



Stockham, Alice B

Tokologia.

J. k. [1907?]

Tartu Ülikooli

Teadusloande Raam-

matu kogule

endi selt v. l. st. laselt

Kaarepõlvilt

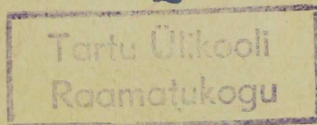
(anti tokologia
tõpetaja 1965)

Nana-Võidu.

1. august 1992

Tokologia.

2



195473

Krahw Leo Tolsfoi

eesõna wenekeelse wäljande juure.

Räesolew raamat ei ole mitte üks nendest mõttetarkuslistest ja teaduslistest ega kunstlistest ja tegelikkudest, milledes ainult teiste sõnadega ja teisel kujul ühte ja jedajama, kõididele annu tuttawat asja uuesti korutatakse. See raamat on üks nendest haruldastest, milles mitte jeda ei räägita, mis igal pool mujal räägitakse ja mida ühelegi tarwis ei ole, waid temas räägitakse jellest, millest mujal kuski räägitud ega kirjutatud ei ole ja mis igaühele tähtis ja tarwilik on. Wanematele, näit., on wäga tähtis teada, kuidas enniast üles pidada, et terveid ja rikkumata lapsi sünnitada, ilma et jelle juures üleliia kannatada tuleks; weel tähtsam on laste eneste kohta, et nad paremates tingimistes ilmale jaakfiwad toodud, nagu jeda üks jelle raamatu juhtumistest ütleb: to be well born is the right of every child*).

Raamat on üks niiugustest, mida mitte ainult jelle tarwis ei loeta, et pärast mitte ei pruugiks ütelda „ma ei ole jeda raamatut lugenud,“ waid ta on üks niiugustest, millede lugemine teatawa mõju järele jätab, inimest oma elu muutma sunnib, jeda parandama, mis ekslik on, ehk kõige wähem kõige jelle üle järele mõtlema paneb. Raamat on tokologiaks wõi sünnitamisjete teaduseks nimetatud. On kõige weidramaid teadusi olemas, kuid niiugust ei ole jeni mitte olnud, kuna ta ometi peale tea-

*) Hästi sünnitatud olla on igaühe lapse õigus.

duše, kuidas elada ja kuidas jürra, kõige tähtsam on. See raamat lagunes Ameerikas imestuseväärt kiiruslega laiali ja avaldas oma lugejate, isade ja emade peale suurt mõju. Wenemaal peaks ta veel rohkem mõjuma. Küsimused, mis toitumise, alkoholi jookide tarvitamise, taimetoitluse ja juelu kohta käiwad ja millede kohta Ameerikas palju ja palju kirjutatud on, milledest juuremjagu ära on otjustatud, muist aga praegu harutamise all on, kõigest jellest ei ole meil juuremat midagi kirjutatud, mikspärast just Stoekhami raamatut meie kohta väga tähtsaks tuleb pidada **ta wiib inimest enesega ühes uude eluilmutuste maailma.**

Selles raamatus leiab iga mõistlik lugejanna — ja nende jaoks ta peaaesjalikult ongi määratud — kõige pealt juhatusse jelle kohta, et mingit tarwidust ei ole niisama rumalasti elada, nagu meie ejiwanemad enne meid on elanud, waid et wõib ja koguni peab uusi teesid otjima, jelle juures teadust, teiste eeskuju ja oma waba arvamiist jilmast pidades. Selles raamatus leiab lugejanna palju kallid nõuandeid ja juhatusi, mis temale enesele, ta mehele ja lastele elu kergemaks teewad.

Leo Tolstoi.

Eessõna.

Käesolewa raamatu tõhtsus seisab selles, et temas harutamise all olewat küsimust niihästi teorialikult, kui ka praktilikult selgitatakse. Teistest jelle sijulistest „tohtiraraamatutest“ läheb ta jelle poolest lahku, et temas ühtegi niisugust kardetawat eneseaestimise wiisi ei ole juhata tud, mis eriteaduse puuduse tõttu parandamise asemel kahju wõiks tuua. Pea rõhku paneb Dr. Stockham niisuguse eluwiisi peale, mille juures arstimist wõimalikult vähem tarwis tuleks. Tema ideal on: inimesejugu peab niisuguse korra poole püüdma, kus arstid ühes nende teadusega kolikambriisse wõiksid wõistatud jaada. Dr. Stockhami tulewikuriigis oleks haigeid niijama raske enesele ette kujutada, kui sotjialistide tulewikuriigis näljaseid. Üks käesolewa raamatu headest külgedest on see, et ta mitte wanu kulumud arwamisi ei koruta, waid ka midagi uut, ajakohasemat toob. (Ka Leo Tolstoi tähendab umbes jedasama omas eessõnas wenekeelse wäljaande juure, mida ma jelle raamatu etteotsja paigutasin, et näidata, misjuures arwamises raamatu kohta see mees on, kelle autoritääti weel tänapäewani langenud ei ole).

See on küll tõsi, et paljud siin raamatus juhata tud arstimise, kui ka haiguste eest hoidmise abinõud niisugused on, millede kättejaamine waejemate rahwa kihtidele raskesti jünmitab. Siin peame aga jeda meeles pidama, et kirjanik olude peale enam ehk vähem amerikalijest seijukohast waatab. Siisgi on raamatus wäga palja niisuguseid õpetusi ja juhatusi, mida igaiüks tingimata teadma peaks ja mis igale ühele ka kättejaadawad on, mitte ainult

muinasloolijes Amerikas, waid ka meie waejel kodumaal. Iga-
tahes tuleb raamatut, kui kõige täielikumat, mis jeniajani Eesti
keeles kõne all olewa küsimuse kohta ilmunud, igaihele soovalt
soowitada.

Et raamat wäga mitmekülgne on, siis wõib ta kõikide jeni
ilmunud wähemate, ühekülgjelt kirjutatud raamatute ja raamatu-
feste ajel täita.

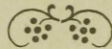
1907 a.

Tõlkija.

Pühendatakse :

esiteks,
minu tütrele,
kelle usk naesterahwa
kehalise edenemise sisse
korralise eluwiisi läbi
kirjanikku selle raamatu
kirjutamise juures
alati julgustas!
teiseks,
kõikidele naesterahwastele,
kes järgnewaid juhatusi tähele
panewad ja selle läbi nende
sugule omastest waludest
peasewad.

Dr. A. Stockham.



Sisu.

Krahw Leo Tolstoi eesfõna. III—IV.

Tõltsija eesfõna. V—VI.

I. peatükk.

Waluta jünnitamine.

26f.

Ilma waluta mahasaamine. Keisijate, misjonäride ja arstide tähelepanemised. Walu mahasaamise juures on meil (Põhja Amerika Ühisr.) suurem, kui kusagil mujal. Kas peab sellest järeldama, et naesterahwad needmise all on? Indianlaste naesterahwad ei tunne mahasaamise juures suuremat walu. Dr. Duys ja prof. Harley. Tähelepanemise wäärilised ilma waluta mahasaamise juhtumised. Kirjaniku isiklikud katseted. Maljakas lookene Dr. Holmes'ist. Teaduslikud tõendused. Kõik eelarwamised tulewad kõrwale heita.

1—6

II. peatükk.

Jutsemine (Erfängniss, zayarie). Sugu (Foetus) jündimine.

Sümitamise süstem. Munasarjad. Munatorud. Emakas ehk lapskoda. Ematupp. Rinna näärmed (rinnad, nisjad). Raimapeale jaamine. Raimapeale jaamiseseadus. Loote jündimine. Emakoof (placenta). Sugu wereringwool. Raimapeal olefu aeg. Loote kaswamine. Kahesjakuline laps

7—10

III. peatükk

Raimapeal olef. — Tema tundemärgid.

Neli kohalisi tundemärki. Kuupuhastuse ärajäämine. Keha täitenemine. Sugu liigutused. Sugu südametufsumine. Rastejalgsuse kindel tundemärk. Ühe naesterahwa raske õnnetus.

16—19

IV. peatükk.

26t.

Saigused raskejalgsuse ajal. — Seedimise rikkisolek, südamepööritus jne.

Seedimise võimetus, kui harilik nähtus. Tärklis ja rasv — seedimise võimetuse esimene põhjus. Toit, mis lastele tarvilik, antakse sigadele. Hommikune südamepööritus. Kas see on loomulik tundemärk? Mis on mõrudus (mõru olek)? Klistirid — nende tarvitamine. Mitte süia, kui isu ei ole! Sisesejuurdunud waated. Kas võib sugu emakas nalga surra?

19—27

V. peatükk.

Saigused raskejalgsuse ajal. — Kõhu finniolek.

Suuremal hulgal naesterahvastel on raskejalgsuse ajal kõht kinni. Põhjused. Kuum leib. Valge jahu. Kõupsetamise pulber. Nõrgestawad rohud. Rohitsemine. Kroowimata nisu jahust leib. Puruks hõerunud ehk jahwatatud nisu. Kuidas kaarel terweks tehti. Rohkem puuwilja süia. Jõadu kahan- daw ja jõudu fosutaw toit. Iseäralised liigutused. Öhtusöö- tide kahju.

27—45

VI. peatükk.

Saigused raskejalgsuse ajal. — Peawalu. Neuralgie. Põletised jne.

Peawalu. Thee ja migrain. Peawalust võib ravitse- mise teel lahti saada. Rohitsemine. Põletised. Kõhu korisemine. Pärasoolika muhud (Hämorhoi). Üleliigne söögitsu. Söögitsu puudus. Raskejalgsute kiisakad soovid. Kõhu lahtiolek. Nev- ralgie. Suhtumine tegelikult elust. Kõrvetus (walu) jalgades. Krambid. Jalgade ja käte paistetus. Unepuudus. Walge wool. Sügelemine

45—56

VII. peatükk.

Terwisehoidmine raskejalgsuse ajal. — Riided.

Wälimised tingimised, ümbrus. Emad, kes üleliia töö- tawad. Ühe wanatse elulugu. Igapäewased katsed. Wilja- kas töö. Ühe autori huwitaw seletus. Ettekunlutsused tule- waste põswede kohta. Riided ja mood. „Mõistlikud“ jala-

nõud. Kas tohivad naesterahwad wagunites seistes sõita? Union Under-garments — terwisehoidlik pesu. Bathi pihk. Naesterahwa riided peavad awarad olema. Riided, mis naesterahwas raskejalgsuse ajal peab kandma. Misjuguiseid forsettiisi mõib kanda? Moodud, mis kuhugi ei kõlba . . .

56—72

VIII. peatükk.

Terwisehoidmine raskejalgsuse ajal. — Suplemine.

Weega arstimise wiis. Weike osa hoiatawat abinõu. „Maudrite“ haigetsjäämise wastu. Risiklunde wannitus on raskejalgsetele naesterahwastele kõige parem suplemise wiis. Kuumad kompressid. Keewa weega täidetud pudelid. Külmad kompressid. Salawannitused. Lihaksete floppimine. Türgi saun. Kodune soe saun. Kõige parem saunakäimise wiis .

72—82

IX. peatükk.

Terwisehoidmine raskejalgsuse ajal. — Toit.

Soidke raswase ja magusa cest. Keemialik õpetus Rohaline söök wähendab walu mahasaamise juures. Proua Rowbotami juhtumine. Jmesstamise wäärt kerge mahasaamine ja rutuline paranemine. Walu mahasaamise juures ei ole mitte alatine nähtus. Aruldane juhtumine. Kogemata kombel tõeks tehtud õpetus. Heategu igale naisterahwale. Söögisedel nädala jaoks. Toidu analüseerimine

83—94

X. peatükk.

Terwisehoidmine raskejalgsuse ajal. — Siifumine.

Siifumine on looduse seadus. Pesa ehitamine. Kodune töö on lõbustuseks. Maaga, kui „üleüldise terwestegijaga“ toffu puutumine. Rinnaloopa alumise jaoga hingamine. Lihaksete kaswatamine. Hõerumine. Sõjamehelik seis. Igapäewased liigutused raskejalgsuse ajal. Treppisid mõõda käimine. Kuidas peab treppi mõõda ja märke üles minema.

94—103

XI. peatüff

Karškus abielus.

Laske õigused. Kulunud õpetused. Seltšondlik warju-
küllg. Kes on awalikud naesterahwad? Liigutaw juhtumine.
Õpetused abielumeestele. Karškuse õpetus. Karškus raske-
jalgsuse ajal. Kuidas mõjub ta mahasaamise walu peale.
Mõju järeltulewa soo peale. Meesterahwad auustawad naes-
terahwast, kui ema. Wanemate kohused ja edu. Sünnita-
mine, kui terwe inimesesoo alalhoidmise keskpunkt. . . .

104—114

XII. peatüff.

Šhubuhaštamine — Puhkamine.

Raskejalgne naesterahwas hingab kafe inimese eest.
Hoidke magadistubades õhuluugid lahti. Kuidas majasse täitfa
puhast õhku muretšeda. Wärske õhk magadistubades. Ahju
tõmbus. Külm õhk ei ole mitte alati puhast. Rina näitab
wäga hästi, kas õhk puhast on. Kustutamata lubi ja puu süsi.
Suwitawad latsjed. Päewaajal puhkamine on tarwilik. Kui-
das üks ema magas. Lühikene kordamine. Proua Stang-
honi juhtumine. Tädrut ei ole sugugi pahem, kui pois. . .

114—123

XIII. peatüff.

Mahajaamine.

Mis on sünnitamise walu? Tema ajajärgud. Weed.
Tarwilised ettevalmistused. Zubatusjed, kuidas woodi seada.
Mitamise wiis esimese järgu juures. Etšlik aitamise wiis.
Nabawarre katkilõikamine. Uus eksiõpetus. Millalgi ei tohi
last kobe pärast sündimist peseda. Pärastiste wäljatulek. Kas
tuleb sidadeid tarwitada? Raštori õli. Rahu on kõige
parem rohi. . . .

123—130

XIV. peatükk.

Raške mahajaamine.

Raške mahajaamine. Sagedasti on selle nähtuse põhjuseks väljapõletamine. Kuumad ristluude wannid hoiavad nahka kõwaks minemise eest. Wäga tähtjas juhtumine. Näpunäited tegelikast elust. Lugaltered ja ussijuur (macrotis). Nende kihwti mõju. Riistad. Mis awateleb arstisid? Raes-terahwaste eneste käes on teha, et arstiriistade tarwitamine minewiku rüppe kaotaks

130—135

XV. peatükk.

Haigused pärast mahajaamist.

Zgapäewane suplemine. Ristluude wannid. Kõigeparem toit. Juhtumised waeste mahajaajate naesterahwaste majas. Piima palawik ei ole mitte alaline nähtus. Paised rindade peal. Riisade lõhkemine. Piima puudus. Kas peab kohe lüpsjetud piima wõi feedetud piima jooma. Olut ei tohi juua. Walud pärast sünnitamist. Verejooks. Sünnitamise palawik. Mille eest en tarwis hoida. Dr. Playfari arwamine. Rutuline arstiabi on tarwilik

135—145

XVI. peatükk.

Lapsed; nende eest hoolitsemine sünnitamise juures ja wäetifese-põlwes.

Uus olemus. Rahu on tingimata tarwilik. Üluga määrimine. Naha kinnisidumine. Riidessepanemine. Kasulikud mõtted. Last wõib puhtust armastama õpetada. Ühe arsti abiandmise wiis. Toitmine. Emapiim on loomulik toit. Kunstlikult toidetud laste surewuse põhjused. Kunstlikult walmistatud emapiim. Piima analüüserimine. Ära wõerutamise aeg

146—155

XVII. peatükk.

Raške haigused.

Suu õitsemine (suu wamm). Naha haigused. Piisted. Ema jõber. Rahustaw firup. Kõhu kinniolek. Kõhu lahti-

olef. Punatõbi. (Disenterie.) Suwine kõhu lahtiolef. Soo-
likate põletif. Hammaste tulef. Gamba igemete läbilõika-
mine. Tärklise olluſteſt rikas toit. Abinõud. 155—166

XVIII. peatükk.

Vaſtehaigused. — Järg.

Rõhuſſib (Ascaris lumbricoides ja Taenia). Kuſe kinnit-
olef ja kuſe pidamatus. Krupp-ema õnnetus. Pärſis krupp ja
armatav krupp. Pea arſtirohi. Kaela haigus (difteritis). Nahwa
rohud. Külgehaikawad haigused. Sarlahi haigus. Miſpooleſt
jarlah leetrihaiguseſt (läätſed, Morbilli) laſtu läheb. — Kange
läkaſtaw lõha. Krambid. Tegelikud näpunäited. 166—175

XIX. peatükk.

Enneaegu ſündinud laps.

Hotatavad tundemärgid. Rohitſemine. Lapse ärahäwi-
tamine — kunſtilifult wäljajehitmine. Lootel on elu ſees. Kaſs ſüüdi
ei jõua kolmandamat wabandada. Naesterahwale on ema tundmus
omane. Mis ſunnib enneaegſet mahasaamiſt ſoomima. Soowmata
lapſed. 175—182

XX. peatükk.

Kuupuhastus.

Ära määramine. Põhjus Kuupuhastus peab ilma hai-
guſte märkideta olema. Korratuſed. Ära lõppemine. Haiglane
kuupuhastus. Kehaſſkude harjutuſte puudus. Miſs ei pealſiwad
tütarlapſed mitte luſti pidama ja mängima? Mitte kohane toit.
Palawus on tõige parem abinõu. Tähelepanemise wäärt juh-
tuſed. Ülelignie kuupuhastus. Abinõud 182—190

XXI. peatükk.

Naeste haigused.

Üheſka kümnendiku Amerika naesterahwaid kannatawad
nende haiguste all. Terwe mõiſtufe juhatusel. Põletif. Hinge

walu nõbrameelseks jäämise põhjus. Patsid (muhud). Kõwaks jäämine. Elsitused riiete ja toidu asjus. Kasulikumad liigutuste wiisid. Arstirohtude tarvitamine. Niisluude wann. Kuum jaun. Sisesepritsimised. Väljapõletamise abil arstimine. Hapnikud ja specillum. Mis sünnitab haiguseid. Pööre arstide arwamistes. Uuendused, mis rahwa nõudmiste weale maksuma on pandud. Walge woolused. Emata (lapselooja) tegewuselõpetamine. Närwihai- gus (Hysterica)	190—201
---	---------

XXII. Peatükk.

Masjed eluaastad. — Kuupuhastuse lõppemine.

Mis on kuupuhastuste lõppemine. Korratused. Kuumad pudelid. Rohke higistamine. Seespidised tundemärgid. Loodus et loo ühtegi haiglast olewust. Rohitsemise abinõud	201—206
--	---------

XXIII. Peatükk.

Sööfide ford.

Haigete joogi, supptide ja pudrude, leiwa, saiade, piirakate jne. nimekirjad. Kauaaegsed katsed teaduse põhjal. Võib maitsemat ja ühtlasi terwisele kasulikku jõõli walmistada, nagu haige seda soowib. Liig miimeksijed toidud haigetele	209—237
---	---------

Lõpusõna.

Hinge arstimine	238—245
Sõnade seletus	247—249
Asjade nimekiri	251—256
Toitude ja jookide nimekiri	257—260

Lapse sünnitamine ja kasvatamine
On naesterahwa tarkus.

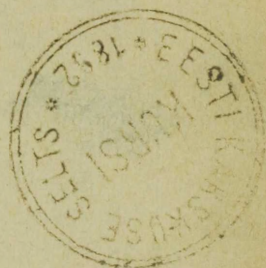
Tõnnisson.

Ema on ikka ema,
Püham kõikidest elawatest olewustest.

Colridsh.

Hästi sünnitatud olla on igaühe lapse õigus.

Tokologia, eht sünnitamise teadus.



I. peatükk.

Waluta sünnitamine.

„Ma ei tea ühtegi maad, ei ühtegi juguharu ega rahwast, kus laste sünnitamise kaajas niijuguised piinad ja raskused käik-
siwad, nagu seal maal“¹⁾. Nõnda kostis üks reisija, kes hulk
aastaid wõderastes maades oli elanud, kui temalt küüfiti, kas teiste
maade naesterahwad ühtewiisi kannatawad. Tema ameti tõttu
oli ta kõikide rahwakklassidega lähedas läbikäimises olnud, mis
asjaolu temale ka wõimalikuks tegi jarnases asjas õiglase ja asja-
tundja kohtunik olla.

Ei indianlaste juures, ei Hindostanis, ega Hiinamaal, ei
Jaapanis, ei Lõuna-mere jaarte peal, ei ka Lõuna Ameerikas, —
iie sõnaga, mitte kujukil ei tunne naesterahwad raskejalgsuse
ajal ja sünnitamise juures nõnda juurt piina, kui meie juures.
Wõib ju olla, et Euroopa kõrgemate rahwakklasside hulgas emad
jugugi wähem ei kannata, kui meie juures, jelle eest aga kan-
natab talupoja seisus igal pool wõrdlemisi wähem.

Misjonäride ja reisijate juust kuuleme alataja, et püüanah-
kade naesjed sünnitamise juures peaaegu jugugi walu ei tunne,
ja et see loomulik toimetus wahest wähekefi ainult nende iga-
päewast oluforda ehitab. Mina iie nägin niijuguist naesterah-

¹⁾ Põhja-Amerika Ühisriikides.

wašt ottaw'ide fuguharušt, kes kahekümne nelja tunni järele pärast mahajaamišt oma lašt laua külge köidetult seljas kandis.

Proua Armstrong, üks esimestest misjonäridešt Sandwitschi jaartel, räägib: Pärismaalaste naeste juures on jünnitamise piinad weikjed ja ei wälta kaua; jelle ajemel, et jängi jääda, tõujeb ema üles, jupleb külma wee jees, käib ja jöüb nagu harilikult“.

Doktor Storer ütleb: „Ei ole wišt küll ühtegi inimesejugu poolt kannatatawat piina, mis oma wältuje poolest, jünnitamise piinadega ühejuurune oleks.“ Dr. Meigs räägib: „Meesterahwad ei juuda jarnašt walu wälja kannatada, nagu jee naesterahwaste poolt jünnitab. Kudas peame jünnitamise piinajid nimetama? *S u r m a - w ö i t l u s*. — muud nime neil ei ole“.

Se on täielik tõde, et naesterahwad lapjele elu andes *j u r m a j u u s* on. Wäga paljud naesterahwad mõtlewad, et need piinad täitja loomulikud on ja et neid fergitada mingit wõimalušt pole.

Njegi luuletaja ütleb:

„Nu jaatuješt meil ette määratud:

Kõik naesterahwad jünnituje walu

Siin kannatama peawad nii ehk teijiti.

Ja põlwešt põlweni jee kestab ifka edaši.“

Kui need raskused ja piinad phijsioloogialiste talituste loomulikud kaasnikud on, kui jee *n e e d m i n e* on, mis naesterahwaste peal lajub, mikspärast jiis rikkad, haritud ja üleüldje paremates oludes elawad naesterahwad enam kannatawad, kui talupoegade ehk jälle metslaste naejed?

Ameerika naesterahwad seijawad kaswatuje ja hariduje, ühtlasi aga ka wabaduje ja edenemise poolest kõigist teistest naesterahwastest kõrgemal. Njikkikud, jeltskondlikud ja rahwuslikud hujid junnhwad neid kõike heasti teadma, mis jellesse, rahwajugu hujiddega nii lähedas ühenduses olewasse asjasse, puuntuib.

Kõrgema hariduje ja heade waimuannetega naesterahwaste hulgas walitjeb ülemäärane edenemine hingelijest külješt ja jellekohane phijsikaliste jõudude puudus. Nõrkus, fidurus ja haiglus on juurema hulga jarnašte naesterahwaste jaatus. Saja hulgašt ei leidu ainuštgi, kellel jõudu ja terwišt jätkuks tõsielt mõnda wälja walitud teadušt uurima ehk ametit pidama hakata, ja mis

weel pahem, juurem hulk nendest ei jaksa ema kohustusi täita ja nendega ühendujes olewaid hädaohtusid ära kanda.

Dr. S. Thomas räägib:

„Meie praeguse aja peenemate naesterahwaste hulgas ei hinnata phiisikalisku täiusi, ja keegi ei püia tema poole. Meie noored naesterahwad püiawad wärsked, õrnad ja ilma mingijuguse wastupidawujeta olla. Kõige enam kardawad nad terwise püna, ümarguist keha ja tugewaid lihakeid, — ühe sõnaga, jeda ilusat worni, mida kuulsad kunstnikud Medicäus'e ja Milos'e Venus'ede kujudesje on walanud. Kõiki jarnajeid omadusi peawad nemad peenemate naesterahwaste kohta jämedateks ja kõlbmatateks. Radedusjega waatawad nad naesterahwa peale, kelle nägu haigluse wärwi kannab, kehaehitus „huwitawa seisukorra“¹⁾ peale mõteldagi ei luba, ja kes enese kättega ümber piha wõib ulatada.

„Selle järeldusjeks on jee asjaolu, et juba ainult jünnitamise peale mõtleminegi meie naesterahwaid wärijema paneb, just nagu peaks nad niijugust jündmuist loomuwastajeks ja häwitawaks; nad wärijwad ja kaotawad wiimajegi jõu lühikeje jalutuskäigu ehk igapäewaste koduste talituste mõjul, nad otjivad enestele korterisi, kus üleliigjeid treppisid poleks, ja peaegu kõikidel nendel puudub wõimalus oma lapsi ise imetada. Sellest tulebgi, miks meie naesterahwad arstidele tööd muretseb ja meie majad haigetega täidab.“

Kui meie naesterahwad hooljamini phiisjologia jeadusi uuriks ja nende järele oma elu korraldaks, küllap' jüis ka raskejalgsuse ajal jarnajed haiglased nähtusjed puuduks, millede all nemad nüüd harilikult kannatawad, ja mahajamine wõiks nende juures jamuti ilma piinata jündida, nagu kõigi teistegi naesterahwaste juures maa peal ehk isegi madalal ajmel seiswate loomade juures.

„Sünnitamise piinad pole muud kui haiguse hoo g, — räägib Dr. Duys: — looduse jeaduste rikkumine, mis terve organismuse pea tingimistest lahkwminewa elukorra tagajärg on, jaab nende läbi tõeks tehtud, nõnda et täiesti terveid tingimisi kindlustawa korra juures kindlasti wõiks loota, neid pimasti ära hoida“.

1) Raskejalgsus. Tõll. täh.

Kuulus inglise õpetlane professor Harley räägib: „Meil on kindel põhjus arvata, et mahajaamine haritud naesterahwaste juures niisamuti hädaohutaks ja samuti wähe kauakestiva nõrgestusega ühendatuks wõib ja peab jaama, nagu jee metslastegi juures on“.

Eiin weel mõned wäljawõtted Dr. Montgomery klasifikatsioonist kirjatööst raskejalgsuse üle, mis oma praktiliste peenjustega waluta ja piinata sünnitamise wõimalust tõendawad.

„Dr. Dugles teatab ühes oma kirjas minule, et 26. septembril 1828 aastal kella kuue paiku hommikul teda * * uulitsas elawa proua D. juure kutsuti.

„Kohale jõudes leidis ta kõiki juures jegaduses ja kohmetuses. Temale üteldi, et laps enne ilmale oli tulnud, kui arsti järele jäi jaadetud. Nurganaene jeketas, et ta poole tunni eest enese kõrwal magawa wiie aastase tütrekehe karjumise läbi loonnulikust unest üles äratatud oli jaanud.

„Tütarlaps pani tähele, et woodis misgi asi liigutab, ja tõstis siis lapse nuttu kuuldes kära. Oma juureks imestuseks oli ta lapse ilmale toonud, ilma et ije kõige wähematki sellest oleks märganud.

„Reegi kõrgemast seltskonnast naesterahwas sünnitas kord une ajal; ta äratas kohe mehe üles, kui enese imestuseks oma woodis kolmanda elusa olemise oli leidnud.

Ma nimetasin warem juba ühte enese hoolealustest, kes kahetja last oli ilmale toonud, ilma et ta selle juures sünnitamise piinad oleks tunda jaanud. Mahajaamine tuli nõnda ootamatalt, et tal paar korda kõige puudulikumas ümbruses sünnitada tuli, selle eest aga ka ilma mingisuguse waluta“.

Dr. S. Rings räägib omas ämmamoori raamatust mitme jarnase juhtumise üle, kus sünnitamine ilma waluta mööda läks.

Räega haige kõhtu katjudes, wõis juba lihaste kokkutõmbumist tunda, läbikatsumine näitas, et sünnitamine juba alanud oli, mis aga peale takistatud hingamise milgil muul wiisil haige seisukorra peale ei mõjunud.

Minu ije tean paari jarnast wäga tähelepanemise wäärt juhtumist. Neli korda olin ma ühe naabrinna mahajaamise juures.

Ühelgi korral aga ei jõudnud ma enne lapse ilmale tulemist haige juure, ehk mul jelleks küll ainult üle uulitja oli tarwis astuda, ja ma tema palwe peale ka alati walwel olin. Ja ka tema jaatis alati juba eimeiji tõmbeid tundes minu järele. Lugu lõppes harilikult pikaldase wäitusega ja laps tuli ilmale. Tema laste peade küljes wõis ainult ajutisi pigistuse jälgesid märgata, mis pealuu jagude painduwust näitas.

Keegi teine naesterahwas sünnitas kaks korda ilma wähe-magi walu tundmujeta. Eimejel korral oli tema juures ainult lapsehoidja. Öhtul tundis ta end wäsinud olema ja heitis woodisse. Ta polnud weel kahtekümnet minutitgi woodis wiibinud, kui ta ju lapsehoidja kutjus ja ütles: „Minul on wäga iheäralik tundmus! Katju järele, mis lugu see on.“ Ta imestus polnud weike, kui selgus, et laps juba ära oli jündinud.

Kaks aastat hiljem kutjuti mind kella kümne paiku öhtul jellejama naesterahwa juure. Naha kestad oliwad katti rebenenud, muid silmapauntuwaid sünnitamise tundemärkijid polnud näha. Ehk sünnitaja küll warsti tukkuma jäi, siiski wõis korrapäralisi kofkutõmbamisi märgata. Laps jündis kella kahe ümber ööjel, ilma et see jündmus emale mingi ju gust walu oleks teinud. Ma ei kahtle selle juures, et eelminewa sünnitamise juures lihaste kofkutõmbamine jamal kombel jündis, ja et kui sünnitaja jeda terawamini tähele oleks pannud, siis ta ka neid teatawa piirini tunda oleks wõinud, nagu see muudegi loomulikkude talituste juures nõnda jünnib.

Siin ette toodud juhtumised käiwad, nõnda palju kui teada, hea terwisega isikute kohta, kelledest mõned weel iheäransis kindla ja tugewa lehaehitusega oliwad. Dr. Goldbrueck kirjutab omas raamatus „Waluta sünnitamine“ järgmiselt: „Need harimata rahwaste naesterahwad, kes ilma walu tundmata sünnitawad, on eneste enam haritud ödedest phiiisikalikult palju tugewamad ja terwemad. Need näitused tähendawad otseteel waluta sünnitamise wõimaluse peale phiiisikaliku täiuse astme ja ema terwise seisukorra järele. Ühtlasi järgneb neist ka, et sünnitamise walu jugugi mitte loomulik nähtus pole.

„Pealegi annab meile uemate uurimiste käik põhjust us- kuda, et see inimeesjugu koormaw ike lõpulistult kõrwale heide- tud wõib jaada, ja et neist piinadest jamuti peajeda wõib, nagu harilikku rõugehaigusjegi hädaohtu ja tagajärgeisi wähenkada on juudetud. Kuid jeda mõetmata jügowat õinne on wõimata ilma pikema aja jookful jellekohaste abinõuude tarwita- misjeta kätte jaada.

Rõdige tähtsamate mõtlejate õpetustest wõime üleüldise wäl- jawõtte teha, et nimelt ema eelminew elu, kõik tema elu, tema jündimijest kuni ta lapje jünnitamiiseni, tema eeltule- wate jünnitamiiste kohta hädaohtude, raskuste ja walude juuruje kõigiti ära määrab. Tõji, ema eluwis käimapeal oleku ajal mõjub tagajärje peale enam otseteel, kui kaugemad ajajärgud; ijegi tema järeltulcjate tulewaje elu peale mõjub ta enam, kui ema enese peale.“

Dr. Oliver Holmes ütles kord, et tema arwamiise järele iga haigus, kui raske ja paha ja kui jisse juurdunud ta ka ei oleks, olgu see wähhjatõbi, tiisikus ehk kolera — ära arstitud wõib jaada, kui ainult õigel ajal arstiabi otjida, ja enese harilikul nalja- toonil lijas ta kohe juurde: „Siisgi, tuleb mõnikord jarnane aji ette, kus arsti wähemalt paarjada aastat warem peaks kutjutama.“

Dr. Holmes'iga ühes mõttes olles arwan mina, et jelleks aastad ära kuluwad, kui praeguse põlwe pärandujeks langenud haigusi jünnitawaid tingimisi ära kaotada ja jellega kehalikult täie- nenud meeste- ja naesterahwaste loonijeni jõuda tahetakje. Jgal juhtumisel on teaduse poolt tõeks tehtud, et igaiüks jünnitamise- wõinnuline naesterahwas ijegi käimapeal oleku ajal paljugi wõib teha, et niihästi jelle ajajärgu waewasid, nõnda ka jünnitamise piinasid kergitada. Need walud ja piinad on juba nõnda kaua aja jookful harilikuks nähtujeks olnud, et paljuid wäga raske on teistjuguje wõimaluje jisse uskuma panna. Ilma waluta jünni- tamist loetakje otje wõimatuks. Mina aga palun lugejannasid kõiki wanu ebaarwamiiji kolikambrisje heita. Uskuge, et järel- tulewa põlwe ilmale toomine jugugi mitte looduse-jeaduste wastu ei käi, ja et juist raskejalged ja nurganaesjed peawadgi paljudejt waewadest wabastatud jaama.

II. peatükk.

Idufemine (Empfängnis, Зачатие). — Sugu kaswamine.

Naesterahwa jünnitamise aparati tähtsamad jaod on: munajarjad, munatorud, emakas, ematuup ja rinnanäärmed.

Munajarjad (Eierstöcke, яичники), on kaks mandlikujulist keha, mis umbes kahe ja poole tolli kaugusel mõlemil pool emakat seisawad. Nad on laiade sidemete wahese paigutatud, mis emakat ümbritsewad, mille külge nad (munajarjad) ije nõõri-jarnaste köidete abil on finnitatud, samuti on nad ka munatorude otjadega ühenduses. Nende kudes leiduwad willikujulised rakufesed, milledes munafesed peituwad. Nelja nädala jooksul, kuni jünnitamise ajajärf wältab, jaab üks munafene walimis, tungib rakufese seinast, jelle järele ka munajarja ümbritsewast kestast läbi ja rändab munatoru kaudu emakasje.

Munajarjad on, enese weitsike peale waatamata, naesterahwa jünnitamise organidest kõige tähtsamad. Nendes, pealt näha tähtsusega organismuse jagudes, peitub loomise wõim, milles naesterahwa juur tähtsus ennast awal dab — wõim, mis jumalikule wõimule lähedal on. Loomise wõim! See inimese elu kõige püham alus, mida luuletajad kõrgeks kiidawad ja kõik tõijed inimesed jügewalt auustawad.

Munajarjad peidawad enestes sigitawaid olluseid; jelles seisawad ka need naesterahwa iseäralused, mida meie tema jugu tundemärkideks nimetame. Nendes jaladuslikkudes kehastes seisab ka naesterahwa juur külgetõmbawuse hallikas. Nõik teised lapse jünnitamise organid wõite ära häwitada, ilma et teie naesterahwa juures jelles sihis mingijugust muundatust märkaks; häwitage aga munajarjad ära, ja naesterahwas muutub mehe jarnajeks mitte ainult enese ijeloomu, waid ka wälimuse poolest. Tema kehafuju muutub, heal läheb karedaks ja madalaks, kurf laieneb, ja mõnikord hakkawad ijegi wurrud kaswama. Munajarjade haiglase seisukorra tagajärjeks on ifka kehalik ja waimlik lorratus.

Munatorud ehk Jollopiniuse torukejed ¹⁾ (Salpinx) (pilt II) on weikejed, umbes kolme tolli pikkused, ümmargused torukejed, mis ülewelt emaka külje jeeft wälja tulewad ja sõrme-fujuliste elundikestega (organikestega) lõpewad. Wiimased on weikejed lihaketega kehakejed; nemad annawad munakeje, kui jee munajarja ümbritsewast kestaft läbi on tunginud; edasi muna toruise edaspidijeks emakasje rändamijeks. Muna ise on wähem $\frac{1}{120}$ tolli läbi mõõta, munatoru õõnjus aga on nõnda weike, et juufekarw waewalt küll sinna jisse mahuks.

Emakaš (pilt II. ja III. on pirnikujuline lihaketega elund, (organ); tema seiab waagna (maz, Becken) alumises jaos kuje-põie ja pärajoolika wahel. Ta on lähedale kolm tolli pikk, kaks tolli lai ja toll paks. Emaka loomuliku seiju juures on nõnda nimetatud kael jabaluu poole pöördud.

Kanal ehk toru, mis läbi emaka kael emakasje awaneb, on $\frac{1}{8}$ — $\frac{1}{4}$ tolli läbi mõeta. Tema seinakejed on lihaketest, ja harilikku seiujukorra juures umbes tolli paksused. Emaka õõnjus on weike ja trehtrikujuline; temas on kolm awauft, milledest kaks ülemist munatorudesje wiiwad, kuna kolmas ematuppe awaneb. Wiimast (awauft) nimetatakse emakajuuks. Emaka ülemist laia jagu nimetatakse kehaks (fundus). Emaka raskus ulatab kuni kase untsiani. Naste on enele ette kujutada, kuidas jee neitilises olekus nõnda weike elund käimapeal oleku ajal nõnda juureks wõib wälja wenida.

Emaka wälimised seinad on kõhukelmega kaetud, mis ühtlasi ka kõike kõhukoobast jeeftpoolt katab. Kõhukelme woldid, mis munajarjajid ja munatorujsid ümbritsewad ja waagna külgede külge on kinnitatud, aitawad emakat loomulikis seiujukorras hoida; teijeks toetawad emakat ka teistjuguised ümmargused jidemed, mis emaka ülemise oja juureft läbi kubemekanali wälimiste juguõjade juure ulatawad ja neid katiwa naha alla ära lõpewad.

Kõhukelme woldid leiduwad ka eespool, emaka ja kuje-põie wahel ja tagapool, emaka ja pärajoolika wahel. Peale selle on

¹⁾ Nimetatakse nõnda nende ülesleidja Italia õpetlase Jollopio järele (1523—1562). Tõlk. t.

jellele elundile tähtiaks toeks ka emakatupp ja pärafoolika otja ja juguelundi wahel olewad lihaksed. Emakas on nõnda kindlasti oma ajemele paigutatud, et ainult raskemad phiiisikalitkude seaduste rikkumised teda tema harilikus seisukorras kõigutada juudawad.

Ematupp (pilt II. ja III. pole muud midagi, kui emaka wälimine awaus. Tema tagumine jagu on wiis kuni kuus tolli pikk, esimene aga ainult kolm kuni neli tolli. Tema on ümmar-kuje toru kujuline, mille seinteks kindel, painduw ja wäga weniw kude on. Emaka kael ulatab $\frac{3}{4}$ tolli jügewuveni ematupe sisse. Neid kahte elundit ühendab kaela kanal, mis harilikult kinni on. Emakas ja ematupp ei ole, ehk nad üksiteisega ühenduses on, mitte üks elund, nagu paljud mõtlewad. Ematupp on kuupuhastuie jaoks, lapse wäljatulemiieks sünnitamiie ja mehelikme wastuwõtmieieks jugulise kokkupuntumie juures. Hariliku seisukorra juures aitab ta pärafoolika otja ja juguelundi wahel olewatel lihaksitel emakat tema koha peal hoida.

Rinnanaärmed ehk rinnad (pilt VII.) käiwad ka sünnitamiie elundite hulka. Nendes jaab piim valmistatud, mis peale sünnimist lapsele toiduks on. Kuni rindasid ümbritsewad lihaksed riiete rõhumiie mõjul weel nõrgaks tehtud pole, on rinnad pikergused ja ülespaigunud.

Sütemine (zawarie, Empfängniis) sünnib mehe seemne ja naese munakeie ühinemie läbi. Kas see munajarjades, munatorudes wõi jälle emakas sünnib, see on praeguigi weel teadmata.

Munakene jaab kuupuhastuie ajal küpseks ja sattub siis koha munatorude sõrmejarnaste elundite (воронки) wahela. Wäljatulemiieieks peab ta munatorudest, emaka õõnuieie, kanalist ja ematupeie läbi rändama. Seemne sigitaw algus peitub joospermides, mis kange juurendamie juures niidi jarnased paistawad olema ja edasiliikumieie wõimulised on.

Kui nad kord juba emakasie on jõudnud, siis ei takista neid enam mingi asi munatorudesie rändamast ja koguni munajarjadesie tungimast. Sugutamie wõib igas kohas, emaka kaelast kuni munajarjadeni, sündida, kui aga munakene ja seeme siis

kokku puuduvad, kui neil veel elu sees on. Wõib peaaegu kindlasti tõendada, et munafene küpseksjaamise ja munajarjadest väljatungimise järele veel kuus kuni kahetja päewa eluõdimuline on ja niijamapalju aega emakaft väljarändamiseks wõib tarwitada. Et ka mehejeeme eluõdimu paari päewa jookful alal hoida juudab, kui ta ainult jellekohajesje ümbrusesje ja paraja temperatiura mõju kätte jääb — see on elunähtuste läbi lõpulistult kindlaks tehtud.

Paljude naesterahwaste juures jaadab munafene enese teekonna kahetümne nelja ehk neljakümne kahetja tunni jookful igakordse kuupuhastuse alguse järele korda. Terawa tähelepanemise abil on mõnedel korda läinud täpi päält ära määrata, kuma see jünnib. Sagedasti käib jelle jündmise kannul rahutus, närwiline olek, peawalu ehk ka otjekohe emakawalu. Piitillute munawalge jarnane täpikene ühes weikeje were plekifejega leidub arutihti peju küljes. Naesterahwad kes jeda tähele on pannud, tõendawad, et see nähtus alati ühel ja jelsamal päewal kuupuhastuse alguse järele ennaft kordab.

Mõnede kõrgema kehaehitusega iikute juures jündis see neljateistkümmendal päewal.

L o o t e (Embryo) toitmine ja kaswamine. — Lapje ema ihus kaswamise aeg jagatakse kolmeks toitmise ajajärguks.

Esimene — rebuga toitmise ajajärg.

Teine — juuksjoonte abil toitmise ajajärg.

Kolmas — placentiwiline toitmine (jünnib emakoogi kaudu).

Esimene ajajärg on inimese juures lühikene ja oma kestwuse poolest, arwatawasti, mitmejagune. Munakeje tähtsujeta ümbermõet häwitab temas iga isegi lühikest aega wältawa (nagu see lindude juures jünnib) toitmise wõimaluse ära. Kuus ehk kahetja päewa pärast idutjemist tekkib munakeje ümber kestakene, mis horioniks nimetatakse. Selle ümber tekkib weel teine kestakene, mis emaka külge on kiinitatud.

Horioni wälimine pind on mooruspuu¹⁾ jeemnete jarnaste

¹⁾ Mooruspuu, mille lehti jiidusid sööwad. Kaswab Hiinamaal, Iõuna- ja Kesk Europas. Tõlk. täh.

farvafestega kaetud. Nende farvafeste kaudu saab munakene jeni-
kava toitu, kuni teise kuu lõpul neist e m a k o o k hakkab kasvama.
Viimane on harilikult emaka ülemise küljepoolse jao külge kin-
nitatud.

Emakoo k (placenta) on vanmitaoline, verejoneksetega
täidetud elund, mis täiskasvanult kuni viimse tolli läbi mööda
ja keispaigast kaks kuni kolm tolli paks on; ärte poole läheb ta
õhemaks. Oma väljanägemise poolest tuletab ta maksja tüüki
meelde, ainult mitte nii tihedat. See verejoneksete poolest rikas
aparati on ihuigule ühtlasi toitumise, hingamise ja väljahoidete
kõrvale jaatmise abinõuks. Ühes jugu ümbritsetate kestade ja
nabanõõriga nimetatakse teda p ä r a m i s t e k s (järeljünnitus).

Emakoo k (pilt IV. ja V.) puutub vaevast tähelepanu
nahkese läbi emakoogiga kindlasti kokku. Emaka ja emakoogi
kiud ja verejonekesed ei ole mitte üksteisega läbi põimitud, nagu
mõned arvavad: kumbagil on oma ijeigune vere- ja juuksjo-
neksete jüsteeim ja ijeigune wereringwool. Toidu olluste vastu-
võtmise ja väljahoidete kõrvale jaatmine jünnib üleval nimetatud
õhukese nahkese kaudu e k s m o s ' e ehk läbi immitsiimise teel.

Sugu wereringwool (pilt VI.) on väga huwitav
nähtus. Selle ajemel, et veri kopjusse woolaks hapnikku võtma,
jünnib terve ringkäik teist moodu, jst e m a k o o k täidab jün-
nihästi kopju, kui ka jeedimise elundite aset.

Emakoogist woolab hapnikuga täidetud veri naba tõmb-
joont mööda edasi, mille juures hea hulk temast maksja juure
tõttab, teekonna lõpul aga woolab kõik veri ülesmüüenwat tühja
tõmbjoont mööda jüdamesse. Gustophie jümbri mõjul pöörab
veri pikerguse awause kaudu pahemasje eeskambrisje, jvalt edasi
pahemasje jüdamekambrisje, mis niid oma kord teda elujoone
(aopma, juurtuifjoon) jisse jurub. Selle juures woolab osa werd
parempoolsesje jüdamekambrisje ja tungib jelle ajemel, et kopju
tuifjoont mööda kopju poole woolata, nõnda nimetatud a r t e r i a
k a n a l i (ductus arteriosus) kaudu otjeteel elujoone jisse. Kui
veri oma ringwoolu lõpetanud on, jüs woolab ta kubeme tuif-
joontest lahus seiswate kahe naba tuifjoone kaudu e m a k o o g i
jisse tagasi.

Lapse ilmaletulemise juures läheb arteria kanal kinni; naba — tõmbjoontest jünnib ümarik kogu — maks, naba tuifjoontest aga kujukõis (urachus).

P i k e r g u n e a w a u s läheb ka kinni, ja nõnda on iga ühendus eestkambri wahel täielikult lõppenud. Selle awause lahti jäämise tagajärjeks on waheldaw palawik ehk cyanosis neonatorum. Tõmbjooneesi mööda woolaw veri läheb tuifjooneesi mööda woolawa werega jegamine ja toob enam ehk vähem rutulist jurma.

N a b a n ö ö r seisab kahest tuifjooneest ja ühest tõmbjooneest koos. Tema on 2—4 jalga pikk; ühte otjapidi on ta e m a k o o g i, teistpidi aga lapse naba külge kinnitatud. Tema on e m a k o o g i ja jugu wahelise wereringwoolu ühendajaks.

Sündimise eel ühinewad kõik n a h a k e s e d, mis läbi neist lapsele, nabanöörile ja lapse poole pöördud emakoogi jaole paks ja tugew kate jaab.

Nende ühinenud nahakeste keskel hõljub jugu ü m b r i t j e w w e d e l i k, mis jugu tõugete ja äkiliste wapustuste eest hoiab. Nahakesed ühes nendes leidurwa wedelikuga nimetatakse jugu ü m b r i t j e w a k s k o t i k s. Kui nahakesed enne mahajäämist katki ei kärije, siis tekkib neist nõnda nimetatud „õmesjark“ lapjufese näo peale. Seejuguist jündimist peetakse ebauusklikkude imimeste poolt lapjufese mitmesjuguuste ijeäraliste annete, nagu, näitujeks, meeleterawuse, läbinägemise jne. ettekuulutamijsks.

Sugu korralik toitmine on täiesti ema enese käes. Emakook ei täida mitte üksnes jugu jeedimise elundite, waid ka kopjude aset. Sellest järgneb, et ema seijuford otjeteel jugu seijuforra peale mõjub. Wiimajel (jugul) ei ole aga mingijuguseid muid abinõujid toiduolluste nuretsemisjeks käe pärast. Ilmaletulemise järele on temal täiskaswanutega ühejuguine wõimalus üleliigjete olluste wäljajehitmise läbi toitmist korraldada. Naha jees olewate lugemata arwu higi kanalikeste kaudu jaawad jarnajed ollujed, mida organismusele tarwis ei lähe wälja heidetud; kopjud wahetawad alataja jüjiniikku (jõehapu gaasi näol) hapniku wastu ümber, kuna maksa, neerude ja joolikate eesmärgiks organismuse puhastamine on. Emaihus jaawad need loomulikud talitujed finnijes olekus korda jaadetud, ja ei wõi ka jellepärast

Jugu korraliisiks kaswamiisiks kaaja aidata. Sagedasti kannawad emad, kuni nad weel last imetawad, toidu ja sellekohaste terwije tingimiste eest wäga juurt hoolt, kuna nad raskejalgsuise ajal aga wõrdlemisi tuimalt jelle peale waatawad.

Sel ajal on naesterahwastele iseäranis tarwilik puhtas õhus liikuda ja wõimalikult jügawasti hingata. Troll ütleb: „Ema nõrk hingamine mõjub lapse peale kahjulikult. Paljud naesterahwad sünnitawad kduraid ja haiglasti lasti ainult sellepärast, et nad raskejalgsuise ajal enam jagu aega istudes mööda jaatsiwad, mille järeldusel neil kõhtu liigpalju werd kogus. Ma tundsin tugewa kehahitujega naesterahwaid, kelledel terwed lapsed oliwad; need aga tõiwad nii nõrku ja pöduraid lasti ilmale, kes mitte täieealiisiksgi jaamijeni ei jõudnud elada.“

Selle põhjuseks on jee asjaolu, et ema hingamiie süstemil tarwiline wabadus ja awarus pundub, ema hingab jarnasel hulgal hapnikku jisse, et jee kõik tema eneie organismuie ülespidamiisiks ära kulub, ja lapsukeie tarwitusi täita ei juuda. Paljudel kordadel tuleb laps ainult jelle põhjuse pärast jurnult ilmale.

Si ä i m a p e a l o l e k u a e g wältab üheksa kuud, j. o., umbes 280 päewa. Kui idutsemie aeg teadmata on, siis wõib aega wiimajest kuupuhastujest jaadik arvata, millele igaks juhtumieks kahesja päewa juure wõib lisada. Kui ema haiglane on, siis wältab raskejalgsus palju kauemini. Mina iiegi mäletan ühte juhtumist, kus raskejalgsus nelikümmend neli nädalat wältas ja loore nahake weetõbe jai.

Dr. med. Helene Gidelsohn awaldab Arstiteaduje N ä d a l a l e h e s (Med. Wochenjchrift) oma uurimiste järeldused:

1. Raskejalgsus wältab kuni 278 päewa, ehk umbes 40 nädalat.
2. Lapse jugu mõjub raskejalgsuise aja pikkuse peale; tütarlastele on ta pikem (?).
3. Wida raskem laps on, jeda kauem wältab raskejalgsus (?).
4. Witmendat korda sünnitajate juures on raskejalgsuise aeg pikem, kui nende juures, kes eijemest korda sünnitawad.
5. Wida noorem naesterahwas, jeda kauem on ta kaima peal.

6. Abielus oleva naisterahwa juures on see aeg pikem, kui wallalise naisterahwa juures.

7. Lapje liigutuji võib umbes 135-mal päeval tähelepanema hakata; nende juures, kes esimest korda mahajaavad, sünnib see aga hiljemini, kui nende juures, kes mitu korda on sünnitanud.

Loote (Embryo) kasvamine edeneb idutsemise järele väga ruttu. Siimendamal päeval on ta läbipaistva hallikalivalise tombuteje näoline. Saheiteitkümendamal päeval on ta juba hernetera juurune, mis wedelikuga on täidetud, milles loote algwormi kujutav läbipaistmata täpikene ujub. Sellel päeval võib juba tema piklikku kuju aimata, neljateitkümendamal päeval aga on ta ka palja silmaga selgesti näha. Sahekümne esimesel päeval tuletab ta sipelgat ehk lactuta¹⁾ jeemmeterakest meelde; ta on nüüd 4—5 liniet pikk ja 3—4 grani²⁾ raske. Selgroog, jüda ja mõned muud jaud hakkavad juba kujunema.

Sõlmekümne päevane loode on juba hobuse-kärbje (Tabanus, слѣпень) juurune ja tuletab kõverasje tõmmanud ussikest meelde. Keha liikmed puuduvad veel, ja pea on kehast palju juurem. Õigeks jirutatult on tema kuni pool tolli pikk. Wiendamal nädalal on pea muu kehaga võrreldes hästi juuremaks võrjunud, kaks weikest musta täpikest tähendavad filmade peale, kuna jüda enese välimise kuju poolest täiskasvanud elundi jarnajeks hakkab jaama.

Seitsmendamal nädalal hakkavad õlapennid (ключицы) ja alumine lõualuu tekkima. Weikesed harukesed mõlemil pool selgroogu tähendavad tulewasi küljeluid. Südame välimine kuju täieneb, peaaju juureneb, filmad ja kõrwad omandavad selgema kuju, ja keha küljes võib käte ja jalgade kasvamise algust märgata. Vihtjate kotikeste näolised kopsud on umbes üks linie pikad, hingekõri tuletab peenikest niiti meelde, maks selle wastu on aga õige juur. Seitsmendamal nädalal tekkivad neerukotikesed ja neerud.

¹⁾ Üks salati felt.

²⁾ 1 gran = $\frac{1}{100}$ solotnikku. Tõlk. täh.

Rahetuulisel lootel võib juba käelaba ja käewarre kujunemist märgata; sõrmed puuduvad veel; käelaba on juurem, kui käewars. Sugu üle on raske otsusele jõuda. Silmad edenewad tähelepandawalt. Nina aset täidab väike muhukene. Ninaõõrmed on ümaritud ja üksteisest ära lahutatud. Suu on lahti, ja pealmist ilanahka on juba märgata. Looete pikkus on sel ajal 1—2 tolli ja raskus 3—5 dragma; pea on enam kui kolmas oja terveist kehast.

R o l m a n d a m a kuu lõpul võib juba silmalauguisid tähele panna, mis aga veel kinni on; huuled on kokkupigistatud; otjaesine ja nina on arusaadawad, nagu ka sünnitamise elundid. Süda tukjub waljult, jämedamates joontes woolab punane veri, käte ja jalgade külge tekkivad sõrmed ja warbad, lihased hakkawad kaswama.

R e l j a n d a m a l kuul hüütakse loodet **j u g u k s** (Foetus, Frucht, плодь): Keha pikkus ulatab kuue kuni kahetollini ja raskus — seitsme kuni kahetollini. Nahk on roojakarwaline, lihastetes võib liikumist märgata. Sel ajal ilmale toodud jugu võib paar tundi elada.

W i e n d a m a l kuul on keha pikkus 8—10 tolli, raskus 8—11 untsiat.

R u u e n d a m a l kuul on pikkus kaksteistkümmend ja pool tolli ja raskus — üks nael, peas hakkawad juuksed kaswama, silmad on kinni; silmalaud on paksemad, nende äärte külge ja ka kulmu-kohtadele tekkivad õrnad karwakesed.

S e i t s m e kuu pärast on kõik liikmed juurise ja kaju poolest tubliste edenened; fontide süstem on peaaegu walnis; pikkus — kaksteistkümmend kuni neliteistkümmend tolli, raskus — kaks ja pool kuni kolm naela. Sel ajal ilmale toodud lapsukene võib hingata, karjuda ja toitu wõtta ja teatawa hoolitsemise juures elama jääda.

R a h e k j a kuu pärast wõrjub lapsukene enam pikkuse kui jämeduse poolest. Tema pikkus ulatab kuuteistkümmest kuni kahetollini ja raskus kuni wiie naelani. Nahk on õige punane ja pehmete karwakesete ja paksu raswaolluse korruga kaetud. Alumine lõualuu, mis eiteks wäga liihikene oli, on nüüd pealmisega ühepikune.

Viimaks, mahajaamise ajaks ulatab lapsukeste pikkus 19—23 tollini ja raskus 6—9 naelani. Suuksööntes woolab punane veri ja nahk toimetab äraauramisi; küünte kasvamine jõuab lõpukorrale.

Niinult ebaurju peal võib järele arvamine põhjeneda, nagu oleks kahesjandamal kuul jündinud laps vähem elujõuline, kui teisjandamal kuul jündinud laps; ja ometi mõtlewad paljud, et kahesjandamal kuul ilmale toodud laps kunagi elama ei jää. Elunähtused ei kinnita seda arvamist. Ma tundsin isiklikult kahesjandamal kuul jündinud lapsi, kes elus ja terved on, ja arvan pealegi, et neil palju enam elulootust on, kui siis, kui nad teisjandamal kuul oleks jündinud.

Sugu seis. — Harilikult seisab lapsukene emahuis peal, lõuaga rinda vastu toetades. Jalapöiad on eelpool kõverasse tõmmatud, jääd on puujasid vastu painutatud. Põlved on lahus, kondjad aga on puujade tagumise jao peal üheskoos; käed on ristis rinna peal, nõnda et lõug käelabade peal saab toetada.

Seesuguses olekus ulatab lapsukeste pikkus umbes üheteistkümmet tollini. See on lapsukeste harilik seis, jägedasti aga on ta ka teisjuguine.

III. p e a t ü k k.

Käimapeal olek. — Tundemärgid.

Raskejalguste tundemärgid on kahesjuguised: füsioloogilised ja patoloogilised; esimesed on kõikidele naesterahwastele omased, kuna teised aga haiglaste tingimiste tagajärjena ja saatjatena ilmuvad.

Neli kõige tähtsamat füsioloogilist tundemärki on: kuupuhastuse ärajäämine, keha ümbermõõdu juurenemine, jugu liigutused ja jüdame tuisumine.

Kuupuhastuse ärajäämine on abielus olewa naesterahwa juures harilikuks märgiks, et idutsemine jündinud. Kuupuhastuse ärajäämine võib aga ka mõnesjuguistel muudel põhjustel juhtuda, nimelt külmetamise, palawiku ehk ka mitmesjuguiste fordawate

emaka haiguste, peaaesjalikult weetõbe ja paistetuse, wõi ka jälle kama wältawate kurnawate haiguste, nagu kollatõbe, tiijikuse ja kõhu lahtioleku mõjul.

Tuleb jedagi ette, et kuupuhastus kõigel käimapeal oleku ajajärgul edasi wältab, mis aga kahtlemata haiglane nähtus on ja arstiabi nõuab. On aga ka jedagi juhtunud, et naesterahwad, kellede juures kuupuhastust ialgi pole ette tulnud, käimapeale jaiwad ja lapji ilmale tõiwad.

Narwa juhtub, et naesterahwad, kellede juures kuupuhastust kunagi pole ette tulnud, käima peale jaakfiwad; küll juhtub aga jeda, et naesterahwaste juures ühest jünnitamijest kuni uuesti käimapeale jaamiseni kuupuhastust ette ei tule. Sarnastel kor-dadel ei wõi muudugi jelle tundemärgi peale loota.

Reha ü m b e r m õ e d u j u u r e n e m i s t wõib alles kolman-dal kuul märkama hakata, kui emakas juba juureks on weninud ja üle waagna (Becken, тазъ) äärte ulatab. Kui aga paksemaks minemist ju enne jeda aega märgata wõib, siis peab jeda kõhu puhutuise ja üleliigise raswaminemise, kui raskejalgsuise ajal mõnede naesterahwaste juures ette tulewa nähtuise järelduseks pidama. Zeenejstgi mõista ei pea keegi ainult jelle üksiku tundemärgi järele otjustama. Tema põhjuseks wõiwad mitmejuguised nähtu-ised olla, iagedasti niijugused, mis kuupuhastuise ärajäämise juures ette tulewad. Alalõpmata juhtub, et naesterahwad ju jünnitamise wastu walmistawad, kui korraga awalikuks jaab, et kuupuhastuise ärajäämine mõnejuguste raskete haiguste mõjul on jündinud.

L i i g u t u i s e d. — Lapje meelemärfujeta liigutused alga-wad kahelkateistkümnendal ehk kahelkümnendal nädalal. Mõnikord algawad nad ka juba kolmandal kuul, wastumeelset nõrkuse tundmust ja peapõõritust kaaja tines. Lapje „liigutused“ pee-takse ijeäranis niijuguste naesterahwaste poolt, kes juba jünni-tanud on, kõige õigemaks raskejalgsuise tundemärgiks. Sagedaste juhtub aga ka, et paistetuse ja puhutuise juures ette tulewaid fiskumisi ja peristaalijst¹⁾ joolikate liikumisi eskifombel lapje liigu-tusteks peetakse.

¹⁾ Usijarnane. (Dölk. t.)

Sugu jüdametufjumine. — Arstidele on heaks raskejalgjuje tundemärgiks wahelapse ja ema jüdametufjumijes. Harilikult lööb naesterahwa tuijfoon 70—80 korda minutis, lapiel aga 120—140 korda. Kuulamijse abil wöib jeda kergesti märgata. Kui need paistetanud koha löögid on, siis peawad nad ka ema jüdamelööfikidega kokku käima. Seda tundemärki wöib alles neljanda kuu järele ujaldata. Arsti wilunud kōrw ei wöi siis enam ekfida.

Siin juures ei wöi ka tähendamata jätta, kui tarwilik jee oleks, kui naesterahwad ije enese käe tuijfoone järele oma jüdamel tegewijse üle otjustada mõistakfijwad. Paluge arstilt ehk otfijge raamatutest jeletust jelle kohta, mis kiire, pikaline, korratu, nõrk, waitne ehk jälle äge joone tuijamine tähendab. Tuijfoon on üks kõige parematest abinõuudest terwijse jeijuforra ära tundmijeks. Jema järele wöib ämmaemand kas ije tarwilijse määrüi wöi eeskirju anda ehk jälle, kui asjaolud jeda nõuawad, arsti abi joowitada. Oma nõupidamiste ajal naesterahwastega ei leidnud ma mõnikord jaja naesterahwa hulgaft mitte ühtegi, kes harilikku joone tuijamijse arwu¹⁾ oleks teadnud.

Rinnade paisjumine kolmanda kuu paiku, ühes nendest wedelikku wälja woolamijse ja nijade ümber olewa idõri tumedaks minemijsega, on harilikud nähtused raskejalgjuje ajal; et jeda aga mitte alati ette ei tule, siis ei wöi jeda ka mitte kindlate tundemärfide hulka lugeda.

Patoloogialijed tundemärgid on arwurikkamad. Üleüldje wöib iga haigijsehoogu raskejalgjuje tundemärgiks pidada. See on juba midagi, mis meie haritud ilmale mõtelda annab. Kui jeda ei oleks, poleks ka jünnitamijse teadujel tähtsust. Asjalugu on aga nõnda, et juurema hulga Amerika naesterahwastel 280 käimapaal oleku päewa dieti jamapalju walu ja piina päewajid on. Halbtus, tülitaw jeijuford ühes juhtuwate waludega ja mahajaamijse piinade kartujsega muudawad need päewad, mis dieti lõbusad peaks olema,

¹⁾ Täiskaswanud inimesel lööb tuijfoon minutis umbes 75—85 korda, lastel ja haigetel suurendatud keha soojuse juures lööb ta aga sagedamini. Tõlk. t.

kannatuste, wiletjuste ja furbade etteaimduste päewadeks. See on nagu pikk kuri unenägu, nõnda et lapsje jündimist mitte õnnistuseks, waid needmiseks loetakse ja sel kombel ennaft kõrgemateft rõõmudeft lahti üteldakse.

Dr. Rowen ütleb: „Raskejalgsuie ajajärk peaks kahewõrra terveise, aga mitte haiguste ajajärk olema. Ema, kes jeni ajani korrallikku elu on elanud, peab õieti heas tujus, terve ja rõõmus olema“. Rahjuks wõib neid sõnu ainult õige wäheste naesterahwaste kohta maksiwaks tunnistada!

Naesterahwad loewad raskejalgsuift harilikult haiguste hulka. Kehalikud hädad ja waimlise tegewuie korratus tulewad sel ajal jägedasti ette. Ema jündames peititseb kuri nõu, ja järe kuritegu, jugu ära jummamine, on igapäewane nähtus.

Kas arstid siis natukejegi jarnaft asjade seijuforda parandada ei püia? Rahjuks ei wõi meie mitte kõikide kohta head wastust anda. Ühe minu ettelugemise peal tõendas keegi naesterahwas, et seitsme käimapeal oleku kuu jooksul teda wahet pidamata ofsendamine, peapööritus ja kõhu lahtiolek on piinanud. Ei leidu sõnu, et tema piinasiid nende koledate kuude jooksul, kuni lapse jündimiseni, kirjeldada. Tema käis paljude arstide käest nõu küsimas, aga kõik ütlesiwad, et siin ainult loodus ise wõib aidata. Meeleheitmises pööras ta wiimaks koju ja kannatas kuni lõpuni. Minu arwamisi kuuldes, hüüdis ta oma äritust maha jurudes: „Zumal olgu tänatud teie heade lootuste pärast. Kuni jurmani tahan ma oma nõrka healt nende tõdede laiali laotamiseks tarwitada, et keegi enam käfikandu selle tee peal ümber kobama ei peaks, mida mööda mina olen jammunud“.

IV. peatükk.

Haigused raskejalgsuise ajal. — Seedimise rikkesolet, südamepööritus jne.

Kõik harilikud haigusjed raskejalgsuie ajal on: seedimise wõimetus, jündamepööritus, ofsendamine, kõhu kinniolek, peawalud, põletised, kõhu korijemine, ilawoolus, kõhu lahtiolek, pärajoolika

muhud (Hämorhoi, riisihaiigus), üfeliigne jõõgiiju, jõõgiiju puu= dus, kuuafad joowid, (Nevralgie), hambawalu, krambid, käte ja jalgade paistetuf, külfewalu, une puuduf, urine olef, jõudame kloppimine, walge=wooluf, jõügefemine jne.

Seedimife wõimetus on kõige harilikumateft inimefejugu piinawateft haigufteft. Tema läbi tulewad peaaegu kõif teifed haigufed ja tema on ka paljude eefpool ülefloetud rafkejalguje aja haigufte põhjujeks. Tema all kannatawad enam ehk wähem kõige mitmekefifemates oludes elawad meefte= kui ka naefterah= wad; ainult wähejed jääwad temaft täifja puutumata. „Kellel hea kõht, jellele on kõif terwijeks“. Harilikult aetafje seedimife wõimetus täielikult mõne toidu tegewufes ettetulewa korratufe jõüks. Temaga nimetatafje ka iga seedimife organi juures juhtu= wat korratuft. Käefolewa raamatu ruum (kirjatöö piirid) ei luba nende loomuwaftefte nähtufte põhjujifid pikemalt läbi harutada. Wõin ainult mõõda minnes tähendada, et seedimife wõimufufe paljudeft põhjuftest üks kõige efimene ja kõige õigem põhjuuf niifjuufte jõõkide tarwitamine on, mida kõht ei juuda ära jeedida.

Kõige tähtfamad ollufed, millede peale hapu kõhu mahl mõjuda ei juuda, on tärkliis ja rafju. Nemad julawad ainult alkaliftes¹⁾ wedeliffudes, nagu: jõüljes, põrna ja japi mahlates. Kui kõhtu liig palju tärkliift ja rafwa jattub, jõüf peab ta üle= jõu töötama. Sellepärast ei jaa ka keha enam tema käeft tarwi= liifel mõedul toiduollufeid.

Lapjukeje loomulik toit on tärkliift waba, jefst jõüfiniku jao= kejed leiduwad piima fees jõühkru ja rafwa näol. Selle wafstu aga jefjab meie lapjukeftele antaw efimene kõwem toit peaaegu ainult tärkliiftest koos: jee on harilikult kõige paremateft niifjuhudeft kõüpetatud jai ja kartohwliid, mis wõi ja rafwa juurdelifan= dufte mõjul jeedimift weel enam rafkendawad. Seefugufes toiduf puuduwad lämmafstiku ollufed ja jõoolad, ja jelle jõäreldujel ei leia lihafjed, kondid ja närwid (ergud) parajat toitmift. Kroowimata niifjudeft, odradeft, kaerdeft ja teifteft kõrfswiljadeft walmiftatud produktide tarwitufjele wõtmine ülemal nimetatud tärkliife ainete

¹⁾ Seheliffed. Tõlf. tähend.

ajemel peastaks meid jellest halbtujest ja wäherdaks ka laste koledat juremise arwu. Dr. Ballors ütleb: „Looduse jeadusje asjus on inimesed harilikult nõnda rumalad, et nad jelle toidu, mis laste lihaste ja peaju kaswamijeks tarwis lähab, sigadele jöddawad, lapji aga jellega toidawad, mis sigade nuumamijeks tarwilik on. Nõnda, näitujeks, lahutab maapidaja lihastete ja peaju kaswamijeks tarwilikud lämmastiku ained ja fosfadid piimast ära, neid wõipiima näol sigadele jöotes, jüsiniku ained aga lähewad wõi näol lastele toiduks. Sõklad ja tera wälimijed jaod, milles des lämmastiku aineid ja fosfatijid on, jöelub tema wälja ja jöddab sigadele ja kariloomadele, tera jüjemist oja aga, mis walget jahu annab ja peaaegu joojust jünnitawatest jüsiniku ainetest koos jëijab, tarwitab ta oma laste toitnijeks. Juustu, milles köif toitwad piimaollused koos on, jaad harwa laual näha, jelle eest uhkeldab jeal igal ajal wõi, milles kõige wähemal mõedul peaju ja lihastete toitnijeks tarwilijä ollujid ei leidu“.

Lihastete toitnijeks on juust neile, kes teda ärajeedida jüwdawad, kõige rammujam, jellepärašt on ta ka töölisele kõige kasulikum jüüa, muidugi jüis, kui teda mitte maiusasjaks, waid päris toiduna tarwitatakse. Peame aga tähendama, et kui inimene wähe liigub ja palju paigal istub, jüis ka juust ainult harwa täielikult ära jaab jeeditud.

Rõhus ära jeeditawad elemendid on: jübrin (tema alguskuju leidub tailihäs), albumin, kafein, terawiljade liimiollus ja puu- ja juurewiljade lämmastiku ollused.

Need elemendid jaawad lihasteks ümber muudetud, kuna aga jüsiniku ollused hapnika ühinemise teel kehajoojust jünnitawad. Wiimjete üleliigjus wõib ka põletikkude ilmumist fergendada, mispärašt ka inimesed, kes wärske õhu jëes ei tööta, neid olluseid ainult parajal hulgal wõiwad tarwitada.

Raskejalgne naesterahwas wõib jeedimise wõimetuje läbi ijeäranis fergesti mitmejugujeid hädašid kaela jaada. Tema ergukawa muutub jel ajal wäga tundlikuks. Paljud haiglasjed nähtujed jaawad emaka läbi raskejalguje ajal elusje kutsjutud, jëšt emakas mõjub reflektivilijelt jümpatilise närwijõlme peale, mis jeedimist jühib.

S o m m i k u n e j ü d a m e p ö ö r i t u s. Südamepööritus ühes ofendamisega ehk ilma temata juhtub käima peal oleku ajal nõnda jagedasti, et naesterahwad teda käima peal oleku ajale omajeks nähtujeks peawad ja diagnosiliste tundemärkide hulka loewad. Tema võib juba esimesel päewal peale idutsenist algada, harilikult aga ilmub ta alles kuwendamal ehk kaheksandamal nädalal. See ei ole mitte niijugune jüdamepööritus, mis japi haiglise seisukorra, palawiku või koguni merehaiguse juures ehk ka teatawate rohtude siisewõtmiise järele ette tuleb. See pööritus tundub „pealaeft kuni jalatallani“.

Kui teie küsite, mikspärast see nõnda on, siis jaawad jaja hulgaft üheksaümmend üheksa teile tõendama, et see loomulik ja ka tarwilik nähtus on, wiimane kui üks aga wastawad teile, et sellest wõimata on ära peajeda. Pealegi tõendab ka ämmamoor, et see lapsele hea ja terwijeks on, ja et sünnitamine kergem jaab olema. Elunähtuste poolt ei leia aga kumbgi arwamine kinnituft.

T õ j i ft p õ h j u ft peab riiete, liigutuste jne. läbi juhtunud phijsikaliste seaduste rikkumises otjima. Alwalikuft tuleb see nähtus esiteks emaka ärituje läbi, mis sümpatilisel ehk reflektiwilisel teel kõhule edasi antud korratuje tagajärg on, ja mille läbi lõpuks see seisukord jaab sünnitatud, mida meie mõrudujeks (mõru olek) nimetame.

Peaaju ja selgroo-üdi seesst lähewad närwid igale poole meie keha mööda laiale. Peale nende on sümpatilisjed närwide sõlmed kõikide närwidega ja ka enestewahelises ühendujes; nemad on üks-teisega nõnda läbi põimitud, et igauks keha jagu peaaegu iga teise jaoga ühendujes on. See on täielik telegrahwi wõrk. Emaka ja mao seinte sees leidub rohkesti närwid, ja esimeise äritamine jaab filmapilgul wiimajele edasi antud.

Sagedasti juhtub, et põletiku, were kokku woolamise ehk emaka paigalt ära liikumise juures mingijugust kohalift tundemärki silma ei puutu, kuna aga nende hädade reflektiwilijeks järeldujeks peawalu, seedimise wõimetus, newralgie ja mitmejuugused muud haigused on. Kui, näitujeks, sünnitamise jüstemis pejitawate haiguste ehk muude põhjuste mõjul emakas korralikult ei tööta, mille järeldujel temas were kokkuwoolamine ja äritus

ilmub, siis ei jää see enam paigutifeks haigusfeks, vaid laguneb ka teistes organides laiali, kõige jägedamine maos, ja jünnitab jüdamepöörifust, ofjendaniift, jägedasti aga ka terawat walu.

Mis on m ö r u d u s (mõru olef)? Naefterahwad, teile on niifugune feifuford tuttaw. Sagedafed peawalud, jälkus jõõgi wastu, luuwalu, unine olef, arufaamata lõtwufe tundmus. Teie tõufete hommikul roidunult, ja äritatult üles; keegi ei mõifta teie foowifid täita, ja lõpuks faate wihafeks. Mis siis õieti inimefe organifmufega on juhtunud? Mida mõiftate teie jõna „mõrudus“ all? — Järgnewad farnafed wastufed. Üks üttele: „fapi ülewoolanine“, teine arwab, et see „fapi rohufeft tuleb“, ehf „maks ei tööta“, ehf „fapp on uuefti weresfe peafenud“, ehf „fapp immitfieb maos wälja“, ehf, wiimaks, aetafse haigus liiga laialife elufombe jüüfs.

Dr. Dio Luys räägib: „Mõrudus on liigjõõmif: tagajärg“. Harilikult olen mina ife ka teda liigjõõmife abil feletanud. Wähemalt juhtub, et fapi ollufeid weres rohkem on, kui maks neid werest ära lahutada juudab. See wõib kas elundi enefe tegewufeta olefu, ehf ka fapi ollufte rohufe mõjul juhtuda, nõnda et see rohkus wiimaks organifmufefe koormaks faab. See nähtus wõib liig rohke olla. Jfeäranis tuleb teda liig rohke raswa ja maiufufte pruufimife juures ette.

Mikfparast fapiriffus rasfejalgfete naefterahwaste juures jüdamepöörifust jünnitab ja mikfparast ta jellel kombel ennaft awalda, kuna naefterahwas jelle ajajärguni wõrdlemifife terve on olnud?

Käimapeale faamife juures faab terve organifmus tegewufefe äratatud, ja loodus piiaab elundiife kõifideft kõrwalifteft ollufteft wabastada. Tema piid jelles afjas awalda ennaft eefmalt jüdamepöörifufes ja ofjendaniifes. Paljude naefterahwaste juures ilmufwad efimefte käimapeal olefu kuude jookfjul enam vähem tugewad fapi=palawiku hood.

Sarnane organifmufefe feifuford wõib kolme põhjuife läbi jündida: liig rannufja ehf liig rohke toidu läbi, wähefe liifu-

niie läbi, mis asjiniiliseerivate elundite¹⁾ tegevust toetab, ja riiete läbi, mis ühel ehk teisel viisil liikumist takistavad. Kui juba naesterahvastest nõnda rohkesti tarvitatawawad kõited ja korjetid ilma kahtlemata igal ajal kahju jünnitawawad, sest et nad maffa ja teiste elundite tegevust takistawawad, siis peawad need naesterahwa ehtete harilikud jaod kaks korda kardetawamateks muutuma, kui keha loomulijel teel paksemaks läheb. Siiskoma kaudne jurumine mõjub emaka peale äritawalt.

Kord jaatfin ma paar päewa enese kaua aegje jõbranna juures mööda; see oli neljandamal kuul tema käimapeale saamise järele. Tema ei märganud mingijuguseid wastumeeljeid nähtusi. Kord aga, kui meie temaga uulitsjal jalutajime, hakkas ta äkitsejt ofjendama. Niijuguse ootamata juhtumise põhjust teada jaada püüdes, küsijin ma tema käest, kas tal need riided seljas on, misjuguseid ta kandma on harjunud. „Ei, — wastas ta, — neli kuud pole ma neid riideid kannud, nemad on mulle liiga kitsad.“ Ta laskis nad ülikuue all lahti, ja pööritus läks mööda.

Wiimastel käimapeal oleku kuude jooksul on jagedasti ofjendamise põhjusteks juurenewa emaka jurumine mao peale. Seda ei wõi seal ette tulla, kus loomulik kehafuju iialgi loomuwas-taste muutuste all kannatanud pole.

Hommikuse jüdamepöörituse põhjusteks on ka jagedasti jugulijed kokkupuutumijed käimapeal oleku ajal. Nende järeldujeks on were kokkuwoolomine jünnitamise elundite juures ja ergufawa nõrgaksjäämine, mis siis ka reflektiwliljel teel jüdamepööritust jünnitab.

Wõimata oleks häid järelduji üles lugeda, kui inimejed jelles asjas alamate loomade eeskujul toimetajiwad ja jellel kombel kõike eneste jõudu järeltulewa põlwe kajuts alal hoiajiwad.

H o m m i k u s e j ü d a m e p ö ö r i t u s e a r s t i m i n e. Kui emaka äritus wõi rahutus teatawa aja järele kordub, siis ei ole

1) Sarnastawad elundid. Elundid ehitawad toiduollustest wahetpidamata uusi rakukeisi. Seda tegevust nimetatakse sarnastamiseks (Assimilatio), sest et elundid toiduolluseid eneste sarnasteks teewad. Selle järele nimetatakse ka elundi sarnastawateks. Tõll. täh.

lootust jüdamepööritust lühikeste aja jookful lõpulist ära arstida (XXI. peatükk).

Sapirikkuje vastu on heaks, ehk küll ka mitte kindlaks, abinõuks lihtne ja kergesti seeditav toit, milles rasv ja maitsesajad puuduvad, ühes jagedaste hapude puuvilja pruukimiseega. Mitte jüüa, kui iju pole: külap' nälg ise näitab, kunas ja kui palju peab jööma. Röhu närwide ergutamiseks wõib enne woodist ülestõusmiste tasji täis palawat wett, tulist piima, limonadi kllideist wõi jökaldest feedetud leent ja riisi ehk odra-wett ära juua, muidugi jelle järele, mis kellegile enam meeldib. Aga kõige paremaks joogiks jelles tükis on nisudest ehk rukkidest feedetud kohw.

Sitroni ja muude hapude puuviljade mahla juuakse harilikult heameelega. Mahla wõib igaüks oma maitse järele lahjemaks teha. Paljud isikud joowad kõige parema meelega limonadi ühes munaqa.

Sapirikkuje vastu, ühes ehk ilma jüdamepöörituseta, on iseäranis heaks abinõuks mao ja maksja koha kuum hautus, mida päewas faks korda üks tund järgimööda wõib tarwitada, siis leiged wannid ja käega öerumine.

Wäga head on joojad ehk tulijed klistirid. Et nad tarwilit mõju awaldakiwad, peab hoolega järgmiselt toimetatama. Täitke prits kuni pooleni ehk kolmweerandini wõimalikult tulise pehme weega. Et asi paremine õnnestaks, wõite supilusika täie joola juure lisada. Siis riputage riist nõnda kõrgele nagu toru pikkus jeda wähegi lubab. Selle järele heitke parema külje peale pikali ja tõmmake põlwed kõwersse. Siis ajage toru ots kolme ehk nelja tolli jügawuseneni tagant pärajoolikasse, nõnda et ta rõngakujulijest lihaksest läbi ulataks. Wett laske tajakeji joolikatesse woolata, jelle juures öeruge teiste abil parema külje poolt kõhtu ülewelt alla poole, et joolikate tühjendamist korraldada.

Sel kombel jattub weji jämedast joolikast läbi umbjoolika klapi peenikesesse joolikatesse. Seal jaab ta maksasse minewa juure tõmbjoone juuksjoontest jisse imetud ja rändab juuremal ehk wähemal hulgal maksja juure. Sapi wäljawoolamine jaab jelle läbi juurendatud, millele jagedasti wiis, — kuis korrapära-

list wäljaskäimist järgnewad. See abinõu on sama mõjuw, nagu kõhu lahti tegemise rohigi, ilma et ta selle juures organismust ära fihwtitaks, nagu jeda kangete rohtude füssemõtmise juures wõib juhtuda. Pritsi abil füssetoimetatud wedelikku peab katsuma 20—30 minutit sees hoida püüda. Veel paremine mõjub klistir fiiis kui enne jeda maksa kohale kuuma fiiid hautu fii on pandud. Need on wäga heaks abinõuks terawa walu ja ka teatawa aja järele korduwate haiguste wastu. Neid wõib ka migraen'i japi pistete ja were kofkuwoolamise wastu kõhu koo pasje ja mao juure soowitada.

Wiendamas peatükis kõhu finni oleku wastu soowitatud kehaliitud harjutused on ka japi rikkuse wastu heaks abinõuks. Enne, kui selle peatüki lõpetan, kordan veel oma nõuannet: är ge j ö ö g e, kui i ju pole. Söök, mis ilma maitseta tundub olewat ja mida kõht ära seedida ei juuda, on ennem kahjulik kui kasulik. Wanad kombat ja eba arwanised on teise nõnda fiiise juurdu nud, et teie endid mitte ainult jööma ei junu, waid ka oma kõhu otjani täis topite ja ühes oma jöpradega arwate, et jöömine igal juhtumisel tingimata tarwilik on. Kuidas teie nende ebaarwaniste mõjul harilikult teete? Teie tõusete hommikul jüdamepööritust ja jöögi wastu jälkuft tundes üles, ifegi jöögi lõhna ei wõi teie kannatada. Ja fiiiski istute lauda ja jööte wähest büffükijid ning kuuma leiba ja joote kohwi peale. Jieenejefki mõista peate teie ju kõige rammufamat toitu jööma! Kuid enne veel, kui teie teda allagi neelata olete jöudnud, on teil ju arw käes, et ta ka ju toomataft teile kadunud on.

Kella üheksa paiku teete teie uue katje. Teie lähete jahwrisje, kust küllma kana praadi, sitroni-piiraka ja äädikaga fiiisetektud aiawilja eest leiate. Aga jedagi ei wõta kõht wastu. Kella üheteistkümmene ajal tuleb jöbranna teid waatama, kahetseb teid ja räägib, et jedawiihi küll näljajurm teid ja teie lapjufest ähwardab. Ta toob teile tükkise magusat piirakat, kookijid, moosi, ehk koguni tükkise lihapiirakatgi. Ehk wähest see ometi jeejab kõhus! Söbranna lõbus naer ja jöbralik kaastundmus ühes jöömiseks kohajema ajaga aitab teatawa määrani jööki kõhus pidada. Aga, mu armjafene, wastake mulle nüüd: kas teie weri jai nüüd tarwilisel määdul neid olluseid, mis teie ja teie lapje organismufele tarwis läheb?

Esimestel käimapeal oleku nädalatel läheb jugu kaswanijeks wahest õige wähe liha-toitu tarwis. Sugu raskus juuruneb kehmijelt wähem kui pool unthjat ühe päewa jookjul, esimejel kolmel käimapeal oleku kuul aga jünnib see umbes neli korda wähemal mõddul. Kerget on arusaada, et, wähemalt paari esimese nädala jookjul, kuupuhastuse ärajäämine tarwilise hulga toidu eest muretseb. Rohane toit ja tema tarwitamise pea tingimised on toidu hulga juurenemijest palju tähtsamad.

V. peatükk.

Haigused raskejalgsuse ajal. — Röhu kinniolek.

Soolikate kinniolek on üks kõige harilikumatest meeste- ja naesterahwaste haigusdest. See haigus laguneb aast-aastalt ifka laiemale, nõnda et üheksa kümmendikku Amerika naesterahwastest ja pool oja meesterahwaid tema all kannatawad.

Õgapäewane korralik soolikate tühendamine on kõigile tarwilik, jeda enam weel raskejalgsuse ajal.

Röhu kinniolek on tawalijelt keha haigilise seisukorra esimejeks tundemärgiks ja võib ka korduwa haiguse eelkäija olla. Haigus võib ifikule ka tähelepanematalt läheneda. Wäljaskäimised wõiwad korralikud olla, mitte aga nõnda rohked ja wabad, nagu jeda terwis nõuab.

Õjegi kõige wähem tähtsamate soolikate tegewujeta oleku tagajärjeks on ifka wäljakeidete peatus, mis uuesti keha jisse jaawad imetud ja siis juba kihwitawalt mõjuwad. Selle järel-
dusel peawad teised wäljakeidete elundid¹⁾ ülejõu töötama, et organismust jälle endijesse seisukorda wiia.

Ruhi läheb pakjaks, jegasjeks ja tumedaks. Nahk hakkab wastumeelselt haisema, läheb warem ehk hiljem kuiwaks ja hakkab kesta ajama. Higiaukude ja tõmbjuukssoonte ära ummistamise mõjul jaab ta pea külmaks, pea palawaks, mille mõjul inimene läbitõmbawa tuule ja õhu muutuste wastu tundlikuks jaab.

¹⁾ Näit.: maks, neerud. Tõlk. täh.

Kopjud peavad kahetordie töö ära tegema, hingedõhus leiduvad pahahaijulised aurud. Siin on ka enamasti katarri, bronchitti¹⁾ ja tiijikuje põhjus. Ja tõesti ei ole inimestel ühtegi haigust, mida lõppeks kõhu finnioleku järeldujeks ei või pidada.

Misjugujed on siis kõhu finnioleku pea põhjused? Peaasjalikult — vähene liikumine, korratu toitmine, üleliigne waimu töö, nõrgendawate ainete pruukimine, naesterahwaste juures aga riie tegea edwistamine.

Paljud inimesed ja isegi selle jihilised kirjanikud arwawad, et kõhu finnioleku põhjuseks matja nõrkus on, mille järelduieks sapipuuudus on. Paljude juhtumiste kohta on see õige, mõnikord wõib aga ka mao mahlanäärmeist ja joolikateist wäljaimbuwate mahlade wähenemist juhtuda, mille järeldujel ekskrementides²⁾ niis- kujeft puudus tuleb.

Mõnikord juhtub, et wäljaheidete kogu küllalt juur ei ole, nõnda et wedelikud täielikult nende peale mõjuda ja joolikate seinad neid edasi juruda ei juuda. Ka wõiwad joolikad oma töö peale nõrgad olla. Matije istumise mõjul jääwad need lihaksjed ja hingamise aparat nõrgaks. Seedimine on täielikult hingamise mõju all, nimelt ergutab jügaw hingamine kõhukoopa elundiji tegewuiele. Igaiüks kehaliigutus, mis meie tahtmise mõju alt wäljas olewate lihaksjete peale mõjub, aitab wäga palju keha loomulikka talituji korraldada. Inimene, kes juurema oja aega istudes mööda jaadab, teeb harilikult oma ergukawa koormawat ja rikkawat tööd. Sellega jaab ka toiduolluste omandamise juures nõnda harilik närwide tung ära lõpetatud. Omas kirjatöös kõhu finnijäämistele üle, awaldab Dr. James Jackson, tööwiiji üle rääkides, järguwii mõtteid:

„Mitte see, kes korralikult elab, parajal mōdedul ehk ka üle- liiaga waimutōōd teeb, selle juures aga oma keha loomulikkude talituste eest hoolt kannab ja wārske õhu eest muretseb, mitte see, kes kehaliikku tōōd teeb, nagu põllumees, mehaniker ja masi-

¹⁾ Bronch (бронхи) on kõige wākssemad, ainult suurendamise klaasi all nāhtawad kopju-mullikesjed. Bronchit — kopju-mullikeste haigus.

²⁾ Wäljaheidet, excrementum.

niis — ei kannata jelle haiguse all. Tema ohwrid on waimutöö tegijad: advokatid, kaupmehed, arstid, pangapidajad, ministrid, kooliõpetajad: inimesed, kes korterites istuwad, oma kaubaladudes ja aitades halwa õhu ja puunduliku walguise sees töötawad, pea täis mitmejuguiseid mõtteid, jüda kaswawa mõistluse mõjul tekkinud muredest ja kartusest rõhutatud; siis — majapidamise ja teistest muredest koormatud naejed ja emad, kes päewade kaupa jalgagi kodust wälja ei tõsta; ehk naesterahwad, kes omad elupäewad tööta wedeledes mööda jaadawad, oma tubadest ei lahku, keha rikkuwaid riideid kannawad, halwasti sööwad, tunderikkaid romanisid loewad ja enmast täielikult oma tundmuste ja kirgede mõju alla annawad; ehk ka wabrikutes töötawad naesterahwad, õmblejannad ja nais-rätsepad, kes päewad läbi sunnitud õhus ja pool näljas olles, ilma mingijuguise wabas õhus liikumise võimalujeta, oma tööde kallal peawad waewlema; jüa hulka käiwad ka kooliõpetajannad, kes oma weikeste teenistuste pärast nõnda ütelda pihust juhu peawad elama ja pealegi weel üleliia oma aju ja närwifid koormama. Waadake, nendes rahwaklassides ja wäliniistes tingimistes peab jee haigus kõige juuremat lõikust“.

W i t t e k o h a n e t o i t — kõhu kinnijäämise pea-põhjus, on kehale ennem kahjulik kui kahulik, sest ta mõjub joolikate peale äritawalt, mille järeldusel wiimsetes were kokkuwoolamine sünnib.

Wirtsidega walnustatud jõögid ja äritawad joogid juurendawad esiteks ainete wäljajehitnisi, lugu muutub aga warsti: ülemäärasele tööle järgneb tegewuseta olek, ja ainete wäljajehitmine jääb seisma. Sedajama mõju awaldawad ka nõrgestawad rohud. Nõrgi alatine rohke joola pruukimine sünnitab joolikates kuuwust, wististe oma äritawa mõju poolest. Oma sõnade tõendusi näeme meie igapäew: näitujeks sünnib loomus meid joolatud liha, kalade jne. jõõmise järele wett jooma.

Sööb, milles närwide kojumiseks tarwilikka aineid pole, wõib kergesti kõhu kinnijäämist sünnitada; kontsentreeritud toiduainetes on harilikult rohkesti süsiniku jaokesi; need on rasw ja magusad ained ja ka sarnane jõök, milles palju tärllist leidub. Seejugu-sest jõögist jääb kõhus ainult wähe jätiiseid järele, nõnda et ekskrementide üleüldine kogus weikeks jääb. Puuwilja ja taime-

toitu jüies kogume meie wett oma kehasse; tuleb aga weest keha sees puudus, siis hakkab joolikate siju kuivama, mis iseene-
sestgi juba wäljakeidete allapoolle liikumist joolikates wõib takistada.

Rõige rohkem leidub süüniiku jaokeisi mitmejuugustes kookides, piirakates, kuumas leibas ja jaias sees. Nagu eespool ütlesime, ei jaa kuum leib, tärklis ja raswad maos mitte ära seeditud. Peenikeksesse joolikassee jõudes saawad nad japi ja kõhu küljenäärme mahlade poolt lehelijelt ära seeditud (lehelise reaktsiooni juures), on neid aineid aga ülemäära, siis ei jõua nad mahlades ära julada, jääwad joolika seinte sisse imemata ja muutuwad eskrementideks.

Matine jõela- ehk walgest jahust küpjetatud leiba tarwitamine, milles palju tärklist on, liimiollus aga puudub, ei ole juugi kiiduwäärt, sest just see ongi jagedasti halwa seedimise ja kõhu kinnijäämise põhjuseks. Liimiolluses on rohkesti lämmastiku ja woswori jaokeisi, mis maos ära seeditud saawad ja lihaste, peaaegu ning erkude toitumiseks lähewad, jõkaldest aga sünnib wäljakeid.

Wiimajel ajal aga ikka enam ja enam maad wõtwa kõhu kinniolekku põhjuseks peame ka rohket küpjetamise pulbri (baking powder) tarwitamist pidama. Seejuuguse pulbriga küpjetatud leib ehk jai on meeldiwa wälimuusega, kerge ja rabe ning hõlpuis walmistada. Haputainaga jekatult on jellel pulbril weniw omadus. Ka üffikult seijab see pulber mitmest aineist koos, nimelt hapnikust ja lehelijest, mis kemialise ühendamise järele joolajarnased jätised annab, mis rõhuwolt ergukawa peale mõjuwad. Kehwa terwijega inimene, kes jelle pulbriga küpjetatud leiba ei ole harjunud jõoma, tunneb enmast, niipea kui ta niijugust leiba ära jahtumultgi jõonud, kehaliijelt ja ka waimliijelt nagu rõhutud olewat.

Dr. Romon, kes Aleksei S. Marten'i seedimise elundite tegewust uuris, ütleb, et kuum leib maos mitte ära seedida ei jõua. See tuleb jõehapust gaasist ja leiba koheduse puudujest, mille järeldujel leib maos julawaks ja sikkeks tombuks muutub, nõnda et seedimise wedelik tema peale enam jõuda ei jõua. Sel kujul rändab ta ka joolikatesse; nõnda et ta kehale juuremat

kaju ei jõua jaata. Ühisriikides pruugitawat igal aastal umbes 8 miljoni naela küpjetamiise pulbrit ära. Ei ole siis ka ime, et seedimise võimetus ja kõhu finniolek ikka rohkem ohwriji nõuawad.

Ra raswane ja kuivatatud ning joolatud liha on raske ära seedida. Wististe on paljudel meeles, et wanal ajal kanapoegadeft feedetud rammuleent (bouillon) jõddi, kui kõhust lahti tegewa rohu mõju takistada jõowiti.

Munad ja piim finnitawad paljude kõhtuüid. Piim on ije-äranis mõjuw feedetult ehk ka pudingates ja teistes jõökides tarwitatult. Taimede hulgas on ubadel jee omadus, mis aga peaasjalikult nendes leiduwast raswast ja ka jellest tuleb, et neid nõnda pehmeks ei feedeta kui tarwis on.

Niijama mõjub ka kartohwel, ijeäranis wõi ehk raswaga toiduks walmistatult. Paljude iifikute juures awaldawad juust, jõhokolad ja kakao jarnast mõju. Puuwiljade hulgast olgu wabarnad ja mustad põldmarjad (*Rubus fruticosus*, emebuka) nimetada; nende mõju on jeda juurem, kui neid kõige jeemnetega jõiiakse. Teiste toitude jeaft jõnnitawad ja edendawad kõige kergemine riijihaiqust (*Hämorrhoiden*).

Riiete kandmise kohta olga üteldud, et käed ja jalad harilikult puundulikult kaetud jaawad, kuna kõhukoht jellewastu ülemäära finni mähitakse, mis läbi pea-elundites werejeijatufed juhtuwad. Riisjad riided takistawad hingamist ja were ringwoolu ning efsitawad seedimise elundij nende tegewuses.

Kui naesterahwad kord moodude paeltest peajewad, siis on nad ka oma terwije hoidmises juure jammu edasi jõundnud.

Kõhu finni oleku wastu tarwitatakse harilikult niijuguseid abinõusid, mis teda üksnes juurendawad ja edendawad — need on nõrgestawad rohud. Nende mõju on jelle järele, kuidas nad ainete wäljajaitmist ja jõolikate peristaallist liikumist edendada jõudawad. Kahtlemata mõjuwad nad ergukawa kaudu, jest ainult mõnede kohta nende jeaft wõime ütelda, et jee majinliselt jõnnib, kuna juurem hulk aga ergu kawa üles äritab. Selle tagajärjeks on erkude nõrgestus, jest ergukawa üleliigjele tegewjele kihutaw aft mõjub lõppeks närwide pääle kurnawalt. Juimejed, kes jarnaseid rohtuüid tarwitawad, jaawad ainult liihifejeks ajaks abi,

siis aga mär'avad nad, et jeejuguise arstimise läbi väljakäimine weel enam raskendatud saab, nõnda et rohtu juba juuremal hulgal peab siise hakkama wõtma, kui temast abi tahetakse saada. Nende rohtude alaline pruukimine ei kurna aga mitte üksnes närwisiid ära, waid jünnitab ka ilanahkade põletikku, jeedimise wõimetust ja werelihwtitust. See omadus on ijeäraniis nõrgestawatel jooladel.

Seejuguised juhtumised jaawad kõige kergemini ja paremini klistiride abil ära arstitud (IV. peat.).

Raskejalguise ajal wõib äritatud emata reflektiivline tegewus ja jugu mehanilik jameda joolika peale jurumine kõhu kinni-jäämist kergendada.

Tagapoole tulewad ka teised kõhu kinnijäämise põhjused harutamise alla, nagu: ülemäärane liikumine, waimliised äritused, wiha, mure jne., mõne kehajao haawamine, korrastastane jöõmine, hilised õhtujöögid, lõuna-ööde jne., jne. Dieti pole tarwisgi iga põhjust ükifikult läbi harutada. Olgu põhjus misjuguine tahes, arstimise tagajärg wõib alati hea olla, kui jelle juures järgmisi näpunäiteid tähele pannakse.

Kõige esiteks peab haiguse põhjus ehk põhjused üles otjitud ja arahawitatud jaama. Ilma jellleta on joolikaid tegewusele äratada niijama raske, nagu põlenud kohta keewa weega arstida.

Iga inimene peab jelle eest hoolitsema, et wäljaskäimised korralikult jünniks. Närwidel on jee omadus, et nad elundite peale teatawal ajal mõjuma harjuwad. Seda omadust wõib kajuaga joolikate töö korraldamijeks tarwitada. Kes hoolega piiaab, wõib asja nõnda jeda, et wäljaskäimise tung teatawal ajal tuleb, kuidas kellegile kohasem on. On jee aeg kord kindlaks määratud, siis peab teda ka kinni pidama, ja ainult ijeäralistel juhtumistel wõib jün teijiti toimetada.

Jgapäewaste wäljaskäimiste arv muutub toidu omaduste ja hulga ja inimese ijeloomu järele. Käitakse päewas kaks korda wäljas, siis peab jeda esimene kord peale theejoomist, teine kord aga wähe aega enne harilikku magamashetmijse tundi toimetama. Sünnib jee aga ükskord päewas, siis püütagu jeda wõimalikult enne magamashetmijst toimetada, kui jeda weel mõnel teijel tunnil

pole tegema harjutud. Mingi asi ei edenda terwet ja kosutawat und nõnda, kui õhtune joolikate tühjendamine.

Reed näpunäited on siis kasulikud, kui kõhu kinnijäämist ühes tema pahade järeldustega ära hoida tahetakse; tema arstimiseks aga on ka järgmised abinõud soovitatavad:

„Minge määratud wäljakäigu kohta ja istuge seal kergesti wäitades paar minutit. Moodsuks wõetud tugew lihaskjete pingutamine on siin täiesti ekslik. Ennem wõib siis, kui tarwis on, klistiri pruukida.

Ka kauane ootamine ei ole hea. See wõib joolikaid nõrgestada ja ka riisihaiiguse (Hämorrhoiden) pühjuseks saada, kaotatud aeg weel peale kauba. — Kui asi ei õnnesta, siis peab teda teisel päewal, wõimalikult jelsamal tunnil katsuma toimetada. Jääwad ka nüüd soovitud tagajärjed tulemata, siis peab klistir appi wõetama. Järgmisel päewal korrake katset uuesti jelsamal tunnil ja nõnda tehke edasi!”

Mina hakkam iska kindlamini arwama, et iga ju g u n e wäitamine ülestigne on. Kui joolikad ise tegewust ei awalda, siis istuge paar minutit rahulikult paigal, k u n i l o o d u s o m a t a l i t u s e ä r a t ä i d a b. Ei aita see abinõu mitte, siis suruge oma tahtmise jõuga rōngakujulised lihaksed taha poole. Jämejoolik saab jelleläbi libedamaks ja lükkab wäljasteid wähe tagasi, millele warsti paras joolikate tühjendamine järgneb wähehe harjutamise järele wõib kergesti nende lihaskjete tegewust oma tahtmise järele juhutada ja sel kombel nõnda harilikuks jaanud kõhu kinniolekut ära arstida. Seda abinõu wõib ka riisihaiiguse puhul hea järeldusega tarwitada.

Kerge kõhu kinnioleku puhul aitawad ka lihtsamad abinõud. Sagedasti on jellest küllalt, kui enne söömist üks ehk kaks klaasitäit külma wett ära juuakse. Mõned sööwad ka jääd jelle nõuga. Wesi ja jää muundawad wäljasteid wedelamaks ja mõjuwad ühtlasi ka närwide peale, mis joolikate seinte sees olewaid lihakseid kofku tõmbama sunniwad.

Wõib ka enne hommikust theejoomist mõni õun ehk apelsin ära jüüa, ehk ka klaas wett, millele supilusika täis jõllaid jekka on segatud, ära juua. Reegi naesterahwas waewles hulk aastaid

kõhu finnioleku käes. Ei aidanud siin mingijugused rohud, ega arstide nõuanded. Tema ise aga märkas, et väljaskäimise tung siis tuli, kui ta enne jööki pool tassi wee ehk piimaga jegatud jõklaid ära jõi. Sellest näeme, et jõkaldes niijuguseid olluji on, mis joolikate ilanaha peale äritawalt mõjuwad.

Raskematel kordadel ei juuda need lihtjad abinõud üksi weel aidata. Siin läheb põhjalikku toidu muutust ja mõistlikka wõitluse-abinõusid tarwis.

Kõige esiteks wõiks kroowitud nijude ajemel kroowimata niju toiduks pruukima hakata. Seejugustest nijudest walmistatakse mitmet jorti head jahu; nõnda, näituseks, Grahami jahu (Graham flour), mida kerge waewaga toiduks walmistada ja peaaegu igalt poolt jaada wõib. Mõned ei kiida jeda head ja ramnujat toiduainet ainult jellepärast, et ta õrnade kõhtude jaoks liiga jäme olewat.

Wõiks wahest küll nende hoolimata mõldrite kohta paar sõna ütelda, kes puudulikult puhastatud alamatest niju jortidest walmistatud jahu müügile jaadawad. Parematest ja hoolega puhastatud nijudest walmistatud jahu on wahest mõne ükfitu kõhule raske ära jeebida. Wastitid ehk lihtjalt puruks õerunud nijud ja kroowimata nijudest walmistatud jahu on keha tegewuse korraldamiseks väga soovitawad tarwitada.

Sel wiisil walmistades jääwad liimi ollus, lämmastiku ained, mis lihaste kude toitmise peale lähewad, ja ka ergukawa toitwad mineralide jaoksed jahu sisse. Seejugune jahu on loomulikult abinõuks keha finni oleku vastu, ühtlasi toidab ta ka ergukawa keskpunktiid ja aitab neil seega keha tegewust korraldada.

Jääranis kuulus on nende omaduste poolest Lockport'is asuwa Franklini weski ühijuse jahu New-Yorkis. Terad wabastatakse jeal wälimisest, sõmerlisest kestast ja jahwatatakse siis peenikeseks jahuks, milles kõik teras leiduwad ollujed alal on.

Nijudes leidub meie keha jaoks toitwaid ollujeid rohken, kui ühesgi teises toidu aines.

Sõela-jahu walmistamise juures langeb neli wiieendikku liimiollusest — kõige toitwamast tera-jaost — kariloomadele toiduks.

Dr. Ephraim Ketter, Harvardist awaldas American Medical Weegly's mõnuja kirjatiiki. „Terawiljade toiduks pruukimise üle“, milles ta järgmist ütleb: „Terawiljade liimiolluses on lämmastiku aineid, mille järele ka wiljade, kui meie keha ülespidamiseks tarwiliste produktide tähtsus on; w a l g e s j a h u s aga ei ole lämmastiku aineid peaaegu olemasgi, jelle vastu on jeal tubliste tähtsust, mis oma toitwuse poolest liimiollusest palju madalamal seisab. See on päris patt niisugust jahu tarwitada, milles liimiollus puudub. Kui mõtlemata ja kajuta jeejuguje produkti pruukimine on, pole tarwis tõendada. Haiguste ja ije-äranis laste haiguste puhul on tähtsust väga kahjulik, kuna liimiollus, jelle vastu, kojutawalt ja elustawalt mõjub.“

Ülemaal nimetatud kirjatiikis on ka 44 jahu jordi ja muude toiduainete mikroskoopilise läbiuurimise tagajärjed awaldatud. Franklini weskis jahu üle ütleb autor: „Mitmekordjed läbikatsumised näitawad, et see jahu kõigist teistest sortidest parem on.“ Tema on igasuguste roogade walmistamiseks niijama hea, nagu walge jahugi, pealegi on ta parema maitsega. Kes harjunud on jeejuguje jahu toiduks pruukima, jellele ei maitse walge jahugi, ja oma enese hea tahtmisega ei hakka ta teda juba tarwitama. Sajad juhtumised tõendawad seda.

Seda peaks kõik teadma, kui hea abinõu jeejuguje toit kõhu finnioleku vastu on. Minu lähedale ajus kord keegi perekond umbes kuuekümmend kuulise poisikejega elama. Poisike oli mulle väga meele järele; tema kahwatanud ja wahakarwalise naha jume ja üles turjunud keha järele märkasin ma, et ta terwis korras pole, ja tähendasin jellepärast emale:

— Teie poeg on haige.

— Mikspärast teie nõnda arwate? — Jõnas ta imestades. — Jgääks näeb ju, et ta terve on.

— Temal peab mõni haigus olema, waadake ometi, misjuguje nahakarw tal on. Mis temal wigaga on?

— Mitte midagi; wahest nõnda palju siis, et tal ju paar kuud kõht finni on. Wäljaskäimist juhtub kahe ehk kolme päewa järele, mis juures poisike hirmjasti kannatab, haledasti kijendab

ja nutab. Väljaseidetes leidub jagedasti werd, ja ka joolik tuleb mõnikord wälja.

— Rahju waejekest. Seda ei pea temaga enam juhtuma. Millega teie toidate teda?

— Enamasti leiva ja piimaga.

— Walgest jahust küpjetatud leiwaga?

— Ja, pagari küpjetatud leiwaga.

— Kas olete kunagi kroowimata nijudest walmistatud jahu leiwaks pruukinud?

Nüüd tuli wälja, et ta jarnaft leiba ennem kuulnudgi polnud; ta oli aga koge walmis teda katsuma, kui sellest lapsele abi wõis loota. Ma saatsin temale jarnaft leiba, ja seda ei jõunud mitte üksnes laps, waid ka terve perekond heameelega. Oma joowis teada saada, kus seda leiba küpjetatakse, ja selle peale hakkas terve perekond ainult seda leiba tarwitama, mille järeldusel poijikene, ilma muud abinõusid tarwitamata, lühike aja järele terveks sai; kahwatanud palged hakkasiwad punetama, keha läks tugewamaks, ja tema äritataw ja närwilik ijeloom muutus pehmemks ja tajasemks. Õnnelik ema ei teadnud enam, kuidas mind tänada, ja õnnistas tundi, millal ta minu lähedale oli elama ajunud — ja seda kõik ainult sellepärast, et ta seesugust head toiduainet oli tundma saanud.

Franklini weskli ühijuse poolt walmistatawad niiju-tangud (wheatlet) on väga kohased kõhu kinnioleku wastu tarwitada. Nemed aitawad ühtlasi seedimise wõimetuse ja ergukawa ärituse puhul. Nendes leidub rohkel arwul lämmastiku- ja wosworaiaineid, mis seedimise elundite tegewust korraldawad ja ergukawa peale kujukawalt mõjuwad. Mõnedele haigetele ja dieti tundlikudele kõhtudele on niijugused tangud enam joowitada, kui peeneks jahwatatud nijud ehk kaerad.

Puruks õerutud ehk jahwatatud niiju mõjub peaaegu paremini, kui kroowimata nijudest walmistatud jahu. Sagedasti mõjub see produkt jõogi hulka lijatult ja hästi ära küpjetatult nõnda, et haige terveks saab. Kolmkümmend aastat olen ma teda kõigile joowitanud, ja tagajärg on ikka rahuloldaw olnud. Perekonnas, kelle juures ma Lõuna-Ülinois'is ettelugemisi pida-

des elasin, oli kolme aastane poisikene. Järgmisel hommikul peale minu sinna jõudmist, astus lapse ema meeleheitlike näoga minu tuppa.

— Mis ma ometi Kaarliksiega peaksin tegema? Terve aasta juba pole ta enam korralikult väljas käia saanud. Nõrgestavad abinõud ei aita enam sugugi, klistirijid aga kardab ta.

Õhtul enne jeda olin ma tähele pannud, et laps hilja õhtujõöki jai, ja pealegi külma lamba-liha ja magusat piirakat. Ma mõtlesin kohe, et laps jarnastes oludes küll terve ei või olla.

— Kas olete wahest ka mõnda terwijehoidlist jõökide korda pidada katjunud?

— Ei, ainult wiinamarju jõötjin talle, aga neid ta ei armasta. Ma ei tea iegi, mida talle anda!

Kahjuks ei tea paljud emad jeda!

— Kas teie kunagi ei ole Grahami leiba pruukinud?

— Keegi meie seas ei taha teda.

— Aga wahest olete talle puruks hõerutud niisu katjunud anda?

— Ma ei ole niisugust asja ennem veel kuulnud.

— Saatke kedagi ostma. Ma näitan, kuidas teda küpsetada tuleb, ja meie wõtame teda homniku eineks.

Ka Kaarel jõi teda, ehk küll wastumeelselt, hommikul ja õhtul. Teisel päewal käis ta faks korda väljas. Mina joowitasin emale lapsele vähem liha ja piirakaid, jelle eest aga rohkem puuwilja ja vähemalt üks kord päewas niisu anda. Paar kuud läks jelle järele mööda, ilma et kõhu kinnijäämist oleks juhtunud. Sagedasti on lihtsamad abinõud kõige paremad.

S ö ö g e r o h k e m p u u w i l j a ! See peaks iga jõögimaja lipufiri olema. Kroowimata niisude järele on puuwiljad kõige paremaks nõrgestawaks abinõuks.

Dr. Jackson ütleb: Kui puuwilja ainult üks kord päewas jüiakse, siis tehtagu jeda hommikuti; wäga joowitaw aga oleks neid igal jõögiajal toiduna pruukida; jelle juures peab neid laitma, kes puuwilja jõögiaegade wahel jõöwad, näit., homniku ja lõuna jõögi wahel“

Mina olen jellega nõus ja soovitan palju puuwilja jüüa! Iseäranis kasulikud on hapud puuwiljad. Heasti walmistatult ei saa neist kunagi iju otja. Puuwilja hapus on palju hapnikku, mis muu toidu sees leiduva süsinikuga ühinedes seedimist edendab. Kes palju puuwilja jüüb, see ei hakka lauasjuua tahtma; täielik karskus jelles asjas aga aitab meil halba seedimist parandada.

Rõhu kinnioleku vastu aitavad ka mõnejugused kuivatatud puuwiljad, kui need hästi on walmistatud; iseäranis mõjuvad on wirsikmarjad (*Persica vulgaris*), ploomid, abrikosid jne, milledes rohkesti finehaput leidub. Tarwitamiieks wõtte ainult kõige paremaid ja keetke neid paar tundi ühtejärgi. Ürge jätke neid ühestgi lõuna- ehk hommikuöögiist wälja. Ürge rääkige, et see teie rahapungale naha peale käib. Oma ja enese laste terwise läbi saab teile ära kulutatud raha ühes protsentidega tagasi makstud.

Seejugune kasulik omadus on ka juuremal hulgal meie aiawiljadel. Kabarber, sibulad, tomatid, spargelid, roheliised herved, kanned, kapsas, porgandid, peedid, spinatid, jellerid ja lille-kapsas on korrapäraliselt walmistatult väga head toidu-ained; neid peab aga ilma wõita walmistama. Puu- ja aiawiljades on palju wett, mis ilanahkade peale ergutawalt mõjub. Nemad juurendawad ekstramentide kogu ja elustawad foolikate peristaallist liikumist.

Ürge jooge kanget theed, iseäranis jarnaft, mis „wäga ära on tõmbanud“, sest niisuguses thees leidub pargihaput (tannin). Harwa tarwitatult edendawad paremad kohwi jordid foolikate tegewust; alati ne kange kohwi jomine aga takistab foolikate tegewust.

Üleüldse wõib ütelda, et mida odavam ja halwem kohwi sort, seda wähem kahju sünnitab ta terwisele.

Mõnele inimesele on Jaawa ja Mokka kohw päris kihwtiks, Rio kohw aga koguni kahjuta. Ka wõltsimise otstarbega kohwi jekka lijatud ained on enamasti kahjuta.

Toidu-ainete tabel.

Nõrgestawad.

Buruks õerutud ehk jahwata-
tud niiju. Kroowimata niiju-
jahust ehk Grahami jahust
walmistatud suhkarid ehk bis-
kwiitid ja leib.

Niiju-tangud (wheatlet).

Sõkaldest keedetud file ja leem.

Puuwilja pudingad.

Sapud, wärsked puuwiljad, ka
lõunamaalt, nagu: bananid
sitronid, apelsinid jne.

Kuiwad wiigimarjad.

Sinehapud sijaldawad kuiwata-
tud puuwiljad keedetult, pea-
asjalikult wirsikmarjad ning
muustad ja kollased ploomid.

New-Orleani siirup.

Kabarber.

Sibulad.

Sellerid.

Tomatid.

Wärsked kapsjad.

Wiljaterad.

Rõrwitjad.

Lille-kapsas.

Kohelised herved.

Spinatid.

Peedid. jne.

Maks.

Muustrid.

Kinnitawad.

Kuum leib.

Walge leib.

Suhkarid walgest jahust.

Muust pipar ja würtfid.

Maswaga küpjetatud koogid wal-
gest jahust.

Küpjetamise pulbriga
walmistatud leiwad, jaiad
jne.

Piirakad.

Soolatud liha.

Soolatud kalad.

Kuiwatud liha.

Kuiwatatud kalad.

Suitsetatud liha.

Kodulinnud.

Juust.

Shokolad.

Kafao.

Keedetud piim.

Thee.

Kohw.

Kartohwli-jahu.

Saago.

Tärklis.

Tapiok.*)

Riis.

Wabarnad.

Muustad sõstrad, muustad põld-
marjad (karu-wabarnad).

*) Tapioki (Manihat utilissima) juurtest walmistatud jahu sarnane
ollus. Tõlk. täh.

Wärsked tailiha, wärsked kalad, munad, wärsked (toores) piim faera jahu, odrad ja tatrak ei mõju märkja ei nõrgestawalt ega finnitawalt, ijeäralikud juhtumised wälja arwatud.

Zärgmine oma tähtsuse järele abinõu kõhu kinnioleku wastu on kohajed keha liigutused. Üleüldine ja alatine liikumine mõjub märkja were ringwoolu, närwide, hingamise ja lihaste kaswamise peale. Et magu, maks ja teised seedimise elundid korralikult töötaksiwad, jelleks on ka paiklijed liikumised tarwilikud.

Zoolikate peristalline liikumine jünneb lihaste-kude kokkütõmbamise läbi. Selle liikumise tõttu jaawad zoolikates olewad kõlbmata ained wälja heidetud. See peaks arujsaadaw olema, et kui liikumine käte- ja jalgade lihasteid kaswatab, siis ta ka zoolikate lihaste peale niijama peab mõjuma. Dr. Taylor ütleb: „Zähelepanemise wäärt on see asjalugu, et lapied ja noored loomad, kellele liikumise tung omane on, niijuguseid liigutusi kõige enam armastawad, mis kõhu koopa- elundite lihaste peale mõjuwad.

„Niijuguste liigutuste juures, nagu ronimine, liulaskmine, roomamine, hüppamine ja üleüldse mängimine jaawad nimetatud elundid kõigerohkem tülitatud. Meie usume kindlasti, et abinõusid, mis loodus meile juhatanud, jelleks küllalt on, et kõigetähtsamate keha-õjade terwis alati heas korras oleks. Zust kui oleks, loodus neid järeldusi finnitada tahtnud, et ta nii seadis, et hingamise, kui alatiise ja mõjuwa abinõu läbi kõik need liigutused seedimise kanali kajuks jundis töötama. Kõhu koopa elundid on kase juure lihaste-elundi — wahel naha (Diaphragme) ja kõhujeinte lihaste — wahel. Need lihased mõjuwad ühijelt ja ühel ajal kõikide nende wahel olewate õjade peale, neid ühtepuhku üksteise peale, ehk küll nõrka, wastastikust rõhumiist awaldata jundides.“

Zügewal hingamisel, mis wahenaha ja kõhu lihaste peale mõjub ja millest juuremal hulgal naesterahwastel wahematgi arujsaamist ei ole, on seedimise süstemi kohta wäga suur tähtsus. Terwiseõpetuse aabitja eimejel leheküljel peaks just sügew, loomulik hingamine olema. Kõpsud peawad wiimase tipuni õhku täis minema, passiwlijed hingamise lihased peawad tegewuses olema. Kõige tähtsam meie laulu õpe-

tajatest tõendab, et hingamise juures „peategewus seal peab hakama kus meil pihad ja weel allgi pool“. Loomad ja lapsed hingawad just selle loomuliku hingamise wiisi järele. Täiskaswanud mehed ja naesterahwad kaotawad ühe aja sellest liikumise puuduse ja kitsaste riiete tõttu. Terwis, jõud, pikk iga ja wastupidawus rippuwad peaasjalikult kopjude heade omanduste küljes.

Et kõhu kinniolekust lahti jaada ehk selle eest hoida, et teda jugugi ette ei tuleks, jeks on tarwis niijuguseid liigutusi teha, mis wahenahku ja teisi hingamise lihakseid kaswatawad ja kõhu- ja keha lihakseid niijama ka poolikute lihaksjete kudet tugewaks harjutawad.

Iseäralised liigutused kõhu kinni oleku wastu.

1. Heitke jeliti, wõtke kõht paljaks ja jõkkuge soalikaid korrapärast! Liigutage kiiresti ja kergelt sõrmi ja pihupeja, nii aga, et sõrme jafud ei paenduks.

2. Sellejama kehaseiju juures liigutage wahenahku üles ja alla, ilma hingamata. See nõuab aga juba wähe harjutamist, ja esimestel kordadel wõib käega kõhtu mööda üles ja alla tõugata, et wahenaha liikumist korraldada. Nimetatud ots-tarbe kättejaaniseks on see kõige parem abinõu, ja tema tarwitamist ei maksa mitte pooleli jätta, kui esimesest korraga õnneks ei lähe. Wahenahka wõib sõnakuulmisele õpetada.

3. Heitke wedrudega woodisje kõhuli, tõmmake põlwed kõwerasje, hingake kopjud täis ja tõstke woodi wedrude abil korda kaks-kolmkümmend puujasid üles ja laske alla. Seda harjutust jõuawad ka kehwa terwiiega inimesed teha, ja ta on ka kõige tugewamatele kasulik, sest ta paneb wäga mitmejugused lihaksjed parajasti liikuma.

4. Tõmmake põlwed kõwerasje ja tõstke puujad üles, õlgade ja jala labade peale toetades; korrake seda liigutust üles ja alla aegamööda kümme korda. Lugege keha ülewel hoides ja ka alla lastes kümneni. Selle juures on parem, kui kopjud õhku täis on hingatud. Mitte üksigi liigutus ei aita nii juurel mõedul

juigawaks hingamijeks kaaja. Seda harjutust on niihästi haigel, kui ka terwel õhtuti ja hommikutu kafulik korrata.

5. Käed selja peale panna ja nii seista, et põlved ja jalakannad koos olekijwad, ja nurk, mis jala labade wahel on, 45° oleks. Kükitage, keha kõik aeg dieli hoides, aegamööda maha. Pärast tõuske jälle aegamööda üles, keha endist wiisi püüsti hoides. Uga mahakükitamise ja ülestõusmise juures lugege neljani, wahaeagadel aga neljast künneni. See harjutus on kaunis raske, ja kehwa terwijega iiskud peawad tema juures ettewaatlikud olema, iseäranis alguses; jelle eest ei ole ka joolikate tegewujeta oleku wastu teist paremat abindu olemas.

6. Kehajeis jeejama, mis eelminewas harjutusesgi. Suruge pihupejad alumiste küljeluude wastu, jörmed ettepoole. Hingake läbi nina tublisti õhtu sisse ja katjuge rinnakoopa alumine jagu täis puhkuda, just nagu tahakjite teie wööd katki tõmmata. Hingake aegamööda õht kopjudest wälja, jelle juures kättega küljeluid litjudes.

7. Kehajeis jeejama; hingake läbi nina õhtu sisse ja ärge hingake enne wälja, kui kakskümmend olete lugenud; nüüd hingake läbi juu nii, nagu healiku ho! ütlemise juures, nii kõwasti, et neljakünne jala taha kuulda oleks.

8. Istuge pörandale ja jirutage jalad enese ette wälja, iiksteije kõrwale; hingake kopjud täis; pange käed pea peale; paenutage keha ette- ja tahapooles, nii kaugesele, kui wöimalik; puhake natuke aega ja paenutage siis keha niijama eiteks paremale, siis pahemale poole.

9. Heitke seliti maha, käja iika pea peal hoides; tõitke käed ja jalad ühekorraga üles ja hoidke niuwiihi, kuni künne olete lugenud; eijotja ei makja jeda harjutust üle wiie korra ühekorraga korrata. See harjutus mõjub wäga kafulikult kõhukoopa ja were ringwoolu peale.

10. Heitke selili maha, käja pea peal hoides; jalad ja pea toetage toolide peale, nii et muidu keha wabaks jääb. Seejuga jesse seifu jääge wiieist kuni künne minutini, jelle järele, kuidas kellegi jõud on; hingata katjuge rinnakorwi alumise jaoga. Eijimeste katjete juures wöiwad toolid õige ligi olla.

11. Ühe põlve peale maha lasta, teine jalg ette sirutada, nii et jala laba kõvasti vastu põrandat oleks; sirutage käed püsti ja liigutage neid aegamööda ette- ja tahapoole, iga liigutuse ja iga wahe juures neljani lugeses; tehke jeda harjutust kolm, neli korda ja wahetage siis põlve; see harjutus on puujade, kubemete ja kõhu alumise jaole kasulik.

12. Vaske mõlemate põlvede peale maha, — põlved peavad üksksteisest hästi kaugel olema — pange käed puuja, sõrmed ettepoole. Liigutage ennaft kiiresti paremalt pahemale poole ja ette- ja tahapoole wõimalikult kaugemale. See harjutus on maksa, põrna ja külje lihaksetele kasulik.

5, 16, 11 ja 12 harjutust ei tohi kehwa terwisega inimesed endile mitte enne lubada, kui nad kuu aega teiste, kergemate kallal töötanud on, ja siisgi on ettewaatus siin wäga tarwik. Kõikide nende harjutuste ajal peawad awarad, wabad riided seljas olema, nii et üksigi kehajagu pigistatud ei saaks. Riijugustest harjutustest ei tohi ka need kõrwale põigata, kes palju käiwad ja kehaliist tööd teewad. Nende harjutuste juures töötawad need lihaksed, mis harilikku töö juures puhkajiwad, kuna teised lihaksed oma korda puhata wõiwad. Ma tundsin ühte naesterahwast, kes ühes juures kriiphooones rasket tööd pidi tegema. Ta ei heitnud millalgi enne magama, kui ta mõned wõimlemise (gümnastik) harjutused, umbes niijugused, kui siin kirjeldatud, ära oli teinud, ja ta finnitas, et nende harjutuste peale igaford hea uni olla tulnud.

Kui naesterahwad endist wiiji kitsaid riideid tahawad kanda, siis ei maksa nendel kõhu finniolekuga wõitlemises wõidu peale loota. Looduse seadused on halastamatad, ja nendest üleastujaid tabab karistus igalpool W. XII. peat.

Urge tarwitage nõrgestawaid rohtusid ka mitte ajutiseks paranduseks. Peaagu kõik nõrgestawad rohud mõjuwad ergukawa kaudu, mis wäljaimmitsemist kiirendab. Iga ergukawa äritusele järgneb juurem ehk wähem jõu kaotus. Sellepärast ei wähene mitte kangete rohtude tarwitamise tõttu joolikate tegewuseta olek, waid, ümberpöördult, juureneb

weel. Kui inimesed tõhust ja arwatawate järelduste wahel wahet mõistakfiwad teha, siis tarwitakfiwad nad palju wähem rohtusid, kõige wähem neid, mis ainult poolikult oma ülesannet täidawad.

Kui kõhu finnioleku juures ülemal nimetatud abinõud ei aita, siis wõib kangete rohtude asemel parem klistiri tarwitada. Natukejast joojast weest on küllalt, et päraoolik wäljajeheteist tühjaks jaaks. Kui täielik puhastus tarwilik on, siis tuleb IV. peat. antud juhatusete järele teha.

Mõnikord on väga kasulik, kui õõjeks üks pint (umbes $\frac{7}{8}$ naela) jooja wett päraoolikasje jäetakse. Kui wäljajeheteid päraoolikasje liig palju kogub, siis wõib jellest jeeläbi lahti peajeda, et õõjeks sinna paar untfiat linaseemne õli pritsitakse. Selleks otstarbeks wõib laste klistiri panemise toru tarwitada.

Sagedasti aitab ka see, kui päewas kõige wähent üks kord tooretest wilja teradest walmistatud toitu jüia. Paljude aastate jookful olen ma kõhu finnioleku, närwide korratuse, unepuuduse jne. wastu toorete wiljaterade, jahwatatud odra ehk niiju tarwitamist jagedasti joowitanud. Kõige kasulikum on neid kuuwalt jüia, kuid wõib ka meega, puuwilja mahlagaga ja wärske piimaga jüia.

Riiugustel juhtumistel, kus üksigi teine abinõu ei mõjunud, aitas jagedasti see, et õhtuõõgi jöõmine maha jäeti ja ainult kaks korda päewas jöõdi. Kui jagedasti ja misjuga ajal keegi jöõb, see on lihtjalt harjunud kombe. Kes jagedasti jöõb, see harjutab oma kõhu korda wiis, kuus päewas jüia nõudma, kuna organismu jelle korrast jöõmisest päewas küllalt oleks." Neäranis nendel, kes waimutöõd teewad, oleks joowitaw wõimalikult harwemini jüia. Kes otusjeks on teinud õhtuõõkide jöõmist maha jätta, nendele wõiks joowitada harjunud ajal, kui kõhus tühjust tundub, klaas kuuma wett, kuuma limonadi ehk mõnda puuwilja mahla juua.

Lõpuks weel üks nõuanne, mida igaiüks tingimata kuulda peab wõtma; joolikate tegewujeta oleku juures peab siin juures antud juhatusi täielikult ja punkti pealt täidetama. Ürge oodake imetegut, waid teadke, et korraliste tingimiste juures keha tegewus

kahtlemata korraldatud jaab. Kui joolikate toimetused täitsa korras on, siis arstivad kõik haigused ise enast ära.

VI. peatükk.

Haigused raskejalgsuse ajal. — Peawalu. — Neuralgie. — Põletised jne.

Peawalu tuleb raskejalgsuse ajal kas emaka äritusest ehk seedimise korraldusest ehk ka mõlematest põhjustest korraga.

Siimesel juhtumisel tundub lagipeas ehk kufila alumises jaos põletawat valu. Wahest on ta nii kange ja wältaw, et ilma-meelsespidamise wõimude peale mõjuma hakkab. Shtul läheb valu iseäranis juureks, kui haige magama heidab, jääb valu wähemaks.

Selle haiguse wastu tarwitage igapäew jooja poolwanni pandge kufila peale kuumi hautusi ja püüdke wõimalikult rohkem pikali olla (Waata XXI. peat.).

Migrainiks nimetatakse jeda, kui otsaesises ja meelekohtades juur walu on, mille kaajas jüdamepööritus ja oksendamine, jagedasti ka käte ja jalgade külmaksminek ja jõuetus käib. Haiguse hood tulewad kord pikema, kord lühema aja tagant, niijama mitmejulgune on ka nende wältus. Migraini põhjuseks wõib puundulif seedimine, japirohkus, kõhufinniolenk, tüdimus, rahutus jne. olla.

Harilikfude tingimiste juures peaks inimene hääbenema et tal migrain on, sest sellest oleks küllalt, kui inimene piisutgi oma elu looduse jeaduste järele seab, ja nimetatud haiguse põhjused kaotawad.

Thee joomise kombe on üks peawalu pea põhjustest, Thee äritab. Kui wäsinud inimene tasfi theed ära joob, tuneb ta enese nagu uuesti jündinud olewat: jõudu on rohkem, lootused ärkawad elusse, ja juttgi läheb ladusamini. Suur asi küll, sõprade seltsis klaas theed ära juua! Kuid kas jündiswad siin tõesti ära kulunud kudete asemel uued? Kas toidab thee tõesti närwiid? Ehk äratas ta, wõib olla, loomulikku jõudu tegewusele? Kas ei ole ta jedajama inimesele, mis wäsinud hobusele piits? Wä-

hejel mõedul uuendab thee küll ärakulumud kudefid, kuid ta annab eba jõudu, mille järeldujeks peavalu, nagu karistujeks jõu üleliigse pingule tõmbamise eest on.

Dr. Graghi kirjatöö Homeopathic Quarterly's thee, kui migraini põhjuse kohta, on väga tähelepanemise väärt nendele, kes jeda harilikku haigust põevad. Kirjanik peab theed juuremaks migraini põhjuseks, kui kõik teised põhjused üheskoos, ja toob terve rea näitusi, milledest selgib, et theejoomise mahajätmise pärast väga paljud, kes ühtelugu selle haiguse käes vaevlesivad, temast koguni lahti olla saanud. Nagu selle kahju tõenduseks, mis theejoomine jünnitab, toob tüki kirjutaja selle nähtuse, et theejooad, kui nad harjunud ajal theed ei jaa, peavalu tunnevad ja sellest ära paranewad niipea, kui jälle theed saavad.

„Seda asjaolu ühes paljude teiste jün tükis nimetatude põhjustega,—ütleb nimetatud arst—ei ole ma mitte ainult ijeeneje juures tähele pannud, vaid ka teiste juures, jest ma pärandajin selle haiguse oma emalt. Migrain oli tõesti tema, kui ka minu elus päris jürmanuhtluseks. Meie mõlemad jõime alati theed, kuid mitte üleliia; ja ehk ta küll peale kahesajakümne aasta wanaks jai, kuid wiiskümmend nendest põdes ta migraini, mis küll wahest temast lahkusgi, kuid mitta rohkem, kui wast wiieks nädalaks järgimööda.

„Ma teadsin jeda asjaolu, niijama ka jeda, et ma juba jestjaadik, kui mäletama hakkas, migraini põdesin, ja ma püüdsin, kui haigusehoog peale tuli, teda ainult kergendada—temast lõpulikult peasmise lootust ei olnud mul jügugi. Nastat kakskümmend tagasi jätsin ma kohwi ja roheline theejoomise maha ja jõin ainult musta ja Jaapani theed. Kui ma wahest, olgugi wähekaupa, jialiha, magusaid kooki, midagi haput ehk wärsket puuwilja jõin, tuli wana haigus jälle tagasi; ja nähtawasti, läks jee kõhu jõuetus aegajalt ifka juuremaks, tema kannul hakkas terve rida närwihaigusi, nagu unepuudus, jüdamekloppimine, käte lõtwus kirjutamise juures jne. jne. käima, mis mind väga rahunuks tegi.

„Kolum kuud tagasi tegin ma otjuseks mitte enam theed, vaid piimaga jegatud keewa wett juua. Ejjimeje nädala jookful oliwad

tagajärjed palja hullemad, kui ma arvata võid, sest kõige selle aja jookšul ei lahkunud peawalu minust. Viimaks hakkas ta kergemaks jääma ja kui ta tagasi tuli, siis ei kestnud ta mitte kaua. Närvahaigused jäiwad nõrgemaks, jüdamekloppimine jäi kogu ni maha, ja kõhulihaksed läksiwad tugewamaks. Müüd aga wõin ma julgesti paljuid niijuguseid asju süia, mis ennem tingimata haigust oleksiwad jünnitanud. Peawalu on mul väga harwa ja kui ongi, siis väga nõrk. Peale selle olen ma kahe wiimase kuu jookšul kuusteistkümmend naela raskemaks läinud."

Paljude aastate jookšul põdesin ma ije ka migraini; ta wäl-
tas kord kauem, kord jälle wähem. Põhjuseks oli harilikult kül-
metamine, puudulik magamine ja ülestigue waimutöö. Kui ma
ühest kohašt teise rändama ja lugemisi pidama hakkasin, pidin ma
wõi jöömise maha jätma, sest et head wõid igalpool saada ei
olnud. Sellest ajast jaadik ei tunnud ma enam millalgi kanget
peawalu. Ma joowitajin ka teistele wõi ja teiste raswa-ainete
jöömist maha jätta ja nende asemel mett, puuwilja mahla ja piima
tarwitama hakata, ja minu nõuandmisel on head tagajärjed olnud.

Paljudel jünnitab kartohwli jöömine migraini, iseäranis siis,
kui kartohwlitele praadimise juures rohkesti wõid juure on lisatud.
Wõi sees praetud kartohwlid on väga rasked seedida. Mõned
arwawad, et kartohwli hapu puuwiljaga millalgi süia ei tohi.

Kõige kurjemad migraini nähtused wõiwad
ainult paraja eluwiiži läbi ära parandatud saada. Ühel õrna
kehaehitusega naesterahwal käisiwad kanged migraini hood peale
kõigewähem kaks kuu. Sga hoog kestis 24—48 tundi.
Haige seijuford oli selle juures otse hirmus. Köht ei seedinud
korrapärašt toitu ära, ka emakas ei olnud korras. Ühe niijuguse
haigusehoo juures oleks ta peaaegu ära jurnud, ja hull
aega läks, kuni teda meelemõistusele jõuti äratada. Minu nõu-
andmise peale läks ta haigemajasse, kus ta jagedasti wanni wõis
jaada, kus teda sellekohaselt jöödeti ja tema eest hästi hoolitjati.

Niipea, kui ta jeliwiižil ennašt arstima oli hakkanud, ei tunnud
ta enam millalgi kanget peawalu. Sga haigusehoo ilmsiks tules
jai parajal ajal juba wõimatuks tehtud, ja naesterahwas läks
wiimaks haigemajast täitja terwena wälja, pealegi jelles kindlas

ujus, et kõrõs- ja puuwiljad kõige terwem toit on. Kuid igaiüks ei wõi ehk ei taha (jest haigus nõrgendab tahtmise jõudu) terwet, plaani kindlat koduse arstimise kurjust läbi teha. Niisugustel kordadel peab korralisesse haigemajasse astuma.

Haiguse ärahoidmiseks on ka Julik neidsamu abinõusid tarwitada, mis mõrduuse ja kõhu kinniolekugi wastu. Mõnikord läheb korda haigust pea hõerumise ehk kammii wõi harjaga jugemise läbi ära hoida. Haigust wõib kuuma wee, kuuma limonadi ehk joolase wee joomise, niisama ka jalgade krammutamise ja kõhu peale pandawate kuumade kompresside läbi kergendada. Zieëranis mõjuw abinõu on paljudel juhtumistel palaw klistir kolmest kwartast (umbes 3 kruusi) weest, millele faks jupilujika täit joola juure on lijatud.

Põletijed tulewad kõhus olewate hapnikkude rohkusest, mis jelle järele on, misjugune jõök ja kui juur kõhu jeedimise jõud on. Hoidke tärkliise-ainete, raswade, magusate toitude ja raswase jousti tarwitamise eest. Wa tunnen ühte naesterahwast, kellel alati põletijed hakkawad, niipea kui ta kanapoja- ehk kalkuni-praadi joustiga jõönud on; teised toidud ei mõju mitte nõnda tema peale. Et põletiste eest hoida, ei tohi jõögi juures jugugi juua. Rõhumahl, mis kõhus jõögiaineid julatab, ei hakka enne wäljaimmitsema, kui kõik wedelikud kõhust kadunud on. Kõik, mis kõhu tegewust ekjatab, takistab siis toidu jeedimist, mis warsti käärima ja tõusma hakkab, kui ta kauemaks, kui digus, kõhtu jääb. Kui hapnikku kõhus üleliia on, siis wõib kõhu tegewust jeltwiiril korraldada, et tiikife põlenud leiba ehk peeneks õerutud puusjutt ära juiakse. Reed, kes jeda abinõu tunnawad, walmistawad niisuguseid juhkarisi, milledele natuke jutt hulka on pandud; kui neid juhkarisi peale lõunajõögi mõni tiikk ära närida, siis aitab see tõesti põletiste wastu.

Urge jõöge mitte ühe korraga wäga mitmekesiseid toitusid. Sõöge ainult jeda, millest teie katsete põhjal ütelda wõite, et ta kõige paremine teie kõhus ära jaab jeeditud. Urge jooge mitte magnejiat, joodat ja teiji leheliisi-olluseid jelle haiguse wastu. Reed wedelikud on kõhu ilanahale kahjulikud, pealegi wõib nende pärast haigus järgmisel päewal uuesti tagasi tulla. Kui walu

juur on, siis jooge tublisti sooja wett. See ajab ofsendama ja toob sel wiisil kergitust. Urge jõoge kuni järgmise päewani mitte midagi, pärast hakake aga wähehaawal jõoma, kuni kõht jälle oma wana olekus on.

Rõhu korjemine ja pisted tulewad seedimise nõrkusest joolikates. Rõhu korjemine tuleb paljude aiawiljade, nagu ubade ja kapijaste jõomisest. Maii- ja kaera jahul ja ka peeneks jahwatatud niudel on seejama omadus, kui nad hästi pehmeks ei ole keedetud. Rõikidest nimetatud ainetest jõogi valmistamine wõtab rohkem aega, kui harilikude jõõkide valmistamine.

Et kõhu korjemisest lahti jaada, jooge kuuma wett, pange sooja wee klistirijid ja kuumi kompressi kõhu peale. Bidage hoolega jeda filmas, misjugaused toidu ained teile kõlbmatad on, ja hoidke nende tarwitamise eest.

Riisihaiguse põhjuseks raskejalgsuse ajal on jagedasti parafoolika põletik ehk juureks läinud emaka rõhumine. Sage- dasti on ta aga organismuse korratuje järelduseks, ja siis wõib haiguse koha peal arstimine (paikline arstimine) ainult ajutiseks kergitust tuua. Rõige pahematest jelle haiguse nähtustest wõib ainult alatise korralise eluwiiu juures lahti jaada. Toit ja liikumine peab niijamajugune olema, kui kõhu finniolekugi juures.

Dr. Shew ütleb: „Riisihaiguse wastu ei ole üksigi abinõu nii hea, kui paastumine. Kui haigusehoog õige raske on, olge terve päew, kui tarwis, ka kaks päewa jõömata ja jooge ainult puhast, külma, pehmet wett.“ Minu arwates oleks kuum weji ja kuum limonad joogiks kohasemad, pärast tuleks aga mitme päewa jookful ainult wedelat toitu, kõige rohkem jõõlate leent jüia. Eijemise palawuse juures on leiged poolwannid ja külmad kompressid wäga kasulikud. Wiimaseid wõib ka põletiku wastu soowitada. Keewa wee klistir nõrgendab riisihaiiguse walu.

Üleliigne jõljewõõlus annab tunnistust korratumast seedimisest ja tuleb harwa niijuguste inimeste juures, kes lihtsalt elawad, ette. Keewa wee joomine wõib siin kergitust jaada. Ajutiseks aitab ka see, kui juus tükk aega hästi keewa ehk hästi külma wett ehk tüfikene jääd hoida. Puuwilja jõõmise juures

kaob jee haigline nähtus peaaegu alati ära. Sagedasti aitab ka jee, kui mõned mandlid ehk wirjiku terakene ära süia.

Üleliigset jõggiisu peab enam kartma, kui jõggiisu puudust. Mõni naesterahwas on alati nälgas: kui palju ta ka ei jõöks, ikka ei jaa kõht täis. Niiugune loomuwastane nälg näitab selgesti, et siin haiglike nähtusega tegemist on. Niiuguse seisukorra juures on karta, et inimene üleliia raswa läheb.

Raskejalgsel naesterahwal on kõige raskem üleliigse jõggiisu wastu wõidelda. Kui naesterahwas ije küll jelle peale kindel on, et liigjõõmine talle kahjulik on, ometi rõnemustawad ta jõbrad jelle üle wäga, et ta tublisti jõõb, ja katjuwad igapidi tema jõggiisu weel enam juurendada; ja naesterahwas jõõb aga, jõõgi ajal ja igal ajal. Ta on nii ära nälgimud, et magada ei jaa, tõuseb kehkõ ajal ülesse, otjib wälja, mis õhtujõõgist üle on jäänud, ja paneb nahka. Kes oma enese ja lapse paremate elutingimiste eest hoolitseb, jee peaks niiuguse üleliigse isu maha juruma.

Pidage järgmisi määruisi pühaks:

Mitte milgil tingimisel ärge jõõge pruukosti ja lõuna ning lõuna- ja õhtujõõgi wahel.

Sõõge enam puuwilja ja taimetoitu.

Hoidke, et jõõkide lõhn teile ninasje ei tungiks.

Liikuge wõimalikult rohkem wärske õhu kões.

Kui nälg tunnete, jooge keewa wett wõi keewa limonadi. Uskuge kindlasti wõidu sisse, ja wõit on teie.

Sõggiisu puudus on harwa nii juur ja jagedane, et teda karta maksaks, kui aga tema kaajas jüdamepõõritus ja kõhu finniolek ei käi (w. V. peat.). See nähtus ei ole harilikult muud midagi, kui looduse katje, loomulikka tingimisi maksma panna, ja kui meie loodusele täieliku wabaduse anname, siis jaab ta ije kõigega wäga hästi korda. On naesterahwaid olemas, kes nii hirmjasti kõhnaksjäämist kardawad, et wägisi ennaft jõõma junniwad ja niinwiisi looduse jeaduste wastu patustawad. Ärge jõõge midagi, kui teil isu ei ole, sest toit jääb niiugujel korral nii kui nii jeedimata. Kui jelle jeaduse pidamise tõttu kõhus tühjüst tunnete, siis jooge kuuma jõõkaleent, ta

kuuma piima ehk nisukohvi. Dodake kuni järgmise lõuna ehk pruukostini; kui söögijuu ikkagi ei tule, ärge laske endid jellest ehitada, vaid paastuge edasi.

Haigline maitse. — Paljudel naesterahvastel on terve raskejalgsuse aja jookjul iheäraline kirg kõikjuguist rämpju juua ja jüia. Nad nõuavad, et nendele tingimata kriiti, tahvlikiwi, magnesiast, tärklis, kibedaid würtsi jne. peab antama. Mõnikord on nende rumal-kusakate joowide põhjuseks see, et organismisel tõepoolest ühest ehk teisest ollusest puudus on, ehk nõuab teatav haigline seisuford neid aineid, mida naesterahwas jööb. Mitte keegi ei ela nii loomikult, et jõõkide walmise juures loomufundi mõduandwaks wõiks pidada. Niikaua, kui põhjus teadmata, on raske ütelda, kas tohib jeda ehk teist tema joowitust täita. Selle peale waatamata, wõiwad paljud naesterahwad tõeks tunnistada, et kui siin raamatus antud jõõkide korrast kõwasti kinni hoida, wõib niikaugele jõuda, et organismus loomulikku toitu saab, mis kõõkide tema tarwiduste kohane on, ja et niijugusel korral siin nimetatud weidrat maitset wäga harwa ette tuleb. Kui katjed näitawad, et, näituseks, küislaul, alkoholi joogid, magnesia, tärklis jne. teile kahjulikud on, siis wõib parem nende tarwitamine kõrwale heita. Keewa wee jisse jegatud sitroni mahl, kiiresti jalutamise jala ehk hobusega ehk jõõbranna lõbus jutuwestmine ajawad warsti teie mõttefujutusjed lendu. Suhtige oma mõtted kuhugi kõrwale, kehalistest hinnudest eemale. Katfuge jalnikuid jepitjeda, laulu pähe õppida, pilti joonistada, oma riinetele mõni uus ehteasi wälja mõtelda, ehk tehke jälle mõni heategu. Ühe jõõnaga, katfuge nii ehk teijiti oma himusid maha juruda.

Rõõhulahtiolekut tuleb raskejalgsuse ajal harwa ette. Ta ei ole õieti muud midagi, kui looduse katse, loomuwastalijõõ tingimisi muuta, ja niijugusel korral ei makja kõõhu lahtioleku peale mingit jõõhku panna. Kui haigus aga kurjaks ahwardab minna, koormawaks saab, siis on kõõige paremaks abinõuks tema wastu — üleõuldise eelarwamise kiuste — hapu jook ja puuwili. Sagedasti aitawad keewa wee klistirid; kõõige parem on aga niijugustel juhtumistel mõneks päewaks paigale jääda ja mitte kõõwat toitu jüia.

Siiani harutatud raskejalguje tundemärgid olivad teatava seedimise korratuje tagajärjed. Mõned ühkiud tundemärgid, mis weel harutamise alla tulewad, puuduwad jeal täiesti, kus organismus korrapärašt toidetud jaab. Selle peale waatamata peab neid tähele panema, ješt igakord ei tule nad mitte seedimise korratuje otjekohese järeldujena nähtawale.

Üks harilikumatešt ja rasematešt raskejalguje kaaslastešt on neuralgie ja närwiline hambawalu. Metšade lapsel, Europa talupoja tütreil ja tömmukatel tütarlastel, kes Lõuna-Amerikas poomwilla korjawad, ei ole närwihaiguste kohta wähematgi arusaamist. Meie kõrge proowilise hariduje kannul käiwad nii paljud phišikaliste jeaduste rikkumised, nii et iga haiguse põhjušt lihtsalt raske on üles leida. Need, kes neuralgiet põewad, on juuremalt jaolt niisugujed, kellel japirohkus on, kes üleliia jõowad ehk, õigemini, peaasjalikult ainult jüjiniiku olluste poolešt rikast toitu jõowad. Nendes on liig palju küttematerjali ja liig wähhe hapnikku.

Teiseks põhjušeks on närwide puudulik toitmine. Kui jõögiks peaasjalikult jüjiniiku olluseid tarwitatakse, siis ei saa närwid tarwilist oša joshatijid ja teiži joolajid. Niijama teeb ka jee imesele walu, kui ärakurnatud ja nõrgad närwid ärakulunud jõudu tagaši püüawad jaada. Kuidas ei peaks mitme lapse ema, kes päewäšt päewa hoole ja muredega koormatud ja peale jelle weel mehe tüütawate armatjemiste peale wastama peab, — neuralgie kätte haigeks jääma!

Mõni raskejalgne naesterahwas hoiab iga närwi pingul jelle eest muretšedes, et majas kord ja puhtus walitšeks. Päewatöödest koormatud peab ta weel uneta öö haige lapse wõi mehe woodi juures mööda saatma. Ta ei wõi ju terveks jääda. Loodus nõuab aga rahu. Kergitujed, mis wahješt kangete rohtude mõjul jaawad jünnitatud, nõuawad elujõult oma juuri ohwriši. Peaaegu kõik, kes opiumi ja teiži uimastawaid rohtuši tarwitanud on, teawad tõendada, et nad järgmisel päewal jüdamepööritušt, peawalu, jõögijü puudušt ja kõhus kinniolekut on kannatanud. Suuremal hulgal juhtumistel jaab kuumadest hautustest kergitust.

(Mitspärašt need lihtjad abinõud kõige mõjuvamad on?) Pange hautused haige koha peale: kui see ei aita, võtke kuuma ehk sooja wanni (w. VIII. peat.).

Mõni aasta tagasi kutjuti mind öösel ühe naesterahwa juure, kellel terwete päewade kaupa raske närwihaiigus näos on. Nägu oli hirmjasti ära paistetanud, ja walu oli nii juur, et haige peaaegu mõistuse pidi kaotama. Oma osawuse poolest kuulus arst, kes teda rohitjes, ekhis, nagu harilikult järnastel kor-dadel juhtub, ja pidas haigust hallitõbeks (malaria); ta kirjutas haigele chinini. Et haige aga jeda rohtu sisse wõtta ei tahtnud, siis käs kis arst temale wajeliniga segatud chinini naha peale määrida. Kui arst ära nägi, et haige terwis päew-päewalt ifka halwemaks läks, siis käs kis ta jagedamini määrida.

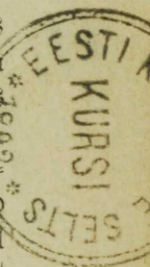
Mina teatajin haigele, et ma teda aidata loodan. Siis ütlesin ma tema mehele: „Dooge mulle kruusi täis keewa wett ja segage sinna ammoniaki (sõehapu ammoniaki soola) jekka. Siis wifake kohe neli telliskivi ahju.“

Ammoniakiga segatud weega pejesime haige wajelinist puh taks, panime niiskete nartjude sisse mähitud kuumad telliskivid tale näo ümber ja hakkasime siis ta käja ja jalgu õeruma; weel enne, kui pool tundi mööda oli läinud, jäi haige rahulikult magama. Warsti jelle järele jai ta täiesti terweks. Seejugu ne arstimine aitab peaaegu alati neuralgie wastu.

Kui naesterahwal neuralgie ehk hamba-walu on, ja tal puhkamiseks ning wannide wõtmiseks aega pole, siis wõib ta haiget kohta akoniti¹⁾ jегуга niijutada. Selle abinõu tarwita-misel wõiwad ainult harwa pahad-järeldused olla, siisgi on soo-witaw teda ettewaatlikult ja ainult kui wälispidist rohtu pruukida.

Rõr wetust jalgades wõib kõige kergemini jalgade kuuma wee sees hoidmisega ära kaotada. Ka liiwa-wannid on väga soowitawad. Jalgu peab 30—40 minutit niiske liiwa sees hoidma. Suwel on päris lõbus palja jalu wärsket mulda ja rohtu mööda kõndida.

¹⁾ Aconitum — kühwtine taim, mille juuri arstirohtudeks tarwi-
attakse. Tõlk. täh.



Krampide põhjusteks liikmetes on jagedasti kitjad riided ja jääre ning istekohta närvi peale surumine. Ujutist kergitust toob siin selja peal lamamine, kus juures puujad kõrgemal seisma peavad, kui pea ja õlad; selle juures on ka käte ja jalgade de-rummine soovitatav. Rõdige paremaks abinõuks aga on niijugused kehalikud harjutused, mis rinnast ja kõhu seinast laendavad, nõnda et lapsukestel kasvamiseks enam ruumi on.

Jalgade paistetust on sapirikkuse ja pikaldase vere ringwoolu tagajärg. Vere ringwool on tõmbsoontes jagedasti nõnda takistatud, et veri seisatama jääb ja sooned üles paistetavad, mille järeldujel mõnikord juured muhud sünnivad. Ma mäletan ühte naesterahvast, kellel juguorganide küljes rusika juurune muhk oli. Niijugused üles pundunud tõmbsooned võivad palju waewa teha. Mina ei ole jeda häda weel kunagi niijuguste ijkute juures märganud, kes terwishoiu nõuete järele elavad.

Siin aitab mõneks ajaks külma weega pesemine ja gunniist sideme kandmine. Niijugune side, mis $1\frac{1}{2}$ —2 tolli lai peab olema, pannakse warwastest algades üles pundunud tõmbsoonte peale, kus juures sideme ääred poole tolli laiujelt pealiskõõru peawad ulatama. Side peab woltidest waba olema.

Külje-walu põhjusted võivad needjama olla, mis krampide juuresgi, nõnda et wiimaste kohta antud eeskirjad ka siin kohased on. Peale selle on kuum hautus soovitatav. Külje-walu võib otjaga kõhtu ulatada ja seal nõnda nimetatud eba-walu sid sünnitada. Wiimaseid peetakse jagedasti eskikombel sünnitamise tõmbeteks. Dige aru kättejaamiseks suruge käsi walu ajal kõhu peale. On emaka kokkutõmbamist tunda, siis on need sünnitamise tõmbed; wastasel korral aga on nad ebawalud. Kergitust toob siin jagedane sooja weega wannitamine.

Naha pingul oleku vastu kõhu peal võib kuumu pesemist ja selle järele õli ehk wafeliniga määrimist soovitada. Kui lihakseid karastawaid kehalikke harjutusi tehakse, siis ei tohi see nähtus mitte raske olla.

Une puudus on emaka ehk kõhu mõjul tekkinud närwide reflektiwlise tegewuse järeldus. Peab hoolt kandma, et selleks mingi-juguseid põhjusti ei leiduks. Heaks abinõuks on jalgade külma

Walge-wooluse wastu ei maksa mitte liiniwaid rohtu jä tarwitada. Nende mõju on liihikene. Jätate teie rohu pruukimise järele, siis algab walge-woolus uuesti ja wahest weel raske mal kujukul, kui enne. Arstimist peab haiguse põhjuse järele toimetatama. Sage dasti aitab karboli-weega jekatud jeebi-weega pritsimine. Iga päew peab glitseriniga niijutatud poomwillu kaks tundi järgimööda ematupes hoidma. See juurendab küll wäheks ajaks walge-woolust, waigistab jelle eest aga ka äritust. Nagu iga muu häda, nõnda wõib ka walge-woolust ära arstida, kui ainult hoolega asja kallale ajutakse.

Wälimiste juguojade jü g e l e m i n e, mis jagedasti dieti piinaw on, wõib üleliigse kuuwuse, põletiku, mäda se walge-wooluse ja nahahaiguse mõjul tekkida. Wälimiste juguojade põletiku wastu aitawad boraksiga jekatud küllma weega (1 jupilusika täis $\frac{1}{10}$ pangi wee peale) niijutatud lapikesed. Kuuwuse wastu wõib poomwillade peale walatud glitserini tarwitada. Sügelemist wõib harilikult järgmise rohuga ära arstida:

Rp. Tinctura Lobelia 2 drahma

Glycerini }
Alcohol. } a 1 unzi

Siia lijatakse wähe haawal Tinct. Benzoica 2 drahma juure.

Selle jeguga märjaks tehtud poomwillad tulewad haige koha peale panna, peale jelle peab haigeid kohtaji jagedamini karboli-jeebise weega pejema.

Neist juhatusetest on küllalt, nõnda et jelle peatüki lõpetada wõin. Pidagu kõik meeles, et haigused ainult loomuwastase elu- korra mõjul tekkivad. Kehalik ja kombelik jeadus on kord juba nõnda, et:

„Iga inimese elus tulewad kõik ta minewiku patud, kui ka see mis ta hästi on teinud, ükskord nähtawale, sest mis teegi küllwanud jeda peab ta ka lõikama.“

VII. peatükk.

Terwisehoidmine raskejalgsuse ajal. — Riided.

Kui kena on õitsewa noore naesterahwa peale waadata! Ta on täis elu ja jõudu; tema käik on paenduw ja waba, ta

nägu järab rahulolemisest! Tema lähedus mõjub nõiduvalt! Nii-
juguise naesterahwa pärast ei maksa karta: ema kohused ei
hirmuta teda.

Tema ei tarwita arstijid ega raamatuid. Tema elu käib
täiesti looduje seaduste järele.

Dugewa kehaehitusega naesterahwas, kes kehalikult hästi
kaswatatud, on naese ja ema kohuste peale igatahes kõlbulik.
Et ta looduje seaduste järele elab, siis ootawad teda raskejalguise
ajal ainult weikejed muudatused.

Tema täidab ju animu enne naeseks jaamiist oma kohust
laste ja järeltulewa põlwe vastu, tema tarwitab kõiki abinõuid,
mis terwiist kojutawad.

Dr. Goldbruck ütleb: „Suuremat hulka raskejalgsjete naeste-
rahwaste haigusi ei wõi dieti haigusteks nimetadagi, ehk nad
wahel küll päris kardetawaks wõiwad jaada. Nemad ei nõua
niijuguist arstiniist nagu päris haigused, waid ennemini üleüldiste
terwishoiu nõuete järele elamiist. Sellepärast siis, kui neid iga-
ford ei juudeta täitsa ära arstida, wõib ometi igatahes haige
seijuforda wäga palju kergitada.

„Üleüldse wõib ütelda, et niijuguine eluwiis, mille
juures inimene kehalikult ja waimlijelt ter-
weks jääb, kahtlemata organismust aitab iga-
jugu haigustele vastu panna ja neid ära wõita.“

Selle raamatu kirjutaja püie on niijuguise seijuforra kätte-
jaamiisiks teed juhutada. Need juhatused, mida lugejad järgne-
wate lehekülgedele pealt leiawad, on loodujelt wõetud. Siin ei
joowitata jaladusliigi rohtusi, waid antakse lihtsaid juhatusi, kuidas
naesterahwad jeda tagasi jaada wõiwad, mis neil ühiselulise
hariduse ehituste tõttu kaduma on läinud.

Et ema ja lapjukene terwed oleksiwad, jelleks peawad nad
jellekohaste tingimiste järele elama. Igaford ei ole
mitte tarwis rikkuses ja uhkuses elada, waid ennemini mõnijas
ja meeldiwas jeltskonnas, ülemäärast kehalikust ja waimlijest
tööst waba olles.

Meie aja meeste- ja naesterahwaste juures wõib elujõu puudust märgata; see tuleb nendest raskustest ja waewadest, mida meie emad käimapeal olles läbi on pidanud tegema. Maapidaja ei taha tiinet mära adra ette rakendada, jelle peale ta aga ei mõtlegi, et ka oma naest raskejalgsu ajal puhata lasta. Tõõlise naene, kes küinte ja hammastega igast kopikust kinni peab pidama, teeb kõige raskemat tööd ja jaab tajuks ainult haigusi, muresid ja põduraid lapsi.

Tõji, et raskejalgsus naesterahwale ijeäralist jõudu ja tööhinnu annab, mis wahest tema kehalikust jõust üleegi käiwad. Reikmise terwise ja kohase ümbruse juures tunneb ta jagedasti ijeäralist hingelist waimustust. Tema enese sõnade järele on tal niijugune tundmus, „nagu kõnniks ta õhku mööda.“ Kõige oma olemusega kogub ta eluhallikast enesele uut jõudu, astub kõige looduse ehitawate jõududega ühendusesse ja jaab sel kombel ije jumaliku looduse tööriistaks.

Sarnases seisukorras ei juuda naesterahwas oma kehaliku jõu juurusest õieti aru jaada. Ettewaatlik mees ja armastawad sõbrannad peawad teda hädaohtude eest hoidma. Teda peab tagasi hoidma, temale meelde tuletama, et ta enese ja oma lapse eest peab hoolitjema. Wastajel korral wõib tema enese ja ka tema laste peale raske õnnetus tulla.

Mina tunnen ühte armast wanakest, kes oma seitsmekümne kahesja aasta peale waatamata terve ja õnnelik on. Selle üle rääkides, ütleb ta:

„Ma ei juuda aru jaada, doktor, miksparast minu tütreid, Johanna, Rebekka ja Marianne, nõnda nõrgad ja õrnad on? Nende isa ei olnud kunagi haige. Mina ije olin kõikide imes-
tuseks alati tugew ja terve. Ja nüüd ei jõua minu tütreid kolmekefi üheskoos nõnda palju ära teha, kui mina nende wanaduses ükfi tegin! Mis naesterahwad need ka on? Kui mina käimapeal olin, siis liipsin ma lehma ja tegin wõid ning juustu. Ma pügajin lambaid, pejesin, lugesin, ketrasin, kudusin ja õmblejin riideid. Kahe penikoorma kaugusele käisin ma kirikusse. Mis meist kiüll jaanud oleks, kui mina sel ajal ka nõndawiisi hädaldanud, ennaft kinni mäsjinud ja hoidnud oleks, nagu minu tütreid nüüd.“

Zumal hoidku sind, armas wanake! Just selle pärast, et tema kõike jeda tegi, ei jõuagi tema tütrede temaga jõu poolest mõistelda. Kurnaw töö hävitas tema elujõu, nõnda et tema laste jaoks midagi järele ei jäänud, ja viimased peavad nüüd ema ekituise all kannatama.

Naesterahwas, kes liiga palju selle ilma lõbusid maitseb, hävitab sellega oma tulewase lapse elujõu. Seltskonnas kannab tema niijuguseid riideid, mis küllalt soojendada ei jõua ja terwishoiu nõuetega jugugi kofku ei käi; ta liigub jumbunud õhu sees; õhtul jöõb ta raskesti seeditawaid toitušid ja istub kaua üleweel, nõnda et ta närwid wiimase wõimaluseni üles äritatud saawad.

Wäsinult ja roidunult jaadab ta järgmise päewa mööda ja läheb õhtul kontšerdile ehk operisje. Kui šin küll enneaegset mahajaamist ei juhtu, šis peab onieti iga terve mõistusega naesterahwas aru jaama, et seejugustel asjaoludel tema laps ialgi ei wõi terve ja tugew jaada.

Rikas minister B. kutšus kord mind oma naese juure.

— Doktor, — ütles ta mulle, — ma olen kõik ära katšunud, mis ma wähegi mõistšin, nüüd pean ma sõjawa isiku käest abi paluma.

— Mis teie abikaajal häda on?

— Ta on wiiendamata kuud käimapeal ja hüsterias: teda ei wõi enam äragi tunda, pahane teine ja äritatud; ta magab wähe ja wihastab koledasti laste ja teenijate üle.

Raunis harilik juhtumine. Ma leidšin proua B. toredasti mõbleritud toast. Šgal pool uhkeldasiwad kõikšugu kallid asjad. Proua B. oli oma õrna kehaehitusega ka ime tundlik kõikšuguste wäliste mõjude wastu. Tema wiis last oliwad wäga lustilise ja elawa loomuga. Šiljem jäänud hommiku jöõgi tõttu tegi laste kooli šaatmine šuurt šekeldust. Proua B. oli wäga äritatud ja nuttis. Ma wõtšin ta käe pišku ja küššin:

— Mis teil on, mu laps?

— Oh, ma olen nii õnnetu; ei taha enam elada.

— Keegi ei tohi rääkida; jutustage mulle kõik, ja meie katšume šis, kas šin ehk kuidagi aidata ei šaa.

Proua B, oli hellitatud naesterahwas, kuid olud, milledes ta elas, oliwad tõesti wäljakannatamatad. Hea jüdamega ja korrallik föögitüdruk warastas oma peremehe toidukraami ja kandis jeda oma haige sõbrannale. Toatüdrufule käis armufene kodu. Kõige jelle tõttu jai proua B. oma laste wastu äritatuks ja ei juutnud oma talitustega enam korda jaada. Kõige nooremal lapjel oliwad parajaste hambad tulemas, nõnda et päewad ja ööd tema järele pidi walwama. Kõige toredufe peale waatamata, mille eest armastaw mees hoolitjes, pidi äritatud naesterahwas jarnast koormat kandma, mis üle tema jõu käis.

Shtul tuli mees jälle minu poole.

— Mis on siis teie arwamine? küüsis ta.

— Üle jõu käiw töö ja jelle järeldufel ergufawa ära kurnamine

— Kuidas nõnda? Demal on ju kõik käepärast, mis ta tarwitab; ta ei pruugi ju midagi ise teha.

— Sige; aga teda ei jaa just jelles asjas aidata, mis häda põhjusjeks on. Keegi ei wõi ema ajemele astuda. Oma jõu kohta on ta liiga sagedasti jünnitama pidanud. Nagu kohusetäitja ema kunagi, püüab ta iga last nõndawiihi kaswatada, nagu tarwis on. Selleks läheb aga plaanilikku ja põhjalikku koduste talituste korralduft tarwis.

— Mida teie siis joowitate, doktor?

— Saatke ta siit ära.

— Kuhu nimelt?

— Ema juure, haigemajasje ehk weel parem, kui teie ise temaga kaasa sõidaksite. See tooks tale juurt kasu. Pidage teist korda mesi-nädalaid; laske tal näha, kuulda ja teha, mis tale kõige enam meele järele on, ja, pidage mu jõnu meeles, teie ootufjed jaawad täidetud.

— Olen nõus! Mulle ei tulnud kunagi niijugust asja mõttesje. Ma usun, et teil õigus on. Juba tulewal nädalal sõidan ma ära. Minu ema wõib siia sõita, tema oskab laste eest hoolitjeda.

Lastewanematele ütlen mina ühes Fauleriga: „Emad peawad eneste eest paremini hoolitjema. Raha, auahnus jne. peawad

alati ema tundmustele maad andma. Parema elagu teie perekond weel ja leiwaga, kui et teie lapsed fidurad ja pödurad peawad olema. Mis on toredad majad, uhke ümbrus ja kõige maitsewamad jõgid armja, õitsewa lapse kõrwal? . . . Teie ainus kohus on lastekaswamine. Seda täitke nii hästi, kui see teil wõimalik on, kõik muu jätke pärastijeks. Hoollitsege jelle eest, et tulewastel emadel millestki puudus ei ole. Nemad teeniwad kõikide poolt kaastundmust, hoolt ja armastust."

Neist sõnadeist ei pea mitte järeldama, nagu joowitataks siin naesterahwastel tööst kõrwale hoida. Naesterahwas peab raskejalgijuse ajal nõndasamati tegew olema, nagu muulgi ajal. Just naesterahwa tähtsujeta tööd, mis nõnda wähe tema keha ja waimu karestawad, ongi tema närwide kurnajad ja kannatuste katkestajad.

Keegi paljudele tuttaw nais-tegelane ja rohkearwulise perekonna ema, kes oma neljakümmewiendamal eluaastal weel eeskujulise terwise ja jõu juures oli, pidi järgmise juhtumise läbi elama. Paar kuud enne oma neljandama lapse sündimist pidi tema oma mehe haiguse ja mõnesuguste muude põhjuste pärast tema asjaajamise enese peale wõtma. Sgapäew pidi ta kahe penikoorma kaugusel olewasse kauplusesse minema, seal raamatuid korraldama, arweid kirjutama jne. Shtul tuli ta jälle jala koju.

Muidugi arwasiwad kõik, et see tema terwise ära rikub.

Tema terwis ei muutunud aga sugugi ja ifegi igasugused haiglijed nähtused, mis raskejalgijuse ajal nii harilikud on, jäiwad tulemata. Mahasaamine ei teinud peaaegu mingisugust walu; see asjaolu sundis arsti ja ema niisuguse ifeäralise juhtumise põhjust üles otsima.

Põhjusteks wõis siin igapäewane jalakäik ja hea terwis olla. Seda filmas pidades, piidid tema ka järgmistel raskejalgijuse kordadel wõimalikult palju waba õhu sees liikuda ja oma mõtetega töötada. Sagajärg olk ifka ühesugune hea.

See asjaolu, et töö tema ifeloomuga kokku käis, aitas kahtlemata selleks palju kaaja, et emaksjaamine tale ainult üks elus ettetulew juhtumine näitas olewat. Temal polnud aega haiguste ja hädade peale mõtelda. Teadmine, et ta oma mehe ajemel töötades oma perekonnale ülespidamist teenib, andis tale jõudu ja julgust.

Aja jookjul leitakse arvatavasti paremad teed, kuidas naesterahwaste peal lasuwat koormat kergitada jaab. Tulewikus jaab naesterahwaste elu kergem olema, ühes jellega jaawad nad nende talitustega, mis weel nende toimetada jääwad, paremini korda.

Ei ole põhjust karta, et jeejuguste muutunud tingimiste tõttu waikse koduse elu ideal ära häwitatud jaab. Praegustes oludes jünniwad paljud lahkumineks perekonna elus jelle tõttu, et ema kõike jeda, mis tema käest nõutakse, täita ei jõua. Tema on kõige koduse elu korraldajaks. Tulewikus pole tal wististe enam tarwis igat taldrekut pesema ja leiba küpjetama hakata, nagu ta nüüd juba ketramisest ja kudumisest peajenud on.¹⁾ Kõige jelle juures jünnitawad ema armastus, elu ja loomusund jeejuguje peajake mis laste kaswatamiseks palju kohajem on, kui praegustel tingimistel.

Riided.

„Andke mulle niisugune kaju ja niisugune nägu, mis täis lihtsust ja õrnuist oleksiwad, ja juuksed, mis wabalt tuule käes lehwiksivad, ja riided mis keha ilusat kaju ära ei moonutaksiwad! Mulle meeldib palju enam niisugune nõiduw lihtsus, kui kunstlikult ennast ehtimine, sest wiimane ei jõua mitte tundmuist wangistada, wahest küll ainult filmi.“

Naesterahwa riided peawad täiesti phisiologia ja terwishoim nõuete järele tehtud olema. Mäti peab jelle eest hoolitsema, et keha tegewus takistatud ei jaaks. Mis lähed jelleks tarwis? Siin peab jelle peale waatama, et riided awarad ja kerged oleks ning parajal mõedul ja ühtlaselt joojendaks.

Joolitsjega jelle eest, et riided kõige wähemalgi mõedul keha loomulikka talitust ei takistaks.

Kes alati korralikka ja terwise kohajeid riideid kannab, jellel ei tule raskejalgsuue ajal neid palju muuta. Riided ei tohi kunagi

¹⁾ See on Amerikas nii.

hingamist ja seedimist takistada ning vere ringwoolu ehitada. Raskejalgsuie ajal peab jelle eest hoolt kandma, et emakas takis-
tamataki laiemaiks ja pikemaiks wenida wõiks. Sellepärast peab
ka harilikludes naesterahwa riietes põhjalik muudatus ette wõe-
tama. Praeguie aja riided on terwise hoidmiieks ja keha ilu tõst-
miieks täiesti kõlbmata. Kõik, mis ilus ja kaunis, langeb hari-
likult moodule ohwriks — „jelle halastamata hirmuwalitiejale,
kelle ikke all juurem jagu inimeiejugust ägab.“

Dr. Droll ütleb: „Kui tema käest küitaks, milles seijab
organismust rikkuate ja nõrgestawate mõjude algus, siis kostaks
ta, et naesterahwa riietes.“

Kes peastab meid niijugustest riietest, mis meie keha rikuwad
ja haiguji sünnitawad? Kes muud, kui nais-arstid. Asjast aru-
jaamise tõttu peawad nad igal juhtumisel, iga wõimaluie juures
sõna ja teoga eeskujuks olema, kuji wiimaks nõnda nimetatud
haritud maade tüttred ijamaa altarile ohwrit ei too ja järele ei
jäta, oma terwiit tähtsujeta moodu-jumalanna heaiks rikkumast!

Wiisakalt ja maitjerikkalt wõib igauiks riides olla, ilma et
ta jelle juures oma terwiit rikkuda pruugiks. Kuidas see wõi-
malik on? Kandke aimult „mõistlikkujid jalanduujid.“ Seejuguised
jalandud tehakse anatomialiste põhjusunõtete järele; nemad ei
pigista kujaqilt jalga, nõnda wõib siis ta weri takistamataki ringi
woolata. Niijuguste jalandude tallad on labajalaga ühe laiujed
ja pikujed, konts on tallaga peaaegu ühe kõrgune ehk ainult
wähekeie kõrgem. Seejugustes kingades on warwastel ja jala-
pealjel awar ruum.

Jalandude läbi jalgade pigistamine saab reflektiwiilijelt edasi an-
tud, ja jelle tagajärjeks on paljude naesterahwastejuures peawalu,
puundulik nägemine, heale kadumine, korratu jeedimine, küljewalu jne.
Sagedasti olen mina ije näinud, kuidas noored tütarlapjed kaua
wältawast selja walust ainult kohaste jalandude kandmiie
läbi lahti jaiwad. Keegi deklameerija, kes kehalikult täiesti terve
ja wähemalt 170 naela kaalus, ütles, et kui jalandud temal
wähekeiejegi pigistawad, siis tal wõimata on oma rinna-tooniijid
tarwitada. Kas meie naesterahwaste ergud meile jedajama ei
räägi?

Cicagos astujsivad ford rahwaga täidetud hobu=raudtee wagunisje faks haritud naesterahwast. Üks neist, kelle nagu walust ja wäsimusest muutunud oli, ütles teisele: „Küll oleks hea, kui mõni meesterahwas oma istekoha mulle annaks. Ma ei juuda enam jalgade peal seista.“ Teine kostis rõdemjalt: „Oh, minule on jee ükskõik, kas ma istuda jaan ehk ei. Mina wõin nõndajamuti püsti seista, nagu iga meesterahwasgi, ka jinagi wõiksid jeda, kui ja mõistlikka jalandusid kannaks.“

See pole mitte ainus asi, mida naesterahwad „nõndajama hästi teha wõikjivad, nagu meesterahwadki,“ kui nende jalad nõnda halastamatalt finni nõõritud poleks.

Teie arwate wahest, et minu joowitatud kingad ilusjad pole, millepärast ka teie neid kanda ei taha. Mitte keegi arujaaja inimene ei jaa jeda ütlemä, et täielikult edenenuid jala kujus midagi inetut leida on, ja ometi walitseb arwamine, et niijugune kaju meie filmadele wõeras paistab olema; ja ometi ei wõi midagi jälgimat olla kui jee, et meie teame, et kõik, mis praegusel ajal ilus ja maitserikas paistab olema, mõne aja pärast wahest täiesti naeruwääriliseks wõib jaada.

Et film uue kujuga warsti ära harjaks, jeda wõib igauks tõendada, kes lühikese aja jookful niijuguseid kingasid on kannud. „Praeguse aja kingad, mis jalale nõnda palju waewa teewad, langewad warsti põlgutse alla! Terwishoidliised jalandud leiawad ka haritud jeltskonda pikkamööda teed. Nullitjatel wõime juba kõige toredamas riides naesterahwaid filmata, kes jarnaseid kingasid kannawad. Meid kingasid wõib nüüd ka juba jeesuguste kingjepade waate-afendel näha, kes jeltskonna kõrgemate kih tidele jalandusid walmistawad.

Kaskejalgjuse ajal ei tohi naesterahwas kunagi praegusel ajal nõnda moodis olewaid kingasid kanda, wastajel korral wõib ta kergesti jalgade paistetuse ja muude hädadega kimpu jääda. Seesugustel fordadel juhtub jagedasti, et naesed mehe tuhwliteist abi lähewad offima. Meestele annan ma nõu alati üks paar kingasid naese jaoks tagawaral hoida; kingad peawad wähemalt faks nummert naese hariliseist jalandudest juuremad olema. Selle läbi

jääb meestel mõnigi dollar jõulu-kingituste ostmiseks üle, ja naene hakkab wahest „mõistlikkude„ jalandude kajuft aru jaama.

„Wäga“ mõnus ja kajuulik on ühte õmmeldud iärki ja pük-
fiji*) kanda. Kes kord niijugust peju kandma on hakanud, ei
taha enam jugugi wana moodu järele iärki ja pükfiji eraldi kanda.

Särgi kodumaa (nagu sõna chemise näitab), on Arabia.
Särk tehakse riidest, mida kerge pejeda on, ja eialgijelt oli tema
ülesandeks pealmi riideid higi eest hoida. Õmal kodumaal on
färgil kõrge krae (caelus) ja pikad käikjed. Praegu on ta aga
Prantsuse moodude mõjul ära moonutatud. Ta pigistab õlgafi,
ei kata hästi käsa, selja ja rinna ülemist jagu finni. Kõpju
ülemine jagu tarwitab palju enam kaitjet külma wastu, kui
alumine jagu, iseäranis tagant. Pükste wärdli-õmmelusi on
wõimata niiwiiji korraldada, et nad mitte waba liikumist ei
takistaks ja nende all olenaid lihakseid ei pigistaks.

Prof. Jägeri süstemi järele valmistatakse ühendatud alus-
peju (jark ja pükfid üheskoos) willast. Teda wõib paljudest
magajiniidest jaada, kes joowi peale walmis on teda ka wälja-
maalt tellima. Teda wõib ka ise lihtjast pihikuft ja pükstest
walmistada. Rebige wiimaste küljest paclad ära ja jünnitage
mõlemad üksteisega ilujasti kokku; pükstel tuleb eest ja pihikul
tagant natuke ära lõigata. Õmmelge nüid mõlemad riidetükid
kokku, nii et pükstel juurem jagu woltiiji taha tulekijwad. Sel
wiijil valmistate teie omale hea ja praktilise aluspeju, mida
talwel ja ka juwel, kudas kliima ja iseäralised tingimised jeda
nõuawad, kanda wõib. Suwel wõib willase ajemel poomwillane
ehk linane riie wõtta ja ühes flanellijft valmistatud jellejuguje
riidega ehk ka ilma jelleta kanda (Union underflanel). Kes
jooiwib wõib nimetatud ülifonnale ka pitsid ääre õmmelda ja
muidu kaunistada. Talwel peab pitsi ehk linase riide ajemel
flanell ehk pumasjee wõetama. Käikjed peawad pikad olema,
iseäranis flanellijft talweriidel. Äрге unustage ära, et jee riie
ainult siis hea jaab, kui ta hästi wälja on lõigatud.

*) Nõnda nimetatud Union = Under = Garments.

Printjessi undruku (princess skirt) nime all tuntakse õmmeldud pihikut ja undrukut. Teda võib mousjeliniist (muslin), drillingist, parchist ehk woodririidest (poonwillast ehk jiidist) valmistada ja maitse järele ilustada. Ta lõigatakse niijama välja, kui polonaise ja on umbes harilikku alusundruku pikune. Talle õmmeldakse kaks rida nõopiigi külge, 6 tükki kummalegi poole, millede abil jedajama pihikut teiste undrukute külge võib kinnitada. Wiimaseid ei ole siiski just tarwis, kui ülemal nimetatud alusriideid kantakse.

Rõikidest pihikutest kõige parem on Bathi pihik. Tema külge võib pükid kinnitada, mis väga hea ja kasulik on. Bathi pihik täidab täitsa korjeti, järgi ja pealiskorjeti ajet. Ma olen mitu aastat jeejuguist asja otjinud. Ta on ilus, jõe, hoiab undruku ülehel, annab kehale ilusa fuju, ei takista were ringwoolu, ei hingamist, ega jeedimist ja hoiab rinnad paremini ülehel, kui üksigi teine korjett.

Naesterahwas, kellel niijugune peju ja niijugused riided seljas, mis ühtegi keha toimetust ei takista, tunneb, et tal nagu ahelad käte ja jalgade küljest maha oleks langenud, ja ta fitjast wangimajast waba õhu kätte peasnud.

Üks tugewa kaswuga ilus ja tore naesterahwas oli kaua põdenud ja väga palju rohtude, arstide ja riiete poolst kannatama pidanud. Et wana terwiist jälle kätte jaada, wõttis ta oma riiete juures põhjaliku uuenduse ette. Mitte üksigi, kes teda sel korral nägi, ei unusta, misjuguise waimustuse ja wõidurõennuga ta hüidis: „Efineist lorda omas elus olen ma waba inimene!”

Awarad riided tegiwad talle wõimalikuks wabalt hingata, mõtelda, elada, käia ja töötada. Niijugused riided teewad igale tütarlapsjale wõimalikuks Wenuse ehk Winerwa kujuliseks jaada, kui nad ka muidu kehaliise kaswatuise peale teatawat rõhku panewad.

Kust võib ära tunda, kas riided küllalt awarad on? Selleks on kaks abinõu olemas: heitke seliti maha, tõstke puusjad pijut ülles ja katjuge siis, kas wõite niijuguise kehaseisu juures aegamööda, jügawalt hingata, ehk jälle teist wiisi: wõtke keskmiste jõrmede otjade wahel raamat ja ajage siis käed dieli eneje ette ja kõndige

täis hingatud kopjudega tuba mööda. Kui teil jee kerge teha on, siis tähendab jee, et riided ühtegi kehaliigutust ei takista.

Ka harilikud riided, kui nad küll liig pingulegi ei ole tõumatud, muudavad elundite kaju ja siju. „Kui jeda tähele paneme, et just need elundid pigistada jaavad, millel kõige tähtsamad ülesanded täita on, näit. hingamine, were ringwool ja seedimine, ehk jälle niijugused elundid, millel järestulewa jugu korraliku kaswamise ja edenemise peale juur mõju on, siis on meile enam kui arusaadaw, mikspärast inimesed, kes jarnaste tingimiste alla endid alandawad, niipalju kannatama peawad.“

Raskejalgne naesterahwas peaks iseäranis jelle peale rõhku panema, et ta pealisriided wõimalikult kergest materjalist ja ilma mingi liialdusteta olekswad. Selles tükkis on kõige parem lai, maani ulataw ülikuub, mille mõjul mitmejuguiseid pidemeid jugugi tarwis ei ole, riiete raskus jaab peaaesjalikult õlgade peale rõhuma, kuna kõht ja jalg wabad on. Tõsine naesterahwas paneb pealisriiete kandmise juures pearõhku jelle peale, et riided niihästi tema enese, kui ka lapse terwise peale mitte halvasti ei mõjuksiwad.

Alga mis ma kuulen! Kaugelt kostab hulk jegaide küsimusi mulle kõrwu. Ma jaan mõnedest aru, ja need on järgmised: — Kas siis naesterahwas ainult neid riideid peab kandma, millest teie siin kirjutate? Kas talle siis korjetti tõesti waja ei ole? Kas peab korjetti siin nimetatud pihiku (princess weast) all wõi peal kandma? Kas siis awar korjett wõib kuidagi wiisi kahjulik olla? Kas ei tahaks teie mitte tema asemel ühte terwisehoidlist (?) korjetti wälja mõelda? Misjuguine oleks jee teie terwisehoidline korjett? Ja ikka jagedamaks ja jagedamaks lähewad küsimused, nii et alatine: korjett! korjett! korjett! kordamine minu kõrwa kuulmiste kõntsiks teeb.

Kui naesterahwad endid mitte moodu mõistusel, waid terwel mõistusel juhtida lasekiwad, ei oleks korjetti enam olemasgi. Inglise keeles ei ole sõnu olemas, milledega ma naesterahwastele jeda selgeks wõiksin teha. Korjett on kõige rohkem jelles jüüdi, et naesterahwad nii jagedasti haigeiks jääwad.

Sel keha jaol, mis meil korjetti ja nõõridega kinni on kistud, ei ole mitte luid kaitseks. Et jee kehajagu nii pehme ja painduw

on, siis jõuame meie väga kergesti, ilma et ise tähelegi paneksime, juba paari nädala jooksjul tema täitja ära moonutada.

Kes jõuaks ära kirjeldada kõik need lugemata ja teadmata hädad ja kannatused, mis üks korjeti-magajin sünnitada võib? Na kus on selle kõige ots? Kui korjeti kandja üksi oma edewise ja rumaluse pärast kannatama peaks, siis võikime meie ehk veel waikida. Kuid enam kui pool nendest lastest, kes sünnivad, surewad enne wiiendamast eluaastat ära. Kes teab ära ütelda, kui palju jelles naesterahwaste piinamise riisi — korjett süüdi on?

Ma olen karskuse teorie poolehoidja; keegi ei tunne paremini jeda laastawat ja häwitawat mõju, mis alkoholi tarvitamisel inimese peale on, kui mina; kuid jelle peale waatamata usun ma kindlasti, et korjett terwise peale palju halwemini mõjub, kui joowastawat joogid.

Kõik, mis inimese keha peale mõjub, mõjub ka tema waimu peale, mis loomuliku elu peale mõjub, mõjub ka kõlblise elu peale. Kui keha moonutatakse, jaal võib arvata, et inimene ka waimlijelt ja kõbliselt ära jaab moonutatud. Waadake meie meeste- ja meie naesterahwaste peale, keda meie nende juurte tegude, kõrgete piirte ja juure mõistuse pärast austama oleme harjunud. Mõned ükifikud wäljaarwatud, on nad kõik tugewa ja terve kehaehitusega olnud. Niijuguist terwist on aga naesterahwastel raske kätte jaada, kui nad riideid kannawad, milledeste kõikjugu luust ja terajest „abikondid“ on topitud.

„Kuidas võib korjett kahjulik olla, kui teda mitte finni ei kistuta?“ Pärj sõber, pange elawa, rõemja poisikejele, kelle keha ojawuse üle teie imestama peate, käe ümber mähis ja siduge ta ümbert nõõridega ja luudega finni; laske jellel mähijel tükk aega käe ümber olla, ilma et teie teda lõwasti finni nõõrikõite, ja teie jaate nägema, kui kahjuliku mõju ta käe lihaste peale awaldab! Pange seejama mähis oma jüle koerale wõi kaspile ümber, wõimalikult lõdwalt, nii et ta aga maha ei langeks, ja waadake siis, kuidas ta hingamise, were ringwoolu ja seedimise peale mõjub! Pidage minu sõnu meeles: wähem, kui kuu aja jooksjul mõjub ta looma peale nii, et pepsin enam toitu kõhus ära ei jõua seedida ja päikeje kiirte magnetiline wõim tema jalgu soojad ei jõua hoida:

Ühe minu arstiteadlike kõne lõpul kutsus üks juurtjugu, haritud, noor naene mind kõrwale ja küsis tajaketi, kui kaua wõib raskejalgne naesterahwas korjetti kanda. Mitme päewa jookful enne jeda kinnitasin ma omas kõnes kõige mõjuwamate ütetus- tega oma arwamist, et korjetti mitte millalgi kanda ei tohi. Sellepärast panigi tema küsimus mind wäga imestama, ja ma wastasin talle: „Kas teie siis tõesti, kõige jelle waewa peale waatamata, mis ma siin teile seletades nägema pidin, minust aru ei ole jaanud? Siis oli kõik minu rääkimine ja waew ilma- aegne?“ Siis ütlesin ma kõwema healega, nii et kõik, kes minu ümber seiwad, ära wõiswad kuulda: „Korjetti kandmine tuleb kaesjada aastat enne raskejalgseks jaamist maha jätta. Nulikud prouad ja preilid, kõige wähem niipalju aega kulub ära, et riiete kahjulikku mõju, mida teie nii tarwi- likuks peate, ära häwitada.“

Lõpuli korjetti kandmise järele jätmine ei peasta naeste- rahwaid mitte ainult raskejalguse haigustest, waid ka paljudest teistest naeste-haigustest.

Sadanded naesterahwad on jeda tõendanud, et nad peale jelle, kui nad kõikide arstide nõuandmised ära kuulanud ja proo- winud, ikkagi ise pidiwad wälja uurima, mis nende haiguste põhjuseks olla wõis. Niipea kui naesterahwas moodude peale wahtimise maha jätab, hakkab ta kohe mõtlema, kuidas piinawatest riie- test lahti peajeda. On naesterahwas jelles tiikis wabaks ja- nud, siis on tal tee terweksjaamiseks lahti. Kui ta ka teisi mõist- likka elutingimisi tähele paneb, on ta warsti terve, ja kallid elu on peastetud.

Paljud tütarlapsed, kes täitsa töowõimetud oliwad, jaiwad terweks ja tugewaks niipea, kui nad rumalad riidemoodud nurka wisajiwad. Ühes Jawa institudis pidas looduseteaduse profesjor, õige weikese kaswuga naesterahwas, kes juure naesterahwaste terwishoidliste riiete poolehoidja oli, õpilastele terve ettelugemise muendatud (reformeeritud) riiete headest omadustest. Ta jutustas, et ta koolis käies ja ka esimestel kooliõpetajanna ameti aastatel kahest, kolmest trepiastmest üles ei jõudnud minna, ilma et wäsi- must ja walu ei oleks tunnud. Peale päewatöö pidi ka kohe

magama heitma, sest ta ei jõudnud kuhugi minna ega midagi kõrvalist tööd ette võtta. Neli aastat tagasi hakkanud ta „mõistlikka jalanduusi“, meeste ülesleitud pesu, pihiku külge kinnitatud undrukut, awaraid, kergest riidest õmmeldud riideid kandma, mis nii lühikejed olivad, et käimise peal mitte uulitja-pori mööda järele ei tolgendanud. Sellel riiete muutmisel olla niijugune mõju olnud, et naesterahwas warsti peale jelle mitu penikoormat jala käia jõudnud, ilma et wäsimust oleks tunnud, kui aga öösel teatawa aja maganud oli. See ei ole mitte liialdatud juhtumine, ja tuhanded nõrgad ja jõuetud tütarlapsed, keda millegi asja peale tarwitada ei saa, wõiwad tugewateks ja kajulikkudeks jeltskonna tegelasteks jaada, kui nad jelle eeskuju järele teewad.

Inglise profesjor R. Flower lõpetab oma tähtsa raamatu „Moodud, mis kuhugi ei kõlba“ järgmiste tähelepanemise wääriliste sõnadega: „Tõsiheid inimese keha kujusid leiame meie klassikalistest maalidest. Siiski on väga wõimalik, et mõnele praegused moodude mõjul ära moonutatud keha kujud enam meeldiwad, kui ennemuistjed klassikalised.“

Niijugusel korral ei oleks jugugi üleliigne järelekaaluda, kui palju niijugusel arwamisel põhja all on. Tuletame meelde, et australlasele see väga ilus näitab, kui ninast rõngas ehk nall läbi on pistetud; et Australia neegrile allarippuw alumine moff ja kõrwad, milledele juured puust rõngad külge on kinnitatud, õige meeldiwad on; et malailased musti hambaid palju ilusamaks peawad, kui walgeid. Küsimine endid, kui palju on jellel meie arwamisel põhja, kui meie jeda kehakuju, mis loodus meile annud, põlgame ja ennast mitmet moodi ära moonutame, et meie siis mitte jedasama efektust ei korda, mis needgi rahwad, kelle naised meile nii wastikud on. Kui meie kinninõõritud piha ja kokkupigistatud warwaste üle waimustust tunneme, siis on see täitja loomuwastane; meie paneme jeltwiiril endid maitse asjus papuade, botokudide ja Kongo neegritega ühe pulga peale. Meie jookseme pimedast peast moodu järele, ilma et meil jelles asjas midagi paremat, kõrgeimat, tõsiemat oleks, mille järele meie käime, ja ei küüsi mitte ühes Shakespearega: „Kas ja ei näe, kui juur waras jee mood on?“

Teine jellejama nimeline professor, kes alati terwiise ja karstuse eest wäsimatalt wõitleb, ütleb natuke waljemate sõnadega jedajama wälja, mis kõik mõistlikud inimesed mõtlewad.

„K e h a k i n n i n ö ö r i m i n e on laste jurewuse pea põhjusiks. Et ta kõige hirmujamate keha haiguste sünnitajaks on, emale, niijama ka ta lapsele, see on jilmaga näha. Ei ole ühtegi paha olemas, mida jelle kahjuga, mis takistatud hingamine emale ja lapsele teeb, kõrwu wõiks jeada. Kui see paljalt naesterahwa jampjintine ja hullustus oleks, ja ainult jelle peale mõjuks, kes jelles jüidi on, siis, wõib olla, wõiks ehk jellest waikides mööda minna; kuid ta lööb terve rahwajugu oleniisele j u r m a h o o b i. Kopsude, kõhu, jüidame, wahenaha jne. peale rõhumist awaldades, halwab ta iga elustawat toimetust, takistab were ringwoolu, lihajete liikumist ja mõjub halwasti sünnitamise jüstemi peale. Seda jilmas pidades, kui tähtis ema terwiise ja jõu alalhoidmises õhu rohkus on, peab korjetiga kinni nõörimist niihästi ema enese, kui ka lapse kohta otse häwitawaks pidama. See ilma wäheha mõtteta kombe mõjub häwitawalt loote elu peale enne ja pärast jündimist; ta on sünnitamise jüstemi krampide, põletiku ja nõrgaks jäämise põhjusiks. Megamööda lõpetab ta kümnete tuhandete wäetikeste elu ja walmistab miljonite inimestele enneaegse jurma. Ühegi inimese keel ei juuda ära rääkida, ühegi mõistus omale ettekujutada kõiki neid õnnetusi ja wiletusi, mis see kombe toob — üksigi ei jõua ära lugeda, kui palju noori naesterahwaid, sünnitajaid ja lapsi jelle läbi jurema peawad, ja kui mitmed miljonid tema pärast oma eluaeg jandid peawad olema. Kui see hirmus kombe weel meie põlwe läbi elab, siis jaadab ta kõik kõrgemast ja keskniisest seisusest naesterahwad enneaegu hauda, ja inimesejugu alalhoidjateks jääwad ainult alamad klasjid. Zuba nüüd peaks see juur kahju, mis see mood kehaliiselt ja kõlbliiselt sünnitab, paljuid mõtlema panema. Meesterahwad, kes parema meelega maha matta, kui kaswatada armastawad, wõtku endile niijugused abikaasad, kes oma keha kinnikiskuda armastawad.

„Kõlbluse kuulutajad, ristiiimesed, uuenduste püüdjad, mõtetargad, ja inimese armastajad kõikidest harudest ja kõikidel astmetel, ühinegem kõik ja näidakem jelle huffawale moodule oma

walju, halastamata nagu ja teie, nooredmehed, wõtke ainult niijuguseid neidusi endile naejeks, kellel loomulik piht on, et jee läbi kombet, mis teie kaitsmise pärast nii loopjakalt õitseb, ära häwitada! Naesterahwas jätab oma piha peenikejeks nõõrimise kohe maha, nii pea kui teie jeda temalt enam ei nõua."

VIII. peatükk.

Terwise hoidmine raskejalgsuse ajal. — Suplemine.

Raskejalgsuse ajal on ja g e d a j e d w a n n i d väga tähtjad. Kui meil esimest korda „weega arstimise wiis maad hakkas wõtma, kartsiwad paljud, et jee emadele ja jünnitajatele juurt kahju toob. Eht küll mõned külm a weega pesemises liig kaugele läksiwad, kuid et keegi jellest otsekohest kahju oleks jaanud, jeda tuli väga harwa ette; ümberpöördukt, jadanded ijkud tunnistawad, et jee nendele kohe kápuga katjutawat kasu on toonud. Suplemine fergendab walu niihästi raskejalgsuse, kui ta mahasaamise juures. Juba jee oli tähtis, et jelle uuendusega jannu edasi oli tehtud, kust tagasi astuda enam wõimalik ei ole. Kuni jelle ajani kartsiwad naesterahwad hirmjasti wett. Eht nad küll nägiwad, et weji üleüldse head mõju awaldab, kuid nad oliwad täitsa wana, kulunud arwamise mõju all; nagu oleks raskejalgsjele naesterahwale väga kardetaw külmus wees jupelda, nagu ähwardaks teda tingimata jurm, kui ta pärast mahasaamist käe külma wee jisse kastab.

„Weega arstimise“ wiiji poolehoidjad läksiwad jälle teisele poole liiale. Naesterahwas pidi nende juures terve üheksa kuu jookful wannis istuma ja ujuma; jee ei olnud weel kõik: weerand tundi pärast mahasaamist pandi ta külmawee wanni. Et nurganaene jellegi juures ikka weel terweks jäi, jeda ei mõistnud wanade waadetega inimesed muidu ära seletada, kui Jumala wahelisejgamisega. Ligi nelikümmend aastat läks mööda, enne kui jee kasulik uuendus üleüldiselt tuttawaks jai; nüüd teab aga ga haritud naesterahwas, kui väga kasulik raskejalgsjele naesterahwale wann on, ja paljud tunnistawad tema parandawat mõju õigeks.

Doitmise- ja jõukulutamise protsessid tulevad raskejalgsje naesterahwa juures palju juuremal mõjul nähtawale, kui iga teise naesterahwa juures. Selles seisuses muutub naesterahwa organismus enam lapse oma jarnajeks, ja jellepärast on jagedajed wannid temale dieti kajulikud.

Märja wammi ehk käterätikuga keha derumine hommikuti, kaks, kolm korda nädalas mõjub äritawalt ja karastawalt. Selle derumise peale ei kulu mitte üle kahe minuti aja ära. Teda tuleb kohe peale magamast üles tulekud toimetada, nii et keha ära ei jaaks jahtuda. Mida külmemat wett keegi wälja jõuab kannatada, jeda kajulikum on jee temale. Wiil eimejel korral deruge ainult keha ülemist jagu. Lühikeje aja pärast wõib terve keha derumisega peale hakata. Teda toimetatakse järgmisel wiisil: wamm ehk paks, pehme käterätik kastetakse külma wee jisje ja tehakse jellega keha üleni märjaks; peale jelle derutakse nahka pakku käterätiku ehk karwaje kindaga. Kes ise ennast deruda ei jõua, kutjugu teine appi. Pärast tuleb minutit wiis hästi jügawasti puhta õhu käes hingata. Waewalt leidub niijuguseid, kelle peale jee pesemine kõigeparemini ei mõjaks. Ta on mõnus külmendamise wastu kaitsmise abinõu. Raskejalgsje naesterahwale on ta elustawaks rohuks, mis mitmetest keha haigus- test peastab.

Keegi kirjutas kord, et „temal gulwanilise wõõ kudumise tõttu weres ojon¹⁾ tekinud“. Kas ta teadis, mis asi jee ojon on, ehk niisugune on weri, kus ojon hulgas on, jeda ei olnud wõimalik tõeks teha. Kui aga üleüldise wõimalik on ennast niijuguses olekus tunda, kus teie tunnete, et „teie were jees ojon on,“ siis on niisugune tundmus just pärast jeda, kui teie ennast iiresti külma wammi wõi käterätikuga derunud olete. Ma olen ära näinud, et ka jee jügugi kahjulik ei ole, kui jeda abinõu igapäew tarwitatakse. Liig jagedajed joojad wannid wõiwad wahest halwasti terwise peale mõjuda. Kuid lihtjalt keha külma wee jisje kastetud käe, wammi ehk käterätikuga derumine ehk koguni weel külma weega pritsimine, mida mõned paremaksgi

¹⁾ Jseäraline hapniku kuju, mis nimetatud gaasi elektriseerimise tõttu sünnib. (Zölk. täh).

peawad, mõjub tingimata karastawalt. Muidugi kuulub selleks natuke mehijust ja kindlust, et selle kombega ära harjuda, kuid kes korra temaga ära on harjunud, jee ei taha naljalt tema tarwitamist poolleli jätta. Kui reaktiooni märgata ei ole ja keha endist wiisi külmaks jääb, siis ei maksa enam edasi öeruda.

Niistlunde wann (pool wanni) on üks kõige kasulikumateist raskejalgsjele naesterahwale. Selleks otstarbeks walmistatakse harilikult plekist ehk tšingist jellekohane nõu. Et ta mitte liig palju wett ei kuluta, siis ei peaks ta ühesgi majas puuduma. Kui walmid wanni wõimata leida on, wõib lihtjat pejukiina jeks otstarbeks tarwitada. Selle wannitamise juures peate niinwiisi wanni istuma, et puujad ja kõht wee sees oleksiwad. Kõige paremini mõjub leige wee wann, peale haiquste ja terawate põletikkude kordade, kus kuuma wee wann kasulikum on. Kõige ehitiks wannitage ennast niijuguses wees, mille joojus umbes 90° Fahrenheiti¹⁾ järele on. Negamööda tarwitage ifka külmemat ja külmemat wett, nii et wiimastel kuudel joojus mitte üle 60° ei oleks. Olge kolm kuni kahesja minutit wee sees, siis öeruge ennast käterätifuga kuuwaks, heitge pikali ehk istuge, jelga millegi wastu toetades, ja kui wõimalik, uinuge magama. Kui wanni peale weri pähe hakkab woolama, Siis olge wannis wähem aega ja, kui wannis istute, pange märg rätik kaela ümber.

Kõige parem aeg niijuguse wanni wõtmiseks on hommikul kella 10—12. Kellel aga nimetatud ajal aega ei ole wannis käia, jee wõib jeda õhtul kohe enne magama minekut teha. Kui wannitamise peale hästi puhata ei jaa, siis on ta mõju poolik. Mendel wannidel on karastaw, rahustaw ja pehmendaw mõju, peale selle awaldawad nad weel head mõju neerude tegewise peale, hoiawad krampide, põletikkude jne. eest, — ühesõnaga, nad teewad peaeegu kõik, mis raskejalgsje naisterahwa terwijele joowitaw on. Nad hoiawad närwide tegewust tafakaalus, puhastawad nahaaugud higist, ei laje werel, mis tõmbsooneši mööda seedimiselundite juurest maksa juure rändab, joontes jaisma jääda ja

1) 26° (25³/₄) Reaumuri järele.

2) 13° (12, 5) Reaumuri järele.

hoiavad kõhu- ja waagna koopa põletiku eest. Ükski asi ei ole unepuuduse, näo wärwide haiguse (neuralgie), jüdamepöörituse, mõruduse, kõhu finnioleku, pärajoolika muhkude, külma wärina, tõmbsoonte paistetuse, wäjumuse, peawalu, närwide korratuse jne. wastu nii hea, kui poolwanni.

Raesterahwa kohta, kes jeda wanni proowinud ei ole, wõib ütelda, et ta kõigeparemat abinõu haigliste nähtuste wastu tarwitada ei ole wiitfinud. Mitte ükski wälimine ega sijenine rohi ei mõju nii hästi, kui need leiged wannid. Rahju nendest jugugi karta ei ole, kaju aga kahtlemata.

Range pistete ja walu, neuralgie ehk terawa põletiku korral peab sooja, teatawate tingimiste juures aga päris kuuma wanni wõtma. Wiimajel juhtumisel lastakse haigel 15—20 minutit wee sees olla ja kaetakse willaste tekkidega ilujasti kinni. Pärast juplemiist peab haige tekkide sisse mäsitult woodisje puhkama heitma.

Kuumad hautused valmistatakse järgmisel wiisil: tiikkflanelli kastetakse kas päris puhta, ehk teatawa rohuga jekatud keewa wee sisse, pigistatakse kuivaks ja pannakse haige kohta peale. Mõned arstid soowitawad kuumi, hautatud humalatega, pihlakatega, maisiga ehk heina jeemnetega täidetud kottijid. Rõikide niisuguste hautuste wastu on harilikult niihästi haiged ise, kui ka nende talitajad, sest et nad woodipeju ja ka haige eneje ära määriwad ja määraks teewad. Hautused peawad niisket kuumust jünnitama kuid siin kirjeldatud wiiside juures wõib kergesti juhtuda, et kuuma ajemel külmi niiskus wõib jündida, mis niihästi haige keha, kui ka tema wainu peale rõhuwalt wõib mõjuda. Talitaja põletab oma käed ära, määrab riided mustaks ja siunab weel pealegi arsti, kes niisuguse rohu õpetas.

Rõige paremad hautused on — kuuma weega täidetud kummiist pudelid. Nendesje mahub üks kuni neli kwasti ¹⁾ wett, ja neid ei ole mitte wäga raske muretjeda. Nendesje wõib päris keewa wett kallata; weji seisab nendes mitu tundi kuum. Nad on pehmed, paenduwad, ja neid wõib igasje kohta panna. Kui niiskust tarwis on, wõib pudelitele märg lapp alla panna. Niisugused pudelid ei tohiks ihesgi jõukamas perekonnas puududa.

¹⁾ Kwast — $\frac{1}{10}$ pangi.

Kui aga mõne põhjuse pärast neid võimalik saada ei ole, siis on veel mitu teist hautamise abinõu olemas. Mässige haigele tükk jängilina ümber, et peju ja woodi märjaks ei jaaks. Müüid pange tükk ajalehe paberit kuuma ahju peale; kastke lai tükk flanelli külma eht leige wee sisse, pigistage võimalikult kuivaks, pange kahe kuuma paberi wahese, ja kuum hautus ongi walmis. Pange ta haigele koha palja ihu peale woodilina tüki alla. Seltsamal wiisil walmistage uus hautus, mis esimese ajemele wõiks pandud saada, kui see ära on jahtunud. Hautused mõjuwad ainult siis, kui nad hästi kuumad on, sellepärast ei tohi nendel kunagi ära jahtuda lasta.

Teine veel lihtsam abinõu, mis iseäranis jeal kafulik on, kus haige iseennast tallitama peab, on järgmine: haige koha peale pannakse keewa wee sisse kastetud lapp ja selle peale kuum pliidi-kiwi, mis paberi sisse mässtitud. Paber ei laje kiwil mitte nii ruttu ära jahtuda, nõnda et haigel mitte nii wäga jägedasti üles ei pruugiks tõusta kiwi wahetama.

Kuumad hautused on üks kõigeparematest rohitsemise abinõudest. Need juhtumised on harwad, kus neid soowitada ei wõiks. Nad kergendawad neuralgiat ja luuhaigust, awaldawad mõruduse, kõhukinniolekku, maksja korratuse, pistete, kõhukorjemise ja kuum-puhastuse ajal olewat haiguste peale head mõju. Kui jeda abinõu õigel ajal tarwitusele wõetakse, on ta wäga hea abinõu soolitate-, mao- ja kusepõie põletiku jne. wastu.

Kuumade hautuste, iseäranis niiskete tarwitamisel: juures, peab hoolega järele waadatama, et nad alati kuumad oleksiwad, niikaua kui nad keha peal on. Kui nad keha pealt ära on wõetud, pejgege keha sooja weega, pühkige kuivaks ja pange riided selga. Wiimane hautamise wiis on iseäranis wältawate haiguste juures soowitaw. Häkliste haiguste, näit., põletiku juures, on wäga kafulik pärast kuuma hautust külm komprejs panna, eht ka mõlemaid üksteise järele. Ürge tarwitage mitte rahustawaid arstirohtusid, näit.: Doveri pulbrit, morfiumi jne. ka kõige wähemal määdul, enne kui teie siin kirjeldatud kuuma hautust proowinud ei ole. Pidage meeles, et kui need hautused teile kergitust toowad, siis teil mitmesuguste arstirohtude kihwitawat mõju karta ei ole.

Teie jaate rütem terweks, ja teil ei ole tarwis karta, et haigus jälle tagasi tuleks, sest teie olete loodusele wõimaluse annud haigust minema fihutada.

Rüilm komprejs on palju parem ja mõjuwam kodune arstimise abinõu. Niisama kui kuuma hautuse, peab ka tema tarwitamise juures mõistmist ja harjumist olema, muudu wõib ta kaju ajemel kahju tuua. Wõtke wana käterätik (linane) ehk jalwrätik, kastke külmale wee sisse, pigistage kuuwaks, pange haige koha peale ja katke nii kõwasti mitmekordse flanelliga kinni, et õhk juure ei peaseks. Komprejs läheb warsti kuumaks, ja tagajärjed on needjamad, mis walu wähendawate arstirohtude tarwitamise juures. Niisugune komprejs wõib tunniks, kaheks, kolmeks ehk ka terweks ööks peale jätta. Peale ärawõtmise peab koht, kus komprejs oli, külmale weega ära pesema ja kuuwaks pühkima.

Seda kompressi ei tohi mitte sooja wee sisse kasta, sest siis läheb ta külmaks. Kui ta aga külmale wee sisse jaab kastetud, siis ajab ta were naha alt jügowamale, ja reaktsion, mis selle järele tuleb, ajab naha kuumaks ja hoiab seda kuumust alles. Wida külmem wegi jeda parem on ta kompressi tarwis.

Et selle abinõu tarwitamine oma eesmärgi kätte jaaks, jelleks on tarwis kolm järgmist seadust silmas pidada:

1. Külmale wees ära pigistada.
2. Kuuwaks pigistada.
3. Flanel lapiga kõwasti kinni katta.

Millalgi ei tohi kompressi uuesti panna, kui ta mitte kuumaks ei ole läinud. Mendel ijkutel, kellel külm nahk on ja kellel weri liig aegamööda jookseb, on kasulik enne kompressi panemist umbes pool tundi ihu kuuma käes hautada.

Komprejs awaldab head mõju ka terawate ja wältawate põletikkude, kurguhaiguste, krupi, branchiti ja kopju põletiku peale. Paljud ei tarwita krupi juures muud abinõu, kui et nad käterätiku jää wee sees ärapiigistawad. Niisama kasulik on komprejs ka kõhu- ja ristluude koopa põletiku juures. Raskejalgsuse ajal awaldab ta head mõju kõhu-ärewuse peale, mille kannul harili-

kult palawik on, niijama ka were jeismajäämijse ja kofkuwoolamijse juures maksas ja kõhu kinniolekku ehk joolikate ummistamijse juures. Mendel juhtumistel pannakse ta teatawa haiguse koha peale.

Palawus ja jeljawalu, mille üle nii jägedasti kaewatakse, on emaka ärewuse tagajärg. Siin aitab wäga palju kompreß, mis õõjeks ehk päewal puhkamijse ajaks pannakse. Teda wõib lihtjalt risti üle selja ehk ümber kõhu panna. Kompreßide arw ja aeg, kui kaua igaiüks nendest peal peab olema, tuleb iga käesolewa juhtumijse järele ära määrata.

Jala wannid on oma rahustawa tegewijse poolest kasulikud. Soojawee wannid on wäga kasulikud närwihaiguse, unepuuduse ja ärituse wastu.

Nende jaoks, kellel jalad alati külmad on, ei ole paremat abinõu, kui jalgade pejemine külma weega enne magama minekut. Kõik peab walmis olema, nii et pärast wanni koha woodijse wõiks heita. Kallake pejukausi külma wett, umbes kolmweerand tolli sügawuses, ja kaske jalad sinna sisse. Pärast pühkige nad pehme käterätikuga kuivaks ja kloopige neid hästi käega ehk lihakeete kloopimijse nuiaga. See teeb jalad õõjeks joojaks, ja kui nõnda nädalat kolm, neli wannijsi wõtta, siis wõib julge olla, et jalade külmetamijsest lahti saab.

Türgi- ehk joe jaun on kõige õigem ja kahjutam arstimijse ja paranduse abinõu, mis arstiteaduses tuttaw on. Selle jauna jaoks seatakse paras ruum sisse, inimene astub tупpa, kus 130—160 kraadi sooja (Fahrenheiti¹⁾) järele on, ja jõab sinna niikauaks sisse, kuni tublisti higistama hakkab. Selle peale wiitakse teda teise tупpa, kus 90, ²⁾ sooja on, pannakse laua wõi pingi peale ja derutakse tublisti wee ja ieebiga. Peale selle läheb isik ülewelt ehk külje pealt tulewa wihma ette ehk supleb wannis; nüüd kuivatatakse ta hoolega ära, jõtkutakse kõik ihu pehmeks, mille peale ta umbes pool tundi wõi tund sohwa peal pikutab ja puhkab. Muudugi on niijugune jaun toreduse aji ja ainult rifastele kättejaadaw, meie juurte linnade waejematest elanikkudest ei wõi siin muidugi juttu olla.

¹⁾ 44—57° Reaumuri jär.

²⁾ 26° R.

Dürgi= ehk jõe ja un lihtsamate ja odavamate abinõudega võib ka kodus tehtud saada, mis juures ta oma terwisliht mõju jugugi ei kaota. Nagiiks võib omale jeejuguse jauna walmistada, kui ta järgmistest juhatusetest finni peab.

Wõtke puust põhjaga tool ja kui wõimalik, käepidemetega; tooli põhja peale pange flanelliist tekk, mis niiviihi kokku on pandud, et üks ots üle tooli ejiimeje ääre maha rippub; tooli alla pange kohwi tajs, alla poole piiritusega täidetud. Kui mõne teise nõu wõtate, siis waadake, et tal auk mitte juurem ei oleks, kui weikejel kruusil, sest alkoholi põlemiseks on jeda weikest ruumi küllalt. Tooli ette pange pejukaus jooja weega jalgade jaoks. Arstitaw istub „Adama ülifonnas“ tooli peale ja lajeb ennaft willaste tekkidega kõwasti finni katta. Ühega kaetakse ta eest finni, teijega tagaft üle tooli. Kui jee tehtud on, pistke piiritus waha küinla tahti küljest põlema ja mitte tikuga, sest siis wõite ennaft ära põletada. Kolme, nelja minuti pärast tõuseb aur. Kui märgata on, et haigele weri näosje tuleb, ehk ta pea raskeks tunneb minewat, siis pange talle jooja wee sees pigistatud rätik kaela ümber. See on parem, kui pea märjaks tegemine, pealegi jääwad jel wiijil juuksed wasjimata.

Kui naesterahwas nõrgaks hakkab jääma, mis ijeäranis ejiimeje jauna juures ette tuleb, siis andke temale enam kuuma wett juua ehk ka õige nõrka ingweri¹⁾ theed. Kui aur hulgal ajal ei tule, ehk palawus liig juur on, siis wõib keha külma wee sisse kastetud wammiga üle pühkida. Arstitaw peab 15 kuni 20 minutit paigal olema, ka rohkem, kui jeda tarwis peaks olema, et higi hästi wälja tuleks. Pärast wõib teda jealsamas ära pejeda ja kuiwaks pühkida. Kui ta nõrk on, ehk kui kauakestwam higistamine tarwilik on, siis heitku ta kõikide tekkidega woodisje wõi johwa peale, kus teda teki all ära wõib pejeda, kui tarwis on. Järgmine tegewus haige kallal peab nüid palju juurema hoolega ja täielikumalt korda jaadetud jaama. Nüid on tarwis iga keha lihast pigistada, õeruda, floppimise nuiaga ehk jormeotjadega floppida, kus juures kätt jatkus mitte paenutada ei tohi.

1) Amomum xingiber, tarwitatakse arstirohuna söögi ja joogi sisse.
Tõlk. täh.

Rõige käega ja peopesaga floppimine on wäsitaw, ja tal ei ole ka nii häid tagajärke. Kui naesterahwal, kes seda tööd toimetab, magnetismuse võimu on, siis tundub tema jõrmedest nagu pis- teid, nagu torgitaks hulga nõeltega. Peale selle peab arstitawal umbes tund aega puhata lahkma, nii et ta ära saaks jahtuda ja magama minuda.

Kui ferge on omal kodus nii toredat ja kasulikku jauna walmistada! Selleks kõigeks ei ole muud tarwis, kui üks puust põhjaga tool, kaks, kolm willast tekki, wana kruusikene, pejukauis jalgade tarwis ja mõne kopika eest piiritust.

Niijuguses jaunas tuleb käia kõige vähem paar tundi pärast jöömist, muidu on peaaegu wõimata higistama hakata, pealegi oleks see jeedimisele kahjulik. Nõrgemate isikute tarwis on kõige- parem aeg hommikul kella kümne üheteistkümnne ajal. See, kes päew otja töös on, wõiks niijugust wanni hommikul magamaft tulles ehk õhtul enne magamaminekut wõtta. Kui tingimata tarwilik on, wõib kohe pärast wannitamist wälja minna. K u l m e t a m i j e k a r t u s t j e l l e l i n i m e j e l j u g u g i p i d a d a e i m a k s j a , k e s n õ n - d a j o o j a w õ i k ü l m a w e e j e e s j u p e l n u d j a p ä r a s t j u p l e m i s t k e h a h ä s t i õ e r u n n u d o n .

Kui terwije hoidmise abinõu wõib jooja wanni, kõige vähem kord nädalas, igale ühele joovitada; haiguste puhul tuleb jagedamini wannitada, muudugi selle järele waadates, kuidas haigus on.

Niijugune jaun ei nõrgesta. Kehwa terwijega inimesed, kes muidu dieti sircelt istudagi ei jõua, jaawad warsti tugewaks, kui nad igapäew nimetatud abinõu tarwitawad. Tegewus, mis niijuguse wannitamise juures kehas elule jaab kutsjutud, mõjub mõnikord eiotja nõrgestawalt, umbes nagu mõne kange rohu siseiwõtmine, kuid mõne tunni pärast on see nõrgestaw tundmus kadunud, ja inimene tunneb eneses uut jõudu. Kuum jaun on niihästi haigele, kui ka terwele inimesele kasulik.

1. Ta puhastab nahka ja kiirendab selle tegewust paremini, kui ükski teine wannitus, ja vähendab selle läbi teiste hingamise- ja wäljajaitmise elundite tegewust.

2. Da aitab were ühejugujele ringwoolule kaaja, hoiab jelle eest, et weri ühesjegi keha jaosje seisma ei jääks ega kokku ei woolaks, ja jee on üks tähtsamatest ülesametest haiguste arstimise juures.

3. Da on kõige tiirem, kõige mõjuwam werepuhastamise abinõu, mis inimestel praegu teada on. Da uhab were jeeft kõif kõlbmata ollujed, mis jeal olemas on, wälja. Inimene joob puhast wett, mis pärast allaneelamist weresje lähleb, ennaft werega segab ja jealt juuksjoonte kaudu nahasje tungib ja higi näol naha peale wälja tuleb, kuid mitte enam nii puhtalt, kui ta jissejoomise ajal oli, waid were jees olewate jätistega segatult. Zuba jellepärast üksi oleks kuumal jaunal juur tähtsus kuid peale jelle —

4. Rahustab ta ergukawa, wabastab peaja juurede wõrgust ja annab talle endise jelguje ja wärskuje tagasi.

Kuum jaun toob peaaes ja likult palju kaju niijuguste haiguste arstimise juures, mis were mustusest, naga tegewujeta olekust ja ergukawa korratusest tulewad. Da on kõigeparem abinõu rohtudega ärafihtitamiste, kollatõbe, tiifikuje, nahahaiguste, weehaiguje, waheldawa palawiku, kõha, külmetamise, katakri, jooksjha haiguje, luuwalu (rheumatismus), närwihaiguje, maksja- ja rahude haiguje, branchiti, wältawa kõhulahtioleku jne. wastu.

Kuum jaun on kasulik külmetamise wastu külmetamise hakatuje ajal ja ka igal ajal. Waheldawa palawiku juures tuleb niijugust jauna umbes tund enne jeda, kui haigusehoog oodata on, tarwitada; jelle juures tuleb jelle peale rõhku panna, et haige tublisti higistaks. Minult wähestel juhtumistel jääb haigus jelle abinõu tarwitamise juures pärast kolme wõi nelja jauna weel külge.

Wältawa luuhaiguje arstimiseks ei ole paremat abinõu olemas. Niijugustel juhtumistel tuleb iga päew jaunas kätä. Ka ei teeks jugugi kurja, koguni paar korda päewas ennaft leili käes hautada. On juhtumisi olnud, kus haigus ühegi teise arstimise wiisi juures lahkuda ei ole tahtnud, kuid nimetatud jauna pruukimise peale täitja kadunud on. Da on juurema hulga nahahaiguste wastu heaks abinõuks. Ühel naesterahwal oli kõif keha üleni sammaspoolega kaetud, nõnda et mitte kopiku raha juuruft puhast

kohta ei olnud. Kolme kuu jookjul walmistas ta igapäew enesele nimetatud jauna, ja ainult selle läbi läks tal korda haigusest lahti jaada. Ta sai palju tublimaks ja tugevamaks, jõogiiju tuli tagasi ja peale selle sai ta paljudest teistest pahandustest lahti.

Wäga soovitaw on jaun ka raskejalgsuse ajal, kui ihunahk liig kuiv ehk külma vastu liig hell on. Kui raskejalgsel naesterahwal mõni nendeist haigustest olemas on, võib ta jeda abinõu järele katjuda, ja ta näeb, et jaun oma parandawa mõju läbi teda junnib raskejalgsust koguni ära unustama.

Selleks on talle aga head, ojawat aitajat ja ka aega tarwis et pärast jauna hästi wälja puhata. Rahjulikka järeldusi jugugi karta ei ole. Paljud naesterahwad on heade tagajärgedega raskejalgsuse ajal kord või paar nädalas jeda jauna tarwitanud. Järgmised arstide tunnistused kinnitawad weel enam minu ütelist:

Remad (kuumad wannid ehk jaun) puhastawad ja teewad tugevaks. — Dr. med. D. Workes.

Jgast sõrdlusest ülemaal pool, niihästi tore, kui ka kaJulik. — Dr. med. Lecky.

Türklased Konstantinopolis waatafiwad üleüldiste jaunade, kui ajutuste peale, mis ihe oja haigemajade ajel täidawad, mis muidu juure oleks tulnud ehitada. Dr. Hohtong.

Peale päewa töö ja waewa, mis mind otjata kurnafiwad, walmistasin ma omale niijuguse jauna ja, kui ma sealt wälja astusin, tundsin ennaft täitja wäljapuhanud olewat, just nagu hommikul woodist tõustes, ihe sõnaga — tundsin ennaft koguni wärsket inimese olewat. — Dr. med. A. S. Thomas.

Minuke mõjuw abinõu külmetamise vastu on türgi jaun. Ta teeb nahaaugud lahti ja uuendab terve organismuse tegewust. Ma soovitan rõemuga teda ka täitja terwetele isikutele, kui paremat abinõu wäljaimmitjuse korras hoidmiseks. Dr. med. D. F. Clingthon.

Wõite selle peale julged olla, et see jaunade nec plus ultra¹⁾ on J. C. Westerwaldt.

¹⁾ Kõige kõrgem aste. Tõlkija.

IX. peatükk.

Terwisehoidmine raskejalgsuse ajal. — Toit.

Korraline toit raskejalgsuse ajal on niihästi lapse loomulikult edenemiseks kui ka ema jõu ja terwise alalhoidmiseks tarvilik. Kui jõök mitte küllalt toiter ei ole ehk korrapäraselt ära ei saa seeditud, siis on selle tagajärg — haiglane olek. Peale selle avaldab toidu jelts sünnitamise raskuse ehk kerguse peale tähtsat mõju — asjalugu, mis paljudele tundmata on.

Raskejalgsel naesterahwa jõök peab ainult toitvatest ainetest koos seisma ja mitte niisugustest, mis äritavad ehk werd keema ajavad. Sööma peab igapäew kindlasti äramääratud aja järele ja heade tingimiste juures.

Wäga tähtis on jõögi juures wedelikku mitte tarvitada. Wedelik, mis kõhtu läheb, peab inimise organide abil enne kõrwale heidetud saama, kui kõhumahl toidu peeneks teeb ja chiluseks või piimamahlast muudab. Tubli ja terve kõht saab nende mõlemate toimetustega ühe korraga toime. Raskejalgsuse ajal saab aga kõhu tegewus nõrgestatud, nii et ta nende mõlemate ülesannetega hästi korda ei taha saada; siit on näha, kui kasulik on raskejalgsuse ajal kuiva toitu süüa. Kui janu tunnete, jooge umbes pool tundi enne jõömist ja mitte warem, kui kolm tundi pärast jõömist.

Sööge vähem soolaft, siis ei pruugi nii palju juua. Magusate ja raswaste toitute tarvitamise eest hoidke võimalikult eemale. Raswa ja juhkru ollused seisawad puhtast süsinikust koos ja sünnitawad sellepärast palawikku. Tarwiline oja süsinikku on juba jahutoitutes olemas. Igajugune lahja liha, olgu wafika või lambaliha, keedetult, praetult ehk juitjetatult, kui ka poolelti keedetud ehk praetud, niisama ka linnuliha võib mõnel juhtumisel ilma vähema hädaohu kartmata tarwitatud saada; et aga lihas äritawaid olluseid on, mis ka üeloomu kokkuseade peale mõjuwad, siis peawad wanemad, kes tahawad, et nende järestulew jugu kõigiti laitmata saaks, lihatoitute tarvitamise eest võimalikult eemale hoidma.

Naesterahwastel on toitude poolest juur wäljawalik, nimelt hulk kõrswiljasid, puu- ja aiawiljasid. Kui tööloom paljalt maiji ja õlgede ehk heinte ja kaerte juures rammus ja tugew wõib olla, miks ei peaks siis jeda rohkem inimene, kellel nii juur hulk taime-toitugi tarwitamiseks on, nendest niisuguseid jõoksi valmistada wõima, mis talle just meeldiwad? Kui toiduainete wäljawalimise juures silmas saaks peetud, misuguseid aineid just kehale tarwis läheb, misugused ained uute kudede ehituseks ära kuluwad, ja mitte jelle peale ei waadataks, mis, tihti ärarikutud ja jonnakas, maitse ette kirjutab, siis ei oleks raskejalgetele iseäralist toitu fugugi tarwis.

Mõni aasta tagasi jõudsiwad mitmed arstiteadlased jelle otjusele, et kui naesterahwas vähem neid toitusid tarwita, mis luude kaswamise ja toitmise peale lähewad, saab jünnitamine palju kergemini ja ilma waluta mööda minema. Seda õpetust laotas kõige ehiteks laiali tegelik lahutusteadlane Rawbotam ühes weikejes raamatukejes mis Inglismaal 1841 a. wälja anti. Tema abikaasa kannatas kahe eimeise mahajaamise juures nii juurt walu, et põhjust oli jurma karta. Nimetatud raamatukejes jutustatakse katsest, millel nii head tagajärjed oliwad, et kirjanik oma kohujeks pidas nendest laiematele ringkondadele teada anda. Tema õpetuse järele tuleb wälja, et „mida vähem naesterahwas niisuguseid toiduaineid tarwita, milledes mulla- ja luud jünnitawaid olluseid on“, jeda vähem on mahajaamise juures walu ja hädaohtu karta. Mõnda siis, mida rohkem naesterahwas puuwilja, iseäranis haput, ja mida vähem teist jeltsi toitusid, iseäranis leiba ja mitmesuguseid kooksiid tarwita, jeda vähem on mahajaamise juures hädaohtu karta.

„Nimetatud õpetuse omaniku abikaasal oli jelle ajani kaks last, millete jünnitamise juures ta mitte ainult jellega ei peajunud, et ta palju walu pidi kannatama, waid kaks wõi kolm kuud enne mahajaamist oli ta terwis üleüldse wäga wilets: jalad oliwad hirmjasti ülespaistetanud ja tegiwad juurt walu; tõmbsooned oliwad nii ülespuhutud, just kui oleksiwad nad lõhki minna äwardanud; ja tõepoolest tuli jelle hirmja õnnetuse ärahoidmiseks

naesterahwale kubemerihmad iimber fiduda; mõned nädalad enne mahajaamiist läkfiwad tema keha kogu ja raskus nii juureks, et raske oli ühest kohast teise liikuda. Raks ja pool aastat oli wiinajest mahajaamiest mööda ja naesterahwas oli seitsemendamast kuud raskejalgne, kui ta oma mehe tungiwa palwe peale ülemal nimetatud katse ette wõttis. Nagu esimeselgi käimapeal oleku ajal, olid ka nüüd jalad põlwedeni ülespaistetatud, tõmbjooned ülespuhutud ja konarliised, kuna terwis ikka jandemaks ähwardas minna.

Ta hakkas katset 1841 a. esimesel nädalal jellega peale, et hommikul kõige esiteks ühe õuna ja apelsini ära jõi ja õhtul enne magama minekut nõndajamuti. Seda tegi ta päewa neli; pärast lijas ta õunale ja apelsinile juhkruga magujaks tehtud sitroni jahwti juure ja jõi pärast pruukosti weel kaks, kolm küpjetatud õuna, kuna ta oma harilikku toitu, j. o. nisuleiba wõiga õige wähe jõi. Lõuneni jõi ta weel ühe õuna ja üks kuni kaks apelsini ära. Lõuneks jõi ta õige wähe kala ehk liha, peale selle weel kartohwliid, aiawilja ja pooleks lõigatud ja ärafooritud keedetuid õunu, wahel laskis ta õunad terwelt keeta ehk tulepaistel küpjetada ja riputas siis nendele juhkrut peale. Pärast lõunat imes ta apelsinil mahla wälja ehk jõi ühe õuna wõi piisut wiinamarju ära, kuna ta igakord tingimata natukeje sitroni mahla juhkrut wõi siirupiga ära jõi.

Esiteks mõjufiwad puuwiljad foolikate ja kõhu peale halvasti, kuid warsti harjus haige nendega nii ära, et ilma halwade tagajärgede kartmata mitu sitroni järgimööda ära wõis jüia. Õhtujöögiks oliwad küpjetatud õunad ehk apelsinid ja piima sees keedetud riis ehk jaagotangud; mõnikord puhastati õunad ära ja keedeti neid riisi ehk jaagotupi sees. Mitukord jõi ta õhtul ainult õunu ja wiinamarju ehk wiigimarjadeist ja wiiludeks lõigatud apelsinideist keedetut juppi. Korda kaks, kolm nädalas jõi ta theelujika täie sega, mis kahe apelsini, ühe sitroni poole naela wiinamarjade mahlast ja weerand naelast juhkrust ehk siirupist walmistatud oli Suhkrut ja siirupit tarwitas ta peaaesjalikult jelleks, et liig haput maitset natuke pehmemaks teha; pealegi on kõik juhkrained wäga toitwad. Hapuid olluseid tarwitas ta jelleks, et wõimalikult

rohkem mulla- ja luolluiseid, mida ta jentsme käimapeal oleku kuu jookful jöönud oli, ärajalatada.

Kuue nädali pärast nägi ta omaks juureks jimes-
tu jeks ja rõemuks, et tõmbjoonte paistetust, mis
katse tegemise algusel oli, koguni kadunud oli; ka jalgade
paistetust kadus koguni ära, ja ta tundis üleüldse, et kõik ta lii-
gutused nii kerged olivad, et kahekümne astmelist treppi mööda
palju vähema waevaga üles ja alla jooksta võis, kui enne ras-
kejalgjets jäämist. Tema terwis oli nüüd nii heas korras, et ta
kuni mahajaamise ööni vähematgi haigust ega valu ei tunnud.
Ka rinnad, mis katse hakatusel ja kahe esimese käima peal oleku
ajal liig hellad iga külgepuutumise vastu olivad, ei walutanud
nüüd enam jugugi ja jäävad kõige paremasse seisukorda pärast
jünnitamist ja imetamise ajal.“

Nii on filmanähtaw, et Rowbotam oma abikaasa kohta
jeda ära jõudis teha, mida ta loota ei julgenud. Ta lootis ainult
luude kaswanimist vähendada ehk takistada, kuid niijuure hulga hap-
nate puuwiljade jõögiks tarwitamise peale jai hoige kõikideist tõbe-
dest lahti, mis tal olivad.

Hapnate puuwiljade hapnik, mis enmast jüünikuga, mis
enne kõhus oli, ühendas, kergitas haiguseid, millede all naeste-
rahwas kannatas. Rahelda tuleb, kas teisel teel oleks wõimalik
olnud nii heade tagajärgedega haige kallal töötada, jekt pika hai-
gujele järgneb tihti enneaegne mahajaamine, kus jugu luu-jüstem
wähem täielik on, kui loomuliku jünnitamise juures. See
asjaolu, et proua Rowbotami terwis nii märkja paranes, tõstab
juurel mõedul jelle katse tähtsust.

Mr. Rowbotam räägib edasi: „Kell 9 hommikul tõusis
ta üles, koristas tuad ära, läks wälja ja kloppis seal tekkid nii-
jama kergesti, kui igaiks teine. Poole kümne ajal ütles ta, et
mahajaamise aeg fätte on tulnud, mis peale kohe arsti järele jai
jaadetud. Kell üks päewal jündis laps, ja arst sõitis ära. Ta
ei teadnud läbitehtud katsest mitte midagi; kui aga mr. Rowbotam
kahe päewa pärast kirjateel temalt küsis, kas ta wõib jeda maha-
jaamist niijama kordaläinuks ja kergeks pidada, nagu harilikud

mahajaamiised on, wastas ta kirjalikult: „Tunnistan jellega, et ma jelle kuu 3. päewal proua Rowbotami mahajaamiise juures olin, ja et see mahajaamine kergem oli, kui harilikult.“ Riijamajuguse küsimuse pani mr. Rowbotami ämmaemandale ette ja sai wastuseks: „Tõtt ütelda, ei ole ma riijamaani weel nii kergelt mahajaamiist näinud, ehk ma küll paljude mahajaamiiste juures olen olnud!“

„Laps oli iluja kehaehitusega ja väga pehme, sest tema luud olivad krompsluude jarnajed. Ujajookjul kaswas temast tugew, juur pois. Oma muutis aga wiibimata oma jõokide nimekirja: ta hakkas leiba, piima ja kõiki aineid, milledes wosworihaput luoja rohkesti on ja mida ta raskejalgsuse ajal ei jõonud, jõoma. Ta sai väga kiiresti terweks. Selminewa mahajaamiise ajal, 1838 a. juunikuul läks terwelt kümme päewa pärast jünnitamiist mööda, kus ta woodist üles ei jõudnud tõusta; esimene niijugune katse lõppis minestusega; käesolewal juhtumisel aga j. o. 1841 a. märtsikuul tõusis ta neljandal päewal pärast mahajaamiist woodist üles, peši ise ja pani peaaegu ilma teiste abita ennaist riidesse. Kui mitte kombe ja kartus tema peale ei olekswad mõjunud, oleks ta jeda juba warem wõinud teha. Teiste abi tarwitada näis temale, kui mitte wastumeelt, siis naeruwäärt olewat. Riijama ei tarwitanud tema ka arsti abi.

„Endiste raskejalgsuste ajal jõi ta palju leiba, pudinguid, kookiisid ja muud magusiat toitu, arwates, et jugu toitumiseks niijugune tubli toit ära kulub. Toitwaid olluseid wõib ka peale nende kõwade, kuid jünnitawate ainete jaada, mis juurel hulgal niisu jahus olemas on. Saagos, riis, jne. on neid palju wähem.

Seda juhtumist tuleb tingimata tähtsaks, mõnes küüsis koguni arwatawasti wõimataks pidada. Ülemal toodud õpetus on igatahes tähelepanemise wäärt. Kui mõni mõistlik abindu olemas on, mis naesterahwaste jünnitamise piina kergitab, peab tingimata temaga tuttawaks piidma jaada.

Ma olen ise jeda õpetust tegelikus elus põhjalikult järele katsumud ja tean palju teisi arstiisid, kes teda oma rawitjuse all olewate isikute juures tarwitawad. Mitme aasta jookjul olen ma

naesterahwastele oma kõnedes jeda õpetust edasi annud, ja mul on palju tunnistusi, et see abinõu tõesti kavalik on. Need, kes jeda abinõu juba käimapeal oleku alguses tarwitama hakkawad, ei pruugi mitte nii palju puuwilja süüa, kui jeda proua Rowbotam tegi.

Naesterahwas, kes kõik oma eluaeg looduse seadustest üle astub, jellega oma jõudu ja terwist raisates, kes häwitawa toidu mõjul haiguseid kannatab ja enmast loomu wastaste riide moodudega piinab, ei wõi millalgi ilma waluta jünnitamise peale loota. Kuid ka niijugune naesterahwas wõib palju oma piina fergitujeks teha, kui ülemal nimetatud juhatusetest kõwasti finni peab. Wõib jeda ära teha jõuda — nagu meie proua Rowbotamist näeme, — et käima peal olek mingit raskust ei tee, ei terwise, ega elawuse peale ei mõju, ja et mahajaamise walu, mis wäga tihti kahetkümmest neljast neljakümne kahesja tunnini kestab niihästi oma loomuliku seijukorra omandawad.

Kui jelle õpetuse laialisema tõenduse peale, pööran ma lugejannate tähelepanemist järgmise tähtja juhtumise peale. Keegi proua W., tuntud kohtuniku abikaasa Mitchigani põhjapoolises jaos, on toreda kehaehitusega ja, nähtawasti, hea terwisega naesterahwas. Tal on neli last. Kolme esimese jünnitamise juures kannatas ta hirmsat walu, mis wäga kaua kestis; isegi jugu wäljatulek kestis kolmestkümmest kuni wiiekümne tunnini. Kui ta uuesti käima peale jai, hakkas ta kartma, et ta jeda piina wäljakannatada ei jõua. Ta oli neli kuud juba raskejalgne olnud kui ta „puuwiljade söömise“ õpetusega tuttawaks jai ja kohe katse käüle wõttis, kus juures ta peaaegu miinud midagi ei jõonud, kui riiji ja toorest aiawilja.

Tema terwis paranes iseäranis kiiresti. Walu ja waewlemised, mida ta endiste raskejalgjuste aja wiimastel kuudel kannatas, kadusiwad koguni. Mahajaamise aeg tuli kätte. Kell wiis hommikul äratas teda kange wärin keha liikmetes. Ta tõusis üles ja kõndis ise ilma kellegi aitamata tuba mööda. Kui ta uuesti woodisje heitis, pandi talle kummi kompresijii, mis peale wärin maha jäi, ja naesterahwas uinus rahulikult magama; uni kestis

umbes pool tundi. Õikiline tõmbus kehas äratas ta ülesse. Saadeti filmapilt tohtri järele, ja selle pääle vaatamata, et tohter kohe üle uulitja elas ja ilma ajawiitmata kutse peale tuli, oli laps juba sündinud, kui tohter kohale jõudis. See oli enne kella seitset, j. o. vähem, kui kaks tundi peale selle, kui ema oma liikmetes wärinat tundis. Ta tõendab, et aitamine last wälja litjuda talle mitte walu ei teinud, waid et ta ainult natuke aega rõhumiist tundis.

Tema laps on praegu kolme aastane; ta on inestamise wäart tugew ja terve laps. Sündimise juures oliwad ta luud paendunud, kuid läkijwad warsti kõwaks. Seda asjaolu tähele pannes, et paljud inimese luudest, olgu misjuguuste tahes tingimiste juures, ainult 20-dal eluaastal täitja kõwaks muutuwad, ei ole mingit põhjust hirmu tunda, kui luu-süstent sündimise juures pehmem näitab olewat, kui harilikult.

Proua * tundis esimese raskejalgsuse ajal kolme kuu jooksul tuttawat „hommikust sündamepöbritust,“ mis wahel terwete päewade kaupa kestis. Peale paljude teiste haiguste, oliwad tal weel jalad paistetanud, nii et ta lonkas ja sellepärast wiimaste nädalate jooksul kodust wälja ei saanud minna. Ta pesi ennaft sooja weega niipalju, kui puhtus seda nõudis. Tema mahasaamine oli raske ja wältaw. Tal hakkasiwad krambid peale käima ja peale neljakümne tunnilise kannatamise tuli laps arstiriistade abil wälja wõtta. Peale mahasaamise põdes ta rinnatõbe, kõhufelme- ja rakukatte põletikku, ja ei jõudnud terve wiis nädalat nõrkuise pärast mitte ühte minutit istuda.

Teise raskejalgsuse ajal käis ta tihti külmawee wannis ja jõi ainult puuwilja ja riisi. Müid ei olnud tal ei sündamepöbritust hommikuti, ei kõrwetisi, ei neuralgiet ega jalgade paistetust. Mahasaamine läks ilma wä h e m a p i i n a t a mööda, sest ta ei tunnud mingit walu. Enne mahasaamist jäi ta kõwasti magama, ärkas kella kolme ajal „wee jooksmise“ peale üles ja hüidis oma meest. See kargas kohe woodist wälja, kuid enne kui ta ennaft riidesse oleks saanud panna, et teise korra peale ema järele minna, kuuldus juba wäetikese karjumine, ja mees pidi

nüüd ämmaemanda kohused enese peale võtma. Peale mahajaamise käis naesterahwas, nagu ennegi, külma wee wannis, ja ei läinud tal ei rinnad kõwaks, ei tunnud ta ühtegi põletikku ega teist haigust. Zuba teisel päewal tundis ta enesel niipalju jõudu olemat, et perenaese kohuseid täitma wõis hakata; temale näitas koguni naljakas olemat kauemaks woodisje jääda. Ta jutustab rõdemuga sellest juhtumisest, kui juuremest sammust oma elus, ja laotab kõikide seas, kellega aga kokku puutub, jeda õpetust laiali. Enne ei olnud talle wõimalik selgeks teha, et hirmus walu jugugi mitte tingimata alati mahajaamise kaaslane ei ole.

Ma tean weel ühte juhtumist, mis näitab, et „puuwiljade söömine“ mõjuw abinõu on.

Proua L. T. Kolbern elab Gurekas Kanjase riigis, on lühikeste kaswuga paks naesterahwas. Tal on wiis last; nelja esimese ilmase toomine jünnitas talle juurt ja kawa wältawat walu, nii et mitmel korral arsti riistad appi tuliwad wõtta. Nii läks nii kangele, et naesterahwad, kes teda mahajaamise juures aitasid ja teenisid, ärawäsisid ja tahes ehk tahtmata jeal olewaid meestejugust jugulasi appi pididwad kutsjuma. Wiimase raskejalgsuse ajal juhtus koge mata, et ta puuwilja ja riisi söi, ja mahajaamisel oli nüüd lendistega niisama palju jarnadust, kui päewal ja ööl. Tema mees pidas württsikauplust; maja pealmise korra peal elas perekond. Proua Kolbern käis jagedasti alla poodi. Tal tuli korraga kange hinna apelsinide ja sitronite järele, ja ta söi neid niipalju, kui jüda kutsjus, mõnikord ligi pool tosinat mõlemaid korraga, nii et tema söbrannad ja naabrid talle sellepärast jellekohase pilkenime andsid.

Enne jeda oli tema wanemale pojale, kelle juures ju ärituse tundemärgid ilmsiks tuliwad, ette kirjutatud riisi jüia, mispärast peaaegu terve pere ainult riisi sööma hakkas. Nagu ikka, walmistas ta ka seekord ennaht hoolega mahajaamise wastu; kutsjuti tohter, ämmaemand ja ligemad söbrannad. Üheksanda kuu lõpul ärkas ta wee tulemise peale üles. Aratati mees üles. See tahtis koke tohtri järele minna. „Mis tarwis, — ütles naesterahwas, — jeda ei pruugi jugugi teha, ma ei tunne kõigewähemat walu.“

Mees aga kartis, et siisgi mõni segadus võib tulla, kutsus õe enese juure ja läks tohtri järele.

Õde ehmatas ka ära ja jooksis ligemasse majasse naabri naist kutsuma. Proua Kolbern jäi üksi ja, niikaua kui mees ja õde abilisi kutsumas käisivad, sünnitas ta, ilma et vähematgi valu oleks tunnud.

Mitmel korral harutasivad nad mehega ja sõbrannadega jeda juhtumist ja ei mõistnud enesele jelle põhjust kuidagi wiisi ära seletada, kuni ta wiimaks ühel minu kõne õhtul „puuwilja ja riisi söömise“ õpetusest kuulis. Rõõmupisarad filmis, jutustas ta oma juhtumist ja lõpetas nende sõnadega: „Ma olen wäga rõõmus jeda kuuldes, et jee kõik mitte paljas juhtumine ei olnud waid teaduslik tõde, mida kõik kujukilikult tarwitada võiwad.“

Proua Kolbern on õiglane naesterahwas; ta awaldas mulle joowi, et tema nimi ja katje teistele kajuks võiksinwad olla, ja andis mulle järgmise tunnistuse:

„Sellega tunnistatan, et jee õigus on, mis Dr. Stockham „puuwiljade söömise“ kohta räägib. Kui ma oma wiimase lapsega raske olin, tuli kogemata ette, et ma puuwiljasid ja riisi sõin, ja ma sünnitasin wõrdlemiisi ilma waluta ja ilma suurema waewata; tohtrit ei olnud wõimalik igal ajal saada, ja dieeti ei olnud mulle teda wajagi. Nelja esimehe mahasaamise juures oliwad tohtrid terve õõ ja päew minu juures ja ma pidin kaua hirmjat walu kannatama. Seda wahet ei wõi ma enesele kuidagi teist wiisi ära seletada, kui ainult sellega, et ma ainult puuwiljasid ja riisi sõin.

L. T. Kolbern.

2. mai 1882 a.

Eureka, Kanjas.“

Tarwis on niisugune söök ja jook walida, millesdes luude sünnitamise peale minewaid olluseid sugugi ei oleks. Muidugi ei wõi kõrswiljade söömist täitsa ära keelda, kuid põletiku ärahoidmiseks peab raswase ja magusa eest enmast hoidma. Naja kõrswiljad seisawad oma mineraliliste olluste rohke poolest järgmises korras: kõige esimehel kohal oad, siis odrad, rukis ja kaer; kõige wiimajel kohal on mais, tailiha, kanalaha, austrid, wähhjad jne.

Rõik aiawiljad peale übade on kajuulikud. Mune, niisuleiba ja piima wõib parajal mõedul tarwitada. Rohkesti puuwilja jüia, see olgu raskejalgsje naesterahwa lipukiri. Sapnate puuwiljade hapnik ühendab ennast kõhus jüüsinikuga, julatab woswori ollused ära ja hoiab peale selle põletiku eest.

Puuwilja jõmine, kui abinõu, mis raskejalgsje ajal olewate haiguste eest hoiab, on igale naesterahwale wäga kasulik, ja igati, kellel see teada on, peaks oma teadmist ka teistele püüdma edasi anda.

Allpool toome eeskujulise jõõkide nimekirja raskejalgsje jaoks. Kõige esimene asi, ärge unustage puuwiljasi juure lihamast. Peale sitronite ja apelsinide on kõige paremad jelles tükis õunad, wirsikud ja ploomid. Shtuüöögiks on kõigeparem riisi- ehk maisijahu juppi tarwitada, juwel aga portsjon moroshenoed¹⁾. Palun jeda meeles pidada, et eelolew jõõkide nimekiri ainult näituseks on, kuidas taimedest nii wäga mitmejuguiseid jõõki walmistada wõib mis meie õpetuse järele kõlbulikud on.

Hommi küjöögid iga nädalapäewa jaoks.

Esmapäewaks. — Keedetud riis, küpjetatud õunad ja küpjetatud kartohwliid, maisijahust jai, rukikohw.

Teisipäewaks. — Jaapani riis, õuna kaste (jous), kartohwliid rõõsa koorega, munapuder kuwatatud leiwaga (juhkariga), odrakohw.

Rejknädalaks. — Riisi jaiad, wärske puuwili, praetud leib rabarberiga (Rheum), hommi küpiirakad, nisukohw.

Reljapäewaks. — Supp, keedetud puuwili, munapuder riisiga, kartohwliid koogid, keedetud piim.

Reedeks. — Riisipiirakad, keedetud kartohwliid, piimaga praetud leib, jaago rõõsa koorega, odrakohw.

Lauapäewaks. — Keedetud puuwiljad ehk praetud leib tomatiga, munapuder, Grahani jahust jaiad, keedetud piim.

¹⁾ Jäätanud maiustoit, mida subkrust, koorest, puuwiljade mahlast jne. walmistatakse. Tõlkija täh.

P ü h a p ä e w a f s. — Wärsked puuwiljad, kalad, küpjetatud kartohwliid, riisijaiad, iškofolad.

Lõunajõõgid iga nädalapäewa jaoks.

E s m a s p ä e w a f s. — Supp makaronidega, praetud leib ipargeliga (*Asparagus officinalis*), pehmeks tambitud kartohwliid, jaago puding õuntega ehk riisipiirakad.

T e i j i p ä e w a f s. — Supp kiudmakaronidega (nuudliid, jaanua, vermicelle), toored austrid, kartohwli klibid, artišhofid, küpjetatud makaronid, kapija salat, riisi puding ehk tapioki puding õuntega, puuwiljad.

R e s k n ä d a l a f s. — Tomati supp, wärsked kalad, pehmeks tambitud kartohwliid, peedid, maisijahust puding ehk piirakad rabarberiga.

N e l j a p ä e w a f s. — Liawiljadest supp, praetud leib tomatiga, kartohwliid rõõsa koorega, keedetud makaronid, kapijad, peeneks purustatud niuteradest puding ehk maisijahust kiskel (hapu feedis), puuwiljad.

R e e d e f s. — Riisi supp, kalad, haljad erned, ipinat, keedetud kartohwliid, maajikapiirakad ehk puuwilja kiskel.

L a u p ä e w a f s. — Kartohwli supp, makaronid juustuga, kapijad rõõsa koorega, küpjetatud munapuder riisiga, puuwiljast piirakad, puuwiljad.

P ü h a p ä e w a f s. — Kanapraad, kartohwliid, jellerid (*Apium graveoleus*), hapnemata leib, kartohwli klibid, kiskel (blamanger) juldiga (galie), pähkled ja puuwiljad.

Kirjutage see jõõgijedel omale üles ja kleepige ta kõõgi seinale peale, et alati käepärast oleks. Kui mõni wilja teradest walmistatud toitudega harjunud ei ole, siis on jellel tarwis natuke kannatust õppida, et niijuguseid toituüid walmistada mõista, mis niihästi toitwad, kui ka heamaitjelised on.

Järgnew jõõgiainete tabel on hoolega Payeni „Toitute analüüsi“ järele kokku seatud. Ta aitab kohaliste jõõkide walmistamise juures märkja kaasa, ja peab jellepäraht hästi pähe õpitud olema.

Toidu-olluste analüüs.

Toidu-ainete nimetus.	Motilisi olluseid.	Sünnitu olluseid.	Mineral soolaseid.	Tubta.	Wett.
Nisu ¹⁾	18	77	2	3	
Rutis ¹⁾	13	81	3	3	
Oder ¹⁾	13	79	3	5	
Kaer ¹⁾	14	75	3	8	
Mais ¹⁾	12	80	1	7	
Tatar	13	67	2	4	14
Riis	5	82	0	4	9
Dad	30	57	4	1	8
Tailiha	19	4	5		72
Kartohwel	2	24	1		73
Walgekala	18	3	1		78
Munad	16	30	2		52
Piin.	4	9	1		86
Suhkur }		100			
Wõi }					

X. peatükk.

Terwisehoidmine raskejalgsuse ajal. — Liikumine.

Liikumine on looduse jeadus. Kõik loomade riik on täis tegevust. Kitjas, köetud toas paigalolek on üks hulgaft haiguste põhjustest raskejalgsuse ajal. Puunduliku liikumise juures ei jää toit mitte korrapärasft ära seeditud, wäljaimmitsenise elundid ei tööta korralikult, lihased jääwad nõrgaks ja ergukawa läheb omaft digest seijukorrasft wälja. Teiselt poolt on

¹⁾ Kuivalt. Harilikult on kõrswiljades 11—18% wett.

üleliigne töö jälle kahjulik, sest et mõned lihaksed üleliia ära-
wäsiwad ja äranikastawad. Raske on ära määrata, kui palju
just igal teatawal juhtumisel tööd wõib teha; wõib ainult üle-
üldise reegli näol ütelda, et mitte niipalju tööd ei tohi teha, et
pärast ennast täitja jõuetu tunned olewat. Wäsimus aga, mille
juures woodit nähes hea tundmus tekib, ei wõi
kahju tuua.

Üleüldse on kahjulik koduseid tööjaid toimetada, enam koor-
mawatest töddest, nagu pesemisejt, puhastamisejt, raskuste tõst-
misejt jne. tagasi hoida. Koduste talituste juures jaawad kõik
lihaksed tööle pandud, peale mõnede keha-lihaksjete, mis ainult
õige jügawa hingamise juures töötawad. Kuid ka need lihaksed
wõiksiwad wabalt kaswada, kui mitte kitsad riided neid ei takistaks.
Koduse majatalituse juures tuleb naesterahwal käia, jirutada,
kummardada, ümberkeerata, tõsta, treppisid mööda üles ja alla
käia jne.

Majapidamine huwitab iääranis naesterahwast raskejalgsuse
ajal, kuigi ta muul ajal jelle wastu täitja külmawereline on.
Müüd ehitab ta oma peja, ja kodune majatalitus jaab
temale armastuse tööks. Ta puhkab omas armjas waikses nurga-
kejes. Kui kerge on tööjaid toimetada, mis oma enese jüda peale
paneb ja õnnistab!

Kui naesterahwal kõik kehaliikmed täitja terwed on, siis on
jalutamine ja jõitmine väga kahjulik. Mida rohkem ta
waba õhu käes on, jeda kahjulikum on jee temale. Korra-
listes riietes ruttu kõndimine paneb peaaegu kõik lihaksed liikuma
ja kiirustab organide tegewust. Amerika naesterahwad kõnniwad
üleüldse liig wähe. Kui liihikejed ja awarad riided seljas, mõist-
likult õnneldud kingad jalas ja käed wabad on, siis wõib
kergesti pikkade jalutuskäikudega ära harjuda, mis ijenejst aga
väga kahjulikud on.

Mijama wõib ka kergemaid aiata tööjaid soowitada.
Sellel tööil on jee hea külg, et ta waba õhu käes tehtud
jaab. Peale jelle paneb ta need kõhu ja keha lihaksed, mis muudu
harilikult seijawad, liikuma.

Rättega mulla segamisel on see kasulik külg, et jelle läbi üleliigne elekter kehast välja jaab jaadetud. Peale kõige jelle teeb see igaihele juurt löbu, kui tal omas aias natukeneigi aiawiljajid ehk lilleid on, nii et ta kõigewähem omadest lilledest toa ilustujeks kimpu wõib teha. Ma olen ise näinud, kui löbusa tundmuse niisugune wabas õhus töötamine järele jätab; ta mõjub parandawalt igawuse, seedimise rikkis oleku, kurwa wõi paha tuju ja igajuugu kehaliise ja waimliise korratuse peale.

Kellel aeda ei ole, kus töötada, jellel on kasulik mõnikord lihtsalt palja maa peal pikutada, ilma et patja wõi midagi muud pruugiks alla laotada. Sel wiisil wõib wiie minuti sees niisama hästi välja puhata, kui toas woodis wõi johwa peal wiie tunni sees. Ehk see küll kõikide jenini makswate kombete ja õpetuste wastu käib, siisgi on nii mitmed jeda enese juures ära prowinud, kui juur tähtsus niisugusel puhkamisel on.

Misugune tähtsus on raskejalguise ajal liikumisel? Arusaadaw, et see seedimist, werejooksu ja wäljaimmitsemise kiirustab. Kõik keha tegewused peawad loomulikul astmel olema, nii et meeste peale tulnud materjali rohkus ära kulutatawa materjali rohkega tasekaalus seisaks.

Hingamise lihakseid, mida meie mitte oma tahtmise järele liikuma ei saa sundida, peaksite meie, nõnda ütelda, harima, kaswatama. Selle juures tuleb ühtlasi ka neid lihakseid harida ja kaswatada, mis jünnitamise juures tegewad on. Need on nimelt, kõhu-lihaksed, waagna-lihaksed, (Beckenmuskeln, тазовыя мышцы), pärajoolika otsa ja emaka wahel- ja kubemete lihaksed ja mõned keha lihaksed.

Täis jügaw hingamine ei ole mitte ainult jellepärast tingimata tarwilik, et ta were täitsa käärima ajab, mille tagajärg korraline seedimine on, waid ta on weel jelle poolest tähtis, et ta kõhu- ja rinnakoobast ja emakat juuremaks ja tugewamaks teeb ja jellega jügule juurema ruumi walmistab. Ka see ei ole wõimata, et ta jugu liikumisele märkja kaasa aitab ja ühtlasi jellega tegewusi, mis jelle kaswamiseks ja edenemiseks tarwilikud on, kiirendab.

Hingamine jünnib ilma, et meie tahtmine seal mingit oja mängiks ja laste ja loomade juures on märgata, et hingamise juures kõht ja küljed liiguvad. „Vaadake pöranda teki peal siruli magawat kasji. Elu ilmub ennast sel silmapilgul temas ainult hingamises, mis looma keha, nagu lõõtsa, tõusma ja wajuma paneb. Teie olete wist ka jeda tähele pannud, et meie koduloomadel iga hingetõmbamise juures laenetejarnane liikumine üle terve keha läheb ja tagumiste jalgade juures lõpeb. Nii hingawad üleüldse kõik neljajalgjed. „Kas teil ei ole wahest üks täitsa terve sõbranna? Pange oma käsi tema peale ja näete, et tema kõht just niisama iga hingetõmbamise juures tõuseb ja wajub; seal juures panete teie weel tähele, et iga paari, kolme minuti järele ka liikumine tugewam on, i j e ä r a n i s keha alumises jaos.

Tehke enese kallal jedajama katset. Kui teie terwis rikunud on, leiate teie, et see liikumine nõrk, wõib ka olla, koguni lõppenud on. Kui liikumine aga poolik on, siis tähendab see, et ka teie elu poolik on.“

Kopsud — elund, mis enesesse õhku kogub, — on rinnakoopa seinte wahel; kopsu all on hingamise jünnitaja — wahelahk (Diaphragme); rahulikuis olekus on ta kumer. Jga hingetõmbamise juures jaawad kopsud õhuga täidetud ja rõhuwad wahenaha peale, ja see rõhub oma kord jälle nende kehajojade peale, mis tema külge puutuwad. Loomuliku hingamise juures ei tohi mitte rinnad ega õlad tõusta.

Täiskaswanute inimeste, iseäranis naesterahwaste juures ei ole jeda keha kehkumise ja oga hingamist märgata, sest et kõik hingamise lihaksjed mitte hästi wälja ei ole haritud. Kiirus noormees, kes uulitjat mööda, käed taskus, jalutab ehk jälle laua juures kiirutab, lõpetab nende lihaksjete tegewuse täitsa. Ditarlaps, kellel taskuid ei ole, hoiab ehk pea ja õlad küll dieti, kuid rumalad riided pigistawad alumisi hingamise lihaksjeid ja takistawad nende tegewust, nii et ainult kopsude pealmiste jagudega weel hingata jaab. Du kord keegi, olgu meesterahwas wõi naesterahwas, jügawasti hingamise hooletusesse jätnud, siis on tal wäga raske lihaksjeid uuesti nende loomulikule tegewusele harjutada.

Ühel meesterahwal, Koloradoft pärit, oli kopju põletik, kus juures wahete wahel kopjust werd wälja tuli. Ta wõis kuus, seitse penikoormat kõndida, kuid hingata wõis ta ainult kahesjanda küljeluuni. „Ma ei teadnud, et inimene elada wõib nii mada-lasti hingamise juures,“ tähendasin ma temale. — Kui teil midagi elus kallis on, peate teie sügawamini hingama õppima. Teie wõite küll kõndida, kuid teie jala lihaksed ei aita hingamist mitte sugugi. Teie peate niisuguseid liigutusi tegema, mis kõhu ja wahenaha lihakseid kaswatavad. Hingake sügawamini, jelle läbi kaob teil were seisumajäämine kopjude ülemises otsas ära.“ „Ma olen wiimase kuue aasta jooksul paljude tohtrite käest nõu küsinud, — wastas ta, — miks ei ole siis üksigi nendest mulle jeda warem õpetanud?“ Mõni kuu hiljem kirjutas ta mulle, et ta ainult alumiste hingamise lihaksjete harjutamise läbi oma matuste kuludest lahti on saanud.

Turnimise- ja lauluõpetajad püüawad õpilasi sügawasti hingama, ehk lihtjalt — loomulikult tegewusi täitma õpetada. Lehm ammub terve päew otja, kui wajikas tema juurest ära wõetakse, ja ei wäsi siisgi ära, sest et ta ammumise juures kõhu ja külgedega hingab. Poijike, kes metja mööda hulgub, pähkleid korjab, orawaid püiab ja käja kunagi taskus ei pea, wõib ilma wäsimata tundide kaupa karjuda. Ta hingab loomulikult ja tarwitab loomulikult oma healt. Ta teeb ainult jeda, mis lauljad ja kõnepidajad õpiwad, sest ärakarjumise pärast on ta wiimastele äraamustatud kunstiks saanud.

Sepp ja kivilõhkuja, kui nad haanriga tugewat hoopitahawad lüüa, siis hingawad nad sügawasti, kus juures õhk kopjust wäljatungides iseäralist healt — õhh! teeb, umbes õhkamise moodi. Olgu kivilõhkujal käe lihaksed nii tugewad, kui tahes, head hoopit ei jõua ta aga muudu anda, kui tal wahenaha lihaksed tugewad on. Näägitaakse, et hiljuti kolmest sajast kandidadist Maravia Kooli kaeksjada kaeskümmend wiis lihtjalt jellepärast wastuwõtmata jätud, et nendel liig kitsas rind ja puuduline hingamine olla olnud. Hea terwis ja pikk eluiga, olgu meeste- wõi naeste-rahwaste juures, on ainult nendel, kel tugewad kopjud on, ja jeda wõib igauks enesele omandada.

Harjutage hingamise lihaksleid. „Et jügawasti hingama õppida, on tarwis kehale niifugune seis anda, kus kõik lihaksed, mis inimese tahtuije järele tegewuisele jaawad sunnitud, liikumata jääsiwad. Rõige parem on pikali maha heita, seliti, niinuiji, et pea jugugi kõrgemal ei seisaks, kui keha. Suu kinni pigistada ja jelle kanali läbi hingata, mis looduse poolt hingamiseks määratud, see on, nina läbi. Halwa harjumud komba järele jaawad paljud jelle juures pealmiisi küljeluid liigutama, kuid see liikumine kaob warsti alumiste küljeluude liikumise ees ära, alumiste küljeluude liikumine wõib aga juurest ära harjutatud jaada, nagu üleüldise küljeluude liikumine. Rõik need ebaliigutused kaowad ära ja nende ajemele tuleb järjekorraline kõhuseinte tõusmine ja wajumine sel mõedul, kuidas õhku siise hingatakse. Wäljahingamine jündigu niijama läbi nina ja aega mööda. Harjutage endid kõhu- ja rinnakorwi hingamises ükssteije järele, j. o. hingake kõht täis, mis jelle läbi sünnib et wahenahk kõhukoopa peale rõhub, järgmijel korral hingake jälle rinnakoobas õhku täis, mis jelle läbi sünnib, et wahenahk rinnakoopa peale rõhub.“

Kui raskejalgne naesterahwas nii nõrga terwiiega on, et ije kõiki neid harjutusi läbi ei jõua teha, wõiwad teised teda jelles tükis aidata, nimelt, woolimise läbi, mis jelles seisab, et kõik keha lihaksed läbi jõtkutakse ja hõerutakse.

„Lihaksjete floppimise nui“ on kohane ja odaw riist, mida käte ajemel woolimise juures ja Rootsi turnimise ajemel tarwitada wõib, ja on tore abinõu lihaksjete arstimiseks ilma kõrwalise abita. Ta seisab kolmest gummi torust koos, mis ühe warre külge on kinnitatud. Teda wõib iga kehaosa lihaksjete ja naha floppimiseks tarwitada.

Lihaksjete floppimine mõjub were jookju ja erkude tegewise peale paremine, kui üksgi teine abinõu. Ta teeb naha pehmeks ja weniwaks. Tema mõju ulatab jügawale kehasse ja aitab jellepärašt kõikide werejoonte tegewuisele kaasa. Tema abil saab weri käte ja jalgadesse aetud, kui ta teatawate wältawate haiguste juures sijemistesse kehaosadesse kokku kogub.

Zärgmised harjutused, kui ka need, mis V. peatükis nime-
tatud, on väga kasulikud loomuliku hingamise ja nende lihaste
väljahirimiseks, mis sünnitamise juures tegewad on. Sakate
ettevaatlikult peale, ehitaks wiie eimeje kallal, ja kui jõud juba
kaswanud on, suurendage nende arwu, ja pikendage aega. Reha-
seis olgu alati sõjamehelik niihästi seistes, kui ka kõndides.

Keha harjutused raskejalgetele.

1. Seistes. Paenutage keha niipalju kui võimalik ette ja
taha poole, nii et kannad mitte põranda küljest üles ei tõuse ja
jalad põlvedes ei paendu. Lugege iga liigutuse juures kuni
neljani.

2. Kehaseis seesama. Paenutage keha aegamööda ühe
külje pealt teise peale. Põlved dieti, jalad ilusti paigal, nii et
labajalad jugugi ei liigu.

3. Käed kergesti puusa panna (sõrmed ettepoole), keha
puusadest jaadik aegamööda ette poole paenutada; aegamööda
ülestõusta ja tahapoole paenutada, kõik aeg pead kehaga ühes
joones hoida.

4. Kopsud täis hingata. Kergesti sõrme otjadega õlgajid
puudutada. Aegamööda küünarnukid enese ette paenutada, nii et
nad kokku puutuvad. Küünarnukid tõstke võimalikult kõrgemale.
Küünarnukid tagasi ja üles, sõrme otjadega ikka õlgajid puudu-
tades. Laske käed jälle niisama olla, kui eimejel korral. Hingake
kopsud tühjaks. See harjutus tõstab küljeluid üles ja laiendab
rinna alumnist jagu.

5. Sirgelt seista. Hingake õhku siisje. Sõrmede otjad
õlgade peale. Hoidke õhku niikaua kopsudes, kui kakskümmend
olete lugenud, siis lööge kokkupigistatud rusikaga ülewelt alla ja
ettepoole. Zätke äkiste käsi seisma, nagu oleks teie mõnd asja
wastu löönud. Ühes jelle liigutusega hingake tugewasti õhk
kopsust wälja. Kui liigutus küllalt tugew oli, rõhub wahrenahk
kopsust õhu wälja.

6. Laske padja peale põlwili, põlved hästi laiaili, sirutage
käed üles, nii et nad teine teisel pool pead on ja ülewelt mitte

ihte ei puutu; kummardage aegamööda keha tahapoolle, wõimalikult rohkem, ja siis niijama ettepoole, kuna põlwed ja labajalad endist wiiji jääwad. See on üks parematest harjutustest selja ja waagna lihaste kangestamiseks.

7. Kehaseis endine; käed pea peal kokku panna; paenutage aegamööda keha ühelt poolt teisele poole, iga liigutuse jaoks kuni neljani lugedes; peale weikeste puhkuste pöörake keha paremalt pahemale poole.

8. Kehaseis endine; käed ette poole wälja sirutada; wiikse käed õiget joont mööda tahapoolle, nii palju, kui paenduwad. Seda harjutust wõib ruttu teha, ehk jälle õige aegamööda, nagu raskest asja käes hoides.

9. Selja peal pikutades põlwed kõwerasje tõmmata ja jalgadega paremale ja pahemale poole kallutada.

10. Sellejama kehaseisu juures, jalad wäljasirutada ja jälle uuesti kõwerasje tõmmata.

11. Kõhuli maha heita, jalad põlwedest kõwerasje tõmmata ja neid paremale ja pahemale poole kallutada.

12. Kehaseis seejama; teise inimese abiga, jalgu wälja sirutada ja jälle kokkutõmmata, sellejuures wastupanekut awaldades.

13. Kehaseis endine; õlanukkide peale toetades õlgasid paremale ja pahemale poole kallutada.

14. Kehaseis seejama; warwaste ja õlanukkide peale toetades, keha ülles tõsta.

15. Heitke selja peale maha ja sirutage käed ülles, paremale ja pahemale poole, ette ja alla; wõib midagi raskest asja käes hoida.

Kõikide nende harjutuste juures wõib ainult siis häid tagajärgegi loota, kui kannatuft on neid jägedasti korrata. Ühe päewa, wõib olla, ka ühe nädala pärast wõib nende mõju jelles tunda, et hingamine wabam on. Harjumata töö pärast tundub wahel mõnedes lihastes kerget valu. Selle wastu wõib märga kompresji ehk sooja wanni tarwitada. Harjutuste tegemise ajaks peawad awarad riided selga pandud jaama, ja harjutusi tuleb igapäew äramääratud tundidel teha. Kõige kohasem aeg selleks on — enne lõunast wannitamiist ehk õhtul enne magamaminekut.

Weel üks õpetus, mis küll waledõpetus näitab olewat. Hea terwisega raskejalgne naesterahwas võib treppidest üles ja alla käimisega enesele niijama juurt kaju tuua, kui iga teise harjutusega, kui ta aga jelle juures järgmisi jeadusi meeles peab:

1. Riided olgu avarad, kerged ja lühikesed.

2. Suu kinni hoida.

3. Kopsjud õhku täis hingata ja trepi ülemise otsani hinge kinni pidada, ainult ülehel aegamööda wäljahingata.

4. Kehajeis olgu sirge.

Waadake, mis jelle juures sünnib. Sügawa hingamise läbi jaawad kõhulihased ja wahenahk liikuma sunnitud, kuna puusa-, waagna-, päraoolika otja ja emaka wahel- ja kubemete lihased kõik keha tõstmise juures ametis on. Iga puusa üles poole liikumine rõhub kõhukoopa elundite peale, mis jälle oma kord üles ja wäljapoole rõhuvad, kui wäljastpoolt mingit takistust ei ole; puusa alla poole liikumise juures lähewad kõhukoopa elundid oma endisesse kohta.

Põhjus, mis pärast treppisid mööda ülesminek naesterahwastele kahjulik võib olla, seisab jelles, et iga samm juures, nagu juba üteldud, sisekond ülespoole jaab rõhutatud, kus tal korjettid ja kõikjugu köididud ja sidemed takistuseks ees on. Wille peale peab siis nende rõhumine mõjuma? Et neil wõimalust ei ole kõrwale liikuda, peawad nad ülespoole liikuma, jelle läbi hingamist takistades, ehk jälle alla, kus nad waagna elundisi alumiste elundite peale rõhuma sunnivad. Kas on see õige, et treppisid siunatakse, kuna riided jüidlasted on? Kellelegi ei tule mõttesse, et poisikehel kahjulik oleks treppisid mööda jooksta, kui ta ka wahest kolm astet ühe sammuga wiskab, ja kolme korra käimise peale mitte kordagi õhku jisse ei hinga. Ma soowitan ka tüdrukutele niijugused mõistlikud riided selga panna, nagu poisikesed praegu kannawad; ta ei ole tüdrukutele jugugi kahjulik, jekt weikene wahel, mis poisikehe ja tüdruku kehaehituses on, on enim wiimase kasuks.

Treppisid mööda käimine on kõige parem abinõu lühikeste aja sees soowitawat liikumist jünnitada. Keegi, waga lugupeetud

ijand, jelle linna¹⁾ kodanik, kes ijeõppimise teel ennast harinud oli, jutustas, et kui tal õppimise juures peaaegu ära wäsinud olla, jätnud ta raamatud siinapaita ja jooksnud kolm, neli korda trepist üles ja alla, millel niisama head tagajärjed olnud, kui pooletunnisel jalutamisel wõi turnimisel.

Kui ma arstiteaduse osakonnas õppisin, oliwad mõned kuuldejaalid neljandama korrä peal, niisama ka minu oma korter; trepid oliwad aga pikad. Ma olin ijeäränis jelle peale ühe, et trepi alumisest otsast peale ühe hooga wiimase korrä peale jooksin. Ma kandsin sel ajal „Amerika moodu“ järele riideid, mis peaaegu niisama awarad oliwad, kui meesterahwa riided. Sellest ajast ei tee trepid mulle jugugi juuremat takistust, kui tajane põrand.

Üks naesterahwas jutustas mulle, et ta raskejalgsuse ajal turnimise asemel treppisid mööda käis. Selle järelduseks oli ferge mahajaamine ja rutuline paranemine.

Mäkke üles minnes pidage neidsamu seadusi meeles — hoidke juu kinni, hingake aegamööda läbi nina ja hoidke ennast sirgelt. Siljuti juhtusin ma üht kirja lugema jooksmise kohta; kiri oli poisikeste jaoks määratud (mikspärast tüdrukute jaoks mitte?). Kirjutaja tõendab, et kõik kunst wõidujooksus teist ära wõita jelles seisab, et juu kinni hoitakse. Mikspärast? Minult jellepärast, et sel wiisil inimene jügawamini hingab, nimelt, wähenaha abil. Igaüks wõib jeda järele katjuda, ainult ühte tuleb meeles pidada, — olgu misjuguise tahes keha liigutuse juures, peab juu kinni hoitama.

Lõpuks luban enesele weel rõhuga tähendada, et raskejalgne naesterahwas peab kõndima, jõitma, turnima, treppisid ja mägesi mööda käima, efiteks wähehaawal, niipalju kui jõud lubab, pärastpoole aga päew-päewalt ikka rohkem ja rohkem. Jõud, tugewus ja lihaste wastupidawus on ferge mahajaamise eeltingimiseks.

¹⁾ Chicago.

XI. peatükk.

Karskus abielus.

Nii püha on ta ewaste filmis karskus
Et hinge, kes pühasti täidab ta seadust
On walmis teenima inglite foorid.

Milton.

Raua aega tagasi olin ma oma onutütrele külaliseks. Tema juure sõitis üks noor naene oma neljakuulise lapsega: laps oli nii kõhn ja kahwatanud, päris jinine. Kui naesterahwas ära oli sõitnud, tähendas onutiitar minule: „Kas ei ole küll noortel inimestel häbi nii harimatad olla? See õnnetu laps peab jellepärast kannatama, et tema wanemad liig jägedasti abielu õiguseid tarwitawad. Sel wiisil kaotab piim oma elustawa jõu ära.“ Minu teadmised jelle asja kohta oliwad tol ajal nii weikejed, et ma hästi nende sõnade mõttest aru ei jaanud.

Dma enese loomusummi juhatuse ja jelle mõju all, mis ma loomade riigis tähele olin pannud, ei wõinud mulle mõttessegi tulla, et raskejalgsuse ja rinnagatoitumise ajal mõned inimesed nii jägedasti endile jurgulist kokkuputumist lubada wõiwad.

Täna päewani ei lähe mul jelle kahwatanud lapse kuju meelest ära, kelle kahetsemise wäärt wäljanägemine juba wäga selgesti räägib, kuidas laste õiguseid jalgadega tallatakse. Warsti pärast jeda kuulsin ma H. K. Rhaiti ettelugemist „Abielust, tema kohustest ja wastutusest“. Ta joowitas tungiwalt meestele ja naestele, et nad kõik, mis nendes paremat on, lastele annaksiwad ja jee läbi endile jelle teadmise omandaksiwad, et nend: järeltulew jugu mitte oma elawust jelle läbi ei kaota, et nende wanemad endi kirejid taltjutada ei juuda. Tulewaste põlwele täienemise ja paremuse poole mineku pärast peaksiwad wanemad oma eluwiisides parajust pidama. Pärast lugesin ma ikka kaswawa uudishinnuga tema raamatut: „Abieluinimestest ja wanematest“ ja „Soowimata laps“ läbi.

Tol ajal ei tuntud weel niisuguste raamatute lugemises tarwidust. Palju aastaid on jest jaadik mööda läinud, ja kannas-

tajate naeste jüdanud lõhestavad kaebehüüded ja weikeste laste kõrge suremus on näidanud, et abielus nii suur looduse seaduste rikkumine, nii kohutavad ülekohtud jünniwad, et ainult tulise sülega nende põlewate nähtuste mõtet üles wõib kirjutada ja mõlemate abieluinimeste jüdametes tõe tundmuist põlema jüidata. Darwis on, et mõni imetegu ülewelt jünniks, jest tuhanded kõige ilujamad sõnad ei jõua jeda kurjuse ja ülekohtu jõge seisma, jätta, mis mehi ja naisi tormile kihutab abielu-seaduse näokatte all.

Loomade juures, mõned ükšikud juhtumised koduloomade juures wäljaarwatud, on nõnda, et emane loom isast ainult juugu jünnitamiise otstarbeks jugulijelt enesega kokku puutuda lajeb. Niijamajugune, mõned ükšikud juhtumised wälja arwatud, seadus on ka metserahwaste juures maksuw. Minult haritud rahwad, kes oma ufulistse ja kõlbliste seadustega uhkustawad ja neid teistele õpetawad, peawad igapäewases elus jellest waatest finni, et wõimata olla inimejel oma juguiha täitmuist teatawal ajal kitsendada, jee käiwat koguni looduse seaduse wastu.

Waatame, kui wäga mitmejugused waated jelle küjimiise kohta olemas on. Ühed ütlewad, et juguiha täitmine olemat meesterahwa „kehalik tarwidus“, naesterahwale aga küll mitte; teised ütlewad, et jee olla armastuse tegewuse awaldamine, mida nii hästi meeste-, kui ka naesterahwale tarwis läheb ja joowitaw on ja, et tal weel teised eesmärgid on, peale eesmärgi juugu jünnitada; kolmandad finnitawad, et jugulijst kokkupuu- tumiist ainult jünnitamiise otstarbeks lubada wõib.

Loodusjeteadus ja arstid õpetawad, ja juurem jagu meeste- ja naesterahwaid on jellega nõus:

Et juguiha täitmine meesterahwale tingimata tarwilik on, naesterahwale küll mitte.

Et meesterahwal niijugused ihad olemas on, millede mahajurumine terwiisele kahjulik on.

Et tagasihoidmiise tagajärg jünnitamiise olluste huffamine on, mis niijama palju tähendab, kui kihwtiste olluste jisjewõtmuine wäljast poolt.

Et naesterahwas loomu poolest mitte nii kirglik ei ole kui meesterahwas; wäljaimmitšised ei ole temal mitte nii rohked, ja

pealegi leiavad nad omale teed wälja, nimelt kuupuhastuste näol; nõnda siis ei ole naesterahwal mitte neid tarwidusi ja ta ei kannata mitte niipalju nende täitmata jätmise juures.

Kas on need arvamised aga tõe põhja peal? Misjuguised on need asjaolud, millede järele meeste- ja naesterahwaste tõfiste loomujundide üle otjustada wõib?

Kui a i n u l t naesterahwale finnitatakse, et woorus kõige kallim kiwi tema kroonis on; kui rahwa heal naesterahwa puhtust ja karskust tagasihoidmise eeskujuks peab; kui naesterahwas alati emaksjaamise hirmu peab tundma ja mõtlema, et ta uue elu tärkamise wõimalust oma karske olekuga wõib takistada ja kui, peale kauba, kõlbmatad kombed kõik kehategewused ärarikuvad, — kuidas wõime siis veel ütelda, mis temale loomulik on?

Edasi, kui teisel pool meesterahwale finnitatakse, et woorus mitte tema täinuste hulka ei käi, kui kirgejid loomuwastasel teel äritatakse, olgu kirgliste juttude, mõtete, raamatute ja tegude läbi — kas on meil põhjust ütelda, et see kirgede jõud täitsa loomulik ja terve on?

A. G. Newton ütleb: „Need, kes mitte korrapäraselt tähele ei ole pannud, kuidas alkohoolilised joogid, kohw, austrid, munad, maiusasjad ja lihatoit äritawalt mõjuwad, niisama ka need, kes ropudest juttudest löbu tunnawad, ei wõi mitte oma üleliigseid kirgejid l o o d u j e jüiks ajada“.

Dütarlast õpetame meie oma kirgejid maha juruma, noortmeest aga neid kunstlikult tõstma; meie ei õpeta mitte ainult juusõnal ja raamatute läbi, waid kõikide kulunud eelarvamiste ja jeltskondliste kombete läbi.

Misjuguised on aga jelle õpetuse tagajärjed?

Zuhime esiteks jelle peale tähelepanemist, mis meie juures „jeltskondlise warjukülje“ nime all tutaw on. Naesterahwad, keda meesterahwad ära on rikkunud, hakkawad prostitutsiooni läbi omale elu ülespidamist teenima, hakkawad oma ihu meesterahwastele nende ihade täitmiseks müüma. Niisuguste naesterahwastega läbi käies täidawad meesterahwad ainult oma loomujundi, nõnda siis ei leia nad jelles midagi kuritegelist!!

Naeterahwad, kellel niijugust loomujundi ei ole, astuvad oma enese olemise jeadustest üle ja teewad kõigesuurema kuriteo, mis seltskondliste jeaduste paragrahwide järele karistuse alla käib, kui nad niijugusesse elusse astuvad, ehk korra üleüldise arvamise wastu patustawad. Nad jaawad seltskonnast wälja liikatud. Kuigi nende elu täis inimese armastawaid ja kuulsaid tegusi on, on ometi see patt nii hirmus ja jäle, see kuritegu nii suur, et andeksandmise peale wäga wähe lootust jääb ka kõige õiglasema ja pikameelelisema kohtumõistja Zumala poolt.

Teisiti ei wõi jeda asjaolu enesele ära seletada, et meesterahwaid mitte langenuteks ei peeta, nende ehitust nendele mitte süüks ei arwata, kuna ometi naesterahwastele, kes jelles hirmjas ehituses osalised on, mitte cinult sellega ei lepita, et neid seltskonnast wäljajaidetakse, waid nad on kadunud igawesti.

Waatame, misjugused järeldused jellel õpetusel abielus on. Meesterahwas, kes ära on harjunud oma kirge si ilma juurema ette waatuseta taljutama, otjib enesele armja, ilusa ja karste tütarlapse ja heidab temaga abielusse. Si ole mingit põhjust arwata, et naesterahwal niijamasugused loomujunnid on olnud. Tema ei tea sugugi, et ta ihu tema enese pärast ja hing Looja pärast on. Kõik õigused enese kohta annab ta oma mehele, ja mis wähe on nüüd tema ja awaliku naesterahwa wahel? Wahest see, et ta ennast ühele ainsale meesterahwale on müünud ja wõrdlemisi wäheha hinna eest. Kas on sellega liig palju üteldud, kui meie tema kohta ütleme, et ta üks ainuke a w a l i k n a e s t e r a h w a s on, kes mehel mitme awaliku naesterahwa ajel täidab, kus juures tal wabadust ei ole aega ja olusid walida? Sellepärast ei tule tal mitte ainult kehalikult kannatada, waid ta peab ka waimlist teotust ja ülekohtu kannatama.

Zuhtumise kombel wõib ta emaks jaada ja joowimata wäetikest ilmale tuua, kellel pärast kehalist jõudu ei saa olema, kuid selle ajemel pärandab ta oma isalt kirgluse ja terwisele kahjulikud ihad ja jaab ehk wiimaks weel oma enese elu needma.

Ühe minu kõne lõpul terwigest, rääkis üks naesterahwas, kui läbirääkimised juba lõppenud oliwad, hirmjasti äritatult järgmise loo enesest: „Kaks aastat pärast mehele minekut jain ma

nõrga, haiglaste lapse emaks; wäetikese elu alalhoidmine nõudis suurt hoolt ja walju järelewalwamist. Laps oli alles seitse kuud wana, kui ma omaks ehmatuseks tundsin, et ma uuesti raskejalgne olin. Ma olin nii häbitatud, ühe sõnaga, otjas. Wõimata on jeda häbitundmuist kirjeldada, mis minu hinge täitis. Mis tuli aga sellest wälja? Niihästi jündinud kui weel jündimata laps oliwad mõlemad omast jeaduslikust omandusest, terwisest ilma. Ennast jüidi pannes, jutustajin piirajilmil emale omast seisukorrast. Ema kuuldas minu jutu otjani ära ja ütles siis; „Mis üle ja dieti kurwastad, mu laps? Eks ole ju sinu lapjed jeaduslikult jündinud? Niijugune wastus wihastas mind hirmjasti; ma löin jalaga wastu maad ja ütlesin peaaegu karjudes: „Olugi, et minu mees nende laste isa on, kuid nad ei ole jüisgi jeaduslijed. Mitte meesterahwaste wäljamõeldud põhjuskirjad ega mingijugused kirjlijed kombed ei wõi jeda teguwüisi jeaduslikuks muuta, mis jüita lastelt nende elu ja terwise riijub!“ Kui ma küllalt nutnud ja karjunud olin, langesin ma ilma mõistujeta tema käte peale. Ja mis jündis pärast? Rahe aasta pärast reijisijwad mõlemad lapjed „jurnute riiki,“ ja niikaua, kui meie mehega j e a d u j e s t teada ei tahtnud, ei wõinud meil lapsi olla, kes elujõulijed oleksijwad olnud.“

Teie õpetuse poolehoidjad kinnitawad:

Et juguline kofkupuumine armastuse tegewuse awalbus olla.

Et ta ainult nendel juhtumistel jündida wõib, kui mõlemad pooled jeda joowiwad; jeda joowimist peab aga parajas piirides hoida püütama, et jünnitamise jõudu alal hoida ja teda dieti tarwitada.

Et niijugusel wiisil see tegewus armastuse nähtaw märk on; wastastikune kõige peenemate elementide wahetus, mis jelle tegewusele järgneb, annab jõudu ja terwist ja kindlustab weel tugevamini ühendust abikaasjade wahel.

Et kui abielu inimeste elu jelle õpetuse põhjal seijab, jüis ei ole meesterahwa juguiha jugugi jagedam, kui naesterahwalgi.

Et mees ainult jüis ilma enesele kahju tegemata juguihaft tagasi wõib hoida, kui ka naene jeda teeb.

Et niisuguse wastastiku wahekorra juures mõlemad pooled midagi ei kaota; waid koguni weel wõidawad.

Sel õpetusel on omad mõistlikud alused ja on, muidugi, inimlikum, kui esimene.

Rord küüsis minu käest üks naesterahwas, kes kümme aastat abielus oli olnud ja wiie lapse ema oli, nõu. Tema lapsed olidwad kõhnad, kollahaiged ja närwilised. Nje tarwitas ta ühtelugu arsti abi. Näis, nagu oleks kõik tema liikmed haiged olnud ja kõik keha tegewused rikked. Ühe sõnaga, ta elu oli ütlemata wilets. Niihästi minu, kui ka teiste arstide püüdmiſed teda terweks teha oliwad asjata. Rord küüsis ta minult, kuidas oleks wõimalik kõige paremini identseniſest lahti jaada. Minu küsimuse peale, kas hädaoht tõesti nii juur on, wastas ta: „Meie pulmadeſt jaadik on wäga wähe õõſid mööda läinud, kus mind jee aeg, kus minu meest kodus ei olnud ja kolm, neli ööd pärast mahasaamiſt.“

— Aga kas teie mees armastab teid?

— Oh, ta on wäga heasüdamline ja hoolitseb perekonna eest. Wõib olla, ma oleks ehk teda armastanud, kui mitte jeda ei oleks. Kuid niid, Jumal anna mulle andeks, wiſkan ja põlgan ma teda ja, kui mul warandusſt oleks, et ennaſt ja lapsi toita, jätaksin ma tema maha.

— Kas teie wõite temaga jelle üle rääkida?

— Ma arwan, jah.

— Do, ſiis on weel lootusſt, ſeſt paljudel naesterahwastel on ka jee wõimata. Ütelge temale, et ma teie terwiſe paranemiſeks teile jeda ette kirjutan, ja kui ta nõus on niikaua oodata, kuni teil wõimalik jaab olema tema joo wi ni wi i i j i tä it a, et k o k k u p u u t u m i n e a l g u j e ſ t k u n i l õ p u n i w a s t a ſ t i k u j o o w i l j ü n n i k s, ſiis, ujun ma, ei jaa teile mitte nii wäga peale käima.

— Kas teie tõesti jeda arwate?

— Ma räägin jeda paljude nähtud juhtumiste põhjal.

Täis lootusſt läks ta minu juureſt ära, ja kuue kuu pärast ain ma omaks juureks rõemuks teada, et minu rawitſemiſe all ſolija terwiſ täitja paranenud olla ja et kuus üks kord k o k k u p u u -

tumine mehele palju juuremat meelehead teewad, kui endijed jagedad kokkupuutumised; et jugutamise wõimalust mitte mõtlema-talt ei pillatud, ja et naesterahwas uhkusega ütelda wõis: „ma armastan“ endise „ma wihkan“ asemel.

Küllalt on, kui abielumehed mõnda lihtjat õpetust tähele paneksiwad, mis nende terve mõistuse peal põhjeneswad, ja nad saaksiwad nägema, et see nendele enestele, nende naestele, lastele, lastelaste lastele wäga palju tulu tooks. Siis ei tule enam weikeste laste kohta jeda ütelda, et nende jurm ja sündimine ühekorraga on, ja nende kätki hauas on.“

K o l m a n d a l õ p e t u j e l, et juguline kokkupuutumine ainult sünnitamise otstarbega wõib sündida, on palju poolehoidjaid. Nad ütlevad, et sünnitawatel ollustel weel teised eesmärgid, palju kõrgemad, kui jugu alalhoidmise eesmärk, olemas on eesmärgid, mis palju ülemad on, kui filmapiikline lõbu. Need ollused, kui nad organismusesse jääwad, saawad teataval määdul seal ära tarwitatud; nad lähewad terwesse kehasse laiali, täidawad seal ärafulutatud olluste aset ja awaldawad ijaaralisi elustawat mõju. Nad lähewad peajusse ja wõiwad seal uuteks mõteteks — wõib olla, nuteks ülesleidusteks, — tõe-, iluduse- ja tulu hallikateks saada, wärsketeks rõemu tundmusteks, headuse kihutajaks muutuda ja niiviisi terve ümbruskonnale kasuks olla. Ühe sõnaga, kehalise sünnitamise asemele tuleb jeeläbi waimline ja kõlbline. See on punkt niija majugune sünnitamise tegewuse oja, kui kehaline sünnitamine

Selle õpetuse poolehoidjad ütlevad, et inimesed, kes oma kuuljate tegude poolest teaduse, mõttetarkuse, ülesleidmist, uju ja inimese-armastuse põllul tuttawad on olnud, omas elus jellest õpetusest finni hoidsiwad; kui hiilgawaid näitusi, tuletatakse Platon, Newtoni Lembi ja meie aja Shrwingi ja Vittieri meelde.

Nende arwamise järele on „sünnitamise wõim“ naesterahwa omandus; jelle järele peaks naesterahwal digus olema walida, millal just uue elu alguseks wõimalust anda, ja ainult jelle seaduse abil saaks naesterahwa olewuse kõige ülem tegewus — sünnitamine — teataval määral piiratud. M-ss Chandelaire räägib omas raamatus „Sünnitamine“ järgmiselt: „Iga ema saab

esimesest filmipilguist peale jelle, kui mis elu temas tärkanud, Rõigekõrgema warju alla. Kui ta oma tarwidustest ja omast tähtsusest aru võiks saada, kui ta enesele jelle lugupidamise võiks võita, mis tema püha kohuse kohane on, ja kui ta kõige hingega eneses tärkanud olewusele võiks elada, ilma et ükski teda oma kõlwatute ihadega ei tülitaks, siis kaofsiwad wäga ruttu kõik need wigased kehaliised ja waimliised nähtused, mis praegu inimese ilusad kuju rikuwad."

"Ema, kes jugu omas ihus kannab, peab puutumata pühaduseks inimlike enesearmastuse filmis olema. Oh naesterahwas! See peab julle palgaks olema kõikide kannatuste ja piina eest, mis ja, kui naene ja kui ema tuundma pead!"

"Nendel, kes jeda mõtet usuwad, jaab lõbus olema teada, et mitte ainult naesterahwad, kes teaduses ja kirjanduses tähtja koha on omandanud, jelle mõtte poolt on ja teda kuulutawad. Dr. Howeni "Uue elu teaduse" pea mõtteks on nõnda nimetatud "tagasihoidmise jeadus." Selles raamatus, mida wäga palju õstetakse, on kannis hea hulk tegelikka näpunäiteid abielurahwale. A. G. Newtoni raamatukene "Parem tee," õpetab, et ainult karskest elust edu võib loota.

Dr. Kelloggi "Wärwimata tõde" (Plain Facts by Dr. Kellogg), millel lõpmata hulk lugejaid on, edendab jedajama mõtet.

Tähelepanemise wäärt on see, et kõik need raamatud mitte naesterahwaste, waid meesterahwaste kirjutatud, kellel rahwajugu tarwidused jiidame peal on. Nemad tõendawad, et paremate ja kergemate järehtulijate sünnitamist ainult karskuse abil kätte võib saada. Rõige wähem on see niifugune asi, mis teadusemeeste, mõttetarkade ja inimesearmastajate poolt tõjst tähelepanemist nõuab.

Kui tagasihoidmise jeadust teatawa ijku terve elukohta maksmaks ei wõi pidada, siis on ometi kõigewähem loomulik ja mõistlik, et ema raskejalgjuse ajal jugulijest kofkupuutumijest wabastatud oleks. Mees peab alati walmis olema oma kaastundmusega naist tööstima ja rõemustama. Ta peab meeles pidama, et jellel ajal naesele ja lapsele kõige jõu alalhoidmist tarwis läheb, ja jellepärast peab ta kõiki jeaduseid pidama, mis nõuawad, et

wõimus mõistujel oleks, ja fired mõistuje orjad oleksivad."

Karstuse seaduse pidamine hoiab närwide korratuse eest, mis raskejalgsuie puhul ilmiks tulewad. Ma tundsin naesteraswaid, kes jelles tükis nii tundelikud oliwad, et ainuke meste külgepuudutamine ehk muju, nendel jüdamepööritud wõi mõne teise haiglike nähtuie põhjuseks wõisjwad jaada.

"Suguline kofkupuutumine jell ajal kurnab ema ja on kehas olewa lapse terwiese kahjulik, jell ta jünnitab jugu juures enne-aegset jugulist täienemist. Tarwis on püüda mõtteid jelle asja juurest eemal hoida, hoolega igast niijugusest juhtumisest mööda minna püüda, mis himu äratab. Selleks otstarbeks on jee wäga kahjulik, kus mehe ja naese woodid ja koguni magadistoad eraldi on."

Suwitaw ja tähtis oleks järele uurida, kas ei oleks mitte wõimalik jünnitamise walu jee läbi kergendada, et raskejalgsuie ajal jugulise kofkupuutumise eest hoitakse.

Kas ei wõiks haigemajade ja heategewate ajutuste juhatajad jeda uilesannet enese peale wõtta? Arwustiku teadete korjamine teeks wõimalikuks otjustada, kas jee õpetus õige wõi ekslik on. Et tagasihoidmine järeletulewa jugu peale mõjub, jee paneb kõiki tõsijelt järele mõtlema, kellel kõlbluie mõtte edenemine kallis. Mõtlejad wanemad peaksiwad endile küsimuse ette panema, kas ei istuta nad mitte lapse jee tundumuste idusid jee läbi, et nad ema raskejalgsuie ajal madala kehaliie armastuie astmel elawad. Kui nad kõrgemas, waimliies armastuies elawad, wõiwad nad niijuguse järeletulewa jugu peale loota, kelle loomuses elu puhtus ja enese üle walitjemine peituwad.

Õhe sõnaga, nähtawasti on niijugune seadus olemas, et, ema ja lapsekojas olewa wäetike jee wahel olewa ühenduie läbi, ema mõistuje ja waimu, niijama peaju ja keha liikmete harjutamise läbi ka kehas olewas lapses jellekohased organid teatawal mōedul haritud jaawad".

Mis kaju on jellest, et lastele puhtust ja kõlblust õpetatakse, kuma ema jell ajajärgul, kui laps alles emahus oli, madalat juguie täitmist taga ajas? Paljud meesterahwad rikuwad jeda

jeadust mitteteadmise pärast. Kui nendele jelle järeldused ära saaks jeketatud ja nendele iseeneje üle walitsemiist elus õpetataks, siis wõtaksiwad paljud jelle õpetuse rõemuga wastu.

Et karsekelt elada, hoidke niijuguste jõokide eest, milledes juguiha äratawad ollused on, näit.: kohw, munad, austrid ja lihatoit. Õhtul jõõmine jätke maha: teiste abinõude hulgas, millede läbi nimetatud sõhile ligineda wõib, on õhtul jõõmata magamaminemisel juur tähtsus. Olgu parajus igas eluawalduses, ja kindla tahtmise juures wõib wõidu peale loota. Pidage meeles, et peaaesjalikult teataw waimlije tegewuse sõht üleliigje seennewedeliku wäljawoolamise põhjuseks on. Mees, kes truu armastaja on, ja jelles mõttes naese eest wõimata tähelepanemisega hoolitseb, wõib niijama hästi enese üle walitseda, kui sel ajal, kui ta kosjas käis. Naene hoiab paremini oma terwiist ja wõrskusti alles, kui ta niijuguseid lapji ilmale toob, kellede tulemisest ta ennem teadis, kui siis, kui ta juhtumise kaupa emaks jaab. Naesterahwad jaawad oma ema kohuste täitmisest rõemu tundma, ja kõrgem, aujam ja jumalusele lähedam inimise jugu jaab maad täitma.

Mõni kuu tagasi lugesin ma arstide koosolekul kõnet „terwihoidmisest raskejalgsuse ajal“ ette. Selles kõnes tõin ma umbes ülemaal olewate mõtete jarnaseid arwamisi ette. Rahewahel olles hakkasin ma lugema, sest ma nägin ju ette ära, et meeste joost arstide poolt karedat arwustust oodata wõis. Minu kõneni oli koosolek päewakorral olewate küsimuste wastu üsna leige, harutati ainult mõnda tähtsusetu õpetust. Ilm oli jõe, ja arstid istusiwad jalkade kaupa muruplatsil, juitsetasiwad sigarisi ja kuulasiwad rahuliku jüdamega harutamise all olewaid küsimusi. Kuid warsti peale jelle, kui ma rääkima hakkasin, kadusiwad kõikidel sigarid juust, ja kõik koosolejad jaiwad tähelepanelikkudeks pealtkuulajateks. Teie ei wõi omale ette kujutada, kuidas ma imestasin, kui minu kõnes olewat mõtted waimustatud käteplakjutamisega nastu wõeti. Suurem jagu kuulajatest oliwad tubaka tarwitajad, mõned jõiwad õlut, ja kõik jõiwad lihatoitu, — üleüldje, ei olnud jngugi niijuguste inimeste jõrdist, kelledele niijuguste karedate arwamiste heakskiitmiist oleks loota wõinud.



Küllalt on, kui meesterahwastele jee waade korrapäraft jeltgetš tehtakje, ja juurem jagu on kindel jelle peale, et nad õiged on. Mehed auustawad loomulikult naesterahwaft, kui ema, ja kui nendele ära näidata, et karškus abielus jünnitamije ja järeltulewa jugule tulus on, jaawad nad rõemuga tegelikus elus jelle õpetuje järele käima.

Ühe kõrgema õpeajutuje juhataja Jowas oli mitmet aastat naesemees, kuna tal wähematgi aimu ei olnud juguiba täitmijest tagasihoidmijest raskejalguje ajal. Kui ta jellest teada olla jaanud, olla ta, tema oma sõnade järele, jelle üle hirmjat häbi ja jälkuft tunnud, et meesterahwad nii wähe neid kolujeid tunnewad, mis nende peale pandud.

Kes kõigeparemat järeltulewat jugu joowiwad näha, peawad teadma:

Et jünnitamine inimeje elu kejkpunkt on.

Et lapje eimene õigus on hästi jünnitatud olla.

Et iga ema raskejalguje ajal rahule peab jäetama, et ta tulewast ilmakodanikku kaswatada wõiks.

Et oma himude üle walitjemine eimene samu hariduje teel on.

Et üksigi meesterahwas, kes igas asjas oma lapje kajuks parajust pidada ei jõua ehk ei joowi, wäärt ei ole, et ta iaks jaaks.

XII. p e a t ü k k.

Õhupuhastamine. — Puhkamine.

Raskejalgne naesterahwas hingab kahe eest. Kui puhas õhk igaleühele igal juhtumisel joowitaw on, siis on ta raskejalgje naesterahwale kahetõdsest joowitaw. Sugu terwe toitmije juures ei ole midagi tähtsamat, kui jee, et weri täiesti käärimud oleks. Muidu wõib laps nõrk ja haiglane olla.

Jg a l p o o l, wagunites, uulitsal, magasiinides, jeltsimajades ja ka elumajades on õhk rikitud, jee tähendab, ta on kopjust wäljahingatud olluſtega, higiauruga ja jagedasti weel peale jelle tubaka juitju ja wiinahaijuga täidetud. Ehitusmeiſtrid,

ehitajad ja elanikud hoolivad õhupuhastamisest hirmus wähe. Hoone pea eesmärgiks on see, et talwel hästi sooja peaks ja juwel jälle sooja sisse ei lajeks.

Iga hingetõmbamise juures hingab inimene teatava oja jüüniikku wälja, mis surmaw kihwt on, ja hingab jelsamal ajal elustawat hapnikku sisse, kus juures tema ümber olew hapniku tagawara ikka ja ikka wähemaks jääb. Kuid juur kartus läbitõmbaja tuule eest ja küttematerjali kokkuhoidmine junnivad juuremat hulka inimesi ikka ühte ja jedasama õhku alati sissehingama. Niiwiisi lähewad meie kehasse nüüjugused gaasid, mis terwijselle kahjulikud on. Sügawalt puhta õhu käes hingates wõib keha jeda tagasi wõita, mis ta teiste phijioogie seaduste rikkumise juures kaotanud on. Kui tõendust wõime siin küttisid ja jala reijijaid meelde tuletada.

Järgmine wäljawõte „Lanzet'ist“ (arstiteadusline ajakiri) juhib tähelepanemist magadistubade tuulutamise peale.

„Kui keegi ennaft meelega igapäew kuuks kuni kahesjaks tunniks jumbunud õhuga tuppä, kus aknad ja ukjed linni on, wangi paneks ja päraft peawalu ja nõrkuse peale kaebama hakkaks, siis westataks talle, muidugi, et tema eneje arusaamise puudus oma tarwiduste kohta jelles jüüdi on. Ometi teeb juurem hulk inimesi jeda igal õõjel, kus juures nad jelle peale jüugugi ei mõtle, kui rumal see tegu on.

Nüüjuguseid magadistubasid on wähe, kuhu terweks ööks rahulikult paigale wõib jääda, ilma jelle eest hoolitsemata, et puhas õhk tuppä peajeks. Igas magadistoas peab tingimata lahtise korstnaga kamin olema, ja külmal ajal peab kaminas weike tuli olema, mis halwa õhu wäljawoolamist kaaja aitaks. Igal juhtumisel on tingimata tarwilik jelle eest hoolt pidada, et õhk, mis tuppä tuleb, wäljastpoolt maja tuleks.

Suwel ja talwel, olgu kaminaga wõi ilma kaminata tubades, peab puhas õhk wabalt tuppä peajema. See on õhuaknate ehitaja esimene ülesanne. Halb õhk leiab ise omale wäljaminekuks teed, kui puhaft õhku küllalt sisse lastakse woolata; kuid wõib juhtuda, et ühes halwa õhuga ka puhas õhk wälja woolab. Mis magadistubadesje puutub, siis wõib sinna puhaft õhku otse wäljast tuppä

lasta. Tarwis on jeda nii toimetada piida, et mitte tuba liig külmaks ei läheks. Mknad wõib ülevalt lahti teha, umbes paari tolli wõrra ja õre riie ette panna, et õhutõmbamist wähendada. Dubades, kus kamin sees on, täidab niisugune abinõu alati oma otstarbet, ja ka külma ilmaga ei pruugi halbu tagajärgegi karta.

Uue maja ehitamise juures wõiks omale hea õhu puhastamise wärk järgmisel wiisil sisse seada: Üue peale paras juur kaew kaewada, aga mitte nii sügawale, et weji sisse tuleks, ja see kaew jämedate puu jüttega täis täita. Sükk maad kaewust eemal tuleb maaalune õnesteet kaewada, mis jüttega täidetud kaewust läbi läheks ja sealt edasi maja alla otsekohe ahju. Tarwis on nii seada, et jüte peale ülevalt weji tilguks. Sel teel puhastawad niiskus ja sõed wäljastpoolt tulewat õhku tolmust, wähendawad juwel õhu soojust ja talwel külma. Niisugusel teel jaadud õhk on palju puhtam ja terwem, kui see, mis uuestest ja aknatest tuppa tuleb. Majas peawad truupid olema, mida mööda kahjulik gaasid teed wälja leiakiwad, kuid teatawa määrani wõib kamin jeda kohust täita.

Õhu puhtuse kohta magamise ruumides ütleb James Haffon järgmiselt: Nähtawasti ei mõisteta selget wahet „puhta õhu“ ja „külma õhu“ wahel teha, paljud ei saa wiist aru, et õhk ühtlasi puhas ja soe wõib olla. Just nagu ei teaks nad, et soojus (temperatuur) mitte õhu puhtuse peale mõju, kui aga wõimalus on õhku tarwilisel wiisil wahetada. Puhhas õhk ei pea mitte tingimata külm olema, ja külm õhk ei ole mitte alati weel kaugelestgi puhas.

„Et korralist õhupuhastust kätte saada, on tarwis jelle eest muretjeda, et õhk w a h e t a t u d j a a k s. Sest ei ole küllalt, et puhast õhku wäljast sisse lastakse, tarwis on wanale, äraprüugitud õhule wäljaminekuks teed anda, kas wastuolewa ukse, akna wõi ahju kaudu. Selleks on tarwis ülevalt õhuaken pisut lahti teha, nii et wäljasttulew õhk wähehaawal sisse peaseks ja toasolewa õhu läbi joendatud jaaks. Niiniiwiisi saab ühtlasi puhas ja sooja õhku; halb õhk aga, mis sõehapu gaasidega täidetud, wajub pöranda ligi. Et talle wäljaminekuks teed muretjeda, wõib ukse alumise otjasse weike awaus teha, mis harilikult jübriga kinni

lõikatud võib jaada; halb õhk võib ka kamina kaudu välja minna, seal aga, kus kaminat ei ole, tuleb üks praofiline teha, ehk jälle järgmisel viisil odav õhupuhastaja (ventilator) ehitada: ahju truupidele üks kõrvaline truup juure teha, mille alumine lahtine ots paar tolli pörandast kõrgemal, pealmine aga pealpool ahju sübrit või kriiskat ahju truupidega ühenduses on. Alumise lahtise truubi otjale võib süüri ette panna ja tarvilisel korral lahti teha. See truup tõmbaks kõik rikutud õhu enese sisse ja jaadaks ta korjtna kaudu välja.

„Ma ei kiida jugugi — ma laidan koguni jeda moodu, et, olgugi kõige külmema ilmaga, toas magatakse, mille ukse ja akna praod wildiga finni on topitud, nii et vähem kui kibe puhast õhku tupp ei või peajeda. Niijuguses toas tuleb mitu korda ühte ja jedajama õhku sisse hingata, õhku, mis kord juba välja hingatud ja mille kahjulikkus jeeläbi jugugi ei vähene, et tuba külm on. Väljahingamise juures jaavad teatavad kahjulikud ollused kehast välja jaadetud, ja nende kehase tagajipeajemine on väga kahjulik. Mitte üksigi inimene, kellel just väga raudne terwis ei ole, ei tohi nii külmas toas, kus ainult uste ja aknate finnitoppimise läbi jooja võib jaada, magada. Kõige kahjulikum on terwisjale see, kus magadistoas niijama jõe on, kui teistesgi eluruumides; mitte mingil tingimisel ei peaks ma võimalikuks haigel või nõrgal inimesel niijuguses toas magada, kus õhk küllalt puhast ja jõe ei ole.

„Pidage meeles, et õhu vahetus tähtis on, ja et jeda ka ilma, et tuba külmaks minna lasta, kätte võib jaada.“

Väljiniist õhku woolab küllalt tupp, kui akna 4—5 tolli kõrgele tõstame¹⁾ ja niijama laia lauatiikise jinna wahese paneme, et akna mitte alla tagasi ei kukuks. Siis jääb kahe raami wahese nii juur ruum, mis õhu sissepeajemiseks just paras on. Weikese magadistoale on aga sellest wahese, olgu siis, et wahest külma ilmaga, kui õhk väljas õige wärske on. „Sariilikult

¹⁾ Amerikas ei käi aknad mitte hingede peal lahti, nagu meil, waid neid tõstetakse iseäraliste plokkide peal üles ja lastakse alla.

oldakse niijuguse tuulutamise vastu, sest õhuwool ei olla jelle juures küllalt tugev. Wärske õhu juga on elutoale jedajama, mis walguje kiir pimedusele ja Zumala jaadik waeje patuisele." Ka haiglane ja nõrk inimene wõib wärske õhu rohkujega ja läbitõmbamijega ära harjuda. •

Et õhu headust magadistoas ära määrata, pandge hommikul uks kinni, minge 10—15 minutiks wälja wärske õhu kätte, tulge siis tuppa tagasi, ja kui õhk seal mitte nii puhhas ei näita olemat, kui wäljas, siis tähendab see, et teie magadistoas õhk küllalt puhhas ei ole. Mina on see wahimees, kes teid niijugustes asjades hädaõhu eest hoiatab. Wäga hea on, kui meie jelle kehaliikme hästi harjutame õhku, mis meie sisehingame, tundma. Kui juurt kaju tooks inimesejoole niijuguse lihtja riista ülesleidmine, mis õhu puhtust niijama ära näitaks, kui soojamõetja (termometer) õhu soojust! Ja kui palju koguni ootamata ülesleidusi ei wõiks jelle riista abil korda jaata!

Tubade, ijeäranis magadistubade õhu puhastamijeks on kaunis mõõdukas ja lihtlasi odaw abinõu olemas, nimelt, kustutamata lubi ja puusüüsi. Korwikeje täis lupja ja süja peaks tingimata iga haige toas ja igas lastetoas olema, sest see tõmbaks kopjudest wälja hingatud süüsiniku ja higiaura enese sisse.

Selle lihtja abinõu ülesleidjaks peetakse Italia arsti Bonicarit. Tema on jelle peale kindel, et inimesi rohkem kihwtiste aurude ja söehapniku rohkuje, kui hapniku puuduse pärast õhus jureb. Selle õpetuse tõendujeks wõttis ta kolm kana ja pani nad koguni tajase põranda peale klaas kuplite alla: esimeje kupli alla ei pannud ta peale kana midagi, teije alla pani aga tüükikeje lupja, ja kolmandama alla mõned tüükikejed puu sütt. Poole tunni pärast hakkas ta kuplite all wangis olewaid lindusi järele waatama ja leidis, et esimene, kelle kupli alla ei sütt ega lupja ei saanud, ära oli lõpnud; teine, kelle juures tüükike lupja oli, oli waewalt elus; kolmas aga, kelle kupli all söed oliwad, oli täitja elus ja tema juures ei olnud wähematgi wiga märgata.

„Esimene kana, kelle juures lupja ei olnud, mis kopjudest wäljatulewa süüsiniku oma sisse oleks hinganud, ega süüsi, mis

õhus olewa auru enesesse oleks tõmmatud, juri were kihwtituse kätte, mis wäljahingatud jüsiniku mõjul jündis.

„Kana, kellel lubjatiiff klaasi all oli, oli ainult raskesti haige, sest et lubi ühe tema jurma põhjustest kõrwale jaatis jeeläbi, et ta jüsiniku enesesse hingas; kolmas kana oli terve, sest jüsi tõmbas kõik kopsust ja kehast tulewad aarud enese jisse.

„See katse näitab, et inimesed palju jagedamini kehaaurude kahjuliku mõju all surewad, kui hapniku puuduse pärast õhus. Siit wõib järeldada: iga haige tuppä peab korwiga jöed pandama, et nad õhus olewa jöehapniku enese jisse neelakjivad ja õhu puh-tamaks ja terwemaks teekjivad.“

Puhkamine.

Raskejalgne naesterahwas peaks igapäew natuke puhkama. Kui ta ka ennaft täitja terve tunneb olewat ja päewal harjunud ei ole magama, jüski oleks talle wäga kasulik teatawal tunniajal puhata. Ta peab jeda, nagu iga teist asja, oma kohujeks pidama ja ette walmistama.

Puhkamiseks on kõige joowitawam aeg keispäewa ümber, pärast wannitamist. See puhkus tõstab naesterahwa jõudu, mis lõuna walmistamise ja pärastise töö juures wäga hästi ära kulub. Karwa pealt neid puhkuse jeadusi ära määrata on wõimata. Kes iikfi armastab puhata, jee mingi oma tuppä, kus teda keegi ekkitada ei tohi. Teine armastab jälle, ümberpöördult, jeal magada, kus teised loewad wõi juttu ajawad. Healte jumin rahustab teda, sest jee wiib teda ta oma mõtetest eemale. Ma tundjin ühte ema, kes ka peale jelle, kui ta öö otja unepuudust oli kannatanud, päewal mujal magama ei jaanud jääda, kui jeal, kus ta lapjed mängijiwad. Peale tülitsemise ei wõinud ükski asi teda unest üles äratada. Lapjed wõijiwad naerda, laulda, karjuda, hüpata — ema magas kõik aeg, niipea kui aga üks laps teisele ühe wastumeelse jõna ütles, kargas ema köhe püsti.

Ürge harjutage mitte endid tugitoolis istudes magama jääma; jeliti magamine ilma padjata tõstab paremini jõudu.

Lühikene raskejalgsuse ajal terwisehoidmise kordamine.

Et naesterahvast raskejalgsuse ajal olematest haigustest peasta, teda kahjuta ja wõrdlemisi kerge mahajaamise tarwis ettevalmistada ja jelle eest muretjeda, et ta pärast mahajaamist warsti jälle terweks saaks, on tarwis tingimata järgmisi terwise hoidmise tingimisi hoolega täita.

Riietetelt nõutakse:

1. Et nad liigutusi ei takistaks.
2. Et nad mõnda kehajagu ei pigistaks.
3. Et nad rohkem ei kaaluksiwad, kui soojuse jaoks tarwis on, kus juures raskus ja soojus parajasti ärajaotatud peawad jaama.

Need nõudmised käiwad riide awaruse, kerguse ja soojuse kohta, mida järgmiste riiete kandmise juures kätte wõib jaada: ühte ühendatud särk ja püksid, woodriga undruk ja ka teijed riided, kingad, milledes jalg wabalt kaswada ja liikuda wõib. Sludus ja peenus on küll soowitaw, kuid terwis ja jõud ei pea mitte jelle all kannatama.

Toit olgu kerge, lihtne ja toitew. Hoidke raswaje ja magusa eest, olge puuwiljadega ja nende kõrswiljadega, milledes wähe minerali soolajid on, rahul. Niisugune toit hoiab haiguste ja palawiku eest, wähendab loote luude kaswamist ja kaswatab ja kõwendab lihakseid, mis jünnitamise juures tarwilikud on.

L i i k u m i n e peab kannis rohke olema ja niisugust laadi, mille juures kõik lihaksed kergele tegewusele saaksiwad jünnituid, ja et iseäranis keha-, kõhu- ja kubemete lihaksed, milledel jünnitamise juures juur tähtsus on, wäljahiratud saaksiwad. Wabatahtlikult ja järjekindlalt ette wõetud kehaharjutused korraldawad ja kiirendawad paremini, kui üksigi teine abinõu, seedimise ja wäljajummitsemiste tegewust.

S u p l e m i s t peab jagedasti ja korralikult ette wõetama. Alma kõikide iseäraliste tingimisteta on kõige paremad tagajärjed leigetel ja külmadel wannidel, mis keha ja ergukawa kiinitab. Niisluude wõi poolwanni on kõigeparem terwise hoidmise abinõu raskejalgsuse naesterahwale.

Et need tingimised kindlaks teha, mis endise seaduste rikkumise tagajärjed ära wõiksiwad parandada, jeks on tarwis loomulikult riides käia, jelle eest muretseada, et majas küllalt puhaft õhku oleks, järjekindlalt ja parajal mõedul teha harjutusi teha; puuwilja, riisi ja aiawilja jüia, äramääratud tundidel puhata; jugulisteist kofkupuutumistest tagasi hoida. Need, kes niiviisi elawad, kannatlikult kõige raskejalgsuse aja jookjul nende seaduste alla heidawad, wõiwad terve, loomuliku ja ilmawaluta sünnitamise peale kindlasti loota.

Kui kohe esimese katsele ilma waluta sünnitamine ei järgne, siis saab ometegi teie terwis tingimata parandatud. Kui teie aga aast' aastalt abielus olles kõiki ülemal tähendatud õpetusi ja juhatusi täidate, järjekindlalt ja nendest kõrwale astumata, siis saate teie soowitud eesmärgile ikka ligemale, kus juures haigused pärast sünnitamist teid enam tülitama ei saa, ja lapsed, mis teie ilmale toote, jaawad kord korralt ikka tugewamad ja tervemad olema.

Siis saab raskajalgjus iga õige naesterahwa soowiks ja muutab haiguste, kannatuste ja tumedate eelarwamiste ajajärgust terwise, elurõemude ja lõbusate ootamiste ajajärguks. Emaks jaamine saab kõige kõrgemaks õnneks maa peal peetud; naesterahwad jaawad jelles oma piha kohuse täitmisel troosti leidma ja kõige nende enesejalgamise palgaks jaawad terwed, õitsewad ja õnnelikud lapsed.

Elizabeth Redy Stangthon räägib omas ettelugemises naesterahwaste emakohuste ja waluta sünnitamise kohta järgmist: „Meie peame oma tütreid jelleks waimus kaswatama, et emaks jaamine kõrge asi on ja et Jumal teda millalgi needinud ei ole. Kui ta needimine on, siis wõib teda enesest maha raputada, nagu meesterahwas enesest jelle needmise, et ta palehigis leiba peab sööma, maharaputas ja nagu see needmine Hami poegadelt (negritel) ära wõeti. Minu püidmine ja kohus on — naesterahwastele jeda uut, kallist sõnumet kuulutada. Kui teie kannatate, siis ei tule see mitte jellest, et teie Jumalast äraneeatud olete, waid et teie Dema seadustest üle astute. Kui hirmus luupainaja jaoks naesterahwa rõhutud waimu pealt ära tõrjutud, kui wõimalik oleks

temale jeda selgeks teha, et jünnitamise walu ja kannatused mitte tema jugu peal olew needimine ei ole. Meie teame ometi, et skwawid (Indianlaste naesed) jünnitamise juures mingijugust walu ei kannata. Ka tuleb nende juures käimise peal jeda ette; nad lähewad ainult natukejeks ajaks rahwahulga jaast kõrwale, ja warsti tulewad nad, jündinud last jüles hoides tagasi. Kas ei ole jee juur rumalus arwata, et ainult haritud ristiinimejed needmise all on.

„Kuid jagedasti tuleb mõne nähtuise harutamiseks terve raamat täis kirjutada; lubage mulle jellepärast minuist enesest natuke rääkida. Ma olen jeltsme lapse ema. Oma tüdrukku põlwe jaatfin ma juuremalt jaolt waba õhu käes mööda. Warakult ärkas minus mõte, et tütarlaps millegi poolest ei ole halwem, kui poisgi, ja jeda mõtet katjusin ma elus tõeks teha. Harilikult kõndisin ma hommiku jöögini penikoormat wiis ära, ehk jöitfin penikoormat künne ratsja. Kui ma mehele läksin, kandfin ma mõistlikka riideid; riided kaalusiwad niipalju, kui mul paras kanda oli. Ma ei kiskunud oma keha loomulikkku kuju millalgi mõneist kohaist finni. Etimeise nelja lapse jünnitamise juures kannatafin ma wäga wähe, kuid jüisgi tegin ma eneses otstufeks, et mul jugugi tarwis ei oleks kannatada ja jelleks otstarbekes hakkasin ma õige kergeid riideid kandma, käifin iga päew hea tüki maad jala, olin wõimalikult kauem waba õhu käes, ei jöönud midagi magusat ja kandfin korrapäraist enese eest hoolt. Päewal enne lapse jünnitamist, käifin ma jala kolm penikoormat ära. Laps tuli ilmale ja ma ei tunnud wähe matgi walu. Ma pesefin ise tema ära ja panin riidesse; ta kaalus künne ja pool naela¹⁾. Juba jelsamal päewal jöin ma ühes teistega lõunat. Kõik kartjwad, et ma wabest ära juren kuid mina ei tunnud kõigewähematgi halba tagajärge. Ma tean, teile näitab jee harimata, ropp olewat; kuid, kui teie tugewaks ja terweks tahate jaada oma wanemate haigluse ja oma eneste jeni tehtud looduise jeaduste wastu ekituste pealewaatamata, jüis peate minu eeskuju järele tegema“.

¹⁾ 11½ naela Wenemaa mõetude järele. Tõlk täh.

Mitte igal naesterahwal ei ole wõimalik nii hea terwijega kiidelda, nagu proua Stangthon, sest et mitte kõik nii heades elutingimistes olla ei wõi, kui tema ja et mitte kõik nii wara jelle arusaamijele ei jõua, et „tütarlaps jugugi halvem ei ole kui poisfikene“. Siisgi, kes oma laste hea käekäigu eest tõsijelt tahab hoolt kanda, igal ajal jeda eesmärgi silmas pidada ja wäsimatalt jelle poole püüda, see läheb proua Stangthoni eeskujule. „Sest elu ei ole mitte jelles, et elada, waid jelles, et terve olla“.

XIII. peatükk.

Mahasaamine.

Mahasaamine jünnib emaka-kaela laienemise ja emaka- ja kõhu lihaksjete kokkutõmbamise läbi. Kõige esiteks on emaka-kaela laienemine. Sellele järgnewad wäljapoole liikkawad wäitamiised millede mõjul laps emakast wälja jaab litjutud. Emaka tegewus jugu wäljalükkamise juures. Mõlematel juhtumistel aitawad kõhu lihaksjed jelle liikumise märkja kaasa. Emaka kokkutõmbamiised, kui nad kord hakkanud on, kestawad lühikeste waheaegadega niikaua, kuni nende siju wälja on litjutud. Jga kokkutõmbe järele tuntakse harilikult walu. See walu nimetatakse jünnitamise walu.

Loodusjeteadlased on kindlaks teinud, et jünnitamise walu mitte loomulik nähtus ei ole, waid ainult looduse jeaduste rikumise tagajõrg, et juurem jagu naesterahwaid niijuguseid tingimisi kätte wõiwad jaada, millede juures jünnitamise walu täitja tundmata asi on, kui nad enam-wähem waljult ja forralikult looduse jeadusi peawad.

Mõni päew enne mahasaamist tulewad ematupes werise ila wäljainmitsufused ilmsiks. See on kindel tundemärk, et emaka-kael laienema ja ematupp wähenema hakkab, jagedasti jünnitab ta rahutut tundmist, wahest ka peawalu ja jõõgi iju puudust.

Ühekjaltsümnel kuuel juhtumisel jaja hulgaft tuleb kõige esite lapje pea nähtawale. Esiteks on ta põigiti, niipea kui aga waagna äärtest üle on jaanud, pöörab ta ennaft risti, kus juures lõug rinda wastu on jurutud ja pealegi ette poole. Esimesjed tõmbed (wäitufjed) jünniwad ema hambaid firistama, nad kordawad

endid furd pikema, furd lühema waheaja järele ja on kõige roh-
kem waagna eelmises jaos ja kubemetes tunda. Selle juures lä-
heb emakajuu laiema, mis jagedasti hirmjat wulu teeb, ijeära-
nis haiglaste ja nõrkade emade juures. Selle peale tundub walu
kõhus. Pea wäljatuleku juures tunnuke jalgas, puusades ja ku-
bemetes juurt walu ja wäitamiſe tungi.

Kuid mitte ämmaemand ega jünnitaja ije ei tohi jeda wäi-
tamiſe tungi tõsta püüda. Wanad naesed ütlewad jünnitajale ja-
gedasti niijugustel juhtumistel: „Wäita tugewamini, katſu jõud
kõkku wõtta!“, ja arwawad jelle läbi teda aidata wõiwat. Tõe-
poolest ei aita jee loodusel appi tulek jugugi, waid peab ennemini
jünnitamiſe tegewuſt finni, teda raskemaſ tehes. Loodus ije näi-
tab, millal ema wäitama peab, et laſt wälja liikata.

Emapõis on lihakjeteſt kotifene, mille jees jugu ja jugu
ümber olew wedelik peitub. Emaka-kaela mööda wälja tungides
käib ta peal ees, walmistab jellele teed ja hoiab jelle eest, et pea
pehmed ojad pigistatud ei jaaks. Harilikult läheb emapõis, kui
jugu juba warſti wäljas on, lõhki. Siis mõjub emaka koku
tõmbamine kõhe lapſe keha peale ja jünnitamine jõuab warſti
lõpule. Nutulise jünnitamiſe juures tuleb emapõis ühes lap-
fega wälja.

Arſt nõuab harilikult, et jünnitamiſe juures ainult üks abiline
olgu peale mehe. See abiline peab wilunud ämmaemand ehk jünni-
taja hea jõbranna olema, kes kõhe nõu teaks leida, kui jünnita-
miſe juures midagi wotamata ette tuleb. Snneks on jee aeg
mööda, kus uue perekonna liikme juure tulekut terve jeltſkond
naabriſi wäſtuwõtmäſ oli. Sel ajal oli niijähsti arſtile, kui ka
haigele eneſele hirmus tüütaw, kui terve jalk kohwitantaſid igal
pool tüüks ees oli. Paljudel juhtumistel pidi mees nende koh-
witantede jõõtmise ja jootmise peale oma terve kuu palga ära
kulutama ja arſtile wõlgu jääma.

Haige juures jutuaamine peab luſtiliſt ladi olema ja ei
tohi ialgi eesolewat juhtumist puudutada. Wiſakufeta weſtelu-
guſid ja raskeid mahajaamiſe juhtumist ei tohi haigele jutustada.
Terwe jünnitamiſe tegewuſe ajal peab haige ümbrus meeldiw,
kohane ja terve olema. Tema mõistus ei tohi mitte hädaohtu

ega kartust tunda. Kõik tema jõuvid peavad täidetud saama, muidugi niipalju, kui neid üleüldse võimalik täita on. Toas peab õhku ja valgust paras jagu olema.

Kõik, mis sünnitaja aitamise ja ravitsemise juures tarvis võib tulla, peab käepärast olema. Pandke valmis kaks ja pool aršinat gummi riidet woodi peale laotamiseks, pesemise abinõu (Gsmarchi prits), pudel keeva wee jaoks, puhastatud poomvillu, glitserini, arnikat, ammoniumi, karboli ja Hispania seepi, oliiviõli ja vaselini. Dooge ka rohkem puhtaid pehmeid räbalaid tagavaraks; neid tuleb kaunis juuri tarvis ja, kui nad wanast, lagunud pejust on rebitud, siis ei tohi nendel nõõpifid ega nõõbiaukusi küljes olla. Kõige kohasemad on wanad jängilnad, neljaks lõhki rebitud, niisama ka wanad padjapöörid.

Woodi peab nii valmisatatud olema, kui magama minejale. Gummi riie laotage jängilina peale ja katke ta wanade jängilnadega ehk mõne teise riidetükiga, mida kerga ära on pejeda, finni. Tõmmake woodi seinäärest kaugemale, nii et mõlemilt poolt juure võiks peajeda. Haige pange nii woodisse, et arstil waba oleks parema käega toimetada.

Peale tõmbete hakkamist peab haige ainult wedelat jõõki jõõma ja jagedamini kujukõit tühjendamata. Kui wiimaste päewade jookful joolikate puhastamist ette ei ole tulnud, peab soojawee flistirid appi wõtma.

Kuni wiimase ajajärguni võib naesterahwas oma kehaseisu nii muuta, kuidas talle parem näitab olewat. Harilikult tahab ta sel ajal kehaseisu jagedasti muuta: kord istuda kord pikali heita, wahest armastab kõndida, mõnikord koguni põlwili lasta. Tõmbete ajal armastab ta harilikult jeliti olla, põlved kõverasse tõmmata ja puujad üles tõsta. Et haigel hea oleks jalgu millegi wastu toetada, võib woodi jalgotsja pehme riidega üle tõmmatud kast panna. Haige võib woodi juures seiswa naesterahwa käest finni hoida, ehk võib jelleks otstarbeks ijeäraline abinõu valmistada. Kõige lihtsam on tükk riidet ehk käterätik wõtta, üks ots woodi äärelaua külge siduda, nii et haigel hea oleks teijest otjast finni haarata.

Üleliigne aitamine ei ole sugugi soowitaw, waid võib

wahest koguni kahjulik alla. Loomuliku, järjekorralise jünnitamise protsessi juures on kättega aitamise täitsa üleliigne. Ehk küll paljud kirjanikud ja professorid wiimase jünnitamise järgu ajal pärajoollika otja ja emaka wahest kättega finni hoidmist joowitawad, kuid juurem jagu õnnetuid juhtumisi jelle juures on juust seal ette tulnud, kus kõrwalist abi tarwitusele wõeti, nii et kõige parem on jelles tükkis haiget täitsa rahule jätta. Üks Kanada arst tõendab, et ta 1700 naesterahwa jünnitamise juures on olnud ja mitte millalgi pärajoollika otja ja emaka wahet finni ei ole hoidnud ja et jüisgi mitte ühtegi õnnetut juhtumist jelle juures ette ei ole tulnud.

Kui pea emakast wäljas on, wõtte ta käte wahese ja hoidke niikaua, kui õlad wälja tulewad. Kui õlad mitte järgmistse emaka kofkutõmbamiste juures wälja ei tule, pistke sõrm lapse kaenla alla ja tõmmake tajakesi wäljapoole. Warsti tuleb terwe keha nähtawale. Siis pange mõlemad käed lapse alla, tõstke teda wõimalikult kaugemale emast, aga nii, et nabawars mitte pingule ei jaa tõmmatud. Laps pange parema külje peale, nii et õlad ja pea natuke kõrgemal oleksiwad. Pühkige hoolega juu ja nina limast puhtaks. Katke lapsele tükk pehmet, jooja flanelli peale. Oma laske niiwiiisi olla, kui ta omal kõige parema tunneb olewat. Kohendage woodit, pange emale kuuwad riided selga, andke talle juua jne., kus juures laps niikauaks rahule peab jätama, kui nina nabawarre tuksumine lõpunud on. Selle peale kulub 10—30 minutit aega ära. Kui laps ilmale tulnud, tõstab ta harilikult juurt kisa, millest näha wõib, et ta hingama on hakkanud. Siisgi ei tule jeda mitte igakord ette, nagu mitmed arstid jeda tõendawad, ja kui laps kõhe peale wäljatulemise finni katta, jääb ta harilikult wait. Kui laps peale jündimise mitte kõhe hingama ei hakka, wõib hingamist sel teel elusse kutsuda, et rinna ja puusjade peale kergesti klopitakse. Kui ka see ei aita, puitjige näo ja rinna peale natuke külma wett. Kui ka see abinõu ei aita, peab katsuma kuuftlikku hingamist elusse kutsuda. Selleks otstarbeks pigistage näpuga lapse nina finni, puhuge talle õhku juhu, pärast rõhuga tajakesi rinna peale, et jüisepuhutud õhk kapsudest wälja tuleks. Seda tehke niikaua, kuni lootus, et laps elama on hakkanud, kindel on.

Nabawart wõib ainult siis katki lõigata, kui tufjumine temas täitja lõppenud on. Selleks wõetakse nürid käärid ja lõigatakse nabawars kaks tolli lapse nabast kaugel katki. Kui neid juhatusi tähele pannakse, ei ole jugugi tarwis nabawart kinni jiduda. Sellel wiisil on jee hea külg, et kinni jidumise juures weike oja werd nendesje joontesje jääb, mis wäetikese emahus elamise aja kohajed on. See weri wõib nabawarre awause täielist kinnikaswamist takistada ja werejooksu põhjuseks jaada. Peale selle wõib ta kehase peafeda ja kollatõbe jünnitada.

Esimest kord kuulsin ma, et niiviisi nabawarre ümber peab käima, 1870 aastal. Seletus oli nii täielik, et ma koe selle peale kindel olin, et jee nabawarre kinni jidumata jätmise lapsele juurt kaju toob. Selle peale waatamata mõjusiwad kaswatamine ja harjunud kombed, mis selle arwamise wastu käiswad; niipalju, et ma kahtlesin uut abinõu järele katjuda. Mõni aasta hiljem jain ma ühe Sakjamaa arstiga kokku, kes kõige oma kahelja-teistkümmne aastase tegewuse jooksul mitte kordagi nabawart kinni ei jidunud. „Ärge kartke, — ütles ta mulle, — teie lastele on jee kasuks, ja teil enesjel on vähem kartust nendest ilma jääda“. Ma wõtsin wiimaks nõuks jeda tegelikult järele katjuda ja, minu juureks rõemuks, pidin ma selle wiisi kõige paremaks tunnistama. Minult jeda tuleb meeles pidada, et nabawart mitte enne katgi ei lõigataks, kui tufjumine temas täesti lõppenud on.

Mitte milgi juhtumisel ärge pejenge ja ärge pange last koe peale jündimise riidesje. Teie teate, kui tähtis muudatus tema terwes keha tegewuses on olnud. Hingamine jaab elusje kutsutud, weri läheb kopsjadesje, kuna ta enne koguni teise kohta läks, et käärida; köht ja kõik jeedimise ja wäljaimmitjüste organid algawad oma tegewust; nahk oma lugemata hulga higi aukudega hakkab ka töösje. Undke loodujele aega kõikide nende protjesjidega ja tegewusega korda jaada, enne kui teie last pejema ja riidesje panema hakkate. Hõeruge lapse keha ülekõige oliwi õliga, mäsijega ta soojemini pehme willase riide jisje ja andke talle aega rahulikult jääda ja magama uinuda.

Niikana kui laps puhkab, tuleb tähelepanimist iseäranis

ema peale pöörata. Emakas hakkab warsti jälle kofkutõmbama, et päramisi wõi järelejünnitust wälja heita. Harilikult ei hakka need kofkutõmbamised mitte enne, kui umbes pooltundi mööda on läinud, ja wõib mõnikord paar tundi ja rohkem minna, kuni päramiste wäljatulek lõpeb. Kui werejooksiu ei ole, ja emaka seinad endid kofku tõmbawad, siis ei pruugi jelle juures weel midagi karta.

Et päramiste wäljatulekut kiirendada, wõib külma wee jisse kastetud ja kuivaks pigistatud käterätik haige kõhu peale panna, ehk jälle külma wee jisse kastetud kättega haige kõhtu woolida. Haige wõib ka natuke kõhatada. Werejooksmise juures peab nabawarre tõmbjoonesje natuke külma wett pihardama, mis wäga jagedasti päramiste wäljatulemist kiirendab.

Emakook ei ole mitte nii jagedasti emaka küljes kinni, nagu mõned jeda arwawad. Sel juhtumisel, kui ta emaka küljes kinni on ja kaua aega wälja ei tule, wõib ainult werewoolu juures hädaohtu karta. Kui päramised wälja on tulnud, peawad nad tules ära põletatud ehk maa jisse kaewatud jaama.

Haiget tuleb leige weega peseda, jelle juures hoolega jelda, kõhtu, puusajid ja päraajoolika otja ja emaka wahet wanniga hõerudes. Ematupe awanduse peale tuleb riidelapp panna; lapp tuleb enne wedeliku jees, mis ühest jupilujika täiest arnika tilkadest ja kruusitüäiest joojast weest walmistatud, märjaks kasta ja pool kuivaks pigistada. Kui haige waagnas walu tunneb, wõib komprejs panna, mis nimetatud arnika tilkade ja jooja wee jegu jees wäljapigistatud.

Sidemeid ja kõidikuid ei ole haigele tarwis teha. Kui komprejsi tarwis panna, wõib see käterätikuga kinni jeotud jaada. Kui kõhu üleliigne juurus tülik on, wõib teda nõrgalt kinnimäsiäda. Wastasel korral ei ole jeda abinõu tarwis. Need ekjivad, kes arwawad, et kõidikute ja sidemete abil keha oma endise kuju omandab. Ilma kõidikuteta jünnib see palju paremini. Kui keha kõidikuga kõwasti kinniseotud, wõib jelle järeldujena wäga kergesti palawik ehk ka paistetamine tulla. Rõhufõidikud rõhuwad emakat allapoole, waagnasje, kus juures emaka wäljakukkumine, allawenimine (prolapsus uteri) wõib

juhtuda, sest et kõik emaka jaod liiga nõrgad ja laiaks weninud on. Niijuga sed juhtumised on kaunis jagedad, ja nende põhjusiks tuleb õigusega kõhu finnindõbrimist pidada. Alma kõidituteta paraneb naesterahwas paremini ja kiiremini.

Kui pesemine lõpetatud, võtke määritud tekid ja linad woodist ära ja pange puhtad ajemele. Arnika jisse kastetud lapile, mis ematupe awanduse peale jäi pandud, katke teine juurem riidelapp peale, tehke woodi korrapärasest ülles ja laske haigel rahulikult puhata. Toas peab waike olema, ja selle eest peab hoolt kandma, et haige rahu teegi ei saaks rikkuda. Kui mahajaamine õõsel juhtub, siis mingi ämmaemand ja tema abilised tasakehi toast wälja, tuba pimedaks jättes; walwaja peab naabrujes olewasse tuppa minema.

Kui haige juma tahab, wõib talle wärsket ehk leiget wett, nõrka theed ehk tummi¹⁾ anda, nagu ta ise soovib. Harilikult ei ole haigele mitte mingijugust rohtu tarwis. Tema loomus nõuab ainult rahu. Sinna ei ole mitte palju aega tagasi, kus haigel enne magama ei lastud jääda, kui ta klaasitäie nõnda nimetatud panadi ja hea lonksu kastori õli ära oli joonud. Üks naesterahwas jutustas mulle, et ta kastori õli enam olla kartnud, kui mahajaamist ennast. Nõrgestawad abinõud wõiwad niijuga sedel juhtumistel kaju ajemel kahju tuua. Mõne päewa jookkul ei tööta foolikad mitte jugugi, see on täitja harilik nähtus, ja kui neid wägisi tegewusele sundima hakatakse, wõib see põletiku põhjusiks jaada. Kõhu finniolek on amputationi²⁾ ehk murdumise loomulikult järelduseks. Organismus kogub kõik jõud kokku mõne õige tähtja toimetuse kordajaatmiseks, mispärast foolikate tegewus ajutiseks seisma wõib jääda. Ärge laske endid milgi wiisil rohtu wastu wõtma meelitada. Teile on ainult rahu ja puhtust tarwis, mis elus millalgi teile nii magus ei näita olewat, kui sel filmapilgul.

1) Kuidas tummi walmistada tuleb, seda waata XXIII. peatükist.
Dõlk. täh.

2) Mõne kehaosa, näit., jala wõi käe otsast ära lõikamine kirurgialisel teel.
Dõlk. täh.

Pikad ootamiste, kahtluste ja raskuste kuud on mööda, annu oodatud tund lõpetas nad kõik ja tõi kingituse kaaja, mida jumaladgi rõemuga terwitama peakõivad. Laps, naesterahwa jügawama ja pühama kire wili, on nüüd täielikult tema käes; ema ees seisab nüüd ülesanne wäetikest toita, kaswatada ja õpetada, ja siis ei ole ka jormal enam wõimust neid üksteisest lahutada. Ema süda on sel filmapilgul täis äramõetmata rõemu, ja ärgu julgegu üksigi teda jelle magusa tundmuise juures efitada.

Laps ema käte wahale püiab,
 Ta rinnale langeb palawalt.
 Ja ema, kes joogist kosutust leiab,
 Sääb kiiresti magama magusalt.

XIV. peatükki.

Raske mahajaamine.

Raske mahajaamine juures on tingimata asjatuundja ja wilunud arsti abi tarwilik. Siiski on kajulik ettenägemata juhtumiste jaoks mõned tegelikud juhatused siinkohal anda.

Kes järgnevas peatükis antud juhatusi tähele paneb ja kellel jüdidust ei puudu, see wõib häda korral ilma arsti abita loomuwastalise mahajaamine juures kajulik olla.

Wältaw ja raske mahajaamine wõib nendel iifikutel juhtuda, kes puuwiljasi ei jõõnud ja siin joowitatud terwijehoidlissi juhatusi ei pidanud, ehk need, kes haiguse wõi kehwa kehahituse pärast jelles mõttes joowitawaid tagajärgefid kätte ei wõinud jaada. Waagna loomuwastase ehituse juures, niijugustel juhtumistel, kui lapjel nagu ehk õlg wälja tuleb, ehk kui parameised enneaeagu wälja tulewad jne. on haawaarsti abi tingimata tarwilik.

Sünnitamise tegewust wõib ka see asjaolu raskendada, et emaka lihased küllalt kokku ei tõmba ehk emaka kael liig aegamööda awaneb. Wiimase nähtuse põhjuseks on see, kui emaka kaela küljes olewaid haawakesi põlewate abinõudega arstitakse, mis naha loomuliku wenimuse peale halvasti mõjub. (Wõrrelde XXI peat.).

Wähesed naesterahwad tunnistawad jeda õigeks, et niijugune põletamine kahjulik on. Üks naesterahwas rääkis mulle, et üksteistkümmed arsti teda rohitšenud ja kõik nimetatud arstimise wiisi tarwitanud olla. Wiimaks jätnud ta „arstidega jändanijõe“ ja hakanud lihtsalt terwise hoidmise õpetust pidama, mille peale terwis warsti tagasi tulnud. Peab ometi kord aeg tulema, kus inimesed ilanahkade põletamise wastu niijama üles astuwad, nagu igajuguste paijete plaastrite ja werelaskmise wastu, mida mõni aasta üleüldiselt tarwitati.

Et pea ees wälja tuleb, selle põhjuseks wõib see asjaolu olla, et wälimistes juguorganides liig juur kuiwus ja palawus on ehk ei ole nad jälle küllalt weniwad. Kuum pool wanni on niijugustel juhtumistel emaka kaela ja emaku juu nimetatud puuduste wastu kõigeparemaks ajutiseks abinõuks, pealegi wähen-dab ta walu, millal niijugustel juhtumistel närwihaignusline ije-loom on. Pange haige kuuma weega täidetud wanni, nii et ka jalad wee sees olekiwad. Mässige haige willaste tekkide sisse ja juurendage wee kuumust päris keewa wee juurelijamijega, niikaua kui haige wälja jõuab kannatada. Dodake, kuni haige tublisti higistama hakkab. Pühkige haige tekkide all kuiwaks ja pange iihes tekkidega woodisje. Mõnikord on haigele kajulik tunniks ajaks wanni jääda, harilikult kulub selle peale aga wähem aega ära. Wannide järele kaob walu kas koguni ära, ehk jääb märkja wähemaks ja juuremal hulgal juhtumistel tuleb haigele pärast wanni kosutaw uni. See abinõu teeb kohalised organid pehmemaks, kiirendab tõmbeid ja annab wõimalust juhtumise rutulist lõppu oodata. Et wannitamine mõjuwam, seks on tarwis päris k u u m a wett wõtta, mitte ainult leiget, ja niikaua oodata, kuni higistamine hakkab. Kui jünnitamise protsejs juguorganide kõwaduse pärast takistatud jaab, siis on kuum wanni selle wastu kõige õigem ja mõjuwam abinõu. Ma toon siin mõned näitu-jed, mis sel wiijil arstimise kaju tõendawad.

Proua N. kutsus oma seitsmendama mahajaamise ajaks mind enese juure, kus juures ta juba ette ära tähendas, et jünnitamise tegewus õige wältaw jaab olemä, sest et endistel juhtumistel kõik arstide ojawus ilma tagajärgedeta olla jäänud. Endised maha-

jaamiised olla 48—86 tunnini kestnud, kus juures krambid ja teised haigliised nähtused ette tulnud, peale selle tulnud mitmel korral arsti riistad tarvitusele võtta. Ühel ilusal juuni kuu hommikul kutsuti mind kella wiie ajal sünnitaja juure. Derwe õõ jookjul olivad tal korratud tõmbed käinud, ise oli ta närwilises olekus ja kartis hirmjasti tulewat valu, millest ta enne kahte päewa lahti jaada ei lootnud. Ma ei leidnud kõigewähemat laienemist ja nägin, et tõmbed ainult eksliised olivad. Ma andsin talle rohtu, mis valu vähendaks, jeni kui laienemine nähtawale tuleb, ja läksin ise kodu. Kell künne tulin ma tagasi ühte Dickeni romanideft kaaja wõttes, jest ma pidin ju sinna majasje kaheks päewaks jääma. Ma leidfin, et tõmbed tugewamaks olivad läinud, kuna emakafael endist wiisi kinni ja pingul oli. Ehk naesterahwal küll enese üle walitsemist ei puudunud, siisgi ei jõudnud ta iga tõmbe juures südant tõhestawat karjatust maha juruda. Ma lasfin haigele kuuma poolwanni teha ja wee nii kuumaks ajada, kuni seesolija higistama hakkas, peale selle lasfin ta willaste tekkide sisse mäsfiida, käfsin tal magama jääda, ise aga hakkasin Dickeni lugema.

Naesterahwas wõttis minu nõu kuulda ja jäi ilusasti magama; iga wiieteistkümneminuti järele tuliwad tõmbed, kus juures naesterahwas ennast püüsti ajas ja ütles: „Oh kui kerge!“ „Midagi ei wõi paremat olla, kui niijugune puhkus!“ „Kui õnnelik muutus!“ Ma lugesin ifka raamatut edasi ja wastasin talle: „Ärge rääkige ja ärge wäitage, katjuge uuesti magama jääda“. Umbes tunni aja pärast tuli wäitamine. Ma waatafin järele ja nägin, et emakafael ennast avanud oli ja lapse pea nähtawale tulnud. Kell pool neli oli laps sündinud, ja kõik läks ilusasti ilma krampideta, ilma mingijuguste arstiriistadeta ja rohtudeta mööda. See on ainult üks juhtumine hulga seast, kus ma sel teel abi olen saanud, ja ma pean alati wanni kõige mõjuwamaks abinõuks, muudugi seal, kus waagnaehitujes midagi loomuwastast ei ole. Ma olen selle peale kindel, et wanni tarvitamine tuhandeid naesterahwaid haawaarsti abi tarvitamisest peastab.

Proua N. avaldas mulle juurt tänu; tema arwamise järele oleks needjamad abinõud ka endiste sünnitamiste juures aidata

wõinud, sest tundemärgid olivad täitsa ühejuгуsed. Minuke pa-handus jelle juhtumise juures oli, et minu roman pooleli lugemata jäi.

Teine juhtumine. Proua V. jaab eimeest korda maha; ta on kakskümmend kolm aastat wana; jünnitamine on walurikas, kauawältaw; awanemine jünnib aegamööda. Ma lasjfin kuuma wanni walmistada, ja tagajärjed olivad kõige hülgawamad; haige walwaja ja kõik teised, peale mehe, heitsiwad magama. Koffutõmbamine kestis edasi, kus juures haige tublisti higistas, kuid kahe tunni jooksul ei äratanud ma teda üles. Wiimaks hakkas kange wäitamine, ja ühe tunni jooksul oli laps jündinud. Kuid koha jelle peale tuli juur werejooksmine, mis peale haige mines-tusesse langes. Nurimisel tuli ilmñiks, et emakoof nii kõwasti emaka külge oli kaswanud, et kõige wähem katse teda sealt lahti teha, haigele hirmjasti walu jünnitas. Ma jurusjn emakoogi emaka-kaelasse, mille peale werejooksmine seisma jäi; kaksteistkümmend tundi lasjfin ma tal seel rahulikult seista, mille peale ta ise ilma wälimise abita ilusasti wälja tuli. Haige paranes warsti.

Esjotja kartjfin ma, et wanni mõjul werejooned liig laiaks on läinud, kuid pärast jõudjfin otjusele, et werejooksmise põh-justeks emakoogi finnifaswamine oli. Riipea, kui emakoof emakaft wäljas oli, tõmbas wiimane ennast kofku ja werejookks jäi seisma.

Ruum wann mõjub hästi ka nende walude (tõmbete) peale, mis küll nii wäga terawad ei ole, kuid siiski haigele palju tüli teewad, ja „nägemise järele midagi head ette ei kuuluta“. Riisugustel juhtumistel peab haige peale wanni kaunis kaua puhkama, ja päris kofkutõmbamised ja wäitamised wõiwad alles mõne tunni, koguni ka mõne päewa järele ilmñiks tulla. Sel wiisil on loodujel aega kõik takistused kõrwale jaata, nii et lõpulik ajajärk rahul-oldawalt mööda läheb.

Kui kofkutõmbamised küllalt tugewad ei ole, kirjutawad ha-rilikult kõik tohtrid tungalteri ja ussijuuri (macrotis), mis emaka kofkutõmbamist ja wäitamist juurendab. Pehmete juguofade peh-meks minemise (wenimise) peale mõjub see abinõu tõesti, ja jünnitamine jaab seeläbi kergendatud; wastajel korral wõib ta aga kahjulik olla. Nii wõib wäga tihti jelle rohu tarwitamisele

emaka lõhenemine ja pära joolikaotja ja emakawahe lõhkemine järgneda. Veel hävitarvam võib nende mõju pärast mahajäämist olla. Niijuuguste nähtuste hulka arvatakse muu seas üleliigne werejooks, rakunaha põletik, kõhunaha põletik, mis väga kiiresti laiale laguneb, närwide korratus, valu rindades jne. See on iga ühele tuttav, et nimetatud rohud terve inimese peale kahjulikult mõjurad. Muidugi ei ole ühtegi põhjust arvata, et nad haige naesterahwa peale oma mõju kaotaksivad. Need rohud on kahtlemata mitmete wältawate emakahaiguste põhjusjeks.

Usjide juurte (macrotis) läbi ärafihtitamise tundemärgid on järgniiised: nõrk, kuid kiire weretufsumine, jalgawalu, rheumatismuse taolised walud lihastetes, käte ja jalgade nõrgaksjäämine, wärin, rahutu olek, peawalu, mis filmades ja kuflas ennaft tunda annab, nõrk nägemine, kus juures kõik asjad nagu hüppaksivad, naha kuumaks minek, käte ja jalgade ärajahtumine, terwes kehastundub wäsimus, pea käib ümber, meelespidamise wõim kaob ära, erkude korratus, mis minestujega lõpeb, offendamine, juust wahu wäljaajamine, werejooksmine jne. Wõlemad rohud on fihtwiiised ja mõjuwad hirmjasti, kui neid korraga niipalju jisje wõtta, kui jünnitajale harilikult antakse.

Muidugi ei awalda mõnikord nimetatud rohud mingijugust kahjulikku tagajärge. Kõige jagedamini on aga nende pruukimise tagajärgebedeks kas emaka põletik, haawad ehk nimetatud organi paigast ära liikumine. Nimetatud haiguste kaajas käib väga jagedasti ära rikkumine, meelespidamise wõimu kaotamine, peawalu ja paljud närwihaigused, mida ekslikult „wiimase mahajäämise“ tundemärgiks peetakse. Emakakaela lõhkemine, mida naesterahwastel väga tihti pärast jünnitamist rohitjeda tuleb, on jagedasti liialdatud wäitamise tagajärg, mis oma kord jälle nimetatud rohtude jisjewõtmise tagajärg on. Kui teil terwis kallis on, ärge wõtke nimetatud rohtu jid millalgi niijuurel mõedul jisje, et ennaft ära wõite fihtwitada. Parema oodake ära, kuni loodus ise tegewust hakkab, kui et niijuuguste kahtlemata fihtwististe olluste mõju alla ennaft anda.

Arsti riistade tarwitamist tuleb nendel naesterahwastel, kes elu jeaduwi tunnawad ja neid tähele panewad, harwa ette wõtta.

Ka niijugustel kordadel, kui kehaehitus loomuvastane on, tarwitatakse arstiriistu enam, kui jeda tarwis oleks. Tegelikkude naeste arstide juures on see arwamine maad wõtnud, nagu wähendaks ojaw haawaarsti abi tihti jünnitamise walu ja närwide korratusi. Suurem jagu naesterahwaid tunneb põlgtust pihide wastu, ja see wõib ühes ajutise walu juurenemisega närwiliist olekut ennem juurendada, kui wähendada.

Suuremal hulgal juhtumistel wõib arstiriistade asemel kuim poolwanni palju paremate tagajärgedega tarwitatud, pealegi ei ole selle juures midagi karta. Juhtumise korral wõib ka arstiriistu tarwitada, kuid paljude heade arstide, iseäranis naesterahwaste, katsed on näidanud, et, kui enne jünnitamist kõik ettewalmistused korrapäraist tehtud, siis kunstlist jünnitamist jugugi tarwis ei ole ette wõtta.

Raesterahwaste eneste käes on niijugused terwed tingimised luua, millede juures arstiriistade tarwimine jünnitamise juures muinaşaja mälestuseks peab jääma.

XV. peatükk.

Haiğused pärast mahasaamist.

Korralik pesemine ja toitumise piiripidamine on pärast mahasaamist niijama tähtis, kui ennegi. Kõige wähem üks kord päewas peab haiget pestama. Harilikult tuleb selleks sooja wett wõtta. Üks keha jagu tuleb wanniga märjaks teha ja kohe jälle käterätikuga ära kuiwatada, kuna teised keha jaod kaetud peawad olema. Kui seljas palawikku tunda on, peab päewas mitu korda pesema. Kui haige närwide korratusi tunneb, hõeruge tema keha kuiwa kätega. Sagedasti on niijugusel korral kafulik selja peale kompressi panna, ja kui see ära wõetud, hoolega peseda ja hõeruda. Rindasid tuleb sagedamini wõimalikult külma weega peseda. See wähendab wõimalust neid ära külmetada ja wõib sel wiisil rinna haiğuse eest hoida. Kolme kuni wiie päewa järele pärast jünnitamist wõib haigele riistlunde wanni teha,

joojus umbes 85°—95° F. 1) Niijugune wann puhastab nahka ja on peale jelle weel jellepoolest kajulik, et ta terve kehale jõudu ja head und annab; ta mõjub pärast jünnitamist niisama hästi, kui enne jeda. Raesterahwas wõib jagedasti mitu minutit wannis istuda, kuna jellejama aja jooßful tugitoolis istumine temale kahjulik wõib olla.

Niihästi woodi-, kui ka haige ihupeju wahetage iga päew, jängilinaßid koguni iga kolme-nelja tunni tagant. Soolitjege õhu ja walguie rohkuje eest toas; tuba ei tohi mitte 17° R. jõe olla. Mõni aasta tagasi ei lastud nurganaeje tuppä ei walguje kiirt, ega wähematgi wärskte õhu hoogu, ja kui haige külma wee külge pidi puudutama, siis arwati tema jurmale mõistetud olewat. Mõnedes meie maa jagudes ei wahetatud — jinna on aastat 20 tagasi — woodipeju terve iihetja päewa jooßful pärast mahajaa-mist. Sagedaje pejemise ja wärskte õhu rohkuje juures ei harju haige mitte külma kartma, mille järeldujeks jee on, et põletikud ja teised jünnitamise järele olewad haigused palju harwemini ette tulewad.

Mõned joowitawad ematupe pejemist igapäew, mis karboli-hapuga jekatud wee fisejpritsimise abil tehakse. Selleks tarwitatakse Es-marchi pritji, kus juures haige jeliti peab olema; haige alla tuleb tühi nõu panna. Niijuguje pejemise juures jaawad juguosjad puhtad hoitud, kuna karbolihapu mädanemise eest hoiab. Kui joolikad kolme- nelja päewa järele oma tegewust ei hakka, tehke leige wee klistiri. Kui kõiki siin raamatus olewaid juhatusi pidada, tuleb kõhu kinniolekut wäga harwa ette. Nõrgestawate abinõude eest tuleb hoida, jest juurem jagu nendest mõjub hal-wasti emaka ja ka joolikate peale.

Toit peab oma kokkuseade poolest lihtne ja kergesti jeediw olema, iieäraniß jell ajal, kui piim weel täitja korraldanud ei ole. Sõklatest ja Grahanni jahust²⁾ tumm on esimejel kahel päewal kõige parem toit. Kui nimetatud ained raskejalguise ajajärgu

1) 23°—28° R.

2) Jäme jahu koortest puhastamata niisudest. Nimetatakse nii oma ülesleidja järele. T. t.

toitude nimekirjast jellepärast wälja oliwad jäetud, et nendes woswori olluseid on, mis luudele kõwaduie annawad, siis peab neid nüüd just jelleksjamaks otstarbeks tarwitatama.

Paljud on Grahani tummi jöönise wastu, kuid see on tõeks tehtud, et juurem hulk naesterahwaid pärast jünnitamist teda paremini armastawad jüia, kui mõnda teist toitu. Livenworthi waestemajas (Kansase riigis) on igal aastal palju jünnitamise juhtumisi. Waestemajas olejad tunnewad Grahani jahust walmistatud toitude wastu põlgtust ja wäga harwa jöowad nad teda enne mahajaamiist. Üks nimetatud waestemaja ülewaatajateist oli warem ühes weega arstimise ajutuses passijaks. Iga paari tunni järele kandis ta haigetele, kes jünnitamise järele woodis oliwad, Grahani jahust tummi, ja ükski ei lüffanud teda tagasi. Koguni ümberpöörtult, kõid kiitjwad teda: „see on hästi maitjew,“ „see on nii nahka mööda,“ „jelleist ei saa wist millalgi himu täis,“ jne., millest näha on, et see jöök nimetatud haigetele tõesti meele järele on. Tumm tuleb esiteks õige wesine teha, ilma piima ja kooretä. Mõne päewa järele wõib kaunis paks pudru teha, nagu maiji pudru, ja puuwiljadega, koore ja juhkruga jüia. Kes jöowib, wõib pudrule röõska piima, odra ja kaerajahu, puuwiljadid jne. juure lijada.

P i i m a p a l a w i k e i o l e m i t t e a l a t i n e n ä h t u s .
 Naesterahwaid on ainult hirmutatud, et neid organismuse korratus juuremal ehk wähemal mõedul piima ilmumise juures ootab. Gespool jöowitatud wannisid tarwitades ja jöögikorda pidades, tuleb harwa ette, et naesterahwas terme raskejalguise ajajärgu jöokful ehk pärast mahajaamiist omas organismuses midagi muutuist tunneb. Kui nurganaist panad¹⁾, wine whey²⁾, kange thee ja liharammuleeme taoliste jöokidega jöodeti, tuulutamata toas peeti, wäljast ehk jeeistpoolt wee tarwitamise eest hoiti ja peale jelle weel mitmesuguste rohtudega kihwtitati, — siis ei ole sugugi ime, et ta piima palawiku wõi mõne teise jünnitamise jarel käiwa haiguise ohwriks langes.

1) Waata XIII. peat. lisa.

2) Wiinast. piimast ja weest kokkusegatud jöok. L. t.

Laft peab mitu korda päewas rinna juure laiskna, ka siis, kui piima nähtavasti weel ei ole. Zmentine kiirendab piima wäljatulekut, ei laise teda mitte rindadesse koguda ja junnib jümpatiliste sidete mõjul emakat kokku tõmbama. Kui rinnad liig täis lähewad, kõwaks ja hellaks jaawad, tuleb neid kuuma weega peseda ja tühjaks lüpssta. Kui laps neid ära tühjendada ei jõua, peab jeda lapsehoidja wõi mõni teine perekonna liige tegema. See parem abinõu, kui nõndanimetatud, piima wäljaimejad, ja wõib väga kergesti ära tehtud jaada, nimelt, nija wdetakse keele ja pealmise moka wahela.

Wanade kombete järele ei lubatud naesterahwale mitte milgi tingimisel enne üheksandat päewa woodist üles tõusta. Kui hea ta oma terwise ka ei tunnud olewat, ikka pidi ta üheksa päewa woodis lamama. Selle asja kohta ei wõi mingit kindlat jeadust teha. Igauks peab oma jõudu jelle juures juhtnõõriks pidama. Wist leidub neid naesterahwaid õige wähe, kes enne neljandat wõi wiierendat päewa woodist lahkub, need juhtumised, kus jeda ehk warem ette on tulnud, on väga harwad.

Paised rindade peal, ehk rinnapõletik hakkab harilikult külma-wärinaga peale. millele palawiku tundemärgid järgnewad. Rindades tunduwad pisted, mis kordkorralt kuni kaeniaalusteni ulatavad. Rinnad paistetawad üles, lähewad kõwaks, külgepuudutamise, ka imemise juures tundub walu. Kui mädanemine juhtub, läheb nahk mustjas-punaseks, paistetatud rinnad lähewad pehmeks ja walu läheb õige lõikawaks. Haigele käiwad wärinad peale, ta jaab liig närwliheks, jaab kergesti üles äritatud. tunneb aeg-ajalt külma, õõsiti higistab, jõud kaob ära jne.

Kui esimejed ahwardawad tundemärgid nähtawale tulewad, on filmapilk tarwis naesterahwast kuuma käes hautada. Kasste tükk riidet wõi mõni räbal wette, pigistage ära, siduge ta rindade peale ja hoidke, et ta alati kuum oleks; jelle tarwis siduge räbala külge pudeliga natuke õige keewa wett. Kui wett pudelis liig palju on, siis teeb see haigele ilmaasjata raskest. Hea abinõu rinnapõletiku wastu on weel wee sees leotatud lakitaimne phitolocca juur.

Kui wärsket juurt wõimalik jaada ei ole, wõtke kümme

tilka wedelat ekstrakti kaheteistkümnne untia¹⁾ wee peale. Piim peab rindadest alati wälja imetud jaama, ja rindade ümber peab räbal kurna wee pudeliga olema; sel teel on wõimalik mädanema mineku eest ära hoida. Amerika põllumehed tunnewad nimetatud juure head omadust ja rohitsewad selle juurega liipsma jaanud lehma, kui nendel udar kõwaks läheb.

Kui kindlaks ei ole tehtud, et haigus möödas on, peab ainult wedelat toitu jöödama. Enam rahu ja puhast õhku! Kui mädanemine veel jügawale ei ole läinud, ärge lõigake mitte rinda.

Kui nijade peal paised wõi plekid ilmuvad, siis pesege neid sooja weega, mille sees boraksi ära on julatatud (2 gr. ühe tasji wee peale), pärast pange karbolihapuga segatud wäselini ehk ka lenduli määret peale. Kui nija juure juures jügawad lõhed on, siis pesege nija enne wäselini tarwitamist weega, mille sees ajotihaput hõbedat²⁾ on julaattud, kase untia wee kohta 1 gran. Kuni laps imeb, kaetagu nija päältpoolt finni. Mitte ükski nimetatud abinõudest ei ole lapsele kardetaw ega kahjulik, peale ajotihapu hõbeda; juhtumised, kus aga wiimast tarwitusele tuleb wõtta, tuleb wäga harwa ette.

Kui piima rindades wähe on, jooge rohkem sooja piima. Laske teda enesele woodi juure tuua ja jooge teda kõige wähem terve pint³⁾ paar tundi peale pruukosti ära. Kui sooja piima jaada ei ole, wõtke rõõska, kallake talle kümnnes jagu wett juure ja tehke kuuma wee sees soojaks kuni 120° F.⁴⁾ Zuustu-tegijad tõendawad, et piimale wee hulka paneb piima kofku ei lasse pepsiinil piima kohupiimaks muuta. Kui piima soojus kõhu soojusega ühe kõrgusel on ja mitte kofku ei lähe, siis imewad kõhuseintes olewad sooned piima enesesse ja jaadawad kohe were sisse, nii et seedimist sugugi tarwis ei ole. Need emad, kes piima juua ei armasta, peawad oma lapse kajuks selle ära õppima.

1) $\frac{7}{8}$ naela Wenemaa mõetude järele. T. t.

2) Põrgutiwi.

3) Umbes $\frac{1}{3}$ toopi. $\frac{7}{8}$ naela Wenemaa mõet. jär

4) 39° Reaumur.

Dr. N. P. Harris räägib ühes kohas piimast, kui kehva-
jõuliste emade toiduainest, järgmist: „Need, kes harilikult jõogi
juures peale mõne nädala last imetada ei jõua, võivad rohke
piimajoomise juures headeks imetajateks saada, pealegi veel ise
rannusjaks minna. Selle joogi toitvuse üle võime juba jelle
asjaolu järele otjustada, et nõrk ema, kes 86 naela¹⁾ kaalus ja
kellel kolm korda jeda ette tuli, et ta oma last kuu aja jookful
imetada ei jõudnud, piima tarvitamise järele kahekjatestkümmend
kuud last võis imetada, kus juures ta ise 19 naela raskemaks
läks.“ Piima järele oma toitvuse poolest tuleks kakaod ja cho-
koladi nimetada, millele hulka piima juure on pandud.

Linnakjete- ja alkoholi jookijid ei tohi tarvitada, sest need
jünnitavad emal kui ka lapsel ergukawa ja jeedimise jüsteemi
korratusjt. Ünneks läheb ize kombe ifka enam ja enam moodust
wälja, et naesterahwas, kes imetab, tingimata õlut peab jooma.“

Rendele, kes jellest waatest veel kinnihoiawad, joowitakjün
ma jeda küsimust järele uurida, kas on oodetaw kasu nii juur,
et tema pärast emas ja ka lapses joomakombet edendada.

Kui jeedimine korras on, siis ei ole harilikult piimast puu-
dust. Eõõk peab lihtne, kuid toitev olema. Rõige rohkem rõhku
pange kõrswiljade ja puuwiljade peale ja ärge wijake milgil
tingimisel niijude hulgast jõklaid wälja. Soolad, mis jõkla-
tes on, kiirendawad jeedimist ja ühes jellega ka piima rindadesje
tulekut. Katjuge lehma ainult walge puhsta jahugu jõõta ja kui
teie wähem piima jaate, ujute teie kõhe, et jõklates niijuguseid
olluseid on, mis paremini kui üksigi teine asi, piima rohkuse peale
mõjuwad.

Räägitakse, et see piima rohkendab, kui austriji juustuga,
toorelt ehk kergesti keedetult jüüia. Seejama mõju on tihti ka
meel, mida ma leiwaga ehk juhkaritega jüüia joowitan, jelle ase-
mel, et wõi leiba jüüia, sest wõis on kõigerõhkem jüünikku. Meji
kiirendab kõiki wäljaimmitjusi. Arusaadaw, et toiduained, mille-
des woõwori olluseid rohkese on, kõigeparemaks abinõuks piima

¹⁾ 2 puude 15 naela Wenemaa mõetude jär. T. t.

rindadesse tuleku kiirendamiseks on. Vaadake toiduolluste nimekirja, mis IX. peatükis on, läbi ja jöoge jeda, mida enne mahajaamißt ei jöönud.

Õjimestel päewadel pärast mahajaamißt pandke rindade peale katti pigistatud kastori puu¹⁾ lehti, kui piim aegamööda rindadesse woolab.

Kui piima üleliia rindadesse woolab, on selle vastu hea kord wõi paar päewas rindu kuuma käes hautada, ehk nendele wafelini, mille hulgas pijut kamphori on, peale panna. Soolast ja wedelat toitu ärge jöoge. Rinnad katte puuwilla-dega finni. Niihästi piima puuduse kui ka üleliigje rohkuje juures ei tohi riided mitte rindu pigistada, sest see takistaks werejooksu rindade juure ja sealt tagasi.

Ükski asi ei mõju nii kahjulikult rindade peale, kui nende korjetega ja riiete wahel õnneldud patjadega kinnipigistamine. Rinnad kaswawad siis ilujasti wälja, kui nad täiesti wabad on ja kui neid külmna weega pestakse ja pärast hästi ära kuivatatakse.

Emaka kottutõmbamine pärast jünnitamißt teeb jägedasti walu. See ei ole õige, nagu ei tunneks naesterahwas pärast esimeje lapse jünnitamißt jeda walu mitte, waid ainult järgmiste jünnitamiiste järele. Nagu juurem jagu emade haigusji, tuleb ka nimetatud walu korratute elutingimiste järele. usjena ilmijks. Naesterahwad, keda enne tõmbeid pärast mahajaamißt mitu päewa waewasiwad ja ainult chloroformi mõjul wähenesiwad, jaiwad ilma wäheha waluta terveks, kui nad jün raamatus joowitatud juhatusji pidasiwad.

Tõmbed pärast mahajaamißt tulewad harilikult iga kümne wõi wiineteistkümmne minuti järele. Need walud on wäriinate taolised, nende järele käis umbes niijugune tundmus, nagu torgitaks hulga nõeladega. Et nad haigel korrapärast magada ei lasje, jaab see kannatamataks ja närwilikuks. Niijamajugused järeldused on tungalterade jisejwõtmisel jünnitamiße juures. Niijuguste walude kergendamiseks tarwitatakse harilikult kuuma weega täidetud kottijid (gummist) ehk hauta-

¹⁾ Ricinus communis. L. t.

d a f j e k u u m a w e e p u d e l i g a. Mõlemad peavad aga koguni kuimalt peale pandama ja kuimalt peal peetama, kuivalt haudamist tuleb paremaks pidada. Heaks abinõuks on kuumad poolwannid.

V o c h e k s nimetatakse ematupest väljavoolamine, mis pärast sünnitamist nähtavale tuleb. Mõnes on ta värskete vere jarnane, pärast läheb aga valgemaks, viimaks näeb ta lihtsa walge lima moodi välja. Sende väljavoolamiste rohkus ja vältus on väga vitmejugune. Üleüldse on aga see nii, et väljavoolamised jeda vähemad on, mida tervem naesterahvas ja mida loomulikum sünnitamine oli. Ma tean mitut juhtumist, kus werewoolamist jugugi ette ei tulnud, ja haige kohe terveks sai.

Räägitakse, et Indianlaste naeste juures, kes terwed on, werewoolamist jugugi ette ei tule. Kui organismuse juures korratult ei ole, ei ole midagi karta, et väljavoolamine küllalt täielikul viisil ei sünni. Kui see aga külmetamise, palawiku ehk põletiku pärast tuleb, siis on tingimata kiiret arsti abi tarwis, muidugi jelle järele, kuidas haiguse iseloom on.

M e t r o r r a g i e ehk rohke vere väljavoolamine tarvitab rutulist abi juba enne, kui arst kohale jõuab. Kõige kasulikum abinõu jelleks on kuuma weega hautamine, kuumad poolwannid ja kuuma wee pritsimine emakasje. Hiljuti tuli arstiteadus jelle otsejärele, et jõe paremini werejooksu finni paneb, kui külm. Chirurgies (haawaarsti teadus) tarwitatakse kuuma wett werejoohte awamiseks. On juhtumisi olnud, kus kuuma wee emakasje pritsimine werejooksu silmapilk seisama on jätnud, kuna jää ja kinnisidumine midagi ei aidanud.

Kui emakasje paksuks läinud werd, päramiste jätiheid ehk nahakestasid jääb, peavad need kunstlisel teel välja jaama wõetud enne, kui emaka kokkutõmbamine algab.

W a a g n a k õ h u n a h a p õ l e t i k ehk sünnituse palawik. „Zuba paljas sünnitamise palawiku nimetus ajab hirmu peale, jest teist nii hirmjat ja terawat haigust, kui tema, ei ole peagaen olemas. Kõige rõuged, mis kõige ilujama inimese keha mädanewaks, kuid hingawaks koguks muudawad, ei aja meile niisugust hirmu tundmust peale. Sünnituse palawik lõikab, nagu

kõwajüdameline Atropa, nende elulõnga katki, kelle Kloto ja Lachesis weel kaua elada on määranud.

„Naesterahwa jürmas, kes waewalt lapsele elu jai anda, kaua igatsetud lootuste maha matmiseks, noore, süita olemise waejeks lapseks jäämiseks, on midagi nii liigutawat, nii rõhuvat, nii kurba, et ka kõige kalgim jüda jeda nähes külmaks ei wõi jääda. Oma, kes waewalt lapse ilmale jai tuua, peab jurema — jee on nagu mõnte pühaduse teotamine“.

Riiugustes tunderikastes sõnades räägib Philadelphia prof. Meigs jellest haigusest, mille meeletuletamine juba kõige kangema inimeje jüdant hirmuga täidab. Selle haiguse kannul käib emaka ja tema ümber olewa kõhunaha põletik, mis kõhukoobast mööda laiali laguneb ja waagnakoopas olewate sõjadeni ulatab. Haigus hakkab harilikult kolmandama ja üheksandama päwade wahel pärast mahajaamist. Selle ajani on haige terwis pealt näha wäga hea, kuid häkiste hakkawad külmawärinad käima, ilma et ühtegi wälimist põhjust jelleks märgata oleks. Külmawärin käib seljaroogu mööda üles ja alla. Mingijugused riided ei aita jelle wastu. Ühes külmawärinaga tundub ajuti ka emakas walu, mida kergesti sünnitamise järel käiwateks tõmbeteks wõib pidada, kui organismuses juuremat korratust ei ole. Harilikult käib aga nende kannul juur walu waagnakoopas, warsti paistetab kõhtära ja tõmbab ennaft pingule, jalad kjuwad tahtmata kõwerasje, et pingule tõmbamist wähendada, riided tunduwad nii rasked olema, et neid kanda ei jõua. Piim lõpeb rindadest otja, emakaft wälja woolamised jääwad seisma, pea hakkab walutama, haige tunneb juurt jannu, keha joojus läheb juureks, werejooone tufjumine on kiire ja korratu.

Rõkide nende raskete tundemärkide kannul käib jeespidine rahutus, nagu awaldaab walu kannatamist. Muku wajunud jilmade ümber tulewad jiniised ringid nähtawale, nina läheb terawaks, huuled tõmbawad kokku, ja nagu õhetab kord nagu tules, kord on jälle walge ja kahwatanud. See hirmus haigus ei kesta kaua. „Sagedasti tuleb jürm 36—48 tunni pärast peale haiguse hakatuse, mõnikord koguni 8 tunni pärast. Sel haigusel on jee omadus, et temaft wõib ruttu lahti jaada, ehk ruttu tema kätte jürra.

Kristikaline filmapill jelles haiguses tuleb uskumata kiirusega, ja pärast jeda on arstide waew täitja asjata“.

Wõib olla, mulle heidetakse ette, et ma raskejalgsje naesterahwa wastuwõtlikku kujutusewõimule nii koleda pildi jellest haigusest ette maalin. Niiuguse hädaohu kaitsmine on nende asi, kes haige ümber on, ja need ei tohi muidugi jell toonil temale rääkida. Selle peale waatamata on hoiatada tarwis, ja nimelt jelle põhjuse pärast, et õigel ajal arsti abi teataks muretjeda.

Õrge wiivitage ühte minutitgi arsti kutsumisega. On kord haiguse tundemärgid awalikuks tulnud, siis on wiivitamine niijama hea, kui enesetapmine. Parema käigu arst kümme kord mõne tühja närwihaiiguse wõi sünnitamise järel käiwate tõmbete pärast haige juures, kui et kogemata efektus wõiks juhtuda ja arst sünnituse palawiku alguseks kohale ei jõua.

Arstimise wiiside edenemise tõttu tuleb harwem ette, et jelle haiguse kannul jurn käiks.

Mõned uued uurijad tõendawad, et sünnituse palawik muud midagi ei ole, kui piemie, weresihwtitus. Mikspärast läheb ta siis nendest mööda, kes enne terwisehoidmise õpetust pidasiwad? Mikspärast ei tule ta nende arstide abitarwitajate juures ette, kes oma hoolealuseid juba enne mahajäämist rawitsejiwad? Mõned peawad haigust külgehakkawaks, arwates, et sihwot arsti wõi ämmaemanda läbi ühe küljest teise külge jaab kantud.

Londoni arst B. S. Playfair, kes jeda haigust sünnituse septicemiaks nimetab, ütleb: „Wiimased uurimised on itka enam ja enam näidanud, et arstid jelle haiguse jõu ja kiiruse läbi ennast efektada kasfiwad ja teda ekslikult niijuguseks pidasiwad, mis pärast sünnitamiist ilmjiks tuleb, jelle asemel, et ära tunda et ta jeejama weresihwtitus on, mis haawaarstidele nii hästi piemie ehk septicemie nime all tuttaw on.

„Kui jee waade õige on, siis ei wõi ka jellega nõus olla, et nimetus sünnituse palawik, mis umbes typhuse jarnast palawiku meelde tuletab, õige oleks; jee nimetus on täitja ekslik, ja teda tuleb koguni kõrwale heita, sest ta wõib ainult ekfiarwamiist toetada.

„Selle õpetuse järele tuleb nõndanimetatud sünnituse palawi sellest, et organismusesse mädanik jaab kantud. See on täitsa ükskõik, misjugu see kiht on; sest niisama, kui kirurgilises werekihwtituses, võib ka siin iga mäda-ollus, mis sünnitamise organidesse peajeb, haiguse põhjusteks jaada“.

Rõhuna ha põletiku arstimine peab kiirelt ja mõdukalt sündima. Peab katsuma, niipea kui võimalik, haiget higistama panna. Selleks võib haige keha ümber kuumaid javi-kiwid¹⁾ ehk keedetud maisipead pandud jaada. Ka on kasulik kuuma wee süsepritsimise läbi pärastoolikat ja emakatusse peseda. Kui hangrain ahwardab hakata, võib selle wastu pärmi ja puusütega hautamise läbi abi jaada. Pärm võib mis jeltst tahes olla, kuid korraline peab ta olema; tehke selle pärmiiga rukijahuist tainas; kui tainas tõusnud on, lisage sinna kaks supilusika täit puusüüt $\frac{7}{8}$ naela taina kohta juurde, määrige see tainas juure räbala peale, katte õre riie (härm) peale ja pange siis see räbal kõhu ümber. Räbalat tuleb jägedasti joojaks ajada ja hoida, et ta mitte ära ei kuivaks.

Õõma peab haige kuuma piima, millele wett hulka lisatud, ja kaerajahu tummi. Kasulik on jääd weikeste tüükikeste kaupa alla neelata.

Paljudel kordadel on võimalik haiguselt peajeda, kui kõiki neid juhatusi peetakse ja sellekohaseid rohtusi tarwitatakse

Kui ka kindel oleks, et haigus just mädanikuga kihwtitamisest tuleb, siis jaab terve organismus ometigi kõrwalisest olluhest j. o. kihwtist wõidu. Ma olen kaksikümmend aastat tegelik arst olnud ka mul ei ole weel ette tulnud, et minu rawitsemise juures nimetatud haigus surmaga oleks lõppenud, peale mõne ükijku juh-tumise hospitalis.

1) Niiskete räbalate sisse mässtitud.

XVI. peatükk.

Lapsed; nende eest hoolitsemine sünnitamise juures ja wäetikeste põlwes.

Mis olen ma?

Wäetike, kes karjub õõsel;

Wäetike, kes karjub päewal.

Tumm mõtteawaldus mu karjumine.

Tennisson.

Mis wõib abitum ja armetum olla, kui alles sünninud laps? Ta on inimese hing, kellel kõik elamise omadused on, kuid kes oma enese jõust kõige wähemat oma tarwidustest täita ei jõua.

Siis ei ole ka ime, kui selle abita olekule emaarmastuse juur tagawara appi tuleb! Ei ole ime, et ema südamel nagu kohusetundmus ärkab, nagu peaks ta oma lapse otsekoheseks kaitsjaks ja walwajaks olema! Midagi siis teda jumalik armastus ja tarkus!

Nus ilmakodanik uinub tülikis ajaks magama, ehk puhkab kõige wähem. Ta on nüüd meie elu sisse astunud, ja kõik kehaliised toimetused on temas töötama hakkanud.

Õimene asi, milles talle appi peab tulutama, on pesemine. Selleks tarwitatakse harilikult seepi ja sooja wett. Vervix caseosa on pakas, walge raswa ollus, millega harilikult sünninud lapse keha kaetud on, iseäranis kaenlate all ja kubemetes; teda on palju kergem ära peseda, kui tüki pehmet, kantud flanelli millegi õli-
taolise, näit., oliiwiliga wõi searaswaga kofku määrime ja selle lapiga vernix caseosa'ga kaetud kohtasid hõerume, kus juures laps hästi kinnikaetud peab olema. Kui laps niiviisi ära on puhastatud, hõeruge teda ülekoige puhta flanell lapiga; see teeb naha pehmeks ja siledaks.

Dr. R. P. Harris räägib: „Et vernix caseosa ennaft searaswaga hästi jégab ja jellepärast wiimase abil kergesti ihu küljest lahti tuleb, siis on paljude Ühisriikide arstide poolt ettekirjutatud, sünninud last tublisti searaswaga määrada ja pärast terwet keha pehmete räbalatega niikaua hõeruda, kuni vernix täitja kadunud on, kus juures naha peale ainult kerged õlijäljed

jääwad, mis enam peju mustaks ei määri. Sel abinõul on see hea külg, et weega pesemist tarwis ei ole, ja laps jeeläbi enmast ära ei pruugi külmetada; äkilise muutuse tõttu, mida laps sündimise juures kannatab, läheb nahk wee ja jeebiga pesemise juures hellaks, kuna jearaswaga hõderumise juures jeda vähem karta on.

N a b a k a t t e puhtate poomwillade, mis mädaniku tekkimise eest hoiawad, kinni. Pange kolme wõi nelja tolli pikune ja laiune tükk poomwillu kõhu pahema poole peale, nabast kõrgemale, ja selle poomwillu tüki peale naba lõigatud ots, nii et jee pahemale poole ja üles hoiaks, kuna naba juur poomwilladega ümberringi kaetud peab olema; teine (niisama juur tükk poomwillu pange naba otja peale, ja et mõlemad tükid mitte laiasti ei läheks, siduge nad pehme flanelli paelaga ümbert kinni. Flanel on siin kohal parem, kui linane riie, sest ta tõmbab wäljaimmitatud paremini oma sisse. Peale selle püüib flanellist pael paremini, ja naba-wars tuleb ennem lahti, jagedasti juba neljandamal päewal. Poomwillade peale ei tohi raswa ega õli puutuda. Kui nabawars ära on tulnud, on väga kasulik naba peale julatatud waha wõi wafelini puhastatud poomwilladega panna.

Et naba mitte kõrgele ei jääks, jeks wõib talle õhuke tüki korki ehk pakku kartongi paberit, umbes paari tolli laiune, peale panna. Kõhuke kergesti kõrgele tõusnud naba peale, pange talle õhuke kord poomwillu peale, poomwillade peale pange tükk riide sisse mäsfitud kartongi ja siduge kõik jee paelaga nii kõwasti kinni, et paigalt ära ei liiguks.

Lapje riid e d peawad pehmed, joojad, kerged ja niisugused, mida kerge jelga j on panna, olema. Üleliigseid riideid ei tohi millalgi lubada, niisama ka köidikuid. Wiimaste kahetekümne aasta jooksul on emad lapje riiete asjus juure jammu paremise poole astunud: pikkujett wõtsiwad maha ja endiste lühikeste käiksete ja madala krae asemele paniwad pikad käiksed ja kõrged kraed.

Kõige rassem on lapjele järki jelga ajada, sest et järk mitte paigal ei taha püüda; üleüldse on järk täitsa üleliigne asi ja wõiks ära kolikambriise heidetud jaada. Tehke alumised riided pehmest flanellist niisama, kui pealmisedgi riided tehtud on; nimelt, laia käiksetega ja tripp jelja peal. See wõib siis ühel ajal järki

ja riiete kohuseid täita. Selle peale pange harilik bluuse. Riijugused riided ei pigista last jugugi ja joendavad terwet keha ühel mõedul. Mõlemad nimetatud riidetükid pannakse ühe korraga selga, mis jaoks nad juba enne selgaajamist üksteise jisse jaawad topitud.

Mähe peab linajest riidest olema, ja teda ei tohi mitte liig kõwasti tõmmata. Sjimveste nädalate jookkul, kui nahk alles wäga õrn on, võib mähkmete alla pehmed, peetud linase riide tüüid panna. Riijama võib ka joowitada, kui laps alles weike on, puujade ümber mähkmed panna, et riided mitte ära ei jaoks määritud. Külmil ilmaga joowitatakse ma juba esimehe korraga lapsele willajad jukad jalga panna. Kui laps liigutama hakkab, hakkab ta loomulikult käte ja jalgadega töötama; et neid liigutusi mitte takistada, jellepärast ei tohi riided mitte ülearu pidada ja raske olla. Wõtte tal jalad ahju paistel või kühewa kamina ees mitu korda päewas lahti ja laske tal nendega niipalju sipelda, kui jüda kufjub.

Kui naba jedawõrd kinni on kaswanud, et kinnijidumist enam tarwis ei ole, ei maksa ka teda enam jugugi jiduda. Sinna ei ole mitte wäga palju aega tagofsi, kus emad arwasiwad, et jidet enne ära ei wõi wõtta, kui laps kuue wõi koguni kahetja kuu wanuseks jaab, muidu wõida naba uuesti lahti minna. Iga ema wõib aga jelle peale kindel olla, et jide nii kui nii juba kõike aega ühe koha peal ei jeijsa: wahest on ta puujade peal, wahest kaenlate all, wahest nõrgalt kõhu peale jeotud. Kui jide oma koha peale jääksgi, siis nõrgestaks ta oma rõhumijega kõhu lihakseid, ja naba lahtimineku nõimalus oleks juurem, kui siis, kui jidet jugugi ei ole. Sideme terve ülesanne jeijsab jelles, et naba peale pandud poonwillu koha peal hoida, ja kui kord poonwillu enam tarwis ei ole, peab laps ka jidemest wabastatud jaama. (Kõige parem jide on jee, mis pehmetest willajest lõngast koetud ja mille kudumise-filmadest weniwad lõngad läbi on aetud. Selle jideme mõlemad otjad wõib kokku õmmelda ja jide üle jalgade lapsele ümber panna).

Puhutuje jeadustega wõib iga last ära harjutada. Mähkmed wõiwad juba kolmandamal wõi neljandamal kuul kõr-

wale heidetud jaada. Oma tehku enesele kohuseks iga imetamise peale last poti peale panna, sel wiisil õpib laps igapäew teatawal ajal kusema ja muud olluseid hommikuti ja õhtuti wälja heitma. Kaju, mis jellest on, tajub nähtud waewa mitmekordsest ära. Õpetage oma lapsi. Muist Laps on emale pahanduseks. Kui laps roomama wõi käperdama ja käima hakkab, peab mähkmed, (mis nüüd tingimata hästi juured ja laiad peawad olema), kõwasti finni siduma, et need õigel kohal seijakjivad, kuid lapse terwise ja liikumise wabaduse kohta ei tähenda see jugugi head. Sellepärast on tarwis last juba warakult korralikult loomulikult tarwidusi täitma õpetada, nii et lapse kõndima hakkamise ajaks mähkmeid enam jugugi tarwis ei oleks.

Et last korrapidamisele ja puhtusele harjutada, see teeb emale, muidugi, oma jagu waewa ja hoolt, kuid kahetsjema ei saa ta seda jüisgi.

„Õjimeje nädala jookful ei tohi last riidest täitsa lahti wõtta, ega üle kõige peseda, sest see on temale liig wäsitaw. Puhtuse eest peab muidugi muretsema, kuid seda peab ettewaatlikult tehtama, jagude kaupa. Üks wäga õpetatud ja asjatundja arst Lõuna Brooklinis ei lubanud millalgi last enne peseda, kui kaheksimnenelja tunni pärast peale jündimise. Ta määrab last tublisti õliga, mäsšib pehmete, soojade tekkide jüsse, nii et ainult nägu wälja jääb, paneb ta ema rinnale ja käseb järgmise päewani tal seal lasta olla; kui laps selle järele küllalt tugew on, lasseb ta talle riided selga panna jne.; kui aga laps küllalt wäljapuhanud ei näita olemat, ei lasse ta teda terve nädala jookful riidesse panna“.

Kui laps nädalawanuseks saab, wõib teda juba igapäew ehk üle ühe päewa peseda; kahekuu wanust last wõib iga päew wannis lasta, kuid üle wiie minuti ei wõi tal mitte wannis lasta olla. Soojus ei tohi mitte üle 90° Fahrenheiti¹⁾ järele olla, kus juures kasulik on last aegamööda ifka külmemat wett wäljakannatama õpetada. Et wee soojuse üle otjustada, ärge uskuge ialgi käega katsumist — soojamõetja peab teil alati käepärast

1) 26° Reaumuri järele.

o l e m a. Ärge wannitage last koha peale imetamise või jöötmise. Ra seepe ärge tarwitage. Lapse nahk on oma loomu poolest õline ja ta peab ka niijuguseks jääma.

Imetamine.

„Janunewasse suukeseesse woolab elustawat märga, Temast end toita on ülem maapealne õnn“.

Sündinud lapsele ei ole kunstlikku toitu tarwis. Rinda tuleb talle alati anda, kui näha on, et ta jeda tahab.

Sige ema tarvitab rõemuga oma õiguft, last rinnaga toita, ja ainult jel korral, kui ta jeks täitja kõlbmata on, astub ta oma emakohuste täitmisest tagasi.

Emapiim on lapse loomulik toit, mille ajel üksigi teine toit täita ei juuda. Enne, kui kunstlijt toitmisjt käpile wõtta, peab kõik abinõud jelleks ära katjutama, et lapse loomulikku toitu alal hoida. Imetamine aitab, oma sümpatiliste sidemete tõttu, jeks kaasa, et emakas jälle oma loomuliku kuju jaab. Mõned aastad tagasi oli niijugune arwamine olemas, et kahel esimesel päewal peale sündimise last kunstlijel teel peab toitma. Selle ekfiarwamise tagajärg oli see, et waest lapsukest juhkari (kuinwatatud leiwa-wett), koorega theed jne. sunniti alla neelama. Pidage jeda meeles, et lapsele midagi muud tarwis ei ole, kui emapiima, mis esiotja nõrgestawalt mõjub ja seeläbi joolikatest mekonium¹⁾ wälja jaadab. Kui mõnel põhjusel emal piima ei ole, et oma last imetada, ehk kui ema lapsest lahutatud jaab, siis wõdetagu imetaja wõi ammu, kelle laps umbes niijama wana on. Ammu peab terve ja tugewa kehaehitusega olema, tal peab rohkesti head toitwat piima olema.

Rõige parem kunstlikkudest toitudest on keedetud weega jegatud ja piima juhkruga magusaks tehtud röösk koor. Nurimised on näidanud, et inimese piimas rohkem koort (raswa

¹⁾ Esimesed wäljaheited.

olluseid ja juhkurt ja vähem juustuollust (kaseini) on, kui loomapiimas. Weega segatud ja magusaks tehtud rööst koor on ema piima asemel kõige kohasem. Kuid väga raske on koore headust ära tunda, niijama on ka võimata välja arvata, kuipalju wett koorele juure tuleb panna. Suurem jagu ämmaemandaid annawad lastele liiga pakku koort, mispärast lapse feedimine ära saab rifutud.

Et jeda raskest kõrwale jaata, laske liipietud piimal 4—6 tundi seista, wõtte siis koor pealt ära, lijage talle teisewõrra keedetud wett juure ja kase klaasi niijuguse segu peale weel theelufika täis piimajuhkurt ja üks gran wosworihaput lupja. Kui laps kolme kuni wiie kuu wanuseks saab, wõib talle peale jelle weel kaera wõi odra ehk ka nisu haganatest tummi anda.

Lastel ei ole mitte niipalju süülge, et teda tärkliise juhkruks ümbermuutmiseks küllalt jaaks. Sellepärast ärge tarwitage millalgi maisitärklisist ja jahu: lapse kõht ei jõua neid olluseid ära feedida, ja jelle järelduseks on joolikate haigused ja korratused, kuna odra wõi haganate tummis woswori olluseid on, mis feedimisele juureks abiks on.

Kui neid laste toiduaineid, mis jelleks otstarbeks walmistatud ja mida kauplustes müiakse, juureksegewa klaasi all waatame, siis näeme, et nendes väga wähe liimiollust ja liig palju tärklist on, mis nad toitmiseks kõlbmataks teeb. Järgmine wäljawõtte Flayfari raamatust „Ämmaemanda kunst“ näitab meile, mis on kunstlikult toidetawate laste kõrge jurewuse põhjujeks. „Nende laste jurewuse põhjujeks, keda kunstlikult toidetakse, tuleb juuremalt jaolt jeda asjaolu pidada, et nende toitmine mitte paras ja otstarbekohane ei ole. Waejemate rahwa klasjide juures on jee arwamine iseäranis laialt maad wõtnud, et paljast piimast lapsele küllalt ei saa; siit on peaaegu üleüldiseks kombeks jaanud, last juba õige warakult mitmesuguste jahutoitudega, nagu näituseks: maisijahu ja arronutiga¹⁾ jõöta. Paljudes jellefarnastes ollustes ei ole peale tärkliise peaaegu midagi, ja jellepärast ei

¹⁾ Maranta arundinacea (Vääne Indias) ja Curcuma angustifolia (Sda-Indias) juurtest walmistatud tärkliis. Tarwitatakse laste söökide juure-
Tõlk. t.

kõlba nad peatoiduks mitte jugugi, sest et nendes lämmastiku (ajot) olluheid jugugi ei ole. Et lapsel küljel jeda omadust, tärklist ära julatada, täielisel mõedul ei ole, siis on sellest arusaadam, mikspärast lapsel tärkliste olluste jõomise peale alati seedimine rikkis on. Riikhästi mõistus kui ka katjed näitawad meile selgesti, et kunstlik toit võimalikult enam jelle toidu jarnane peaks olema, mis loodus lapsel määranud. Sellepärast on tarwis loomade piima võimalikult enam ema piima jarnajeks teha püüda“.

Kunstlik emapiim. Professor Frankland on ülesleidnud, kuidas lehma piima niijugujeks saab teha, et ta lahutusteadlifel (kemikalikult) täitja emapiimaga ühesugune on. Ka on nimetatud professor mulle lahkesti lubanud oma leidust siin avaldada. Ma olen tema ülesleitud abinõu mitmel korral tarwitanud ja leian, et tal harilikult kunstlifel valmistatud piimaga wõrreldes jee hea külge on, et jegu alati ühesugune ja karwapealt õige saab. Tarwis natuke harjumist, ja nimetatud joogi valmistamise juures ei ole palju rohkem waewa, kui harilikult lehmapiima, wee ja juhtru jegamise juures. Järgmine wäljawõte Franklandi raamatust jelle tab need põhjuzmõtted ära, millede peal kunstliku emapiima valmistamine põhjened. Laste toitmine, kes omast loomulikult toidust ilma jäänud, on, nagu teada kaunis raske ja kahtlane asi sest et emapiim ja lehmapiim lahutusteadlifel küljest üksteisest wäga palju lahku lähewad. Lehmapiimas on rohkem juustu olluheid ja wähem juhtrut, kui emapiimas, kuna eeslipiimas, mida jagedasti lastele antakse, liig wähe juustuollust ja raswa on, ehk juhtrut temas küll umbes niijamapalju on, kui emapiimasgi. Kolme nimetatud piima wahelkord on järgmisest tabelist hästi näha, kus arwudega on ära tähendatud, mitu protsenti teatawaid olluheid ühesgi piimas on:

	Emapiim.	Eeslipiim.	Lehmapiim.
Juustu olluheid (kaseini)	2.7	1.7	4.2
Wõid (raswa)	3.5	1.3	3.8
Piima juhtrut	5.0	4.5	3.3
Soolajid	0.2	0.5	0.7

Need arwud näitawad, et kui lehmapiimast kolmandama jao

juustuollust ära wõtame ja selle asemele umbes kolmandama jao piimajuhkrut juurelisame, siis jaame niijuguse wedeliku, mis emapiimaga kaunis ligidalt ühesugune on, kus juures neljast peallusest jelles jegus igat ühte järgmisel mõedul on:

Juustuolluseid	2.8	protjenti
Wõid (raswa)	2.8	"
Piima juhkrut	5.0	"
Soolasid	0.7	"

Piim valmistatakse järgmiselt. Wõtke üks kolmandik pinti¹⁾ jookja piima, laske tal tundi kaksteistkümmend seista, wõtke koor pealt ära ja lijage talle kaks kolmandiku pinti piima, mis liipsmise järele soe on, juure. Kolmandama jao selle piima hulka, mille pealt koor ära wõetud, pandge tükkine lehma libemagu, umbes tollipikune ja tollipaksune. Nüüd pandge nõu kuuma wee sisse niikauaks, kuni piim koguni kokku läheb; selle jaoks kulub 5—15 minutit aega ära, selle järele kuidas libemagu oma mõju awaldab; wiimane tuleb wälja wõtta, niipea kui piim kokku minema hakkab; siis tuleb jegu munaklaasisse kallata, kust teda kuu wõi kahe jookful tarwitada wõib. Segu tuleb mitukorda segada ja petipiim wäljanõristada; petipiim tuleb pärast plekist kastrulis piirituse wõi gaasi lambi peal keema ajada. Reetmise juures lahutawad juustuollused endid piimast; keedetud petipiim tuleb läbi riidest sõela kurnata, nii et juustu ollused sõela peale jääwad. Pärast julatage 410 grani peeneks hõderutud piima juhtru pulbert kuuma petipiima sees ära ja jegage ta kohe kolmandiku pindi jookja piima hulka, millele, nagu juba ülimal kirjeldatud, ülejäänud kolmandiku koor juure oli lijatud. Kuustlikku piima wõib kaheteistkümnne tunni pärast, peale tema valmistamise, tarwitama hakata. Sellest ei maksaks wist rääkida, et kõik nõud milledes piim hoitakse ja valmistatakse, nii puhtad peawad olema, kui wähegi wõib!

Beikest last ei tohi mitte jagedamini jöötä, kui iga kahe tunni pärast, jaab ta aga kolme kuu wanuseks, siis on parem teda iga kolme tunni pärast jöötä. Misgi asi ei mõju lapse see-

¹⁾ 4 untsijat.

diminje peale nii halvasti, kui liig jage ja korratu jõõtmine. Ma nägin, kuidas üks ema poole tunni jutuvestmiste jookkul wiis korda last imetas. Inimesed ekfiwad wäga, kui nad arwawad, et laps näljane on, kui laps rabeleb ja rahutu on. Tarwis on jeda meele tuletada, kui palju aega jettjaadik mööda on läinud, kui laps wiimast korda süia jai, ja enne, kui talle uuesti süia anda, tuleb järele waadata, kas wahest mõnda muud rahutuise põhjust olemas ei ole.

Ära wöerutada (imetamist maha jätta) wöib last, kui laps 12—18 kuud wanaks jaab, jijn juures tuleb aga lapse kaswamist, niijama ka ema terwist ja seijuforda silmas pidada. Ära wöerutama peab ühe korraga ja täitsa. On ema jelle peale kindel, et ärawöerutamiseks paras aeg on kätte tulnud, peab ta otjastawalt jelle asjaga peale hakkama ja ilma poolikute abinöude tarwitusele wötmata, tema läbi wiima. Shtul antke lapsele wett juua ja terve öö jookkul ärge antke talle mitte mitte midagi süia ega juua. Ärawöerutamise eel ehk ka mõni aeg päraft jeda, peab lapsele kaera-, odra-, niisu- ehk grahami jahust leiba, piima jne. andma. Lapse jeedimise elundid ei juuda jegatud toiduga enne korda jaada, kui hambaid juhu ei ole tulnud ja kui jülg kartowlid ja teisi tärklike poblest rikkaid toitusi ära sulatada ei jõua, nagu jellest eespool räägitud jai. Paljude laste haiguste põhjusteks wöib just jeda asjaolu pidada, et lasti mitmejaguste kookidega ja piirakatega jõödetakse, mis toitmise asemel ainult organismust kihwitawad.

See ei ole weel kõik — lapjed, keda lihaga toidetakse, on kurjad, wastupanejad, jonnakad ja jaawad rutlu wihajeks. Nastat kolm tagasi rääkis üks mõistlik, heajüdaniline ema mulle järgmist: „Kõige rohkem kurwastab mind minu elus see, et minu lapjed endi keskel riidlewad. Ma ei jaa aru, mis jelle põhjusteks wöib olla. Üksigi asi ei tee mind nii rahutuks, kui see, ja ma olen neid küll noominud, küll karistanud, aga ikka ei jõua ma jeda hirmjat kombet juurtega wälja kiskuda“.

Ma lootjin jeda aidata wöiwat, ja panin talle juure hulga küjimusi ette, muu jear ka jõögi kohta. Ta rääkis mulle, et tema terve perekond wäga liha armastawat, et tema mees ja wend korda kolm päewas liha jõöiwad ja et lapjed wahest peale liha

muud ei jõawatgi. Ma jutustasin temale lugu Hõhšjani muuseumis olewast karust; kui nimetatud karu ainult leiwaga jõõdeti, oli ta wagane ja sõnakuulelik, nii et lapjed temaga kartmata mängida wõisid? niipea kui talle aga mõni päew liha jüia anti, jai ta kohe kurjaks, metsikuks ja kardetawaks.

Ta lubas jeda abinõu oma laste juures katjuda. Ma soovitasin temale, jest et ta mees mitte kodus lõunat ei jõõnud, lastele ije lõunat walmistada. Liha, piirakate, lihakoofide jne. asemel soovitasin ma lastele piima sees praetud leiba, õhufesi Grahami wõi maisijahuft kookisid, peeneks tambitud niisu ehk niisu jahuft pudingut puuwilja mahlaga wõi ka puuwiljaga jne. anda. Ma finnitasin temale, et ta omale mitte juureks waewaks ei peaks, jõõkijid maitsewaks ja meeldiwaks teha, lauda lilledega ja puuwiljadega ehitada jne.; enne üleüldist lõunasjõõki soovitasin ma lastele lõuna ooteks lihtjat jahu toitu anda. Niiviiji wõisid nad liha ainult hommiku jõõgi ajal saada, kuid ka fiin wõis wahete wahel jia- wõi lehmaliha asemel wärskaid kalu, kala kotlettijid, muna putru jne. anda.

Raesterahwas hakkas hoolega jelle plaani täidesaatmisega peale, ja, ehk tal jelle juures küll palju tähelepanemiist, kannatust ja taktipidamiist tarwis läks, jelle eest jai ta waew sajakordjelt tahtunud. Ei lainud kuud aegagi mõõda, kui ta oma laste juures muutust märkas, aasta pärast aga tunnistas ta, et ta oma lastes waewalt endiseid kiisakaid ja jonnakaid wõnglasi ära wõis tunda, Lapjed oliwad rõemjad, lustilised, elawad ja endise jonnakuje ja riidlemise hinu asemel oliwad nad niid headeks ja sõbralikkudeks üksteise wastu jaanud. Rõdige jelle juures tuli nende juures palawikku ja põletikkui palju harwenini ette, kui harilikult.

XVII. p e a t ü k k.

Laste haigusjed.

Selles peatükis nimetatud haigusjed on peaaesjalikult niijuuste hulgast, millede tarwis harwa arsti kutjutakse. Ühes jellega jaab jelles peatükis nende haiguste kohta juhatuji antud, millede juures omaabi juba enne tarwis on, kui arst kohale jõuab.

Suu õitjemine on jagedasti kollatõbe järeldujeks ja tuleb ka jellest, et toit oma omaduste poolest mitte kohane ei ole. Lastel, keda jarwega wõi klaasiga jöödetakse, tuleb ta liig rammuja piimaga jäätmiseist, tärklijeist, jagedasti ka jellest, et puhtust ja korda hoolega ei peeta. Lapsel käiwad külmawärinad peale, ta on liig ülesäritatud ja jätab jagedasti rinnaimemise maha, jekt et imemine talle walu teeb. Sagedasti käib jelle kannul ofjendamine ja kõhuist lahti olek. Keel, hambaijemed, juulagi ja põskede ja huulte ijemiseid küljed on pakult walgete plekkidega kaetud, wahest tulewad porikarwa kelmenahad nähtawale, umbes nagu difteriti juures. Suu õitjemine läheb harilikult mõne päewaga mööda, harwa on tal kardetawad tagajärjed.

Õ i t j e m i n e. — Mõnikord on küllalt kaks kolm korda päewas juud pehme wee ja boraksi jeguga pejeda (10 grani ühe untija wee peale). Peale igakordse imetamise tuleb lapse juu ja ema nijad hästi ära puhastada.

Rp. Hydrastis 10 gr.

Suhkrut 100 gr.

Hästi peeneks pulbriks hõeruda ja wähekaupa kaks-kolm korda päewas juhu panna.

N a h a l õ h e d kubemete peal ja kaenlate all teewad jagedasti liig rammujatele, kollatõbes olejatele ja nende lastele, keda kunstlikult jöödetakse, palju pahandusi. Naha näeb wälja, nagu oleks ta hõerunud wõi paistetatud.

Selle haiguse wastu on kasulik leige weega pejemine, weel paremad tagajärjed on mõnikord märgata, kui weele pijut piima jekka jegatakse. Pärast pejemist pühkige laps pehme linase lapiga kuiwaks. Wõib ka, last wanni ehk poti kohal hoides, talle juure wanni jeeist jooja wett haigete kohtade peale tilgutada, jeda iga paari-kolme tunni pärast teha korrates. Haigeid kohtasi on kasulik wajelini wõi rõesa koorega, milledesse ristikheina õiji on pandud, määrada. Hoidke, et wistrikud naha peale ei ilmuks, ja kui nimetatud abinõud ei aita, siis riputage igapäew üks kord haigete kohtade peale küpjetatud jahu. Kui wistrikud wõi haawad jiiiski nähtawale tulewad, tarwitage järgmiselt walmistatud pulbert:

Rp. Põletatud jahu 1 untsia
 Sydrastis'e . . 1 drahm.

Läbi segada. Britsi abil pärast pejemist naha peale riputada. Kui lõhede excoriation kannul põletik käib, siis aitab selle vastu pool dragma borakši, ühe pindi (12 untsijad = $\frac{7}{8}$ naela) pehme wee sekka segatud. Külma segu sisse kastetud lapid pannakse tunniks või paariks haige koha peale. Kõige parem abinõu haiguse ärahoidmiseks, kui ka tema rohitsemiseks on jäge wannitamine ja täielik puhtus.

Pisted ühikonnas on weakestele lastele juureks piinaks ja nende wanemate üdamale alatiseks mure hallikaks. Haigus ei ole iheenejst just mitte väga kardetaw, kuid ta awaldab paha mõju sümpatiliste närwide peale. Haigus ei ole mitte niijugustest mis just teatawas wanaduses külge hakkab, siisgi kahe kuni wiie kuuliste laste juures tuleb ta kõige jägedamini ette. Tuleb ka jeda, et lastel, kes alla kahe nädala wanad, ühikonnas pisted on.

Seeäransis tugewad pisted tulewad mõnikord siis, kui maks terve ei ole, mõnedel emadel, kes mitte korralikult ei söö, on lastel juba sündinise juures jee haigus küljes. Peapõhjujeks on lämmasstiku ja woswori olluste puudus toidus. Organismus, milles juurel hulgal sünniku olluseid, näit., tärklis, raswajid ja juhkrut on, ei saa wäljast poolt küllalt niijuguseid olluseid, mis kudete sünnitamiseks kuluwad. Näit., liimi ollust, fibrini, albumini jne.

Ena sööb niijuguseid toitusi, mis põletikku sünnitawad ja milledes niijuguseid olluseid, mis lihaksjete, luude ja närwide toitmise peale kuluwad, ei ole. Ena peab kõik liig mitmekesiseid ja ka raswajed ja niijugused toidud, milledele liig palju württsi jäkka on pandud, kõrwale heitma.

Tema toit peab peaaesjalikult odrast, jämedast nisu jahust Grahami jahust ehk koortega (sõklatega) jahwatud nisu leiwast, osalt ka kaladest, piimast ja munadest walmistatud jaama. Puuwiljajid võib niipalju süia, kui süda kutsub. Minult siis võib ena puuwiljade söömine lapse haiguse põhjujeks olla, kui ena kõigel raskejalgsuse ajal puuwiljajid ei söönud. Kui aga ena kõigel raskejalgsuse ajal puuwiljajid söi, siis ei tee jee lapsele wähematgi wiga, kui ta ena ka imetamise ajal neid edasi

jööb. Kuni haiguse põhjusel ära ei ole kaotatud, peab palliatiivilised abinõud käpile wõetama.

Last, kellel pisted siiskonnas on, peab sooja hoidma ja jelle eest muretsema, et toa soojus, milles laps on, alati ühejugune oleks¹⁾. Kui lapsele, keda ära on jõutud waigistada, kätkisje keewa weega täidetud pudel panna, jääb laps mitmeks tunniks magama. Kui lapsel külmawärinad on, siis kastre tal jalad kuuma weega täidetud waagna sisse ehk pange talle kuuma wee sisse kastetud ära pigistatud rätik kõhu peale, on aga haigus õige raske, siis peab last kuuma wee sees wannitama²⁾.

Järgmine wäljawõte ühest päewalehest näitab, et paljud rohud mitte „Gma Söber“ ei ole, waid tema waenlased.

Waestemaja koledujed sunnivad jälle tähelepanemist jelle peale pöörama, kui väga hooletult ja kuritahtlikselt morfiimiga ümber läiakse, mille eest arstide seisus wastutama peaks.

Tuoksberi waestelaste majas antakse passijatele poole pindi juuresed morfiimi pudelid kätte! Ei ole imeks panna, et lap-
jed, keda sel wiisil waigistatakse, juurel arwul surewad. Kui palju Inglisemaa wabrikulinnades lastele uimastawaid alluiseid antakse, seda wõib ühe Inglise lahutusteadlase Hanly tunnistusest, mis ta kohtu uurijale andis, näha. Tema sõnade järele, walmistas ja ja müis ta päewa jookul 6 gallonit³⁾ rohtu, nimega „Gma Söber“. Selles segus on seitse ja pool tilka opiumi ühe untsia segu kohta. Seda wedelikku anti lastele, et nad kõige jelle aja

¹⁾ Hiljuti ilmus arstiteadlistes ajakirjades huwitaw tükk pealkirja all: „Laste haudumine“. Üks arst, kelle ülewaatuse all emata jäänud lapsed oliwad, tegi katse, neid ilma riideteta puhastatud õhuga kastides hoida, nii et soojus alati 21° Reamuri järele oli. Lapsi sõõdeti igapäew teata wal ajal. Suurema jao aega saatsiwad nad magamisega mõõda kui nad ärkvel oliwad, sipleiwad nad käte ja jalgadega, naersiwad ja hulufiwad, kuid nutfiwad väga harwa. Arstil läks sel wiisil korda laste suremist märksa wähenemada ja seega ühtlasi ka terwele ilmale näidata, et meie juures liig wana hakatakse lapsi külma ja palawat kannatama õpetama, mis aga laste kaswatamise ja edenemisele sugugi head mõju ei awalda.

²⁾ Olgu haiguse põhjus mis tahes, kuuma wee sees wannitamine on igatahes kasulik. **C h e v a s s e.**

³⁾ Gallon = 3 toopi.

magakšivad, kui nende emad wabrikus tööl on. Niijuugustes koh-
tades on laste jurewus muudugi kohutaw.

„Koguni jelle metsrahwa kumbe wastu, noori emajid
wabrikusse tööle ajada, teeb Craeseaux juurte rauawabrikute
omanik Schneider Prantsufemaal; ta keelab emadele nende
kuud enne ja pärast jünnitamist wabrikus tööl käimise koguni ära
Selle inimese armastawa eesmärgi toetamiseks on ißeäraline ka-
pital ajutatud, kust emadele nende tüüwõimetuje puhul palk endist
wiiji wälja maksetakse.

Krambid, peaju pöletik, joolikate katarr (ilanaha pöletik)
jne. on jagedasti liig warajase opiumi tarwitamise järelduseks.
Ma mäletan mitut juhtumist, kus krambid kõhu katarri juures
just jelle järelduseks oliwad, et nõrga, ißeenejest täitja kahjuta
haiguse wastu opiumi jisse oli wõetud.

Pistete wastu jiji konnas wõib ennem mõnda äri-
tawat, kui uimastawat abinõu tarwitada. Kui haigus mitte wäga
raske ei ole, on mõnest theelujika täiest keewast weest küllalt; ka
rohklaane (stepi.) piparmüüdi theed, mida ennewanast tarwitati,
ei wõi ära laita. Wähest aitab wäga hästi piparmüüdi piiritus,
mida kuue theelujika keewa wee kohta üks tilk tuleb kallata.
Wähehaawal jisse anda.

Kui walu juur on, ja tema kannul külmavärin käib, põlwi
kõkku kujuk, käed ja jalad külmaks lähewad, nagu sinikas punaseks
muutub, ißeäranis kõhulahtioleku juures, siis wõib kamphori piiri-
tust tarwitada; üks tilk piiritust theelujika täie juhtru peale kallata,
hästi ära jегда, pärast kuus theelujika täit keewa wett juure
kallata; iga künne minuti päraši theelujika täis jisse wõtta.

Kui wäljakeited rohelist karwa on, kõik mähkmed ära mää-
diwad, kui laps rahuta on, liig jagedasti rinda tahab, ühte-puhku
ennast pöörleb, ühe jüllest teise jülle ja ühest toast teisi tahab —
jiss andke talle wähehaawal kummeli theed (6 grani theedij
 $\frac{1}{4}$ pindi¹⁾ keewa wee kohta). Harilikult on neljast kuni wiieft
theelujika täiest küllalt. Mitte ühtegi nendest rohtudest, peale
kamphori, ei pea magufaks tehtama.

1) 3 untsiat.

Kõhu kinniolek ei tule laste juures mitte väga tihti ette, kuid wahest on ta väga tülikas. Kui see haigus rinnalapse juures nähtavale tuleb, siis on harilikult ka emal seejama haigus. Niijuures juhtumisel peab ema V. peatükis antud juhatusi hoolega tähele panema ja nende järele oma organismi tegevust seadma, ja ta võib kindel olla, et see ka lapse kohta niisama mõjub.

Sagedasti on kõhu kinnioleku põhjuseks see asjaolu, et lapse kombineeritud juures küllalt korraldust ei ole. Kui last rinnaga või ka kunstlike toiduga iga päew teatava tunni ajal söödetakse ja teatava tunni ajal poti peale pannakse, siis tuleb kõhu kinniolekut väga harva ette. Zmestama peab, kui kiiresti selle lihtsa abinõuga võimalik on juuremal jaol juhtumistel organismust järjekindla tegevusele harjutada.

Kui see abinõu ei aita, peab päewa või paari pärast see biokliinirid tarvitama. See on mõeldukas, kiire ja kahjuta abinõu joolikate tegevust elule kutsuda. Võtke tükk Hispania seepi, lõigake tema küljest paari tolli pikune ja umbes pliiatji jämedane tükk ära ja tehke tal teine ots teravaks; kastke ta sooja wee sisse ja pistke tema terava otsaga pärajoolikasse niikaugemale, kui ulatab. Mitte rohkem, kui viie minuti järele tuleb seebitükk ühes mälja heidetega wabalt wälja.

Kui wäljahahted joolikates liig kõwaks on läinud, weikesteks kõwadeks tükkideks muutunud, siis on parem wee kliinir panna, kuhu hulka Hispania õli ja theelusiika täis oliwi õli on lisatud. Soolikaid võib tegevusele jundida ka weel sel wiisil, et lapse kõhu peale külma või sooja wett tilgutatakse ja pärast käega kõhtu hõerutakse.

Mõned soovitatavad kõhu peale kastori õli hõeruda, mis nõrgestawalt mõjub, nii et joolikate seejast poolt arstimist tarwis ei ole.

Weikse lapsele ei tohi mitte nõrgestawaid rohtusid anda. Chergsje ütleb: „Kui teie kord hakatust olete teinud ja ainult mõni aeg neid tarvitate, siis on nende tarvitamise pooleli jätmine võimata, ja häda siis õnnetule lapsele.“

Nõrgestavad arstirohud äritavad üleliia lapse kõigeõrnemaid elundisi, mille järelduseks harilikult kõhu kinniolek on.

Rõhu lahtiolek laste juures on esimene abinõu, mida loodus jaks tarvitab, et organismust unnistusest ja korratusest peasta, ja üheksal juhtumisel kümme hulgaft ei ole jüa arstiabi tarwis.

Loomulikud väljabeited on harilikult wedelad, tumekollakad karwa. Ühe autori üteluje järele on nad „oma pakfufe ja wärwi poolest jöögi jirepi jarnased. Miijugused väljabeited ei haise harilikult peaaegu jugugi, ehk neil on ainult nõrk wastik hais. Eñiotja tuleb hulgal lastel väljabeiteid päewas kolm kuni kuus korda. Kui jeda ka kaksteistkümmend korda päewa jookful ette tuleks, väljabeidete pakfus, wärw ja hais aga endisteks jääfiwad, siis ei pruugiks jelle üle weel jugugi ära ehmatada.

Paljud haiglifed nähtused on jelle järelduseks, et kõhu lahtiolekut mitmejuguste jidumiste ja uimastawate abinõudega rohitjetakse. Kui väljabeited wee jarnaseks muutuwad, rohelijeks lähewad, kõhus lõikawat walu tundub, kui väljabeidete hulgas ila wõi werd on, kui nad tuha wõi lubjakarwalijeks muutuwad ehk nendes seedimata piimatükkiji on, siis peab mõjuwad abinõud käjile wõetama. Rõige esimene aji, hoidke laps soojas toas ja laske tal rahulikult olla. Et soojusest puudus ei tuleks, wõib kuuma weega täidetud pudeliji tarwitada. Sagedasti aitab, ilma et teiji abinõufid katjutaks, kuuma wee klistir. Ma tundfin juuri perekondasid, kus terwete aastate jookful nimetatud haigufe wastu ihtegi abinõu peale klistiri ei tarwitatud.

P u n a t õ b e (Disenterie, rote Ruhr) tuntakse jellest ära, et väljabeited fergesti wälja ei taha tulla, ja et nendes ila ja werd on. Selle haigufe põhjuseks on pära- ja jämeda soolika põletik. Palju fergitust toob jee, kui pärast wäljabeitmiist klistiri pannakse weest, mille jees limafeenmeid on seedetud. Rõhu peale wõib kolm kuni neli korda päewas tunniks wõi paariks kompresjiji panna.

Kui mõlemate nimetatud haiguste kannul palawik käib, siis on wäga kasulik last ülekdige kinni mäs jida. Selle jaoks wõetakse tal kõik riided jeljast ära, jätakse ainult õõpeju, siis

pannakse ta kättisje willaje teki peale, tehakse peju jooja wee jisse kastetud wanniga märjaks, jalgade juure pannakse kuuma weega täidetud pudel ja peale selle mäsjitakse laps iluasti teki jisse. See on kõige mõjuvam abinõu haiguse edenemist takistada. Laske lapsel tund aega niiviisi rahulikult puhata, siis pesege ta wanniga puhtaks ja kuiwatage hoolega ära. Niisugune kinnimäsimine mõjub iga lastehaiguse peale, mille kaajas palawik käib, wäga hästi sel mõdedul, et ta haiguse edenemist takistab. Pidage jeda filmas, et kõige lihtsamad abinõud jagedasti kõige mõjuvamad on. Sedajama wõib ka täiskaswanutele joovitada).

Soolikate katarr (juwine kõhulahtiolek) on soolikate ilanaha põletik eht äritus. Hammaste tuleku ja toidu muutmise järeldujena tuleb jeda haigust laste juures kõige rohkem teijel eluaastal ette. Sel eluajal teewad nad oma wanematele ja jugulastele juurt muret ja waewa.

Kui wäljakeited ainult liig jagedasti käiwad, nende karw kollane on, walu ega palawikku ei ole, siis ei maksa weel jugugi karta. See on ainult looduse waitamine loomulikka tingimisi meesti maksma panna, ja inimesel ei maksa enmast jelle asja jekka jugugi jegada. Sagedasti wõib jee koguni haiguse põhjusjeks jaada, kui niisugune kõhulahtiolek ruttu mööda läheb.

Päris soolikate katarri tundemärgid on järgmised: liig jagedad, weejarnased wäljakeited, ejiteks, mõnikord, rohelist karwa, warsti muutuwad aga halliks, pruuniks, wahujarnajeks, wahest jülje ja rögaga jegatud; jagedasti on nendel halb hais, ja ajuti tuleb wäljakeidete hulgas jeedimata toiduolluseid wälja. Wahest on jelle juures walu, wahest ka mitte. Sagedasti käib haiguse kaajas jüdamepööritus, oksendamine, ja kui haigus õige raskeks läheb, laste kolera (cholera infantum). Reha läheb külmaks, jagedasti on laps üleni külma higiga kaetud, kuna jalatallad ja peopejad kuivaks ja kuumaks jääwad. Selle kaajas käib harilikult kange janu, kiire weretufsumine ja juur palawus kehas.

Mõned lapjed kaotawad jelle haiguse mõju all ühe korraga kõik oma jõu, kuna teijed sedajama haigust mitu päewa wäljakannatawad. Wahest kaob jõogliju ära, wahest tuleb, ümberpöördukt, juur hinnu kõike jeda jüia, mis weel rohkem äritab. Kui

haigus mitte järele ei anna, siis läheb janu ja palawik weel juuremaks, keel kuivab ja läheb pruuniks, weri hakkab kiiremini tufsuma, jõud lõpeb ära, laps jaab väga rahutuks, walu hakkab peaaju waewama, ja lühikeste waheaja järele lõpetab jurm kõik kammatused.

Halb õhk ja halb toit on selle haiguse pea põhjusüks. Kui laps niijuguses toas, mis hästi tuulutatud ei ole, magab ehk muidu seal on, wõib väga ruttu werefihwtitus tulla. Peale selle on meie juures kombe, lapsi väga mitmekesise toiduga jõota, laialt maad wõtnud. Lastele antakse, kuna aga juhtub, liig raswast ja kangete würtsidega walmistatud toitujid, mida täiskaswanud inimesegi ainult siis ära jõuab seedida, kui ta waba õhu läes tublisti kehaliist tööd teeb. Lapse õrnadele elunditele antakse jeege niipalju tööd, et nad sellega korda ei jõua jaada, mille järelduseks põletiku sarnane olek on. Kui laps rinna juurest ära on wõerutatud, peab temale kaera-, nisu- wõi maisijahuist kilet (kiselit), leiba, piima, riisist, odrast, jämedast niijuhahuist toitujid ja küpsid puuwiljasid andma. Liha, magusat theed ja kohwi ja ka raswaseid toitujid ei tohi lastele anda. Ka juurem jagu keeduwiljasid on lastele kahjulik.

Andke lastele lihtjat, kuid toitwat jõöki, wiige neid jagedamini waba õhu kätte, laske nendel seal mängida ja jooksta ja teie peajete tohtri kuludest ja, peajä, teie lapsed jääwad terweks ja tugewaks. Niihästi täiskaswanud kui ka laste were jees on väga palju süsinikku, ja waba õhk on were käärima ajamiseks kõige parem. Mida kergemini laps palawa ilmaga riides on, jeda parem on jee talle: ma joowitaksin ainult kõige alla flanellist järk panna, mis keha nii ruttu ära aurata ei lajeks. Katjuge niipalju kui wõimalik, lapsi paljajalu jooksta lasta. Laps, kellel wõimalik on liiwahunikus paljajalu käperdada, peab õige nõrga kehaehitusega olema, kui tal jiiiski joolikate katarri peaks tulema. Maa peal käperdamine on väga kahjulik, jest jeeläbi läheb kehast üleliigne elekter wälja ja sellega ühes jääb põletiku wõimalus wähemaks. Laps, kes juurema jao ülewele oleku ajaist waba õhu käes mööda jaadab, pealegi paljajalu, jel ei ole tarwis joolikate katarri nii väga karta.

„See uni last kava oma kaijus hoiab ;
 Siis arstide nõu pole talle jugugi tarwis ;
 Nõemjasti wäetike siipleb ja mängib,
 Mäng talle terwist ja õnn: kingib“.

Soolikate katarri juures andke dige wähe ja wedelat toitu. Ddrawesi, riiswesi, kaerajahu tumm, sõklatest file, jitrone sütt (gelie) ja apelsini mahl — need on toidud, mida nimetatud haiguse ajal tarwitada wõib. Ka piima wõib anda, kui ta aga lapse maitje järele on ja kergesti ära saab seeditud. Harilikult on kajulik talle kolmas jagu keedetud wett juure kallata. Rõdifi neid toitujid peab wähehaawal forraga ja igapäew teatawal ajal antama. Zoogiks on kõige joomitawam pehme wesi. Dfendamiise juures on tore jook wesi, mille sees natukene praetud maisiteri on leotatud, niijama ka kaerajahust kohw. Ka hapnate puuwiljade mahl on kajulik, ja wõib teda julgesti tarwitada. Mitte milgi tingimisel ei tohi aga ühes puuwiljadega ka nende koor ja seemned ära jöõdud saada. Arge jeda ära unustage, et jöök ainult dige wähefel mõedul kajulik wõib olla, jeda enam, et laps wähest ka jannu päraft jöõb.

Kui palawus on, siis peab külmawee komprejs pandama; peale wõib jätta paariks, kolmeks tunniks; peale kompresji ärawõtmiise tuleb kohta, kus komprejs oli, leige weega pejeda. Kui walu on, siis on kumma käes hautamine ja kummad klistirid kajulikud.

Uimastawate ja sidumise abinõude eest hoidke igapidi. Need jätawad ainult wäljajehited seisma, kuna haiguse põhjus edasi jääb, ja kuigi haigus jelsamal kujul tagasi ei tule, siis wõib jelle all jälle mõni teine elund kannatada. Kui laps, nähtawasti, jüia tahab ja mitte jüia ei jõua, siis peab talle wedelaft hagama tunnuijt klistir panema, mis lapsele toilmiise ajemel on ja ka mitte joolikaid ei ärita.

Laske lapjel hästi t. ulutatud toas ehk waba õhu käes rahulikult olla. Ei haigeid, ega terweid lapsi makja udujulgedest patjade peal hoida. Palju kajulikum on nendele, näit., maisihaganatest¹⁾ walmistatud woodi; haganad peawad ka peeni-

¹⁾ Weil wõib jelle ajemel kakra libleid tarwitada. Dölk. t.

kejed olema. Väga hea kottide täistoppimiseks on hiljuti ülesleitud materjal, mis Florida jamblast valmistatakse. Kui neid lihtsaid juhatusi tähele panna ja pidada, võib juuremal hulgal juhtumistel tagajärgedest, mis nii kohutavad on, peajeda.

Soolikate põletik mõjub kas terwelt soolikate peale, ehk ainult nende sijemise ilanaha peale. Selle haiguse tundemärgid: värin, mille peale nahk kuivaks ja kuumaks läheb; kiire ja tugev verejoone tufsumine; janu, südamepööritus ehk oksendamine, kõhu finni- ehk lahti olek; juur walu kõhus, iseäranis naba ümber, mis juuremaks läheb, kui kõhu peale vajutada. Laps armastab jeliti olla, põlved kõveras. „Põhjujed. — Mitte kohane toit, külmemine, arstirohtude, iseäranis nõrgestavate ja hirmjasti mõjuvate kangestavate rohtude tarvitamine. Tuletage meele, mis jellesjamas peatiikis kõhu lahtioleku kohta juba öeldud, ja ärge rutake ejuuste haiguse tundemärkide nähtawale tulemise juures rohitsemisega. Tarwitage ainult wedelat jööki. Suuremal hulgal juhtumistel läheb haigus ilma rohitsemiseta mööda.

Väga kasulik on kuuma weega täidetud pudelid ja külmad kompressid, mida üksteise järele pannakse. Võib ka kuumi klistiriji panna.

Hamaste tuleku kannul ei pea loomulikkude tingimiste juures ühtegi haiglist nähtust käima. Kui aga niisugused ette tulewad, tähendab see, et mõni looduse seadustest ära on rifutud.

Loomuwestase ehk haiglise hammaste tuleku tundemärgid on järgmised: kuumad, ülespaistetatud igemed, palawiku jarnane olek, rahutus, une pealt ölesärfamine, nagu ehmataks keegi, sülg woolab liig palju suhu, mitmesugused wiitrikud keha ja pea peal ja seedimise elundite korratus. Soolikate katarr käib kõige jagedamini hammaste tulemise haiguste kannul.

Haiguse peapõhjusteks on peaaesjalikult see asjaolu, et lapsel liig noorelt väga mitmekesist toitu antakse. See on juur ülekohus lapsi niivõisi sööta. Zuba see, et lapsel hambad, millega toitu katki närida, puuduwad, peaks küllalt mõjuwaks põhjusteks olema, et lastele mitte iga toitu anda ei tohi. Halvasti mõjub lapse

peale ka jee, kui ema kehaliiselt wõi waimliiselt millegi all kannatab, näit., kui tal mured, wiha, äritus wõi wäsimus on.

Gamba igemeid peab jägedamini külma weega pesema. Sgemetete kakkilõikamist on wäga harwa tarwis.

Ärge andke lapsele liig magujaid toitujid, ega niijuguseid, kus palju tärkliit on. Tõeks on tehtud, et maiuste armastamine, mida laste juures wäga jägedasti ette tuleb, mitte loomulik ei ole. Meie teeme lapsele silmanähtawalt jeeaga kahju, kui meie temas maiust jelle läbi edendame, et toidud alati liig magujaks teeme. Peale piima andke lapsele weel Grahani jahust, jämedast, ehk ka peenikest niijajahust, mis aga koortega niijust walmistatud, — tummi.

Lastele lapsele rohkem waba õhu käes olla. Muretsege jelle eest, et tal „pea külma käes ja jalad soojas olekijwad“. Wanuitage iga päew last külma wee sees, kõht katte flanelliist sidemega ehk järgiga finni.

XVIII. peatükk.

Lastele haigused. — Järg.

Rõhkusid. — Rõigeharilikumad on paela jarnajed ja ümmargused usjid. Paelajarnajed on umbes poole tolli pikkused; nad on walget karwa ja liiguwad kiiresti. Nad on päraoolikas, iseäranis jelle alumises lahtises otsas.

Paelajarnajed usjid jünnitawad päraoolika otsas kibelemist ja rahutust, iseäranis õhtul magama jäädes. Niijugusel korral pritsige sinna weikeste klistiri panemise pritsi abil theelujika täis toorest linaseemne õli. Mõnikord aitab ka, kui jeda õli ehk wäselini wäljast poolt jisse hõerutakse. Päraoolika ots peab puhas hoidama; teda peab karboliseebiga pesema.

Ümmargused usjid on 6—15 tolli pikad, wälispidi on nad hariliku wihmausji jarnajed, ainult walgemat karwa. Arwatakse, et jee usjide jugu ennaft piimamahlast toidab ja harilikult peenikestes joolikates elab; mõnikord tuleb niijugune uis üles kõhtu ja tuleb õjega ühes wälja, wahest lähed ta alla ja jaab jekkorral ühes wäljajheidetega wälja jaadetud.

Et ümmarguseid ussiisi kõhus on, jelle tundemärgiks on seedimise rikkis olek, kõhu üles paistetamine, rahutus, une pealt hammaste kiristamine, krambid jne. Haiguse põhjusteks on tee, et lapsele segatud jõõkiid antakse; ussiid on harva nendel lastel, kes kõrswiljadest toitunud.

Hea rohi usside vastu on — *Santonin*, mida $\frac{1}{10}$ —1 grannini korraga võib anda, kolm korda päewas kolme päewa jooksul. Neljandalmal päewal pannakse joolase wee klistir, ühe pindi ($\frac{7}{8}$ Wene naela jörele) wee peale theelusika täis joola. Kui kolme päewa pärast haigus kadunud ei ole, tuleb uuesti endist wiisi rohitseada.

Ruuepidamatus (*Lahtiolek*) — See tüitaw haigus on laste juures väga harilik nähtus. Ennad ja lapsehoidjad pahan dawad väga jagedasti jellepärast laste üle, arvates, et tee muud ei ole, kui harjunud kombe, millest lahti võib saada. Suuremalt jaolt ei ole aga tee mitte harjunud kombe, waid haigus, mida palja tõrelemisega ära arstida ei suudeta. Kui ta ainult harjunud kombe on, siisgi oleks tõrelemise ajemel palju mõistlikum last meelitada. Shtul andke lapsele õige wähe süia, ijeäranis hoidke wedela toidu eest. Võel äratage last kaks, kolm korda üles kujema. Enne magamapanemist pesege lapse jeltaroogu seguga, mis ühe juurustest jagudest piiritusest ja ammoniumist walmitatud, ja hõeruge käega üle.

Ruuekinniolek. — Laps saab rahutuks, ei maga, ei jaa kujeda, olgu siis, et õige wähe. Haiguse põhjusteks võib olla külmestamine, kuffumine, wõi mõni teraw haigus. Suuremal hulgal juhtumistel aitawad siin kuumad wanni tamised a kuumaweega täidetud pudelid.

Rrupp võib lastel alati tulla, esimesest kuust kuni küm nendama eluaastani. Rõige jagedamini tuleb jeda haigust aga kahe-, kolmeaastaste laste juures ette. Üksigi asi ei haawa nii ema sü dant ega täida teda mure ja hirmuga, kui kõriew, raske hingamine, mis lastel krupi juures on. Siin on kasulik mõned juhatused jelle kohta anda, mis tuleks teha, jeni kui arst weel kohale ei ole jõudnud.

Arstide arwamise järele on kahesugune krupp olemas: kramp line ja kordline krupp. Hiljuti hakati ka weel ijeäralist difteriti

wormi krupist eraldama. Esiimesel juhtumisel ei ole põletik mitte raske, ja kõrisemine hingamise juures on ainult närulik. Haiguse kestvus on lühike. Harilikult heidab laps täitsa terve magama, kella 11 või 12 ajal ärkab ta aga kõleda, kuiwa kõhuga üles, ja hingamine on natuke raske. Haigusehoog läheb mööda, ja laps näitab järgmisel päeval juba terve olevat, ainult kõhib wahete wahel; nii jünnib seda kolm-neli ööd järgimööda. Harwa lõpeb haigus pahasti.

Kordlike krupi juures võib kerge heale äraolek ja raske hingamine mitu päewa enne raskeha haiguse tulekut olla. Kurgu ilanahk läheb punajeks ja paistetab üles, naha peal tuleb paks, weniw ollus nähtawale, mis, nagu wahenahaga, kurgu lünni poneb. Wahest on selle juures ka palawik, wahest mitte. Haiguse tundemärgid on päewal ja öösel peaaegu ühejuguised. Haigus kestab 2—14 päewa.

Ma toon siin mõned tundemärgid, mille järele ära võib tunda, kumb haiguse wormidest lapsele on.

Päris ehk kordline krupp.

Võib igal ajal hakata.
Esiimesed tundemärgid on katarri
[sarnased.
Tundemärgid on ehitaja nõrgad.
Kõha on kuiw, kare.
Seal on nõrk, sojstaw.
Wahenahk on igakord näha.
Halba haisu ei ole.

Wahenahk on ilanaha peal, kust
teda wabalt ja kergesti ära võib
[wõtta.

Wahenahk hakkab kurgu alumisest
otsast ja laotab ennast ikka roh-
kem ülespoole laiali. Ta jääb
alati terweks ja on munawalge
sarnane.

Krwataw või krapline krupp.

Kakkab öösel kella 11 ja 12
[wahel.
Esiimesed tundemärgid on tuntawad
Kõha on kõle ja walju.
Seal on ärä.
Wahenahka kurgus ei ole.

Difterit.

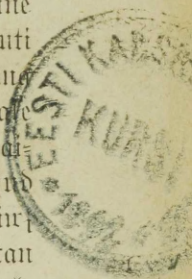
Esmast tuleb wastikut haisu
[wälja.
Wahenahk ripub ilanaha küljes.
Ta on weniw, lõwa ja kleepiw.
Wahenahk laotab ennast kurgu
mööda üles ja alla poole laiali,
wahest on ta tükkidena ühes ja
teises kohas.

Paljudel kordadel on wõimalik framplist kruppi jël wiisil ära arstida, et õigel ajal jääveest komprejs pannakse. Komprejsi peab päewal ja õõjel willase riidega kaetult kandma; pannakse ainult kurgu ümber; kui esimene komprejs ei aidanud, pange tunni wõi paari pärast uus. Paljudes perekondades ei tunta krupi wastu teist abinõu ja peetakse jeda kõige mõjuwamaks.

Paljude aastate jookjul tarwitasiin ma järgmist abinõu heade tagajärgedega. Perekonnad, kus lastel krupp jagedasti wõersiks käib, hoiawad nimetatud abinõu alati käepärast, nii et minu hoolealused õõjel mind harwa tülitama tulewad. Igast aptekist wõib teda saada. Wõetakse 2 grani tartari emetici (õkse kivi), segatakse jee kahe dragma piimajuhtru jekka ja lijatakse segule weel kaks tilka akoniti tilkasi' juure.

Segatakse kõik jegi kuuwatatakse ära ja hõerutakse poole tunni jookjul peeneks. Kuus grani jegu riputatakse kaheteistkümmne theelusika täie wee hulka ja antakse lapsele iga 10—15 minuti pärast theelusika täis. Seda ei ole just tarwis, et rohi oksendamise ajaks. Teda antakse siin jellepärast, et ta hingamise osade peale mõjub ja üks-parematest rohtudest terawate kurgu ja kopju haiguste wastu on. Ka akonit üksi toob jagedasti abi, ja paljud arstid ei tarwitaqi peale tema muud rohtusid. Akoniti ja õkse kivi ülemal nimetatud jegu on mind harwa petnud, ja ma joowitan teda, kui wana sõpra. Päewal pärast haigusjehoogude nähtawale tulemist andke jeda rohtu iga kahe tunni pärast. Sõia andke lapsele õige wähe ja hoidke teda külmumise eest.

Kordline wõi disteritilise krupi juures peab, kui wähegi wõimalik, arsti abi tarwitama. Tundemärkide ijeloomu järele tarwitatakse: joodat, bromi, amylium nitricum, kahe jao chromi ja ühe jao kaalijegu, woswori jne.; kuid jooda ehk kahe jao jooda ja ühe osa elawhõbeda jegu on juuremal hulgal juhtumistel kohajem, kui ükski teine abinõu. Ka kuumad wannid, kuuma weega täidetud pudelid ja külmawee komprejsid on kasulikud. Ma nägin, et ka jael, kus haigus oma kõige kõrgemal tipul oli, wärske phytolocca juurega kurgu hautamine, haigust märkja kergendas. See hautamine jünnib järgmisel wiisil: juur hõerutakse enne



peeneks, jégatakse kuuma linaseenmete ehk kuuma wee sisse jégatud jahu hulka. Kui wärsket juurt wõimalik jaada ei ole, wõib juure piiritust tarwitada. Mõid seotakse jee jegu lapiga kirgu peale.

Difteriti peetakse praegu külgehakkawaks haiguseks, mille jünnitajad piitelukad (bakteriad ehk infusoriad¹⁾) on, kes kuidagi wiisi kehasse peasewad. Paljud arwawad, et haigust ainult koha peal ära wõib arstida, kui haiguse kihwt weel organismusesse ei ole tunginud. Hea terwisega lastele haigus külge ei hakka. Dige mõjuwateks peetakse järgmisi arstimise wiisiid. Mõlemad jün joowitatud abinõud on oma bakteriate häbitamise mõju poolest palju wäärt, ja kõige kuulsamad arstid tarwitawad neid. Need abinõud on järgmised :

Weewel. — Pange theelusika täis weewlit wiinaklaasi täie wee sisse. Segage hästi jegi ja laske lapjel selle jéguga kurku loputada. Kui kurk nii ära unmmistanud on, et loputamine wõimata on, siis puhuge anijulega weewlit kurku, ja kui kurk juba rohkem lahti on, laske lapjel uesti kurku loputada. Kui haige nii nõrk on, et ta loputada ei jõua, siis wõtke põlew süsi, raputage talle lusikast weewlipulbrit peale. Laske lapjel jeda weewli-auru, mis weewli põlemise juures jünneb, sisse hingata, ja bakteriad jaawad surmatud. Weewel surwab mõne minuti jees kõik haiguseidud loomade, inimeste ja ka taimede juures ära. Ühes Londoni waestemajas (Princess Mary's Cottage Home) jäiwad ühekorraga wiisteistkümmend last difteriti fätte haigeks. Üks ülewaatajannadest tegi nad kõik jeeläbi terweks, et ta weewlijéguga kurku loputada laskis ja weewlit sisse andis.

Rond'i wedelik²⁾. — Wõtke künne grani ja jégage 1 untsia küüma wee jekka. Mõipea kui jegu walmis on, määrige tema rübala, wammitükikeje wõi pintsliga mandlijarnaste näärmete peal olewate walgete plekkide peale ja ka mujale, kus difteriti

¹⁾ Wee jees elawad piitelukad. Peasewad harilikult joogi weega ühes organismusesse. Tõlk. t.

²⁾ Margantji hapu kaali.

kelmenahka näha on. Määrimine jündigu ettevaatlikult, kuid täielikult, iga kolme tunni pärast, kuni haigus paranema hakkab; pärast, kui paranemist juba märgata on, määrige iga kuue tunni pärast. Rohul on ainult halb maitse, valu ei tee ta vähematgi. Kui difteriti haigel juust wastik hais käib, siis kaotab nimetatud rohi selle haiju korraga ära ja läheb juuremal jaol juhtumistel ka difteriti kelmenahad katti, ilma, et jeeläbi halbu tagajärgegi jünnitaks.

Kui keel walgeks läheb, siis antakse järgmist rohtu:

Rp. Weewlihaput natriumi . . . (1 drahm).
 Sasjafrafi öli V tilka.
 Glycerini ja wett . (2 untjia) kumbagi.

Segi segada. Iga 1—3 tunni pärast theelufika täis jisse anda.

Kui keel walgeks ei ole läinud, siis antakse:

Rp. Phtolocca piiritust XX tilka.
 Glycerini ja wett (2 untjia) kumbagi.

Tunni, kase wõi kolme pärast theelufika täis jisse anda.

Phtolacca piiritus peab wärskest juurest walmistatud olema, muidu ei ole tal mingit mõju.

K ü l g e h a k k a w a i d h a i g u j i , mis lastele omased, ei maksa harilikult wäga karta. Heade wälimiste tingimiste juures lähewad nad mõne päewaga mööda. Suuremalt jaolt wõiwad nad ainult siis hädaohtlikuks jaada, kui nad mitmesuguste kangesti mõjuwate rohtude tarwitamise järelduseks on. Haigel olgu enam walgust, enam wärsket õhku ja wett, wannitage teda jagedamini, ja teil ei pruugi mitte nii jagedasti tohtrite käest nõu küsimas käia. Jsearanis wõib jeda leetrite (läätfade) kohta ütelda. Laialijelt tarwitusel olew kombe, haiget kuumaks kõetud ja pool pimedaks tehtud tupp panna, tekkide jisse mäsijida ja kuumat theega joota on just niisuguste nähtuste põhjuseks, mille eest hoidma peaks.

Andke lapsele ainult siis jüia, kui ta ise küsib, ja mitme päewa jookful peate ainult wedelat toitu andma. Pidage meeles, kui naha peal wistrikud ilmuvad, et see muud ei tähenda, kui jeda, et haigus jeejpoolt wälja tungib, mida ainult joowitada tuleb. Kui mõistlik naesterahwas terve lapse ilmale on toonud, siis ei maksa tal niijuguseid weikeji haiguseid nii kergel kujul jugugi karta. Tõepoolest, lastel, kes loodusega ko kuldlas kaswawad, on niijugused haigused koguni tundmata.

Sarlah on nahahaiguste hulgast niijugune, mis kõige rohkem kardetawaks wõib jaada, ja, niipea kui esimene haiguse tundemärk ilmjiks on tulnud, peab arstimine asjatundja arsti hooleks jätma. Sarlah hakkab kiiresti külge ja on wäga kardetaw. Wistrikud tulewad kõige ejiteks rinna, siis kaela, näo ja wiimaks terve keha peal nähtawale. Enne jeda tuleb kurguhaigus harilikku palawiku tundemärkidega. Kõige tähtsam arstimise jagu on täielik ja rohke tubade tuulutamine. Toa õhu sjeffa wõib karbolihaput segada. Kastke woodilina karbolihapu wedeliku jisse ja laota e ta siis haige tuppa laiali. Last peab jagedasti wanniga pesema. Kui kurguwalu last rahutuks teeb, pange talle märg komprejs ja laske tal aegajalt auru jisse hingata. Willase teki jisse mäsšimisel, millest eelminewas peatükis räägitud jai, wõiwad head tagajärjed olla, kui jeda aga korralikult toimetatakse. Üks arst tõendab, et tema teki jisse mäsšimist sarlahi wastu igakord heade tagajärgedega tarwitanud olla.

Kui wistrikud ära kaowad, siis aitab kuum wann wõi ülemal nimetatud jissjemäsšimine jeks kaasa, et nad uuesti nähtawale tulewad.

S ö ö k h a i g u s e a j a l. — Soe ehk keedetud piim, (mille hulka kolmas jagu wett on kallatud). Piim on wäga hea abinõu fihwti wastu ja wähendab palawikku. Wäga kasulik on haigele weel wiinamarju, apelsinijid ja puuwilja mahla anda.

Ma toon jün mõned tundemärgid, millede järele leetrijid jarlahist ära wõib tunda.

Leetrid.

1. Wisstrikid tulewad neljandalmal päewal nähtawale.
2. Katarri tundemärgid on awalikud: silmad on wehised, ninast jooskeb welt, aewas'amine, kuiw kõha jne.
3. Wisstrikid tulewad juulste juurte juures nähtawale.
4. Wisstrikid on peenikesed, hele pumased ehk wabarna karwa.
5. Nad on pisut karedad, nii et tunda on, kui käega üle teha tõmmata.
6. Mendel on iseäralik wastif hais.
7. Silmad lähewad raskeks ja wehiseks.
8. Pealmine nahakord langeb weikeste hagana sarnaste liblete näol maha.

Sarlah.

1. Wisstrikid tulewad teisel päewal.
2. Katarri tundemärgid harilikult ei ole, kuid selle eest on nahas suur palawik, kurguwalut, mõnikord ka sonimine.
3. Wisstrikid ilmuwad kõige siks kaela ja näo peal.
4. Wisstrikid on surpuri karwa; kui sõrmega naha peale litfuda, jääb walge pleff järele, mis mõne minuti järele ära kaob.
5. Wisstrikid ei ole mitte kõrgemal, kui kõik nahk, nii et neid käega ega silmaga tunda ei wõi; nad on nii peen kesed ja tihedad, et nahk üleni nendega kaetud on.
6. Si' madel on iseäraline laige.
7. Pealmine nahakord tuleb suurte tükkide kaupa maha, iseäranis käte ja jalgade pealt.

Kange lakkastaw kõha on üks külgehakkawatest haigustest. Terwe lapse juures läheb ta kergesti mööda, kuna haiglaste juures jagedasti jurnaga lõpeb. Mida noorem laps, jeda kardetawam on tema kohta haigus. Kõha läheb harilikult õõjiti kangemaks. Ka siis, kui laps juba nähtawasti terweks on saanud, wõib haigus külmetamise, korratu jõotmise ja halwa järelewaatamise pärast uuesti tagasi tulla. Parajal mõedul waba õhu käes olek ja liikumine aitawad jeks märksa kaaja, et haigus kahjuta mööda läheb. Niiskuse eest peab hoolega hoidma, sest nahk on sel ajal wäga tundlik külma wastu, iseäranis koha pärast kõhahoogu. Päewal ja õõjel peab hoolega lapse järele walwama, et kui haigusehoog peale tuleb, siis laps niuwiiji woodis wõi süles hoida, et tal parem ja kergem oleks.

Toit peab kerge ja kergesti seeditaw olema, ja teda peab jagedamini, kuid wähehaawal antama. Hästi pehmendamaks ja

toitwaks peetakse kuuma piima, ijeäranis esimestel haiguje päewadel; teda wõib kajuga iga teise toidu ajemel tarwitada.

R r a m b i d tulewad õige weikeste laste juures väga harwa ette, kui neil aga jüda terve on. Wärinad käiwad harilikult hamaste tuleku, jeediniije korratuje, läkastawa kõha, palawiku, kõhuusjide, — üleüldje, niijuguste haiguste kannul, mis peaaaju geale mõjuwad. Mõnel juhtumijel wõib wärin nii tulla, et enne mingit haiguje tundemärki märgata ei ole, harilikult aga käib krampide eel ruhutu uni, laps keerab pead ühelt poolt teisele poole, wäristab liikmeid, käed on rufikas, norskab magades ja jääb jagedasti raskesti kauaks ojaks ilma ülesärkamata magama. Niijuguje oleku järele hakkawad lihaksjed ijeenejeft kofkufiskuma, filmad lähewad pärani lahti, juu hakkab wahutama, pea läheb tahapoole. Kui midagi teha wõib, siis peab jeda kofe tehtama, igatahes enne, kui arst kohale jõuab. Kõige esimene asi — ema ja teijed juures olijad ei pea mitte meelt ära heitma. Ei ole küll midagi hirmjamat, kui wäetikeft krampide käes waewlemas näha, kuid ka ühelgi teijel jnhtumijel ei ole julguft enam tarwis, kui siin. Pidage meeles, et lapjed esimeje haigujehoo kätte väga harwa jurewad.

Raske laps nii ruttu, kui wähegi wõimalik, kuuma wee jisse. Urge hakake riidest lahtiwõtmijega aega wiitma, waid kaske ühes riietega wanni wõi waagna jisse; weji peab nii kuum olema, kui laps wälja jõuab kannatoda; last peab mõlemate kättega finni hoidma. Megajalt kallake keewa wett juure, niipalju kui käed wälja kannatawad. Laps jätke niikauaks wanni, kui haigujehorg möödas on; siis mäsõige ta hoolega hästi joojaks tehtud tekkide jisse.

Kui tarwilijel filmapilgul majas niipalju keewa wett ei juhtu olema, kui wannitamijeks ära kulub, siis hoidke laps tühja waagna kohal ja kallake talle kruujist kuuma wett kulla peale, mis niijama palju aitab, kui wannigi. See wiis on palju kergem, kui wannitamine, ja wahest jeda walamist jeks küllalt, et krambid üle lähelijiwad. Et haigujehooq uuesti tagasi ei tuleks, jeks wõib kulla peale kotiga kuuma joola jiduda. Kui kõhu finniolek ehk joolikate äritus on, siis peab pehmeft joojast weest klistiri panema.

Kui arvata võib, et kõhuusfid olemas on, lijage pindi weele theelujika täis joola juure.

Edaspidise rohitsemise juures on parem juba arsti käest nõu küsida, sest et haiguse põhjused väga mitmesugused võivad olla.

Nende lühikeste juhataste lõpul lastehaiguste kohta oleks ma weel tahtnud wanematele jeda jiidamesje raiuda, et üheksal juhtumisel kümne hulgaft lapjed jugugi oma haiguste juures arstibi ei tarwita. Loodus on nendele jõu annetanud, haigustele wastu panna.

Üleliigne hoolitsemine ja hellitamine on niijama kahjulikud, kui nende puudus. Harilikult on parem, nende haiguseid mitte niipalju tähele panna, waid nende haigujete wastupanemise jõudu kaswatada. Rõemus ümberkäimine, mis kahtlust ja kartust ei awalda, mõned julgustawad sõnad mõjuwad haige lapje peale niijama, kui täiskaswanud inimeje peale.

Ärge rääkige laste eneste kuuldes nende haigustest. Ärge andke mingit märku, et laps haigeks wõib jääda, kui ta nii wõi teifiti ennast üles peab. Ja ka ise ärge pidage niijuguseid asju jiidame peal. Millalgi ärge tarwitage niijuguseid ütelnji, nagu näit.: „Ära mine külma kätte, jääd haigeks“. „Ära istu afna juures — külmetad ära“. „Tule ruttu sealt ära, sealt tõmbab läbi“. „Ära jöö mitte niipalju. Sa jääd haigeks, kui ja weel jööd“. „Ära unusta palitut jelga ja kalosijji jalga panemast“.

Teise, kallid emad, näitab niijugune mõte uus olewat, kuid just teie ettewaatus, mis juurest ema armastujest ja laste eest hoolitsemisest tuleb, jünnitab h i r m u, mis paljude haigeks jäämiste põhjuseks mõib jaada. Las laps mängib ja elab rõemsalt loodujega ligidas ühendujes, ja temas kaswab ja edeneb tõesti jõud haigustele wastu jeista.

On wõimalus olemas, terwišt külge hakkawaks teha.

XIX. peatükk.

Enneagu sündinud laps.

Enneagu jündinud lapjeks nimetatakse jeda, kui laps enne 6 kuud emaihus ära jureb ehk ilmale tuleb, jünnita-

mine kuuendama ja ühekiandama kuu wahel nimetatakse warajeks jünnitamiseks.

Enneaegne jünnitamine tuleb kõige jagedamini raskejalguise alguses ehk kolmandamal raskejalguise kuul ette. Tema eel käib harilikult juhtumise kaupa were kaotamine. Esiotsja ei ole jeda harilikult palju märgata, kuid kolme päewa kuni kolme nädala pärast läheb ta nii juureks, et päris werejooksu iseloomu kannab. Esiimeseks haiguse tundemärgiks on paljudel fordadel külmawärin. Selle juures tundub waagna osakonnas palawus ja walu, ja werejooks võib mõneks päewaks seisma jääda. Mõnedel naesterahwastel kestab enam ehk vähem juur walu senikaua, kui jugu wälja on tulnud; teistel tuleb see walu aga pikemate või lühemate waheaegade järele päewast päewa. Nii lähewad kaks kuni kolm nädalat mööda, kus juures wahed nii pikad on, et igaford lootust äratawad, et hädaoht möödas on ja wõimalus digel ajal jünnitada tagasi on tulnud.

Ena kohta on kõige kardetawam werejooksmine, mis loote wäljatuleku eel käib, ja see, et nahakesed loodet wäljatulemast takistawad. Need nahakesed hakkawad siis emakas lagunema; kihwtine mäda läheb weresse ja jünnitab seal were mädanemist (septicemie).

Enneaegse jünnitamise põhjusjed, niihäsi kangemaid, kui ka otsekohejeid, on väga palju, Kõik emaka haigusjed, mis temalt eluwõidmu ära riiguwad ehk tema laienemisi ja juremist takistawad lõpewad loote surmaga. Iga haigus ehk organismuse seisakord mis wiimast üleüldise nõrgestawad, wõiwad loote juremise põhjusjeks jaada.

Ruumi puudus waagnas ja kõhus on jagedasti enneaegse jünnitamise põhjusjeks esimese raskejalguise ajal. Selle põhjusjeks on oma ford kitsaste riiete kandmine ja keha liikumise puudus. Matine toasolek ja rikunud sooja õhu nõrgestaw mõju see on teine, olgugi kange põhjus. Siia hulka tuleb ka korratut jurgulist kofkupuntumist arwata. Zieäraniis kahjulik on, kui jelles asjas parajust ei peeta, jest jeeläbi ei ja ema jõud mitte tema digeks atstarbeks kulutatud, ja see nõrgestab loomulikult loote elu.

Ena, kes kord enneaegu sünnitanud, on iseäranis kardetaw, kui ta parajult ei pea.

Ligematels põhjusteks wõiwad olla liig raskete asjade tõstmine, wäitamine, kukkumine, põrutamine, löömine, kange külmestamine ehk teraw haiguse hoog, äkiline wainline põrutus jne. Organismus harjub kõigega nii ruttu ära, et naesterahwal, kes kord enneaegu sünnitanud, järgmise raskejalgsuse ajal karta on, et ta jälle niifama pika ajajärgu pärast sünnitada wõib.

Et enneaegse sünnitamise eest hoida, pidage heasüdamlikelt kõiki ümber raamatus olewaid terwisehoidlisi juhatusi ja muu retsege elutingimiste eest, mis igaft küljest wõimalikult paremad oleksiwad . . . Kõige enam pidage aga hirmude mahajurumise jeadust. Naesterahwas, keda enneaegne sünnitamine ähwardada wõib, peab wähemate mere jooksmise tundemärkide ilmumise juures woodisje heitma ja kõiges waljult terwisehoidmise jeadusi pidama. Dal ei pruugi midagi kaalu peale panna. Kange kompressiiji, käige jagedamini, kuid mitte kaua korraga wannis, ainult poolest jaadik, sööge kerget, jahutawat toitu, ja hädaoht wõib teist mööda minna.

Enneaegse sünnitamise ajal, kui ka pärast jeda peab naesterahwa eest niifama hoolitsjema, kui päris sünnitamise ajalgi. Wiimane on loomulik nähtus, mis teatawa raskejalgsuse ajajärgu järele tuleb, enneaegne sünnitus on aga loomuwastane ja nõuab igapidi enam pikemat aega, et organismus oma põrutusest jälle wõiks toibuda.

Lapse ärarahwitamine emahus on kunstlikul teel enneaegne sünnitamine. Seda toimetatakse kangete rohtudega, elektriwoolu abil ehk arstiriistadega ise üksiinda ehk teiste abiga.

Paljudel naesterahwastel on see arwamine, et lapsel enne elu sees ei ole, kui ta liigutama hakkab, ja et see sügugi patt ei ole, kui raskejalgsusele enne lõpp tehakse, kui loote liigutuwi tunda on. Teised arwawad, et lapsele elu alles siis süsje tuleb, kui ta ilmale sünnib ja karjuma hakkab.

Üks enam tuntud õigusteadlastest ütleb: „Si ole mitte raske tõeks teha, kui rumal see põhjusmõte on, mille peal need wahed

põhjenewad. Looode peab, enne kui ta liigutama hakkab, kas jurnud ehk elaw olema. Et ta mitte jurnud ei ole, wõime jellest näha, et tema juures mitte mädanemiist ega kõdunemiist ette ei tule; poleks jee mitte nõnda, siis oleks jee kindel tõendus, et elu lõppenud on. Nõnda siis, kuni ilmale tulemiseni peab laps niifuguses olekus olema, millel jurmaga midagi ühist ei ole, lähendab, laps wõib ainult elus olla“.

Riipea kui naesterahwa munafe mehe jeennega ennaft ühendas, algab kohe uus elu; kõik millest inimene koos seisab — keha hing ja waim, peab loote näol jelles tillukeses organisnuijes peituma. Elu algab esimeje idutjemise jilmapiiguga. Kui mitte elu ei oleks, ei wõiks ka idutjemist olla. Misjugujel teijel inimeje olemise ajajärgul, enne wõi pärast jündimist, wõiswad keha ja waim ühineda? Kas ei ole siit selge, et wägiwaldne loote elu lõpetamine, tema eluhoidmise kohast wäljaajamine tema enneaegne surm on; kas wõib jellepärast niifuguft tegu muuks nimetada, kui tapmijeks, ja kas ei ole inimene kes niifuguse teo teinud ehk tema tegemijeks kaaja aidanud, jumalikust ja ka inimlikust seadujest kõige hirmjamal wiisil üleastunud.

Emale on kallim, kui kõik muu, tema rinna najal uutuwa lapje elu; ema jüdanft täidab hirm juba ainult jelle mõtte juures, et tema lapjele midagi wiga wõiks juhtuda. Misjuguuste koledate arwanistega teeb ta enesele selgeks, nagu ei oleks teijel elu, mis tema wõimu all on ja millel niijamajugujed õigujed ja omadujed on, õigust temalt kaitset jaada? Sellest ei ole weel küll, ta lööb meelega teijele oma werise mõrtjuka käega jurmahoobi ja lõpetab jelle elu, ilma et ta jeal juures mõtlesgi, kui ülekohtune ta tegu on ja et ta seadujest üle astub.

Naesterahwas, kes ije kunstlijel teel lapje enneaegu ilmale toob, ehk teistel jeda oma kallal lubab teha, paneb jelle juures oma enese terwije ja elu kaalu peale ja teeb kõigejuurema kuriteo, jefst ta wõtub oma enese lapjelt elu. Ta riisub jellelt olemije õigujse ära.

Jmetarga seaduje järele oleme meie siia ilmasje jelleks elama pandud, et kaswada, edeneda ja uue, teistjuguje elu wastu walmistada, ja nii, kuidas meie jelle elu maha jätame, peame meie

teise elusse astuma. Mida enam inimese maapealne elu lühendatud jaab, jeda enam jaab ka tema ettevalmistamine teise elu vastu lühendatud. Jääge filmapilguks peatama ja mõtelge nende tuhandete kõhnade, wiletjate olemuste peale, keda enneaegu niijugusesse olemisesse sai kutsutud, mis mitte loomulik ei ole ja tõjiste elu jeadustega kokku ei käi. Kui wäetikejel wõimalus oleks koha waimlise elu tarwis jündida, siis oleks ka see jeadus tema eesmärgi kohane. Et nad aga, ümberpöördult, jelle maapealse elu tarwis sünniwad, see näitab, et see ilm rohkem nende kaswamijsks ja edenemijsks kohane on.

Wõib olla, et see kahju ei tee, kui elu idutjemist takistatakse, kuid kui elu kord hakanud on, ei tohi teda mitte takistada ennaft jelles ilmas, mis kõigega tema tarwis walmistatud, awaldama.

Mis wõib jündida inimest kunstliselt enneaegu jünnitama? Wallaline naesterahwas, keda meesterahwas, kellel mõttesgi ei ole oma enese järeltulewa jugu eest wastutust enese peale wõtta, walelikkude lubamistega petnud on, see naesterahwas pead üffi jelle teo jarel käiwat häbi ja teotust kandma, ja ta teeb otjuseks, et oma ausat nime alal hoida, jugu enneaegu wälja ajada.

Raske jüi wägiwaldjelt loote elu lõpetamijses langeb nende abielus olewate naisterahwaste peale, kes kardawad, et emakohused neid löbu maitsmaft takistawad. Ehk on need niijugused emad, kes waejult, puundust ja wiletjult kannatawad, kellel mehed joodikud ja hulguised on, ja kardawad, et kui uus jööja peresse tuleb, teeb see elu, mis juba ifegi wilets on, weel kibedamaks.

Esimene liik naesterahwaid, j. o. neid, kes oma jüitause jeelabi kaotanud, et nad meelitawaid lubamijsi uskujnwad, on kõige rohkem kaastundmuse ja kahetjuse wäärilised, ehk nendele jeda küll wähem, kui teistele, ojakaks jaab. „Kes teist ilma patuta on, see wijaku esimene kiwi tema pihta“. Kõige wäheha tähenduse juures tütarlapje hea kuulsuse wastu awaldawad ka need, kes endid armastujerikka Kristuse järekkäijateks peawad, jagedasti nii wähe armastust omas jüidames Jsa wastu, et nad oma kuuehõlmad ligemale tõmbawad, et neid mitte ohwri külge puutumise läbi rojastada. Nad „lähewad üksteise jarele ära“ ja jätawad aõhutud jüdamega lapje weristatult tee ääre.

Elu ja kõlblise puhtuse seaduseid saab naesterahwas peaaegu talifult selle käest kuulda, keda ta armastas ja usaldas, ja ta usaldas teda ainult selleks, et petetud saada! Selles ei ole midagi imestamise väärikust, et naesterahwas, kes elu õiget hinda ei tunne kuuatusele langeb ja esimese patule veel teise juure teeb! Ta tunneb warju, mis tema eluteed pimestanud, ta tuleb otjusele, et

„Ristiinimese armastus
On ainult mõttekujutus“.

Temal on lootus oma head nime alali hoida, kui ta oma teo tõenduse hästi ära saab warjata — ja ta tuleb otjusele, et tarwis on laps kunstlikel teel juurest ära jaada.

Kaks jüüdi ei jõua kolmandamat wabandada. Zumala ja oma südametunnistuse, ainukeste kohtumõistjate ees. kellel õigus on teda jüüdistada, ei ole tal millegagi ennaft wabandada!

Kui tütarlastele ära seletatakse misjugušes wahekorras meesterahwad naesterahwastega on, ja neid enese üle walitjema õpetatakse; kui noortele meestele pähe tuubitakse, et woorus meesjugu kohta niijama tähtis on, kui naestegi jugu kohta, et riitli kohus, millega nad uskustawad, neid kohustab naesterahwid kaitjema ja mitte neid enesekaitsmisele jundima ja et lapse jünnitamisest osawõtmine, niijama ka tema eest wastutus nii hästi i ja, kui ka ema kohta ühepalju tähendawad — siis ei saa enam katseid olema, kunstlikel teel lapsest lahti jaada, et seega oma head nime alal hoida.

Teise liigi wabanduseks, kes lõbuhimu ja enesearmastuse pärast seljamal wiisil patustawad, leiame väga wähe ütelda. Need inimesed on ennem rumaluse ja walesti kas watamise wili, sest emalik loomusund on iga naesterahwa jüdamele omane. See näitab imelik, et misjugušes tahes lõbuft arusaamine, olgu nii wastik, kui ta ka on, loomulikud püüded nii maha wõis juruda, et inimene oma enese lapse jurmamise juures ei kohku.

Ma mäletan väga hästi, kui mõni aasta tagasi jõuka adwokatid abikaasa minu juure tuli palwega, et ma tal loote enneaegu wälja oleks wõtnud. Tal oli üksainus laps, kolmeaastane. Tal ei olnud millestgi puudust, sest ta mees teenis head palka.

Ma katjusin teada jaada, misjuguised põhjuised wõisiwad haritud naesterahwa jüdames niijugust mõtet äratada. Nähtawasti oli nendel mehega nõuks wõetud juwe algusel Europasje reijida, ja raskejalgjus oma tagajärgedega oleks-reiji peal juureks tülikis olnud. Ma wõtjin kõik oma kõneojawuse koku, et talle ärajele-tada, kui juurt kiritegu ta teha tahab, kuid, nähtawasti, ei juutnud ükski asi tema reijima mineku plaani purustada. Ta tuli, teist ja kolmat korda minu juure ja püidis oma adwokatlise waidle-mise ojawusega mind meelitada, kiriteo kaaslajeks hakkama. Ma ei kahtle jelle üle, et üheks põhjujeks, mispärast ta nii wäga peale käis, see oli, et ta kartis, et ma tema kiriteo kaaslajeks ei tahtnud jaada, kuna ta mulle oma jaladuse ära oli rääkinud.

Arwatawasti leidis ta kedagi teist, kes teda tema „hädaft“ lahti peastis, jest ta wõttis etteplaanitjetud reiji ette, kuid ma ei imestanud jugugi, kui ma kolm, neliaastat hiljem kuulda jain, et ta tiisikuse kätte juri. Mitu korda ta enneaegset jünnitamist ette wõttis, ei ole mul teada, kuid ma jain kuulda, et tal terwete kuude kaupa emakast werejooks maha ei olla jäänud, ja et nõr-gestatud orgänismuse juures külm warsti ta kopjud ära olla rik-kunud ja elule niiwiiši otja teinud. Niijugune oli tema kiriteo kehalik karistus.

Mis wõib kõigewiimaks nende wabanduseks wõi jüidistuseks ütelda, kes jelle läbi kiriteole jaawad junnitunud, et mitte perekonda juurendada. Kas ei ole koguni õige, et ema, kellel ijegi palju lappi on, kes ise haige, jõuetu, wigaste närwidega, kellel pealegi mees haige ehk joodik on, nii et perekonna toitmine üksi ema õladel on, et see ema, ennast meest waewast jeeläbi peastab, et loote elu lõpetab? Meie jüda on täitja niijuguste naesterahwaste poolt; jelle peale waatamata ei jõua meie niijuguse kiriteoga leppida, kuigi inimene jeda junnitunud on tegema.

Sga õiget ema kurwastab ja pahandab see üliwäga, kui ta wastu tahtmist emaks peab jaama. Mõistlikud inimesed peawad tunnistama, et see juur kiritöö on, niijuguste mittekohaste tingi-miste juures lappi ilmale tuua. Naesterahwad peawad elujeadusi niipalju tundma, et ennast kaitjeda mõista ja mitte niijuguste

laste ilmaletoomise abinõuks olla, keda ainult haigused ja nende sünnitajate pattude needmised ähwardavad.

Abinõu selle vastu on raske jalgsiks jäämise eest hoidmises ja mitte juba alganud elu hävitamises. Kui meesterahwad ja naesterahwad oma jõudu jugu sünnitamises õpiwad tarvitama, siis võime loota, et laste sünnitamise põhjusteks armastus saab olema ja mitte enesearmastus. Seni aga, kui mehed enesel õiguse arvavad olevat oma firejid mitte taltjutada, olude ja tingimiste peale, milledes naene on, et teda wahest emaksjaamise võimalus ähwardab, — mitte tähelepanemist pöörata, nii kaua saab naesterahwa jüdamesse joow, üleliigjelt koormast lahti jaada, tikkuma. Tuleks pea see päew, kus meesterahwad arusaamijele jõuawad, et ka fireid endid mõistuse walitsuse alla peawad paenutama ja et, kõigewähem, firede täitmist abielu õnne ja j o o w i m a t a l a s t e kulul ei pea otfitama

XX. peatükk.

Kuupuhastus.

Kuupuhastuseks nimetatakse were wälja jooksmist, mis sellest märku annab, et munad munasarjades walminenud on. Kuupuhastus kordab ennast harilikult iga kahetümnekaheksa päewa pärast ja kestab paraja kliimaga maades umbes wiieteistkümnest kuni neljakümne wiindama eluaastani.

Loodusjeteadlased lähewad oma arwamistes selle nähtuse põhjuse kohta lahku. Raua aja jookjül arwati, et see naesterahwaste juures iseäraline puhastuse protsess on; et Ewa patulangenijest jaadik tema tütarde peal needmine on, mispärast nende enam, kui meesterahwastele, uuenemist ja uuesti jündimist waja on, ja et nende tarwis peale hariliku puhastamise weel iseäraline puhastus olemas on.

Praegusel ajal on see õpetus laialt tuttaw, et muna küpjets jaamine werewoolamist juguofadesse jümbib, mida arstiteaduses hyperemiaks nimetatakse. Selle tuiksoone were emaka ilanahast

läbi immittemist nimetataksigi kuupuhastujeks. Viimase on loodus jelle jaoks jisse seadnud, et üleliigne veri, mis raskejalgsufe ajal loote toitmisjeks ära kulub, teed välja leiaks. Nii on siis kuupuhastus naesterahwa emakohustega ühendujes ja nõuab jellepärast, et tema vastu aukartust tuntaks.

Loomuliku oleku juures on väljajoolamine weike, umbes üheft kuni kolme untsiani kaalu järele, ja kestab kõigeft kaks wõi kolm päewa.

Mõned loodujeteadlased tõendawad, et kõigewähem werejooks loomuwastajest olekust tunnistust annab, ja et täitja terwel naesterahwal jugugi werd ei tohi tulla. Näagitakse, et mõnedel Indiani jugu naesterahwastel ei muna walminemise (ovulation) ega sünitamise juures werd ei tulla.

Kuupuhastuje juures ei tohi mitte walu tunduda, waid jee peab nii jündima, et naesterahwas ainult werejooksu järele teda ära wõiks tunda. Kui jee üleüldijeks seadujeks oleks ja mitte ainult üfikuks erandiks, siis kaswaks naesterahwa jõud ja wastupidawus niihästi töö juures, kui ka lõbustustes, jaja-wõrra. Kiigile ei ole mitte ainult tugewaid mehi, waid ka tugewaid naisi tarwis — tugewaid keha ja waimu poolest. Seda jõudu on tarwis, et walitjeweate pahade vastu wõidelda, niijama ka jelleks, et nut terwet ja tugewat järeltulewat jugu luua.

Täitja terwel naesterahwal ei pruugi ijeäralist tähelepanemist kuupuhastuje peale pöördä, ega jellepärast oma eluwiihi kuidagi muutma hakata. Kuid meie aja kunstlikkude elu tingimiste juures tuleb niijuguseid terweid naesterahwaid ainult üfikute eranditena ette, ja juuremal hulgal juhtumistel peab kuupuhastuje peale tähelepanemist pöördä.

Paljud noored naesterahwad, kes koolide juures teeniwad, tarwitawad sel ajal oma kohuste fergitust ja jaawad tihti nendeft koguni wabastatud. Naesterahwad, kes teatawal tööpõllul töötawad, waliwad jelleks ajaks endile fergema töö. Seifed arwawad, ümberpöördult, et were juguofadesje woolamine ja walu niijuguse töö tegemise juures, mis peaju töötama paneb, kus juures ka keha liigutujed, mis werejooksu fiirendawad, puududa ei tohi — wähenewad.

Haigusjed, mis kuupuhastuse kaajas käiwad, on amenorreum, dismenorreum ja menorrhagie.

Amenorreum on werejooksmise seisma jäämine ehk selle täitsa puudumine, mis külmemetamisest ehk mõnest munasarjade wõi emaka haigusest tuleb. Ta wõib ka teatawa meeleolu, näit., kurwastuse, mure ehk üleliigse peaaaju töötamise tagajärjeks olla.

Kuupuhastuse seisumajäämine ei tohi mingiugust kartust äratada, kui aga terwes kehas mingit korratust ei ole. Meie wanaemad ütlesiwad, et werejooksi puudumist alati kartma peab; nad arwasiwad, et see ühe ehk teise kehaoja peale paha mõju wõib awaldada. Kuid see on eksitus.

Haiged, kellel emaka haawu wõi põletikku si rohitsetakse, jääwad jagedasti palju terwemaks ja tugewamaks, selle peale waatamata, et kuupuhastused rohitsemise juures mitmeks kuuks seisma jääwad. Siearanis jagedasti tuleb jeda nähtust haigemajades ette.

Igal juhtumisel hoidke amenorreumi rohitsemise juures kangesti mõjuwate abinõude tarwitamise eest, nagu, näit., tungalterad, wiilitud terasjepuru ja wanaaegse metspihlaka-tee eest. Need rohud sunniwad werd juguorganidesse woolama ja wõiwad wäl-tawate haiguste hallikateks jaada.

Hoolitsege üleüldse terwije eest. Noor tütarlaps, kes wõimalikult rohkest waba õhu käes püüab olla ja liikuda, oma iseloomu kohast tööd teeb, ennaft üleliigsete muredega ei koorma, wõib julgesti enese eest hoolitsemise looduse hooleks jätta ja selle peale kindel olla, et ta keha tegewus jälle oma loomu piiridesse tagasi läheb.

Dismenorreum, ehk haigline kuupuhastus on nähtus, mis nii jagedasti ette tuleb, et temast rääkimata mõõde ei saa minna. Suurem hulk noori naesterahwaid kannatawad kuupuhastuse juures juuremal ehk vähemal määdul walu ja haiguste all. Wiimased annawad ennaft wähest ainult närwlijes olekus, uneta öödes, kerges peawalus, kerges walutundmises seljas ja waagna osakonnas ja tahtmises üksi olla tunda, wähest aga tulewad haigusehood enam terawal kujul nähtawale, näit., selja- ja waagna walu, mis alla poole jalgu mõõda edasi läheb, käte ja

jalgade ja naha külmaks minek, kahwatanud nägu, jüdamepööritus, ofsendamine, minestus ja ka krambid.

Kõik need nähtused on loomuvastased ja võivad praeguse headuse abil eemale tõrjutud saada.

Dismenorreumi põhjusteks peetakse: munasarjade, muna- torude või emaka ilanaha põletikku, emaka kanali ijeenejst finni- jäämist ehk lihtsalt kõhu finniolekut, närvihaigust ehk rheumatismust.

Kui munasarjade põletik enne kuupuhastuse uuesti tagasi tulekut ehk kuupuhastuse ajal tuleb, siis tundub waagna ojakon- nas kiskumat valu, rinnad on paistetatud ja walusad, jüda on rõhutud. Need haiguse tundemärgid ei kao mitte alati ühes kuu- puhastuse äraldppemiseega ära.

Emaka ilanaha põletik on kõige jagedamini dismenorreumi põhjusteks. Niijugusel korral hakkab valu ühes werejooksmise ha- katusega ja läheb ühes wiimase juurenemiseega juuremaks. Selle juures võivad ühes werega ka nahatüüketejed ja paksud weretükid, wahest ka nahatüük, millel terve emaka kuju on. See tuleb fibrini lagunemisest, nagu jeda kordliie krupi juures nägime.

Kui emakajuu liig kõwasti finni on, siis tuleb valu juba enne were ilnumist ja läheb kergemaks, kui werejooks rohkeneb.

Dismenorreumi kaugemateks põhjusteks wõi- wad olla liig kitjad riided, korratu jöömine, liikumise puudus jne.

Peaasjalikult on see loomuvastane valu rumalanae- s- terahwa-riiete moodude järeldujeks. Peaagu igapäew tuleb minu ootamisetuppa naesterahwaid, kes kõifuguste paelade ja kõidikutega ja liig raskete riietega koormatud, mis kõikide leha elundite tegewust takistawad. Sagedasti on kuueistkümmne kuni kaheteistkümmne korra riidet piha ümber pingule tõmmatud, ja see on just niiuguse koha ümber, mida kõigekergem koku on kiskuda, sest et seal luid kaitzmas ei ole.

Waagna ja rinna ojakondasid kaitsewad küljeluud ja waagna- luud wäljastpoolt rõhumiise wastu. Seal kohal aga, mida rih- madega ja kurtedega finni kistakse, ei ole niiugust luust aeda ees. Niiviisi jaawad need kehajaod kergesti ära moonutatud, mille järel- dujeks seedimine, were ringwool ja hingamine takistatud jaawad

ja, mis veel kõige pahem, ijemised elundid rõhuvad emaka, jelle elu warjupaiga peale.

Niiniihi saab ema organismus oma jumalikkude kohuste täitmiseks, mis Looja talle peale pannud, nõrgaks ja jõuetuks. Täitja arusaamata on, kuidas haritud naesterahwad mitte oma kohuste peale järeltulewa jugu vastu jугugi ei mõtle.

Rehalikud harjutused, mis teha ja kõhu lihaste täienemiseks ja edenemiseks kaaja aitawad, hingamist tõstawad ja kõikide ijemiste elundite ruumi juurendawad, on väga kasulikud nende naesterahwastele, kes ka kohajeid riideid tahawad kanda.

Kõikjugu litfendused ja jeltskondlijed kombed, millede all tütarlapjed juft jel ajal kannatama peawad, kui nendele liikumist ja lihaste wäljahirimist kõige rohkem tarwis oleks, ei ole mitte ainult juur ekfitus, waid hirmus ülekojus. Nendelt nõutakse, et nad endid nii üles peawad pidama, kuidas jee korralikkudest ringkondadest tütarlastele kohane on! Nendele ei lubata hüpata, karata, treppisid mööda käies ühe jannuga kahte astet wõtta, nagu poisikestel. Nendele ei lubata karratjewaid mängusid mängida.

Rehalik wabadus; mis inimest mehiseks teeb, on ainult poisikestele lubatud, tütarlastele aga mitte.

Tütarlaps kasvab üles, ilma et närwide ehk lihaste jõudu jaoks koguda, ja saab kõikide haiguste ohwriks, mis naesterahwast ootawad.

Ei ole juft väga jügawat järeilmõtlemist ega juurt waewanagemist jelles sühis jугugi tarwis, jeks et naesterahwastele terwist ja õnne tuua. Nagu Nooja miis Okothi imetoredas jutustuses, nii wõib ka iga looduse poolest kehw ja nõrk tütarlaps enesest terve ja tugewa naesterahwa kaswatada, kus juures tal midagi niijugust ei pruugi teha, mis teistele pilkamise põhjuseks wõiks jaada.

Terwije hoidmine ei keela tütarlast jугugi täielikku haridust jaamast. Käral, mida naesterahwa kõrgema hariduse jaamise vastu tõstetakse, nimelt, nagu ei oleks naesterahwa kehalik terwis waimutöö tegemiseks küllalt tugew, ei ole tõjist põhja all.

Rähtused tegelikust elust räägiwad meile, et tütarlapjed ja

naesterahwad misjuguje tahes kooli läbi jõuavad teha, kuid riiete pigistamist ja sifemiste elundite emaka peale rõhumiist ei jõua nad mitte wälja kannatada. Et naesterahwas waimutööd teha ei jõua nagu siin öeldud, see wõib peaaesjalikult jelle paha õhu süüks ajada mis peaaegu kõikides kooliruumides walitseb. Andke meie tütarlastele puhast õhku, kerged riided ja wõimalus toitu täielikult ära feedida, ja nad näitawad ilmale, et waimutöö nende käes juugi halwentini ei endene, kui poisikestelgi.

Selles mõttes on juureks abiks praegused mängud waba õhu käes, näit., lawn-tennis, kroket, kolmerattaga jalgratta peal sõitmine jne.

Ühes rumalate riiete ja liikumise puudusega on kuupuhastuse haiguste põhjuseks weel mittekohane jõök. Dns see tõsi? Kord pärisin ma terve klassi noorte tütarlaste käest järele, mida nad kuupuhastuse haiguste põhjuseks peawad, ja sain wäga mitmejuguised wastused; öeldi, see tulla kargamistest, üle nõõri hüppamistest, redelit mööda ülesronimistest, kitsastest riidest jne. Seal tõstab üheteistkümneme aastane tütarlaps käe üles ja küübib: „Kas see wähest jellest ei tule, et meie liig palju kumwekkisi jõõme?“ Teised tüdrukud hakkawad jelle peale naerma, kuid ma tähendasin nendele: „Teil ei ole siin millegi üle naerda: see tütarlaps on teie terwise puuduse üles leidnud. Põhjus ei ole mitte ainult jelles, et teie palju kumwekkisi jõõte, waid et teie liig palju süünikurikaft, raswast ja magusat toitu jõõte ja küllalt liigutuü ei tee, et jõök ära jaaks feeditud. Sellest tuleb põletik, põletikuft aga teised teie haigused.“

Dismenorreeni rohitsemine peab niihästi palliatiwline s. o. kergitaw, kui ka kuratiwline ehk niijugune, mis haiguse juure peale mõjub, olema. Millalgi ei tohi jeda jündida lasta, et noor tütarlaps niijugust walu kannatama peab, sest see mõjub tema ergukawa peale, ja see awaldab oma kord warem ehk hiljem üleüldje keha terwise peale oma mõju ja wähendab elujõudu.

Kergitawaks abinõuks tarwitati endistel aegadel harilikult mõnda piirituse taolist, äritawat rohtu. Haiguse tundemärgid läksiwad tõesti nõrgemaks, sest alkoholi mõjul tungis weri sifemistest elunditest naha alla. Selle juures wõib olla, et haige küll täitja

purju ei jäägi, kuid jüisgi läheb tal teatawal mõedul pea jegamini. Kuid minu katjed on näidanud, et kuupuhastuse walu, mida alkoholiga waigistati, uuesti weel juurema hooga tagasi tuleb. See tuleb jellest, et piirituse äritaw mõju põletikku, mis juba olemas on, weel juurendab.

Palawuse tarwitamine ühel ehk teisel kujul aitab peaaegu igal juhtumisel. Äkiliste haiguse hoogude tuleku juures, ka ööjiti, wõib palawaid lambi klaasjüid tarwitada; häda korral wõiwad ka palawad taldrükud, palaw, riide jüsemäsüitud ahjüüiber abiks wõetud jaada. Kui haigus enam tõjine on, tuleb kuuma käes hautada (w. XVII. peat.) ehk kuuma weega täidetud pudelijü tarwitada.

Kuum poolwanni (w. XIV. peat.) on nüüjugusel korral, kõige parem abinõu kui haigel tundmürgid on, mis külmawärinaid, ofsendamist ja minestüst meeldetuletawad, ehk kui krambid ähwardawad tulla. See rohitjemiise wiis peab kõhe eüjimeste tundemärgide nähtawale tulemiise juures käjile wõetama. Wannitage haiget nüüka, kui ta tublisti higistama hakkab, umbes kolmekümmest minutist kuni ühe tunnini. Pärast wanni küwatage ennast fergesti üle, ilma et keha jeal juures paljastajite, jüis mäsjige ennast sooja tekkide jüsjie, pange kuumaweega täidetud pudelid keha külge ja olge tükk aega rahulikult woodis. Paljud, kes harilikult kolm kuni wiis päewa juba haiged on olnud, wõiwad nimetatud abinõu tarwitamiise juures ühe tunni jookjul fergemaks jaada. Pealegi ei laje jee rohitjemiise wiis haiguse hoopidel endiise jõuga tagasi tulla.

Radikalise rohitjemiise abinõude juures peab haiguse jeejuforda tähele pandama. Kohalikkude haiguste juures peab rohitjemine nüüjugune olema, kuidas haigus näitab; närwihaiguse (neuralgie) ja rheumatismus nõuawad ijeäralijü rohitjemiise abinõusid.

Üks kolmekümmewiie aastane naesterahwas oli iga kuupuhastuse ajal raskesti haige, nüü et tal igal kuul wiis, kuus päewa woodis tuli olla. Emaka juures oli, nähtawasti, kõik korras. Harilikul rohitjemisel ei olnud mingijuguseid tagajärgesid. Wiimaks tuli wälja, et naesterahwal juba ammugi lendaw rheumatismus olla olnud. See oli wõtmeks, mille abil tema haiguse

põhjuste jalakambriise wõis peafeda, ja niipea kui reumatismuse arstimine käjale sai wõetud, oli naesterahwas niihästi jellest, kui ka kuupuhastuse haigustest korruga lahti. Rohitsemine jündis peaaesjalikult kuuma jauna läbi (w. peat. VIII.).

Rohalikku arstimist, on harwa tarwis, kui terve organismus kõige paremas korras on. Ühel noorel naesterahwal oli üheksa aasta jookful iga kuupuhastuse kaajas krambid käinud, mis päewade kaupa kestnud. Nagu see naesterahwas, kellest Uues Testamendis räägitakse, oli ka tema „mitmejuguuste arstide poolt palju kannatama pidanud, kõik, mis tal oli, ära kulutanud, kuid siiski ei olnud tal sest midagi kaju, waid ta seiuksord läks weel pahemaks;“ teda arstijiwad üheksa arsti, milledest üks pealegi kardetawa lõikamise (operation) toime pani. Oma nooruse peale waatamata oli see naesterahwas ära kõdunenud ja otjas, nagu wana hoone. Tal ei olnud jõudu käjitudõd teha, ja jagedasti ei jõudnud ta ühest toa otjast teise ära käia. Niijama haletsemise-wäärt oli ka tema waimline seiuksord. Et ta hirmjasti külma kartis, siis kandis ta liig palju raskeid riideid, mis kõik puujade ümber koos oliwad.

Ma ei tarwitanud tema juures mitte wäga keerulisi abinõusid. Ma panin talle ette, tema riiete juures põhjalikku uuendust ette wõtta, terve rea tehaharjutusi läbi teha, mis kõhulihakside tugewaks teefiwad ja sijemiste elundite toimetusi korraldaksiwad. Ühes jellega andsin ma talle nõu kodustest talitustest wähehaawal oja wõtta ja rohkem wabas õhus liikuda.

Paranemine oli imetaoline. Närgmise kuupuhastuse juures, niipea kui esimesed haiguse tundemärgid nähtawale tuliwad, tehti talle kuum poolwanni, mis kiiresti aitas. Paranemine jündis põhjalikult, walu ja krambid kadusiwad, ja enne kolme kuud oli ta täitsa terve.

Teda oli lihtsalt raske ära tunda. Lootujeta kannataja naesterahwa asemel nägi ta nüüd koguni rõemus ja elaw wälja, ta liigutused oliwad kerged. Kehalik walu, mis ta peaaegu tinafoormana waewas, oli kadunud, ja temale hakkas uus waimuelu. Waewalt oleks keegi teine nii tänulik wõinud olla ja oma põhjalikku muutust nii täielikult hinnata.

See on ainult ükſik näitus paljude hulgast, mis lihtjate terwijehoidliste ſeaduste pidamise mõjuſt tunniftuſt annawad. Wäga haruldajed on niifugujed juhtumijed, kus terwijehoidmijede nõuete täitmiſel häid tagajärgeſid ei oleks olnud.

Menorrhagie ehk rohke kuupuhajuſtus käib põletiku, haawade, polipi ja teiſte emakahaigujete kaajas. Kaunis jagedad on juhtumijed, kus menorrhagie ja dismenorreum ühe korraga on, jefi mõlemad haigujed wõiwad ühede ja nendefamade põhjuſte läbi tekkida.

Rohitſemine on mõlemates juhtumijetes ühefuguline.

XXI. p e a t ü k k.

Naeste haigujed.

Emaka haigujed on paljude haigujete nähtuſte põhjuſeks, mis raskejalguſite kaajas käiwad ja jünnitanijete juures walu wõiwad jünnitada. Peatingimijeks emakajuſte wajuſt walmiſtamijete tarwis on jüſ kõikide korratuſte eefi hoidmine jelles elundis.

Ühekſa kümnendikku Amerika naeſterahwateſt on nende haigujete mõju all, miſpärast nad juſt oma harilikkuſe kajuſte täitmiſeks kõlbmataks jaawad; jünnitamijete tegewuſ on nende juures nii ära moonutatud kujul, et emakſjaamine nende koha koormaks jaab, mille eefi hirmu peab tundma.

Käeſolew raamat ei ole mitte „tohtri raamat“ jelle jona igapäewajes mõttes, niifama ei ole ka käeſolew peatükik naeſte haigujete arutamijne. Siin on ainult nende haigujete põhjuſed ära näidatud ja mõned lihtjad, terweſt aruſaamijefi wäljakaswanud juhatujed ja näpunäited antud. Niifhäſti eſimene, kui ka wiimane annawad naeſterahwale wõimaluſt haigujeteſt kõrwale hoida ja neid kergendada, ilma et kangeid rohtujed ja kohaliku arſtimijſt appi wõtta.

Põletik on ükſ harilikumateſt emaka haigujeteſt. Mõnede arſtide üteliſe järele on põletik kõikide teiſte emakahaigujete põhjuſeks ja järeledujeks. Ta hakkab nimetatud elundi ükſikute jagude, näit.: kaela, keha ja ilanaha külge, ehk wõtub jälle ta

terwelt oma wõimu alla. Kui haigus ainult ilanaha külge on hakanud, tunneb haige waagna osakonnas palawust ja põletamist, wahest ka walu; jelle juures hakkab walget ila wälja jooksuma, mis pärastpoole mustaks ja haijewaks wõib minna ja äritust jünnitada.

Emaka kaela ehk emaka keha põletiku juures tundub esiotsja waagna osakonnas, tuima walu mis puujadesse ja põlvedesse edasi läheb, kus juures ka selja alumises otjas palawust ja walu tunda on. Wahest käib jelle kannul ka juguosa ülespaistetamine ja juuremal ehk wähemal mõedul wäljawoolamine.

Haiguse jooksul tulewad harilikud jümpatilised ja reflektiwlijed tundemärgid nähtawale. Wiimaste hulka käib palawus ja walu lagipeas, kole walu kulla alumises jaos, walu ja palawus õlgade wahel, mis seljaroogu mööda üles ja alla ja ka kätesse wõib tungida. Riühästi arst, kui ka haige laiewad ennaft jellest jagedasti ekfitada, nimelt, et nad jeda wiimast tundemärki neuralgieks ehk seljaroo waluks peawad. Haige wõib kurgus pigistamist ja walu tunda, kus juures kuiv, närwiline kõha on. Wahest käiwad ka raskeid peowalu hood, seedimine on rikkis, — ühe sõnaga, tulewad niijugused tundemärgid nähtawale, mis misjuguje tahes haiguse ettekuulutajateks wõiwad olla.

Singehaigus on jelle juures naesterahwal weel juurem, kui ihuhaigus. Meelespidamise wõim kaob ära, inimene saab nerwiliseks ja saab kergesti ülesäritatud. Kui haigus õige ägedaks läheb, kaotab mõistus tajakaalu, ja inimene jääb nõdrameeliseks. Arwustik näitab, et juurema jao naesterahwaste nõdrameelise põhjusteks juft emakahajugused on.

S a a w a d tulewad harilikult emakajuu, wahest ka sijemise naha peal nähtawale. Kõige jagedamini on nad w a b a r n a j a r n a j e d. Nad on umbes muhukeste jarnajed, mis filmalaugude peal on, ja nende ees ja kannul käib alati põletik. Nalk läheb punajeks, paistetab üles, läheb katki ja niuwiiti jünniwad haawad. Ühes jellega tuleb pakju, kollast mäda wälja, mis pärastpoole wedelamaks ja werijemaks läheb ja hirmjasti haijema hakkab. Walu ja reflektiwlijed tundemärgid on needjamad, mis põletiku juuresgi.

Emaka kaela kõvaksminek on jägedasti põletiku tagajärgeks, ijeäranis siis, kui jeda põletamise abil rohitseti.

Allemal nimetatud haigused tulewad jellest, et looduse jead ugi mitte ei täideta.

Naesterahwad peawad sünnitamise elundite haigused niijugusteks, milledest wõimata on lahti peajeda, ja ei mõtle jugugi jelle peale, et nad ise niijuguste nähtuste juures wastutama peawad.

Nimetatud haiguste peapõhjujeks on mittekohajed riided ja mitmekohane toit, kehaliste liigutuste puudus ja jugulise kokkupuumumise kurjasti pruukimine. Sage kangete rohtude tarvitamine, mis otjekohe sünnitamise elundite peale mõjub, wõib ka wäga jägedasti haiguse põhjujeks olla.

Selles ei ole jugugi kahtlust, et üleüldijelt tarwitusel olew naesterahwa ülikond, mis inimese nii ära moonutab ja kõiki tema keha toimetusi takistab, peapõhjujeks on niijugustes haigustes, mis üleüldise naestejugule omased on.

Riided ei ole mitte ühepaikujelt keha ümber, mõnes kohas on nad mitne ja mitne korralijed, kuna nad käsa ja jalgu wäga wähe kaitsewad; oma rõhumise ja pigistamisega takistawad riided jeedimist, hingamist ja were ringwoolu, kuna nad oma raskejega lihakeid koormawad.

Kellel on niipalju jõudu, et naesterahwaid jellest „patust“ wabastada? Kes wõtab weel süündimata põlwede kaebamiste kirjelduse enese peale? Paljud naesterahwad, kes aastate kaupa emakahaiguste all kannatanud, jaiwad wiimaks terweks ainult jellepärast, et nad terwijehoidliji riideid hakkajiwad kandma. Ja süin ei ole midagi kahelda. Kuigi hästi naesterahwas emast ei rohitjeks, ometi ei wõi ta täielist terweks saamist loota, kui ta riideid, mis teda pigistawad ja rõhuwad, kõrwale ei wiiska (waata VII. peatükki).

Toitude poolest tuleb niijuguste eest hoida, milledes palju würtsi ja süsiniku ollujeid on, niijama tuleb ka raswase ja magusa toidu ja igajuguste magusate loofide eest hoida; ka mõni äritaw põhjus wõib jägedasti emakas haigust sünnitada. Rõhu finniolek wõib mitnejuguste emaka haiguste põhjujeks jaada.

Nende korratuste rohitsemine peab enam üleüldine, kui kohalik olema. Terve organismus peab kõigeparemates terwise tingimistes olema ja loodujele võimalust andma kõiki keha jõuduist lohkufõlasje jeda.

Riikhästi emaka haawade, kui põletiku juures, on üks kõigeparematest arstimise abinõudest Leiged poolwannid. Harilikult peab haiget mitte harvem, kui üle päewiti wannitama; enne wanni peab keha harjutusi tehtama, pärast wanni aga tuleb haiget hõeruda ja siis tal magada lasta. Poolest wannitamise kasust jääb see ilma, kes pärast wanni puhkama ei heida. Kõige parem aeg wannitamiseks on enne lõunat, kuid kellel päewatöö nimetatud ajal mahti ei anna wannis käia, see võib jeda õhtul kohe enne magama minekut teha, jeda enam, et wannis käimine rahustawalt mõjub ja unepuudust karta ei laje.

Kuum jaun (w. XIII. peat.) on iseäranis soowitaw aeglase were ringwoolu, naha tuumise wastu, ja kui haige külmä kardab. Tarwitada tuleb teda kaks korda nädalas.

Ka on kasulik ema tuppe kuuma weega pritsida; selle juures tuleb Esnarchi pritsi tarwitada; wett tuleb selleks õige rohkesti wõtta ja nii kuuma, kui haige wälja jõuab kannatada. Kui võimalik on, peab haige pritsimise ajal pikali olema; wee tarwis tuleb tale mõni nõu alla panna. Ei ole jeda võimalik teha, siis võib haige tooli peale pantud nõu kohal seista. Kui jellel weel, mis emakast pritsimise juures wälja tuleb, wastik hais juures on, siis tarwitage karboli seepi.

Rahe jao glitserini ja ühe jao wee segu, mida puhastatud poomwilladega emakasje pannakse, on põletiku ja kõwaksminele wähendamiseks hea abinõu, olguigi, et ta esiotja wäljainmitsemisist juwendab. Kui haigus raske on, võib glitserini igapäew tarwitada, harilikult on aga küllalt, kui teda üle ühe päewa tarwitatakse.

Keha harjutused on üks parematest abinõudest emaka haiguste eest hoidmiseks. Kes kehwa jõuga on, sellele on Rootsi wõimline (gümnastik) keha woolimine ja floppimine kasulikud. Raesterahwad, kes emakahaiguseid põewad, ei jõua seistes tarwilikka liigutusi teha. Käimine, sõitmine, kodused talitused jne.

juurendawad haiguse tundemärkijid feeläbi, et nad põletikku fiirendawad.

Suuremal jaol naesterahwastel on kõhu- ja hingamiise lihafjed liig nõrgad ja harjumata, ject et neid küllalt harjutatud ei ole. „Nad ei ole mitte elu nõuete tarwis kaswataatud“. Allpool kirjeldatud harjutustel, mis pikali olles teha tulewad, on need jamad tagajärjed, mis üleüldse keha harjutustel on, nimelt, nad kaswatawad ja kangestawad lihafjeid, fiirendawad were ringwoolu ja ka hingamiise lihafjete tegewust, ühtlasi tõstawad need harjutused ka seedimise elundite tegewust ja wähendawad põletikku haiguse kohas, jellest ei maksa juba rääkidagi, et nad ka mehanikalikult emaka loomuwastaliskt olekut parandawad. Need harjutused on järgmised:

1. Seliti maas olles, põlwed ja õlad liikumata paigal hoidaja puusajid ühelt poolt teisele poole liigutada, kümme korda järgimööda.

2. Kehaseis seejama wedru matratji peal; wiisteistkümmend korda puusajid ülleskergitada ja jälle maha lasta. Seda harjutust jõuab ka kehawajõuga naesterahwas teha, ject wedrud aitawad liigutustele märkja kaaja.

3. Tõmmake niijuguse kehaseisu juures, kakskümmend korda põlwed kõwerasje, nagu nr. 1. üteldud.

4. Tõmmake põlwed kõwerasje ja kallutage neid ühelt poolt teisele poole kakskümmend korda järgimööda.

5. Tõmmake põlwed kõwerasje ja hoidke puusad üleweel, õlgade ja jala labade peale toetades. Tehke niiwiiši kümme liigutust ülles ja alla, iga liigutuse peale lugege kümmeni.

6. Tõmmake käed küinrast kõwerasje ja pigistage nad külgede ligi, nüüd laske teisel inimesel oma käewarrest kinni wõtta ja kätt aegamööda dieli kiskuda, peaga ühe joone peale, kus juures ije wastu panna peate püüdma. Nüüd tõmmake käed jälle enese kõrwale, kus juures teie aitaja jelle liigutusele wastupanekut peab awaldamata. Korrake jeda kümme korda.

7. Seesama harjutus, kuid käed tulewad nüüd kõrwale sirutada.

8. Kõhuli olles jalad põlwedest kõwerasje tõmmata ja neid paremale ja pahemale poole kallutada, wiisteistkümmend korda järgimööda.

9. Teise inimeje kaajaaitamisel käed ja jalad kõverasje tõmmata ja jälle wälja sirutada, nagu nr. 6. öeldud.

10. Künarnuffide peale toetades õlgajid paremalt pahemale poole kallutada, künne korda järgimööda.

11. Wiis korda aegamööda keha üles tõsta ainult küinarnuffide ja warwaste peale toetades. Tga liigutuje järele niipalju waheaega pidada, et küinmeni ära jaab lugeda.

12. Seliti olles käed üles, kõrwale, ette ja maha sirutada; wõib ka midagi rasket asja selle juures käes hoida.

13. Kehajeis seejama; jalgu üksteise järele kõverasje tõmmata ja wälja sirutada.

14. Põlwili olles, nägu alla poole, puusjad kordkorralt ülespoole tõsta, kuni keha raskus õlgade peale wajub. Olge niiwiiši wiis minutit paigal. See on wäga hea harjutus emaka wäljalangemise (prolapsus) ja kohast ära nihkumise wastu, ja jeda tuleb päewa jookful mitu korda korrata. Mõnedel on jeda harjutust parem teha, kui pea wastu maad on.

15. Kõhuli kahe tooli peale heita, mis üksteisejt 18—24 tolli (9—14 weisjoki) kaugusel on, nii et põlwed ühe ja õlad teise tooli peal olekwad; wiieks minutiks niiwiiši jääda.

16. Kehajeis seejama; aitaja jõtkutab rufikatega siifikonda wiie minuti jookful.

17. Sellejama kehajeišu juures wiis korda puusajid üles tõsta.

Kolm wiimast harjutust on õige raskeid läbi teha, kuid kui jõud lubab neid teha, mõjuwad nad emaka tahapoolle nihkumise (retroversio) wastu kõige paremini.

Kui waagna osakonnas põletikku ei ole ja kui tarwis on jeediniist parandada ja lihakeid karastada, siis wõiwad järgmised harjutused kajuulikud olla:

18. Tooli peale istuda, jalad kõwasti wastu pörandat toetada, käed kõwasti külgejid wastu litjuda ja ilma et puusajid liigutada, pealmit jagu keha wõimalikult kaugemale ühelt poolt teisele poole kallutada.

19. Kehajeis endine; käed pea peale kofku panna ja keha ette ja taha poole kallutada.

20. Kehaseis jeejama, kui 18. ja 19. harjutuse juures; feha pealmist jagu kordamisi ette, paremale, taha ja pahemale poole paenutada. Kolme wiimase numbri juures wõib ühte kätt, wõi ka mõlemaid, pea kohal hoida.

21, 22, 23. Teejama, mis 18, 19 ja 20-tes, kuid seistes. Wiimased kuus harjutust mõjuwad weel paremini, kui nende tegemise juures kops õhku täis hingata.

Põletamise abil rohitsemine on kõige juurema põlgutuse wäärt. Ka arstiteaduses on wahest rohitsemise juures mooduhaigust märgata; üks niijugustest rohitsemise mooduhaigustest wiimase kahekümnewiie aasta jooksul oli emakahaiguste arstimine haiguse koha peal. Mitte ühesgi arstimise ajakonnas ei tarwitatud arsti õiguist nii kurjasti, kui siin. Kõige kergema ja tühjema haiglike nähtuse juures tarwitatakse jagedasti kõige kangemaid haiguse koha peal arstimise abinõusid.

Põrgukiwi, weewlihapu tsink, elawhõbeda sublimat, pargihapu (tannin), ajotihapu, millel kõikidel hirmus kange mõju on, tarwitatakse ülemaal nimetatud otstarbeks. On arstiõid olemas, kes tulijeks aetud metallist torud appi wõtawad, mis niisama kahjulik on, kui ajoti hapnikuga suitsetatud wanni emakasje panemine. Õrn ilanahk põleb niiwõisi ära ja saab haawakestega kaetud, haige peab hirmjat valu kannatama, mis ergutawa peale põrutawalt mõjub. Arstimise all olijad, kes enne rohitsemist oma jalgade peal kõndida wõiswad, peawad peale arstimise mitmeks päewaks woodisje heitma.

Kord jain ma uulitsal ühe naesterahwaga kokku, kes terve faks aastat kodus oli pidanud olema, ilma et jalgagi wälja oleks jaanud. Ma awaldasin jelle üle oma rõemu, et tal niid jälle wõimalik on wäljas käia. Ta rääkis mulle, et ta ainult jellepärast wälja wõinud tulla, et tema tohtrit seal ei olnud, ja haiguse koha peal arstimine jellepärast pooleli olla jäänud.

— Tema rohitsemise peale jään ma alati haigeks ja pean kolmeks, neljaks päewaks woodisje heitma.

— Kuidas, ja teie lajete weel ennast niiwõisi arstida?

— Arst ütles, et ma muidu terweks ei wõiwat saada.

Niihama, kui paljud teised õnnetud kannatajad, oli ka tema kindlasti jelles usjus, et kõik need piinamised tema terweksjaamiseks tarwilised oliwad.

On arstiüid olemas, kes kaks kuni kolm aastat haiget rohitsewad, kus juures jägedasti koguni jeda ette tuleb, et paranemise ajemel haige jõud nõrgestatud jaab, ja ta sellestgi terwist ilma jääb, mis tal oli.

Praegusel ajal on pööret teisele poole tunda, ja niihästi arstid, kui ka haiged ise hakkawad aru jaama, kui palju nad enne oma rumaluse pärast kannatama pidiwad. Zuba nii juure kuulujuga isik, kui Dr. Gaillard Thomas, New-Yorkis ütleb: „Zga-iiks, kelles ette on tulnud emakahaiguste rawitsetjaks olla, on pidanud tõeks tunnistama, et kõik haiguse nähtused, mida ka u a a e g a wõimata oli haiguse kohal ära arstida, kohe paranema hakkasiwad, kui haige mõne reisi merel ette wõttis, terwiseweele läks, meres juplemas hakkas käima ehk mõned kum maal elas.“

Dr. George T. Elliot ütleb: „Emakahaiguste rawitsemiseks on kõigeparem abinõu see, kui haige niijugustesse elutingimistesse jaab, kus lihased niipalju töötama peaksiwad, et were ringwool alati korras oleks. Sel wiisil kaotab haiguse koha peal arstimise wiis, mis jeni laialt tarwitusel oli, oma juurema tähtsuse.“

„Wastuwõtlisku naesterahwas on kerge uskuma panna, et kõik tema wähemad kui haigused, hambawalust hakates jne. emakahaigusest wälja kaswawad. Küllalt leidub niijuguseid petiseid, kes haiguse palju kardetawamaks tembeldawad, kui ta on, ja siis haigeid petawad, neid terweks teha lubades. Emaka peegel, põletamine ja nuga nagu räägiksiwad midagi tööst, ja naesterahwas tunneb, et tema heaks midagi tehtud on.

„Warsti lastub aga see udu, ja waene naesterahwas, kes terve rea kannatuji läbi peab elama, tunneb ennaft niijamajuguses seijukorras olewat, kui siis, kui ta Lapotai teaduslist arstimise wiisi oleks tarwitanud, mis jelles seijab, et pealae peale plaastert pannakse, mis wäljawajunud emaka tema endise kohale peab aitama.

Dr. G. N. Peaslee ütleb haiguse koha peal arstimise kohta järgmist: „Üleüldse on ta jeni ajani enam kahju, kui kasu toonud.“

Dr. Taillor kinnitab meile omas ülitoredas, weikejes raamatu-
kejes: „Naesterahwaste terwis,“ et ainult haiguse koha peal
arstiniise juures ei panda peahaigust jugugi tähele, teda ei puu-
dutatagi, ei katjuta ülesgi leida: kõik tähelepanemine on haiguse
tundemärkide peale pöördud ja pealegi niijuguste peale, mis kii-
restli mööda lähewad ja oma tähtjuse kaotawad, niipea, kui hai-
gus ära määratud ja tema wastu abinõud käpile on wõetud.

Sellejarnajad arstiilmast tähtjate ijkute arwamisjed lubawad
loota, et haiguse paikline arstiniise wiis enam ja enam kõrwale
jaab heidetud. Kui niijugused inimesjed jälle tagasi tulewad ja
oma eneste chirurgilist emakahaiguste arstiniist arwustama hak-
kawad, siis wõib lootuse kiir naesterahwa jüdamesje tungida, mis
nii kaua ootanud ja kannatanud.

Naesterahwad peawad ije haiguse koha peal
arstiniisewiisi wastu protesti awaldama. See
arstiniisewiis on wanast ajast pärit ja käib niihästi teaduse, kui
ka terve mõistuse wastu. Weel paljud, kes praegu elawad,
måletawad wäga hästi, et haigel iga raskema haiglise nähtuse
juures werd lasti, niijama ka iga nähtawa haiguse juures. Hai-
get piinati werekaanidega, mädanema ajawate plaastrite ja teiste
jellejuguste abinõudega. Kui haigel palawik oli, siis ei lastud
tal janu kustutamiseks wett juua. kuidas waewas see ema
jüdan, kui tema käte pääl olew haige laps juua ja ifka juua
palus! Kes ei ole haledat: „Juua tahakjin, ema, juua tahakjin!“
kuulnud ja ennast kõrwale pöörmud, et kaastundmuse pijarat
lapje wastu warjata, kellele tohter joomise ära on keelanud!

Kas on praegusel ajal neel palju niijuguseid arstijid üle
jäänud, kes haigetel werd lasewad ja mädanema ajawaid plaas-
triji tarwitawad? Paljud meie aja noorematest arstidest ei ole
werekaanijid näinudgi. Kellele tuleks praegu meelde palawiku
haigele juua ja üleüldse jeda, mis ta joowib, feelda?

Mis on jelle pöördde toonud? Peaasjalikult rahwa poolt
protesti awaldamine. Arstiniise wiisis on jellepärast uuendused
maksma pandud, et rahwas jeda nõudis.

Piinarikas haiguse kohalik arstimine peab sinna liiki arwa-
tud jaama, kus praegu werelaskmine ja plaaster on, ja ihes

nen dega arhiwi¹⁾ hoida antama. Mäeſterahwad peawad kindlaſti ja tungiwalt emaka põletamiſe, lõikamiſe jne. waſtu proteſti awaldama. Kui teie terwiſeſt ja eluſt lugu peate, ſiis otſige niijugune arſtiniſe wiis üles, mis mitte looduſe waſtu ei käiks. Leuforeie ehk walgewoolus ei ole mitte haigus, waid ainult emaka forratuſe tundemärk. See ei ole muud midagi, kui ainult harilikku ſülje wäljainmitſemiſe juurenemine; ſee on ainult looduſe näitamine ja püüdmine põletikku ära hoida. Et walgete wool ainult tundemärk on, ſiis ei makſa teda ſugugi karta ega arſtima haſkata — ainult puhtuſe päraſt wõiks aegajalt emakat ſoojameega üle pritsida. Miipea kui haiguſe põhjuſed kõrwale on jaadetud, kaob ka walgewoolus.

Milgil juhtumiſel ei pea ſidumiſe abinõujiſid abiks wõtma. Need wõiwad ainult ajutiſelt walgewooluſe ſeiſma jätta, kuid ſelle põhjuſeid ei jõua nad mitte kõrwale jaata. Harilikult on ſelleſt küllalt, kui niijugustel kordadel põletiku waſtu üleüldiſed, kui ka kohajed arſtiniſe abinõud käſile wõetakſe. Pidage meeles, et niikaua, kui emaka äritus edaſi keſtab, kaſulikum on wäljainmitſemiſt mitte taſtada.

Emaka kohalt äraliikumijed, mis kõige jagedamini ette tulewad, on wäljawajumine (prolapsus), tahapoolse nihkumine (retroversio) ja ettepoole nihkumine (anteversio). Nende mitmejuguſte emaka paigalt äraliikumijſe põhjuſed on peaaegu iihed ja needjamad.

Päraſoolika otſa ja emaka wahel olewad lihaksjed lähewad nõrgaks, tulgu ſiis ſee nõrgaks minek kehaharjutuſte puuduſe tõttu ehk jälle ſellepäraſt, et kõhu kinnioleku juures kõwaks läinud wäljabeited emaka peale rõhuwad; ka wältaw põletik wõib emaka kohalt ära liikumijſe põhjuſeks olla.

Elundid, mis kõhu- ja waagna koopas on, wajuwad raskete riiete rõhumijſe all alla poole. Et emakas liikuda wõib, ſiis nihkub ta niijuguſe rõhumijſe juures paigalt ära.

Need tingimijſed peawad kõrwale jaama jaadetud, muidu ei ole arſtiniſeſt midagi kaſu. Suuremal jaol juhtumijſtel on

¹⁾ Emmemiiſtſete aſjade fogu. T. T.

wõimalik emakat wanale kohale aidata, ilma et teda ennaft pruugiks puutudagi. Esiteks muretsege jelle eest, et ülevalt poolt rõhumine kaotaks, pärast tehke kehaharjutusi, mis jellejama peatüki eesotjas seisawad. Sellega juurendate teie märksa waagna koopas olevate elundite ruumi ja kangestate lihakseid, mis neid ülewal hoiawad. Mitte kuskil ei näita loodus paremini oma parandamise wõimu üles, kui just siin.

Walitsew konibe — gummiist rõngaste (pessarie), klaaside jne. jisse toppimine ei kõlba kuhugi. Mjutiselt wõiwad nad wahest küll haigust kergitada, kuid ühes sellega nõrgestawad nad ematuppe ja lihakseid, ja peale selle junniwad haiget alati oma haigust silmas pidama.

Kui waagna ruumis korratused on, wõib jee ka waimu ja mõtlemise peale mõjuda, ja jee mõju wõib kauaks ajaks misjuguje tahes elundi kohta ennaft awaldada; jee on aga wäga kahjulik. Seejuguje seisukorra tagajärjeks wõib haiguse edasikehtmine ja raskemaks minek olla. Et jelle eest hoida, peab kõik tegema, mis wähegi wõimalik. Igapidi peab püüdma haige mõtteid haigusest eemal hoida. Tehke nii, et ta ära unustaks, et tal emakas on, ja jee oleks tema haiguse wastu kõige paremaks rohuks.

Närwihaigus (Hysterica) on ainult juurendatud kujul närwiliste tundemärkide awaldus emakahaiguste juures. See on ainult ajutine nõdrameelseks jäämine ja jellepärast peab temaga ka jelleohajelt ümber käidama. Haige kaotab enese üle walitsemise wõimnu, talle käiwad kanged naern= ehk nutuhood peale, wahest langeb ta minestusesse, wahest käiwad talle frambid peale.

Sellest seisukorrast wõib haiget paari rahuliku, kuid mõjuwa abinõuga peasta. Salmiak¹⁾ jissehingamine, küüna wee pea peale kaldamine, kuum jala wann, täis wann, ehk ka jõbranna mõjuw jõna wõiwad kiiresti haiguse minema kihutada. Suusõnaline usutamine ei pea mitte karedal, waid lahtel, rõemjal, olgugi kindlal, toonil jõündima. Kõige esiteks ajage oma enese jõudamest hirm wälja, awaldage oma näo ja kõikide liigutustega julgust ja rahulikku olekut ja ütelse: „Sa oled ju terve! Kuula,

¹⁾ Sal ammonicum. T. t.

mis ma julle ütlen!" Natjuge tema tähele panemist wõita ja jutustage temale siis täie rahuga mõnda juhtumist ehk awaldage mõnda äkilist, põrutawat mõtet, mis tema mõtted teie asja peale juhiks.

Waim wõib keha walitsejaks ja anda niihästiema ka haiguste, kui ka iga teise keha haiguse juures ja sel wiisil kõik wanaasje rööpasje ajada. Kui inimene täielikult usub ja selle peale kindel on, et ta mitte haige ei ole, wõib ta haiguse niiviisi ära wõita. Seda wõib sel wiisil teoks teha, et inimene enesele ette kujutab, et ta koguni haiguse wastalises olukorras on ja kõigest jõust jelles olla püüab, ehk wõtab jälle mõne asja ette, mis kõik ta tähelepanemise enese peale juudab tõmmata.

Teiste elu parandada ja ilujaks teha püüdes, oma püüdeid ja kasujid uuustades, julab inimeje hing, inimeje miina looduse hingega üheks ilujaks kokkukõlaks.

Keha on ainult waimu kaju, ta on täielikult waimu mõju all, ja kui waim ekstimistest, pahandustest ja kurjustest kõrgemale tõuseb — õiguse ja armastuse riiki, siis kaowad ka keha haigused ja wead.

XXII. peatükk.

Rasked eluaastad. — Kuupuhastuse lõppimine.

Suurem jagu naesterahwaid ootab ja walmistab juba warakult selle wastu, et kahetsa, üheksa aastat oma paremast eluajast nõndanimetatud klimakterilise ajajärgule (sugulise tegewuse lõppemise aeg) pühendada. Sel ajal ei pea nad endid töö ja ka jeltsefondliste kohuste täitmise tarwis kõlblikkudeks. Nad armawad, et teised niid neid „passima“, hellitama ja nende kuusakaid sooviji täitma peawad.

Menopauses nimetatakse sigituse wõimu lõppemist. Kui naesterahwal muutade walmisjaamise pärast kuupuhastused on, siis kaowad kuupuhastused sigitusewõimu lõppemise pärast ära.

Täiskaswanud munasarjad paisuwad juuremaks. Kui nad

täiesti välja on kaswanud, siis hakkawad nad iga kuu walminenud mune emakasje jaatma. See emaka tegewus kestab keskniisel arwul kolmkümmend kaks aastat. Suguwõimu lõppemisel lähewad munajarjad wähemaks, kuuwawad kokku ja jaawad umbes wirjiku kivi kuju.

Sel mõedul, kui see tähelepanemise wääriline munajarjade ümbermuutumine sünnib, võime ka teiste sünnitamise süsteemi elundite juures muutumist tähele panna. Niihästi emakas kui ka ematupp lähewad wähemaks. Emaka juu tõmbab ennaft kokku ja jääb mõne aja pärast koguni finni. Ematupe ülemine jagu tõmbab jägedasti ennaft nii kokku, et niijugused wõlbid sünniwad, nagu kange emaka põletiku juures. Ka rinnad jääwad wähemaks. Kõik need muudatused näitawad selgesti, et sünnitamise tegewus nõrgaks jääb ja warsti täielik suguwõimetus hakkab.

Harilikult kaob sigituse võim ühes kuupuhastuste lõppemisejaga, kuid sellel seadusel on erandisi olemas. Ka on juhtumisi olnud, kus naesterahwas enne werewäljawoolamiist raskejalgjeks jäi. Seda nähtust võime selle asjaoluga ära seletada et kuupuhastus ja ovulation¹⁾ kaks isejugust asja on, ehk nad küll jägedasti üksteisega nagu ühte julawad“.

Kuupuhastused lõpewad harilikult neljakümne wiindama ja wiiekümne wiindama eluaasta wahel, kuid on juhtumisi olnud, kus nad palju warem ära on lõppenud ehk jälle palju kauem kestnud. Dr. T. J. Patchen jutustab ühte tähelepanemise wäärilist juhtumist, kus naesterahwal kahelikümne teisel eluaastal kuupuhastused lõppeiwad ja seal juures ka kõik teised suguwõimetusse algamise tundemärgid nähtawale tuliwad. Paljud haiglijed nähtused, mis sel ajajärgul tulewad, on emaka põletiku ehk mõne muu korratuse järelduseks.

Kuupuhastuste korratuse d, mis nende täieliku lõppemise ettekuulutajateks on, algawad paraja kliimaga maades juuremalt

¹⁾ Naeseemne walmis saamine.

aolt neljakümne neljandama eluaasta ümber, palawates maades aga, kus juba kümne, kaheteistkümne aastastel tütarlastel kuupuhastused algavad, võib nende lõpp ka palju warem tulla. Meil lõpeb kuupuhastus aga jägedasti pärast wiiekümnendamast eluaastat.

Kuupuhastuste korratused ilmutawad endid wahest jelles, et kuupuhastused juhtumise kaupa tulemata jääwad, wahest on wäljaimmitjused jälle liig rohked ja jägedad. Wäga harwa tuleb jeda ette, et kuupuhastused äkiste ihe korraga lõpewad, ilma et enne jeda mingit korratust märgata oleks. Sagedasti hakkawad naesterahwad kartma, kui kuupuhastused äkiste ära lõpewad, kuid nende hirm on seal asjata, kus kõik teised elundid loomulikult oma kohuseid täidawad. Mõnedel naesterahwastel on kuupuhastused kord liig wähejed, kord jälle liig rohked.

Uja pikkus, mille jookjul need tundemärgid nähtawale tulewad, on wäga mitmesugune — wahest mõned kuud, wahest jälle terwed aastad. On juhtumisi olnud, kus jee ajajärk umbes kakskümmend aastat kestis. Harilikult festab ta umbes kolm aastat.

Nende muutuste kannul käiwad mitmesugused haiglijed nähtused, kõige jägedamini *Lendaw palawik*, were emakasje woolamine ja ümberpöördult. Esiotsja tunneb naesterahwas palawat, nagu oleks teda äkiste palawaks köetud tuppä wiidud; warsti jelle peale hakkab ta higistama, mis wahest külmawärinaga lõpeb. Sagedasti tundub jelle juures nagu lümmatust, mõnikord lähew weretufjumine kiiremaks. Mõnedel käiwad enne *lendawa palawiku* tulemist külmawärinad peale. Need were laenetamised wõiwad igal ajal päewal, wahest ka ööjel magamise peal tulla ja haiget üles äratada. Nad wõiwad päewa jookjul kaks wõi kolm korda, wahest iga 10—15 minuti pärast tulla ja niiviisi haiget hirmjasti kurnata. Sagedasti on nad mõne äkilise waimlise põrutuse, näit., hirmu, wiha, mure wõi kartuse järeldujeks ja on teatawal määral mõtte sihi mõju all. Kui hoolega tähele paneme, siis wõime märgata, et need nähtused peale wiina, thee wõi kohwi joomise ja äritawate toitute söömise jägedamaks lähewad. *Lendawa palawiku* kannul käib mõnikord jüdamepööritus ja oksendamine, wahest tunneb haige ennaft wäga nõrga ja rahutu olewat.

Rohke higistamine, nii rohke, et woodi peju läbi märjaks teeb, on ka üks kuupuhastuste lõppemise tundemärkidest. Ta tuleb kas lendawa palawiku järel, ehk koguni iheiseiswalt, kõige jagedamini magamise ajal. Ta käib ka igajuguste waimliste põrutuste kannul.

Wewoolamine emakaft on ainuke ihejuguine kuupuhastuste lõppemise ajajärgu tundemärk, mis iheäralist tähelepanemist nõuab. Wahest tuleb ta korra kuus, wahest weel harwem, wahest ka õige jagedasti ette. Sagedasti jaab ta koguni elu kardetawaks. Ta, tõepoolest, peab mõnikord otse imestama, et nii juure werekatamise juures elu weel edasi võib kesta.

Söögiisu on tujukas ja mitte ühetaoline, just nii, nagu raskejalgsuse ja kuupuhastuste alguse ajal. Sagedasti juhtuwad kõhu, maha ja neerude korratused.

Selle ajajärgu jagedased kaaslased — naha haigused on liig tülikad selle poolest, et nende kannul jügelemine käib. Ühes nende haigustega tulewad weel: kõhu kinniolek= wõi lahtiolek, jalgade ja luujakkude, ja ka rindade paistetused; peawalu, kus juures pealaes juur kuumus ja põletamine ehk kuklas tume walu on; halb tundmus, filmatägemise nõrgaks jäämine, kus juures filmade ees nagu mustad plekid lendewad; heale ära kadumine, walu keelepära juures, unepuudus, tujukad joowid, raske hingamine, neuralgie, hysterika (närwahaigused) jne.

Paijed, wähhjatõbi, polip jne. hakkawad naesterahwale kuupuhastuste lõppemise ajajärgul jagedamini külge, kui ühelgi teisel ajal. Kui emaka kaelale enneaegse jünnitamise katjega wiga on tehtud, ehk kui ta jagedase põletamise abil arstiniise läbi kõwaks on läinud, siis jünnitab see niisuguse põhjuse, mille tagajärjeks emaka wähhjatõbi on.

„Suuremalt jaolt on waimlijed tundemärgid niijama filmapaistwad ja selged, nagu kõik teisedgi, mis teatawasse organismuse osasse puutuwad. Waimlistest tundemärkidest võib esimejeks ja kõige harilikumaks meelepidamise wõimuka otamist pidada. Sagedasti jünnitab inimese iheloomus täielik

ja väga huvitav pööre. Heafüdamline, kannatlik ja alandlik ema — ihe sõnaga, eeskujulik naene saab korraga tagedaks, hellitatuks ja usmataks“.

„Tema loomust päritud alandliku oleku afemele tuleb mõnikord kirglike ja edevuie hoog, emalik loomujund võib nii alla langeda, et naesterahwal juur tung tuleb oma enese lappi ära tappa. Naesterahwas, kes enne õnnelik oli, jääb murelikuks, sõnaohtraks. Ta võerastab jeltskonda, ei tunne mingi meelelahutuste vastu vähematki himu, kulutab kõik oma aja enese juures ette-tulewate muutuste uurimise peale ära, kaebab oma walude üle, mida tal wahest olemasgi ei ole. Paljudel juhtumistel jääb naesterahwas täitja nõdrameeliseks, harilikult ajutiseks; see tuleb juurtest põrutustest ja muutustest, mis organismus sel ajal kannatab“.

Rõhu kinniolek ei ole mitte ainult kuupuhastuste lõp-
pemiise ajajärgu kaaslaseks, waid jagedasti ka paljude selle tunde-
märkide põhjujeks.

Üle üldine rohitjamine. — Rõige esiteks peab enesele see kindlaks tegema, et haigline nähtus mitte alatine „kriitikalise ajajärgu“ kaaslane ei ole. Muustage kõik, mis teile inimesed, kes wanaft kumbeft kinni hoiawad, selle asja kohta on rääkinud, ja kaswatage enesele see arwamine libasje ja luusje, et loodus mitte haiglijä nähtuseid ei loo, ja et teie, kui teie looduse seaduste järele elate, milgi teel haiguse küüsi ei wõi langeda.

Need haigused ei ole mitte tingimata alatised nähtused. Kui teil wähegi iseloomu kindlust on, siis wõtte ta nüüd enesele appi. Lööge jalga wastu maad ja ütelge, nagu ennewanaft keegi ütles: „Tagane minust, jaadan!“

See on täitja ära proowitud, et inimese waim ka kõige kurjemate haiguste üle walitjeda jõuab, ja naesterahwas, kes nelikümmend wiis aastat ilmas ära elanud, peaks juba ka midagi teadma, tal peaks niipalju iseloomu jõudu olema, et enesele ütelda: „Ma ei taha mitte nende haiguste ori olla; nad ei wõi, ei tohi minu elu üle walitjeda, minu tegewuise jõudu takistada“.

Meie keha peab waimu wõimu all olema ja ta on ka jeda, kui meie selle seadusega ära harjume. Praegu alles hakatakse aru jaama, kui palju sellest kehaliku terwisele kasu oleks, kui waim keha üle walitseks.

Nimetatud ajajärgu ajal, niisama ka enne jeda, pidage kõiki terwisehoidlisi seaduseid. Täielikku terwist ja jõudu on palju kergem kätte saada, kui naesterahwad jeda arwawad. Kui kõik terwisehoidlijed seadused, riiete, jöogi jne. kohta korrapäraist peetud jaawad, läheb kuupuhastuste lõppemise ajajärg ilma juuremate haiguste ja korratusteta mööda.

Magama peab niisugustes tubades, mis niihästi tuulutatud on, et õhk nendes niisama puhas oleks, kui wäljasgi. Neljast wiieendikust oma haigustest jaawad naesterahwad lahti, kui nad waewaks wõtawad oma kopjusid harjutada ja niisugust õhku jissehingata, milles küllalt hapnikku oleks. Kuid kes jõuaks naesterahwastele jeda selgeks teha?

Riided ja keha harjutused, mis kõhu wahenaha ja kõhu lihaste abil hingamist edendawad, wõiwad paljude naestehaiguste ja üleüldse haiguste eest hoida ja neid parandada palju paremini, kui kõik teised abinõud ja arstirohud. Kui ema oma punapõselist üheksa aastast tütarit juba korjetidega kinni nõõrima hakkab, et seeläbi tema kehale ilusamat kaju anda, mis wõime siis weel sellest tütreist loota, kui ta ise enmast riidesse hakkab panema? Kui minu wõimuses oleks inimeste haigluste ja nõrkuse wastu mõjuwat abinõu leida, siis katjuskis ma kõige esiteks naesterahwastele selgeks teha, et tugewad kopjud just kõige paremaks terwise ja pika ea hallikaks on.

Riiresti wammiga pesemine (w. VIII. peat.) hominikul magamast tülles, kolm neli korda nädalas, mõjub karastawalt. Peale kuivatamise peab keha käega, pehme käterätikuga ehk harjaga hõeruma. Pärast hõerumist on kasulik külm, dispepsie juures aga kuuma wett juua.

Munasarjade wõi emakapõletiku juures on tarwis kuumas poolwannis käia (w. X. peat.) Ühe nädala jookful peab igapäew wannis käima, pärast poole wõib jeda aga üle päiwiti

teha. See wann avaldab werejooksmise juures head mõju ja võib jagedasti jeal abi tuua, kus kõik teised abiõud tagajärjetaks jäänud. Seda võib kohe werejooksmise juures ehk haigusehoogude waheajal võtta; viimajel juhtumisel võib jagedamini wannis käia

Ematuppe kuuma ehk leige weega prittimine on werejooksmise ja were emakasje woolamise vastu väga hea abinõu. Selleks otstarbeks on kõige parem Esmarchi pritti tarvitada, mis nii kõrgele tuleb panna, et weejuga kannis juure jõuga ematuppe woolaks. See abinõu ükfinda peastab jagedasti paljudest pahandavatest menopause aja haiguse nähtustest.

Kui seljas valu on, siis võib päewas kaks korda kuuma käes hautada. Veel parem abinõu niijugusel korral on kuuma weega täidetud pudelid. Weesi peab õige kuum olema, ja pudelit peab 30—40 minutiks haige keha peale jätma, wahest veel rohkem. Sedajama abinõu võib tarvitada, kui kulkas ehk waagnas valu on.

Kuum jaun (w. X. peat.) mida kolm korda nädalas tarvitama peab, mõjub parandawalt kõikide menopause ajal olewate haiguste peale.

Üleliigse higistamise vastu võib auru peal joojaks tehtud piirituse ja ammoniaki wee (aqua ammonia) seguga (mõlemaid ühe palju) pesemist soovitada; see segu peab nii kuumaks olema aetud, kui haige wälja jõuab kannatada. Võib keha ka õige kuuma peenikese joolaga hõeruda. Ka kuumad wannid on väga kasulikud.

Toit peab lihtne olema, juuremalt jaolt puu, aia-ja kõrs-wiljadest walmistatud; jõõma peab paras jagu. Nimetatud ainetest võib väga mitmesuguseid maitsewaid toitu si walmistada (waata järmiist peatükki). Inimese juures, kes toredate, liig kangegete würtsidega walmistatud jõõkidega, kõikfugu maiusasjadega, milledes rohkesti jõehapu olluseid, nagu tärklis, juhkruit ja raswa on, ära on harjunud ja kes korraga lihtsaid toitusid hakkab jõõma, võib imesid juhtuda. Terve organismus tunneb nagu kergitust, ja inimeses ärkab koguni uus elu.

Kes kord niijuguse toiduga ära on harjunud, mida organismuse ülewalpidamiseks tarwis läheb, ei taha miski hinna eest nii-

jugujeid toitujid jõoma hakata, mis kõhtu üleliia koormawad, organismust äritawad, inimeje raswa ajawad, kuid jiiiski organis-
muft korrapäraft ülewel pidada ei jõua. Inimesed, kes ilma wali-
mata kõifjugu äritawaid ja haigust jünnitawaid aineid alla neela-
wad, usuwad waewalt, et toitudega, mis aia- kõrs- ja puuwilja-
dest walmistatud, leppida wõib, olgugi, et jelle juures kõifjugu
koka kunsti on tarwitatud, üleüldje ei tohi millalgi jõogi iju
tõstmiseks äritawaid toitujid tarwitada; parem wõib oodata, kui
kõht tühjaks läheb. Üks kõige paremateft ja mõjuwamateft abi-
nõudeft paljude haiguste wastu on jee, et jeedimise elunditel oma
jagu puhata lastakse.

Naesterahwas, kellel lendaw palawi, pea ümberkäimine,
närwihaigus jne. on, jätku kange thee ja kohwi joomine, kuuma
leiva, jeeleha ja magusate piirakate ja kookide jõimine maha.
Eõõge ainult jeda, mis jõõgiiju äraajamiseks tarwilik on, ja
niikaua, kui haigus oma terawat ijeloomu kaotanud ei ole, ärge
jõõge enam kui üks ehk kaks korda päewas. Kui niijuguse paas-
tumise juures kõhus tühjust tundub, jiiis jooge klaas kuuma wett,
kuuma limonadi, ehk wedelat niisu-, odra-ehk kaeraputru. Kui
inimene nõrkust tunneb ja mitte ei jõua nii olla, et ihe korra
jõõmata jätaks ehk jõõgiaja edasi lükkaks, jiiis on jee peaaegu di-
geks tundemärgiks, et tal jeedimine korras ei ole.

Wäga paljudel juhtumistel tuleb jeda ette, et niipea, kui
jeedimine korraldatud jaab, kaowad ka paljud teised kuupuhastuste
lõppemise ajajärgul olewad haigused.

Walwage jelle üle, et teil kõhu finniolekut wõimalikult
wähem ette tuleks. Selleks joowitan X. peatükis jeeiswaid juha-
tuji tähele panna. Harwa tuleb ette, et joolikate tegewust wõi-
mata on korraldada. Iga raskema haiguse juures, mis kuupu-
hastuste lõppemise ajajärguga ühenduses on, peab tingimata
arstilt nõu küsima. Harilikudel juhtumistel on aga küllalt,
kui jiiin antud juhatusft hoolega peetakse. Loodus on armulik ja
parandab kõif meie haigused, kui meie talle aga wähegi jeks wõi-
malust anname. Klimakterilises elueas katjuge ijeärani looduse
jeadusi tähele panna ja nende järele elada, jiiis ei ole teile mingi-
jugu pulbrisi ega rohtuşi tarwis.

XXIII. peatükk.

Söökide kord.

Sellest, mis sööd ja mis jood, otsti kehale toitu, mis kosutab ja mitte seda, mis kõhule lõbu teeb, siis elad sa seni, kui küpse wiljana langed oma emakeste-maa rüppe, kergelt, mitte vägisi kistud. Milton.

Limonad.

Wõetakse poole sitroni mahl, theelõusika täis suhkrut ja klaas wett. Kes soovib, võib jätta veel natuke cedrat¹⁾ juure liigada.

Kuum Limonad.

Walmistatakse niijama, weji peab aga kuum olema. Wäga kasulik külmetamise ja mõruduse (mõru olek.) vastu.

Apelsiniga piimaleem.

Wõetakse ühe apelsini mahl $1\frac{1}{2}$ —2 klaasi värsket piima kohta. Soendatakse aegamööda, kuni nahk peale tuleb, siis kurnatakse läbi ja lastakse ära anguda. Hea jook peale jünnitamise.

Piimaleem libemaga.

Wõetakse pool toopi peaaegu keewa piima, kaks supilusika täit hapendatud petipiima ehk tükk wee sees märjaks kastetud lehma libemagu. Suhkrut pannakse maitse järele. Petipiim segatakse piimale hulka; lastakse niikaua seista, kuni ära angub; pärast kurnatakse läbi sõela.

¹⁾ Apelsini ja sitroni pealmine õhuke koorele, annab söögile hea lõhna. Tõlk. täh.

Munaga limonad.

Õdetakse üks munawalge, lusika täis peeneks tambitud juhkruut, ühe sitroni mahl ja klaas wett ja segatakse kõik kokku. Väga kasulik kopju-, kõhu ja joolikate põletiku vastu.

Moos (gelée) weega.

Wee sees ära julatatud hapu moos on palawiku haigetele väga hea ja meelepäraline jook.

Suhkari weži.

Õhuke tükkide leiba küpjetatakse aegamööda ära, kuni ta pruuniks läheb, mitte mustaks. Pannakse juure kruusi täie külma wee sisse ja kaetakse pealt kõwasti kinni. Lastakse tund aega seista.

Piima jupp jaagoga.

Kolm lusika täit jaagot lastakse tund aega ühe kruusi täie külma wee sees seista; lijatatakse kolm kruusi keewa piima juure, tehakse juhkruuga magusaks ja lijatatakse tarwiline oja würtjijid juure. Lastakse pool tundi weikese tule peal keeda. Süiakse soojalt. Tapioki jupp walmistatakse niijamuti.

Lihamaahl.

Nael tailiha lõigatakse weikesteks tükkidesteks, pannakse pudelisje, kus mitte tilkagi wett ei tohi olla, pudel pannakse kõwasti kinni ja pannakse külma weega täidetud potti; joendatakse esiteks aegamööda, kuni keema hakkab, siis keedetakse 3—4 tundi, kuni liha kiudeks laguneb ja kõik mahl temast wälja tuleb. Soola pannakse maitse järele.

Lihamahl ei ole mitte nii toitew, kui jeda harilikult arwatakse. Ta on kergesti seediw ja niisugustel juhtumistel soowitaw, kus kergesti äritawat toitu tarwis on. Palawiku ja põletiku juures wõib hagana tummi ehk kaera juppi, kui kõige kohasemaid toitufid soowitada.

L i h a m a h l e i o l e m i t t e t o i t , w a i d ä r i t u j e a b i -
n õ u .

Selle peale waatamata, et mitmel korral tõendatud on, et lihamahl mitte toitew ei ole, ei taha rahwas ja ka kaunis suur hulk arstifid jeda mitte uskuda. Et haiged, kes ainult lihamahla jõowad aegamööda näljajurma surewad, see on asjaolu, mida uurimise ja tegelikust elust wõetud näituste waral selgeks on tehtud. Lanceti oktobri kuu numbris 1880 a. Ihk. 562 toob S. F. Mitstermanni uurimise (analüsi), mis näitab, et lihamahl peaaegu nendestjamadest ollustest koos seisab, kui kufigi. Kõige paremini ja hoollamini valmistatud lihamahlas, ütleb Dr. Meale (Poctitioner, nowember 1881 a.), ei ole, ühes leheliste jooladega mitte üle 1,5—2,25 protsendi kõwa olluseid, ja needgi seisawad juuremalt jaolt kuseollusest, kreatinist, ja teistest nende jarnastest ollustest koos. Kui äritaw abinõu wõib lihamahl küll kasulik olla ja ta ongi jeda, sest ta hoiab organismust pika, kurnawa haiguse juures nõrgaks minemast, kuid nii toitew, nagu piim, ei ole ta kaugektgi. Dr. Laurer Brenton paneb küsimuse ette, kas ei ole lihamahl, kui lihaksjete-kude lagunemise wili, teatawate tingimiste juures koguni fihwtine. — Arstiteadlijed Uudijed (Medical News).

R i i j i t u m m .

Wõetakse kaks supilusika täit riisi ja pool toopi küлма wett; feedetakse aega mööda ühe tunni jooksul, kurnatakse läbi tiheda sõela ja lijatakse natufene rõõska koort ja joola juure.

M a i j i k o h w .

Maiji terad praetakse pruuniks ja pannakse keema wee jisse. Juaakse rõesa koorega ehk ilma. Wäga soowitaw jook jüdamepöörituse, ofjendaniise ja kõhu lahtioleku ajal.

R i j u = , k a e r a = e h k o d r a k o h w .

Terad küpjetatakse hoolega ära ja jahvatatakse peeneks. Kes joowib, wõib mitmet feltfi teri segamini jahwatada. Wõetakse kolm jupilufika täit niiviisi walmistatud jahu (kohwi), segatakse ühe munawalgega segamini ja kallatakse segule kolm, neli klaasi keewa wett peale. Kui keema on läinud, lastakse minutit wiisteistkümmend seista. See jook on hästi toitew ja wõib wäga hästi thee ja kohwi aset täita.

S õ k l a t u m m :

Wõetakse kaks klaasi täit häid nisu kliši ja keedetakse poole tunni jooksul kuue klaasi wee sees. Kurnatakse tihedast jõelast läbi ja pannakse pijut soola juure. Seda on kasulik palawikkude ja põletikkude juures jupi asemel tarwitada. Et maitse parem oleks, wõib natukene sitroni mahla jekka lijada.

M a i j i j u p p .

Wõetakse maiji jahu ja puistatakse külma wee sisse. Keedetakse kastrulis 4 klaasi wett ära, pannakse lufika täis külma weega segatud maiji jahu sinna sisse, segatakse segamini ja lastakse keema minna; nüüd pannakse teine lufika täis segu juure jne., kuni supp paras jagu paks saab.

Nüüd keedetakse weel tublisti 20 minutit wdi ka rohkem. Soola pannakse niipalju, kui keegi joowib.

G r a h a m i j a h u ſ t j u p p .

Walmistatakse niijama, kui maiji suppi. Kes joowib, wõib läbi jõela kurnata.

K a e r a j a h u ſ t j u p p .

Kaks jupilufika täit kaera jahu riputatakse 3 klaasi keewa wee hulka. Kui jahu jäme on, siis lastakse tund aega keeda ja kurnatakse tihedast jõelast läbi.

P i i m a j u p p .

Poolteist lusikat weega märjaks kastetud jahu segatakse 4 klaasi keeva piima sisse; pannakse näputäis soola juure. Soovi järele võib võtta riisi, kaera, nisu ehk misjuguft jahu tahes.

S a p u p i i m .

Kallatakse pott piima täis, kaetakse pealt paberiga kinni ja pannakse 8—9 tunniks sooja ahju, kus ta umbes röeja koore taoliseks läheb. Rafulik tiisikuse haigetele ja nõrga terwijega ijkutele.

K u u m p i i m .

Ühekja jao piima kohta võetakse üks jagu wett ja keedetakse kastruli sees 35° R. soojuse käes. Kui jeda segu aegamööda juua, siis segab piim juus ennast jüljega, nii et ta kõhus mitte kokku ei lähe, waid otsekohe weresje läheb. Sel wiisil walmistatud piim on kõige parem toit raskejalgjuse ajal ja iseäranis weel nendele naesterahwastele, kes imetawad. Ta kõlbab niijama hästi kerge palawiku, kui ka kõhu närwihaiuguste wastu.

Arstiteadlije d j õ n u m e d (Medical Record), kes kuuma piima, kui joogi peale waatab, kirjutawad järgmiist: „Piim, mis palju peale 30° R. kuumaks on keedetud, kaotab ühe osa omast maitsest ja pakujest. Kes peale wäsimuse ja raske kehaliise töö ülemaal õpetatud wiisi järele walmistatud piima on joonud, nii kuumalt, et aga juud ära ei põleta, see ei jätta tema tarwimist mitte jellepäraft maha, et ta wahest nii magus ei ole, kui keetmata piim. Päril imestusewääriline on jelle piima parandamise jõu kiirus. Üks jagu piimast jaab ära jeeditud ja, nähtawasti, kohe organismusest ära tarwitatud; paljud, kes wäsimuse ja tüdinemise wastu alkoholi jookisid tarwitawad, wõiksinwad palju paremini jeda lihtsat jooki tarwitada, mille mõju täielik ja kestew on.“

Wõtipiim ehk petipiim.

Petipiim, mis käsitleti wõitegemiel jaadud ehk kohe wõiwabrikust wõetud ja weel hapuks ei ole jaanud minna, on väga toitew ja teiwijele kasulik. Temas on umbes 88 protsenti wett, 4 protsenti ajoti olluseid, 3 protsenti juhkrit, õige wäike oja raswa ja kaunis hea hulk mineralilisi olluseid, mõnede arwamiise järele 5 protsenti ja weike oja piima hapnikku. Petipiim ei ole mitte äritawate jookide hulgast ja seedimise rikkas oleku juures wõib teda väga hästi tarwitada. Palawiku juures on kõht jagedasti jelle hulga rohtude pärast rikkas, mis haigele jisse-antakse, jellepärast tulebgi meil küsimus keele peale, kuidas peab haiget jootma. Niijugustel juhtumistel on petipiim kõige kohajem toit.

Kui kusemine rikkas on, wõib petipiima, kui pea toidu abinõu tarwitada. Lihawad inimesed, kes puu- ja kõrswiljadest toitudega üffi rahul ei taha olla ja kes palju liigutusi teewad, wõiwad piima asemel petipiima juua. Petipiima wõib kõwasti kinni pitseeritud pudelites kaua wärske hoida. Lühike aja jookjul wõib inimene jelle joogiga ära harjuda, nii et ta temale koguni maitsew näitab olewat; kibedaks läinud petipiima ei tohi aga mitte tarwitada. Dr. Goldbruck.

Petipiim jahuga.

Kallatakse kastrulisse petipiima ja, kui ta keema on hakkanud, lisatakse sinna kaks supilusika täit jahu, mis kahe theelusika täie piima jekka segatud, juure ja segatakse niikaua, kuni keema hakkab. Niijugune jook on väga mõnnus jiidamepõõrituse, põletise ja raskejalgsuse ajal, niijama ka närwide korratuse juures. Ma tundsin ühte inimest, kes kuus kuud niijugust petipiima tarwitas ja jelle tõttu närwide korratusest peasis.

Kana jupp.

Pool kana keedetakse poole toobi wee sees ära ja lisatakse talle lusika täis riiji ehk odratangu juure; rasw wõetakse pealt ära. Siiia kõlbab niipea, kui riis pehmeks on keenud. Lauale wiimise juures pannakse paar wiilu pool praetud leiba juure.

Makaroni jupp.

Kolmveerand toobi keewa wee kohta wõetakse pihu täis poole werjoki pikujeks murtud makaroniisi. Lastakse tund aega keeda, siis lijatatakse kaks kruusitait peeneks hõerutud keedetud tomatiji juure; enne lauale wiimist kallatakse weel pool kruusi rõeska koort peale. Hästi maitsew toit.

Kartohwli jahuga toit.

Misjuguje tahes jupile lijatatakse pool tassi kartowli jahu, niijama palju rõeska koort ehk üks hästi klopitud muna juure ja lastakse pool tundi hästi keeda.

Tomatidega jupp.

Wõetakse $1\frac{1}{2}$ klaasi konjerweeritud ehk wärskaid tomatiji $\frac{3}{4}$ toobi wee kohta ja keedetakse neid poti sees. Kui keema hakkab, lijatatakse kolm jupilusiika tait weega jegatud Grahami jahu (ehk manna tangu) juure. Lijatatakse weel $\frac{3}{4}$ toopi piima juure ja jegatakse niikaua, kuni keema hakkab; jegamine hoiab piima kokkuminemast. Lijatatakse weel wirtsiji juure, kuidas keegi jooiwib. Wõib künne minuti jookjul walmis jaada.

Herne pudru.

Tassi täis puruks tambitud herneid pannakse õhtul ligunema. Hommikul pannakse külma wee sisse ja lastakse kaks tundi aegamööda keeda. Siis aetakse läbi jõela. Soendatakse potis wõi kastrulis tassi täis rõeska koort, mille hulka kaks kuhjaga lusikatait Grahami jahu ja natuke soola on lijatud, niikaua kuni ta pakjaks hakkab minemas. Müid kallatakse ka herved siia peale, jegatakse jegamini ja lastakse niiwiiji tükk aega seista.

Sitroni moos.

Kaks lusikatait kartohwli jahu kastetakse weega märjaks ja jegatakse 2 klaasi keewa wee hulka; lijatatakse kase sitroni mahl ja $\frac{1}{3}$ tassi juhkruit juure; hõerutakse piijut cedrat peale. Kallatakse wormide sisse ja lastakse ära anguda.

Seejama gelatiniga (jhelatin).

Seitse jolotnikku gelatini julatatakse 3 klaasi wee sees ära. Kui ära on julanud, kallatakse kastrulisje ja aetakse keema. Lijatakse kolme sitroni mahl, piirut cedrat ja tassitais juhkrut juure. Kurnatakse tihedast jõelast läbi, kallatakse wormidesje ja pannakse jää peale.

Saago moos.

Wiis jupilusjika täit jaagot kastetakse klaasitäie külma wee sees märjaks, lastakse pool tundi seista, lijatakse tassitais juhkrut ja kaks jupilusjika täit sitroni mahla juure. Kallatakse kolm klaasi keewa wett peale, keedetakse tund aega ja kallatakse siis wormidesje. Kui ära on angunud, wõetakse wormidest wälja ja wiitakse ühes puuwilja siirupi ehk puuwilja joustiga lauale.

Saago ja jõjtra (hõraka) moos.

Wiis jupilusjika täit jaagot kastetakse külma wee jisse ja lastakse tund aega seista, siis kallatakse weši pealt ära, lijatakse klaasitäis läbikurnatud jõstramahla juure, keedetakse aegamööda weerand tundi, wahete peal jegades; wiimaks lijatakse weel klaasitäis juhkrut juure, kallatakse wormidesje ja juiakse järgmijel päewal ilma joustita. Sõstrate asemel wõib ka pohlaka marju wõi mõnda haput puuwilja tarwitada. See toit on nõrkadele ijeäranis meele järele.

Sõklatest file (kissjel).

Wõetakse õige puhtaid nisu kliši (jõklaid) ja puistatakse kastruli täie keewa wee hulka, puistamise juures teise käega puust mõla wõi lusikaga hoolega jegades, kuni jegu küllalt pakts on. Siis lastakse tal aegamööda kaks tundi keeda. Peale keetmise kurnatakse jegu läbi jõela teise nõusse, mis pliidi peale tuleb panna ja keema minna lasta. Segatakse lusikatäis Grahami jahu külma wee jisse ja kallatakse pliidil keewa kliši-tummile juure. Jahu wõib ka rohkem wõtta, nii et tumm paraja jousti pakune jaaks.

Kallatakse weikeste wormide sisse, lastakse ära anguda, nii et hõljuw, nõrga taoline moos jaab. Võib olla, et esimese korraga see toit nii hea ei saa, kui ta peaks olema; jellepärast tuleb õppida ja katseid teha, kuni walmistamine täitsa jelgeks jaab.

Niijugune moos mitmejuguste joustidega on väga maitsew desjert. Kes piima wõi rōeska koort on harjunud tarvitama, wõiwad neid moosile jöömise juures juure lisada.

Niijugune moos wõi kile on jelle poolest kasulik, et temas kõrswilja wõsworiolluseid on, nii et ta närwidele väga heaks toiduks on. Jääranis kasulik on see toit emadele, kes imetawad, ja lastele, keda ära wõerutama hakatakse.

Kõrswiljade jt toidud.

Ngaks jöögiks peab tublisti hästi keedetud ehk küpjetatud kõrswiljadest toitujid olema. Keeta tuleb neid nendesamades kast-rulides, kus piima keedetakse. Teri ei ole tarwis õhtul külmata wee sisse ligunema panna. Palju parem on kõik kõrswiljad, ka riis, otjekohke keewa wee sisse kallata. Keew weji junnib wilja sees olewad tärkliise rakukesed lõhkema ja hoiab teri jelle wastiku maitse ja musta wäljanägemise eest, mis wahest jööfikidel on. Keetmise juures ei ole jégada tarwis — jégamine teeb terad wintsketeks, taina jarnasteks.

Peeneks tambitud ehk jahwatatud niisu¹⁾.

1 $\frac{1}{2}$ toobi keewa wee sisse pannakse $\frac{7}{8}$ naela peeneks tambitud niisu, sinna lisatakse $\frac{1}{2}$ theelusikat joola juure ja keedetakse kolm tundi ilma jégamata. Pärast keetmist kallatakse taldrikute peale. Süiakse kuumalt ehk külmalt puuwilja jousti ehk rōesja koore ja juhkruga. Väga mõnus toit kõhufinniõleku ja mõruduse juures. Jahwatatud niisudest jaab weel parem. Kui walmist jahu jaada ei ole, wõib kohwi weksis jahwatada.

¹⁾ Niisu peeneks tampimisest waata V. peat.

Kaera file.

Zäme kaera jahu keedetakse, niijama kui niisjahugi, ära. Äрге pange jahu õhtul ligunema ja ärge segage keetmise juures. Peenest jahust file võib kümne minuti sees valmistatud saada.

Maiji file.

Wõetakse peenikest maiji jahu, pannakse pisut joola juure, segatakse keewa wee sees niikaua, kui ta nii pakuks läheb, et mitte just raske segada ei oleks. Siis jäetakse segamine pooleli ja lastakse niijamuti tund aega aegamööda keeda. Rõige parem on teda piima kastrulis keeta.

Grahami¹⁾ jahust file.

Grahami jahu segatakse aegamööda keewa wee sisse, kuni jee pakju pudru taoliseks läheb. Siis lastakse kümne minutit seista, pärast segatakse kahe minuti jooksul segamini ja kallatakse waagnasse. Süiakse puuwilja joustiga ehk rõeja koore ja juhkruga.

Kartohwli jahust file.

Pool tassi kartohwli jahu segatakse $\frac{3}{4}$ toobi keewa wee hulka ja keedetakse 15 minutit ilma segamata; kohe enne tulelt wõtmist kallatakse pool tassi rõeska koort peale. Süiakse keedetud puuwiljaga ehk puuwilja joustiga.

Riijipuding õuntega.

$1\frac{3}{4}$ naela keedetud riisi, $1\frac{1}{2}$ naela tükkideks lõigatud hapu õunu ja $\frac{1}{2}$ tassi juhkrut laotakse üksteise peale sawist wormisje, lijatatakse $\frac{1}{2}$ tassi wett juure ja küpjetatakse kaks tundi paraja kuumas kääs. Et maitsemannaks teha, võib roõnaid, ploomisid ehk muste ploomisid juure lijada. Süiakse kuumalt ehk külmalt rõeja koorega.

¹⁾ Grahami jahustwaata XV. peat. lisa.

Riis rosinatega.

Wõetakse 3 tassi keewa wett, taks piima, taks riiji ja $\frac{1}{2}$ tassi rosinaid. Segatakse hästi läbi ja keedetakse ära. Kallatakse wormidesse, süiakse soojalt ehk külmalt röeja koore ehk puuwilja joustiga.

Riiji jephir.

Wõetakse pool toopi piima, 5 supilusika täit riiji ehk kartohwi jahu, $\frac{1}{2}$ tassi juhkruit ja neli munawalget. Piim aetakse keema ja segatakse sinna riiji jahu ja juhkur hulka. Kui ära on jahtunud, segatakse kergesti munadega jecamini; munad peawad enne hästi ära olema klopitud. Kallatakse nõudesse wälja ja süiakse röeja koore ehk puuwilja joustiga.

Riis puwilja joustiga.

Wõetakse $1\frac{1}{2}$ toopi keewa wett, $\frac{1}{4}$ toopi keedetud piima, 2 tassi riiji ja keedetakse kaks tundi ilma jecamata. Kallatakse weikeste tasside sisse ja süiakse puuwilja joustiga.

Riiji koogid.

Kaks tassi keedetud riiji, taks piima, kaks muna ja taks jõelutud jahu segatakse ühte. Küpsetatakse weikele tule peal.

Munapudru riijiga.

Wõetakse kaks tassi keedetud riiji, taks piima ja kaks muna, segatakse munade kloppimise lusikaga jecamini ja pannakse palawasse, wõiga kokku määritud kastrulisse. Küpsetatakse kümme minutit weikele tule peal, jägedasti ümber jegasdes.

Riijipuding marjadega.

Wõetakse kaks tassi piima, kaks tassi külma riiji ehk otre, kaks tassi mustikaid, jõstraid, maasikaid, puhastatud kirsijii ehk

tükkideks lõigatud õunu, $\frac{1}{3}$ tassi juhkrut ja kaks muna — rebu ja munawalge iseäranis. Riiji ehk otre keedetakse enne weikese tule peal tund aega. Külma riijile kallatakse piim hulka; jeda peab vaatama, et mitte tükkid ei jääks; siis lijatatakse jüa juure juhkrugo segatud munarebu ja hästi ära klopitud munawalge. Riid lijatatakse marju juure ja segatakse aegamööda segamini; jegu kallatakse waagnasje ja pannakse ühes waagnaga keewa weega täidetud nõu sisse ja keedetakse tund aega weikese tule peal. Siiakse külmalt ehk pool joojalt, röesa koorega ehk ilma. Riiji ehk odra ajemel võib ka piima sees keedetud maiji tarvitada.

Praetud riis.

Riis praetakse weikese tule peal pruuniks ja pannakse kahets tunniks piima sisse. Riijugune riis ehk piim, kus sees teda leotatud, on väga mõnus toit juuise kõhu lahtioleku ajal.

Keedetud riis.

Wõetakse kaks tassi riiji 5 klaasi keewa wee kohta ja $\frac{1}{2}$ thee-luujika täit joola. Keedetakse kastrulis neli tundi.

Riis. Jaapani wiiji järele walmistatud.

Selle wiiji järele kallatakse riijile niipalju wett peale, et ta mitte ära ei kõrbeks. Raetakse kõwasti pealt kinni ja pannakse paraja tule peale, kuni riis peaaegu pehmeks keeb. Wõetakse kaas pealt ära, et aur wälja peaseks. Riiwiiji walmistatud riijiterad on luminalged ja koorega keedetud kartohwlite moodi lõhki paijunud.

Leib.

Leib on inimese pea toit, sest niisus, millest teda walmistatakse, on kõik toitwad ollused olemas, mis organismuise iga ükjiku jao toitmiseks ja korraspidamiseks terwel elu ajal tarwis lähewad. Leib on ainuke lihtne toit, millega inimene terve omia eluaeg ära võib elada, ilma et karta pruugiks, et keha nõrgaks jääb.

Leivas peavad kõik ollused olema, mis niisu terasgi, ainult siis on ta toitmiseks kõige kohasem. Valge leib, mida mõned nii väga kiidavad, on ajotiliste olluste poolest, mis lihaste toitmiseks lähewad, õige waene. Liimiollus, millede nimetatud ollused on, jaab ühes sõklatega jahu jeeft wälja heidetud. Pealegi sünnib leiba tõusemine liimiolluste tõttu. Et niisugust leiba walmistada, milles kõik tarwilised ollused parajal määdul oleksiwad, peab kroowimata niisu jahu wõetama ja mitte pärmi ehk soodaga üles tõstma. Kui pärmiaga üles tõstetakse, siis ei ole tainast tarwis jégada.

Grahami leiwakejed.

Wõetakse 3 tassid kroowimata niisu ehk Grahami jahu, kaks tassid külma wett ja $\frac{1}{2}$ tassi piima. Grahami jahule tuleb wett ja piima rohkem panna. Soola ei ole tarwis. Pannid peawad enne hästi palawaks aetud olema, siis pannakse nad äärteni tainast täis, pannakse pliidi kõige palawama koha peale küpsema, lastakse kümme minutit seal seista ja pannakse siis wäheha tule peale pooleks tunniks küpsema. Kõigeparem on weikeste, ümmarguste pannide peal küpsetada. Et leiwad head saaksiwad, on kolme tingimist tarwis tähele panna: jahu olgu kõige parem, pliit (ehk ahi) olgu hästi palaw, niisama peawad ka pannid tulikuumad olema. Tainast ei pruugi kloppida. Kui neid tingimisi silmas peetakse, saawad leiwad kõige kergemad. Süia võib neid palawalt ehk külmalt, kõige paremad on nad aga, kui nad kuumas ahjus soendatud on. Ma olen mitu aastat õppinud niisuguseid leiwakeji ilma pärmi ja soodaga walmistama. Siin antud õpetuse järele võib ka harjumata kõõgitiidruk nende walmistamisega korda jaada.

Grahami jaiad.

Wõetakse $1\frac{1}{2}$ klaasi rööska piima, $1\frac{1}{2}$ klaasi Grahami ehk kroowimata niisu jahu, jégatakse jégi ja lisatakse üks ära kloppitud muna juure. Küpsetatakse niisama suguste pannide peal, kui Grahami leiwadgi. Soola ei tohi niisugustes leibadesse panna, kuhu mune sisse on pantud, mis leiwad koberdaks teewad.

Sapnemata tainas.

Kroovimata niisu jahust ja jääkülmaist weest valmistatakse paks tainas; segatakse 4—5 minutit, lõigatakse weikesteks tükkideks ja tehakse leibadeks. Küpjetatakse raud pannil peal kuumas ahjus; paisumise jaoks tuleb ruumi jätta. Leib saab kobe ja maitsev, iseäranis siis, kui rosinaid ehk pähkleid tainasse on pandud.

Kaera- ja Grahami jahust leivateid.

Wõetakse ühepalju Grahami ja head kaera jahu, ühepalju piima ja wett, segatakse see kõik tainaks, pannakse palawate rauast wormikeste ja sügawate pannide sisse ja pannakse palawasse ahju ehk pliidi peale küpsema. Wäga maitsev ja pehme leib.

Walgejt jahust saiad.

Segatakse weega segatud ehk selge piima sisse niipalju jahu, et niisugune tainas saab, mis lusika pealt ära kukub. Taina paksumel on juur tähtsus; ainult katked wõiwad näidata, kui paks just kõige parem on. Lijatakse laks wahule klopitud munawalget juure ja segatakse weel kord hästi segi. Saiad saawad weel pehmemad, kui tainale pisut röeska koort hulka liijatakse. Küpjetatakse niijama, kui Grahami jahust leivatejigi.

Ruki ja maiji jahust karaskid.

Wõetakse ühepalju ruki ja maiji jahu, segatakse wee sisse ja klopitakse 10—15 minutit; tainast küpjetatakse laiade pannide peal õhukejed karaskid.

Kõigeparemad Grahami jahust biskwitid.

Grahami jahust ja keewast weest segatakse wõimalikult paks tainas. Tainas wõetakse pliidilt ära, tõstetakse piiraka küpjetamise pleki peale, raputatakse weel jahu peale, rullitakse umbes poole werjofi paksumeks, lõigatakse parajateks tükkideks ja küpjetatakse palawas asjus.

Rohedad Grahami jahust biskwitid.

Grahami jahust walmistatakse pärmiga õige pakš tainas, rullitakse õhukejeks ja lõigatakse parajateks tükkideks. Kui tõusjema hakkawad, pannakse nad 30 minutiks küpjema.

Kaera jahust karaskid.

Wõetakse klaas wõi kaks peenikest kaera jahu ja sooja wett niipalju, et umbes nii pakš tainas saaks, kui pliini ehk koogi tainas. Pannakse weikese piiraka panni peale ja küpjetatakse 20 minutit palawas ahjus; wõib ka weikeste karaskite näol küpjetada, siis tuleb aga enne pihutäis niju jahu ja weel natuke wett juure lujada.

Bostoni mujt leib.

Wõetakse 3 tassji Grahami jahu, tass maiji jahu, tass siirupit, 2 tassji rõeska, tass haput piima ja theelusika täis soodat. Kupa-
tatakse 3 tundi ja küpjetatakse 2 tundi.

Grahami leib.

$\frac{1}{2}$ pakikest presjitud pärmi leotatakse wee sees ära ja segatakse 3 klaasi sooja wee ja $3\frac{1}{2}$ naela Grahami jahu jekka. Tainas pannakse hästi wõiga kokku määratud sügawa raud panni jisse. Kui tainas tõusma hakkab, pannakse ta tunniks ehk pikemaks ajaks küpjema. Kui presjitud pärmi jaada ei ole, wõib lihtjat haputainast tarwitada. Tainas ei tohi mitte nii pakš olla, et teda lujikaga segada ei saa. Seljamal wiisil wõib ka peenikest kroomimata nijujahust leiba walmistada, tainas tuleb aga natuke paksem teha.

Kaera jahust koogid.

Wõetakse tass rõeska koort ja segatakse sinna 3 supilusika täit juhkruut jekka; riputatakse peenikest kaera jahu niipalju juure, kuni pakšuks läheb; segatakse kergesti jegi; litjutakse õhukejeks

karaskiks ja lõigatakse niijugusteks tükkideks, kui igaüks soovib; küpjetatakse paraja kuuma käes niikaua, kuni krõbedaks läheb.

Grahami jahust koorikuga Korintuje rosinatega
piirakad.

Wõetakse $\frac{2}{3}$ tassi rõeska koort, taks Korintuje rosinaid ehk puhastatud ja pestud kuivatatud mustikaid, $\frac{1}{4}$ theelujikat joodat, $\frac{1}{2}$ theelujikat wiinahaput (wiinakivi hapu); ühe palju Grahami ja walget jahu segatakse paksuks tainaks ja litjutakse õhukejeks; taina peale pannakse pakult Korintuje rosinaid, rosinatega peale pannakse uus kord tainast ja litjutakse taina rulliga tajakseks. Lõigatakse niijugusteks tükkideks, kui igaüks ije soovib, kaetakse ääred tainaga kinni ja pannakse paraja kuuma kätte küpsema.

Lihht Grahami koogid.

Grahami jahu segatakse puhta, külma wee jekka ilma joolata. Segatakse hoolega weerand tundi ja rullitakse õige õhukejeks; lõigatakse umbes werjoki pikusteks ja lainusteks tükkideks ja küpjetatakse kiiresti ära. Niijugused koogid wõiwad kaua aega kuivas kohas alal hoitud saada. Et koogid alati krõbedad olekikwad, tuleb neid enne lauale wiinist natukejeks ajaks kuuma ahju panna. Kui need koogid hästi ja ojawasti valmistatud on, siis tuleb neid kõige paremaks leiwaks pidada, nendele, kellel seedimine rikkis on.

Grahami juhkarid.

Nelja oja piima kohta wõetakse üks oja rõeska koort, segatakse jahu hulka, nii et paras paks tainas saab; tainast segatakse 20 minutit ja rullitakse siis õhukejeks karaskiks, mis ümmargusteks ehk nurgelisteks tükkideks lõigatakse ja palawasje ahju küpsema pannakse. Kui nad alles palawad on, peab nendega ettevaatlikult ümber käidama; kui ära on jahtunud pandagu nad kiwist kruujsje.

Riiji jaiakejed.

Wõetake tajs keedetud riiji, kaks muna, kaks tassitait piima ja kaks tassi jahu. Segatake hästi jegi ja küpjetatake weikestes, jügawates pannikestes ehk plekist wormides.

Tatra jahuft piirakad.

$\frac{1}{2}$ toopi sooja wett, 3 klaasi tatra jahu ja theelustika täis joola segatake jegi ja pannake dhtul pärmiga tõusma, ehk lastake koke enne tegema hakkamiist 3—4 tundi tõusta. Muiist tainast wõib järgmiseks päewaks piirakate tõstmiseks jätta.

Tatras on kaunis tublisti liimi olluft, ja ta on piirakateks väga kohane. Halwaks peetake teda kase põhjuje pärast. Eiteks on wõimata teri roostest ära puhastada, rooste aga on selle poolest inimejele kahjulik, et ta jügelemist jünnitab jne., teiseks pannake piirakatesie liig palju wõid ja moojiji, milledes juurel arwul jüfinikku on. Et piirakaid magusaks teha, wõib nendele mett ehk puuwilja mahla juure lijada.

Riiji koogid.

Wõetake tajs keedetud riiji, üks muna, tajs piima, tajs wett, kaks tassi walget jahu ja niijama palju kroowimata niiju jahu.

Maiji jahuft piirakakejed.

Umbea naela maiji jahule kallatake keewa wett peale, nii et paks tainas jaab; lastake öö läbi seista. Hommikul lijatake tajs jahu ja tajs piima juure. Kui weel tõusnud ei ole, siis pannake küpjetis pulbrit ehk joodat hulka; kui ilm mitte külm ei ole, hakkab mais ijeenejest käärima ja tainas kerkib üles. Kes jooiwib, wõib weikestes koogi wormides küpjetada.

Praetud leib piimaga.

Praetake jüte peal kuus wiilakat leiba ära. Keedetake $\frac{1}{4}$ toopi piima ja $\frac{1}{2}$ tassi röeska koort ühes koos ära ja pannake

theelusjika täis kartohwli jahu ja niijama palju joola juure. See jegu kallatakse leiva peale ja jüiakse palawalt.

Praetud leib tomatiga.

Reedetakse $\frac{1}{2}$ naela tomatiji ära ja lijatakse sinna theelusjika täis juhkut ja $\frac{1}{2}$ theelusjikat joola juure; see jegu kallatakse praetud leiva peale.

Praetud leib munadega.

Praetud leib kastetakse keewa wee jisse, tõstetakse waagna peale ja kallatakse talle poolkeedetud (pehmeid) mune peale.

Praetud leib spargeliga.

Rael spargelid lõigatakse tükkideks ja pannakse $\frac{1}{4}$ — $\frac{3}{8}$ toobi keewa wee jisse; keedetakse pool tundi, lijatakse $\frac{1}{2}$ tassi röeska koort ja natuke joola juure ja kallatakse praetud leiva peale.

Praetud leib rabarberiga.

Wõetakse 2 klaasi wett ja $\frac{1}{2}$ tassi juhkut; kui keema hakkab, tuleb sinna 2 naela peeneks lõigatud rabarberi juure lijada. Reedetakse niikaua, kuni pehmeks saab; kui ära on jahtunud, siis kallatakse ta waagna peale laotud palawate leiva wiilakate peale, mis enne kergesti wõiga üle on määritud. See toit on iseäranis pruukostiks õige mõnus, ja et praetud leib rabarberi maitset palju tunda ei laje, siis wõivad teda ka need jüia, kes rabarberi ei armasta.

Sellesama wiisi järele wõib tikerberi marju, hapu õunu, wirjikulid ja teisi hapnaid puuwiljasi walmistada.

Munad, kui toit.

Munad on kõige odawam ja kõige toitwam jöögiaine. Niijama kui piimas, on ka munades kõik tarwilised toiduollu-

jed, mida jellest järeldada võib, et noor lind munast kõike saab, mis talle toitumiseks ja kasvamiseks tarvis läheb. Näitab eiotja kahtlane olewat, kuidas võib munades niipalju ja nii mitmejuguiseid toiduolluseid olla, et nendest elaw lind wälja võib kasvada. Kui muna hästi ära on keedetud, on ta kergesti seediw. Tõepoolest ei ole ühtegi teist nii täielikku ja toitwat ainet olemas, kui munad. Munawalget, wõid ja joola on munas just niipalju olemas, kui elawa olemise toitumiseks tarvis läheb. Kahte — kolme muna ja paari wiilakat praetud leiba on inimesele pruun-kostiks küllalt.

3,1 naela maiji, mis kanale ära tuleb jöötä, annawad $\frac{5}{6}$ naela mune, kuna selleks, et niijama palju sealihä jaada, umbes 5 naela maiji ära tuleb jöötä. Nende kahe toiduaine toitwust ja hindä wõrreldes näeme, et sealihä kolm korda kallim tuleb, kui munad ja pealegi weel jугugi nii terve toit ei ole.

Keedetud muna d.

Mune ei tohi millalgi kaua keeta. Kui muna 15—20 minutit 60° R. kuuma wee sees keeta, läheb munawalge natuke kofku, õrna jülđi taoliseks, ta on hea maitsega ja kergesti seediw; muna-rebu läheb aga kaunis kõwaks. Muna keeb kõige paremini ära, kui teda künne winutit keewa wee sees hoitakse. Et mune hästi keetma õppida, jeks ei ole juurt tarkust waja.

Ilma kooreta keedetud muna d.

Soolase, keewa weega täidetud kastrulisje pannakse weikejed plekist kooğı tegemise wormid. Wormidesje kallatakse tooreste munade siju ja lastakse künne minutit ilma keetmata seista. Siis tulewad wormikejed wee sees wälja wõtta, ja munad on täitja küpsed.

P i i m a g a m u n a p u d r u.

Kuus muna ja taks piima segatakse jegi. Keedetakse wõiga määratud panni peal aegajalt ümber segades. Tulelt wõdetakse enne ära, kui koguni pakujuk saab minna.

Piimaga munapudru praetud leiwaga.

Wõetakse tass piima ja pool tassi wett; kui see jegu keema hakkab, lastakse sinna kuus muna jisse (ilma kooreta). Keedetakse weike tulle peal ja jiiakse praetud leiwaga. Üks naesterahwas jutustas mulle, et ta närwilijest peawalust jellepärast lahti jäi, et ta iga hommiku ühe nimetatud wiiji järele keedetud muna ära jõi. Piim kaitseb munas olewa weewli paha mõju eest, ja närwid leiawad endile kohaht toitu.

Muru käes keedetud munad.

Munad liiakse katki, kallatakse tassi jisse ja keedetakse auru käes 10 minutit.

Munapudru jahuga (omlett).

Kuue munawalged klopitakse jegi. Nebud klopitakse kolme jupilusjaka täie piima ja lusikataie jahuga jegi; nüüd jegatakse munawalged ettevaallikult jegule hulka. Keedetakse rauast pajas, mis enne wõiga kokku peab olema määritud. Kui üks külg küps on, keeratakse tasakesi teine külg peale. Kahe minuti pärast käänatakse kahetorra kokku ja pannakse kuuma waagna peale. Soola ei tohi panna.

Grahami leiwast puding.

Wõetakse kuus külmä Grahami leiwakest, mis päew warent küpsetatud, murtakse weikesteks tükkideks ja kallatakse nendele $\frac{1}{4}$ — $\frac{3}{8}$ toopi keewa wett ja $\frac{1}{2}$ tassi juhkruut peale; jegatakse weel 6 juurt haput õuna tükkideks lõigatult jekka. Küpsetatakse kaks tundi. Wahest tarwitatakse ka teisi puuwiljajid.

Peeneks tambitud niujst puding.

Sügawasse kastrulisje pannakse keedetud, külmad peeneks tambitud niuterad ja õhukesteks wiilakateks lõigatud ja juhkruuga

magusaks tehtud hapud õunad kordamisi. Kes soovib, võib ka rosinaid juure lisada. Kastrul pannakse niiviisi täis, et pealmine kord nijud oleksivad; nüüd kallatakse taks külma wett peale ja küpjetatakse kaks tundi.

Kartohwli jahust jüлт.

Kolme klaasi keewa piima hulka segatakse niipalju kartowli jahu, et wedela file pakujeks läheb ja lastakse siis ära jahtuda. Enne, kui koguni ära lastakse anguda, segatakse ühe muna rebu ja natuke juhkruut juure, pärast pannakse kahe muna walged, mis wahule on klopitud, juure, ja segatakse kõik hästi jegi. Süiakse külmalt moosiga ehk puuwiljaga.

Riisi puding.

Wõetakse pool toopi röeska, jeismata piima, 2 jupilusika täit riisi, 2 jupilusikatäit juhkruut, näputäis soola, theelusika täis sitroni piiritust ja, kui tahetakse, $\frac{1}{2}$ tassi rosinaid. Küpjetatakse kolm tundi paraja palawuse käes. Suwel on puding külmalt palju maitsewam süia, kui palawalt.

Õunadest ja tapiokist puding.

Pannakse thee tassi täis tapioki kolme klaasi sooja wee hulka ja lastakse kolm tundi seista. 6 haput õuna lõigatakse õhukesteks wiilakateks, segatakse kergelt tapioki hulka ja pannakse selle kõigele $\frac{1}{2}$ tassi juhkruut juure. Küpjetatakse kolm tundi. Süiakse klo-pitud röesja koorega külmalt ehk palawalt.

Apelsini puding.

5 juurt apelsini kooritakse ära, lõigatakse wiiludeks ja wõetakse seemned jeeft wälja. Pannakse jügawasje waagnasse, riputatatakse $\frac{1}{2}$ tassi juhkruut peale ja lastakse kaks tundi seista. $\frac{1}{4}$ too-

bišt piimast, 3 muna rebušt, 2 supilusika täiest kartowli jahust walmistatakse sült (file); kui see ära on jahtunud, tõstetatakse apelsinid talle peale. Munawalgetele segatakse 2 supilusika täit suhkrut puudrat jekka, ja segu pannakse apelsinide peale. Küpjetatakse kange palawa käes.

D u n a p u d i n g.

Wõetakse umbes nael peeneks hõerutud leiwajahu, $1\frac{1}{2}$ naela tükkideks lõigatud hapu õunu, tšs seemneteta rosinaid ja $\frac{1}{2}$ tšši suhkrut. Pannakse kordamisi jawišt pudinga wormisje ja lisatakse sinna tšs wett juure; küpjetatakse kaks tundi paraja kuuma käes. Sousti ei ole tarwis. Sunte ajemel wõib ka wirsikuid, kirsijii, ploomijii jne. ja keedetud kuiwatud puuwilja wõtta.

P u d i n g m u s t i k a t e g a.

3—4 klaasi piima soendatakse ära ja kallatakse $\frac{3}{4}$ naela leiwajahu ehk Grahami leiva suhkarite peale; lastakse ära jahtuda, liigatakse kaks ära klopitud muna rebu, 3 supilusika täit suhkrut ja 2 hästi ära klopitud munawalget juure. Segatakse $\frac{3}{4}$ naela jahuga üle riputatud mustikaid juure ja küpjetatakse pudingi wormi jees 40—50 minutit.

P l u m p u d i n g.

Wõetakse klaas ilusaid, puhtaid seemneta rosinaid, klaas Korintuse rosinaid, $1\frac{3}{4}$ naela peenikejeks lõigatud õuna tükka, klaas suhkrut, klaas Grahami jahu, mis enne seda $1\frac{1}{2}$ klaasi wee jisse on segatud, segatakse kõik hästi jegi ja küpjetatakse wiis kuni kuus tundi.

M a a j i k a d e s j e r t.

Sügawasje kastrulisje pannakse õhuke kord palawat, peeneks tehtud niitudest keedetud pudru. Selle peale pannakse kord maajikaid, siis jälle niisu pudru jne. kuni kastrul täis saab. On desjert jahedaks läinud ja ära angunud, tõstetatakse ta taldriku peale, lõigatakse tükkideks ja süüakse röösa koore ja suhkruga ehk maajika jahwtiga.

Ma gu ja d pi ra ka d.

Wäga maitsewat koorikut piirakate jaoks wõib rõejast koorest ja Grahami jahust wõi ka kroowimata niju jahust walmistada. Koorik peab õhuke ja pehme tehtama, küpjetada tuleb ta palawas ahjus; jüiakse jelsamal päewal mil küpjetati. Arstlikelt seisukohalt wõib wähe niijuguse kooriku wastu ütelda. Piiraka sijuks wõiwad kõik pruugitawad hapud puuwiljad ja marjad tarwitatud jaada. Koorikad, mis peenikejest walgest püülist on walmistatud ja wõi ehk raswaga küpjetatud, pole haigele ega terwele joowitawad.

Ma gu s pi ra ka s keh wa je e di mi je ga in i me ste ja o k s.

4 jupilujika täit kaera jahu segatakse 1½ klaasi wee hulka, ja lastakse jel pudrul umbes wiis tundi kloorida, nõnda et jahu häisti paisuda jaoks; lijatakse sinna siis kaks juurt ärapuhastatud, tükkideks lõigatud õuna, natuke joola, klaas juhkrut ja üks jupilujika täis jahu juure, segatakse hästi jegi ja küpjetatakse wõiga määratud panni peal. Niijugune piirakas on wäga maitsew, ja kartusjeta wõib teda terve kui ka haige süia.

Ma a ji ka pi ra ka s.

Alumise kooriku jaoks määratud tainas pannakse sügawa taldrifiku peale, rullitakse siis tainast õige õhukene pealmine koorik wälja ja pannakse ta õhukese randplaadikese peale. Nüüd torgatakse mõlematele koorukestele augukejed sisse, et nad mitte wäga üles ei turjuks ja pannakse ahju. Kui koorikud ahjust wälja on wõetud, täidetakse alumine kohe majikaid täis ja pannakse siis pealmine koorik peale. Kui jelleks tarwitatawad marjad weel pool toored oliwad, siis peab piirakat natukejeks ajaks weel ahju panema, nõnda et ta uuesti palawaks läheb. Oliwad marjad täiesti walmid, siis pole jeda enam tarwis teha.

Niisamuti wõib piirakaid ka wabarnatest ja musta-jõstratest teha. Need marjad, kui nad täiesti walmid on, kaotawad keet-

miie juures palju oma maigust, nad muutuvad siis pudruks, mis seemnetest ja mahlast koos seisab.

Õuna piirakas.

Seejt ja kroowimata niju jahust tehakse nii nõrk tainas, et ta ijeenejejt tajaajeks wajub. Et piirakas hästi maitjew jaaks, wõib tainale röeska koort juure lijada. Nüid wõetakse juur pami ja täidetakse ta poolest jaadik tainaga, millele wähekeje juhkrut peale puistatakse. Peale selle wõetakse hapnaid õunu, pestakse puhtaks, lõigatakse neljaks tüükiks ja wõetakse seemned wälja. Need õuna tüükid jeatakse nüid üksteije kõrwa tainasje nõnda, et wälimijed küljed peale jääwad, litjutakse nad lusikaga ilusti taja, riputatakse kord juhkrut peale ja küpjetatakse kuni tainas pruuniks läheb.

Dr. Solbrud.

Magusjaks tehtud piirakad.

Magusjaks tehtuid piirakaid ei wõi küll dieeti terwijele kasu-
liffude toitude hulka arwata. Sellepeale waatamata wõib aga mõne piiraka retsepti peale näidata, mis, nagu katsjed jeda tõenda-
dawad, kehwa terwijega inimestel toiduks wõib pruugitud jaada.

Aiamaajika piirakas.

Küpjetatakse kolm õhukejt magedat wiilakut. Nende wahel
pannakse kakkipigistatud, magusjaks tehtud aiamaajikaid, kõige peale
ja äärimööda pannakse kõige ilusamad ja juuremad marjad. Wiilakud
tehakse röesast koorest ja Grahami jahust, ehk ka kroowimata
niju jahust.

Piirakas Grahami jahust.

Wõetakse klaas juhkrut, 2 muna, $\frac{1}{2}$ klaasi röeska koort, klaas
jahu ja thee lusika täis küpjetis-pulbrit¹⁾, jegatakse kõik hästi

¹⁾ Et Wenemaal niisugust pulbrit saada pole, siis wõib selle asemel
soodat hapnikuga pruukida. Tõlk. tab.

jegi ja küpjetatakse jügawa panni peal. Pannakse talle aga weel Korintuje rosinaid ja peeneks tehtud rosina tükikesi juure ning küpjetatakse teda wei'estes wormifestes, siis jaab taft wäga hea laste toit.

Seureka piirakas.

Wõetakse 4 muna, $1\frac{1}{2}$ klaasit juhkrut, 2 klaasi jödelutud jahu theelusika täis küpjetis-pulbrit ja sitroni ekstrakti, kopitakse kõik hästi jegi ja lisatakse siis weel $\frac{3}{4}$ klaasi keewa wett juure. Mii-jugune tainas on küll wäga wedel, kuid piirakas jaab taft wäga maitsew ja terwisele kohane. Teda wõib kas walgest- wõi Grahami jahust teha.

Piirakas jahwtiga.

Wõetakse $\frac{1}{2}$ klaasi piima, $\frac{1}{2}$ klaasi paksu röeska koort, klaas juhkrut, üks muna, 2 klaasi Grahami- wõi kroowimata niiju jahu, üks theelusika täis joodat hapnikuga ja küpjetatakse kahes plekijes koogi wormis. On ta ära küpsenud, siis löigatakse ta terawa noaga pooleks ja kallatakse mõlemad pooled wabarna- wõi maasika moosiga, ehk kartohwli jahu ja gelatiniga püdelaks tehtud marja jahwtiga üle.

Toruksjed Grahami jahust ja puuwiljast.

$2\frac{1}{2}$ klaasi jödelutud Grahami jahu hulka pannakse 3 klaasi jödelutud walget jahu. Sinna hulka lisatakse weel 2 klaasi röeska koort, theelusika täis jöögi joodat ja 2 theelusika täit hapnikku. Müüd rullitakse tainas kaheks pikergukseks leheks, mille paksus umbes $\frac{1}{8}$ werjokit olgu. Nende lehtede wahel pannakse klaas peenikesti rosina tükikesi ja klaas kuwatatud Korintuje rosinaid, keeratakse nad siis lindlasti torusse, tehtakse ääred hästi kinni, et rosinad mitte wälja ei luffuks ja küpjetatakse parajas soojas ahjus tund aega.

Piirakas mustikatega.

Klopitakse $\frac{1}{2}$ klaasi wõid ja 2 klaasi juhkrut hästi jegi. Siis lijatakse weel klaas piima, 3 klaasi jahu, 4 muna ja üks theelujika täis joodat pisku palawa weega sinna juure. Kõige wiimaks pannakse weel $1\frac{3}{4}$ naela hästi walminud mustikaid hulka.

Puuwilja joust.

Mõne hapna puuwilja mahl tuleb niijama palju weega üleskeeta. Sellele lijatakse iga $1\frac{1}{2}$ klaasi kohta jupilujika täis juhkrut ja theelujika täis kartohwli jahu juure. Saadud joust on umbes siirupi paksune, läbipaistev ja maitseb väga hästi, kui teda pudru, kookide wõi pudingate juures süüakse. Niijugust jousti wõib ka süldist ja juhkruga jüstetehitud jahwtist walmistada. Neile pannakse umbes neli osa jahu juure ja tehakse pärast püdelaks Suhkrut pol: niijugusel juhtumisel tarwis enam juure panna. Lastele ja kehwaterwijega inimestele on niijugune joust väga hea. Et ta hästi maitseb, siis jöowad teda ka terwed heameelega. Mõne marja- ja puuwilja seemnetel on tihti väga jant mait, kuid ülemalkirjeldatud walmistamise wiisi juures ei tule seda millalgi ette.

Küpsjetatud õunad.

Hapud õunad kooritakse ära, lüüakse jüda wälja; pannakse nad siis weikeste wormikeste peale ja täidetakse augud, kust jüda wälja löödud, juhkruga täis. Küpsjetatakse joojas ahjus niikaua, kuni õunad pehmeks lähewad. Tarwitatakse jelleks magusaid õunu, siis on parem neid koorimata jätta. Suhkrut pole siis tarwis.

Õuna jephir.

Wõetakse mitte juist väga magusaid õunu ja küpsjetatakse neid, kuni nad pehmeks lähewad ja tõmmuks tõmbawad. Nüüd wõetakse koor pealt ja jüda jeeft wälja. On järgijäänud õuna tuum

hästi ära jahtunud, klopitakse ta õrnaks pudruks, lijatatakse sinna siis $\frac{1}{2}$ klaasi suhkrut ja ühe munavalge juure — kõike jeda klopitakse niikaua, kuni ta kuhjas seisab.

K ü p j e t a t u d p i r n i d .

Puhastatud kiwinõu täidetakse puhastamata pirnidega, mille kordadele wähekeste suhkrut peale riputatakse. Nüüd kallatakse neile niipalju wett peale, kui mahtub ja küpjetatakse parajas joojas ahjus kolm tundi.

K ü p j e t e t u d r a b a r b e r .

Kastrulisse pannakse kaks naela peeneks lõigatud rabarberit, riputatakse siis $\frac{1}{2}$ klaasi suhkrut ja $\frac{1}{2}$ klaasi peeneks jahwatud suhkrut peale, kallatakse niipalju wett peale, et $\frac{2}{3}$ oja rabarberist finni katab. Küpjetatakse palawas ahjus 30 kuni 40 minutit. Niijuguise valmistamise wiisi juures kaob rabarberi rohku maitse ära, ja taht jaab wäga maitsem kewade-toit.

B l a m a n g e r (blamanshé, jülit) p u u w i l j a j t j a m a r j a d e j t .

3 klaasi maasika, kirsi, wiinamarja wõi mõne teise puuwilja wõi marja-mahla kohta wõetakse klaas wett. On ta üleskeedetud, pannakse 2 kuhjaga jupilusika täit suhkrut, 4 jupilusika täit kartohwli jahu, mis enne jeda külma wee sisse on segatud, keedetakse wiis kuni kuus minutit ja tõstetakse ta siis weikeste nõudesse, Niijamuti wõib blamanshet ka sitroni-mahlast valmistada, ainult wett tuleb siis rohkem panna. See toit on wäga hea haigusest paranejatele ja raskejalgjete naesterahwastele, kelle kõht kõwa toitu mitte ära ei seedi.

Puuwilja külmetis (мороженное).

Sunad, pirnid, aiwa wõi mõni teine puuwili riivitakse hästi peenikejeks, tehakse maitse järele magusks ja külmetatakse ära. Võib palawiku ja sooja töbe korral süia.

Piima jupp lastele.

Ku hõaga jupilusika täis kroowimata nisu jahu segetakse hoolega $\frac{1}{2}$ klaasi külma piima sisse. Nüüd wõetakse kaks klaasi piima, kallatakse kastrulisje ja pannakse tulele. On piim üleskeedetud, siis kallatakse tale tehtud segu aegamööda hulka. Nüüd pannakse weel $\frac{1}{2}$ theelusika täit soola ja, ja jupp on walmis. Et mitte põhja kõrbemist karta ei oleks, siis julatakse kastruli põhja peal natuke wõid ära. Niijugune jupp on toitwam ja terwislihem kui liha jupp.

Keedetud makaronid.

$\frac{1}{2}$ naela makaroni keedetakse kaunis hulga weega ilma ümberjegamata kaks tundi weiksel tulel. Enne jõomist pannakse neile soola ja rõeska koort hulka.

Praetud makaronid.

Wõetakse $\frac{1}{2}$ naela peenikejeks murtud makaroni, jegatakse $\frac{1}{2}$ klaasi peenestehatud juustu ja $\frac{1}{2}$ theelusika täie soolaga jegi; pannakse plekiist wornisje, kallatakse keewa piima-wõi wett peale ja küpjetatakse 2 tundi parajas ahjus. Nende jaoks, kes juustu hea meelega ei jöö, wõib jelle ajemel peenestambitud juhkarit ja rõeska koort tarwitada.

Muna koor juhkaritega.

Wõetakse kolm klaasi peeneks tehtud juhkarit, kallatakse jellele siis $1\frac{1}{2}$ klaasi palawat piima peale, liätakse weel $\frac{1}{2}$ theelusikat soola ja 3 wahule klopitud muna juure, pannakse palawasje wõiga määritud kastrulisje ja küpjetatakse nõrgas soojujes umbes kümme minutit. Segada tuleb tihti.

Tomatid juhkaritega.

Pudingate keetmise jaoks tarvitatava kastrulise pannakse kord tomatisi, siis kord peeneks tehtud juhkarit või õhukejed viilakad praetud leiba, siis uuesti tomatid jne. Tähele tuleb panna, et kõige pealmiseks tomati kord oleks. Soola pannakse maitse järgi. Kõipjetatakse kaane all nõrga poolses ahjus kuld, või rohkem aega, võetakse siis kaas pealt ja jäetakse veel kümmeks minutiks ahju, et ta ilusti pruuniks tõmbaks.

Lõpulsõna.

Enne kui oma raamatut lõpetada, pean ma weel kord tähendama, et raskejalgsuete korral jalguliseist läbikäimiseist tagasi hoidmine abikaasade juures tingimata tarwilik on. Üks Zowa¹⁾ linna nais arst toob palju juhtumisi ette, kus jünnitamine peaaegu täiesti ilma waluta mööda on läinud, ja jeda just selle tõttu, et abikaasad raskejalgsuete ajal jalguliseist täiesti karskelt on elanud. Selle naisarsti teorie järele wähendab ematupe ja tema wälimise augu tihtine kofkufiskumine nende wäljawenimise wõimu, ja sellega jaab lapsi peakeste läbimine märkja raskendatud. See teorie on wäga tähelepanemise wäärt.

Ma olin juba astimu jellel arwanisel, et jalguline läbikäimine jastejalgsuete ajal emale ja lapsele juurt kahju toob. Loomulik wastikuse tundmus jalguliku läbikäimise wastu, mis raskejalgsuete ajajärgul juurema jao naisterahwaste juures ilmjiks tuleb, peaks mõistlikka inimesi tõsijelt järelemõtlemata jundima, mis niijagu nähtuete põhjuseks on.

Folkownik N. B. Mitcham, kes kaua modoklaste²⁾ keskel on elanud, räägib jellest rahwast järgmiselt: „Kendel on jutt olemas, kus seletatakse, et Suur Waim kord oma hinge õhku neitsile näkku puhunud ja ütelnud, et jee Suure Waimu poja emaks pidada jaama. Ta keelas neitsil lapsi jündimisei ühelegi meesterahwale näkku waatamast. Kuni täna päewani ei waata üksigi selle jugharu naisterahwas, kellel lootus on emaks jaada, millalgi meesterahwa näosje.

¹⁾ Zowa — linn sellesamanimesises riigikeses.

²⁾ Monoklasted — weikene indianisugu rahwas. Glab kolifornia riigi põhjapoolses osas.

Kas ei tule arvata, et just see pea põhjuseks on, mikspärast Indianlaste naistarahwad jünnitamise juures nii wähe kannatawad? Kas ei tuleks mitte haritud „walgel“ inimejel puhtuses, katinuses, enesejalgamises, nõndajamuti ka lugupidamises oma naeje ja järeltulewa soo wastu nendelt metslastelt eeskuju wõtta? Tähtsamatelt arstidelt, nagu Alton, Harrieh, Rowen ja Winslow, kuuleme meie, et suguliselt karske elu inimeje kehalist, waimlist ja kõlblist jõudu kõige rohkem wõib tõsta, ja ihes sellega parandab ja tõstab ta ka inimeje jugu.

Professor Harley ütleb: „Kõige parema kaswatuje on küll jee inimene jaanud, kes juba noorest saadik oma keha, kui tahtmise wõimu alandliku teenri peale on harjunud waatama, kes jeal juures mitte wilets asketiker¹⁾ ei ole, waid inimene täis elu ja „tuld,“ kelle kired aga kindlast tahtmise wõimust ja tunderikkast jüdametunnistusest juhitud jaawad“.

Dr. F. H. Harrieh ütleb: „Meesterahwa jügutamise wõim peaks temate kallimaks waraks olema, mida hoolega kokku hoida tuleb ja mida ainult kindla järeltulewa jugu jünnitamise sihiga tarwitada wõiks. Siis ei jünniks ta lapjed mitte enam kogemata, waid tema oma tahtmise järele, nad jünnikjwad siis, kui isa ja ema kehaliselt ja waimlijelt heas seisukorras on“.

Edasi räägib ta praegu laialt walitsewa arwamise wastu, nagu oleks jügulisest läbikäimiseist tagasihoidmine terwisele kahjulik: „Ma kahtlen wäga“, ütleb ta, „et keegi meie jeast niijugust haigust oleks arstina pidanud, mille põhjuseks jüguihade täitmata jätmine oleks olnud. Ennem julgen ma jeda tõendada, et alalised äritused, mis kõijugustest jügulise asjade ümber keerlewatest ettekujutustest wälja on kaswanud, ka siis kahjulikult mõjuwad, kui jügulisest läbikäimiseist täiesti kõrwale hoitakse“.

Wäga lugupeetud R. G. Boyd ütleb: „kõik meesterahwa elujõud, mis mitte tema järeltulewa jugu joetamiseks ei lähe, on

¹⁾ Asketiker — inimene, kes usujampimises oma „liha“ see on oma loomulikka himusid ja keha tarwidust patuseks peab ja neid palwete, paastumiste ja mitmesuguse enesepiinamisega ära surmata püiab.

täielikult jelle ainelise, waimlise ja kõlblise töö jaoks tarwis, milleks ta määratud on“.

Kannan siin ka tuntud kirjaniku sõnad lugeja ette: „Pole kahtlust, et niijuguse eluviisi juures, nagu praegu meie mees- rahwal, juguihade tagasihoidmine peaaegu wõimata on. Nad uimastawad end tubakaga ja äritawad wiinaga. Nad hellitawad ennast joojas toas ja pehmetes patjades ära ja nõrgestawad sellega oma tahtmise wõimu, nad loewad niijuguseid raamatuid, mis nende juguiha alalises ärewuses hoiawad. On ju aruajadaw, et niiwiiši kunstlikult elulekutsutud ja äritatud juguiha kõigefõrgema kraadini wõib tõusta; ja ei saa ta mitte täidetud, siis tõukab ta wiletja kirgede orja palawiku jarnasesse olekusse ning junnib teda rääkima, nagu nõuaks loodus inimejelt tihthist jugulist läbikäimist ja nagu mõjuks juguihade täitmata jätmine kahjulikult inimeje terwije peale. Kuid niijuguse iški juguiha, kui ka mõtted pole mitte loomulikud. Teatawatel tingimistel ei mõju keegi terwije peale mitte põrmugi halvasti, kui ka terve eluaeg jugulijest läbi- käimijest tagasi on hoitud. Et jeda aga tätte jaada, jeks on tar- wis täielijelt terwije-õpetuje seaduste järele elada; ei tule mitte arvata, nagu wõiks ühte pattu tegemata jättes teije patu alandlik ori olla“.

N. G. Newtoni raamatukesjes „Parem tee“ leidub järgmine mõistlik nõu ijadele: „Niipea kui naisterahwas enejes uut elu hakkab kandma, ei tohi ta enam oma mehe kehajise lõbustuje hallikaks olla. Tema ülesanne ei wõi mitte korralikult täidetud jaada — ta wõib koguni rikunud ja häwitatudgi jaada — kui jee organismuje jõud, mis tema juguorganide jüsteemi jaoks on määratud, mitte täiesti temas kaswawa uue elu peale ei saa tar- witatud, waid osalt kõrwalijele teele saab juhitud. Iga tahes peab emale järele andma, kui ta mitte mehe tahtmiji täita ei taha. Kõikjugustest jugulistest äritustest eemale hoidmine on niijugune püha kohus, millest üksqi isa karistamata üleastuda ei tohi. Mees- terahwa äge juguihade täitmise tung on igatahes üheks tähtsamaks talistujeks inimejesoo edenemise ja parandamise tee peal. Kuid kas jee tung iga kord ka terve ja loomulik on? Kui mitte, siis ei wõi ju mitte keegi mõistlik inimene nõuda, et tema soowid täielikult

möödul täitmist leiaksinwad jeda enam, et tema kirgede täitmine wastajele soole ja tulewajele põlwele kahju toob. Katsjed näitawad, et oma kirgede üle walitseda wõib. Kindel tahtmise wõim, äritawatest toitudest, jookidest, niijamuti ka liigutustest ja mõtetest hoolega eemale hoidmine, kohaste rahustusainetete tarwitamine — jee kõik wiib wõidule“.

Kuulus Inglise maa arst William Alston ütleb: „Sige tagasihoidmine — jee on täielik walitus oma kirgede üle, walitus jelle poolt, kes teab mis tähendab kirgeid oma üle walitseda lasta, kes ka ise, kui tal kindlat tahtmise jõudu poleks olnud, nende orjus oleks äganud. Kui arvate, et jugulijest elust tagasihoidmine raske katse, mõru kannatus on, siis küsiks in ma, mis jaoks tehtakse katseid — eks selleks, et kõike puhast, hinnalist, kõike, millel wäärtust on katjutawas asjas ära proowida, järele uurida, kõike kokkukoguda ja kindlustada? Kas tähendab jee katset läbiwiima, kui kuusatusale warsti järele antakse, kui sõjariistad juba esimese lahingu eel maha pannakse?“

Meie piideks peab olema puhast ja terwet waimu puhtas ja terwes tehas alalhoida. Nende mõlemate (teha ja waimu) mõistlik kaswatamine, harimine ja harjutamine selleks määratud sihis kaotaks, minu arwates, kõik tahtisused jugulijest karsteks eluks. Äge wõitlus tahtmisewõimu ja juguihade wahel muutuks siis täieliseks tahtmise wõimu ja mõistuse walituseks, inimese ižeteadmuseks. Inimesel, kes oma mõtete üle wõib walitseda, on kergem ennast talitseda kui jellel, kes jeda mitte ei wõi. Palju jõudu peab inimesel olema, kes oma mõtteid igas kuusatuses teiste asjade peale pöörata wõib ja kõike oma tahtmise wõimu selleks kulutada saab, et meelitawast kuusatusest mööda minna“.

Uma raamatu wiimases väljaandes ütleb Carpenter inimestele, kes oma kirgedele piirita woli andmist, nagu loomulikk tarwidust püüawad jeletada, järgmiselt:

„Enne kui kinnitada, et inimene oma kirgede üle mitte wõitu ei saa ja enne kui niijuguse arwamise järele teha, katsege kindla püüiduse ja hea otstarbega tehtud waimutöö mõju, mille juures ka tarwilik lehatöö unustatud pole, järele.“

Wanemate filmas, kellel tema tulewa soo kahud kallid on,

piaks niijugalstel tähtjate arstide ja teaduje meeste ütelistel juur tähtjus olema. Nende õiguste peale rajatud elu tagajärg oleks jee. et emaks jaamist, kui ka tulewat jugu mitte enam õnnetujeks waid õnneks hakataks pidama.

Et ühte kõige tähtjamat tingimist korralikult emakohuste täitmiseks kätte jaada, ei tohi naesterahwas tähelepanemata jätta, misjugaline töö wõi elukutse temale kõige loomukohajem ja ühtlasi ka kõige meeldiwam on. Tal ei pea jelleks mitte aega olema, et enesest haiglijä kirgefi wälja haududa. Pole tal aga häda ega iseäralist tahtmist ühte wõi teist ametit pidada, siis wõib ta, tema kaswatuslist mõju ta ihus olewa noore elu kohta silmas pidades, aega mõne teaduseharu, nagu geologie, looduse teaduse jne. uurimisega kasulikult mööda jaata. Kes wõib ütelda, et ta, ennast teadusele pühendades, ennast jelle õnnestawalt mõjuwa hea otstarbe jaoks ära unustades, mõndad Humboldti, Agassiji ehk Oduboni jarnast meest ei jünnita?

Minu ees laua peal on ühe naesterahwa kiri, kes kaua aega mitmesjugalste wältawate haiguste all on kannatanud. Abielu põlwes „Tokologia“ õpetuste järele elades, jai ta mõni kuu enne raskejalgsjeks jäämist juuremast jaost oma hädadest lahti. Ta kirjutab:

„Ma wõin teid millegagi rõdemustada. Kahe kuu pärast loodan ma emaks jaada. Wiimased kuus kuud on mul alalises rõdemus mööda läinud. Ma pole millalgi nii terve olnud ja millalgi pole ma nii head meeleolu ja töõhimu tundnud. Nüüd jaadan ma mitu tundi Saksa keele ja muusika õppimisega mööda; mehe jätmata palwete tõttu õpin ma temaga ühes ka Ladina keelt.

Ka oma majatalitust ja õmblemist ei jäta ma kõrwale, käin jeltjides, jalutan iga päew, nõnda et iga minuti jaoks tegeruust leidub. Kuid kõige imelikum on jee, et mulle kõige jelle peale waatamata, näitab, nagu poleks mul millalgi ka nii palju waba aega olnud, kui nüüd. Meie elame lihtjat ja, ma arwan, mõistlikku elu. Ma püüan kõik teha, mis minu kui ema terwisele tarwilik ja lapse terwisele kasulik on, kes nüüd üks oja minu elust on.“

See naesterahwas wõtab elawalt terve hulga noorte neidude kaswatamisest oja, keda ta headeks naesteks ja emadeks püüab teha.

Praegusel ajal on juhtumisi küllalt, kus naesterahwas head wõib teha, kus need, kes jeni tööta on elanud, oma jõudu kaju-likult tarwitada wõiwad. Hea taaju muretseb omale naesterahwas, kui ta mehijelt oma ligimeste kajuks töötab, iseäranis kui tal lootus on emaks jaada.

Naskejalgujuses, nagu wältawates haigustes arwatakse haiguse tundemärgid tihti ettekujutusest, ujust tulewat.

On tõendatud, et uis ja ette-kujutus mitte ainult haiguse tundemärgi ei too, waid ka tõijeid haigusi. Selle tõeasja tunnistawad tohtrid õigeks, kuid nad ei taha teist jellejarnast tõeasja finnitada, nimelt, et seljamaal ettekujutusel, sel uisul haiguste arstimise juures määratu juur tähtsus on.

Dr. Evans ütleb: „Et elu ja mõtted üksteisest mitte lahuse, iseiseiswalt ei ole, siis peab mõtete muutumine ka mõju awaldama. Mitte ainult mõtlemine, waid juba arwamine, et meie keha olekus muutus on olnud, juhib kõik meie eluõu selle arwantise tagajärgede peale, ja see on niijama õige nagu see, et meie ojakeise wee woolu muuta wõime, kui jelleks uue kraawi kaewame.“

Õeenda arstimise otstarbeks wõib oma mõtteid haige koha wõi walutawa keha liikme pealt teijale juhtima õppida, nõnda et walu ei tunneks. See ei ole mitte täiesti see, mis meie tahtmise wõimu all mõistame; ennem jelle wastu. Niijugusele olekule jõutakse mõtete ühe punkti peale kofkufogunijse, nende õeenda õijse juhtimise teel.

On keegi niijuguse oleku üle jalgusele jaanud, siis wõib ta teda ka kätte jaada, ja on ta jellele olekule jõudnud, siis wõib ta enesest palju häda ja walu eemale peletada, mis dieti ainult mõtetes peitawad. Niirwiisi jaab wõimalik olema ennast haiglijest olekust ära peasta. Siin tarwitseb ainult oma tuntawa oleku wastajelt kindlasti ja wahetpidamata mõtelda — ja muutus tuleb.

Üliõpilajena kuulsin ma Olive Collegis (Mitshiganis profesjor Hosfordi ettelugemisi „Terwijest ja haigusest.“) Tema tõendas, et inimest, kui jellekohajelt tema kujutamise wõimu ja arwamise peale mõjuda, haigeks wõib teha. Selle tõendusüks

jeletas ta juhtumise, kus pihu täis jahu, mida katsealune hispe-
 fakuaniks pidas, jelle rohu kohast mõju avaldas. Neli teaduse-
 himulist üliõpilast tegivad otsejärele katse, kas professori
 tõendus õige või mitte. Ühel oma jalutus-käikudest nägiwad
 nad üht töö-voorimeest, kes mitme penikoorma kaugusele ehitus-
 palkide järele sõitis. Selle mehe walijiwad üliõpilased oma katse-
 aluseks. Nad ootajiwad, kuni mees palgi koormaga tagasi tuli,
 jäiwad üksteijest tükk teed eemale ja hakkajiwad, kui mees koor-
 maga nende kohale jõudis korra, üksteise järele, temaga lahket
 juttu ajama. Nagu enne oma wahel maha tehtud, pidi igüks
 neist mehega juttu alustades mõne sõna imestades jelle kohta
 ütleva, nagu näeks mehe nagu wäga haigline wälja.

Õnimehele wastas mees, et ta täiesti terve on ja omal
 mingit wiga ei tunne olewat; teise üliõpilase tähenduse peale
 jeletas mees, et tal kõht mitte täiesti korras pole; kolmandale
 ütles ta enna, juba haige olema ja külmawärinate käes kannatama,
 nõnda et ta enam jala edasi ei jõudnud käia, waid koorma peale
 pidi istuma. Neljas üliõpilane wiis asja niikaugele, et mees
 ohjadgi ära jelle kätte andis, kes teda siis kui juba tõijelt rasket
 haiget kodu wiis, kus ta jell päewal enam woodistki wälja ei
 jõudnud tulla.

Huwitaw katse jai mitme tähtjama haawaarsti poolt ühe
 jurma mõistetud iisku kallal toime pandud. Talle jeletati, et ta
 jeeläbi jurmatud saab, et ta keha aegamööda werest tühjaks las-
 takse jooksta. Siniiseotud filmadega köideti ta laua külge ja
 tehti talle kehase weikene haaw, jeletades, nagu oleks pea-tuiksoon
 katki lõigatud. Tehtud haawasje juhiti paras were jooksemine wee
 wool; mis algusel kaunis juur oli; kuid aegajalt ifka vähemaks
 ja vähemaks jäi. Ümber olewad tohtrid rääkijiwad oma wahel
 jellest, kuda õnnetuma jõud ühtelugu raugewat, kudas ta näo-
 jume kord korralt kahwatumaks, keha külmemaks, ja südantukju-
 mine nõrgemaks minewat. Kui temalt küsiti, kas ta ise kõike jeda
 ka tunneb, siis wastas ta jaotawalt kindlasti uskudes, nagu
 jookseks ta tõesti werest tühjaks. Ta jäi kord korralt ifka nõrge-
 maks, hingamine läks raskeks ja wiimaks jurigi.

Kui nüüd tervele inimisele selgeks wõib teha, nagu oleks ta haige, teda jelle wale mõtte läbi koguni surmatagi, nagu ülewal kirjeldatud juhtumisel ja nagu jeda epidemiliste (külgehakkawate) haiguste juures tihti ette tuleb, kas ei wõi siis ka haigele arwamiist jisse istutada, nagu oleks ta terve? Mõnikord wõib weikene arsti wõi jõbra märkus jelles mõttes palju rohkem mõjuda, kui tõsine sõna. Esimejel juhtumisel jaawad haige mõtted tema enese teadmata jõbra mõttest järele kistud, kuna pikad seletused ja arutused wasturääkimiist elule kutsuwad.

Kui raskejalgne naisterahwas oma kannatuje peale tähelepanemist ei pööra, kui ta kõike oma mõistust teijale püiab juhtida, siis wõib ta tähtjatele järeldustele jõuda, wõib enesest haigilised nähtused eemale hoida. Tokologia õpetuste järele tehes, peaks jelle eest hoolitsetama, et mõttes haigilise tundele ja tundemärkidele mitte maad ei antaks.

Enimeje waim, tema tõsine mina walitseb kõikide eluawalduste üle, ja jeda walitjust wõib haiguste eemale hoidmijeks tarwitada. Niisuguses mõttes wõib waim kaswatatud jaada. Seda jama me harilikult mõtlemegi jelle all, kui meie räägime, et „inimene ise enesest üle on“, et „inimene eneses mure, kurbtuje ja haiguse ära on wõitnud.“ See on wõit iseenda üle, mida meile usu teadus ja mõttetarkus mitmel wiisil õpetawad. Püüdke, et teie waim hea ilma algusega kokkudlas oleks. Kus walgus on, jeal ei wõi mitte pimedust olla; kus terwis walitjemas, jeal peab haigus kaduma.

Õppige oma keha enesele allabeitlikuks tegema. Mida ke iga terwise ilmutust kaasa. Kindla lootuje ja usu läbi looduse wägewuise jisse wõib iga inimene niihästi kehalistest haigustest, kui ka hingelistest lahti jaada ja nende ajemele terwist ja õnnistutada.

Enimejesoo edenemise pärast on soowitaw, et iga isa ja ema, oma isiklisi kasusi äraunustades, kõigest jõust niisuguseid elutingimisi kätte püiaksiwad jaada, mis järeltulewa soole tema ülemaat õnne kindlustaks, „jest häisti sünnitatud olla, on iga lapse õigus.

Sõnade seletus.

- Amenorreum — kuupuhastuste ärajäämine.
Ammonium — ammonia jöehapu sool.
Aorta — juur jüudame tuissoon.
Atrophie — terve organismuse ehk jelle ükfikute jagude fogu wähenemine ehk nende jagude kemialif muutumine.
Assimilation — toiduolluste jarnastamine.
Desinfection — kahjutaks tegemine.
Diagnostik — haiguste ära tundmine nende iseäraliste tundemärkide järele.
Diaphragmo — köhu- ja rinnakoobaft lahutaw nahk, wähenahk
Dismernorreum — haiglijed kuupuhastujed.
Dispepsie — jeedimise rikked olek ehk jeedimataus.
Ekskrementid — wäljajehited.
Eksosmos — läbiimmitsemine.
Emakakael — emaka alumine kitjam jagu.
Emakas — elund, milles loode kasvab.
Emakasuu — ematupe wälimine awaus.
Emakook — päramijed.
Ematupp — emaka wälimine jagu.
Emulsie — piimajarnane wedelik.
Eustaphie siiber — üks jüudame klappidest.
Fibrin — munawalge.
Fisiologiline — see, mis organismusele tema loomuliku jehju-
korra juures omane.
Hapnemine — hapnikuga jegamine.

Horion — wälimine naha kest, mis loodet (maimukest) ümbritseb.
 Hüperemie — wene rohkus mõnes kehajaos.

Juuksooned — juukse jarnajed sooned, millede kaudu weri tuik-
 soontest tõmbsoontesse läheb.

Katarr — ilanahkade põletik, mille kaajas rohke jülje wäljaim-
 mitsemine käib.

Klimakteriline ajajärk — juugojade tegewuse lõppemise ajajärk
 Kõhukelme — nahk, mis kõhukoopa seinu ja elundi si katab.

Lochie — ematupest wäljawoolamised pärast sünnitamist.

Maks — elund, mis jappi walmistab.

Mekonium — sündinud lapse esimesed wäljaseited.

Menopause — kuupuhastuste ärajäämine täiealiseks jaamise
 juures.

Menorrhagie — rohke wäljawoolamine kuupuhastuse juures.

Menstruation — kuupuhastused.

Metrorrhagie — wene jooksmine emakaist. (lapjekojust)

Morfium — alkoloid, mida opiumist walmistatakse.

Munasari — mandlikujuline keha, milles munad kasvawad.

Munatoru — toru, mille kaudu munakene emakasje rändab.

Nevralgie — närwihaiqus, iseäranis näos.

Ovulation — emaseemne walmisjaamine ja wäljaimmitsemine.

Palliatiwline — ajutijest fergendaw.

Patologialine — haigline.

Pepsin — wedelik, mis kõhu ilanahast wäljaimmitseb ja muna-
 walge olluised ära julatab.

Piemie — weresihwtitus.

Pisted — kange walu kõhus.

Päramised — emakoost ühes tema ümber olewate nahkestade
 ja nabawarrega.

Pärasoolik — joolikate-kanali alumine ots.

Sabaluu — wiimane seljaruualu mine luu.

Seeme — siigitaw olluus.

Septicemie — mäda-olluste läbi ära fihwtitamine.

Specifiline — ijeäraline, omane.

Sugu — wiiekuuline loode.

Teraupetiline — parandav.

Tuiksooned — jooned, mis werd jüdamest keha mööda laiali wiivad.

Tõmbsooned — jooned, mis werd jüdamesse wiivad.

Vernix caseosa — õlijarnane ollus, mis jündinud lapje keha katab.

Asjade nimekiri.

	Lehek.
Miatöö	95
Amenorreum	184
Muspeju	65
Arstid, nende arwamijed	2, 197
Arsti-riistade abil sünnitamine	134
Bathi pihif	66
Difterit	168
Dijenterie laste juures	161
Dismenorreum	184
Dispepsie	20
Emade üleliigne töö	58
Emaka kohalt ära liikumine	199
Emaka sidemed	8
Emakas (lapsekoda)	8
Emaka põletif	190
Emaka haawad	191
Emakast werejooksmine	204
Emaka haigused	184
Enneaegne sünnitamine	176
Enneaegu sündinud laps	175
Floweri (professor) sõnad	70
Haigline maitse	51
Haigused.	51
Haigused pärast sünnitamist	135
Haiguste tundemärgid	18
Hammaste tulef	165

Higistamine	188
Hingamise lihaste harjutamine	99
Hommikune jiidamepööritus	22
Hysterica	200
Jalgade paistetus	54
Juustamine	9
Zmetamine	150
India muinasjutt	138
Kahesja kuuline laps	15
Kange läkastav kõha	173
Karskus abielus	104
Kuumavee vann	120
Keaharjutused raskejalguise ajal	100
" " kõhu kinnioleku vastu	41
" " emakaigaiguste vastu	114
Keskmise kehajaoga hingamine	97
Kiujakas maitse	51
Klistirid migraani vastu	51
Klistirid jeebiweest	161
Krambid	174
Kritikaline ajajärg elus	201
Kroovimata nishu jahu	36
Krupp	168
Kuum jaun	81
Kuumavee pudelid	75
Kuum leib	30
Kuumad kompressid	77
Kuumad ja joojad klistirid	25
Kuupuhastused	182
Kunstlikult valmistatud emapiim	152
Kuise kinniolek ja lahtiolek	167
Kõrvetus jalgades	53
Kõhufelme	142
Kõhu kinniolek ja tema mõju	27—38

	Lehek.
Kõhu korijemine	49
Kõhu kinnioleku arstimine	30
" " " põhjujed	34
Kõhu kinniolek laste juures	160
Kõhu-usjid	166
Kõhu lahtiolek raskejalgsuue ajal	51
" " " laste juures	161
Kõhu naha pingutamine	54
Kõwaks minek (emakakaela)	192
Kõwasti kinninõõrimine	71
Külgehaakawad haigused	171
Külma wärinad	159
Külma komprejs	77
Külje walu	54
Laste haigused	155
" riided	147
" õigused	104, 114
" wannitamine	149
Leetrid	173
Liikumine kõhu kinnioleku ajal	41
" raskejalgsuue ajal	94
" ja tema järeldujed	95
Liha, kui toit lastele	154
Loode, tema õiginemine ja kaswamine	11—19
Loomulik jünnitamine	124
Lochie	142
Lubi ja puujüü	—
Wahajaamine	123
Menorragie	190
Menupause	201
Metrorragie	142
Mood, mis kuhuigi ei kõlba	70
Muna farjad	7
Munatorud	8
Mäkke ülesminek	103

	Lehek.
Mõistlikud jalgandud	67
Mõrudus	23
Naba finniõidumine	147
Nabawars ehk nabanõör	12
Nabawarre äraldikamine	127
Naestehaigused	190
Nevralgie	52
Nüü jahwatatud ehk puruks tambitud	138—139
Nõrgestavad rohud	43
Olivet'i Collegi üliõpilased	241
Paijed rindade peal	138
„Parem tee“	240
Peawalu	45
„ ja theejoomine	45
„ ja abindud tema wastu	47
Piim ja tema analüüs	152
Piima puudus	139
„ üleliigne rohkus	141
„ palawik	137
Pistid lastel	157, 159
Proua Rowbotami katse	86
Puumilja söömine raskejalgsuise ajal	92
Puumilja rohke söömine on kasulik	92
Puhkus raskejalgsuise ajal	119
Puhtuise armastus, kui harjunud kumbe	148
Päramiste väljatulek	128
Põletamine	196
Põletised	48
Raskejalgsus	16
„ tema tundemärgid	17
„ kestvus	13
„ ajal terwisehoidmisest	56