

R.PETER V.ŠEBEK J.HYNIE

Tütarlapsest NAISEKS



A-81714

R. PETER, V. SEBEK, J. HYNIE

TÜTARLAPSEST
NAISEKS

2. TRÜKK

EESTI RIIKLIK KIRJASTUS
TALLINN 1964

613
P38

Venekeelse väljaande tiitel:

Р. Петер, В. Шебек, И. Гыне
ДЕВУШКА ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ЖЕНЩИНУ

Перевод с чешского Д. А. Быстролетова
Под редакцией В. Д. Петрова
Государственное Издательство
Медицинской Литературы
Медгиз — 1960 — Москва

Vene keelest tõlkinud H. Sooman
Kaane kujundanud S. Liiberg

TARTU ÜLIKOOLI
RAAMATUKOGU

Петер Р., Шебек В., Гыне И.
ДЕВУШКА ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ЖЕНЩИНУ

На эстонском языке

Оформление С. Лийберг

Эстонское Государственное Издательство
Таллин, Пярнуское шоссе, 10

Toimetaja A. Pärn
Kunstiline toimetaja R. Tungla
Tehniline toimetaja L. Maidla
Korrektorid S. Uussalu ja M. Sepp

Ladumisele antud 29. II 1964. Trükkimisele antud 24. III 1964. Paber 54×84, 7/16.
Trükipoognald 5. Tingtrükipoognald 4,10. Arvestuspoognald 4,30. Trükiarv
30 000. Tellimise nr. 489. Trükikoda «Punane Täht», Tallinn, Pikk t. 54/58.

Hind 16 kop.

5-1

EESSONA VENEFELSELE VALJAANDELE

Nõukogude naislugejad tutvuvad huviga meie sõprade, tšehhi arstide R. Peteri, V. Sebeki ja J. Hynie uue raamatuga «Tütarlapsest naiseks». See on mõnevõrra ebatavaline teos. Temas käsitletakse bioloogia, füsioloogia ja hügieeni küsimusi seoses tütarlaste kasvatamise ning nende füüsilise arenemisega.

Autorid rõhutavad õigesti, et tõeline armastus ja õnnelik abielu neiu ning noormehe vahel on võimalikud üksnes ühiste tööalaste huvide ja sügava vastastikuse lugupidamise alusel.

Meditiinilise Kirjanduse Riikliku Kirjastuse populaarteadusliku kirjanduse toimetus annab selle raamatu välja veidi lühendatud tõlkes ja arvab, et meie noored seda huviga lõevad.

EESSONA ESIMESELE TRÜKILE

Sel sügisel täitub 15 aastat ajast, mil ma hakkasin tegelema laste günekoloogiaga. See meditsiiniharu on lahutamatult seotud üldise günekoloogiaga — teadusega naiste suguelundite haigustest. Laste günekoloogiat varem ei eksisteerinud ja me alustasime tööd ilma ühegi eeskujuta. 12. septembril 1940 alustas tööd minu poolt tšehhi lastehaigla (professor I. Brdliki kliiniku) juures asutatud ambulatoorium laste günekoloogiliste haiguste raviks.

Viieteistkümne aasta jooksul on saavutatud küllaltki palju: tütarlaste suguelundite haiguste diagnoosimine ja ravi ei valmista nüüd enam arstidele raskusi. Peale selle ei ole me ambulatooriumi ravipraktikas kunagi unustanud kasvatustööd.

Oma tööjuubelit tähistame kõige paremini lastevanemate ja kasvatajate laiadele ringkondadele määratud raamatu väljaandmisega, mis sisaldab viieteistkümne aasta jooksul tehtud töö tulemusi. Sel teel tahame anda oma osa, kas või väikesegi, meie noorsoo kasvatamise suurde üritusse.

Sellega seoses tuletame sügava lugupidamisega meelde J. E. Purkynēt kui Tšehhoslovakkia arstide ja teadlaste parimat eeskujut, kes oma töödes ei jätnud kunagi kasutamata võimalust tutvustada üldsust arstiteaduse teooria ja praktika saavutustega ning kutsus oma kaasaegseid ja järglaspõlvkondi üles samaks. Temale nimelt kuulub idee luua institutsioon, mida nüüd nimetatakse rahvaülikooliks,

Seniajani taolisi raamatuid ilmunud ei ole. Josef Hynie lisis kaks artiklit oma erialalt, Vaclav Sebek aga esitas vajalikud andmed tütarlaste kehalise kasvatuses kohta. Autorite, retsensentide ja toimetajate ühine nõupidamine võimaldas raamatus teha rea kasulikke parandusi ja täiendusi.

Esitatavat raamatut peab esmalt lugema ema või kasvataja ning selle sisu hästi läbi mõtlema ja endale selgeks tegema. Seejärel soovitame teost lugeda ja arutada koos tütarlastega ning alles siis anda raamat neile iseseisvaks lugemiseks.

Mai 1955

Karlovy Úlikooli
Lastehaiguste Fakulteedi
III Sünnitusabi Kliinik

RUDOLF PETER

EESSONA TEISELE TRÜKILE

Selle raamatu esimene trükk osteti ära nüüpea, kui ta oli ilmunud raamatukaupluste vaateakendele. Selline menu näitab üldsuse suurt huvi käsitletava teema vastu ja on parimaks tunnustuseks autoreile; nad on nüüd veel rohkem veendunud raamatu kasulikkuses, mis aitab süvendada noorsoo moraalsel arenemisel ja vastutustunnet.

7. veebruaril 1957

RUDOLF PETER

EESSONA KOLMANDALE TRÜKILE

Käesoleva aasta jooksul ilmub see raamat juba teist korda. Nüüd on täiesti ilmne, et ta on saanud hea vastuvõtu osaliseks Tšehhis, leidnud tee Slovakkiasse ja meeldib vennalikes slaavi maades.

Kolmas trükk antakse välja kaks aastat pärast esimese trüki ilmumist ja temas ei ole tehtud muudatusi.

16. detsembril 1957

RUDOLF PETER

I. NAISELIKKUS

TÜTARLAPSE KÜPSEMINE

Teis toimuvad suured muutused. Hiljuti olite veel laps, nüüd aga hakkate juba naiseks kujunema. Te olete jõudnud ikka, kus muutuvad teie kehavormid, muutub hingeelu, kus teie organismis leiavad aset sügavad füsioloogilised ümberkujunemised.

Nende muutuste esilekutsujaiks ning suunajaiks on närvisüsteem ja sisesekretsiooninäärmed. Näiteks kutsub suuraju koor esile hüpofüüsiks ehk ajuripatsiks nimetatava sisesekretsiooninäärme tegevuse. Hüpofüüs valmistab ja eritab verre kasvuhormooni — ainet, mis põhjustab kogu keha hoogsa kasvamise. Teised hüpofüüsi hormoonid intensiivistavad kaela eesküljel asuva kilpnäärme talitlust; kilpnäärme hormoonid omakorda mõjutavad kogu organismi ainevahetust ja suunavad sellega tema arenemist. Ja lõpuks ergutab üks hüpofüüsi hormoon naise organismi väga tähtsate näärmete — neerupealiste ja munasarjade talitlust. Menstruatsiooni, s. o. suguelundeist regulaarse igakuuse verejooksu ilmumine näitab, et munasarjad, kus toimub munarakkude arenemine, on saavutanud täieliku küpsuse. Sealtpaale hakkavad munasarjad eritama suurtes kogustes naissuguhormoone, mis on tütarlapse organismi intensiivse kasvu otseseks põhjuseks.

Menstruatsiooni ilmumine aga ei tähenda, et organismi arenemine on juba lõpule jõudnud; vastupidi, kulub veel õige mitu aastat, enne kui organism saavutab täieliku küpsuse ja muutub võimeliseks ema ülesandeid täitma.

Naissuguhormoonid soodustavad närvisüsteemi, eriti aju edasist arenemist. Sugulise küpsemise perioodil arenevad väga kiiresti nimelt vaimsed võimed; ümbritseva elu rikkalikke muljeid tajutakse palju sügavamini. Selles

vanuses suudavad tütarlapsed kiiremini ja paremini omandada kõike uut; see on eelseisvaks eluks, eriti tulevaseks elukutseks ettevalmistumise periood, ja küpsemisperioodi muljed on meie elus kõige tugevamad.

Meie maal valmistub tütarlaps nüüd samuti nagu noormeeski tulevaseks iseseisvaks tööks. Talle on avatud kõik teed. Välja arvatud sõjaväeteenistus, omandab ta võrdset meestega kõiki elukutseid, eriti aga naisele kõige loomukohasemaid, nagu haigete ravimine, laste kasvatamine ning õpetamine jne. Naised töötavad suure eduga elukutsetes, mis nõuavad erilist osavust ja täpsust, samuti ka teadlastena. Progressiivne ühiskonnakord ei piirdu aga üksnes kitsenduste kaotamisega, vaid laiendab igati naistööjõu kasutamise sfääri, isegi siis, kui naine soovib mitte ainult töötada, vaid ka emaks saada.

Küpsemise ajal muutub suurel määral teie ellusuhtumine, ja see on täiesti mõistetav.

Teis ärkab huvi kunsti vastu: see kõneleb teie sisemaailma rikastumisest. Tekib vajadus lugeda. Veel hiljuti õppisite vaid õpetajate käsul pähe luuletusi ja laule, tutvusite katkenditega ilukirjanduslikest teostest; nüüd aga loete ise palju, mõned teie hulgast proovivad ka ise värsse või jutustusi kirjutada. Kooliharidus annab teile rohkesti tulevaseks elukutseks vajalikke teadmisi, kuid inimühiskonda ja üldse elu kogu tema mitmepalgelisuses saab tundma õppida mitte ainult isiklike kogemuste varal, vaid ka kunsti- ja kirjandusteoste kaudu. Kujutav kunst peenendab teie maitset ning valmistab teid ette selleks, et te tulevikus oskaksite oma kodukollet sisustada ja kaunistada. Muusika mõjub õilistavalt ja kasvatavalt, ta aitab unustada ettetulevaid raskusi, innustab teid uute, tõsisemate eluülesannete täitmiseks.

Noormehed ja tütarlapsed tegelevad tavaliselt meelsasti spordiga mitmesugustes spordiühingutes ja kollektiivides. Kollektiiv on väga suure tähtsusega: üksnes kollektiivis õpite inimestesse õigesti suhtuma ja teis kujunevad välja elus vajalikud iseloomujooned — seltsimehelikkus, patriotism, sihikindlus, visadus.

Sportlikud harjutused tugevdavad tervist ja tõstavad töövõimet. Teie tulevane töö võib osutuda üksluiseks, ja siis on sport teile värske jõu ning tervise allikaks.

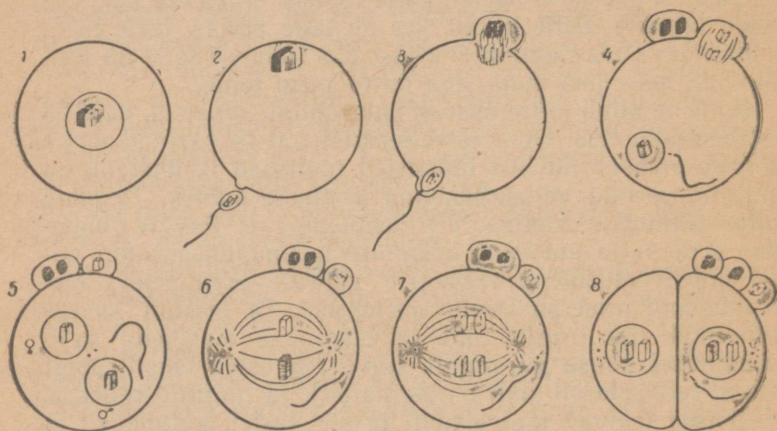
Esmakordselt armutakse tavaliselt küpsemisperioodil. Juba varemgi olid paljud poisid teile headeks seltsimeesteks, kellega te koos õppisite, mängisite, sportisite. Nüüd aga ärkab teis ühe vastu nende hulgast hoopis teistsugune, palju sügavam tunne. Te püüate temaga sageli koos olla, harrastate üheskoos sporti, käite teatris, kinos või kontserditel, tantsite. Selle heaks, kes on teile armas, teete meelde kõik. Miks muutub siis just üks inimene teile nii kalliks? Ja miks just tema, aga mitte keegi teine?

Inimene allub mitte üksnes ühiskonnaseadustele, vaid ka looduseadustele. Oma esivanematelt on ta pärinud meile kõigile omased üldised füüsilised tunnused ja ühetaolised käitumisvormid väliskeskkonna ärrituste suhtes. Te olete juba kuulnud, et kuulus vene füsioloog I. P. Pavlov pühen- das eriti palju uurimusi küsimuse lahendamisele, mil vii- sil nimelt elusolend reageerib välisele ärritusele. Seda reaktsiooni nimetab Pavlov refleksiks. Ta eristab kaasa- sündinud ehk tingimatuid reflekse, mis elusolend saab sündimisel kaasa pärandina terve rea esivanemate poolt (need refleksid on alati muutumatud), ja tingitud reflekse. Viimased tekivad igal olendil ta elu kestel, kujunevad ta elukogemuste mõjul, ja seetõttu on nad inimesel palju arvukamad ning mitmekesisemad kui loomadel.

Armumisel, s. t. kiindumisel teisesse inimesesse, kellega tahaks kogu elu koos elada, avaldavad mõju mõlemat laadi refleksid. Pärilikud refleksid on aluseks instinktidele, mis on väga sarnased kõigil elusolendil, kes hingavad, toituvad, kasvavad, eritavad ainevahetuse jääkprodukte, sigi- vad. Mõned alamad loomad paljunevad lihtsa pooldumise teel või uue elusolendi eraldumise teel isendi organis- mist. Kõrgemate loomade juures on aga sigimiseks vaja kahe eri soost olendi osavõttu, kes teineteist otsivad ja leiavad ning üheskoos järglasi annavad. Mõned kalad näi- teks ujuvad kaua aega vastu voolu, enne kui leiavad vaikse madala koha, kus emakala marja (munarakud) vette hei- dab, isakala selle aga niisaga (spermatoosidid) viljastab. Spermatoosid tungib munarakku (joonis 1), millest seejärel areneb loode ja kasvab uus olend.

Vaadeldes mõningaid marja viljastumisele eelnenud nähtusi. Kõnealuste kalade kudumine toimus jõe ülem- jooksul, vaikses madalas vees, kus kalamaime ähvardab

vähem ohte kui sügavas vees. Et sinna pääseda, pidi ema- ja isakalad ületama palju tõsiseid takistusi — ujuma vastu tugevat voolu, viskuma üle tammide. Kõik see oli nende eluvõimelisuse prooviks. Seda laadi proovidega valitakse kogu elusas looduses välja kõige tugevamad ja eluks kõige paremini ettevalmistatud olendid.



Joonis 1. Munaraku viljastumine ja loote arenemise algus.

1 — munarakk; 2 — spermatoosid on lähenenud; munaraku tuum hakkab jagunema; 3 — spermatoosid on tunginud munarakku; 4 — spermatoosidi peast on kujunenud meessuguraku tuum; selle kõrval on tsentriool (kesktera) ja sabaniit; 5 — meessuguraku tuum (♂) ja naissuguraku tuum (♀) lähenevad teineteisele; nende vahel on pooldunud tsentriool; 6 — tsentrioolid on moodustanud niite kimbu; tuumade kestad on lahustunud, nende aine jääb tsentrioolide vahele; 7 — meessuguraku ja naissuguraku tuuma aine on pooldunud ja pooled lähenevad oma tsentrioolidele; 8 — viljastunud munarakk on jagunenud kaheks rakuks, kusjuures kummalgi rakul on pool seemneraku, pool munaraku tuuma ainet ja pool tsentriooli, s. t. uus tuum ja uus tsentriool.

Inimestel tingivad sugulise valiku palju keerukamad tegurid, kuid ka neil on kahe soo lähenemise bioloogiliseks aluseks tingimatud refleksid ja nende reflekside poolt esilekutsutud käitumine, eriti esimese armumise korral, millega alati kaasneb tugev tundepehang.

Esimesest kiindumusest tõelise armastuseni on aga pikk tee. Armastus on puhtinimlik nähtus. Armastustunde tekimine ja arenemine sõltub kõrgemast närvitegevusest ning esineb üksnes inimestel. Inimene jõuab aegamisi arusaami-

sele, et teine inimene tähendab talle erakordselt palju. Ta kas suhtub sellesse tundesse kui soovitavasse ning aitab igati kaasa, et see tugevneks ja süveneks, või see ei ole talle vastuvõetav ja ta hakkab seda endas maha suruma. Miks?

Sündimisest peale elab inimene ühiskonnas, kust ta ammutab materjali elukogemusteks, mis kogu tema hilisemale elule mõju avaldavad. Laps jälgib vanemate elu ja matkib seda oma mängudes. Tütarlaps kohtleb oma nukku täpselt samuti nagu ema teda ennast. Mängudes elab tema nukk õnnelikus perekonnas ainult siis, kui ta ise tegelikkuses õnnelikku perekonda näeb.

Esimese tunde süvenemiseks ja edasiarenemiseks ei piisa põgusast muljest, mida noormees teile on avaldanud; teda tuleb tingimata lähemalt tundma õppida temaga jutledes, üheskoos sportides, õppides. Kui noormees on hakanud teid armastama, siis püüab ta olla seesugune, nagu teie teda näha tahaksite, või vähemalt seesugune, nagu ta ise kujutleb tublit meest.

Esimene kiindumus saab tõeliseks armastuseks muutada alles pärast seda, kui armunud on teineteist põhjalikult tundma õppinud ja oma vaadete ühtivuses veendunud ning kui neil on tekkinud soov elada ja töötada üheskoos.

Armastustunde saatus ei ole alati ühesugune. Esineb õnnelikku armastust, kus armunud rahulikult, ilma takistuste ja vapustusteta, jõuavad õnneliku abieluni. Juhtub aga ka nii, et ühe sügav tunne jääb teise poolt vastamata ning armastus lõpeb kibeda pettumusega. Mõnikord tõkestavad teed õnnele vanemad, mõnesugused asjaolud või võistleja. Seepärast ei vii veel iga armastus, nii õnnelikult kui ta ka algas, inimest õnnele.

Igast armumisest või armastusest jääb aga alati midagi südamesse. Esimesed tugevad muljed ja tunded jätavad paljudele eluajaks mälestused, mis nende edaspidist elukäiku ja käitumist teataval määral mõjutavad.

Tõelise armastuse esimeseks ja peamiseks eelduseks on mõlemapoolne vabadus. Tõeline armastus võib tekkida ja tugevneda ainult inimeste vahel, kellele on võõras vägi-vald nii oma kui ka teise tunnete, tahte ja vaadete suhtes, kes väljendavad oma mõtteid ja tundeid rahulikult ning leiavad teise poolt siirast huvi ja arusaamist. Ainult sellistele inimestele on armastus tegevusele innustavaks

jõuks, aitab neid üheskoos saavutada eesmärke, mis ühele ei oleks saavutatavad. Paljud väljapaistvad inimesed, nii mehed kui naised, võlgnevad saavutatud edu eest tänu sellele, et elukaaslane nende taotlusi mõistis, neile kaasa tundis ja neid igati aitas eesmärgile jõuda.

Täiesti mõttetu on nõuda oma armastatult sagedaid armuavaldusi ja töotusi: see ainult segab tunnete loomulikku arenemist. Armukadedus aga ainult mürgitab koosviibimishetki. Need ei valmista siis enam rõõmu ega paku rahuldust, vaid neid oodatakse igavustunde ja ärritusega, noori inimesi aga peab teineteisele lähendama üksnes rõõm. Tõeline armastus on oskus elada armastatud inimesele, jagada tema rõõme, aidata tal ebaõnnestumistest kergemini üle saada.

Kui palju me näeme noormehi ja tütarlapsi, kes sageli aluseta kahtluste ja isemeelsete tujude ajel teevad armukadedusstseene. Selles väljendub halb iseloomujoon — toores egoism. Armukadedus hävitab armastuse ja suhtlemise kogu võlu ning mürgitab nii armukadetseja enda kui ka armukadestatava elu.

Vahel armukadestavad mõned isekad noored inimesed oma väljavalitud eesmärgi pärast, mille too on endale elus seadnud. Tütarlapsele näib, et temaga küllaldaselt ei tegelda, noormees aga arvab, et teda enam ei armastata. Olge ettevaatlikud! Kui noored inimesed unustavad elu kõrged eesmärgid ning tegelevad üksnes iseendaga ja igapäevase elu piasjadega, siis on paratamatuks tagajärjeks nende armastuse vaesestumine ja nõrgenemine.

TÄISKASVANUD NAINE JA MEES

Tõelise armastuse loomulikuks tulemuseks on alati soov elada koos ja luua oma perekond. Enamikule inimestele annab kooselu igas suhtes rohkem kui üksielamine. Tavaliselt elavadki täiskasvanud inimesed abielus, nagu mees ja naine. See on mehe ja naise kooselu seaduslik vorm, mille juures uue perekonna loomine vormistatakse abielu registreerimisega: abikaasad võtavad endale vabatahtlikult kohustuse kogu eluaeg koos elada ning ühiselt kõik sellisest kooselust tulenevad kohustused täita.

Kas inimestel on tingimata vaja abielluda? Kas ei oleks küllaldane lihtsalt elada ja teineteist armastada?

Looduses näeme loomade, eriti lindude paariselamist. Hiljuti avaldati teaduslik uurimus loomade paariselamise põhjuste kohta. On kindlaks tehtud, et selle aluseks on püüd järglasi toiduga kindlustada ja neid hädaohu eest kaitsta, s. t. soo jätkamine.

Selles suhtes ei ole inimene erand. Überpöörduvalt, enamik naisi näeb emaduses oma elu mõtet ja isikliku õnne kindlat alust. Nukkudega mängides valmistub tütarlaps juba kõige varasemast noorusest alates emakssaamiseks ja omandab järk-järgult täiskasvanud naise ning ema mõteteviisi. Küpsemisperioodil häbeneb tütarlaps nukkudega mängida, kuigi paljudes kodudes lapsepõlve nukke alles hoitakse. Sirguv tütarlaps aga armastab väga lapsevankrit sõidutada; sealjuures on ta väga uhke, kui oskab imikut juba õigesti hooldada. Kui tütarlaps saab vanemaks ja teda hakkavad huvitama noormehed, siis taanduvad huvi väikeste laste vastu ja mõtted omaenda emadusest mõneks ajaks tagaplaanile. Kui aga tütarlapse organism on saanud suguküpseks, kahekümnenda ja kolmekümnenda eluaasta vahel, avaldub emainstinkt eriti intensiivselt.

Et tõsiste emakohustega edukalt toime tulla, peab tütarlaps kõigepealt olema terve, et suuta oma üsas loodet kanda, last sünnitada ja teda mitu kuud rinnaga toita. Nende eelduste väliseks tunnuseks on harmooniliselt ja häireteta arenenud keha, mille kõik osad on hästi välja kujunenud ja moodustavad ühtse terviku. Just tervis ja värskus annavad kooskõllaliselt arenenud neiukehale selle õige naiseliku joone, mida me iluks nimetame.

Naiseilu mõiste juurde kuuluvad proportsionaalselt arenenud rind ja puusad. Lai vaagen, laiad puusad on naisele vajalikud seepärast, et vaagnaluud peavad paljude kuude kestel last kandma ja seejärel normaalse sünnituse tagama. Mehe vaagen, mille sellist otstarvet ei ole, on alati kitsam. See-eest on aga mehel õlad laiemad, mis võimaldab tal raskemat tööd teha.

Naise väliseid eripärasusi täiendavad iseloomujooned, mis tema veetlevust veelgi suurendavad, nagu puhtnaiselik hell tähelepanelikkus teise elamuste ja hädade suhtes, sünnipärane vajadus kedagi abistada. Selles avaldub emainstinkt, kuid naiselik iseloom on suure tähtsusega ka igapäevases elus. Naiselikkus ja pehmus veetlevad alati ning kutsuvad lähikondseis esile sümpaatiat.

Eriti ilmekalt väljendub emainstinkt lapse ootamise rõõ-

mus raseduse korral. Harukordse tähelepanu, huvi ja armastusega valmistab rase sündivale imikule vajalikke esemeid. Ja kui laps lõpuks ilmale tuleb, unustab noor ema kiiresti kõik raseduse ja sünnitusega seotud ebameeldivused ning ei suuda kujutledagi elu ilma lapseta.

Mees tavaliselt ei tunne varem sellist igatsust lapse järele; kui aga laps on juba sündinud, siis ärkab ka noores abielumehes isainstinkt. Teatavasti on aga hea isa ka hea ühiskonnaliige, tema humaanne suhtumine inimestesse tuleb talle kasuks töö juures, sõprade ning tuttavate hulgas, ühiskondlikus elus ja perekonnas.

Meie ajal, mil naine töötab tavaliselt samuti nagu ta meeski mingis asutuses või tööstusettevõttes, hoolitsevad mõlemad oma perekonna ja laste eest. Tänapäeval ei häbene mees naist kodus abistada: abikaasade üheõiguslikkus ei ole enam tühi sõnakõlks. Mõnes perekonnas aga püsivad veel mineviku igandid ja eelarvamused ning see kurb pärand põhjustab rohkesti komplikatsioone.

Naise ja mehe suhted ei ole alati olnud sellised nagu käesoleval ajal. Oma bioloogilise kutsumuse kohaselt on naine alati hoolitsenud laste ja kodu eest. Peale selle aga esitas iga ühiskondlik formatsioon talle oma nõudmised ja andis teatavad õigused, mõnikord suuremad, teinekord väiksemad. Kõigest sellest kõneleb F. Engelsi raamat «Perekonna, eraomandi ja riigi tekkimine».

Inimkonna arenemise kestel on ühiskondliku elu vormid korduvalt ja väga olulisel määral muutunud, vastavalt tootmisvahendite arenemisele ning sellest tingitud nihetele inimeste vastastikustes suhetes. Ka mehe ja naise suhted ei ole alati olnud sellised nagu praegu.

Ürgajal, mil inimestel olid elatusvahendite hankimiseks kasutada vaid kõige algelisemad tööriistad, osutus vältimatult vajalikuks, et viljakoristusest, kalapüügist ja jahist võtaksid osa kõik perekonnaliikmed. Ühiskonna arenemise sellel astmel etendas naine tähtsat osa kui mehega samaväärne töötaja ning perekonna töökäte arvu suurendaja.

Vastavalt tööriistade täiustamisele muutus jahipidamine kergemaks, inimesed õppisid metsloomi kodustama ja aretama, põldu harima. Sellega seoses suurenes mehe osatähtsus majapidamises ning ta kasutas seda, et saada perekonnas eesõigusi ja omandada võimu naise üle. Mees muutus oma naise peremeheks. Naine lülitati ühiskondlikust elust hoopis välja ja ta muutus majanduslikult täiel

määral mehele alluvaks. Nii oli see orjanduslikus ja feodaalühiskonnas.

Kapitalismi tingimustes ei olnud naise olukord palju parem. Kaasavara etendas olulist, mõnikord aga isegi otsustavat osa abielu sõlmimisel, mille otstarve kapitalistlikus ühiskonnas oli perekonna omandi suurendamine. Väljendus «head partiid tegema» tähendas rikka mehega abielluma; armastus abikaasade vahel ja õnn olid teisejärgulise tähtsusega, neist räägiti vähe, abieluõnne võis olla, aga võis ka mitte olla. Sageli sundisid vanemad noort tütarlast abielluma varaka peigmehega, sageli vanaga, keda tütarlaps ei armastanud ja kes oli talle vaadelt täiesti võõras. Kui rikaste vanemate poeg hakkas armastama vaest tütarlast, pidi ta kannatama palju eba-meeldivusi ja häda.

Tütarlastele ei antud sel ajal eriharidust, neil oli raske end ise ülal pidada, sageli ei võetud abielus naise tööle. Abielu pidi andma naisele olemasoluks vajalikud materiaalsed vahendid. Laulatusel töötas pruut mehele truudust ja kuulekust, peigmehele aga sellist töötust ei nõutud. Abiellumine oli tegelikult tseremoonia, millega tütarlaps anti orjusse ja millega temalt inimõigused ära võeti. Abielumees võis endale lubada igasuguseid meelelahutusi, sealhulgas ka lõbutsemist naistega, kes olid raha eest selleks valmis. Naise inimväärikus ei huvitanud kedagi, seda ei kaitsnud miski.

Naised saavutasid oma õigused kord-korralt, pika aja kestel. Naise ja mehe üheõiguslikkus nii töö kui ka perekonnas, võrdne õigus tööle ning võrdne tasu selle eest on tegelikult, mitte ainult sõnades, tagatud üksnes sotsialismi tingimustes. Meie maal on abielu lakanud olemast tütarlapsele majandusliku kindlustatuse vahendiks, meil valib tütarlaps endale elukaaslase vabalt, ainult oma tunnete alusel.

Tõeline armastus ei nõrgene aja jooksul. Vastupidi, sageli esineb juhtumeid, kus abikaasad hakkavad teineteist iga aastaga üha paremini mõistma ning nende kooselu teeb neid üha õnnelikumaks. Paljud abielud aga ei rajane sellisel suurel vastastikusel armastusel. Nad võivad kergesti puruneda, see aga mõjuks lastele väga halvasti. Seepärast tunnistab riik mitte ainult abikaasade võrdõiguslikkust, vaid hoolitseb ka laste huvide eest. Peigmehele ja pruudile tuleb enne, kui nad endile vabatahtlikult

abielukohustused võtavad, tingimata kõige selle üle järele mõelda.

Sageli ei mõista abikaasad, et abielu on võimalik ainult täieliku võrdõiguslikkuse tingimustes. Paljud meist on üles kasvanud perekondades, kus võrdõiguslikkust ei tuntud, kus isal oli tavaliselt kõigis asjus otsustav sõna öelda ja pojad olid eelisseisundis, ema ja tütreid aga teenisid perekonna meesliikmeid ja allusid neile.

Meie ühiskondlike suhetega ei sobi kuidagi kokku ühtede perekonnaliikmete eesõigustatud ja teiste allasurutud seisund, alandamine, võõra tahte pealesurumine, ekspluaateerimine. Veel mõne aja möödudes kaovad igaveseks vanad arusaamad abielust ja perekonnast ning abielu aluseks on siis ainult võrdõiguslikkus, vabadus, vastastikune lugupidamine ja armastus.

Meie noor põlvkond kasvab üles uues vaimus, tal on rohkem eeldusi terveks ja õnnelikuks perekonnaeluks. Abikaasade kooselu rajaneb armastusel, mis kaunistab armunute ja abikaasade elu ning tagab ka laste vaimsete ja kehaliste võimete maksimaalse arenemise.

Terve kooselu vältimatult vajalikuks eelduseks on ka abieluhügieeni reeglite range järgimine nii mehe kui naise poolt. Seepärast on vaja neid reegleid hästi tunda. See raamat peab õpetama tütarlast täitma temale elus ettenähtud osa ja näitama, kuidas enne abiellumist oma tervist säilitada.

II. NAISE SUGUELUNDID JA NAISE TERVISHOID

SUGUELUNDID

Naise suguelundid jagunevad välisteks ja sisemisteks (joonis 2).

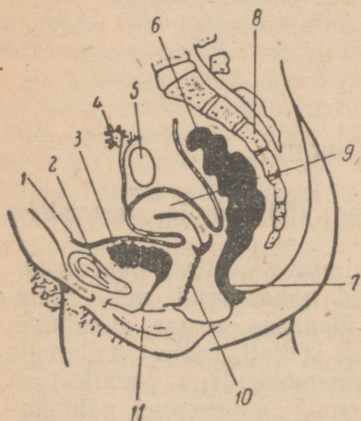
Väliste suguelundite hulka kuuluvad suured häbememokad — piklikud padjakujulised nahakurrud, mille vahel asub häbemepilu. Häbemepilu ülemises nurgas, otse häbemekingu all, asetseb kliitor ehk kōdisti, millest mõlemale poole kulgevad suurte häbememokkadega paralleelselt väikesed häbememokad — õhemad ja õrnemad nahakurrud. Suured ja väikesed häbememokad sulevad sissepääsu tuppe. Kui häbememokad laiali tõmmata, siis tuleb nähtavale neitsinahk ehk hüümen — tupesissekäiku sulgev limaskest, mille keskel on ümmargune või mingi teise kujuga ava. Selle ava servad on neitsitel siledad, naistel aga rebenenud. Neitsinahas on rohkesti väikesi veresoone, seepärast põhjustab neitsinaha rebenemine verejooksu. Neitsinahk on varustatud ka paljude närvikiududega; sellest tingitult on tema venitamine ja rebestamine väga valus. Kliitori ja tupe välissuudme vahel asub kusiti välissuue.

Sisemised suguelundid — tupp, emakas, munajuhad ja munasarjad — asuvad väikeses vaagnas. Eespool kirjeldatud neitsinaha taga asub tupp — väga venivate seintega piklik toru. Tupe eesmine sein külgneb kusiti ja kusepõiega, tagumine aga pärasoolega.

Tupe ülemine osa ümbritseb tupeõõnde ulatava emakaela alumist, nn. tupeosa, moodustades selle ümber nn. tupevõlvid.

Täiskasvanud naise emakas on pirnikujuline, eest taha poole mõnevõrra lamedam lihased õneselund. Tema kitsam osa (kael) on otsekui pistetud tupe ülemisse ossa.

Emaka seina moodustavad tugevad lihased. Emakas koosneb kahest osast: laiemast ja mahukamast ülemisest osast, mida nimetatakse emakakehaks, ja kitsamast, neitsitel väga kitsast alumisest osast — emakakaelast. Sünnituse korral laienevad emakakael ja -suue tugevasti, et loode



Joonis 2. Välised ja sisemised suguelundid pikilõikes.

1 — kõhukelme leste; 2 — häbemeluui; 3 — kusepõis; 4 — munajuha; 5 — munasarja; 6 — sigma-käärsool; 7 — pärasool; 8 — ristluu; 9 — emakas; 10 — tupp; 11 — kusiti.

läbi pääseks. Emakakeha õõnde suubuvad paremalt ja vasakult munajuhad. Need peened torud on väga õrna struktuuriga ja väga painduvad; nende munasarjapoolsed otsad on varustatud narmastega, mis ümbritsevad munasarja. Munasarja, emaka ja tupe kaudu on naise kõhuõõs ühenduses väliskeskkonnaga. Naise tervise seisukohalt on see fakt väga suure tähtsusega, sest just seda teed kaudu võivad kahjulikud pisikud teatavatel tingimustel kõhuõõnde tungida ja seal tõsiseid ning ohtlikke põletikke esile kutsuda. Lähemalt kõneldakse sellest veidi hiljem.

Tupe, emaka ja munajuhade seinu katab seestpoolt limaskest, milles on rikkalikult veresooni. Munajuhade limaskest on kaetud virve- ehk ripsepiteeliga; ripsmete võnkliikumine emaka suunas soodustab munaraku siirdumist munasarjast emakasse.

Munasarju on kaks: parem- ja vasakpoolne. Need on 3—4 cm pikkused ploomikujulised ovaalsed elundid. Kumbki munasari koosneb suurest hulgast folliikulitest (põisnääpsudest). Neis folliikulites ehk nääpsudes valmivad täiskasvanud naisel munarakud, millest regulaarselt iga kuu eraldub üks. Munarakk on inimorganismi kõige

suurem rakk; ta on silmale nähtav tibatillukese punktina. Munasari on väga tähtis nääre, mis eritab verre ainevahetust reguleerivaid hormoone. Need hormoonid kutsuvad organismis esile naissoo tunnuste arenemise ja tingivad naise suguelundite talitluse. Eristatakse folliikulihormooni ja kollaskehahormooni. Nende hormoonide eritumist reguleerib vastav keskus peaajus. Lapsepõlves on munasarjad tegevuseta, nad ei valmista munarakke ega hormoone.

Naise suguelundid, eriti emakas, on lihaste ja sidemete abil kinnitatud luude külge.

Folliikulitest kujunevad põiekesed, kus asub munarakk koos folliikulihormooni sisaldava vedelikuga.

Munarakud valmivad eri ajal, seepärast saavutab igal kuul täieliku küpsuse ainult üks munarakk. Põieke suureneb, kuni ta läbimõõt on 12—15 mm. Kui munarakk on valminud ja eostumisvõimeliseks muutunud, siis põieke lõhkeb. Vedelikuga, mis koosneb kõhuõone sooltevahelisest vedelikust ja munajuha näärmete eritisest, hakkab munarakk mööda munajuha emaka poole liikuma. Vedeliku liikumist emaka poole soodustavad ripsmete liigutused munajuhaseinte sisekülgedel ning kõhu- ja vaagnalihaste kokkutõmbumine. Lõhkenud põiekesse õõs täitub esialgu verega, siis aga rakkudega, mis sisaldavad erilist kollast rasvainet.

Nii tekib kollaskeha, mis nõristab teist munasarja hormooni — kollaskehahormooni. Folliikulihormooni ja kollaskehahormooni toimel teeb emaka limaskest läbi suuri muutusi. Kollaskehahormooni toimel limaskest esialgu pakseneb ja vohab, seejärel aga kuhjub temasse varuks aineid, mis on vajalikud munaraku arenemiseks viljastumisele järgneval perioodil. Kui aga viljastumist ei toimunud, s. t. munarakk ei ühinenud meessugurakuga ehk spermatooidiga, siis osutub tarbetuks limaskesta ettevalmistus viljastunud munaraku toitmiseks. Munarakk hävib, emaka limaskest laguneb, veresooned rebenevad ja veri koos limaskesta tükikestega tungib välja. Seda nähtust nimetatakse menstruaatsiooniks.

Esimest menstruaatsiooni tütarlapsel peetakse tunnuseks, mis näitab, et ta on saanud suguküpseks.

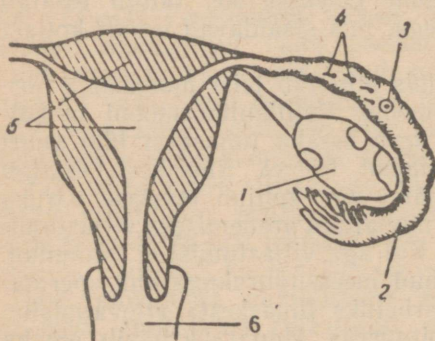
Niisiis algab tütarlastel umbes 13.—15. eluaastast munasarjades ja emakas toimuvate muutuste perioodiline vaheldumine; neid iga kuu korduvaid muutusi nimetatakse menstruaaltsükliks. Tsükkel võib kesta 21—28 päeva, s. t.

korduda kolmteist ja rohkem korda aastas. Vere eritumine kestab tavaliselt 3—4 päeva, harva 5—7 päeva. Kui menstruaatsioon kestab üle seitsme päeva, siis tuleb seda pidada ebanormaalseks ning pöörduda arsti poole.

Tervele tütarlapsele on iseloomulik hormonaalsete muutuste ja menstruaaltsükli tähtaegade range täpsus.

Hormoonide mõju menstruaaltsüklile tehti kindlaks katsete varal loomadega. Kui emane valge hiir kastreerida, s. t. kirurgiliselt kõrvaldada tal munasarjad, seejärel aga süstida talle naha alla munasarja hormoone, siis toimuvad tal emaka limaskestas samasugused muutused kui munasarjade olemasolu korral. Need nähtused esinevad aga üksainus kord; et neid teistkordselt esile kutsuda, tuleb uuesti hormoone süstida. Enesestmõistetavalt ei toimu sellisel loomal viljastumist, sest tal ei ole munasarju, milles valmiks munarakud.

Naise suguelundid on määratud laste kandmiseks ja sünnitamiseks. Sünnitus kui inimese paljunemisprotsessi lõppetapp ei ole kaugeltki mitte ainus suguelundite funktsioon. Et võiks sündida laps, peab naise munarakk kõigepealt viljastuma.



Joonis 3. Munaraku teekond munasarjast emakasse.

1 — munasari põiekestega, milles valmib munarakk; 2 — munajuha; 3 — munarakk, mida vedelikuvool kannab emaka poole (suurendatud); 4 — vedelikuvoolule vastasuunas liikuvad spermatoosid (palja silmaga nähtamatud); 5 — emaka sein ja õõs; 6 — tupe ülemine osa.

Munaraku viljastumine toimub tema ühinemisel mees-sugurakuga — spermatoosidiga. Viljastunud munarakk kandub vedelikuvooluga munajuhasse, siirdub sealt emakasse ja kinnitub selle limaskestale, mis on munasarja hormoonide poolt vastavalt ette valmistatud (joonis 3). Kui munarakk on viljastunud ja loode hakkab emakas normaalselt arenema, siis menstruaatsioonid lakkavad; see tähendab

dab, et limaskestas toimunud muutused ei olnud tarbetud. Kollaskeha ei redutseeru, überpöördukt, ta hakkab kasvama ja soodustab oma tugevnenud hormonaalse mõjuga munaraku arenemist, ühtlasi aga hoiab ära uute munarakkude valmimise munasarjas. Kollaskeha püsib raseduse ajal 5—6 kuud; ta on otsekui raseduse valvuriks ja kaitsjaks. Tavaliselt näitab menstruatsiooni lakkamine rasesutumist. Normaalne rasedus kestab üheksa kuud. Erandjuhtudel esinevad menstruatsioonid kogu raseduse vältel. Sellisel korral tuleb tingimata arsti poole pöörduda, et selgitada, kas rasedus kulgeb normaalselt.

Mõni nädal või kuu pärast sünnitust hakkavad munasarjades uuesti munarakud valmima; seda näitab menstruatsioonide taasilmumine. Naine on muutunud jälle eostumisvõimeliseks.

SUGULINE KÜPSEMINE

Tütarlapsel hakkavad sugutunnused kujunema alles sugulise küpsemise perioodil. Parasvöötmes toimub tütarlaste suguline küpsemine üheteistkümnenda ja viieteistkümnenda eluaasta vahel, palavvöötmes varem. Sugulise küpsemise perioodi algus ja lõpp olenevad ka keskkonnast ja ümbruskonnast: mida muljeterikkam on elu, seda varem algab arenemine ja seda rutem jõuab lõpule. Suurtes linnades areneb tütarlapse organism kiiremini kui maal. Materiaalsed elutingimused on samuti olulised: halbades tingimustes elavad lapsed küpsevad hiljem ja aeglasemalt. Teatavat osa etendavad ka pärilikud ja individuaalsed iseärasused. Sugulise küpsemise perioodil muutuvad tütarlapse füüsiline konstitutsioon ja psüühika. Otsustava tähtsusega on seejuures naissugunäärmete — munasarjade hormoonid, mida produtseeritakse peaaegu teatavate osade (eriti hüpofüüsi) mõjul.

Mõnikord toimuvad sel perioodil tütarlapse iseloomus järsud muutused. Tüdruk, kes lapsena oli elav ja jutukas, võib muutuda vaikseks, tõsiseks ja kinniseks; erakordselt vaiksest lapsest aga võib kujuneda elurõõmus ja lõbus inimene.

Füüsilist arenemist sel perioodil iseloomustab esmajoones sekundaarsete sugutunnuste ilmumine.

Küpsemisperioodil äratab kõigepealt tähelepanu karvade

ilmumine kaenlaaukudesse ja välistele suguelunditele. See esineb nii poistel kui tüdrukutel, kuid kummalgi sool kasvavad karvad erinevalt. Karvakasv on eriti märgatav häbemekingul. Naistel asetsevad karvad seal võrdhaarse kolmnurga kujuliselt, mille alus on ülalpool, tipp aga allpool.

Kaenlaaukude karvkatte asetus on nii meestel kui naistel ühesugune; karvad on seal pehmemad. Rinnal ja kõhul ei ole naistel karvu.

Sekundaarseks sugutunnuseks on naistel ka rasva ladestumine nahaaluses koes. Keha kontuurid ümarduvad, piimanäärmed suurenevad ja ümarduvad, vaagnaluud laienevad, hääle tämber muutub.

TÜTARLAPS SUGULISE KÜPSEMISE PERIOODIL, KÜPSUSIKKA JÕUDNUD TÜTARLAPS JA TÄISKASVANUD NAINE

Nagu eespool öeldud, hakkab sugulise küpsemise perioodil ilmema munasarjade kui kõige tähtsama naissugunäärme tegevus: munasarjad nõristavad hormooni, mis folliikuli ja põiekese valmimisel siirdub verre. Munasarjade talitluse kutsub esile ja reguleerib seda ajuripatsi ehk hüpofüüsi hormoon.

Folliikulihormooni toimel esinevad muutused tupe limaskestas.

Enne sugulise küpsemise perioodi on tütarlapsel tupe keskkond alati leelise reaktsiooniga, ja kui tütarlaps on terve, siis praktiliselt ei saa mikroobid tema tupes elutseda. Küpseval tütarlapsel ja naisel on tupe keskkond happelise reaktsiooniga ja seal leidub alati kepikesekujulisi baktereid (joonis 4). Neid võib näha ainult mikroskoobiga. Need bakterid takistavad teiste pisikute arenemist tupes ja on seega loomulikuks kaitseks mitmesuguste põletike ja haiguste vastu.

Kepikesekujulised kaitsvad bakterid ei saa eksisteerida ega paljunedada leelise reaktsiooniga keskkonnas, vaid vajavad tingimata happelist keskkonda. Viimane tekib ja säilib tupes munasarja folliikulihormooni toimel. Tupe epiteeli rakkudes ladestub eriline tärkliserikas aine, mis täiskasvanud naisel pärast keerukaid keemilisi protsesse happeks muutub. Happelise reaktsiooniga keskkond tupes kaitseb suguelundeid tõvestavate mikroobide sissetungi vastu ning ühtlasi etendab väga vajalikku osa ka munaraku vil-

Joonis 4. Keskel — tupe limas-
kesta suur, ümara tuumaga
rakk. Raku ümber kepikese-
kujulised bakterid, mida terve-
tel tütarlastel ja naistel tupes
alati leidub. (2000 korda suu-
rendatud.)



jastumisel. Et meessugurakud, spermatoosidid, vajavad leelisest keskkonda, siis ei ole happelise reaktsiooniga keskkond tupes neile vastuvõetav ja nad on sunnitud sobivama keskkonna leidmiseks kiiresti emakakaela suunas edasi liikuma.

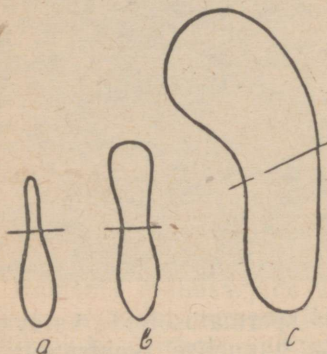
Nimelt selleks, et pääseda tupe happelise reaktsiooniga keskkonnast, tungivad spermatoosidid emakasse ja liiguvad seni edasi, kuni üks neist kohtub vastassuunas liikuva munarakuga ja sellega ühineb.

Et oma tervist ja sünnitamisvõimet säilitada, peab naine rangelt järgima reeglit: mitte kunagi rikkuda tupekeskkonna happelisust. Kahjuks eksitakse vahel selle reegli vastu ja tehakse tarbetuid tupelopotusi. Tupelopotusi võib määrata ainult arst mingi haiguse raviks. Omavoliliste tupelopotustega uhetakse kaitsvad mikroobid tupest välja ja nõrgendatakse sellega organismi loomulikku kaitset iga-suguse nakkuse vastu.

Happelise reaktsiooniga keskkond tupes on üsna eba-meeldiva lehaga. Selle kõrvaldamiseks piisab aga väliste suguelundite korralikust pesemisest iga päev.

Suguline küpsemine ja hormoonide mõju kutsuvad esile mitte ainult emaka kasvamise, vaid ka tema proportsioonide muutumise (emaka limaskesta muutumisest hormoonide mõjul oli juttu juba menstruatsioone käsitlevas osas).

Veel mitte suguküpseks saanud tütarlapsel on emakas sama kujuga nagu lapsel (joonis 5, a). Lapse ja täiskasvanud naise emakas erinevad teineteisest emakakeha ja emakakaela suuruse suhte poolest, samuti ka mahu ja kaalu poolest. Lapseeas emakas tegelikult ei muutu, sugulise küpsemise perioodil arenevad aga muutused õige kiiresti.



Joonis 5. Emaka kuju.

a — lapsel; b — sugulise küpsemise perioodil; c — suguküpsel tütarlapsel. Põikjoon märgib emakakeha ja emakakaela piiri: joonest ülalpool on emakakeha, allpool — emakakael. Selgesti on näha, et nende suuruste suhe on lapsel ja täiskasvanud tütarlapsel vastupidine. Küpsemisperioodil on mõlemad osad võrdse suurusega.

Enne sugulise küpsemise algust ei täida lapse emakas mingeid funktsioone. Sel ajal on emakakael tunduvalt suurem kui emakakeha; viimane on alles üsna väike, sest ta lihased ei ole veel arenemist alustanud. Küpsemisperioodil hakkavad emakakeha ja emakakael folliikuli hormooni toimel kasvama ning muutuvad ühesuuruseks. Sellist emakat nimetame puberteetseks (joonis 5, b) — sõna puberteet järgi, mis tähendab sugulise küpsemise iga. See emaka osade võrdsus ei püsi kaua; emakakeha kasvab emakakaelast suuremaks ning omandab kuju, mis on omane suguküpsele, ent veel mitte sünnitanud naise emakale (joonis 5, c). Lõplikult väljakujunenud emakas paindub tupega ühinemise kohal ette häbemelu poole, moodustades nürinurga (vt. joonis 2, 9). Emakas otsekui ripuks oma sidemete küljes, olles seejuures teataval määral liikuv: täitunud kusepõis nihutab teda tahapoole, roojaga täitunud pärasool aga ettepoole; põie ja pärasoole üheaegse täitumise korral kerkib emakas ülespoole. Tütarlaps peab nende elundite asetust tundma ning kusepõit ja pärasoolt õigeaegselt tühjendama. Põie venitus liigse täitumise puhul

võib aja jooksul põhjustada urineerimishäireid. Kõhukinnisuse korral tuleb arsti poole pöörduda.

Koos emaka kasvamisega muutub ka ta limaskest; üksnes suguküpsel tütarlapsel suudab limaskest varuda küllaldaselt toitaineid, mis on vajalikud temale kinnitunud viljastunud munaraku arenemiseks.

Vastavalt emaka arenemisele arenevad ka munajuhad. Mis puutub munasarjadesse, siis need kasvavad pikka-mööda kogu lapsea vältel ja nende arenemine jõuab lõpule umbes 25. eluaastaks.

Tütarlapse sugulisest küpsemisest võtab osa ka kilpnääre, mis murdeas mõnikord tunduvalt suureneb. Nii-sugustel juhtudel on alati vaja arsti poole pöörduda.

MURDEIGA (PUBERTEET)

Suguküpsiks saamise ea ehk puberteedi (ladinakeelsest sõnast *pubertas* — täisiga) algust tähistab tütarlastel kuu-puhastuse ehk menstruatsiooni ilmumine. See näitab, et tütarlaps on lapseeas välja jõudnud, et tema kehas valmi-vad munarakud, millest üks võib viljastuda ja anda elu uuele olendile. Erandjuhtudel eritavad munasarjad muna-rakke isegi enne menstruatsioonide algamist. Kuid sünni-tamisvõime ei tähenda veel kaugeltki täieliku suguküpsuse ikka jõudmist ning tütarlaps ei tohi veel pidada end tõeli-selt täiskasvanud naiseks. Ta ei ole emakssaamiseks ei füüsiliselt ega moraalselt küps, ei suuda oma last kasva-tada ega toita. Ta vajab veel ise kestvalt vanemate abi, enne kui suudab vastutusrikkaid emakohuseid täitma asuda. Tal endal on veel vaja õppida, kasvatust saada, füüsiliselt areneda, tähelepanelikult jälgida teda ümbrit-sevat elu ning kuulda võtta vanemate ja kasvatajate nõuandeid. On väga tähtis, et tütarlaps selgesti mõistaks kaasaja nõudeid, võtaks head eeskju meie ühiskonna elust, sest vastasel korral võib temast saada mahajäänud või liiga kergemeelne inimene.

Füüsiline ja vaimne küpsemine toimuvad üheaegselt ning jõuavad lõpule umbes üheksateistkümnendal eluaas-tal; selleks ajaks on tütarlaps juba suuteline iseseisvalt elama ning oskab teadlikult suhtuda emakohustesse. Alles siis algab tema elus uus periood, ta muutub täieõiguslikuks

kodanikuks. Rahvas ja kodumaa vajavad ainult teadlikke kodanikke, ning ainult teadlik naine suudab luua kooskõlalise, rõõmsa ja õnneliku perekonna.

ESIMESED MENSTRUATSIOONID

Lausa ebaõige ja lihtsalt mõistmatu on kasvatada tütarlast täielikus teadmatuses nendest sügavatest muutustest, mis toimuvad tema organismis sugulise küpsemise perioodil. Teda on tingimata vaja õigeaegselt ette valmistada, et ta ei tunneks hirmu, hämmeldust ega häbi. Oigus tütarlapsel nõu anda ja teda ette valmistada on ainult emal, õpetajal, täiskasvanud naissugulasel, mitte mingil juhul aga temaga üheerialisel sõbrataril, kuigi see on füüsiliselt enam arenenud. Sekundaarsete sugutunnuste ilmumisel peab tütarlaps olema täiesti teadlik, et ta on jõudnud lapseast välja ning et tal ilmuvad veel teised suguküpsuse tunnused, milleks ta peab teadlikult ette valmistuma. Sel ajal hakkab tütarlaps tavaliselt häbenema, tema käitumine muutub leebeks, kõne tagasihoidlikuks. Sageli püüab tütarlaps suguküpseks saamise perioodil oma alaväärsustunnet varjata valju lärmi, liiga järskude žestide, liiga elavate ja pikkade kõnelustega. Tema lähikondsed aga märkavad seda ning suhtuvad eitavalt sellisesse tütarlapsesse, kes oma käitumisega tahab endale üldist tähelepanu tõmmata. Iga-sugune eputamine ja vigurdamine mõjuvad alati ebameeldivalt ja eemaletõukavalt. Hästi käitub see tütarlaps, kes on tagasihoidlik ja siiras; nagu siiras on inimese siseelu aluseks, nii kaunistab tagasihoidlikkus tütarlapse välist käitumist. Ei jõhkrus, jultumus ega lodevus ei suuda varju jätta tagasihoidliku ja siira tütarlapse käitumise ilu.

Esimene verejooks suguelundeist kohutab tütarlast, kui teda ei ole selleks õigeaegselt ette valmistatud. Äkiline ehmatus esimese menstruatsiooni puhul võiks aga teha palju kahju, kujutades endast närvivapustust, mis võiks korduda ka järgnevate menstruatsioonide puhul ning kutsuks esile häireid nende kulus ja mõnikord isegi liigse verekaotuse. Tütarlaps peab aru saama menstruatsiooni tähtsusest ning jälgima selle kulgu. On vaja täpselt teada, mitu päeva verejooks kestab ja mitme päeva pärast uuesti ilmub. Tütarlapsel on otstarbekohane sisse seada kalender menstruatsioonide alguse ja lõpu märkimiseks. Sel-

line kalender ja menstruaaltsükli täpne arvestus on väga kasulikud: ainult vastavate märkmete tegemine pikema aja kestel võimaldab menstruaatsioonide algust ja kestust ette näha. Kui menstruaatsiooni puhul esineb valu, tuleb pöörduda arsti poole, kes määrab õige ravi selle kergendamiseks.

Mõnikord kulgeb esimene menstruaatsioon teatavate raskustega: sellega kaasnevad halb üldseisund, nõrkus, valud ja rohke verekaotus. Esineb isegi temperatuuri tõusu, peavalu, iiveldust, kõhulahtisust jne. Neil juhtudel peab tingimata arsti poole pöörduma. Tuleb rangelt keelduda nn. koduseid vahendeid tarvitamast ning naabrinaiste ja tuttavate nõuandeid kuulda võtmast, isegi kui neid antakse kõige paremate kavatsustega.

Ka kõige tervem tütarlaps ei või loota, et tal menstruaatsioonid kohe regulaarseks muutuksid. Kui järgmine menstruaatsioon ei alga oodatud ajal, vaid hilineb mõne nädala või isegi mõne kuu võrra, ei ole veel sugugi põhjust pidada seda mingi haiguse tunnuseks. Selles eas areneb munasarjade tegevus pikkamööda ning menstruaaltsükli täpse, kindla rütmi väljakujunemine nõuab aega. Seepärast pole veel vaja tütarlapsele kohe mingit ravimit anda, nagu ehmunud emad sageli teevad. Teatavaks häireks võib pidada erakordselt tugevat verejooksu; seda saab kindlaks teha iga kogenud naine, esmajoones ema. Et liigset verekaotust ära hoida, tuleb pöörduda arsti poole. Enamasti umbes aasta jooksul kujuneb menstruaaltsükli rütm pärast mõningaid kõikumisi lõplikult kindlaks ja menstruaatsioonid hakkavad toimuma regulaarselt.

JUVENIILSED VEREJOOKSUD

Nagu juba öeldud, on esimesed menstruaatsioonid mõnikord ülemäära vererohked ja menstruaaltsükli rütm muutub normaalseks alles teatava aja pärast. On aga juhtumeid, kus ka järgnevad menstruaatsioonid kestavad väga kaua ja nendega kaasneb suur verekaotus; mööduvad kuud, aga menstruaatsioonid ei muutu ikkagi normaalsemaks, ennem ümberpöörduvalt, nende korrapäratus hakkab ilmnema üha selgemini. Verejooks algab ootamatult, kestab palju päevi, nädalaid, on kord tugevam, kord nõrgem. Sellist nähtust nimetatakse juveniilseks verejooksuks. Sõltumata

sellest, kas menstruatsioonid on reeglipärased või mitte, võib suur verekaotus põhjustada kehvveresust, s. t. punaliblede hulga vähenemist veres. Verekaotuse tagajärjeks on jõu kahanemine, mis intensiivse füüsilise arenemise perioodil on eriti ohtlik. Verejooksudest nõrgestatud organism kaotab vastupanuvõime nakkushaiguste suhtes ja rohked verejooksud ohustavad juba iseenesest otseselt tervist. See pärast tuleb korrapäratute, kauakestvate ja rohkete verejooksude korral viivitamata arsti poole pöörduda, mitte aga jääda menstruatsiooni lõppu ootama ning raiskama aega koduste vahenditega ravimisele.

Juveniilsele verejooksule on iseloomulik vere eritumine mitmesuguses suuruses kämbukestena, mis tavaliselt on tumeda värvusega. Normaalse menstruatsiooni puhul veri ei hüübi. Menstruatsioonivere hüübimatus on tingitud teatavatest keemilistest ainetest, mida naise suguelundid eritavad; need ained võimaldavad menstruatsiooniverel välja voolata, aga mitte emakasse kämbukestena peatuma jääda. Kui mõnikord sellegipärast kämbukesti esineb, siis tähendab see, et vere hüübimist takistavaid aineid eritub vähe või emakasse satub liiga palju verd.

Menstruatsiooni ajal on tütarlapsel üldine vaimne tasakaal sageli häiritud, ta ärritub ja ägestub kergesti, mõnikord isegi nutab. Tuleb aga end vaos hoida ja haiguslikule meeleolule mitte järele anda. Ainult nõnda õnnestub tütarlapsel sellist intiimset asja nagu menstruatsioon võõraste silmade eest varjata, ära hoida oma puhtisiklike asjade muutumist üldiseks kõneaineks. Menstruatsioonist tuleb tütarlapsel teatada üksnes emale või kasvatajale. See on vana ja hea komme, mida ei maksa põlata, emale aga võimaldab see tütre tervist kontrollida.

MENSTRUATSIOONI HAIRED

Menstruatsiooni normaalset kulgu võivad häirida mitmesugused üldised põhjused. Selliseid häireid on väga mitmesuguseid: menstruatsioonid muutuvad ebakorrapäraseks, ei alga õigeaegselt (algavad varem või hiljem), kestavad liiga lühikest või liiga pikka aega, erituv vere hulk suureneb või väheneb, ilmnevad kaasnähud, mida varem ei esinenud (valud jne.).

Sellised nähtused tekivad tugevate erutuste või närvi-

vapustuste tagajärjel, neid võivad esile kutsuda mitmesugused juhtumid ja sündmused, mis tütarlapse närvisüsteemile ja enesetundele mõju avaldavad. Menstruaaltsükli häired ei tohi korduda, kui ei kordu neid esilekutsunud põhjused. Kurvad teated, erutus avaliku esinemise eel, hirm eksamite pärast ja teised taolised põhjused võivad menstruaatsiooni algust kiirendada. Mõnikord võib äkiline ja väga tugev ehmatuse esile kutsuda lühiajalise, neurootilise emakaverejooksu, millel ei ole munasarjade tegevusega midagi ühist ja mida ei tule menstruaatsiooniks pidada.

Samuti nagu hingeline vapustus, võib menstruaatsiooni algust kiirendada ka tugev füüsiline valu, näiteks hambavalu või trauma (vigastus, haavamine).

Sageli põhjustab menstruaatsiooni häireid ka harjumuspärase elutingimuste muutumine — asumine lausksmaalt mägedesse, põhjast lõunasse jne. Mõnikord lakkab menstruaatsioon kestva kurnava töö, tugeva ülepingutuse, närvi-vapustuse ja raskete elamuste tagajärjel, samuti ka rajoonides, kus toimub sõjategevus. Loomulikult avaldab neil juhtudel mõju ka teiste tegurite toime, nagu toit, mis ei sisalda piisavalt vitamiine ja teisi tervisele vajalikke aineid, rasked haigused (tuberkuloos), vahel aga ka sagedad abordid. Mõnikord põhjustab menstruaatsiooni häireid töörežiimi järsk muutumine. Neil juhtudel ei ole vaja arsti poole pöördumisega rutata, vaid tuleb 2—3 kuud oodata, et menstruaaltsükkel iseenesest taastuks. Igal juhul võib aga ainult arst otsustada küsimuse, millist ravi rakendada ja millal seda alustada.

Mitmesugused munasarjade ja emaka haigused (põletikud ja kasvaja) võivad samuti menstruaaltsükli kergemaid või raskemaid häireid tekitada. Selliste häirete korral on viivitamatu ning põhjalik läbivaatus ja ravi vältimatult vajalikud, seepärast peab tütarlaps väiksemagi haiguskahtluse korral otsekohe arsti poole pöörduma.

Menstruaatsiooni ärajäämine raseduse korral on loomulik ja normaalne nähtus, mille põhjusest on eespool juba küllaldaselt räägitud.

VALULINE MENSTRUATSIOON

Enamasti tunnevad tütarlapsed omalaadilise aistingu tõttu alakõhus menstruatsiooni lähenemist. See aisting ei häiri neid ega takista tavalist tööd tegemast. Nad ei tunne end haigena ega ole ka seda, sest normaalselt kulgev menstruatsioon ei ole haigus, vaid loomulik, täiesti normaalne nähtus terve tütarlapse ja naise elus.

Mõnikord aga kaasnevad menstruatsiooniga valud. Tavaliselt tekivad valud enne menstruatsiooni või esimestel tundidel pärast selle algust. Kui valud on väga tugevad, siis on otstarbekohane õigeaegselt voodisse heita ja täiesti rahulikult lamada; sellega välditakse valude teravnemist, nende kestuse pikenemist ja verekaotuse suurenemist.

Kui arst on määranud ravimi, siis tugevdab täielik keheline rahu selle mõju. Valude puhul mõjub hästi ka soojus — kogu keha, eriti alakõhu soojendamine. Nagu pikaajalised kogemused on näidanud, nõrgenevad valuhood tunduvalt, kui panna alakõhule soojenduskott. Menstruatsiooni eel tuleb hoiduda jahtumisest ja külmetamisest. Külmal del kividel või külmal raual istumine on väga ettevaatamatu ning kergemeelne tegu, mille tagajärjed end varem või hiljem tingimata tunda annavad. Et vältida vaagna elundite külmetamist, tuleb kanda vastavat pesu. Selles suhtes käituvad aga paljud tütarlapsed ja noored naised äärmiselt hoolimatult ja kergemeelselt. Seda teavad hästi arstid, kelle poole sellistest põhjustest tingitud haiguse korral tuleb pöörduda. Mõistlikul tütarlapsel peab olema mitmesugust pesu ja ta kannab alati nimelt sellist, mida ilm antud päeval nõuab. Täiesti lubamatu on kanda lühikest ja kerget pesu külma, röske ilmaga. Kerge pesu kandmine on lubatud ainult suvel. Enese õigustamine karastamise vajadusega on vaid ettekääne, mille taha püütakse peita orjalikku alistumist rumalale mōele, kiitlemine aga, mille abil tütarlaps püüab sõbrataride hulgas kangelasena näida, on lausa rumalus. Tütarlaps ei tohi suhtuda kergemeelselt ema või kasvataja mõistlikesse nõuannetesse, ta on kohustatud oma tervist alati silmas pidama. Pealegi pääseb pesuga katmata välistele suguelunditele igasugune infektsioon palju kergemini.

Mõnikord kaasnevad menstruatsiooniga valud seepärast, et emakas asetseb väikeses vaagnas ebaõigesti. Esineb juhtumeid, kus emakas on paindunud mitte ettepoole, häbeme-

luu suunas, vaid tahapoole, selgroo suunas. Emaka sellise asendi juures on vere eritumine tugevasti raskendatud. Menstruatsiooni eel ja selle ajal täituvad emaka veresoone rikkalikult verega ja hakkavad rõhuma läheduses asetsevatele närvidele. Selle tõttu tunnevad paljud tütarlapsed ja naised valu mitte ainult ristluupiirkonnas, vaid ka puusades ja sääremarjades. Rikkalik vere kogunemine põhjustab menstruatsioonile eelneval päeval läbipaistva vooluse suguelundeist. Menstruatsioon ise algab 3—4 päeva enne tähtaega, verekaotus on suurem kui emaka normaalse asendi korral. Kuid mitte igal juhul ei põhjusta tahapoole paindunud emakas menstruatsiooni ajal valu.

Emaka väärasend on kaasa sünninud või sugulise küpsemise perioodil aegamööda tekkinud. Mõnikord põhjustab emaka väärasendit vigastus (kontusioon). Sel juhul tekib väärasend äkki ja sellega kaasneb piinav valu, mis võib viia isegi teadvuse kaotuseni. Niisuguseid vigastusi põhjustab kukkumine või mingi muu järsk tugev pörotus, näiteks spordi- või võimlemisharjutuste sooritamisel. Väga ohtlik on hüpetel maandumine väljasirutatud jalgadele, eriti kandadele, tõuge vastu võimlemisriistu (hobust, rööbaspuid), kukkumine kiirel suusasõidul, järsk pörotus mootorrattal jne. Selliseid sisemisi vigastusi võib tütarlaps väga kergesti saada just sugulise küpsemise perioodil, eriti menstruatsiooni ajal, mil emaka veresoone on tugevasti täitunud, lihaskude aga vererohkuse tõttu pehmemaks muutunud. Emakas on sel ajal raskem kui tavaliselt ja võib kaelaosas kergesti niverduda, ebaõige asendi võtta. Küpsemisperioodil toimub emaka kasv, tema mahu ja kaalu suurenemine. Seepärast võib ootamatu järsk tõuge, mis emaka asendit muudab, põhjustada tema väärarengu.

Suguküpseks saamise perioodil tuleb suurt tähelepanu pöörata loomulike vajaduste õigeaegsele rahuldamisele, sest ülemäära täitunud kusepõis ja pärasool mõjuvad suguelundite arenemisele ebasoodsalt ning takistavad emakal loomulikku asendit võtta.

Valulisi menstruatsioone põhjustavad mõnikord sisemiste suguelundite põletikud ja kasvavad, kuid noortel tütarlastel esineb neid põhjusi harva.

Enamikul juhtudel kaovad kõik menstruatsioonidega seoses esinevad valud ja ebameeldivad nähud pärast normaalset rasedust ja sünnitust.

HILINENUD SUGUKÜPSUS JA MENSTRUATSIOON

Suguline küpsemine ei toimu tütarlastel üheaegselt: ühtedel ilmuvad sekundaarsed sugutunnused varem, teistel hiljem, ühtedel arenevad kiiremini, teistel aeglasemalt. Ajaline vahe võib olla mõni kuu kuni mitu aastat. Igal tütarlapsel ilmuvad kõik sugutunnused omal ajal, nende ilmumise aegade erinevus ei oma hiljem enam mingit tähtsust. Tuleb ainult meeles pidada, et kehavormide mõõtmed on igal inimesel individuaalsed ja erinevused nendes on täiesti loomulikud. Peamise tähtsusega on see, et kõik kehaosad areneksid harmooniliselt.

Mõnikord kasvab üks rind teisest kiiremini ja erinevus nende suuruses paistab otsekohe silma. Muidugi tekitab see nähtus alati muret, kuid tavaliselt ei kesta see kuigi kaua ega nõua arstiabi ja möödub teatava aja jooksul isenesest. Kõik sellised ebaproportsionaalsused kaovad harilikult küpsemas eas. Mõningane tähtsusetu vahe rindade suuruses ei ole haruldane nähtus, kuid see ei takista piimaäärmetel tulevikus täitmast oma põhifunktsiooni — lapse toitmist.

Sugulise küpsemise intensiivsus on igal inimesel individuaalne. Ei ole ka mingit vajadust seda hormoonide süstimise või sissevõtmisega kiirendada. Isegi siis, kui organismi arenemine jääb märkimisväärselt maha, võib ravi alustada alles pärast seitsmeteistkümnendat eluaastat. Nagu teame, võib ka suguelundite täiesti normaalse ehituse korral nende valmimine mõnikord hilineda, nii et suguküpsusikka jõutakse alles kahekümnenda eluaasta paiku. Sellisel juhul on tegemist hilinenud suguküpsusega, mis võib olla täiesti loomulik. Kui aga arst avastab mingi normist kõrvalekaldumise või puuduse, siis selgitab ta emale selle põhjused ja võtab tarvitusele vastavad abinõud.

Harvemini juhtub seda, et sekundaarsed sugutunnused ilmusid õigeaegselt, välised suguelundid näivad normaalsena, menstruatsioon aga ei alga, kuigi tütarlaps tunneb iga kuu menstruatsioonile iseloomulikku haiglast olekut. See kordub regulaarselt, nagu oleks tegemist menstruatsiooniga. Ja see ongi menstruatsioon, ainult et veri ei pääse välja. Takistuseks on täielikult kinnikasvanud neitsinahk; selles puudub ava, mille kaudu menstruatsiooniveri saaks vabalt välja voolata. Veri koguneb algul tuppe ja venitab selle seinad igas suunas laiali, siis aga hakkab kogunema

emakasse ja suurendab seda tunduvalt; mõnikord tuntakse emakat komplemisel nagu ümarat kasvajat, mis ulatub pea-aegu nabani. Arst teeb verepeetuse põhjuse kergesti kindlaks ja kõrvaldab selle kirurgilisel teel, kusjuures tütarlapse neitsilikkus säilib. Pärast operatsiooni hakkavad menstruaatsioonid kulgema täiesti normaalselt, veri ei kogune enam tuppe ega emakasse, kõik haiguslikud nähud kaovad. Tupe ja emaka väljaveninud seinad tõmbuvad uuesti kokku ja mingeid järelnähte ei esine. Kui nõi sinaha täielik kinnikasvamine avastatakse tütarlapse sündimisel või varases lapseas, siis ei tule operatsiooniga kiirustada. Neitsinahka ei maksa opereerida enne kümnendat eluaastat ja igal juhul mitte enne, kui hakkavad ilmema sekundaarsed sugutunnused.

PUBERTEETSSED ERITISED

Otse enne sekundaarsete sugutunnuste ilmutumist, s. t. umbes kümnendal eluaastal, võib tupest hakata erituma läbipaistvat limast vedelikku, mis pesu märjaks teeb. Märjad plekid kuivavad ja muutuvad kõvaks, nagu oleks pesu neis kohtades tärgeldatud. See nähtus esineb sugulise küpsemise perioodis, kuid mitte eriti sageli. Arstid nimetavad neid eritisi puberteetseteks, s. t. suguküpseks saamise perioodi eritisteks. Need näitavad, et munasarjade talitlus on alanud.

Sugulise küpsemise alguses, enne kui munasarjade talitlus tasakaalustub ja regulaarseks muutub, paljunevad tupest väga hulgaliselt tervisele kasulikud bakterid, millest eespool on juba kõneldud. Tupe limaskest hakkab tugevasti kestendama, irdudes peenikeste valgete helvestena, ja emakakaela näärmed eritavad rohkesti lima. Kõik see valgub tupest välja valkja läbipaistmatu eritisenähtuse, mis meenutab vedelat tärglikliistrit. Selles vanuses tütarlastel esinevaid eritisi nimetatakse vahel valgevooluseks.

Puberteetseid eritisi valgevooluseks nimetada ei ole aga õige. Kui mikroskoobiga vaadelda naistel esinevat tõelist valgevoolust, siis selgub, et selle valge värvus on tingitud mädast ja suure hulga mikroobide sisaldusest, milledest enamik on tõvestavad. Puberteetseid eritisi ei tule nimetada valgevooluseks, et mitte kaht täiesti erinevat nähtust segi ajada. Niihästi päris valgevoolus kui ka sugulise küpse-

misega seotud eritis on küll mõlemad valkja värvusega, kuid nende tõelist loomust saab kindlaks teha üksnes mikroskoopilise uurimisega. Aga ka puberteetses eritis võib leida kahjulikke mikroobe; sel juhul on eritis segaloomuline. Seepärast tuleb igal juhul, kus suguelundeist eritub mingit valkjat lima, viivitamata pöörduda arsti poole ja lasta eritise laad hoolika mikroskoopilise uurimise teel selgitada.

Paljud arstid väidavad, et puberteetsed eritised esinevad sugulise küpsemise perioodil kõigil või igatahes suuremal osal tütarlastel. Meie isiklikud kogemused aga näitavad, et paljudel tütarlastel ei ole puberteetseid eritisi; väliste suguelundite mõningane niiskus ei kujuta endast veel tõelist puberteetset eritist, sest tupe välissuudme juures asuvad näärmed, mis mõnikord vähesel hulgal lima eritavad.

Kahtlemata tekitavad rohked ja püsivad eritised tütarlapsele palju ebameeldivusi. Seepärast on soovitatav nende puhul pöörduda arsti poole ja läbi teha täielik ravikuur. Viimase tulemusena eritised kas kaovad täielikult või vähenevad tunduvalt. Sel perioodil on eriti tähtis rangelt täita suguelundite hügieeni nõudeid, kusjuures nende pesemiseks on soovitatav kasutada keedetud vett.

Kui sugulise küpsemise periood jõuab lõpule ja menstruaaltsükkel täiesti normaalseks muutub, vähenevad puberteetsed eritised ja seejärel kaovad täiesti. Kui aga loomulikule puberteetsele eritisele lisandub valgevoolus, s. t. tõvestavate pisikute poolt põhjustatud eritis, siis selline segaeritis võib esineda väga kaua. Täiskasvanud naised väidavad sageli, et valgevoolus kestab neil kogu eluaja. Tõepoolest, infektsiooni tagajärjel võib valgevoolus alata juba varases nooruses. Varem arvati, et puberteetsed eritised on kehalise nõrkuse ja haigusjärgse kurnatuse tunnuseks. Meie ei saa selle väitega nõustuda, vaid ütleme, et puberteetsed eritised ei ole seotud haigustega ega organismi kurnatusega; vastupidi, sageli esineb neid just täiesti tervetel tütarlastel. Sel juhul ei ole vaja tarvitada organismi tugevdavaid ravimeid, nagu tehti varem. Kui eritisega kaasneb nõrkus, siis tuleb pöörduda arsti poole, kes selle nõrkuse põhjused selgitab ja kõrvaldab.

Kultuurses ühiskonnas õpetab ema või kasvataja tütarlast juba varasest noorusest peale oma keha eest hoolitsema. Keha puhtus ei ole aga täielik ega küllaldane, kui tütarlaps ei hoiu puhtaina ka oma väliseid suguelundeid. Samuti nagu on vaja iga päev hambaid puhastada, on vaja iga päev hoolitseda ka suguelundite puhtuse eest. See nõue kehtib ühtviisi väikeste tüdrukute, tütarlaste, täiskasvanud ja elatanud naiste kohta. Kahjuks aga jäetakse selle nõude täitmine sageli hooletusse, ja mitte üksnes laste, vaid ka emade ja kasvatajate poolt. Imikut või väikest tüdrukut vannitatakse iga päev, kui ta aga kasvab suuremaks ja hakkab ise oma loomulikke tarvidusi rahuldama, lõpetavad ema või kasvataja oma igapäevase hoolitsuse lapse hügieeni ja tualeti eest. Nii peseb tütarlaps oma väliseid suguelundeid ainult saunas või vannis käies. Selline ebaõige, ekslik teguviis kujuneb talle harjumuseks ja ta jätkab seda ka sugulise küpsemise perioodil, mõnikord aga kõgu edaspidise elu jooksul. Tuleb alati meeles pidada, et väliste suguelundite hoolikas pesemine iga päev on vältimatult vajalik igas vanuses, seejuures mitmel põhjusel.

Välistele suguelunditele tekib rasunäärmete eritisest ja naha pindmiselt kihilt irduvatest kettudest valge mass, mis hiljem muutub kollakaks. See mass koguneb suurte ja väikeste häbememokkade vahele ning kliitorit ümbritsevasse nahavoltidesse. See rasune mass on terava, ebameeldiva lehaga; temasse koguneb tolmu ja mustust ning ta on soodsaks pesitsuspaigaks bakteritele. Vähimagi lohakuse korral tekivad suurtele häbememokkadele mädavistrikud, tupe välissuudmes aga põletik. Kusemisel jäävad kusetilgad häbemepilusse ja karvadele. Kusi kuivab ning tugevdab halba lehka, mis tungib läbi pesu ja riiete. Lõpuks tuleb meeles pidada, et ka kõige puhtam ja sagedasti vahetatav pesu ei suuda takistada tolmu ja kahjulike pisikute tungimist välistele suguelunditele, halb harjumus tõmmata pükse jalga üle kingade on aga lausa ohtlik.

Kõigest sellest nähtub, kui palju kaalukaid argumente kõneleb igapäevase pesemise kasuks.

Mis puutub tualetitarvetesse, siis peavad hambahari, kamm, matsalka, seep, käterätik, lapid olema igal inimesel isiklikud ja neid ei tohi kunagi anda teistele kasutamiseks.

seks, ka mitte tuttavatele, omastele ega vanematele; samuti ei tohi ise kasutada teiste vastavaid esemeid. See on väga tähtis põhimõte, mille vastu ei tohi kunagi eksida.

Suguelundite puhtus ja puhas pesu (kas või kõige lihtsam) loovad kehalise värskuse tunde ja annavad tütarlapsele enesekindlust: ta ei tunne kunagi ebameeldivat kõhklust, kui tal ootamatult tuleb kõrvaliste isikute juuresolekul lahti riietuda, näiteks sportimisel sõbrataridega koos ümber rõivastudes.

PUHTUSEPIDAMINE MENSTRUATSIOONI AJAL

Mõnedes madala kultuuriga maades peetakse naist menstruatsiooni ajal ebapuhtaks; ta peab elama need päevad isoleeritult ja tema lähikondsed püüavad temaga kokupuutumist vältida. Meil seda ei esine, küll võib aga mõnikord kuulda arvamust, nagu toimuks menstruatsiooni ajal naise organismi enesepuhastus ja nagu eralduksid tema kehast koos menstruatsiooniverega kahjulikud, mitmesuguseid haigusi põhjustavad ained. Ürgrahvad arvasid, et neil päevil võib naine oma ümbruskonnale isegi kahju teha. Meie päevil on kõik sellised eelarvamused, uskumused ja ebausukombed iganenud.

Menstruatsiooniveri on väga tugeva ja ebameeldiva lehaga. See lehk ei anna end tunda ainult siis, kui täidetakse kõiki isikliku hügieeni nõudeid. Just menstruatsiooniperioodil on puhtusepidamine erakordselt suure tähtsusega.

Tütarlaps peab menstruatsiooni algusest peale hoolitsema, et veri pesu ei määriks. Selleks paneb ta keha ümber vöö, mille ees- ja tagaküljel on nõõpidega varustatud paelad. Nõõpide külge kinnitatakse hügieeniline side, mis liibub tihedalt vastu häbemepilu. Materjal, millest side valmistatakse, peab hästi vedelikku imama ja sidemes peab seda olema mitu kihti. Vöö ja sidemed peavad olema kergesti pestavad. Side tuleb kinnitada tugevasti, et ta kohalt ära ei nihkuks ja lahti ei tuleks. Sidemena võib kasutada ka kahekordselt kokkupandud marlitükki, mille vahele pannakse korralikult lõigatud ja ühtlaseks tasandatud vatiriba. Enne menstruatsiooni peab tütarlaps varuma vajalikul hulgal vatti ja sidemeid ning kontrollima vööd, eriti suvel ja teeleminekul, Käesoleval ajal müüakse aptee-

kides spetsiaalseid hügieenipakke. Mugavate vööde ja kõige muu vajaliku ostmiseks kuluv summa ei ole suur; mugavustunne, mille need esemed loovad, õigustab selle väikese kulu täielikult. Ühekordseks kasutamiseks määratud sidemed on palju hügieenilisemad ning säästavad vaeva, mida nõuab korduvalt kasutatavate sidemete pesemine; pealegi on tülikas verrega läbiimbnud ja lehkavaid sidemeid kuni pesemiseni kusagil säilitada.

Kasutatud sidemeid ei tohi kunagi ära visata lahtiselt ja ükskõik kuhu, vaid need tuleb keerata paberisse ja visata siis vastavasse kohta. Jalutuskäikudel peab selleks valima niisuguse koha, kus pakike lahti ei läheks ja võõrastele silma ei puutuks. Turistid, ärge visake sidemeid jõkke ega ojasse, vaid peitke need teest kaugemal kivide, sambla või lehtede alla! Tütarlaps, kes viskab kasutatud sideme kuhu juhtub, käitub äärmiselt ebakultuurselt! Sidemeid tuleb vahetada võimalikult tihti. See sõltub muidugi eritüüpi vere hulgest, kuid igal juhul tuleb sidet vahetada enne, kui see täiesti läbi niiskub ning reisi ja pesu määrima hakkab. Päeva jooksul tuleb sidet vahetada mitu korda.

Mõned naised ei taha kanda vööd ning pistavad menstruaatsiooni ajal tuppe vatitombu. Selline vatt-tampoon on kahjulik, ebamugav ja ohtlik: kahjulik seepärast, et tõkestab menstruaatsiooniverele väljapääsu, ebamugav käimisel, ohtlik aga seetõttu, et ta varem või hiljem tupest välja libiseb ja selle tagajärjel riided verega määrduvad.

Kui tütarlaps kannab siiski korduvalt kasutatavaid sidemeid, siis peab ta need otsekohe pärast tarvitamist puhata pesema, keetma, kuivatama, triikima ja paigutama selleks määratud karpi või kotikesse, et nad ei tolmuks. Enne tarvitamist tuleb sidemeid kuuma triikrauaga triikida, et kõik tõvestavad pisikud häviksid. Kapis lahtiselt vedelevad sidemed annavad tunnistust lohakusest, korrameele puudumisest ja ebakultuursusest.

Menstruaatsiooni ajal on tingimata vaja keha sagedasti ja õigesti pesta. Õige pesemise põhiprintsiibiks on keha selline asend veejoa suhtes, et vesi ei pääseks suguelundesse ega viiks neisse infektsiooni. Seepärast kümbleb tütarlaps menstruaatsiooni ajal ainult püsti seistes — lihtsalt vabal end veega üle või võtab dušši. Tuleb vältida vee sattumist avatud häbemepilusse. Vesi peab olema mõnusa soe, täiesti puhas, võimaluse korral keedetud. Kümb-

lemise ajal ja selle järel ei tohi lasta organismi liialt jahe-
neda, seepärast ei ole soovitatav kümmelda kütmata ruu-
mis. Vannis lamada või istuda on enne menstruatsiooni ja
selle ajal lubamatu, samuti ka saunas leili võtta.

Meditsiini seisukohalt on nõutav eriline ettevaatus spor-
timisel. Menstruatsiooni ajal on tütarlapse psüühika ja
organism pingulolekus, tal puudub tavaline jõud ja vastu-
pidavus. Peale selle, igasugused kehalised harjutused suu-
rendavad vere juurdevoolu suguelundeisse, see aga on
vastunäidustatud.

Samuti nagu sport, suurendab ka tantsimine suguelun-
dite täitumist verega ja on seepärast menstruatsiooni ajal
kahjulik.

Rahu ja hea uni on sel perioodil vältimatult vajalikud.
Ei mingeid öiseid lõbustusi, eriti aga alkohoolsete jookide
tarvitamist! Alkohol on uimastusvahend, ta summutab
mõistuse ja tõukab häbistavatele ning kahetsusväärsetele
tegudele, mis hiljem valmistavad palju muret nende kor-
dasaatjale, tema omastele ja kogu ühiskonnale. Valitsevate
klasside käes oli alkohol kõige kindlamaks vahendiks ini-
mesi hullutada ning neid poliitilisest ja ühiskondlikust
tegevusest eemale kiskuda. Me kõik mõistame seda, kuid ei
käitu ses suhtes alati järjekindlalt. Mis väärtus on näiteks
nägusal kingituspakil, mis sisaldab valiku alkohoolseid
jooke? Kuid noor tütarlaps peab jääma alati enesekind-
laks. Ta keeldub alkohoolseid jooke tarvitamast ja samuti
ka suitsetamast ega kuulu nende tüdrukute hulka, kes
noormeeste seltskonnas suitsetamisega edvistavad.

Viimasel ajal hakkab üha rohkem inimesi ülemäära
palju musta kohvi tarvitama. Tass kohvi hommikueinel
või pärast lõunat ei tee kellelegi paha, kuid juua kohvi
väsimuse peletamiseks tähendab iseendale kahju teha,
sest väsimusest aitab üle saada ainult hea puhkus. Liigne
kohvi tarvitamine kujuneb halvaks harjumuseks, mille
tõttu kohvi juuakse üha rohkem, lõpuks juba tervist kah-
justaval määral. Ekslikult peab noorsugu neid küsimusi
vähetähtsateks, tühisteks. Need harjumused võivad aga
tõugata meie noored «kuldse nooruse» teele, mis on sotsia-
listlikule ühiskonnale võõras. Eraldi iga halva harjumuse
vastu võidelda on raske, kergem on nad kõik korruga
hüljata, loobuda nendest alatiseks.

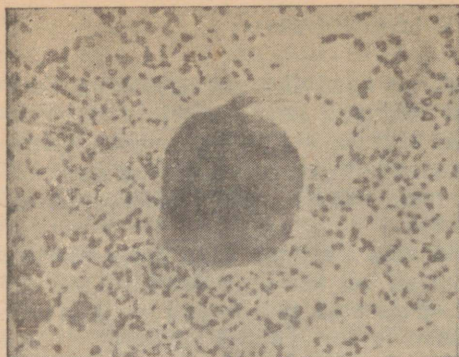
VALGEVOOLUS

Nagu eespool öeldud, on happelise reaktsiooniga keskkond tupes ning selles leiduvad kepikesekujulised bakterid loomulikult kaitseks tõvestavate pisikute vastu. Viimaseid on aga meie ümbruses kõikjal, nad hõljuvad koos tolmuaga õhus, langevad meie nahale, neid leidub meie toidus ja väljaheites.

Kui organismi mõnda ossa koguneb liiga palju pisikuid ja nad on väga elujõulised või kui organismi vastupanuvõime on nõrgenenud, pääsevad tõvestavad pisikud võimule ja kutsuvad esile põletiku. Tupe välissuudme, tupe enda või teiste sisemiste suguelundite limaskestast põletiku väliseks tunnuseks on vähema või suurema mädasisaldusega lima eritumine tupest, nn. valgevoolus. Mida rohkem mäda, seda kollakam või rohekam on eritis ning seda enam määrab ta pesu. Eritis võib olla paksem või vedelam, kohupiimaterakeste taolise lisandiga või ilma selleta. Ka eritise lehk võib olla mitmesugune — imal, hapukas või vinav. Eritise rohkus on samuti mitmesugune; mõnikord on eritist nii palju, et tuleb kanda sidet nagu menstruaatsiooni korral. Valgevoolusega võib kaasneda sügelemine. Mõnikord tunneb haige, nagu oleksid tema välised suguelundid tursunud, kusemine kutsub esile kipituse. Eritis reostab ja ärritab välise suguelundite, kubeme ja lahkliha nahka, mille tagajärjel sellele tekivad mädavistrikud. Taoliste nähtude korral on tingimata vaja arsti poole pöörduda.

Suguelundite põletiku võivad esile kutsuda mikroorganismid. Kõigepealt tuleb mainida tupe trihhomoonaseid (joonis 6) ja pärmseeni. Viimaseid tunnevad paljud selle tõttu, et nad tekitavad haigete või nõrkade rinnalaste suu limaskestal valge katu — soori.

Selline haigus nagu tupe trihhomonoos antakse edasi peamiselt sugulisel teel ja esineb tütarlastel-neitsitel seepärast harva. Kuid seda põhjustav mikroorganism — trihhomoonas — võib sattuda suguelundesse ka esemete kaudu, mida trihhomonoosi põdev naine on äsja kasutanud. Seepärast peab tütarlaps olema väga puhas ja ettevaatlik, et vältida nakatumist ka mittesugulisel teel. Tütarlaps peab olema ettevaatlik avalikkude käimlate kasutamisel, samasugune ettevaatus on vajalik ka saunades. Ärge tarvitage kunagi teistega ühiseid käterätikuid, linu ega



Joonis 6. Tupe trihhomoonas ülespoole suunatud viburitega. Umberringi hulgaliselt mitmesuguseid baktereid, (2500 korda suurendatud.)

matsalkasid ning ärge pange kunagi selga varem kellegi teise poolt kantud pesu! Saunas ärge istuge enne diivanile, kui olete selle oma käterätikuga katnud! Trihhomoonas võib sattuda suguelundeisse avaliku käimla ukse käepidemelt või riivilt, seepärast ärge puudutage kunagi suguelundeid käega, millega te äsja sulgesite kabiini ukse või lasksite alla istelaua. Trihhomoonas paljuneb täiskasvanud isendi pooldumise teel, tal ei ole mune, mis kanduksid edasi õhu kaudu. See mikroorganism vajab paljunemiseks sooja, niisket keskkonda.

Pärmseened (joonis 7) on levinud kõikjal, samuti nagu bakterid. Nende vastu saab võidelda üksnes puhtusepidamise teel, kandes hästi pestud, keedetud ja triigitud pesu, tarvitades puhtaid, värskeid sidemeid ning täites kõiki eespool esitatud hügieeninõudeid. Tütarlaps, kelle tupesekreedis arst on leidnud pärmseeni, ei tarvitse hämmastuda, kui talt võetakse analüüsiks verd ja uriini. Mõnede haiguste korral paljuneb see mikroorganism nii kiiresti, et tema leidmine võib anda põhjust oletada näiteks suhkruhaigust. Tavaliselt ei ole pärmseentega nakatumine seoses teiste haigustega. Sageli põhjustavad pärmseened tugevat kihelemist.

Mitmesugused tõvestavad mikroobid ja mikroorganismid võivad eksisteerida ja paljuneda koos ning esile kutsuda nn. seganakkuse: trihhomoonased koos pärmseentega, pärmseened koos tõvestavate bakteritega jne. Harvadel juhtudel hakkab tütarlapse suguelundeis paljunema bakter, mis hingamisteedes põhjustab raske haiguse — dif-

teeria. Tupe välissuudme limaskestl kutsub difteeriabakter esile samasugused katud nagu kurgus. Suguelundite difteeria puhul kehtivad samad reeglid mis hingamisteede difteeria puhul: haige isoleeritakse, et ta teisi ei nakataks.

Mõnikord ilmub tütarlapsel enne sarlakitesse haigestumist või pärast seda voolus, mis sisaldab sarlakitekitajaid. Sel juhul on tütarlaps sarlakinakkuse kandjaks ja teda püütakse võimalikult kiiresti terveks ravida, kusjuures ravi toimub eritingimustes. Nakkushaiguste tõrjes on see suure praktilise tähtsusega.

Sageli kutsuvad valgevooluse esile soolebakterid, mida mõnikord leidub ka täiesti tervete inimeste roojas. Järgmises peatükis kõneldakse põhjalikumalt nende bakterite sattumisest suguelundesse. Nüüd aga puudutame teist küsimust.

Inimese soolestikus parasiteerivad õige tihti väikesed ussid, keda nimetatakse naaskelsabadeks (joonis 8). Emased naaskelsabad, pikkusega 8—10 mm, roomavad öösel (tavaliselt enne südaööd) pärasoole kaudu välja ning munevad inimese nahale (joonis 9). Tütarlastel ja naistel võivad emased naaskelsabad ronida mööda lahkliha häbemepilusse, tuppe ja isegi emakasse. Naaskelsabade liikumine nahal ja tupe välissuudme limaskestl kutsub esile sügelemise. Peamine oht aga seisab selles, et need parasiidid on kaetud soolebakteritega ja viivad neid suguelun-



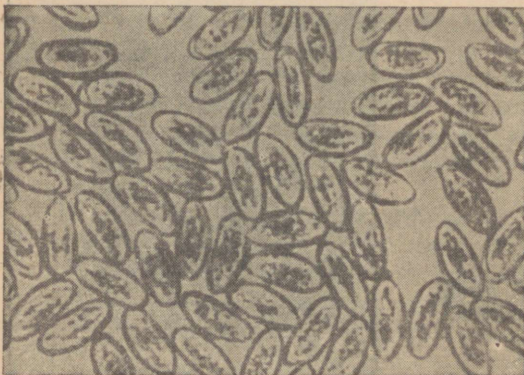
Joonis 7. Pärmseened, nende idurakud ja seeneniidistik, (Suurendatud.)



Joonis 8. Naaskelsabad.

deisse. Seega võivad sooleussid edasi kanda tõvestavaid baktereid, mis kutsuvad esile tupepõletiku ja mädase eritise.

Naaskelsaba munad ei ole palja silmaga nähtavad; nad levivad kergesti õhu kaudu, satuvad toiduga suhu. Selline õhknakkus ohustab igaüht. Naaskelsabade vastu saab end kaitsta piinliku puhtuse pidamisega, eriti käte pesemisega iga kord enne söömist ja pärast klosetis käimist. Kui soolestikku ei satu uusi parasiitide mune, siis erituvad naaskelsabad 5—7 nädala jooksul sooltest ja toimub loomulik paranemine. Arstiteaduse käsutuses on ka vahen-



Joonis 9.
Naaskelsaba
munad.
(200 korda
suurendatud.)

deid kiireks raviks. Selleks tuleb pöörduda arsti poole ja läbi teha vastav ravikuur.

Arsti poole tuleb pöörduda igal juhul, kui suguelundite normaalne talitus on häiritud, kui märgatakse põletikunähte, millega kaasneb valgevoolus. Igasugune ravimine kodusel viisil tuleb kõrvale jätta.

Pikemat aega kestnud ja sügavalt juurdunud nakkushaigus muutub krooniliseks, aga kroonilist haigust välja ravida ei ole kerge. Raviprotseduurid võtavad siis palju aega, ravikuur kestab kaua, haigus taastub sageli (retsiidiivid), mitmesugused ebameeldivad nähud tüütavad haiget üha uuesti, häirivad tema hingelist rahu, ärritavad närve. Neil juhtudel on ka oht, et infektsioon kandub edasi siseelundeile, põletikuline protsess levib algul emaka, siis munajuhade ning lõpuks munasarjade limaskestale. Seega on kõik suguelundid tõsiselt ohustatud, nendes esinevate põletikkude tagajärjel aga võib naine kaotada sigimisvõime.

Sellega seoses peab tütarlaps arvestama, et sigimisvõime kaotuse põhjustab naistel kõige sagedamini abort — raseduse teadlik katkestamine. Abordi tegemisel viiakse suguelundesse tihti nakkus, tekivad põletikud ja ilmub valgevoolus, mis võib kesta palju aastaid.

Eritisi põhjustavate haiguste korral tuleb suguelundeid ja nende ümbrust iga päev hoolikalt pesta ning täpselt täita arsti ettekirjutusi. Hooletusse jäetud infektsioonide korral, millega kaasneb valgevoolus, võivad välistele suguelunditele tekkida teravad kondüloomid — vohandid, mille kõrvaldamine on võimalik ainult kirurgiliselt.

TUALETT PARAST SOOLESTIJU TÜHJENDAMIST

Arst, kes püüab selgitada, millisel teel soolebakterid suguelundesse satuvad, leiab sageli, et nakatumine on tingitud puhtusenõuete täitmata jätmisest pärast roojamist, s. t. pärakupiirkonna halvast hooldamisest. Paljudel juhtudel toimub nakatumine kahtlemata sel viisil. Suure hulga meie poolt ravitud tütarlaste juures avastasime, et mitte üksnes nemad ise, vaid ka nende emad ja kasvatajad ei pööra vajalikku tähelepanu puhtusepidamisele pärast roojamist. On juhtumeid, kus emad ja kasvatajad õpetavad lastele ebaõigeid võtteid, millel võivad olla hal-

vad tagajärjed. Need näivad olevat piasjad, kuid kauaegne praktika on meid veennud, et neid küsimusi ei tohi unustada ja et isegi paljud täiskasvanud tütarlapsed vajavad selgitust, kuidas teha tualetti pärast soolestiku tühendamist.

Kahjuks teevad ka täiskasvanud tualetti pärast roojamist sageli puudulikult. Selle tõttu võib roojaosakesi ja suurel hulgal elusaid mikroobe häbemepilusse sattuda. Mikroobide sattumist pärast suguelundeisse soodustab pesu, eriti kui see on kitsas. Ei tohi kanda ka uhetud pesu, sest selle udemetest tekivad kämbukesed, mis võivad hõlpsasti suguelundeisse sattuda. Last tuleb varasest noorusest peale õpetada pärast roojamist täielikku tualetti teema. See peab kujunema sissejuurdunud harjumuseks. Inimese isiklik hügieen on kogu rahva kultuuritaseme näitajaks ja vältimatult vajalik inimese oma tervise huvides.

Suguelundite ja päraku hügieen kuuluvad haige eest hoolitsemise põhinoete hulka. Organismi nõrgenemise korral siirduvad soolebakterid kergesti suguelundeisse ja, kui ei peeta piinlikku puhtust, võivad seal põletikke esile kutsuda. Haiglas kehtivat põetamisrežiimi tuleb täiel määral rakendada ka kodus põetamisel.

SUGUELUNDITE INFEKTSIOONIHAIGUSED

Leidub inimesi, kes ei tea, et põletikulised haigused, mille puhul esinevad eritised tupest, võivad levida ka sugulisel teel. Seepärast kehtib puhtusenõue ka meeste kohta ja tütarlaps peab seda oma tulevase abielu tarvis meeles pidama. Mõnd suguelundite nakkushaigust tekitavad aga mikroobid, mille eest ei kaitse tavaliste isikliku hügieeni nõuete täitmine, sest need mikroobid pesitsevad sisemistes suguelundites. Peaaegu eranditult sugulisel teel edasiantavaid haigusi esilekutsuvate mikroobide elutsemis- ja paljunemiskohaks on aga just sisemised suguelundid. Selliseid nakkushaigusi nimetatakse suguhaigusteks.

Suguhaigused on järgmised: gonorröa (tripper), süüfilis (luues, kõva šanker), pehme šanker.

Mõned arstid ja loodusteadlased peavad ka trihhomoonosi suguhaiguseks, täpsemalt — parasitaarseks suguhaiguseks. Uusimad uurimised on aga näidanud, et trihho-

moonased ei säili mehe suguti välispinnal kuigi kaua elusaina. Trihmoonased elutsevad ja arenevad üksnes sise-
mistes kuse-suguelundites. Vesi uhab näd üsna kergesti
ära, pealegi hävivad trihmoonased vees kiiresti. See-
pärast ei esine mehel trihmonoosi nakatumisel mingeid
väliseid sümptome ja tavaliselt on ta ainult selle infek-
tsiooni edasiandjaks.

Gonorröasse haigestumise tunnuseks on paksu kollakas-
roheline mädase eritise ilmumine. Tütarlastel levib põetiki-
tupe välissuudmele ja seal asuvatele näärmetele, kusiti-
le, siis kogu tupe limaskestale kuni emakakaelani, mõnikord
aga tungib isegi munajuhadesse ja nende kaudu kõhu-
õõnde. Gonorröasse nakatumisega kaasneb sageli teiste
tõvestavate mikroobide ja trihmoonaste sissetung. Kui
ravi ei ole küllalt hoolikas, siis muutub haigus kroonili-
seks. Gonorröa ja sellega kaasnev segainfektsioon võivad
suguelundeis, eriti munajuhades, esile kutsuda nende talit-
lust häirivaid püsivaid muutusi, mille tagajärjel naine
muutub sigimatuks. Infektsioon võib levida ka teistele
elunditele, kahjustada liigeseid ja südant. Mõnel juhul
puuduvad nakatumise korral välised tunnused, haigus
kulgeb varjatult; selline haige võib enda teadmata teisi
inimesi nakatada.

Süüfilis ehk kõva šanker avaldub alguses väikeste haav-
anditena väliseil suguelundeil, tupe välissuudmel, tupes
ja emakakaelal. Kui seda haigust õigeaegselt ja õigesti ei
ravita, ilmuvad ka teised tunnused ja haigus haarab järk-
järgult kõik elundid — sooned, maksa, aju, selgroo jne.
Süüfilis on pärilikult edasiantav, seepärast võib süüfilis-
haigete vanemate lapsel olla kaasasündinud süüfilis. Kui
süüfilist põdev rase end hoolikalt ja õigesti ravib, võib ta
laps sündida sellest haigusest vabana.

Pehme šanker avaldub välistele suguelunditele tekkiva
haavandina. See haigus ei ole nii raske kui kaks eespool
kirjeldatud suguhaigust.

Et tütarlaps suguhaigusesse nakatuks, selleks ei olegi
vaja täielikku suguühet; nakatumine võib toimuda ka siis,
kui suguhaige mehe suguti ta suguelundeid ainult puu-
dutab. Kuid sellest kõneleme veidi hiljem.

Suguhaigustesse võib nakatuda ka mitesugulisel teel.
Kõik see, mis on öeldud trihmoonaste sattumise kohta
tupe mitesugulisel teel, kehtib eriti ka gonorroilise nak-
kuse kohta. Hoidke hoolikalt silmi gonorroilise mäda eest!

Süüfilisse võib kergesti nakatuda süüfilishaiget inimest suudeldes, temaga ühte söögi- või jooginõu tarvitades, sama paberossi suitsetades. Sellised teod on äärmiselt kergemeelsed ja sündsusetud. Nendele tõukab tütarlast halba laadi seltsimehelikkus, mille juures familiaarsust ja lahmakust peetakse lihtsuseks ja siiruseks. Seltsimehelikke tundeid saab väljendada üksnes tõsiste tegudega, mitte aga tühjade žestidega, mis kõlbluse seisukohalt on vaid romantiline kehklemine, meditsiini seisukohalt aga elementaarsete hügieenireeglite ränk rikkumine.

Arstiteaduses võhik inimene ei saa suguhaigust ära tunda. Pealegi võivad pärast suguuhet ilmnedad tunnused, mis sarnanevad suguhaiguse sümptoomidega (näiteks tavaliste mikroobide sisseviimise tagajärjel tekkinud eritised, ohatid suguelundel jne.). Suguhaigused ravitakse käesoleval ajal kiiresti välja, eriti kui nad tehakse kindlaks kohe pärast nakatumist ning viivitamata alustatakse ravi. Suguhaigusi põdevad isikud on seaduslikult kohustatud end ravima ja kuuluvad regulaarse arstliku kontrolli alla.

Lõpuks tuleb veel kord rõhutada alkohoolsete jookide tarvitamise ohtlikkust. Meditsiinilised uurimised näitavad, et purjusolek etendab erakordselt suurt osa suguhaiguste levimisel noorte hulgas. Alkohol on sageli süüdi selles, et suguelu alustatakse liiga vara, ta raskendab haigestunute ravimist, pidurdab noorte inimeste moraalset küpsemist, tõkestab meie ühiskonna sotsialistlikku ümberkujunemist.

Seepärast jääb tütarlastele juhiseks, mis kunagi eksi-teele ei vii ega peta, vana ja hea nõudmine — olge tagasihoidlikud, elage mõistlikult! Teadlikule tütarlapsele tähendab see: mitte hakata meestega kehaliselt suhtlema küpsemisperioodil, vaid oodata kohtumist inimesega, keda ta hakkab armastama ja kellega tahab sõlmida liidu kogu eluks. Sugueluks ja laste sünnitamiseks on ju vaja mitte ainult tervet ja küpset keha, vaid samuti ka tervet ja küpset mõistust, vastavat haridust, ettevalmistatust tööks ja oskust endale ise leiba teenida. Need nõudmised on ühtlasi ka oma perekonna loomise eeltingimusteks, ja ainult nende silmaspidamise korral osutub kooselu mehega loomulikuks teeks, mis viib tervele ja õnnelikule elule. Sellel teel varitseb aga palju ohte ja kiusatusi, millest mõnele me järgnevalt tähelepanu juhime.

Nagu suguelundite kirjeldamisel juba öeldud, on sisse-

pääs tuppe suletud neitsinahaga, milles on avaus menst-
ruatsioonivere äravooluks.

Esimesel suguühtel rebeneb neitsinahk ühest või mit-
mest kohast ning sissepääs tuppe laieneb. Neitsinaha
rebestamine kutsub tavaliselt esile suurema või vähema
verejooksu, tütarlaps lakkab olemast neitsi ja võib rases-
tuda.

Arstiteadust puudulikult tundvad tütarlapsed arvavad,
et nad hoiavad ära soovimatu eostumise mittetäieliku
(välispidise) suguühtega. Kuid arstid teavad, et viljastu-
mine võib mõnikord toimuda ka siis, kui tilk mehe seem-
nevedelikku satub naise välistele suguelunditele: üksikud
spermatosoidid tungivad sisemistesse suguelunditesse ja
seal toimub munaraku viljastumine. Ühtlasi tuleb silmas
pidada, et ka mittetäielik (välispidine) suguühe võib põh-
justada nakatumist suguhaigusteesse.

Neitsilikul tütarlapsel ei ole mingit põhjust karta sugu-
haigusi. Sugulisel teel nakatumise eest kaitseb teda kasi-
nus, mis on tema tervisele vaid kasuks, mittesugulisel teel
nakatumise eest aga ettevaatus ja puhtusearmastus.

Sünnipärane terve mõistus, õige kasvatus lapsepõlves,
kaasaegne maailmavaade ja teadlikkus suguelu küsimus-
tes — kõik see peab äratama vastikustunde varase ja
korratu sugulise läbikäimise vastu. Tuleb õigesti mõista
tagasihoidlikkuse ja enesevalitsemise tähtsat osa tervise
hoidmisel. Neitsilikkus ei ole ju mitte ainult tükk rebene-
mata limaskestast tupe välissuudmel, vaid tähtis eluperiood,
mil keha kaitseb sünnipärane häbitunne, mõtteid aga
tugev tahe ja kindel usk inimväärikusse. Neitsilikkus ei
ole mitte ainult kehaline seisund, vaid ka moraalne väärtus,
mis seisab tööarmastuses ja vastutustundes iseenda
ees.

III. KEHALINE KASVATUS

TÜTARLAPSE ÕIGE KEHALISE KASVATUSE EESMÄRGID JA TÄHTSUS NING SELLE EBAÕIGE ORGANISEERIMISE MÕNINGAD TAGAJÄRJED

Eelnevates peatükkides pöörati tähelepanu peamiselt hügieeninõuetele, mida on vaja täita organismi küpsemise perioodil. Meie teema ei oleks aga ammendatud, kui me raamatu lõppu ei paigutaks peatükki, mis on pühendatud õigele kehalisele kasvatusel.

Kehaline kasvatus taotleb kahte eesmärki. Esmajoones soodustab ta kõigi kehaosade harmoonilist arenemist ja keha peamiste elundite normaalset tööd ning valmistab seega tütarlast ette eluülesannete aktiivseks ja edukaks täitmiseks. Ühtlasi on kehalised harjutused parimaks puhkuseks pärast väsitavat tööd ja askeldusi, nad tasa-kaalustavad töö ühekülgset mõju ning aitavad säilitada kehalist ja vaimset tervist.

Kehaline kasvatus on tütarlastele mitmes suhtes tähtsam kui poistele. Noormees peab trennima oma keha ja suurendama füüsilist töövõimet seepärast, et elu nõuab talt töötamisel rohkem kehalisi jõupingutusi ja närvienergiat kui naiselt. Tütarlapsel aga tuleb täita mitte ainult erialase töö ja koduse eluga seotud kohustusi, vaid ta peab suutma hästi toime tulla ka väga keeruka ülesandega — rasestuma ja sünnitama lapse, toitma teda oma rinnaga ning ta üles kasvatama, ühtlasi ka looma lapsele ja mehele soodsad kodused elutingimused. See on väga keerukas ja raske ülesanne, mille edukas täitmine nõuab suurt kehalist ja närvi jõudu.

Õigesti organiseeritud kehalised harjutused on tütarlastele kõige paremaks füüsilise tegevuse vormiks. Niisugused harjutused tugevdavad kogu organismi ja soodustavad kehalise ilu arenemist, kiirendavad ja parandavad

ainevahetust, kõrvaldavad liigkõhnusest või liigtüsedusest tingitud ebameeldivused, karastavad keskkonna kahjulike mõjude vastu, tõstavad söögiisu ja korrastavad seedimist. Sealjuures tugevneb ja tasakaalustub ka närvisüsteem, mis küpsemisperioodil on väga ebastabiilne.

Peale selle, et spordi harrastamine tugevdab tervist ja soodustab organismi õiget arenemist, loob ta ka soodsad tingimused ühiskondlikuks kasvuks. Just kehaliste harjutuste mõjul arenevad sellised iseloomujooned, nagu vaprus, seltsimehelikkus, tahtejõud, visadus eesmärgi taotlemisel. Kehalised harjutused on vastukaaluks tööprotsesside pingele tööstusettevõtetes ja asutustes, kus tuleb liiga kaua seista või istuda või vaimseid võimeid tugevasti pingutada. Õigesti organiseeritud kehakultuuri abil omandavad tütarlapsed mitte ainult jõu ja vastupidavuse, vaid ka osavuse ja graatsia, mida nad oma tulevases elus vajavad. Tänu spordi harrastamisele oskavad tänapäeva tütarlapsed säästa jõudu ja hingamist, noored naised on rahulikumad ja sünnitavad kergemini.

Tütarlaste kehaline kasvatus kaasaegses mõistes sai alguse alles pärast Esimest maailmasõda. Enne seda võisid naised harrastada ainult mõnd üksikut spordiala (uisutamine, suusatamine, tennis) ja neidki väga piiratult. Praegu on isegi raske kujutleda tingimusi, milles tuli tegutseda esimestel naiste kehakultuuri entusiastidel ja eestvõitlejail. Pikad seelikud seljas, kehad korsetiga kinni nõõritud, läksid nad pilgete saatel spordiplatsidele. Pärast Esimest maailmasõda hakkas naiste kehakultuur tormiliselt arenema. Algul tekkisid uued harrastused (iluisutamine, rütmiline võimlemine jne.), hiljem hakkasid naised tegelema peaaegu kõigi spordialadega, mis varem olid lubatud ainult meestele. Peagi demonstreerisid meie tütarlapsed ja naised oma oskusi ja võimeid rahvusvahelistel võistlustel kergejõustikus, võimlemises ja spordimängudes.

Kuid selle liikumise alguses ilmnes väär arusaamine naiste spordi organiseerimise põhimõttest. Hakkas kostma arvamusi, nagu ei peaks naiste ja meeste treeningu vahel olema printsiipiaalset erinevust. Elukutselised sporditreenerid koormasid naisi agaralt raskete kehaliste harjutustega, mille tagajärjel nende kõhu- ja vaagnalihased muutusid lubamatult tihkeks. Naised tegelesid peaaegu kõigi spordialadega. Asi läks isegi selliste absurdusteni, nagu

jalgpallinaiskond, naispoksijate matšid ja naismaadlejate tšempionaat. Kõik see äratas meestes ebatervet uudishimu, naistes aga kutsus esile nende iseloomule mittevastava tooruse. Lõpuks hakkasid sagenema raskete kehaliste vigastuste juhud, mis kõitsid arstide tähelepanu ja tingisid vajaduse hoolikalt selgitada lubatava ja lubamatu piirid naiste spordis.

Selle tulemusena likvideeriti mõned kõige karjuvamad väärnähtused ja naiste kehakultuuri monstroossed vormid ning asuti seisukohale, et naiste kehakultuur peab arenema oma teed ega või lihtsalt kopeerida meeste kehakultuuri organisatsiooni. Kummalgi sugupoolel on erinevad eluülesanded, millele vastavalt naise ja mehe organism on erineva ehitusega. Need kehaehituse erinevused nõuavad ka erinevat laadi spordiharjutuste organiseerimist meestele ja naistele.

Mehe ja naise keha erinevused ei piirdu aga üksnes füüsiliste tunnustega, ja tütarlastele sobiva spordiharjutuste süsteemi valikul ei oleks õige lähtuda ainult nendest. Need erinevused on täiel määral mõistetavad ainult mehe ja naise suguliste funktsioonide võrdlemisel. Meestel kulgeb suguline arenemine lihtsalt, enamasti ilma kõrvalekaldumiste ja häireteta, ning jõuab kiiresti lõpule. Naistel kestab suguline küpsemine ja vaagnaluude kasvamine kaua ning sageli kaasnevad sellega tõsised häired. Naisele looduse poolt määratud osa — sünnitada ja kasvatada terveid järglasi — on erakordselt keeruline ja nõuab kogu organismilt äärmist jõupingutust. Selleks vajalikud tingimused arenevad naise organismis juba varasest lapsepõlvest alates, suguküpseks saamise momendist peale aga uuenevad ja taastuvad ikka ja jälle perioodiliselt korduvate väga keerukate hormonaalsete muutuste tulemusena, mis moodustavad ühest menstruatsioonist teiseni kulgeva hormonaaltsükli. Nii ei ole naise suguline sfäär suguküpsuse algusest kuni klimakteeriumini (hormonaalsete muutuste tsüklilisuse lakkamine vanemas eas) kunagi rahuseisundis. Naise organism valmistub iga kuu uuesti viljastumiseks ja raseduseks; mehe suguelus ei esine midagi taolist, välja arvatud lühike küpsemisperiood, mehe organismil ei tule kunagi sellist koormust kanda. Naise organismi sisemine koormus vähendab tema võimet kehalisteks pingutusteks üldse, eriti sportlikeks pingutusteks. Seda tuleb alati silmas pidada.

Sugulise küpsemise perioodil toimub organismi radikaalne ümberkorraldamine; näärmete ja elundite talitlus on sel ajal eriti ebastabiilne ning kergesti häiritav. Sage-
dad ja tugevad jõupingutused võivad normaalse arenemise seisma panna või seda muuta või aeglustada. Ülepingu-
tamine raiskab kasvamiseks ja valmivate elundite õigeks talitluseks vajalikku energiat. Teatavasti tekivad ja terav-
nevad just selles vanuses mitmesugused tõsised haigused, nende hulgas kopsutuberkuloos ja südamehaigused. Vaagnalihaste intensiivne arendamine võib pidurdada tütar-
lapse vaagnaluude kasvu ja põhjustada kogu keha eba-
proportsionaalse arenemise. Kõik see on tõsiseks hoiatu-
seks, et noored tütarlapsed ei töös ega spordis ei arendaks
oma füüsilist jõudu ja võimeid ühekülgset. Füüsiline
pinge, mis ei vasta tütarlapse vanusele, ohustab hüpofüüsi,
kilpnäärme, neerupealiste ja munasarjade talitluse koos-
kõla, see aga võib esile kutsuda häireid sugulise arene-
mises. Murdeas esineb eelsoodumus sellisteks kõrvalekal-
dumisteks; mõnedel juhtudel on nendeks liigkõhnus, süda-
metegevuse häired, närvilisus, ärrituvus, teistel — tüse-
dus, hingeline ja kehaline loidus. Sisesekreetsiooninäärmete
arenemise häired avalduvad sagedates, kauakestvates ja
rohke verejooksuga menstruaatsioonides või nende nõrge-
nemises või ärajäämises isegi siis, kui menstruaaltsükkel
kulges varem normaalselt. Sel ajal hakkavad tekkima ras-
ked arenemishäired, mis väliselt on vähe märgatavad, nii
et lähenevat hädaohtu ei aima ei end ülepingutanud tütar-
laps ise ega tema juhendajad spordi alal. Näiteks võib
hilinenud või aeglane suguline arenemine sageda ja
tugeva ülepingutuse tagajärjel hoopis peatuda. Kui seda
õigel ajal ei märgata ja ravima ei hakata, tekivad rasked
menstruaatsiooni häired, mis alles palju hiljem täielikult
ilmsiks tulevad.

Seepärast nõuab tütarlaste jaoks kehaliste harjutuste
programmi koostamine palju suuremat tähelepanu ja ette-
valmistust kui poiste treenimine. Tuleb silmas pidada ka
seda, et ühed ning samad harjutused avaldavad organis-
mile erinevat mõju, sõltuvalt sellest, kas tütarlaps tegeleb
nende harjutustega juhuslikult, ainult vahetevahel, või ka
regulaarselt, kuid sealjuures end üle pingutamata, või aga
võistluseelse pingelise treeningu raamides. Juhuslikud ke-
halised harjutused võivad meelt lahutada ja värskendada,
kestvamaid kahjulikke tagajärgi nad ei põhjusta. Kõige

paremat mõju noore tütarlapse füüsilisele arenemisele avaldab kogu keha süstemaatiline treenimine kerge võimlemisega. Kuid ka võimlemisharjutusi tuleb teha vilunud ja mõistliku treeneri juhtimisel, kes tunneb puberteediae iseärasusi, ei koorma tütarlapsi ülemäära ega püüa neist teha rekordisportlasi. Selles püüdes aga peitubki peamine oht, mida me tütarlapsi võistlusteks treenides alati meeles ei pea.

Kuni murdeea lõpuni, s. t. 17.—18. eluaastani, ei tohi tütarlaps osa võtta täiskasvanud naistele ettenähtud võistlustest. See keeld kehtib ka kauakestva treeningu või muude sportlike harjutuste kohta, mis nõuavad alatasa tugevat jõupingutust. Tütarlast alla 18 aasta võib lubada osa võtta intensiivsest treeningust ja võistlustest koos täiskasvanud naistega ainult väga vähestel spordialadel (näiteks ujumises) ning ainult pärast põhjalikku arstlikku läbivaatust, kui sellega tehakse kindlaks, et tütarlaps on täiesti terve ja et tal ei ole mitte mingisuguseid menstruatsiooni häireid.

Võistlusi võib organiseerida mitmeti. Kõige vähem ohtlikud on võistlused üheeaalistele. Küsimuse otsustamisel ei saa aga aluseks võtta ainult vanust, sest isegi ühe aasta kestel kulgevad küpsemisprotsessid tütarlastel erinevalt. Küpsustaseme vahe on eriti suur 13—16 aasta vanuses. Selles eas on ühed tütarlapsed veel täiesti plikad, teistel algavad menstruatsioonid, kolmandad on aga jõudnud juba suguküpsuse piirile. Heakskiitmist ei vääri individuaalvõistlused koolinoorte kollektiivsetel spordipidustustel. Kas tunnevad mingit vastutust enda hoolde usaldatud tütarlaste tervise eest need pedagoogid, kes ootamatult, ilma hoolika pikaajalise ettevalmistuseta, menstruatsiooni tähtaegu arvestamata, ilma eelneva arstliku läbivaatusega saadavad oma kasvandikud pidupäevadel osa võtma teatejooksudest, krossidest ja teistest taolistest avalikest võistlustest, sageli veel halva ilmaga? Täiesti lubamatud on ühevanuste tütarlaste ja poiste ühised harjutused. Et pois-tele mitte alla anda ja oma saavutustega üldist tähelepanu äratada, unustavad tütarlapsed sellistel juhtudel ettevaatuse ja pingutavad end üle.

Tähelepanelik ja sihikindel üldine tehniline ettevalmistus ning üksikute detailide viimistlemine peavad toimuma alati ja igas vanuses, kuid sealjuures tuleb tingimata arvestada füüsilise jõu kasvu, närvisüsteemi stabiilsust ja

organismi sisemisi muutusi. Stopperi ülesandeks on mitte ainult üha uutele rekorditele ergutada, vaid ka manitseda sagedamini ja põhjalikult puhkama. Täielik puhkus pärast kehalist pingutust, küllaldase kestusega öine uni, puhas õhk ja täisväärtuslik toit moodustavad alusmüüri, millel peab rajanema kehalise kasvatusprogrammi iga naisportlase, ka kõige andekama jaoks. Kui organiseerida kehakultuuri arukalt ja tasakaalukalt, prestiiži ja spordikuulsuse küsimustele mitte liiga suurt tähelepanu omistades, siis kasvavad tütarlapse tehnilised võimed vastavalt tema füüsilisele arenemisele ja annavad vajalikul momendil soovitud tulemusi. Ainult sel juhul soodustab sportlik karistus kehalist arenemist ja tugevdab tervist ning tütarlapsed ja naised võivad oma tervist ohustamata võistlustest osa võtta. Pealegi saavad nad siis, kui nad kasvuaeg ei ole end üle pingutanud, palju kauem sporti harrastada.

Seoses tütarlaste osavõtuga võistlustest tuleb peatuda ka elukutseliste naiskehakultuurlaste ettevalmistamise küsimusel, sest selle eriala valik tuleb otsustada murdeas. Kui naine pärast mitu aastat kestnud kehalisi pingutusi füüsiliselt nõrgeneb ja hakkab tundma professionaalse ettevalmistuse ebasoodsaid tagajärgi, siis on juba hilja mõelda elukutse vahetamisest. Kutseala eeliste kõrval tuleb tunda ka selle halbu külgi ja nendest ülesaamise võimalusi. Tihti juhtub, et tütarlaps märkab ise oma osavust, tuleb mõnel väiksemal spordipidustusel esikohale, usub sõbrataride ülemäärast kiitust ja kujutleb, et professionaalne kehakultuur on temale sobivaks elukutseks. Naised, kes on koolides, tööstusettevõtetes ja klubides spordi ja kehakultuuri õpetajateks, töötavad palju, peavad alatasa ning igal spordialal demonstreerima oma õpilastele õigeid võtteid, iga ilmaga viibima pikemat aega väljas. Spordipidustusi korraldatakse sageli ja kehakultuuriõpetaja hoolde on usaldatud palju õpilasi, kelle tervise eest ta vastutab ja kellega tal tuleb palju askeldada. See kõik põhjustab nii keha kui ka närvide üleväsimuse. Enne lõplikku otsust valida professionaalse sportlase elukutse tuleb tingimata nõu pidada kehakultuuriarstiga, samuti ka sisehaiguste arstiga ja günekoloogiga, kes küllalt hästi tunnevad spordimeditsiini. Käesoleval ajal on naisportlaste jaoks rohkesti nõuandlaid, kus nad saavad vastuseid küsimustele, mis neid huvitavad.

Eraldi on vaja rääkida tütarlastest, kellel isegi 16. eluaastal ei ole sekundaarsed sugutunnused veel normaalselt arenenud, kes näevad välja nagu poisid ja vahel on sellega ka täiesti rahul. Nende keha paistab silma rohkem poisiliku jõu ja osavusega kui tütarlapseliku õrnuse ja ümarusega. Spordivõistlustel saavutavad nad alati suurt edu, võistlevad meeleldi poistega ja võidavad kergesti sõbratare, kellesse suhtuvad üleolevalt. Need on tütarlapsed, kelle soolised iseärasused ei ole küllalt selgesti välja kujunenud. Sporti harrastades peavad nad olema väga ettevaatlikud; nad ei tohi lasta end edust kaasa kiskuda ja hakata tugevdatud treeninguga rekordeid taga ajama. Ümberpöörduvalt, neil tuleb valida just kerged spordialad (lühimaajooks, ujumine, kunstiline võimlemine), sest muidu arenevad neil edasi need füüsilised ja psüühilised iseärasused, mille poolest nad normaalsest tütarlapsesest juba niigi erinevad; ja nad muutuvad mehelikuks. Selliseid naissportlasi leidub sageli. Õige kehaline ja vaimne kasvatus võib taolist kaasasündinud puudust parandada, ebaõige aga veelgi süvendada.

Hilinenud kehalise arenemisega tütarlastele, kellel 16. eluaastal menstruatsioonid ei ole veel alanud, peavad kehakultuuriarst ja treener erilist tähelepanu pöörama ja mitte mingil juhul lubama neil end üle pingutada.

Kehalise kasvatuse süsteem peab koosnema rangelt kindlaksmääratud harjutustest, mis märkamatu ja aegamööda tugevdavad kehalist jõudu ja närve. Kõige parem on alustada keha üldise harjutamisega, siis aga üle minna kergele treeningule valitud spordialal, kusjuures on vajalik liigutuste kordamine ja viimistlemine; alles pärast seda võib alustada tõelist treeningut.

Külma ilmaga või külmas vees võib tugevdada vereringet mõnede hoogsate liigutustega. Harjutuste vaheajal tuleb end võimalikult sagedasti soojendada, eriti siis, kui tekib külmatunne või külmavärin. Sellisel juhul on kasulik keha tugevasti masseerida, nahka kuiva kareda rätikuga hõõruda ja võtta lonks sooja jooki. Kõige parem vahend külmetuse vastu on keha sihikindel karastamine, kuid ka kõige paremini karastatud inimene kahjustab lõpuks oma tervist, kui ta mõistlikkuse piiri ületab.

On kahjulik kusemist tagasi hoida; enne harjutuste algust või nende ajal tuleb tingimata kusepõis tühjendada. Kollektiivsete harjutuste korral mõtleval sellele aga vähe-

sed; tütarlapsed häbenevad küsida luba rivist lahkumiseks, sageli aga pole staadionidel küllaldaselt käimlaid. Tuleb meeles pidada, et sportida ei tohi täie kõhuga ega harjutuste ajal palju juua.

Alaealiste tütarlaste harjutuste ajal peab hoolikalt tähele panema, millal neil ilmuvad väsimuse tunnused; siis tuleb harjutused katkestada ja tütarlastele õigeaegselt puhkust võimaldada. Harjutuste kestus peab olema kooskõlas vanuse ja kehalise arengu tasemega; eriti kehtib see algajate kohta. Vilunud kehakultuuriõpetaja märkab liigutuste loiduse järgi, et tütarlapsed on väsinud, ja laseb neid otsekohe puhata. Harjumus taluda suuri kehalisi pingutusi saavutatakse üksnes pikaajalise ning mõistliku treeningu tulemusena. Ka spordis on enesedistsipliin edu pandiks, kuid see peab olema arukas ja mitte lubama jõutagavara täielikku kulutamist.

Igal spordialal tuleb tütarlapsi õpetada õigesti puhkama, s. t. lihased täielikult lõdvastama ja närvierutuse maksimumselt välja lülitama, sest oskus lihaste pinget lõdvendada on suure tähtsusega.

Kui küpseva tütarlapse organism on kulutanud palju jõudu, vajab ta kompensatsiooniks sügavat und. Tavalise kehalise koormuse korral peab tütarlaps magama vähemalt 8 tundi, eriti tugeva koormuse korral aga 10 tundi (näiteks kella kümnest õhtul kella kaheksani hommikul). Enne magamaheitmist ei tohi palju süüa ega juua. Ühistes magamistubades tuleb hoolitseda, et õhk oleks kogu aeg puhas, võimaldades värske õhu alatise juurdevoolu, ning kindlustada vaikus ja kord. Füüsilise koormuse korral õõnestab vähene magamine jõudu ja sportlikke saavutusi, eriti ohtlik on see aga alaealistele. Pärast väsitavaid võistlusi vilvitamata voodissel! Saavutatud edu ja võitude kärearikas pühitsemine ei tugevda tervist, ei soodusta sportlikku arenemist, ei kindlusta edasist edu!

Noor organism vajab arenemiseks rohkem täisväärteslikke toiduaineid kui täiskasvanu. Pärast kestvat ja intensiivset jõukulu peab toit kulutatud energia kompenseerima. Sportida ei tohi ka liiga täis kõhuga. Kauakestva treeningu korral tuleb jõudu taastada kontsentreeritud toidu väikeste annustega. Võileib või singivõileib ja tomat, väike tahvel head šokolaadi, paar koorekompvekki või suhkru-tükki, õun või apelsin, veidi kuivatatud puuvilja ja lonks puuviljamahla — kõik see taastab jõudu ja ei ole raske

seedida. Tütarlastel, kellel tuleb teha jõupingutusi kõrge temperatuuri juures ning kellel on kalduvus minestada, on kasulik süüa soolast toitu. Talvel külmaga soojendab sportlane end tassi magusa teega, millele on lisatud sidruniviil, ja singilõiguga või termos pudelis kuumana hoitud puljongiga. Ütleme veel kord — kehaliste harjutuste ajal on kahjulik palju süüa ja juua!

Tervisliku spordi teiseks eelduseks, mis küll sageli unustatakse, on õigesti valitud rõivad. Tavaliselt mõeldakse rõivastele ainult talvel, kevadel ja sügisel aga, mil ilm päeva kestel sageli muutub, võib spordiplatsidel vahel näha liiga kergeis rõivais, külma käes lõdisevaid sportlasi. Alati, kui staadionil viibimine võib kesta õhtuni, samuti ka jaheda ja niiske ilmaga, peavad igal sportlasel varuks kaasas olema kuivad kingad, villased sokid, pikkade käistega villane kampsun ja soojad treeningupüksid.

Paljud noored naised on rikkunud oma tervise kauaaegse viibimisega vihma käes või märgades riietes ja jalanõudes. Ometi pole märgata, et kusagil vihma puhuks telke üles seatakse. Naisujal peab alati varuks kaasas olema kuiv supeltrikoo ja kare rätik naha hõõrumiseks; arukas tütarlaps paneb veest välja tulles kohe supelmantli selga ega võta seda enne ära, kui keha on soojenenud. Suusatamisel, kelgutamisel ja uisutamisel peab tütarlapsel alati käepärast olema kõik vajalik ümberriietumiseks ja enda kiireks soojendamiseks. Laenata tuttavatelt pesu, supeltrikood, treeninguülikonda, lina, käterätikut või tualetitarbeid ei ole mõistlik, sest kõik need esemed võivad olla nakushaiguste, sealhulgas ka suguhaiguste edasiandjaks. Ja veel üks märkus. Enne treeningut on vaja tavalised rõivad asendada spordiülikonnaga, pärast harjutamist aga panna jälle selga tavalised rõivad. Laialdaselt on levinud komme kasutada treeninguülikonda aluspesuna. See on äärmiselt ebahügieeniline ja halb komme.

Nüüd mõni sõna ka jalatsite ja sukkade kohta. Viimasel ajal on noorte hulgas läinud moodi kanda puhketundidel staadionil ja spordisaalis, samuti ka kodus ja kõikjal mujal, kummitallaga kontsata spordikingi. Selle tagajärjel on tekkinud erakordselt palju lampjalgsust. Peale selle ei lase kummitald õhku läbi, mistõttu jalad kummitaldadega kingades hauduvad ja higistavad; varvaste vahel ja põia nahal tekivad seenelised haigused (vt. pärmseente kohta eespool, valgevoolust käsitlevas osas). Spordikingi kõlbab

kanda ainult sportlike harjutuste sooritamisel, ning isegi selleks lühikeseks ajaks on soovitatav panna neisse supinaatorid, mis põlavõlvi toetavad. Pärast treeningut tuleb spordikingad kohe ära võtta ja panna jalga nahktallaga madalakontsalsised kingad. Tütarlapsed omandavad ilusa ja õige kujuga põia, kui nad kodus võimlevad paljajalu ja ei unusta jalgu painduvaks tegemast viisil, mida edaspidi kirjeldatakse.

Spordiharjutustel, turismimatkaudel, jalgrattasõidul ja suusatamisel ärge kandke moodsaid, elastse mansetiga põlvsukki. Kahjulikud on ka ümber sääre kantavad sukakummid ja pigistavad püksikummid. Sellised mansetid ja kummid takistavad vereringet, alajäsemete pingutamise korral ei jõua kogu veri südamesse voolata ja paisutab veene, mis seetõttu laienevad. Sellest saab alguse veenide varikoosne laienemine, milleks naised on eriti eelsoodustatud. See haigus muudab sääred inetuks, hiljem aga, eriti pärast rasedust, võivad tekkida tõsised tüsistused. Sukad tuleb kinnitada sukahoidja külge, väga kõhnal tüdrukul aga, kellel sukahoidja alla vajub, tuleb sukkade ülalhoidmiseks valmistada vastavad traksid.

Hea, et kaasaegne noorus enam õieti ei teagi, mis on naise korsett. See varem vältimatult vajalik riietuse oli äärmiselt ebamugav, rõhus siseelundeid ja nõrgendas kõhulihaseid. Noor tütarlaps ei tohi unustada, et siseelundeid toetavad ja hoiavad kõige paremini tugevad kõhulihased, seepärast ei kanna ta ka elastset sukahoidjat. Rinnahoidjat hakkab ta kandma alles siis, kui rinnad on juba märgatavalt suurenenud. Seda tuleb kanda ka spordiharjutuste sooritamisel, kus rind võib traumeeruda või tugevasti põruda. Rinnahoidja ei tohi olla kitsas.

Kordame veel, et mõned spordialad või kehalised harjutused sobivad noortele tütarlastele eriti hästi, teised aga on neile kas täiesti keelatud või siis lubatud ainult teataval tingimustel. Oluline on aga mitte harjutus ise, vaid see, kuidas teda sooritatakse. On raske vastu vaielda, kui tütarlaps tahab ronida kõrgele latile või proovida teha mõnd harjutust kangil või rööbaspuudel. Lastagu tal neid harjutusi mõned korrad proovida, isegi selgeks õppida. Kuid selline proovimine ei tohi äratada soovi hakata seda ala regulaarselt trennima.

Ei saa vastu vaielda ka sellele, et terve tütarlaps jookseb kehakultuuriõpetaja valve all mõnisada meetrit mõõ-

duka tempoga, õiges stiilis ja hästi korrastatud hingamisega; jooks aga ei pea muutuma talle tavaliseks harrastuseks, veel vähem treeninguks rekordite püstitamise eesmärgil. Samuti nagu poisid, võib tütarlaps ketast heita või kuuli tõugata, võistkonna koosseisus sõuda või lühimaa-jooksu tehnikat omandada, kuid taoliste kehaliste harjutuste korral ei tohi ta end liigselt koormata ega taotleda poistega võrdseid saavutusi. Tema ketas ja kuul, paat ja aerud peavad olema kergemad, jooksudistants lühem (50—60 meetrit, 17—18-aastastel kuni 80 meetrit).

Jõu pingutusi nõudvate mängude puhul peab mängujuht arvestama mängijate vanust. Eriti tuleb rõhutada, et terve säästmise tingimuseks mistahes spordialal või mistahes kehalise harjutuse korral on alati järkjärguline ettevalmistus.

Noortele tütarlastele absoluutselt sobimatud füüsilise koormuse vormid on kõik meeste spordialad, mille harrastamisel võistleja võib saada järske põrutusi ja tõukeid või kukkuda, nagu näiteks jalgpall, hoki, maadlus jne. Õnneks pole nüüd enam vaja kõnelda poksi kahjulikkusest tütarlastele. Küll võib aga pärast vastavaid katseid lubada tütarlastel õppida Jaapanist pärineva džudžitsu võtteid. See spordiala ei nõua füüsilist jõudu, vaid kiirust, osavust ja taibukust. Eeltingimused selle spordiala lubamiseks tütarlastele on järgmised: treening peab algama varakult, 10 aasta vanuses ja õpetaja peab olema kõrge kvalifikatsiooniga. Džudžitsu praktiline tähtsus seisab teravmeelsetes enesekaitsevõtetes, mis vajalikul hetkel võivad naisele kasuks tulla ja annavad talle enesekindluse.

Jalgratast võivad tütarlapsed kasutada liiklusvahendina, näiteks pühapäevastel väljasõitudel. Läbitav maa ei tohi seejuures ületada mõndkümme kilomeetrit päevas, kusjuures tuleb teha puhkepeatusi. Harrastada jalgrattasõitu kui sporti on tütarlastele täiesti sobimatu: sugulise küpsemise perioodil mõjub see halvasti kehahoiule, häirib rindkere ja õlgade õiget kujunemist, muudab säärelihased liiga tugevaks ja põhjustab sääre veenide laienemise. Mootorrattal (isegi külgkorvis) sõitmine põrutab tugevasti sise-misi suguelundeid ja võib tekitada väliste suguelundite trauma.

Turism on huvitav spordiala, mis levib üha laialdasemalt. Ta karastab tervist ja võimaldab tutvuda kodukoha loodusega. Suve veetmine suvilas on kasulik ainult sel

juhu, kui tehakse aias kehalist tööd; jõude lamamine suvila aias toob palju vähem kasu kui pikemad jalamatkad linna ümbrusse. Laulmine matkal tõstab tuju ja on ühtlasi suurepäraseks harjutuseks kopsudele, eriti neil linnaelanikel, kes ei tunne mingit huvi hingamisrežiimi ega ühegi spordiala vastu.

Ratsasport on paljude tütarlaste unistuseks. Varem istusid naised daamisadulas nagu tugitoolis, mõlemad jalad hobuse ühel küljel. Kuigi mõnevõrra seotud kukkumisohtuga, ei ole selline asend arstiteaduse seisukohalt kahjulik. Nüüdisajal daamisadulaid enam ei kasutata, tütarlapsed istuvad nagu mehedki hobusel kaksiratsa. See muudab küsimuse tunduvalt keerukamaks: tuleb valida niihästi sobiv hobune kui ka sadul. Sadul peab olema ilma harjata ja väga pehme, hobune aga väikesekasvuline ja sihvakas, et tütarlaps saaks teda jalgadega hästi haarata. Ratsasõitu on kõige parem õppida lapseas, nii et sugulise küpsemise ajaks oleks ratsutamistehnika juba omandatud, samuti ka oskus kooskõlastada oma keha liikumise rütmi hobuse liigutuste rütmiga. Sellise kooskõlastatuse puhul ei ole pidev rappumine hobuse seljas tervisele kahjulik. Naisetele mõjub aga kahjulikult kestev ja väsitav takistussõidu harjutamine. Eriti ohtlik on ratsutamine neile, kellel emakas on kaldunud tahapoole; alatine rappumine ja tõuked võivad seda viga suurendada ning põletikulisi protsesse esile kutsuda.

Tütarlaste kehakultuuri peamiseks eesmärgiks oli, on ja jääb kogu keha harmooniline arendamine mõõduka treeningu abil, eriti puusavöötme ja lülisamba lihaste harjutamine. See eesmärk saavutatakse kõige paremini kerge võimlemisega. Võimlemissüsteeme on palju. Nad on hõlpsasti omandatavad ja arendavad organismi igakülgelt. Võimlemist harrastades ei tohi aga unustada mitmesuguste spordimängude, ujumise, suusatamise ja teiste spordiliikide kasulikku mõju tütarlapse füüsilisele arenemisele.

Soovitada võib ka rütmilist väljendusrikast tantsu muusika saatel. Selliste tantsude juures areneb paralleelselt liigutuste täpsusega ka vaimne võime muusikat mõista ja liigutustes väljendada. Muusikarütm vastab naise iseloomule paremini kui hüüded ja käsklused. Kunstilise võimlemisega väga sarnane on iluuisutamine, kuid see nõuab suurt füüsilise jõu varu.

Tütarlastel õnnestuvad eriti hästi kergejõustikuharjutu-

sed. Palli- ja odavisete ning kettaheidete juures tuntakse rõõmu nii liigutuste ilu kui ka küllaltki keeruka tehnika valdamise üle. Hüpetest tuleks tütarlastele keelata kombineeritud ja teivashüpped, lubatav on ainult kõrgushüpe.

Kasulikuks ja ohutuks spordialaks tütarlastele on lühimaajooks (sprint 50—60 m, treenituule takistusjooks mõnede madalate tõketega). Selline jooks nõuab küll tugevat jõupingutust, kuid kestab lühikest aega, seepärast taastub jõud kiiresti. Väga kasulik on lühimaakross. Jõu proovimine jooksuraja pikematel distantsidel on täiesti keelatud; isegi täiskasvanud naised ei tohi kiirusvõistlusel võtta suuremat vahemaad kui 100—200 m.

Suusatamine on üks ilusamaid spordialasid ja pakub noortele inimestele samasuguseid suurepäraseid elamusi kui kanuusõit kiirevoolulisel jõel ja ööbimine metsas või mägedes. Nende spordialade harrastamiseks peab aga olema hästi ette valmistatud.

Suusaspordi harrastamisel peavad alaealised tütarlapsed omandama tehnilised võtted; hiljem, küpsemas eas, võivad tütarlapsed ka suusamatku kaasa teha. Sellistest matkadest jäävad toredad mälestused kogu eluks. Tehnilisi võimeid tuleb arendada pikkamööda, järk-järgult, end üle pingutamata ja oma tervist kahjustamata. Lühimaasuusatamine ei tohi kesta kaua, et mitte asjatult jõudu kulutada; lühidistantsiline kerge slaalom pakub head meelelahutust ja on tehniliste võimete kontrolliks.

Üheks kõige keerulisemaks probleemiks tütarlastele ja naistele on kehalised harjutused menstruatsiooni ajal. Raamatu eelmistes osades juhiti juba tähelepanu füüsilise ja psüühilise seisundi iseärasustele, mis esinevad menstruatsiooni päevil. Menstruatsiooni kaasnähud on igapäev erinevad, kuid enamikul naistest halveneb enesetunne, vähemalt menstruatsiooni alguses; nad väsivad kergesti, on haiglased, tunnevad alakõhus puhitust. Umbes 10—15 protsenti tütarlastest ei tunne aga midagi selletaolist, nende enesetunne on menstruatsiooniperioodil isegi eriti hea ja nad taluvad füüsilist koormust hästi.

Varem soovitati tütarlastel menstruatsiooni ajal võimalikult oma jõudu säästa, koju jääda ning voodis lamada. Nüüd on arstid teisel arvamusel. Nad teavad, et mõõdukas liikumine sel ajal toob suuremale osale naistest kergendust: kiirendab vere äravoolu emakast, parandab vereringet vaagnas, soodustab soolestiku tühjendamist, vähendab

märgatavalt valusid ristluupiirkonnas. Eriti soovitatakse jalutuskäike värskes õhus, hingamisharjutusi, mõõdukaid kõhulihaste harjutusi. Kõik harjutused peavad olema kerged ja lühiajalised, ei tohi nõuda jõupingutust ega kiiret tempot. Paljud tütarlapsed teavad oma isiklike kogemuste põhjal, et täieliku tegevusetuse ja rahu korral on menstruaatsioon palju valulisem kui liikudes ja kerget tööd tehes. Ainult väga vähestel on valud nii suured, et nad peavad tavalise töö katkestama ja mõneks tunniks, harvemini kogu päevaks ja väga harva mitmeks päevaks voodisse heitma. Taoliste valude korral on aga tegemist juba mingi haigusega ning tuleb pöörduda arsti poole.

Kõigest öeldust nähtub, et suuremal osal naistel ei ole mingit põhjust menstruaatsiooni ajal oma tavalisest päeva-režiimist kõrvale kalduda; mõned aga tunnevad end neil päevil isegi paremini kui tavaliselt, töötavad meelsamini ja kiiremini. Sellegipärast peavad kõik naised, nii need, kes tunnevad end hästi, kui ka need, kes on haiglased ja kannatavad isegi valusid, olema menstruaatsiooni ajal ettevaatlikud ning pidama piinlikku puhtust, eriti kui nad on otsustanud ikkagi veidi sportida.

Nagu eespool öeldud, võib tugev ja kauakestev kehaline koormus, ja mitte ainult menstruaatsiooni ajal, sugulise küpsemise perioodis oleval tütarlapsel menstruaaltsükli normaalset kulgu häirida. Eriti käib see nende kohta, kellel menstruaatsioonid ei ole veel alanud, kuid peatselt algavad. Sage, kestev ja tugev treening nõrgendab tavaliselt menstruaatsiooni või lükkab seda edasi; ootamatu, erakordse ja raske kehalise pingutuse mõjul aga algab menstruaatsioon enamasti varem, kestab kaua ja on valuline. Täiesti normaalse menstruaaltsükliga täiskasvanud naisel tekivad selles mõningad kõrvalekaldumised üksnes siis, kui ta režiimi korduvalt ning jämedalt rikub.

Tütarlastel, kellel sisesekreetsiooninäärmete koostöö ja hormonaaltsükkel on alles kujunemas, võivad režiimi korduvate jämedate rikkumiste tagajärjed olla palju halvemad: sisesekreetsiooninäärmete arenemine ja koostöö häiruvad, suguline arenemine jääb seisma ja menstruaatsioonid lakkavad määramatuks ajaks.

Õeldu on vastuseks küsimusele, kas võib tütarlaps menstruaatsiooni ajal osa võtta raskest treeningust, võistlustest, väsitavatest matkadest, taotleda rekordite püstitamist. Selline käitumine oleks äärmine kergemeelsus, mäng

oma tervisega. Seda ei tohi unustada. Kahjuks tuleb mõnel spordikollektiivi, klubi või võistkonna kehakultuuriõpetajannal harva meelde enne suuri spordiüritusi küsida, kellel tütarlastest on parajasti menstruatsioon. On olnud juhtumeid, kus naistreenerid mängijate puuduse korral keelitasid kaasa mängima tütarlapsi, kes menstruatsiooni tõttu keeldusid seda tegemast. Ka naispedagoogid, kes juhivad mingi pidustuse organiseerimist, mis on seotud pikaajalise püstijalu ootamisega, aeglase marssimisega mööda tänavaid või teatejooksuga (mõnikord pealegi halva ilmaga), unustavad sageli selgitamast, kellel tütarlastest on sel päeval menstruatsioon. Seepärast peavad tütarlapsed ise sellest teatama. Kauakestev aeglane marssimine sagedate pikkade peatustega on menstruatsiooni korral eriti väsitav ning kahjulik; vaagna ja alajäsemete veresooned täituvad ülemäära, lülisamba lihased, aga väsivad tugevasti. Ülepingutatud lihased lõtvuvad, olad vajuvad alla, selg kühmu, rind langeb sisse, kõht tungib esile, tekib tüüpiline halva rühi pilt. Tütarlaps jõuab koju täiesti roidununa. Niisugune seisund on otse vastupidine sellele, mida taotleb mõistlik kehakultuur.

Hoopis teisiti tunneb tütarlaps end pärast lühimaa-jooksu, lühiajalist mängu või kerget võimlemist, eriti kui aeg-ajalt on tehtud väikesi puhkepause. Üksnes sel teel muudetakse organism vastupidavaks ja saavutatakse karastatus, mis mõne aasta pärast võimaldab noorel naisel ka menstruatsiooniperioodil teha tööd, ilma et selle kvaliteet halveneks ja töötaja liialt väsiks.

Liigväsimusega sarnaseid nähte võib esile kutsuda alakõhu tugev või kestav külmetamine mõni päev enne menstruatsiooni, menstruaaltsükli ajal või vahetult pärast seda. Külmetamine tekitab munasarjadele suurt kahju, häirib nende talitlust ja põhjustab muutusi nende kudedes. Seepärast ei tohi tütarlapsed kunagi osa võtta halvasti korraldatud ööbimisest turismimatkal ega ööbimisest talvel väljas. Väsimuse korral ei tohi nad istuda jääle ega lumele, menstruatsiooni ajal aga isegi mitte külmale maapinnale. Nende rietus peab alati vastama aastaajale ja ilmale.

Pärast pingutavaid harjutusi külma õhu käes tuleb higinõudeks saanud spordirietus viivitamata ära võtta ja selga panna kuivad rõivad või mähkida end mantlisse; hästi aitab ka rinna, kõhu ja jäsemete hõõrumine kareda räti-kuga. Veel parem aga on võimaluse korral võtta sooja

dušši. Vilunud sportlased teevad seda alati, algajad aga unustavad. Külmetamine kutsub tütarlastel ja naistel tihti esile kusepõie põletiku, mis häirib haiget pikemat aega. Külma harjumiseks tuleb organismi karastada, kuid ka kõige tervemad ja karastatud naised ei tohi menstruatsiooni ajal oma tervisega mõttetult riskida.

Füüsiline koormus mõjub halvasti ka suure kuumusega. Ühteviisi kahjulik on teha kehalisi harjutusi niihästi umbes, tugevasti köetud toas kui ka suvisel keskpäeval päikese käes. Suvisel südapäeval on kõige parem puhata. Liigne päevitamine mõjub halvasti igale organismile, ka täiesti tervele. Tugev päevitus ei ole soovitatav ei terve ega ka ilu seisukohalt.

Nagu eespool öeldud, on menstruatsiooni ajal mõnede spordialade harrastamine keelatud. Esmajärjekorras käib see ujumise ja hüpete kohta. Sel perioodil ei ole soovitatav vannis või saunas käia, lubatud on ainult kerge dušš või veega ülevalamine. Külmas vees ujumisel jahtuvad kõht ja vaagna siseelundid väga tugevasti, sest menstruatsiooni ajal koguneb rohkesti verd alakõhu veresoontesse ning see piirkond on eriti tundlik.

Hüpped, mootorrattal sõitmine ja ratsutamine on nendega kaasnevate põrutuste tõttu menstruatsiooni ajal väga ohtlikud. Lihaste, eriti kõhuseina lihaste pingutamine suurendab kõhuõõne siserõhku ja põhjustab veretulva vaagnelundesse, mille tagajärjeks võivad olla verejooksu järsk suurenemine ja valud.

Oleme korduvalt rõhutanud, et tütarlaste kehalise kasvatuses eesmärgiks peab olema terve tugevdamine, harmoonilise arenemise, osavuse, närvisüsteemi karastamise ja tasakaalu kindlustamine, mitte aga jõu ja vastupidavuse omandamine.

Kehakultuuri tähtsaks osaks on hommikuvõimlemine. Tuleb harjuda hommikul õigeaegselt tõusma, et poleks vaja kooli või tööle minekuga kiirustada ning jätkuks aega võimlemiseks, mis pärast kauaaegset lamamist on vältimatult vajalik. Hommikuvõimlemine ergutab ja tugevdab vereringet, muudab reipaks ja valmistab ette tööks. Õigeaegne ärkamine ja kiire üleminek unelt elavale tegevusele mõjuvad värskendavalt ning kasvatavad enesedistsipliini. Voodis lesimine ja tukkumine ning tõusmise minut-minutilt edasilükkamine näitavad kehalist ja vaimset loidust, lõtvust ja hellitatust. Kui inetut pilti pakub tütarlaps, kes hai-

gutab, tukub, oimetu ilme näol, ajab enda siis kuidagi istukile, kaalutledes endamisi, kas ikka tõusta või veel minutiks suigatada. Kiireim ja parim viis virguda on voodist välja hüpata ning energiliselt hommikuvõimlemist alustada.

Nagu enne kõiki kehalisi harjutusi, nii tuleb ka enne hommikuvõimlemist tühjendada kusepõis ja soolestik. Seda tegemata harjutusi alustada on tervisele kahjulik. Soolestiku ja kusepõie peab tühjendama alati hommikul, iga päev ühel ning samal ajal, siis kujuneb see harjumuseks, mis kestab kogu eluaja. Soolestik harjub sellise režiimiga, närvisüsteem kujundab vastava tingitud refleksi, ja teil pole kunagi karta kõhukinnisust.

Harjutuste ajal tuleb hingata värsket õhku, seepärast avatakse enne hommikuvõimlemist aken või õhuaken, olevalt aastaajast ja ilmast.

HOMMIKUVÕIMLEMINE

Nii tööol kui ka sportimisel on füüsiline koormus üheks külgne ja seetõttu mõjub organismile halvasti. Kuna ühed lihaserühmad on mitu tundi tegevuseta, väsivad teised liialt, selgroog kõverdub ja keha kaotab hea rühi. Kõige parem abinõu seda vältida on igapäevane hommikuvõimlemine. Suurem osa noori inimesi aga ei mõista koduste võimlemisharjutuste tähtsust ega leia nende jaoks aega isegi sel juhul, kui nad sporti armastavad ja harrastavad. Praktiliselt on hommikuvõimlemine ainsaks võimaluseks kindlas järjekorras tegevusse rakendada kogu keha lihased, ja seda võimalust ei tule kunagi alahinnata.

Hommikuvõimlemiseks on hulk erinevaid süsteeme ja skeeme; nendest võib valida üksikud harjutused ja koostada endale isikliku skeemi. Väga mugav on võimelda raadio järgi muusika saatel. Meie arvates on aga tähtis mitte süsteem ega harjutuste hulk, vaid see, et liigutused oleksid õiged ja et neid sooritataks päev-päevalt üha paremini. Mõned õigesti ja täpselt tehtud liigutused annavad parema tulemuse kui mehhaaniline käte ja jalgadega vehkimine ilma vähimagi huvi ja tähelepanuta. Valitud programmi harjutuste täitmine elustab kiiresti ajutegevust.

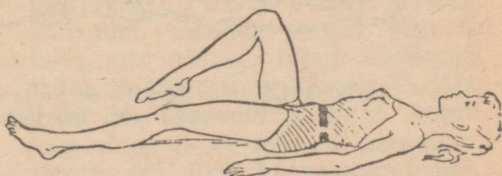
Hingamisharjutus. Hingamisharjutus on suure tähtsusega. Kopsude hoolikas ventileerimine aitab ära

hoida paljusid haigusi ja tõstab töövõimet. Õigesti hingama õpime vastlavate harjutuste abil.

Heitke selili, tõstke põlved ette ja suruge vastu keret, lõdvastades seejuures kõhulihased; käed viige samal ajal pea kõrvale. Hingake sisse ja laske õhk sekundiks kopsudesse jääda. Seejärel sirutage jalad välja ja tooge käed kere kõrvale. Kui voodi on kitsas või lühike, siis võib välja hingamisel suruda pihud vastu roideid, sissehingamisel aga sirutada käed niipalju kui võimalik üles või kõrvale. Hingake sisse üheaegselt läbi poolavatud suu ja nina, mis mõningate kehakultuuriharjutuste juures on väga tähtis. Välja hingake ainult läbi suu. Seda harjutust võib sooritada ka põrandal, lamades vaibal.

Liigeste lõdvendamine. Mõnede vabade, kergete, täpsete ja õigesti valitud liigutustega painutage ja sirutage tuimunud liigeseid üksteise järel, mõlemal jäsemel korraga. Algul painutage ja sirutage, suruge kokku ja ajage harali sõrmi ja varbaid, seejärel harjutage põia- ja randmeliigeseid, ringitades kämblaid ja põidi kord ühte, kord teistpidi. Järgnevad põlve- ja küünarliigese, puusa- ja õlaliigese, lülisamba ja kaela harjutused. Painutus- ja sirutusliigutusi täiendatakse alati ringitamisega nii ühtekui teistpidi (joonis 10).

Joonis 10. Põlve ringitamine ja puusaliigese painutamine.



Sirutusharjutus. Pärast mõningaid jalgade ja käte liigutusi tahate end sirutada. Kuid seda õigesti teha ei olegi nii lihtne. Käed tuleb viia pea kõrvale ning pingutada kõiki lihaseid ja liigeseid (joonis 11). Seejärel, hoides käsi pea kõrval, sirutada üha tugevamini lülisammast — selle kaela-, rinna- ja nimmeosa, nii et kogu lülisammast tõmbuks viimse võimaluseni looka (joonis 12). Selle harjutuse juures jääb selg lamedaks, õlad liikumatuks, lõug ei tõuse, eesmised kõhulihased jäävad võimulust mööda pinguldamata. Pärast mõnda aega harjutamist

õpite pingutama üksnes lülisamba (selle kaela-, rinna- ja nimmeosa) lihaseid ning tunnete, kuidas kogu lülisammas välja sirutub.



Joonis 11. Hommikune sirutamine.

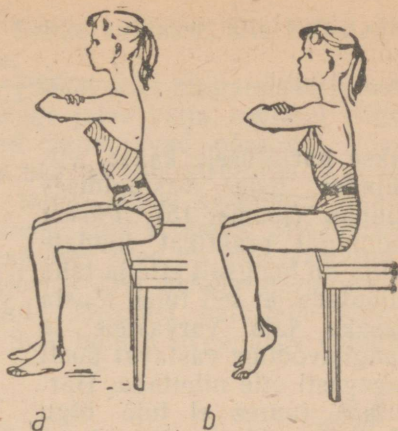
Seejärel tehke eriharjutust nimmepiirkonna sirutamiseks. Kui lülisammas on ette painutatud ja käed pea kõrvale viidud (vt. joonis 11), tuleb kõhulihaseid kergelt pingutades suruda ristluu tugevasti vastu voodit või põrandavaipa ja painutada nimmeosa kergelt ette, pingutades seejuures jalgade lihaseid (vt. joonis 12). Seejärel lõdvastage kõik lihased. Sirutades hingake sisse, lihaste lõdvastamisel — välja.



Joonis 12. Jalad ja käed on välja sirutatud, selja nimmeosa veidi üles tõstetud.

Harjutus vaagnavöötmele. Järgneb vaagnavöötme harjutus istuli. Seda harjutust võite korrata igal päevaajal, eriti koolis või tööl, kui vaagnavöötme lihased on pikemaajalisest istumisest väsinud. Istuge voodi või tooli servale, nii et kere tugipunkt ja kogu raskus langeks istmikuloo mõhnadele. Istuge sirgelt, käed põlvedel või vaheliti rinnal. Hoides pea, kaela ja rinna täiesti liikumatuks, painutage lülisamba nimmeosa võimalikult ette, niue ja istmik aga tahapoole (joonis 13, a). Seejuures peavad kõhulihased olema lõdvad ja hingatakse sisse. Seejärel painutage nimmeosa taha, niuet ja istmikku ette (joonis 13, b); samal ajal pingutage kõhulihaseid ja hingake

Joonis 13. *a* — lülisamba painutamine ette koos kõhulihaste lõdvastamisega; *b* — lülisamba painutamine taha koos kõhulihaste pinguldamisega.



välja. Neid liigutusi tuleb teha sujuvalt, kooskõlas hingamisrütmi, mitu korda järjest. See harjutus on heaks koormuseks puusaliigestele ja lülisamba nimmeosa liigestele.

Kükkimisharjutus. Seejärel hüpake püsti ja tehke mõned mitte eriti sügavad kükkimised. Hoidke kere sealjuures täiesti sirge. Seistes päkkadel, kükkige algul põlved koos, siis põlved laiiali. Mõlemal juhul on peamiseks ülesandeks jälgida, et lülisammas oleks kogu aeg sirge ja et selg ei painduks (joonis 14). Erilist tähelepanu pöörake sellele, et tuharad ja nimmepiirkond ei võtaks harjutusest osa. Püstitõusmisel jälgige, et töötaksid ainult vaagnavöötmel ja reielihased, mitte aga säärelihased.



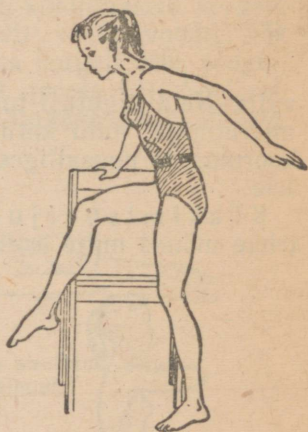
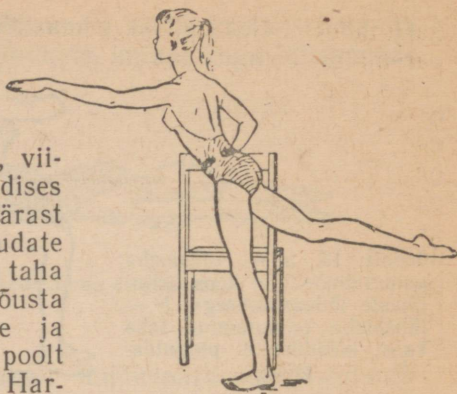
Joonis 14. Mõõdukas kükkimine, kusjuures selg on sirge.

Harjutus jalgadele. Toetuge parema käega tooli korpule või laua servale ning viibutage aeglaselt paremat jalga ette ja taha, nii et liigutustest võtaksid osa vaagnavööde ja lülisamba nimmeosa. Vasaku käega aida-

take harjutusele kaasa, viibutades teda vastupidises suunas (joonis 15). Pärast mõningat praktikat suudate jalga nii hoogsalt ette ja taha viibutada, et teil tuleb tõusta vasaku jala varvastele ja vaagnavöötme vastavat poolt tugevasti ette nihutada. Harjutuse juures ei tule õlgu tõsta ega lõuga ette ajada. Seejärel viibutatakse samal viisil vasakut jalga.

Hingamisharjutus seisest. Pärast harjutust jalgadele kordame hingamisharjutust, seekord seisest. Tehke samad liigutused, mida kirjeldati seoses hingamisharjutusega lamades. Sissehingamisel tõstke käed aeglaselt alguses ette, siis üles; nüüd lõpetage sissehingamine. Väljahingamisel langetage käed veidi kiiremas tempos.

Kopsude ülaosa ventileerimiseks tuleb käsi vabalt hoides, ainult rindkere lihaste pingutamise abil, hingata sügavalt sisse ja välja. Sissehingamisel suruge õlad kord võimalikult taha, teine kord tõstke nad võimalikult üles, kolmas kord ringitage neid tagant ette, neljas kord — eest taha. See harjutus ventileerib kopsu ning ühtlasi treenib õlgade ja rindkere lihaseid. Väljahingamisel langevad õlad vabalt alla. Et kopsude ülaosa paremini ventileerida, hingake veel tugevasti sisse ja välja ilma käsi ja õlgu liigutamata, kuid kaelalihaseid



Joonis 15. Jalgade ja käte viibutamine.

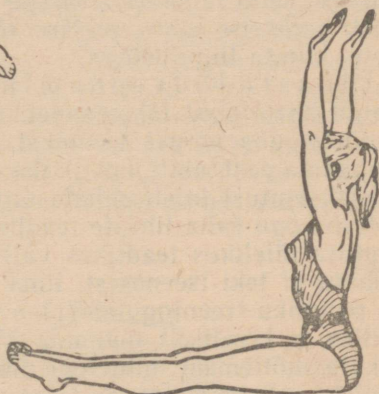
harjutades; langetage pea, heitke kuklasse, siis kallutage paremale, seejärel vasakule.

P a i n u t u s h a r j u t u s. Pärast teist hingamisharjutust heitke selili vaibale ja sirutage jalad välja, seejärel viige näd üle pea, nii et varbad puudutavad põrandat (joonis 16); käed on seejuures pea kõrvale sirutatud. Kui te painutamiselega juba hästi toime tulete, hargitage jalad painde haripunktis. See on raske, kuid võimalik. Siis tõuske ühe liigutusega istukile, kusjuures käed on üles sirutatud, peopesad ette pööratud (joonis 17). Sellele harjutusele järgneb teine. Pärast istukile tõusmist kallutage keret sügavasti ette (joonis 18). Selg hoidke sirge, ärge vajuge

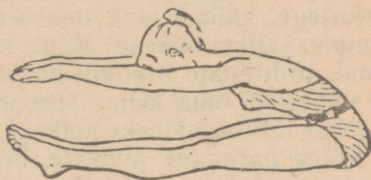


Joonis 16. Jalgade viimine üle pea (upp turjal.)

Joonis 17. Lamangust istukile tõusmine, kusjuures käed on üles sirutatud.



Joonis 18. Kallutus ette, kusjuures käed on välja sirutatud ja selg sirge.



Joonis 19. Sama kallutus, kuid ebaõigesti — lülisammas on kõverdunud.



küüru, ärge tõmmake pead õlgade vahele, ärge laske teda ette vajuda (joonisel 19 on näidatud selle harjutuse ebaõige sooritamine). Kallutage end nii sügavale, et roided puudutavad reisi (vt. joonis 18). Sealjuures jälgige tähelepanelikult, et nimmelülid töötaksid vabalt ja õigesti. Käed peavad harjutuse ajal olema ette sirutatud, nii et sõrmed puudutavad varbaid.

Pärast puhkust heitke selili, viige käed kere kõrvale ja toetage pihud vastu põrandat, tõstke jalad üles ja hakake neid liigutama nii, nagu sõidaksite jalgrattaga: painutage ja sirutage jalgu igas kolmes liigeses — puusa-, põlve- ja põialiigeses. Kui olete selle harjutuse selgeks õppinud, võite hommikuvõimlemist täiendada kõhulihaste harjutamisega: selili lamades sirutage jalad välja ja suruge tugevasti teineteise vastu, seejärel tõstke ja langetage neid kergete, kiirete liigutustega.

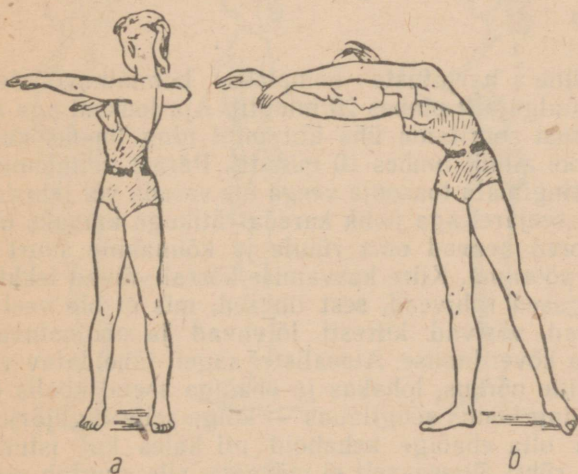
L i h a s t e l õ d v e n d a m i n e. Kui olete eespool kirjeldatud harjutused tähelepanelikult ja hoolikalt teinud, siis tunnete juba kerget väsimust ning on aeg veidi puhata. Puhkama peab alati, kui ollakse väsinud, kuid pärast võimlemisharjutusi tuleb puhata õigesti. Puhkus kehakultuuris seisab kogu keha lihaste teadlikus lõdvastamises ja närvi-erutuse täielikus teadlikus väljalülitamises. Oskus niiviisi puhata ei teki iseenesest, ilma pikaajalise, tähelepaneliku ja püüdliku treeninguta. Tuleb pikali heita ja võtta asend, milles te tavaliselt magama jääte, lõdvastada lihased ja lakata mõtlemast millelegi olulisele; keskendage mõtted näiteks sellele, et praegu lasete puhata varvastel, siis säärtel ja põlvedel, seejärel reitel jne., kuni jõuate sõrmedeni; kujutlege, kuidas kõik teie kehaosad rahulikult ja täiesti pingevabalt puhkavad. Kogu kehas levib meeldiv rahuseisund, te hingate pinnaliselt ja aeglaselt, mõtted hajuvad, te unustate oma keha, silmad vajuvad kinni ja teadvus otsekui lülitub mõneks hetkeks välja.

Kõige paremini puhkate, lamades oma lemmikasendis. Igal inimesel on selline lemmikasend, milles ta õhtuti valmistub uinuma; see asend sobib kõige paremini kehakultuuriharjutuseks, mida nimetatakse «lihaste lõdvastamine koos närvide puhkusega». Te peate ise leidma kõige sobivama asendi ning treeningu abil saavutama kiire kehalise ja vaimse väljalülitumise soovitavaks ajaks. Püstitasendis võib osalise puhkuse ja lõdvastumise saavutada järgmiselt: käed ja õlad lastakse täiesti lõdvaks, pea langeta-

takse rinnale, silmad suletakse, hingatakse pinnaliselt ning aeglaselt. Kükkasendis võib puhata, pannes pea mingile esemele ja toetades käed maha; põlviliasendis saab üsna hästi puhata, kui toetada küünarnukid maha ja pea kätele.

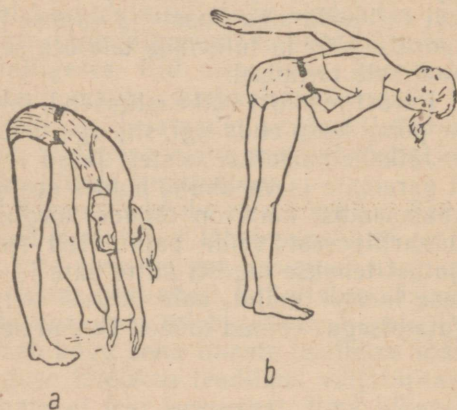
Lihaste lõdvastamine ja mõtlemise väljalülitamine näib teile hommikul arvatavasti tarbetuna. Selline absoluutne puhkus on aga tegelikult harjutus, mida tasub täielikult osata. Sellest võib teil tulevikus igal ajal kasu olla, kui on vaja pärast kehalist ja vaimset pinget kiiresti ja täielikult jõudu taastada. Oskust valitseda oma lihaste ja vaimse jõu üle läheb teil vaja spordis, töös ja tulevikus teie ees seisvate väga tõsiste ülesannete täitmisel.

Kere pöörded. Pärast puhkust võtke istuasend, jalad risti. Kätega tõmmake põiad hästi enda ligi, siis aga tõuske ilma käte abita püsti. Jätkake harjutust seistes. Jalad veidi harkis, pöörake keret paremale ja vasakule, hoides seejuures lülisamba vertikaalasendis; käed on õlgade kõrgusel ette sirutatud ja küünarliigesest veidi painutatud (joonis 20, a). Seda harjutust tehakse õigesti mitte käte ja õlgade hoogsa liigutuse inertsil, vaid üksnes seljalihaste teadliku pingutamisega. Teinud mõned korrad seda



Joonis 20. a — kere pöörded kõrvale püsti seistes;
b — kere kallutus kõrvale, kusjuures käed on lõdvad.

harjutust, tõstke käed lõdvalt üles ja kallutage keret kord paremale, kord vasakule (joonis 20, *b*). Pärast mõnekordset kallutust minge üle järgmisele harjutusele: jalad veidi harkis, kallutage keret ette, nii et käed puudutavad põrandat (joonis 21, *a*). Selle harjutuse juures töötavad ainult kerelihased, pea ja käed ei võta liikumisest osa (joonisel 21, *b*, on näidatud selle harjutuse ebaõige sooritamine).



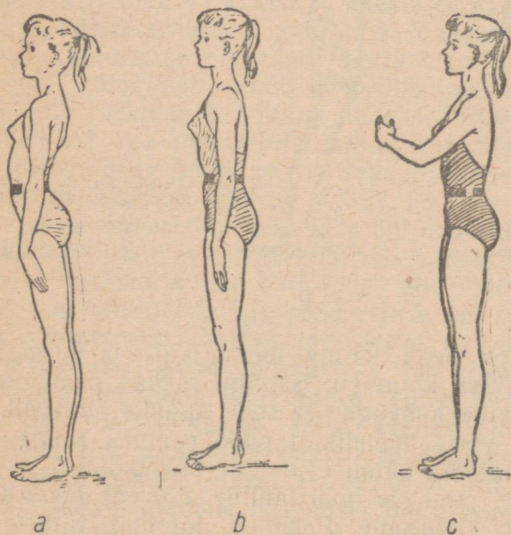
Joonis 21. *a* — kere kallutus ette, kusjuures käed on lõdvad; *b* — ebaõige kallutus — kere asemel töötavad käed ja kael.

Selline harjutuste kompleks hommikuvõimlemisena nõuab algajailt umbes 20 minutit. Aja jooksul aga hakkate harjutusi sooritama üha kiiremini ning lõpuks kulub teil nendeks ainult umbes 10 minutit. Pärast võimlemist tuleb keha tingimata toasooja veega üle valada või jahedat dušši võtta, seejärel aga nahk kareda rätikuga kuivaks hõõruda.

Noored peavad oma rühile ja kõnnakule suurt tähelepanu pöörama. Kiire kasvamise korral võivad tekkida mitmesugused rühivead, sest lihased, mis ei ole veel küllalt tugevad, väsivad kiiresti, lõtvuvad ja põhjustavad lülisamba kõverdumise. Alaealistel sageli täheldatav väsimus, füüsiline nõrkus, lohakas ja ebaõige asend koolis õppetöö ajal ning kodus söögilauas — kõige selle tagajärjeks võib varsti olla ebaõige kehahoid nii käies kui istudes. Kui halba rühti õigeaegselt ei märgata, siis muutub see harjumuspäraseks ja on raskesti parandatav. Seepärast on vaja üksikasjalikumalt käsitleda küsimusi, mis on seotud kehahoiuga organismi küpsemise perioodil.

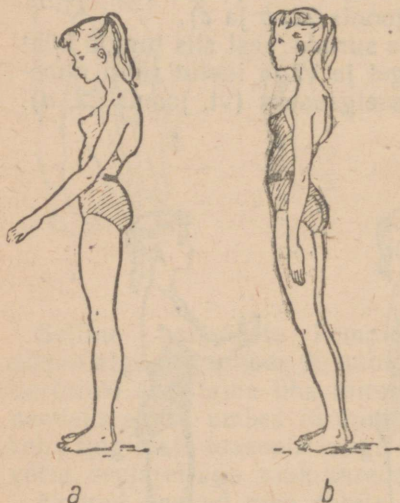
Enamikule inimestele tuleb õiget kehahoidu õpetada. Kui noorukid sageli õiget seisangut kordavad ja seda alati meeles peavad, siis harjuvad nad pikkamööda sellega ja säilitavad ebateadlikult lihaste õige pinget, ilma et see neid väsitaks. Käesoleval ajal ei nõuta noorelt tütarlapselt enam kehahoidu, mida varem ilusaks peeti: sõdurlikult tikksirge kere, kramplikult sissetõmmatud kõht; tahasurutud õlad (joonis 22, *a*). Nüüd peetakse heaks kehahoiuks järgmist: jalgade asend peab olema rahulik, keha kaldub veidi ettepoole, nii et raskuspunkt ei langeks otse kanda-
dele, vaid toetuks säärelihastele, mis peavad olema vetruvad; õlad on vabad, neid ei suruta vägisi tahapoole ega tõsteta üles, sest ilusa rühi annavad sirge kael ja uhke peahoid; sealjuures on kõhulihased veidi pingul ja vaagnavööde pisut ette nihutatud (joonis 22, *b* ja *c*).

Nimmeosa ei tohi liialt ette suruda, sest siis tungib kõht tugevasti esile; sellist ebaõiget ja väga inetut rühti nimetatakse lordoosiks ehk nõgusselguseks (vt. joonis 22, *a*).



Joonis 22. *a* — ebaloomulik, kramplik kehahoid; *b* — loomulik kehahoid; *c* — lüüsisamba loomulik joon õige kehahoiu puhul.

Oige kehahoid parandab figuuri, kuid on algul veidi pingutav. Lihased väsivad kiiresti ja lõtvuvad, seepärast on soovitatav aeg-ajalt oma kehahoidu kontrollida. Kui suruda selg vastu seina, siis peab reite tagumine pind ainult õige vähe seinast eemal olema; pea hoitagu otse, kuid mitte nii, et lõug oleks tõstetud; kogu selg peab olema tihedasti vastu seina. Kehahoiu peamiseks puuduseks on vimmakus, mille korral õlad vajuvad längu ja kalduvad ette, lülisammas kõverdub tahapoole, abaluud tungivad esile. Veel inetum on kehahoid lordoosi korral, kus lülisamba nimmeosa on kõverdunud ettepoole, kõht tungib esile, istmik on surutud liialt taha (joonis 23, *a* ja *b*).



Joonis 23. *a* — vaagnavööde on liialt ette surutud, selg vimmas; *b* — inetu lõtv kehahoid.

Tütarlaps peab käima loomulikult ja kergelt — see annabki ilusa kõnnaku. Sammu pikkus peab olema proportsionaalne kasvuga; ei sobi tippida lühikeste sammudega ega võtta mehelikult pikki samme. Kõige suuremateks puudusteks käimisel on nn. pardikõnnak — taarudes kõndimine, puusade hõõritamine, põlvede kõverdamine ja taldadega kiipamine. Parimad jalatsid tütarlapsele on madala kontsaga lahedad kingad.

Tütarlapse hoolitsus oma tervise ja kehalise arenemise eest ei tohi piirduda hommikuvõimlemisega. Sellele tuleb

mõelda ka töö juures. Alaealisele tütarlapsele on seadusega garanteeritud õigus nõuda, et tööstuses arvestataks tema eluaastate ja -kogemuste vähesust ning kaitsataks tema tervist.

Alaealisi ei tohi suunata raskele füüsilisele tööle, õistesse vahetustesse, tööle ahjude juures ja tolmustes ruumides, infektsiooni-, kiiritus- või mürgitusohuga seotud töödele. Mõned aarud ja kiirgused kahjustavad mitte ainult kogu organismi, vaid eriti just sugunäärmeid; selle tagajärjeks võivad olla mitmesugused tüsistused ja haigused.

Kui tütarlapsel tuleb töötada külma ja niiskuse käes ning mittekõetavates kivipõrandaga ruumides, siis on väga tähtis kanda kuivi sooje jalatseid, sooje sukki ja pesu; töökohal peab põrand olema kaetud puuvõrega. Kõigis terviseiga seotud küsimustes on soovitatav pöörduda tööstusettevõtte arsti ja ametiühingu sanitaarvolinike poole. Ametiühingu- ja meditsiinitöötajad suhtuvad sellistesse avaldustesse alati tõsise tähelepanuga.

Nagu eespool korduvalt öeldud, on raske füüsiline töö ((samuti ka paljud spordialad) ühekülgse koormusega: ühed lihaste rühmad ei tööta peaaegu üldse, teised aga on liigselt koormatud. Selliseks ühekülgseks ja rängaks tööks on näiteks raskuste kandmine. Vaagnalihaste ülemäärane pingutamine pidurdab noorte tütarlaste vaagnaluude õiget arenemist; sageli kõverdub neil lülisammas. Seepärast on raskuste kandmine noortele tütarlastele keelatud. Kui teil aga mõnikord tuleb siiski midagi rasket kanda, siis on seda kõige parem teha osade viisi, mitmel korral. Ärge kandke raskusi kõhul või puusal; parem jagage raskus kahte ossa ja kandke üht osa ühe, teist teise käe otsas. Kui see ei ole võimalik, siis vahetage tihti kätt või kandke raskust seljas, kallutades end veidi ette. Seejuures ei tohi küürutada ega pead ette kummardada.

Kõige ebasoodsam töökoormuse vorm naisele on püsti seistes töötamine. Selle tagajärjeks on kiire väsimine, valud ristluupiirkonnas ja jalgades. Tuleb leida selliseid tööviise, mis võimaldavad keha asendit mõnevõrragi muuta. Kord võib tööobjekti asetada madalale, nii et saab töötada põlvili pehmel alusel (väikeste detailide sorteerimisel, väiksemate esemete pesemisel jne.), kord asendada seismine istumisega kõrgel istmel (triikides, joonestades, laboratooriumis jne.), kord vaheldumisi seista ja istuda (tööpingi juures). Kui aga ükski nendest viisidest ei ole

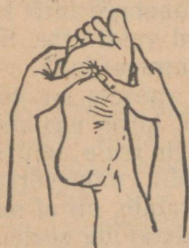
rakendatav, siis tuleb kogu aeg vahetada keha raskuspunkti asendit — toetuda kord ühele, kord teisele jalale, vahetevahel seista harkisjalu. Aeg-ajalt on tingimata vaja selga sirutada. Lühikestel puhkehetkedel on kõige parem teha energiliselt jalgade ja vaagnavöötme harjutusi: mõned kallutused ette ja taha või paremale ja vasakule, mõned kerged selja painutused, varvastele tõusmised, kaks-kolm kerget hüpakut. Kui sel ajal väsimus end juba tunda annab, siis on soovitatav neid harjutusi tehes lauast kinni hoida. Ettevõtteis, kus naised töötavad püsti seistes, tuleb tingimata teha aeg-ajalt kaheminutilisi puhkepause, mil naised saaksid istuda. Ärge kartke, kui teie võimlemis- ja harjutusi töövaheaegadel mehed jälgivad; paljud neist hakkavad mõne aja pärast teiega koos võimlema.

Kui aga olete ainult naiste hulgas, siis on kõige parem puhkuse vorm lamada, jalad üles tõstetud, või istuda, rind nõjatatud millegi vastu, või olla põlvili, küünarnukid toetatud põrandale ja pea kätele.

Kui töö nõuab seismist, on kasulik anda jalgadele puhkust, painutades labajalgu ja varbaid, seistes labajalgade välimistel servadel ja üldse kasutades kõiki võtteid, mis tasakaalustavad koormuse ühekülgisust ning parandavad vereringet. Väga mõnus on masseerida nimmepiirkonda, sääremarju ja põidi.

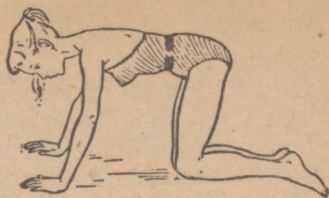
Töö juures kantavad jalatsid peavad jalgu kindlalt ümbritsema, olema mugavad, talvel soojad ja suvel kerged, laia, madala ning mugava kontsaga; vajaduse korral tuleb kasutada supinaatoreid põiavõlvi toestamiseks.

Ärge tõmmake võöd liialt pingule ja ärge kandke sukakumme ümber jalgadel! Pikaajalise seismise korral väsite vähem, kui kannate elastseid sukki; see hoiab ära ka jalaveenide laienemise. Pärast töö lõppu tehke põidadele massaaži: võtke king jalast ära, asetage jalg põlvele, haarake põid mõlema käega nii, et põidlad asetseksid talle keskel, seejärel painutage põida ja muljuge teda sõrmedega nii pikuti kui laiuti (joonis 24). Kodus on lülisammast ja liigeseid kõige parem harjutada toengpõlvi-

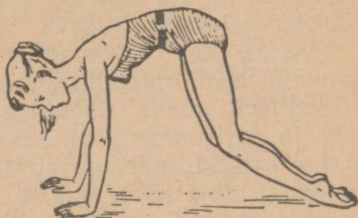


Joonis 24. Pöia painutamine ja muljumine.

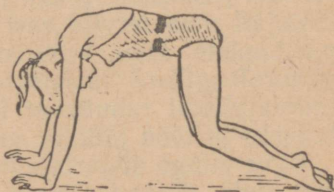
Joonis 25. Lähteasend põialii-
geste ja lülisamba harjutuste
korral,



Joonis 26. Vaagnavöötme ja põl-
vede tõstmine, toetudes taha-
poole painutatud varvastele,



Joonis 27. Sama harjutus eba-
õigesti — selg on kükürus, pea
on vajunud käte vahele,



tuses: laskunud põlvili, toetuge pihkudega ja põidade peal-
küljega põrandale (joonis 25). Siis, toetudes pihkudele ja
varvastele, tõstke põlved põrandalt, painutades kergelt lüli-
samba nimmeosa (joonis 26). Kui aga vaagnavöötme tõst-
mise ja lülisamba nimmeosa painutamise asemel selja
küküru tõmbate ja lasete pea käte vahele vajuda, siis teete
seda harjutust valesti (joonis 27). Kodus ärge kandke
võimlemistuhvleid ega kummist ujumiskingi; käige alati
kas korralike jalatsitega või paljajalu.

Ebasoodne on ka ainult istudes töötamine (masinate
juures, asutustes jne.), kuigi töötajad võivad soovi korral
tõusta ja teha mõned energilised liigutused vereringe
reguleerimiseks. Istuva tööviisi juures on soovitatav aeg-
ajalt ringutada, selga sirutada, end ühele ja teisele poole
painutada, vaagnavöödet liigutada ja hingamisharjutusi

teha. Istudes on kergem töötada, kui asetada jalad väike-
sele pingile või kastile. Harjutustest puhkepausidel on
kõneldud eespool.

Nii tööl kui ka perekonnas peavad naised propageerima
puhtust ja korda. Tütarlapsed võivad väga lihtsate vahen-
ditega oma töökoha korda seada ja puhta pidada isegi
kõige halvemates tootmistingimustes. Tavaliselt tervitavad
mehed sellistel juhtudel tütarlaste ja naiste algatust ning
hakkavad ka ise puhtuse eest hoolitsema. Mustus on iga-
suguste nakkuste allikaks.

Kõikjal, kus töötavad tütarlapsed ja naised, tuleb
vanemmeistri, ametiühingu sanitaarvoliniku ja arsti kaudu
energiliselt nõuda üheinimesekabiinidega käimlaid, pese-
mis- ja duširuume. Seal, kus sellised mugavused puuduvad,
ei saa tütarlapsed õigeaegselt kusepõit ja soolestikku tüh-
jendada, enne söömist käsi pesta, end pärast tööd pesta,
menstruatsiooni ajal küllalt sagedasti sidemeid vahetada.
Igas tööstusettevõttes ja asutuses peab olema naiste puh-
keruum pesukausi, peegli ja kušetiga. See kergendab nais-
töötajail oma tervise eest hoolitsemist ja vähendab töölt
puudumiste arvu. Valuliste menstruatsioonide või teiste
günekoloogiliste tüsistuste puhul piisab haigele sageli
tunniajalisest rahulikust lamamisest, et ta end paremini
tunneks ja tööd jätkata suudaks.

Tööle minge otstarbekohases riietuses, ilma liigsete kau-
nistusteta. Rõivad peavad olema suvel kerged, talvel soo-
jad. Kui teil tuleb töötada kogu päev külma käes, tolmus
või rasketes tingimustes, siis on parem kanda treeningu-
pükse. Seelikud on hügieenilisemad asutustes, toitusette-
võtetes ja tööstustes, kus on soe ning kuiv. Kummijalat-
seid kandke ainult märja ilmaga või niiskes töökohas.
Barett või pearätik mitte ainult kaitseb juukseid tolmu
eest, vaid on ka eriti vajalik selleks, et vältida juuste sat-
tumist toidusse (söökla, haiglas jne.) või, mis veel oht-
likum ja halvem, liikuvate masinarataste või transmissioo-
nirihmade vahele. Pesu peab olema alati puhas ja küllalt
õhku läbi laskma. Tütarlaps pidagu puhtust ka siis, kui tal
tuleb teha musta tööd. Tööle minnes ja töölt tulles peab
ta olema ühteviisi puhas. Töötavale tütarlapsele on
vesi, seep ja hari palju mõistlikumateks sõpradeks kui
huulepulk, puuder ja küünelakk: väljendab ju mõiste
«tütarlaps» esmajoones just kehalist ja kõlbelist
puhtust,

Seadusega kindlustatud õigus tööle muutis tütarlapsed ja naised iseseisvaks, likvideeris nende sõltumise mehest ja rajas kindla aluse mõlema sugupoole üheõiguslikkusele. Pidage seda meeles ja püüdke teha kõik selleks, et töö süvendaks teie usku endasse ja tõstaks teie ainelist heaolu.

IV. KAS TAHATE SAADA ÖNNELIKUKS?

TEIE TULEVASE ELU PÕHIREEGLID

Inimese õnn saabub harva juhuslikult. Ega siis asjata öelda, et inimene on ise oma õnne sepp. Ka teie peate oma tulevasele õnnele ise kindla aluse rajama. Selleks kordan veel elus vältimatult vajalikke põhireegleid.

Ärge hoiduge kollektiivist kõrvale. Ta aitab teil paremini inimesi tundma õppida ja nende hulgast valida selle, kes võib teie elus tähtsat osa etendada. Üksnes kollektiivis õpite hästi käituma ja inimesi õigesti kohtlema, õpite austama teiste mõtteid, tundeid ja soove, isegi siis, kui te olete teisel arvamusel ning tahaksite selle juurde jääda, mis näib teile õigemana. Ainult nii suudate koos teiste inimestega osa võtta ühiskondliku elu kujundamisest.

Teie tuleviku huvides on tähtis, et te ei jätaks unarule oma hariduse täiendamist ja kvalifikatsiooni tõstmist. See kindlustab teile sõltumatuse ja vabastab teid masendavast vajadusest abielluda selleks, et saada ülalpidamist. Tublidus ja hoolsus äratavad töökaaslastes alati lugupidamist. Teiste lugupidamine, tähelepanu ja armastus muudavad teid reipaks, enesekindlaks ja võitlusvõimeliseks.

Hoolitsege oma tervise eest! See on väga tähtis, kui tahate elada õnnelikult ja rõõmsalt. Põdurus ja jõuetus muudavad elu kurvaks. Hea tervis tagab õnneliku emaduse, vastasel korral ei tunne te oma lapsest täit rõõmu.

Teie tervise huvides on tähtis, et te ei alustaks suguelu liiga vara. Seni kui teie organism ei ole veel täiesti küps, ei ole emakssaamine soovitatav; see ei oleks kasuks ka teie lapsele.

Seni kui te pole veel saanud täiskasvanud naiseks, tuleb karske eluviis teile vaid kasuks. Rakendage oma jõudu selleks, et end igakülgsest ette valmistada tulevaseks täis-

väärtuslikuks eluks. Ärge liikuge kergemeelsete inimeste seltskonnas. See on mitte ainult mõttetu aja ja jõu kulumine, vaid ka ohtlik teie tervisele. Alkohool ei ole veel kellelegi tervist juurde andnud, küll aga on ta paljudel mõistust tumestanud ja neid õnnetusse saatnud. Jutt on nimelt suguhaigustest. Pidage meeles, et nakatuda võib isegi suudlemisel.

Nagu te lugesite, on meie ajal suguhaigused kergesti ravitavad. Mida varem ravimist alustatakse, seda rutem tervistatakse ja seda vähem kahjustab haigus organismi. Kuid ärge sellepärast kergemeelsed olge! Ei tohi unustada, et mõnel juhul ei anna isegi kõige tugevamatoimelised kaasaegsed ravimid positiivseid tulemusi ja haigus võib teile raskeid kannatusi põhjustada.

Kinkida elu tervele lapsele ja valmistada teda hästi ette iseseisvaks olemasoluks — see on naise põhiline bioloogiline ülesanne, ja tema õnn sõltub sellest, kuidas ta oma eluülesandega toime tuleb.

Praegu te alles valmistate selle teile looduse poolt määratud ülesande täitmiseks. Kuid juba nüüd võite mõndagi saavutada, kui oskate sellel raskel üleminekuperioodil korraldada oma elu mõistlikult, luues sellega eeldused tõeliseks ja puhtaks armastuseks.

SISUKORD

Eessõna venekeelsele väljaandele	3
Eessõna esimesele trükile	3
Eessõna teisele trükile	4
Eessõna kolmandale trükile	4
I. Naiselikkus. Josef Hynie	5
Tütarlapse küpsemine	5
Kuidas tärkab armastus	7
Täiskasvanud naine ja mees	10
II. Naise suguelundid ja naise tervishoid. Rudolf Peter	15
Suguelundid	15
Suguline küpsemine	19
Tütarlaps sugulise küpsemise perioodil, küpsusikka jõudnud tütarlaps ja täiskasvanud naine	20
Murdeiga (puberteet)	23
Esimesed menstruatsioonid	24
Juveniilsed verejooksud	25
Menstruatsiooni häired	26
Valuline menstruatsioon	28
Hilinenud suguküpsus ja menstruatsioon	30
Puberteetsed eritised	31
Välise suguelundite igapäevane tualett	33
Puhtusepidamine menstruatsiooni ajal	34
Valgevoolus	37
Tualett pärast soolestiku tühjendamist	41
Suguelundite infektsioonihaigused	42
III. Kehaline kasvatus. Vaclav Sebek	46
Tütarlapse õige kehalise kasvatus eesmärgid ja tähtsus ning selle ebaõige organiseerimise mõningad tagajärjed	46
Hommikuvõimlemine	62
IV. Kas tahate saada õnnelikuks? Josef Hynie	78
Teie tulevase elu põhireeglid	78

16 kop.

A

81714

6429320

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00642932 0