eest, mis magamise ja unerahu rikub. —

**N u r g a w o o d i** ärgu seisku ialgi wasta külma wäliseina ega afna ligi. Woodi firmid ehk gardinad saagu nõnda seatud, et nad afnast ehk uksest sisjetungiwa õhuwooluje eest woodit täiesti warjawad.

Nurganaene peab palju magama ja seepärast esimesel nädalil edewateist ja uudishimulistest külseitede käitusest ning tülitamistest täitsa ning waljusti warjatud saama. Tema ainukene tegevus ning toimetus olgu laps, kes tema rinna otja imemisele saab pandud; tema meelelahutus olgu abikaas, kes teda waatamas käib ja kellega seltsis nad õnnelikku wanemate rõõmu tunnewad. Esimesel nädalil ei tohi nurganaene enmast rääkimise ehk jutu-ajamisega waewata ega ülesärritada, ei lugeda ega ajawiiteks näputööd teha, ei ka majapidamise pääle mõelda ega selle eest muretseda. Keegi ei tohi nurganaesele äkilisi, kohutawaid sõnumid tuua ega uudiseid jutustada, mis tema meeli wõiwad ärritada, nagu surmasõnumid ja muud harnased juhtumised; nende läbi wõib ta raskete haiguste siise langeda wõi koguni surmaga saada. Esimest 6—7 päewa peab ta täielist rahu maitsuma, et looduse tähtsad tegevused tema sees kuidagi ei saaks segatud.

Saab ta esimestel päewadel järelwäitustest waewatud, siis püütagu teda sõbralikkude sõnadega trööstida, kaetagu altkeha soojendatud willase riidega kinni ja lastagu wahete wahel lahja wencheli- ehk pärna-õie teewett juna ehk ka muud sooja kerget ja wesiist jooki janu kustutuseks. Üleüldse ei tarwita nurganaene esimestel päewadel mitte tungewaid jõnuandjaid toitusi, sest tal on were sees weel palju kehahituse materjali ja olluste rohkest, mis looduskorralist wäljapääsemise teed otsiwad — Kinnad saagu wõimalikult soojasti kinni kaetud, et nende külmetamise läbi piimawalmimine ega siginemine ei saa rikutud.

2. Esimesel nädalil seisku nurganaene rahulikult woodis seljali maas ja olgu soojasti kinnikaetud, et naha-

tegewus ega auramine rifutud ja emakas asemelt ära aetud ega wigastatud ei saaks. Warane istukile ajamine ehk koguni ülestõusmine on mitme naesterahwa elus ja terwiſes paha wilja kandnud. Alles ſiis, kui nurgawoolnſ enam punane ei ole, waid 3—4 päewa juba ilmawereta nilwaline on olnud, wõib ta ettewaatlikult, et ei külmetaks, woodis istukile ajada, mis ſiisgi aga lühikeſeks ajaks ſündigu. Ometi ärgn kippugu ta weel woodist wäljatulema, kui ta küll peaks ennaſt tundma erkſa ja tugewa olema, ſeſt ſiin maſſab ſee ſeadus: „Wida kauem nurganaene priitahtlikult woodiſſe jääb, ſeda terwem ta jäält ükſford wäljatuleb.“ Alles kolmanda nädali alguſel, kui higistamiſed aega mööda hakkawad wähemaks jääma, wõib ta woodist wäljatulla, ſiisgi mitte päraſt lõunat ega õhtuſel ajal, mil higistamiſed kõigejuuremad on, waid hommikul. Wuidugi mõiſta, peab ta juure ettewaatujega külmetamiſe eeſt hoidma, ega muul ajal wäljatulema, kui tuba paraſ ſoe on. Seljaſ kantaw riie olgu ſoe, aga mitte raſke.

Kui nurganaene rohkeſti higistaſt, mis üleüldſe juba hää märk on, ja ſiis weel rohkem, kui ta iſe laſt ei imeta, ſiis ei pea ta ſel ajal kui higist märg on, mitte woodid ümber teha laſtma ega peſu wahetama, niſama ka päraſt poole, kui higistufeſed ja nurgawooluſ järele jääwad, peab ta woodi puhastaſiſe, ſoojendatud aluſlinade, tekkide ja ſärkide wahetuſel, niſama ka kehatiühjendufe ja ſinguorganide puhastaſiſe juures külmetamiſe eeſt kõigejuurema hoolega hoidma. Wäljahaſteuſte riift (ööpott) ei tohi ialgi külm olla, waid peab juwel enne pruukimift ſoojaweega loputamife läbi ſoojendatud ja talwel pääle pruukimife kohe puhastaſtunud ning ſoojaſ toaſ hoitud ſaama.

Paraſ ſoojuſ on nurganaeſe terwiſele ülitarwiliſ, ſiisgi ei pea teda mitte üleliigſes palawuſes peetaſta, milleſt were pääſſe tungimift, pääwalu, ahakuſt, palawikku, emaka werewooluſt, kuuma-wiſtrikkuſi jne. wõib tulla ja ihunahk edaſpidiſeks ajaks külma waſtu wäga õrnaks jääda. Selleſama põhjuſe päraſt on nurganaeſele ka kõik palawuſt ſünnitawad joogid, nagu kohlwi, tugew

kamille- ehk wleedri-tee, pakside raskete tekkide ja kasukate alla matmine keelatud. Rõige parajam soojus on 16 gr. Reamüri järel. Pääle seda peab toas alati puhas ja wärsk õhk olema, mida tihti peab wahetatama, sest ema ja lapse keha wälja auramistest, keha tühjenduste ehk wäljaheituste aurudest, ahjust ja märjade riiete kuiwatamisest saab õhk lühikese aja sees pakskts, umbseks ja wanaks, ning sissehingamiseks kõlbmataks. Ka ei tohi nurgatoas tubakat suitsutada. Mõnesugused häälohualised suitsutegemised jäägu sellest toast täitsa eemale, sest need ei puhasta ega paranda halwa õhku, waid matawad seda petlikul teel kiini.

3. Zuba eespool sai öeldud, et nurganaesjel loomulikult esimestel päewadel kõhu-ummuksus on. Kui see wiga aga 4-mal päewal iseenejest ära ei kao, siis hakkab parajooles olew roe emaka pääle wajutama, mis mitte hää ei ole. Selle wastu võib seeläbi kergitust ja abi saata, kui kamille-tee klisteerid puuõliga saawad tagant parajoolesse pritsitud, millele, kui weel esimesest korrast ei mõju, pisut soola ja seepi võib hulka segada. Soola wõetakse umbes üks noatja täis  $\frac{1}{2}$  kortli wee pääle, aga sulatatakse täitsa ära, et ühtegi sulamata tükkest sisse ei jää. Seep liiuakse wahuks, ja kui kõik walmis on, siis kurnatakse soola, seebi ja kamille wefi läbi tiheda narstu, pandakse puuõli hulka ja pritsitakse sisse. Peaks aga seegi weel mitte lahti wõtma, siis peab lusikataie riitsinuse õli sissewõtma ehk üht teist rohku, mis tohter haiguse märkisid tähelepannes selle wastu õpetab. Omast pääst rohkusid hakata sissewõtma ehk küla wanamoorida õpetuste järel tegema, ei ole nurganaesele ialgi lubatud.

4. Sööök ja jook. Nurganaese jөөk olgu esimesel kolmel päewal lahjapoolne ja ärritamata. Wee ehk piimaga keedetud tangu-, kruubi-, riisi- ja sago-supid, piimaga keedetud saiasupid jne. on neil päewadel üsna kohalikud, kui neist talle mõnikord päewas süüa antakse. Kes wäga nõrgad on, neile võib ka lahjat lihajupi wedelikku süüa anda ja joogiks pisut joodawat weini wee hulka segada. Siiski saab nõrkus ennem rohkest magamisest kui söökidest ärakaotatud. Siiski ei wõi neid nõr-



kadele, kellel väga raske sünnitus oli ja palju werd kaot-  
 file läks, mitte waremalt anda kui teisel ja kolmandal  
 päeval. Tugewamad võivad alles 4-mal ehk 5-mal päe-  
 wal rammujamaid toitufid sööma hakata, nagu lahjat liha-  
 suppi kõwa saiaga jne. Joogiks kõlbab puhas wesi,  
 millele esmalt suhkrut ehk waarmarja sahwti ja pärast  
 pisut joodawat weini (Rothwein) hulka pandakse. Joogi  
 wesi ei tohi külm olla. Wee fiske võib ka piima segada,  
 ehk leiwakoorukesi leotada.

Kui naesterahwa terwis korralikult tugewamaks läheb,  
 siis võib ka rammukaid toitufid andma hakata, nagu:  
 kana- ja wafikaliha suppisid, pehmelt keedetud muna jne.  
 Supi sees keedetud liha saagu pääle keetmise weel prae-  
 tud. Joogiks võib teise nädala algusel juba hästi pii-  
 maga segatud kohwi wõtta, nimelt nendele, kes last  
 ise imetawad. Tugewa terwisega naesterahwad võivad  
 juba kahe ning nõrgemad kolme nädali pärast endistele  
 harjunud toitule tagasi pöördä, siisgi mitte järsku, waid  
 aegamisi harjutades. Sellegi pärast ei tohita ialgi nii-  
 suguseid toitufid süüa mis rasked on seedida ehk mis piima  
 hääduft halwendawad ja millest imejale lapsele mitme-  
 sugused haigusjed võiwad tekkida. (Waata eespool imetaja  
 toidu-vedel).

Kui nurganaene ise mitte last ei imeta, siis peab  
 ta esiotsja weel palju kasinam söögis ja joogis olema, kui  
 need, kes ise imetawad. Sää! juures kandku ta kõige-  
 suuremat hoolt nurgawooluse ja higistamise eest, niisama  
 katku ta nishad alati wati, wlanelli ehk lambawilladega  
 finni ja sidugu kergesti üles, et neis midagi katkendust  
 ega käristamist ei sünniks. Niisama kandku ta hoolt, et  
 kõht parajasti lahsti seisab.

5. Suguorganide ja nishade hoolit-  
 sus ning imetamine. Nurgawoodi ajal saagu  
 suguorganid igapäew 2 korda 2<sup>o</sup>/o-lise karbolweega pes-  
 tud ning kuiwa sooja rätikuga kuivatatud ja finnikatetud.  
 Siis aga, kui nurgawoolus halvasti haiseb, peab neid  
 fagedamini pesema. Niisama peab woodi- ja seljapesu ning

alusriideid niisagedasti kui nad nurgawoolusest, higist ehk rinnapiimast on rifutud, ümberwahetama. Wahetusel saagu riided enne hästi läbi soojendatud. Soowida oleks, et naesterahwas pärast nurgawoodi lõppu juguorganisi weel mõni aeg kergelt koftutõmbawate wedelikudega peseks, nagu: jahtunud piparmündi teega, mille hulka pisut Brantsuse wiina, Lavendeli piiritust, Kölni wett ehk aromatilist äädikast pandakse, ehk kui ta enne juba harjunud oli, siis wõib ta mõned istewannid wõtta. Jääb nurganaesjel pärast nurgawoodi lõppu suur kõht järele, siis wõib selle wähendusets wäljaspoolt kõhunaha pääle mõni aeg Lavendeli piiritust ja äädikast ühewõrra koftusegada ja sissehõõruda. Lavendeli piirituse asemele wõib ka Brantsuse wiina äädika hulka panna.

Nisjad peawad esiotsa alt toetatud saama, et nad mitte wäga ripakile ei jääks. Ka peab neid hoolega külmetamise eest hoidma. Selle tarwis pandagu pehme, willane õhuke riie ehk rätik kolme-neljakorfselt koftu, nisjade pääle, ning kui see wäljapritsinud piimast märjaks saab, siis pandagu uus. Lapse imetamise juures ei pea nisafid mitte ilmaaegu üleüldse paljaks kiskuma, waid ainult niipalju, et laps lahkesti imeda saab. On nisjad esiotsa wäga pakil piima täis, siis peab söögis ja joogis kasiinam olema, kuni pakitus järele annab. On nisjanibud wäga õrnad ja hellad, siis pestagu neid igakord pääle imetamise weega ühendatud arnika-tinktuuriga, mida aga enne imetamist nibude päält külma wee lapiga peab ärapühkima. Naesterahwad, kellel nisjanibude wigadused, tiisikuse ehk gichti haigus, langetõbi ja kuritõbi on, ehk kes mitmejuguustest ägedatest kirgedest ärritatud, maharõhutud ehk waewatud saawad, ei tohi mitte ise last imetada.

Imemiseks pandakse laps 6—8 tundi pääle sündimise esimest korda ema rinna otsa. Waremalt ei wõi, sest ema peab jünnitamise järele puhkust ning rahu maitsema. Esimene piim (Colostrum) puhastab lapse sifikonda mustast soolte-pigist puhtaks ja on lapsele nagu rohuk. Wiidetakse lapse imetamisega rohkem aega, siis läheb pa-

titus rindades juureks ja emale tuleb piimapalawif, millest ülemal juba nimetasime. Esimestel päewadel ei saa lapseimetamisele weel mitte kindlat korda ega seadust teha, sest laps ihaldab sagedasti ema rinna järele ja awal dab seda karjumise läbi. Aga pääle kolmandat päewa peab imetamisega hakkama kindlat korda ja seadlust pidama, ning last iga 2 ehk 3-me tunni pärast imetama, öösel aga üksainus kord, nimelt nii, et ema kõigewähemast 6—7. tundi üksijärgi rahuliseft magada saab.

6. Nurgawoodi lõpuft. Magu öeldud, peab naesterahwas juwel 3, kewadel ja jügisel 4—5 ja talwel 6 nädalit täitfa toas olema. Mõnes kohas on, usulisest seisukorrast waadates, naesterahwadel waga ja kaunis pruuk, et enne kusgile mujale wälja ei lähe, waid esimene wäljaminek jünnib firikusse, kus ema ja lapse terwise eest tänupalwet tehakse. Terwisehoidlisest seisu-paigast waadates ei wõi jeda waga, harjunud ning ema-emadelt päritud pruuki mitte hääks kiita, sest palju naesterahwaid wiib esimene firikusse käik wiimaks firikuaeda (surmaeda), sest külm ja niiske firiku-õhk on niisugustele inimestele päris surmasünnitaja ning ettewalmistaja. Sellepärast anname nõuu, enne Loojast enesest walmistatud ilutemplisse minna ning sääl ennast wiluma õhuga harjutada, enne kui kiwimüüri lise Jumalakoja ruumidesse eneje ja lapse eest mindakse Jumalat tänama. Niisama on mitu naesterahwast terwise kaotanud ja eluiga sellega lühendanud, et lapse ristjed ehk warrud wäga wara, enne ema nurgawoodi täielist lõppu, saawad ärapeetud, kus juures ema kõitfuguseid majapidamise muresid ja talitust warrupidu walmistamise wastu peab toimetama, enam kui terwis ja jõud lubab, nimelt weel nooritud, kes alles esimest korda emaks saawad, sest mõnes kohas on wanasti wiisiks wõetud pruuk, esimesele lapsele toredad warrupidud teha, mis mitte kiiduwäärt ei ole, waid ema ja lapse terwis eluks ajaks wõib pödema panna. Niisama nõutakse, et noor ema ise piduliste hulgas peab laulatuse-ehetes ilmuma ja igapidi erk, wirt ning tuline olema. Et see päris kahetsemise wäärt kombe on, selle

üle wõivad arstid kõigekurwemaid tõendusi ning näitusi ettetnuua, kus warrupidu alles hiljalt nurgawoodist üles-tõusnud noorele emale surmapiduks on saanud. Terwise-hoidmise teaduse põhjusel peaksiwad warrupidud (kui need just olema peawad) mitte warem kui juwel 6, sügisel, kewadel ning talwel 7 nädalit pääle sündimise ärapeetud saama. Minult siis wõib ema neist terwisele kahjutegemata osa wõtta, waremalt mitte.

Ragu warafete warrude pidamise, nii peab ka iga raske töoga harjumata naesterahwas ennast weel mõni aeg pääle nurgawoodi lõppu kõige keha kangestawate tööde eest hoidma, nimelt: Rasketes asjade tõstmise, rutuliste ja kangestawate kehaliigutamiste (tantsimise, jooksmise jne.), treppidest ülesronimise, kehatühjenduste patustes, raputawate kõhimiste ning aewastamiste ja sugusunni täitmiste eest, sest selle ärritusi ei jaksa ta enne 12-net nädalit pääle mahasaamise weel mitte wäljakanda.

7. Peaks nurgawoodi ajal ial midagi korrawas-talift ehk haiglast olekut nurganaese terwise juures ilmuma, siis ei wõi mitte aega wiita ega äraoodata, et wiga ise-enehest paraneb ehk järele jääb, waid peab rutusti arsti-abi otsima, mitte üksi sellepärast, et nurganaese organis-mus esimesel wiiel päewal pääle mahasaamise enam kui muul ajal haiguste alla on heidetud, nii et iga wäikene ärritus, kauem kestaw unepuudus, higistamise kadumine, nurgawooluse finnijäämine, piimasiginduse wähenemine, tibe walu allkehas, palawik jne. wõiwad rasketeks haigusteks muutuda, waid weel sellepärast, et iga haigus, mis muul ajal suuremat kartust ei sünnita, sel ajal wäga ägedaks ja kardetawaks wõib saada ning wiimaks lapse-woodi-palawikus muutuda, millest mõni harwik naesterahwas eluga pääseb.

Olgu siis nimetatud asjad nurganaestele ja nende awitajatele ning talitajatele tõsiseks manitsuseks, nimelt esimesel wiiel päewal kõiki juhtuwaid, haigust sünnituwaid põhjusti eemale hoida, nimelt: Külmetamist, wõõriti toit-

mist, meelteliigutust, rahurikkumist, kõhu ehk kuse lahtitegewate rohtude mõistmata pruukimist jne. Haiguste wasta ei tohi asjatundmata inimesed omast pääst ega füla wanamooride tarkuse järele mitte midagi ette wõtta, waid peab õpetatud arsti abi otsitama, ehk kus seda kogu ni jaadawal pole, siis selle raamatu juurde edaspidi ilmuwas isääralises jaos antud arstlisi juhatusi haiguste juures ette waatlikult täitma.



## Kolmas raamat.



# N a e s t e a h w a s e m a n a .

Daste sünnitamist, hoolitsemist ja kasvatamist ei wõinud loodus kellegi muude, kui ainult naesterahwa kätte usaldada! Selle pärast, oh emad, seisab ükksinda teie käes, terveid, tublisiid ja häid inimesi maailmale saata; seda püha tööd, seda armastuse teenistust inimese-soo elu-altaril nõuab teie käest looduse igawene seadus, kaunikombeline eluviis, perekondlik õnn ja isamaa hää käekäik. Kõik teie elulised ja riiklised õigused põhjenedaw selles teie kutses.







## Esimene jagu.

---

### Lapse kehahoolitus esimesel eluaastal.

#### 32. Esimene hoolitus pääle sündimise.

Nõnda kuidas laps sündides wälimise ilma walguse ja õhu mõju kätte tuleb, ja kuidas ta esimese hingetõmbuse läbi ennast ema looduslikust kitsast ühendusest lahutab, kus ta wereringwoolus mitte enam ema weretegevusega ühte ei käi, waid lapsukese enese kopjudest läbi woolab — nõnda algawad selles uues ilmas ning selle isesugustes elutingimistes ka isesugused emalikud kohustused lapse wastu tema kaswatamises ning hoolitsemises. Pääle sünnitamise nõuab aga ema olek rahu, selle pärast ei wõi ta ise oma lapse esimest hoolitstust mitte enese pääle wõtta, waid peab lapsukest teiste inimeste osawõtmise ja inimese armastuse hoolde jätma, ainult sellega rahul olles, kui kuuleb, et lapsukene elumärtisid enesest awaldab. See on ema ainukene troost ning palk tema raske waewa järele esimesel filmapilgul.

Magu öeldud, algab jestsaadik, kui lapsuke ilmale sündis, ka lapse-hoolitus pääle, mis hoopis iseäralisem on kui täiskaswanute hoolitus. Sünninud lapsukene tahab looduse seaduse järel hoolitsetud saada. ja seda peab ema ehk need, kes tema asemel on, mõistma. Misjugune see hoolitus on, seda tahame kohe õpetada.



Esimene hoolitseja, kelle hoolets lapsukene kohe päale sündimise jääb, peab mõistlik ning asjatundja naesterahwas olema. On nabanöör nõnda äralõigatud nagu endises päätiikis õpetasime, siis saagu puhtaks pestud sõrmotfaga lapse suu ning nina seesolewast niilwast ettewaatlikult puhastatud, et laps wabalt hingata saab.

Magu teada, tuleb iga lapsukene karjatades ilmale. Kui ta ilmale sündides aga mitte häält ei tee, siis peab hoolitseja juba enne nabanööri lõikamist teda wabale hingamisele ning karjatamisele katsuma saata, seeläbi et suu ja nina niilwast puhastab ja käepeoga lapse tagumise otfa päale mõned korrad tajafesti lööb. Sünnib aga laps üsna ilma elumärgi awaldamata ilmale, siis wõrdle sündinud laste warjusurma eespool.

Päale selle juhtub ka mõnikord, et laps weel ilmale sündides mitte täiswalminud ei ole, waid alles puudulik ning poolwalminud on. Et seda äratunda, siis kirjeldame siin wahettegewad tundemärgid täis- ja poolwalminud lapse wahel:

1. Täiswalminud lapse pikkus on läbisti 50 tšentimeetrit ja raskus umbes 6—8—11 Z. Keha on rammus, tugew ja ümargune, rind wõlwitud ja liikmed ümmargused. Nahk on walfjaspunane ja kinnine; willakarwad on enamasti kadunud, ehk mis weel alles on, need on ilma läikufeta. Pääluu ääred on ligistifku koos, ainult suur wontanell on weel selgesti tunda. Silmnägu ei ole mitte enam wana, kortsus ega inetu, ning juuksed on kaunis pikad, kulmu ja silmaripse karwad kinnised, küüned kõwad ja kõrwad kindlad. Täiswalminud laps waatab elawalt enese ümber, liigutab käsi ning jalgu tugewasti, karjub waljusti, tühjendab warsti päale sündimise keha kusest ja lapsepigist, teeb huuledega imemise katseid ja wõtab tugewasti ning isufalt ema nisanibu suhu.

2. Poolwalminud lapse pikkus on 47 tšentimeetert ja raskus umbes 4—4½ naela. Keha on lahja ning närtsinud, nahk woltis ja punane, ning mõni koht läte ja jalgade küljes peenikeste willakarwadega kaetud ja sinine. Pääluud on siia ja sinna liikatawad lah-

tised ning nende ääred seisawad üksteisest kaugel laiali; wontanellid ehk palistused on väga suured. Silmnägu näeb wana ning inetu wälja, juuksed on lühikesed örnad ja walged, kulmused ja silmalaugusid kaalawad willakarwad.

Sõrmeküüned on pehmed ja kõrwad seisawad lortsis. Poolwalminud laps magab väga palju, häälitseb hädalikut, aga tasakesti, ja wäsiw imedes väga ruttu ära; sellepärast on tema toitmine liiga waewaline.

3. *L a p s e p e s e m i n e.* Kui lapsukene terve ja erk on, ning lastesti hingab, siis võib teda koge pesema hakata. Pefuriistaks kõlbab kõige paremine pifergune puust ehk plekist wann. Wee soojus peab niisama suur olema kui selle wee (lapse wee, Fruchtwasser) soojus, mille sees laps kuni sündimiseni oli, nimelt 28° R. Soojust mõõdetagu igakord enne pesemist Reomüri (Réaumur) graadiklaasi järele, et ta mitte üks kord külmem ega teine kord soojem ei saaks. Külmal ajal peab tuba, kust last esimest kord pestakse, hästi soe olema, sest lapse keha on siamaale nagu troopika-kliimas harjunud ja ei kannata külmemat õhku. On wesi walmis, siis wõtab talitaja lapse niivii si enese kätte, et ta wajak käsi lapse selja ülemise jao all toeks on, kuna kael sellejama kae pöidla ning esimese sõrme wahel wõetakse, et ta mitte kõrwale ei libiseks. Parema käega wõtab ta, alt läbi pannes, lapse wajaku reie niisama peosse, kuna parema reie kae pääl kannab. Niivii paneb ta lapse wanni, mis ühe tooli ehk laua pääle on pandud, kus niipalju wett sees on, et see lapsele pikali sisejapanes kaelast jaadik ulatab. Pääd wajak-käega ühtewiisi üle wee kinni hoides, wõtab ta parema-käe lapse alt ära ja hakkab sellega teda juustunilwast, millega keha sündides kaetud on, puhtaks pesema. Pesemise juures pruugitakse kollast seepi ja nühkimise tarwis willast riidelappi, ehk hästi pehmet ja enne hoolega ära puhastatud pesukäsna, mille pääle seepi määratakse. On laps 3—5 minutit wee sees olnud, siis võib tema keha üleüldse aga tasakesti, seebise riidelapi ehk käsnaga üle nühkida. Sel wiisil saab ta keha juustunilwa korra arapuhastatud, mis muidu nahategewust takistaks ning

nahafordade wahele kinni jääks. Iseäranis hooljasti saagu kõik kehajagude wahed, kõrwad ja filmad puhastatud. Et aga filmad väga õrnad on, selle pärast ei tohi neid mitte hõõruda ega niühkida, waid saagu hellasti pehme märja nartfuga pühitud. Jalgi ei tohi seda wett filmadesse lasta minna, millega lapse keha pesti, waid selle tarwis wõetagu uut puhast wett teise riista sees. Sattub keha pesuwesi lapse filmadesse, siis sünnitab see kardetatwat filmapõletikku, mis filmade nägemisewõimu ärarikub ja mõnikord ka täiesti pimestab. Selle pärast olgu emad ja lastetalitajad hooljad ja ettewaatlikud. Lapse pesemine wannis ei tohi üle 10-ne minuti wältada. Wannist wälja wõttes algab teine niisama tähtjas talitus, see on lapse kuiwatamine, millega ka nahategewus äratatud saab. Ka sellegi juures peab ikka teadma, et lapse keha õrn ja nõrk ja tema kondid väga pehmed on, mis hõlpsasti kõwerdatud, wäänatud ehk murtud wõiwad saada. Selle pärast pandagu laps laia, pehme padja pääle, kuhu weel pehmed rätikud mitmelt korralt pääle laotatakse, pikkali. Padi ise seisku ühe laua ehk talitaja enese põlwepe pääl. Kuiwatamist toimetatakse hästi pehme linaga, ning pärast hõõrutakse kehanahk käepeoga õrnalt üle, kuni ta loomulikult soojaks läheb. Pesemise ja kuiwatamise juures peab last juure hoolega läbitõmbama õhuwooluse eest hoidma, et ta ennast ei külmetaks. Selle pärast ei ole ialgi sünnis seda afna ehk usse ligi toimetada, kus õhuwoolus läbitõmbab.

4. K u i s a g e d a s t i p e a b w ä i k e s t l a s t p e s e m a ? Selle üle ei ole arstid mitte kindlast seadust teinud, siiski käsewad nad imewat last nii sagedasti pesta, kui puhtuse tarwitus seda aga nõnab. Neid kehajagusid aga, mis wäljaheitustest määratud saawad, peab igaford kui need määratud on, puhtaks pesema. Täidab ema seda kohust oma lapse wastu truusti, siis tajub laps emale seega, et ta palju waitsem on kaswatada ning talitada kui muidu.

Dr. J. S h e w annab nõuu lapsi, kui nad terwed on, igapäew 2 korda pesta, nimelt hommiku ja õhtu.



Pešemist wõetagu parem enne, kui pärast imetamist ette, ja kõhe pääle pešemist ei tohi last mitte imetama hakata. Väikestel lastel lähewad mitmed ihukohad, kus kaks nahka wastamisi seisawad, hõlpsasti auduma, nagu reite wahelt, põlwe-dõnjust, kaenla alt, kaela ja kõrwade wahelt jne. Need wahed saagu igal pešemisel hoolega puhastatud ja kui kuskilt juba nahk punaseks läheb, siis peab jäält tihsti külmaweeaga kastma ja linase riide pehmet lapiksest, mis wärskte mageda looma raswa, Coldcreemi ehk Baseliniga mõlemilt poolt määratud on, wahlepanema, aga mitte wanawiisi järele kuwatawat pulbrit wahese puistama, mis sügelemist sünnitab ja last wäga rahutuks teeb. Minult jääb kus audumise haaw hooletuse läbi suureks on läinud ja palju märga wälja ajab, saab järgmist pulbrit pääle puistatud: 1 jagu tsinkwalget (Zinkweiss) ja 5 jagu peeneks pulwerdatud tärklist (Stärke) segatakse kokku.

Lapse suud ja kurku jääb olewast sitkest niikwast puhastada, antakse talle pisut haawal magusaks tehtud wencheli-theed juhu; see puhastab suud ja harjutab last ta neelama. Thee olgu aga lahja. Müüd, kui laps on riidesse pandud ja mähitud, lastakse teda rahulikult magada, sest oma mitmekuulisest unest sünnitamise läbi wägiwaldselt ülesäratatud ja pešemise, puhastamise, kuwatamise ning mähkimise läbi wäsitatud, tahab ta rahulist puhkamist saada. Urkab ta mõne tunni pärast üles, siis peab teda jälle pešema nagu ennegi ning kui riidesse on pandud, siis antakse talle jällegi pisut wencheli theed juhu, mis hingamise läbi kuwaks läinud huuleid ja keelt niisutab. Näitab laps rahutumast olekut ehk karjub ta, siis pole see eiotja weel mitte tundemärgiks, et lapsel nälg on, waid palju ennem, et tal mõni koht märg on, riided pääle pigistawad ehk liig kinnised on.

5. N a b a n ö ö r i h o o l i t j u s p e š e m i s e j u u r e s. On nabanööri sibe lodewale ehk lahti läinud, siis peab seda uuesti siduma ja nõõri ümber pehme õliga wõitud õhukele linase riide nartsu panema, ja seda üles wajakpoole kõhu pääle sirgelt maha seadma ning kaela üles

sidepaelaga (nabamähkmega) naba kohalt ümber keha kinni siduma, aga mitte nii tugewasti, et hingamine ehk wereringwoolus takistatud ehk siiskond pigistatud saab. Lastel, kes nabamähet alati kannawad, pole ialgi naba suureks minemist ega paisetamist ei ka nabakattendust karta. Sellest eespool rohkem.

Hiisugune on lapse esimene hoolitsus kohe pääle sündimist. Kuidas teda pärast poole tarwis hoolitseada ja talitada, sellest kohe alamal. Kus aga wanad küllamoorid teist wiisi tahawad praegu sündinud lapsukesega teha kui siin õpetasime, jääl peab lapse isa waljusega nende ülewalwama, sest ema on järele waatamiseks esimesel ajal koguni nõder ja ei tohi ennast sellega wae-wama hakata.

### 33. Lapse mähkmed ja riided.

Inimese last, kes halasti ja looduse poolt ilmakatmata ilmale tuleb, kaetakse mähkmete ja riitega. Mähkmetel ja riidel on kahesugune otstarbe ehk ülesanne: Esiteks halasti lapsukest, kes siinamaale niiskes ja soojas emalikus ilmas elas, soojasti katta ja teiseks tema nõrka, õrna painuwat keha, mis iseennast toetada ega kanda ei jaksa, toetada ning kinnitada, kontide ja teiste kehajagude wäänamise ning paigast äranihkumise eest hoida, nende kaswamist looduslikul kujul edendada, tähtsaid ja õrnamaid organisiid kaitsta ja loodud sunnilisi käte-, jalgade- ning kehaliigutusi, mis aegamööda harjunud kombeteks wõiwad jääda, ärakeelata, ilma et lapse kehajaod wõitunud, siiskerõhutud, ehk seedimise organide, wereringwooluse ja hingetõmbuse tegewused pigistuse läbi takistatud saawad. Nende kahe ülema otstarbe juurde tulewad weel kaks teist, niisama tähtsat ülesannet: Esiteks olgu lapse riided nõnda wiisi siiskeseatud, et kehapuhastamist igal ajal hõlpus on ettewõtta ja teiseks, et lapse nõrka keha parem ning julgem wõib kanda.

Kõige nende otstarbete täitmiseks on suurema jao haritud rahwaste juures laste esimeseks katmiseks mähkmed juba väga wanast ajast ülesleitud ja pruugitawaks

wõetud, ehk nende wastu küll uuemal ajal palju waie-  
lust on tõstetud ja süüdi antud, et need laste kaswamist  
takistada, nõrgaks teha ja seljaroo ning jalgade kõwer-  
dusi sünnitada ning last asjata wangistades piinata.  
Meie tahame aga keskteeid kinnipidades tunnistada, et  
mõislikult pruufides mähtmed sünninud laste ja mõne  
nädali wanuste juures kudagi kahjulikud ei ole, waid  
et ilma nendeta läbi ei saadagi, sest lapse painuw teha  
ja hõlpsalt asemelt ära nihkum seljaroo peab toetud  
saama. Ilma nendeta oleks wäga raske ja tabar last  
käte wahela wõtta, ilma et teda wäänamise ehk asemelt  
äraajamisega ei wigastaks. Niisama ei saaks teda ka  
külmetamise eest hästi kaitsta ega üleüldise kehajagude  
määrimise eest hoida, kui ta wabalt ning lahtiselt ilma  
mõhkmeteta talitaja käte wahel seisaks.

Süügi peawad aga mähtmed hästi sündsalt sissesea-  
tud, õieti ümberpandud ja mõislikult kinni mähitud  
saama. Kinnised mähtmed on lapsele kahjulikud ja pii-  
nawad. Nad saagu nõnda wiisi lapse teha ümberpan-  
dud, et kehale kindla aluse annawad, aga kehajagusid,  
nagu kõhtu, käsi ja jalgu ialgi ei pigista. Seepärast  
saagu mähtmed lahtiselt lapse ümber pandud.

Et wäikesel ilmatodanikul iseeneest wäga wähe  
kehajoojust on, seepärast on ka mähtmed just need, mis  
lapsele tarwilist ja parajat sooja peawad andma, kuna  
toa soojus tema terwilele siis kahjulik on, kui seda nii  
palju tупpa lastakse, et lapsel paras soe oleks elada. —  
Mis meie ja teised selles asjas oleme terwise hoidlisest  
seisupaigast läbi proowinud ja tähelepannud ning kõlb-  
liku leidnud, seda soowitame emadele ning lastetalitaja-  
tele käesolewates ridades järeletegemiseks.

Waatame siis järele, kuidas lapsukest peab õieti ja  
looduskorralikult mähtma.

Lapse kõhu ümber saab kõige esmalt nabaside naba  
hoidmiseks pandud. See side olgu üks enne pruugitud  
pehme linane riie, umbes kää laiune tükk. Side pandakse  
parajalt, et ei pressi ega liiga lahti ei ole, nabanööri  
otsa kohalt, mis üles wajakpoole kõhu pääle on pandud,

kõhu ümber läbi ja heidetakse ots sideme alla ilma sõlmeta. Ka siis veel, kui nabanöör mõne päeva pärast ärakuivab ja ise küljest ära tuleb, peab sidet nabakohal mõni nädal ehk kuu aega pidama ja iga pejemise järele ikka uuesti ümberpanema, mis läbi naba kaitstud saab ja nabakattendus ärahoitakse, kuna ilma sidemeta sisekonna organid, iseäranis sooled väga hõlpsasti naba august võivad välja tungida, sest esimesel ajal hingab lapsikene rohkem kõhu kui rinna-musklite abil ning liigutab selle pärast neid väga rohkesti, iseäranis veel tšendamisega juures. Seisaks side väga kinniselt, siis raskendaks ta hingamist ja pressiks sisekonna organid alla ning üles poole. On side väga lai, siis takistab ta altkeha organide tegewust. Seisab ta väga lahtiselt ehk on ta väga kitsas, siis pole taft last, sest ta nihtuks paigast ära ja teeks lapse sisekonnale ilmaaegse wajutamisega kahju. Selle pärast saagu nabaside iseäralise osawusega parajalt ümberpandud. — Naba kuivamisest ja terweks kaswamisest peab igakord kui last pestakse, hoolega tähelepanema ja kui jääb juures midagi korravastalist näha on, siis ei tohi keegi omaft tarkusest seda arstima hakata ega küllanaeste õpetuste järele teha, waid peab õpetud arsti abi otsima. On nabanöör äratulnud, siis pannakse selle koha pääle õhukesed külmawee-lapid (Com-  
presse), ehk kui ta mitte väga palju märga välja ei immitse, siis üks kuiw mitmekorra kokkupandud linane pehme riidelapikene ja nabaside selle pääle, mis teda kinni hoiab. Seisab nabakoht kaua katkine ja märg, siis võib seda tinawõega (Bleiwasser) kasta

On nabaside ülemal õpetatud wiisil õieti ümber pandud, siis pannakse selle pääle lühikeste käistega tagant lahtine särk lapse selga. Särk olgu enne pruugitud pehmest peenikesest linasest riidest tehtud. Särgi pääle pannakse tagant lahtine, laia, küünarmukust saadik ulatawate käistega jalk ehk kamsol, mis mitte nõõpide ega haakidega, waid paeltega kinni käib. Jalkikene peab pehmest willasest riidest tehtud olema ning nii hellalt selga pandama, et lapse käed ega selg mitte wäänatud ega mur-



tud ei saaks. Üleüldse peab riidesse panemise ja muude talituste juures, kus ülemist poolt keha tõstetud saab, lapse selg ja pää ema ehk talitaja allapandud käest kantud saama. Müüd siis pannakse mähtme-rätik lapse keha ümber nõnda, et selle päälmine ots kuni kaindla õõnjusteni ulatab. Mähtme-rätik olgu pehmest willajest riidest tehtud ja selle alla saagu igakord üks niijama suur linane peenikene pehme lina woodriks pandud. Istumise koha alla pannakse weel üks kolmenurgaline roojastamise rätik mähtme-rätiku alla. Mähtme-rätik saab järgmisel wiisil lapse ümber pandud: Mähtme-rätik laotakse padja pääle laiali, laps pannakse sinna pääle, nii et käed üle rätiku ülemise ääre ulatawad; kolmenurgalise roojastamise rätiku otsad pannakse reite waele ja siis lüüakse mähtmerätiku ääred mõlemist poolt lihtsalt üksteise üle kokku, aga mitte nii kinniselt et see last pigistab, ja alumine ots, mis üle jalgade ulatab, muratakse kahekorra tagasi kokku ning mähitakse pikk puuwilla riidest õmmeldud ehk warrastega koetud mähtmepael (mähtmewöö) lapse keha ümber. Mähtmewöö otsad saawad sõltustega, mis sinna külge on õmmeldud, kinniseotud. Mähtmewöö ümberpanemine algab ülewalt käte alt ja peab nii parajalt pandama, et see lapse käte ja jalgade waba liigutamise ruumi jätab ja lapse kõhtu ega sisekonda ei pigista, mis läbi piimaofsendamine sünnib. Esiotsa olgu lapse päätates suwel õhukesest aga talwel pehmest soojast riidest mütsikene, mis mitte oma kitsusega pääd ei tohi rõhuda ega wangistada.

Ülemaal kirjeldatud mähtmise wiis on praeguse aja Europa rahwa seas pruugitaw ning parandatud wiis, kuna endistel aegadel lapse käed ja jalad sootumaks kinnimäsiti ja laps pääle seda seljaluse padja külge kinni nõõriti, mis läbi talle kõik liigutamise wõim ärafeelati ja teda rumaluse martriks ehk kannatajaks tehti.

Aegamööda wõib lapsukest, kui ta ema süles ehk woodis on, natukene haawal ilma mähtmeteta lasta wabalt liigutada, aga üleüldijeks seaduseks olgu igakord, kui laps magama pandakse, et mähtme rätik jalgade üm-

bert wallali tehakse. Kui mähkmetes olejat last jülle ehk kätte pääle wõetakse, siis ei pea tema pääd ialgi rippuda lastma, waid allapandud käe ehk wäikese padja pääle toetama. Kantakse last juwe ajal jüles õue waba õhu kätte, siis olgu kandetekiks, mille sisse last kätte pääle wõetakse, üks paks watteritud tekk, kuhu külge, kui wõimalik, ka weel wäikene padi pää toetuseks õmmeldakse. — Tugewamad lapsed kannawad juba 8—10-ne nädali wanusel ise oma pääd ja kaela, seepärast wõib nende kandmise juures selajal juba kandeteki ärajätta, aga mähkmed peetagu 4 ja nõrgemate juures 6 kuud lapse ümber. On aga külmad ehk wilud ajad, siis peab mähkmeid muidugi kauem kandma.

Mähkme-lapse ülem elutingimine on kõige suurem puhtus, ilma milleta laps mitte korralikult ei kogu ega terweks jää, waid rahutu on ja tüli teeb. Seepärast peab lapsel tarwiline jagu riideid ja mähkmeid olema, et igakord kuiwad märgade asemele wõib panna. Et laps sagedasti imeda tahab, siis tühendab ta ka sagedam koha, umbes 4—5 korda öö ja päewa kohta ehk weel rohkemgi. Igakord aga kui laps enese mähkmed ehk nartsud on märjaks teinud, peab temale kuiwad ümberpandama.

### 34. Lapse pärastised riided.

On mähkmete pruukimine juba järele jäetud, siis on lapse järgmised riided üks järgikene, mille üle puuwilla mähewöö pannakse, mis altkeha sooja peab. Pääle seda pruugitakse weel puuwilla riidest pehme woodriga ilmakaitseteta alusküub ja selle üle weel wiimaks üks küünarnukkudest saadik ulatawate käistega üleküub, mis seljatagant finni käib ja nii pikk on, et ta lapse jalad finni katab. Nüüd saawad lapsel ka wäikesed, pehmed willased sukad jalga pandud, mis pikemad ei pruugi olla kui säärtemarjadest saadik. Tegeldatud kingasid kantagu ükski väljas alles wilu ilmadega.

Puhtuse hoidmiseks peetakse weel alati linane narts ehk rätik ümber lapse altkeha, mille ääred ette ülestiku lüüakse, aga ialgi kofku ei sõlmita. Seda rätikut peab

igaford kui märjaks on saanud, ära wõtma ja uue asemele panema, aga ialgi märjalt lapse ümber pidama, mis teda väga rahutuks teeb. Juba nüüd peab algama last ära harjutama, et ta pakutusel hakkaks keha tühjendamata ja mitte riietesse ei tühjendaks. Öösel woodis ehk hällis magades olgu lapsel endiste mähkmete asemel pikk puuwilladega topitud lai öökuub seljas, mis teda siis ikka weel katab, kui ta teki päält ära ajab. Jalgi pole tarwis pääd väga soojasti kiini katta. Niikaua kui juuksed weel väga väikesed ja arwad, võib ta juwel kerget kalingorist ehk peenest linasest riidest ja talwel pisut soojemat mütsi kanda; katabad aga juuksed juba tihedalt pääd, siis olgu laps kodu alati palja katmata pääga, sest see edendab juukse kaswu, hoiab were pähe tungimise ja pääkärnade eest, ei lase pääd külma vastu ärähellitada, aga annab pääluude täielisele väljatasaamisele waba woli. Minult niikaua võib mütsi kanda, kui lapsel alles mustjad willajarnajed juuksed pääs on, milledega ta ilmale sündis ja mis aegamööda esimestel kuudel ärakaduwad ja päris jäädawatele juuksele aset annawad. Edewad, uhkuse armastajad emad topiwad lastele klaas-helmetega ja pärlitega ilustatud mütsid päha, mis sugugi kiita poole, sest laps võib kergesti helme katti teha, tütid silma õõruda ning pimedaks jääda.

Nagu katmata pää lapse terwisele, nimelt pää kaswamisele palju tulusam on kui soojasti kaetud pää, nõnda anname emadele nõuu, et kui laps pääle esimest poolt aastat riideid hakkab kandma, siis teda juba maast madalast nii ära harjutada, et ta palja kaela, ülevalt poolt palja rindade ning palja käewartega peetakse, mis läbi terwis külmetamistele wastupidawamaks ning kehajaod nagu karastatud saawad. Soojasti kinnikatmise läbi saawad nimetatud kehajaod ära hellitatud ning laps võib edespidiises elus igast vähemast külmetamisest ehk õhuwooluse tõmbusest nohu ja kõha saada, kuna karastatud kehajaod tublisti wastupidawad. Muidugi mõista, võib niisugust harjutust esiotja ainult juwel ettewõtta ja pääd, kaela, rinda, käsi ning jalgu õhu- ja walguse

wooluste kätte karastada andes ilmade ning õhumõjudustega harjutada, kuna see sügisel ja talvel täitsa meeletu pruuk oleks niisugust harjutust väikese lapsega ettevõtta.

Wiimaks saagu emadele veel meeldetuletatud, et esimestel aastatel lapse riiete juures mitte nõopisid, nõopõõlu ja traathaakisid ega aafasid ei tohi pruukida, millede läbi mõnesugused õnnetused võivad juhtuda; kõik finni-panemine siindigu sõltuste abil.

Ma-lapid, mis laste rindade ette saavad pandud, peavad ka tihhti wahetatud saama, muidu tekitab ilast ja piimast niiskeks saanud kohtadesse lühikesse ajaga hapu hais, mida hooletumate emade laste juures tihhti tunda on.

Kunstlikult wäljaehitatud riided ei ole ialgi kõlblikud, on lapse terwile kahjulikud ja wanematele ilmaaegse kulu tegijad. Emad, kes lastele kõikõugu moodide järele riideid walmistades uhkust ja toredust taga ajawad, rikuvad nende nõrka terwist ja moonutawad neid „moodupupekesteks.“ Lapse riided olgu korralikud, lihtsad ja puhtad.

### 35. Lapse ja ema hoolitsus imetamise ajal, lapse imetamine ja toitmise wiis.

1. Emad, imetage ise oma lapsi! Süündinud lapsukene on looduse poolest jellesama ema rinna otja seatud, kelle ihust ja werest ta enne süündimist werd ja elu sai. Ema rinnast woolab lapsukesele ainus looduskorralik toidu hallikas wälja, mis temale ühtlasi ka esimeseks arstirohuks on, ning tema seedmise organid puhastades neid seedmisele ettewalmistab. Ainult niisugustel kordadel kus ema keha nõrkus tarwilikuks piima walmimiseks mitte tarwiliku jagu werd ei wõi ära anda, mis läbi nõrkus wiimati äralõppemiseks saab, ehk kui ema weri haiglaste sahtid ega rifutud on ehk rasketest nerwide wigadest waawatud jne. ainult niisugustel kordadel peab laps wõõra rinna otjas toidetud saama, milles parem ja terwem piim on. Üleüldse ei pea naesterahwad, kellel nisanibude wigastused, tiiskuse põdemus, gichti haigus, werekõhimine, langetõbi ehk süühwilise haigus on, ehk kes

mitnejuugustest meelteärritustest ja ägedatest kirgedest ülesärritatud, maharõhutud ehk waawatud jaawad, mitte ise last imetama, waid peawad sest õnnelikust ja tähtsast emalikust kohusest endid laste terwisehoidmise pärast eemale hoidma.

Niijuugesed emad aga, kes terwed ja imetamise wõimulised on, teewad suurt ülekohtu, kui nad kas laiskuse, iseeneise hellitamise, kergemeelse lusti tagaajamise ehk oma kõrge seisuse pärast last imetada ei taha, waid jeda kui üht põlgtud ja madalat tegu üffi alama seisuse naesterahwade tööks ehk asjaks arwawad, nende hooleks andwad ning enese piimahallikad wägiwaldselt looduse seaduste wasta ärakuiwada lasewad, et ennast seega looduse kohustest wabastada. — Weel suuremat ülekohtu teewad niijuugesed emad weel siis, kui nad ise ei taha imetada ega oma lapsese sündsat imetajat ka ei wõta, ehk see neil küll wõimalik oleks, waid last kunstliku toitmise läbi tahawad üleskaswatada. Wäga raske on last kunstliku toitmise läbi, kohe ilma imetamiseta üleskaswatama hakata. Laps peaks esialgul kõigewähemalt ometi 4—6 nädalat imetatud jaama, siis oleks kunstlikul toitmisel teda palju hõlpsam kaswatada.

Oh misjuugune kõrge, pühalik ja waimustaw elupilt on see näha ja waadata, kui ema oma last rinna otjas imetab! Ka kõige tuimema südamega mees ei saa wist jeda ilusat kombelift filmapillu enese mälestusest unustama, mil ta esimest korda nägi oma abikaasat last rinna otjas toitwat! Kas ei hüilga niijuuguse õnneliku ema pilt, kes oma magusamaid looduse kohuseid ise täidab, õnne- ja armurikkalt läbi kõige edaspidise perekondlise elu ja ei maanitse abikaasat emaliku kõrgust ja auu imestama, mis kord täiskaswanud lapsi nii palawalt ema südamega ühendab, — kellede sisse ema oma elu ja armastuse enese rinna piima läbi walas! Ilma südameta on küll kõik need emad, kes niijuugust õnne, kõrgust ja auu mis neil muidu wõimalik oleks täita, tujuka meele, pehme elu, lustide taga ajamise ja iseeneise hellitamise läbi ära põlgawad!

2. Lapse imetamine. Waatame siis järele, mis imetamisel ema ja lapse juures on tähele panna: Pääle sünnitamist peab ema ennast kõigest sünnitamise kangehoidustest rahulikult wälja puhkama, ilma et ta mis-ki suguse asjaga ennast ei tülitata. Need, keda sünnitamine mitte wäga rohkesti ei kangehoidanud, wõiwad juba 6—8 tunnilise puhkuse järele last imetama hakata, kuna need, kes rohkesti said kangehoidatud 10—16 tundi peawad rahulikult puhkama, enne kui imetama wõiwad hakata. Ema puhkamise ajal saab, nagu juba eespool õpetasime, lapse nabanöör hoolitsjetud, ihu juustulisest niitwast puh- taks pestud, mähkmed ümber pandud ja laps magada lastud, sest ka temagi on nende toimetuste läbi ärawäsi- tatud. — Täitsa rumal pruuk on see, kui ämmad last kohe pääle pesemist ja mähkimist kammile thee ehk muude wedelikuduga hakawad toitma, just nagu oleks neid lapsele tingimata tarwis! Kahtlemata wõib tunnistada, et niisuguse teo läbi juba esimese 24 tunni sees lapse terwis rikutud ja põhjus edaspidistele haigustele pandud saab. Loodus ise näitab selgesti, et lapsele esimeste elutundide sees sugugi toitmist waja ei ole, sest alles mitu tundi hiljem pääle mahasaamist tuleb ema rinnadesse piim. See on näituseks, et loodus esiotsa ise toitmist ära keelab, muidu oleks ta selle eest muretšenud ja ema rinnadesse kohe piima walmistanud. Niisama on ka wõimata uskuda et lapse seedmise organid kohe pääle sünnimist seedmise wõimulised on; oleksiwad nad seda, siis oleks ju loodus neile waremalt toitu walmistanud. Seedmise wõimuliseks saawad nad alles esimese emapiima läbi, mis loodus mitte lapse toitmise waid sisekonna puhastamise tarwis on walmis- tanud, sest lapse sooled ja teised seedmise organid on sünnides seestpoolt mustjas-rohelise pigi-sarnase korruga kaetud, mis seedmist takistab. Seda soolte pigi teiste wedelikude ehk rohtudega wälja ajama hakata, on mõistmata tegu, seda toimetab loodus ise esimese emapiimaga, mis kollakas walge ja pak on, aga 3—8 päewa sees ennast sinikas walgeks toidetawaks piimaks ümbermuudab, magusam maitseb kui lehmapiim, aga mitte nii ruttu hapnema ei hakka.

On ema ennaft parajasti väljapuhanud, siis saagu laps 6—8—12 tundi pärast mahasaamist ema rinna otsa imema pandud. Et ema alles liiga nõrk on, seepärast ei tohi ta esimestel päewadel imetamise juures mitte istufile tõusta, waid peab jeli li seistes pisut teise külje poole hoidma, nii et ämm last ema kae najale toetades wõib imema panna. Kõigel imemise ajal peab ämm last kandma, nii et kumbgi ennaft ei pruugi kangedada. — Ei taha aga laps nisanibu suhu wõtta ega imeda, siis peab järele uurima kas see nisanibu süü on, ehk on lapsel kusgil midagi pigistawat kõwa asja wasta ihu, mis teda rahutuks ja tahtmataks teeb, ehk ei oska ta weel imeda ega neelata. On nisanibu wäga kõwa, siis tehtu ema enese 2 jõrme juus sülega märjaks, õerugu neid õrnasti ja lastu pärast õerumist lehmapiimaga märjaks. Ei wõta laps siis ka mitte nisanibu suhu ega taha imeda, siis ei mõista ta weel mitte neelata, ega tunne imemiseks weel mistisugust loodud sundi enese sees. Niisugusel korral pandagu teda magama ja kui ta wiimaks unest ärkab, siis hakkab kohe imema. Sagedasti juhtub aga nii, et laps imeda tahab, aga imedes niiaft mitte piiskagi kätte ei saa, sest et piimawalmimine weel mitte jõudnud pole; niisugusel lool wõib last wahete wahel lasta nisa otsas imeda, mis piimawalmimist kiirustab. Wõtub walmimine paar ehk kolm päewa aega, siis antagu lapsele kui ta karjub ja imemise järele himu awaldab, pisut feedetud leiget juhtru wett ehk magusaks tehtud lahjat wencheli theed. Siisgi ei ole tarwis last tühja rinna otsa wäga tihti panna; see wäsitab mõlemaid ilma aegu ning teeb nisanibu õrnaks ja walusaks. Tehtakse seda iga kolme tunni pärast, siis on küll.

Pärast täielist imetamist, kui laps rinna juust lahti lasseb, ei jäeta teda mitte ema juurde magama, waid pannakse ijeäraniisse woodisse ehk hällisse. Nisanibu saagu igakord pääle imetamist puhta weega pestud ja pehme rätikuga kuiwaks pühitud, muudu hakawad piima jaoteseid jäläl küljes hapnema ehk nibu otsa sees ära kuiwama.

3. Korrapidamine imetamise juures.

Esimesel kolmel päeval ei saa imetamisele veel mitte kindlat korda ega seadust teha, aga pääle jeda hakagu ema alalist kindlat korda pidama ja last iga kahe ehk kolme tunni pärast imetama; öösel aga nõnda, et laps õhtul kell 10—11 enne magamist wiimast korda imeb ja hommiku pääle ülestõusmist kella 5 ehk 6 ajal esimest korda. Saab laps esiotja 8 ja pärast poole 6 korda öö ja päewa (24 tunni) kohta imeda, siis on sellest täitja küllalt. Esiotja ei seisja laps küll öö otjani mitte rahul, waid ärtab sagedasti ja hakkab karjuma, aga siis ei pea ema teda mitte imetama, kiigutama, käte pääl suisutades ümberkandma ega waigistujeks laulma hakkama nagu juurem hulk rumalaid emasid teewad ja lapsed seega päris kiusupunnideks harjutawad, kes emale edaspidi ialgi rahu ei anna; ema lastu teda hällis ehk woodis wagusasti lameda, waadaku aga üfšinda, kas misgi asi tema keha ei wajuta, kas tal külm ei ole, ehk kas ta riided märjad ei ole jne. Selwiisil jääb laps aegamööda rahulitaks ja harjub öösel korralikult magama. Muidugi teada, peab ema niijuguse harjutamise juures esiotja tõesti pisut kõwa südamega ja järelandmata meelega lapse wasta olema, aga sest ei ole lugu, see on wiimaks emale ja lapsele eneselegi juureks kasuks, sest siis ei kaswa tale muud harjunud kombeid juurde kui üksnes „harjunud magamine“, mis just lapse terwisele ja kaswamisele esiotja kõige ülem tarwitus on. Kõik teised külge harjunud prungid, nagu sage imemine ja magamine mitte mujal kui ema rinnal, kiigutamine, kätel kandmine, uinuse laulude laulmine, ööd otjani walwamine jne. ei tule lapsele mujalt kui ema puudulikust tahtmise kindlusest ja nõrkusest, niisama ka ilma aegsest lapse hellitamisest. On siis wiimati laps kiusupunniks muutunud, kes alati kiskendab ja kära teeb, siis pole see kellegi teiste waid ema enese ehk lapsehoidja süü. — Meie ei räägi jeda mitte ilma põhjuseta, waid oleme ise last nõnda kaswatanud: Laps sai alati kindla korra järele iga 3 tunni tagant imeda, millega ta nii hästi ära harjus, et alati ka unestgi jeks ajaks üles ärkas. Ema juurde ei saanud teda ialgi magama wõetud,



waid ta magas üffipäini enese wantri ehk woodi sees, kuhu teda pääle imemist pandi. Kõigutamist ei ole ta ialgi saanud, waid uinus iga ford ilma jelleta magama. Almaaegset kishendamist ei olnud ialgi kuulda, ega uneta ööfid ei ole ta emale ialgi saatnud. Ja kõige jelle kätte harjutamine ei tarwitunud rohkem aega kui esimene nädal üffi. Pärastine töö oli ainult kindel korrapidamine.

Uga weel üks teine ja suurem kasu tuleb lapse korralikust imetamisest. Looduse seadus nõuab, et lapsukene oma elu esimestel päewadel peab palju magama, sest magades kojuwad tema seedmise organid tugewamaks ja walmistawad ennast uue toidu paremale seedmisele ette. Ärkab laps hulga aja pärast unest ülesse, siis andku ema temale kindla korra ja ordnungi järele imeda, aga mitte igal ärkamisel ehk karjumisel, mis läbi mitte üffi laps halvasti harjutatud saab, waid ka ema enese nišad oma kindluse kaotawad, lõdewaks saawad ja ära harjuwad wärsket piima, mis rindadesse tuleb, kohe wälja jooksta lastma. Päälegi ei ole wäga wärskte piim, mis alles rindadesse on tekkinud, lapse seedmise organidele mitte hää, waid ta paraneb ja walmib ema rindades seisamise läbi ja saab lapsele toidetawamaks, kuna ta wäga wärskelt wälja imetud lapse mao ilanahkafid liialt ärritab, hapniku, puhutust, kõhunäpistust, pashandamist ja oksendamist sünnitab, last rahutumaks teeb, ning karjuma ajab, kuni rumal ema wiimati lapse kishast ära tüdineb ja teda uuesti rinna otja wärsket piima imema paneb. — Tarf ema ärgu tehku jeda ialgi, waid püüdku õiget forda pidades lapsele ifka ainult niifugust piima imetada, mis juba kauem on rindades walminud. Sel põhjusel peab ka ema oma nišad waheldamiste imetama, nõnda et see niša, mis wiimaks sai imetatud, järgmisel korral mitte esimeseks ei saa wõtetud, et tal aega oleks piima täielikult toidetawaks ja seediwaks walmida lasta. Mõtleb ema, et laps igal karjumisel nalga tunneb ja imeda tahab, siis effib ta, sest karjumine pole ainult nalja awalduš, waid karjumise läbi awaldaš laps tihti enese märjaks jaamist, roojastamist, rõhumise tundmust ja kitsikut riiete läbi,

puhutust, maowalu jne. Saab ta aga esiotsa iga karjumise järele kohe imetatud, siis on kõik edespidiised karjumised muudugi enamasti paljad äraharjumised.

Tuleb korraline imetamise aeg kätte, aga laps juhtub magama, siis pole tarwis teda äratada; tunneb ta nälga, küll siis üles ärkab ja ema pakitsewat rinda tühendab. Pääle söömaaega ei ole hää, kui ema kohe hakkab last imetama. Ka ei ole see pruuk mitte kiita, kui ema last rinna otsas imedes lasseb magama jääda, milleks lapjel enamasti iga kord ka tahtmine on, sest et imemine teda wäsitab. Laps aga imeb magades weel tükkine aega edasi, jätab piima jätised suhu, mis juustuliseks olluks kofkutõmbab, hapniku sünnitab ja suu ilanahkasiid niipalju ärritab, et sinna külge wiimaks kásnakesed tekivad, mis lapsele palju walu teewad.

Imetades pangu ema istudes last enese rinna otsa, teda káe pääl kandes ja waotagu teise káe sõrmedega rinda nibu päält tagasi, et see mitte lapse nina ei umista. Ka ei pea last mitte üksigi kord liiasti imetama, waid ennem nõnda, et tal weel isaldust järele jääb. Liia imetamise pärast hakkab laps piima otseendama, mis siis jälle ära kaob, kui vähem lastakse imeda. Wáltab aga wiga mõnda päewa, siis on tarwis arsti abi otsida. Igakord päále imetamist määsfigu ema pehme õhukene rätik enese sõrme ümber, kastku seda puhta wárske wee sisse ja puhastagu lapse suu seest hoolega puhtaks, niisama pestu ta ka nisanibud igakord külma weega puhtaks, nagu ülemaal õpetajime.

Mõnikord tunneb ema imetamise ajal enese suus ja kurgus suurt kuivust, mis kõhale kõdistab ehk imeliku tõmbust rindus ja selja sees sünnitab. On ta muidu üsna terve inimene, siis tuleb see tundmus sellest, et nisa, mida laps imeb, tühi on. Siin peab ema ära ootama kuni rohkem piima nisasse kogub. Selle wahel pääl joogu ta pisut wencheli theed ja pangu päále jooki last imema.

Kas laps parajaks toitumiseks ema käest küllalt piima saab, tuntakse sest, et ta sagedasti mähkmeid niisutab,

õalt ka ema rindade olekust ning õselt sest, et laps päike imemist mõni tund rahulikult jääb ja mitte karjude suuga stia ega sinna ei pööra ega ema rinda õsfides isukelt juu wastu pandud sõrme imema ei hakka.

4. Piima puudus ja abitoidud. Wahest juhtub, et emal niipalju piima rindadesse ei walmi kui lapsel tarwis oleks, mis sellest tunda wõib, kui laps sündides kohe suur on ja wanemaks ning tugewamaks kasvades enam imeda soowib, aga emal piima wähe on, siis peat imemise kõrwal weel hääd lehmapiima lapsele klaasiga rnetama. Lehmapiima wõetagu kus ial wõimalik on, ühest ja sellest samast lehmast, kellest teada on, et ta terve ja hästi söödud aga mitte tiine ei ole. Piim feedetakse üles ja pannakse esimesel kuul 3 oja, teisel kuul 2 oja ja kolmandal kuul 1 oja feedetud wett hulka. Mida terwem aga laps on, seda rutemini wõib sissepannawa wee oja wähenkada ja piima oja suurendada. Piima üleskeetmise ajal pannakse iga kortli oja piima kohta 1 theelusika täis piimasuhkurt (Milchzucker, aptekist saada) sisse, mis lapsele palju kergem feedida on kui teised pruugitawad suhkrud, mis kõhu-ummukust sünnitawad. On piim nõnda wiisi walmistatud, siis on ta lapsele kõigist teistest toitudest kõige kohasem ja emapiimale ligidalt jarnane. — Ilma weeta on lehmapiim emapiimast rawasem ja ilma suhkruta ei oleks ta mitte nii magus kui emapiim. —

Täitsa kõlbmata on wananaiste pruuk, lapsele juba teisel kuul ehk ka weel warem jahusuppiõid ja manna ehk muid pudrusõid süüa anda, et seega, nagu nad arwawad, last feedimisele harjutada, kuna lapse feedimise organid esimesel aastal aga ainult piima feedimisele parajad on. Niisuguse wananaiste rumaluse läbi on paljude laste feedimine täitsa arahäwitatud saanud, lapse organismus krosula haigusele parajaks ettewalmistatud ja kõht kõhuõsfidega täidetud jne. Niisuguse wanamooride teo kohta ütleb Dr. Paul Riemeyer: „Sajad aastad, tuhanded arstid ja miljonid õnnetud wanemad saawad enne ilmapinnalt kaduma, kui mõistlike, looduskorralise ja õige

lastekaswatuse lihtjas tõsidus üleüldijeks pruugiks saak! Anna küll noorele emale, kes püha ning põlewa armistusega oma last tahab kaswatada, ka kõige paremad õpetused, jääb tuleb küllawanamoor, kõngutab pääd ja leidab neid kui uueaja ninatarkusi ära, kiideldes, et tema pudrude ja teiste feedistega oma enese lapsed söötnud, keda Jumal juurema jao oma targa nõuu järele juba warakult olla enese lasteks kutsunud!" Nõnda wagalt võib ennast wananaeste rumalus wabandada, ilma sellest aimemata et mitte Jumal ei ole tema lapsukesi enese juurde kutsunud, waid wanamoor ise on enese lapsed ära tapnud! Tah, nõndawiisi ohwerdawat weel tuhanded emad ennem oma armsad lapsukesed wana hallitanud rumalusese, kui et üht wana harjunud pruuki maha jätaksiwad.

Emad, kellel piima parajasti on ja kes ise ka terwed on, ei pruugi lapsele ülemal õpetatad wiisil lehmapiima andagi, waid imetagu ja toitku teda riina otjas kuni loodus neile ise kuupuhastuse tagasituleku läbi käsku annab imetamist järele jätta ja last ära wõõrutada. (Waata wõõrutamine). Suhtub ema imetamise ajal haigeks jääma, siis on palawiku ja põletiku haigustes ema terwisele palju parem kui ta last ifka edasi lasteb imeda, mis lapsele ka mitte kahju ei tee, nagu nimelt niijade-põletikus, kus last niikaua võib imetada, kuni piim weel mitte õiswee ega werega segatud pole. Imemine on niijugusel korral wäga hääd haiguse ärajahutiw abinõuu. Ka kergemat jeltsi nahahaigustega võib last imetada, siisgi jaagu jellepärast arsti käest nõuu küsitud.

5. Piima hääduse tundmine. Igal imetajal peaks ka teada olema, kas piim, mida ta lapsele imetab, ka igapidi looduskorralikku toitmise ülesannet täita jõuab. Wäga rammus piim sünnitab pasandust, kuna lahja piim lapse warsti lahjaks ja kõhnaaks jätab. Kõige päält on tarwis lapse wäljajehituse hoolsasti tähele panna. On piim lapse terwisele ja seedmisele hääd, siis peawad wäljajehited õhukesed-pudrusised ja kollakat karwa olema, kus jees miskit seedimata juustulisi tüükesei ei tohi olla. Niijama on ka lapse korralik rästuse juurenemine

ema piima häädufe otfustaja: Imew laps peab päewas 16 grammi (umbes 1 lood) raskemaks minema. Sellepärast on tarwis fagedasti lapse teha raskust kaaluda. Kaalumise ajal pandakse laps seljale padja pääle, mille alt wööd ringi läbi ning päält üle lapse sõlmi kokku kääwad, ning möödetakse margapuu otjas. Kes iqas nädalis korra möödab, teab lapse raskuse juurenemisest wäga hästi, kas piim hää ehk halb on. — Wäga hää oleks, kui imetajad eneste piima arstift lafeksiwad järele proowida, kellel selle tarwis piimamöötdjad ehk galaktometrid on, mis häädufe kohta kindla otjuse annawad.

6. Imetajate emade kohused ja iseeneeste hoolitfused imetamise ajal. Siinawale oleme lapse imetamise kohta juhatusi andnud, nüüd waatame kord ka ema enese kohuste pääle, mis tal imetamise ajal eluwiihsis, söögis ja joogis on tarwis enese juures täita.

On ema 9 päewa rahulikult woodis olnud, siis wöib ta jefstfaadit juba natukene haawal mõni tund päewas woodift meelelahutuseks wälja tulla, — ja kui nurgawoodi aeg niiwiihi faab mööda faadetud, kuidas eespool öpetafime (waata „Nurgawoodi“), siis wöib ta juba aegamööda endifele harjunud eluwiihile, kui see mõiftlik oli, tagasi pöördä, aga ta ei tohi kui imetaja fiisgi mitte unustada, et tal kohuseid ka ifeenefe wastu ifka weel küllalt täita on, — kohuseid niifugustes asjades täita, mis ema läbi lapse pääle möjuwad, kes ema werest toidetud faab.

Kui ema nurgawoodift jälle endife harjunud eluwiihi juurde tagasi pöörab, siis peab ta kõigepäält ennaft foojasti riidesse panema, nagu juhtuwal korral aasta-aeg feda nõuab. Kõhu ümber kandku ta willast kõhufidet, (lai, willane riide-tüff), talwel pakfemat ja suwel õhemal, niifama ka willast alustuube. Üleüldse hoidku ta reiefid, altkeha ja kõhtu, niifama ka niifaid, juure hoolega külmetamise eest. Kõige esimene wäljaminek toaft fündigu waihfel, ilufal ja fefgel ilmal, mitte külma, talwifse, niifste firiku-õhusse, waid wabasfe, wärskesse metsa-õhusse. Mitte ei pea ta, nagu see muidu wanarahwa pruuf on,

6 nädalit tuppa jääma, liiatigi mitte suwe ajal, kus ilmad ilusad soojad ja õhk wärsk ning kosutaw on.

Imetaja kandku hoolt, et ta kõik kehalikud toime-  
tused korralikud on, ja hoidku igasuguste seedimise rikkumiste eest ning ärgu salligu, et kõhu-ummukus üle kahe päewa kestab. Selle wastu ei ole tal waja sissewõteta-  
waid lahtitegemise (Purgirmittel) rohtusid pruunkida, waid saagu parem üks wilust weest klistiir wõetud, hommiku wara enne sööki ja muidu ka tihti külmarwett joodud ning tublisti kehaliigutusi tehtud. Ei taha wiga sellest weel kaduda, siis võib paraja osa Friedrichshalleri, Büllnaueri ehk doppelt söehaput Magnesia wett (doppelt Kohlenäures Magnesia Wasser) juua.

Niisama ärgu salligu ta ka pasandust, waid otfigu arsti abi, aga ärgu ise oma tarkuse ega küla wanamooride õpetuse järele midagi ette wõtgu. Üleüldse olgu iga imetaja rohtude sissewõtmise ja pruukimisega hästi ette-  
waatlik ja ärgu wõtku ühtegi rohtu ilma arsti loata sisse, sest need mõjuwad rinnapiima läbi lapse pääle palju karedamalt kui ema enese pääle. Sissewõetud rohud muudawad piima, mida laps imeb, jägedasti kahjulisteks olluksteks ümber.

Ka ei tohi imetaja toasistujaks jääda, sest alaline rahuline toas istumine ja tubane eluwis, milleks imetaja hääl meelel ennast annab, et lapsest mitte eemale minna ja ennast ise awaramini ning kergemini (mõned ka lohakalt) riidesse panna jne., on piima walnimise wähendaja. Aga ka rohkesti kangestaw ning wäsitaw kehaliigutus, nimelt raskete tööde tegemine, on niisamati piima wähendajaks, seepärast sündigu kõik alati parajalt. Üleüldse peab imetaja end harjutama, igapäew üht jalutuskaiku wärskes õhus tegema, niisama ka last suwe ajal igapäew korralikult wärskes õhu sisse wiima.

Ka ei pea imetaja õõsel mitte uneta olema. Seepärast harjutagu ta last juba algusest saadik iga kehalist toimetust korralikult tegema, aga ärgu pangu teda iga kord kui ärkab ehk karjub, rinna otja. Niisugusest korrapidamisest oleme juba eespool õpetust andnud, siin tuletame

aga ainult seda meelde, et see ema enese terwisele tulus ja kasulik on, kui ta parajasti puhata saab, kuna puudulik puhatus ja kasin magamine tema hingelist olekut väga palju muudavad ja piima ärarikuwad. Teeb aga ema kohe esialgul korrapidamises wigasid, siis teeb ta imemise aega iseenele piina ajaks ning rikub sellega iseennast ja last. —

Nende praegu õpetatud kehahoolituste kõrwal tehku imetaja enesele kohuseks, ka oma meeleolekut jõudu mööda nii rahuliseks ja waitseks hoida kui wähegi võimalik on. Rõõmus meel on talle just kõige kohasem, seepärast hoidagu äkiliste meeleliigutuste, ärrituste ja teiste koduste murede, rahutuste, meelte rõhumiste, suurte igatjüste ja ootuste eest. Rõõige pahemad on ärritawad meelteliigutused, nagu: pahandus, wihastamine, ehmatamine ja kartus. Juhtub neid siiski kuidagi wiisi ettetulema, siis püüdku ema oma enese ja lapse terwise pääle mõteldes neid maharõhuda, waigistada ja walitjeda, ega last ialgi niisugustel juhtumistel ehk kohe pääle seda, rinna otja imema panna. Meelte oleku äkilised muudatused mõjuwad ka niisama äkitselt piima pääle ja wõiwad seda mõnikord lapse terwisele kas wõi kihwtiks ümbermuuta. Sellepärast ei tohi ägedate kirgede ega äkilise wihaga naesterahwad, kellel mitte tarwilist kombeliku wõimu enese meelte taljutamiseks pole, lapse imetajaks hakata, sest nad rikufsiwad lapse elu ja terwise täitja ära, kui nad teda oma kirgede ehk meelteliigutuste tormist laenetawa rinna otja kui kihwtihallika külge imema panewad. Arstidel on küllalt kohutawaid näituji niisuguste juhtumiste kohta, kus ema pääle suure wihastuse, ehmatuse ehk äkilise rõõmu last kohe rinna otja imema pani, aga laps seda rikutud piima imedes kohe käredate frambid sai ehk warsti äkilist surma suri. Enamasti tuleb lapsele niisuguse rikutud piima imemisest rahutu olek, sifitonna frambid, kõhu-näpistus, ofsendamine, rohelijed pasandused, weriste wäljajehitustega kõhutöbi ja palawiku haigus. — Peaks keegi imetaja ilma enese süüta ägedate meelteärrituste sissefattuma, olgu ehmatuse ehk äkilise teadmata rõõmu wõi leina-sõnumi läbi,

siis ärgu ta last enne imetama hakaku, kui meelteliigutuste hoog on mööda läinud; esimene piim saagu niisugusel korral mahalüpsatud, see on lapsele kõlbmata. Seltsamal põhjusel peab ta ka rohketeh kehaliigutuste ja priiskamiste ehk suguliku kooselamise läbi kuumaks jaanud weretege- wuste järele sedasama tegema.

Neid nimetatud terwisehoidlisi kohuseid peab iga ema rõõmuga enese pääle wõtma, kui ta tahab, et tema laps alati terwet piima imedes terweks ja tugewaks peab ksjuma. — Pääle seda peab ema oma last armastusega imetama, see tähendab: rõõmuga walmis olema iga ohwrit tooma, mis lapse ksjumiseks ial kasulik ja tulus on. Armastus on ju ka niisugune hingelik eluwedru ja sifemise oleku rõõmulik liigutus, mis ema weretegewust sunnib sel silmapilgul, kus ta oma armastatud last rinna külge paneb, piima rohkemal mõõdul walmima.

7. Lubatud jöögid ja jöogid. Siin waatame lähemalt järele, misjugused kohused imetamise aeg jöogi ja jooigi poolest emale pääle paneb.

Ka nimetatud asjus maksab üleüldine terwisehoidlik põhjusseadus: „Ela nõnda, kudas terwisele kõige kohasem ning tulusam on; mida lihtsam, seda loomulikum ja terwem. Rammukama ning tugewama toitmisega peab ema ka rohkem keha liigutama ning alati wärsket õhku sissehingama.“ Sellele ülemale põhjusele tuleb weel teine kõrwaline põhjus juurde: „Ara jöo ega joo midagi niisugust asja, mis piimale kudagi wiisi wõiks kahjulikult mõjuwat olekut anda ning lapse terwist rikkuda.“ — Sellepärast saagu toidud õieti walitud, et nad mitte piima ei riku ega selle walmimist wähennda, waid seda rohkendawad. Selleks otstarbeks anname siin imetajale emale täieliku juhatusse toitude kohta, misjugused piima walmimisele ja lapse terwisele kasulikud ning misjugused kahjulikud on.

Esimesel wiisel päewal pääle mahasaa- mise jöogu imetaja weega feedetud odra-, kruubi-, riisi- ja kaera-tangu juppisid, tahke saia ehk leiwaga, ja pruuki- joogiks lahjat pärnawie-theed, puhast wett pisut juhtruga segatud ehk ka wett, kus sisse leiwakoorigud ligunema on



pandud. Mõrkadele pandakse wee hulka ka rootweini. — Pärast piimapalawikku võib süüa: Lahja lihasuppi riisi ehk saagoga, ning aiawiljadest: Kartohwlipudru, õiskapsaid, ning hiljemini lõuneks pisut wafika, kana ehk noore weise liha ja õhtuks õlle, piima ning jahuleent ning hommikul piimaga rohkesti lahjendatud kohwi.

Pärastised toidud, kui ema juba woodist väljas läib, ei tohi raskelt seeditawad ega puhutust sünnitawad olla, waid saagu piimast, munadest, tärklisest, leiwast, jahu- ja suhkrurikastest aiawiljadest, wärskest lihast jne. walmistatud. — Üleüldse võib imetaja naesterahwa toiduseдели pööale terweks imemise ajaks järgmised kasulikud toiduasjad kui lubatud toidud üleswõtta:

Hästi küpsetatud, walge ja must rukileib, jahu-, odra, kaera-, riisi-, saago- ja kartohwli-leemed ehk pudrud, õlu, piim, muna- toidud, mis parajalt wedelalt ning seeditawalt on walmistatud, lillkapsad, spinatid, pastinakid, wärsked oad, suhkruherned, kuiwatatud kaunwiljad supiks keedetud ja läbikurnatud, puuwiljad keedetud ehk küpsetatud, kompotid wärskest ehk kuiwatatud puuwiljadest (aga ikka parajalt), maasikad (ka parajalt; rohkesti söödud sünnitawad nad lapsele nõgese-tõbe); wafika, noore weise-, lamba-, jänese-, kana-, tuwi- ja lahja noore sea-liha toitujid praetud olekus; wärsket aga mitte raswast worsti, ning kaladest kõik walged kalad (särg, latikas, wimb, siig ja säinas) haug ja iherus. Mett ja wõid ainult wärskelt ja parajalt. — Lubatud joogid on: Wee, suhkruwee, leiwawee, kerge õlu (mitte libedat ega kääriwat), soendatud õlut, piima igal wiisil, teed ja kohwi ainult rohkesti piimaga lahjendatud, wõipiima, mandlepiima, kakaot, jokoladi ilma würtsjita, ja rootweini.

8. **A r a k e e l a t u d t o i d u d** on järgmised: Palawust sünnitawad würtjid, nagu pipar, sinep, köömlad, zimmt, vanille, würtsnelgid, mustatipähkled ja jahwran. Kõik läbilaswmata (kurnamata) kaunwilja supid, murulau-gud ja sibulad, kapsad, sparglid, hapud rohud, salatid, naerid (walged ja punased), toored õunad, aprikosid, pir-nid, kirsid, mustikad, waarmarjad, kikerperid, jõstrad ja

ploomid — üleüldse kõik värste ja toores puuwili. Kurgid, melonid, seened ja hapult füsjetatud asjad ning sahvrid. Toores keetmata äädikas, mädarõigad, rõivad, redised jne. Wana seisnud rasw ja wõi, koogid, klibid, raswased lihatoidud, nagu: hane- ja pardi-praad, lõhe- ja angerja kala, wähid jne. Kõik soolatud ja suitsutatud liha, kala- ja worstisöögid ning heeringad, niisama ka würtsitud kilud, kõik külmetatud asjad ja terawamaiguline juust. — Arakeelatud joogid on: Mõrud õlled, porter, ale, kanged laagri-õlled, sampanja weinid, selters, wichy, kohijewad ja hapud limonadid, põletatud wiinad, liköörid, punsid, rummid, kanged teed ja kohwid, arstliked teed, nagu: kamille- ja liiwa-teed jne.

Zookide hulgast on wesi ifka kõige parem jook imetajale, kes selle läbi rohkem janu tunneb, et piimawalmimine talle tihti suu- ja kurgu-kuiwust sünnitab. Wesi ei sünnita palawust ega puhuta sififonda täis, waid edendab seedmise tegewust ja kehas walmiwate wedelikude wäljalahutust. Wesi ei anna küll piimale ühtegi toidetawat ollust, aga ta edendab selle walmimist, ja annab piimale tarwiliku wedeluse ema were seest, sest emapiima sees, kui see looduskorralik ja terve on, on umbes 87—88% wett, mille sees 12—13% kindlaid ja toidetawaid jagusid kas julas olekus (piimasuhkur ja mitmed soolad) ehk wäikeses kuulikeses (juustollus ja wõi) ümber ujuvad. Niisugused imetajad, kelle asi ja amet neid sunniwad rohkem toas istuda kui tarwis on, joogu rohkemal mõõdul wett kui muid jooki. — Õlut, mis küpsetest linnastest tehtud, hästi ära käärinud ja magus on, on imetajale muidu üsna toidetaw jook, aga nõuab, et inimene peab ennast rohkesti liigutama ja alati puhast õhku sisse hingama. Kes seda ei tee, aga õlut joo, see rikub werd ja warest walmiwat piima. See teeb palju paremini kui ta õlle jooki hoopis mahajatab ja selle asenel juhkruga magustatud ehk piimaga segatud wett ehk ka pooleks piimaga pandud kohwi jook, iseäranis aga siis weel, kui tunneb, et õllejook teda täis ajab ja palawust sünnitab, ehk kui tal muidu nõrk seedmine on. Kohwi ei tohi mitte figu-

ritega segatnd saada, need on terwisele kahjulikud; nende asemele wõetagu tammeturusid ehk nisu.

9. Söökidest ja jookidest lõpetades kõneleme ka mõni sõna uuemal ajal palju kiidetud wosworhapu- lubjast (Phosphorsaures Kalk), mida lapse kontide ja keha kaswamiseks imetaja toitute sisse Ameerika ja Prantsuse arstide poolest kästakse panna, ning mis ka mitmel pool järelegijaid on leidnud. — Wosworhapu- lubja tähtsus elajaliste kehade ülesehitamise juures on juba ammust ajast saadik tuttaw asi, ning nõrkadel skrofula ja Inglis- haigetel (Rhachitische) lastel on nimetatud ollusest kaswamise ajal täitja puudus olnud. Selle pärast on siis mõningad arstid tungiwalt soovitanud, imetajale emale, ammele ehk lastele, kes kunstlikult, ilma emapiimata toidetud saawad, seda toitute sisse panna, sest ta ei rikkuda seedmist. Etiti hakatakse sest lubjast üks noa otja täis päewa kohta söögile juurde panema, kuni wiimaks päewa kohta juba 1 teelusika täis wõetakse. Enamasti aga wõetakse teda koge söögi pääle sisse, sest ta sulab wärske maosahwti ehk seedmise wedeliku sees wäga hõlpsasti; kuna ta auru sees mitte ei sulata.

Meie arwamise järele aga ei peaks emad, kes täitja terwed on ja terwed ning tugerad lapsed ilmale toowad, kellel paras jagu piima lapse toitmiseks on, nii et laps seda imedes tublisti ning jõudsasti kosub jne., mitte niisugust kunstlikku abinõuu tarwitama, sest et emapiimal juba kõik need tarwilised ollused sees on, mis lapse were ja kehajagude ülesehitamiseks tarwis lähewad. Niisama saab ema juba teistest toitudest kõik algusollused ehk elementid, nende hulgas ka woswori ja lubja, millest temale korralik weri ja piim walmib. — Soopis teine asi on aga skrofulaliste naesterahwadega, kes enamasti nõrgad, pehmekontidega ja põdurad (Rhachitische) lapsed sünnitawad, ja kelle piim last dieti ei taha kosutada, waid tema siiskonda alati hapnikkudega täidab jne. Nendele anname küll nõuu, wosworhaput lupja eneste söögi hulka panna ehk pääle sööki sisse wõtta. Et see põduratele emadele

ja lastele tõsiseks tuluks on, seda on mitmed nähtused tõendanud. Ja pärast wõõrutamist, niisama ka põdurate laste kunstlikul toitmisel, wõib seda rohku (ollust) neile wähehaawal jõogi hulka segada.

10. *S m e t a m i s e w a e w a d j a s õ n a k e m a n i t s u s t.* Mitte alati ei lähe imetamine nii kergesti, kui mõni naesterahwas, kes sugugi hoolt oma nisade eest neitsipõlwes ega kandmise ajal ei taha kanda, seda arwab. Niisugustel lähewad nisanibud hõlpsasti katti ning praguliseks ja imetamine saab neile kõigesuuremaks piinaks olema, sest walu, mis ettevalmistamata ja karastamata nibude sisse lööb, kui laps huulte, igemeta ja keelega neid ärritab, on nii suur, et ta ema selja sissegi ulatab ja teda meele ärarheitmisele ajab. Wiimaks lähneb nibu punaseks, palawaks ja kattiseks ning hakkab paistetama; siis sünnib imetamine weel kõigesuurema waluga, aga laps ei saa säält wiimati enam muud kui õiswett suhu, ta jääb nälga, nõrgaks ja wiimati ka haigeks. Imetamine peab lõppema, sest wiga on juba nii suur. Piim pahtub nisasse ära ja sünnitab sinna sisse walusad piimasõlmed ning mäda.

Tundku naesterahwad sellest ära, kui tähtjas ja tarwilik nisade hoolitsus neitsipõlwes ja kandmise ajal on, mis aga suuremal hulgal täitsa tähelepanemata jääb, kes kergel meel tühist uhtust ja halpust tagaajades kitsaste riiete kandmise läbi nisad hoopis ärarikuwad ja seega ema tähtsamale kohusele kõlbmataks saawad.

On kord noorel imetajal emal juba ülemal näidatud wiga nisadesse tekinud, siis argu ta neid külanäeste õpetuse järele rohitsema, sõnnuma, ega suitsetama hakata, waid otfigu kiiresti arsti abi, kui tahab, et nisad ei pea täiesti rikki minema, ehk tehku selle järele, kuidas meie teises kohas selle wastu abi õpetame.

Hakkawad nibud alles kattiseks minema, siis kantagu wigase nibu otjas gummi-kübarat, niisutatagu ja puhastatagu neid sagedasti leige weega, ja kandaku imetamise wahetageid weelapid pääl.

Weel enam kui nisade hooletu hoolitsuse läbi, saab pundulise ja korrawastalise eluwiisi läbi kandmise

ja imetamise ajal lapse emalik toiduhallikas ärarikutud. Praegusel ajal mooduks saanud tütarlaste kaswatus on küll selle pääle sihitud, et aga ruttu mehele ja emaks jaada, aga mitte selle pääle, et tütarlapsel mehele jaades ka ema ülesannete ja tähtsate kohuste tundmist kaasa oleks tuua. Paraku! selle pääle ei mõeldagi, waid arwatakse, et emalikud kohused ja nende mõistmine niisama iseenejst tulewad kui armastus, mille juures nende arwates midagi õpitud teadmist tarwis ei ole! Üleüldisest naesterahwa terwisehoidmisest ja iseäralisest kandmise ja imetamise-aja hoolitsusest ei tea praeguse aja naesterahwa kaswatus ja koolitamine mitte kui midagi, waid peab niisuguseid õpetusi täisealise tütarlapse ilmsüütuse, häbeliku oleku ja wiisakuse mahalõhkujateks ning kõlbmata, patusteks ja rumalateks juttudeks; aga siiski käib nendesama tütarlaste meel ja mõte ainult selle pääle, et aga mehele — see tähendab: emaks jaada ning niisugust elukutset enese pääle wõtta, mille tähtsamate kohuste-õpetust nad enne kui „rumalat lori“ ära põlgawad ja sellele „wiisakuse“ pärast selga pööravad!! Tõesti, jelles asjas oleks hädasti suurt muudatust tarwis, mida inimesesugu hää käekäik tungiwalt nõuab, muidu läheb järeltulew sugu põlw-põlwele ikka fiduramaks ning wiletšamaks ja — kelle läbi? Inimesesoo kaswatajate, — naesterahwa läbi, kelle käes just inimese sugu sünnitamine ja kaswamine seisab! Kõik muud teadused ja hallitanud õpetused, mis naesterahwastele õpetatakse ning päha tuubitakse, wõiwad omalt kohalt ka midagi olla, aga inimesesoo hää käekäigu ja õige eluwiisi tarwis ei tähenda need peaaegu mitte kui midagi. Naesterahwa ülem tarkus olgu iseenele terwisehoidmine, laste kaswatus ja majapidamine, nagu juba esimeses raamatus nõudsiime. Kes neid asju ei mõista ega õpi, see ärgu mõtelgugi selle pääle, et „mehele minna, emaks jaada ja inimesesoole inimesi saata,“ — inimesi, kes oma kaasinimestele hädaks, ristiks ning risuks saawad olema.

Selle pärast peaks noortel meestel abikaasjat walides walitawa neiu wooruste, häduste ning hariduse kõrwal edaspidi see küsimus kõige tähtsamaks saama: „Kas mõis-

tad ka eluhoolituse, terwisehoidmise ja lastekasvatuse kunsti?" Et aga praeguse aja neiude juurest seda tarkust väga vähe ehk sugugi ei leita, siis peaks iga noormees oma noort abikaasat kohe esimestel nädalitel pääle pulmi selles tarkuses koolitama hakkama, muidu ei või asi parandatud saada.

Praegu kirjeldatud teaduse puudus pole mitte üffi alamast sugust neiude juurest leida, vaid paraku, palju rohkem veel niisuguste neiude juurest, kes kõikide teadmise järele haritud ja koolitatud on ning kõrgema seisuse inimeste peenikesed haritud viisid ja kombes mõistavad, kes nõndanimetatud moodu ilma wormi järele on üleskasvatatud, pehmet elu elades, istudes töötavad, ärritatavaid maiustoitusid söövad, ööd päevaks teevad, kitsad taljed ja korsettisid ning uhkuse tujul õhukesi riideid wilul ajal kannavad, romaanisid lugedes ja pallide pääl käies juguliku elu tundmisi ja himusid liigwara põnewusele ärritavad ning selles tujus eneste poolpaljad rinnad meestesugule filmapettekš nähtawale jätawad jne. — Kellegi teiste juures ei ole rohkem paistetanud nišadest, nišade kalesustest, piimasõlmedest, imetamisewõimu puudusest, äralõppemisest, pää- ja ristluu waludest ning nõrkustest ja erkude wigadustest leida, kui just niisuguste praegu kirjeldatud naesterahwaste juurest, kui nad emaks saawad. Niisugused on emakohustele täitsa ja igapidi kõlbmatad — ja — kes nendele kohustele kõlbmata on, see ei peaks ka ialgi mõtlema, et ta mehele tahab minna ehk emaks saada!!

Kell kõrwad on kuulda, see kuulgu!

### 36. Laste tuba.

Et kaugele suuremal hulgal wanematel wõimara asi on, laste tarwis üht iseäralist sündsat tuba saada, nagu see just olema peaks, seda teame väga hästi, iseäranis weel talurahwa juures, kus just seesama tuba ehk kambrikene, kus sees nad ise elawad, neile ka laste toaks peab olema. Siisgi ei tee õpetus kellegile kahju; kui neil küll wõimalik pole just niisugust tuba muretšeda, nagu meie siin õpetame, ka neid on ju küllalt, kellel

wõimalik on lastetuba järehtulewate eeskirjade järele wäljawalida ja sisse seadida.

Et laste tuba ja selle walimine mitte tühine asi ei ole, wõib juba igauks isegi arwata, sest jääb sees peab laps omad esimesed ja kõigenõrgemad eluaastad enamasti magades mööda saatma. Ei ole tuba sünnis, siis mõjub ta lapse terwise pääle kahjulikult, nii et terve laps jääb sees wiimati põduraks ja tõbiseks jääb, kuna sündjates ja korralikkudes ruumides ka nõrkade ning põdurate laste terwis parandatud saab. Niisugune suur mõju on laste toal. — Ehk tüll wanemad igalpool lastetuba nii korralikult ja sündsalt ei jõua sisse seadida, et jääb enam midagi soowida üle ei jääks, siisgi peatkiwad nad kõige wähemalt ometi sedagi jõudu mööda püüdma muretsema, mis lapse terwisele kasulik, ja seda kõrwale heitma mis kahjulik on. Hää tahtmise abil lasewad ka mitmed asjad ennaft wäiksetes urtsikutestgi ümbermuuta ja korrale seadida.

Laste toaks ärgu walitagu ialgi keldri-korra tuba-sid, mis poolest saadit maa sees, ei ka niisugused ruumisid, mis muidu niisked ehk päikesest ärapöördud liisgedes seisawad. Walitud tuba seistu hommiku- ehk lõuna pool kütjes ja olgu wõimalikult kõrge, ruumikas ja kuiw ning nõnda sisse seatud, et teda igal ajal kui tarwis, kütta wõib. Suitstu ei tohi kütta ajal mitte tuppä tulla. Aknad olgu õhukindlad ja niisugused, mille päälmised jaod õhupuhastamise tarwis lahti käiwad. Kus aknate läbi ei peaks wõimalik olema õhtu puhastada, jääb peab selle tarwis lae alla ehk seinä sisse õhuangud tegema ehk ka ventilatorid muretsetama. Laste toas ei tohi pääle ema ehk lapsehoidja teised inimesed mitte õösel magada ega päewa ajal sees elada. Kellel ial wõimalik on, see lahutagu laste tuba, kui ruum lubab, kahets, nii et ema lapsega teist magamise ja teist ülewal olemise ajal pruutida wõib. Wäga kasulikult mõjub puhas õhk lapse kolumise pääle, kuna halb ja rikunud õhk teda kiduma paneb; seepärast on siis kaks tuba wäga tarwilised: lähed ühes õhk halwaks, siis wõib last koke teisesse wiia, kuna esimese õhtu puhastatakse ehk teda muidu haritakse ja tol-

mutatakse. Siis ei saa laps ialgi halba õhku ega toluu siisje hingata. Niisama saagu ta enamasti ifka magamise toas pestud ja riidesje pandud, ning siis kohe teisi tuppä wiidud. — Kõige sündsam ahi laste toas on pott-ahi ehk sarnane raudahi, mis wähe puudega rutusti soojaks saab ja ühtlasi kiitu ajal ka õhku puhastab. Laste toa seinad ei tohi ialgi niisked olla, niisama olgu ka põrand laudadest ja kuuw. Uksted ja aknad olgu tihedad ja tuulekindlad. Akentel olgu wäljaspool luugid, et tuba tarwilikul korral wõib pimedaks teha ning tuule eest warjata, ja seespool sinised ehk rohelisted aknariided (gardinad), millega karedat päikesewalgust wõib tuhmendada.

Laste toas ei kõlba ialgi lapse pesu ega märgasid riideid kuuwama panna, niisama peab säält kõik lõhnawad pottroosid ja teised haisewad asjad eemale hoidma. Ka ei tohi säält toas wärsket rullitud ega triigitud pesukapid, kummutid ega toidunõunud seista; niisama ei tohi säält ahjus keeta ega küpsutada. Ka ei tohi laste toas hästi lõhnawate rohtude suitsu teha, et seeläbi haisewat ehk halba õhku häähaisuliseks tehes ärawarjata; halb õhk jääb ifka halwaks, olgu lõhn küll magus ja ilus. — Suwel soojade ilmadega saagu wärsket õhku ja päewapaistet aknast korralikult sisselastud, aga selle eest ifka hoitud, et läbitõmbust ema ega lapse pääle ei käi: need mingi seniks teise tuppä, ehk katku ennast woodis teki ehk lina alla. Öhtust, uduust ega niisket õhku ei pea mitte lastetuppä lastama. Talwel peab muidugi õhupuhastuse juures suurem ettewaatus olema, et laps ega ema ennast ei külmetaks. Puhastamist ei tohi muul ajal ettewõtta, kui siis, kus ahi kütud on, et kohe puhast külma õhku wõib soojendada. Pääle selle ei tohi lastel toa seinade ega ukste sees lõhesid, pragusid ega aukusid olla, mis läbitõmbawat õhuvoolust sünnitab.

Laste toaks armastawad wanemad enamasti niisugust paika, mis waike ja kõrwaline on. See on üksna õige, sest lastetopa ligikorras ei tohi midagi äkitseid wäljusid häälesid ega paukusid ettetulla, mis last unest ülesehmatawad ja kahjulikult mõjuwad. Siisgi ei ole liig suur



waihus ilma kõige vähema hääle ehk kabinata hää, sest siis harjuks laps nii sellega ära, et ka kõige vähemal kõbinal, ema kõhatamisel ehk rääkimisel ülesärkaks, mis talle enesele ja emale juureks ristiks ja waewaks jaaks olema. Parajad hääled ja kabinad, mis elumajas ja inimeste talituste juures ettetulewad, peab laps juba aegjasti harjuma wäljakandma. Ka peawad emad selle eest hoidma, et laps esimesel elukuul mitte otsekohe selge, käreda ning pimestawa aknawalguise ega lambitule sisse ei wahiks. Siisgi ei pea teda ka mitte pimedas peetama, waid ikka nii, et päikese walguis tупpa paistab ja laps selle kuma harjub aegamööda wahtima. Päälegi mõjub walguis lapse kofumise ja kaswamise pääle niisamasuguse wõimuga kui taimede pääle: ta edendab lapse keha kaswu, filmade tegewust ja hinge-elu idu, kuna pimedas kambris elamisel kofumine tagasi jääb ja takistatud jaab. Saab laps kaua aega pimedas toas peetud ja päikese walguise sissepaistmine ärahoitud, siis jääb ta niisama kolletanuks ja fiduraks, nagu keldritaimed mis päikese walguist ei saa: laps jaab skrofula haiguse idu enese kehasse. Ka ei ole wõimalik pimedaid tubasid nii kuiwaks hoida kui neid, kuhu päikene sissepaistab.

Lastetoa seinad ei tohi ialgi walgeks wärwitud ega lubjatud olla, ega toa aknate wasta walgete müüridega majad seista, nagu liina kohal, kust päikese kiired wäga karedalt jaawad kambrisse heidetud, mis filmi üleliigselt ärritawad ja nägemise wõimule kahju tegewad. Käreda päikese walguise wähendamiseks on õhukesed läbi paistwad roheliised, sinised ehk hallid gardinad akente ees mõnujad, ja heledat lambiwalguist warjatagu roheliiste ehk suitsukarwa lambiuplitega, mis aga ialgi üleliiga tumedad ei tohi olla. Gaasiwalguist ei tohi esimesel 4 aastal laste toas pruufida.

Ka ei ole üksipuhas, kus kohas lapse magamise woodi seisab. Seda ärgu seadagu ialgi seinast wastu, sest need on talwel, niisama ka muul ajal, ikka külmad ja aurawad niiskust wälja; ka mitte ukse ega akna ligi, sest jääb tõmbab tuul läbi ja paistawad päikese kiired

sisse. Tuule läbitõmbuse ära hoidmiseks pandakse talvel doppelstaknad ja doppelkatted ette ja lapse woodile selle külje ette firm, kust poolt tõmbus tuleb. Jalgi ärgu seisstu woodi nõnda, et päikese walgus magades heledasti lapse filmade wastu paistab, sest selle ärritus mõjub finnisse filmade pääle ja äratub teda unest üles; üles-ärgates aga pimestab käre walgus, mis äkitselt lahtisesse filma paistab, nende nägemisewõimu ära. — Et seda ei sünniks, siis panewad wanemad lapse magamisewoodi nõnda, et pää-ots ehk teine külge wastu walget seisab, mis aga ka kiita ei ole, sest wäiksel lapsel on suur ihaldus walguse poole wahtida; paistab aga walgus üle pää ehk kõrwalt, siis harjub ka laps üle pää wahtima, ja kangestab enese nõrkasid filmasid nii kaua, kui need kõrwale wahtimise wiga saawad ehk wilkuma hakkawad. Sellepärast seatagu woodi alati nii, et walgus otse wasta filmi paistab, aga selle käreduis saagu ülemal õpetatud moel gardinate ja kuplite läbi tumestatud.

Weel olgu meelde tuletatud, et laste toas midagi kiirelt liikuwat asja, nagu seinakell, mitte niijugusesse kohta ei panda, kust laps teda filmadega wõib ülesleida. Lööma seinakellad ei tõlba kogunistigi lastetuppa. Niisama ärgu olgu lastetoas niijuguseid asju, mis oma läikuse, wärwi ehk heredusega lapse tähelepanemist enese külge tõmbawad; need saagu ärawarjatud ehk wäljawiidud, aga ialgi ei tohi nad lapse pää kohal ehk üle pää ega pää kõrwal seista, sest wäikesel lastel on mooduks, läikiwaid asju filmadega ülesotsida ning wõhetpidamata wahtida. Seisawad nad wildakusti lapse wastu, siis harjub ta üle pää ehk kõõra waatama, ja on nad otse seisstes liiga läikiwad ehk heredad, siis saab nägemise wõim tuhmendatud. Seega tegewad siis wanemad oma lapse filmanägemisele suurt ülekohut, kui tema filmade ette hiilgawaid asju kannawad ja selle üle rõõmustawad, kui laps neid wõhetpidamata wahib, nagu küünlatuld, põlewat lampi, peegelt jne. Ka ema rinna küljes ei tohi imetamise ajal läikiwaid nõõpisiid ega prossiisiid olla, ei ka midagi heredawärwiliist riidet.

Juba täiskaswanud inimeste filmadele on juur palawus kahjulik, jeda enam aga lapsele. On aga walguš ja palawus weel ühendatud, siis on see lapse filmadele kõige kahjulikum. Seepärast ei tohi emad lapsi küdewa ahju ega põlewa leelõuka paistele istuma ega soojendama wiia. Selle eest ei pea lapsi mitte ükski esimesel aastal, waid mitu aastat täiesti ärahoidma. Siia juurde saagu weel tähendatud, et sündinud last väga kärelda walguše eest peab hoidma ja kōhe, kui laps on sündinud, akendele gardinad ettetõmbama. Arstidel on väga palju juhtumisi teada, kus laps, kes terwete filmadega ilmale sündis, aga hereda walguše pääle waadates juba mõni minut pääle sündimise pimedaks jäi! Suurem hulk pimesündinud lapsukesi ei ole mitte ilmale tulles pimedad, waid saawad esimesel waatamisel alles pimedaks.

Lastetoas olgu nii wähe majariistu kui ial wõimalik on. Kõik ilmaaegsed riistad saagu wäljawiidud. Üks laud, paar tooli, woodid ema ja lapse jaoks, on küllalt.

Koerad ja kassid saagu lastetoast eemale hoitud, sest need wõiwad lapsele kinnihakkamise läbi jäädawat kahju teha; ka awitawad nad hääd õhku raisata ning halwendada.

### 37. Kätti, kiigutamine, magamisewoodi ja magamiseriided.

Mitmed emad lasewad lapsed enese kõrwal woodis kaks ehk ka enam aastaid magada, mis aga täitsa ja igapidi terwisehoidliste seaduste wastane tegu on, sest sääl wõib laps ennast magades ärälämmastatud ehk ärapiigistatud saada, nagu jeda paljude juures on ette tulnud. Päälegi ei saa niisugust magadispaika ialgi nii puhta hoida kui tarwis on. Wiimaks on weel ema ja lapse üheskoos magamine lapse terwisele üleilõdse kahjulik ja peaks see kõlbmata pruuf täitsa ärakõtatud saama. Onneks ei tule jeda ka enam kusgil rohkem haritud inimeste juures ette, waid ainult weel kõige waešemates ja harimatates perekondades.

Almale jündinud lapsukesel peab kohe oma iseäralist magamist kohta ehk nõuu olema, olgu jee woodi, kätki ehk lapsewanter, millest allpool kohe kõneleme. Niisuguse magamist-nõu päätingimisteks olgu: 1) et ta ilma palawust sünnitamata ja rõhumata soojendab; 2) et teda wõimalik ja hõlpsus on alati puhta hoida; 3) et tal paras tarwilik juurus on, mis mitte lapse kaswamist ei takista ega lühikese aja wältusel wäikseks ei jää; 4) et ta last kärema walguise, õhuwooluse ja insektide (kärbeste, jääskede, parmude jne.) eest warjab; 5) et ta last wäljakukkumist eest hoiab ja 6) et ta ühest paigast teise liikuw on.

Waatame siis järele, misugune magamist-nõuu on kõige parem ja kõlblikum, kas kätki, woodi ehk wanter.

1. K ä t k i e h k h ä l l. Gestlaste juures on juba wanast hallist ajast saadik kätki ehk häll laste magamist-nõuiks pruugitaw olnud, niisama ka muude rahwaste juures. Kätkid on mitmemoodulised, aga nende ülem ots-tarbe on kiigutamine, mis ka jälle kätki järele mitmemooduline on. Meie ei hakka neid moodusid üksikult kirjeldama, waid ütleme mõne arstliku sõna nende häduse ja halbuse kohta. —

Üleüldse laidawad suurem hulk arstisid kõik liikuwad kätkid täitsa ära ning soowiwad, et kiigud lastetubadest saaksiwad suutumaks wäljaheidetud. Süüd, mis kiigude pääle tõstetakse, on see, et nad lapse pääd joomastawalt uimastawad ja selle läbi pää-ajusid, mis alles nõrgad ja õrnad on, rikuwad ning nõrgestawad, nii et ajudesse hõlpsasti põletik ehk weetõbi wõib tekkida, sest wäikese lapse aju ei ole weel nii kindlasti ega parajasti luude wahel kaswanud kui suurtel inimestel, waid on wedelad ja lahtises olekus, ning saawad kiigutamisel hõlpsasti lojutatud ehk liigutatud. Mõningad kiigu wastalised lähewad koguni niikaugele, et ütlewad, kiigutamine teha lapsed lolliks ning rumalaks, mis küll üleliigne süüandmine näib olemat, sest kiigudes on juur hulk tarfu mehi maailmale üleskaswatatud.

Olgu mis on, aga meiegi oleme enam kiigu wastalised kui poolehoidjad. Ehk mis tarwis oleks ka kiigu-



tamist waja? — Emad wõiksid siin küll wastata, et nad muidu oma lapsi kuidagi ei saaks magama uinutada, aga kiigutamise abil olla see kerge asi! Wale puhas!! Magamine on lapse looduslik tarwitus, ja ta saab igaford ilma kiigutamata magama jääma, kui ta juba algusest kohe selleks on harjutatud. Hakatakse teda aga juba algusel igaford kiigutama kui ta nutab, siis harjub laps muidugi niisuguseks, et pärastpoole sugugi ilma kiigutamata magama ei jää, waid nii kaua nutab ja kisedab, kuni ema teda peab kiigutama. Paras, tasane kiigutamine ei tee küll lapsele mitte wiga, kuna tugew ja rutuline kiigutamine täitsa kahjulik on. Wibukätkide wali kiigutus sünnitab lapse ümbrusesse palju tuult ja tolmu, mis silmadele ja kopsudele kahjulik on ning last hõlpsasti ära külmab, kui õhk toas külm on. Salgadega kätki, mida ühe külje päält teisele kiigutatakse, kiigutab ja raputab lapse keha ühele ning teisele poole, rikub pää-ajusid ning seedmist, iseäranis wali kiigutamine seda rohkem. Iseäranis rikuwad lapsehoidjad kiigutamise läbi lapsi kõige rohkem siis, kui neid pahameelega, et tülitsewad ja nutawad, tahawad magama panna. Niisugusel korral wantsub laps kätkis edasi tagasi, on näost higine, punane ja uimane. — Kiigutamise sõbrad, kes meie wasta räägiwad, lastu ennast furd ise kätkisse panna ja kõwasti kiigutada, külap siis tunnewad, mida maiku ta neile maitseb.

Kui küll paras, tasane ja aeglane kiigutamine mitte nii rohkel mõõdul kahjulik pole kui kiir ja käre kiigutamine, siisgi on ta selle poolest ikka laita, et laps just kiigutamisega ära harjub ning edespidi muidu magama ei jää kui kiigutades, ning siis kohe üles ärkab kui kiigutamine seisma jäetakse, nagu mölder, kes ka kohe üles ärkab kui wesi seisma jääb. — Niisama kahjulik on ka laste käte pääl kandmine ja õõjutamine, et selle läbi last rutem magama panna, kus juures ema ehk hoidja ise weel kätki ehk hälli-laulusid kaasa laulab. Sääb laps sel wiisil kiigutaja käte pääle magama, siis pandakse teda küll woodisje, aga ta ärkab kohe ülesje kui kiigutus seisma jääb, ehk kui ta kandja ihuoojust enam enese

wastu ei tunne, ning tahab uuesti kiigutamist ja läte pääl ümber kandmist saada, enne kui uuesti magama uinub. — Niisugust suurt ärarääkimata koormat tõmbawad emad mõistmata ning rumala harjutamise läbi eneste pääle, kui last kättis ehk läte pääl kiigutama hakkawad. Et see tõsi on, seda tunnistawad tuhanded väikesed kiusupunnid, kes emadele ristiks on — mitte lapse, waid emade eneste süü pärast. Selle pärast on parem ning tulusam, kättid ja kiigud lastetoast ning kaswatusest hoopis wäljajheita. Teeksiwad emad selle meie nõuande järele, siis saaks lastekaswatus neil poole kergem olema kui siamaale kiigudega on olnud.

2. **W o o d i.** Kiigu asemele soowitame emadele lastetuppa laste magamise-nõuuks väikest woodit, millel jalgade otsas wastu pörandat väikesed rattad on, nii et teda mitte tõstes ei pruugi teise paika wiia, waid liikates. Niisugused *r a t a s j a l g w o o d i d* on lastele väga sündjad ja selles tiikis iseäranis hääd, et emad, kes kiigutamist eneste lihasse ja weresse harjutanud on ja selleks nagu iseäralist kiusatust tunnewad, seda mitte teha ei saaks. Üleüldse ei ole kiigutamist sugugi waja, nagu juba üllemal näitafime, waid emade rumalus esimeise kaswatusse juures ning lapse harjumine on selle kahjuliku pruugi tarwitatawaks teinud. Peetaks lapse imetamise, magamise ning pesemisega juba 3-dal päewal pääle sündimise kindlat korda ja seadust, siis ei sünni seda sugugi, et laps kiigutada ehk susutada tahaks, waid ta jääb kohe, kui imeda on saanud, magama, ja tõuseb harjunud wiisi järele jälle jaks üles, kui imemise aeg käes on. Ise lugu on lapsega siis, kui ta haige on. Siis ei jää ta küll mitte hõlpsasti magama; aga haiget last kiigutamise abil uimaseks ning joobnuks teha ja wägise magama panna, on emadest kõige suurem ülekohtus wäetima wastu. Kiigutamine ei tee haigust paremaks waid pahemaks, seepärast saagu lapsele tarwiliku abi otsitud, teda rohkem pestud jne. Ka ei jää terwelt sündinud laps korralikul imetamisel, magamisel ning parajal soojusel ialgi haigeks, ega tule tõi temale ka ialgi mu-

jalt kui ema korratust oletust iseenese ehk lapse wasta. Seda wõime juba kindlasti tõendada, sest üks ainus wiga imetamise juures wõib lapsele kõhuwalu, ummukust ehk pasandust sünnitada ja wäike külmetus last haigeks teha. Seepärast pidagu emad meie õpetuse järele igas asjas kindlat korda ning parajust, siis pole kiigutamist ialgi tarwis.

Ratasjalgwoodi ei pea mitte wäga madal olema, mis läbi täiskaswanud inimesele lapse talitus wawaks oleks ning woodi ise wäga madalal pöranda ligi seisaks, kus halba söehapniku õhku kokku kogub. Seepärast on lapse terwisele suureks kahjuks, kui mõned wae-semad wanemad last kas pörandale maha ehk pörandal seiswa korwi sisse magama panewad. Söehapniku õhk on rassem kui teised õhujad, seepärast langeb ta ras-fuse-seaduse järele ikka allapoole wastu maad.

Woodit ega ühtegi magamise-nõuu ei sünni ialgi toa seinale ligi panna, mis niiskust wälja aurab. Ka keelab juwel teine asi woodi seinale ligi panemist ära, nimelt walgulöögi kartus, sest wälk, mis majasfe sisselööb, jookseb ikka mööda seinasid ehk müürisid ja kargab wäga harwasti seinale küljest keht tuppale. Seepärast wõib seinale ääres magajale lapsele palju ennem õnnetust sünnitada kui keht toas magades. Mis weel woodi seisupaiga kohta tarwis teada, seda leiab lugeja päätükist: „Laste tuba“.

Ratasjalgwoodi ülemised jalgade orsad (postid) wõiwad pikemad olla ja kõrgemale üle woodi otsalaudade ulatada, nii et sinna najale õhufese rätiku ehk liiniku (loori) putukate kaitsemiseks wõib magamise ajal ülelaotada. Niisugusesse woodisse pannakse laps, kui ta imedes ema rinnal weel mitte pole magama jäänud, ärtsel olles sisse, kui magamiseaeg kätte on jõudnud. Saab ta sellega harjunud, siis pole mingit kiigutamist ega liigutamist tarwis, waid laps jääb loodusesunni järele harjunud aega ja kohta tundes ise magama. Saab ta wanemaks, siis ei maga ta küll mitte enam niipalju kui esimesel kuul ja ärkab enne üles kui korralik imemiseaeg kätte on jõudnud; siis pole mitte häa, teda kohe imema panna, mis



seednist rikuks, waid kui tuba paras soe (18°R) on, siis wõetagu teda mähkmetest lahti, pandagu woodisise lai padi alla, ja lastagu padja pääl oma wäikesi käsa ja jalgu wabatahtlikult nii kaua liigutada, kuni imemiseaeg kätte jõuab. Seeläbi harjutab laps oma liikmeid korralikult ja jõudu mööda liigutama, mis kättele, jalgadele ja selgroole paremat kosumise- ning kaswamise jõudu annab, meelteelundite tähelepanemist ning märkamist waremalt ülesäratab ja last lihaseid liigutades pisut wäsitab, nii et ta pärast priitahtlikult magama jääb, rahulikumalt ja ka kauemini magab.

**W a n k e r.** Teine soowitaw magamisenõuu, mis parem on kui kätki, on wäikene lastewanker, mis toas magamisesoodiks ja suwe ajal õues lapse sõidutamise riistaks kõlbulik on. Seda soowitame niisugustele emadele kätki asemele, kes harjunud on last liigutades magama uinutada, mida niisuguse wankerwoodiga tasakesti edasi tagasi liikates wõimalik on aga lapsele mitte seda kahju ei tee mis kättega liigutamine. Mõtaste nukad olgu wõietud, et need ei krääksu, ja rattawitsadele kalem ringi ümber tõmmatud, et müriinat ei teeks.

Kies aga lapsele midagi ei taha külge harjutada, waid soowib teda õige ning parema wiisi järele üleskaswatada, wiisi järele mis emale mingit tüli ei teeks ega lapsele midagi külge ei harjutaks, see teeb kõige paremini, kui lapse magamisenõuiks ülemal nimetatud ratasjalgwoodi muretseb.

4. **W a g a m i s e r i i d e d.** Waatame nüüd ka seda, misugused lapse magamiseriided peawad olema. Et mitmed emad lapsi üleni pehmete ja pakside sulepatjade sisse mawatavad, seda laidab Dr. Hufeland täitja ära, üteldes et ta kahjulikumat pruuki enam ei tundagi kui seda, et lapsed nii raskelt ja soojalt sissepakitakse et nad palawuse sees otse nõrretawad ning aurawad, mis läbi terwis rikutud, ihunahk lödwaks ning pehmeks tehtud ja edaspidiseks eluks külma wastupidamiseks nõrgestatud saab.

Dr. H u f e l a n d ja tema järel ka teised arstid soowitawad lapse magadisriideks õhukeselt puuwilladega

watteeritud ehk ka willased koetud tekid, ja aluskotiks pehmeis flopitud, kaerapõhkude ehk lilledega täidetud kotti, mille üle pehme puuwilladega watteritud tekk laotatakse, ei kott mitte lapse kehaukkide ega kõrgustikkude järele auksiks ei wooks, mis lapse ärawenitab. Kaerapõhu aluskotid on sellepärast iseäranis soovitatavad, et nad niiskust enesest läbi lasewad, kerged kuivatada ja uuendada on ning vähem palawust sünnitawad kui muud asjad.

Suurem hulk arstisid soovitawad lastele enimini kõwemad ja õhemad aluskottisid ning pääpatja, kui väga pehmeid ning pakusid, kuhu lapse kehajaod sissewajudes were ringwooluses talistatud ja umistatud saawad. Pääpadjad ei tohi ialgi pakjud ega pehmed sülehunnikud olla; on nad niisugused, siis sünnitawad nad pääs rohke palawuse, mis werd päässe ning filmadesse ülestisub ja mitmesuguseid pää-, filma-, kõrwa- jne. haigusi sünnitab ning mõnikord ka lapse äraumistab. — Minult nõrkadele ja haiglastele lastele soovitab Dr. R I e n c k e esimesel pool aastal ja külmemal aasta-ajal jule aluspatju ning tekkisid, sest nende kehajoojus on palju nõrgem kui terwetel lastel. Siiski ei tohi sületekid ega padjad mitte väga tümad ega pakjud olla. Pääpatjadeks soovitab ta hobuse- ehk weise karwadega wõi puuwilladega topitud, aga mitte sulgpatju.

Magades ei pea lapse pääd ega filmanägu mitte väga soojasti kinnikatma ega patju teki üle pää panema, mis läbi laps äralämmastatud saab, nagu mitmed emad teewad, kellel laps woodist wäljawõttes nagu aurusaunast tulles higist nõrretab ja kuumusest aurab. Pää kinnikatmine pole ialgi häa, sest wärskte puhast õhk, mis riiete ehk teki all esiti on, saab lühikese ajaga kõik äraprungitud ja teki alune wäljahingamise ning naha auramise läbi söehapniku ning lämmastikuga täidetud, mis lapse terwiwile päris kiht on. Kes jeda ei usu, see lasku ennaast pooleks tunnikski tekkide alla matta, siis tunneb ta warsti raskest hingamist, rohket palawust ja wiimaks täielist lämmastust. Sellepärast lastagu lapsed lahtise, katmata filmanäoga magada. Kus aga karta on, et läbitõmbaw õhk

pääle käib, jääb tõmmatagu õhuwooluse poole külge tekk ehk lina kaitseks ette. Tükivad kärpsed ehk jääsed magaja filmade kallale, siis laotatakse õhukene loorisarnane rätik filmanäo üle, aga nii, et rätik mitte näo pääle kandma ei tule, vaid kõrgemal seiswate riiete najal. Niisuguse rätiku alla ei kogu rohket palawust ega lämmastawat õhku mitte nii hõlpsasti kofku kui pakside tekkide ja rätikute alla.

Kartuse pärast, et laps ennast magades paljaks ajaks ja ära külmaks, siduwad mitmed emad tekid rätikute ehk wöödega magamise ajal lapse keha ümber, mis läbi wäetifene pigistatud, rõhutud ehk rohkesti waotatud saab. Niisugust sidumist ei ole sugugi waja. Kui laps esimesel aastal peabki külmas kütmatas toas ehk õhuwooluse käes magama, siis tehtagu päalisteki ja magamise-nõuu (woodi, kätti, wantri) ärarte külge paelast sõlmitused ning seotagu kinni; selliwiihil ei saa laps ennast paljaks ajada, ei ka tekkidest waotatud. Üleüldse ei tule külmetamine mitte nii tihti ette kui mitmed emad seda kardawad. Tõsi on küll, et nõrk ja haiglane laps ennast siis ära külmab kui ta magades soojasti kinni kaetud on ja higist nõrretawa ihu paljaks ajab, kuna terwetele paljaks ajamine soojal ajal peaaegu midagi wiga ei tee, waid selle poolest weel kasulik on, et wärste õhk ligi pääseb. Üksi kõhtu ning jalgu hoitagu paljaks ajamise eest; nendest wõib laps ennast kõige hõlpsamini külmetada, kui ta pisut higine on. — Wanemaks jaades ajab laps igatord teki ära, kui tal wäga soe on, ehk saab rahutuks ja hakkab nutma. Magab ta kõetud toas parajas soojuses, siis pole sellest wiga, aga on tuba kütmata, siis pandagu kätti ehk woodi üle linad telgi moodu ülewelt kofku, mis paljaks saanud last külmetamise eest kaitseb. — Zuba teisel aastal wõib last aegamööda wilumas ja wiimaks kütmata toas magama harjutada, kuid pandagu talle ööseks piff, lahke ja lai öökuub selga, mis paljaks ajamise juures külmetamise eest hoiab.

Mingi muu asi pole lapse terwisele kahjulikum kui magamine niisketes ning märgades woodiriietes. Kes

seada tähele ei pane, selle lapsed wõiwad külmetada, jookšjat (rheuma) haigust, põletikka, palawikka, tiiskusetõbe ja isegi äkilist surma saada. Palju lapsi on seeläbi terwise ja elu kaotanud.

Jalgi ei pea laps niisuguses woodis ega nende riiete sees magama, kus enne haige inimene haiguse ajal magas. Niisugused riided saagu enne hästi äratuuluta tud ja keewa weega ülepestud.

Mitmed emad lasewad lapsi ka öösel nendesamade riietega (särgi, mütsi ja sukkaodega) magada, mis neil päewa ajal seljas oliwad, ehk tõmbawad nende pääle weel öökuue. See on kõlbmata pruuk. Lapsel pole tarwis juba päewa ajalgi mütsi kanda, weel wähem öösel. Kus aga rumal päewa aegne mütsikandmise pruuk mooduks on, jääb jäetagu seda ööselgi ometi ära, sest siis pole lapsel midagi warju pähe tarwis, niisama ka päewa aegu mujal mitte, kui päikesepiste ja wihma warjuks. Ka sukke ei pea öösel mitte muudu jalgas peetama kui lapsel külmad jalad, altkeha haigused ehk muud nõrkused on, mis sukade kandmist nõuawad. Aga siisgi ei pea päewajutti öösel jalga jäetama, waid uued panema. Üleüldse ei pea täiskaswanud inimesed ega lapsed öösel ialgi neid riideid selga jätma, mis päewal seljas oliwad, sest need on juba päewajest keha wäljaauramisest ja higist määritud ning endid täis imenud. — Lapse ööküub wõib juwel puuwillaist, aga talwel willajest riidest olla.

On laps õhtul enne riiete wahetust higistanud, siis peab ettewaatlif olema ja selga pandawad riided hästi läbi soojendama, et ta end wahetuse juures ei külmetaks.

### 38. Magamisest üleüldse.

Laps magab loomulifult palju enam kui täiskaswanud inimene. Wiida noorem laps, seda suurem on magamise tarwitus. Esimesel 4—6 nädalil pruugib laps juurema oja aega magamise pääle, mis ka looduslifult õige on, sest magades lähewad kõik kehalikud toimetused korralikumalt kui ülewel olles, nimelt toitmise tegewused, mis kehaehituse edenemises ülem asi on ja lapse juures palju ela-

wamalt ning kärmemini sünnib kui täiskaswanute juures. Sellest siis ka tuleb, et toidu ja magamise tarvitus imewa lapse juures palju fagedam ja suurem on kui selle juures, kelle keha juba täiskaswanud on. Niisama kui lapse keha toitmist enese kaswamiseks tingimata tarwitab, niisama tarwitab ta ka magamist, sest magamine toetab kaswamist ka sellega, et ta teised elulised tegemused, mis ärksal olekul ennem wõimust wõtawad, maha surub ja terwet ning täit jõudu toitmise ning kaswamise päale lasseb pruukida, sest werewalmimine, werelii kumine, wäljalahutusel ja seedmine käiwad magades kõig korralikumalt ja segamata; ka keha rahulik seis ja iga kehajao ühetasane wäljasirutamist ilma selgroo ehk teiste tähtsamate elandite wajutamata on selleks kõigeks kõige rohkem tarwis. Seepärast nimetas ka kuulus arst Huseland magamist õigusega lapse werewahastamise rohuks.

Sel põhjusel nõuab lapsega magamise tähtsus warase kehalise kaswatuise kohta mitmesuguseid teadmisi ning seadusi.

Wõnede emade juures walitseb weel see rumal mõte, et nad lapse magamise aega oma tahtmise järele peawad lühendama ning teda wägiwaldselt parajaks ajaks ülesäratama; muidu magada nad ennast „rumalaks wõi toguks.“ Niisuguse rumala arwamise täitmine mõjub wäikese ilmatodaniku terwise ning kosumise päale wäga kahjulikult ja käib looduse igaweste seaduste wasta. Üksigi ema ei peaks sellepärast kartma, et laps palju ehk üleliia magab, küll aga seda, et ta ehk wast wähe magab. Seepärast on siis ema kohus, lapse und mitte äratamisega ialgi segama hakata, waid teda nii palju ja kaua magada lasta, kui ise tahab. Saab laps wähe magada, siis jääb ta lahjaks, kahwatuks ning haiglaseks, enamasti aga niisuguste haigustesse, millel pää-aju ärritused kaasas käiwad.

Kui laps 9. sündimise läbi kuulisest unest maailma walguse ja õhu sisse tuleb, siis toob ta enesega ainult magamishimu ning tarwitust kaasa. Ta peab jällegi magama ja lühikeste ülewel olemiste järele ifka magama, ning saaks tõesti surema, kui teda esimese 24 tunni sees

tahetaks wägitwaldhelt walwel hoida. Nega mööda hakkawad juba toidu-himu, märjaks jaamise tundmus jne. last unest äratama, ning weel edasi ärkab ka elu aegamööda lapse kaswawates pää-ajudes. Laps hakkab filmadega walgust ja kõrwadega hääli ning helinaid märkama ja selle läbi ka unest juba jagedamini ülesärkama jne. Need on juba arusaadawad pää-aju tegewused ning lähewad aeg ajalt ikka selgemaks ja arusaadawamaks. Kuna laps esimestel 4—6 nädalitel suurema osa aega magades mööda saatis, hakkab ta sest saadik ikka enam ja enam magamise waheaegadel ülewel olla tahtma.

Boole aastane laps saagu aegamööda juba korralise magamise ning walwul olemise pääle ärakarjutatud, sest korralik olek on igas inimlikus asjas ning elulistes tegewustes väga suureks kasuks. Siin maksab, mis juba ülemal imetamise juures ütlesime, et last siis ei pea unest mitte äratatama, kui ta parajal imemise ehk pesemise ajal alles magab. Siisgi peab teda aga juba warakult ka selle pääle harjutatama, et ta öösel otjani magaks, aga päewal ennelõunase ja pärastlõunase magamise wahel paraja aja walwul oleks. Juba teise aasta lõpul, kui laps öö otjani rahulikult on harjunud magama, kaob ennelõunane magamine ära, aga looduse käst nõuab pärastlõunast magamist weel kolmandal aastal edasi pruukida.

Magamine ise olgu segamata ja sellest lahtumine walwusele olgu loomulik. Uni ei tohi waljust lärmist ega kärkest mitte lõpetatud ega magaja unest üles ehmatatud saada. Selle tarwis on üksi waitne tuba lapse magamiskohaks sünnis. Sellegi pärast ärgu hoidku wanemad wäikesi krabinaid ega häälesid, mis käimise, rääkimise, ukste lahtitegemise ja üleüldises perekondlises elus ettetulewate tegewuste juures sünniwad, mitte suutumaks lapse magadispai gast eemal, ärgu käigu kitiwarbil ega rääkigu salaja. Sest siis saaks laps väga ärahellitatud, tema kõrwargud liiga õrnaks tehtud, nii et ta igal wähemal häälel ehk liigutusel, mis perekondlises elus täitsa wõimata oleks ära hoida, saaks ülesäratatud. Seeläbi saaks laps oma ligi olejatele väga palju tüli saatma ning wõimataks

tegema, enese ligi elada ehk midagi talitada. Parema on, last juba alguses harjutada parajaid ning arahoidmata häälesid kuuldes magada, mis teistest eluruumidest ehk õuest, inimeste käimisest, rääkimisest, ehk tasasest tegemisest ja talitamisest sünnivad. Harjub ta esiti tetramise ajal magama, siis ei ärka ta wiimaks ka kangaspuude paugutamiselgi enam üles, nagu mölder, kes westki mürina sees harjub magama.

Selle wastu peab aga kõik emale hoidma, mis last äkitselt ja wägiwaldselt wõiks unest ehmatada, sest tema õrnad ergud ei kannu nii järsku üleminekut wälja, waid saawad äkitselt raputamisest krambid, tõmbused jne., millest põhjus mitmetele edaspidistele ergude wigadustele, waimuhaigustele ning kokutamisele tekitab. Meile on mitmed juhtumised tuttawad, kus lapsed toas olewa koera haukumisest, püstoli ehk püssi lastmisest, hüüdmisest ehk äkitselt karjatamisest, asjade ehk toamööblite ümberkukkumisest, seinakella waljust löömisest jne., äkitselt unest ehmatatud saiwad ja ära suriwad, ehk eluks ajaks kartlikuks, põduraks wõi waimuhaigeks jäiwad. Sellepärast ei tohi siis ka last ialgi unest üleshüüda ega üles raputada, waid äratamine ja ärkamine sündigu aegamööda ning loomulikult, esiti pool ärewile ja pärast täitsa ülesse.

Muutama kui kuulmise, nii ei tohi ka lapse nägemise meelt magades mitte ärritada. Üleüldse peab magamisetuba seda enam tumendatud saama, mida noorem laps on. Wanemaks saades peab lapse filmanägemist aeg ajalt norga, warjutatud, aga mitte pimestawa päikese ja lambi walgusega harjutatama, muidu jääb nägemise-erk õrnaks ja ei kannata edespidi magades finnieste filmade, afnariiete ega toaseinade pääle paistwat päikesewalguist sugugi wälja, kui magamisetuba alati pimedaks tehtakse. Selle wastu peawad emad aga hästi hoidma, et laps unest ärgates mitte ärksti hereda päikese, lambi ega muu käreda walguse sisse ei wahiks, mis läbi filmade nägemisewõim nõrgestatud ja lühikesele nägemisele ning pimedaks jäämisele tee saab walmistatud. Üleminek tumedamast walgusest selgemale peab pikkamisi, samm sammult sündima.

Magu last ialgi wägivaldselt unest äratada ei tohi, nii ei tohi teda ka ialgi wägisi magama sundida; magama jäämine sündigu priitahtlikult. Ei ole lapsel magamiseks tahtmist, ei jää ta tasasel kiigutusel ega wantri liigutusel mitte wagusaks, waid näitab erk ning rahutu wälja, siis pole tarwis teda walju kiigutamise ega laulmisega mitte magama sundida. Täitsa laituse ning karistuse wäärt pruuk on, niisugusel korral last lauldes ümber kanda ning wiimaks, kui ema kannatus lõpeb, paha meelega wintsutades, lüües, ja walju hääle ning ärritatud meelega lauldes teda joomastatud olekusse õõtsutada, et aga magama jääks. Last peab juba warakult harjutama ilusasti, waiksel wiisil, ilma kõigewähema sujutamise, laulmise ning kiigutamisetä magama jääda. Selleks harjub ta ka üsna hõlpsasti ja kerge waewaga ära. Dr. H. Klence tõendab, et tema 4 last kõik niiviisi wäga hästi olla harjunud, alati rahulikult, ilma sunduseta ja kunstliku uinusetä magama jääma.

Roguni kahjulik, inetu ja häbemata on nende ammede ja lapsehoidjate tegu, kes lapsi juguelundite kõdistamise läbi tahawad magama uinutada! Tehtakse niisugust rumalust laste juures, mis paraku wäga palju ette tuleb, siis on selle järeldused lapsele jäädawalt kahjulikud. Niisugust asja peab ema hoolega järele waatama ja waljusti ärakeelama. — Hoopis karistuse wääriline süütegu on ka see, kui mõned ilma südameta ammed ehk lapsehoidjad lapsele salamahiti unejooki sisse annawad, et seega iheenestele rahulist ööd ja und walmistada. See tegu sünnib sagedamini kui emad arwawad — ja kui siinamaale üsna terve laps äkisti raskesti haigeks ehk keha ja waimu poolest nõrgaks jääb, siis ei tea keegi mõeldagi, et niisugune tegu selle põhjusteks wõib olla. Enamasti pruugiwad üleammetud lapsehoidjad selle tarwis wiina, mida nad õhtul enne magama minekut lastele sisse ajawad, ehk nad keedawad maguna-päid (Mohnköpfe) röösapuimaga, ja ajawad seda wedelikku lastele sisse, ehk ostawad apteekist maguna-siirupit. Et magunate sees kihwt on, seda teawad kõik arstid ja apteekrid. Selle kihwti nimi on opium.



Meile on üks lugu tuttav, kus hoidja lastele 2 magunapääd oli ära teetnud ja sisse andnud ning lapsed opiumist kihwitatud raskesti haigeks ja eluotsani põduraks jäiwad, teinekord teises kohas kohe ärasurivad! Pool-walminud magunate teedetiis on weel kihwtisem kui küpsjeteist. — Niisama kahjulik laste terwiseröowel on ka wiin, mis läbi juba mitu ema ou lastest ilma jäänud. Seepärast ärgu ustagu lapsi mitte ilma hoolsa järeelwaatuseta hoidjate ega ammede hooleks! —

Linukene häätegew ja kahjuta unerohi lapsele, kelle paras magamisaeg juhtus raisku minema, ehk kes öösel rahulikult magada ei taha, on soojawee wannitus magamise eel, mis last mõnusaft soojendab, wäsitab, ja puhutusest tekinud kõhuwalud ehk krambid pehmendab.

On juba esimene aasta mööda, siis magab laps pääle öösiie magamise päewa ajal weel ainult pääle lõunat. Mida enam ja pikemalt korratud ning halwasti harjunud päewased magamised teise aasta sisse edasikes-tawad, seda rohkem ärkab laps öösel ülesse ning tülitab ema ja hoidjat. Et niisugust korratud magamist jälle õigele korrale juhtida, peab lapse hilist pääl lõunast magamist püüdma lühendada ning see läbi ära harjutada, et tema tähelepanemist uudisajade pääle juhita, ehk ilusatel juweilmadel õues ümberkandes walwul hoitakse. Walwul hoidmine jündigu aga parajalt ja mõistlikult. Öhtusel ajal ei tohi emad lapsi ialgi wägiise kaua ülewal hoida, et nad siis öösel parem magaksiwad. Tehtakse seda, siis jääb laps nõrgaks ja õrnaks, näost pleek-karwaliseks ja päewal uniseks, ning terwise suuremaks kahjuks harjub ta kõigil lapsepõlistel eluastatel öhtuti kaua wänainimes-tega seltsis ülewal olema. Ometigi tõendawad kõik arstid, et öhtune magamine enne poolt-ööd kõige kosutawam olla ja pääajule ning erkude elule kõige rohkem jõudu andwat. Dr. Alcott ütleb, et üks tund öhtust enne poole-öö magamist parem ning kosutawam olla, kui kaks tundi pärast poolt ööd.

Mis sugune kehaseis on lapsele magades kõige parem? Esiotja, kui laps mitte üle-

kiga pole täis imetatud, võib ta selili magada, kui iaha on, et ta seda häämeelega sallib. Siiski on hää, riipea kui võimalik on, last külje pääl magama harjutada. Kõige sündsam on parema külje pääl magamine, sest siis ei saa magu, mis wafaku külje poole seisab, mitte rõhutud ega seedimine rikutud. Siiski pole tarwis ainult ühe külje pääle magama harjutada, waid wahete wahel ka teise külje pääle.

Dr. Bell arwab, et lapsed selili magades kusetõbe (Harnruhr) saada, kuna külje pääl magamine selle eest hoida. Et kusetõbi ainult sellest tuleb, on kahtlane, siiski oleme ka meie selili magamise wastu, sest waba hingamise tarwis ei ole seljali seis mitte hää.

Magades peab pää pisut kõrgemal seisma kui keha; siiski ei pea teda paksude patjade läbi mitte liig kõrgele seatama, waid nii, et padja paksus ja õla-kõrgus ühte jünniwad. Miks pääle kõrgemat seiju tarwis on kui kehale, seda seletame kohe: Südamest woolab päässe ja ülematesse kehajagudesse alati nii rohkel mõõdul werd, et sellest hõlpsasti pää-aju haigused woiwad tekkida. Seda rohkem woolab aga siis weri ajudesse, kui pää kehaga ühetasajes, kaal-õiges seisus on. Iga inimene võib seda lapsest, kellel ajude haigused on, wäga hästi näha, et ta ialgi pääd kehaga kaal-õigel seisul ei taha hoida. See pärast on soovitaw lapse aset nii seada, et ülemised kehajaod, õlad ja pää ühtlasi (mitte pää üksi) kõrgemal seiswad, aga mitte niipalju, et sellest kopsude kokku surumist ehk werepakitust kaela sees jünniwad.

Miisamasugust tähelepanekut tarwitawad ka lapse seedimise etundid. Rohkesti täidetud kõht ei lase last rahulikult magada. Seepärast ei pea lapsed mitte kohe sööma pääle täie kõhuga magama heitma, see takistab seedimise ning kopsude tegewust ja saadab luupainajat (Alpdrucken) magaja pääle. Miisama ei ole suur palawus ega külmus magajale hää; neid mõlemaid peab parajusele toimetama — palawust wärskke õhu siisse lastmisega wähendama ja külmuft soojaga kaotama. Lapse juures

pruugitakse riiete fiske mässitud ja woodisse magaja lähedale pandud, sooja weega täidetud pudelid külma kaotajaks.

### 39. Lapse karjumine.

Tuttaw asi on, et inimese laps oma ilmaletulekut karjatamisega teretab ja seega enesest kõige esimest elumärki avaldab. Kui ta mitte ei karjataks ega häält ei teeks, siis peaksiwad wanemad rõõmu asemel muretsama ning kurwastama, arwates et laps mitte elus ei ole. Mõnda tõendab siis lapse esimene karjumine tema elu- ja hingamise-wõimulisi kopsusid, sest esimene, ärritawal kopsudesse tunginud õhu väljahingamine ongi karjumine. Kuna täielikumaks kaswanud inimeselaps enese igatjusi ning tundmusi esiti mitmesuguste häälituste ning helide ja wiimaks sõnade läbi avaldab ja teistele ilmutab, nii on sündinud lapsele loodus ainult karjumise ta awalduste wahendiks ja lapse-keeleks andnud, mida ema peab mõistma, aga mitte arwama, et karjumine igaford walutundmusest jne. avaldab.

Loomulik karjumine on lapsele tarwilik, sest ta on elulisele edenemisele kasuks. Ta ei ole iseeneest muud, kui lapse püüdmine eluwäge awaldada ning enese jõuu ja olemuse tundmusele liikumise läbi mõju anda, nagu seda wanemad lapsed laulmise, lallitamise, hüppamise, roomamiste ja kõigesuguste lihaste liigutamiste läbi teewad. Väikesel lapsel ei ole aga muud tahtmisewolilisi liigutusi, kui rinna- kurgu- ja kõhu-musklite liigutus; neid liigutades sünnib väljahingamise juures karjumine. Niiuguste liigutuste läbi saawad hingamise-organid harjutatud ja tugewaks tehtud, karjudes wajutawad tundmused ja umistused, kopsudes, ning niilwa kogumised hinge-kõri arudes väljajeidetud, wereringwoolus edendatud ja kõhulihaste liigutuste läbi seedmise elundide tegewus ning puhutus ärakaotatud. Seepärast on karjumine kasulik ja tarwilik.

Nagu enne öeldud, saab karjumine ka lapsele keeleks, mille abil ta oma tundmusi ning tarwitusi awaldab, jellepärast peawad emad tähelepanelikud olema, et lapse

arjumist uurides igaford märkaffiwad, mispäraft ta kar-  
 jub. Warsti saab see ka emal korda minema, wahet  
 tha, kui laps näljatundmuse päraft karjub, kus juures  
 ta lahtise suuga midagi näikse otsiwat, ehk kui ta niis-  
 kee, külmade ja mustade mähkmete sees seisab; ehk kui  
 ta kinnistest mähkmetest wajutust, ehk ka päris walu kus-  
 til keha sees on. Kui laps ühtelugu edasi karjub, siis  
 on tal ikka midagi, mis teda rahutuks teeb — kas üks himu  
 midagi ta tahab täidetud saada, ehk üks halbtus, millest  
 ta sowib lahti saada. Emade hooletuse karistuseks ju-  
 tustat Dr. P. Neimeyer üht lugu, kus isa, ema ja teen-  
 rid kodapidi kõik püüdwad üht wäikeft karjuwat kiusu-  
 punni waigistada, aga kellegile pole see korda läinud;  
 wiimaks annab üks juurde tulnud tutaw nõuu, last  
 mähkmetest lahti wõtta, et hõlpsam oleks karjumise põhjust  
 ülesleida. Ja mis leiti? Leiti kahwel lapse palja ihu  
 ja mähkmete wahelt!! — Aga mitte ükski praegu jutus-  
 tatud Neimeyeri kahwel ei pane last karjuma, waid ju koge-  
 mata ehk meelega pandud nõel ehk nõöp, mis lapse riie-  
 tes juhtub olema ja last pigistab ehk torkab, paneb teda  
 niisama karjuma. — Nõnda ei karju siis wäikene laps  
 igaford mitte nälja päraft, nagu mitmed emad ja hoidjad  
 arwawad, ning lapsele igal karjumisel kohe nisanibu, pii-  
 maklaasi ehk pudrulusika waigistamiseks juhu topiwad,  
 mis läbi aga lapsele harjunud kombeks saab, alati, ka  
 siis kui ta kõht täis, ehk kui ta juba rohkest ja alalistest  
 imemisest ja söömisest enese seedimise on ärarikkunud, mi-  
 dagi juhu tahta. Laps märkab warsti, et ta karjumine  
 midagi mõjub, seepäraft karjub ta alati, ka siis, kui tal  
 midagi halba ei ole, ning nõuab alalist kehitamist, juu-  
 resolemist ja süleskandmist, enne kui wait jääb. — See-  
 päraft ei tohi emad lapsi igal karjumisel mitte kohe sülle  
 wõtta, magama kiigutada, ehk laulma ja kujukutama ha-  
 hata, mõteldes et tal midagi häda oleks. Seega harjub  
 laps wäga halwasti ära. Üleüldse ei pea lapse eest  
 mitte üleliigset hoolt kantama, mis talle kahjuks on ja  
 ära hellitab. Laps kosub siis palju paremini kui teda  
 mitte alalise tuuseldamise ega toimetamise läbi ära ei

hellitada, waid fagedasti ka ilmaliigutamata karjuda lastakse. Kaastundlikkude ja ise ärahellitatud emade „mure lapsed“ on harilikult liia hellitamise pärast põdu rad ja nõrga terwisega.

Kui lapse mähkmed kuivad on ja ta näljas ka i ole, aga kangesti karjub, siis peab teda riidest lasti tegema ja järele waatama, kas mähkmetes, riietes hõ woodis mingit asja ehk põhjust on, mis lapsele walu teeb. Hoolega läbi otsides võib karjumise põhjust wõp- sasti ülesleida. Ei ole aga mingit wälimist põhjust kida, ja karjumine ei ole ka iseäraliku heliga, mis haigust ehk siimist walu awaldaks, mida ema hõlpsasti harjund-kar- jumisest võib aratunda, siis lastagu teda niipalju kar- juda kui tahab; kartust ei ole, et ta end haigeks karjaks, nagu mõni ema arwab, waid ta saab ennast palju enam terweks karjuma ning rindasid (kopsusid) puhastama, ja wi- maks iseenesest wait jääma. Mida enam lapse karjumist tähelepannes teda hellitatakse, seda enam karjub ta.

Et aga üsna wäikesed lapsed rohke karjumise ja kangutamise läbi nabaatkendust ei saaks (mis küll karju- mise läbi üksi harwasti ette tuleb, millel ennem muud põh- jusi sünnitajateks on), seepärast pandagu lapsele, kui teda karjuda lastakse, nabaside ümber.

Et laste karjumisele wahet wõiks teha, misjulgune kar- jumine mitte nälga, wälimist halba tundmust ega muidu harjunud-karjumist terwel olekul ei tähenda, siis on tar- wis järgmisi märkiseid tähelepanna: Alaline, läbitungiw karjumine, kus juures laps jalad wastu kõhtu kõnksi tõmbab, tähendab seestwalu (kõhunäpistust ehk kõhuwalu); kargab laps niisugusel karjumisel käega suhu kinni, siis awaldab see hambategemise walu. Karjumine, mis päris juurt walu tunnistab, on kas kawa kestew ehk tuleb fa- gedasti hooghaawal tagasi, on igatord tugew, kus juures lapse näojooned muudetud on, walu awaldawad, ja muud kehajagude hoidmised ning liigutused niisamati ka häda ülestunnistawad. Lühikese, kitsendatud hingamisega, kä- riwew ning kähjiew karjumine tähendab riinahaigust. Winguw, nuutjuw karjumine tähendab were päässe tun-

gimist ja päähaigusi. — Tugewad ja elawa loomuga lapsed annawad oma tahtmist walju, tormiliku kirjendamisega, nõrgad ja tāsase loomuga aga tāsase, lühikese, hooghaawalt kirjumise läbi teada. Säawad waljusti kirjuvad älitsest wait, siis on neil harilikult mingit wiga.

Olgu neist näitusest küllalt. Tähelepanemine on emale lapse kirjumise wahetegemises kõigeparem õpetaja, mille wastu kellegi märkide kirjeldus midagi ei arwita.

#### 40. Lapse esimene istumine, seismine, käimine ja jooksmine.

Braegu sündinud lapsukesel ei ole weel mingisugust wõimu ülestõusta, pääd ega keha tõsta, ei käsi ega jalgu korralikult liigutada, waid need kõik kukkuvad ning wajuwad, kui neil tuge all ei ole. Lapse jalad on alles kõwerad, mis sellest tuleb, et need emahüüses olles nii kõwerasse on painutatud, et tallad wastastiku üksteise wasta on lihtunud. Tahab nüüd laps jalgu kuhugile wasta toetada, aga ei ole tal midagi tuge olemas, siis wõib näha, et ta jalatallad niijama wastamisi lihtub, nagu nad enne sündimist oliwad. Saawad nüüd lapsed wäga warakult jalgade pääle püüsti seisma seatud, siis jääwad neile kõwerad jalad, sest liikmejakud ja kondid on wäga hõlpsad sellesse olekusse tagasi painduma, milles nad enne sündimist oliwad. Lapse kondid on kõik alles pehmed ning liikmejakude sidemed ja lihased lödwd. Iseäranis on aga selgroo-üdi omas kaswamises, niijama ka selgroo-lüli sammas, weel wäga puudulised. Et aga lihased enese tegewuse wõimu selgroo-üdist saawad, seepärast on nad korralisteks liigutusteks, keha ja liikmete raskuse kandmiseks jne. täitsa wõimetud. Enamasti läheb 5 kuud aega, kuni lapsele, kes mitte kiburaks pole loodud, niipalju wõimu lihastesse kaswab et ta ise wõib pääd ülewal hoida ja istuda.

Seepärast peab last ehitse alati toetatud, padja pääl tõstetud ja kantud saama, aga ialgi teda mitte enne-aegn istuma pandama, sest selgroo-kõwerdused, mis mitte korraga, waid alles mitme aasta pärast hakkawad wälja-

paistma, saavad seeläbi ning selajal sünnitatud. Ra<sup>te</sup> ei tohi lapses mitte warakult edewaid katseid tegema hakata, kas ta juba kaela kannab ehk istuda võib jne. Kui see aeg kätte jõuab, millal lapsel niipalju iseene se wõimu on, siis annab ta ju ise sellest märku. Seepärast peab ära ootama ja loodusele selles tüübis waba woli andma. Oma loomuliku jõudu tundes saab laps ise omast wäest katseid tegema, pääd ülestõstma, kaela kandma, ja aegamööda kaela ja seljaga ennast istutule ajama. Lapselõidjal ei ole tarwis niisuguste katsete juures midagi teha ega awitada. Kui istutule tõusmine korda ei lähe, siis waob ta jälle tagasi, ilma et sellest mingit wiga tuleb. See kõik sünnib ainult lapse loomuliku tugewuse järele. Emad ja hoidjad, kes niisugustel kordadel last toetada ehk awitada tahawad, ei tee mitte õieti, waid on weel päälegi süüdlased, kui laps edespidi selgroost ehk mujalt kõweraks jääb.

Wõib laps juba pääd ja keha ise kanda, ennast kergesti istutule ajada ning kauem aega selles olekus hoida, siis ärge ema weel mõelgu, et juba aeg käes on, teda püsti seisamisele harjutama hakata. Kõik, mis looduse jõud ise selajal weel lapses ei jaksa korda saata, on kahjulik, ning sünnitab jalgade kõwerdust, piinuseid ning selja-lülide, õlade ja rinnaluude asemest äranihutamist jne. Siin peab kannatlikult kehloomuse kästude järele käima ning teadma, et istumise ja seisamise wahel õigem üleminek roomamine on. See on rumalus kui mõned emad kardawad, et lapsed roomamise läbi sel ajal kõwerad käed ehk jalad saaksiwad. Ennemini võib niisugust kartust 5—7 aastaste laste ehk täiskaswanute juures awaldada, kui need päewas mõned tunnid peaksiwad roomama! — Roomamine on wäikeste laste juures esimesel eluaastal kõige loomulikum tee ning üleminek istumisest seisamisele ja käimisele. Roomamise tarwis laotatakse tekid toapõrandale maha ja pandakse laps, kes juba istuda mõistab, sinna pääle, kus ta oma tahtmise ning loomuliku wõimu järele võib iga suguseid liigutuskatseid teha. Tekid saagu iga päew hästi wäljaklopitud ja harjaga ülepuhastatud. Rooma-

wale lapsele antagu ka midagi mängimiseks kätte, nimelt gunnipall, mis eemale weeremise läbi last sunnib sellele roomates järele minema ja kinnivõtma. On laps roomamisest wäsinud, siis jääb ta rahulikult istuma, ja wiimati, kui ta ka istumisest juba wäsinud ehk tüdinenud on, heidab ta pikali, ehk igatsleb magamise afeme ja emasüle järele. Sel wiisil harjub ta kui wäht edasi tagasi roomama, ilma et enesele midagi wiga teeks ehk end üleliia kangestats. — Suwisel ajal on kuiv, haljas, lühikese rohuga muru lapsele hästi kõlbulik roomamisepaik, kus aga teda niisama kui toas tekkide pääl, alati hoolega peab walwatama. Jseenesest mõista ei tohi toapõrandal ega muruplatstil ialgi niisuguseid asju olla, mis last wõiksid wad wigastada, nagu nõõpnõelu, ofkaid, ohakaid, nõgesid, sõrmi läbilõikawaid ega karuseid rohtusid, ega muid wäikeji asju, mida laps suhu wõiks pista. Kus sündlikku muruplatsti ei ole, jääb laotatakse tekk ehk juur rätik murule lapse alla ja lastakse teda õues wärskes õhus ja parajal päikese paistel oma lihaseid harjutada. Salgi ei tohi last paljawa päikese kiirete kätte panna, waid puude ehk hoonete wilusje.

Wõib laps juba ise oma tahtmise järele hästi roomata, siis hakkab ta warsti oma kaswawa jõuu tundmu-  
 jel ka juuremaid katseid ettewõtma ning ennast jalgade pääle püsti ajama. Kui katsed ka efiotja alati nurja lähewad ning laps tagasi langeb, siisgi ei tohi emad ega hoidjad teda mitte seega awitama hakata, et teda toetawad ehk tükitene aega kättest hoides püsti peawad, enne kui ta seda weel omast jõuust ei jaksa teha. Niisugune enneaegne püsti hoidmine, kus juures lapse põlwed sisse ehk wälja waowad, ehk jalaliikmed wõõriti pööravad, on liiga kahjulik, ja on mitmele sirgete liikmetega lapsele kõwerate jalgade ehk kõwerdatud selgroo sünnitajaks saanud. Ka süngi peab loodus kõik ise tegema, mis aga mitte palju enne 9—10 kuud ei sünni.

Ka siis, kui laps mõnikord juba kaunis hästi wõis püsti tõusta, ei pea teda weel mitte küljeli pööratud tooli, seisumise-korwide ega käimise-aedade ja paelade



fisje püsti panema, nagu seda emad ja hoidjad sagedasti teewad ning mõned arstidgi seda rahulikult lasewad sündida. — Kõigi niisuguste kunstliste abinõude eest hoiatame emasid väga — ja mitte ilma põhjuseta — sest kauaaegsed rohked tähelepanekud ja looduse seadused sunnivad meid selleks. Seismise-korwis langeb laps, kui seismise võimu tunneb jalgadest kaduwat, korwi ääre najale rinnuli, rõhub rinnaluud fisje, ehk langeb kõige korwiga küljeli ja wigastab ennast. Käimise-aedades ning paelades jääb ta rindu ehk õlgasid pidi rippuma, mis läbi need sissewajutatud, wäänatud ning nõrgestatud saawad. Harimata metsinimeste suguharudes, kus mingit niisugust abinõuu ei pruugita ega tuntagi, ei leita ialgi kõwerjalgu, küürakaid ega wilturindadega inimesi, kuna neid haritud rahwaste hulgas väga sagedasti nähtakse.

2ige, looduskorralik toetamine püstitiseisu juures, mille läbi lapse jõund mitte nõrgestatud ega ta kehajaod kangestatud ei saa, on järgmine: Kui ema näeb, et laps roomamist tüdinemud on, ja püsti püüab ajada, siis istugu ta tooliga pörandale laotatud teki ääre pääle lapse ligidale; warsti püüab laps ema jalgade juurde roomata, nimest siis weel, kui ema süles midagi mänguasja ehk tüükifest lubatud toitu filmab, ja katseb ema põlwele najale ennast püsti ajada ning filmapaistwat asja kätte saada. Ei jaks ta aga enese tahtmisele weel tarwilist jõudu lainata ning kukub tagasi, siis on see tunnistuseks, et ta weel mitte ei wõi ega pea püsti seisma. Ema ei tohi teda weel oma põlwele najale püsti seisma panna. — Toolide jalad, mis roomawa lapse ligi püstitõusmise abiks pandakse, ei tohi mitte terawakandilised olla. Seatakse tööli ääre pääle mingit mänguasja ehk tüükine magusat pirni jne., siis äratab see last rutulisele ligiroomamisele. Warsti püüab ta ennast ka tooli jalgade najale toetades ülesajada, et asja kätte saada. Ta ajab ennast poolelt, wiimaks ka täitsa püsti, aga langeb jälle istukile tagasi, ning kordab seda tegu niikaua, kuni tal wiimaks õnneks läheb, waaruwatel jalgadel, aga rõõmsa hifaga asja kätte saada, aga sellega ka kohe tagasi kukkuda

ja istukile mängida. Jalgi ei saa ta end üle jõuu kanges-  
tama ega enesele paha tegema, kui hoidja hoolsalt walwamas  
on. Wõib ta wiimati juba kauemini aega tooli najal püsti  
seista, siis püüab ta ka tooli ääre abil edasi astuda, ise-  
äransis siis weel, kui teise ääre pääle midagi juurde mee-  
litawat asja on pandud.

Niiviisi teeb laps esimesed käimisetatsed siis, kui  
enesel selleks tarwilist jõudu tunneb olevat, ning jätab  
neid siis tegemata, kui tarwilise tugewuse puudust tunneb.  
Mõistab ta oma jalgu juba korralikult üksteise ette tõsta,  
siis seadku ema talle jõuuproovimiseks kaugemad ees-  
märgid, nagu: teist ja kolmat tooli esimese järgi, ja pangu  
wiimase pääle juurdemeelitawat asja. Warsti püüab  
laps toolide najal aegamisi edasi astudes asja kätte saada.  
Minukene awitus selle juures olgu ema sõrm, mida ta  
lapsle kätte ulatab, kuna laps ennast teise läega tooli na-  
jale toetab. Mõnda wiisi õpib ta käimisekunsti üsna  
lühikese ajaga selgeks — esiti toolide najal, siis ema sõrme  
abil ja wiimaks ilma abita ise omast wäest. Karta ei  
ole sääl juures, et laps ennast üleliia kangedats ehk jal-  
gasid rohkesti waewaks. Tunneb ta wäsimust, siis lasseb  
istukile ehk hakkab roomama.

Sel samal loomulikul põhjusel seisab ka uuemal  
ajal wäljamõeldud Gölis'fi lastemängu raam, seismise  
ja käimise õppimise juures 9—10 kuu wanustele lastele.  
See piklik neljanurgeline puust tehtud raam pandakse põ-  
randa külge kinni ja laotatakse raami sisse põranda pääle  
pehmed riided ehk tekid lapsle alla. Raam olgu parajalt  
nii kõrge, et laps säält püsti seisites ulatab ülewaatama.  
Raami puud olgu seejstpoolt watiga ehk wildiga ära löö-  
dud. Niisuguse riista sisse pandakse laps oma mängu-  
asjadega, kuhu teda wahete wahel natukeseks ajaks wõib  
ilma hoidjata üksi jätta. Sääl sees mängib ta esiti is-  
tudes, siis hakkab roomama ning wiimati ka raami sei-  
nade najale ülesronima ja püsti seisma, ning aegamööda  
ka käima. On aluspõhi pehmelt kaetud ja raami ääred  
watiga löödud, siis ei saa laps ka kuffudes — mis esi-  
mestel katsetel alati ettetuleb — mitte haiget, waid har-

jub ära ükfinda mängima, ning ei ole alati ema süles ega kaelas rippudes tiulinafs, nagu mitmed ärahellitatud lapsed, kelle juurest ema ega hoidja sammugi eemale ei saa minna. Muidugi mõista, jaagu laps sagedasti wälja wõetud ja „omale asjale patutud“, et ta enese alusriideid ei reostaks ega niisutaks. Nõnda nimetatud watteritud „kukkumifemüts,“ mida wanasti pruugiti, ei kõlba kogunisti, sest ta sünnitab oma raskuse ja soojuse läbi suur palawust pää sisse ja palju haigusi.

Wõni laps ei taha aga õigel ajal mitte püsti seisma ega käima hakata, waid kukub ifka maha ja jääb üleüldse sõdwaiks. — Wõnikord tuleb niisugune wiga sel ajal, kui mõned kehajaod iseäralist kaswamifejõudu tarwitawad, nagu hambategemine jne., kus laps, kes enne juba käia ehk püsti seista wõis, seda wõimetuse pärast järele jätab, aga hiljemini jälle uuesti käima hakkab. — Ei taha aga laps teisel etuaastal weel mitte käima hakata, siis tuleb see Inglise-haiguse idust, mis kunstlikult toidetud lastele ja niisugustele tekib, kes halwa tubase õhu ja halwade, niiskete korterite sees linna-paigus üleskaswawad, kus puhtast maa-õhust suur puudus on, ja kus fondid toidu seest omale mitte tarwilist jagu wosworhaput lupja ei saanud, ning sellepärast pehmeks, painuwaks ja sõdwaiks jääwad. Niisugusel korral peab arsti-abi otsitama, ehk maa-õhu ja linnakse-wannide läbi wiga parandatama.

On laps juba käimifes niipalju harjunud, et ta toas ja wäljas wõib wadida, aga siiski weel raskuse kestust kaotades waarumifega peab wõitlema, siis ei tohi ema ega hoidja teda ialgi üht ainust kätt pidi pidades pool riputades käiatada, nagu seda sagedasti laisad lapselhoidjad, kes teistega lobifewad, ja hoolimata emad teewad, mis läbi lapse liikmed wäänatud, käed liikmest ja õlast wäljawenitatud, ning kukkumifel täitja asemest ära-aetud ehk nikastatud saawad. Minukene mõistlik awitamine, mida niisuguse waarurwa lapse juures wõib pruukida, on see, et ema ehk hoidja tema seljataga seistes, mõlema käega õrnalt lapse kaenla alt kinni wõtab, raskuse kestust hoida awitab, ja rohket edasiminekut parajuses peab. Selle

juures ei tohi aga last tõsta ega lükata. Wiimati peab emasid ja lapsehoidjaid hoiatama, et nad sel ajal kui laps alles käima ehk jooksmata õpib, teda käeförwas kõnnikades ehk muidu awitades, ise mitte suuri sammusid ei astuks, ega temaga kiiresti edasi ei läheks, mis last rohkesti kangestab, tema hingamist, higistamist ja naha auramist suurendab. Niisuguse kiire käigu juures sünnitatuks jaheda õhuvooluse sees võib higistatud laps hõlpsasti ära külmada. Niisama võib laps ennaft siis veel rohkem külmutada, kui ema ehk hoidja teda pääle rutulise käigu higistatud olekul ilma katmata seisma jätab, ja tõmbaw jahe õhk tema üle käib. Niisuguste efektuste ja ruumaluste läbi on palju lapsi warakult mulla põue saadetud, ehk nende nõder terwis eluks ajaks ärarikutud.

Lõpuks weel mõni sõna lapse kingadest. Hakkab laps juba käima, siis peab ema tema jalgade ja jalawarjude eest ka iseäralist hoolt hakkama kandma. Sina siamaale jukad tema ainukesed jalawarjud oliwad, siis peab talle juba käimise ajal ka kingad muretsetama. Kingad ei tohi aga kitsad ega lühikesed olla, ega warwaid kokkusuruda, waid awarad ja parajad. Niisama ei tohi nad ka liiga lahtised ega lõksuwad olla. Nad olgu pehmest, õhukesest nahast tehtud. Tallad ei pruugi mitte wäga kõwad olla ega poleeritud saada. Et otja, kui laps käimaga weel wähe hakkama saab, ei pruugi kingad päew otja jalas olla, waid peab neid siis alati maha wõtma kui ta wäsinud on ja magada tahab. Igapäew peab ema lapse jalad hoolega läbi waatama, et nende küljes punaseks hõõrdunud kohtasid ei ole, et warwad mitte kõwerdatud ehk üksteise pääle litsutud ei ole — et küünapärad mitte punetanud pole ega jalgade juures muid märkisid ei oleks, mis kingade kitsust ehk pigistust tunnistaks. Just esimese eluaasta hooletuse läbi võib lapse jalg terweks eluks ajaks rikutud ning inetukujuliseks muudetud saada. Poodist ostetud kingad ei ole lapsele mitte kõlblikud, waid need, mis meistri juures on mõõdu järele tehtud. Mõõduwõtmisel pandakse lapse jalapõid nõnda paberipoogna pääle, et iga warwas õieti ja ruumikalt förwustikku sei-

fab, ning tõmmatakse pliiatsiga jala ringjoon paberi pääle. Sellest ringjoonest saab liistule, mille pääl king saab tehtud, talla laiuse ja pikkuse mõõt. Muidugi mõista, peab kingsepp selle ringjoone nukilised kohad pisut iimarikuks siluma ning talda eest weidi pikemaks wõtma kui warwaste ringjoon näitab. Kingi ei pea esimestel aastatel mitte jala juurde kaswamise pärast suuremaks tehtama kui õigus on; kaswab jalg suuremaks, tehtagu kohe uued kingad. Sakkawad warwad kinga otja wastu juba tinni, siis olgu uued juba walmis. Pääle teise eluaasta lõpu wõib lapse kingale juba rohkem jalakuju anda, nimelt jala õõnsuse järele kest-kohalt kitsamaks teha, muidu wõib lapse jalg laiaks ning labajalaks jääda.

#### 41. Lapse kunstlik toitmine ilma emapiima- ja ammeta.

Mis peab tegema, kui ema oma last ise ei wõi imetada ega enese asemele amme ei jõua wõtta? Siis peab last kunstlikult toidetama, — kunstlikul söötmisel üleskaswatama!

Kunstlik toitmine on aga liiga raske ning tarwita palju waewa, kannatust, tähelepanemist ja ettevaatust emalikkude kohuste täitmisel, sest iga wäiksem eksitus ja korratu olek wõib lapse terwise ärarikkuda, teda eluks ajaks pödema ning kiratsema panna. Seepärast on ema püha kohus, lapse toitmisel kõik teha, mis ial tema wõimuses seisab, et toitmine loomulikult ja niisuguste toiduasjadega sünniks, mis oma olu poolest kõige enam emapiimaga sarnased oleksiwad ja nõnda korralikult pruugitud saaksiwad, kudas lapse kaswamine ja seedmine seda kõige mõnusamalt jõuawad väljakanda. — Et sünninud lapse seedmise elundid weel seedida ei jaks, seepärast peawad teina esimesed toidud wedelad olema ja niisuguseid kokkuseatud, et nad emapiima sarnaselt, lapse seedmise elunditele parajaks saaksiwad tehtud.

Kus lapsel täitsa wõimata on esimest emapiima (Colostrum) saada, mis tema seedmise elundisi mustast lapse ehk soolte pigist puhastab, jääb peab selle asemele lapsele kohe esimesena keedetud suhkruwett soojalt sis-

seandma, kuhu pisut lastesahwti (Kindersäftchen) — mis mannaft ja rabarberist tehtud, apteekist saada on — lisepandaakse. Selle järele algab siis lapse kunstlik toitmine, kas lehma-, kitse- ehk eesli-piimaga. Ehk küll kitse- ja eesli-piim kõige enam emapiima jarnane on, siisgi jääb lehmapiim lapse ülemaks toiduks, sest see on igapidi palju odavam ja hõlpsam kui teistest elajatest, keda Eestimaal väga harvasti peetakse.

Waatame esiti, missugused ollused emapiima sees on ja kui palju laps seda esimestel päewadel tarwitab. Sellest võime siis ka wäljaarwata, kui palju kunstliku toitu lapsele peab antama, ja leida, kudas seda walmistada, et ta emapiimast mitte liiga palju kõrwale ei läheks.

1. Naese ehk emapiima sees on: 88,<sup>70</sup>/<sub>o</sub> wett, 4,<sup>20</sup>/<sub>o</sub> piimasuhkurt, munawalget ja juustollust kummagist 3,<sup>50</sup>/<sub>o</sub>, wõid 3,<sup>30</sup>/<sub>o</sub> ja soola 0,<sup>20</sup>/<sub>o</sub>. — Esimestel päewadel pääle mahasaamise on munawalge ja soolade hulk palju suurem ja suhtru arw wäiksem, kuna ta aegamööda niisuguseks muutub, nagu eespoolsed arwud näitawad. Piim, kus väga palju suhru-ollust sees on, sünnitab lapsele sagedasti pasandust.

Laps imeb esimestel päewadel pääle sündimise läbistiku, nagu järgmised arwud näitawad:

1-sel päewal	44 grammi piima	2-hel imemisel.
2	130	5—6
3	192	6
4	266	6
5	352	7
6	385	7
7	385	7
8	411	7
9	425	7

Need numbrid näitawad, kui palju ja kui sagedasti last peab imetama. Esimesel 8-sal päewal antakse lapsele umbes iga kahe tunni ja pärast poole iga kolme tunni järele imeda, aga öösel peetakse üfsijärgi 5—6 t. waheaega.

2. *Lehmapiima* sees on läbistikk: 87,9% wett, 3,8% juhkurt, munawalge ja juustuolluseid kuumagit 4,4%, wõid 4% ja soola 0,6%. Seega on siis lehmapiim wee- ja juhkru-ollustest waesem, aga wõi- ja munawalge ollustest rikkam kui naesepiim. Pääle selle on lehmapiima juustollus naesepiima juustollusest kemialiste katsete järele isesugune, sest naesepiima juustollus lafeb eunnast palju rohkem wäljalahutada.

Neist ülemaal antud arwudest selgub meile, et lehma piima peab weega ühendama enne kui ta naesepiimale läheneb; aga wesi ükski ei tee teda weel sellega ühesuguseks, waid sinna peab ka juhkurt sisesegama. Esimes- tel päewadel kuni 3-da nädalaini ei tohi lapsele antawa piima sisse mitte rohkem lehma juustollust jääda kui umbes 1 protsent, seepärast peab lehmapiimale selajal 3 oja wett juurde panema. Jääb juustu- ja raswaolluseid piimale rohkem sisse, siis ärritawad need magu tegewusele, mida see weel pole harjunud. Ka puudub sündinud lastel juus ning kõhus olewa ila sünnitus, mida ometi mitte paksude ning maos tarretawate olluste seedimiseks hädasti waja on. *Storowini* ja *Zweifeli* katsed suure hulga wäikeste laste juures on selgeks teinud, et ila alles teise kuu lõpul tarwilisel määdul walmida wõib, seepärast ei tohi ega malka lapsele mitte waremalt tarwilisjahu- seid toitufid sööta, sest neid ei jassa lapse seedmise elundid sugugi seedida. Ila läbi saawad nad alles juhk- ruliseks ümbermuudetud ja seeditawaks tehtud. Ka kõhu ilakäjn (*Pankreas*) kes ila otsekohe mao sisse walmistab ja kallab, algab oma tegewust alles pääle 4-mal elunädalil. Pääle seda leidis *Wegscheider*, et ainult piim wäikeste laste kõhus hästi wõib ära seeditud saada, sest piima söötmisel leidis ta laste wäljaheitustest (roojast) wäga pisut munawalget.

Piim, mida lapsetoitmiseks pruugitakse, wõetagu, kui ial wõimalik, ikka ühest ja sestsamast lehmas- t, kes mitte tiine ei tohi olla ja hästi söödetud peab saama. Rõigi toitudega ei tohi niisugust lehma mitte sööta, kel- lest lapsele piima wõetakse, sest mitmed toidud rikuwad

piima hõopis ära. Kapskookide söötmine annab piima sisse palju raswahapnikkusi. Illepraag teeb olluste wahetust lehma kõhus nii aeglaseks, et ta haiglasiks jääb. Sügisene kartohwlite söötmine, mis halwamaa sees kaswasiwad, sünnitab lehmale pasandust, ja kewadised idanenud kartohwolid sünnitawad piima sisse solanini kihwti. Kartohwlipraagaga söödud lehma piim sünnitab lastele tigidad pääkärnad ja mitmed teised nahahaigused, sest praaga sees puunduwad lubjalised soolad. Kaerestega ja kõögisolkidega söödud lehmapiim pole ka lastele ialgi häa. Kõige sündsam lehmatoit on pehme kuiw metsahein (merehein wõi tuder on soolane) ja niisugused põhud, kus rohkesti mullalisi ja kiiselhapuse soolasiid sees on. Karjamaadest on parajad kõwad maad sündsamad kui tümad, soosjed ja weisiised kohad.

Uga mitte üksi toitudest, waid ka lehma enese häädusest tuleb piima häädus ning kõlbatus. Lehm ei tohi põdur ega haige olla. Kõige kahjulikumad on aga külgehakkawad haigused ja pärli- ning kopsutõbed. Seepärast olgu alati kindlasti teada, et lehm, kelle piima lapsel wõetakse, täitsa terve ja wigata on. Sel põhjusel soowitame kõigile, kes piima ostawad, et nad lehma, tema talitamist ja söötmist ise oma nägemise järele selgesti tunneksiwad. Kus aga asi kahtlane on, jääb saagu piim alati enne pruukimist ärakeedetud, sest keetmine häwitab mõndagi kahjulist ollust piima seest ära ja teeb seda lapsel kergemalt seediwaks.

3. Kitišepiim. Kus piima ega lehma enese hääduse üle kudagi wõimalik pole kindlat teatust saada, nagu suurtes linnades, jääb teewad emad paremini, kui kui enestele ise kitiše muretsewad ja selle piima lapsel lehmapiima asemel annawad. Kitišed ei jää ial pärli- tõbesse, seepärast on nad nüüdsel ajal, kus suurtes linnades piima iga wiisi ära wõltsitakse, linnarahwa lastele kõigeparemad ammed. Isegi Greeka jumalate isa Zeus olla Dilympuse kitišepiimaga üleskaswatatud. Mis kitišepiima kohta öelda, on see, et tal rohkem raswa ja vähem suhkruolluseid on kui emapiimal. Esiotsa peab



šeda niisama weega šegama kui lehmapiima, aga pärast 6—7-mat kuud wõib šeda lapsele juba šegamatalt anda. Dr. Paul Niemeyer jutustab, et selle aastajaja algusel Provence maakonnas Nizi lastehospitalis kitsipiimaga laste kasvatamise ja toitmise katšeid tehtud, mis wäga hästi läinud. Lapsed olnud kitsede ja kitsed lastega nii ära harjunud, et kitsed ise lapsi imetasiwad ja igakord oma imetawat last teiste hulgašt ära tundšiwad.

Wõnel emal on mooduks, lapsele pruugitawat piima enne äraoorida. Meie peame šeda pruuki kõlbmataks ja koguni kahjulikuks, šest ta pole šugugi loomulik. Ka emapiimal on ometigi jagušid šees, mida wõiollušteks hiiutakse ja — kui ka lehmapiim raswasem on, siis saab ta ju kunstliku wee-lahjenduse läbi lapsele parajaks tehtud.

4. Kunstliku toitmise abinõud. Et lapsel ilmale šündides loodusesund imemise ja neelamise on õpetanud, kuna ta rüüpaništ ega joomišt ei mõišt, siis peab kunstlikul toitmisel emapiima ašemiku kõrwal ka nišanibu ašemik muretšetud šaama. Šeda ašemiku kohut täidab imemiseklaas ära, millel nišanibu šarnane šuu-tükk kautšhukišt, elewandiluust jne. on külgepandud. Šautšhkišt šuu-tükk on pehme ja painuw, šeega enam emal nišanibu šarnane ja pruukimiseks mõnušam, aga ta on tülikam puhastada, kuna kõwa elewandiluust šuutükk palju hõlpsam on puhastada ega nii ruttu haisema (hapnema) ei hakka kui pehmed. Šoowitawad on uue-mal ajal walmištatud imemiseklaasid, millele mõõdunumb-rid šisse on märgitud, mis järele hõlpus on piima pa-rajal mõõdul weega lahjendada. — Šõik teiše imemise abinõud, nagu pikakaelaga pudelid, šuhu käsna (Schwamm) tükk ehk taht kaela šisse pandakse jne., on pruutimiseks kahjulikud ja kõlbmatad, niisama ka nõndanimetatud „lastejooši ehk nokktasšid“ millešt lapsele šuhu kalla-takse. Šeed šõik on korrawastališed, šest laps ei oška enese huulešid weel joomise moodu liigutada, waid hak-kaš kuugištama. Ainult imemine on lapsele loomulik, ja imedes saab šuhu rohkem ila šünnitatud, mis šeedimisele ülitarwiliš on, kuna lušitaga šöötes ehk jootes ilašünni-

tus palju väiksem, seega ka seedimine kõhus laisem on. — Lusikad, mis lapse toitmise juures pruugitakse, ei tohi hõbedast, tinast ega muudest metallidest olla, vaid olgu sarvest tehtud.

Kõige suurem ja ülem mure kunstlikul toitmisel olgu puhtus lapse piimanõude ja imemiseklaasi juures. Imemiseklaas ja juu-tükk saagu igakord suure hoolega puhastatud ja kuni lähemani imemiseni puhta, külma wee sees seista lastud. Lapsele antud piim ei tohi mitte hapu olla, ega tohi ka imemiseklaasi ja juu-tüki juures kõige vähemat haput haisu tunda olla.

5. Kunstliku toidu valmistamine ja toitmine. Lapsele antav piim saab 3 korda päevas lehmalt lüpsatud, kohe nii palju ärafeedetud, et see lapsele kahets korraks ulatab, 3 osa feedetud wett juurde kallatud, iga poole kortri osale 2 theelusika täit piimajuhkurt (Milchzucker) hulka pandud, ja puhtasje pudelisse kindla korgi alla niikauaks seisma pandud, kuni ta parajasti 28° R. weel soe on; siis walatakse imemiseklaasi sisse ja antakse lapsele imeda. On piim pisut jahe, siis soojendatakse seda imemiseklaasiga sooja wee sees; on ta rohke soe, siis pandakse klaasiga külma wette, kuni parajaks saab. Piim, mida lapsele antakse, ei tohi mitte ükskord soem ega teinekord tülmem olla — siis rifub ta lapse seedmise kohe ära. Et soojus alati ühesugune oleks (28 R.) selletarwis peaks lapse talitajal liht klaasitoruga soojamõõtja käepärast olema, mis poest ostes 35 kop. maksab. Piima ei sünni ial rohkem kui kahets korraks walmis teeta; aga weel parem oleks, kui just iga kord saaks uus feedetud. Walmistamise kohta olgu weel tähendatud, et feedetud wesi piima sisse saab kallatud, aga mitte piima wee sisse ei kallata.

Laps lastakse imemiseklaasist niikaua imeda, kuni ta seda ise lahti lasseb ja teisekordset pakkumist enam wastu ei wõta, siis on ta kõht täis ja pole enam tarwis imema sundida. Järelejäänud piim walatakse klaasist wälja ja puhastatakse klaas ja juu-tükk nõnda ära, kuidas ülemal õpetasime. Suwel soojaga läheb piim ruttu ha-

puks, seepärast peetagu lapsele walmis tehtud piim pudeliga wahel ajal külmale wee sees. Tuleb inemise aeg kätte, siis walatakse imemisellaasi sisse umbes niipalju kui laps endisel korral äraprunkis, ja soojendatakse sooja wee sees ehk kerisel parajaks.

Lapsele peab kunstlikul toitmisel niisama kindla korra järele süüa andma, nagu seda emarinnal imetamise juures õpetasime. Wahelagadel, ega siis kui laps ülesärkab ehk nutab, ei tohi seda ialgi enne teha, kui seatud aeg kätte jõuab. Niisugust toitmist korda peetakse esimesel aastal.

Nagu öeldud, pandakse 1-sel kuul 1 osa üleskeedetud piima ja 3 osa üleskeedetud wett, 2 sel ja 3-mal kuul 2 osa piima ja 2 osa wett (s. o. pool kummagist); 4-mal kuul pandakse 3 osa piima ja aiuult 1 osa wett ja 5-mal kuul antakse juba puhast ilma lisandamata keedetud piima. Esimesel nädalil pandakse poole kortri weega walmis segatud piima hulka 2 theelusika täit piimasuhkrut, aga jäält edasi kuni 4-ma kuu lõpuni poole kortli sisse 1 theelusika täis. Wiimandal kuul, kui laps juba puhast piima saab, jäetakse suhtru osa õige wäljeseks, kui ta teisel nädalil aegamööda vähemaks jättes hoopis ära jääb.

Piima lahjendamine weega võib ka seda mööda muudetud saada, kuidas lapse terwis ja seedimine seda nõuawad. Vähe laps paksub ja rammusaks, siis võib piima ka 6-mal kuul weel endist wiisi edasi lahjendada, niisama ka siis, kui lapse seedimine muidu häa on, aga igakord pääle jõogi piima oksendab. Uwaldab aga laps nälja tundmust ja soovib sagedamalt imeda, siis on see tundemärgiks, et piim rohkesti lahjendatud (lahja) on, et peab hakkama rammusamat, vähem lahjendatud piima andma. — Ka võib wee asemel lahjat wencheli-theed wahete wahel piima lahjenduseks pruukida, nimelt siis, kui lapse seedimine mitte korralik pole. Nimetatud theewesi toetab seedimise wõimu, hoiab puhutuste ja kõhunäpistuste eest. Niisama võib ka pärnadi theed (Zindenblüthen-thee) piima lahjenduseks pruukida. On lapse wäljaheituste (rooja) seest

tarretanud juustulisi tükkesei leida, siis keedetagu kaera- ehk odratangu lima, kurnatagu läbi puhta õhukese riide ja pandagu seda niivast wedelikku wee asemel piimale sisse — see teeb nimetatud tükkeseid libedamaks ja kergemalt seeditavaks. Üleüldse on niivast wedelikud piima lisanduseks siis alati kasulikud, kui lapse seedmine nõrkust awal dab.

Kuuelandal kuul autakse lapsele ka üksi weel puhas piima, aga juba seitsmendal kuul hakatakse piima kõrwal ka muud toitu sid natukene haawal andma, esiti 2 korda päewas ja kahesandal kuul 3 korda päewas.

6. Lisatoidud. Esimeseks piima kõrwaliseks lisatoiduks on lapsele kõige kõlblikum hästi pruuniks küpsetatud, weega keedetud zwiibaki (Zwieback) pudi, kuhu ka pisut piima hulka segatakse. Lisatoidu andmiseks walitagu keskhoonnikune ja lõunane imemise aeg. Jalgi ei sünni kohe hommiku esimeseks ega õhtu wiimaseks söötmiseks lisatoitu wõtta, waid piima. — On lapse seedmine alles wäga nõrk, siis peab lisatoitu teist moodi walmistatama. Zwiibatid tükkedatakse peeneks, walatakse keewa wencheli theed ehk keewa lahjendatud piima üle, lastakse kaane all pisut tõmmata, pigistatakse tükid lusikaga hästi puruks, kurnatakse läbi linase riide, surutakse hästi wälja, ja wõetakse läbi lastud wedelik lapsele, aga pak, mis rätikusse jääb, wihatakse jolli. Sedasugust zwiibakipudi ja wedelikku peab igatord wärskelt walmistama, aga mitte ühekorraga mitme söögi jagu walmis keetma, mis hõlpsasti wananeb ja lapse seedmisele kõlbmataks saab.

Kahesandast kuust kuni esimese aasta lõpuni toidetakse last piima ja praegu õpetatud lisatoidudega ühtewiisi edasi. Näeb aga ema lapse kosumiseks kudagi rammukamat toitu waja olewat, siis wõib piimale  $\frac{1}{3}$  osa gummi arabikumini wett hulka panna, ehk seda söötmise waheaegadel lapsele leigelt sisseanda. Weel joowitatakse lastele rammukamaks toiduks lahja wedelikku, mis tükkideks lõigatud wafika jalalihast keedetakse. Seda wiisi walmistatud ja läbikurnatud wedelikku wõib ka juba warewalt, umbes 4—5-dal kuul, wee asemele piima sisse panna, nimelt siis, kui lapsel hapud rõhitjed üleskõwad, ehk kui ta õk-

sendab ja pasandab. Ka on weiselihathee wäga mõnus toit lapsele, kui seda piimaga pooleks pandakse ja pisut suhkrut juurde lisatakse. Inglisemaal pruugitakse seda lastekaswatuses wäga palju, seepärast nimetatakse seda ka Inglise weiselihatheeks ning walmistatakse järgmisel wiisil: Wõetakse tüükene ilma raswata noore weise liha, raiutakse peeneks ja keedetakse 1 theelusika täis neist lihatiükifestest 6—8 leemelusika täie weega ära. Pärast keemine keewa wee sees wältab umbes 5 minutit, siis wõetakse tulelt maha, kurnatakse ja surutakse wedelik läbi puhta linase riide, ning thee ongi walmis. — Ka on munajook (Eiertrank) lapsele hambategemise ajal wäga sünnis. Seda wõib kas üksi anda, ehk wafikajala keedetise ja weiselihatheega kokkusegatult, ja on siis iseäranis soowitaw, kui lapsel kõht lahti on, kuna zwiibaki-toidud sel ajal keelatud on. Munajooki walmistatakse järgmiselt: Wõetakse umbes pool naela keedetud wett ja lastakse niikaugele jahtuda, et wegi weel 290 R. soe on. Selle wee sisse löödakse üks wärske munawalge hästi segi ja tehtakse weidi lauajoola juurde lisandusega maitsewaks. Sellele munajookile wõib aegajalt ikka rohkem ja rohkem toorest muna-kollasest (rebußt) hulka segada ja lapsele päewas 1—2 korda jätta. Esimestel kordadel ei ole muna-kollast waja hulka panna, waid alles siis, kui lapse seedmine muna-walgega juba harjunud on.

Mõni kord juhtub, et laps hambategemise ajal haiglaselt ärritatud saab jne. Niisugusel korral ei tohi teda rammukate söökidega toita, sest nende läbi wõiksid hamba ärritused hõlpsasti palawikkudeks ehk põsetikkudeks muutuda. Niisugusel kordadel peab sagedasti ka piimagi weel weega lahjeudama ning lihawedelikud ja munajookid hoopis kõrwale heitma.

Ridura terwisega ja nõrkadele lastele wõib kunstlikul toitmisel, kui nad juba mõne nädali ehk kuu wanused on, kontide kaswamise edendamiseks pisut haawal wosworhaput lupja söögi seltsi segada — esiti üks ja hiljem 2—3 korda päewas, 1 julenoa otja täis korralt.

7. S ö ö g i p a l j u s. Meie arwamise ja proo-



witud katsete järele on väikestele lastele üsna küll, kui ta esimestel nädalitel iga 3 tunni tagant 6—8 leemelusika täit weega lahjendatud piima saab, sest sel ajal tarvitab ta weel rohkem magamist kui toitu. Mida rohkem ja sagedamalt last söödetakse, seda enam tema seedmist waewatakse. Laps hakkab rohkest söötmisest oksendama, mida emad lapse kosumise märgiks arwawad, kuna see aga mao üleliigse toitmise tundemärk on. Parajasti söödetud laps wõib 2—3 tundi rahulikult magada, ilma et nälgitundmus teda ärataks, kuna liigselt toidetud laps täidetud maost, kõhunäpistustest, puhutustest ja teistest seedmise wigadest alati äratatud saab. — Suhtub aga parajasti söödetud lapsega seda, siis on toidul süüdi. Toit on kas väga rammus, ehk ei ole ta muidu lapse seedmisele kõlbulik. Niisugusel korral peab lahjemat toitu andma. — Kosub aga laps hästi, on wirt, magab öösel rahulikult, ei karju palju ilma nähtawa põhjuseta, on ta wäljaheitus kollane, pudruline, ja lõhnab hapupiima moodu ning teeb laps öö ja päewa (24 tunni) sees ennast 8 kuni 12 korda märjaks, siis wõib rammukamaid toitu andma hakata.

8. Looduskorraline kosumine. Lapse looduskorralisest kosumisest wõib kõige parem aru saada, kui tema wäljaheited korralikud on. Niisama tuntakse korraliku edu ka sellest, kui lapse ülemised reie seespoolsed jaod ehk reietummed täiskaswanud, pingul ja siledad on, kuna närtsinud, wedelad, woldilised ja kortjulised reietummed seedmise ja toidu wigasid ülestunnistawad. Ka lapse kaalumisest arwatakse tema korralist kosumist wõima äratunda, kui ta keharaiskus iga päew 15 grammi ehk 1 lood suureneb. Siiski on kaalumise otjused väga kahtlased ja kõituvad. On tähelepannud, et mõni laps päewas 30 kuni 60 grammi, aga teine ainult 5—10 grammi raskemaks läheb, kuna mõlemad ühtewiisi terwed on ja parajasti kosuwad.

9. Liig söötmine. Emad ega kaswatajad ei tohi lasti ialgi liiasti sööta! See on väga tähtjas manitsus, mida aga paraku palju emasid tähelepanemata

jätavad ja lapsed liia ning sagedate söötmistega täitsa ärarikuwad. Selle kohta kirjutab Amerika arst, Dr. Dewees: „Meie kõik teame väga hästi, kui hõlpsasti magu rohkema toidu vastuvõtmiseks harjub, kui tarwis on. Magu iga teine organ, nii võib ka inimese magu liiale söömisele väga kahjulikult harjuda. Seepärast ärgu unustagu üksigi, et mitte mao sisse pandava toidu paljus meie kehalist kasvu ei edenda, vaid ükfinda see jagu toitu, mida magu ja seedmise organid hästi äraseedida võivad. Väga palju emasid, kes lapsi alati on harjunud toituda täistoppima, ei riku mitte üksi nende seedmist ega terwist, vaid harjutavad puhedateks liigsööjateks.“ Et need sõnad õiged on, seda tõendawad elawad näitused inimeste elust, nimelt söömisest ja selle paljususest. Meie tunneme mõnda inimest, kes üle poole rohkem sööwad kui teised niisama suguse kehaehituse ja suurusega inimesed, kuna nad sellepärast ei tugewamad ega terwemad pole, vaid palju sagedamini seedmise rikkumiste, kõhunäpistuste, kõrwetuste jne üle kaebawad. Nagu madrusel, kes enese käsi palju rohkem pruugib ja harjutab kui jalgu, käed üleüldise koha suurusega võrreldes palju suuremad ja tugewamad on kui teistel inimestel, ja ratsjeppadel, kes jalgu wähe pruugiwad, need palju wähemad ja nõrgemad on kui teistel. nõnda võib ka inimese magu, mis ometi lihahestest kott on, korratu ja liia söömise läbi kaks kord laiemaks ning suuremaks wäljarenida kui ta loomulikult peaks olema, ning seega ka kaks kord rohkem toitu tarwitada.

10. P u d r u p o l e l a p s e t o i t ! Seega peame emasid hoiatama, et nad lastele mitte esimesel aastal, ehk koguni juba esimestel nädalatel ega kuudel, ei hakkaks jahudest ega mannaft keedetud pudruse ega suppi andma, nagu seda mitmed küla wanamoored tegewad ja selle läbi lapsed meelega äratapawad, ehk neile skorfula haiguse idu kehasse ja ussid hulgana kõhusse sünnitawad! Lapse toit olgu ainult piim, ja teised ülemal õpetatud, läbi lastud wedelikud. Kõik muud paksum toidud on seedmisele ainult koormaks ja waewa sünnitajaks. Niikaua kui lapsel weel hambaid juus



ei ole, on loodus tema seedmist wedelate toitude tarwis sisse seednud.

11. Imemise topikesed. Hoiatusiks emadele olgu weel öeldud, et nad lastele mitte zwiibaki ega juhtruga täidetud kotikesi wõi imemise-topikesi wahel ajal waigistamiseks suhu ei paneks, ega kompektsid läbi nartsu neile imeda ei annaks, mis terwilele wäga suurt kahju teewad. On lapsel alati niisugune topikene suus imeda, siis saab ta seedmine mitmeks ajaks ärarikutud ning kontide kaswamine takistatud. Inglisehaigus (Rhachitis), suu-ilanahkade haigused, suukäsnad, igemete paisetused ja raske hambategemine on niisuguse rumaluse wili ning järelmus.

12. Puru ehk nämmi tegemine. Niisama rumal ja kahjulik pruuk on, kui emad ehk hoidjad, kes last söödwad, enne lusika toiduga enese suhu pistawad, et seega palawat toitu jahutada ehk külma toitu soojendada jne. Mõningad jälle purewad kõik toidu enne oma suus läbi kui lapse suhu pistawad. Mõned annawad nalja pärast, et last waigistada, enese keele ehk huule lapslele imemiseks jne. Need kõik on kõlbmata pruugid ja nende läbi on palju külgehakkamisi wanemate ja laste wahel ettetulnud. Päälegi on wana inimese suu-ila, mis puredes ehk suhu pistes toidu külge jääb, lapse seedmise organidele kahjulikuks kihwtiks. Wanematele teeb see küll nalja, kui laps tema huult ehk keelt imeb, aga wanema ila, mida ta enese sisse imeb, saab talle jagedasti jurma rohuks. Kes seda weel ei tea ega usu, et inimese ila sees kardetaw kihwt „sinihapu“ (Blausäure) on, see hammustagu hommiku wara unest ülestoustes, enne kui ta weel millegi asja söömise ega suhuwõtmise läbi seda rikunud ei ole, enese sõrmesse, nõnda et ila were sisse läheb, küll ta siis näeb, et hammustatud kehajagu just niisama kolebalt ülespaisetab ja hädaohtu saadab, kui ussi hammustamine. Seepärast ärgu keegi seda katsetgi ettewõtku, see wõib temale elu maksta. Seesama lugu on ka lapsega: Kui ta küll järsku ära ei jure, aga pikalise põdemise läbi tapab ta last wiimaks ikka ära, sest lapse seedmise organid ei kanna wana inimese ila wälja. Niigi

seadused mõistavad kõiki inimese-tapjaid Siberi, aga nüü-  
sugused lastetapjad wanemad wabandawad oma lapse su-  
remist, wõi õigem öelda lapse tapmist, waga näoga ütel-  
des, et Jumal teda kurjast ilmast olla armulikult enese  
lapjeks kutjunud! Meie aga ütleme: Wanamoor ehk  
wanamees, sina oled ise oma lapse mõrtukas! Seesama  
Jumal, kelle pääle ja enese rumaluses tehtud kuritöö süüdi  
ajad, saab kord sinu käest nende eluwõtmise üle tõesti  
aru nõudma! —

13. Piirituslised joogid Niisama kah-  
julid ja rumal pruuk on, wäikestele lastele wiina, õlut  
ehk muud piirituslisi jookisid suhu walada, ehk saia tükkidest  
wiina sisse kasta ja kui Zuuda palukest lapsele sööta, et  
hõlpsam nimastatud saaks ning magama uinuks. Niisu-  
guste rumalate tempude läbi wõib lapse terwis täitsa  
rikutud saada. Mõnesugused pää-aju, filmade ja kõrwade  
haigused wõiwad sellest tekkida ja laps joodikuks harjuda.  
Et lastehoidjad seda sagedasti püüawad teha, seepärast  
olgu emad hoolsad järele walwama. Niisama ei tohi ka  
lastele kohwi ega tugewat theewett anda, need mõjuwad  
ka kahjulikult.

14. Nestle piimajahu. (Nestle's Rinder-  
mehl, Farine lactée.) Tuhande jao piimajahu sees on  
keemialiste katsete järele 14,87 jagu lämmastikulisi ollusid  
ja 3,70 jagu toidetawaid soolasid. Niisuguses kollu-  
jeades on ta emapiimale ligidalt sarnane. Arstlised katsed laste-  
toitmise juures selle jahuga on täitsa rahuloldawad.  
Noorematele lastele wõetakse 1 supilusika täis piimajahu,  
liigutatakse 10-ne supilusika täie puhta, külma weega segi ja  
lastakse mõni minut aega paraja tule pääl keeda. Wa-  
nematele lastele wõetakse ühe supilusika täie jahude pääle  
8 supilusika täit wett. Neile, kellel juba mõned hambad  
juus on, keedetakse sellest jahust ka pudru: 1 supilusika  
täie jahude pääle wõetakse 6 supilusika täit külma wett,  
liigutakse segamini ja keedetakse, nagu ülemal öeldud.  
Laste juures, keda Nestle piimajahuga toideti, ei nähtud  
ialgi pasandusi, nahahaigusi ega ärahaudumisi. Pää-asi  
on, et lapsele korralt mitte palju ei anta, mis seedimatust

siin nitab. Tüfib lapsese selle toidu juures kõhu-ummukjus, siis peab teda wedelamalt, ning lastise kõhu juures paksemalt walmistama.

Teised, wäljamaal wabriku wiisil walmistatud kunstlikud lastetoidud on weel: Liebigi supp (Liebig'sche Suppe) ja Dr. Frerichi piimajahu (Dr. Frerich's Deutsches Kindermehl). Nende köitidega wõib wäikesti lapsi, kes ilma emapiimata peawad üleskaswatatud saada, toita. Sisseeostmise juures peab aga hoolfasti ettewaatama, et eht kauba ajemele mitte järelehtud ega wõltsitud kraami ei osteta, mille järeldused alati kardetawad on. Üksi juurtes liimades, kus enamasti folgitud wõi „ristitud“ piima müüdadse ja harwasti puhast saada on, soowitame praegu nimetatud kunstlikult walmistatud woiwõid rinnalaste kaswatamiseks, kuna maal lehmapiim ikka kõige ülemaks ja paremaks toiduhallikaks jääb.

Esialguslise plaani järele ei tahtnud meie ühegi wäljamaal müüdawast kunsttoidust Eesti emadele rääkima hakata, aga et mõnes ajalehes Nestle piimajahu kohta kuulutus seisis, siis arwasime tarwiliseks, sellest ka mõne sõna raamatusse ülesse wõtta.

15. **P i k a l i n e m a o n u h u.** (Chronischer Darmkatarrh.) Selle nimega nimetawad emad üht lastehaigust, mis esimesel ja teisel aastal laste juures sage-dasti ette tuleb. Et see haigus alati ja igakord puunduliseft ja wõõruti toitmisest tuleb, seepärast peame sellest ka toitmise juures rääkima, et emasid korratu toitmisest hoiatada.

Enamasti ilmub haigus esimese eluaasta lõpul, enne eht pärast wõõrutamist, tige da ja kurnawa pasanduse näol, mille wastu naljalt ei taha abi saada. Mõnes on wäljakeiteid wähem; need on niilwased ja wäga hapud, mida hais juba tunnistab, ning rohelist karwa. Köht on õhust ülespuhutanud. Enamasti igakord ja päälegi wäga ruttu teib selle haiguse juurde juur werekehwas ja äralahjenemine. Lastele, kes süüamaale priskeid oliwad ja hästi toidetud jaiwad, ei mõju haigus mitte wäga palju, aga pasanduse kauemal wältusel saab ta tige damaks,

wäljakeited lähewad weisiseks, hakkawad halwasti haisema, ehk muutuwad sawikarwaliseks, ja lapsed surewad enamasti teisel eluaastal ära. Wiimase otsa pääl wõtab lahjenemine kiirelt wõimust, rasw ja muskolid kuiwawad ära, nagu lähew wanaks ja kortsuliseks, nahk on närtsinud ja lodewil, jume ja puna on igalt poolt kadunud, kätsele ilmuvad nõnda nimetatud „walged surmakindad“ (föregraadilise werekehwise tundemärk), ning seedmise-elundite põletik teeb elule otsa pääle.

Palju emasid lasewad niisugust kardetawat pasandust selles eksiirwamises, et see hambakrampide eest last pidada hoidma, edasi kesta, ja ei tee selle wastu midagi. Niisuguse eksiimõtte eest peame emasid tungiwalt hoiatama, sest wiivitamine on siin juures alati kahjulik. — Kunstlikult toidetud lastele tuleb see wiga waremini ja surmab rutemalt, kuna emarinnal imejad kauemalt wastu peawad. Leitud-laste majades ja teistes laste kaswatus-asutustes, kus nõndanimetatud „ingliemad“ lapsi kaswatamise ehk sööma pääle wõtawad, sureb suurem hulk puudulise toitmisewiisi pärast nimetatud pasandusesse ära.

On laps korratu toitmise-wiisist pikalises maonahusse jäänud, siis peab toitmist kohe rutusti korraldama, millel jägedasti silmanähtaw järelsus on. Harwasti juhtub, et lapsed pasanduse aja otsani piimatootusid üksi wälja kannawad. Palju parem on, kui neile piimatootude asemele siis ülemal õpetatud lihawedelikkusid antakse, ning natukene haawal peeneks kaabitud toore weiseliha kaapeid saia pääle määratakse. Ka õige wähesel mõõdul hääd, magusat ja eht joodawat weini, nagu Tokajerit, Malagat jne. anda, on hääd. Nende asjade pruukimisel kaob pasandus, mis muidu kõikidele rohtudele wastu tõrkus, üsna ruttu, ja äralahjenenud laps kosub silmanähtawalt.

Juhtub niisugusele lapsele, keda wähesse emapiima kõrwal ka lisatootudega söödetakse, kas imemise ehk wõõrutamise ajal see haigus tulema, siis peab jüüdi lisatootude juurest otsima, neid ka muutma ehk wähendama. Kestab siiski weel pasandus edasi, siis antakse lapsele jaalepi-keedetist ehk ülemal nimetatud Liebigi suppi jüüa,



laste wastu ümber wahetasiwad jne, mis nuidugi Saksa naesterahwaste „suurtfugu laiskuse ja hooletusega ise oma liha ja were wastu“ wäga hästi ühte sünnib. — Kõige suuremad ammede pidajad oliwad roomlased, nimelt sel ajal, kui säälne naesterahwa elu priiskamise, kombeta eluwiihside ja alatu järje pääle langes. Nende eesmärgi järrele hakkasiwad ka teised neist allahheidetud rahwad tegema, ning ammede pidamine sai ja jäi suurtsugu emade juurde kuini tänapäewani mooduks. Rooma naesterahwad läksiwad aga weel kaugemale. Kuna nad esiotja weel amme majasse wõtsiwad, siis ei tahtnud nad pärast ka sedagi enam teha, waid et kõigest tülist lahti saada, andsiwad nad lapsed imetajate naeste kätte wälja raha eest „söögi pääle.“ Niijuguste ilmasüdameta tegude wasta wõitleksiwad sel ajal nii hästi ilmalikud kui waimulikud mehed, nagu näituseks: Juwenal oma pilkawates karistuskõnedes, kus ta Rooma naesterahwaste alatutele kombetele terawasti walu annab, kuuljad pühad isad Ambrosius, Chrysoströmus ja Aleksandria Kleemens kirikukantslites, ning enne neid juba mõttetark Farvorinus ilmalikust seisupaiqast. Siisgi on ammede pidamine suurtsugu laiskuse abinõuiks tänini jäänud.

Mõnel näitab ehk täesolew päätükk ilmaaegseks raamatu suurenduseks olewat, sest et Gesti rahwa seas amme pruukimist wäga harwasti ette tuleb; aga ometi on ka neidgi juhtumisi, kus muidu läbi ei saa, waid peab amme wõtma, sest hää amme abil on palju parem last kaswatada kui kunstlikult toitmisel. — Olgu küll, et eestlased ise harwasti amme tarwitawad, siisgi tarwitatakse palju Gesti naesterahwaid kõrgemast seisusest inimeste juurde ammedeks, seepärast arwame neile, kes ammedeks lähewad, kasulikuks, kui siin kohal amme walimise, eluwiihi ja kohuste täitmise kohta mõned tarwilised õpetused üles paneme.

Juba enne oleme niijugused põhjused kirjeldanud, mis mõnele emale lapse imetamise ärakeelawad ja teda sunniwad last, kas kunstlikult toitma ehk amme wõtma. (Waata III. raamat, 35 päätükk, 1-ne järk.) Siin taht-

siis näidata, misjugused asjad amme väljavalimisel peavad tähele pandama, sest iga naesterahwas ei kõlba mitte ammeks — niisama ka jeda, misjugused terwisehoidlised kohused ammedel iseeneeste ja laste wasta täita tulewad.

Et laps amme piimaks saanud wereft peab toidetud saama, seepärast ei ole siis mitte ükskõik, misjuguft naesterahwast ammeks wõetakse, sest lapse elu ja terwis seisab amme walimisel kaalu pääl. Et aga walimine kõigiti õnnelikult korda lähaks, seepärast argu hakaku wanemad üksi omast pääst amme walima, ega mõne sõbra ehk tuttawa nõuuandmise järele jeda ehk teist naesterahwast ammeks wõtma, waid andku jeda asja täitsa ustawa arsti hooleks. Kus aga ustawat arsti walijaks saadawal pole, waid pettuse eest kartust oleks, jääb on siis wäga tarwilik, et lapse ema ehk isa ise teakswad, misjugused asjad amme walimisel tähtsad on tähele panna.

1. Amm ei tohi noorem kui 20, ega wanem kui 30 aastat olla. Kõige parem oleks, kui amme wanadus lapse ema wanadusest mitte wäga palju alla ega üle ei käiks. Ka ei tohi ammeks walitaw naesterahwas mitte rohkem aega enne mahajaanud olla sellest emast, kelle last ta peab imetama, kui 6—8 nädalit. On ta juba rohkes aega enese last imetanud, ja hakkab nüüd wäikest, allem sündinud last imetama, siis saab laps maohaigusi, puhutusi ja kõhunäpistusi, sest wana piim on raskem seedida. Palju parem on see, kui laps wanem on kui piim. See ei teeks ialgi kahju, kui mitmekuuline laps wärsket piima hakkab saama. Kas amm alles esimest korda sünnitas ehk juba enne ka on sünnitanud, see ei tähenda suuremat midagi, kui ta elukäik muidu kombelik ja kasin on. Kes juba kord enne on sünnitanud ja imetanud, see mõistab ka parem lapsega ümber käia, kuna esimest kord sünnitajad jelles alles puudulikud ja mõistmatad on.

2. Keha wälimise oleku poolest ei pea amm ei wäga lahja ega wäga paks olema. Paksudel, üksluisel raske käiguga naesterahwastel on enamasti ripendawad, lödwdwad nijad, mille piim hõlpsalt ära kaob. Soowitaw on keskmine, tamjaskoha suurus, kindlate, parajalt-

juurte wõlwitud nišadega, mille nähtawad sinikad werefooned sees ja hääd, ilma pragudeta ning wistrikkudeta nišanibud on, mille piim kohe kergesti pigistades wäljawaolab. Silmanägu olgu priške, terve ja karst, silma waade selge ja elaw, ning filmad ise terwed, mitte punaste laugudega. Suuled olgu tuuepunakad ilma wistrikkude ning koorikuteta; hambad olgu walged, puhtad ja terwed, hamba-igemed pärajad punased ja hammaste küljes finni, ilma halwa juuhaišuta, aga mitte pleekinud karwalised ega ülespundunud, werd jookšwad ega halwasti haišewad.

— Waa-naesterahwad on igaford paremad ja kõlblikumad kui linna-naesterahwad. Punakajuufselistel naesterahwastel on enamasti lahjem piim, halwasti haišewad kaenlaõõnšuse higistufed, ja štorfula haiguse idu keha sees. Kas tumedate (dunkle, brünett) ja mustade juufstega naesterahwadel, nagu Prantsufe arštid tõendawad, rammufam, šuhkru- ja juufstu-ollufte poolest rikkam piim on, ei ole nurimiste läbi kindel.

— Ka ammekš walitawa naesterahwa meele išeloom ehk temperament on tähele panna; see ei tohi ialgi käre ega äge olla. Üleüldse on tõšise loomuga ja häbelikud naesterahwad kõlblikumad, kui wäga elawad ja halbi olekuga, niifama ka karmed paremad, kui pikališed ning laišaloomulišed. Käreda ja wihafe loomuga, ärritawate kirgedega ja tujuka išemeešufega naesterahwad ei kõlba ialgi ammedekš ega lastekaswatajatekš. Mitte ütši šeepärast ei ole niifugufed kõlbmata, et nad oma wihafe ning tujuka olemiše läbi lapšega šagedasti toorel wiifil ümberkäiwad, waid palju enam šeeläbi, et lapše terwiš ja keha ning meele-olek wõib niifugufe piima imemifešt täitša rikutud šaada. Selge ja kindel on, et wihafufufe ja alališe tujuka, pahameeše oleku läbi piim täitša kahjulikufkš ning kardetawakš šaab. Viiafi wihafufetanud amme piim on lapšele otše kihwtikš, kui ta šeda peab imema. Sellešt wõiwad lapšele hirmsad krambid, kardetaw ofšendamine ehk pašandufš jne. tulla. Piima häädušele on kõik ägedad meeleliigutufed alati kahjulikud.

— Pääle šeda ei tohi ammel hingamiše kitsikufst, hingeldamišt, rinnahaigufi, makša ega seedmiše wigadufi, kõha



ega rohket halvasti haisevat jalgade higistamist olla. Tema naha ega filmawalge sees ei tohi kollakast sapiollust (kollakat värwi) näha olla, niisama ka mingisugust naha-haigust ega ilawoolust. Rõige parem oleks, kui amm mitte üksi wanaduse ega mahasaamise aja, waid ka keha-ehituse ning iseloomu poolest lapse emaga kokku sünniks, sest äranähtused on tõendanud, et pita, lõntja ning lahja ema lapsed harvasti lühikese ja paksu amme piimast õieti lojuwad.

3. Ammeks walitawa naesterahwa piim peab arstist piimamõõtjaga (Lactoscop) ja mikroskoopiga suurendajaga läbikatjutama ning ka keemialikult läbiuuritama. Nagu öeldud, peab piim kergel waotusel wäljapritsima. Piim on siis hää, kui ta walge (mitte sinikast karwa), ilmahaiwuta ja magus on. Tilgutatakse seda wette, siis ei tohi ta mitte pakjult weepõhja langeda, waid peab pilwe sarnaselt wee sees seisma ja raputamisel kohe weega seganema. Sõrme küüne pääle tilgutatud piisk ei tohi kohe laiali jooksta — siis on ta liiga wesine, waid peab küünt wiltu hoides pikkamisti maha jooksuma ja mitte sinikas-walget jälge järele jätma. Üks tilk punase lakmusepaberi pääle tilgutatud, peab seda siniseks wärvima; wärwib ta aga sinise lakmusepaberi punaseks, siis on piim hapu, ja lapse terwisele kahjulik.

4. Kus wõimalik, sääl peab ka amm enese lapse ettenäitama, ehk kui see surnud on, siis tunnistuse tooma, mis haigusesse ta juri. Lapse näitamisel wõib küll ka petetud saada, sest ammed, kellel kidurad lapjed on, näitawad oma asemele wõõra, terwema lapse. — Pääle seda on tarwis amme perekonna ja tema mehe (lapse isa) terwise üle kindlaid teatusi saada, kas nende juures mitte juba wanasti ehk ka praegu skorfula-, tuberkli-, sühwilise-, gihti-, jügeliste-, sammaspoolikute- ja kärnatõbesid ei ole. Ammel ei tohi kuupuhastust olla, ega tohi ka imetamise ajal kandma jääda.

5. Teise numbri all kirjeldatud iseloomu olekute kõrwal peab ka amme kombelist eluwiiši läbikatsumise alla wõtma — iseäranis weel niisuguste juures, kes ilma abieluta on emaks saanud. Ammel wõiwad muidu ehk

kõigipidi hääd kehalikud omadused olla, aga kui nende kõrwal meeltekümmud ja liiderlik olek wälja paistawad ehk temas pehitawad, siis on ta lapse imetajaks kõlbmata. Kui meie ka ühe ilma abieluta emaks saanud tüdrukut juures küll iseäralistest woorustest rääkida ei wõi, siisgi wõime tema juurest ometigi mõndagi kombelikku olekut leida, mis tema ekshlifel wiisil emaks saamise pääle küll pehmemat walgust wõib heita, nii et teda siis kombelikest wõib nimetada, kui ta töökas, wiisakas, lahke, tajane, kannatlik, puhas, korralik ja auujameelne on, ei kiimalusele, prassimisele ega teistele alatutele himudele wõitu ei anna, waid oma amme kohuseid ja selle ameti kombelisi olekuid tunneb ning täidab. Amm, kes kangel igatsust kodukoha, enese mehe, peigmehe ehk lapse järele tunneb, ehk kui laps surunud on, siis teda liiga leinab ja kurwastab, ei ole mitte sünnis, sest niuugused igatsjewad ehk maharõhuwad meelteliigutused teewad piima kõlbmataks.

6. Amm ei tohi wõõra lapse kõrwal ka mitte ühtlasi enese last imetada, sest see oleks liig nõudmine inimlikust loomusest, kui amm wõõrast last oma lapse kõrwal ka niisamajuguse armastusega toidaks ja hoolitseks, kui oma last. Riipea kui ammel enese laps hoolitseda on, jääb wõõra lapse hoolitus aeg ajalt ikka enam hooletusse ning kui piim kabele lapsele napiks jääb, siis sunnib emalik tundmus enese lapsele suuremat jagu andma, mis läbi wõõras laps wiimati ära näsjutatud saab. Jääb amme enese laps haigeks, siis saaks seda hoolitsetes wõõras laps halvasti peetud. Sellel, ja eelnimetatud teistel põhjustel ei peaks laste emad ialgi eneste lapsi wälja ammede kätte imetada andma, waid peawad ammed kodu wõtma, kus nad alati ise, niihästi amme kui lapse üle hästi wõiwad walwada. Olgu amm kuigi hääd, siisgi ei tohi ema teda üksi oma pääd lapse kaswatajaks jätta, sellest ei tule ialgi midagi hääd wälja.

7. Ka peab amm õieti korralikult ja hoolega kõid need terwishoidliised seadused ja käjud ära täitma, mida imetawale emale ette kirjutatakse. (Waata: 35. 3, 6, 7 ja 8.) Dr. Joel Shew ütleb: „Sada kord parem on last

hunstlikult lehmapiimaga toita, kui niisuguse inimese piimast imeda lasta, kes eluviisis, söögis ja joogis ropp on, sealha sööb, kanget theed ja kohvi joob, ehk koguni tubakut nuuskab ja wiina lakub." „Hoiatusüks tuletame emadele meele“ ütleb Dr. Paul Niemeyer, „et Rooma keisri Tiberiuse amm, kes rohkesti wiina jõi, joogitõbe himu ka keiserlikule lapslele sisse imetas, nii et ta omal eluajal ja walitsejapõlwes kui kõige juurem lakekoer tutaw ja kuulus oli.“ Misama olla ka Rooma linna asutajad Romulus ja Remus eneste metslist, toorest olekut amme Laurentia piimaga sisse imennud, keda tema metslise oleku pärast liianimega „emahundiks“ hüüti.

On nende eelseiswate õpetuste järele etewõetud proowituste abil õnn olnud, hädad ja terwet amme üles leida, siis on edaspidiseks ülesandeks, amme eluforda ja söökisid diateetika seaduste põhjusel niiviisi sisseseadida ja hoolt kanda, et amm alati terwes olekus on ja laps õieti kujuk. Selle tarwis paneme järgmised araproowitud õpetused peegliks ning täitmiseks ette:

8. Amme endist harjunud eluviisi ei pea mitte koge järsku ega äkitselt muudetama, waid pikkamisi ja aegamööda. Aliline eluviisi muudatus, kus näituseks maa-tüdruk ehk naene linnaliste istuwa pehme elu ja harjumata toitute otja saab pandud, kaotab tema piima ja terwise ära. Selle pärast lastagu maalt wõetud amme endist wiisi tööd teha ning parajalt keha liigutada, ja sääl juures ka endiste maal harjunud lihtjate söökide juurde jääda, üksi niisuguseid toitu, ära keelates, mis piimahäädust rikkus. (Waata: 35. päät. 8.) — Teda ärgu sunnitagu mitte alaliselt istuma, aga ka mitte niisugusidid töösid tegema, mis kuidagi lapse hoolituse, tarwituse, puhtuse, lastetoa ja riiete korruga ühte ei kõlba, waid lastagu teda wahel aegadel kõõgis ja muus puhtamas majatalituses parajasti toimetada. Aliline tööta seisimine alalise harjunud töötamise järele, kaotab piima, teeb seda paksuks ehk amme ennast haigeks. Siisgi ei tohi ta kangestawaid töösid teha, milleks ta jõud mitte harjunud pole. Liikumine ja elamine wärskes õhus, kuhu ka last juba juuwisel ajal

6-mal nädalil nii sagedasti kui võimalik on, võib viia, lapse pesemine, riidesse panemine, väljaskandmine, lapse pesu pesemine, kuivatamine, rullimine, trikimine, lastetoa puhastamine, korrale seadmine ja igapäine lapsega väljaskäimine hääde ilmadega, olgu amme töö. On ta väsinud, ehk ei ole öösel lapse rahutu oleku pärast magada saanud, siis lastagu teda päeva ajal mõni tund magades ennast väljapuhata.

9. Söötide ja jookide poolest muudetagu esiti väga pisut ja katjutagu ammele esiotja ainult enne harjunud toitust anda. Kõige jelle juures walwagu ema hoolega, et amm salamahiti mõnesuguseid mainustoitustid, mis piima rikkuda võivad, mitte ei pruugiks. Ammele on kõik needsamad söögid ja joogid lubatud, mis imetajale emale, ja kõik need ka ära keelatud, mis emale keelatud on. — Amm saagu lihtsalt toidetud, ja kõik puhutust sünnitawad, raskest seeditawad, hapud, soolased, terawamaiguliselt würtsitud ja palawust sünnitawad toidud tema söökide hulgast välja heidetud. Oli ta enne juba wärste aia- ehk kaunwiljaga harjunud, siis võib ta neid ka nüüdgi ilma kahjuta edasi pruutida.

Ka toitude paljust, mis amm korralt ära pruugib, saagu tähele pandud. Et ta iseenast ja enese piimaga ka last peab toitma, jelle pärast tarwitab ta üleüldse rohkem toitu kui muidu harilik on. Jalgi argu topitagu amme aga selles mõttes liiasti, et sellega piima rohkendada ehk parandada. Liasöömise läbi võib piim palju ennem kahaneda, sest toidud, mis mitte hästi ei saa ära seeditud, jääwad seedimisele ja piimawalmimisele takistawaks koormaks, ning teewad amme lödewaks ja laisaks.

Enne harjunud toitudest kõlbawad ammetoidud on: Sahutoidud, nagu supid ja pudrud, niisama ka piimatoidud, jahused aiawiljad, läbilastud kaunwilja keedised, wõileib, munad ja munatoidud, ning liha. Kõik need toidud annawad piimale wõi- ja raswa-olluseid. Nagu juba imetajale emale, nii on ka ammele kõik liig soolased toidud, nagu wana soolatud liha ja heeringad, ära keelatud, jeda enam weel, mida õrnema loomuga ja peenema-

walge, läbipaistwa ihunahaga laps on, keda ta imetab. Nii tarwilik kui sool ka muidu parajal pruukimisel on, nii kahjulikuks wõib selle üleliigne pruukimine amme toitude hulgas saada; ta õhendab ning halwendab piima. Viisama ei ole hää, ammele palju liha anda; sellest tuleb piimale teraw maik ja kusefarnane hais, mis last pareb piima ärapõlgama.

Sookide kohta maksab ka seesama õpetus, mis imetaja'e emale andsime. (Waata: 35. päätiikk, 7 ja 8. punkti) Üleüldse peab amm tublisti jooma, fliisgi mitte üleliiga. Kõik hapud, piirituslised ja wahutatwad joogid on ärikeelatud. Walge õlu (Weißbier) ja piimakohwi (Milchtruffe) on muidu kõlblikud joogid, aga et neid ammele liiza sunnitakse pruukida, nagu mõnel emal wiisiks on, siis õhendawad nad piima rohkem kui tarwilik on. Soowitawad joogid on: Wesi (söögi ajal mitte palju, aga paar tundi pääle jööri niipalju kui tarwis), hästi ära-käärinud walgeõlu ja kohwi, mis üle poole rõõja piimaga on ühendatud. Suhkruwesi, niisama ka suhtru panemine piima ja jahutoitude sisse on soowitaw.

Kannis laialine on see arwamine, et mitmel söögil ja joogil päris piima rohkenduse wõim sees olla, ja et inimesepiima wiisama niisama wõida rohkendada, nagu lehmade piima rapskookide söötmise läbi. Niisugused piimasigitawad söögid ja joogid, mis naesterahwa juures pruugitakse, ei ole aga mitte otse piimarohkendajad, waid on üleüldse toidetawad ja niisugused, mis weretegewusele üles ehitawat ning soojust sünnitawat materjali, nimelt juustollust ja lubjalisi soolafid, annawad. — Kui see tõesti tõsi on, mis Maleeschott tõendab, et söödaw kastaania piimarohkendaw toit naestele olla, siis peaks kokafunst nõuu leidma, mil wiisil keda kõige mõnufamalt wõiks söögiks walmistada!

10. Ka saagu amme terwise üle walwatud, et ta mitte kõhu-ummukust ei kannataks, mis muudetud toitust, eluwiisist ja liikumise puudusest tuleb. Selle wasta antagu rohkesti külma wett juua, ehk pandagu klištiirid. Pajale ajawaid rohtusid ei tohi ilma arsti loata pruukida.



last harwemalt rinna otša panema ning wähem imetama. Ka peab amm siis alati esimese piima wäljalüpsma, enne kui imetama hakkab.

Juhtub, et hästi walitud amme piim esimestel päewadel t a h a n e m a hakkab, siis pole sellest juuremat tähele panna, sest see tuleb muudetud eluwiißist, uuest elukohast ja enese lapsest lahkumise kahjust. Saawad nimetatud asjad ammele külge harjunud, siis hakkab piim iseenesest rohkenema. Kui see aga mitte ei peaks jündima, siis peab arst wiga põhjuse üles otßima. — Enamasti kaob noorte tugewate ammede piim ka sellepärast ära, et nad oma lapse asemele wõõrast, alles tundmata last rinna otša panewad, mis tunnistab, kui wäga piimasiginemine hingelises ühenduses ema-armastuse ja enese lapse nägemisega on. Ka emade piim kaob siis wäga ruttu ära, kui laps ära sureb. —

Ilmub ammele enne lapse wõõrutamist kuupuhastus, mida nad ise warjata piüüawad, mis aga lapse ema hoolega peab järele waatama, siis lastagu last weel arstliku proowimise all edasi imeda, ja kui kuupuhastuse ajal laps mitte rahutuks ei lähe, waid ühte wiisi erguks ja terweks jääb, siis wõib edasi imetada. Läheb aga laps rahutuks, on tema wäljakeited rohelißed, ilmuwad puhutusjed, kõhunäpistusjed ehk krambid, siis peab imetamist rutusti lõpetama, sest siis on amme piim kuupuhastuse läbi õhukeseks ja kõlbmataks saanud.

12. Lõpeks manitseme ka emasid, iseeneßte laste terwise ja igapidise hääduse pärast mõistlikkude ja wiisakate ammede wastu üleüldse emalikku armastust ja õiget sõbralikku lahkust üles näidata, nii et amm ennaß alalise lahke ning mureß waba meelega tunneb olewat ja lapse-ema wastu usaldust ning armastust enese rinnas kannab, mida ta oma rinnapiima läbi ka lapsele sisse imetab. Suur rumalus ja jõledus on see, kui mõned suurtsugu emad oma lapse ammega uhkelt, upsakalt, tagedalt ja karmilt ümberkäiwad ja oma kõlbmata uhke oleku läbi amme hinge ja südant haigendawad ehk haawawad. Umme südamess tõuseb niijuguse tige da ja toore „proua“ wastu

põlgdus ning wiha, laps jääb tema eest halvaks ja — mis veel kahjulikum on: Laps imeb amme piimaga ka ta põlgdust ning wiha-ollust oma ema vastu enese weresse!

### 43. Hambategemise looduskorralik käik ja lapse hoolitus sel ajal.

Imetamise ajal tuleb lapsele ja emale kindel wäge rahutu ja piinlik ajajärg kätte, millest meie ka selles raamatus ei tohi waitides mööda minna. See aeg algab siis, kui lapsele hambad tekkimisele tulewad, seepärast nimetatakse seda hambategemise ajaks. Waatame siis esiti, mis sugune hambategemise looduskorralik käik, on ja õpime pärast tundma, kuidas last sel ajal tuleb hoolitseda.

1. **Hambategemise looduskorralik käik.** Hambad, mis lapsele imemise ajal tulewad, nimetatakse piimahammasteks. Neid tuleb kummagisse lõuga 10, ühtekokku 20 hammast, ja jaotatakse 3-me seltsi: Esimesed hambad, filmahambad ja purehambad. Nende ilmumisel on lühemad ehk pikemad waheaegad, mida 5 de järku jagatakse:

1.) 6-ma ja 8-ma kuu wahel ilmuvad 2 keskmiist eesthammast alla.

2.) 8-ma ja 11-ma kuu wahel ilmuvad 4 eesthammast ülesse, esiteks keskmiised ja pärast kõrwalised.

3.) 12-ne ja 14-ne kuu wahel ilmuvad 4 esimest purehammast ja 2 kõrwalist eesthammast alla.

4.) 14-ma ja 20-ma kuu wahel ilmuvad 4 filmahammast, 2 ülesse ja 2 alla.

5.) 28-ma ja 34-ma kuu wahel ilmuvad veel 4 purehammast, miist ülesse, miist alla.

Seega on lapsel 20 piimahammast suus. Nüüd tuleb pikk waheaeg, sest 4-da aasta lõpul, ehk alles 5—6 aasta wahel ilmuvad 2 uut purehammast kummagisse lõuga, mis juba jäädawateks hammasteks jääwad. Seftsaadid hakkawad piimahambad korra järele ära tulema ja jäädawad hambad ilmuvad läbistikku järgmisel wiisil:

5—6 aasta wahel ilmuvad kolmandad purehambad.

7—8 " " " keskmiised eeshambad.



8—9	aasta	wahel	ilmuvad	kõrvalised	eesthambad.
9—10	"	"	"	1-ised	purehambad.
10—11	"	"	"	filmahambad.	
11—12	"	"	"	2-ised	purehambad.
12—13	"	"	"	4-mad	purehambad.
16—24	"	"	"	tarkusehambad.	

On 4 tarkusehammast ka ilmunud, siis on inimesel üleüldse 32 hammast. Mõnel jääwad tarkuse hambad hoopis tulemata. Mõnikord algab hambategemine liiga vara, ja on ka juhtumisi, kus lapsel juba sündides 2 eesthammast suus oliwad. Nii olnud näituseks Richard III-dal, kardinal Mazarinil ja Ludwig XIV-mal, ka Mirabeaul, sündides 2 eesthammast suus. Teinekord jääb jälle hambategemine hoopis hiljaks, mis, kui väga kauaks wiibib, rachitist ehk Inglise haigust üles tunnistab.

Pöörame siis nüüd jälle hambategemise algusele tagasi, vaatame mis sel ajal ja edespiddi lapse imetamise juures on tarwis tähele panna.

Kui imetamine ja kasvatamine kohe algusest saadik korralikult toimetati, siis läheb lapse üleüldine olet kuni hambategemiseni üsna kõige paremas joones edasi. Hambategemine on siis ka esimene, kus laps emarinnal rahutuks ning haiglasteks saab. Mõistmata hoolitsuse läbi võib hambategemine lapsele hoopis raskeks minna. Et aga ema mõistliku hoolitsuse läbi esimeste hammaste tulemist väga palju võib kergitada, siis tahame talle siin selleks tarwilist õpetust ja juhatusi anda.

Algab hambategemine loomulikult 7-mal ehk 8-mal kuul, ehk korrawastalisel wiisil waremalt või hiljemalt, siisgi sattub laps selle juures enam ehk vähem haiglaste ärrituste küüsi ja seda raskemalt, mida waremalt see aeg kätte jõuab. Iga kiirem ja elavam kasvatamine on suurema weretungimise ja erkude tegewusega ühendatud. Sellepärast on sel ajal ka lapsel weretungimine pää sisse suurem ning elavam, millel pääajude ärritus ja palawik kaajas käiwad ning last rahutuks tehes emale palju uneta öösid saadawad ja tüdimata kannatust nõuawad. Selle-

pärast peab siis ema ka kõik tegema mis võimalik, et hambategemine kergitatud ja selle ärritused pehmendatud saaksivad, nimelt niisuguste laste juures, kes väga hellad, õrnad ja ärritatawad on, kes sellepärast ka were tiirema pähetungimise läbi warasest hambategemisest liialt ärritatud saavad. Wähem ärritawatel, õhufestel werewaestel, mitte liiasti waid korralikult jõõdetud lastel läheb aga see aeg palju kergemalt möõda.

2. Kuidas wõib ema lapse hambategemist kergitada? Ema püüdku last igapidi õigel wiisil hoolitseda ja hoidku selle eest, et lapse pääd mitte raskete, palawust sünnitawate pääkatetega ei saaks kinnikaetud. Üleüldse peab last hambategemise ajal palju jahedamalt hoidama kui muul ajal. Kõik rasked ja palawust sünnitawad riided, mis lapsele sel ajal selga pandakse, niisama ka magamise ajal pakside willaste tekkide sisse matmine, on kahjulikud. Laps saagu sest saadik, kui ta juba 6 nädalit on wanaks saanud, soojade ilmadega tihti õue wärste õhu sisse wiidud, igapäew hoolega wannitatud ja puhastatud, ning hoolt kantud, et ta seedimine ja kehatiühjendused korralikud on. Ema ise ärgu söõgu mingisuguseid palawust sünnitawaid toitusid ega joogu joomastawaid jookisid, waid kandku hoolt, et piim korralik ja häa oleks. On hambategemine juba algamas, siis peab ema igapidi püüdma, lapse rahutud olekut ja walu waigistada. Et emad juba aegjasti hambategemise aja tulekut laste juures äratunneksivad, siis kirjeldame selle tundemärgid üles.

Laps on rahutum kui enne, ila woolab rohkesti ja alati juust wälja, silmade sijemised nurgad lõõwad punaseks, palgepõõsed punetawad ja on palawad, ning mõnikord ilmuvad niisugused märgid, nagu oleks niuhaigus tulemas. Laps hakkab unest hädalisel häälel äkitjelt nutma ja jääb niisama äkitjelt wait. Sagedasti jäsib ta kättega juust kinni, pistab sõrmed ehk mõnda muud asja, mis kätte juhtub saama, suhu ja hammustab. Igemed on palawad, punetanud, paiguti paistetanud ja hellad; laps laheb neid häämeelega sõrmega tajaselt niühkida, sest nad fihelewad. Harilikult tuleb lapsele sel ajal ka pa-

сандуст, mis, kui sellel midagi iseäralikku ilmumisi kaasa ei käi, lapsele paremaks on, ta haiglasi ärritusi vähendab ja waewasid fergitab. Läheb pafandus liig rohkeks ja were fegafeks ehk pitafifeks, siis peab arsti abi otfima. Niifama ei tähenda wäifene kõha, kui ta ka pisut rindasid peaks umistama, mitte hädaohtu; läheb ta aga ägedamaks ja raskemaks, siis otfitagu arsti abi, ning kus feda faadawal 'pole, jääb antagu lapsele mõni till ofsendamife weini (Brechwein) fiffe.

Nende praegu kirjeldatud märkide ilmumife järele tulewad siis, kui hammas wäljas on, waewadeta wahetajad, kus laps niifauaks rahu faab, kuni uus hammas jälle tulemas on ja enefe ees uued waewad toob.

Hammasste wäljatuleku fergitufeks annawad emad lastele midagi kõwa asja hammustada, näitufeks iirifseja eibifchi-juurt, luu ehk elewandiluuft rõngaid, tüfike ilmahafjuta pehmet nahka, gummirõngaid jne. Meie arwamife järele on kõik kõwad asjad kahjulifud, fefst nende läbi ei faa igemenahk mitte õhendatud ega läbi hõõrutud, nagu emad arwawad, waid weel enam pafjendatud; igemete liha läheb kõwemaks, ning kõwade asjade tugew hammustamine wõib hambategemife loomulift forda rikkuda.

Faistetanud hambaigeme hõõrumine külma wee fiffe fastetud sõrmega on wäga hää abinõuu walu vähendamifeks ja hamba läbituleku edendamifeks. On ema ehk hoidja sõrm puhas, siis wõib laps feda närida ehk antagu talle kautifchufirõngas wõi eibifchi-juure tüff fuhu, millel ühtlasi ka pehmendam mõju on. Ka imemine rinna otfas fergitab hammaste läbitulekut ja pehmendab igemete ärritust.

Niifama hää fergitust faadab filmanäo, kaela ja rindade fage pejemine, ning kui palawik wäga suur on ja lapse pää palawufest õhtub, siis wõib ka wäljawäänatud külmawee lappifid pää ümber pidada. Üleüldife on pejemine ja wannitamine lastele palawifuhaiigustes wäga juureks fajuks, niifama ka kõhufaiigustes.

Wõnedel on niifugune rumal pruuf, pingufe ning fuhja tõusnud igemest, kust hammas warsti läbi on

tulemas, terawa noaga katti lõigata, et seega läbitulemise waewa fergitada ja lühendada. Seega võib aga waewasid veel enam suurendada, sest haaw kaswab ruttu kinni, ning haawa-armist on wiimaks hamba läbitulek veel waewalisem ja walusam.

Ragu eespool ütlefime, tuleb pääle esimeste hamaste läbitulemise lapsela ilma waewadeta waheaeg. Selle waheaja pääle algab jällegi uus ärrituste ning waewade aeg. Lapse lõualuud lähewad walusamaks, ta ei taha enam midagi juhu wõtta, waid hakkab järsku nutma, kui mingit asja juhtub hammustama. Hambaignemed, ja mõnikord kõit suu sifemine ilanahk on palaw ja rohkesti punetanud. Sinna kohta, kust hammas läbitulemisel on, tekib igemesse wäikene kõrgustik, mis katsumisel walus on. Laps on väga rahutu ja tahab puhu pikkali olla, puhu edasi tagasi kantud saada, pea rinna otjas imeda, pea walu pärast, mis nisanibu igeme külge puutudes sünnitab, karjudes jne. Laps rabab rahutult siia ning sinna, ilma et kudagi rahu leiaks. Näokarw muutub pea punasjeks, pea plasfiks.

Ena kohus on nüüd lapse waewade fergituseks ülemaal antud õpetuste järele truusti teha ja teda — kui tal mitte palawikku ei ole — igapäew hää ilmaga wälja wärskte õhu kätte wiia. Toas olles ärgu kaetagu teda ialgi soojasti; pää saagu alati jahedalt hoitud ja sage-dasti pestud. Ummikusse jäämise eest walwagu ena hoolega, ja andku lapsele tihti puhast wärsket wett keelekasteks.

Ka peab ena enese piima eest hoolt kandma, et see mitte sel ajal väga rammus ei oleks. Seepärast jätku ta rammukate toitude söömine ning kohwi joomine maha. Üleüldse olgu ta toitudes kasiin ja kandku hoolt, et kõht ummikusse ei jää. Tuleb lapsele hambategemise ajal nahahaigust, siis ei ole sest midagi paha karta, isegi siis mitte, kui sellest ka nahk kaffiseks ehk mädaliseks peaks saama; selle läbi mõiwad halwemad tagajärjed tulemata jääda ehk ärahoitud saada. Ilmub aga lapsele raske palawik ehk krambid, siis peab rutusti arstlist abi otfitama,

ega tohi omast pääst, külamooride nõuuandmist mööda, midagi ette wõtta.

Kui küll hambategemine lapse elus iseenejst mitte haigus ei ole, siisgi wõib ta hästi toidetud rammufate ning õrnade erkudega laste juures hooletute emade läbi hõlpsasti haigusjeks — raskeks haigusjeks minna. Kõige parem märk on ikka paşandus, jst ta toimetab were tagasiwoolust pääajust, kergitab palawikku ja hoiab teiste raskema ta wigade eest.

#### 44. Lapse wõõrutamine.

Imetamise aeg peab nii kaua kestma, kuni loodus ise märku annab, mil lapse seedmise elundid teistjuguuste toitute seedmise wõimuliseks saawad ja kõwemaid söökisid toiduwedelikudeks jaksawad ümber muuta. Seda märku, millal toitmine emarinnal aega mööda wähenedes peab lõppema hakkama, annab loodus hambategemisega, jst hambad on paşemate ja kõwemate toitute puremisjeks tarwilised.

Looduseplaani sees seisab targasti äramääratud, et laps otse niisama palju aega peab ema rinna otşas toidetama, kui ta emahus toideti, see on umbes 9 kuud. Seda silmapilku, mil just teistjuguune toitmine aegamööda peaks algama, ei wõi kindlaks määrata, jst mitmejuguuste juhtumiste põhjusel, mis lapse enese ehk ema läbi ilmuvad, saab see aeg kas lühendatud ehk pikendatud.

Iga ühele on aga arusaadaw, et ema enese õrna nişanibu enam nii julgesti selle juhu ei wõi anda, kellel terawad hambad juus on, kes mitte üfşinda ei ime, waid ta hammustab, jst igemete sügelemise, walutamise ning palawuse pärast on lapsel hammaste tulemise ajal suur himu, igemeid asjade wasta waotada ja pigistada. — Nagu wõeldud, on loodus hammaste tulekuga märku andnud, et imemise aeg aegamööda peab lõpule jõudma, kui sellel juba kestmised eesthambad alla lõuga ilmunud on, milledega ta nişanibusid küllalt wõib ärritada. Et aga aega saaks last wõõrutamisega harjutada, enne kui

ülesse 2 keskmiist eesthammast alumistele hammustamises abiks ilmuvad, seepärast on siis ka loodus alumiste ja ülemiste eesthammaste ilmunisele kuude wiisil aega wahese määranud.

Uga mitte üksi hambategemine ei ole wõõrutamise märgu andja, waid tuleb ka juhtumisi ema enese poolt, mis tal imetamist ära keelawad ja selle asemele teistlugust toitmist sunniwad ette wõtma ning last emarinnatki ära wõõrutama. Niiugused juhtumised on: kuupuhastuse ilmunine, kandjaks jäämine, rohke äralahjenemine, kopsutõbi ja muud raskeid haigused. Siisgi ei peeta harimata rahwaste juures esimesest põhjustest sugugi lugu, waid imetatakse ka kuupuhastuse ajal edasi, ehk see küll ema ega lapse terwisele häa ei ole.

Juudi naesterahwad imetasiwad enda lapsi ka kaua, umbes 3 aastat, nagu jeda 2 Wakkab. r. 7, 28 näha on, ning wanaaegne arst Galenus, kelle kirjad mitu aastajada makswad oliwad, seadis kolmeaastalise imetamise-aja üleüldiseks. Ka Eesti emad armastawad oma lapsi kaua imetada, läbisti  $1\frac{1}{2}$ —2 aastat ja weel kauemgi, wjalt waejuse pärast, et last kergem oleks toita, wjalt et, uue ja rutulise kandma-jäämise eest hoida jne. Weil oli kord naljakas päält waadata, kuidas 4-ja aastane poisijõmpfikas kolde pääl istudes isa piipu suitsetas, jeda äkitselt koldesse wiskas, ema kätt pidi pimedasse murka wiis, ta rinna wäljakistus ja imema hakkas. Päijepäewa walgel ehk wõõraste nähes häbenewad niiugused „suured mehed“ imeda. Sarnast lugu jutustab ka Dr. Niemeyer Amerika Siour-indianlastest, kus päälitu Yellowsmoke abikaasa, (70 aastat wana) oma näitereisil Berlinis, enese nelja aastast punast pojajõmpfikat rinna wjast imetas.

Pöörame nüüd jälle wõõrutamise juurde tagasi. On ema last juba 9 kuud imetanud, ja on lapsel 2 alumist eesthammast suhu tulnud, siis on kõige parem wõõrutamist algada. Laseb ema aga selle aja mööda minna ja imetab nii kaua edasi, kuni päälmised hambad oma waewadega ning ärritustega tulemas on, siis wõib küll wäga halwasti juhtuda, et ema üle enese jõuu peab last

weel nii kaua edasi imetama, kuni hambategemisele uus waheaeg tuleb, sest hambatulemise ärrituste ega palawik-tude ajal ei sünni ialgi wõõrutama hakata.

Kauane imetamine, üle 9—12 kuu, ei ole enam lapsele ega emale hääd, sest esimene wõib kauajest imemisest haiglaseliks jääda ja wiimane rohkesti wäljakurnatud saada.

Üksi liiga nõrgad lapsed, aeglase kaswamise ning kosumise-ga, wõiwad rohkem aega imetatud saada, umbes niikaua, kuni neil ka päälmisjed eeshambad on suhu tulnud. Warase wõõrutamise läbi wõiwad nõrgad lapsed weel nõrgemaks ja lahjemaks jääda, sest rammukad toidud, mis lapsele sel ajal paremaks kosumiseks antakse, nagu liha-leen, jõunjahu ja munatoidud, wõiwad teda weel rohkem nõrgestada, sest ta seedmine ei jaksa neist jagu saada, waid saab ilmaaegselt ja üleliigselt koormatud. Peab ema enese terwise pärast last waraselt ära wõõrutama, siis on küll parem amme wõtta, kui last kunstlikult toitma hakata. Zuhhtub aga laps parajal wõõrutamise ajal haige ehk hädine olema, siis ei tohi wõõrutamist enne kogunis-tegi ette wõtta, kui laps terweks saab.

Ka ei ole kõik aasta-ajad wõõrutamiseks mitte ühte wiisi sündsad. Suwe lõpp ja sügise hakatus, s. o. juuli, augusti ja septembri kuu, ei kõlba wõõrutamise ajaks. Kõige sündsam wõõrutamise aeg on kewade märtsi, aprilli, mai ja juuni kuu sees, sest siis wõib last sagedasti wälja wärste õhu sisse wiia, kus wälimised mõjudused teda aitawad emarinda hõlpsamalt ära unustada, mis aga siis mitte nii kerge ei ole, kui ema ja laps kitsastes toaruumi-des peawad wangitjema. Wäga palawad juwepäewad ja juwe lõpp ei ole jellepärast mitte sündsad, et siis laps, kes emarinnalt täitsa eemale jääb, hõlpsasti pasandama hakkab, ning lehmapiim wäga ruttu hapuks ning kõlbmataks läheb. Kellel aga wõimalik pole, kas lapse nooruse ehk haiguse pärast, kewadist aega wõõrutamiseks walida, see wõib ka nowembri, detsembri ja januari selleks walida, mis paremad on kui juwe lõpu ja sügise kuud.

Wõõrutamist wõetagu, ülemaal antud juhatusi tähelepannes aegamööda järgmisel wiisil ette:

Kõige päält hakatu ema siamaalseid korralikke imetamise-kordasid vähendama. Oli ema siamaale last korralikult harjutanud, siis ei tahtnud laps muidugi öösel mitte nii palju imeda kui päewa ajal; ei ole aga ema jeda teinud, siis ei tohi ta mitte öösiheid imetuskordasid kõige enne vähendama hakata, ütleb Dr. Bock, waid jätku kõige esimeseks lõunase imetusekorra maha ja andku selle asemele eespool õpetatud, parajasti lahjendatud ning magustatud lehmapiima, ja aegajalt wäiksel mõõdul wee sees keedetud zwiibaki leeni, kuhu pisut keedetud piima, ehk wafikalaha läbilastud wedelat juurde pandakse. Aegajalt võib zwiibaki asemele ka hästi küpsetatud jaia leent keeta, kuhu keedetud piima, juhkrut ja lahja läbikurnatud lihaleeme wedelikku võib hulka lisada.

On laps nõndawiisi juba esimese wõõrutamise nädali äraelanud, siis wõetakse teise nädala algusel juba teine päewane imemisekord tagasi, aga ei anta selle asemele mitte muud toitu, kui imemiseklaasist piima imeda. Nõnda wiisi jäetakse iga 8 päewa pärast ikka üks imemisekord vähemaks ja antakse selle asemele klaasist lehmapiima; aga ühtlasi ning ettewaatlikult saagu ka lapse lõunasööki aegajalt rammufamatest toitudest walmistatud.

On imemisekorrad aegajalt juba täitsa äralõppenud, siis hakatakse lapsele niisama aegajalt üsna segamata, wärsket lehmapiima, zwiibaki-pudru, piima sees leotatud wana jaia, piimaga keedetud kaeratangu ehk odratangu leent, läbilastud lihaleeme wedelikku, ning munasuppisid ja toituseid andma. — Andmise juures saagu niisama kindlat korda ja parajust peetud, kui imemise juures. Kordapidamata ning liiasti söödud lapsed ei kogu ialgi. — Laps näitab wõõrutamise järele palju juuremat söögijaldust tundwat, seepärast püüab ta kõiki asju, mis kätte saab, juhu pista ja äraneelda. Siin peab nüüd hoolega lapse järele walwatama ja asju, mida ta ihaldab, mitte andma, nimest kartohwliisi, jahupudru, kookisid ega jämedat leiba. Need reostawad ta seedmist ja istutawad lapse kehasse skorfula haiguse idu.

Sellamal mõõdul, kui ema last wõõrutamise ajal



hoolitseb, hoolitsegu ta ka iseennast. Mida vähemaks imetamisekorrad jäävad, seda vähemaks jäägu ka ema enese turgutamine, — seda lahjemaks söögid ning joogid. Lihatoitude söömine, õlle ja kohvi joomine jäetagu hoopis järele.

Kes ülemal antud korraliste seaduste järele last wõõrutab, jellel pole ialgi karta, et laps rohke karjumise, rahutu oleku ehk haiguste läbi seda aega saaks tülitawaks ehk koormawaks tegema, waid see aeg läheb tal tähelpanemata mööda.

Mõistmata emad aga wõõrutawad hoopis teist wiisi, Ühel teatawal päewal, millal ema ise arwab, jätab ta lapse imetamata, ning hakkab teda järsku klaasist lehma-piimaga toitma. Seesugune wõõrutamise wiis on täitsa rumal ja lapsele ning emale enesele kahjulik. Laps läheb liiga rahutuks, ning emapiimast järsku ilma jäädes, wõõrast harjumata toitu sööma hakates, põlgduft uue toidu wastu tundes ning pasandustest kurnatud saades, jääb ta nõrgaks ning lõdwaks, teha raskus hakkab kahanema, laps närtsub ära jne., mis wäga palju aega wõtab, enne kui ta uuesti kosuma hakkab. Ka ema enesega ei ole sugugi parem järg, ehk ta küll wana emaemadest saadud õpetuse järele pasandusele ajawat rohku wõtab, Cerati salwi õhufese linaseriide pääle määrib, nišade pääle paneb ning watiga finni katab; siisgi paistetawad need üles, lähewad põnewile ja walusaks ning ärritawad teda meele ärashetmisele. Sinna juurde tulewad weel waewade suwendajaks lapse rahutu oled ja karjumine, nišade rikkumine ja rohitsemine küla wanamoorida õpetuse järele jne.

Mõistlikud emad aga tehku järgmise õpetuse järele:

On last aegamööda 3—4 nädali jooksul wõõrutama hakatud ja sääl juures ema ise lahjemaid toitufid söönud, siis on piima walmimine wõõrutamise lõpul juba niikaugele wähenenud, et selle täieline kadumine enam mingisugust halbtust ega waewa ei sünnita. On ta weel wiimast korda lapsele imeda andnud, siis katku ta nišad watiga ehk puhtaks pestud fuiwade lambawilladega finni, et need soojad seisakiwad, mis piima sõlmedesse pahtumise eest

hoiab. Et nišad mitte rippuma ei jääks, siis šidugu ta nad õrnasti ülesše. Weel kandku ta hoolt, et kõht parajasti lahti seišab, ja kehaliigutusest ega wärškest õhust ialgi puundus ei oleks. On ta paks, rammus inimene, siis šipuwad rinnad küll rohkesti põnewile ja kõwaks minema, aga Püllnaueri ehk Fridrichshalleri wee pruukimine wõtab kõhu fergesti lahti, ning waewad jääwad kohe wähemaks. Šui nišad šiišgi weel põnewust ei peakš kaotama, šiiš wõidku ta neid hellasti soojendatud magušamandlõliga, aga hoidku šelle juures, et rindasiš paljaks tehes ei külmeta. Lähewad nišad pehmeks, aga tunneb ta nendes šiišgi weel ärritust, ehk kestab piima walmine edasi, šiiš wõib soojendatud willu, mis kampweri piiritusega nišutataše, pääle panna ehk Recamieri linimentiga õrnalt wõida. (Liniment antilaitenc, aus 1 Th. Opodeldoek, 1 Th. flüchtige Kampherſalbe nnd 4 Th. Baumöl.) Enamasti awitab ka paljas käega hõõrumine.

Suurem hulk terwelt ilmale šündinud ja hää emapiimaga imetatud lapsi kannawad wõõrutamise aja muudatused ilma wigata wälja. Šuhtub aga šiišgi mõni kord, et seedmine rifutud šaab, ehk laps muidu äranärtsib, nõrgaks, lahjaks, kahwatuks ehk nukrats läheb, šiiš šaagu kohe hoolšasti järele nuritud, kas šee wiga mitte toitude ehk hoolitšuse šüü pole, šest lapsehoidjad annawad lapsele wahešt mõnda ašja ehk toitu, mis tema nõrka seedmišt wõib äroriffuda, nagu näituseks kartohwliši, jahupudru, kimpifišid, kookifišid, jealiha jne. Kartohwlite kohta kirjutab Glišson, et nende šiišsetoomišešt šaadit Europas rhachitiše (Ingliše) haigus olla lahti pääšnud ja ülekatte läinud. Päälegi ašab kartohwli šwõtmine lapše seedmišeelundid üleliiga suureks, šest neid peab palju rohkem šwõma kui teiši toitušid. — Jahuputruše, leemede, kimpide ja kookide kohta ütleb Sonderegger: „Nende šwõmišel šaawad lašte seedmiše elundid ülemišešt otšast alumišeni ärašliiſterdatud. Lapše nõrgad seedmiše elundid ei jatša jahupudru ialgi ärašeedida, waid need haškawad šaal šees nišjama mäda-nema kui pudru ja nišw, mis šooja ašju pääle on pandud.“ Šuba šaja aasha eest tagaši kirjutašiwad arštid

Zimmermann ja von der Monde, et jahupudru lastele „pikamisi surmaw kihwt“ olla, mida nad selle pääle põhjendasiwad, et jahude seedmine palju ila tarwitab, mida laste seedmiseelund aga weel ei walmista. Et aga pudru lapse sifikonnas rohkem mädaneb kui seedib, seepärast karjub laps oma sifikonna walusid tundes alati, hakkab pödema ja sureb pasanduse kätte ära. — Sealiha ei kõlba dieti täiskaswanud inimeselegi toiduseks, weel vähem lapsesele. Sealiha on skorfula (seahaiguse) wanaija. Üksi piim on lapse kõige sündsam ja parem toit, sest temas on kõik need ollused olemas, mis kehajagude ülesehitamiseks tarwis lähewad. „Tuhandetele emadele,“ ütleb Sonderegger, „on see kõige suurem saladus ja äramõistmata asi, et wedelal piimal rohkem toidetawat wäärtust on, kui pakul jahukliistril.“

Wõõrutamise järele ei tule lapsele mitte kohe pasandus, waid alles mõne nädali pärast. Tuleb see kohe, siis peab arsti abi otsima; tuleb ta aga hiljem, siis antakse lapsele läbilastud lahja weiseliha wedelikku pooleks piimaga, üks lusika täis iga 2-ke tunni pärast, ehk liha-leeme wedelikku, millesse pool lusikatäit Arabia-gummit segatakse. Ka võib lapsele jaalepi keedetist anda, mis pasandust kaotab ning seedmist toetab. Ka on enne õpetatud Inglise wiisi walmistatud weiseliha-thee selle wastu üksna hääd. Seda võib kas ükski, ehk piimaga pooleks segada ja juhkruga magustada. Lähew aga sellest hoolimata pasandus aegajalt suuremaks, siis peab mõistliku arsti abi otsitama.

#### 45. Wärske õhk ja keha karastamine.

Niisama tähtjas elutarwitus kui toitmine ja puhtus, on lapsele ka puhas wärske õhk. — Peab laps nädalite kaupa umbje tuuutamata toa õhu sees elama, siis mõjub see tema kaswamise pääle niisama kahjulikult kui halb toitmiseviis. Last ei pea mitte ainult ajawiiteks ehk sellepärast õue wiidama, et teised inimesed piskuks a,aks tema kist rahu saaksiwad, waid sellepärast, et temale kopsude- ja nahategewuse ning loomuliku hingamise tar-

wis puhast hapnikurikast ilma süsinikuta õhku muretseada, mille sees kopsudes ja nahas olemine ennast hästi wõib puhastada. Halwa tubase õhu sissehingamine takistab ja segab loomulikku werewalmimist ning toitmist, ja sellest tekivad mitmed wigadused, nagu limakäsnade (Lymphdrüsen) tegevuse laiskus ja umistus, seedmise rikkumised, puhutused, wäljaheituste korratus, nahahaigused, rahutu olemine, lödewus, ärapleekimine ja äralahjenemine. Sellepärast on wärsket ja puhast õhku lapslele niisama hädasti waja kui emapiima toitmiseks ja puhast wett pesemiseks.

Kui wähe aga wärsket ja puhta õhu saamise eest hoolt kantakse, on otse imeks panna! Wäetimaid lapsi tapetakse halwa õhuga ruumide sees wangistades iga aasta tuhandete kaupa ära, ilma et seda keegi aimaksigi, et halw õhk ka lapsi tapaks wõis saada. Lapsjemõrtsuka Heroodeese nime, kes kord Betlemmas wanaaegse sõnime järele 14,000 wäetimat last lastis ära tappa, nimetab igaüks põlastusega, aga halwa õhku, mis iga aasta, wõib olla, weel rohkemgi lapsi ära tapab, armastab igaüks nii kangesti, et päewas kordagi toa uft ega akent ei taha lahti teha, ega seda wärsket puhta õhu wasta ümberwahetada. Õhk aga, mis finni sees, wälises ja madalas toas mitte mitu korda päewas ei saa uuendatud, on inimestest wäljahingatud süsinikuga ja lämmastikuga nii ära solgitud, et see nagu solgiwesi enam tarwitada (sissehingata) ei kõlba. Wäga kohane on Sondereggeri ütetus halwa õhu sissehingamise ja sissehingajate kohta: „Inimesed, kes finnistes ruumides tuulutamata ja wanaks läinud õhku, mida nad ise enestest wälja hingasiwad, jälle uuesti sisse hingawad, on niisama ropud kui need, kes üksteise musta jalapeseamise wett joowad ehk üksteise wäljaheituid ära söowad!!“ See ütetus, ehk küll weidi jäme, on siiski selge tõde. Nagu õhk nägemata, nõnda on ropp tegu ise ka rumalamatel inimestel tundmata ning arusaamata, ehk ta küll põhjusemõttelikult üks ja seesama on, mis Sonderegger ütleb. Sellest selgub aga sellejama mehe teise ütelse tõde: „Inimene on maa pääl wõoras, ilma päris kodupaigata; midagi pole talle imelikum, kui kõige lihtsam

asi, ning mingi sündmus tundmatam kui igapäine elu." Waatame kuidas söögis ja joogis maist taga aetakse ja peenikesest maitsest kiideldakse, puhtust armastatakse, ropust põlatakse ning niisugust inimest seaga ühe järje pääle tõstetakse, kes pajapesemise weeleent enesele, keedaks jne., ning mõtleme sääl juures halwa õhu pääle, siis peame selle juure rumaluse eest küll mütsi mahavõttes hüüdma: Oh rumalus, kuidas võid sa inimest mõnes tükkis nii suure Egiptuse pimedusega lüüa ning teda nii haledasti tüsjata, et ta ühes asjas ingliski puhtam, teises aga elajast ropum tahab olla! — Kui möödaläinud aastasaja lõpul prantslane Lavoisier ja inglane Priestley wäliski waba õhku esimest korda keemialikult uurides, hapniku kui õhu tähtsama olluse ülesleidsiwad, siis paniwad nad talle selle juure tähtsuse pärast, mis tal inimeste ja elajate kehade ülespidamises ja kaswatamises on, nime „eluõhk“, ning rahwa hulgas tõusis tõsine arwamine, et nüüd wiimaks ometi on lahutuskunstnikudel korda läinud seda ülesleida, mida nad aastasadanded ilmaasjata on otsinud, nimelt „elupikkendamise abinõuu“. Olesiwad leidjad seda „eluõhku“ ilusate kirjude pudelite sees toredate siltide all kõrge hinna eest kortri ja poole wiisi müüma hakanud, siis olesiwad rahwad seda wiist märatjuse tujus kullaga üles kaalunud ja enesele muret senud. Aga kuidas kõige asjaga lugu läheb, mis ilma hinnata igamehe enese wõtta seisab, nii läks ka lugu selle kalii „eluõhuga.“ Teel tallatawaid diamantisid ei raatki keegi enese kasuks tarwitada, ning eluõhu jissepääsmise eest maetakse ukseid ja aknad nagu kattulõhna eest kõwasti kinni! Ometi on ja jääb ta niikaua inimejele ja elajale „eluõhuks“, kuni maailm seisab. Kus teda ei nõuetagi, sinna tükkib ta ise wägise ka kõige wäiksemagi pilu wahelt jisse ja püüab enese wastalistele ja põlgajatele ilmanägemata ja arusaamata „eluõhuks“ saada. Sellepärast on ka tark ilmade Looja teda kui kõigepeenemat waimlist ollust ilma „lihata ja luudeta“ nägemataks loonud, et tema läbi rumalatele nägematalt hääd teha. Oles ta pakjaks ning mitte „kõigispaignus olijaks“ ollu-

seks loodud, siis oleks „rumal inimeste sugu" juba tül ammu siit maakera päält jäljetuks ära kadunud olnud, ning ueist mõistlikumad metsaloomad, kes alati waba õhku fissehiugawad ja ialgi halwaks läinud õhku ei salli, maapiima walitsejad oluud.

Lootes, et need terawad sõnad mitte kurtidele kõrwadele ei ole tuulutatud — et meie terased noorikud edaspidi suurteks puhta õhu sõbrannadeks saawad, ja oma kalliteste surmasüüdi halwa õhu läbi mitte eneste emalikkude hingede pääle ei taha koormata, pöörame jälle endisele õpctnsejärjele tagasi ja küsime:

Millal peab last esimest korda wälja wärske waba õhu sisse wiidania? 3teil lastel, kes kewadel ehk suwel on sündinud, ou see kasu, et nad palju waremalt ja ilma suuremate wabepidamistew wõiwad wärsket õhku maitseda, fui need lapsed, kes sügisel" ehk talwel sünniwad. Kewadel ehk suwel sündinud last wõib juba, tui ta terve ou, 4-ma nädali algusel, kui õhk

olgu tähendatud, et laps harilikult esimestel wäljawii- mistel wärste õhu sisse, olgu see soojal ehk wilul ajal, enamisti ikka karjuma hakkab, sest ta tunneb wärskest õhust esiti iseäralist ärritust. Siiski harjub ta warsti selle uue tundmusega ära, ning selle elustawa mõjudusega rahule jäädes, uinub ta enamisti magusasti kosuta- wasse unesse.

On laps nõndawiisi ettevaatlikult wälise waba õhuga aegamööda harjutatud, siis ei pea teda ühelgi päewal enam wäljawiiмата jätma, kui aga terwis seda lubab ja ilm mitte just halb, tormine, wihmasajune ega wäga külm pole. Niisuguse igapäewase wäljas wärste, waba õhu sees olemise läbi harjub laps wiimaks ka kare- damaid ilmasid kahjuta wäljakandma; ta saab ära karas- tatud. On ta juba paar kuud otjani igapäew wärste õhu kätte wiidud, siis võib teda edespidi kartmata igal ajal kui ilm wähegi lubab, wäljawiia. Wida halwem ilm on, seda lühem olgu wäljas olemise aeg ning seda soojemad ka lapse riided. Üleüldse on tähelepandud, et nii hõlpsasti, kui laps waba õhuga harjub, ta nii hõlp- sasti ka sellest ärawõrdub, kui teda ainult ühe nädali otjani toas peetakse. Niisugusel korral peab teda jälle unesti eelõpetatud wiisil aegamööda harjutama hakkama.

Linna kohal ei pea last mitte niisketesse hoowidesse, kitsastesse, wiludesse, haisewatesse mulitsatesse ega niisugustesse kohtadesse wiima, kus õhk wabrikute ligi jõe- hapniku, tahma, suitsu ehk tolmuga täidetud on. Niisugune õhk pole kellegi wärste ega kosutaw eluõhk! — Laps wiidagu ülemal nimetatud halbtustest waba õhu sisse aeda, kus wärsked rohuplatsid, puud ja põõjad kas- wamas on. Sääli üksi on õhk elustaw ning kosutaw. Kellel enesel niisugune kõlbulik aed on, ehk kellel wõima- lik on juwaks maale elama minna, kus last igapäew wär- kes elustawas õhus saab karastada, see teeb lapsele tõesti nii suurt hääd, mille mõjudus eluotjani võib wältada. Kes seda ei usu, see wõrrelgu kord maa- ja linna-lapsi kõrwustiku pannes, küll ta siis imeks pannes leiab, mis- sugune suur wähe nende wahel on: Looduskorralikult.

ja rikkumata üleskasvatatud maalapsed on keha kui ka waimu poolest tugewamad ning terwemad kui linnalapsed. Muidugi teada, rikuvad suurem hulk emasid ise rumala kaswatuse, korratu olesku ning lodewuse läbi maal enda lapsed ära, mida meie siis ka omaft wõrdluseft maha arwame ning g ükfinda öieti kaswatatud ja hoolitsetud maa-lastest räägime.

Nimelt mõjub wärskle õht hambategemise ajal, kus lapse ergud wäga ärritatud oleskus on, erkude ärritusi waigistadaftse kõigeparemalt, kui laps päewas mitu tundi wärskes õhus elab, ja mitte wõõriti toidetud ei saa, siis on tal hambategemine üsna hõlpus ja kerge asi. Kui mitmewõrra aga maaõht linnadõhust hambategemise ajal parem on, seda näitab üks arwustika aruanne Inglisemaalt: 1,594,890 linnaelaniku lastest suriwad hambategemisel 477 last, kuna 1,599,024 maaelaniku lastest sel ajal ainult 78 last ära suriwad. Linna-lastete suremus on siis 6 korda suurem kui maal. Üks teine aruanne näitab weel, et linna-lastete suremus koguni 7 korda suurem on kui maa-lastete juures, kes alati wärskle, puhta ja waba maaõhu sees elawad.

Kõige rohkem effiwad mitmed emad selles, et nad kartuse pärast last wäga harwa wärskle õhu sisse wiiwad ja siis hoopis toas peawad, kui ilm just täitsa ilus ega õe ei ole. Niisama effiwad teised jälle selles, kes kehakarastamisest kuulnud on ja seda ka oma lapse juures teha sooviwad, et nad last ilma ettewaatamata igasuguse ilmaga, ka kõige pahemal ajal, wäljawiiwad. Need mõlemad effiktused on lapsele kahjulikud: Esimesed hellitawad last toas hoidmise läbi nii ära, et kui nad teda wahest harwasti wäljawiiwad, siis laps kohe kõigewähemast õhuwooluseft külmetab, mis siis mitte ei sünni, kui teda sagedasti wäljawiidakse; teised tegewad seega kahju, et lapse nõrka organismust igasuguse ilma kätte wiies karastamise asemel araanõrgestawad. Iga liigidus on kahjulik. Karastamine ei pea mitte järsku, waid aegamööda harjutatud saama. Esimesel eluaastal ei sünni last mitte weel igasuguse talwuse külma õhu kätte wiia, sest paksude tekkide ehk raskete riiete sisse matmine saaks õhu mõjudust keelama ja last



ilmaaegu koormama, kuna kergete ning õhukeste riiete sees külm silmanäo, kõrwade, käte ja kopsude pääle karedalt ning kahjulikult mõjub. — Alles teisel eluaastal võib last wäikse ilmaga ainult pooleks tunniks 2-ke<sup>o</sup> R. külmaga wälja waba õhu sisse wiia. Puhuwad aga hommikupõhja- ehk põhjaõhtu tuuled, siis ei wõi last mitte õue kanda.

Nii tarwilik kui lapse harjutamine igal wanadusejärgul parajate ilmadega on, nii wäga kui ta sellest, et enam õues kui toas elab ja wärsket õhtu sissehingates kofub, terve ning õitsew wäljanäeb jne. — Jüisgi on selle juures wäga suurtt ettewaatust waja, sest lapse õrn organismus on kui ilmaklaas (Barometer), mis igakordset õhmuudatust tunda annab. Sellepärast peab esimesel kahel aastal, iseäranis aga sügise lõpul, talwel ja kewade hakul wäga tähelepanema, misjuguise õhu sisse last wiidakse. Kõre ja teraw õht, põhja- ja põhjaõhtu tuuled, järsk õhu kuuwus ja elektriwäega täidetud õht, wõiwad lapsele hõlpsasti krupihaiugust, ja üleüldise kurgu- hingefõri- ning kopsude ilanahkadesse põletikku sünnitada. Teisel ning kolmandal eluaastal ei tohi weel last külmema õhu sisse wiia kui 6<sup>o</sup> R., ja selles ei tohi ta kauem olla kui  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$  tundi aega, sest ta põsed, nina ja sõrmed hakkawad wäga rutusti külmama.

Lapse karastamine üksi õhu sees, ilma wannitamata ja wiluweega igapäew pesemata, on poolik töö. Mõlemaid jaagu ühtewiisi hoolsalt toimetatud, siis saadawad nad täit tulu.

Pääle muude hääduste, mis igapäewasest wälise waba õhu sees olemisest tuleb, on wärskte õhu mõjumine lapse filmadele üliwäga tulus. Lapsed, kes palju kitsaste toasainade wahel peawad olema, harjuwad kõiki asju üksi ligidalt nägema, ning kaugele nägemine jääb hoopis harjumata. Sellest tekib juba esimene põhjus lühikesteks nägemisele, mis pärastise puuduliku kaswatuse ning asjade filmade ligi wõtmise läbi täiendatud saab. Wabas, laialises loodusetoas aga otsib lapse film kaugemaid asju üles, püüab neid tunda ning neile wahet teha ja — selle

Iaialise filmaringiga laienewad ka lapse hingelikud aimamised ning ettekujutused. Sellepärast ei pea wälja wiies lapse filmi mitte muul ajal linikuga kinnikatma kui siis, kus päikene wäga heledalt ning filmasid tühmendawalt paistab, tuul kare on, ehk kärblased ning putukad magama jäänud lapse näo kallale tükiwad. Linik peab aga hästi kerge ja läbipaistew olema ning filmadest eemal seisma; kõige sündsam on walfjassinine linik. Üleüldse oleks päewawari linikust parem pruufida.

Last kae pääl ehk süles wäljakanda ei ole mitte kiiduwäärt, nimelt siis weel, kui laps mitte ema enese, waid wõõra ste hoidjate ehk ammede talitada ning wedada on. Mis kahju sest tuleb, saame eespool kirjeldama. (Waata: lapsehoidjad ning hoidmine). — Kõige sündsam lapse igapäewase wäljawiimise tarwis on wäikene wanter, millel, kui wõimalik, wedrud all peaksiwad olema, mis künklike tee pörutamist ning wapustamist wähendawad. Et wabrikutes walmistatud laste korw-wedruwanfred talurahwale kallid osta on, siis peaks kodu tehtud wanfritele wedrud alla tehtama, mida wäga hästi ka puust wõib teha, mida tisklerid wististi igalpool oskawad. Kus aga wedrusid wõimalik pole teha, jääb peab ka ilma nendeta katsuma läbi saada, aga peab siis lapse sõidutamist tasase, sileda maa pääl ettewõtma, kunc kruusitud ning kiwiseid hoowid ja uulitsad, tänawad, maanteed ja künkline muru selleks kõlbmata on. Päikesekiirte ning õhuwoolu (tuule) warjamiseks wõib ka kodutehtud wanfrile wäikese warju ehk katuse (kongi) pääle teha: Paar ehk kolm siledat, peenikest puud painutatakse panna-mooduliseks, kinnitatakse otsad kammaga redeli külge nõnda kinni, et pandasid wõib kui tarwis ülestõmmata ning allalasta. Pandade üle tõmmatakse walfjassinine, roheline ehk hall õhukene riie. Sõidutamine sündigu ikka alla päewa ja tuult. Kus aga hädapärast on tarwis wasta päewa ehk tuult minna, jääb tõmmatagu linik ehk lina warjuks ette.

Lõppeks soowime ning sunnime weel kord emasid tungiwalt, lapši häade ilmadega ikka alati wäljawiia, sest wäljas waba õhu sees ei kogu laps mitte ükski teha-waid

ka waimu poolest: Lapse meeled ning meeleelundid saavad warakult märkamisele ülesäratatud. Nagu teada, on iga laps sündides lühikese nägemisega. Ülemal kirjeldasime juba sellest, kuidas kitsad toad filmi ainult ligidal olemate asjade nägemisele harjutawad, kuna väljas olemine kaugemate asjade märkamiste, ning waatamisega filma õpetab kaugese nägema ning lühikese nägemise eest hoiab. Sellest tuleb ka, et maa-lastel hulgas, kes alati väljas wärste puhta õhu käes saawad olla, lühikene nägemine harwasti leitaw haruldane asi on, kuna see suuremates linnades alati nähtaw, igapäine asi on, mida waban-duseks häämeelega rohke kirjutamise ning lugemise süüks pandakse, kuna ta aga palju waremalt, lapse-ega esimestel aastatel juba algab, kus lapsed kitsastes tubades, uulitfates ja hooiwides oma „wärsket õhku“ maitsewad ning filmasid waatama harjuwad. — Sel möödul kuidas lapselik film waba õhu sees ruttu kosudes tugewamaks läheb, laiemat filmaringi saab ning uute asjade nägemisega enese märkusi rikastab, — sel möödul ärkab ka lapse hingelik elu imejõudjalt, päew päewalt ifka enam ja enam elule. Silm läheb elawamaks ja waatepilk waimustawamaks; laps awal dab kehaliigutuste, hääletoonide, naeratuste, lullitamiste ja rõõmsa ärkusjega oma tundmuste kaswamist, oma sijemise ilma kujutusi ning märkusi. See kõik tuleb nägemisemeelse suuremast tugewusest, mis pää-ajusid oma loomulikkude ärrituste läbi äratab ja nende kaswamist edendab. — Üleüldist õpetust meelte kaswatusse üle saame selle raamatu teistes jagudes tooma, kus lapse hingehoolitsusest õpetust antakse.

#### 46. Walguse mõju lapse terwise ja kaswamise pääle.

Juba ülemal, kus lastetuba kirjeldasime, oleme mõne sõna walguse tarwituse üle ütelnud. Et ta aga üks kõige-tähtsamatest elutarwitustest on, siis tahame siin kohal temast pisut pikemalt kirjeldada. Et küll inimene ilma walguseta wõib kauemini elada kui ilma õhuta, toiduta ehk weeta, siisgi on ta niisama tarwilik kui eelnimetatud asjad.

Walguse suurt mõjudust lapse kehaliiku kasvamise ning tootmise päale ei tunne paljud inimesed mitte õieti ära. Lapsed, ehk nad küll ise midagi weel mõistuse juhil ei võska ärawalida, on siiski loodudsunni järele juured walguse sõbrad, ütleb Dr. J. Shew. Iga eluawaldaw olemus (taim, elajas, lind, kala, inimene jne.) keda pimedas hoitakse, jääb kõhnaks, hallitanuks, kahwatanud ning kolletanuks; tal ei tule pimedas kaswades mitte jeda loomuliku wärwi mis walguses. Mõned looduse-elu näitused wõiwad tõendada, kui suur walguse mõjus igaseltki hingeliste päale on: Saawad konnapojad, kellel tagumine ots alles kalamoodulise sabaga on, küll hästi sõõdetud ja wärste wee sees peetud, aga päikese walgus hoitakse neist eemale, siis kaswawad nad küll suureks, aga neist ei saa mitte konnamoodulisi õhuhingajaid konnasid, waid nad jääwad kala sarnasteks sabaga konnakaladeks. Neil puudub walgus, seepärast jääwad nende tagumised kehapooled pärisfujulisteks ümbermuutmata. Et weefärblased, soo-insektid jne., wäga rutusti esialgusliisest fujust pärisfujulisteks ümbermuutuwad, tuleb kõik walguse mõjust, kuna nad ilma walguseta ka niisama algusfujulisteks rööwikuteks jääsiwad. Niisama saab neist siidiussi munadest, mis walguse käes hoitakse, hoopis rohkem rööwikuid wälja hantud kui neist, mis pimedas paigas peetakse.

„Kui lapselt,“ ütleb Dr. Moor, „waba taewa walgus ärawõetakse, siis jääb ta inetuks, juhiks ning rumal-lolliks olewuseks, kuna taft muidu tark ning ilus inimene oleks kaswanud. Sest samast walgusepuudusest tuleb ka, et Schweitsimaa sügawates orgudes ja mäekuristikudes elawatest inimestest, fuhu päikesewalgus waewalt ligi pääseb, wäga palju totraid (Cretins) leitakse, mis reisijaid imestama paneb. Nende juurest leitakse üks iseäralik kurwastaw meelenõtrus. Paljudel totradel puudub rääkimise wõim; mitmed on tummad, kurdid ehk pimedad, ning mitmete juurest leitakse kõik praegu nimetatud wead üheskoos. Enamasti on nende kehajaod inetu ning puudulise ehitusega ja näewad inetud wälja.“

Dr. J. Clark kirjutas! Kui meie ühe täitsa terve, ilma päritavate haiguste iduta sündinud, korralikult imetatud ja siinamaale õieti toidetud kolme ehk nelja aastase lapse pimedasse, halwa õhuga täidetud kambriisse kinni paneme, kuhu päikese soojus ega valgus ligi ei pääse, siis näeme, et terve ja priskusest õitsen laps warsti ärakawatab, kahwaks, ja kolletanuks jääb ning wiimaks põdejaks olemuseks ümbermuutub.“

Niisama jääwad ka lehmad, keda umbsetes ja pimedates lautades kinnihoidakse, warsti skrofula, haigeks ja saaksiwad lühikese aja jooksul tiisikutõbesse ära lõppema, kui neid mitte haiguse algul lihunikule ei müüdaks. — Sa kodujäneseid, keda napilt toidetakse ja pimedas laudas wangistakse, jääwad mõne nädali jooksul tuberkli tõbesse.

Sarnaseid näitusi wõiksime weel paljugi tuua, mis tõendawad, et valgus kõigi eluawaldawate olemuste õige kosutaja ning nende keha loomuliku kaswamise ülem eden-daja on, kuna ilma walgujeta kõik elukad, niisama ka inimene, kaswamise poolest kängu, terwise poolest põdu-raks ja haiglaseks ning waimu poolest tottraks ja lolliks jääwad. Seepärast muretsegu iga wanem, et tema laps korraliku toitmise, kehapuhtuse ja puhta õhu kõrwal ka alati walguist ning päikesepaistet saab; ilma jellelta ei mõju teised häädused ega küllused midagi! —



## Teine jagu.

### Lapse kehahoolitus teisel eluaastal.

#### 47. Laste toitmine teisel eluaastal.

Juba ülemal, esimese eluaasta hoolituses oleme laste toitmist emarinnal, amme läbi ja kunstlikul wiisil läbi waadanud ning niikaugele tundma õppinud, kus lapse seedmiseelundi juba seedmise wõimuliseks saiwad

ja laps piima kõrwal ka juba paksemaid toitustid wõis  
saama hakata. Müüid vaatame edasi, kuidas lapsi teisel  
eluaastal pääle wõõrutamise peab toidetama.

Esimene asi, mida kohe algusel jällegi lastekaswa-  
tajatele meelde peame tuletama, on kindel korrapidamine  
söögiaegadega. On toitude wäljawalik juba küllalt tarwi-  
line ning tähtjas asi, siis on söömaaegade õige ärajaota-  
mine teisel eluaastal niisama tähtjas tükk õigest kaswa-  
tusekunstist. Lapsele antagu ikka ühepikkuste waheaegade  
järele süüa, aga mitte, et tükk alati peos ehk puru juus  
seisab. Mingi muu asi ei ole seedmisele ega toitmisele  
kahjulikum, kui alaline mäletsemine ja söömine. See  
rõkkub lapse seedmise nii ära, et ta alalise söömise juures  
wiimati lahjaks jääb, põnti läheb ja kõigejulguseid kõha-  
ning sifitonnahaigusi põdema hakkab ja seega emale palju  
tüli ning muret teeb. Maole ei pea mitte alati uut  
toitu juurde toppima, waid talle peab ka aega antama wana  
toitu enne rahulikult ja ilma segamata äraseevida. Kõik  
need lapsed on nõrga terwisega ja weel nõrgema seedmisega,  
kes päewad otjani, kui neil aga silmad lahti on, sööwad.  
See on muidugi teada, et mida noorem inimene on, seda  
kärmem on ta olluste pruukimine, ning seepärast ka seda  
sagedam tarwitus ja tahtmine toitude järele; siisgi ei pea  
seda tarwitust mitte segamini ega alati ilma korraliku  
waheaegade pidamiseta antama, waid igapäew piinliku  
hoolega õiget korda pidama.

1. Söömaaegade loomulik päewa-  
ford, millega laps hõlpsasti äraharjub, on järgmine:

1. Hammikul pääle wannitamise ja riidesse panemise.
2. Ennelõunat pääle magamast üles ärkamise.
3. Pärastlõunat ka pääle magamast ülesärkamise.
4. Öhtul pääle wiluweega pesemise, magama heitmise eel.

Harjub laps nende aegadega ära, siis ei taha ta  
waheaegadel ialgi midagi saada.

Kuulus arst Dr. Dufeland on enam kui poole-  
saja aasta eest lastele teisel eluaastal järgmise toitude  
ning söögiaegade seaduse äramääranud, mida ta katsete  
järele leidis jündsa olevat, ning mille juures meie ka

praegusel ajal veel midagi suuremat ei tea muuta ega wälja jätta.

2. Hufelandi söökide ja toitmise päewakord on järgmine:

1. Hommiku pääle ülestõusmise: Paras jagu soojapiima hästi küpjetatud wana saiaga.
2. Kell 9 ajal: Leiba puuwiljaga, ehk kus puuwilja pole saada, jäl wärskte wõiga.
3. Kell 12 ajal: Täieline lõunasöök. (Lihaleen saagoga, muna - krumbid, riisi, jämejahu, nuudli- ja tanguleemed.)
4. Kell 4 ehk 5 ajal: Leiba puuwiljaga ehk wõiga, millest lapsela niipalju peab antama, et ta parajalt täis sööb ning õhtu mitte enam palju ei pruugi süüa.
5. Kell 7. ajal õhtu: Piima, leent, leiba ja teisi kergelt seediwaid toitusid wäga parajal määdul.

Sööks laps õhtul enne magama heitmist rohkesti, siis saaks seedmine ning magamine rikutud. Tund aega pääle õhtu sööki pandakse laps magama.

3. Dr. Klencze söötmise ja toitumise päewakord teise eluaasta lõpul ja kolmanda algul on järgmine:

1. Hommiku pääle ülestõusmise: 1 ehk kui tarwis, 2 tassit täit piima röstitud saia ehk saiawiilukatega.
2. Teiseks söögiks 3 tundi enne lõunasööki: Wana saia wõiga ehk hästi walminud küpse puuwiljaga. Ka wõib saialeent anda.
3. Lõuneks neidjama toitusid, mis Hufeland selleks söögiks soowitab, ning lihasöötkide harjutuseks, kui seedmine korras on, piisut peeneks lõigatud ja küpjetatud kana rinnaliha, tui ehk wafitaliha.
4. Päälelõunat wahesöögiks: Wana saia walminud puuwiljaga ehk feedetud puuwilja - moosiga.
5. Õhtuks: Piima ehk kerget leent.

Kõige rohkem effitufi teewad wanemad sellega, et lastele wäga waraselt ja noorelt täiskaswanute toitusid hakawad söötma. Et lapse seedmifeelundid alles mitme-

juguseid kõwemaid toituseid seedima harjuma hakawad, ja mitte wana inimeste toitude söömisele kaswanud pole, seepärast sünnitawad need toidud lastele sagedaid pasandusi, ummuksusi, kõhunäpistusi ja muid sifilonna-haigusi, mis kosumist ja edenemist wäga juurel mõõdul takistawad. Lastel näitab sel ajal küll iseäralik juur ihaldus wanemate inimeste toitude järele olewat, kui nad neid näewad sööma; seepärast ei ole hää, kui wanad inimesed laste nähes sööwad.

Kuni hambategemise lõpuni, umbes teise aasta keskuse ni, antagu lapsele weebaki ja wanaiaia puid, mis keewa weega tehtakse ja pijut wõid hulka pandakse, lahjat lihaleeme wedelikku weebakiga, kaeratangu-, jaago-, nuudle-, kruubi-, riisi-, kaerajahu- ja munaleemed ning pehmelt keedetud muna, esiteks pool ja pärast aegamööda terve muna korralt. — Ülemal nimetatud leemed keedetakse kas weega, kuhu keedetud lihaleeme wedelikku hulka pandakse, ehk piimaga. Kui aga piim mao-hapatust sünnitab, siis pandakse sinna kas lihaleent hulka ehk hõõrutakse muna-kollast jekka. Linna paigus wõib lastele ka Liebigi suppi ja Nestle piimajahudest walmistatud söökisid anda.

Juba sel ajal, kui lapsel kõik eesthambad juus on ja ta ise juba närirna hakkab, wõib pijut haawal hakata terget, lahjat, hästi keedetud ja pärast praetud, muredat wärika ehk kanalaha andma. Siisgi pole liha andmine waremalt sünnis kui teise aasta lõpul. Kuni sinnamaale wõib lapsele, kui teised toidud pasandusi sünnitawad, wahete wahel õhufese saia wiiluka pääle toorest nooreweise liha-kaabet anda. Et toores liha kõhu-ussisid sünnitada, nagu rahwas arwab, pole tõsi. Et aga uuemal ajal ka weiselaha seest üks wäikene uss (*Taenia mediocanellata*) on ülesleitud, seepärast antagu ainult noorte weiste liha, ehk kus asi kahtlane, peab liha tugewasti ära kuwatama ehk keetma. Üleüldse soowitame lastele liha ennem rohks kui toiduks tarwitada. Lihajoomine jaab aegamööda maailmast wähenema ning sealha joomine hoopis ära kaduma. Kõige õnnelikumad, rõõmsamad ja wooruslikumad inimesed maa pääl on taimetoitlased (*Vegetarianer*)



f. o. niisugused inimesed, kes ialgi liha ei jöö, waid kõik toidud, pääle piima, wõi ja munade, ainult taimeriigist wõtawad. Mis põhjusel lihatoitude ärakeitmisel on, saame, kui aeg annab, kas ajalehtedes ehk iseäralises raamatus awaldama; ainult niipalju ütleme aga siin kohal, et taimetoitlasi wäljamaadel juba sajatuhandete kaupa on, kes lihatoitusid ja joomastawaid jookisid juu sissegi ei wõta. Lihajöömine teeb inimesed tooreks, halastamataks, tige dateks ja õelateks.

Kui lapsel juba purehambad on suhu tulnud, siis wõib talle saago, kaera- ja odratangu, jämedajahu, riisi ja saiatoitude kõrwal juba pisut keedetud õunafid andma hakata, niisama ka muid keedetud puuwiljasid; üksi niisugused puuwiljad, millel kiwid sees on, ei kõlba lapsele weel teisel eluaastal anda, nagu kirsid, kreegid, ploomid jne. Kõik muud lihatoidud, jäme ruffileib, koogid, ksimbid, jahupudrud, kaunwiljad (herned, oad, läätsed) ja muud teised asjad, mida mitmest kraamist segi walmistatakse, on lapsele teisel eluaastal täitsa ärakeelatud. Keed sünnitawad siiskonnas hapatust, käärimist, palawust ning muid ärritusi, sest lapse kehas on sel ajal juur were- ning mahlade rikkus ja õrn, äritaw olek. See on põhjuselks, mis käseb, et lapse toit alati lihtne ja äritamata peab olema, aga mitte liiga rammus.

Üleliigne toitmine ja täistoppimine teeb last haig-laseks, nõrgaks ja täitmata puhedaks söödikuks wanemas põlwes, ning pudrude söötmine on talle weel kõige halwem, sest see limastab siiskonda, kõht läheb suureks ja lossi, aga käed ja jalad kuiwawad ära, lõugade alla ja kaela ümber tekivad rahnud, ning laps jääb skorfula-haigusesse. — Et lapsi mitte üleliiga ei söödetaks, seepärast oleks hääd, kui emad neile nende suuruse ja elundi loomuliku oleku järele parajasti süüa annaksiwad, aga mitte lapse karjumise ega himu järele, sest laps tahab süüa, kui ta näeb teisi sööwat, ehk kui tal tüdimus on. Teise aasta algusel ning keskusel wõib lapsele igal söömaajal kõige rohkem 5—6 loodi toitu sööta, mis umbes üks paras taldreku täis leeme on. Söögi waheajal ärgu antagu

lapsel ialgi midagi, mis seedimist kohe väga kergesti rikub, sest siis, kui sinna alati uut juure pandakse, ei saa seedimisorganid mitte aega, enne jõudnud toitusid täitsa ega hästi ära seedida.

Väga kahjulik pruuk on lapsel magusaid suhkrust valmistatud maiusasju ajawiiteks ehk ka muudu söögiks anda. Värvitud kompedid ja muud sarnased maiustused on kõik enam ehk vähem kihwtised, ning suhkur kuivalt jõudnud, rikub hammaste waabakorra päält nii ära, et neist muud järele ei jää kui mustad kändud. Suhkur kõlbab üksinda toitute sisse magustuseks panna, nagu sool, millega toitusid soolasemaks ning maitsemamaks tehakse, aga ei ialgi muudu pruukimiseks. Mõlemaid pruugitagu parajalt toitute würtstiks, sest rohke soolased toidud rikuvad teha mahlasid ning sünnitawad naha pääle soolatüükaid. Muud würtstisid, nagu pipart, sinepit ehk mis nimelised nad ka ial olla wõiwad, ei ole lapse toitute hulka ialgi lubatud. Neid on inimlik maius ning edewus terwise rikkujateks üles leidnud!

4. Suhkru kohta, mida mitmed lastele siisgi ehk kahjutaks arwawad, tahame paar sõna weel Dr. W. A. Alcott'i järele üles wõtta: „Suhkrust valmistatud maiustuste pruukimise kahju on kolmesugune: Kehalik, waimlik ja kombelik. Kehalik kahju tuleb sellest, et ta hambad ja seedmise ära rikub, sest et teda söögi waheaegadel kuivalt pruugitakse. Ka harjub inimene maiaks, kellele wiimati üks ega teine toit enam hästi ei maitse. — Waimlik kahju tuleb sest, et inimene waimutöösid tehes mitte õiget rahu ei saa mõtteid sügawalt koguda, ega lapsed, kes harjunud on alati maiustusi sööma, dieti ei raatsi ega saa õppida, sest söömine äritab kõhuertusid ning inimene tunneb alalift söögi ihaldust, mis tema waimutööd segab. — Kombelik kahju, mis suhkru söömisest tuleb, on aga kõige suurem, sest et inimene, kes juba lapsest saadik on ära harjunud maiustusi pruukima, alalift kirge, mitte enam üksi suhkru, waid mitmesuguste teiste maiustuste pääle tunneb, mis teda mitmesuguste inimestega, kes niisamasugused kirgede jüngrid on, kokku weab, ning

präsümises, fiimaluses, liigjoomises, joomatõbes ja warranduse pillamises saadab elama. Maiustustest saab tee, mida mööda tuhanded hukatuse wärawatele rändawad, kus nii hästi nende suremata waim kui keha hukatusele ohwriks langeb!"

On lapsel juba kõik piimahambad suus, siis on ta magu, kõhu isakäsnad ja puremiseriistad juba seedmise wõimulisemaks saanud, nii et sestsaadik lapsele pääle hommituse ja õhtuse piimatoidu ehk leeme wahesöökidel ja lõunaföögil kõwemaid toitusid võib andma hakata. Kõik aiawilja toidud, mida lapsele antakse, saagu pisut soola ja wärskke wõiga pehmeks keedetud. Wana wõi on lastele kõlbmata, aga wärsket wõid parajalt toitude hulka pandud, edendab seedmist hästi ja on toidetaw, sest ta teeb munawalget ning tärlisjahu ollused kergelt seeditawaks. Seepärast on isna kõlbulik ja sünnis lapsele, kellel juba hambad on, õhukese, hästi küpsenud wana saia wiiluka pääle õhukene kord wärsket wõid määrida.

Kõik keedetud ning soojad söögid saagu lapsele nii soojalt antud kui lehmapiim lüpsstes on. Keedetud toidud külmalt andes, äritawad seedimise elundi ning on raske-  
mad seedida.

Alles kolmanda aasta lõpul võib lapsele juba aegamööda täiskaswanute toitusid andma hakata, siisgi ainult neid, mis kergelt seeditawad on. Peab ta jedajama lihaleeme wedelikku sööma, mis wanadele keedetakse, siis saagu rasw päält ära korjatud ja leeme wedelik keedetud weega õhendatud. Harwasti võib ka wärsketest aga tahedatest (jahustest) kartohwlitest keedetud putru kas lihaleeme ehk piimaga anda, aga mitte iga päew, ega wanadest kartohwlitest.

Beel kord kordame siin wanematele meeldetuletamiseks, et liha, olgu see siis wassika-, kana-, tui-, weise-, metsalinnu- ehk kalaliha, paksudele, rammusatele, äritawatele ega nõrga seedmisega lastele mitte enne teise eluaasta lõppu ei pea antama.

5. Millega peab lapse jänu kustutama ja misfugused joogid on teisel eluaastal ja edasi kõlblikud anda?

Zoomulif on, et laps esimesel poolal aastal ainult piima joob. Mis ta pääle selle weel kas suhkruwett ehk wencheliteed saab, pole siia hulka asjaks arwata. Nagu juba alguses piim weega segatud saab, nii jääb hiljemini ka wesi kõige tarwilikumaks joogiks, mida laps ka isi kõige hõlpsam wastu wõtab, kuna ta muude jookidega alles aegamööda ära harjub. — Juba esimese aasta lõpul wõib laps puhast wärsket wett juua, aga mitte nii külmalt, et see magu seest külmetaks, ei ka mitte tullel soojendatult, waid niisugust, mis toas seistes iseenesest leigunud on.

Söömise ajal ja kohe söögi pääle saagu pisut juua antud, sest palju joomine söögi ajal nõrgestab seedmist. Kõige süüdsam oleks last nii harjutada, et ta tund aega pääle sööki õpiks jänu kustutama. Siis, kui laps on puuwiljasid söönud ehk kui ta muidu soe ja higistanud on, ei pea ta mitte wett jooma, niisama ka siis kui tal kõhutõbi on. — Hääd õlut, mis hästi küpse ja käärinud on, wõib jääb juba lapsele teise eluaasta keskusel lõunasöögi järele andma hakata, kus kaewuwesti mitte hää ei ole; ennelõunat pole ialgi tarwis õlut anda. Üleüldse pole õlu küll mitte üleüldine ega soovitaw laste jook, sest et ta mitte werd, waid raswa sünnitab. Roguni kõlbmata on wärsk, pisut käärinud ja toores õlu, sest ta sünnitab puhutust ja koormab seedmist.

Roguni mõistmata tegu on lapsele piirituslisi jookisid, nagu weini, wiina, bairisõlut jne. anda. Need kõik on lapsele fihwtiks. Seepärast hoiatame emasid tungiwalt, lastele mitte jelles mõttes weini anda, et see neid kosutab ning tugewamaks teeks. Ainult arst wõib seda, kui tarwis on, rohks anda. Palawus, mida kõige vähem osa weini lapse weresje sünnitab, wõib tähtsamates ning õrnemates elundides (silmaades, kõrwades jne.) üleliigset äritust ning põletikku sünnitada.

Täitsa ilmaaegne ja mõnel juhtumisel kahjulik pruun on lastele hommitusöögil piima hulka kohwi, theed ehk kakaot segada. Üksi jääb, kus mitte wõimalik pole nii palju rõõska piima saada, wõib hädapärast 1 jagu kohwi

6 osa piima hulka segada. Terwisefohwid, mis harilikult ruffidest ehk odradest on walmistatud, ei wõi ialgi piima aset ära täita; seepärast on nende pruukimine üsna ilmaaegne. — Tammetõru fohwi, mis wanasti arstide ning tööstiku meeste poolt soowitati ja kaua aega pruugitaw lastejoof oli, mida teisel aastal hommikul ja pärast lõunat anti, ei ole mitte üleüldiseks ega alaliseks pruukimiseks soowitaw lastejoof. Üksi lahjade storkula-haigete ja nähtawalt halwa toitmist põdewatele lastele wõib teda arsti õpetuse ning lubamise pääle piimaga segades kasulikult anda, kuna ta paksudele, rammusatele ja hästi toidetud lastele otse kahjulik on. Üleüldse on parem, kui last mitte täiskaswanute soojadele jookidele ei harjutada ning fohwi, thee ja sokoladi andmisega tagasihoidlikult oldakse.

#### 48. Lapse pesemine, wannitamine, fehalit puhtus ja feha hoolitus.

Kudas wäikene laps ilma paraja toiduta ei wõi kasvada ega wõjuda, nii ei wõi ta ka ilma nahahoolitusteta iialgi hästi wõjuda. Looduskorralikul olluste muutusel ei pea mitte üksi soolte ega põie wäljajehited, waid ka kopsude ning ihunahawäljajehited auramise ja higistamise teel korralikult käima. Sellepärast peab nahahoolitus hoolt kandma, et naha sees olewad higiangud alalise puhtuse läbi saawad lahti hoitud, ning naha sees olewate aruta hulga wäikeste werendüunde ja erkude tegeuus kõigesuurema puhtuse läbi toetatud. — Igapäisel feha ülepesemisel, ja ühe ehk kahekorrasel wanniwõtmisel nädalis, on palju juurem mõju ja wõim lapse fehalitu wõjumise, tugewamaks kasvamise ja terwilise oleku pääle, kui jeda igapäewases elus ustatse; ehk sest küll arstide hulk ühel häälel aastate kaupa inimese joole on õpetust annud.

Wäga tarwilik on, kui laps mitte ainult sooja weega pestud, waid igapäew ka wannis leige wihma-jõe ehk kaewu wee sees ujutatud saab. Niisama kui pesemine nahka puhastab, elustab, ja werd ühetasa jaotab, nõnda teeb leigewee sees ujutamine nahka tugewamaks, karastab

teda külmata, niiskuse ja õhumõjuduste väljatandmisele, toetab seedmist ja edendab ollustewahetust ning hoiab siimiste weretungimiste eest. Ehk küll kuulub arst Hufeland juba kolmandal nädalil pääle sündimise last kätib aegamööda wiluma ja wiimati külma weega pesema hakata, siiski arwame meie, et kõige parem on kolmandal kuu algusel pesuwett aegajalt ikka jahedamaks jätma hakata, aga mitte rohkem kui 1 graad igal nädalil.

Pesemist ja ujutamist wõetakse esialgul 28<sup>o</sup> R. soojawee sees ette. Soojem ei tohi pesu ega wannitamise wesi mitte olla, — siis on ta juba sellepoolet kahjulik, et ta naha wäga hellaks ja õrnaks teeb külmetamiste wastu, sest soojema weega pestud lapsed saawad alati nohu, sulgu, kaelahaigust nahaohutusi ning koiksugu wistrikkusi.

Üleüldse peab pesemise juures hoidma, et laps siis ei külmetaks, kui teda wannist wäljawõetakse. Kui juwel õhk nii soe ei ole, siis peab pesemise ajaks ahjust sooja tupp lastma ja kuivatamise juures alati hoidma, et läbitõmbaw tuuleõhk ligi ei pääseks.

Laps saagu iga hommiku pääle ülestõusmise, aga enne imetamist ehk söötmist pestud. Peaks aga laps hommiku kaudu magama, siis pole tarwis teda pesemise ajaks mitte äratama hakata. Ka ei pea teda, kui just alles magamisest tõustes soe ja higine on, mitte kohe riidest lahti kiskuma ega wette panema, waid peab lastma niikaudu woodisoojuselt ärajahtuda, kuni pesuwett walmistatakse. Siis pandakse teda sooja pesuwette, aga hoitakse pää käega ülewäl, et mitte wee siise ei wajuks, sest wesi, kus sees muud kehajagusi pestakse, saab lapse wäljajetus-test ja higist solgitud, ning ei tõlba iialgi silmade pesemiseks, sest ta sünnitab silmadesse haigust ja põletikku. Silmasid pestagu alati iseäranis seiswa puhta leige weega ja teise puhta pesukäsnaga. Silmade pesemisel peab hoidma, et pesuwett lapse suhu ei lähe. Kõik teised kehajaod pestakse kas pesukäsnaga ehk pehme willase lapiga kergesti ja õrnasti üle, aga seepi wõetakse wäga pisut. Pruugitaw seep ei tohi mitte wäga wali olla, see ärritab ihunahka üleliia. Kus wõimalit on, jääb pruugitagu

filmapesu seepi, mis riidepesu seepidest pehmemad ning wõidwamad on. Wannitamine ega pesemine ei tohi mitte üle 10—15 minuti tuurida. On teha üleni ärapestud, siis pestakse filmanägu iseäranis seiswa weega ja iseäralise pehme käsnaga. Silmasid ei tohi pesemise juures mitte käsnaga hõõruda, waid peab õrnalt, wälimisest nurgast sifemisesse filmanurka, pühkimise wiisil tõmbama, ialgi aga mitte sifemisest filmanurgast hakates wäljaspoole nurka minnes, mis läbi sifemisesse nurka kogunud mäda filmlaugude wahele ning silma sisse saaks aetud. — On laps pestud, siis saagu ta kiiresti puhta soojendatud õhufese rätiku sisse mäsitud ja ema süles ehk woodi pääl olewa padja pääl hellalt kuivaks hõõrutud, riidesse pandud ja söödetud, mis pääle ta kohe magama uinub. Seda wiisi tehtagu esimese aasta esimestel kuudel alati pesemise järele, ka siis, kui ta juba wanemaks on saanud, aga ärgu wiidagu teda ialgi pääle pesemise kohe õue waba õhu kätte, kus ta hõlpsasti külmetaks ning haigeiks jääks.

Esimese aasta kolmandal ehk neljandal kuul wõib juba (kui aastaaeg soe on) pesuwett aegamööda leigemaks jätta, kuni 25° R. järele. Tugewamate ning terwemate laste juures wõib seda juba 6 nädali pärast tegema hakata: Last pestakse hommiku ilma wannitamata 25° R. leige weega ja toimetatakse seda õige rutusti, järgmisel wiisil: Pesukäsn kastetakse wee sisse, pestakse esiti pää ja filmanägu, siis rinnad, kõht, selg ja wiimaks jalad õrnalt riihkides üle ja pandakse laps kohe kiiresti soojendatud kuivatamiselina sisse, hõõrutakse kuivaks ja pandakse riidesse. Riisugust hommikust pesemist wõetakse aegajalt ilka leigema ja 3—4-mal kuul jahedama ning wiimaks wilu weega ette. Esiotsja pole lapsed sellega mitte rahul, aga harjuwad pärast üsna hästi ära. Emad hoidku selle eest, et nad mitte soojust ega higist aurawat last wilu weega desema ei hakka. — On ilmad waiksed ja ilusad, siis wiidatakse laps lõuna ajal wälja ja wannitatakse õhtu 25° R. pesuwee sees. — Nõrkade laste juures wõib praegu õpetatud pesemine ja wiluma weega wannitamine hiljem, umbes 3—4-dal kuul alles algada, ja Dr. Klende annab

nõuu, wannitamist hommikul, ja wiluma weega pesemist õhtul ette wõtta.

Magu terwisehoidlised käsud ja seadlused mitte iga inimese juures ühte wiisi ei wõi täidetud saada, waid mitmesuguste juhtuwate põhjuste ja talistuste pärast kohalisi muudatusi jne. nõuawad, nõnda on ka wannitamistel ja pesemistel omad juhtuwad talistused, muudatused ja keeldused. — Hommikuse wannitamise asemele peab siis, kui lapsel nohu, sulgu, köha, pashandust, silmade-põletikku ehk nahahaigust juhtub olema, niikauaks pesemist üksi wõtma kui haigus lõpeb. Ka on juhtumisi, kus lapse loomus igapäewalist wannitamist mitte wälja ei kanna — liiga õrna naha, peenikeste ilanahkade, walfjate (blondi) ehk punaste juukstega laste juures. Kui nimetatud lapsed igapäewalisest ette waa tlikust wannitamisest äritatud jaades ilanahkade põletikkuksid, nohu, köha, silma-põletikku ja pashandust saawad, siis peab nende wannitamist niikauaks järelejätma kuni terweks saawad. Pärast wõib jälle üks ehk kaks kord nädalis õhtu enne magamist wannitada, aga üleüldise puhtuse pärast iga hommiku ja õhtu sooja weega pesta. See on lapse kojumiseks ning jõudsamaks kaswamiseks ülem tingimata tarwitus, sest ta elustab nahategewust ja seega ühes terwet organismust. Niisama kui pesemise läbi naha puhtuse eest peab hoolt kandma, peab ka alalise puhta selja- ning woodipesu eest hoolt kantama.

Puhtus olgu iga ema ülem mure lapse kaswamise juures, sest ainult puhtuses kaswab terve, tugew, eluwõimuline inimene üles. Siiski peame imestades tunnustama, et meie naesterahwaid tunneme, kes iseenele koha ja riiete juures küll ilmalaitmata kiiduwäärilist puhtust ilma filmade ees pidasiwad, aga oma lapsed niiskuse, mustuse, puuduliku pesuwahetamise ning lämniastawa toaõhu sees lastsiwad kängu ning fiduraks jääda, kuna nad siiski terveid lapsi enestele joowiwad.

Sellest pole üksi küll, et last ainult wälimise naha poolest puhtaks ning ilma haisemata hoida — ka juukoobas peab päewas mitukorda puhastatud saama, sest



fääl jääwad piimajätised ja suu-ila seisma, lähewad hapuks, ärritawad suu ilanahkafid ja sünnitawad nende külge käsna-  
kese ning muud wigadusi. —

Hooletuse ja mustuse harilik tagajärg on ärahau-  
dunud kohad, mis wäga walusad on ja last liiga rahu-  
tuks teewad. Enamasti hauduwad lapsed reitewahed  
sugufade ja tagamulgu juurest sinna pääle woolawate  
wäljakeituste niiskuse, alalise hõõrumise, liigutamise ja kõwa  
peju läbi ära, iseäranis siis weel, kui palawikuhaiguste  
ja seedmise wigaduste pärast wäljakeituste sees äritawaid  
ollusid on. Üleüldse hauduwad hooletu puhastamise juures  
ikka niisugused kohad ära, kus kaks nahka wastastikku ehk  
woltis on ja ükssteist hõõruwad, aga igakord pesemise ajal  
mitte hoolega puhastatud ei saa. Kammufatel lastel  
hauduwad ka kaela- ning käe woldid ära, sest et sinna  
sagedasti piima ja ila pääle woolab, ehk et need iga-  
päew higist puhastatud ei saa. Niisugust wiga tuleb  
üksi fääl ette, kus last hoolfasti ei pesta, kuna hoolega  
puhastatud lastel seda ialgi ei nähta. Seepärast peab  
just niisuguste kohtade eest iseäralist hoolt kantama, neid  
nii sagedasti pestes ja pehme nartsuga kuiwatades, kui  
wad wäljakeitustest on märjaks saanud. Kudas haudu-  
nud kohtasi arstida, seda waata ülemal: „Esimene hoolit-  
sus pääle sündimist.“ 32, 4.

Kui aga siisgi kõigest puhtusest hoolimata lapsed  
reitewahed jne. hauduma lähewad, siis on see tundemär-  
giks, et lapsel sifikonna elundites rohkesti hapnikku on,  
mis kusti, rooja ning higi terawate, sööjate ollustega täidab;  
niisugusel korral on arstlist abi tarwis otfida. Sagedasti  
kaotab rabarberisahrt, magnesiaga üheskoos lapsiele sisse  
antud, seda terawust, ehk ka Sufelandi lastepulwer, kui  
sellest mõnikord julenoa otfa täis weega sisse antakse.

Wäga tarwilik on, et ka last ennast nii aegfasti  
kui wõimalik, puhtuse pidamisele harjutatakse. On ta  
juba 3 kuud wanaks saanud, siis tehtagu sellega hakatust,  
et last igakord enne magamajäämist ja pääle ülesärka-  
mist ning ülewel olles iga poole tunni tagant „pafuta-  
takse“, niikaua oodates kui ta ennast tühendab. Selle

juures hoidku emad, et laps end ei külmeta ja et nad ka ialgi tema suguelundisi katsuma ega puudutama ei hakka. Saab laps pakutusega harjunud, siis annab ta wiimati ise märku, millal teda tarwis on pakutada. Lapsele enesele on see suureks kasuks, sest siis võib ta mõnufamalt ja rahulikumalt oma riiete sees olla, ja warjulised kehajaod ei lähe hauduma. Ka ema ise saab rohkem rahu, sest tal pole mitte niipalju lapse enese ega tema riiete pesemist.

Ka pärast wõõrutamist peab lapse keha, riided, magamiseaset ja muid teisi asju kõigesuurema puhtuse sees hoidma ning hoolt kandma, et laps alati wärsket ja puhast õhku wõiks sissehingata. Laps saagu äraharjutatud, igakord pääle sööki lastma oma suud seest puhataks pesta, mis ema isi ehk hoidja sõrme ümber määsitud ja puhta wee sisse kastetud nartsuga peab tegema.

Teisel aastal saagu laps weel igapäew ükskord wiluweega pestud ja nädalis 1—2 korda leige weega wannitatud. Ka seljapeesu saagu igapäew uus pandud, mille wahetus naha pääle niisama elustawalt mõjub kui wannitamine.

Naha harimise ja puhastuse hulka tuleb ka lapse juuksete hoolitsus arwata. Päänahk saagu alati puhas hoitud, kõigest nahasoomustest (kõõmast) ja selle hulka korjawast tolmust igapäew leige seebiwee, ehk munakollase ja soojaweega pesemise läbi puhastatud, ja pehme rätikuga ilma pääd rõhumata lohe kuiwaks hõõrutud. Jalgi ei tohi last siis wärste õhu sisse wiia ega toas wärsket õhku tema pääle lasta, kui ta juuksed täitsa kuiwad ei ole; niiskete juuksstega saab wärskest õhust kas filma kõrwa ehk kaelahaigusi. Sel põhjusel on pääd üksi õhtul enne magama panemist kõlblik pesta. — Hoolsa pääpesemise ja päänaha puhtaks hoidmise läbi on wõimalik, last kõigejuguuste pääkärna haiguste eest kaitsta, mis mustunud ja puhastamata päänaha pääle väga hõlpsasti tekiwad ja kõige keha sisse kärnatõbe (Psora) idu sünnitawad. Õlifid ega pomadisi ei pea lapse pähe ialgi pandama; neid võib üksi wanemas põlwes pruukida, kui juuksed suured on ja muidu rutusti ärawanuwad.

Suurem hulk lapsi wahetawad esimese aasta lõpul ja teise hakul juukseid: Wanad tulewad ära ja uued tekiwad asemel. Sel ajal peab pään wärskes õhus olemisel hoolega külmetamise eest kaitsuma, aga siiski mitte väga soojusti ka kinnikatma, milleks emadel enamisti suur lust on, ning nii paksud mütsid ehk rätikud pähe topiwad, et see alati higine ja palaw on. Niisugune pruuk on kahjulik. Pään saagu alati, kui ta kuiw on, jahedamalt hoitud kui muud kehajaod, see on lapsele terwiseks. Kuulsa Hollandimaa arsti Dr. Boerhave kõigejuurem arstiteaduse saladus, mida ta kinnipitseritud kirjas teistele pärandada jättis ning mille eest keegi uudishimuline 5000 rbl. maksis, oligi seejama: „Hoia oma pään jahe, jalad soojad ning seedmine parajuses, siis wõid kõiki arstisid naerda.“

#### 49. Lapse hoidja ning hoidmine, harjumine ning äraharjutamine.

Kui ka emad lapse esimesi kaswatuse kohuseid kõige paremal tahtmisel ise püüawad täita, siiski peawad nad mõnikord ometigi selleks ka wõõrast abi tarwitama ja lapse hoidjat wõtma. Üks hää ja ustaw lapsehoidja on väga palju wäärt, niihästi lapse korraliseks kosumiseks kui ka ema mõistlike kaswatuse eesmärkide täitmiseks ja kordasaatmiseks. Ta mõjub niihästi lapse kehalikule kui waimlikule kosumisele, tema esimeste hingeliste ärkamiste, korrastamisega harjumise, puhtuse armastuse, korralikule söömise, magamise ja paljude teiste igapäewaste asjade pääle, mis siis, kui neid hooletusesse jäetakse, emale ja hoidjale väga palju tüli wõiwad teha. Seepärast on lapsehoidja walimine niisama tähtsas asi kui amme walimine, millest juba eespool õpetasime; sest mis emaliku toitmise asemel lapsele hästi on harjutanud, seda wõib emaliku hoidmise asemel hiljemini oma laiskuse, hooletuse ja korratu oleku läbi täiesti ja põhjani mahakistuda. Paremates perekondades, kus lapse emal mitmesugused majapidamise kohused kui perenaesel ja ülewaatajal, ehk kui abikaasal kohused oma mehe wastu, niisama ka seltlikule elu kogu-

sed wõõraste wastuwõtmiseks jne., täita on, ei ole wõimalik, et ema üksipäini lapse üle walwaks, teda hoiaks ning hoolitseks. Sääal on lapsele hoidjat tarwis, kui teda mitte hooletult iseenele hooleks ei taheta jätta, päälegi siis weel, kui laps ehk ema ise juhtuwad haigeks jääma.

Uuemal ajal, kus teenijate naesterahwaste hulgas wäga palju eluwiihise halwenemist, iseäranis suuremates linnades, ettetuleb, on wäga raske wiisakat ja igapidi jündiat lastehoidjat saada. Suurem hulk wirgemaid ja ärgemaid himustawad enam toa ehk köögitiidruku kui lastehoidja ametid, kuna laisemad ja korratumad, kes „promenadide“ ja lustaedade pinkidel soldatide ja sellide seltsiliste liigist on, ennaft enamasti lastehoidjaks pakuwad. Niisugused heidawad lastehoidjateks, et oma laisklewat elu inimeste eest warjata. Et niisugused lapsest midagi ei hooli, temaga toorelt ja turtšakalt ümberkäiwad, ehk kui laps rahutuks läheb, wajutust ja märga tundes nutma hakkab, siis teda wägise ja kurjaga magama sunniwad jne., on iseenesestgi mõista. Saadetakse last niisuguse hoidjaga wälja wärskte õhu sisse, siis peab ta sellide ja soldatidega plaani, ning häda lapsele, kui ta rahutu olekuga oma hoidjat julgeb segada; siis saab ta igasugu tigidust ja waljust tunda. Niisuguste hoidjate järele peaksiwad emad alati walwama, et teada ning näha, kudas nad lapsega ümberkäiwad. Aga paraku! Mitmed emad isegi, kes tühist halpust ja ehimise edewust taga ajawad, ei hooli oma lapsest ega lähe teda wälja waatama — õnn pääle, et toas temast lahti saawad! —

Magu ümardajast perenaist, nõnda tuntakse ka lapsehoidjast lapse ema ära. Iga korralik ema walib oma lapsele niisuguse hoidja kui ta ise on, ta nõuab sellelt, keda oma lapse juurde enese asemikuks wõtab, mõistlik ettewaatust igas asjas, armastust ja kannatust, eluwiihise puhtust, tõe armastust ja kasinust, korraspidamist ja usinust, ning waatab ka selle pääle, et walitawa wälimine olef ja terwis hää on. Et aga niisuguseid lastehoidjaid liiga wähe leida on, seepärast peab walimises hoolas ja ettewaatlik olema ja edespidi ka niikaua hoidja järelwalwama,

kuni täiesti on arusaadud, kas ta oma kohuseid hästi ehk halvasti täidab. Leitakse hoidjat omas ametis hoolsa, korraliku, truu ja mõistliku olevat, siis alles võib ema muretaks jääda. Dige ja igapidi korralik lapsehoidmine on raske töö, ja kes seda oma südame parema tundmise järele talitab, selle inimesega käidagu lahkelt ja lugupidavalt ümber.

Misjugune naesterahwas on kõlblikum lastehoidjaks, kas üsna noor ehk niisugune, kes juba tütarlapse wanusest väljas on, kes enese ehk teiste lapsi juba enne on hoidnud ja üleskaswatanud, ja sellepärast noorest asjatundmatast tütarlapselt ehk kõlblikum oleks? Wanad tüdrukud, endised ammed ja lesed naised pakuvad enast enamasti lastehoidjateks, sest neil olla selleks „tarwilik wanadus“ jne. Meie aga ütleme: Kui neil muid tarwilikka omadusi ei ole kui „tarwilik wanadus,“ siis ei ole nad mingil wiisil paremad kui noored tütarlapsed. Neil peawad ülemal nimetatud omadused olema, nad ei tohi kõhna ega haiglase terwisega olla, ei suust ega naha väljaauramisest lehkada, nagu seda wanemate naesterahwaste juures sagedasti leida on, ei nõrga nägemise ega tühna haistmisega olla. Päälegi on niisugused wanad naesterahwad kõigeparema tahtmise ja omaduste kõrwal ka isemeelsed, niihästi oma mõtete kui harjunud kombete poolest; nad tegewad ise oma tahtmise ja tarkuse järele, ega hooli nooremate emade õpetustest midagi. On nad juba kaunis elatanud, siis armastawad nad liiga sooja tuba, wõtawad ka rohke sooja wannitamisewee, ehk jääwad jääl magama, kus nad walwama peaksiwad, jne. — Ka lapse hingeliku hoolitjuse kohta ei ole wanad naesterahwad lastehoidjateks kõlblikud, sest nende elujõudude kahane mine ei passi kuidagi lapse lapseliku elamise ega alalise tegewusel olewa waimuga ühte. — Nähtused on õpetanud, et lastehoidjateks niisugused naesterahwad kõige enam kõlbawad, kes mitte nooremad ei ole kui 25, ja wanemad kui 40 aastat, ning kellel ülemal nimetatud omadused ja auus meel on. Umm, kes last on imetanud, ei kõlba mitmesuguste põhjuste pärast mitte hoidjaks jääda.

Emadele, kes lapsehoidja on wõtnud, anname nõuu, et nad niisugust hoidjat, kes ühes asjas pisut puudulik on, aga teist hästi mõistab ning toimetab, mitte kiusakalt ei hakkaks järelepässima ega tema puudusi pilkama; see oleks niisama kõlbmata kui suur waljus ja awalik usaldamata meel, sest esiteks saaks ta enese kiusakat päälepassimist alati kurjasti pruunkima, ja teiseks wastikuks ja tigebacks saama ning lapsele ema waljuse eest tasuma. Et alamatel inimestel kõrgema hariduse peenemad tundmused puuduwad, siis ei pea keegi kõrgema haridusega ema neid mitte oma peenikeste tundmuste küünarpuuga mõetma.

Et tõesti häid lastehoidjaid saada, siis oleks wäga tarwiline ning asjakohane, kui niisugused haritud tütarlapsed kes omale isi peawad ülespidamist teenima, lapsehoidjateks saaksiwad õpetatud. Meie ajal otstitakse naesterahwa sugule ametisi, aga tehtakse jelles tiikis suurt efektust, et ametite walimisel naesterahwa looduselik ülesanne kõrwale jäetakse ja niisuguseid ametisi õpetatakse kus nad meestega wõistluses peawad olema. Ometi on naisterahwa looduselik ülesanne ja igawesest ajast ette ära seatud amet: *P e r e n a i s e k s j a e m a k s j a a d a*; kus aga saatust talle seda õnne ei lase ojaks saada, jääb saagu ta perenaisele ja emale asemikuks ehk abilikseks. — Armastus on naesterahwa tuum ja täht, tema tööpõld ja elukutse; kus see mitte abikaasa- ja lapsearmastusena omaste wastu ei wõi ilmuda, jääb peab ta kui inimese-armastus wõõraste wastu ilmutatud ja tarwitatud saama, nimelt: haigete hoolitsemises, lastehoidmises ja kaswatamises. Neis ametites on naesterahwa armastuse tööpõld, — neis wõib ta õnnerikkalt inimese soole kasu saata, aga mitte meeste üksluistes ega kuiwades teaduse-asjades. Nende ametite pääle peawad endid nii meheleminejad kui mehelesaamata neiud hästi ette walmistama, mitte aga kontorite raamatupidajateks, posti- ega telegrahwi kirjutajateks, trükkiladujateks ega teisteks mitte-naiselikkudeks ametnikkudeks heitma, kuhu eksiw inimisus naesterahwast soowib saata.

Kes lapsehoidjat peab, see nõudku hoidjalt kahte omadust üle kõigi asjade: Puhtust ja kindlat, aga lihtsat

forraspidamist lapse hoolitsuses. Kes seda mitte läbikatjunud pole, see ei mõista arvatagi kui sügawalt hoidja puhtusearmastus lapse kosumise pääle mõjub. Kõige selgemini võib seda Inglismaal näha, kus lastewanematel, ka kõigealamal seisuselgi, üleüldiseks pruugiks on, last esimestel eluaastatel, niihästi kodus kui väljas, walgetarwaliste riietega ehtida, misläbi hoidjad kõigepiinlikumale puhtusepidamisele on sunnitud. Kannab wäikene laps tumedatarwalisi riideid, siis peetakse seda laiskuse ja lodewuse ning puhtuse wastandi märgiks. Seepärast otsib ka kõigealama linnakodaniku naine, kes oma lapse walgeid riideid ise peab pesema, nagu oma auu sellest, kui tema laps alati puhtas, walges riides on. Niisugune alaline walge ja puhtate riiete kandmine ei ole mitte rikkuse, uhkuse ega edewuse märk, waid rahwast enesest ülesleitud õige abinõu lapse kosumiseks ja kaswamiseks. Walget üleriiet, mis alati peab pestud saama, ei wõi ialgi mustunud alusriiete warjamiseks pruukida ega nende pääle tõmmata, misläbi need weel inetumalt välja näeksiwad, kuna mustaja tumedatarwalised üleriided, mis kõiki mustust ja määrdumist isegi oma tumeda karwaga finnikatawad, ka määrdunud alusriideid ärarawjawad. Nõnda sunnib siis walgete riiete kandmine ema ja hoidjat, last igapäew kuni nahani puhtalt pidama. Mitte üksi rikkamates ega kõrgemates perekondades, waid ka wäesemate ja alamate inimeste juures saab laps igapäew juure hoolega pestud, wannitud ja puhta pesuga ehitud.

Niisama kui Inglismaal pruugiks on, peaksiwad ka eestlased järeltegema ning walget riiet enestele laste puhtuse sundijaks walima, aga mitte niisuguses mustuses ega roppuses neid üleskaswatama, nagu nende ridade kirjutaja seda mõnes kohas on juhtunud nägema, kus lapsi toa sawist ja wirtsast põrmandat mööda seapõrsaste, lambatallede, kuffede ja kanade sõnniku sees püherdada lastakse, nii et nende suud filmad roojast mustawad ja riided sõnniku järele haigewad!! — Niisugusest roppusest ja lodewusest figinewad kõiksugused haigusjed, mis lapsi enneaegu hauda wiiwad, ehk esnaegseks võdejaks teewad, kuna

nad ülemal kirjeldatud puhtuse all kui kannikesed üleskaswawad, priske ja terwed on, ning emale puhtuse hoidmise juures poolwähem tüli teewad kui mustuses kaswawad lapsed, kes haiguste ja põdemiste läbi lodewale emale ehk hoidjale tuhatkord rohkem tüli, muret, uneta öösid, arstide ja apteekride juurde jooksmist ning rahakulu teewad. Mõistlikule, kasinale ja korrapidajale emale saadab tema oma kaewuwesti, mida ta ilma hinnata saab, tuhatkord suuremat tulu lastekaswatamises, kui lodewale ja korratule emale tema kallist raha makswad apteekirohud. Puhtuse ja korrapidamise läbi on mõistlik ema enese lapsele enam kui kõigetargem arst, sest ta hoiab teda nimestatud omaduste läbi iga wea ja haiguse eest, mille sees korratu ema lapsed alati waewlewad ning põdewad, ja mille wastu ka kõigekuuksam arst midagi ei wõi parata, sest et ema enese rumalusjes ja korratu elus alati lapse terwise wasta patustab, ja — rumalusje wasta wõitlewad ise jumaladgi ilma-aegu.

Puhtuse armastuse kõrwal leiame Inglisemaal ka laste emade juures lihtja aga kindla päewakorra niihästi jõomises, joomises, magamises, ülewel olemises, wäljaskäimises, wannitamises, wäljajheitustes jne., ; ühesõnaga kõiges mis aga laps ial teeb ehk tarwitab. Niisuguse kindla korrapidamisega on kõik säälse maa lapsehoidjad nii ärarahjunud, et kellegil meelde ei tule, ema seljataga lapsele kõlbmata toitustid anda ehk teistwiisi ümberkäia kui kord on. Pääle kolmekorrase söögiaja: Suwel hommiku kell 8 (talwel kell 9), lõuna kell 2 ja õhtu kell 7 (talwel kell 6) ei anta muul ajal (waheaegadel) lapsele midagi, ega pakuta miskisugust toitu. Alalist toiduga täistoppimist, närimist, imemist ega söögi järele igatsimist jne., ühesõnaga: niisugust juujahwatamist, nagu Gesti taluaste juures on, ei tunta sääl mitte. Seepärast leiawad ka arstid Inglise-maa inimestel nii iieäralised tugewad ja terwed seedmise-elundid kui kellegil teistel. Skrofula haigus on sellepärast säälsete inimeste juures ka aruldane asi, wäljaarwatud need, kes Londoni waesuse-urgastes ja niisketes keldrikambrites elawad ja üleskaswawad. „Meie oleme sage-



dasti," ütleb Dr. Klente, „1¼—1½ aastaseid Inglise wanemate lapsi süle võtnud, kui nende laual söime ehk jöime, aga ialgi pole meie näinud, et nad midagi oleks söögist ehk joogist enestele hinustanud, nagu seda Saksamaa laste juures üleüldiselt näha on, kes iga täiskaswanud inimeste sööki ja jooki enestele hinustavad, ning kui ei saa, siis kohe karjuma hakkavad; nemad vaatavad ainult tähelepaneku ja rõõmsa näoga meie suuliigutamise pääle. See on jäälse kindla korraspidamise hää wili.“ Wiga, mis Saksamaa laste kohta kaebatakse, leitakse niijama ja weel suuremal määdul ka Eesti laste juures, kus wäikene jöngerman wanade inimestega seltsis söögilaul peoga suhu topib, mis kätte juhtub, ning kui ei saa mis tahab, siis niisugust kisa teeb kui oleks ta ratta pääl.

Pääle selle ei tohi last palju kiigutada, teda süles mööda tuba ümberkanda, lauldes magama panna, iga karjumise juures, mis tujukast olekust tuleb, kohe woodist wälja wötta, wälise külma õhu läes paljaks kiskuda, kahjulikka unerohтусid pruukida ega last lasta ära harjuda, wäljasteid ilma mingi awaldujeta woodisse wõi põrmandale teha, ega neid sööma wahel sööta jne., millest kõigest juba eespool on õpetust antud. Siin tahame aga weel mõned uued kaswatuse seadused emadele ja hoidjatele ettepanna:

Jalgi ärgu lubagu emad, kes linnas elawad, oma lapsi hoidjate süles wälja wärskesse õhusse aedadesse ja jalutuspaikadesse kanda, waid lastu neid alati wantris nimetatud kohtadesse sõidatada, kui jee küll hoidjatele wastumeelt peaks olema. Mitte ainult sellepärast, et juba süleskandmine lapse seljaroole ja teistele kehajagudele kahjulik on, waid palju enam weel sellepärast, et noored lapsehoidjad tütarlapsed wantriga wäljaminees ennast salakohtadesse ära ei saa peita, tutwate ega sõprade juurde sisse pugeda ega aedades häbiteopõõsastesse ja paikadesse luusima minna. Ka wanemad lastehoidjad naesterahwad ei taha wanfert, nagu nad ütlewad, endale „tülik“ kaasa wötta, waid kannawad last ennem kandemantliga süles, et nõnda waham oleks juhtuwate seltsilistega „amüseerida.“

Mantliga kandmine on aga lapse terwijele wäga kahjulik, sest et teda jääl sees enamasti ühekülje pääl kantakse, kõigerohkem hoidja pahema käe pääl. Selle juures saawad lapse puusad ja jalad ülemiste kehajagude pääle litjutud, ning niisuguses olekus peawad nad päewa ajal tundide kaupa seisma ja kui magama uinuwad, siis wajuwad nad küürupainutatult hoidja najale. Niisuguse korrawastalise kehaseiju tagajärg on, et lapse kasvawad ja alles pehmed jala ning kintsuluud, puusad ja seljalülid wiltu painduwad, liikmejakkude wahel krootksluud ja sidea-lad wõõriti kasvawad, wäljaweniwad jne., mis kehale inetu, wiltuse ning keerulise kuju annawad. Et niisugusel kandmisel lapse parem külg ja parem käsi hoidja keha wastu on surutud, siis ei saa mitte üksi lapse sifimesed kehajaod sellest pigistatud, waid ka käsi ja küljekondid saawad kasvamisest takistatud, ning laps harjub wabalt lahtiseiswa pahema-käega üksinda asju peosse wõtma, sest et pahem käsi enam harjutatud saab, ja tugewamaks kasvab. Sellest tuleb, et mitmed inimesed ka pärastises elus kõiki asju pahema käega teewad. Need ja weel palju teisi näitusi wiltuste jala-, kintsu-, puusa-, selja-, külje- ja rinnaluudega inimestest, sundigu emasid ise etteawaatama, niisama ka hoidjate järelwalwama, et nad lapsi palju süles ega ühe külje pääl ei kanna, millest mitmele eluaegne wiltuseisuwiga, küürakas olek ja pahema käe tegewus wõib tekkida.

Mitmel muidu üsna korralikul ja wiisakal lapsehoidjal on mooduks, et nad last oma hellitamise, kallistamise, musutamiste ja wastu rindu surumistega äratüütawad ning sagedasti omas ahwilikus armastuses ka ärapigistawad. Seda tuleb noorte hoidjate juures tihti ette, kes mõtlewad ennast seeläbi lapse emade juures hästi meelepäraliseks ja armsaks teha. Niisuguste juures mõjub aga ema poolt üksainus näpunäide küllalt selle kaotamiseks. See asi on niisugustega, kellel kallistamise ja musutamise kirk on, mis hüsterialikust erkude ärritusest (emakawiga) ja sugusummi eskimistest tuleb, ning ennast kiimalises lastearmastuses awaldab. Seda ei tohi ema mitte sallida, waid peab, kui hoidja enese kirgesid ei jõua talitseda,

teda ametist lahti lastma, muidu võiks laps salamahti hoidja haiglase armastuse tuhinate ohvriks saada.

Ka peab ema selle järele vaatama ja ärakeelma, et hoidja last mitte ei narri, tema käest asju nalja pärast ära ei kiisu ega teisi sarnaseid wigurisi ei tee, mis last nutule äritavad. Hoidjate arvates on niisugused tembud, kus lapse armsamad mängud käest ärawõetakse ja siis alles tagasi antakse kui laps karjuma hakkab, nagu mängimine lapsega, aga ta ärritab igaford lapse juures isemeelsust ja ägedat meelte-äritust, millest tema iseloomule kahju tuleb. Niisama ei tohi ka hoidja lapsele hirmust nägu teha, enese näomoodu weidraks ehk tigedaks moonutades ehk häält koledaks muutes lapsega tapelda ja narrida, et see olla mõne hirmsa kolli hää, kes nutwaid lapsi tõreleb, ehk koguni ära wiia tahab. Niisugused asjad teewad lapse araks ja kartlikuks, ehk kui ta neist hirmu tunneb, siis jääb haigeks ja saab ehmatamise wiga eluks ajaks. Ka wõiksime näitusi ette tuua, kus lapsed niisugusest kollitamisest nii rängasti ehmatafiwad, et warsti ärasuriwad.

Komistab ehk kukub laps käimise ehk jooksmise katsete juures maha ning hakkab karjuma, ehk on ta enesele muul wiisil pisut haiget teinud, siis ei tohi hoidja ega ema niisuguste juhtumiste juures, mis ju igapäew sagedaste woiwad ettetulla, mitte lapse kallal karjuma, hädatiisa tõstua ega juurt hellitawat kaastundmust tema rahustamise juures awaldama hakata. Selleläbi saab laps hoopis ärarikutud ning nutab iga wäiksema juhtumise juures edespidi seda kauem, mida rohkem tema talitajad kaastundmust, oigamist ja õhkamist tema wäikeste äparduste juures awaldawad, kuna rõõmsad, ergutawad sõnad niisugustel kordadel teda ruttu sunniwad wäikest ehmatusst ning walu unustama. Emad, kes üleliia oma lapsi hellitawad ja nende walude juures palju hoigawad, kaswatawad neist nutrud ja pehme loomuga inimesed, keda pärast raske on kindlale, iseseiswale iseloomule kaswatada. — Niisama kahjulikult mõjub ka see lapse meele-oleku pääle, kui hoidja üht eluta asja, olgu lauda ehk tooli, kuhu wastu laps ennaft äratõukas, kui oma hädasünnitajat lööma

ehk peksma hakkab, ehk sellega tapleb ja kätatseb ning last jedašama sunnib tegema. Seeläbi saab laps isemeelsiks, halastamataks, kättemaksjaks ja ätiwihaga inimeseks üleskaswatatud, mida pärastises elus tema küljest milgil wiisil ei ole wõimalik äraharjutada. Riisugustel kordadel peab ema last püüdma lahkete, julg ušawate šonadega rahušada ning talle katšuda, niipalju, kui ta šest jaksab arušaada, šelgeks teha, et šee äpardus ta enese ettewaatamata oleku läbi on tulnud, ning püüdma teda ettewaatlikuks õpetada.

— Šelšamal põhjušel laidame ka šeda pruuki ära, et hoidja šääl, kus lapsed isekesšis tülli on läinud, mitte ilma järeškuulamata kohe nooremale õigust ei hakkaks andma ega temale tehtud wäikšeid wigasid ta enese nähes juuremale kättemaksma. Selle läbi külwatakse wäheha jüdamesše üleliigše helluše, jonnimise ja tujuka meele šeeme.

Kahe esimese eluaasta õigel korraspidamisel harjub laps juba korraspidamisega ära. Šee on nagu alušpõhi eluaegšele korraspidamisele ja iseloomule, kuna korratu olek esimestel eluaastatel last terwele elule korratuks harjutab, šest „mis šuku pole õppinud ega harjunud, šeda šuhan ei mõišta!“ Kõik pahad külgeharjunud kombes, olgu lodemus, roppus, korratus šöögis, joogis, magamises, šeišmises, käimises, šonakuulmises jne., üleüldše kõigis asjus, mis koduše elu korrališesše olekusše puutuwad, kui ka kõigesugused halwad meelte olekud, hingeomadused jne, on esimeste aastate mõištmata kaswatuše wili ning tagajärg, ja on pärastises elus wäga rasšed muuta ehk äraharjutada. Et emaliku armastuše pehmus, hooletus, emade ehk hoidjate enesše halwad harjunud kombes, tähešepanematus jne, šel ajal otšatu palju šüüdi kannawad, šeepärast on ka liigpalju ihulikult kui hingelikult roppusid, korratumaid, täitmata himudega, meelšuses ja iseloomus puudlikka ning poolikuid inimesi leida, kelle juures kooliharidus šagedasti ilmaasjata waewa näeb, ilma et jõuaks neid halbu juuri wäljakittuda, mida emad ja hoidjad esimestes eluaastates wõõriti kaswatamise ja harjutamise läbi lapšesše istutawad.

Hoidja riiete kohta olgu ütelda, et need alati oma wälimuse poolest korralikku ja puhtuse armastajat inimest tunnistawad. Pääle seda olgu riided niisugused, et nad kitjuse pärast waba liigutust ei takistaks, ega rohke laiuse poolest korratut olekut ei awaldaks. Jalgi ei tohi hoidja ei enese ega lapse riiete juures nõõpnõelasid pruutida, mis last torkawad, tema woodiriietesse ehk jõõgi-riistadesse sattuwad, ehk muud kahju ja õnnetust sünnitawad. Niisama ärgu kandku hoidja murduwaid iluasju, rinnaprossisid ega klaashelme ridasid kaelas, mis wäga aprad on murduma, sest niisuguste asjade läbi on meie teada üks laps enese filmad ärarikkunud ja teine, kes peoga klaaspärli ridadesse kinni hakkas, paela katti tõmbas, pärlid purustas ning suhu toppis, millest muist hinge-kõrisse sattusiwad, kohe lämmastuse surma ärasurnud! — Terawaid orasid ehk pulkasiid, wäikseid asju, mida laps wõib allaneelata, ega ube ja herneid ei sünni lapsele mängu-asjadeks anda, sest nendega wõib ta enmast wigastada ja lämmastada, ehk ube ja herneid ninasse ja kõrwa auku pista, kus nad ülespaisuwad ja suurt hädaohtu sünnitawad.

### 50. Laste tuba.

Nõnda kui täiskaswanud inimese terwisele mitte ükskõike ole, kas ta niisuguses toas elab, mis terwisele tululik on, ehk niisuguses mis terwist rikub, — nõnda on see lapsele weel palju tähtsam, sest et tema õrn ja kaswaw keha palju hellam on kõigi wälimiste mõjuduste wasta kui täiskaswanud inimesel, kes jagedam toa halwast õhust wäljapääseb, kuna laps kahel esimesel eluaastal suurema jao aega toas peab ära-elama. Et aga rumalus terwise tulust ega kahjust ikka weel õieti ei jaks aru saada, tunnistab see, et enamisti kõigehalwemad ruumid lastetubadeks pruugitakse, mis suuremast jaoft kaebtuse wäärilisel haledal wiisil mitmesuguste põdemiste põhjusteks jaab, nagu: skrofula, nahaohatuste, weresegaduste ja werekehweste haigustes. Sagedasti näeb lastetuba hoopis inetu wälja, ning waene ilmajüüta lapsuke peab selles, kui surmale mõistetud wang katkulijes koopas

ja fihwtises õhus, elama. Kõiksugused halvad aarud ja kahjulised õhud täidawad niisugust lastetuba, mida märjad aluskotid, lapse enese koristamata wäljaheited, märja pesu kuiwatamine ja täiskaswanute magamine sinna sisse sünnitawad. Sää! juures ei saa halv õhk mitte puhta wälise õhuga, waid õue uulitsa ehk teiste halvade koh-  
tade õhuga wahetatud. Ka puudub sää! päikesepaiste, kuiwad seinad, puhtad, kuiwad põrmandad jne; — ja kõik need wead ning halbtused ei ole üksi waeste kehwa-  
dest hurtsikutest, waid isegi niisuguste seisuste majadest leida, kellel kõigeparemad ja rikkamalt ehitud toad harwasti pruugitawaks pühapäewaliste wõõraсте ja külaliste wasta-  
wõtmise kohaks on sisse seatud.

Kes oma last armastab ja kellel tõsine kaastundlik kohusetundmus tema wastu on, see waligu oma enese ihuwõjsule kõigeparem ruumikas tuba wälja, ja pidagu last igapidi kui üht perekonna auuwõõraст, kes kõigeparema ja terwislikuma toa wäärt on.

Mis sugune on siis kõigeparem ja sündlikum ruum, mis lastetoaks kõlbab walida?

On perekonna elamisruumid nõnda sisse seatud, et laps mitte sää! toas ei maga kus ta üleweel olles elab, nimelt esimese eluaasta lõpul, siis on see tema terwisele wäga häa ja kasulik, nimelt kui need ruumid nõnda ligis-  
tiku seisawad, et ühest teise ilma pika käiguta, ilma külma ning läbitõmbawa õhuta wõib pääseda. Wõlemad ruu-  
mid peawad aga alati wärskte, puhta õhuga täidetud, kõrged, walged ja päewapaisklikud olema, mispärast need toad, kui wõimalik, ikka hommiku, lõunahommiku ehk lõuna-  
poolses maja küljes peaksiwad seisma.

Gespool oleme juba magamisetoa üle õpetust and-  
nud, siin tahame siis selle ruumi kohta juhatusi anda, kus sees laps päewa otsani peab elama, mängima, roo-  
mama, seisma, kõndima jne. On rohkem lapsi, kes alles wäikesed on, siis wõib neil ühine ruum elutoaks olla, kus sees mitte ei magata, kuna seda last wäga peab kahjatsema, kes waesuse sülle sündides, juba algusest saa-  
dik wanemate ehk perekonnaga ühes toas peab elama ning

ning magama! Et see aga waesemates perekondades keh-  
wuse pärast teifiti ei wõi olla, seda teame wäga hästi,  
seepärast pöörame ennast oma õpetustega niisuguste pere-  
kondade poole, kellel hää tahtmise kõrwal ka tarwisikud  
abinõund saadawal on, et oma lapsel wõiksid terwise-  
hoidliste tarwituste järele eluruumid sisse seadida.

Üleüldse maksab elutoa kohta jeesama, mis maga-  
misetoast juba eespool õpetasime: Wärske, puhas õhk,  
halwade õhkude ja auramiste ärahoidmine, ruumikas  
suurus ja paras kõrgus, päikesepaiste, kaitse põhjatuulte,  
läbitõmbawa õhuwooluse ja niiskuse eest, kuiwad seinad,  
põrmandad jne. — Kus wähegi wõimalik on lastetoa  
ruumi walida, sääl ärgu walitagu seda mitte keldrikor-  
dadesse, hooiwidesse ega niisuguste poole külgedesse, kus  
kullakambriid, sõnnikuhunikud, wirtsalombid, solgirennid, wab-  
rikud jne. oma kõlbmata aurusid wäljalõhnowad. — Toa  
sifemus olgu hästi puhas ja ilma tolmuta; sääl sees ei tohi  
alusköttisid, tekkisid ega pesu, ei ahju- ega päikesepaistel  
kuiwatada. Ahi olgu alati hääs tõmbawas ja ilma haise-  
matas olekus, ning raudahjudele saagu siis, kui laps roo-  
mama hakkab, kaitsewõred ümbertehtud, et ta sinna külge-  
puutumise läbi ennast ei põletaks. Ka elutoas on pott-  
ja postraudahjud paremad kui telliskivi-ahi, sest nad puhas-  
tawad kütmise ajal ka õhku. Salgi ärgu saagu elutuba  
liiga palawaks kütud; 15—17° R. on alaline ja paras  
toasoojus, isegi siis, kui wanad inimesed seda soojust enese  
kehale napiks tunneksiwad olewat, siisgi on ta lapsel, kes  
1—2 aasta wanune on, iisna paras, sest sellewanuste  
laste keha sünnitab juba iseenesest niipalju soojust, et neil  
sääl paras soe on, kus wanemad inimesed weidikene wõbi-  
sewad. Soojuse mõõtmiseks seisku lastetoas seina pääl  
wäikene Reomüri soojamõõtja, mis umbes 35 kop. mak-  
sab, ja seepärast ka waesematel wõimalik on muretseada.  
— Lastetoa afendel olgu tormiste tuulte ja heredate päi-  
kesekiirte kaitsemiseks rullood ees, ning gardinad käredate  
päikesekiirte tümendamiseks tehtagu läbipaistwast rõhelisest,  
hallist ehk sinisest riidest. Toaseinad ärgu olgu ialgi  
helewalge ega helekollase paberiga löödud ega wärwi-

tud, waid halli- ehk helesinine karwalised. Kõige kahjulikumad on sahwtikarwa roheliised wärwid, mis wanaks, ehk niiskel aastaajal niiskeks ja pehmeks saades, enestest arseenikuwefinikku wäljaaurawad, mis kange terwisehäwitaja kihwt on, ning mille läbi juba arutu palju kihwtitamisi ja põdemusi inimeste hulgas on ettetulnud. Sel põhjusel hoiatame ka niisugust karwa roheliiste gardinate pruukimise ja riiete kandmise eest, sest et roheliised wärwid enamasti arsenikuga läbijoodetud saawad. — Ka ei tohi laste elutuba tubakasuitsuga ummistada, ega suitsetamiserohu suitsudega halba õhku ega lõhnasid häähaisuliseks muutma hakata. Riisama ei tohi sääl niisuguseid pottroosifid pidada, mis kangesti lõhnavad jne. Põrmand saagu hoolega läbiwaadatud, et sääl naelaotsasid, lauaothsasid ega pindasid ei ole laudadest ülestõusnud, millega roomaw laps ennast wigastada võib. Tekid, kus pääl laps roomab, saagu ainult selleks ajaks mahapandud kui laps maas on, ning siis kohe ärawõetud, kui ta magab, süles ehk õues on. Wõtmise ja panemise juures hoidagu väga tolmutegemise eest. Ka peab põrmanda pühkimise juures suure hoolega tolmamise eest hoidma ning last selleks ajaks teise tuppa wiima. Parem on tolmuwaid põrmandaid niiske närtfuga pühkida, mis harja ümber seotakse. Põrmandatekk, kus pääl laps mängib, ei tohi mitte wana, kulunud ega narmaline olla, kust küljest laps narmaid kisub ja juhu ehk filmadesse ajab. Üleüldised põrmandariided saagu igapäew wäljaklopitud, sest kaua kloppimata jäetud riided jünnitawad kopsudele ja filmadele palju paha. Pliitad, gaasituled, ja kõik haisewad ehk liikuwad walgustused ei kõlba lastetuppa; niisama on ka petroleumilambid mõistmata hoidjate kätte kardetawad asjad lastetoas pruukimiseks anda, mis läbi suured õnnetused on sünninud. Hästi korraspeetud puuõli lamp kahetõrse õhutamajaga, ehk stearinküünal, on kõigesüüdsamad lastetoa walgustajad esimesel aastal, kui nende tuleleek lapse filmade eest läbipaistwa firmiga warjatud saab. Petroleumilambid, kui nad ehk küllalt kindlat seltsi on, tarwitawad siisgi suurt hoolt ja mõistlikku ettevaatust, et nad mitte



ei suitse ega looderda, ja et neid laps ise ega unine ja üksluine hoidja ümber ei lüüka. Gaasitule walguš on oma heredate walgušekiirte ja sellest ilmapõlemata wälja-woolawate gaaside pärast täitsa kahjulik. — Üleüldse peab lapsi talwel warasemalt woodi wiidama, et nad mitte wäga kaua ei saaks tulewalguše sisse wahtida.

Lastetoa toanõuude juures ei ole mitte ilu waid kõlbulik olet pääasi. Neil ei tohi terawaid serwasid, kantšid ega nukkšid olla, ja nad ei pea ka wormi poolest mitte üksluised olema, waid niisugused, et laps neist wõib kinnihoida, nendega mängides aega wiita, nende üle imestleda, ja neist wiimati ka enesele mõttekujutusi waimu ette seadida. Wiimase põhjuse pärast muretsetakse ilusad kammikujulised pildid, wigurid, joonistused ja maalid lastetuppa, mis tema meelt ja waimu äratawad, tema tähelepanemise wõimu suurendawad ning laiendawad, ja millede üle laps, kui rääkima hakkab, emale alalisi küsimusi ettepaneb ja selleläbi ka ema enese kaswatuses uutele abinõudele ergutab.

Nõndanimetatud ja palju pruugitud „lastetool“ kuhu laps, kes juba istuda mõistab, sisse pandakse, mängud kätte antakse ja üksinda ilma hoidjata mängima jäetakse, ei ole mitte sünnis ega soovitaw majariist, waid lapse wangistaja, kuhu teda kui koerakutsikat kinnipandakse, ja kus sees ta wahest kaua aega üle oma nõrga seljaroo wõimu peab istuma. — Teine, weel kahjulikum, aga mõnes kohas siiski pruugitaw tool on nõndanimetatud „oma-asja-tool“ (Bedürfnisstuhl), millel auk põhjas on, kuhu laps paljaste kintsudega istuma pandakse, et siis, kui istumise ajal wäljaheituste häda peaks tulema, need kohe läbi istme-augu allseiswasse kasti ehk ööpotti kukkšiwad. Et lapse altkeha ja kintsud selleläbi armetult rõhutud saawad, ning ta istudes nii sügawasti augu sisse wajub, et ta wiimati rabelema hakates jäält läbi, kõige täiega ööpotti kukkub, on mõistlikul inimesel juba arusaadaw. Mitmesuguste terwise kahjude juurde tuleb weel see kahju, et laps ei õpi puhtust ega „oma-asja toimetuse“ korda pidama ega selle tarwituse üle märku andma, waid teeb istudes otsekohe enese alla, niisama ka emasülle ning woodisše.

## 51. Warjurõugete panemine.

Warjurõugete panemine, mis pärisrõugete eest kaitsemiseks sünnib, on Weneriigis niisama kui mujal riikidesgi, seaduslik sünduse-asi. Ilma ametliku rõugepanemise tunnistustäheta ei võeta lapsi kõrgematesse koolidesse ega täiskaswanuid ametitesse wastu. Rõugeid pandakse lastele enamasti  $\frac{1}{2}$ —2 aasta wanuses, ning waadatakse ka selle pääle, et laps panemise ajal mitte hambaid ei tee ega muudu haige pole; siis oodatakse panemisega niikaua kui hambategemise wahaeag on, ehk kui laps haigusest terweks saab. Esiotsja, kui alles lehmarõugeid käesolewa aastajaja algusel Dr. Jenneri poolt Inglismaal inimestele pärisrõugete eest kaitsemiseks panema hakati, arwati, et warjurõuged, mis lapsepõlwes saawad pandud, inimeste eluaja külgehakkawate rõugete eest kaitsewad; aga hiljemini saadi aru, et warjurõugete kaitsew mõju mitte üle 30. aasta ei ulata, waid mitmete juures juba 10, 15—20 aasta wältusel oma kaitsewa mõju ära kaotawad. Sel põhjusel tehti mõnes riigis seaduseks, täiskaswanud inimestele iga 10. aasta pärast uuesti warjurõugeid panna.

Warjurõugeid pandakse, nagu ülemal öeldud, kui laps juba  $\frac{1}{2}$ —2 aastane ning terwe on, tema kätte pääle, ülemiste käewarte naha alla, kuhu rõugepaneja terawa noaga 3—4 haawakest teeb ja rõugelima ehk mäda sisse paneb. Tehtud haawadest ei tohi mitte werd wäljatulla, mis mäda haawust wälja ujutab ning rõuged siis ülestõusmata jääwad. Rõugelima ehk mäda wõtab paneja kas kohe wärskelt teie lapse rõugetest, ehk kuiwa-mäda, mida ta klaasides alal hoiab. On rõuged pandud, siis lastakse neid, enne kui järgikäis ületõmmatakse, täitja ära kuwada, ning hoidakse pärast kätt hõõrumise ja pigistamise eest.

Dieti pandud warjurõugete käif ja wältus on järgmine: 4. päewal tõuswad haawatud kohtade pääle wäikesed läätse-iva suurused punased plekid; 5. päewal muutuwad plekikeste asemele selge wedelikuga täidetud põiekesed ehk willikesed, mis kuni 8. päewani täiskaswawad, kui ümargused ehk pikergused rakud wäljanäewad ja piima-

farnase waltjassiniita limaga täidetud on. Rakuteste ümbrus on punetanud. — Rakud sünnitawad lapsele walu, mis siis kõigesuurem on, kui nad täiskaswanud on. Urnemate laste juures ilmub walu kõrwal ka weel palawik ja suur rahutu olek, pääwalu, okslepööritus ja krambi farnased tõmbused. 12. päewal tekib rakuteise pääle kestpaika wäikene prun tipukene, mis suuremaks läheb, pruunikarwaliseks koorikuks muutub, 20. päewal iseenesest äratuleb ja sakiliste äärtega armi järele jätab, mille põhjas 5 musta tipukest näha on. Kooriku äratulemisega kaob ka ümberolew punetus ning palawik higistamisega ära.

Warjurõugete kandmise ajal hoolitsegu ema last igas asjas niisama kui ennegi; ainult siis kui palawik ägedamalt ilmub, antagu lapsele lahjemat toitu ning hoitagu jahedamalt kui muidu; imeb ta alles, siis pandagu harwemalt rinna otša, on ta wanem juba, siis antagu wesišemaid jookšid ja lahjemaid toidusid, ning ärgu hoidagu mitte liig soojas toas ega soojade riiete sees.

Mis peab ema siis tegema, kui rõugepanemise kord tema lapse kätte tuleb? Kui pärisrõugeid ligikonnas liitumas ei ole, siis on ükskõik millal lapsele warjurõugeid pandakse, kas enne hambategemist, selle waheaegadel ehk lõpul; on nad aga liitumas, siis peab nii ruttu panema kui wõimalik on, ja lapse terwis seda lubab. Hoolega pandud rõuged ei tee lapsele midagi waewa ega selle wäikesed haawad mingit walu. Runi 7—8 päewa jääb laps ka üsna rahulikult ning kõik ta olek muutmataks. Pääle nimetatud aega tunneb ta tõmbusi käe sees ja walu paagitud kohas, mis teda rahutuks ja tusaliseks teeb: Lapsele tekib kerge palawik, kus juures näojume ennast kord kahwatuks, kord punaseks muudab, laps waheldawaid palawuse- ja külmahoogusid ning suuremat jõogi jänu tunneb kui muidu, aga see ei wälta ka kauemini kui paar päewa.

## 52. Rõpu sõna.

Raamatut lõpetades tahame weel mõne sõna raamatu enese kohta ütelda. Raamatu algusel leiawad lugejannad „pühanduselehe.“ See leht seisab sääl selle tarwis, et

kui keegi tahab raamatut kas sõbrale ehk tuttavale, peig-  
mees pruudile, abikaas abikaasale ehk ema tütrele pühen-  
dada või kinkida, siis võib ta enese- ja kingitusesaaja  
nime ning aja millal kingiti, kui ka seda, misjaguse tähtsa  
aja või sünnimuse mälestuseks seda pühendati, sisse kirju-  
tada. — Teine leht on perekonna tähtpäevade tarvis  
tühjaks jäetud. Sinna võivad noored paarid iseene-  
st sünnimise, leeriskäimise, kihlamise, laulatamise, laste sünni-  
mise ning ristmise kuupäevad ja aastaarvud sisse kirju-  
tada, niisama ka muid teisi tähtsamaid päivi, nagu ameti-  
sisse astumise, uue koha pääle minemise jne päivi.  
Sel-wiisil jaab raamat perekonna liikmete elu- ja ajaloo-  
raamatuks.



