



# **K**äsiraamat

**noore abielu rahwale.**

---

Eestistanud H. R.

---

Hind 40 kop.

---



# Käsiraamat

noore abielu rahwale.

Õestistanud H. R.



J. Neewit'sa kirjastusel Wiljandis.

Дозволено Цензурою. — Юрьевъ, 18 ноября 1903

TARTU ÜLIKOOLI  
RAAMATUKOGU

i216320513

---

А. Реннети туфф, Вилландис

## Sisu.

1. Mis on abielu? Tema eesmärk.
2. Arsilik tähtsus mesikuude kohta.
3. Kuupuhastusest.
4. Juuresmagamisest kuupuhastuse ajal.
5. Sugulisest ühendusest.
6. Sugulisest juuresmagamise seadusest.
7. Üleliigsest armastusest.
8. Suguosade võimetus, kui üleliigse armastuse järelduš.
9. Suhatus naesterahwastele, kuidas nad mehe armastust omale peawad wõitma.
10. Suhatus meesterahwastele.
11. Siginemisest.
12. Siginemise tingimistest.
13. Räämapeal olek.
14. Lõpüks.







## I. Mis on abielu? Tema eesmärk.

**A**inult abielu teel täiendab mees-  
rahvas ennast täielikult meesrah-  
waks, naesterahvas naesterahwaks,  
ainult abielu teel on nendel wõi-  
malik oma sarnaseid sünnitada. Mees-  
te- ja naesterahvas peawad endid  
ühendama, sest ainult selles nende  
ühenduses seisab neil õnn ja nad  
täidawad siis ka oma eluviisi kohu-  
seid riigi vastu. Sellel kombel oma  
lapsi kaswatades, tulewad neist  
tõeste kasulikud jeltskonna liik-  
med. Wiimaks täiendab abielu  
weel neid endid ja edendab nende  
organismust ja paneb neid oma pere-  
konna ülespidamise eest hoolt kandma.  
On keegi omale abikaasa walinud, peab ta selle  
ette vaatama, et neil mõlematel ühesugused  
õigused ja kohused on.

Mees ja naine peavad üks olemus olema, kes üheteise eest elavad. Kes oma naist orjana peab, see on seltskonna waenlane. Iga meesterahwas on kohustatud abielusse astuma, poisimeheks jäädes patustab ta seltskonna wastu, sest tema on seltskonna kasuta liige. Abielu eesmärk on oma suguwõja laiendada ja riigile kasulikka kodanikka ilma sünnitada. Last kasvatada on kui puukest ülesse kasvatada ehk põldu harida. Persias ja Indias pantakse suurt rõhku selle peale, aga meie peame kõigest jõuust püüdma, et neist rahwastest oma woorusliste eluwiijidega taha ei jääks.

Piibli raamatu järele on abielu täienemine, abieluta olek — auutu. Ja prohwet Jesaia õpetab, et tüdrukuts jäämine naesterahwastele häbiks loetakse.

Madjari rahwasugu oleks ammugi juba maakera pealt kadunud olnud, kui nad mitte abielu seaduseks poleks pidanud, mille alla iga inimene peab heitma. Nõnda sama ka kreeka ja rooma rahwas, mitte ainult, et sellele, kellel palju lapsi oli, taju määrati, waid sai ka trahw peale pandud nendele, kes poisimeesteks jäiwad. Et abielusid rohkendada, kästis Augustus kõiki riigi kodanikkusi, wäljaarwatud senatorid, wabakslastud naesterahwastega abi-

elusse astuda, mis väga kasulik oli. Sellesama otstarbeks kuulutas Augustus ka rahvale välja, et iga perekonna isale saab tuhat Sesterzit välja maksetud; käima peal olejatel sai niisugust auu pakutud, et kõik tüdrukud pidivad kadedaks minema seda nähes: iga kodanik pidi raskejalgselle teed andma, sellepeale vaatamata, mis sugusest seisusest wiimane oli, kõrgemad isikud pidivad neid ennemalt teretama j. n. e.

Kamilla walitsuse aegus olivad roomlased sunnitud sõjameeste leskedega abielusse astuma, kellede mehed sõjas olivad langenud, wastasel korral wõeti nad walju wastutamise alla. Gallialased (prantikid), germaanlased ja ka palju muud rahwast panivad abielu peale suurt rõhku.

Üleüldiselt peetakse abielus seiswast inimesest rohkem lugu kui üksildasest, sest üksildane inimene on kui ärauiwanud puu, kes ilma eesmärgita ja kasuta siin ilmas seisab. Abielu on inimesele ka kui eluwiihi ja kumbe juhataja. Tema hoiab kõigist kumbe wastalikust elust eemale ja tihti muudab abielusse astumine inimese halwa iseloomu paremaks. Kui sagedaste hoiab naine meest kuritegu korda saatmast! Kui tihti mõjub üks ainus ema waade, talli ja armsa lapse peale, teda jälle

wooruſe tee peale tagaſi juhtima, kuſt tema juba peaaegu kõrwale oleks astunud! Niiſama häbeneb ka iſa oma lapſi, kartes oma nime roojaſtatult maha jätta. Mitte põhjuſeta ei ſoomi ſuured politikamehed kõiki ſoldatiji abieluſſe astuda, ſeſt et ſiis ſuurem korraldus ſõjawäes walitſeks. Poismees ſoldatil, — ütlemad politika mehed, — on tihti üks kõik feda teenida — meid ehk ſultanit. Aga kreek-laſte ja roomlaſte juures, keſ kõiki ära wõitſiwad ja keſ abieluſ ſeiſiwad, ei tulnud ſeda ialgi ette. Niiſugune waade abieluſt peab juba iga inimeſele mõiſta andma, miſſugune ſuur tähtſuſ abielul on. Et abielu ſeltoonna eluſ niisuurrt oſa mængib, ſiis peab ka abielu wäga tõſiſeks küſimufeſ nendele ſaama, keſ abieluſſe mõtlewad astuda. Kõwaste piab meeles pi-dama, et kugu ſiin juba kahe inimeſe eluga on, ja et kaſs inimeſt endid ühiſeks ühendawad, ja ſee ühenduſ wõib neile kõige ſuuremat õnne, kui ka lõpmata kannatuſt tuua.

Kui meeſterahwas omale abikaaſa on walinud, peab ta kõik oma tähelepanemiſt ſelle-peale juhtima, kuidas tema teinepool kaſ-watatud, ja miſſugune iſeloom temal on. Miſ wiimase warandufeſſe piutub, ſee jääb ſiin kõrwaliſeks aſjaks. Käiwad nende iſeloomud kokku ja ſeiſawad nad haridufeſ ühel järjel,

jiis on nende abielu õnn tulewikus kinnitatud. Ja kui sõimamine ja kombewastaline elu pahanduste hallikatets abielus on, jiis kaunistab haridus ja laientatud filmaring teda jälle jeda wõrra.

Teisiti oma tulewase auusa abikaasa endiste jalawõrgutusest ehk tembust arusaades ei pane meesterahwas jeda aga sugugift mitte tähele, ja hoiab ennast selles asjas ikka külmamereliselt oma abikaasa wastu. See mõjub jiis naisterahwa peale nõnda, et tema ialgi jeda enesest wälja paista ei laje. Tema kannatab ennemalt kõik ära, et aga ainult oma saladust hauda wiia.

Täitsa loomulik on see, et kui hakkad naisterahwale, see on oma abikaasale, selle kohaseid küsimusi ette panema, et tema jiis tahes ehk tahtmata peab waletama. On ju ainult esimene samm raske teha, ainult esimene kord waletada ja alus ongi pandud, ning niisugune abielu mees ei saa jiis enam mitte ainult üks kord petetud, waid rohkem. Wul näitab, kui abielus naisterahwa eluwis weel täitsa puhas on, jiis ei ole tulewasel abielu õnnel ühtegi takistust enam tee peal seismas muuelu eelarwamised ja pahad mõtted tunnistawad abielu mehe nõrka iseloomu üles. Wõimu tuttawate seast leidus inimene, kes ühte

naesterahwast wäga südamest armastas, aga sellepärast mitte temaga abielusse ei astunud, et wiimane talle oma endised tüdruku põlwe patud ülesse tunnistas. See naesterahwas ei tahtnud oma abielu mitte walega peale hakata, aga tema peigmees ei mõistnud teda, ei osanud tema kindlat ja otsekohest iseloomu tähele panna. Ja kuue kuu pärast heitis seesama meesterahwas ühe lesega abielusse, kes oma lesepõlwe ajal wististe enam kui ükšford, sarnasel kombal ekfinud oli!

Minu arwamisel teenib see naesterahwas suuremat tähelepanemist, kes puhta südamliselt kõik ülesse tunnistab, sest sellega wõidab tema ennemalt mehe usaldust kui see, kes kõik püüab warjata ja salata. Mind paneks see naesterahwas imestama, kes mulle otse ütles: „üksikult ja wabalt elades on minul täielik oma woli ja õigus oma eluwiisi kohta otsustada, kuidas mina ise tahan ja ei ole mul kellegile tarwis oma elukombete üle aruannet anda. Abielusse astudes aga annan mina kõik oma olemiku ja tulewiku temale. Kuid minewik oli ainult minu enese omadus.“

Miisugune naesterahwas toob meile enemine perekonna eluõnne, kui ilmsüüta tütarlaps, kes abielus elades oma abikaasa kogu-

feid unustab. Mille sees ülepea warjab ennast naesterahwa eluwiihi puhtus? Kas selles, et tema juuresmagamiste eest põgeneb, ehk selles, et tema enesest kõik sarnased mõtted eemale peletab, ehk, wiimaks, ihe ja teise ühenduses? See küsimus on liiga tõsine ja maksab seda ära, et selle üle siin kohal otsustada. On elus juhtumisi olemas, kus naisterahwas teie pärast kõik ohwerdab, mis temal kallis ja püha on. Tema seletab teile puhta siidamlisult, et tema kõige raskemaid ohwrid walmis on tooma, et ainult teie mure kergendada ja teie pisaraid kuivatada saaks. „Mina olen sinu eest kõige asja peale walmis, sellepärast et ma siin armastan, sellepärast et sina minu elu, minu õnn, minu lootus oled.“ Millega võiksite teie nendele seda tajuda, kui mitte abieluga? mil kombel võite näidata, et teie nende armastust eneste vastu kalliks ja pühaks peate? Niijugustel juhtumistel ei tohi wanemad mitte abielusse heitmisele vastu seista, meelespidades, et perekonna õnn mitte waranduses ega rahas ei seisja, waid puhtas, tõsises armastuses. Mõned arwawad, et armastus warsti pärast abielusse heitmist ära jahtub, sest et siis kõik igatsused ja soowid täidetud jaawad. Misjulgune suur ekhjarwamine! Tema jahtub ainult põlastatud inimeste juures, mitte aga auusate ja kõrgewaimuliste juures, kes kõikidest oma

sammudest aru saavad, kes mõistavad ja aru saavad, et naesterahvas neile oma nime ja puhta südame usaldas. On õigus, et mõni aeg pärast abieluse astumist armastus uuele tundmisele teed ja ruumi annab, aga see tundmus on armastuse väärt. See — sõprus, mis nõnda abielu rahvast ühendab ja nende tungi ühes elamiseks erutab. Selles kokkuvõttes leiamegi meie abielu paradiisi lillefi. Et aga neid lillefi noppida, peavad mees ja naine üksteise eest väga hoolitsema, peavad ühetõisele järele andma, ei tohi mitte omakasu silmas pidada ega igaüks oma jonna ajada. Meesterahvas ei tohi kunagi naesterahwa juuresolemisel oma igaüks tunda anda, ja naesterahvas peab kõik oma õrnuse oma mehe ja laste peale juhtima, kindlaste meelespidades, et igal asjal on oma aeg: lapsepõlves mängitakse mängu kannidega, noorusel põlves pandakse rõhku riiete ja moodude peale; mis aga emasse puutub, siis peab tema kannatliku iseloomuga ja mõistlik olema. Mis kasu annab abielus olewa naesterahvale see, kui tema palli ja pidude peal noortemeeste parvedest ümber saab püüratud, kes tema iludust kiidavad ja teda imestavad? . . . See on iseenesestgi mõista, kui lugu noore neiuga niisugune on, kes omale abikaasat otsib, aga naisele, emale, mis annab

see temale? . . . Oh misſuguse kurwa ſüda-  
 mega ma waatan tema peale ja kuidas mina  
 tema abikaasat ning lapsi kahjatsen! . . . Naes-  
 terahwas saab juſt ſelleläbi järk järgult oma  
 perekonnast ära wõõrutatud, kui teda rahwa  
 poolt kiidetakse ja kumardatakse. Niisugusel  
 juhtumisel astub tema alaspidi, ilma et ſeda  
 iſe tähelegi paneb. Oh naesterahwad! Seesama  
 armastaja, kes praegu teie jalgade ees põr-  
 mus kõwerdab, tõukab teid peagi eneseſt ee-  
 male, nagu laps mängu kanni, milleſt tal himu  
 ära on läinud. Ja kui ſiis täielik perekonna  
 pahanduse torm kätte on jõudnud, kes näitab  
 ſiis ſüüdlane olemat? Muidugi mees. Ta  
 on toores, piimaja, ta on armukade. Waata, mis  
 niisugune ilmasüüta abikaasa ſiin enese dien-  
 duseks ütleb. Ja kõigis jelles, pange tähele,  
 on tema sõbrannate mõjud ſüüdlased. Et  
 naesterahwas naesterahwa ära rikub noh —  
 ſee on wastuwaidlemata tõſidus.

Niisugustel juhtumistel muudab perekonna  
 elu ennaſt põrguks. Naene hakkab oma armisa  
 sõbradele oma ſaatusse üle nutma ja kaebama,  
 kes aga tema kannatust ei fergita, waid  
 ümberpöördukt, nad liſuwad teda oma  
 kõnedega weel suuremasse ärewuſeſſe. Wiimaks  
 tehtakse niisugune abielupaar rahwa keele kõlk-  
 ſutamiste pääpunktiks. Nende üle naerdakse,

nende küljes teritavad külanaised oma teela. Wahest sünnitab niisugune juhtumine päris väikest sõda. Dige tihti on mees selles kõigis süüdlane, kes oma olefuga naise wastu oma wiimase usalduse on kaotanud. Ja siis ei ole tal enam tõiste juurest süüdi otsida, kui õnnetus juba pea kohal rippub. Ja muidugi, meest jälle tõsiduse tee peale tagasi juhtida, see wõimus sejab enam jagu kõik terwelt naise käes. Naese kätte on loodus wäga kindlad abinõud usaldanud — armastaja südeme ja pisarad. Ja paljudel kordadel wõib tema kui petja ingel oma abikaajale ilmuda, kelles räägib ja mõtleb paha waim. Sellest soovist olen mina kaugel, et naesterahwast igakord ja igatsest priiks mõista, siiski ei wõi mina mitte kuidagi tõendada, et mees enamistes perekonna tülides süüdlane oleks.

Kohkem jagu naesterahwaid, ütlemad mõttetargad, kaebawat selle üle, et armastuse asemel, nad ainult orjalist olekut leiawad. Kõiki õiguseid omale wõttes, ei jäta mees ühtegi naisele, sõpruse ja ühenduse asemele ilmub ühelt poolt küljest — despotism, teiselt poolt — orjaelu.

Abielusje astudes jääb naesterahwas sellest minutist oma mehega ühendusesse, kes

jellest ajast peale tema, oma abikaasa eest ja temale elama peab, tema peab kõigist sellest osa võtma, mis tema mehele on antud; tema peab oma mehega ühe sarnane olema, temal peab mehega ühesugused õigused olema, mitte sel-  
 lepärast, et tema naesterahwas, wcid et ta abikaasa on; tema peab täitsa waba olema, mitte sellepärast, et tema abikaasa on, waid inimlik olemus. See on mõtteteadlaste moral, ja kes nõnda kaugele on jõudnud, see saab ainult oma perekonna elus õnne tunda.


Ühtlasi tuleb seda äraseletada, et kuidas ilusa päewa paiste järele elu häkitselt ennast tumedaks muudab? Mikspärast juhtuvad abi-  
 elu rahwas kõhe kaljude wastu, kui nad ühes-  
 koos elumere sadamast wälja purjetawad? Kääfige nende elumerel purjutajatega ja teie saate teadma, et hukatust neile tähelepanemata liiwaterakene on sünnitanud. Mul on tihti juhtumisi olnud noorte naesterahwaste kaebtusi kuulda. Neid pahandab mehe tähelepanemata olek, neid piinab see, et mees nendele küllalt oma õrnust illesse ei näita, igal juhtumisel mitte enam nõnda armastuse wääriline ei ole, kui ennemalt. Nende armamised ei ole aga õiged. Kui need naesterahwad waewaks wõtaks järele mõelda, kui palju uusa kohuseid mehel juurde on tulnud, kui palju asjaolud ennast

muutnud on ja kui palju tõsisemalt mees oma elust mõtlema on hakanud, siis saakjivad nemad selgesti mõistma ja arusaama, et nad eksiarwamiis on.





## II. Mesikuude arstlik tähtsus.

ma tähelepanemist mesikuude peale juh-  
tides, näeme meie, et üleüldises inimese  
elus peaoja inimese ihukatte väljavalik  
mängib. Esimese koha peal seisab muudugi  
mõista, naesterahwa ihukate, kes oma südame  
all tulewasi elukodanikkusi kannawad ja selle-  
pärast oma olekus terwed ja kõwad olema  
peawad, sest et nad ainult sellel kombel järel-  
tulewale soole terwet elualust anda wõiwad.  
Naesterahwa ihukate seisab kõwasti moodu  
muutuse sunni all; wiimase ikke all peawad  
naesterahwad palju kannatama, mis nende üle  
tiranniliselt walitseb. Oli kord aeg, kus naes-  
terahwad ihukatet kandiswad, mis nende keha-  
ehitust ega ihu milgil kombel ei rikkunud ega  
waewanud, waid kogunist ümberpöördult, nende  
kehaehitust ja kaswu edendas. Wiskame  
kord pilk wanaaegse inimeste kujude peale,  
mis sugune ülitore kasw paistab meile silma.  
Seal puudub kõik, mis kehaehitust kagistaks

ehk finni nõõriks ja sellegipärast ilmub meile wiimane kui täieliku olemuse paleus filmade ette. Nende käed, sõrmed ja jalad — misjugune täielik olemus! Kui me vaatame, et nüüd kõike teha finninõõrimise ja pigistamisega wigastatakse siis näitab meile nagu elafime hiinlaste tsel, kes meelega oma jalgu wigastavad, et neid siis paremine puu tuhmlitesse ära mahutada. Vaatame wiimaks naesterahwa taljet! Kas võib veel täielikumad ja toredamat tehaehitust olla, kui wana kreeka ja rooma kujudel on? Wanaste ei teatud veel sellest koletumast masinast, mis inimese ihu inetumaks teeb ja ülepea tema organismuse peale väga kahjulikult mõjub, wanaste ei teatud seda, mis meie ajal teada on ja mida korsetiks nimetatakse.

Wanaste olivad ka naesterahwad jelleläbi palju ilusamad, täielikumad ihu kui ka hinge poolest, kui nüüdse aja naesterahwad, kuid kõike seda kõrwale jättes olivad wanaaegsed naisterahwad nüüdsetest ka terwemad. Rohkemajao naester hwa haiguste sünnitaja on nende eneste ihufate, aga mitte ainult sünnituste tagajärjed, nagu nad tihti kaebawad. Naesterahwad võiksid endid oma haigustest wabastada, kui nad vähem edwistaks ja rohkem oma terwise ja seisuse peale mõtleks.

Mitte misgi muu naesterahwaste ihufatte jagudest ei mõju nõnda kahjulikult naesterahwaste organide peale, kui korset. Katsawäe ohwitserid wõiwad teda kanda, aga mitte meie naesterahwad, kellede külles meie tulewase soo õnn ja õnnetus rippub, need peawad targemine oma terwisega ümber käima. Rõige pealt mõjub tema kahjulikult üksikute ihujagude peale; tema pigistab koha kofku, surub maksja peale, pigistab magu, soolikaid ja takistab nende töötamist. Mao organid jaotawad endid pigistuse läbi muißt ülesse, muißt alla.

Rinna ja mao wahenahk saab ülesse tõsetud, ja see ühes wälimise külle kofkupigistamisega takistab kopsjude paijumist; hingamine läheb raskemaks ja üleüldine were wool kannatab palju selleläbi. Ka sisekonna kofkupigistamise läbi tuleb tihti ematupe wäljalangemist ette. Palju abielus seiswaid naesterahwaid kahjatsewad, et nad endid wäga korseti abil kinni nõõrinud on.

Rõhu kofkupigistamisega saab seedimine rikutud ja ühtlasi kaob ka söögi isu ära. Rõige kahjulikumalt mõjub niisugune pigistus naesrahwa rindade peale, nimelt weel siis, kui naesterahwad oma puudulikult kaswanud rindasid kõiksuguste kunstlikkude abinõuudega täiendada püüawad, näituseks wäikeste patjade abil jne.

Selkombel ei saa rinna nifad endid mitte täiendada; nad surutakse sissepoole; selle järel-  
dufeks ilmub, et laps sugugi ei saa  
imeda, ehk jälle jünnitab imemine imetajale  
suurt valu.

Kui naisterahwad kunstlika abinõuufid  
oma terwife alal hoidmifeks otfiwad, ehk jälle  
selle tarwis, et mitte meie estetikalikka uund-  
muft ei häbista; kui näitufeks, nemad omale  
kunst hambaid teha lafeward, et mitte haigeks  
jääda, mis halwa feedimife järelduiel juh-  
tuda wõib, fiis ei saa niifugufel juhtumifel  
iikski mõiflik inimene neile wafstu rääkima; aga  
kui meie näeme, et nemad wägiwaldfelft oma  
ilufaid kehajagufid wigafstawad, mis neile loodufe  
pooleft on antud, selle afemel, et nende ede-  
nemift ja kafwu aidata, fiis ei tohi meie mui-  
dugi waitida. Weikeftele ja nõrga kafwuga  
rindadele peab wabodufst andma, et nad wõif-  
fiwad kafwada ja endid täiendada; mitte ühelgi  
juhtumifel ei tohi neid pigiftada. Doctor  
Mefjinga ütleb omas raamatus „Naefterahwa  
ihu karmiftus ja kaitfeabi tema alumifte or-  
ganide haigeks jäämife korral“ wäga felgefti  
fujutades, kuidas naefterahwad oma ihu wägi-  
waldfelf moodu ikke all wigafstawad

Rindade wigaftamifelft firjutab doctor  
Mefjinga järgmifelft: „Tütarlaps 12 ehk 13

aasta wanaduses, kestmise kaswuga, hakkab oma weel täienemata rindades walu tundma. Tütarlapse ema ei tea, kes ja mis seda walu sünnitada võib. Tema katab oma lapse rinnad willade ja muude soendawate abinõuudega finni, et neid külmetamise eest hoida ja kaitsta. Aga selleläbi saawad rinnad korseti all pigistatud, nende kasw ja täienemine takistatud; mõne aja järele võib ka niisugusest rindade pigistusest rinnarahude põletik tulla. Wõlwitud rinnad, mis muidugi mõista järele painduwad, kannatawad enam ehk vähem weel pigistamisest wälja, kuid kaswajad rinnaniisad aga waotatakse niiwäärt tagasi, et nad pealmise nahaga ühe tasased on ja nende kasw täitsa finni jääb.

Kui tütarlaps juba on kooli lõpetanud, paneb tema moodu=riided selga; tema loeb ennast juba täiskaswanuks, kuid aga rinnad on temal weel alles koguni väikesed, siis wõetakse korsett abisise, wiimane annab tütarlapse rindadele soowitud wormi. Rinnad harjuwad wiimaks pigistamisega; rinnaniisade kasw jääb finni, niisade ümber tekkivad väikesed waokised, ja niisugusesse olekusse jääwad rinnad elu aja."

Et seda häda aidata ja eemale tõrjuda, on Messinga aparadi wäljaarwanud, mille abil ja ühel ning sellel samal ajal rindadele kaunis=

tatud wormi võib anda, ilma et nende kaswu kahjulikult takistada pruugiks. Niijugust aparadi võib igast suuremast apteegist ehk rohu- poest saada.

Naesterahwastele kes kopsutõbe põewad, tuleb süüdi enamasti korseti kandmises otsida.

Rauaaegsest korseti kandmisest jääwad keha muskolid wiimaks nõnda võimetuks, et ilma korseti abita ennast enam ülewal ei jõua hoida ja kokku waowad. Kui niijuguses loodusewastalises olekus weel rohkesti painutawaid liigutusi peab tegema, seda kahjulikumalt mõjub korseti kandmine weel siis. Wiimasel juhtumisel võib olek ka hädaohtlikuks minna. Maksab ainult tantju ajal kõwasti kinninööriud naesterahwa peale waadata: alumine rinna jagu ei anna ennast painuda; seda rohkem painub ülemine rinna jagu ja musk- lite abil tõstab ennast rind loomuwastaliselt. On tähele pantud, et meesterahwa ja naesterahwa hinge tõmbamise juures suur wähe on. Meesterahwa hingamise juures liigub terwelt tema rind, kuid naesterahwa hingamise juures paneme ainult küllekontide ülestõusmist ja langemist tähele. Waremalt, kui tütarlaps weel korsetti pole kannud, on tema hingamine poisilapsega ühe sarnane. Nagu rinnad ja jaladgi wigastamise läbi kannatawad, mis üle käimapeal olejad

naesterahwad kõige rohkem kaebawad. Paljud naesterahwad seowad eneste sukapaelad liiga kõwasti kinni, et sukasäärte mahalange- mist hoida.

Niisugune, pealtnäha koguni ilmsüüta harjunud komme sünnitab palju wigasid; kõwasti ümber sääre seotud sukapael takistab were- woolu, millest tihti sääрте peale naha alla werepoonedes sõlmed tekkivad. Ka käimapeal olek sünnitab sääрте peale niisugusid were sõl- ma, sellepärast peab naesterahwas selles asjas väga ettevaatlik olema, et tema ihu kufagilt pigistuse all ei kannataks. Ka naes- terahwa püksid sünniks kõrwale heita. Nagu nad nüüd ömmeldakse, ei ole nad sugugi kõlbulikud ja sünnitawad terwisele ainult kahju selles usus, et nende kandmine terwisele peaks kasulik olema. Alamast seisusest naesterahwad, kes naesterahwa püksta ainult nime järele tun- newad, on terwise poolest weel tublimad kui kõrgemast seisusest naesterahwad.

Kõige paremad ja terwisele kasulikud pük- sid peawad kergest willasest riidest ja nagu poisikeste püksid walmistatud saama; püksid peawad täitsa kindised olema ja endid ainult tagant ehk eest awada andma. Korratumate pükside kandmine on tihtigi naesterahwastele suguosade haigusteks põhjust annud. Kõik see

peab muudetud saama. Mis toiduainetesse puutub, siis peame meie ütlema, et jөөк kui ka jөөк peavad head olema, kuid tarvitada tuleb neid paraja mөөduga, sest et siis seedimine fergemine ja rutemine edentatud saab.

Sөөgi kui ka joogiga mitte mөөtu pidada mőjub terwise peale kahjulikult; kui kőht rikked on, siis mőjub see ka lapsejunnituse organide peale kahjulikult.

Kõik kuuljad tohtrid, wanaegsed kui ka nüüdsed, kirjutawad sөөgi ja joogi tarwitamise kohta järgmiselt:

- 1) Sөөк kui ka jөөк peavad head olema.
- 2) Kui wõimalik, siis tuleb ühel ajal alati süüa ja mitte ennemalt, kui enesel sөөgi isu tunned olemat.
- 3) Sөөma peab wõimalikult pikkamesti, ja toit peab suus peenikeseks näritama, selleläbi saab kőht üleliigsest tööst wabastatud.
- 4) Iga sөөgi wahel peab 5—6 tundi kestma, sellepärast et ka kőht oma puhke aega nõuab, nagu tőisedgi töötawad organid.
- 5) Runagi ei tohi forraga liiga palju süüa; parem on fergema kőhutäiega lauast ülesse tõusta.
- 6) Sөөgid peavad lihtsad olema; ala-

tised isiaralifud söögid on nõndasama väga kahjulifud.

7) Rõifide söögi isu äratawate toitude eest peab ennast eemale hoidma.

8) Rõifide joowastawate jookide pruukimine tuleb majapidamisest eemale hoida, ehk kui neid tarwitada, siis õieti wäiksel mõõdul ja pärast sööki, mitte aga kunagi enne söömist tühja kõhuga.

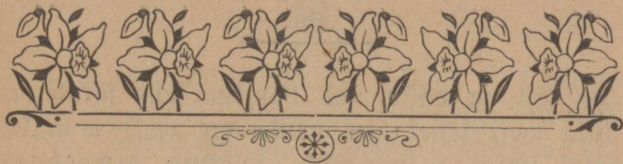
Liiga palju alkoholi jookide pruukimine mõjub väga kahjulifult terwise peale. Wiimase pruukimine ei riku mitte ainult seedimist, waid mõjub weel rohkem hulkawalt peajude peale; mõtte wõim jääb nõuriks; aeg ajalt jääb joodik rumalamaks ja wiimaks kaotab ta oma mõistuse, näitused mis õnnetuseks, liiga tihti alama seisuse rahwa seas ette tulewad.

9) Enne kui ta pärast söömist on tingimata tarwilik muuskliid harjutada; enne söömist tehtagu seda jellepärast, et söögi isu äratada; pärast söömist, et seedimist edendada.

10) Kunagi ei tohi kohe pärast söömist peaga töötada ega ka armu asjade peale täie kõhuga mõtelda.

11) Lõpuks, isikud, kes on harjunud õhtul süüa, peavad võimalikult kergemaid toitusid valima ja kõige vähemalt kaks tundi enne magama heitmist õhtust süögi aega pidama.





### III. Kuupuhastusest.

**S**iin pean sellest naesterahwa ole-  
kust rääkima, mida kuupuhas-  
tuseks nimetatakse.

Kuulame, mida Mantegatsja selle  
kohta ütleb: „Kuupuhastuse ajal  
peab naesterahwas rahulikuis olekus  
olema ja enese peale, nagu terge  
haige ehk terveks saaja peale waa-  
tama. Mõnedes Ahwrika ranna-maa-  
des peidawad naesterahwad endid kuu-  
puhastuse ajal isiäralikkudesse onnidesse  
ära, misjuures kõik läbikäimised  
meesterahwastega kõwasti keelatud on,  
aga mõnedes keft Ahwrikamaa koh-  
tades wärmivad naesterahwad en-  
dil ihu firjuks, et rahwale sellega  
näidata, misjuguises olekus nad sell  
ajal on ja hoiatawad sellega meesterahwaid ligi-  
nemast. Enamasti igal pool lõuna ahwrika-  
maal ei pese naesterahwad jellel ajal ei nägu

ega käsi, ja walwawad hoolega selle järele, et tilka wett sellel ajal nende ihu peale ei saaks; isegi kõige juuremad puhtuse armastajad arwawad, et nemad suurt kahju teewad, kui nad endid sellel ajal sooja weega pesewad. Meresupluste praktika aga näitab, et ka kuupuhastuse ajal naesterahwad fogundi meres wõiwad supelda, aga tuleb ainult ära oodata, kuni werejooksu kõige kõwem aeg mööda on.

Meres supelusel on mitmetel naesterahwastel korralikud kuupuhastused uesti hakkanud, see on selgeks tunnistuseks, et külm wesi kuupuhastust ei takista ega temale milgil kombel kahjulik ei ole.“

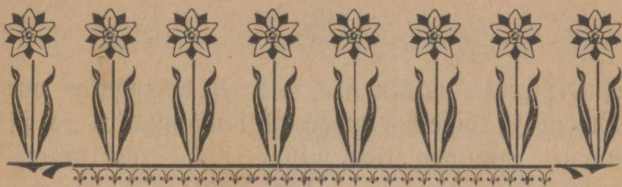
See tähendus wõiks mitmele kartlikule naesterahwale julgustuseks saada, kes sellel ajal endid külma wee eest hoiawad. Puhtus on aga siin väga tähtjas ja tarwilik.

Puhtus ei ole kuupuhastuse ajal ial kahjulik, küll aga must olek. Kes on selgeks teinud, et pejumahetamine kuupuhastuse peale kahjulikult mõjub? Ja sellegipärast on naisterahwad sellel arwamisel, et kuupuhastuse ajal ihu peju mahetada ei tohi, olgu ka wiimane, kes teab misjuguses olekus. Wõime ainult selle peale mõtelda, et paljude naesterahwaste juures kuupuhastus 8—10 päewa,


mõnikord ka veel kauemine wältab. Wõtame üsna wõimalik juhtumine ja loeme lihtsalt kokku. Näituseks, on puhos pesu nädala hafatuses jelga pantud ja kuupuhastus algab nädala lõpul ning kestab, näituseks, nädali otja, see tähendab, naesterahwas ei waheta oma peju terwel kahe nädali jooksul. Selle aja jooksul wõiwad aga kõiksugu haiguste idud pesusse tekkida. Montegatja näeb naesterahwa olekus oma kuupuhastuse kohta, et wiimased häbi kartuse pärast nõnda toimetawad. Aga meie peame tähendama, et häbi kartus, mis terwise peale kahjulikult wõib mõjuda, kõrwale tuleb heita. Riisuguse mustuse järeldukses ilmuwad kõiksugu raskest haigused ja sellega peab siis naesterahwas oma häbi kartuse pärast raskesti kannatama. Kui naesterahwad sooviwad, et kuupuhastus neile mitte nende elu hädaohu hallikaks ei peaks saama, siis peaksiwad nemad oma ihu puhtuse eest nõudasama hoolt kandma, nagu oma majatalituse puhtuse eestgi.

Useeenesest mõista, et naetrahwas kuupuhastuse ajal wähem tähelepanemist wälismiste mõjude peale paneb; see tuleb ainult ja üksi sellepärast, et nemad tarwilikult ei arwa arstlikka abinõuusi otjima minna. Teraw ja tark tähelepanek tähendab siin kohal

wäga palju. Tuleb kõiksuguste hinge liigutuste (ehmatamine, fartus, kurvastus, rõõm) kui ka suguosjade ärrituste ning ärritawate ro-  
manide lugemise eest hoida; onanismusel on suur mõju kuupuhastuse peale ja võib wiimase aega märksalt pikendada kui ka were-  
woolu suurendada. Mõnedel wäljaarwatud juh-  
tumistel, ei anna kuupuhastuse algamine ennast  
ennemalt ühegi ihu jagudes tundmuse läbi  
tunda, nõnda et ainult weretulek naesterah-  
wale tunda annab, et kuupuhastus on alga-  
nud. Aga enamistel kordadel annab wiimase  
algamine ennast alati sellest õigeste tunda,  
kui walu ja pistjad wöökojal, iseäralik suru-  
mine kusemise juures, ja kõhust lahti olek, ühe  
sõnaga, kõik need märkused, mis were palawiku  
ajal puusjade organides ilmuvad. Ka tõiste  
ihu jagude peale mõjub kuupuhastus: rinnad  
paisuwad suureks ja nendes tuntakse walu;  
seedimine ei ole enam korras, weri hakkab  
päha woolama ja sünnitab pääwalu, naha peale  
ilmuvad tihti plekid ning närwid on sellel  
ajal wäga ärewuses. Kõik need märgid  
ilmuvad ükskhaawal, ehk mõnikord ka  
lahus. Kõigist neist seletustest näeme meie  
selgesti, et kuupuhastus mitte ainult suguosja  
organide peale ei mõju, waid et ta terve ihu  
haiglasesse olekusse muudab.



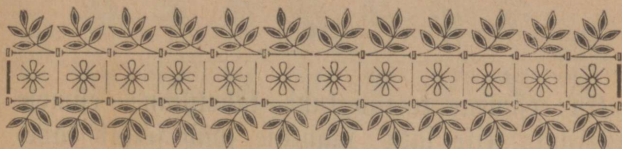
## IV. Juuresmagamisest kuupuhastuse ajal.

eab teadma et kuupuhastuse ajal juuresmagamist ei tohi toimetada. Sellel ajal on juuresmagamine naesterahwale väga hädasohtlik ja ka meesterahwa terwise peale mõjub wiimane kahjulikult.

Kui mees kuupuhastuse ajal oma naesega juuresmagamist korda saadab, siis peab tema kõik oma häbitundmise maha suruma ning ta kaotab ka oma naesest selle luuleliku kõrge mõtte, mis iga mees oma abikaasast mõtleb, ühtlasi mõtlema peab. Ka weel selle peale vaatamata, sünnitab juuresmagamine sellel ajal naesterahwale väga pahasid järeldusi. Nagu juba eespool tähendatud, on naesterahwas sellel ajal wälimiste mõjude kohta tunderikkam kui muidu; tema ergud on kuupuhastuse ajal väga ärewuses ja kõige selle juurde peab suguoja organide ärritus weel tulema. Paljud naesterahwad salgawad oma olekut

oma meeste vastu ära, mis aga väga paha on. On ju ka õige, et väga tihti võivad mees ja naene mõniaeg ilma mingi paha järeldujeta seda toimetada; aga päris nuhtlemata nemad siiski ei jää. Kuupuhastuse ajal juuresmagamist korda saata, takistab werewoolust. Werewoolu finnijäämisega aga tuleb sagedasti ematupe kramp nähtawale, mille järeldujel terve erkude sistem rifutud võib saada. Mõnedes juhtumistes, nagu doktor A. Lokof tähendab, on tähele pantud, et erkude palawik, tugew werewool, külmawärinad, palawik issterika ja katalepsia ainult sellest juuresmagamisest on ilmunud. Kui ka wast tähele on pantud, et sellest juuresmagamisest naesterahwas käima peale on saanud, siis on aga rohkem juhtumisi, kus asi kogunist ümberpöördult on mõjunud, see on, naestrahwa juures signemise võim jäädawalt kadunud. Kui ka niisugusel ajal juuresmagamine naestrahwa käima peale on pannud, siis tulewad alati enneaegsed sünnitused päewakorradele.

Ka mehe peale ei mõju wiimane kahjuta; paljudel juhtumistel on küsetoru palawik selle järelduis olnud. Mehe peale on püha kohus pantud, oma naese peale niisugusel korral halastada, wastalisel korral kaotab tema naese armastust ja auutundmust enese vastu ning ära otsigu ta siis mujalt süüdi.



## V. Suguliseft ühenduseft.

**U**lepea suguliseft ühendust rääkides, peame tunnistama, et inimene temas mitte ainult kergemeelset lõbuotsimist ei näe, waid palju suuremat ja tähtsamat — laste ilmale muretsemist. Selle eesmärgi peale peab ka iga inimese tähelepanek juhitud olema, kes omale õnnelikku tulewiku walmistada tahab, see on, terwid ja kõwasid lapsi. Nimetus: suguline ühendus, kui kaks suguosat ennasl juuresmagamisel lapse walmistamiseks ühendawad. Meesterahwa osa on selleks, et sigitamise mahla enesest wälja anda — naesterahwal, wiimast eneses wastu wõtta. Ühendamine on walju tundmistega ühendatud, wäljaarwatud need juhtumised, kui suguosad haiges seisukorras on.

Sugulise ühenduse läbi kaotab meesterahwas palju oma sigitamise wedelikku. Naesterahwas kaotab teda märksa vähem.

Inimese suguline elu jaotatakse kolmesse

jaku: esimene kestab kuni kahekümne esimese aastani; teise jaku suguline jõud seisab kahekümneühe kuni neljakümmenewie aasta wahel; kolmas jakk algab neljakümmenewie aastast peale ja kestab kuni kuuekümne eht kuuekümmenewie aastani. Neil inimestel, kes endid esimese ja teise jaku ajal mõistlikul kombel pidasiwad, jakkub ka weel küllalt sugutamise jõudu kolmandama jaku peale.





## VI. Sugulise juuresmagamise seadusest.

**A**hendame siin selle kohta mõned seadused. Et kauemini lapse sünnitamise organide tegujõudu alal hoida, ei tohi neid kunagi liiga väsitada. Puhtus hoiab viimaseid kõigeparema terwise juures. Igapäevane suguosade pesemine on väga tarvilik, peale selle kui juuresmagamine korda on saadetud. Wärske ja soe wesi, aasta aja peale waadates, on ainukene wedelik, mis niisugustel kordadel pruugitakse, sest et kõik tõised wedelikud mis rohtudega on segatud, rikuvad suguosade juures nende looduse wärskuse ära ja teewad neid kalgiks. Alati peab abielu õrnustega mõõtu tarwitama. Sest üleliigne armastamine rikub erkusid ja mõjub ka kahjulikult mõtlemise jõuu peale. Mõistlikud abielu rahwas saawad kergesti aru, et armastusega kokkuhoida tuleb, kui seda kauemine tarwitada mõeldakse.

Kui juuresmagamisest head tunda tahe-

takse, on tarwilik, et see jalaja ja kõige suuremas rahus sünniks. Sirmumine, kära ning mitte täieline juuresmagamine võivad tõsiseid järeldusi enesega kaasa tuua. Naist tuleb lahkusjega seks paluda, õrnalt peab mees teda oma soovide täitmisele paluma ja kunagi mitte vägivaldselt selleks sundima.

Abielu kohuseid peab õrnalt täitma, ettevaatlikult oma naist hoidma ja ei tohi kunagi seda metslikul kombel toimetada, mille läbi sünnitamise organid kergesti wigastatud võivad saada ja mille järeldusel jälle sünnitamise võim kaob. Ei tohi ka liiga tihti kaelustada, vaid kohe järele jätta, kui loodus seda juba tunda annab ja oodata, enne kui meest hõkata, kuni loodus jälle kadunud jõu asemel on nõuutanud. Kiimaluse tundmiste fixed on kõige suuremad jõuhävitamise waenlased.

Selle asemel, et ennast kõiksuguste kiimaluste mõtetega erutada, ootab mõistlik mees terahwas, kuni suguoja talle seks märku annab, ja oma soovide täitmist nõuab. Riisugune eluviis hoiab sugutamise tegujõu kaua alal. Kunagi ei tohi peale söömist juuresmagamist toimetada, sest kõwa tundmine, mis seemne välja jooksu ajal üle terve ihu käib, võib seedimise võimu takistada, ehk koguni ka kõhu haigust sünnitada. . . . Haiglasest ehk hai-

guse korral ei tohi mitte juuresmagamist toimetada, sellepärast, kui ka mõislikul mõõdul juuresmagamine abielu rahwal terwisele kasulik on, on see haigetele inimestele kahjulik. Kui pää ehk keha väsinud on, siis on parem juuresmagamist järgnema päewa peale jätta, sest et juuresmagamine inimest weel rohkem väsitab. Harilikult on nõrga rinnadega isikud walid armastajad, kuid sagedane juuresmagamine on nendele isikutele just iseäranis kahjulik. Ehk küll naesterahwas rohkem kui meesterahwas juuresmagamist võib forda saata, peab tema siiski ennast üleliigse kiimaluste eest hoidma mis muidu wastasel korral kõiksuguseid haigusi sünnitada võib, nagu muna-koja ja ematupe haigusi ja nimelt weel kõigist kardetawamat haigust, mis meil wähhjatõbe nime all tuttaw on. . . . Kõikide erutawate söökide ja jookide eest tuleb ennast hoida, sest wiimased äritawad ainult suguosasid ja nõrgendawad nende elujõudu. Sellepärast kaotawad meesterahwad, kes wäga rohkesti alkoholi jookisi ja äritawaid söökisi tarwitawad, wara oma meheliku jõuu.

Halb eluviis ning üleliigne alkoholi jookide tarvitamine mõjub ka nõndasama nõrgendades sünnitamise organide peale. Mees peab oma naist ihu kui ka hinge poolest

auustama ja tema fiisikalikka ning wooruslikka meeleolekuid tähelepanema, milles ta naene võib olla näit. kuupuhastus, mitteihaldus ja kui naesel muresid on, ehk pahad juhtumised ettetulnud, mis tema meele kurwaks on teinud, ehk muudel samadel aegadel; siis ei tohi mees kunagi oma naist seks paluda, seda tähelepannes, et tema käest nõuad, mida temal selles minutis raske anda on. Kui meesterhwas niisugustel naesterahwa pahadel minutitel, tema juures wägivalda tarwitab ja sellejärelduks raskejalguis jaab, siis mõjub sellefordse ema kurb olek tulewase lapse peale kahjulikult. Rohkem selgemaid näitusi selle kohta saame selles raamatus tagapool tähendada.

Täielik tagasihoidmine mõjub nõndasama kui üleliigne juuresmagaminegi kahjulikult sugutamise organide peale: see kui tõine võib ka suguoja wõimetust sünnitada. Mõistlik abieli paar ei tohi ialgi ennast üsna ära wäsitada, nad peawad armu-altari juurest täies jõuus ära minema, et weelgi pärast sinna midagi wiia võiks.

Käimapeal olek nõuab tõsist tähelepanemist. Esimese kahe kuu käimapeal olemise ajal ei tohi juuresmagamist toimetada, ja siis weel seitsmendamaist kuust hakates kuni sünnitamiseni, on wiimane keelatud.

Selle käsu järele piab kindlasti toimetatama, see on, kui emat ja tema tulewast ilmafodanikku järgmiste haiguste eest tahad hoida. Esi-meje kahe kuu sees saab raskejalgsje naesterahwa ematupp juuresmagamiše toimetuse läbi ärritada, wõib lapse kaswu rikkuda, ja pahemal juhtumisel enneaegust sünnitamist korda saata. Seitsemendast kuust peale hakates kuni sünnitamiseni, wõib juuresmagamine nõndasama ka enneaegje sünnitamise kaasa tuua. Neid õpetusi peaks iga abielu paar tähelepanema, kes oma tulewaste laste terwise wäärtust tunnewad ja oma sigitamise wõimu kauem alal hoida tahawad.





## VII. Üleliigsest armastusest.

**S**iin mõime ka sõnakeste üleliigse armastuse kohta ütelda. See on täiesti arusaadav, et esimestel abielus olevatel nädalatel noor abielu paar ikka ja alati jälle ainult uute ja uute armastuse soovide täitmiste peale mõtlewad. Päeval nähtawad nemad kõiksugusid õrnusid üksteise vastu ülesse. Sõnades ja meelitamistes on nende hinged täis lootusid, ja ööse jõuawad nad selle eesmärgile, millest nad päewa järjest mõtlesiwad. Ja just selles warjab ennast nende termisele hädasoht. Kui niisugused õrnused üle tähentatud mõõdu ulatawad, siis ärritab see väga nende suguosade organiisi, ja nimelt meel mehe juures mõjub niisugune ärritus kahjulikult. Võib ütelda, et see ka nii kaua kesta ei wõi. Warsti peab tohtri abi otsima ja wiimase käest nõuu küsima. Alati tuleb mehel ennemalt tohtrilt nõuu otsima minna. Et sellest wigast paremine arusaada, kuulame mis Montegatsja selle kohta oma raamatus, „Arstlik teadus armastuse kohta, ütleb.“ Suguosade organide elu on

naesterahwal meie omadega ühesugune; kui naesterahwas meesterahwa ärritusest oja ei wõta, siis wõib tema päewas juuresmagamist mitu korda toimetada, ilma mingisuguse terwisele kahjuliku järeldujeta ja ilma et tema suguoja seesmine ilanahk õrnaks õerunud saab. Kui naesterahwas, ümberpöördud, oma mehe ärritusest oja wõtab, siis wõib tema juuresmagamisel niisama kui meesterahwas, wõimetumaks jääda. Meil näitab see muinasjutt ja uskmata olewat, kui meelde tuletame, kui hirmsaste kestmistel aastasadadel naesterahwast muheldi, keda truudujeta olefu pärast süüdlane leiti olewat. . . . Nagu ma juba eespool tähendanud olen, et kõik närwide kest sisseem suguojade organidega ühenduses seisab, ja nimelt just see ühendus annab meesterahwale kibedalt tunda, kui ta armastuse peale liiga jägedasti mõtleb. Kõige pealt jääwad pea närwid nõrksamaks; mäletamine, tähelepanemine, j. n. e. nõrkewad märksalt ruttu, aga ettekujutamise wõim, kõneand ja muusika tundmus wõiwad jelleläbi weel tõusta, ja kui ta wiimased tundmused nõrkemad, siis liiga wäha. Organismuse jõud kaob aga märksalt. Kõik tundmused on erutatud ja rifatud ja meie ees seisab tõsine pilt nerwiliselt hipohondritlastest haige inimese kujutus, kes kõikisuguste haiguste üle kaebab, kõige enam aga peawalu ja seedimise üle.

Kõik need võivad ka veel omakorda tõisa hädaohta enesega kaasa tuua. Niiisugune nõrgendatud ja võimetu organismus kaotab viimaks jõuu ka kõige väiksemalegi haigussele vastu seista. Alanaha, nina, silmade ehk soolivate katar võivad niiväärt niiisuguse nõrgendatud organismuse peale mõjuda, et nimetatud isik kergesti tiiskuse, vähjatõbe ehk jälle nõndanimetatud pahahaiguse ohvriks võib langeda.

Ei ole sugugi üleliigne, kui siin kohal Löwenfeldi sõnu kordan. „Juuresmagamine“ ütleb ta, „on jägedasti tähtsaks närwide süsteemi rikkumiseks põhjust annud, ja kui raske on niiisugust haiget ravitseda. Iga loomuse vastaline sugulise lõbuotfimise kordasaatmine põhjendab ja varjab eneses närwide hädaohtu.

Üleliigne juuresmagamine on nõndasama kahjulik kui üleliigne tagasihoidmine. Aga mida peab üleliigsest juuresmagamisest mõistma, ega ju selle kohta õiget mõõtu teatavitada. Juuresmagamise võim ehk jõud ei ole igal inimesel ühe taoline. Olet, misjuguise keegi ennast pärast juuresmagamist tunneb olevat, võib tal näpunäidend olla, kuna tal järele tuleb jätta. Kui keegi enesel kohe pärast juuresmagamist halva tunneb olema, niiisugusel juhtumisel peab tema seda, kas ko-

gunist järele jätma, ehk väga harwa korda  
saatma. Ja et haige eunast kõiksuguste sugu-  
osa organide erutamijest eemale võiks hoida,  
peavad abielu paar lahutatud tubades magama."

Edaspidi saame rääkima, kui tihti juures-  
magamiist peab toimetama, kui joovid, et oma  
ihu jõudu finnitada, aga mitte nõrgentatud  
ei saaks.





## VIII. Suguosade wõimetus, kui üleliigse armastuse järeltus.

**D**oktor Folgenjen ütleb omaš raamatus:  
„Tihugi sünnitab üleliigse armastamine suguosade organide haigusi, kus juures suguosa wõimetus kaugelt weel kõige kergem tõbi ei ole.“ Wõib kergesti olla, et minu ütelus siin kohal paljudele ülearu puhutud näitab olewat, kuid kahjuks on minu ütelus wäga tõsine, sest sarnaseid juhtumisi ilmub ülearu sagedasti päewakorrale. Kui aga teie, noor abielu mees, minu käest nõuu tulete küsima, mis teil teha tuleb? kuidas kurjale wastu panna? niisugusel juhtumisel wõin ma teile ainult ühte ütelda: Ärge raisake oma mehelikku jõudu mesitiudes üleliigselt; täitke ainult siis oma sellekohaseid soowisi, kui teil seks tung nähtawale ilmub, see on, kui suguosa ise teile seks märku annab, aga mitte ialgi kui wiimane kõiksuguste kiimaliste ettekujutuste läbi erutatud saab. Teil saab

siis täieline ja rahuline tundmus olema, mis teid karastab, aga mitte ei nõrgenda. Ütelus, „iga loom on pärast suguosjade ühendamist kurwameelne“ ei ole sugugi alati nõnda.

Naesterahwa peale ei lange sellest sugugi wäike oja süüdi. Ka nende peale wõib see kahjulikult mõjuda. Sellepärast peawad ka nemed selles mõõtu pidama. Siguse järele kestab mesikuu ainult neli nädalat, ning see aeg wõib õitsewa terwe mehe warjuks minna. Kus abielu paari wahel õrnus walitseb, seal walitsegu ta, sest ta on tarwiline armastuse wili; sest abielu ilma õrnujeta tundub õige külne. Aga kahjuks, wäga tihti ei tunne ega saa naesterahwad (mina arwan neid kes kiimaluste tundmuste peale palju rõhku panewad) sellest hädaohust aru, mida nad oma mehele walmistawad, nende ees oma õrnustega wäga edwistades. Juba mehe kehalik kui ka waimulik olek wõiks neile näidata, et neil piiri tuleks pidada. Ja kui hädaohu juba nähtawale on tulnud, siis on ka liig hilja.

Wagu juba eespool tähentatud, mõjub üleliigne juuresmagamine ka naesterahwa terwise peale kahjulikult. Rõõksugused suguosje organide haigused manitsewad ka teda ettewaatlik olla. On ju meil igal ühel teada, et turulipakesed enamasti kõik ematupe

fatarri all kannatama peavad. Niijugune olek teeb naesterahwale juuresmagamise wõimatuks, sest seesmised häbedusemofad kisuwad endid kõige õrnema puudutamise juures krampelikult kokku; ja sellest on juba küllalt et naesterahwa elu jäädawalt ära rikunud. Kõikidel järnastel juhtumistel peab tingimataalt tohtri abi otjima, kus wiimane heade nõuandmiste läbi palju awitada wõib.

Wäga tihti ettetulew kuriteo kordasaatmine oma enese ihu wastu, tuleb abielu esimese ajal, kunstliku suguoja wõluse erutamisega ette. Keegi noormees saatis oma nooruse aastad täielikus tagasi hoidmises mööda, see on, ei teinud ühegi awaliku naesterahwaga tegemist. Aga öösel, kui naesterahwad talle unes ilmusiwad, ei wõinud tema ennast tagasi hoida. Sellest tema ilmsi ennast tagasi hoidis, seda nõudis uni tema käest kahewõrra. Wõib olla, et külgehakkawad suguoja haigused, hoidsiwad seda noortmeest juuresmagamist korda saatmast, ja wõib olla sellepärast arwas ta paremaks, ainult mõtetega oma ihunõudmisi ja soowisi täita ja ei annud mitte naesterahwale seda, mis wiimane looduse seaduse järele peab saama. Tähen-datud noormees heitis wiimaks abielusse. Kõik tema mõtted ja tundmused oliwad esimese abi-

elu õõ peale juhitud. Ta wärises oma tund-  
muste erutusest, wõib olla rohkem, kui oma  
mõttest.

Ja just sellel filmapilgul, kui ta lähines  
oma soowisid ja tundmuse täitma, andis en-  
dine eluwis ennast korraga tunda, ja tal ei  
olnud mitte wõimalik läbiwiia, mis loomus talle  
ettetähendanud oli.

Aga noored mehed, ei wõi ka teilt elu-  
julgust koguni ärrariisuda; teil ei ole weel mitte  
kõik kadunud, teil jääb weel lootus järele. Kui  
teie küll waljuste omas olekus petetud olete, ei  
maks teil weel sellepärast pead longu lasta.  
Morutamine ei aita niisugustel juhtumistel  
midagi. Teie peate puhtasüdamliselt tohtert  
usaldama. Mina ütlen puhtasüdamliselt,  
sest tohtrid teawad praktikast, et keegi tõ-  
sidust nende eest nõnda ei salga, kui suguse  
organide haiged. Ja selle eest hoiatan ma  
teid, noored mehed, ärge ialgi selle kohta sõbrade  
juurest minge nõuu küsima. Wõistlik tohter wõib  
teid jarnaseis asjus palju aidata, teda üksi  
peab usaldama. Aga ka ilma mingi kõrwa-  
lise abita ja nõuandeta wõib mees sellest  
waewasti ennast peasta ja oma endist mehelikku  
jõudu tagasi wõita. Selletarwis on tal waja  
nõnda elada, et ta oma ihu karastab ja oma  
terwist parandab, sest kõik mis keha jõuudu

kosutab, kosutab ühtlasi ka suguoja organisi. Sellepärast arwan heaks, siin kohal mõnda sugust nõuu anda, kuidas suguoja jõuudu tagasi võib saada. Kõigepealt juuresmagamisega väga mõõtu pidada, ja kui naesterahwas tark ja kannatlik on, võib meeste rahwas peagi oma endist mehewõimu tagasi võita. Siin kohal ütleb Montegatsja järgmiselt: „Juuresmagamine seisab nendesamagi seaduste all, kui kõik terve inimese organismus. Kuuuuegse rahulolemisest ja töötamata olekust saab ta nõrgendatud, aga õige pruukimise läbi kindlustatud.“ Õige pruukimise läbi, ütleb professor, ja selles ainsamas sõnas „õige“ seisab kõik see kohus. Suguoja organide võimetuse parandamiseks on väga hea terwet ihu mõnda aega hommikul külma weega hõõruda. Ka kehalikud harjutused wärste õhu käes, on väga sellekohase terwise parandamiseks kasulikud. Niisugust äpartust ettenähes teeb noor abielu mees heaste, kui ta kusagile mere supeluse kohta sõidab, kus wainne ja rahulik elu walitsemas; ehk küll niisugune supeluse paik mesikuu ajale wäha lõbu võib pakkuda, siiski on niisugune wainne eluwis selajal soowitawam, kui ühest kohast teise sõita, kawatsewais rahwa paikades. Enamistel kordadel oliwad wiimastel juhtumistel head tagajärjed. Kui aga loomus enam aidata ei wõi, siis ei tohi

muidugi enam aega wiita. Kohe on tarwis arsti abi otsida.

Kegi ei tohi oma ega rahwa abinõuuisid meheliu jõuu tagasi tuleku tarwis tarwitada, mis rahwas heaks ja mõjuwaks arwab ei wõi kunagi usaldada. Enam jagu rahwa eneste abinõuuisid on terwiſele wäga kahjulikud, ja sellepärast pean mina neid kõiki enam terwiſele kahjulikumaks kui kasulikumaks ja jätan neid sellepärast siin nimepidi nimetamata.

Neid wõib ainult tohtri tähe järele tarwitada ja siisgi mitte muidu kui kontrolli all, sest muidu wõib ühest pahast jellel kombel weel mitu paha juurde tulla. Kui aga suguosa wõimetus mõnest teisest asjast on tulnud, siis wõib niisugusel juhtumisel arstimist ainult tohtri hoolde usaldada.



IX. Juhatus naesterahwastele,  
fuidas nad mehe armastust oma-  
le peawad wõitma.

**S**iin kohal anname mõned juhatused  
naesterahwastele, fuidas mees-  
terahwa armastust külge tuleb  
tõmmata.

Isenehestgi mõista, et naesterah-  
was ilus ja tore olemus on. Aga jellepärast  
ei nõuta ka kellegi käest nõnda puhtuse eest  
hoolekandmist, kui naesterahwalt. Kusjo üt-  
leb, et ilmas enam eemaletõukawamat asja ei  
olegi, kui foristamata naesterahwas, ja tihti  
kus meesterahwas jellepärast naesterahwast  
eemale hoiab, on meesterahwal täitsa õigus.  
Kui naene oma riiete kui ka ihu puhtuse eest  
hoolt ei kannu, tõukab tema sellega ise oma meest  
enehest eemale ja wiimane otsib siis kõrvalt  
rohkem puhtuse armastajaid naesterahwaid.  
See on abielu õnne esimene löök.

Hea, lahke ja õrn olla, on kõik weel wäha.  
Et oma mehe peale külgetõmbamise wõimu

awaldada, on tingimataalt tarwis tema ette puhtalt ja forralikult ilmuda, isegi kui tahate, wähe edewalt riidesgi. Kõik see wälimus ühendab ennast siis inimese endaga ja hoiab armu tuld lõffel, ning selle oma armu tulega hoiab tema siis ka oma mehe armu tuld kustumast.

Esimene naesterahwa mure seisku selles, et tema igal pool ja igal ajal naesterahwaks jäägu ja kunagi ärgu ennast mehe õigustesse segagu. Niisugune naesterahwas, kes omale mehe maitsefid on omandanud, ärgu ialgi mehele mineku peale mõtelgu. Et ennast perekonna tülidelt eemale hoida, peab kõhidesi sõnade wahetamistest kõrwale hoidma.

Ka kergemeelsus, uudishimu ning armukadedus wõiwad abielu hädaohtlikuks teha, ja sellepärast peab eelnimetatud halwa omanduste wastu tõrkuma.

Noor abikaasa ei pruugiks ka kunagi kurbe roomanisiid lugeda, mis nõrga nerwidega naesterahwa peale wäga mõjuda wõiwad ning lootusi temalt riisuda.

Naesterahwal ei tohi oma mehe wastu ühtegi saladust olla, sest selleläbi wõiks mees oma usaldust naese wastu kaotada; kui ta juhtumisi teada saab, et naene midagi, kas ehk kõige wäiksemat asja, tema eest salaja on

hoidnud. Seega istutatakse mehe südamesse kahtlus, peale selle ilmub siis ka kobe armukadedus, ja kui kaugele wiimane tundmus inimest wiia võib, teame kõik.

Liisame veel lõpuks juurde, et sõprus, armastus, auustamine, täieline usaldus ja tähelepanemine naesterahwa käes tugewad abinõud on, milledega temal kerge oma mehe armastust enese vastu alal on hoida ja omale õnneliku abielu muretšeda.





## X. Nõuuanded meesterah- wastele.

**M**eesterahwas, kellel oma abielu õnn  
kallis, peab alati meeles pidama,  
et abielu hea ja kurja tundmise-  
puud meelde tuletab. Külid ja hea-  
duft, lõikad ja magust wilja, aga  
vastasel korral on lõigatav wili väga libe.  
Waadake mikspäraft, kui raske see ülesanne  
ka oleks, peab tähelepanemisega ja kindlasti  
naese iseloomust tundma õppima. Peab  
ka püüdma tema tundmusi ja silmaringi laien-  
dada ja neid siis omadega ühte sulatama.  
Ujutiselt on naesterahwas tujukas; tema wõib  
ilma mingi põhjuseta iga wäiksemagi asja pärast  
pahaseks saada. Kõige wäiksem juhtumine  
wõib teda wihale ärritada, päris tormi sünni-  
tada. Mõistlik abielu mees hoiab ennast nii-  
sugusel juhtumisel siis üsna külma wereliselt,  
wihatorn lähab mööda, ning naene on jälle  
oma mehe wastu armastuse tundmusi täis.

Naese käest ei tohi palju nõuda ja alati  
tuleb tema wastu väga alandlik olla, juba

jellepärastgi, et mees temast kõwem ja rohkem täiendatud olemus on.

Kui oma naese wigu parandada tahate, peate ennemalt oma wigu parandada püüdma, et siis jelleläbi naesele heaks eesmärgiks olla.

Misgi asi ei alanda naist nõnda, kui niisugune jäme sõimamine, mis teda punastama paneb. Kõik jämedad sõnad peab mees oma sõnaraamatust maha kustutama, wastasel korral koormab ta kõik terwe naese jalaliku wiha oma peale. Naesterahwa lahkuse ja õrnuse peale peab nõndajama, ehk ta weel suurema ja täielikuma lahkuse ja õrnusega wastatama.

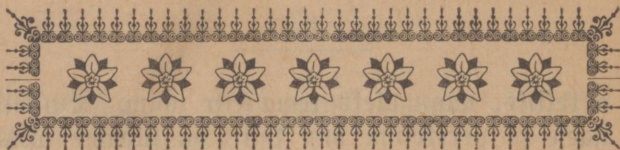
Millest kõigest jõuist enmast eemale tuleb hoida, see on armukadedus. Kes enese sees, kõige wäiksemale kahtlusele ruumi annab, see kihwitab igawesti oma rahu ära, jäädawalt purustab ta oma õnne, sest ühtegi kõwemat, hirmamat, hukkawamat tundmust pole enam olemas, kui armukadeduse tundmus. Kui ehk mõnikord peaks kahtlusele põhjust olemagi, siis peab wäga ettewaatama ja salaja kõik toimetama, mitte naese wiisakuse tundmustesse puudutama. Ei maksa siin kohal kawalust tarwitada, ei tarwust abisje wõtta, sest et ikka ja alati kõikide ees naeruwääriliseks jääte.

Ärge kunagi oma juures olemisel igawust tunda andke, ärge haigutage, et naesel mitte armamised

ei tekkiks, nagu oleks tema teile igaw. Kui teil naese ja perekonna õnn kallis ja südame peal on, siis olge poisimeeste sõbrade wäljawalikus väga ettewaatlikud. Wiimastel on auusad sõnad huulde peal, aga kurjategija mõtted südames. —

Juhtub siisgi wahel, et wõimata on ennast perekonna tülist eemale hoida, ja siin siis just nõutaksegi iseäralikku ettewaatust.

Peab hoolega tähelepanema, et oma naist mitte niisugusesse olekusse ei aja, kui tema juba oma häda tõistele kõrwaliste inimestele kaebama hakkab. See on samm perekonna õnne häwitamisele: wäljawalitud usaldataw naesterahwas kihwtitab oma nõuandmistega teie naist, aga meesterahwas saab tõesti tema trööstijaks, ja pärast siis ka tema armukeseks. Kui aga kõi-  
del nendel abinõudel mingisugust tagajärge ei ole, siis tähendab, et mees on kiwide peale küllinud. Siis ei ole tal perekonnas enam õnne, tal ei ole enam oma naist. Tal jääb ainult üks tee weel järele: laugemale ära minna, muidu on tema naese toitja, kes mitte tema oma ei ole, waid tõiste. Sellepeale peab juba wõimalikult wara mõtlema, et mitte hiljaks ei jää. Tasa, waiselt ja ilma kärategemata peab lahkuma ja kannatlikult seda õnne-  
aega ära ootama, kuni seadus lahutamist toimetab.



## XI. Siginemisest.

**M**üüd tuleb küsimus, milkombel saab siginemine korda saadetud misjugu on siginemise mehhanismus.

Teadusmeeste uurimised on selgeks teinud, et kõik elu munast sünnib. Naesterahvas, nagu kõik emastjugu olevused loomade riigist, sigitab mune. Munemine ilmub iga kuu, kui kuupuhastus järele hakkab jääma. Milkombel sünnib munade lapskotta langeamine? Seletus: munasarjast langeb muna torusse, mis munasarja ja ematupe vahel on. On kord muna torus, läheb tema sealt pikkamisi ematupe poole, kus juures teda toru loomuse liigutus edasi akitab.

Kauaaegsed tähelepanemised ja uurimised on selgeks teinud, et tingimata neli kuni viis päeva naesterahva juures ära läheb, enne kui muna tee, läbi toru, ematuppe jõuab ära teha.

Müüd juhime tähelepanemist meesterahva osa peale. Pärast juures magamist tungib

seeme ematuppe, seemne sees olejad mikroskoopialised elukad lähavad, võib ütelda loomuse sunnil sealt torusse, kus nad kuni üle poole mao tungivad. Tähendatud paigale jõudes ootavad mikroskoopialised elukad seal ilase wahenaha juures muna ehk munade läbiminekut.

Kui küpsjeksjaanud muna ennast munasarjast lahutab, langeb tema torusse, kus ennast mehe seemne mikroskoopialiste elukatega ühendab, ja sigidus ongi korda saadetud. Sigitadud muna käib mõned päewad toru mööda üles ja alla ning langeb wiimaks ematuppe, kelle külge ta finni jääb ja juurduma hakkab. Sellest minutist peale hakkab uue olemuse elu kasv peale. Ilma sigitamata muna käib seda sama teed, ei hakka aga mitte ematupes juurduma, waid saab sealt kas kuupuhastusega ehk jälle ematupe limaga wälja heidetud. Pikemalt me enam selle üle siin seletama ei hakka, waid jõuame uue seletusele.



## XII. Siginemise tingimised.



mitmesugused uurimised on sigituse kohta järgmisi seletusi annud:

1) Munade sigitamine võib ainult juhtumise kombel sündida.

2) Sigitamine sünnib ainult toru sees ja meie saame näha, mis sugusel juhtumisel.

3) Meesterahwa seeme, mis ematuppe on tunginud, laotab seal ennaft laiali; enam jagu sellest tungib sealt torusse, mis ematuppe ja munasarja ühendab. Seal võivad tähendatud elukad viis kuni kümme päeva elada, kui ehk mõni seespidine wigategemine neid seal ei surma.

4) Sellel filmapilgul, kui muna ülemast toru jaost läbi lähab, hakkab meesterahwa seeme tema külge ja sigitab teda.

5) Enamjagu sünnib sigitamine mõni

päew enne munade langemist ehk jälle mõni päew pärast.

Sellest silmapilgust aga, kus munasari enam awatud ei ole, on sigitamine wõimata, sest et munasarja ja ematupe, ning munasarja ja lapselõja wahel olewa toru wahel enam läbikäimist ei ole. —

Küpsjeks saanud munad, lahutawad enid loomulikult ja langewad torusse, kes neid sealt ematuppe juhib. Selle järele siis paistetawad ematupp ja toru, mille järelduseks kuupuhastus ilmub.

Kui muna, mis ematuppe on langenud, juba sigitatud on, siis jääb tema wiimase organi seinade külge künni ja hakkab juurduma, ning kasvab temast niisugune olemus, misjuga tema toimetajad oliwad. Kui aga muna, mis ematuppe on langenud, mitte sigitatud ei ole, siis lahutab ta ennaft kuupuhastuse ajal ära ehk jälle heidetakse teda sisetiste organide limaga wälja. Mõned tuttawad prohwessorid ütlewad, et muna sigitamine igal päewal kuu jooksul sündida võib. See ei ole aga mitte tõsi; see ei ole ka wõimalik; selle kohta on kolmekordne tõendamine.

1) Inimese muna jõuab täieliku küpsusele ainult kord kuu sees; sigitud saamise tarwis peab wiimane täitsa küps olema.

2) Peale munade küpses saamise aja, on munasarja töötamine seismas ja ei ole ühelgi teel awatud.

3) Ainult sellel filmapilgul, kui munasari ennast awab, toimetab munatoru toimetuist munasarja ja ematupe wahel.

Ja sellega siis, kui sigitamine igal päewal kui jooksul wõimalik oleks, siis on ka tarwis et igal päewal lapselajas muna oleks, mis juba küps; seda ei wõi aga ialgi olla.

Tingimatalt oleks ka tarwis, et alatine toimetamine munasarja ja ematupe wahel oleks: aga ka seda ei ole olemas. Tingimatalt oleks ka waja, et küpses saanud wäljalangenud muna torusse ehk ematuppe peatama jääks: aga ka seda ei wõi olla; sigitamata muna ei wõi mitte ematuppe peatama jääda, sellepärast et tema seal mitte juurduma ei hakka. Sigitamata muna, nagu me juba waremalt tähendasime, heidetakse wälja. Selle järeldukses on siis näha, et nende mõnede prohweessoride arwamine tühine peab olema.

Sigitamine wõib ainult sellel filmapilgul sündida, kui muna munasrajast lahkudes toru mööda ematuppe langeb. Niisugune on siis sigitamise saladus,

Mõnede naesterahwaste juures annab sigitamine ennast jelleläbi tunda, et wiimasel üle terve ihu kirjeldamata hea tundmus jellel filmapilgul tunda annab; kuid niisugune juhtumine on väga haruldane. Ümberpöörtud, saawad rohkem jagu naesterahwid sigitatud, ilma et nad seda oleks tundnudgi, kui mitte harilik kuupuhastuse ära jäämine neile teada poleks annud, et käimapeal olef kätte on jõudnud.

### XIII. Käimapeal olef. — Raskejalgus.

**S**est filmapilgust saadik, kus naesterahwas ennast raskejalgsje tunneb olevat, sest ajast peale on suured kohused tema peale pantud. Sellel ajal peab naesterahwas ennast kõikidest erutawatest juhtumistest ennast eemale püüda hoidma. Kus loomus teda emaks on jaada lastnud; siis peab tema ka oma tulewase südamel all olewa ilmatodaniku eest hoolt kandma. Kõikidel naesterahwastel on üks soow, see on et neil terwed ja ilusad lapsed oleks, ja see nende soow on ka üsna loomulik. Et aga see soow täidetud saaks, peawad naesterahwad endid raskejalgsuse ajal ka selle järele pidama.

Mõistlik naesterahwas heidab juba esimesel raskejalgsuse hakatusel kõik teda tülitavad ihukatte jaod nagu korsett jne. enesest eemale.

Wäljas jalutamised, kerge majatalituse toimetamine, puhas ja wärsk õhk ning ihukatte järele walwamine mõjuwad wäga kasulikult raskejalgsse naesterahwa terwije peale. Terwije wastaline ja kahjuks liiga laiali laotatud komme raskejalgsse naesterahwaste keskel on see, et wiimajed selle oleku ajal kahewõrra süüa püüawad, sellepärast, et nende arwamisel ka tulewane ilmakodanik tahab toidetud olla; „teie peate kahe eest jööma,“ ütlewad wanad tüüla naesjed, „wastalijel korral kannatab laps.“

Et seda rumalust eemale tõrjuda, aitab sellest seletusest, et tõiisel kuul käima peal oleku ajal ei ole tulewane ilmakodanik weelgi kama muna suurine, ja et tõiise kuu lõpust kuni neljandama kuu wiimaste päewadeni, ei ole teda ka weel midagi suurt olemas, nõnda et isegi ema weel tema raskusest midagi ei tunne.

Kui naesterahwas juba wiiet kuud käima peal on, siis wõiwad kõige wäiksemad pigistused wöötkohas lapse kujukist rikkuda ning wiga teha. Sellel ajal peab naesterahwas ennast juuresmagamisest eemale hoidma, ning mõistma, et wastalijel korral teda kõik sugused rasked naesterahwa haigused oodata wõiwad.

Ka ehmatamise, suure rõõmu, j. n. e. eest inleb ennast hoida, sest wiimased juhtumised on tulewase ilmatõdanimu terwisele wäga kahjulikud.

Naisterahwal tuleb sellel ajal kõikide juhtumistte eest ennast kõrwale hoida, mis temalt ihu kui ka hinge rahu riižuda wõiwad.

3ga wäiksegi haiguse korral peab tema arsti abi otsima. ennemuistsete rahwaste juures loeti raskejalgne naine pühaks. Mees wõeti walju nuhtlemise alla, kui ta sellel ajal oma naise wastu milgil kombel halb oli. Roomlaste ja kreeklaste juures oliwad isegi seadused määratud, kuidas raskejalgse naesterahwaga tuli ümberkäia. Kui käimapeal oleja naesterahwas uulitsa peal wastu tuli, pidiwad meesterahwad tema ees kumardama ja temale teed andma, sest ega teada ei wõinud, misjuguft tulewat juurt isikut see naesterahwas oma südame all kannab.

Nüüd aga on tõised kombes, tõised wiisid; ja niisugune auustamine on ainult weel kõrgema rahwa klassides leida. Enamjagu alamatest seisustest waesematest naesterahwastest ja käsitööliste naesed, peawad palju sellel ajal oma meeste käest kuulma ja kannatama.

Keskmise rahwa klassist on harwa meest leida, kes oma raskejalgse naesega pahaste ümber käib.

Õseenesest mõista, ei ole selle vastu kindlat abinõuu, aga me arvame, et meie ütelus selleläbi jüüski kasu tuua wõib, et kui mõni neist kõlbmata abielu meestest seda juhtub lugema, et ta tõesti meie ridasid saab meelde tuletama ning häbenema oma naesega nii pahaselt ümber käia.

## XIV. Lõpüks.

**M**eeserahwad, kes teie wäärt olete ijade nime kandma, pidage heaste eelöeldud juhatusi meeles: Hoolitsege wõimalikult heaste oma naeste eest, sest nemad on seda ära teeninud. Kui te oma naestega räägite, siis rääkigu teie huuled ainult lahkust ja armastust. Ühendage oma naesega oma hinge ja selle rahu.

Selle püha kohuse täitmise juures saate teie kõik leidma, mis teie abielu õnnelikuks saab tegema.



# Uuemad raamatud.

1) **Röögi taimaed**, selle tulu ja wäärtus majapidamises. Kirjutanud Kristiania ülikooli taimeteaduse professor J. G. Schübeler. Gestistanud ja Gesti olude järele seadnud A. Johansson. 80 pildiga. Hind 50 kop. Rööge täielikum sellekohane eestikeelne raamat.

2) **Rõnuanded** sigade pidamises ja sugutamises. Kirjutanud loomaarst W. Cramer. Gestistanud A. Johansson. Piltidega. Hind 30 kop.

3) **Inurkaswude harimise õpetus**, nende alalhoidmine ja kasulikult tarvitamine. Kirjutanud agr. J. Saalasti. Gesti keelde toimetanud A. Johansson. Piltidega. Hind 35 kop.

4) **Soo harimisest**. Kirjutanud A. Johansson. Hind 10 kop. Rööge uuema teaduse peal põhjendew soo harimise õpetus.

5) **Abielu ja wallaline põlw**. Kirjutanud Dr. A. Debe. Hind 40 kop.

Need ülewal tähentatud raamatud on Soomes ja ka mujal väga kasulikud tuntud olema ja rahwa poolt üllahket wastuwõtmist leidnud. Nii wõiu siis neid ka Gesti rahwale soovitada ja olen julge, et nad ka Gesti rahwa poolt lahkesti terwitatud saawad.

Tellimise adres: J. Neewits Wilhandis.