


Dr. A. Debé



Abielu
ja
wallaline põlw

Prantsuse keelest
127-dama trüki järele
Jaan Wahtra



GEORG ZIRK'I TRÜKK
JURJEWIS - TARTUS, 1905






AR

A - 88685


Dr. A. Debé

Abielu ja   
  wallaline põlw



Prantsuse keelest 127-dama
trüki järele   
 Jaan Wahtra 



Trükitud Jurjewis — Tartus
K. Jaik'i kuluga. 1905 a. 

4

Дозволено цензурою. — Г. Юрьевъ, 13 іюля 1905 года.

с 32738602

ARHIIVKOGU

TARVU OLIKOOI

Rahvatukusu



Abielu.

Jnimesesugu elamine ja edasi-kestmine on loomusunni pääle põhjendatud. Loomusfund (instinkt) awaldab ennast sugulises ühenduses, kus suguorganid tegewusele saavad ärritatud. Wii-
masest järgneb suur organismuse ülesanne: sünnitamine.

Abielu eesmärk on sugu-pikendamine, iseäranis phisioloogilisest küljest waadates.

Meie seltskonnas on abielu ühendus meeste- ja naesterahwa wahel, mis teadawate sääduste pääle põhjendatud, kus kahe olemuse õrnemad tundmused ühinewad. Abielus asuwad õnn ja hääduš, mis esiti ju sellest wälja paistawad, et abielu rahwas üksteise eest muretsewad ja seda täidawad, mille pääl nad altari ees pühalikult töotuse annud. Et abielu eesmärk järeлтulew sugu ja selle woorusline ja auus kaswatus on, mille läbi auusad ja kasulikud ilmatodanikud üleskaswatatakse, sellepärast peab seltskond kui ka perekond kõige suuremad tähelepanemist abielu pääle pöörama.

Mitte üffi armastust, õiguse- ja kohusetundmist ei kaswata abielu laste wastu, waid ta annab ka üht-

lasi inimesele tegujõudu (energiat), et ta oma perekonna eest tarviliselt hoolt võib kanda.

Naene armastab oma meest ja kannab tema eest igapidi hoolt; kaastundlik mees auustab ja kaitseb oma naist.

Abielu faotab fiimalust ja rahustab kahe inimese kirgesid, mille tagajärg perekondlik auusus ja vooрус on.

Looduse poolt on meeste- kui ka naesterahwale ühesugused õigused määratud, kuid praeguse aja teadus, mis ka sellest mõttest finni peab, lisab veel õigusega juurde, et kui meesterahwas kõiki hingeliste lood-asjade kuningas on, on naesterahwas nende ilus kuninganna. Sellest sõrdlusest ka järgneugi siis, et abielu rahwas wastastiku teine teisest lugu peawad pidama, kus üks teise õigust mitte maha ei talla. Kui aga üks abielu-pool oma õiguse maksma panemisel teise õigusi kitsentab, siis on wiimase kohus oma õigusi tõepõhjal kaitsta.

Igal ajal on terve ilma õpetatud mehed abielu, kui meeste- ja naesterahwa loomuliku ühenduse pääle waadanud, kui meeste- ja naesterahwas abielu-easse on jõudnud. Abielu-iga tuleb kindlasti, kui tarwilik arm aastaid möõda on, nimelt siis, kui suguorganid täiesti walminud on ja sünnitamiseks kõlbulikud. Abielu nõuab nimelt tarwilikku aastate arwu, täiskaswanud organismust ja täielikku jõudu. Selle läbi sünnitatud tundmused on kestwamad, kui armastus: tema järeldused on wastastikune lugupidamine ja sõprus. Lugupidamise ja südamlise sõpruse pääle ongi abielu õnn rajatud, mis nagu hele täht inimese eluteel koidab.

Mihhasti wana, kui ka uue aja rahwad tõendawad, et meesterahwal kõige parem aeg abieluse astumiseks kahekümnest kuni neljakümne aastani on, naesterahwal aga kaheksateistkümnest kuni kolmekümne- wiie aastani. Abielud, mis waremalt sünniwad,

loetakse warajasteks; hiljemad aga kui tähendatud armud — hilisteks, kuna niisugused abielud, kus üks pool teisest hästi wanem on, koguni sünd-
susetatiks armatakse.

Warased abielud.

Kui wanemad oma lapsi enne abielusse lubamad astuda, kui need weel fehaliselt täiskaswanud ei ole, on nad kahetorselt süüdlased: esiteks, noored inimesed annawad oma himudele järele ja pruugiwad jugulist ühendust liiga sagedasti, mis läbi nende organismus wäsitatud ja furnatud saab; teiseks, saawad niisuguse abielurahwa lapsed jõuetumad ja peawad nii eluaeg oma wanemate nooruse pärast kannatama. Noored inimesed, kes oma himudele piiri ei pea, tunnewad sagedasti jõuetust, kuna jõuetuse tagajärjel abielu rahwas üksteise wastu lugupidamise kaotawad ja wastamisi teine teisele külmaks jääwad, ning siis ärrituseks kõiksugu kunstlikka abinõusid hakkawad otsima, mis aga hukkawalt terwise kohta mõjub. Iseäranis naesterahwaste kohta on warajasel abielul kurwad järeldused. Noor tütarlaps, kes wanemate soovil abielusse astub, wõi seda ka oma tungi järele teeb, on kaswu poolest poolik; ta organismujel puudub abielu kohuste täitmiseks tarwiline jõud. Tema kasv ja keha kaju on fiduraks jäänud, tema walmimata sünnitamiseorganid ei juuda seemne idusid wastu wõtta, ega wiimastele kõiki seda anda, mis nende kasvamiseks ja edenemiseks tingimata tarwis läheb. Tema ema-ihul puudub sünnitamise jõud: puusad on puudulised ja sünnitamiseks kitsad ja — kui sagedasti ei ole ette tulnud, et seesugune seisuford ema kui ka lapse elu nõuab. Ja kuidas wõibgi noor walmimata

tütarlaps teisele olemusele täit elu anda! Sellepärast näeme elus nii mõndagi warase abielu ohwrit, kes raske sünnitamise läbi surewad, wõi pärast terve eluaeg selle all kannatama peawad, et ilmale tulles nende keha wigastatud sai.

Hilised abielud.

Meeste- ja naesterahwa sünnitamiseorganid kaotavad oma endise jõuu — esimestel wiiekümne wiie elu-aasta järele, wiimastel aga neljakümne aasta wanaks saamisel. Tegujõud, (energia), mis wast kümme aastat töötä seisnud, hakkab silmanähtawalt langema, nõrgemaks jääma. Meie tähendame seda üleüldse sellepärast, et inimese elu-wiis, terwis, temperament, korralik ja korratu elu sellega ühenduses on, kas organismuse langemine hiljem ehk warem tuleb. Hilises wanaduses ei ole mehe jõud enam endiselt tugew, kuna siis sünnitamise mahl ka ju oma sünnitamise wõimu kaotab. Keha terwis wõib küll täielik olla, kuid tahtmine ei ole enam nii erutaw kui enne. Siis ei ole enam loomusund tegewuses, waid kunstlik üles ärritus ja kujutuse wõim.

Seesama lugu on ka naesterahwaste juures, muidugi mõned erandid wälja arwatud. Põhifiline armastus ei tee enam nende tundmust rahutumaks. Ja kuigi nad ihaldust tunnewad, siis ei ole see endisega wõrreldes midagi muud, kui nõrk järelkaja. Suurem jagu naesterahwaid hakkawad kolmekümnewiieandamast aastast kuni neljakümneni täienema. See täienemine aga on, nagu tutaw, kindel tundemärk selles, et nende sünnitamise jõud langemisel on. Sellepärast ei astu ka paljud naesterahwad neis elu-aastates enam abielusse, kui nad seda warem teinud

pole. Peab weel üttema, et hilisest abielust sündinud lapsed terwise poolest nõrgad ja inetumad on kuna, täie- jõuliste wanemate lapsed seda nii wäga karta ei pruugi.

Elunähtused kinnitawad seda kõiki selgemini, kui seda sõnad suudawad teha ja wist keegi ei wõi salata, et suurem jagu jõuetumaid ja kuduraid inimesi, kes suurtes linnades ilmale tulewad, just sellepärast terwise poolest peawad kannatama, et nende wanemad elatamult abielusse astusiwad.

Sündsuset a bielu.

Need kurwad ja wooruseta abielud, mida juba jäänud peaks ära keelama, awaldawad alati oma huk- katawat mõju noorema abielu-poole, kui ka nende laste terwise kohta, kui lapsi neil üleüldse olemas on.

Noored inimesed, kes sündsuset a abielusse astu- wad, kaotawad warakult oma jõuu.

Noor naesterahwas, kes elatanud mehega abi- elusse astub, närtseb esiteks sellepärast ruttu, et ta wa- namehe wastu alatist põlgdust tunneb, kuna, teiseks, elatanud mees ennast oma noore abikaasa kulul noore- maks teeb. Ja kui wast iduke tärkabgi, siis on ometi selge, et seesugustel tingimistel tekkinud olemusest mitte midagi hääd loota pole.

Elatanud wanematest sündinud lapsed on kuru- rad, nõrgad, ja saawad iga haiguse peatuskohaks. Lapse põlwes on nad waiksed ja tagasihoidlikud, mis ju sugugi lapse-ea kohane ei ole. Paljud neist ei ela üle 14—15 elu-aasta, ja kui elawadgi, on nende pä- rastine elu rõhutud ja awalda wäsimust.

Rooma jäänused keelasiwad wanasti niisugused abielud koguni ära. Sääduse läbi määrati ära, mis- sugustes elu-aastades abielusse wõib heita. Astus

keegi sest säädusest üle, siis aeti abielu rahmas üksteist eemale ja tunnistati nende abielu tühjaks.

Wäga warase ehk hilise sigitamise järelbused awaldamad niihästi taime kui looma riigis oma hukatavat mõju. Kõigil on wist teada, et wiljapuud, mis wäga wara wilja kannawad, fidurad on, ja pea ära kuuwamad, kuna nende wili kehwa ja poolik on. Seesama lugu on loomadega. Kui loomad enne oma täiusle jõudmist poegi ilmale toowad, on nende pojad nõrgad ja elujõuuta, kuna loomad ise sigitamise wõimu kaotawad. Just nii on lugu ka inimesesooaga.

Undeksandmata kuritöö on see, kui inimene, kes fagedasti oma koduloomade sugu eest emalikul hoolt kannab ja neid täiendab, oma enese järeltulejate wastu aga hoolimata ja külmawereline on.

Meie arwamise järele saab abielu ühendus wist siis kõige soowitawam, kui temas sankwinifalik ja nerwilik inimene ühte astuwad. On nimelt tõeks tehtud, et niisuguse abielupaari lapsed iseäranis mehised ja tugewad on. Rahest ühendatud iseloomust kasvab harilikult kolmas sega temperament wälja, kellel palju wähem phisikalisi ja moralilisi puudusi on, kui nende wanematel. Rahe ühesarnase temperamendi ühendamine ei too mitte just häid järeldusi. Sellepärast peab küll õige hoolega seda filmas pidama, et ühinejad pooled mitte ühesarnase iseloomuga ei ole, kuna liig wastand fiita pole.

Wanemad, kes abielu sideme läbi oma lapsi ühendada tahawad, ei pea ilmasgi neist säädustest kõrwale minema, mida loodus ise nende kaswu ja temperamendi kohta on säädnud. Looduse säädustega on tulewase perekonna terwis ja õnn lahutamata ühenduses. Muidugi seisab ka tulewase põlwele elujõud ja wärskus kõige sellega ühenduses.

Kõige suurem hädaoht on see, kui abielusse astujad mõnesuguseid haiguse idusid omas kehas kannavad. Ja kui wähe pööratakse meie ajal selle pääle tähelepanemist! Wahesobitajad ja kosjamoorig peawad ainult seba filmas, et warandusline seisuford hää järjel oleks, kuna nad abielusse astujate kehaehituse ja terwise nii ütelda kahesilma waele jätawad, kuna just terwis see on, mis inimese õnnelikuks teeb. Wäljawalik peaks ainult niisuguste pääle langema, kes phisikalisest kui ka wooruslise küljest täitsa terwed on. Oleks wäga soowitaw, kui sääduse läbi haiglaste- ja päritawate haigustega inimeste abielusse astumine ära keelatakse, sest nendest sündinud lapsed ei ole ju palju paremad, kui wanemad.

Noore täiealise naesterahwa wigane kehaehitus peaks abielusse astumise korral tõsiselt takistuseks olema. Glu näitab, et need naesterahwad, kellel kitsad puusad on, loomultjel teel sünnitada ei saa ja — ainult osaw kirurg (lõikaja arst) võib teda awitada. Võikamine on muidugi teada elu kardetaw ja sagedasti on ette tulnud, et ema päästmiseks laps ohwerdatakse. Sellepärast wanemad, kes oma laste kehalisi puudusi märkawad, kas päritawaid või muid wigasi, on juba järeltulewa soo elu õnne pärast kohustatud enne arstilt nõuu küsima, kui lastele luba antakse abielusse astuda, sest puuduliku terwisega abielu paarist pole midagi häd loota. Seesugune etteatus hoiaks hulk õnnetusi ja kurbe juhtumisi inimese elust eemale.

Kui wähe leidub aga wanemaid, kes nende juhatuste järele käiwad! Suuremalt jaolt on neil omafasi oma laste abielusse astumise korral filmas, kuna järeltulew sugu sest kahju kannab. Meie wõime julgesti ütelda, et hoolimata wanemad oma laste eluõnne eest muretsemiseks liig rumalad on. Riigivalitsus

peaks siin juba oma võimu ja jäädust tarvitama. Ei wõi kahelda, et kui seesugune jäädus walitsuse poolt maksma pandaks, mis sündsusetu abielud, niisama päritawate haiguste ja kehaliste wigastustega inimeste abielusse astumise ära keelaks, siis see suur samm oleks inimese soo paremuse poole. Ütleme, et seesugune jäädus leiaks liiga palju wasturääkijaid; üteldakse, näituseks, et walitsus siis isikliku wabadust kitsendab. Aga kui meie seda tähele paneme, et seesugune arwamine põhjuseta on, sest et siin mitte mõne üffiku inimese, waid terve rahwa hää käekäik ja terwis otjustada on, siis ei wõiks milgi tingimisel wasturääkijatele õigust anda, ja ma usun, et need wasturääkijad pärastpoole oma efsiarwamise ka maha jätawad, seda enam, kui näewad missugused hääd tagajärjed sellel jäädusel on.

See oleks tõesti jäädus, millel suur ja kõrge wäärtus, sest ta ei parandaks inimesesugu mitte üffi phisikalifest, waid ka kombelifest küljest, kuna jäädused, mis mitte inimese phisiologia ja terwisehoiu kohta määrusi ei tee, ühekülgsed ja poolikud on.

Palju õpetatud mehi arwawad, et kui täieline abielu jäädus igas riigis maksma saaks pantud, see inimesesugu väga palju täieuse poole wiiks. Sedasama arwawad ka mitmed riigimehed ja arwata wõib, et keegi terve mõistusega inimene teistiti et mõtle. Phisilogid ja arstid ei näe abielus mitte üffi sünnitamise wõimalust, waid finnitawad koguni, et abielu läbi inimese organid täiendatud saawad ja et waim ja keha selle läbi tasakaalus saab hoitud. Kindlate armude abii on näidatud, et waimu-haigus, langetõbi, kurwameelsus, mania, hüsterialik närwi-haigus, sugulik ärritus ja palju teisi sellesarnaseid haigusi juuremalt jaolt poismeeste klassis, ilmuvad. Pääle selle finnitab armustik ja teadus et surm teadawal ajal ennem poismehe kui

naesemehi mulda wiib, kuna wiimased hästi kauem elada.

Kui meie kõiki põhjusid üles tahaksime arvata, milledele abielu aluseks on, siis leiaksime, et see ühisele kosutamalt inimese waimu kui ka keha kohta mõjub ja elujõuudu uuendab, mille läbi terwis saab alal hoitud. Ja kui meie abielu lõbude ja rõõmudega küllalt piiri peame ning ennast üleliiga ära ei kurna on abielu ainukene abinõuu, mis meie tegujõudu (energiat) annab ja meie keha loomulisel teel üleliigsest jõutuse mahlast wabastab.

Pääle selle on abielu veel seesugune kehaline ja hingeline ühendus, kus abielurahwas ilma raskuseta rõõmu ja muret üksteisega jagab ja nii seda iket kergendab, mis igal inimesel eluteel kanda on.

Niisugune on abielu ja tema õnn loomuliseft küljest waadates. Sellepärast on tingimata waja kõiki eespool tähendatud seletusi tähele panna ja ei ainumatgi sammu sellest kõrwale astuda, sest selles seisab meie ise eneste ja tulewase põlwe terwis ja woorus, mida elus nii hädasti tarwis on.



Abielu phiikaline ja woorusline mõju abikaasade kohta.

Kui meie selle küsimuse harutusele wõtame, kuidas mõjub abielu phiikaliseft ja woorusliseft küljest abikaasade kohta, siis leiame, et sugude ühendus üks suurem looduse säädus on. Meeste- ja naesteraswas seisawad selle sääduse all niisama, kui teisedgi hingelised, ja ei wõi endid sellest, iseäranis täie-ealiseks saades, mitte wabastada, ilma et organismus teadawa

piirini ei kannataks. Sellest küljest on abielul määratu suur mõju üleüldise terwise, wooruse ja iseloomu (karakteri) pääle, mõlema sugu kohta.

Gešpool tähendasime, et wallalised inimesed palju enam haiguste all kannatawad, kui abielus olejad, kuna wiimased ka sootumaks sellest wabad on, wõi õige arwa teadawate haiguste küüsi langewad ja et poisimehi palju enam surma ohwriks saab, kui abielus olejaid, — kuna abielu nagu wanaksjaamiseks eesõiguse annab. Juba wanad ajaloolised rahwad on selles asjas abielu mõju ära tunnud. Näituseks paniwad Greeklased abielu jumala Himeni auuks kujufid üles, kuhu pääle oli kirjutatud:

„Himenile, kes wana duse lähenemist wiivitab.“

On ekslik arwamine olemas, nagu hoiaks neitsilik olek naha õrnust j. n. e. alali, kuna selle hukkawa arwamise ohwriks harilikult wanad tüdrukud on. Neiu, kes juba täie-ea aastatesse jõuab ja oma neitsilikku olekut hoida tahab, langeb pea mõnede haiguste küüsi, mis mõjuwalt ta ilu ära häwitawad: nahahaigused, kurbmeel, alatine mõttes seismine j. n. e. astuwad siis päewaforralt. Keha kaotab oma ilu, elujõud langeb ikka seda enam, mida kauem ta loomusundi (instinkti) täitmast tõrgub. Selle wastu saab aga abielus oleja naesterahwas, iseäranis siis, kui ta kord juba käimapääl on olnud, enesele uue wärskuse ja õitsewa terwise. Mis aga meesterahwasse puutub, siis wõib ütelda, et neil alatine tagasihoidmine otsekohe wõimatu on.

Arwustiku põhjusel, mida mitmed kuulsad arstid on kokku seadnud, tõendatakse, et ühe aja sees suremine poisimeeste juures 25—40 aasta wanaduseni 28 inimest saja kohta wälja teeb, kuna abielumehi selle sama aja jooksul kõigest 18 inimest saja kohta surewad.

Seitsmekümnekahetsa naesemehe kohta, kes nelikümmendkaks aastat wanaks saavad, elavad kõigest nelikümmend poisimeest nii wanaks.

Wallalises põlmes saavad ainult 22 meesterahwast saja seast 60 aastat wanaks, kuna 48 abielumeest ka nii wanaks saavad. Kahetsakümne aasta wanaduseni elavad üheksa abielumeest ja kolm poisimeest.

Naesterahwaste juures on need armud weel palju huwitavamad, sest wäga harwa juhtub seda, kui mõni wanatüdruk kõrge wanaduseni elab.

Dr. Falieré, kes mitmes linnas enesetapjate kohta arwustid kogus, jõudis otsusele, et saja enese-tapja seas kuuskümmendseitse poisimeest on. Teaduse mees George ütleb, et ta 1726 waimuhaige seas 980 poisimeest on leidnud. Wiimaks näitab weel kriminal kuritegude arwustik, et saja süüaluse seas 62 poisimeest on.

Wallaline põlw mõjub naesterahwa pääle nii hufkawalt, et kõigis waimuhaigete majades wallalise põlwe naesterahwaid enam on, kui neid kes abielus olnud. Näituseks on ühes Pariisi nõdrameelsete haigemajas 1726 nõdrameelsed naesterahwast, nende seas 1276 tüdrukut.

Waadake seda lahwatanud noort tütarlast, kuidas ta filmad auku wajunud, kuidas ta põsed punata ja kõnnak waardum on. Ta waatab maha ja on kurb, kuna tal elustaw lõbu puudub, nagu taim, kellelt ta ta walguis on ära wõetud, ta süda rinnus kisub ennast frampliselt kokku, õhtamised ahwardawad hinge finni matta; seedimine on rikkis, toitudel pole maisjed. Kui niisugune hale seisuford pikemat aega kestab, awaneb ohwri ees warsti haud. Aga heitku ta abielusse, täitku looduse säadusi — waata, kuidas siis elustaw päikene särama lööb ja mure pilwed eemale peletab, kuna selle kõige asemele elu wäärtus ja õnn asub. Uuesti asub ta põskedele roosi-puna, mis jääb furd

õrnas lapse-eas oli, weri soontes tufjub elustawalt, elujõudu ja terwist tundes. Pausonius jutustab, kuidas abielu Aristoni naese kohta nii wäga mõjus. Noore tütarlapsena oli ta päris inetu ja histerialif, aga nii pea, kui ta mehele sai, muutus ta näo jume ja feha fuju nii palju, et teda juba selleaegsete ilusate naesterahwastega wõis kõrwu seada.

Just niisugune lugu on ka täiskaswanud meesrahwastega, kui nad wallalises põlwes elades loomusunnini wägiwaldselt maha suruwad.

Wiimaks wõib kindlasti ütelda, et paljud meeste- ja naesterahwad, kellel äge iseloom on, omale liiga teewad, kui nad mitte abielusse astumise läbi loomu nõudmist ei täida ja oma palawaid soowisid ei rahusta, sest leiame ju inimese soo ajalooft palju niisuguseid näitusi, kus seesugune loomusunnile wastu pandmine inimesele hukatust on toonud.

Greeka ajalooft tutaw Perdika jäi päew-päewast ikka nõrgemaks ja oleks wiimati surnud, kui läbitungiw Hypokratese pill ära ei oleks näinud, et noor prints Philat armastas. Hypokrates andis nüüd kuningale nõuu, et ta poeg Perdika Phila omale naeseks wõtaks. See sündis ja noormees oli jälle terve ja rõõmus nagu ennegi.

Üks rooma kõrgema seisuse naesterahwas oli armastuse pärast ühe noore blebei (alama seisuse) wastu otse suremas. Haige juurde kutsutud arst ei leidnud muud nõuu, kui soowitas neiu isale, et ta oma tütre blebeile naeseks laseks minna. Hirrunud ija täitis arsti õiglast soowi ja päästis selle läbi oma tütre surmast.

Charigius jutustab ühes omas kirjatoos, kuidas keegi noormees isesuguste armamiste põhjusel wandunud oli et ei ialgi abielusse heita ega naesterahwastega mingisugust tegemist teha. Pea asus kardetaw haigus

ta keha ja waimu kallale. Terwe ta wälimus ja kõne laskis hädaohtu ette aimata. Arst nõudis tungiwalt, et tema arstirohi saaks tarwitatud, mis aga muud midagi ei olnud, kui — abielu, ja see olla haiguse wastu ainukene rohi. Haige laskis wiimaks ennaft sellega trööstida ja kui ta sõbrade soowil abielusse oli heitnud, hakkas ta nutma. Sõbrad trööstisiwad teda ja ütlesiwad, et arstirohu pruukimine ju patt ei ole.

„Mitte jelle kartuse pärast ei nuta ma,“ wastas noormees, „waid küll sellepärast, miks ma seda rohtu ometi ennem ei katsunud.“

Italia teadusmees Mantegazza jutustab loofese ühe noore tütarlapse elust, keda ta wanemad usulisest hullustuses wastu tütarlapse tahtmist nonnaks tahtsiwad teha, s. o. kloostriisse panda. See tulise loomuga tütarlaps langes esite wäsimusesse, siis kurwameelsusesse, hüsteriasse j. n. e. ja oleks wist pea furnud, kui arst, kelle käest nõuu küsiti, midagi paremat poleks soowitanud, kui abielu, mis ka tõesti see ainukene abinõuu selle noore elu päästmiseks oli. Pärast poole, kui seesama naesterahwas õnneliseks perekonna emaks sai, elas ta waikest iseloomu omandades hääs terwises palju õnnelisi aastaid.

Sellest selgub, et abielu see ainukene abinõuu on, mille läbi sünnitamise instinkt (loomusund) parajuse saab peetud ja moralilises (kombelises) piiris hoitud. Minult abielu üffi wõib inimese himusid ja tujusid kütkestada ja neile seatud piiri panda. Gespool näeme meie, et sünnitamise instinkti kütkestamine niijama kardetaw on, kui sellele piirita woli andmine.

Üleüldine kofkufõla (harmonie) jääduš nõuab, et iga organ inimese kehast ühesugusel määdul saaks tarwitatud. Kui üks neist tegewuseta seisab, mõjub see

ka teiste kohta; ja niisuguse tasakaalu rikkumise läbi saab terwis lödwendatud ning haigused ajuvad kallale.

Abielu on siis meeste- kui ka naesterahwale tingimata tarwilik. Abielust kindel kõrwale hoidmine on inimesele niihästi phisikalifest kui ka moralilifest küljest täitsa kahjulik.

Kokkuvõttes peab ütleva, et abielu lõbudes parajuse pidamine terwise alalhoidmiseks väga tarwilik on. Parajad abielu lõbud waigistawad tormilisi ihasid, rahutumast meelt, ajawad tumedad mõtted eemale, mis une rahu ei anna, fergendawad elustawaid liikumisi inimese kehast, ülendawad waimu ja annawad kehale niisugust wabadust ja painduwust, mis teda erksaks tegu- jõuuliseks teewad. Abielu rõõm on sõpruse säde, on rõõm, millest hääd teod ja suurmeelsus siginewad. Wiimaks olgu weel öeldud, et abielu see ainus tasu on, mis elule wäärtuse annab, ainus tasu, mida inimene kõiki elumurede ja wõitluste eest palgaks wõib saada.



Woorusline ja phisikaline terwise-teadus.

Woorusline terwise-teadus.

Woorusline läbikäimine abikaasade wahel olgu tasasus, alandus, sügaw poolehoidmine ja lõpmata lugupidamine. Abikaasade wahel walitsegu kõige suurem üksteise usaldus, sest usaldus on ju perekondlise õnne alus. Kui juba usaldus abikaasade wahel kõikumata hakkab, on asi halwal teel ja waja on siis nii ruttu kui wähegi wõimalik endist auusust ja lugupidamist jälle jalule seada, et see kuldne õnne-side jäädawalt

puruks ei läheks. On see abielu nurgakivi langenud, on ka see õnne maja kadunud, kuhu ja oma perekonna mõtleksid asetada.

Kui juba kahtlus abikaasade keskel enesele aset on võtnud, kuiwad armastuse hallikad. Pime ähwardaw pilw sõuab ju taewa wõlwile ja katab elustawa päikese finni. Selles pimeduses walmib siis kibe wili — kadedus. Abikaasad hakkawad üksteise järele luurama, leiawad teine teises lõpmata palju igasuguseid wigasid, kuna nad üksteist enam silmaotsasgi ei kannata. Mees hakkab igat asja naese eest warjama ja hoiab hoolega selle eest, et ta warjamised mitte awalikuks ei tuleks. Meed tülid ja warjamised wõiwad tihti wäga hirmsad ja kohutawad olla, selle pääle waadates, misjuguses seisuses wõi hariduse järgus abikaasad on. Üleüldiselt oleks meie nõuu meesterahwastele järgmine: Olge ettewaatlikud ja ärge haawake oma naese auutundmist. Ärge tarwitage äkilist meelt, ärge kaotage armastust oma naeste wastu!

Phisikaline terwise-teadus.

Hädad ja kitsikused on inimese organismusele alati kahjulikud. See tõde peaks jügawasti inimese hingesse juurduma, kus ta inimesele ta töös ja talitamisest hoiatawaks juhtnõõriks oleks. Waimu omaduste ühewõrdne pruukimine, kindel piiripidamine elulõbudes ühes elufutse täitmisega on organide tegewuses fergitus, mis nende kokkufõla alali hoiab, meie terwist kõwendab ja elujõudu kosutab, seda jõudu, mida inimesed nii sagedasti meeletumalt ilma asjata raiskawad.

Elumajast kõneldes peame üttelema, et selles küllalt wärsket õhku oleks. Ruumikas olgu ta, kuiw ja wõimalikult niisugusest kohtadest kaugel, mis paha õhku annawad, näituseks, wabrikuteest, kust kahjulikud

aurud wälja woolamad. Magadistuba olgu kõige wähem nii suur, et temasse kahe inimese jaoks 20 kubiksülda õhku mahuks, et öösel, kui afnad finni on, hingamisest ja ihu higistamisest saadud auru läbi õht rikutud ei saaks. Igal ajal peab magadistoa õhku wõimalikult sagedasti wärskendama. Meeste- kui naesterahwa riided olgu küllalt awarad, et lihased ega feha liikumised kuidagi takistatud ei saaks. Ajakohaselt peab riie ka külma ja sooja wastu walmistatud olema, kas see wõi kerge, nii nagu aastaaeg on. Ulearu soojatel riietel on see halbtus, et nad feha külma wasta liig õrnaks harjutawad ja on paljude niisuguste haiguste juures süüdi, mis äkilisest higitsemise finnijäämisest tulewad.

Igapäewased nähtused tõendawad, et need inimesed, kes lapsest saadik kergesti riietes on harjunud kätima, pärastpoole ilma iseäralise raskuseta õhu muudatuksi wäljakannawad.

Pesu peab tingimata kaks korda nädalas wahetama, on wõimalust ja tarwitust, siis peab weel sagedamini wahetama.

Kui põlastuse wääriline on naesterahwaste juures see mood, et nad oma feha kofku pigistawad. Ja selle läbi tahetakse hiilgada ja ilus olla! Midagi ilusat ega külgetõmbawamat ei näe meie selles. Kind peab niisugune olema, nagu loodus seda kaswatab, lai, ilma ühegi pigistuseta ega karika moodi, nagu üksjagu naesterahwaid seda soowivad.

See rumal ja kahjulik pruuk, mis nii mitmele õnnetusele põhjuseks on, sunnib meid iseenesestgi mõista korsetist kõnelema. Korseti tarwitamine, iseäranis weel puudulikult ja halvasti walmistatult, sünnitab mitmeid halbtusi. Julgesti wõime terwe ilma arstidega ühes ütelda, et korset tütarlastele

kahtlemata väga kahjulik on. Kui meie linnades inetuma ja fiskevajanud rinnaga naesterahwaid näeme, 18—20 aastaseid tütarlapsi tähele paneme, kellede rinnad ega kaelad mitte nii wormilised ja laiad ei ole, nagu küla tüdrukutel — siis peame küll ütleva, et see kõik korseti süü on. Ja kui linnades niisuguseid naesterahwaid on, kes jõuetumad ja nõrgad on, kes emaks saades laste imetamiseks võimaluse on kaotanud, kes praeguse inimesesoo waenlase — tiisikuse küüsis waewlewad, kõik, kõik see on tuttawa korseti süü. Mina rõõmu võib sellest tunda, kui meie tähele paneme, et wiimasel ajal naesterahwad seda kehavigistajat — korsetti — põlgama on hakkanud. Väga kiiduväärt oleks see, kui emad enam järele mõteldes oma tütaritel korseti kandmise koguni ära keelaks. Soovitaw oleks ka, et mehed oma naeste juures käimapääl olefu tundemärgisid aimates, neil korseti kandmise ära keelaks.

Lihaste (musklide) tegewus on terwise alal hoidmiseks ka tarwilik. See erutab organid kiiremale tegewusele ja on neile kosutuseks. Inimestele, kellele elu ülespidamine muret ei tee, võib järgmisi jõu-ka-rastusi soovitada: jala- ja ratsa-jalutused, wehklemine, jahilkäimine ja reisimine. Naestele inimestele on nende igapäewane töö tublikis jõu-ka-rastuseks, ja õnnelik on see, kes end sellega just üle jõuu ei pruugi waewata.

Töö järele on tingimata ka puhkust waja, et keha võiks kaotatud jõuu puhkuse läbi jälle tagasi saada. Sellejärgi, kuidas wäsimus on, peab puhkus enam-wähem pikem või lühem olema.

Töötamine peab siis koha järele jäetama, kui selles wäsimust tuntakse. See on juba niisugune tähtjas jäänus, et seda küll iga inimene tähele peaks panema. Sest kui puhkus jõuu kogumiseks mitte küllalt täielik

ei olnud ja kui iga uus päew wäsimust aina suurendab, kaotab keha jõuu tasakalu, mille järeltus mitmesugused haigusjed wõiwad olla.

Söök ja jook olgu hää omadustega ja pruugitagu parajal määdul, et seedimine kergesti ja ruttu sünniks. Midagi ei ole terwisele nii kahjulik, kui liigsöömine: piiripidamatus söömisel ja joomisel wäsitab kõhtu ja sünnitab säääl wastikut tundmust, mis terve organismuse tegewuse kohta halwasti mõjub.

Wanema ja uuema aja arstid, kes oma teaduste läbi kuuljaks on saanud, soowitawad söökide ja jookide kohta järgmisi juhataatusi: söök olgu hästi toitem ja kergesti seediw; söögiajad olgu wõimalikult kindlasti korraldatud ja kui söömiselks wõi joomiselks just himu ei ole, ei maksa ennast selleks sundida. Süües pole tarwis rutata; toit näritagu hästi läbi, et see kõhule vähem tööd annaks. Kui kord söödud on, ei maksa enne 5—6 tundi mitte jälle süüa, sest kõht tarwitab niisama puhkust, kui teisedgi kehajaod. Sihatoitu on soowitam taimetoiduga segada, sest liha wõi taimetoit üksi on inimesele, kui kõigesööjale kahjulikum kui nende toitude segu. Ei maksa mitte üleliiga kõhtu täis süüa, waid otse selle wastu — tõustagu siis söögi laualt üles, kui söök kõige paremini maitseb, s. o. enne, kui isu ära kaob. Ka pole tarwis kunstliste ainetega segatud söökisid süüa, sest need äratavad ka siis söögi isu, kui kõht seda ei nõua. Nad meelitawad inimest liigsöömisele, mille läbi kõht rikutud saab. Tõredatest pidusöökidest tuleks wõimalikult kõrwale hoida, kui terwist kalliks tahetakse pidada, sest mitmesuguste toitude pruukimine mõjub organismuse pääle halwasti. Wiina ehk teisi sellesarnaseid jookisid pole waja sugugi juua. Ehk kui joodakse, siis hoitagu selle üleliigsuse eest; ei wõi seda ka mingil tingimisel enne

jööki teha, sest tühjale kõhule on alkoholiline jook väga kahjulik. On selgeks tehtud, et joowastawate jookide pruukimine üleüldse üks kurjem inimesesoo waenlane on. Joowastawad joogid riisuwad inimeselt kindluse, ärritawad teda loomulikust olekust metsaliseks, rituwad kõhu seedimise jõuu ja teewad waimu nüridakš. — Wäga kasulik on, kui enne söömist mõnesuguseid kehaliikka liikumisi ette wõetakse: see ärataks esiteks hääd söögiiisu, teiseks aitaks ta seedimiseks kaasa. Olgu weel tähendatud, et inimesed, kes õhtut sööwad, pruukigu selleks õige kergeid toituseid, söömaaeg olgu kõige wähem faks tundi enne magama heitmist, et toit enne und ära seeditud saaks.

Loodus on kõik elawad olemused taimest kuni inimeseni ühise sääduse alla pannud: see on tegewus ja uni. Tegewus on jõuu fulutamine, uni — jõuu kogumine ja kosutus.

Uni on meie lihaste puhkamiseks ja tegewusel kaotatud nerwikawa wedeliku kogumiseks hädasti tarwilik. Mida rahulikuni uni, seda mõjurikkam on ta kosutaw jõud. Rahutu uni ei uuenda sugugi organismuse jõuudu. Kui inimene juba une puudust tunneb, peab ta kohe õpetatud arsti käest abi otsima, sest une puudus on terwise kohta otse häwitaw.

Keegi arst Houseland ütleb selle kohta järgmist:

„Une puudus kurnab ime ruttu inimese sjemise ja wälimise jõuu ära. Üksigi teine haigus ei tee inimest nii ruttu enneaegselt wanaks, kui une puudus.“

Inimene, kes sedawiisi end üleliiga kas ihuliku wõi maimuliku tööga koormab, et ta uni takistatud saab ja selle läbi kehalise kui ka waimlise jõuu kosumist keelab, aimab peagi selle kurbe järeldusi.

Runa une puudus inimesele kahjulik on, ei ole üleliigne uni ka mitte kasulik. Kui keegi palju magab,

läheb ta peagi laisaks ja lodewaks. Ta elujõud nagu sureb, tundmus läheb nüriks ja terve organismus on nagu seotud.

Loodus on ise tegewuse- ja magamiseajad ära määranud. Päikese tõusuist looja minekuni on tegewuseaeg, kuna öö puhkuseks on määratud.

Mõnes seltskonna klassis on see looduse säädus otse ümberpööratud. Glatakse öösel, magatakse päewal nagu oleks see terwisele üks ta kõik. Wõrdleme selle tõenduselks linna neiused küla naesterahwastega ja meil on otsus käes: linna naesterahwad näewad lodewad ja kahwatanud wälja, kuna küla tüdrukud, kes looduse poolt magamiseks määratud aega selleks ka pruugiwad, priisked ja tugewad on.

Terme inimese uni olgu 6 kuni 7 tundi pikk; kuid ialgi ärgu kestgu see üle kahelksa tunni. Salerni mõtteteaduse kool Prantsusemaal määrab täiskaswanud inimestele uneajaks ainult 5—6 tundi, noorematele aga kuus kuni seitse tundi.

Et uni rahulik ja kosutaw oleks, on waja järgmisi terwisehoiulisi säadusi tähele panna:

Ei tohi täie kõhuga magama heita. Magama heites ei tohi neid kurbe juhtumisi ega mõtteid meelde tuletada, mis ehk päewal inimest rõhuvad, selle järelduseks on tihti kohutawad unenäod ja hinge finni nõõriw uni.

Sumitam lugemine on tihti hää abinõuu, mis meid nagu hällis magama kiigutab.

Magadistuba olgu ruumikas ja kuiw. Soitagu hoolega selle eest, et jääb mitte mingisugust lõhna ei oleks. Isegi lillede lõhna ei tohi magadistoas olla, sest teada on ju, et mõne lille lõhn rahutumad und, pääwalu ja uneta olekut sünnitab.

Woodi ei tohi liig pehme ega liig kõwa olla. Reha hoitagu magades võimalikult sirge, pää kehast natuke kõrgemal.

Paras kehaliik töö, hingeline rahu ja häa perefondlik ühendus on kõige paremad abinõud, mis hääd kofutawat und toovad.



Menstruation ehk periodikaline werewoolus.

Noore naesterahwa esimene küpsuse märk on menstruation ehk periodikaline werewoolus. Esimese menstruationi ilmumise aeg on maakoha kliima ja seltskondlike seisju järele väga mitmesugune. Nii algab soojas maades menstruation üheksa- või kaheteistkümnemas elu-aastas. Parajas kliimas algab ta aga nende armude wahel. Sinna naesterahwastel, iseäranis päälinna naesterahwaste juures, algab menstruation jälle warem kui küla naesterahwastel.

Terwe kehaehitusega naesterahwaste juures kestab menstruation harilikult kolm kuni kuus päewa. Kestab menstruation wähem või kauem tähendatud aega, siis ei loeta seda mitte loomuliseks ja ta põhjusti tuleb kas werewaesuses, puudulistes organides või üleüldises nõrgaksjäämises otsida.

Nende naesterahwaste juures, kellel istuw ehk seisew amet on, ehk kes üleüldse kerges elus elawad, kestab menstruation kauem, kui neil, kes raskest tööd teewad. Menstruationi ajal wälja heidetud were rohkus on kuni 250 grammi. See arv aga ei ole igakord ühesugune: ta võib kas enam või vähem olla. On arwamisi olemas, nagu oleks menstruationi

ajal wälja heidetetud weri rifutud weri. See on aga täitsa wale: menstruationi weri ei ole sugugi halwem, kui see weri, mis meie soontes woolab.

Halb lõhn, mis mõnel naesterahwal menstruationi ajal juures on, pole sugugi menstruationi süü: ta tuleb weremädanemisest pesu küljes. Need naesterahwad fes end menstruationi ajal puhtad hoiawad, ei anna mingit halba lõhna.

Mõned arwawad, et menstruation olla wu kaswamisega ühenduses. See on täitsa wale. Kui meie näituseks suuremat hulka naesterahwaid tähele paneme, siis näeme, et neil igalühel isefuu päewal menstruation algab wõi lõpeb. On ju menstruation niisama sugune sifemine awalduis nagu teisidgi teha tegewused, ainult periodikaline iseloomus on tal.

Iga menstruationi algul lõowad naesterahwa filmad tuhmiis, kuna nende ümber sinised rõngad ilmuvad. Näojume ja juukse wärw kaotawad läike, meeolelu on raskem. Iga wäiksem ärritus furwastab neid — nad ihkawad rahu.

Menstruationi ajal peab mees hoolega selle eest hoidma, et ta oma naist ei pahanda. Tüüid ja pahandused woiwad niiwõrd naesterahwa waimu pääle, kui ka ta organismuse pääle mõjuda, et menstruation takistatud saab, kuna aga teada on, et selle takistus terwise pääle pahasti mõjub.

Mõni aeg enne menstruationi wõi kuupuhastust tunneb naesterahwas sugulikkü ärritust. See on looduse määruis, sest see aeg on siis wu jookkul kõige parem aeg sugutamiseks.

On menstruation alganud, kaob seesugune ärritus ära, et pärast seda jälle uuel jõuul algada.

Nagu öeldud, on menstruationi weri niisama sugune, nagu seegi, mis meie soontes woolab. Wähe

on ainult see, et temas vähem nõndanimetatud fiuolu on. Terme mõistuse juures peab muidugi tõeks tunnistama, et selles weres, millest inimese idu emahus end toidab, mitte mingisuguseid kahjulikka ollu-seid ei wõi olla. Tõsi on ka, et see weri, mis mens-truatiioni taistuse läbi naesterahwa sünnitamise orga-nidesse peatama jääb, enam wõi vähem kahjulisi oman-dufi eneses warjab.

Wana aja haritud rahwastel oli säädus, mis naesterahwast terme menstruatiioni ajal üfsilduses ko-hustas olema. Weel uuüdgi saadawad mõned hom-mifumaa rahwad naesterahwa menstruatiioni ajaks üf-fikusse kohta, kuna mõned Afrika pärismaalased mens-truatiioni ajal naesterahwaid iseäralisi märkifi riiete küljes sunniwad kandma, kust nende olekut tunda wõiks.

Menstruatiionis juhtub tihti ka mitmesuguseid korratusi: on ette tulnud, et menstruatiioni weri oma õigelt teelt ära eksiis, ja siis ninast, suust, sõrmeotsa-dest wõi teistest keha jagudest wälja woolas. Mõned suure- ilma naesterahwad kannatawad mitmesugusel wiisil korratuma menstruatiioni all: ta jääb neil mõni-kord kohe pärast algamist seisma ja ei alga enne uuesti, kui kümne wõi wiieteistkümne päewa pärast. On naes-terahwaid, kes menstruatiioni ajal wäga wähe werd kaotawad, kuna teistel werewoolus jälle liig rohke on. Wiimastel juhtub sagedasti, et nad üleliigse were kao-tamise tagajärjel surma sarnasesse minestusesse langewad.

Korratuma menstruatiioni all kannatawad enamiste suure- ilma hiilgawad naesterahwad, kes pidu-õhtudel, teatris ja pallidel käiwad, üleliigselt theed ja kohwi pruugi-wad, päewal magawad ja nii ütelda „ööfi elawad“. Küla naesterahwad seesuguseid korratusi peaaegu ei tunnegi, sest terwis on neil parem, kui linna naesterahwastel.

Naesterahwad peaks seda ikka ja alati meeles pidama, et korralik menstruation nende terwise mõõtja ja sugu-sünnituse võimaluse tunnistaja on.

Rõigest sellest selgub, et iga korratuS wõi kõr-wale kaldumine menstruationis terwise kohta halb tundemärk on, mida nii pea kui võimalik, ära tuleb kaotada.

Meie nimetame siin tähtsamad menstruationi ta-fistuse põhjused, nimelt: halwa wäärtusega toit, kas ärritam wõi nõrgendam joowastawate jookide üleliigne pruukimine, äädikas, thee, kohw, toored puuwiljad, nõrgendamad arstirohud, üleliigne tantsimine, äfiline õhmuutus. külmas wees jalgade hoidmine, ratsasõit-mine, piinawad tujud, kauakestwad moralilised ärritu-fed j. n. e.

Meie tähendawime juba, et kui naesterahwas menstruationis korratust märkab, olgu ta esimene hool sellele abi otsida, ega mitte järgmist kuud oodata, nagu seda paljud naesterahwad teewad, lootes, et loodus ise korratumat kuupuhastust loomulisele teele juhib. Iga mõistlik ja arusaaja naesterahwas otõigu sarnasel korral wiibimata osawa arsti juurest abi ja täitku jõhwi päält ta ettekirjutusi.

ReSkmine menstruationi wältus on Euroopa naes-terahwaste juures, kui ka paraja kliimaga Aasia maades 25 kuni 30 aastat. Kuupuhastused algawad neil kolmeteistkümnest kuni kahesateistkümne aasta wahel ja lõpewad neljakümne kuni wiiekümne aastate sees. Tõe poolest on need armud wanuwad, sest on ju mitmeid erandisi, kus kuupuhastuse alguse wõi lõpu aeg warem wõi hiljem on.

Gespool saame sellest kõnelema, mis tähendawad ütelusjed: kriitikalik wanadus ja tagasi pöörd-nud wanadus. Siin ütleme ainult, et see wana-

dus nii kardetaw ja tormiline ei olegi, kui mõned arstid armawad. Praktika pääle põhjendades mõime tõendada, et kriitikalik wanadus nii kardetaw ei ole, kui noorusest täis-easse üleminef.

Tuttaw on, et kuda naesterahwad tagasi pöörduwas elu-aastades mingisuguseid kurbe juhtumisi ei tunne ja, kui linna naesterahwad tähendatud korral organis-muse poolest midagi kannatawad, siis on selles hari-duse kurjaste pruukimine süüdi. Mida korralisemalt naesterahwad elawad, seda vähem on neil selles eas õnnetusi karta — ja emaks saamine ei ole neile mitte raskendatud ega kohutaw, kui nad looduse jäädusi on hoolega täitnud.

Mõnest arstlisest juhatusest on küllalt, et tähendatud elueas paha järelduste eesi hoida. Soowitawad on: kerge toit, rohkem tallitamist ja tegewust, maal suvitamine, aeg ajalt pruugitud wannid, tundmisi ärritawatest lõbudest eemale hoidmine j. n. e.

Wana aja tark sõna ütleb:

„Kallim kui üksigi wara on naesterahwa juures korralik ja puhas elu,“ mis wäga õige on.

Puhtus ei tohi mitte ainult wäljastpidine olla, see on riiete puhtus: nahk ja teised kehajaod nõuawad niisama kui riidedgi kõigesuuremat puhtust. Puhtuse hoidmiseks on igapäewased pesemised kohased. Harilik kaewuwesti, wõi ka mõni tilk piirituse wedelikku, näituseks D-dekoloni, jisse segatult, on hää abinõuu pesemise juures, mis naha õrnust kosmetikaliselt alal hoiab.

Üleüldse peawad naesterahwad, kes endid mitmesuguste haiguste, näituseks walgete wooluse eest hoida tahawad, oma kehapuhtuse eest hästi hoolt kandma.

Teie naesterahwad, kes te linnas elate ja walgete woolust kannatate, küsige oma tuttawate käest

järele, kes ehk sebasama haigust põeb, küsige järele, kas nad ialgi sellest haigusest täitsa on wabaks saanud, ehk nad küll end igapidi on rohitsenud. Tingimata annawad nad teile eitawa wastuse. Mõned ehk ütlewad, et walgete woolus külas suwitamise läbi ja korraliku eluwiiši järele ära kaob. Aga nii pea, kui nad linna tagasi tulles endist wiisi õõfiseid lõbustusi ja pidusi tagaajama hakkawad, mõne korra teatris wõi mõnel teisel ärritawal pidul käsiwad, tuleb haigus wiibimata tagasi. Sellest selgub, et walgete woolust ei mingi arstirohi takistada ei suuda, kui ta ford forratuma eluwiiši järeldusel alanud on.



Suguline ühendus.

Loodus on sugulise ühenduse juurde suurt löbu wäljawalanud, et selle läbi loomusundi (instinkti) alali hoida ja elustada. Lõbutundmus sugulises ühenduses ongi see wägew loomusund, mille pääl sugu edasi-kestmine põhjeneb.

Mõistlik inimene ei tarwita sugulise ühenduse löbu mitte fergemeelselt. Temal on palju kõrgem ja tähtsam eesmärk silmas, nimelt *s ü n n i t a m i n e*. Ja seda eesmärki peaks iga inimene silmas pidama, kes omale ja oma lastele õnnelikt tulewikku tahab walmistada, mis aga pääasjalikult selles seisab, et nende lapsed tugewad ja ilusad on. Need suured perekonna ja inimesesoo küsimused seisawad suuremalt jaolt selles, mis suguses eluwiišis isa ja ema terwise hoiulisest küljest waadates elawad.

Suguline ühendus on fehalik kofkupuutumine meeste- ja naesterahwa wahel, millest inimliku wõju-

kefe tärlamine peab tekkima. Sugulises ühenduses annab meesterahvas sigitamise mahla välja, kuna naesterahvas seda vastu võtab. Kui inimese organismus terve on, saadab juguline ühendus alati suurt löbu. Sigituse mahla kaotab meesterahvas enam, kui naesterahvas. Sigitamise tung ja jõud on aastate, elukoha kliimaga j. n. e. kindlas ühenduses.



Sugulise ühenduse saladused.

See inimene, kes ettefujutuse mõjul oma loomuse looduse jäädusest üle lasseb minna, teeb enesele nooruse aastates armastuse lõbudega kurja. Seejuga sed looduse jäädustest üleastumised on ülihäjulifud ja avaldavad peagi oma hukatavat mõju, niihästi phifikalifelt kui ka moralififelt. Sünnitamise fisteem on terve eluaja kindlas ühenduses ja — ta langemifega on terve organismus kadumifse teel, fests need inimesed, kes armastuse lõbu kurjasti pruugifwad, jääwad fehalifult kui ka waimlifelt nõrgaks.

Sugutamifse tegemus peab niifsama, nagu kõik teifsedgi organismuse nõudmifsed terwifse hoidlifelt fõrda ja a detama, kui tahetakfe, et ta sigitam mõju kauaks ajaks alali jääks. Sellest jäädusest kõrwale faldumine teeb organifsi nõrgaks ja kaotab nende jõuu.

Et terwifst ja sugucrganide jõuudu alalhoida, ei tohi neid kunagi üleliigfele tegemufsele fündida.

Suguorganide puhäs hoidmine on nende wärsfufe ja ifeeneife terwifse alal hoidmifeks wäga tarwiflif. Igapäewane pefemine on fests häa abinõuu. Olgu

weel öeldud, et iseäranis naesterahwa suguorganid puhtust nõuavad. Besemiseks on wärskke, leige wesi wäga kohane.

Ubielu lõbusid peab parajasti tarwitatama. Ei ialgi tohi neid ülemäära pruukida, sest see nõrgendab keha jõuudu ja mõjub waimu omaduste pääle halwasti. Mõistlikud abikaasad saawad wist aru, et lõbudes tagasihoidmine neid festwaks ja kahefordselt lõbujaks teeb.

Et sugulik ühendus mõjurikkalt forda läheks, on on seda waja kaasa tunda, rahulik olla j. n. e. kartus ja kõra effitawad.

Üleliigselt ei tohi end wäsitada: peab ootama, mille loodus ise seks tungi annab.

Kunagi ei tohi sugulist ühendust kohe pääle söögi tarwitada, sest kanged wärinad organismuses wõiwad seedimist takistada, lämmastust ja rabandust tuua.

Kui keha mitte terve pole, ei wõi sugulist ühendust ette wõtta, sest mis tervele inimesele kasulik, on haigetele ja nõrkadele kahjulik.

Kui pää ja keha wäsinud, on parem sugulist ühendust edaspidise aja pääle jätta, sest sugulise ühenduse fordasaatmise läbi saab wäsimus suurendatud.

Nõrga rindadega inimised peawad oma tujusid wõimalikult tagasi hoidma, sest midagi ei ole walutawate rindadele kahjulisem, kui ärritawad tujud.

Oh! küll armastuse lõbude maitsemine naesterahwale nii kahjulik ei ole, kui meesterahwale, peab ka naesterahwas selles piiri pidama, sest elu ja uurimised on näidannd, et need naesterahwad, kes lõbudes üle piiri läinud, pärast poole mitmesuguste haiguste all pidiwad kannatama.

Kõik mis werd palawaks teeb, fiirendab selle käiku, sunnib seda üleauruselt pääajusse woolama, mis aga jõuetusti ähwardab tuua, sest inimesed, kes ärritawaid jooksiid ja kõlbmata toitusiid pruugiwad, faotawad peaaegu sootumaks oma sigitamise jõuu enne aegselt.

Räimapääl olef nõuab iseäralist tähelepanemist. Räimapääl olefu kolme esimese kuu jooksul peab tagasi hoidma, niisama ka terve üheksandama kuu jooksul, sest kui käimapääl olefu algul naesterahwa organismus kangesti ärritatud jaab, wõib see inimese idu edenemises takistusi tuua, kuna ärritused raskejalgsuse lõpul wäljabeitmiseks ja enneaegseteks sünnitamiseks põhjusi wõiwad anda.

Mees peab mõnesuguseid naesterahwa phüsiikalisi kui wooruslisi olekuid tähelepanema, nagu: menstruationi, haigust, wäsimust, meelepaha, kartust, j. n. e. sest seesugustel kordadel on suguline ühendus kahjulik. Ja kui wast sigitus korda läheb, kannatab järeltulew sugu selle meeoleu all, milles ta ema sigitamise korral oli.

Kange pikaline ärritus on niisama kahjulik, kui üleliigsus, sest nad mõlemad mõjuwad suguorganide pääle kahjulikult, kuna neil ka üks ja seesama taqajärg on.

Niisugused on lähidalt abikaasade kohused, mida neil kindlasti tuleks täita, kui nad terweid ning ilusaid lapsi soowiwad saada ja pikemalt oma sugutamise wõimu alali hoida.

Inimese suguline elu jaguneb kolme ajajärku: esimene — noorus, wältab 21 elu-aastani, teine — küpsuse iga, 21 kuni 40 ehk ka 45 elu-aastani, kolmas — sugulise ühenduse langemise aeg — algab 40 ehk ka 45 elu-

aastast ja kestab 60 või 65 elu-aastani. Need inimesed, kes endid kahe esimese ajajärgul hoida oskavad, on oma sigitamise võimu ka viimase ajajärgu jaoks alal hoidnud.



Sünnitamiseorganide tegewus, kestus ja langemine.

Kahesjast funi neljateistkümne aastani on lapsepõlwe ajajärg, millal organid kasvavad, aga veel suguhimmu ei tunne, kui mitte teised neid selleks pole õpetanud ja nii loomulisest teest kõrwale juhtinud. See ajajärg on väga karedatav, sest selles võib onanismus oma alguse saada, see kole nuhtlus, mis nii palju noori inimesi omale ohwriks nõuab.

Nooruse ajajärg algab wiieteistkümnemal elu-aastal ja kestab kahekümneühe elu-aastani. Nüüd ilmuvad ihaldused: teise suguga ümber käimine ärritab ja kasvatab neid. Noormees, kes neid saladusi ei tunne, mis tema organides sünnib, saab tihti mitmesuguste arusaamata unistuse ohwriks: ta kahwatab, punastab, wäriseb noore tütarlapse ehk naesterahwa juuresolekul. Kuid pea saab ta selle saladuse jälgile. Iludus, keda ta armastama peab, ilmub ja armastus on wälgu fiirul ta südamesse tunginud, kust ta nagu põletaw tuli läbi ta joonte woolab. Kõik ta mõtted wiibiwad selle juures, keda ta jumaldab. Ta näeb teda ja naeratab talle unes ja ta kallim on see, kuhu nüüd kõik ta ilusamad igatsused, ta õrn luule sõuawad. Seltsamal ajal ilmub loomusund. Õnnelised aga need noored inimesed, kes end sellel ilutsewel ajal tagasi hoida

suudawad, sest nad hoiawad oma sigitamise wõimu termeks eluajaks alles, kuna meeletumad seda ferge-meelselt raiskawad ja selle läbi enne aegselt jõuetumaks jääwad.

Kahetümneesimesest kuni kolmekümneesimese elu-aastani on ajajärf, millal sugudamise organide jõud kõige kõrgemale astmele on jõudnud. Nad on täiuse tipul: sigitamise mahlal on wõimsjad omadused, inimene on selle kogumiseks kõlbulik, ühe sõnaga — see on abielu ja armastuse aeg.

Kolmekümnest kuni neljakümnewiie elu-aastani on mehisuse ajajärf, millal organismuse tegewus kõige täielikum on. Tema soowid on wähem kirglikud, tema aated põhjalikumad, kuna ta tegewuse eesmärk perekonna elu kindlustamiseks seisab, kui ta abielus on. Selles ajajärgus peab inimene sugulises ühenduses iseäranis piiri pidama, temale ainult wabad minutid pühendades, kui ta perekonna isa on. — Ja seda peab iga meesterahwas selles ajajärgus olema.

Neljakümnekuuendamast kuni wiiekümnewiendamast elu-aastani on wananemise ajajärf. Sugutamise jõud kaotab organismuse kohta oma mõju, fired kustuwad, ihaldused jääwad nõrgaks ja kaowad selle ajajärgu wiimastel aastatel täitsa ära. Inimene on omale jeltskonnas kui ka perekonnas kindla seisukoha loonud, ja püüab nüüd elusügist wõimalikult armsasti mööda saata.

Wiiekümnewiendamast aastast kuni kuuekümnewiie aastani tuleb esimene wanadus — minewiku mälestuste ajajärf. Sigitamise jõud kaob aeg-ajalt enam ja enam ära, wäga harwa tunneb inimene weel tungi, aga teeb wäga hästi, kui ta ennast selleks mitte ei ärrita.

Nüüd — kuuekümnewiiendamast elu-aastast pääle algab rauga-iga, mis surmaga lõpeb. See on haiguste ja hädade ajajärf. Laste sünnitamiseks on inimene kõlbmataks jäänud, naht läheb fortsu, juuksed wõtawad halli läike. Ka keha langeb küüru, nagu näidates, et aastate raskus ta pääl lajub ja tundmused tumenewad. Ja peaks siis weel ihaldused ilmuma, on see ettekujutuse mõju. Elu hakkab iseeneses furd korralt kustuma, wanaduse jõuetus läheneb iga päewaga ja temaga ühes — surm.



Wallaline põlw.

Inimesesugu on igal ajal abielu wastu auustust ja lugupidamist üles näidanud. Selle wastu aga awaldati wallalise põlwe wastu põlgtust. Abielu, see on koidu-sära, on armastuse hele walgus, mis elule ta wäärtuse annab. Wallaline põlw selle wastu on enese armastus, surm ja tühisus. Kõik mõttetargad, sääduse andjad ja kombeõpetajad laidawad wallalist põlwe.

Suremata Rousseau armas, et wallaline põlw loodusele teotuseks on ja seda õigust kurjasti pruugib, milleks talle elu antud.

Martin Lutherus pani wallalise põlwe kaitsejad järgmiste põrutawate sõnade läbi kohkuma :

„Mitte minu wõimuses ei seisa see, et ma inimene olen, mitte minu wõimuses pole see, et igawesti ilma naeseta elada! Ei seda on mulle niisama waja, kui sööki ja jooki, ilma milleta elu mitte e l u ei ole. Inimene peab selleks jääma, kelleks Jumal

teda on loonud. Seda wabadust furjasti pruufida, mida ta meile on annud — on niisama patt kui Jumala salgamine, on niisama kohutaw ja põlastuse wääriline kui nõdrameelsus."

Iga hingeline olemus, kellel toitmise organid on, sööb ja seedib toitu. Pääle seedimise tuleb wäljaheitmine. Kui nüüd see olemus just wäljaheitmist sel korral tarwiliseks wõi kohaseks ei arwa, aga loodus seda nõuab, ei aita wastuseisimine — loodus saadab oma tahtmise täide. Otse niisamasugune lugu on sugutamise: kõik olemused, kellel sugutamise organid on, peawad nende nõudmistele alla heitma. Ja kui sugutamise ajajärgus selle loomusunuile wastu pandakse, siis tuleb neist kahest järeldusest tingimata üks: loodus ise sunnib organisid tegemusele wõi nad *s u r e w a d* piinliste haiguste kätte.

Phisioloogiliselt üteldes on tagasihoidmine wägiwäld armastuse wastu.

Armastuse nõude ja selle tagasihoidmise wahel on järgmine wahet: esimene on ainufene rahustaja, kuna teine loomusunni wõistlus tahtmisega on, wõistlus mis terwisele kahjulik on.

Glawat organismust ei saa kunagi ilma wiimase piinamata muuta. Kõik kellel elu sees, taimest kuni inimeseni, on kindlasti armastuse jääduse alla pandud. Selles looduse lugemata perekonnas on wist inimene see ainufene, kes omas uhkuses wõi õigemini rumaluses mõnikord sellest armastuse säädusest üle astub, et teisi sellega uskuma panda, nagu oleks neil seks wõimalus.

Teadusmees Monten ütles kord: „Mis on suguline ühendus inimesele teinud, et nad tema eest kõrwale

hoiawad ja sellest ilma häbitundmata kõnelda ei julge? Nad räägiwad: tapma, warastama, äraandma, abielu rikuma j.n.e., aga mis inimesele elu annab, sellest nad waitiwad! Misjugune häbitaw ja kitsas silmaring!"

On aeg, mill armastuse nõude niisama tarwilik on, kui söök ja joof, kus wastupanek ainult üleüldise organismuse kaasaaitamisel wõimalik on.

Tugewate ja kindlate iseloomude juures sünnitab alatine tagasihoidmine hirmsaid haigusi, mis nõdrameelsuse wõi surmaqa lõpewad, millest tagapool kõneleme.

Need haigused ilmuvad pääasjalikul selles, et inimene sonima hakkab, korratumaid kehaliigutusi teeb ja aeg-ajalt nõdrameelsuse märkiid awaldab. Hirmsas piinas tuleb siis surm päästjaks. Kui kuulsa arstide seletusi tähelepanda tahame, siis leiame, et suguline ühendus ka pääaju kohta oma mõju awaldab, ehk wastupidi — pääaju sugulise ühenduse kohta. Sellepärast on ka arusaadam, miks just sugulisele ühendusele wastu pandmine nõdrameelsust ja surma wõib tuua.

Meeste- kui ka naesterahwaste seas on niisuguse iseloomuga inimesi, kes suguelu üleliigsuses elawad. Seesugune üleliigsus on just sellepärast hukkaw, et need inimesed oma ärritatud firgede rahustamiseks ühtepuhku alatumas h o o r a e l u s elawad.

Iga aastasada, iga rahwas annab selleks näitusi. Keegi ei saa salata, et niisuguseid meeste- kui ka naesterahwaid on, kes oma firgede mõju all elawad. Muidugi teada leidub neid suuremalt jaolt nõrga aruliste j. n. e. hulgas.

Sunniks aga juhtub niisuguseid hukatawaid nähtusi harwa. Üleliigne armastuselõbu põhjeneb suurendatud

toitmises ja sünnitamise organide nervilises ärrituses. Seesugune tung ei olegi siis enam suguelu waid haigus, mis samm-sammult elu-iga lühendab.



Üleliigne armastuse lõbu.

Üleliigne armastuse lõbu furnab lühikese aja sees inimese keha ja waimu ära, mitte üksgi üleliigsus ei ole nii kahjulik, kui üleliigsus armastuse lõbus. Mees-terahwastel tuleb esiteks selle tagajärjel organide nõrkus, lodewus, sugutamise mahla tahtmata wäljawoolus j. n. e., naesterahwastel — suguorganide ärritus, millele walgete woolus järgneb. Pea ilmuwad erguhaigus, jüdamepeksmine, mineetus j. n. e., mis kõik halwasti terve organismuse pääle mõjuwad. Seedimine läheb rikki ja ei suuda organismuse ülespidamiseks enam tarwilist materjali anda. Õnnetumal on kahwatanud näojume, auku wajunud peaaegu eluta filmad, siisjelangunud põsed ja terawad põsenukid. Kuulmine, haistmine maitse tundmine kaowad aegamööda ära. Muidugi teada, wõtab ka pääaju sellest üleüldisest organismuse langemisest osa: meelespidamiswõim kaob, tähelepanek kaotab terawuse, otjustamise wõim ja kõik teised waimlijed omadused jääwad nõrgaks ja kaowad. Inimene langeb kurwameelsuse (melanholie) jisse, saab ruttu ärritatud, kuna ta mõistus täitsa nüridak läheb. Ta jääb hirmus kõhnaks, kõnnib küürus ja hoiab suure waewaga oma keha ülewal. Wiimaks lõpetab üleüldine keha wäsimus õnnetuma elu, kes ennast kirgede woolu eest mitte kõrwale ei mõistnud hoida, waid selle asemel seda kurjasti pruukis.

Üleüldise jõuetuse lähinemine on neile iseäranis kardetaw, kes hirmsa onanismuse kuuñis waewlewad. Gale on niisuguste ohwride pääle waadata: missugused põlastuse wäärilised inimesed nad küll on! Kui mitte mõni phisikaline wõi kombeline löök neid nende huffatawast seisukorrast üles ei ärata, ei jäta nad oma koledat kombet mitte maha ja lähenewad selle läbi päew-päewalt enneaegsele surmale, mis üleüldises organismuse wäsimuses tingimata tuleb.

Teie! kiimaluse ohwrid, südamest palume meie teid, et teie ometi neid looduse jäädufi tähele paneksite, millede pääl terve ilm seisab. Miihästi loomadekui ka taimeriigis on palju hingelisi, kes pääle sugulise ühenduse kohe surewad, see filmapilk on nende olemise lõpp. Loomade juures ilmub pääle sugulise ühenduse wäsimus; nende karw kaotab läike, häälmuu-
tub; nad hakkawad karna ajama, ja liba, mis selles kõiges osa wõttis, kaotab'osa oma omadusest, s. o., ei ole enam nii maitsew ega toitew. Sellest selgub, et kõik hingelised järgmise phisiologicalise sääduse alla on pantud: sugu-pikendamine surmab sugu-pikendaja elu, ehk teiste sõnadega — iga kord kui isik oma sugupikendamiseks suguliselt ühineb, annab ta ühe osa oma elust uue enese sarnase idufese kaswamiseks, ja, kui ta loodusele mitte aega ei anna kaotatud jõuudu jälle tagasi saada, siis on organismuse langemine arusaadam. Lühikese aja jooksul on keha nii ära kurnatud, et elu ta maha jätab.

Seda kõike tähelepannes jõuame järgmisele ot-
fufesele, et üleliigne ärritamine kui ka üleliigne tagasihoid-
mine on kaks asja, mis loodusele ja kombusele wä-
tased on. Matine ärritus on paljute hirmsate haiguste
algus. Midagi ei ole phisikaliselt ega kombeliselt nii

kahjulif, kui armastuse lõbude kurjasti pruufimine. Ja kui meie suurtes linnades nõrku, furnatuid inimese jätiseid näeme, siis on selles kõiges hoora elu jüüdlane.

Hooraelu järele tulewad need hirmsad haigused, mis inimese elu kibedaks teewad, perekonnasse tungiwad ja põlwest-põlwe edasi kestawad.

Noor inimene, kes oma nooruse jõuu pääle lootes armastuse lõbusid kurjasti pruugib, nõrgendab ennast, kuna enneaegsete ihalduste tagajärjed pärastpoole tulewad. Jõuetus, nõrkus, mõnikord ka rabandus on selle patustuse wili.

Noor neiu wõi naesterahwas, kes oma woorust wõl hõbi unustades end sala-lõbudele pühendab, kaotab lühikese aja jooksul oma wärskuse ja terwise ning saab ohwri-talleks, kelle pääle ühtlasi kole ja hale on wadata. Et suguorganide tungi wähendada ja talle teist pööret anda, on waja end phisikalise ja moralilise mõju alla anda, reisi dele, minna aega wiitwat lõbu otsida ja tööd teha. Kui need isikud, kes koleda hooruse kuris-tiku serwal seisawad oma tulewikku ette ära näeksiwad, mis nad endile oma kõlwatuma elu läbi walmistawad, kui nad haigemajade numbrid läbi waataks, kus kahetsemise wäärilised hooruse ohwrid oma haigustes waewlewad, siis, ma usun, jääks nad küll kartuse wärinal seisma ja otsiks teed, et weel õigel ajal pääseda. Kas ei ole küll tähelepantud, kuidas hoora elu inimeselt kõik inimlised omadused ära riisub, teda tooreks teeb ja roppuse mudasse maha muljub.

Wiimaks peame me mõttetarkasid uskuma, kes tähendawad, et hoorus kõige kõlwatuse ja mustuse

hallikas on. Ja ajalugu näitab, et hooa elu selle rahva langemise tundemärk on, selle kessel ta õitseb.



Wallalise põlwe kurwad tagajärjed.

Anaphrodifia.

Siin peab ühest kõrwale kaldumiseft kõnelema, mis inimesesoo edenemises ette tuleb ja mida wõõra feele sõnaga anaphrodifia nimetatakse. Anaphrotifia on niisugune suguorganide tegemuseta olek ja morali- line külmus, mida inimene armastuse lõbude kohta tunneb. Anaphrodifiat ei wõi mitte jõuetuse asemel mõelda, sest anaphrodifia ja jõuetus on kaks ijesugust haigust: anaphrodifia tähendab soowide puudust, kuna jõuetused ihaldused on, aga jõudu pole neid täita.

Anaphrodifia on kahe sugune: loomuline ja juhtumisi. Loomuline anaphrodifia tuleb tuimast iseloomust. Seda tuleb õige harwa ette ja kui juhtubgi, siis enamasti niisuguste nürida tundmustega naeste- rahwaste juures, kes armastusele täitsa külmad on.

Teine anaphrodifia nähtus tuleb jagedamini ette ja ta põhjuseks on mitmesugused mõjud, mis inimese keha ja waimu kohta makswad on ja mõlemate pääle ühel ajal wõiwad ilmuda. Seesuguste mõjude hulgas on mitmed organide haigused ja armastuse lõbus üle-

liigsus, ka onanismus, joowastawate jookide pruufimine, uneta ööd, paigal istumine, mured, fartus, meeleheitmine j. n. e.

Ei wõi mitte ütelda, kui oleks anaphrodifia parandamata haigus, iseäranis siis, kui inimene noor on. See on juba hää arstirohi anaphrodifia wastu, kui haige need tundmused maha rõhub, need kombes maha jätab, mis meie eespool üles arwajime.

Stin kohal wõime tähendada, et külmus tundmusliste lõbude kohta wäga harwa ette tuleb ja enamalt naesterahwaste juures, esiteks sellepärast, et tuim iseloom enam naesterahwastele omane on, kus neil armastuse lõbudes wähem ägedust ja waimustust on, teiseks sellepärast, et nende sünnitamise organid teistwiisi on ehitatud.

Sellest selgub, et naesterahwad, kui meie mõned erandid wälja arwame, palju enam rahulisemad ja armastuse lõbude wastu wähem tungiwamad on kui meesterahwad.

Meie ütlejime eespool, et selle küsimuse phisikaline põhjus naesterahwaste juures nende tuimas iseloomus seisab. Kui meie sellele aga kombelise põhjust hakkame otsima, siis leiame küll, et nende iseloomu õrnus osalt selles süüdi on: wäikesest pahandusest on nende hinge rahu riisumiseks küll.

Anaphrodifiat leitakse suuremalt jaolt walgewere-
liste, kahwatanud ja nõrkade naesterahwaste juures. Nende hääl on nõrk, silmad wäsinud, waade eluta, liigutused laisjad. Kolmefümmewiie elu-aasta ümber need naesterahwad harilikult täienewad.



Jõuetus.

Sugulisk jõuetus on kahesugune: ajutine ja üleüldine.

Üleüldiseks jõuetuseks nimetatakse see, kui suguline ühendus sugu-organide puuduslike ehituse või korratuse pärast võimata on, otse nii, et neid ka arstlikelt kuidagi terveks ei saa teha j. n. e.

Ajutine jõuetus on aga see, kui suguorganid loomulikus seisukorras on, kuna jõuetust avaldavad põhjused parandavad on. Ajutine jõuetus nimetatakse otsekoheseks, kui ta tuimast iseloomust, nõrkusest j. n. e. tuleb, näituseks, nende juures, kes oma jõuu enneaegselt ära on kurnanud. Kõrvaliseks nimetatakse ajutiue jõuetus, kui ta tugewa temperamendi ja terve organide juures ette tuleb. Viimane jõuetus tuleb harilikult siis, kui elujõud mõne teise organismuse punkti pääle end kokku kogub, mis teistele kohtadele kahju sünnitab. Näituseks tuleb siis jõuetus, kui veri pääajusse woolab.

Ajutise jõuetuse põhjustest mõned näitused: enneaegse väljakurnamise või kindla tagasihoidmise läbi tõusnud organide nõrkus, joowastawate jookide üle määra pruufimine, alatine ärritawate wahendikkude tarwitamine, pikalise haigusest tulnud nõrkus, järkude kaupa ilmuv walu suguorganides, rheumatismus, kange walutundmus kätes ja jalgades (podarga), halwatus, pääaju wigadused, istuwas eluwiiis waimutöö, sügawad hingelised liigutused, nagu: häbi, kartus, põlgatus, üleliigne lõbuhimu j. n. e.

Wanasti katsuti jõuetust nõiduse läbi abielust eemale hoida. Meie aeg on hariduses niiwõrd küps, et neid wist õige wähe leidub, kes sugulise jõuetuse parandamiseks nõidust pruugiwad ja nõidaõid usuwad.

Baljud nähtused aga tõendavad, et isegi piirita armastus ja selle üleliigne pühaks pidamine jõuetuseks põhjust on andnud.

Jõuetuse vastu, mis loomuliku wanaduse kaahas käib, ei ole mingisuguseid abinõusid. Igal wanaduse astmel asuvad omad iseäraldused, otse nii, nagu iga aastaaeg isewärwi on. Wanakene juba ärgu mõtelgu enam oma sugu pikenduse pääle.

Jõuetus, mis moralilistest põhjustest tuleb, paraneb selle järele kohe, kui need fiduvad põhjused kõrwale heidetakse.

Jõuetus, mis nerwiliise tegewuse kokkufogumise järele pääajusse tuleb, kõik tormikad tundmused, üleliigne ägedus j. n. e. paraneb selle läbi, kui meie waimutööst puhkame, kehalikka harjutusi teeme, mõistlikku lõbu pruugime, reisime, maal suwitame wõi ka põllutööd teeme. Pääle selle peab haige mõneks ajaks oma armsad asjad ära unustama, erutawatest mõtetest eemale hoidma ja fergeid toitujid ning rahustawaid jookijid tarwitama. Kõige enam peab jeda sugulikku jõuetust tähele panema, mis suguorganide wäsimusest tuleb, see on see kõige sagedam nähtus, mis enamasti abielumeeeste juures ilmub.



Sigimata olek ja selle põhjused.

Sigimata olek ehk sugu-edenduse wõimetus tuleb enam meeste- kui naesterahwaste juures ette. See wiga oli wanaaegsete rahwaste juures auutu wiga ja säädused lubasiwad sigimata abikaasasid ära lahutada, sest sel ajal oli abielu sihiks ilmakodanikkude arwu suurendamine, aga mitte isikliste tujude tagaajamine.

Mida puhtamad ühe rahwa woorused on, seda enam soowivad nende naesterahwad abielu ja sigidust. Minult langenud ja hooraelu elaw naesterahwas kardab emaks saamist.

Wanas Egiptuses ja Indias olivad figinemata naesterahwad meeleheitel, sest et meesterahwad neid põlgasivad. Juutid lugesivad sigimata olekut auutuks ja taewa nuhtluseks. Hiinlased ja arablased waatasivad figinemata naesterahwa kui asjatuma ja tühise olewuse pääle.

Et naesterahwa sigitamise siisteem palju imelisem on, kui meesterahwa oma, sellepärast peab ta tihti mitmesuguste hädade all kannatama. Haigused, mis sigimata olekuks põhjusi annawad on osalt parandamata. Naesterahwas ei pea mitte meelt ära heitma, kui ta niipea omast haigusest ei parane, sest juhtub mõnikord päris ootamata, et wägew loodus abiks tuleb ja sellele sigituse wõimaluse tagasi annab, kes sellest ilma olnud.

Haigused, milledest sigimata olef wõib tulla on: suguosade kitsus (angustia), naesterahwa suguosa wale kohal seismine (klitorismus), onanismus, juhtumine mil ühel inimesel meeste-, kui ka naesterahwa suguosad on (hermaphrodismus) j. n. e. Neid haigusi tähelepanes saab igaüks wist aru, et nad sugutamise ja sünnitamise wõimatuks teewad.



Eretomania

Eretomania, — ka see on üks sigimata oleku põhjus, mis mõlemate sugude juures ette wõib tulla.

Gretomanlane tunneb alatist tungi mõne tõfise
 wõi ka aatelise olemuse poole. Ta unistab armastusest
 õnnest j. n. e. Tema silmad on kord läikivad, kord
 tumedad, eluta, sedamööda, kas ta meeles kulbne lootus
 wõi rahuta tundmus mölgub. Gretialik sonimine
 kasvab ühtepuhku, haige langeb erutusesse, millal ta ise
 ägedalt sonib, kätega wehkleb ja kõiksugu imelikka
 nähtusi näeb. Haigus kasvab ime ruttu. Pea hakkab
 põdeja oma sugulasti ja sõpru põlgama ja on ainult
 oma meelesegadusega ametis. Seesuguses olekus ei
 pane ta enam ilma ega inimesi tähele, ei näe ega
 kuule midagi, mis ta ümber sünnib, waid põlgab
 inimesi, põgeneb teiste seast eemale ja teeb kõige ime-
 likumad tükk. Aga kõige selle juures on põdeja
 wiisakas, kuna kõik ta elu awaldam tegewus närwides
 ja pääajus asub.

Olgu siin wäikene näitus.

Rahakümnekolme aastane noormees, kes rikka
 kaupmehe juures teenis, on oma peremehe naist armas-
 tama hakanud. Aga kaupmehe petmist häbiks lugedes,
 kes, kui isa ta eest hoolt on kannud, ja oma woorustest
 kinni pidades weeretab ta oma piirita armastuse südame
 põhja peitu. Kuid armu-õhin kasvab ning piinas-
 teda ööd ja päewa, nii et ta mõistust kartis kaduma.
 Kui ta kord juhtumise kaupa „Fedra“ kätte sai ja seda
 luges, kaotas ta oma pää täitsa. Rahwatanud noor-
 mees kujutas end nüüd Ipolitseks, kes Greeka mui-
 nasusus Teseuse ja Antiopiuse poeg oli. Oma peremehe
 noort abikaasat kujutas ta Fedrats, kuna peremeest
 ennast Teseuseks pidas. Suuremas armastuses kui
 Ipolitse ja niisamasuguses häätegemuse tujus langes
 ta kord armastawa Teseuse jalge ette põlwili ja
 awaldas oma saladust järgmiselt: „Sina, ilma kuulus

Tejeus, wannun Stizuse, püha maaaluse jõe juures, mille üle furnute hingesid weetakse, nagu muinasust õpetab, et ma kuritegu weel pole korda saanud: Ipoiteese wagadus on täieliseks tuunistuseks Fedra puhtuse juures. Siia ajani olen ma sinu abikaasa palwetele ja pisaratele wastu pannud, aga nüüd ei juuda ma enam mõitlust kohusetundmuse ja armuleegi wahel edasi pidada, mispärast wäga võimalik on, et ma langen ja patustan, kui sa mind tema lähedusest eemale ei saada."

Ei maksja nimetada, et kaupmehe imestus piirita oli. Sedamaid saatis ta eretomanlase oma katuse alt eemale, et ta mitte jääb mõnda rumalat tempu ära ei teeks.

Kui eretomania ijeenesest mitte ei tagane, siis peab kohe meelelahutust, reisimist, kehalikku tööd, ratsasõitu, gimnastikat või mõnda muud ette võtma, üleüldse kõiki harjutusi ja liikumisi, mis meelt alatiste mõtete juurest eemale hoiowad. Wäga häa abinõuu eretomania parandamiseks on see, kui haige midagi uut hakkab ihaldama, näituseks himu muusikat õppida, maalimist, päewapildi tööstust või mõnda muud, mis mingisugust hädaohtu ei awalda. Kui eretomanlase soowid juba millegi teise asja pääle on sihitud on ka ta haigus mööda.



Hüsterika.

Hüsterika, mida ka närwihaigusseks nimetatakse, teeb niisama, nagu eretomania, siigitusele kahju. Ta ilmub närwide ärrituse ja mõttekujutuste tagajärjel.

See ärritus ilmub pääasjalikult pääaju ja selja närvides, mis põhjusel mõned arstid arvavad, nagu sünnitaks hüsteriat pääaju.

Hüsterika ilmub täie-ea aastates ja lõpeb pääle kuupuhastuse ajajärgu.

Hüsterika ilmub väga mitmesugusel kujul, fergeft närvihaiguseft kuni kardedawa langetõbeni (epilepsia). Kõik närvilised haigused, kurvastus, põhjuseta väsimus, mis iseäranis nõrga kehahitusega naesterahwad tunnewad, — need kõik on hüsterika wead. Ka südamepeksmine, halb tuju, põhjuseta õhkamine j. n. e. on hüsterika awaldused, mida õnnetuselks linna naesterahwaste juures väga sagedasti ette tuleb, just sellepärast, et nad alatiselt oma tundmuft ärritawad ja omale midagi iseäralist ettekujutawad.

Paljude hüsterika põhjused seisawad ka otse nende eneste ijeloomus, wälimises ja sifemises tegewuses. Näituseks toob hüsterikat mõne romani lugemise järeldufel tõusnud erutus, salajane armastus, wallaline põlw, abielu soowid, istuw eluwii, korseti pigistamine, forratu menstruation, — kõige enam aga närwide ärrituse kurjasti pruufimine, nagu: moralilised mõjud, fanatismus, ekfiarwamisest tõusnud kartus j. n. e., mis tundmuftte petust (gallutination), haiguslist hinge tegewust (extas) ja tuimust mõnes kehajaos wõi ka terwes kehas (anestesia) j. n. e. jaadab.

Mõnede paremate arstide arwamise järele on finnine elu (asketika), mis liig usulise raami sisse on surutud, hüsterika pääpõhjus, sest hüsterika ilmub enamalt ikka wallalises põlwes. Rinnises elus elawaid naesterahwaid tähelepannes leiame, et neil otsata suur kujutusewõim on, kuna otsustamiseks see wõim täitja nõrk leidub.

Ja niisuguse kindluseta meeleolu põhjusti peame küll juba nende lapsepõlvest otsima, sest sagedasti on seesuguste iseloomude juures nende finnine kaswatus süüdi.

Didro ütleb wale kaswatomisewiisi laites muu seas :

Naesterahwas kannab iseeneses organi, mis temas ettekujutuse mõjul juba igasuguseid wiirastusi ja frampisi elule äratab."

Ja seda arwamist finnitawad arstide hoolsad uurimised. Koik teadusemebed ja arstid, kes hüsterika üle on kirjutanud, on selles ühises arwamises, et hüsterikalised haigusehood wiirastuse nähtuste ja äfiliste waimliste ärritustega tulewad, mis aga sellest tuleb, et siin pääaju suurt tegewust ja mõju awaldab. Hüsterikalised naesterahwad suruwad haiguse hoo pääle tuleku ajal frampiliselt meesterahwa kätt, kuna need seltsamal ajal naesterahwa kätt waewalt puudutawad.

Hüsterika hood lõpewad haigutuse, firutuse, wõi mõne muu tundemärgi läbi, mis närwilist nõrkust tähendawad.

Suurem hulk naesterahwad, kes hüsterika all kannatawad, ostawad külgelkaswatatud wagaduse mõjul hüsterika korral oma sugulisi ihaldusi wäga hästi warjata. Aga mitmed awaldused, mida nad oma sõbrannadele saladuseks teinud ja arstide uurimised näitawad wäga selgesti, misjuguft tähtsat osa sugufisteem hüsterikas mängib.



Priapismus.

Priapismus on suguorganide alatine fange äremil olemine, mis ka figimata olekule põhjust annab. Kui see haigus mitte väikese aju ärrituse põhjusel ei tekki, siis tuleb ta algust organide kangest ärritusest, või ärritavate jookide tarvitamise mõjust otsida. Meeletumad inimesed on need, kes oma himude ärrituseks kahjulikka jookisid joovad. Kas nad ometi ei aima, et nad ise oma himude ohvrid on, sest priapismus, mis niisuguste jookide joowastusest tuleb, on enamasti ikka surmaw.



Satiriasis.

Hirmus haigus — satiriasis — tuleb õnneks väga harwa ette. Satiriasise tundemärk on alatine suguorganide ärritus. Arwatakse, et selle haiguse kohta ka pääajul oma jagu mõju on. Kui satiriasis inimeses juba mõimust on wõtnud, ei wõi teda peaaegu enam ära tunda. Tema olek on jabur, unistaw, uni on rahutu, täis eritikalisi sonimisi, nägu on punane, suu wahutab, silmad läigiwad iseäraliselt. Oma tujude mõjul teeb ta kõikjugu lolli. Satiriasise põhjuselks arwatakse: ruttu ärritaw ja langew iseloom (sanquini), mehe-ea ajajärk, sugulisele ühendusele kauakestew wastupanek ja mõned teised nahahaigused. Ka kivi-haigus ja mõned ärritawad rohud wõiwad neile inimestele satiriasist tuua, kes juba oma loomuse poolt sellele wastuwõtlikud on.



Nymphomania.

Nymphomania on naesterahwastele seesama, mis satiriasis meesterahwastele. Wahe on ainult see, et nymphomania sagedamini, kui satiriasis ilmub.

Enne arwati, et nymphomania närwikawa ärritusest tuleb. Müüd aga on üleüldiselt selgeks tehtud, et see haigus wäikese aju üleliigsest tegemusest algab.

Arwatawad põhjused, mis nymphomaniat sünnitawad, on järgmised: sunnitud wallaline põlw, alatised eretikalised mõtted ja ärritawate jookide tarwitamine. Nymphomaniat põdew naesterahwas on tihti kurb, armastab üksildust ja waikeb päewade kaupa.



Onanismus. (Käsiikiimalus.)

Onanismus on suurem sigimata oleku wiga, kui seda armatakse, nimelt weel siis, kui ta niikaugele on läinud, et inimese nooruse jõud ja ta organide tegewus see läbi nõrgendatud on saanud. Ma palun siin kohal laste wanemaid ja perekonna isasid, et nad teraselt oma lapsi selles küsimuses lähelepaneksiwad.

Häwitaw onanismus harjub suuremalt jaolt suurtes linnades, panfionides, finnistes wabrikutes ja mujal sellesarnastes kohtades külge. Ja on ta kord inimesest finni hakanud, siis on raske ta küüjst lahti saada.

Onanismust põdejad noored inimesed põlgawad seltskonda, otsiwad üksildast elu ja elawad üleüldse selle jaoks, et oma hirmsat kombet täita. Nad on kahwatanud, wäsinud, laisad ja kartlikud. Ka teha-kašwu poolest jääwad nad kängu, nad kõnniwad küü-

rus ja laisalt, nende haiglane nägu awaldab hirmsa haiguse järeldufi. Ja kui mitte rutuline abielusfe astumine neid selle koleda waenlase küüfist ei päästa, lõpetab surm peagi nende wiletsa elu. Nende rinnad põewad, huuled on kahwatanud, mälu läheb nüriks, meeleterawus kustub, lihtsalt -- nad jääwad wiimaks nii jõuetuks, et ka enam arsti abi midagi ei mõju. Onanismuse ohwer kustub pikkamisi ja wajub waifefsti selle hirmsa haiguse all hauda.

Onanismuse all kannatawate naesterahwaste juures on lugu otse niisamati, nende nahk kaotab wärsfufuse ja õrnufe, alatine walgete woolus furnab nende organismuse ära, nii et nad kole kõhnaks jääwad. Närwikawa kaotab oma loomulised tundmused ja nõuab tarbe korral kunstlist ülesärritust. Ütelda wõib, et onanismuse küüfist waewlejad naesterahwad igawesti kadunud on, kui mitte abielu wõi mõni teine tähtjas põhjus neid sellest ei päästa.

Mitmed soowitatud ja ka tarwitatud abinõuud laste juurest seda moodi maha harjutada, on siia maani asjatumaks jäänud. Ei häbistamised, ähwardamised, nuhtlemised, ega muud selle sarnased abinõuud pole neid seda häwitawat kombet maha jätma sundinud.

Hää abinõuu, mis mõnikord aidanud, on lapsi enne magama heitmist kehalku tööd tegema sundida, nagu kaewust wett pumpama, pangiga tuppa kandma, kohwi jahwatama, ehk muud sellesarnast, mis last wäfitaks. Muidugi peab neile selle töö eest palka lubama, et neil seda himu oleks teha. Wäsimus, mis töötegemisest tuleb, ei anna neile aega oma paha kombe pääle mõtelda. Waewalt saawad nad woodisfe, kui ju uni nende silmad finni surub. Kui wõimalik, lastagu lastel sarnaseid uneelseid töõfid mitu nädalat järestittku teha, mis ehk siis natufenegi aitab.

Wanadusest ja temperamendist, millest siigiduse wõimetus tuleb.

Siigiduse wõimu edasi-kestmine on naesterahwaste juures menstruationiga ühenduses. Enne menstruationi wõi kuupuhastuse algust pole naesterahwal siigituse wõimalust mitte, aga kui menstruation möödab, on ka siigituse wõimalus tal möödab, mõned väga harwa ettetulewad nähtused mahaarmatud. Siigiduse wõimetus juhtub neile naesterahwastele, kes väga noorelt mehele on läinud, kui ka neile, kes wanas eas end abielu sidemetega köidawad. Sellest wõib järeldada, et kõige parem aeg abielusse heitmiseks kahetümne kuni kolmetümne aastate wahel on.

Naesterahwad, kes väga noorelt abielusse astuwad, s. o. kohe pääle täie-easse jõudmist, jääwad esimestel aastatel siigitataks ja saawad emaks wast siis, kui nende organismus üleüldiselt täie-easse on jõudnud. Nende naesterahwaste hulgast, kes kolmetümnewie kuni neljakümne aastate jooksul mehele lähewad, jääwad paljud täitsa siigitataks.

Physiologia ja paljud katsed on näidanud, et paras iseloom (fatigosanquinik) naesterahwastel kõige parem on, mida lastesünnitamiseks nõuda wõib. Külma-werelised kui ka tulise iseloomuga naesterahwad on enam siigitatud.

Külmawerelised naesterahwad on lihawat kaswu, walfjate juukste ja eluta silmadega; ka on nad ikka rahulised ja ilma jututa.

Palawawerelised wõi tulise iseloomuga naesterahwad on selle wastu kõhetu keha-kujuga, kuna nende muskulid aga tugewad on; juuksed on neil mustad ja paksud, silmad elusad, hiilgawad.

See ongi ka ju väga loomulik ja arusaadav, et nende kahe wahelmine iseloom — keskmine, paras, kõige parem iseloom laste sünnitamiseks on.

Sellest üleüldisest säadusest on ka mõned erandid juhtunud. Meie näeme, et mõned nõrgad, haiglased naesterahwad väga võimsa sünnitamise jõuga on, kuna mõnel päältnäha terwetel naesterahwastel see võimalus täitsa puudub.

Pääle ülemal nimetatud sigimata oleku põhjuste on ühes kui teises sugus nähtusi, mille järele see või teine naesterahwas või ka meesterahwas lahus elades sigituse jõulised on, aga abielusse astudes selle võimu kaotavad.

Kui inimese organismusel mitte midagi wiga ei ole, aga ta siiski sigituse võimetu on, on väga raske just jäädawat võimetust etteütelda, sest on juhtumisi olnud, kus elu-aastad, elumuutused, elukoht ja terwisline seisukord sigiduse võimaluse tagasi on toonud.

Palju näitusi on olemas, kus abielupaar, kes kümme, wiisteistkümmend aastat sigimatalt abielus elanud, wiimaks weel lapsi saavad.

Seda kõike kokkuvõttes, mis meie eesolewates päätükkides sigimata oleku põhjustest oleme kõnelelud jõuame wiimaks otsusele, et arstirohud sigimata oleku wastu mingit tõjisti kasu ei too.

Niisugustel juhtumistel ettekirjutatud rohud wiivad seda eesmärki weel kaugemale, mis nende läbi taheti kätte saada. On sigimata olek parandamata, siis ei suuda seda ühegi arsti kunst loomulisele teele seada, on ta aga parandatav ja ta takistused või wead suguorganide ehituses on, siis võib osaw arst seda lõikamise (kirurgie) teel parandada. — Niisugune on selle kõige kohta mõttetargade, terwiseõpetajate ja phisioogide arwamine.



Käimapääl olek.

Enne käimapääl olefu algust meeldis naesterahwas mehele oma teha-fuju, iluduse ja waimliste omaduste pärast; palju enam saab ta aga hiljem meeldima. Neiu kohused on lõppenud, ema kohused aga algawad. Mehe käest nõuab see ajajärf teistsugust ümberkäimist. Ornusele, mida ta oma noore abikaasa wastu tunneb, tulewad weel mitmesugused hoolekandmised juurde lisada, sest seda nõuab tulewase ema seisuford.

Teie, mehed, kes teie ilmas tugewam pool olete, ärge unustage ära, et teie armastatud abikaas teie eneste sarnast olewust eneses kannab. See on ju teie ihaldatud armastuse wili, mida teie otsw igatsus nooruse aastades nii wäga ihkas. Ja kui ilus lapsuke omad wäikesed käekesed teie poole sirutab ja teile naeratab, siis teadge, et see paleus on, mida sügaw armastuse luule eneses kannab. Isa — kas ei kõla see sõna ometi nii üliilusalt? Aga pidage meeles, et loodus teile seda magust tundmust saates ühtlasi ka kohused ema ja lapse kohta pääle on pannud. Seesama nooruse unistaw ja ilutsew arm, mis te elulaewa abielusadamasse juhtis, seesama arm festgu teil oma naesufese wastu kustumata lõkel südames — kuni kalmukünkani, jah igawesti.

Suurem hulk naesterahmaid ei aimagi, et nad juba käimapääl on. Wast siis weel hakkawad nad oma olekut tähelepanema, kui kuupuhastus (menstruation) seisma jääb.

Ena kohused on naesterahwal juba festsaadit kanda, mil ta käimapääl olekut aimama hakkab. Nüüd ei pea ta ainult enese jaoks elama, tal on nüüd

keegi teine kaugas, selle pääle ta iseäralist tähelepänesmist peab pööрма. Terwe käimapääl oleku aeg olgu selle olewusele pühendatud, mis ta omas emaihus kannab, s. o. ta peab end igast ilmalikust rõõmust eemale hoidma, pidudest, teatritest kodu jääma, mis ta rahu rikkuda ja piinawat wäsimust sünnitada wõiwad. Loodus on teda emaks teinud, et ta selle aja-järgu õndsust tunneks. Noore ema kohus on ainult ja alati oma lapse hääks elada, mis warsti tema emaihus elu hakkab awaldama.

Kõik emad soowiwad enestele terveid ja ilusaid lapsi. See soow on täitsa loomulik. Aga kas elawad ilmalikud naesterahwad nii, et seda soowi kätte saada? Ei kaugeltgi. Suurem jagu neist maitsewad neid lõbusid edasi, mis nende paleus enne käimapääl oiekut oli. — Oh naesterahwad, kas te ometi ei aima, et emaihu ja õrn lapseidu ühesugust elu elawad, et iga emaihu wäsitaw liikumine ka uut inimese-idu wäsitab? Kas peaks teil see ometi teadmata olema, et ema sügawad meelemuutused tulewase inimese-looma kasvamisest wõiwad takistada? Oh emad, oh emad, — teadge ometi, et kui wigane laps wanematele juba õnnetuseks on, kui palju õnnetum ei ole see laps ise, kes wane-mate hoolimatuse ja fergemeelsuse läbi eluajaks wigaseks jääb!

Kui käimapääl oleku tundemärgid ilmuvad, peab mõistlik naesterahwas korseti ja iga keha ja kõhtu pigistawa riide kõrwale jätma. Nimelt olgu riided nii walmistatud, et nendes täieline kasvamise wabadus on. Hoolas terwisehoidmine ja ettemaatus igas töös ning toimetuses on mõjuw abi selleks, et jünnitamine fergesti lähöks, kuna ka lapse kehaehitus loomulikult tubli ja terve saaks.

Brantslane ütleb: „Enseinte sans senture“, — käimapääl oleja ilma wööta, — mis wäga asjakohane on. Wana-Rooma naesterahwad kandsiwad wööfid. Oli naesterahwas käimapääl, ei tohtinud ta wööd kanda, — sellest üleastujaid karistati rahatrahwi ja finniislumisega. Wifurgus andis isegi sääduse wälja, et naesterahwad käimapääl olefu algusest saadik pikki ja lai riideid ilma wööta pidiwad kandma.

Raskejalgsuse aeg langeb kahte järku, esimene neli kuud, teine wiis kuud pikk. Esimese ajajärgu jooksul on naesterahwastel täienemiseks tung, sest et kuupuhastis wõi menstruation puudub. Kui nad selles ajajärgus endist wiisi liig rammusaid toitufid pruugiwad, wõib rohkenew weri nende terwisele kahju teha.

Loodus aga tuleb ka siin oma nõuuga appi ja paneb piiri, millest üle astuda ei tohi.

Käimapääl oleja naesterahwas, kes liiga sööb, kannatab südamepöörítése ja oksendamise all, mis kõhu tühjendamise läbi liigsöömise wastu hää abinõuu on. Mõnikord tuleb jälle pääwalu, kõhu lahtiolemine, söögijäädumine j. n. e., mis ka liigsöömise tuju takistab.

See on nõnda looduse imeline säädus, et igal organil oma kohane loomujund (instinkt) on, mis üleüldiselt üheks kokkufõlakts ühineb, et keha ülewal jaaks peetud.

Käimapääl olefu esimestel kuudel tulewad naesterahwastele mõnesugused ferged haigused, nagu: mineustus, wäsimus, unepuudus, halb seedimine, toidu põlgamine, oksendamine j. n. e. Need haigused aga kaowad siis pea täitsa ära, kui käimapääl oleja fergeid toitufid pruugib. Igasuguse kehapiigistuse eest peab

käimapääl oleja end hoolega hoidma. Jalutuskäigud, kerge kodune töö, puhas õhk, kehalik puhtus j. n. e. on talle väga tarwilikud ja soovitawad.

Wäga laialine ja kahjulik on see rumal arwamine, kui peaks käimapääl oleja tubliste sööma, et ta lapsukest oma emahus suudaks toita. Et selle jaoks liigsöömine terwisele aina kahju toob, selgub otsekohesellest, et teise kuu lõpul, mil inimese idule veel kanamuna suurunegi pole, kuna ta kasvamine neljandakuu wiimaste päewadeni juba nii wäike on, et ta selleks ei mingit kõrwalist jõudu ei tarvitse.

Selle walearwamise kaotamiseks on käimapääl olnud naesterahwaste seletusi waja tähelepanda, kes tõendawad, et liigsöömine käimapääl oleku esimesel ajal neile kui ka tulewase inimese idule aina kahju on toonud.

Käimapääl oleku teises järgus peab teisi tingimisi tähelepanema. Siia ajani waewalt tähelepandaw emahulik tegewus hakkab oma märkised rohkem awaldama. Neljandamast kuust pääle hakkab uus olewus emahus kiiresti edenema ja kasvama ning tarvitab siis ka toitwat jõudu rohkem. Ja loodus, kes enne ta söögijärgu vähendamiseks abinõusid tarvitab, tarvitab nüüd abinõusid, et tulewane ema ennast enam toidaks. Söömine ei sünnita nüüd enam südamepöörityst ega aja oksale, kõhu toimetused sünniwad kergesti ja ruttu. Toidu puudus on selles ajajärgus niihästi emale kui lapsele kahjulik, just niisama kahjulik, kui esimestes kuudes liigsöömine.

Käimapääl olejad naesterahwad hoidgu ennast igasuguse rahutuse, kartuse, üleliigse rõõmu, imestuse ja iheäraniis wihatujude eest, mis nende närwikawa põrutada ja määsule ajada wõiwad. Kehalikust kui ka hingelikest küljest olgu käimapääl oleja täitja rahulik.

Tuletame veel kord meelde, et mees oma käimapääl olevat naisukest kahelordse hoolisufega peab filmas pidama. Igal filmapilgul olgu ta valmis seda avitama, kes kord ta armastuse paleust ilmale saab tooma.

Wiitendama käimapääl olefu kuu jookful wõib kõige vähem wõõ pigistus wõi rõhumine tulewasele inimese taimetele kahju teha. Ei wõi ütlemata jätta, et mees selle aja jookful kõigist abielu rõõmudest mõneks ajaks lahti peab ütlemata. Kui sel ajal abielu rahwas elu lõbudes mitte küllalt tagasihoidlikud ei ole, wõib see were woolust, rasket sünnitamist tuua ja lapse organismust rikkuda.

Tõtt ütelda — midagi ei ole sel korral loodusele nii wastik, kui rõhumine. Muskulite kramplik liikumine wõib nõrga idu üdi sarnaseid luid kõweraks teha, pääaju ära rikkuda wõi ka seljaroogu kõweraks muuta, kuna ju isa-ema soow ikka see on, et nende laps terwelt ja korrapäraliselt ilmale tuleks. See tähtis punkt seisku ikka wanemate meeles.

Lühikesed jalutuskäigud, kui ka kerged, süüta lõbud on käimapääl olejatele väga soowitawad, sest nad äratawad söögi isu ja edendawad seedimist. Lapse-idu kaswamise ajal tarwitab ema rohkem toitu, seda enam, mida suuremaks laps kaswab, sest ema peab ühe osa sellest oma organide kaudu tulewase idukesele toiduks andma. Ja kui emal korralik toit puudub, jääb ka idukesee edenemine emahus seisma, mis ise-enekest mõista talle kahjulik on.

Mida enam käimapääl olefu aeg lõpule ligineb, seda kurwameelsemaks ja waiksemaks muutub käimapääl oleja. Tema mehe, kui ka kõiki ta ümber olejate hool olgu siis, et nad tulewase ema eest igas asjas

wäga hoolt kannaks. Rõige wäiksem pahandus leiab temas wastufaja, kõige tühisem efitus teeb talle mu-ret. Iga efituse eest peab siis hoitama, kuna mees oma naese wasta täitsa wiisakas ja forralik olgu. Ei wälimised pörutused, kukkumised ja haawamised üffi pole sel forral mõju awaldamad, waid ka kõige wäiksem üleliigsus söögis ja joogis ning äkilised õhu muutused wõiwad wäga kahjulikult uue ilmafodaniku pääle mõjuda.

* * *

Inimene, kui sulle su terwis ja su lapsed kallid on, siis katsu nende juhatusete järele kãia, mis siin wäikeses raamatus üles on arwatud. Ja terwis on õnn, on — elu.



Sisu:

	lht.
1. Abielu = = = = = = = = = = = = = = = =	3.
2. Abielu phisikaline ja vooorusline mõju abikaasade kohta = = = = = = = = = = = = = = = =	11.
3. Vooorusline ja phisikaline terwise-teadus = = =	16.
4. Menstruation, ehk periodikaalne werewoolus = =	23.
5. Suguline ühendus = = = = = = = = = = = =	28.
6. Sugulise ühenduse säädused = = = = = = = = =	29.
7. Sünnitamise organide tegewus, kestus ja langemine	32.
8. Wallaline põlw = = = = = = = = = = = = = =	34.
9. Üleliigne armastuse lõbu = = = = = = = = = =	37.
10. Wallalise põlwe kurwad tagajärjed: Anaphrodisia	40.
11. Nõuetus = = = = = = = = = = = = = = = =	42.
12. Sigimata olek ja selle põhjused = = = = = = =	43.
13. Erotomania = = = = = = = = = = = = = = =	44.
14. Hüsterika = = = = = = = = = = = = = = = =	49.
15. Priapismus = = = = = = = = = = = = = = =	49.
16. Satiriasis = = = = = = = = = = = = = = = =	50.
17. Nymphomania = = = = = = = = = = = = = = =	50.
18. Onanismus (käsihiimalus.) = = = = = = = = =	52.
19. Wanadusest ja temperamendist, millest siigiduse wõimetus tuleb = = = = = = = = = = = = = =	52.
20. Räämapääl olek = = = = = = = = = = = = = =	54.



Ilmus

ja on saada raamatukauplustest ja ümberrändajate raamatumüüjate käest:

Teiude laulik.

See laulik sisaldab Eesti paremaid nooruse-, rõõmu-, armastuse-, isamaa-, ringmänguja palju teisa huvitavaid laulusid, mida ju ammugi igatsusega oodati.

Lauludest olgu nimetatud:

„Kui Eesti rinnus tufsub julge süda.“ „Ma kõndsin ford Endla wee ääres.“ „Kui Lääne meri kohiseb.“ „Nagu linnu tiivul.“ „Terwe wald oli kokku aetud“ ehk „Arge häbenege piigakesed midagi meid, meie wõime ju omal ajal kofida teid.“ „Pea õitswad roosid, pea õitswad lilled.“ „Miks sõjamehi seatakse.“ „Ta sängitadi faugel kodust.“ „Kui hiilgaw walgus paistab säält kõrgelt ülevalt.“ „Sambori linnas elas ka üks kangur kabe lapsuga.“ „See waike metsa wilus on ilus kõndida.“ „Õöpik ära laula minu afna all.“ „Nüüd siin floostri igawuses.“ „Oh armastus, mis wõtjid sa.“ „Waata, kus on mees.“ „Kus käijsid wäike Annake.“ „Tule ruttu, nägus neegri neiu.“ „Oh saja lumete.“ „Eht ilus pois küll olen ma.“ „Mis teeme, tehkem ruttu.“ „Minu õnnelik nooruse põli.“ „Dooime warem.“ „Mu pruudike.“ „Neidude püüe.“ „Tundmuste tuhin.“ „Üks jahimees.“ „Põlatud.“ „Kändaja.“ „Setuneiu kosjalugu.“ „Waat, Wõrumaa mehed on auusjad ja hääd.“ „Must kapten“ ja palju teisa.

Hind kõigest 20 kop.

Trükiſt on ilmunud:

Šhirlanda. Kurb ja ſüdanlõheſtam jutt iluſaſt
hertsogi prouaſt Šhirlandaſt.

Toimetanud **Anni Paluoja.**

Hind 10 kop.

Ŧeiude laulik. Kõige uuem laulik, ja väga
haruldaste lauludega. Kes
ei uſu, ſee lugegu läbi.

Hind 20 kop.

Setu-nali. Setu-rahwa naljajutud, juhtumised,
naljalaulud j. n. e. Kõik ſee ſetu-
aſi on väga naljakas, ſeepäraſt lugegu igaüks.

Kirjapannud **J. Wahtra.**

Hind 5 kop.

Werine Jalu-lahing. Ülihuwitaw ja põ-
new sõjakirjeldus
eſimeſe suure ja weriſe maalahingu üle Wene-
Jaapani sõjas.

Kokkufednud **J. Rootslane,** kes iſe sõjawäljal on wiibinud.

Hind 5 kop.

Lõbu-laulik, kuſ ſees on 27 kõige uuema aja
lauldawamat laulu. Hind kõigeſt
5 kop. Ärgu teda mitte keegi oſmata jätku,
ſeſt et ſelles laulikuſ ütlemata toredad ja hu-
witawad laulud on.

Hind 5 kop.

Ilus Manuela. Üliwäga põnew ja ühtlasi kurb jutustus sellest, kuidas isa oma ainura tütre rahaahnuse pärast rõõvmõrtsufale mehele paneb, aga ilus Manuela jääb ikka oma endisele peigmehele truuks, sellepärast järgnewad Manuelale väga raskeid kannatused, mis ta kõig läbi peab elama j. n. e.

Hind 20 kop.

Nooruse laulik, kus sees on isamaa-, armastuse-, rõõmu-, leina-, nalja-, sõja-, peremehe sulase-, sandi-, talguse-, pulma-, sündimise-päewa-, meremeeste-, karstuse-, ringmängu- ehk tsööri-, kewade-, juwe-, sügise-, talwe-, uue-aasta-, Jaani-, Mardi- ja Kadri-päewa laulud, üleüldse **153** laulu.

Hind 25 kop.

Noorerahwa rõõmu-laulik, kus sees on: rahwustlised- isamaa-, armastuse-, rõõmu-, nalja-, sõja-, rattasõitjate-, ringmängu- ehk tsöri- ja üleüldised muud laulud, **126** uuemat ja ilusamat praeguse aja lauldawamat laulu.

Hind 20 kop.

Tütarlaste rõõmu-laulik, kus sees väga mitmesugused ja mõnusad laulud on.

Hind 25 kop.

Taaralaste lusti-laulik. ○○○○○○○

Hind 15 kop.

Kalja-laulik I. ja II.

Hind à 10 kop.

Miljonite röövlid 9 raamatus, iga raamat 64 lhf. suures faustas maksab 15 kop., terve romaan 576 lhf. 1 r. 35 kop.

Romaan on väga ilus, humitav, põnev ja ühtlasi väga liigutav. Iga lehekülg pakub huvitust ja uudist: Üks lihtne saare neiu, kellel maailma lihvitud hiilgused tundmata, teda weetab elutorm suurte ilma-linna Londonisse, kus mustad elumarud tema elufüünalt kustutada ähwardavad. Selle kõige põhjus on miljonite püüdmine. Terve romaan näitab, elu-õnn ei ole mitte miljonites leida, mis higiga pole ostetud.

Kes mõne nimetatud raamatu hinna rahas ehk margides sisse saadab alama nimetatud aadressi all, sellele saadetakse nad ilma posti kuluta kätte. Ühtlasi võib ka kõik sugunäid teisi raamatuid, kalendrisi, pühade lehta, õliwäri-, lakk-, liht- ja sõja- piltisid, seinasalmisid, õnnesoowi-kaartiisid j. n. e. tellida.

Täliemüüjad saavad raamatud, iga sugu pilbid, roosid, salmid, õnnesoowi- ja postkaardid j. n. e. kõige odawama hindadega. Võivad ka kirjateel tellida, aga 1 rubla margites sisse saata.

Talitus kiire ja korralik.

Tellimise aadress, üsiskult ja hulga wiisi:

Jurjew, Nuohn. ry6., Söögiturul.

Raamatukaupleja K. Jaik.

20. -

A

A

88685

L 32738602

Novembri-kuul ilmub trükist

Suur
Ainägude seletaja

Kokku seatud kõigeparemate
Egiptuse wanakirjade järele

Hind 25 kop.

Hind 25 kop.