

8°
Indoch
1734

—VÊ-SINH—

PHỔ-THÔNG

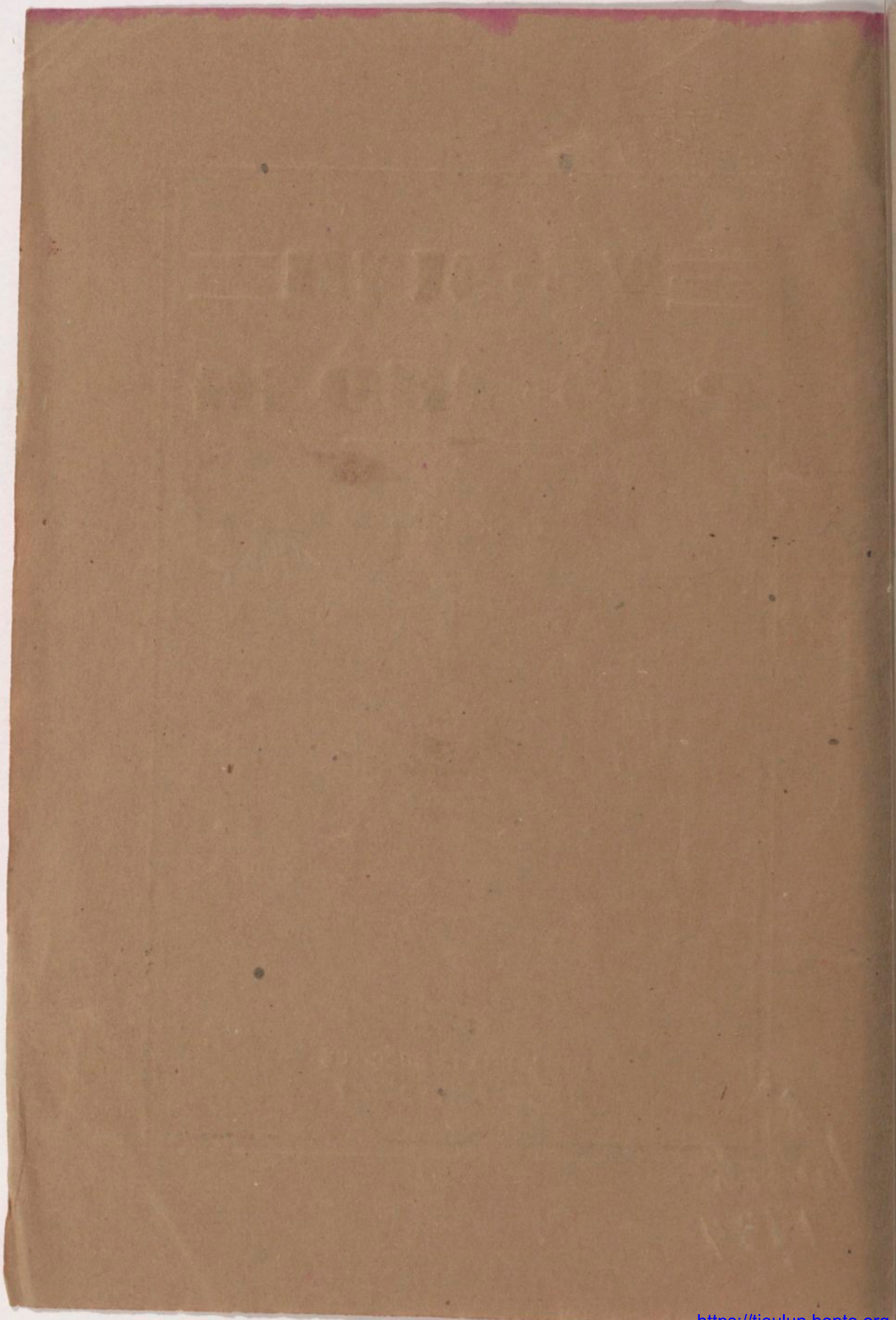
T. C. biên



1944

IN TẠI NHÀ IN ĐUỐC-TUỆ
HỘI PHẬT-GIÁO BẮC-KỲ

8°
Indoch
1734



VỆ-SINH PHỔ-THÔNG



Ơn trời ta được làm người,
Thông-minh tai mắt khác loài vô-trí.

Phải biết bồi bổ kiêng dè,
Có sức khỏe mạnh rồi thì mới hay.

Vậy nên các nước bên Tây,
Đem môn thể dục đứng ngay trên đầu.

Đua nhau luyện tập giăng cầu,
Khoa vệ-sinh dạy khắp hầu gái trai.

Ngắm trông gương bầu của đời,
Kể qua cho biết một hai điều cần :

Thứ nhất là sự ở ăn,
Phải cho sạch sẽ mọi phần hân hoi.

Sự điều-độ là thứ hai,
Có chừng có mực chẳng sai sự thường.

Thề thao cũng cấp gân xương,
Ấy ba điều cốt trong làng Vệ-sinh.

Bớt ham muốn, chế tính tình,
Vui hòa mới hợp dưỡng-sinh cơ trời.

Phần ta gìn giữ vẹn mười,
Lại còn các bệnh ở ngoài lây sang.

Bởi vì trùng độc bỏ lan,
Một người mắc phải, trăm ngàn người lây.

Ấy bệnh truyền-nhiễm ghê thay,
Nhất chứng thổ tả lại giáng giớm nhiều.

Gc Bệnh dịch hạch lại đến điều,
Indoch.

1734.



Bệnh lao bệnh hủi bao nhiêu cảnh buồn.

Đau mắt, ghẻ, lở tuy thương,

Nhưng lây rất chóng ta càng phải răn.

Các đồ người ốm ăn nằm,

Giặt rửa sạch sẽ lại ngâm với nong.

Bất hạnh ai đã mệnh chung,

Đào sâu chôn chặt riêng vùng đất xa.

Với bột rắc các cửa nhà,

Cấm liệt các đám làm ma linh đình.

Đồ ăn uống phải sạch tinh,

Đun sôi thật kĩ, không dành nhịn hơn.

Các chất phèn bởn dãi dờm,

Cho vôi vào lại đem chôn xó vườn.

Ai ai giữ chẳng làm cần,

Mời mong thoát khỏi tai ương hải hùng.

Mạch sâu nước suối mới trong,

Bé biết gìn giữ lớn mong ra người.

Đề ý từ lúc có thai,

Kiêng ăn của độc kiêng lời xam xua.

Chớ đi bộ đường quá xa,

Chớ sốc vác nặng cùng là treo cao.

Tinh-thần hòa-nhã thanh-tao,

Những nơi vô-lễ chớ vào làm chi.

Nhất là trong sự phòng the,

Ngoài ba tháng phải ngủ chia riêng giường.

Ở ăn phải lối nhằm đường,

Đến khi sinh nở ba vương bầy tròn.

Đủ ngày tới lúc lâm-bồn,
Các đồ dùng sẵn chu toàn chớ sai.
Trong buồng chớ để nhiều người,
Một cô đỡ giỏi với vài người tinh.
Sinh nở là lẽ trời sinh,
Quả chửa thì rặng yên lành lo chi.
Vững gan chớ lúc tới kỳ,
Dặn mạnh một cái con thì theo ra.
Chớ nghe những kẻ nói ngoa,
Dặn hoài hết sức ấy là sự nguy.
Bắt đầu một tiếng ơ ơ,
Công việc lau tắm mặc thì người chăm.
Còn mình cứ việc yên nằm,
Đầu cao gối, bụng quấn khăn vải dày.
Kiêng độ bảy, tám, chín, ngày,
Bảy giờ sẽ cắt chân tay trong buồng.
Thịt gà non, sữa ăn thường,
Chớ ăn khem quá chớ sống sả chi.
Ba bốn chủ nhật trở đi,
Sẽ ra ngoài sẽ theo y lệ thường.
Còn như sự cùng gối giường,
Trong năm sáu tháng giữ giàng chớ sai.
Thân mẹ đã được vẹn mười,
Còn con trẻ nữa liệu bài làm sao?
Giữ rốn là sự đứng đầu,
Buộc thuốc kỹ lưỡng chớ cho nước vào.
Thử đến con mắt thế nào?

Nước phèn thì cứ nhỏ vào luôn luôn.
Nếu thấy mi mắt đỏ hon,
Phải mời thầy thuốc trông nom kỹ càng.
Sự tắm rửa phải có thường,
Nước sôi để ấm tránh luồng gió qua.
Phải chữa chỗ cuống rốn ra,
Tắm xong lấy vải sạch mà lau khô.
Hai hôm một lần là vừa,
Hễ có ý khác liệu ngừa phòng ngay.
Quần áo liệu chiều mà may,
Các đồ đắp bần phải thay tức thì.
Cho bú thì phải có kỳ,
Ngày năm bữa tối đêm thì có hai.
Chớ nuông mà cho bú hoài,
Khóc càng khỏe, ấy là lời nên ghi.
Chăm chút từ lúc tiểu-nhi,
Mười lăm mười sáu tới kỳ thanh-xuân.
Hai bề thể-xác tinh-thần,
Đàn bà khác hẳn với đàn ông kia.
Ngoài thì dáng dấp nhu-mi,
Trong máy sinh đẻ đều thì nở nang.
Máu nước đi lại tuần-hoàn,
Tới ngày đầy quả phải gián ứa đi.
Hăm tám ngày chẵn một kỳ,
Y tuần trăng đúng chẳng li độ thường.
Ấy là kinh-nguyệt rõ ràng,
Lẽ trời sinh thể kinh hoàng mà chí!

Giữ gìn sạch sẽ mọi bề,
Dùng khổ bông đóng bầu thì thay luôn.
Nội các công việc ngày thường,
Chớ mãi miệt quá mà thương hại mình.
Nhất là về phần tính-tình,
Phải ôn hòa phải quang-minh mới lành.
Năm sáu ngày máu đã đình,
Sẽ dùng nước nóng tắm mình luôn luôn.
Sinh sinh hóa hóa khôn lường,
Giống nói nhiều mạnh mới giương từ đây.
Cho nên mục Vệ-sinh này,
Riêng thì con gái là nơi rất cần.
Bên trai khỏe mạnh hơn phần,
Nhưng bệnh tình chớ sa chân bước vào.
Tiêm-la lâm-lậu vì đâu,
Đều vì say đắm cái cầu trăng hoa.
Hư thân hại nết người ta,
Cái chơi vô ích hóa ra tội tình.
Buốt đau chịu đủ cực hình,
Lại còn xấu mặt như danh với đời.
Vậy nên đây có mấy lời,
Khuyên ai chớ bắt chước loài hoang-dâm.
Nước nhà lắm của nhiều dân,
Quan hệ cũng ở một thân ta này.

VỆ-SINH PHỔ-THÔNG

1.) Mấy lời nói đầu

Ơn trời ta được làm người,
Thông-minh tai mắt khác loài vô tri.

Phải biết bồi bổ kiêng dè,
Cho sức khỏe mạnh rồi thì mới hay.

Vậy nên các nước bên Tây,
Đem môn thể-dục đứng ngay trên đầu.

Đua nhau luyện tập giảng cầu,
Khoa vệ-sinh dạy khắp hầu gái trai.

Ngắm trông gương bầu của đời,
Kể qua cho biết một hai điều cần.

« Người ta cũng là một giống động-vật ở trong khoảng trời đất, thế mà lại sai khiến được cả mọi loài, là vì trời dành riêng cho ta cái trí sáng. mà trí sáng ngày một sáng thêm một mạnh mẽ thêm lại cội nguồn ở cái sức khỏe. Xem như các bức anh-tài, có sự-nghiệp lừng lẫy ở đời, ai cũng có cái sức khỏe vô cùng, đủ biết sức khỏe là cái nguồn để ra trí sáng. Vì thế nên các nước văn-minh bên Thái-tây đều coi môn thể-dục là cần nhất; cũng là hiển rõ cái lợi của nó

vậy. Từ nơi thành-thị cho chí thôn quê, một khoa vệ-sinh cùng thể-dục, đã đem vào công-khoa học ở trong trường học, lại lập ra các hội thể-dục để khuyến khích mọi người. Con gái con trai, ai cũng chăm chỉ thao luyện, cho nên họ thông-minh và khỏe mạnh hơn ta nhiều lắm. Trông người lại ngắm đến ta, vậy kể qua mấy điều cần cốt cho mọi người ít học cùng biết qua. »

..

2) Ba điều cốt yếu

Thứ nhất là sự ở ăn,
Phải cho sạch sẽ mọi phần hản hoi.

Sự điều-độ là thứ hai,
Có chừng có mực chẳng sai sự thường.

Thể thao cũng cấp gân xương,
Ấy ba điều cốt trong làng vệ-sinh.

Bớt ham muốn, chế linh-tinh,
Vui hòa mới hợp dưỡng-sinh cơ trời.

« Kể trong phép vệ-sinh thì nhỏ từ cái lông cái tóc cũng phải giữ gìn, mỗi nhà có một lối riêng, mỗi người tập một phép khác, học đến hết đời cũng chưa thấu hết. Nhưng

có ba điều cốt yếu nhất không ai bỏ được, ấy là sự sạch sẽ, điều-độ và thể-thao, ăn ở sạch sẽ để trừ các giống vi-trùng cùng các cái làm hại đến sức khỏe của mình; Điều-độ để giữ gìn mình cho có điều-độ, để cho các cơ-thể trong mình đỡ hao mòn, cho tinh-thần sung túc, cho khí-huyết đầy đủ; Thể-thao để cho gân xương cứng cáp, máu chạy lưu-thông. Ba món cùng giúp lẫn nhau, không để một món nào thiếu thốn thì tự-nhiên mình mấy béo tốt, sức vóc khỏe mạnh. Các cụ ta xưa nói đến phép dưỡng-sinh, cho bốn chữ thanh-tâm quả-dục là quý nhất. Thật thế, vì có chế được tính tình, bớt được ham muốn, thì mới đủ sức mà chống với khí-hậu của trời, chơi được với mọi điều sảy đến mà giữ trọn được cái thú khỏe mạnh của mình. Nói tóm lại, dù cho vệ-sinh đến đâu nữa mà hai cái độc tham-dục không tiết-chế đi được thì cũng là vô-hiệu hết. Tính nhiều sức khỏe, đa-dục kiệt tình, cái lẽ mạnh yếu vì đâu, coi đó đủ biểu hết. »

3.) Đề phòng các bệnh truyền-nhiễm

Phần ta gìn giữ ven mười,
Lại còn các bệnh ở ngoài lây sang.
Bởi vì trùng độc bò lẩn,
Một người mắc phải trăm ngàn người lây.
Ấy bệnh truyền-nhiễm ghê thay!
Nhất chứng thổ-tả là giầy gióm nhiều.
Bệnh dịch-hạch lại đến điều,
Bệnh lao bệnh hủi bao nhiêu cảnh buồn.
Đau mắt, ghẻ, lở tuy thường,
Nhưng lây rất chóng ta càng phải răn!
Các đồ người ốm ăn nằm,
Giặt rửa sạch sẽ lại ngâm vôi nồng.
Bất hạnh ai đã mệnh chung,
Đào sâu chôn chặt riêng vùng đất xa.
Vôi bột rắc các cửa nhà,
Cấm tiệt các đám làm ma linh-đinh.
Đồ ăn uống phải sạch tinh,
Đun sôi thật kĩ, không đánh nhịn hơn.
Các chất phân bần dãi đờm,
Cho vôi vào lại đem chôn xó vườn.

Ai ai giữ chẳng làm cần,
Mới mong thoát khỏi tai ương hải hùng.

« Ta đã biết ăn ở sạch sẽ, gìn giữ chừng mực, lại chăm luyện tập thì ta tất được hưởng cái thú mạnh khỏe, chẳng sợ gì con ma ốm nữa. Song lại còn có các bệnh bởi người khác bị rồi lại lây cho mọi người, vậy nên phải biết cách để phòng và cả mọi người cũng cùng đề phòng nữa mới được. Cũng vì thế nên nhà Vệ-sinh-học mới chia ra hai cách vệ-sinh : 1) Vệ-sinh chung ; 2) Vệ-sinh riêng. Vệ-sinh chung là cả mọi người cùng giữ gìn cả để cho khỏi hại lây. Vệ-sinh riêng là mỗi người phải y theo các phép Vệ-sinh mà giữ gìn cho được khỏe mạnh vậy. Nước ta, về phần vệ-sinh riêng đã ít người biết mà phần vệ-sinh chung thì lại càng tệ lắm. Trong nhà ngoài đường, ỉa đái sỉ nhỏ bừa bãi, không còn có ý kiêng dè gì cả, cho nên thường hay phát sinh ra bệnh dịch mà mỗi khi phát thì bị hại rất nhiều. Lại còn có một cái tục lệ nhất là một người chết để nằm đó, vật bò giết lợn, ăn uống với nhau, ruồi nhặng bám vào, vi-trùng truyền khắp, gây nên bao sự hải hùng, thật là nói không thể xiết vậy. Nay xin nói qua các phép đề

phòng các bệnh truyền-nhiễm như sau này :

I. Ghẻ-Ghẻ sinh ra vì con cái ghẻ ăn trong da người, làm thành từng đường rồi để trứng sinh sản ra con cái khác. Người có ghẻ hay gãi, quần áo mặc chớng bẩn, người ấy nắm đầu cái ghẻ bỏ ra đấy, nên rất hay lây. Người có bệnh ghẻ nên tắm nước lá xoan, lá bần, cho sạch, sát sà phòng đen cho kĩ rồi bôi thuốc ghẻ vào. Cứ mỗi ngày phải tắm và bôi thuốc một lần. Quần áo chần chiếu phải giặt kĩ và cho nước sôi ngâm cho chết những con cái ghẻ (Thuốc ghẻ dùng mấy thứ này cũng được. Diêm vàng, hạt máu chó, tán nhỏ hòa đều với nhau, cho dầu hỏa mỡ lợn vào chung cho sôi kĩ để nguội rồi bôi vào).

II. Bệnh đậu mùa.—Bệnh đậu mùa là bệnh hay lây và rất nguy-hiêm. Khi người nào mắc phải thì thấy trước hết sốt rét, nhức đầu đau mình. Trong ba hôm thời các mụn nổi lên ở khắp mặt mũi và mình mẩy. Nhà nào có người lên đậu thì nên để ở riêng ra một nơi mà chỉ cho một người trông nom thôi. Khi đã khỏi rồi thì đem giường chiếu chần gối của người lên đậu nằm đốt đi, buồng nhà phải quét vôi cho sạch.

Người ta ai cũng cần phải trồng đậu là để cốt trừ bệnh đậu. Cứ ba năm phải trồng một lần. Hễ nghe có bệnh đậu mùa phát sinh ra thì phải trồng ngay, hất cứ trẻ con hay người lớn.

III. Bệnh dịch tả. — Bệnh dịch tả sinh ra bởi một thứ vi-trùng thường lẫn vào đồ ăn đồ uống của người ta, chẳng may nuốt phải thì mắc bệnh dịch tả. Người nào mắc bệnh này thì đầu tiên thấy đau bụng sôi bụng rồi đi tóa ra nước, rồi nôn mửa và khát nước, chân tay mình mẩy lạnh giá người thì mệt lử, đi rửa luôn, phân trắng như nước vo gạo hay như nước nâu. Trong phân có rất nhiều vi-trùng. Người nào mắc bệnh này phải cho ở riêng một nơi với một người khỏe mạnh trông nom thôi, đàn bà trẻ con không nên đến gần. Các vật người ốm thổ-tả ra, nên đựng vào cái chậu đồ vôi bột vào và chôn cho sâu, đừng có đồ bày. Khi người ốm bất hạnh chết thì phải chôn ngay mà chôn cho sâu, không nên để lại trong nhà và làm cỗ bàn ăn uống. Tục ta thường khi người ốm chết cứ đắp chiếu nằm đấy, rồi vật bò giết lợn ăn uống linh đình, vì thế mà vi trùng lan ra, lắm khi chỉ vì một

bữa ăn mà làm hại không biết bao nhiêu là người nữa. Những khi có bệnh dịch tả phát sinh ra thì ăn uống phải cho cẩn thận, các thứ gì lạnh nóng khó tiêu thì đừng có ăn; Trong nhà nên thường đốt lửa cho một ít thương-truật và hùng-hoàng vào cho nó thơm tho và trừ được khí độc. Khi đến thăm ai cũng nên bôi ít rượu hùng-hoàng vào mũi thì nó khỏi lây.

V. Bệnh dịch-hạch. — Bệnh dịch-hạch là một thứ bệnh rất nguy-hiểm, sinh ra bởi một thứ vi-trùng, thường bởi giống chuột truyền ra. Người mắc bệnh này thoát tiên sốt nặng, nóng nhiều rồi nổi hạch ở bên nách và ở cổ rồi mê man mà chết. Muốn phòng cho khỏi bệnh ấy phải trừ cho hết chuột chết vì bệnh ấy bao giờ cũng phát ở chuột trước rồi mới lây ra người, cách phòng bệnh này cũng như bệnh dịch tả.

VI. Bệnh ho lao. — Ho lao là một bệnh đau phổi nặng lắm, bởi vì vi-trùng nó ăn vào phổi mà sinh ra. Người mắc bệnh ho lao mỗi ngày một gầy còm xanh xao, lâu dần ăn không ngon miệng, ít ngủ, ban đêm mồ hôi ra nhiều, một đôi khi có sốt rét và

đi rửa nữa. Người có bệnh ho lao hay khạc và hay nhổ đờm dãi, trong đờm dãi đó có rất nhiều vi-trùng. Khi đờm dãi khô, hễ quét nhà hay phẩy bụi thì các vi-trùng ấy theo bụi bay vào trong không-khí, người nào hút phải nó thì hay mắc phải bệnh lao. Vậy nhà nào có người mắc bệnh ho lao, nên cấm không cho nhổ bậy, phải nhổ vào ống nhổ rồi đổ vôi bột vào mà đem chôn cho sâu. Các đồ người ốm dùng phải để riêng hết, không nên dùng lẫn lộn. Bệnh này nó thường truyền hết đời nọ sang đời kia, thật là cái va rất thê thảm, ta phải đề ý phòng bị lắm mới được.

VII. Bệnh đau mắt. — Đau mắt tuy có nhiều nguyên-nhân, nhưng phần vì vi-trùng mà đau thì chiếm số nhiều hơn. Hễ khi đau mắt mà thấy ngứa nhiều thì biết nó là vi-trùng đó. Vậy nên hễ ai đau mắt phải bắt ở riêng, các đồ dùng cũng không được để lẫn lộn, nhất là khăn lau và nước rửa nếu dùng lẫn vào thì đau mắt ngay.

VIII. Bệnh tiêm-la, bệnh lậu. — Các chứng này đều có vi-trùng rất ghê gớm cả. Người mắc bệnh này nằm ngồi đâu vi-trùng thường vương ra đấy, hễ nó bám vào ai có chỗ nào

sút lỗ thì chui rúc vào mà phát ra lỗ lóng
đau đớn bản thủ cũng như bị bệnh ấy thật,
chỉ khác rằng nó không nguy-hiểm như bệnh
vi chơi hậy mà mắc thôi vậy. Vậy khi giao
tiếp với ai, lẽ ngờ là người ấy có mắc bệnh
tình thật thì chớ có ngồi gần, chớ ăn uống
chung, chỗ họ nằm ngồi nên lau cho sạch.

Bệnh này bây giờ đang là một thứ bệnh
nguy-hiểm nhất cho nòi giống người ta. Người
mắc bệnh này hoàn-toàn là vì không biết giữ
gìn chơi bời bậy bạ tửu sắc dâm-dãng, cầu
cái vui trong chổe lát gây nên cái tội lầy trời,
không những một mình chịu đau đớn ghê
gớm, danh mình bị hổ nhục nhuố nhơ, lại
còn di-truyền cho con cháu biết bao nhiêu
đời về sau nữa. Như đàn bà có mang hay
sẩy, hay băng huyết, trẻ con hay sài hay ghẻ
lở hay sinh ra các bệnh kì quái không còn
biết lối nào mà dò mà chữa được nữa. Các
nhà danh-y bên Tây nói rằng một người mắc
bệnh tình dù là người biết hối tỉnh giữ gìn
cũng phải phí công một ông thầy thuốc danh
y chuyên-khoa về bệnh tình chữa luôn trong
ba năm mới hết nọc độc được, vì vi-trùng nó
do đường tình vào, nên nó lẫn cả vào máu
vào khí khó mà chữa được lành hết, vậy

tôi dám khuyên ai là người biết nghĩ đến hạnh-phúc của mình hạnh-phúc của quần-chúng xin phấn-khởi cái tinh-thần lên mà đánh đổ con ma vật-dục đi.

..

4.) Phép vệ-sinh lúc có thai

Mạch sâu nước suối mới trong,
Bé biết gìn giữ lớn mong ra người.
Đề ý từ lúc có thai,
Kiêng ăn của độc kiêng lời xam xua.
Chớ đi bộ đường quá xa,
Chớ sốc vác nặng cùng là trèo cao.
Tinh-thần hòa nhã thanh-tao,
Những nơi vô-lẽ chớ vào làm chi !
Nhất là trong sự phòng the,
Ngoài ba tháng phải ngủ chia riêng
[giường.

« Trên kia là nói về các cách vệ-sinh chung, bất cứ đàn ông đàn bà đều phải giữ gìn như nhau. Từ đây trở xuống sẽ kể riêng về phép vệ-sinh của đàn bà. Vì rằng đàn bà tất phải trải qua mấy kỳ thấy kinh, chữa, để nó có nhiều sự quan-hệ lớn lắm vậy.

Trong lúc có mang, không những có nhiều sự nguy-hiểm đến mẹ mà bao nhiêu điều quan-hệ của con cũng ở đấy cả. Cho nên trong lúc có mang phải cẩn thận lắm mới mong mẹ tròn con vuông được. Đàn bà có chồng, kinh đang đều bỗng thấy tắt hẳn đi, hay lợm giọng, thích của chua, đầu vú hơi thâm, ấy là điềm có mang rồi. Độ ngoài ba tháng, phải ngủ riêng một giường, cấm tiết sự dâm-dục, ấy là một điều cần nhất. kiêng được thì trăm phần tốt đẹp, trái lại thì trăm phần tai hại tới ngay. Ngoài ra như các vật ghê gớm, đừng có nhìn xem, các thức không lành, đừng có ăn uống, đừng giận tức xam-xưa, đừng trèo cao mang nặng, đừng đi bộ xa quá, đừng làm lao khổ quá. Nói tóm lại hề cái gì có hại đến tinh-thần thể-xác, có ý ghê tởm thì đừng có làm có ăn.

5.) Phép vệ-sinh lúc đẻ và lúc đẻ rồi

Đủ ngày tới lúc lâm-bồn,
Các đồ dùng sắm chu toàn chớ sai.

Trong buồng chớ để nhiều người,
Một cô đỡ giỏi với vài người tinh.



Sinh nở là lẽ trời sinh,
Quả chín thì rụng yên lành lo chi!
Vững gan chờ lúc tới kỳ,
Rặn mạnh một cái con thì theo ra.
Chớ nghe những kẻ nói ngoa,
Rặn hoải hết sức ấy là sự nguy.
Bắt đầu một tiếng oe oe,
Công việc lau tắm mặc thì người chăm.
Còn mình cứ việc yên nằm.
Đầu cao gối, bụng quấn khăn vải dầy.
Kiêng độ bảy, tám, chín ngày,
Bảy giờ sẽ cắt chân tay trong buồng.
Thịt gà non, sữa ăn thường,
Chớ ăn khem quả, chớ suồng sã chi.
Ba bốn chủ nhật trở đi,
Sẽ ra ngoài sẽ theo y lệ thường.
Còn như sự cùng gối giường,
Trong năm sáu tháng giữ giàng chớ sai.
« Có mang chín tháng mười ngày đến kỳ
ở cũ, các đồ dùng trong khi ở cũ như vải
sơn, tã ấp, chậu tắm v.v. đều phải sắm trước
cho chu tất. Trong buồng đẻ chỉ nên để một
cô đỡ giỏi và vài người tinh tường thôi,
không nên cho nhiều người vào làm râm rĩ

xôn xao. Người đẻ phải vững gan nằm yên, đừng nghe những kẻ vô-tri nói sảng mà sinh lòng lo sợ, chưa đến lúc đẻ chớ có rặn hoài, cứ chờ đến lúc nước hung hung nó ra, con đã ra tới cửa mình, bấy giờ hãy nên dạn mạnh giúp sức cho con dễ ra, thế là xong chuyện. Nên biết sinh đẻ là lẽ trời sinh tự nhiên, cũng như cây lớn có quả, quả chín thì rụng chẳng có khó khăn gì. Sở dĩ có những sự nguy-hiểm đều là vì mình trái lẽ tự nhiên, ăn ở bậy bạ mà nên, nếu mình không khem phải cách thì có lo gì.

Khi con đã sổ ra rồi, công việc lau tắm đã có cô đỡ, mình nên nằm ngửa mà yên nghĩ, đầu gối cho cao, bụng quấn tẩm vải dài bai ba vòng cho chóng yên dạ, nếu sợ phát sinh ra bệnh huyễn-vững (váng vất rồi ngất đi) nên mua sẵn một ít giấm thanh, mỗi lần chiết ra một ít, nướng hòn đá cuội đỏ lên cho vào chén giấm cho mùi giấm nó xông lên, vừa trừ được hơi độc, vừa khỏi chứng vưng huyết. Nằm yên trong bảy tám chín ngày, bấy giờ hãy dậy đi lại trong buồng. Ngoài một tháng hãy nên ra ngoài. Các thức ăn uống như thịt gà non, trứng gà sữa bò, hạt sen đều ăn được cả, đừng ăn

khem quã, mà cũng đừng ăn bậy. Đến sự
buồng the chần gối, thì phải kiêng đến năm
sáu tháng, nếu hăm dâm dục sớm, tất hay
bị bệnh băng huyết và các bệnh mà ta gọi là
hậu sản rất là nguy.

6.) Phép vệ-sinh của con trẻ

Thân mẹ đã được vệ mười,
Còn con trẻ nữa liệu bài làm sao?

Giữ rôn là sự đứng đầu,
Buộc thuốc kĩ lưỡng chờ cho nước vào.
Đến khi nó rụng nó khô,
Thường quân khăn sạch và cho phấn vào.
Thứ đến con mắt thế nào,
Nước phèn phải cứ nhỏ vào luôn luôn.
Nếu thấy mi mắt đỏ hon,
Phải mời thầy thuốc trông nom kĩ càng,
Sự tắm rửa phải có thương,
Nước sôi để ấm tránh luồng gió qua.
Phải chữa chỗ cuống rốn ra,
Tắm xong lấy vải sạch mà lau khô.
Hai hôm một lần là vừa,
Hễ có ý khác liệu ngừa phòng ngay.

Quần áo liệu chiều mà may,
Các đồ áp bản phải thay tức thì.

Cho bú thì phải có kỹ,
Ngày năm bận tối đêm thì có hai.

Chờ nuông mà cho bú hoài,
Khóc càng khỏe, ấy là lời nên ghi.

« Sự vệ sinh cho con trẻ mới đẻ cần nhất là cái rốn. Phải bọc bông kỹ, đừng động chạm vào, đừng để một tí nước nào thấm vào. Khi nó rụng rồi, nên rắc phấn vào và buộc cái khăn vải mềm cho khỏi lạnh. Nếu thấy rốn không được ráo thì phải để ý lắm. Nên lấy một nhúm hạt bông-má-đề (xa-tiên-tử) sao kỹ tán nhỏ hòa với một tí phèn phi mà rắc vào. Nhất là cuống rốn rỉ máu ra lại càng nguy-hiểm, phải mời thầy thuốc coi cho mới được. Trẻ con ta hay bị sài chạm cũn đều vì không biết cách giữ rốn cả, phải chú-ý lắm mới được. Thử đến con mắt, phải lấy nước sôi để còn ấm ấm, pha tí phèn phi vào lọc cho sạch mà lau rửa luôn. Nếu thấy mi mắt sưng đỏ, có đứ và có mủ phòi ra thì phải mời thầy thuốc chữa mau không thì tắt mù.

Con trẻ cần sự tắm lấm, vì eo tắm nó mới lớn mới khỏe. Nước tắm phải dùng nước

sạch đụn sôi, để còn ấm ấm, mang vào buồng kín mà tắm, phải chừa chỗ rốn ra, đừng để nước rót vào mà sinh ra bệnh đau bụng. Tắm xong phải lấy khăn mặt sạch lau cho ráo rồi hãy mặc áo. Trước khi tắm cần nhất phải xem con có sổ mũi hắt hơi hay ho sốt gì không, hễ có ý ngờ là có cảm thì thôi đừng có tắm nữa và phải phòng bị ngay. Quần áo con trẻ phải trơn thứ sạch và mềm mà may cho rộng rãi, đừng có tiếc tiền dùng thứ bền hay cứng và may chặt hẹp mà có hại cho thân thể con trẻ. Các đồ ấp lót phải thay giặt luôn, các chỗ như : đít, dái phải rửa luôn mới không sinh ra hăm.

Cho bú phải có tiết-độ. Ban ngày cứ ba, giờ rưỡi đồng hồ cho bú một lần, đêm thì cho bú hai lần, theo đúng không sai, con trẻ sẽ được khỏe mạnh và không hay trớ hay tướt. Đừng thấy nó khóc thương tình, cho con bú luôn mà làm hại nó. Cổ-nhân có câu : « Chớ hề thấy khóc thương tình, để cho ngoan để cho lành chẳng chi ! » thật là một câu nói rất đích đáng, phải dẫn lòng mà theo mới được. Con trẻ cho bú, độ tám tháng trở đi nên cho ăn bột kèm vào cho nó cứng cáp, độ một năm thì cho thôi bú mà cho ăn cơm với các thức bổ mà dễ tiêu, đừng có

chiều cho bú mãi mà hại cả mẹ lẫn con.

...

7. Phép vệ-sinh trong kì thấy kinh

Chăm chút từ lúc tiểu-nhi,
Mười lăm mười sáu tới kỳ thanh-xuân.

Hai bề thể-xác tinh-thần,
Biến-hóa khác hẳn với đàn ông kia :

Ngoài thì dáng dấp nhu mì,
Trong máy sinh đẻ đều thì nở nang.

Máu nước đi lại tuần-hoàn,
Tới ngày đầy quá phải gián ứa đi.

Hai tám ngày chẵn một kì,
Y tuần trăng đúng chẳng li độ thường.

Ấy là kinh-nguyệt rõ ràng,
Lẽ trời sinh thế kính hoàng mà chi !

Giữ gìn sạch sẽ mọi bề,
Dùng khố bông đóng bản thì thay luôn.

Nội các công việc ngày thường,
Chớ mãi miệt quá mà thương hại mình.

Nhất là về phần tính-tình,
Phải ôn-hòa phải quang-minh mới lành.

Năm sáu ngày máu đã đình,
Sẽ đun nước nóng tắm mình luôn luôn.

« Con gái từ lên sáu tuổi trở đi, hình vóc cơ-thể cũng đã dần dần biến-hóa khác con trai, vậy làm cha mẹ phải biết cách trông nom, phải bắt con vận động nhiều và ăn uống cho điều độ cho sức được khỏe mạnh. Đến hồi mười bốn mười lăm tuổi trở đi thì đã sang cái thời kỳ thanh-xuân. Trong thời kỳ này, tinh-thần và thể xác đều biến hóa khác hẳn lúc thường, nhất là sự thấy kinh lại là một sự quan-hệ lắm lắm. Đạo làm cha mẹ thấy con đến tuổi này phải bảo cho biết trước để mà giữ gìn, mà còn phân con gái thì phải biết rằng sự thấy kinh đó là sự trời sinh bởi sinh-lý tự nhiên, nó có quan-hệ rất lớn với mình, phải biết tự-trọng lấy mình mà giữ gìn kiêng khem mới được. Vì rằng bao nhiêu hạnh-phúc của mình về sau này như sức khỏe, con cái, đều cốt ở sự đó vậy.

Kinh - nguyệt là một thứ máu nó tuần hoàn trong mình, con gái đến tuổi mười lăm mười sáu trở đi thì nó trào vào dạ con mà cứ mỗi tháng một lần do nơi cửa mình chảy ra một chất máu có lẫn cả mạng và vậy, độ trong năm sáu hôm thì lại sạch. Cứ đúng hai mươi tám ngày thì lại thấy

một lần, y như tuần trăng, không bao giờ sai, nên gọi là kinh-nguyệt. Trừ lúc chữa lúc đẻ và lúc cho con bú ra thì con gái đến kỳ thanh-xuân, thế nào mỗi tháng cũng thấy một lần thì mới khỏe mạnh, nếu không điều tất là sinh bệnh.

Khi thấy kinh thường hay nhọc mệt đau đớn, tính tình hoặc rầu rĩ, hoặc cáu gắt khác hẳn lúc thường. Cho nên trong khi thấy kinh nên bớt các công việc khó nhọc và điều hòa tính tình cho ôn hòa vui vẻ, cho thanh cao trong sạch. Đàn bà trong kỳ thấy kinh, thường hay phạm các tội lỗi về tình, nên phải giữ cái chí cho bền và cho cao thượng.

Khi thấy kinh phải khâu một cái khăn vải, giữa nhồi bông nồn, đóng kín cửa mình cho nó hút sạch máu rớt, mỗi ngày thay vài ba lượt, mỗi lần thay lại đun nước sôi mà rửa cửa mình cho sạch, khi nào kinh sạch rồi nên đun nước sôi mà tắm cả mình cho sạch.

Hễ thấy kinh nó có mùi khó chịu hay thấy không điều mà sinh ra các bệnh thì phải mời thầy thuốc xem xét kỹ càng và chữa trị cho, đừng có tin các bài thuốc rao

hàng mà uống nhảm.

Tục ta cho sự thấy linh là một sự xấu hổ, cha mẹ không biết bảo con mà con cũng cứ giấu giếm bản thủ, cho nên sinh ra lắm tật bệnh rất nguy, phải biết mà trừ bỏ mới được.

8.) Kết luận

Sinh sinh hóa hóa khôn lường.

Giống nòi nhiều mạnh mỗi giường từ đây.

Cho nên mục vệ-sinh này,

Riêng thì con gái là nơi rất cần.

Bên trai khỏe mạnh hơn phần,

Nhưng bệnh tình chớ sa chân bước vào.

Tiêm-la lâm-lậu vì đâu,

Đều vì say đắm cái cầu trăng hoa !

Hư thân hại nết người ta,

Cái chơi vô ích hóa ra tội tình !

Buốt đau chịu khổ cực-hình,

Lại còn xấu mặt nhờ danh với đời.

Vậy nên đây có mấy lời,

Khuyên ai chớ bắt chiếc loài hoang-dâm

Nước nhà lắm của nhiều dân,

Quan-hệ cũng ở một thân ta này.

« Có vợ chồng mới sinh con cái, sự sinh

để đàn bà lại là phần cốt yếu hơn cho nên một mục vệ-sinh này chú trọng về bên đàn bà nhiều hơn. Và lại cơ-thể và sinh-lý của đàn bà khác đàn ông nhiều cho, nên phải nói riêng làm một mục, đó cũng là một lẽ tất nhiên.

Đàn ông tuy bầm thụ khỏe mạnh hơn đàn bà, về phần sinh-lý không có gì là quan-hệ đặc-biệt như đàn bà, nên phép vệ-sinh cũng đơn-giản và dễ dàng hơn đàn bà. Nhưng gần đây bệnh tình như bệnh tiêm-la, bệnh lậu, cơ hồ thành một thứ bệnh phổ thông mười phần có đến năm sáu phần mắc phải, nhất là nơi thành-thị chốn đô-hội lại càng tệ lắm, thậm chí có người phải bi-quan rằng nói giống ta có lẽ sau này đến tiêu mòn dần vì cái bệnh hoa liễu này. Bệnh hoa liễu này, không những chỉ làm hại một người, hay một đời mà thôi, nó còn di-hại cho con cháu đời đời về sau như trên mục thứ ba đã nói, vậy kết luận bộ sách Vệ sinh này, tôi xin chân trọng một lần nữa khuyên khắp anh em đồng bào ai là người biết thương yêu nói giống xin lưu tâm mà giữ gìn cho, thực là tạo phúc cho mình cho nhà cho xã-hội nhiều lắm!



Autorisation de l'I.P.P.
du Tonkin n° 340
en date du 29 8-1944

