

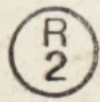


AJHA el-jöne már valaha az a' bődög Idö, mellyben az Értelmes Tudós Emberek a' mi Nemzetünkben-is a' Gyermekek' Nevelésébe belé tekintenének, ne bíznák azt egyedül az Afzöny-emberekre, a' kik tsak Nagy-Annyoktól reájok szállott régi szokások szerént intézik e' részben-is dolgokat. Közönségesen melly hibás légyen a' Gyermekek Nevelés, akármelly Értelmes Ember-is könnyen által-láthatja, ha meg-tekinti, mennyi fok egésztelen Emberek vannak mi közöttünk: mellynek okát nagyobb részént annak lehet tulajdonítani, hogy kitsínységünktől-fogva rosszul neveltetünk, holmi egyre 's másra rosszul szoktattatunk. Ha ki erről kételkedik, azontúl róla meg-gyözetik, ha velem együtt a' Meg-hólttraknak Laistromába belé tekint, mert onnét

A

ímé

92 RE
M324.291



ímé világosan ki-sül, hogy többen halnak-meg mindenkor, a' kik életeknek még ötödik Eztendejét sem érhetik-el, mint a' kik azt el-érik, és öt Ezten-dönél tovább élének. Ezt az Embe-ri Nemzetnek szerentsétlenségét méltó bizonyára, hogy minden okos Ember fívére végye, és vizsgálódjék körülöt-te, vallyon mi lehet annak az oka, és mimódon lehetne annak Orvoslását fel-találni. Képtelenség vólna itt a' Termézetet minékünk vádolni, és ha-zontalanúl így okoskodnunk, hogy ta-lám a' Kisdedek a' Nyavalyáknak és a' Halálnak inkább alája vettettének ter-mézettel, mint sem a' fel nevelkedett Ifjak és Öregek; holott ellenben vilá-gos az, hogy a' Kisdedek minden Nyavalyákat könnyebben el-türnek, mint az Öregek; több Nyavalyákat el-hall-gatván tsak a' Hideglelést és a' Him-löt hozom elől Például, többnyire könnyebben által esnek ök azokon, mint az Öregek. Jól tudják minde-nek, jobban éri a' fél a' magasan fel-nőtt

nőtt Fákat, mint a' Földnek fínén lévő apró Tsemetéket. Nézzük-meg a' gyenge Báránycákát, a' Madár-fiatskákát, a' gyenge Tsemetéket, akkor vagynak azok leg-virágzóbb állapotjokban, midön még leg-közelebb vagynak Eredetekhez, semmi jó akaratját tőlök a' Termézet meg-nem vonja, sem felesleg hazontalanúl reájok nem vesztegeti: sőt fokkal bódogabbaknak lehet azokat e' részben mondani azért, hogy tsak egyedül a' Termézet által, ama' Nevelésben hibázni nem tudó jó Dajka által a' Mértékletességnek tsalhatatlan Réguláji szerént illendöképen táplálatnak. Ha a' Szülék-is Kisdediknek nevelésében a' Termézetet követnék mindenben, a' fok Szoptatással, kelletlen Étetéssel meg-nem terhelnék, azok az ö egészségekben, Testeknek épségében, szépségében, erejében, elméjeknek vídamságában állhatatosan meg-tartatnának.

Tsak az alaton forsu Embereket végyük fel Példáúl, nevezetesen a' Falu-

4 A' KISDED GYERM: NEVEL: V.

fi Parafztokat, ezeknek sem Ifjaik, sem Kisdedeik között nintsenek annyi betegesek, nem-is halmak-ki annyin közülök. A' jó egészségben, és a' szép Magzatokban a' fzegény munkás Embereknek vagyon rézek, mivel Élelmeknek fzüik volta miatt ök igen közel vetnek a' Természethez: ezek ímé bódogságban élnek; de bódóságokat nem érzik, okát-is annak nem tudják. A' fzegény Afzonymnak ha mi Ruha rongy a' keze között meg-akadhat, azzal takarja-bé Gyermekeit; alig ezik maga eleget, úgy táplálja Kisdedét; még-is elég egészséges, elég eröss, e lébb-is lábra kél az: azonban a' Gazdagoknak, az Uri Méltóságoknak Gyermeke, a' ki a' Fámiliának Örököse, minden Reménysége, a' fok drága Portékáknak füllyos terhe alatt alig piheg, lankadoz, majd tsak meg-nem fül, a' helytelen kedvezésnek, a' rendkívülváló Anyai indulatnak, egy fzóval az ok-talan Nevelésnek miatta fzomorúan e' Világból ki-múlik. Vallyon nem gya-
korta

korta panaszolkodnak-é illy siralmasan az Anyák: az én Kitsínyeim születésétől-fogva semmit a' gyomrában meg nem tarthat, mindent ki-hány, a' fok süntelen való firást, rívást míveli. Tsuda dolog, hogy ezeknek okát által nem láthatják. Vallyon nem világos dolog-é az, hogy ha ki-hányják azt, a' mit e'znek, hogy a' gyomrok terheltetett-meg? midön a' szoros bépólálás közben firnak, vallyon nem a' kötözés árt-é nekik? Míg a' Gyermekek Ereje Természeti frisségében meg-marad, (fokkal erősebb és egészségesebb a' Gyermekek midön születik, mint sem mi azt gondoljuk) addig mind kiált, el-nem szenvedheti, hogy Természete sükségtelenül meg-terheltessék, azt magáról egész erővel kívánja el-hárítani: de ellene ugyan csak tellyeséggel nem állhat, meg hízik, fel-fúvódik, a' felesleg való és az erőszakétel el-nyomja, erejében meg-fogyatkozik, el-lankad, meg-tsügged, le-tsendesül. A' szerentsétlenség ímé meg-esett, de

miből származott, ki az, a' ki értené? a' szoros bé-pólalástól, a' szorongatástól még sem szünnek-meg, az Eledelt-is ki-melletlenül tömik belé mind addig, míg a' Has-tekerés, a' fok Bél-menés; 's a' t. után a' Nyavalya ki-üti, végezetre meg-is hal. Jól járt szegény Kisded, hogy a' több kínzások alól jó-idején fel-fabadúlhatott. Ugy lévén dolga, mint a' Hízlalónak, mivel meg-hízott, azért meg-is öletett.

Hogy fok hibák és fogyatkozások legyenek a' Gyermekek Nevelésben, nem szükség azt fokkal próbálni, hányan vagynak a' Gyermekek között, kik felöl szünetések után csak hamar az Anyák siralmasan így szólnak, hogy a' Gonoszok meg-veztették, a' rosszok fel-váltották? hányan vagynak, a' kik külömbb-külobb-féleképen el-nyomorodnak? de hányan, kik még virág-szá-
lokban ki-múlnak? hányan ha még élnek-is, de egész Életekben változó egészségűek? Mind ezeket vallyon nem a' rossz vélek való bánásnak, a' tudatlan
Neve-

Nevelésnek kell-é tulajdonítani? **Nem** szükség ezt nékem több erősségekkel tovább világosítani, mért az okos Emberek könnyen észre vehetik azt, ha csak valamennyire-is róla gondolkodnak. Litják az Emberek ezt a' Fogyatkozást majd mindnyájan, a' ki meg-jobbításáról gondolkodnék, fenki nints, ha kivézek egy bizonyos Társaságot, a' melly nem régtől-fogva kezdett hozzá, és világos élő Példákkal megmutatta, miképen kellessék a' Kisded Gyermekeket a' józan Okoskodásnak diktálása fzerént rendesen nevelni. Én azt akarom itt rövideden a' következőekben világosan elő-adni.

Ezekből az Igékből észre lehet venni, hogy az én panaszom miben álljon, közönségesen ebben, hogy a' Kisded Gyermekekkel sem Ruhájokra sem Eledelekre nézve tellyességgel nem jól bánnak. E' két Okokból färmazik a' Gyermekeknek minden névvel nevezendő Nyavalyáik. Hogy világosabban a' dologhoz fóljak, az első Hiba és Fo-

gyatkozás ebben áll: Olly bal-vélekedésben vagynak az Afzonyok, hogy a' mostan fűletett Kisdedet felettébb való melegségben kell tartani; e' végre olly fok rendbéli Gyermekek-ruhákban tarkatják-bé mesterségesen, hogy a' Ruháknak nehézsége majd tsak nem többet nyom, mint maga a' Kisded-Gyermekek a' honnét az ép és egészséges Gyermekek egy Hónap múlva úgy el-gyengül, olly fazékonyá lézen, hogy a' külső Levegő-eket el-nem fzenvedheti, és ha történik, hogy az Ajtó vagy az Ablak vígyázatlanságból fokáig nyitva tartatik; a' nehéz Hideg-aér körül vévén, azt magába bé-fívja, 's úgy által-járja, hogy abból ki-mondhatatlan kára következik: de a' mi annál-is ártalmasabb, majd kevés idő jártatva oztán a' fokatlan Hideg és nedves Levegő-égen félllyel idestova kin hordoztatik; és így nem tsuda ha a' gyenge virág-fál úgy el-hervad, hogy soha többé meg-nem éled. Az újonnan fűletett Kisdedet nem kell fok Ruhával terhelni,

ni,

ni, sem pedig forossan bé-pólálni; nem kívántatik annak állapotjához képest annyi Ruha, mint egyéb Embereknek, mivel ők Termézzettel melegebbek szoktak lenni az idős Embereknél, a' mint ezt a' Doktorok' *Thermometruma* világosan meg-mutatja, és ez okáért ők könnyebben el-tűrök még a' Téli hideg Éjtzakákat-is. mint akárki mi közzülünk. Elég Példáink vagynak erre minékünk mind a' régieknél mind a' mostaniaknál, hogy a' ki-tétetett és el-hagyatott Kisdedek fok napokig él-tenek. A' régi Idöben olly szokás volt a' Világnak némelly részeiben, hogy a' melly Szülék Magzatjaikkal bajlódni nem kívántak, vagy éktelen ábrázatu-ak voltak, avagy szerentsétlen Tsillag alatt születettek, ők azokat el-vetet-tek: hát mit szoktak a' mi Idönk fe-réent ama' nagy roppant Városokról, hány el-hagyatott Fattyú-Gyermekek fedettetnek-fel Eftendönként azoknak Utzáiban? vóltanak a' régi Idöben, kik az ö Kisdedeiket hideg-vizben fe-

refztették, főt még e' mai napon-is találatnak olyanok. Ezek a' Példák mind arra mutatnak, hogy a' Termézet úgy alkotta a' Kisdedeket, hogy akármedly hideg Időt is el-türnek, minekelötte a' rof vélek való bánás által meg-nem eröteleníttetnek, el-nem betegesednek.

De ezeken a' Hibákon kívül, hogy a' Kisdedet a' fok Ruhákkal terhelik, és mintegy fázaz Feredőben tartják, még fokkal el-fzenvedhetetlenebb Hiba ez, hogy olly fzorossan öfzve 's meg öfzve kötözik le-fásolják ezerféleképen, hogy belső refzetskéinek nintsen annyi helye, hogy azok a' magok Termézet munkájokat végbe vihessék, külső Tagotskái-is termézet fzaadtságoktól a' le-kötözés által meg-fosztatván azokat nem mozgathatja, nem gyakorolhatja; úgy erössödik-meg akár ki-is, ha magát a' mozgás által illendöképen gyakorolhatja: a' kemény kötözést a' gyenge Testek nem fzenvedhetik-el, mert úgy a' vérnek és egyéb nedves-ségeknak fzaados folyamata rendes útjára-

jában meg-gátoltatik, a' honnét az-is meg-efik, hogy valamely részetskéje meg-is dagad, avagy rendes helyéből ki-tekertetvén félre fókattatik: ez az oka, hogy fokaknak Tagjaiban éktelenséget tapasztalunk, tapasztalunk lenni magunk között nyomorékokat és erőtelenekeket. Elégedendő Ruhabéli kézfülete az a' Gyermekeknek, ha félre tévén minden póláló ruhákat, csak azt az öltözetet adják reá, a' mellyet kiki a' maga állapotjához képest Gyermeke számára fókott tsináltatni, midön ölben hordoztatik; de ezen minden öltözetét úgy kell alkalmaztatni, hogy egyfzer'smind reá lehessen adni, és róla ismét le-venni, mikor a' szükség kívánja. A' Ruhája bö légyen, soha rajta meg-ne fozorittassék, Süvege-is álla alatt le-ne köttessék. Semmiféle Tagja ama' hafontalan ki-gondolt mesterséges kötözésekkel vagy egyéb fzerfzámokkal ne egyengettessék, mert a' Termézet az a' leg-jobb nevelő Dajka semmit tselekedni el-nem múlat, vala-
mi

mi az Embernek, ennek a' leg-neme-
febb Teremtett-állatnak dízire és ékes-
ségére tartozhatik; tsak ö reá hallgas-
funk. Lábaira botosokat vonni tellyes-
séggel nem fűkség, hogy inait el-rú-
títván annál inkább tisztaságban lehes-
sen tartani, hanemha minden órában
másokkal kívánnók fel-váltani; annyi-
val-is inkább a' Tzipökök fűkségtele-
nek, mert Lábai egész szabadtságban
lévén a' kötözések miatt a' fibbadástól
azokat félteni nem lehet, vagy hogy
helytelenül félre ne fűktassanak, az-
onkivül könnyebben lábaira lehet állí-
tani, és könnyebben-is lehet idővel a'
járásra el-indítani: tsak akkor kell lá-
baira mind a' Botost, mind Tzipököt
vonni, midön a' fárban fűllyel futká-
rozni kezd

Ez elég együgyü de elégedendö Ru-
habéli kézűlete a' Kisdedeknek; elég
könnyü az Anyákra és a' Dajkákra
nézve-is, mert egybe fel-öltöztethetik
és egybe le-vetkeztethetik a' mint a'
fűkség hozza magával; ama' fok ha-
fzon-

szontalan pólálásokkal, Böltsökbe való terhes le-kötözésekkel magokat nem fárasztják, a' Gyermekeket-is nem kínozzák. Bóldogok valójában azok a' Gyermekek, kik az illy rabságtól megmenekedvén szabadon magoknak hagyattnak, mert úgy ök nagyobb nyúgodalomban lévén hamarébb meg-erősödnek, hamarébb kezdenek a' járáshoz, frissebbek, vídámabbak mind Testekre, mind Elméjeknek tehetségeire nézve. Születésekkor mindjárt az említett Ruhákba fellehet öket öltöztetni, és három egész Elztendős korokig vélek tsak azt vifeltetni, abban hevertetni, háltatni, altatni. Az idő-tájban oztán lehet tsinosabbat a' kinek mint tetzik fámokra tsináltatni, és rendezebb Öltözetben jártatni. A' járó Vállok pedig melly ártalmasok legyenek a' Kisdedeknek, fok fomorú Példákból lehet tápasztalni, fokban azok által mind Egésségekben mind Testestek' állásában nagy kárt vallottanak: egy szóval a' Válloknak bár mindenféle nemei egy

egy átaljában el-töröltetnének, fokban vagynak kivált az Afzony nép között, kik azok által nyomorékokká lettenek, leg-alább egésségekben tsonkulást szenvedtek. Ruhájoknak változtatására nézve pedig tsak azt lehet mondani, ám-bár böv nedvességüek légyenek a' Kisdedek, de a' fokzör változtatás által az új Ruhák spongyia módjára böv mértékben magokhoz bé-fizvják azokat a' jó tápláló nedvességeket, mellyek az ö Testekből meg-fzünés nélkül lassanként ki-gözölgenek: annyifzör kell tsak váltót reájok adni, a' mint a' rendes tisztaság azt meg-kívánja, mivelhogy a' tisztátalanság és büdösség-is ellenben a' Kisdedek állapotjával meg-nem egyez, föt ugyan ártalmas-is.

A' Kisdedeknek Táplálásokra még-is nagyobb gondosság kívántatik, mint Ruházatjokra; fzorgalmatosan reá kell vigyázni, semmit egyebet nékiek adni nem kell, hanem a' mi valójában jó és egésséges; se pedig annál egy tseppel-is többet ne, tsak a' mennyi

Tes-

Testeknek táplálására és nevelésére e-
légedendő. Halljuk-meg mit mond né-
künk e' részben a' Termézet, ha mi
annak szavát fogadjuk, ötet követjük,
nem igazgatjuk, annyival-is inkább ha
nem erőltetjük, lehetetlen dolog, hogy
mi meg-tévelyedjünk. Valamint fín-
tén az Orvoslásnak, úgy a' Nevelésnek
mesterségében-is hamar meg-tévelye-
dünk, ha a' Termézetnek folyására
szorgalmatosan nem figyelmezünk. Mi-
dön a' Kisded e' Világra jö, sem étel,
sem ital, semmi *provisio* nélkül épen nem
szükölködik; mivel az Anyának teje
ritkán indul-meg harmad nap előtt, bi-
zonyosan arra mutat a' Termézet,
hogy másfél nap', sőt két nap-is el-le-
het a' Kisdedet táplálás nélkül hagyni,
úgy látzik énnékem, hogy nála nélkül
tellyességgel nem-is szükölködik, mivel
a' Kisded midön születik, bőséggel va-
gyon benne a' vér, tele vagyon rus-
nyasággal, az éhségtől még nem öf-
tönöztetik, érzékenységei-is még fel-
nem ébredtek, azért ezeket az egyné-
hány

hány órákat a' Termézet mintegy böjtölésnek és nyugalomnak órájivá rendelte, mellyekben nyugalomot kíván a' Kisded Gyermekek, mivel a' Szülésnek küzködése közben mintegy el-lankadott 's el-fáradott; azon kívül a' vér is mivelhogy már most más úton kezd folyni, mint eddig folyt vólt az Anya méhében, nem kevés megháborodása vagon belől, míg a' nyugalom által le-nem tsendesedik, és a' Vér a' maga Termézet-i rendes útján folyni el-nem indul. Akármelly képtelenségnek lássék ez bátor máfok előtt, én mindazonáltal azzal tartok, hogy jobb vólna bizonyos ideig tellyességgel nem éoptatni, mivel az említett idő alatt többnyire ugyan tsak alanni fokott a' Gyermekek, azonban a' Termézet-is addig az Anyának emlőjében a' tejet el-kézfíti; akkor oztán a' Kisded meg-éhezik, nagyobb kívánsággal lévén erősebben szopik, a' melly többnyire igen fűkséges-is, mivelhogy az A'Ézonyok' Teje többnyire nehezen

zen

zen indul-meg előzőr. Azt akarnám utóljára, hogy a' kis Gyermekeket sem ekkor sem máskor álmából soha fel-ne vernék e' végre, hogy meg-fojtsassák vagy étessék, a' mint a' közönséges rozíz Szokás vagyon. Imé ezekre a' dolgokra tanít minket állhatatosan ama' jó Mester a' Termézet, a' melyekre mindazonáltal kevesen vagynak, a' kik hallgatnának, a' kik pedig követnék fenkik épen nintsenek. Közönséges Szokás az, hogy mihelyen születik a' Gyermekek, azontúl liztből, semlye-kásából, vagy egyéb efféléből tsinált pépet, a' vagy rágottat tömnek fájába, úgy kezdik hízlalni. Veszedelemes Szokás ez, nem tsuda ha Születéseknek első órájától fogva fokan meg-betegesednek. Felettébb sajnállom, hogy az Afkony Népnek gyalázatjára említeni kényszerítetem, hogy vagynak olyanok, kik mind a' Szülés közben, mind annakutánna holmi hafzontalan babonaságot víznek végbe, mind az Anya mind a' Kisded körül: de én mind azokat el-

B

nem

nem hiszem, e' végre igen jó volna valamimódon annak végére menni, és a' betsülletes Afzonyokat az ilyen Varáslásnak vádgya alól fel-fzabadítani.

Hogy a' Kisdedek a' magok tulajdon Annyokat fzojják nem másokat, a' Termézet rendelte azt akképen, midön azoknak Emlőjökben jó egészséges és tápláló nedvességet kézfített. Ezen kötelessége alól fenki az Anyák közül magát ki-nem vonhatjá mind adig, míg vagyon annyi ereje, hogy Tagainak mozditására magától alkalmas; de fel-téven azt mindenkor, hogy tizta Személly az Afzony, külömbben lévén pedig a' dolog, reá vígyázzon, hogy meg-firathatatlan hóltig való Nyavalyát a' fzoztatás által ne okozzon az öártatlan Maradékának. Ha maga fzoztatja az Anya Gyermejét, mind arra mind magára nézve sokkal egészségesebb az, bátor annakelőtte az Afzony a' maga Nemének tulajdon nyavalyájával, mellyet *Hysterica Affectio*nak hívunk, vagy más effélével küzködött légyen-

légyen-is, de a' Szoptatás által felet-
több fokot segítenek magokon, gya-
korta ki-is épülnek abból egészen; sem-
mit azzal gondolni nem kell, hogy ök
gyenge Termézetűek és betegesek lé-
gyenek, mért az által Épüléseket bi-
zonnyal várhatják. Ez okokra nézve
azt javallom, hogy minden betsülletes
Anyák kemélly valasztás nélkül, a' kik
csak a' Szoptatásra alkalmasok, Em-
lőjököt ne vonják-meg fzerelmes édes
Magzátjoktól. Sok Példáink vagynak,
kivált az Ifjú Asszonyok között, hogy
melyeiket fántfándékkal el fzarasztják,
a' Tejet azokba vízfá verik, de azt
nyerik véle, a' mit fomorúan kellett
említeni, hogy Eletekkel jádfatják ma-
gokat, gyakorta meg-gyógyíthatatlan
Nyavalyákra magoknak kéz útát nyít-
nak.

Hafontalanúl mentegetik azzal né-
mellyek magokat, hogy ök erőtelenek
és betegesek, azért tartanak töle, ne
talám a' Szoptatás által nedvességektől
meg-fozfattván el-fzaradnak: az ollyas-

nok egyáltalában nem helyesen ökoskodnak, mert többnyire az Emberek' Nyavalyáinak közelebb való oka nem abban áll, hogy kevés ö benne a' nedvesség, főt ellenben az, hogy bővebben is vagyon mint kellene: jóllehet az előzőr friss és egészséges légyen, de annak bövsége a' Termézetet úgy meg-fojtja, hogy az fokott rendés munkáját a' Tettben illendöképén nem követheti, a' honnét az Emberben lévő minden vér meg vértégettetik, és így következésképen fok Nyavalyák származnak. Ennek igazsága ki-tetűzik az Orvos Doktoroknak fokásfából, midőn ök felesleg való Nedvességet véznek észre az ö Betegeikben, Eret vágatnak, Nyakok börit által furatják, Hólyagot fízatnak, *Fontanellát* nyíttatnak; 's a' t. Tsak magokra hagyom az Afzony népekre, magok tégyenek ítéletet, vallyon az az ö első Tejek nem a' nedvességeknek benne lévő bövségét és terhét jelenti-é? azt kell-é ö nékiek vizfza verni, a' mit a' Termézet

mézet ö benne meg-nem fzenvedhet, és ki akar hajtani? az, ö reájok nézve a' Termézetnek sepredékje, vallyon az által meg orvosolhatják é magokat, avagy inkább nem ejtik é őket meg-orvosolhatatlan Nyavalyákba?

Az Añzonymok első Tejének gyenge Hast indító ereje vagon, a' mostan fzületett Gyermekek pedig tele vagon meg-gyült rusnyasággal, azért nyilván-ságosan vétkezik az az Anya, a' ki Kisdéd Gyermekeit első Tejével nem fzoztatja, hogy a' benne régtől fogva meg-gyült rusnyaságtól apródonként hadd tisztíttassék-ki. Idövel ez az első Teje az Añzonymnak meg-változik, és az ö Hast tisztító erejét el-hagyja, és több tápláló erő kezd benne lenni napenként, és úgy látzik ez a' Gyermekeknek leg-jobb Eledele, és azon kívül bizonyos ideig nem-is kellene egyébnek lenni. Ha én rajtam állana a' dolog, meg-nem engedném, hogy Születésekor a' Gyermekeknek vagy Eledelt vagy más Añzonymnak a' Tejét adnák,

B 3

mig

míg nem annak számára a' Termézet az Anya Tejét el-készítette, sőt még annakutánna-is a' három első Hónapokban semmiféle Eledelt az Anya Tején kívül belé verni nem volna szükséges, mert annak illendöképen való meg-eméztésére még nem egészen alkalmatos a' Gyomra.

Rend szerént elég Teje vagyon az Afzornynak az ő első Gyermekeivel, sőt néhányszor az elégségen fellyül-is; a' Termézetre kell vigyázni, a' megfoga mondani, mikor kell a' Gyermecket vastagabb Eledelre fogni, mikor kell azt szoptatni, mikor étetni? soha nem előbb, hanemha meg-éhezik. Erre még is az Anyák soha nem vigyáznak, ennél pedig egyben nagyobb fogyatkozások nem lehet. Nem kell ugyan-is, azt mondom, soha a' Termézetnek munkáját mással öfve zavarni, mind addig kell Téjjel, és egyedül Tsets-téjjel tartani a' Gyermecket, míg annak táplálására elégedendő Teje vagyon az Annyának. Igy
lévén

lévén a' dolog, nékem úgy tetszik, hogy a' Dajkának tizti mind ez ideig még nem egyébben fog állani, hanem hogy a' Gyermekeket tisztaságban tartsa, rengesse, jádzozzék, nyájaskodjék véle.

Három Hónapoknak el-töltte után mintegy meg-kívánja a' Gyermekek öf-tán a' vastagabb Eledelt; de vizsgáljuk-meg azt-is minémünek kelletik annak lenni és mennyinek. Akárki el-hitetheti bátran magával, hogy e' dologban nagy Fogyatkozást találunk, ebbéli vigyázatlanságból fámntalan fok Gyermekek meg-betegednek. Tsúfos bé-vett Szokása a' mindeneknek, hogy valamikor a' Gyermekek fir, úgy vélekednek, hogy annak Eledelre vagy onfüksége, erre nézve napjában tizszer tizenkétszer főt többföör-is meg-fop-tatják, ezt tselekezik véle Éjtfakán-ként-is. Ez olly közönséges és fembede tünhető Hiba, tsudálkozni lehet rajta, hogy észre nem vézik az Emberek. Ha a' Gyermekek mozgására,

kívánságára és magaviselésére szorgalmatosan de értelemmel reá figyelmeztünk, könnyen által láthatjuk, hogy a' soha sem fir, hanemha a' Fájdalomtól öztönöztetik: már pedig az Éhségnek első érzése nem köttetett fájdalommal egybe: azért ha megéhezik a' Tsetsemö Gyermekek, más egyéb ezerféle Jelekkel mutatja-ki annakelőtte szükségét, minekelötte a' firáshoz kezdene. Ha egészséges a' Gyermekek, és Ruháiban tágón tartatik, nehezen hallatik annak valaha firása. Azt ugyan megkell vallani, hogy ritkán láthatjuk azokat a' Jeleket a' Kisdedekben, mellyekkel Éhségeket ki-jelentik, de mi az oka? ez, mivel még ritkábban vagyunk nekünk arra alkalmatosságunk, hogy valaha láthatnók a' fokvéghetetlen Szoptatás és Étetés miatt a' Gyermekeket megéhezni. Egy nevezetes Helyen másoknak taníttatásokra ilyen rendelés tétetett, hogy a' fogadott Dajkák' gondviselése alá bízattott Fattyú Gyermekeket kétférenél
vagy

vagy háromfornál többfőr huzonnégy órák alatt meg-nem foptatják, még-is olly friss jó egészségek vagyon, a' mellynél jobbat kívánni nem lehet. Nagy magam gyönyörködtetésével zemlétem annak idejében némellyphor, hogy bizonyos Jelek által a' magok kívánságokat olly értelmesen mutaták-ki, mintha egészen szóval mondoták volna.

Eledeleknek minémüségekre nézve is elég Hibákat találunk, mert nem együgyüképen kézfittetnek azok az ő fámokra. Azoknak az ő Pépjek és egyéb Eledelek Tzúkkal és Fűzerfámokkal vagynak mesterségesen elkészítve, kivált az Uri Rendek között, holott ezeknek egyikét-is soha nem kellene adni a' Gyermekeknek; nem fükölködik a' nélkül a' mi Testünk, ezeket tsak a' bujaság hozta közinkbe az Emberi Nemzet egészségének megvefztegetésére. Nem elég hogy kevés féléből álljon a' Gyermekeknek Eledele, azon fellyül fükségesképen meg-

kívántatik , hogy gyenge-is légyen az. Ebben a' mint tapasztaljuk, fokban megtsalatnak, mert nem tudják mellyik légyen a' gyenge Eledel, úgy vélekednek hogy a' metélt vagy vágott Téztaból tsinált Eledeleket a' Gombó-
 dákat és egyéb sült avagy fött Tézta-
 miveket kellessék azon érteni: holott semmi nehezebb eméztetü nintsen ezen értelemben, mint a' tojásból és keletlen Kovázból kézfíttetett Eledelek és minden névvel nevezendő Tsemegék. A' gyenge, az-az a' könnyü eméztetü Eledelen, hogy éfze vehesse akárki-is, azt kell érteni, a' mellynek rézfetskéi könnyen el-válnak egymástól, és a' meleg-vizben hamar el-áznak. A' jól sült Kenyeret lehet az én tudásomra leg-könnyebben meg-eméztetni: ha jól meg-költ a' Kováfz, jó egészséges Kenyeret várhatni belöle, mert akkor a' Ližtnak, a' Kováfznak erössen egybe állott rézfetskéi egymástól el-választatnak, mintegy féllyel szaggattatnak, el-kézfíttetnek illendöké-
 pen,

pen, és a' gyenge Gyermeknek alkalmas Eledelevé tétetnek. A' Tehén tej-is elég együgyü és könnyü eméztetü Ezköz, igen jó-is véle őket táplálni, tsak az a' kár, nem okoson bánnak véle, nem kellene azt megforralni; mert ha megforralják, mind íze minden tulajdonsága meg-változik, édessége el-vész, fokkal fűrűbbé és nehezebbé lézen, és következésképen nem olly könnyen egyelítettetik öfve a' vérrel, hogy azzá által változhassék. Egy Nehézség adja itt elől magát, ha a' Gyermek' Eledele tsak Kenyérből és Téjből fog állani, meg-savanyodik az az ö gyomrokban. A' Gyermek' Nyavalyáinak leg-nevezetesebb és közönségesebb oka ez, hogy a' bé-vett Eledelek ö benne meg-savanyodnak, mert ha Próbának okáért Kenyérből és Téjből Pépet tsinálz, és a' melegségnek olly *gradus*ában tartod egyenlöképen, a' melly a' Gyermek' gyomrokban vagyon termézzettel, rövid idő múlva annyira meg-savanyodik,

mint

mint az Etzet; erre nézve a' Tanáts ez, hogy nem tsak egyedül azokkal kell táplálni hanem rész szerént Húsból készített Eledelekkel-is kell értetni, melly a' favanyúnak ellenébe tétetik. Azok az Eledelek ugyan-is leg-alkalmasabbak a' mi Testünknek táplálására, a' mellyek Élő-állatoknak Húsaiból és Kerti-veteményekből állanak egyfzer's-mind. Mivelhogy mi Húsnak ételében gyönyörködő Teremtések vagyunk, nem lehet a' Kisdedet egyedül tsak *vegetabilekre* zorítani. Az Állzonynak teje ha egészséges úgy látszik, hogy rész szerént Húsból, rész szerént pedig *vegetabilekből* a' Termézet által készített Nedvesség, és mindenek felett leg-jobban meg-egyez az a' Gyermeknek Termézetivel, könnyen a' vér közzé egyeledik, és azzá által változik, ha valamelly kevés ideig azzal együtt, ugyan azon az úton az Ereken fel 's alá kerenghet. Azt tanátslom annakokáért, hogy a' Gyermek fele Eledele ímé e' légyen, hogy híg
Mar-

Marha-hús lévbe hányjanak egy kevés Kenyeret, avagy főzzenek meg abbatí Riskását; mivelhogy ez az utolsó nem olly hamar savanyodik-meg; mint a-kármelley Lisztből vagy Tésztaból tsinált Műh, és adják azt enniek. A' Gulyán neveltetett közép idejü Marhának a' húsából lehet leg-egészségesebb Levest főzetni; ebbén jobban el-készült Nedvességek vagynak, mint ama' vén hízlalt Sörékben, avagy a' mellyek jázólra fogattatván a' fűzű fénán, vagy korpán, répán, moslékkal hízlaltatnak az Istállókban. Innét vagyon az, gondolom; hogy a' Vad-állatoknak húsa kedvesebb ízűeknek tartatnak azok előtt, a' kik az Ételnek külömbb-kü-lömbbféle nemeiben bujálkodnak, de a' mit itten leg-közelebb mondék, azt tsak azokról az Állatokról kell érteni, a' mellyeknek Eledelek rendszerént mag és fű szokott lenni.

A' Gyermeknek' Eledelének másík ne-me e' légyen: Forró vízbe vessenek annyi Kenyeret, a' mennyit az fel-
 ízik,

ízük, annakutánna töltsenek reá friss Tejet, de nem kell meg-forralni, sem Tzúkort, sem semmiféle Fűzerzámot hozzá adni fűükséges nem lézen. Ez elég könnyü, gyenge és egészséges Eledel, elég tápláló ereje-is vagyon. Kétzer kell tsak napjában meg-étetni a' szopós Gyermekeket, nem többször; először a' Levessel, másodszor pedig ezzel a' Téjjel, a' mellyről most legközelebb szólék. Ha azt kérded mennyit kellessék egyzer nékiek adni, azt felelem arra, hogy azt már az ő kívánságok határozza-meg, a' mennyire, tudniillik meg-éheztenek. A' Gyermek egész kívánsággal eźnek mind addig, míg kell nékiek; annakokáért gorombául tselekeźnek mind azok, kik azon fellyül mennek, őket eröltetik, kelletlen-is tömik fájokba mind addig, míg ki-nem vetik. Nem kell őket lefektetni midőn eźnek; hanem ölben kell fogni, hogy ülő formán lévén annál könnyebben le-nyelhessék az Eledelt, könnyebben-is éfze lehet venni, mikor

mikor vagyon nékik az elégségig.

Mikor már hatodik Hónap tájban járnak, mind Ételre való kívánságok nőni kezd, mind pedig már jobban emészthetnek, lehet napjában háromszor étetni, a' mellyet annakutánna egész Életekben által ne hágjanak. Éjtzaka se ne foptassák, se ne étessék egyáltaljában azt javallom, hogy meg-éhezvén annál nagyobb kívánsággal foghasfanak reggel az Ételhez. Az Éjtzakai hízlalás annak az oka, hogy némelyek a' kövérség miatt annyira fel-fúvódnak, kitsínybe múlik-el, hogy meg-nem pukkannak. Ha őket előzőr nem kínálnák; annyiszor nem unzólnák, főt álmokból-is, a' mint meg-esik, fel-nem vernék; ök azok utáni soha nem vágyódnának; és ha Születéseknek idejekor meg-nem háborítanák, egy 's két Hét alatt úgy neki válnának, hogy Éjtzakánként-is avagy legalább nagyobb részén az Éjtzakának fészendességben alunnának, és ha fel-ébrednének-is egyfzer vagy kétfzer valamelly

melly kevés korig, talám az-is tsak onnét volna; hogy meg-nedvesítették magokat, és kívánnak ki-tisztíttatni. Ha pedig szükségesnek ítéltetnék; hogy idő közben-is kellene nékiek valamit adni, egy kevés Táj és viz e' végre leg-alkálmatosabb lenne.

Étetéseket főt meg-főptátásokat-is az én ítéletem szerént bizonyos időre kellene főritani minden nap, hogy gyomrok hadd emézfthené-meg tökéletesen; a' mit bé-vettenek, és Étel-béli kívánságok rendelt idejében annál nagyobb lehetne. Így a' Gyermek a' maga idejére mintegy reá tartván nagyobb tsendességben lenne, jobban-is el-múlatná magát; mint midön minden lépten, nyomon, minden mozdulására, minden sívalkodására főptatják, étetik. Ekképen kell vélek bánni mintegy tizenkét Hónapos korokig; akkor oztán el-lehet a' Tsetstöl válaftani, de nem elébb, nem-is egyfzer'smind, hanem tsak lassanként kell tölök a' Tsetset meg-vonni, hogy észre se vegyék,

len tsenevélz Kisdedekkel-is, a' kik beteges Szüléktől származtanak? azt felelem reá, hogy nem fíntén úgy vagyon a' dolog a' mint közönségesen vélekednek az Emberek, hogy az egétségtelen Szüléktől örökség ízerént által mennének a' Magzatokra a' nyavalyák. Nem helyyes vélekedés ez, mert a' kik valójában betegesek, igen ritkán nemzenek azok Magzatokat, kivált ha az Afzony Embernek bomlott meg az egétsége: és közönségesen fíolván éltés korokban esnek az Emberek hozzás sénylödözö nyavalyákba, midön a' termézetí ferelemnek lángja fíntén már alúvó félben van. Bizonyyára nem lehet a' Szülékre kenni a' Magzatoknak az olly nyavalyáknak okát, a' mellyekben a' Szülék Magzatjoknak fíületések után a' mértékletlen élet által estenek. Ritkán panafolkodnak az Emberek addig arról, hogy ez vagy amaz nyavalyájok Szüléjéktől adatott által ö reájok, míg nem egélfzen Ember kort értenek,

nek,

nek , akkor a' mértékletlen életre adják magokat , a' melly által magoknak nyavalyákat okoznak , okát pedig azoknak Szüléikben keresik , nem pedig a' magok mértékletlen életekben. Ritkán tapasztaljuk , hogy a' Kisded Gyermekekben meg-tettzenék a' Fami-liának Nemzetséges nyavalyája. Tagadni ugyan nem lehet , hogy a' golyvás , frantzus , és igen súlyos Atyáktól és Anyáktól fázalmazott Magzatok Szüléiknek nyavalyájokban ne részesül-nének ; de felettebb ritka példák az olyanok , ha egybe vetjük azoknak fázamokkal , a' kik minden fundamen-tom nélkül Szüléiket méltatlanul kár-hoztatják , holott nyavalyájoknak igaz és valóságos oka , vagy magokban ta-lálatik-fel , vagy a' rosz nevelésben , a' melly által még időnek előtte meg-veztegettetnek.

Meg-lehet engedni bizonyos érte-lemben , hogy a' Szülékről által fál-lanak a' Magzatokra örökség szerént a' nyavalyák , de csak annyiban , a'

mennyiben fel-tézfűk azt, hogy némely Szüléknek mind külső mind belső Tagjai, Tagjaiknak részetskéi Termézet fzerént olly gyengék, hogy ha valamely külső erő járúl hozzájuk, vagy mértekletlen életre adják magokat, egészségekben könnyen változást szenvednek, nyavalyába esnek: ha már az ilyen gyenge Termézetű Szüléktől ugyan gyenge Termézetű Magzatok származnak, és bator olly hasonlatosság légyen-is mind a' két rézről Tagjaikban, mint a' mellyet ábrázatjokban legg-kissebb vonásiban-is tapasztalunk, de könnyen ellene lehet annak állani a' Kisded Gyermekre nézve a' jó Dajkálkodás és nevelés által, a' fel-ferdült Ifjakra nézve pedig a' józan élet által, és következőképpen fenki-is Szüléiknek nyavalyáját örökség fzerént birni nem fogja. Mind ezek után végezetre már így fejezem bé, ha az erőtelen és beteges Kisdedeknek a' Közönséges bé vett fokás fzerént rend kívül kedvez-

vez-

veznek, őket akképpen nevelik, on-
 nét a' fázmazik, hogy jobban el-
 erőtelenednek naponként: de ha egés-
 séges tejet szopván a' meg-mondott
 módok és utak fzerént bánnak vélek,
 erőt vévén lassanként meg-javúlnak:
 és tsak egyedül ezen nevelésnek mód-
 ja által épülhetnek ki erőtlenségek-
 ből. Légyen bátor akármelly Fami-
 liának valamelly Nemzetséges nyava-
 lyája, nem vézsem ki még a' golyvát-
 is, sem az örültséget, avagy nyava-
 lya törést, de ha annak okossai a' le-
 írt módok fzerént tselekeznek, és a'
 józan okoskodásnak reguláji fzerént a'
 mértékletességet követik, második
 vagy leg-fellyebb harmadik íznyire
 mind afféle Nemzetséges nyavalyából
 a' Familiának azon lineája tökélette-
 sen ki tisztúl.

Tagadhatatlan dolog az töbnyire az
 Uri renden lévő Afzfonyságok ritkán
 szoptatják magok Gyermekeiket, an-
 nak pedig nagyobb részént az az oka,
 mivel a' bé-vett szopás fzerént el-

únnak azokkal bajlódni; de nem volna az Ö előttök olly únalmas dolog, ha módjával tudnának vélek bánni. Noha mondanának le Ö Nagyságok egy kevés korig melyeiknek képzelt dízességéről, igaz Anyai Szereteteke ne vonják - meg Szerelmes Gyermekektől és a' mostan le - rajzolt módok szerént kezdenének azokkal bánni: nagy magok gyönyörködtetését fogják abban tapasztalni, semmit attól nem tarthatnak, hogy a' fok Gyermek írás Kedves Férjeiknek fülöket meg - botránkoztassa, mert ha ekképpen fognak a' Gyermekkel való bánáshoz, úgy a' Kisded mindenkor csendességben lézen, nem fog sírni ríni, nyájason jádzattatja magát, mofolyog, pevetkezik, vagy alúzik. Az értelmes Házas Személlyeknek nem lehet nagyobb mulattságok, mint az ilyen Kisded nyájas Gyermek. Fájlalható dolog bizonyára, hogy némelly Anyák Kedves Szülötjüket házaikban meg nem szenvedhetik, más
Daj

Dajkára bízzák, a' kinek sem annyi értelme nints, sem pedig olly indúlattal hozzá nem vitéltetik, mint a' Szülék: ugyan hogy-is lehet az meg, tsudálkozásra méltó dolog, hogy az okos Emberek, a' kiknek egész módjok vagyon benne, fajnállanak annyi fáradságot, hogy Magzatjoknak egésésekre és előmenetekre vigyázzanak: ímé más egyéb házi és kerti alávaló hijábanvalóságoktul fáradságokat nem kíméllik: bizonyára egyenesen a' Termézet ellen vétkeznek, mert az által minden Emberben beléoltatott a' maga maradékának feregette. Minden Atyáknak valójában azt javallom, hogy Gyermeküket magok szemek előtt neveltesék, forgalmatoson reá vigyázzanak, hogy okossággal forgolódjanak azok körül az Anyák és a' Dajkák, igazítsák útba, a' hol ezek el találnak tévelyedni. A' Gyermek nevelés nem BONA DEA Isten Afzónynak titkos tisztelete, hogy onnét a' Férjfiak tellyességgel ki-
keztessenek. C 4 Min

Minden Anya tartozik személy vá-
lasztás nélkül a' maga Szülött Gyer-
mekét foztatni, nem tsak arra néz-
ve, hanem magára nézve-is; mert
ha egészséges az Anya, egészsége az
által meg-tartatik; ha pedig gyenge
erötelen, töbnyire az által meg-erö-
södik. Nem fükség az, hogy az
Anya tartsa, ölében hordozza, és
apolgassa füntelen; nem-is fok idöt
veft-el az Anya azzal, Hufonnégý
órák alatt négyfzer leg-fellyebb elég
a' Gyermekeknek Tsetset adni, akkor
hadd fozjon mindenikböl annyit, a'
mennyi neki fükséges: azután kezé-
ben lehet adni a' Szólgálónak, de
tsinos és okos Személy légyen az,
a' ki egyfzer'smind mindenekben fót
fogadjon, vifelje gondját annak, étes-
fe, tisztán tartsa, múlattassa, söt Ma-
gával-is háltathassa. Nem olly egéfse-
ges más Áfzónynak a' teje, a' Gyer-
meknek, mint a' maga tulajdon An-
nyáé fókott lenni. A' Száraz Dajka-
sagot én úgy nézem, mint a' melly
a' Ter-

a' Termézzettel egyenesen ellenkezik, az mindenek felett leg-ártalmasabb. Számptalan fok példákbtól ki-sült az már világoson, hogy a' melly Gyermekek Tsets nélkül fázazon neveltetik, három közzül-is egy alig él meg, A' Ki Gyermekeket okoson és helyesfen akar nevelni, füzkség hogy az a' Termézzeti dolgoknak esméretiben kívált az Emberi Termézzetnek tudásában jártasabb és költesebb légyen mint a-kármellyik leg-híresebb Dajka-is, azon fellyül nagyobb gond és figyelmetesfégs-is kívántatik ahoz, mint a' mellyet Közönségesfen lenni tapasztalunk: ezokáért nem helytelen dolgot fognak a' Szülék tselekedni, ha valamelly értelmes Orvos Doktornak tanáttsával e' rézfben-is élni kívánnak.

Midön pedig a' meg-esik, hogy a' Kised Gyermekeket füzö Édes Anyya nem fzoptathatja, vagy azért hogy idő nap előtt a' Halál által tölle meg-foztatott, vagy ha él-is, de valamelly nevezetes okra nézve tellyesféggel a'

szoptatásra nem alkalmas, akkor már Dajka kézre kell egészen jutni a' Kisdednek, de szorgalmasan rá kell vigyázni, hogy a' tiszta és egészséges Áfzöny legyen, azon kívül közép idejü Áfzönnyt kell választani, mert annak rend szerént több teje vagyon, mint az Ifjúnak, több és jobb mint az Öregnek: annyival-is inkább jó lézen arra rá vigyázni, ha a' szoptató Dajkának magának-is vagyon Kitsinnye, a' kit szoptasson. Azok e' végre legalkalmasabb Személyek, a' kik húz Éztendőt ugyan elértek, de a' harminztat még nem régen haladták-meg. Az én ítéletem szerént még is minden felett arra kell vigyázni, hogy olly Dajkát kell választani, ha lehetséges dolog, a' ki tsak két vagy három hónapokkal, esett az előtt Gyermekek ágyba. Ennek az oka ez, mivel a' Termézet nem akarja, hogy a' Gyermekek tizenkét Hónapoknál tovább szopjon, mert annak utánna a' tej ritkán szokott egészséges lenni. Ez idő

táj-

tájbann a' Termézet az Afzony Embereket a' Nemzésre indítja, söt a' jó véruket még jóval-is annak elötte, a' Hónapzám-is az idő tájban el-indúl töbnyire, ámbár foptatófok légyenek-is, és ezokáért azoknak tejek a' táplálásra nem lézen alkalmas. De akármint légyen a' dolog, én tovább nem vítatom, hanem tsak azt mondom, hogy ámbár Eftendönél tovább foptassa-is némelly Anya a' Gyerme-két, és annak Termézetivel meg-egyezzen-is a' teje, de mivel-hogy már akkor oftán az mintegy meg-avasúl és meg-véz, leg-alább a' mostan Szü-letett Tsetsemö Gyermekeknek táplálá-sára nem alkalmas. Ha történik u-gyan-is, hogy a' Kis Gyermekek édes Anyja tejétöl meg-kell válni, ollyat kell fükségesképpen, ha lehet, vá-lasztani, a' kinek teje annak tejéhez a' foptatásnak idejére nézve leg-közelebb vessen, mennél újjabb a' téj, annál jobban meg-egyez az a' Kisednek gyenge Termézetivel. Sokan találtat-
nak

nak még-is olly Afzonyok, kik ezzel nem gondolván femmit-is, ugyan azon téjjel két, három Gyermeket-is el-foztatnak egymás után.

A' Dajkának ételére és italára is kell vigyázni, nem elég az, hogy józan és mértékletes életü Afzony légyen. E' végre ebéden adassék nékie a' kegyeren kívül elegendő eledel, a' mellyet Húsból és Veteményeknek nemeiből készítenek, Fölöstökömnek és Vatsorának idején jó Hús levest vagy tejet adni leg-jobb lézen. Itala viz avagy tej légyen: egyátaljában pedig a' bornak italától el-tiltassék, soha csak egy kalánnal-is meg ne igyék: egy főval minden erős italokat el-távoztasson. Ha pálinkát, Rosolist, vagy Égetbort adnál a' Dajkának, annyit tézen az, mintha a' Gyermeknek adta volna; által lehet könnyen látni, minémü kár következhetik belőlle.

Különös gondunknak kell lenni a' Kis Gyermekre abban a' tekintetben-is, ha tudniillik fületése után Anyjának

nak első teje által a' benne meg-gyült rútságtól valamely nevezetes okokra nézve a' fokás szerént ki nem tisztitathatik, akkor a' mit a' Termézet töle meg-vont, mesterséggel kell ki pótolni, az-az egy vagy két nap múlva Világra let jövele után hafat indító orvofsággal kell értetni bizonyos ideig, de nem ollyannal a' melly egyzer'smind hirtelen munkálódik, hanem tsak olly gyengével, hogy napjában kétfér vagy háromszor adódjék bé nékie annyi, a' mennyi hafatskáját nyitva tartja: ezt kell tselekedni kilentz söt tizen-negyed napig-is; és nem-is egyzer'smind, hanem lassanként kell attól végezetre meg-fünni: úgy kell ugyan-is a' dolgot intézni, hogy olly gyengén munkálódjék benne az orvofság, a' melly tsendeféggel fokta maga a' Termézet a' téj által a' Kisdedet fületése után ki-tisztítani. Ez olly meg-kívántató dolog, hogyha azt tselekedni el-múlatjuk, az olly Kisdednek egész testén még az első Hónap-

napban apró fokadékok ütik-ki magokat, mint a' Kása fém, a' mellyet talám Kása Himlőnek lehetne nevezni. Természeti nyavalyának tartják ezt közönségesen az Afzonyok, úgy hogy a' kinn az olly apró fokadékok ki nem ütnek, előre meg-tudják mondani, hogy abból soha egészséges Gyermekek nem lézen: annak-is kell lenni kétség kívül, sokkal jobb hogy az a' benne régtől fogva meg-gyült 's megbüzhödött rúttság a' testen ki-adja magát, mint hogy benne maradjon, mert úgy a' vérivel egybe keveredik, nevezetesebb belső rézeit el-álja, azokat lassanként meg-veztegeti, és fokféle nyavalyákba ejti, holott ha annak idejében ki-tisztították volna, ez a' gonosz reá nem következett volna. Világosan meg-tettzik az ebből, hogy a' melly Kisded születése után Anyjának első teje által ki-tisztított, annak testen semmi olly rossz nedveséget ki-ütödni soha nem tapasztalunk, hanemha rendkívül hizlalják és felettébb való hév-

hévségben tartják. Mindeneknek egyaránt használni akarván leírom azt az orvafságot illy formán: Végy egy löt Mannát, ugyan annyi Cseve Calliát a' Patikában, tölts reá hat vagy hét Kalánnyi meleg híg Hús levet, kavard mind addig míg el-olvad, azután adj a' Gyermekek napjában háromszor két két kalánra valót belöle: lehet többet vagy kevesebbet-is adni, és úgy alkalmaztatni, hogy elsőben húzon négy órák alatt négyzer hadd indítsa-meg a' Hasát.

Meg-kell parantsolni a' Dajkáknak; a' meddig tsak lehet, a' Gyermekeket nappal el ne altassák, külömb külömb-féleképpen mulattassák, hazudozzanak néki, álmra kényszeríteni erővel nem jó, sem pedig felettébb hosszú ideig altatni. Ezt nem örömet tselekezik meg a' Dajkák, mert kedveznek magoknak, a' Gyermekek azonban fokát ártanak, mivel azoknak vérek és egyéb nedvességek a' szerént meg-vész, frisseségek el-múlik, elméjek-is meg-

tom

tompul. Ha a' Dajkának kettöt kell főzogatni, a' magáét és a' kit fel-fogadott, azonban elegendő tejet magánál nem érez, jó idején kezdje őket akképen táplálni, mint oda fellyebb elő-bezéllettem: azon kívül nem fog ártani ottan ottan friss írósvajat szép vékonyon a' kenyérrre kenni, és annak eledelére főzogatni; de friss légyen a' vaj 's kevés-is, mert különben megkeferedik a' gyomrában és megposhad, így a' Testben lévő nedveségeket megvesztegeti. Lehet velek étetni jól megért gyümöltsöt is mind nyersen, mind főve, mind sütvé, nem különben mindenféle gyökereknek nezeit, mellyeket a' veteményes Kertekben ételek készítése véget főzogat termeszteni. Ezek aránt én olly értelemben vagyok, hogy a' nevedékeny Gyermekeknek, sőt más egyéb Embereknek-is mind egészségesek, jóllehet azok felől közönségesen balul ítélnének mások, mintha felet szerzenének az Emberben: azt meg-is lehet engedni,

gedni, de csak a' nagyobb ehetökre és mértékletlen életüekre nézve: a' Téjröl-is épen ugyan azont lehet elmondani; és meg-lehet jegyezni, ha valakinek a' Természete a' Tejet nem szenvedheti, mivel annakelőtte a' gyomrát erős italokra foktatta, nyilván való jele az, hogy annak Vérének a' Tép által lehetne leg jobban megtisztíttatni. Mind ezeket az enni valókat eléggé kedvellik a' Gyermekesek, és ha módjával élnek azokkal, egészségesekek-is.

Házonatlan beféd az, hogy azokkal együtt fok apró élő Állatoknak tojománnyt nyelik-le, és onnét Férgesek teremnek benne: attól tartani semmit tellyeséggel nem lehet, mert úgy lehet gondolkodnunk, hogy keveset ehetünk és ihatunk mi olyat, a' mivel azokat le-nyelni ne lehetne. Bátor légyen úgy a' dolog engedjük-meg, de azok ott ki nem kelhetnek, ha a' belső részek egészségesekek, és az azokban folyó nedveségek a' Termé-

D zet-

zetnek munkája által jól el-vagnak
kézíttetve. Azok ellen az Epe jó Or-
voság, nevezetesen a' Bika epével
bátorságozon és nagy házonnal lehet
élni. Én olly vélekedésben vagyok,
fok Tojást nyeljük mi el ez apró élő
Állatoknak, mellyek mi bennünk fo-
ki-nem kelnek, hanemha olly helyre
találnak vetődni, a' hol a' gyomorban
és a' bélekben valamelly meg-vezett
savanyú büzhödt nedveségek meg-a-
kadtanak. Ha mi azokat minden nap
mi magunkból ki-adnók, és a' mit teg-
nap bé-vettünk, azt tökéletesen mind
egy tseppig meg-eiméztünk, fo-
mi bennünk Gelezták sem más egyéb
Férgek meg-nem teremnének. Mihel-
lyen a' Gyermekek foga kezd jöni,
hat vagy nyóltz Hónapok múlva las-
fanként. Hús ételre lehet foktatni,
ök azt nagyobb kívánsággal-is ézik
elsőben, mint a' *Confecteket* és akár-
melly mesterségesen készült Tészta-mi-
veket: távol légyen hogy ezekkel
valaha fájok ízit meg-veztegefsék.

Mi-

Midön a' Gyermekeknek fogai fokadnak, úgy tapasztaljuk, hogy fokan azok közzül nagy védelemben forognak, de e' részben a' Termézetet épen nem okozhatjuk, mert az nem Termézetű nyavalya, és úgy egészségünk felől is nem lehetnénk huzonegy vagy huzonkét Éftendőskorunkig bátorságban, mivel annyi idő alatt jönnek ki minékünk minden fogaink: az én vélekedésem szerint nagyobb fájdalmat okoz a' mi utolsó fogunknak ki-fakadása, a' mellyet böltsesség fogának szoktunk hívni, mint a' mellyek előzőr jönnek ki, mivel már akkor mind a' tsontok mind az ínnyek erősebben egybe nőttek, megkeményedtenek, nehezebben fúrja magát a' fog azokon által. De ámbár Hidegleléssel, Nyavalya-töréssel és egyéb efféle gonofzokkal littasék is egybe köttetni a' Termézetnek ez a' munkája, de az egészséges Gyermekek többnyire fogaik fokadásaikor olly kínokat nem szenvednek, a' honnét

úgy lehetne vélekedni, hogy azokat az említett gonofzokat nem a' Termézetnek kell tulajdonítani, hanem hogy a' rofz Nevelés által a' nedveségek meg-veztegettetnek, és azok akkor a' Testben felettébb meg-háborodnak. Az ugyan igaz, hogy a' fog fokadás foja meg-nem eshetik valamely fájdalom nélkül, de ha a' Vér és egyéb nedveségek Termézetni magok épségében meg maradhatnak, és egyfzer'smind felettébb nem bővölködnek, türhető a' fájdalom, és könnyen ki-fokadnak. Midön én ezeket így beféllem, az én tzélom egyedül tsak az, hogy ha a' Gyermekeket a' fzerént nevelnék a' Szülék, a' mint fellyebb elő-adtam, tehát a' Gyermek k nem szenvednének annyi gonofzokat fogok fokadásakor, mint rendszerént tapasztaljuk elégfzer.

A' Gyermekek minden nyavalyájának nevezetesebb és közönségefebb oka ez, hogy a' bé-vett Eledelek gyomrokban meg-favanyodván meg-
büz-

büzhödnek: el-nem múlathatom, hogy ki-ne jelentsem mimódon kellesték könnyü szerrel azt meg-orvosolni, avagy inkább jó idején eleit venni, mihellyen ez a' sós savanyú nedveség kezd benne el-hatalmazni, a' mellyet onét könnyen észre lehet venni, ha zöldes eméztet mégyen tölök, ha has-tekerést éreznek, mellyet sirással rivással adnak elől, ha bél menést szenvednek. Közönségesen az Orvosok midön ilyen jeleket véznek észre a' Gyermekek körül, azontúl Rák szemből, Veres Kalárisból, Gyöngyházból, Krétából és egyéb efféle porokból egybe timporált Italokat adnak innya nékiek, hógy a' Testben meg-feneklett savanyú nedveségeket azokban mintegy spongyia módjára bé-fízítsák: de ez a' rosz következik belölle, hogy az olyan italok által forólásba esnek a' Gyermekek, a' mellyeknél ártalmasabb dolog ö reájok nézve ritkán vagyon; azért-is akkoron egy kevés Mannát avagy más egyéb hást-indító

Orvoságot kell ottan ottan bé-adni, hogy az említett bé-adott Porok ismét belölkök ki-hajtassanak. Ennek az Orvoslásnak neme helyyet közönségesen minden renden lévőeknek számára egy bizonyos Port javallok, könnyen bé-lehet venni, sem íz, sem semmi szag rajta nem érzik, *Magnesia Alba*-nak szokták ezt a' Patikában nevezni; ez minden savanyúságot a' Testben eltöröl, azonban a' hasat gyengén indítja, és azt nyitván tartja; többet ér szaz olly forma poroknál, mellyeket oda fellyebb említék. A' gyomor fájásban-is tapasztalható haszna nagyon, midön tudnillik savanyú keferőség forr fel valakinek torkán, 's a' t. Napjában adjanak bé a' Gyermeknek belölle fél, söt egy egész Köntinget-is, de nem egyzeribe, hanem egymás után időt meg-faggatva, belé lehet tenni egyaránt minden Eledelébe, és mind addig bé-adásától meg-nem kell szünni, míg nem jobbúlását nyilván-ságosan tapasztalják. A' Gyermekekben

ben én ennek a' Pornak felettébb való nagy háznát tapasztaltam mind Hazámon kívül az Orvosló Ispotályokban, mind pedig mióta ide haza vagyok. Még akkor-is tapasztalhatóképpen fokot segit, midön ez a' Nyavalya legnagyobb gráditsára lépett a' Gyermekekben.

Végezetre említek még valamelly dolgokat, de tsak egy szóval rövidségnek okáért, a' mellyeket ugyan némelleyek aprólékságnak fognak tartani, de nem kevés házon következik azokból a' Gyermekekre, Példának okáért: tanátsos lézen jó idején lábokra állatni, hadd próbálják magokat a' járásban: mind két kezeket foktassák egyaránt mindenre, mert ha egyiket a' másíknál jobban gyakoroltatják, ugyan azon keze és karja a' másíknál vastagabb lézen, innét vagy on az-is, hogy gyakorta némelleyek féloldalra ferdén járnak egész életekben. Midön szólni tanulnak, a' szókat értelmesen kell elöttök ki-mondani, és tisztán

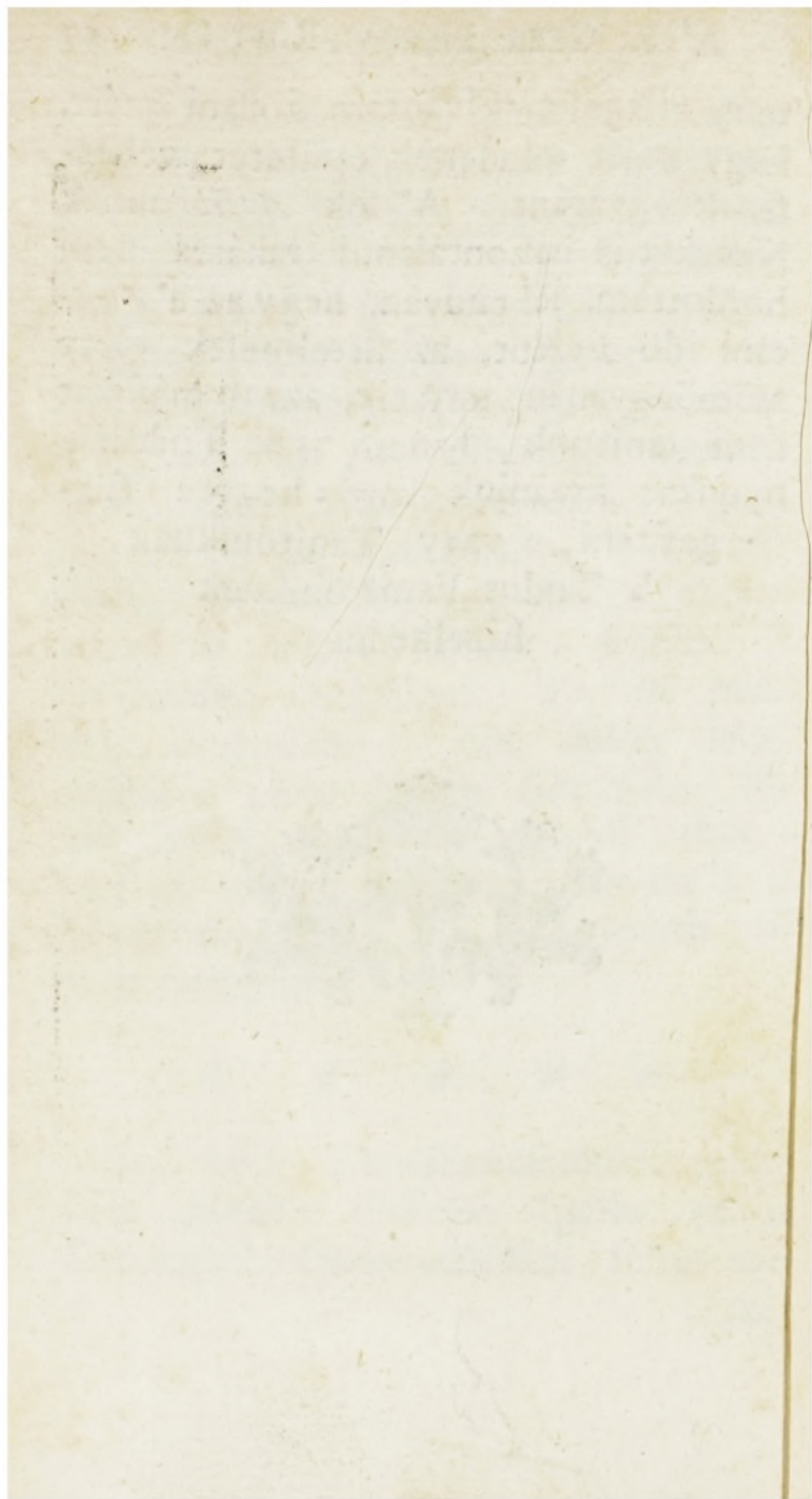
tán kell a' fájokban adni ; ha megakadnak a' ki-mondásban , öket fe-
gíteni kell. Fel kell hagyni ama' ha-
zontalan bé - vett rof Szokáson,
melly fzerént felypese nem tudom
minémü nevettséges igékre , és
tsúfos fállásnak formájira tanítják
öket elsöben , mellyeknek hafnát
annakutánna soha nem vézik , gon-
dolom ez az oka annak , hogy né-
melly Gyermek hat Eftendös ko-
rokra - is alig tudnak tisztán 's
értelmese befélleni. Én itt most
meg-állapodom ; illö dolog hogy
mások-is ehez hozzá fóljanak. Ha
mi egyéb nevezetes dolgok mago-
kat ez után elő-adják , azokat-is a'
következendöbbe én ide le-irni el-
nem múlatom.

* * * * *

Én ezen Elmélkedésemnek rendi-
ben minden Oskolai Igéket és te-
kervényes Okoskodásokat félre tet-
tem

tem, világoson kívántam állani azért,
hogy innét mindenek épületet vehes-
senek egyaránt. A' fok *Auctoroknak*
Neveket-is házfontanúl rakásra nem
hordottam, jól tudván, hogy az a' mos-
tani idő fzerént, az Értelmefek előtt
tsömör gyanánt tartatik, azzal másokat
nem tanítunk, hanem tsak Tudomá-
nyunkat kívánjuk karó-hegyre füg-
gefzteni, vagy Tanítóinknak
's Tudos Esméröinknek
hízelkedni.

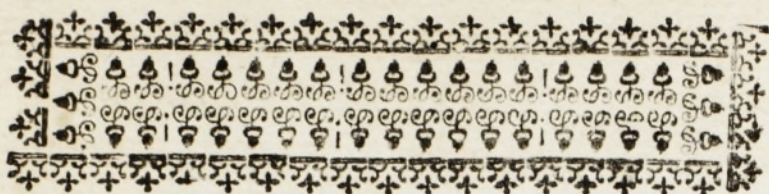




AZ EGÉSSÉGNEK
FENN-TARTÁSÁRA,

És a'

HOSZSZÚ ÉLETNEK
MEG-NYERÉSÉRE TAR-
TOZO SZÜKSÉGES
REGULÁK.



I. A' LEVEGÖ ÉGRE N É Z V E.

I. R E G U L A.

A' Kinek módja vagon benne, leg-egészségesebb lézen Lakó-hellyül magának a' Mezős helyet válaftani, vagy Házát fővenyes helyen valamelly Halomnak oldalában olly formán építeni, hogy a' Déli és Nap-nyúgoti Szél járja inkább, hogy sem az Ézaki és Nap-keleti Szélnek egészen torkába légyen: a' hol közel semmi álló Vizek sem semmiféle Bányák nintsenek, azonban pedig könnyü italú jó tiszta Viz találtatik:

II Mi-

I I.

Midön Nap-keleti és Éfzaki Szél fú, a' kiknek gyenge Termézetek vagyon, akkor a' Háznak Nap nyugoti és Déli Szobáiba vonnyák magokat, midön pedig nedves az Idő, ellenkezöképen tselekedgyenek.

III.

A' kik Nap-keleti és Éfzaki felen fokáig kinn jártanak, le-fektekkor gyenge meleg italt igyanak.

I V.

Midön ama' nagy Várafokban Télnek idején homályos és ködös megvezett sűrű Levegő-Ég vagyon, a' gyenge Termézetük és a' kik nehezen lehellenek, Mezös helyre vonnyák magokat, vagyha othon kívának maradni, meleg Házban tartásák magokat; idején feküdgynenek, 's hamar fel-kejenek.

V.

Szükség hogy az Egésztelen Emberek Tselédje, Gyermeké, Ágyas-Tárfá, és egyebek, a' kik gyakorta hozzá

hozzá járúlnak, és körülötte forgo-
lódnak, Egéségefek légyenek; vonnya
el magát azoktól, míg Egéségtelenek,
míg meg-gyógyúlnak.

V I.

Minden valaki Egéségét meg-akarja
tartani, állapattyához képest Házát,
Házi-ezközeit és Öltözeteit tisztán 's
tsínöfön tartsa.

II. AZ ÉTELRE ÉS ITALRA

N E Z V E.

I. R E G U L A.

AZ Egéségnek fenn-tartására ez
amaz egyik leg-üzkségefebb *Re-
gula*, hogy olly Eledellel éljen kiki,
és tsupán tsak annyival, a' mennyit
a' gyomra meg-eméízheth.

I I.

Könnyebben meg-eméízhetheti a' gyo-
mor azokat a' Földnek Gyümöltseit,
(*Vegetabilekat*) és azoknak az Állatok-
nak

nak az Állatoknak Húsait, a' mellyek idejében és kevesebb Idő alatt jutnak meg - állapotott idejekre; könnyebben a' Spárgát, Epret, 's a' t. mint a' Körtvélyt, Almát, 's a' t. könnyebben a' Juh Húst, Nyúl Húst, mint a' Tehén Húst.

III.

Könnyebben meg-eméztheti a' gyomor azokat a' *Vegetabilek*at és Állatoknak Húsait, a' mellyek kiki az ő tulajdon Nemei között kissebbek a' többinél, p. o. könnyebb az apró Veres-Hagymát, Almát, Körtvélyt, nem külömben az apró Szarvas Marhát, a' Juhot, mint ezeknek a' nagygyait. Még a' Bor-is gyengébb, a' melly kitsíny Hordóban tartatik, , és idővel fokkal erősebb lézen a' nagy Hordóban lévő Bor.

IV.

A' mellyeknek illendő öftövérségek vagon, és inkább száraz Húsuak, mint a' mellyekben, fok Olaj, kövérség és enyveség vagon: p. o. a' Díó, a' Mogyoró.

64 AZ EGÉS: FENNTAR: 's a' t.

Mogyoró, a' Mondola eméztetlen által mégyen az Emberben; nehezebb meg-emézteni az Olajos Ételt mint a' Borsót; a' kövér Húst mint az öftövért; a' Potykát, Hartsát, mint a' Ketsegét, Tsukát, Piiztrángot, vagy a' Dévért.

V.

A' mellyeknek külső íznek közelebb vét a' fejer hogy sem a' veres láng ízhez, így p. o. könnyebb eméztetü a' kerek Répa, mint a' sárga Répa, vagy a' Tzékla; 's a' t.

V I.

A' mellyeknek gyenge, kedves, lágy 's édes ízek vagyon, mint sem a' mellyek eröss tsípös, favanyú, fűzerfámos és hathatós ízüek.

V I I.

A' Szárazon élő-Állatok inkább, hogy sem a' Vizben, kivált a' Tengerben élő-Állatok.

V I I I.

Ne n külömben azoknak az Állatoknak Húsai, mellyek Zöldséggel és
kön-

könnyü eledellel élnek, mint a' mellyek más Állatokkal és nehéz eledellel táplálják magokat, p. o. könnyebb a' Tyúknak és Pújkának; mint sem a' Kátsának és a' Lúdnak húsát megeméztetni.

IX.

Könnyebb azt megeméztetni, a' mit maga a' Termézet a' gyenge Állatoknak eledelül rendelt, mint sem azoknak a' húsát, p. o. könnyebb megeméztetni a' Tejet, mint azon Állatoknak a' húsát; adjuk hozzá, a' Tojást-is könnyebb, mint magokat a' Szárnyas-állatokat.

X.

A' melly apró Marhákat és Baromkat bé-rekeftett helyeken mesterségesen hizlálnak; és Kerti-veteményeket meleg ágyokban erővel érlelnek; fokkal hamarább meg-büzhödnek az Emberben; és így következésképpen nem olly alkalmatosok a' Testnek táplálására, mint a' mellyeket maga a' Termézet készített-el.

E

XI. Ne-

X I.

Nehéz a' sós Vizbe áztatott, bé-
sózott, meg-süttetett, meg-füjtöl-
tetett, és bővön meg-fűszerzamozta-
tott Eledeleket meg-emézteti.

X I I.

Több Eledelt kívánnak a' nagy Tes-
tü, és munkához szokott Emberek,
nem különben a' kik hideg Tarto-
mányban és tiszta Levegő-Éggel élnek,
mint az Afzonyok, a' Gyermeknek,
a' gyenge Termézetűek, 's a' benn ü-
lők és az Öregek, vagy a' kik meleg
helyeken és vastag Aëren laknak.

X I I I.

A' jó Egészségnek meg-tartására, és
a' hosszú Életnek meg-nyerésére, sem-
mi annyira meg nem kívántatik, mint
a' mértékletesség, az együgyüen
kézült eledelek, az illendő munka,
és a' tiszteséges mulattság.

X I V.

A' kiknek magok mulattságokra
nintsen elegendő idejek és alkalmatos-
ságok, mint p.o. a' Tanuló Embe-
rek-

68. AZ EGÉS: FENN-TAR: 's a' t.

hogy többet evett, és többet ivott, a'
mint illet volna.

X V I I I.

Ha ki egyszer ki-tanulta, mennyi
étel és ital legyen ö nékie szükséges,
annakutánna ha csak reá tekint-is, a-
zontúl meg-tudja.

X I X.

Nem a' Tanuló és gyenge Termé-
zetü Embereknek való a' Díznó-Hús,
és a' Hal.

X X.

A' Viz az Embernek leg-alkalmato-
sabb és egészségesebb itala, ételbéli kí-
vánságot szerez, és az eméztést segiti.

X X I.

A' ki az eröss italokban gyönyör-
ködik, az ö benne lassanként végtére
minden bizonnyal méreggé válik.

X X I I.

Az eröss italokon egyszeriben felhagy-
ni, semmi kárt nem okoz: a' ki a-
zoknak pártját fogja, hazud az.

X X I I I.

Az eröss italok között, a' gyenge
Ter-

Termézetü és Tanuló Embereknek leg-jobb a' Bor: húzonnégy órák alatt meg-érik egy mezfellyel, mellynek felét Vizzel, a' többit a' nélkül igyák-meg.

XXIV.

A' középzer, könnyü, jól meg-ért ó Bor, egészségesebb más egyéb erős Boroknál.

XXV.

Az erős italokkal a' *Crapulát*, Bor betegséget, sem megelőzni, sem pedig meg-orvosolni olly szerentséfen nem lehet, mint a' Viz itallal, bátor lát-tafsék-is, hogy azok valamelly könnye-bülést adnak.

XXVI.

Az Égettbor a' bádgyatt Embereket meg nem gyógyítja, sőt ellenben, veszedelmes nyavalyákba ejti.

XXVII.

A' Serrel való élés, nem jó a' gyenge Termézetü és Tanuló Embereknek.

XXVIII.

A' *Flegmatius*, bö nedveségü Emberek

berek inkább élhetnek *Káfféval*, de azokat-is csak fűkön, és bizonyos időben; hogy sem a' száraz Termézetü gyenge Emberek.

X X I X.

A' zöld *Théa* egészségesebb és könnyebb ital, mint a' *Bohea*; mert az meg-nehezíti a' gyomrot.

X X X.

A' *Chocolatét* nehezen emésztheti meg a' gyomor, azért a' gyenge Termézetü és Tanuló Embereknek, igen ártalmas.

X X X I.

A' bö nedvességü, *Flegmatius* Emberek Dohányozhatnak mértékletesen, de se nyálokot, se annak füstöt le ne nyeljük, se pedig reá semmit ne igyának: A' száraz, sovány, *hecticus* Emberek, egyáltalában el-kerüljék a' Tobákolást, mert azon hazontalanság.

X X X I I.

Két annyi légyen az Ember' Itala mint Étele. Fel-tévéen azt, hogy egy mértékletes életü Ember, húszon-négy

négy órák alatt meg-éri másfél font Eledellel, és egy mezfely Borral; hogy a' bé-vett Eledel a' gyomorban jól el-ázhafsék, Vizes italának azon fellyül kell két fontnak, az az, egy ittzenek lenni: a' mellyet-is inkább melegen, és inkább étel után, hogy sem étel közben igyék-meg.

III, AZ ÁLOMRA N É Z V E.

I. R E G U L A.

A' változó Egészségü, benn-ülő, és Tanuló Emberek, vagy ne egyenek Vatsorát, vagy ha e'znek-is egy keveset, *Vegetabilé*kből álljon az, nem Húsból. Étél után hamar soha le ne feküdgyenek.

I I.

A' kik tele gyomorral fekü'znek-le, nintsen azoknak tsendes és Testeket meg-újító nyúgodalmok; mennél ü-

E 4

res-

72 Az EGÉS: FENN-TAR: 'sa't.

reffebb a' Has, annál tsendesebb az Álom; innét vagyon nevezetesen, hogy a' *Hypochondriacus* és *Hysterica* Személlyek, fok éjjeli nyúghatatlanságokat szenvednek.

I I I.

A' ki a' Napból Étfakát, az Étfakából Napot tsinál, az Egészségét elveszti, Életét meg-rövidíti: e' dolog, a' Természettel és Testünknek egybeferkeztetésével ellenkezik.

I V.

A' változó Egészségü, bennülő, és tanuló Emberek, Est.e ne járjanak a' nedves Aëren, Étfaka ne tanuljanak, ne virázzanak; fekügyenek-le, nyóltz, kilentz, avagy tiz órakor, és a' félreént négy, öt, vagy hat órakor kellyenek-fel: elég nyóltz óráig az ágyban lenni, hanemha különös nyavalyája légyen valakinek.

V.

A' gyenge Termézetü Embereknek igen ártalmas fokáig alunni: a' kik fel-ébredvén, egyik oldalokról a' máfikra

fikra fokot forognak, fíntén úgy el-
fáradnak, mintha kázáltak vagy kapál-
tak volna, azoknak Testek meg-nehe-
zedik, ételbéli kívánságok el-vész; de
ha idején fel-kelnek, jobban ehetnek,
jobban emészthetnek, Testeknek és
Elméjeknek vidámsága meg-marad.

V I.

A' vékony Egészségü, bennülö, és
tanuló Embereknek, igen jó volna így
tselekedni: hogy fekünnének-le jó i-
dején, és jó idején-is kelnének-fel;
tizenegy óráig folytathatnák dolgaikat,
az idő tájban ennének egy kevés
gyenge fölöstökömöt, annakutánna
dél után négy órakorig ismét követ-
hetnék el-kezdet munkájokat, akkor
ebédelhetnének: a' Napnak hátra lé-
vő részét pedig, tisztességes mulattsá-
gokban és Testeknek illendő gyakor-
lásiban töltenék el: midön az emész-
tés végben-ment, térnének haza, és
kézfítenék magokat a' nyúgodalomra

E 5

IV. A'

IV. A' TESTNEK GYAKORLÁSIRA, ÉS MU- LATTSÁGOKRA NÉZVE.

I. R E G U L A.

AZ Egészségnek meg-tartására, és a' hozzú Életnek meg-érésére, zintén olly szükséges most e' mi időnkben a' Testnek gyakorlása, és a' mulattság, valamint a' Testnek táplálására az Eledelel.

I I.

Ugy láttzik, hogy a' Hús étel és az erős ital, nem vólt az Embereknek Természeti rendes Eledele az Özönviz előtt; tsak azért engedtetett az meg annakutánna, hogy Húffal és erős italokkal élvén, hadd rövidülne meg az Embernek Élete, hogy az Istentelenség, a' hozzú Élet miatt olly bö mértékbe ne lenne: mert kü-
löm-

lömben ha az Emberek nyóltz vagy kilentz Száz Éztendökig élnének, féltő dolog, hogy a' Földnek kereksege Pokol, annak Lakosi pedig Meg-tesztelt Ördögök ne lennének.

I I I.

Minden mulattságok és Testnek gyakorlási között, az Erötelenekre nézve leg-alkalmatosabb a' Sétálás; az Erősebbeknek nintsen egészségesebb a' Lovaglásnál; a' gyenge Termézetűeknek, az Öregeknek, a' Sántáknak való a' Kotsizás. A' Házi mulattságokat csak akkor kell elöl venni, midőn vagy az idő vagy a' nyavalya nem engedi, hogy Házainktól ki-menyünk; mivelhogy a' külső szabad Levegő-Ég tézi minden mi mulattságinkat egészségesebbé. A' Gyermeknek természettel mindenféle mulattságokat; innét vagyon, hogy olly egészségesebbek, és hogy Testekben anyira meg-erősödnek.

I V.

Az Evezőnek, a' Karja; a' ki Fején valamit

lamit hord , a' Nyaka ; a' ki pedig két Kezein , annak Lábai erősödnek-meg : egy fzóval , a' ki melly Tagját gyakorolja inkább meg-erősödik ; azért ha melly Tagunk erötelen , gyakoroljuk , meg-erősödik.

V.

A' kinek gyenge fza , gyenge tüdeje vagyon , fel fzóval olvasson , nagyon beféljen , énekeljen , Hegyekre 's Halmakra járjon : a' kinek gyomra nem emézt , Fő fájással bajoskodik , gyakran Lovagoljon ; a' Vese fájók , az *Arenafok* , Kotsiban fzejjel ide 's tova járjanak : a' bádgyatt Taguak , gyenge Karuak , lapdázzanak , kuglizanak ; kiknek gyenge a' Hátok , gyenge a' Meljek , Harangot vonjanak , Kútból vizet merjenek ; a' Közvényefeknek , Far'sábáfoknak , Podágráfoknak meg-erötelenült Tagjaik hamarébb meg-erősödnek , ísmét a' nyavalya után , ha járatlan darabos útakban járnak ; de nyavalyájoknak el-kerülésére

sére nints ezeknek jobb a' Kotsi-
zásnál, kivált a' Lovaglásnál.

V I.

A' kinek módja vagyon benne,
fintén úgy bizonyos időt rendeljen
Tette gyakorlására, a' mulatásra,
mint az evésre, le-fekvére, a' Tem-
plomba való menetelre. A' változó
egészségü és tanuló Emberek' leg-alább-
is két vagy három órákat napjában
fánnyanak magok mulatásokra, a-
zoknak felét Ebéd előtt, a' többit le-
fekvéskor töltsék-el: Amaz ételbéli
kívánságot ferez, Ez pedig az eméz-
tést fogja segiteni.

V I I.

A' mulatás közben, ímé a' követ-
kezendőkre kell vigyázni: 1. hogy
tele gyomoral fenki Tettét ne gyako-
rolja: 2. sem a' mulatásban annyi-
ra el ne merüljön, hogy igen meg-
izzadgyon: 3. a' mulatás után me-
legben tartsa magát, hogy hideget ne
kapjon: 4. és utánna ételbéli kíván-
sága érkeztén, tudgya magát az étel-
ben

ben és italban mérsékelni, mert különben nagy vézedeimet okoz magának.

VIII.

A' hideg Feredő fokot haznál az e-géségnek meg-tartására, az által a' Test meg-frissül, és mintegy egész-fen meg-újjul; sőt fámtalan példak-ból az-is világos, hogy fok nevezetes nyavalyak az által meg-is gyógyittatnak.

IX.

Ha ki egész Testét reggel és este posztóval meg-dörsöli, avagy a' végre kézítetett borostával meg-vakarja, nevezetesen a' gyenge Termézetűek, a' benn-ülök, a' kik a' féltől vagy a' gutta ütéstől tartanak, ki nem lehet mondani mennyit segíthetnek az által magokon. A' Lovaknak fél abrak gyanánt esik egyféri meg-vakarás. De még azokat az Állatokat sem ártana többnyire meg-vakarni, vagy pedig vízben fereztetni, mellyeknek Húsaival szokunk élni.

V. A'

V. A' TESTNEK
TISZTULÁSIRA
NÉZVE.

I. R E G U L A.

Minden bevett eledelnek háromféle úton takarodnak ki belőlünk, a' szék, a' vizellet, a' Testünkön való ki gőzölgés által.

I I.

Sanorum sedes sunt figuratae: az az, az egészséges Ember eméztetinek olly illendő keménysége vagyon, hogy nem omol az egybe.

I I I.

A' kinek nehezen jár a' hasa, ez az oka, hogy a' fok erős italok miatt hév a' vére, keveset ezik, nehezen emézt, gyenge gyomra és béle vagyon.

I V.

Kinek igen lágy a' hasa, vagy fok
kat

kat evett, vagy ollyat ett; a' mit gyomra meg nem emézthetett: innét vagyon, ha a' gyenge gyomrú Emberek, Dižnó Húst, Kápoztát, és több afféle vastag eröss eledeleket eznek, által mégyen rajtok, Szelet, Kólikát, Has-tekerést okoznak.

V.

A' Fő fájás, gyomor fájás, ökröndözés, Testnek bágyadsága lankadsága, a' Has tekerés, Kólika, mind a' fok ételből származik, és Has-menéssel vagyon egybe köttetve.

V I.

A' kik mértékletesen élnek, Napjában egyfzer vagyon székek; ha töbör, mértékletlen Élernek a' jele.

V I I.

Ha ki sénlödözö, hozzás nyavalyában valót akar gyógyítani, annak gyomrát és bélit orvosolja meg-elözöris, fükséges dolog.

V I I I.

A' kiknek hufonnégý órák alatt, az az, minden Nap rend fzerént vagyon
gyon

gyon egy fékek, azokon három egész Napokig mégyen által a' bé-vett eledel; a' kiknek pedig két Nap vagy tsak egy fékek, azokon hat Napok alatt mégyen által, Nyelj le egy Mogyorót, vagy Mondolat, vigyázz reá, ha tettzik, ennek igafságát fogod tapasztalni.

IX.

A' melly gyenge Termézetü Emberek kemény eledelt találtak enni, többet szenvednek ök attól azon a' Napon, mellyen azt ki-adgyak, mint midön azt megették.

X.

A' bé vett eledelnek az a' része, melly Testünkön meg-üzülés nélkül fokott ki-gözölgeni, fízinte annyi idő alatt takarodik-ki az belölünk a' bőrön által, a' mennyi idő alatt annak vastaga a' féken ki-mégyen.

XI.

Jól mondják a' Doktorok, az első eméztésnek hibáit meg-jobbítani nem lehet, az az: ha az eledel eméztet-

F len

len ment-ki a' gyomorból a' belekbe , az annakutánna illendöképen meg nem eméztethetik föha.

X I I.

! Bal köz vélekedés az , hogy az az eledel és orvafság adott volna mindenkor meg-újjúlást, vagy az fzerzett volna fájdalmat, a' mellyet útolkor bé-vettünk.

X I I I.

Jöllehet a' Sajt , a' Tojás, Téjből és Kerti-veteményekből készítettett E-ledelek, némellyek' gyomrában nehézséget okozzanak itt , de vizes ital által könnyen lehet rajta fegiteni , és azonban jó Test-tápláló nedveség ké-féttetik azokból a' Termézet által.

X I V.

A' kinek zavaros a' vizelleti, és le-ülepedett fepredékje téгла fínt mútat, egészségére válik az annak , nagy bajtól menekedett-meg ö akkor az által.

X V.

A' ki bövön él, és sárgás tífza fín
bö vi-

bő vizelleti vagyon, egészségének lejedő változását jelenti.

X V I.

Midön le-ülledése után a' vizel-
letnek fínét ólaj vagy kövérség fogja
bé hártya módra, fok sós nedvelsé-
get jelent lenni az olly Eberben.

X V I I.

Jól emézt annak a' gyomra, és jó
egésége vagyon, a' kinek tizta által
látható Tzitrom fínü vizellete va-
gyon, le-ülledése után fenekétől fog-
va a' fínéig mintegy vékony köd
formán függő sepredék láttatik köze-
piben; és a' mit meg-ivott, annak
három negyed részét vizelletin kiadja.

X V I I I.

A' kinek bő tizta sárgás vizelleti
vagyon, vagy nem jó eledeleket,
vagy többet ezik, mint meg-emézt-
hetne, vagy pedig Testét illendökép-
pen nem gyakorolja: azért a' Tanáts
ez: kevessebbet és jobb eledeleket
egyék, azonban Estve le-fektekor
gyenge izzasztóval éljen.

F 2

XIX.

X I X.

A' ki keveset és rút zavarost vizel-
lik, fok Húst ezik, és fok erős italt
ízik; az ollyatén Ember tégyen le
a' Hus-ételről, vizes italra fogja ma-
gát, külömben terhes nyavalya fogja
utól érní.

X X.

Ha kevés a' vizellet, és semmi sep-
redékje nintsen, azonban feketés, bar-
na, avagy meg-zavarodott rút veres-
fes fíne vagyon, a' minden vizelle-
tek között leg-vefedelmesebb, mind
az élés mind pedig a' hófzás nya-
vallyában.

X X I.

A' véres, genyettséges vizellet, a'
mellyben egyfzer'smind mintegy ap-
ró fonalotskák úfzkálni láttatnak, bi-
zonyos jele annak, hogy a' Vesének
hibája vagyon, vagy a' vizelletnek
Tsatornáiban valahol seb támadott.

X X I I.

Az Ételnek és Italnak fokkal na-
gyobb réze gözölög-ki Testünkön,
mint

mint a' melly a' fűéken és a' vizel-
leten által mégyen.

XXIII.

Az éles és hozzás nyavalyáknak e-
gyik Kút-feje ez : hogy a' Testen
lévő *Porusok* annyira bé-dugúlnak,
hogy amaz ki-gözőlgeni fokott vé-
kony párazatot magokon által nem
botsáthatták.

XXIV.

A' ki hideget kap, az az, a' kinek
'Testén lévő apró lyukatskák (*Porusok*)
bé-dugúlnak, és oztán hurutolnak,
izzasztóval inkább segithetnek mago-
kon eleinten, mint sem Mely tisztító
Orvosságokkal, mint a' bé-vett haizon-
talan fokás vagon.

XXV.

A' Kólika, Has-tekerés, Bél-menés,
Ökröndözés, Böfögés, Testnek lankadt-
sága, Áfitozás, Huzódozás, mind ezek-
is tsalhatatlan jelei annak, hogy a'
bőrön lévő *Porusok* meg-fzorúltak, és
a' Testben lévő nedveségeket illendö-
képen szabadon által nem botsáthatták.

XXVI.

Az Éjjeli nyúghatatlan-ság-is, mi-dön az Ember egyik oldaláról a' má-fikra forgolódik, annak a' jele, hogy a' Testből rend szerént a' gőzölgések ki nem takarodhatnak. Ennek leg-jobb Orvossága a' Mértékletesség, Testnek gyakorlása, és gyengén hasat indító Házi-orvosság.

VI. AZ INDULATOKRA

N É Z V E.

I. R É G U L A.

AZ Egészségnek meg-tartására, avagy annak meg-veztegetésére mennyit tulajdonítsanak az Indúlatok, kevesen vagynak, kik azt meg-gondolják.

I I.

A' hirtelen való febes Indúlatok ú-tat nyitnak az Embernek az éles nya-valyákra; sőt meg-esik néhánkor, hogy hirtelen egyfészen-is belé - ejtik: a'
felet-

felettébb való nagy öröm, avagy harag miatt el-ájúlnak az Emberek, sőt hirtelen meg-is halnak.

III.

A' lafsú és fokáig tartó Indúlatok hozzás Nyavalyákat okoznak, mint p. o. a' hozzás Szomorúság, Búslakodás, Gondolkodás, Harag-tartás, 's a' t.

IV.

A' gyenge Természetü, egészségtelen és tanuló Embereknek szintén úgy meg-árt az Indúlatosság; mint az ételben és italban való mértékletlenség.

V.

Sokkal ártalmasabbak az egészségnek a' hirtelen való sebes Indúlatok, a' lafsú tsendes fokáig tartó Indúlatoknál.

VI.

A' Testnek nyavalyáji közzé fám-láltatik az; midön némelly Tudós Emberek meg-tsábulnak (meg-örülnek,) Elméjeket a' Vallásnak dolgaira függesztvén, minden Testi vigasztalásokat, mulattságokat, és Testnek gyakorlásit meg-vetnek, mintha ök-is nem e' Világban élnének. VIII.

VIII.

Ama' fokot gondolkodó, és mély értelmü Embereknek, lassú tsendes Indúlataik vagynak, tsak lassanként alattomban, mint a' tűz a' hamú alatt, úgy eméztödik.

IX.

A' kik keveset gondolkodnak, kevés bajok vagyon azoknak az Indúlatok miatt: a' Kábáknak pedig és az Ézteleneknek tellyességgel semmi sints.

X.

A' melly nyavalyákat az Indúlatok okoztanak, fíntén úgy Doktori Orvofságokkal kell meg-gyógyítani, mint a' mellyek más egyéb okokból származtanak: de az Indúlatoknak meg-előzésére nem Doktorság, hanem *Virtus* és Vallás kívántatik.

XI.

A' minthogy az Istennek Szereteti minden nyomorúságokban leg-főbb Orvofság, így az Egészségnek fenn-tartására, és a' hozzáf. Eletnek megnyerésére-is, soha annál nintsen hatalmasabb

SZÜKSÉGES REGULÁK. 99

jobb eszköz, mint így minden mi
Testi Indulatink meg-zaboláztattak lé-
vén, azok a' nyavalyák rajtunk erőt
nem vehetnek, a' mellyek külömben
rend szerént az Indulatokból származni
szoktanak: azon fellyül ki-mondhatatlan
örömben és tsendességben tartat-
nak ekképen a' mi Lelkeink
vég nélkül.



TOLDALÉK.

A' hozzás Nyavalyák fok ideig tartanak, lassanként eméztik - meg az Embereket, lassú *Pulsus*sal vagynak egybe - köttetve , nehéz meg-gyógyítani; az éles Nyavalyák pedig leg-fellyebb-is negyven Napnál tovább nem tartanak , gyorsan vér akkor az Élet-ere; fokot segít magán ott a' Termézet , és azt a' Doktornak tsak igazgatni kell.

I I.

Hogy a' mi Nemzetünkben olly fok Sülyösök vagynak, oka ez : hogy a' Hús Ételben és az erős Italokban felettébb gyönyörködnek.

I I I.

A' kiknek Iffjú korokban felettébb jó egészségek vagyon , azok Életeknek leg-jobb idejében , harmintz - öt vagy harmintz hat Éztendös korokban terhes

hes, vagy éles, vagy hófzás nyavalyába esnek.

I V.

A' kik valóságos fázaz betegségben halnak-meg, harmintz öt Éztendős korok előtt bizonyos jeleit tapasztalják annak.

V.

A' gyenge Termézetü terhes Afzónyok hamar idétlent fülnek, és a' kiken egyfzer a' fzerentséflenség meglett, igen könnyen meg-esik másodszor, söt többör-is: a' bövön való éléről le-mondgyanak, könnyü eméztetü eledelekre fogják magokat, veres Bort savanyú Vizzel együtt igyanak, az egészséges Aëren kinn járjanak, ha erejek engedi, annak idejében Eret vágassanak, Veséjekre fzorító *Flas-tromot* tégyenek, és belső rézeket erőfító Orvofságokkal éljenek.

V I.

Mivel a' gyenge Termézetü, beteges Emberek Nyárban inkább eméztethetnek mint Télben, illendő dolog lé-

zen

fen azért az Éftendőnek rézféhez magokat alkalmaztatni, hogy minémü eledeleket és mennyit egyenek.

V I I.

A' ki mennél kevesebb Ruhát visel, annál könnyebb annak a' Termézfete. A' *Flannel* és a' fok Ruha meg-erőtlenit, mert a' Test allatta meg-izzad, és több jó nedveség mégyen ki belöllünk, mint a' mellynek Termézfet fzerént kellene ki-gözölgeni Testünkön.

V I I I.

A' gyenge Termézfetü, benn-ülő, és tanuló Embereknek igen egészséges vólna Fejeket és Állokat gyakorta megborotváltatni, Lábaikat mosatni, és dörsöltetni, körmeiket el-vagdálni. A' ki az illy kitsiny dolgokat meg-veti, kitsinyenként fokott az el-vezni.

I X.

Kik az olvasásban és írásban gyakorolják magokat, mindenkor fenn-állva, és a' mennyire lehet fel-emelt Fövel olvasanak, és írjanak. A' kik pedig sétálás bözben-ís végben vihetik ebbéli kö-

li kötelefségeket, mint p. o. a' kik valamit *diktálnak*, leg jobb azoknak sétálni

X.

A' hízott nagy Testü kövér Emberek a' mennyire lehet vonnyák-el magokat mindenféle italoknak nemeitől, sőt még a' viznek italától-is, könnyen-is meg-állhattyák, ha gyenge Állatoknak Húsával és *Vegetabilékkel* élnek.

X I.

Az idős Emberek két nevezetes dolgokra vígyázzanak: 1. hogy a' kedvetlen fomorú idöktől vonnyák-el magokat, midön t. i. felleges az Ég, fél fú, és hideg az Aër, otthon maradgyanak, meleg Szobát és meleg Ágyat keressenek, a' tüztől melege ne távozzanak: 2. Valaminthogy a' Gyermek apródonként fognak több és vastagabb eledelekhez, így az Öregek is mennél több Elztendöket érnek, Naponként, annál kevesebbet egyenek, és gyengébb eledelekkel éljenek: nem kell azt várni, hogy a' Termézet kényszerítsen arra bennünket. XII.

XII.

Valaminthogy nem egyzeriben es-tünk a' hozzás nyavalyákba, így fin-tén kívánni nem-is lehet, hogy hamar egyzeribe meg-gyógyítsunk, ellen-kezik az, a' hozzás nyavalyáknak Ter-mézetivel, idő kívántatik ahoz. A' kik ezt meg nem gondolják, béké-telenséggel vagynak, egyik Doktor-tól a' másikhoz faladnak, utóljára az értetlenekhez - is folyamodnak, mellyel azt nyerik, hogy mind pénzeket, mind életeket el-veztik.

XIII.

Aldott az Isteni Gondviselés a' Doktorok kezében olly Orvofságnak a' nemét, a' mellyel mindenféle éles fájdalmakat, és el-fenvedhetetlen kí-nokat a' Kólikában, Vese-fájásban, Közvényben, terhes Szülésben és más egyéb Nyavalyákban, mindeneknek tsudájára hirtelen le-tsendesíthetnek.

XIV.

Az Egészségnek és hozzú Életnek
egész

egész titka ebben áll, hogy tud-
gyuk mi magunkat akképpen mér-
sékelní, melly fzerént a' Vérnek
és egyéb nedvességeknék az Ere-
ben, és a' Testnek más szabados
egyéb tsatornáiban illendő
folyamattya lehessen.

V É G E.



Er a könyv Tíme:

Loeche János a Gyermeknek Nevelé-
séről. Fordította. B. J. G. Sz. A.
Kötés éve 1759. 8. p. 308.

Semjén.

