

Loomuliku-elu ja saladused.

Arstiteadusline kirjatöö.



Mitmete kuulgate suguelu-arstide kirjatööde
järele toimetanud R. M.

Teine trükk.



Tallinnas, 1908.

Trükitud H. C a u r m a n n'i trükitojas.

Loomuliku-elu ja ja ja saladused.

Arstiteadusline kirjatöö.



Mitmete kuuljate suguelu=arstide kirjatööde
järelse toimetanud A. M.

Teine trükk.



Tallinnas, 1908.

Trükitud A. Saurmann'i trükitojas.

Trükitud A. Laurmann'i trükitöjas Tallinnas.

Geesfõna.

Käesolew raamat ei ole mitte laste ega jeltskond-
liste ettelugemiste jaoks, waid iga täiskaswanud ini-
meste terwise hoidmise kasuks walmistatud, kellel jar-
naste juurema raamatu ostmiseks jõudu ei ole. Ja
enamiste peaks küll need jarnast raamatut hoolega
lugema, kes abielusje on astunud ehk astuda taha-
wad; millest ka iga mõistlik ema ja mõtlew isa igal
ajal juhtumisi leiawad, et oma lastele, kes selleks para-
rajas eas on, jeda ja teist jellekohast asja selgeks teha,
mis loomulikus elus terwise hoidmise poolest kohane
on. Aga kõikidele, jõukatele kui ka kehwenimatele tuleb
jeda nõu anda, et nad iga haiguse ehk juguorganide
wea arstimise tõttu ilka õpetatud ning elawat
arsti, ega tema uduuannet ära ei unustaks, jest
tema on ilka täielik arst, kuna raamat ainult abilise
kohut juudab täita. Sest terve inimeje keha on nii
targaste loodud, et jeda koguni raske tunda on. See
ongi, mis meie eest kõige rohkem warjul seisab ja mis
loomus kõige kangema jaladuse kätte all hoiab ja ini-
mejes tema elule ilmumise toimetus kõigesuurema jala-
duse kätte alla warjatud. Aga jellest jaadit, kui ini-

mene iseeneje kallal tegewušt alustas, arwati wõimalikuks, seda nii sügawat saladust walge ette tuua; ja arstid ning loomuse uurijad waeiwastiwad endid ööd ja päewad, et jelle üle wähegi kindlust saada, wõimalikuks olekuks tõelisku seijukorda ette tuua ja seda teistele teadustada.

Need haiguste tundemärgid, tühendused, arstimise wiisid ja juhatusjed, mis siin raamatus leida on, ei ole mitte luuletatud, waid nad on kuulsate loomuliku elu tundjate arstide- ja ühiselu korraldajatest hoolega uuritud kirjatööde järele kirjutatud, mis raamat „Suguelu saladus'e“ eesjõnas on tähendatud, tahan siin lühidalt tutvustada ja selgitada, mis ilujasse inimeje sügusse, tema ihu liikmete seijukorra ja loomuliku elu määruse, kui ka haiguste tundmise ja nende parandamise külge nõuuandes puudub, ja mis iga korralik inimene, kui ta oma loomuliku elu-ülesannet korda tahab jaata, peaks küll tundma ning täitma.

Loogu ka seegi raamatukene meie Eesti wendadele ja õdedele nende terwise hoidmises kasu, ja äratagu nooremaid juba warakult nähtawaišt looduse olemisest nägemata Loojat ja osawat meijtrit tundma ning Tema tööd ja tegu auustama. Seda soowib jüdamest

Raamatu kirjutaja.

Raastu kuul 1906.





1. Loomulit suguiha saladus.

Loomulit suguiha on üks wägew fund, ja seega ühtlasi kõige suurem lõbude ja rõõmude hallikas; ning mõistuse ülemvalitsuse all jaab tema kõlbliku elu jõuu aluseks. Sest loomuliku suguiha teokstegemise wiis on kombeliku (Moral) elu mõedupuu. Aga liig kangeft äritawast ihast sündinud hädaohud, mis närwikawa (pääaju ja seljaüdi) nõtruft sünnitab, ja kihutab loomuliku suguiha ärawõitmata kirgeks, mis õige loomuliku elu wastane on. Selle nõtruse nähtused on: wäsimus, tuimus, jagedane peawalu, peapöbritused, seljawalu, tööhimu puudus, nõtrus, weremaesus, lahwtatu näowärw, külmad jalad ja käed, jalgade wärisemine, filmade wirwendamine, kõrwade lohjemine jne.

Loomulit suguiha fund on kõigil inimestel ühesugune, olgu tema mees ehk naine, ülem ehk alam. Ta awaldab ennaft wõimjates ihaldamistes, mis kirgedeks wõib muutuda ja kõige suuremateks ebawoorusteks jaada, mis kõik ära jõõb — auu, waranduse ja terwise, ütleb Kraft Ebing.

Lastele on loomulik juguisha tundmata. Tema peaju ei saa mingisuguseid ettekujutusi loomuliku elu olemistest vastu võtta. See kõik muutub korraga, niipea kui nende juguosad täis kaswanud on, mis poistest juures 14—15 aasta wanaduses, aga tütarlaste juures natuke varem ette tuleb ja temale algusel tume, kui unenäolik on, aga korraliku kasvatuse läbi võib jeda loomuliku juguisha lähenemist rahustada ehk kiirendada.

Täieline tundemärk, kui noormees loomulikult jungalises olemises täie-ealiselt saanud, on õõsised seemne väljajoomised, mis 15—16 eluaastal ilmuvad, ühe juures varem, teise juures hiljem, kuidas kehakajru kellegil loodusest määratud eesmärgile jõuab.

Noortel meestel, kes lihtjalt ja karskelt elavad, ja mitte liig palju munawalgerikkaid toitusid, nagu liha, muna j. n. e. ei jöö, kes õlut, wiina ja weini ei joo, kehalikult ja waimlikult tubliste töötawad, neil tuleb seemne wool umbes 3—4 nädala jooksul ette, ja kui nende järel rõhutatud olekut ja wäsimust märgata, siis on nad haiglaste ja nõtruse tundemärk.

Noorte naesterahwaste juures on loomulikult täie-ealiselt saamise tundemärgiks igakuuline werewoolamine, kuupuhastus ehk kuuriidet. Selle täie-easise jõudmise ajajärgul tulewad mõnedel, kelles wanematest päritud haiguse idu jäi leidub, mitmesugused närvihaigused nähtawale, nagu tantjutõbi, langtõbi j. n. e. Sellepärast peab noortest tütarlastest sel tähtsal ajajärgul kõikisugused äritused eemale hoidama.

Uga äritatud loomulik juguiha võib siiski mõne väsitava waimutöö ja täieliku kainuse läbi alkoholi jookide mitte tarwitamises ära häwitada, ja kindel tahtmine enese üle walitseda võib mäsawat himu lümmatada; sest loomulik juguiha pole ialgi nii ärawõitmata juur, kui jeda mitte äritatud, kaswatud ja toidetud ei jaaks; waid kindel tahtmine iseenele üle walitseda oma mõtete ära juhtimises loomuliku juguiha äritawate asjade juurest ja wäsimata töötegemine, on kõigeparemat abinõud, mis igat ühte kõlbmatal ja loomuwastalijel kombel oma himude täitmise eest hoiawad.

Sest niijugune püüdmine, mille sihiks kindel tahtmine iseenele üle walitsemine on, jaab inimesele kõige tugewamaks kaitsejaks kõige juguliste ekstimiste vastu. Uga palju raskem on loomulik juguiha ärawõtmine siis, kui temale kord järele antakse. — Sellepärast, jeda elutarkuse sõna peaks iga noormees ja neiu alati meeles pidama: „Wõitle alguse w a s t u!“

2. Loomulik häbi tundmus.

Ühes loomuliku juguihaga ärkab ka õnneks häbitundmus, milles õrn neiulik tagasihoidmine juurdub. See tundmus on naesterahwale neiu põlwes kõige kindlamaks kaitseks langemise vastu, sest et ta loomuliku juguihaldusi liig juureks ei lasje kaswada ja terwet meelt ja mõtet nii täidab, et jinna loomuliku

ihadele enam ruumi ei jää. Tark ema, kes niisugust loomuliku häbitundmusest omas tütres kasvatada püüab, jee waltwab kõige paremine tema elu-õnne üle. — Häbitundmus on ka meeste sugul ühine. See on nii wäga inimese loomuga ühtekaswanud, et meie seal haiglike põhjuiseid peame otjima, kus ta puudub.

3. Loomulik armastus.

Niisama kaswab ka häbitundmusest armastus wälja. Sest armastus ilmub nooremehe juures kui aru ja amata igatsus, mis teda sunnib punastades oma armajama ligiolemist otjima ja temale kõige kaunimat lilled ehteks noppima; aga noore nei u juures on ta kui õrn ihaldus, kui magus lootus, mis jüdan õnnetundmusega täidab.

Loomulik armastus ei ole aga mitte üksi hingeline tundmus, waid tema juurtub inimese ihade sees. Sest täie-ealiseks saanud inimese peasoo seisab selles, et oma kallimaga jäädawalt ühenduses olla ja temaga ühes looduse seaduse järele elada.

Mehel on suurem loomulikuiha täitmise tung, kui naisel. Sest tema armastab enam meelelise ja otjustawalt oma naise kauni keha omanduse üle. Ning looduse wägewa sunni järele läies on ta tormilik ja äge omas armuawaldustes.

Äga teifite on asi naise juures. Tema meelelijed ihad on wähemad kui mehel, sest tema ei otji mitte waid lajeb ennast otjida. Sellegipäraft täidawad sugulised küsimused tema hinge-olu enam kui mehel.

Tema armastuse tarvitus on juurem ja kestvam, aga enam hingeline kui meeleline. Kuna mees kõige enne naist ja siis alles oma lapse ema armastab. On naene emaks saanud, siis jagab ta oma armastust lapse ja mehe vahel. Aga ema-armastuse ees kaovad kõik loomulikud ihad ja ihaldamisjed, ning edespidi ses koos-elamises otfib naene vähem loomuliku ihade waigistust, kui armuawalduse tungi oma mehe vastu. Õige naene armastab terve hingega, jekt temale on armastus ja elu, aga mehele elu maitsemine. Õnnetu armastus lööb mehele haawa, aga naesele maksab ta elu, ehk kõigewähemalt elu-õnne.

4. Loomulik abielu.

Kes looduse seadusi tähele paneb, jaab õnnelikuks; aga kes neid rikub, jaab õnnetuks. Kes üksi jääb, ei täida oma inimliku elukutset, ta toimetab loomuwastaliselt. Ja iga loomuwastane tegu taputakse kätte, niihästi ühikule, kui ka terve jeltškonnale. See on patt looduse vastu, kui meie jelle jõuu, mis ta meile jelleks otstarbeks on annud, asjata ära raiskame. Targad mehed ja kuuljad arstid on juba wanal hallil aegadel meile õpetanud, et loomuwastane elu inimesele ihu ja hinge poolest kahju toob, — ja siiski mõtlewad õige wähejed jelle peale.

Paljudede noorte inimestele jääb kombelik elu ja nende keha kõige oma loomuliku elu toimetustega kui kinnipandud jaladuseks, jekt milles nende õnn ja

õnnetus seisab, ei tea nad peaaegu midagi. Dtsche äramõistmata jõledusega hääwitatakse terwist, keha- ja waimu-jõuud kurnatakse wäljaspool abielu ehk käsi-kiimaluse läbi enne aega wälja, mille läbi iseenele kui ka järeltulewa põlwele õnn waremetsesse langeb. See on noorte inimeste loomuwastase ja puhtujeta elukombete kohutaw tagajärg loomulikust kooselamisest wäljaspool abielu.

Uga loomulik jugu edasi figitamine ja lastekaswamine terweteks, mõistlikuteks ja kallimeelseteks inimesteks on ainult abielus kõige täielikumal kombel võimalik. Sest abielu on kultuura kõige kõrgem tipp, ütleb: Goethe, Hermann ja Dorothea õigusega. Üksi abielu on loomulik ühendus naese ja mehe wahel, ja tema läbi saab niisugune elu võimalikuks, mis niihästi kõlblikult kosutab, kui ka terwist, jõudu ja tüjedust aitab alalhoida. Inimeste hulgast, kes wallalist elu elawad, mõib waewalt niisugust leida, kes wäga wanaks oleks saanud. Sest mida enam inimene looduse ja tema seaduse järele elab seda kauem ka tema elab.

Korraliku ja woorusliku abielu läbi loomuliku-elu nõudmiste täitmine mõjub mehe kui ka naese pääle kohutawalt. Sest „hää naene pikendab omamehe elupäewi“, ütleb püha kiri. Ja Dr. Bloß nimetab abielu „kõstjeks nooruse jõuu hallikaks ka naesterahwale.“

Loomulik jugu elu ühendamine on tähtjas seadus elawas looduses; sest mees ja naene on nõndajamuti kui kõik loomad selle seaduse alla heidetud ja ei tohi temast mitte üle astuda, iseäranis täielikkus eas, ilma

et nende organismusele jelle läbi kahju ei jünniks. Aga jee on kindlaks tehtud, et waimuhaigus ja nõdrameeljus wallaliste inimeste juures palju jagedamine ette tuleb, kui abielus elawate inimeste juures.

Naistejuguist wallaliste inimeste juures tuleb waimuhaigeks ja nõdrameeljeks jäämine enamaste 25 ja 35 eluaasta wahel, jee on sel ajal kui õitsem noorus ja elulootujed kaduma hakkawad. Mees rahustab oma loomulikku juguliit fundi teisel teel, ehk leiab oma elukutjes jedawõrd tööd, et jee kõik tema jõu ära tarwitab ja meele mõlgutujed muu asjade pääle juhhib. Aga naesterahwas ei tunne teist loomulikku iha täitmise wõimalust, kui abielus, tema tahab üht jüdanit omale wõita: ei lähe jee lootus temal korda, siis kaotab ta ühikis wallalises elus kergesti oma rahulolemise eluga ja tema waimusje asub iseäraline kibedus ja ta saab haiglaseks, unistajaks ja märatsejaks, millest terwe kari närwihaiqujeid wälja kaswab, mille hulka emafatõbi (hüisteria) ja nõdrameeljus jagedaste ette tulewad. Nii on siis näha, et abielu üks kaitsem abinõun waimuhaiguste wastu on, kui ka abielus elawatel palju suuremaid raskejid ja muresid kanda on kui wallalistel.

Abielu põlgamine on ikka enamiste loomuwastaje oluforra tundemärk. Abielu peetakse jeda kõrgemaks ja pühamaks, mida terwem ja wooruslijem üks rahwas on. Rikkumata inimesele kes oma loomujunnid alal on hoidnud, on abieluline ühendus jüdanite rõõmuks; temale ei ole ükski kohustus liig raske, ja

mured perekonna eest jaavad rikkalikult tasutud perekondlike õnne läbi.

Alles siis, kui noormees abielusse astumises loomuliku suguelu küsimuse peale õige kostuse on leidnud, siis tunneb ta ennast rahustatud, alles siis ärkab temas tundmus, et ta õiget ja tegewat loomulikku elu algab. Alles sellest filmapilguist peale võib ta wooruslikult kasvada ja edeneda. Ta on kaineks, rahuliseks ja rõemjaks jäänud, on hoopis teise tundmuse looduse ja inimeste peale omandanud.

Alles siis kui ja kosid, siis hakkad ja tõsijelt õppima. Su mõistus, meelespidamise wõim ja aru-jaamine looduse jaladuse wäest selguwad. Kui siis lapsed tulewad, siis lähewad küll mured juuremaks, aga ka jõud kasvab siis ajawõrra weel juuremaks. See ongi loomulik abielu juur jaladus, mida poisimehed aimatagi ei tea. Kui ka naesemehel wõitlus elu eest raskemaks läheb, aga tema jõud kasvab siisgi jelsamal mõedul, kuidas need sidemed kõwemaks jaawad, mis teda elu ja olemiste külge köidawad. Sest abielu on inimesejugu elukutse ja iseloomude kaswatamise kool, seadusline leping, hallikas, kuist igawene noorus wälja woolab, ta on loomuliku ühiselu ja korraldatud töö alustus.

5. Loomulik ühiselu abielus, ja etteimised seal juures.

3ga noormees ja tütarlaps peab parajal ajal teada jaama, misjuguised kehalikud jündmused abielu

loomuliku otstarbe täitmiseega ühes käivad. Selle läbi hoitakse palju õnnetust eemale. — Aga nende põhjuste hulgas, kes mehe ja naese närwikawa nõrgendavad, on loomuliku kooselamise juures ettetulenud ehitused; esimehes reas.

Woorusliku abielu otstarbe on kättejaadaw ainult loomulikult sugulise kooselamise läbi. Kui mees jeda nõuab, on loomulik, ja naene ei tohi jeda mitte keelda, ega enese alandamiseks ja häbistamiseks pidada; ta püüdku ikka oma mehe kodust elu lõbusaks ja armsaks muuta, et mehe juures mingisugune wõeriti armamine ei peaks juurduma, jett mees on kergesti walmis teiste radadele astuma.

Aga enamiste harilikult sünnib loomulik kokkusaamine liiga jägedasti. Niisugusel korral ei karasta tema mitte inimest keha ja waimu polest, waid nõrgendab; jellepärast, et loomuliku kokkusaamise järel käib kange närwikawa äritus. Selleläbi sünniwad mõlemates kehades elektri ja magneedi woolud, mis juure lõbutundmuse jaadetusel wastastikku kokku sulawad ja nõnda ärrituse waigistamiseks maad annawad. Oli jee kokkujulamine kauakestwa, läheda koosolemise tõttu täielik, ja äritus sai aega ennast walmistada, siis runnewad abikaasad, kui esimene wäsimus möödas, ennast kui wärskesti jündinud olewat. Aga kui loomuliku kokkusaamist uuesti korratakse, enne kui esimene wäsimus aega sai lahkuda, siis jaawad närwid üleliiga ärritatud, ning jelle järele käib närwide nõtrus ja haigeksjäämine.

Loomuliku kokkusaamise korral peale närwikawa

tarwitatakse rohkel mõedul ka jüdam=jõudu, sest veri seisab selle tegewuse ajal wäga kange rõhumise all, millest jüdamemuskliite ja juuremate werejõonte kattemiist wõib juhtuda. Ka jüdamewäljawenik wõib loomuliku kokkujäämise järeldus olla.

Niijama on ka naesterahwale liig jage loomulik kokkujäämine jellepoolest hädaohtlik, et nende jurguorganid selle tõttu wõiwad haigeks jääda. Sjeäranis tuleb jeda karta abielu algusel, kus need organid, mis jiiamaani täiesti puhkasiwad, nüüd üheforraga tegewusesse peawad astuma ja wjalt õige tähtsaid mehhanilisi äritusi peawad wälja kannatama.

Uga loomuliku himu waigistamine ijeenejest ei wõi ju kahjulik, ei ka patt olla, alles liialdamine teeb terwijele kahju. Sellepärast on ju inimesele mõistus antud, mille abil tema oma loomuliku himude üle peab walitsema.

Snimene peab loomuliku kokkujäämise järele kehaliist kui ka hingeliist rahustust tundma. Kui ja järgmistel päewadel tunned ennaft waimu kui ka ihu poolest wärske olemat, siis wõid julge olla, et jina loomuse järele elad. Uga kui ja tunned järgmistel päewadel wäsimust, ning on töötegemine wastik ja meel tujane, ehk tunned ifegi walu selja jees wõi peawalu, siis pea pikemat aega wahet kui ja jeda jiiamaani oled teinud ja hoia oma närwijõudu kokku. Niijugune olemine käib mehe kui ka naise kohta. Mis ühele paras, wõib teijele liig olla. Sellepärast siis pane ennaft hästi tähele ja käi oma looduse järele. Sest hingeline kokkujäämine oma abikaajaga, ning wastastik

arusaamine üksteise ijeloomust ja sellekohane tegevusewiis, see on õnneliku abieliu jaladus.

Ka teijelt poolt ei tohi naene oma abikaaja loomuliku ihajid mitte igakord täita. Oidakse jugulistes asjades tagasihoidlik, siis püüdku selle wastu muudes asjades armastusest jeda elawamat tunnistust anda, kes mehe mõistusele armastuse tiiru annab. Sest tarka mõõdupidamist ja ajutist kasiinust saab tingimata kohuseks igalühel kombeliste elu põhjustel nõuda. See karastab tahtmise wõimu ja kaswatab ijeloomu. Waid niijugune mõõdupidamine ja ajutine kasiinus põhjenedu mõlemapoolse kokkulepimise peale, muidu wõib selle järeltus see olla, et himukam pool kiimaluse teel ehk wäljaspool abieliu waigistust otjib. Sellepärast olgu mees ja naine jeega ühesmeeles niijuguse kokkulepimiste juures. See on loomulik abieliu jaladus.

Wäga kahjulik on loomulik kokkusaamine purjus olekus ehk ka kerge jowastuse korral. Sest alkohol halwab teatawal mõõdul peaju ja selja-üdi. Mees ja naene mõlemat kannatawad selle all, sest närwide ja ematõbi on selle järeltus. Niisama on loomulik kokkusaamine ka purjus olekus üks kuritegu wõimalikul kombel loodawa lapjuse wastu.

Niisama hoiu emast ka loomulise kokkusaamise eest peale raske keha- ehk waimutöö. Niijugusel korral on peaju, selja-üdi ja süda wäsinud ja tarwitawad puhkust. Aga kui neid wäginwaldjel kombel üleskihutatakse, siis äritakse neid üleliigselt ja nõrgendakse neid jeeläbi. Teatawalt, oled sina hommiku wara kehalijselt ja waimlijselt wärskem kui õhtul. Sellepärast on ka

hommikune loomulik kokkusaamine terwem kui õhtune, muidugi peab niipalju aega olema, et närwide äritus mahi jaab ennast täieste waigistada.

Kõike, mis närwide äritust kaswatab, tuleb kuupuhastamise (kuuriide) ajal eemale hoida. Niijugusel korral on naesterahwa juguorganid väga hellad ja tema närwikawa väga äritataw, ja mees wõib jälle fujetoru-põletiku jaada, kui keemialiselt muudetud kuupuhastuse werd sinna sisse peaks tungima.

Nõndajama ei peaks raskejalgje naesterahwa ja imetaja emaga mitte loomulikt kokkusaamist otfitama. Nõnda ei tohi jugulikt läbitäimist kolm kuud enne ja faks kuud pärast mahajaamist kudagi wiisi lubada. Selle wiie kuu aja sees hoitagu naesterahwast kõiksugu üleliigsete ärituste eest. Seda nõuab tema seisuford tingimata. Ja mees wõib pealegi naesterahwa jugu-
ojades jël ajal leiduwa muudetud were mõjul kergesti fufe-toru põletiku jaada.

Uga kõige juurem häda jünnib mehe kui ka naese närwikawale jelle läbi, kui loomuliku kokkusaamist puudulikult toimetatafje jelle otstarbega, et raskejalgjeis jäämist eemale hoida, mis väga hädaohtlik on, kui loomuliku kokkusaamist kõigeförgema ärituse tipul järsku lõpetatafje, nii et mehe seeme, ilma naesterahwa jugu-
ojadesse puutumata, wäljawoolab.

Uga nende põhjuste hulgas, mis wõrdlemisi jelle lühikese aja sees närwide-haigusid, rasfemeeljust, ematõbe, närwikawa nõtrust, ja naesterahwa juures ise-
äranis weel alu niste feha jagude hädasi jünnitanad seisab niijugune loomulik kokkusaamine wõderiti toime-

tus kõige efimeses reas. Kui sel filmapilgul näiid oma tähelepanekut poolitada, oma äritust jeisima panna ja enese vastu wägivalda tarwitada, oi — jee nõuab lõpmata juurt jõudu, ta põrutab terwet närwikawa, (peaaju ja selja-üdi) ja annab temale hirmja hoobi. Seft elektri woolude kofkupuumine jääb ära, niijama ka ühtlasi loomulik himude waitjäemine, ja naesterahwa juguofad on tundide kaupa tagant järele weel palawat ning äritufes. Niijugufe wõeriti loomuliku toimetufe läbi äritatafje üleliigjelt ja nõrgendatafje jelle läbi närwikawa, ning jelle järeldufel jäewad naesterahwa juguofad kergefti haigeft.

Naesterahwa juures awaldatawad niijugufed haigeftjäemifed ennast kõige pealt jelle läbi, et kuupuhastus liig walus on ja kaua kestab (kuus kuni kahetja päewa ehk weel kauemine); peale jelle woolab jagedasti walgete wool. Mehe juures ilmub kufetoru põletik. Sellepärast püüdfu terve keha, niijama ka wälimifed juguofad hoolega puhtad hoida. Sagedaste leigeid meewannifi wõtta ehk keha efiteks jooja weega pesta ja jiis külma weega ülekalata. Naesterahwas wõtku iga nädal üks leige istewann, umbes 28 kraati C. järele 5—10 minutit ja uhtugu ka ematuppe. Aga wälintiji juguofafid ja nende ümbrust pejegu igapäew külma-weega. Aga hädaohtlikul korral otjigu ikka arstliku abi.

6. Meesterahwa loomulikud juguofad.

Enne aga, kui meie lühikeft ülewaatust mitmejugufte teadufte ja arwamifte kohta ette wõtanne, peab

natukene jelle seisju ja nende loomuliku sugutamise osade üle räägitud saama, mis inimese edasijigitamiseks ole-
mas on.

Meesterahwal ei ole see muutum loomulik sugu-
liige mitte väga kunstlik, sest et ta jeda ainult loo-
muliku sigitamise täideks tarvitab. Ta on kehast wam-
milisest kehast ja kujetorust kokkupantud, ja ripub peh-
mes olekus nõndanimetatud weenuse ehk häbeduse näelt
allapoole. Häbeduse luu küljest alustajad wammised
osad paisuwad seemne woolamise mõjul ülesse ja tee-
wad suguliikne kõwaks. Kujetoru juu on liikme esi-
mehes otjas, mis rohkesti pudusooneteži (närwiži) täis
ja sellepärast suguliikne kõige tundlikum oja, mis ennast
wastusaamisel emaliikmega kindlas ühenduses on, mil-
lest mõlematele kõige juurem ärituse tundmus mehe
seemne woolamisel tõuseb.

Mehe seeme sigib mehe munades. Kummagi muna
juurest wiib toru moodu kaanal kõhukoopasse ja sealt
kujetorusse. Läbi kujetoru woolab seeme sugulise kokku-
saamise korral wälja. Seal juures jebab tema ennast
ilaga kokku, mis iseäralistest kujetoru all olewatest
närmetest wiimase jisse woolab. Sellepärast tuleb
wälimisteks ning tähtjamateks suguosadeks munad
arwata, mis nahke koti sees, keha alumise jao külles
ripuwad, mis lugemata pijufestest rakufestest koos on,
millede sees mehe seeme saab walmistatud. Seemne
kanalikejed käiwad seemne käigu jisse, mis seemet
kõhurõnga läbi seemne põiekestesse jaadab.

Meesterahwa sijemiste suguosade juurde saawad ka
põiekejed arwatud, mis kõhu koopas, kujepõie ja pära-

foolika wahel seisawad. Nad an üliõrnad ja õhukeje nahalised, hoiawad seemet, mis munadest nendesje saadetakse, eneste sees alal, awawad endid wäljajaate soonekeste läbi kusetorusje ja woolawad kõige kõrgemal armuäritusjel jigitawat seemet naese sifemise jüunitamise ojasje.

See on lühike seletus meesterahwa juguojadest, nagu nad peawad olema; on nende juures reeglimõdulijest olekust mõni oja teisiti, siis peab arsti parandajaks kutjuma.

7. Naesterahwa loomulikul juguojad.

Uga kui ilufaste näitab naesterahwa juguojade ehituse tarkus ennaft naesteraawa külles, kes jelle juure ja tähtja toimetuse tarwis on loodud, et ta tulewat ilmafodaniku nelikümend nädalat enesjes warjab, kaitseb, kojutab ja toidab. Ilma waluta ja tähelepannematalt wenib see ruum siis nõnda juureks, et uuele ilmafodanikule just nõnda palju ruumi annab, kui tarwis, teda seatud aja enesjes hoiab ja siis oma imeliku looduse wäe läbi ilmale toob. Ja seisukoht milles uus ilmafodanik kantud saab, on otsekohe kõige parem, nõnda et naesterahwas läheb ainult natukeje kehast pakkemaks ja näost kahwatumaks, nii et jeda mõne juures palju tähelegi ei panta.

Ja kui hoolsasti saab uus ilmafodanik jelles paikast kaitsetud, kus ema teda toidab, rawitseb ning hoiab. Egiteks piirab teda wejine wedelus ümber, mis iga

wigastust õrnast taimetehesest eemale hoiab, mis emala ehk laste jaoks seinasid mitte liiaks kokku ei lasje langetada, ja lastele waba sirgumise võimalikuks teeb. Laps ei tarwita küll jät ajal weel mitte hingamist; aga sellepärast andis loodus temale hõljuwa wedeluse ümber, kus ta liigub nagu kala wees. Peale selle on temal kaks nahka ümber, mis teda küll otsekui muna-koor sisse piirawad, aga siiski ruumi annawad parajale liikumisele. Ja wiimaks warjab teda ka ematupp kõige nende juhtumiste eest, mis naesterahwa keha muudatuste mõjul temale hädasohtlikuks wõiksid saada; niisama on ka ema sisekond, ihumuskled ja nahk temale kängemaks seinaks ümber, nii et see kõik kokku, teda wälimiste juhtumiste, muljumise ja rõhumise eest wäga hästi kaitseb kui need mitte liig waljud ei ole.

Weikeste, tulewa ilmatõdaniku elukorter on aga käimapeal oleja kehas nõnda mitmel wiisil kinni, et ka sündimiseni kaswanud lapse tähtjas raskus ühes tema ümbrustega ja liigutamistega jeda omast õigest seisukohast ära ei juuda pöörda. Nõndasama targaste kui see sissejeadmine loodud, on ka lugu noore ilmatõdaniku lahkumisega oma siitamaaniest algawast ajukohast. Selle juures ei saa muud keha osat mingit kahju. Tugewaste, kui ka liig kõwaste wälja wenitatud lihakiud tõmbawad endid pea jälle kokku ja juruwad keha-koopas elutseja weikeste elaniku niisuguse seisukorrale, et ta just selle ainuteise loodud wäljakäigu läbi omast weikestest elupaigast ilmale tuleb.

Et see toimetus sünnitamise juures mitte ilma waluta mööda ei wõi minna, siis on loomus jeda juu-

remat rõõmu ja lõbusamat tundmust lapse ilmale jaamise kohta ja loomulikku hirmu täitmise juurde annud, et õnnelik ema kannatatud valu peagi unustab ning uue vastuvõtmise juures waewa tundide peale enam tagasi ei mõtle.

Naesterahwa wälimistest suguosadest tuleb kõige enne häbeduse pragu nimetada, mis sifemiste sünnitamise osadesse ja kõige pealt ematupesje süsfemineku kohaks on. Ta sejab allpool weenuse ehk häbeduse mäge, juurte häbeduse-mokade wahel, kusetorst madalamal.

Uga reegli wastased juhtumised wõiwad olla: häbeduse mokade kofkukaswamine, neitsinaha krõmpsluukmine ja liig suur kõdistaja; need juhtumised wõiwad naist sigimataks teha; nende parandajaks peab arsti appi kutsuma. Kõdistaja, mis häbedusemokade ülemises ühenduses kui wäikene nõpikene, on kõige tundlikum osa naesterahwa häbeduses, mis loomulikult sugulise koosolemise ajal kõige peenemat ärituse tundmist äratav.

Sifemiseks suguosadeks jaab esiteks ematupp arwatud, mis neitsipõlwes kitsas, tihe ja woldisid täis, aga jageda koosolemise ja sünnitamise läbi siledaks läheb. Temas on loomuliku koosoleku ja sünnitamise ajal niiskuse sigitamiseks palju limakäsnafeji. See niiskus wõib jagedaste ka loomuwastaliseks minna ja astub siis nagu walge-woolus nähtawale, mis sigimata olekule põhjusteks wõiwad olla. Seda ütelist tuleb nõnda mõista, et haigused, mis walgete woolust sünnitawad, ka sigidust wõiwad ära rikkuda.

Ematupe ülemises otjas on lapjekoja juu. See on kõige tähtsam osa naesterahwa organismuses. Emakas ehk lapjekoda on pirni taoline ja -juurune lõwa, pakts, tugewatest lihastje kiudest ülesehitatud, feestpidi õõnes leha, mille peenem ots all ja jämedam ülewal pool seisab. Käimapeale jäämisega wenib lapjekoda juuremaks, ning jee wenimine tõuseb nõnda kõrgele, et tema põhi wõi ülemine ots jüdame taewanduse juurde jõuab. Enne käimapeale jäämist on lapjekojas koguni weikene ruum, mis nõndanimetatud paari ematrumpeetiga ühenduses seisab. Need ematrumpeetid ehk torukejed lähewad kuni munajarjadeni, mida nad oma narmaliste otjadega ümbert kinni wõtawad, sest naejel on ijeäralised organid olemas kus idurakud sigiwad ja kust nad wälja tulewad. Sigimise kohaks neade rakudele on mõlemad pähkla-juurused munajarjad. Kummagi jees on wäga palju idurakusid wäga mitmesuguses juuruses ja wanaduses. Ka kõige küpjemad on ikka alles nii weikejed, et neid ainult mikroskopi abil jelgesti näha wõimalik on.

Munajarjades, mõlemil pool emaka ehk lapjekoda on piikesejed munad ehk idurakud, mis praeguste teaduste ja seaduste järele, pärast loomulikult sugulist koosolemist uue inimese idu enestesse wõtawad. Sga kuupuhastamise ehk kuuriide ajaks läheb üks muna ehk rakufene munajarjast lahti ja rändab läbi ematrumpeedi emaka poole. Selle narmataolised otjad on munajarjaga nõnda ühenduses, et idurakufene sealt tulles, otjekohe nende wahele jattub; ja narmaid

laudu saab siin lapselajas mehe seemne läbi sugutatud. Emas ehk lapselajas kasvab ning kasvab ta siis kuni sünnimiseni.

Emakas on see organ, kus sugutuum idaneb ja valmib. Teda hoitakse mitme sideme ja kaitsete abil oma teatavas seisukohas kinni; tema taga on pärasoolik, ees kusepõis. Alumine avaus on emaka-suu; see ulatab ematupe sisse. Pealmises otsas tulevad kummagilt poolt munatorud emakoopa sisse. Emakas on osalt kõhukoopa alumises jaos. Kummagi pooltemast on üks munajari.

Emased seemne idu-rakud jaavad peale 12 ja 13 eluaasta wanaduse küpsaks. Alles sellest ajast peale on nende loomulik sünnimine mehe seemne läbi võimalik, ja on seega tütarlaps suguvõimjaks saanud. See suguvõimsus ilmutab ennast iga nelja nädala järel kordama, 4 kuni 5 päeva kestva kuupuhastamise läbi. Selle ajajärgul on sümptomid jalgosad rohkesti verega täidetud; see asjaolu on wist põhjusiks, et selle aja sees küpse idu-rakk ennast munajarjast lahti teeb ja munatoru sisse sattub. Mõni aeg peale kuupuhastuse on idu-rakk mehe seemne kohta iseäranis vastuvõtlik.

Poissikene saab natukene hiljem suguvõimjaks, kui tütarlaps; aga selle vastu jääb mees kuni wanapõlweni suguvõimjaks. Naesterahwal jäävad munajarja sees olemad idurakud 50 eluaastal aegamööda kängu ja surevad ära. Selle aja ümber lõpewad ka kuupuhastused (kuuriided) ära, niisama ka võimalus raskejalgsaks saada.

8. Loomulik figinemine.

Loomulik figinemine juhtub ainult sel tingimisel, kui isane ja emane idu-rakk ühte julaavad, siis peab mehe seeme naese sugurõjade sisse woolama. Siis avab ennast emaka suu ja imeb seemne enese koopasse. Emane idu-rakk mis muna toru sees on, sijub teda oma poole, nii kui magneet rauapuru. On nad kokku saanud, siis julaavad mõlemate rakkude tuumad ühtekokku ja sugutuumast kasvab aegamööda uus ilmalodanik. Seda ühtejulamist nimetatakse idutsemiseks ehk jaaniseks ja järgmised 9 kuud on naesterahvas rastejalgne.

On rastejalgse ajajärg alganud siis lõpewad ka korralikud kuupuhastused hoopis ära ehk jäävad ka ainult efiotsja nõrgemaks. Nüüid tarmitab emakas oma sisse tulewat rohket verehulka loote üleskasvatamiseks. On kuupuhastus peale jugulise kokkusaamise ära jäänud, siis on põhjust arvata, et rastejalgse aeg on kätte tulnud. See on loomuliku elu jaladus.

9. Kaksikud ja kolmikud.

Kaksikud ja kolmikud jaawad siis, kui kaks ehk kolm idu-rakku mehe seemne läbi jugutatakse teist ja kolmandamat idu-rakku järgmiste loomuliku koosolemistel korral, jee on teadmata. Suurem jagu uurijaid arwawad, et teise ja kolmanda idu-rakku jugutamine järgmistel koosolemistel mitte enam võimalik ei ole,

jest et emata=juu koha peale eimese loomuliku koosolemise korra ennaft kõvasti finni sulub. Teised jälle peavad võimalikuks, et teine ja kolmas idu=rakk weel tagant järele sugutatakse, kui lühikese aja jostkul mitu loomuliku koosolemist on olnud.

Selle koha peal, kuhu idu=rakk emata seinä külge ennaft finnitäs, jünnib emakool, mis lõpmata hulga peenikestest werejoontest ülesehitatud wammitaoline koha, mis ühes sugu ehk loote kaswanisega aega mööda ka kaswab. Sellest emakoogist jaab sugu omale toitu. Gest sugu seisab nimelt emakoogiga nabanööri abil ühenduses. Aga nabanööri sees on werejooned warjul, mis sugule emakoogist wärsked hapnikurikast werd toowad ja ainewahetusel äraprüugitud were sinna jälle tagasi wiivad. Gest sugu elab juba algusest jaadil, aga tema elutegewusest jaab ema alles neljandama rastejalgsuse kuu lõpul tunda; siis on sugu kehaliikmed juba nii juureks kaswanud, et nende liigutusi wõib tunda. Peale selle aja kuulduub ka noorjugu südametuksumist; ja see on esimene kindel märk, et rastejalgsus tõesti on olemas. Aga kopsumid ei saa noorjugu enne ilmale sündimist weel mitte tarwitada.

Aga sel mõedul, nõnda kui noorjugu kaswab, nõnda paisub ka emakas aegamööda ilta suuremaks ja täidab suure oja kõhuloopast ära ning muljub sealolewaid sififondi. Sel põhjusel sünniwad naesterahwal mitmesugused hädad rastejalgsuse ajal, nagu: südamete põõritamine, oljendamine j. n. e. Sseenejest on need hädad õige tülitawad, aga kahju nendest ema terwisele karta ei ole.

10. Loomulit sünnitamine.

Noorjugu tarvitab ümber 9 kuud aega. Kui tahad teada saada, millas noorjugu ilmale sünnib, siis arva viimase kuupuhastuse ilmumise ajast kolm kuud ja seitse päeva tagasi, siis saad jelle päeva kätte, kuni loodetava nooresoo sünnitamine tuleb. Tema sünnib siis jelle läbi ilmale, et emakas kange kokkutõmbuste abil teda eneseist välja heidab. Aga emaka kokkutõmbamine teeb naesterahvale kanget valu, mis hoopis kaupa tuleb ja läheb. Meed on nõnda nimetatud: sünnitamiselvalud ehk vaevad, mis mitu tundi, mõnikord juba mitu päeva enne ihu soo sünnimist algavad. Sel ajal avab ennast pikkamisi emaka juu; ja jugupõis hakkab jaalt välja tungima ja katkeb viimaks, mille juures üks oja jugu wett välja woolab.

Õnneks on lapsukene weel nabanööri kaudu eatahuga ühenduses. Aga jell ajal, kui lapsukene esimest häält teeb, siis imewad tema kopjud ennast õhku täis; ja woolab jelle kija juures ka rohkesti werd emakoogi seest lapsukese kehasse. See ajajärg on lapsukese kohta väga tähtis. Sellepärast ärgu lõigatagu mitte otjekohe peale sünnimist nabanööri katki, waid oodatagu niikaua, kuni emakoogist kõik weri lapsukese kehasse on ära jooksnud ja nabanöör tühjaks jääb. Aga kui nabanöör liiga ruttu katki lõigatakse, siis saab lapsukene wähe werd ja ei ole temal seega mitte täit elujõudu. Alles siis, kui nabanööri lõikamine on lõppenud, köitku tema kabeist kohast puhta paelakejega kindlasti ümber

finni ja siis lõigatagu teda niiri kääridega läbi. Lapse keha külles olev nabanööri otsakene kuivab pikkamööda ja pudeneb mõne päeva pärast ära. Särgi jäänud armi kutsutakse nabaks.

Peale seda kui laps on ilmale tulnud, siis hakkab emakas ennast lühikeste vaheaja jäaele uuesti kokkutõmbama ja ajab emakoogi ehk järelsünnituse wälja ja kujuk ennast siis pikkamööda oma harilikku suuruseni kokku.

Uga sünnitamine on ühel kergem ja teisel raskem, sedamööda, misjugukses seisuses laps emahus on. On lapsukene wõeriti, siis peab arsti appi kutsuma, muudu ei saa sünnimine toime*).

11. Seemne wäljawoolamisest.

Kuhu mehe seeme on määratud, sinna peab see ka sündima, jellepärast on ka loomulik jughimu täitmine õigel ajal tarwilik ja terwile kasuks. Kõik see tuleb aga selle järele, kui inimene täie-ealiselt saab. Mida waremalt loomulik jughima ja selle waigistus algab, seda waremalt tema ka lõpeb, ja mida hiljemalt see sünnib, seda kauemini rõemustab inimene sünnitamise jõuk üle.

Tutaw asi on see, et inimese elus aegasid ette tuleb, kus mehe seemne tühendus terwiselt on, aga

*) Kes terve, tugewa ja ilusa laste sünnitamiseft pikemalt tahab teada, see wõib raamatust: „Suguelu saladused“ nr 1 a 18 all seda leida

kes ennaft, kui loomuse käif jeda temalt nõuab, wäe-
kaupa sellest eemale hoiab, ei täida mitte jeda kohut,
mis tarwis ta loodud on. Sest liig kaugele aetud
tagasi hoidmine on mõndagi haigust sünnitanud.
Mõnigi wanapois kannatab fihwtitõbe, pärasoollest
werewooluse haigust ja muud niijugust, mitmed lähe-
wad hullumeelsaks, sellest, et kanget loomuliku himu
mitte waigistada ei saa. Niisama on ka nähtud kõige
ilusamaid noori neidusid ära närtšiwat, ja tiisikuse
tõbe, werelõhimiise, kuupuhastuse korratuma oleku,
walge-wooluse, wähtatõbe jarnaste haiguste j. n. e.
kätte jurema. Sest kanget armastust ei wõi mitte
maha juruda: tema kuuleb harmaste mõistuse häält
ja on mõnikord mõnele juba jurma toonud. Õnnelik
abielu-põli on meile sellepoolest juba fiin maa peal
taewaks.

Sellepärast on tarwis, et niihästi meeste- kui ka
naesterahwal selle peale waadata on, et nad õigel
ajal oma liiga jahwti wäljatühjenda wad. Naesterahwa
juures on kange tagasi hoidmise järeldused weel täht-
samadki kui meeste juures, sest et naesterahwas oma
alalhoidmiseks weel rohkem inimeje edasiigitamist
tarwitab, ja üfsikpõlwe halwao järeldused tema juures
ennaft weel rohkem näitawad.

Sest looduse töö on fiin üsna lihtne: loomulikud
jugutamiise olused otšiwad wäljapeasemise teed ja ei
leia jeda mitte. Aga tungimine sünnitab ikka rohkem
äritust. Jhu ei wõi mitte rahule pandud saada, hing
tõuseb põnewusele, ilu-semise wõim aitab kaasa.
Seemne-rafuteste peale rõjumine on nii tugew, et see

viimaks, vähemalt mehe juures, väekaupa seemne välja surub.

Uga see looduse toimetus sünnib niisuguse kangujega ühendatult, nagu see loomuliku koosolemisel mitte ette ei tule. Kariikeseid, mille läbi seeme välja woolab, ei wõi ennast mitte enam forrapäraft kofku tõmmata ja jääwad; kui see mittu korda sünnib, nõdraks mis alolist wäljawoolamist ette valmistab ja nõnda lähewad keha paremad jahwti jaod kaduma. Selle läbi tuleb õõfine wäljawoolus, mis arwamata wiisil keha nõrgestab, iseäranis siis, kui see wäga sagedaste sünnib. Uga kui niisugune wäljawoolus harwaste tuleb, siis on ta kergitujeks, nagu Dr. Sufeland ja mõned teised arstid jeda ütlewad, mitte haigusline; jah, nimetatud suur arst arwab jeda wäljawoolust naesterahwa kuupuhastuse sarnaseks ja kinnitab, et mehel selle harwaste ettetulewa seemne wooluse läbi wõimalik on ennast naesterahwast eemale hoida. Uga kui see lugu tihti ette tuleb ja haiguse ehk käsilimaluse läbi on hakkanud, siis on ta kahjuline, ja wõib keha ära kurnata. Siin peab selle kõrwale jaatmiseks osawa arsti käest nõuu paluma: sest kui see haiguse seisukord liig sügawale on juurdunud, siis hakkawadgi keha paremad jahwtid jeda teed käima, ja ei lähe mitte üksnes siginemise kõlbduks kaduma, waid ka keha jääb nõdraks ning kuwab ära. Niisama wõib ka liig sagedaste tagasi tuleja, ehk liig kange kuupuhastus naesterahwale lõpmata kahju sünnitada, teda siginataks teha ja hana äärele wiia. Ka jeda wiga on tarwis osawa arsti abi läbi parandada.

12. Mil ajal ja kellega peab abielusse astuma?

Selle asja üle on arwanijed ka küllalt mitme-
 jugused olnud. Mõned arwasiwad kõige parajama
 aja abielusse astumiseks kolmekümne aasta wanaduses
 olewat. Teised, mille hulgas ka uuema aja arstid on,
 määravad jeda aega õrnemal jugul 18—20 ja mees-
 terahwal 20—25 aluaasta kohta, sest meesterahwas
 saab natuke hiljem jurguõimjaks kui naesterahwas.
 Aga enne peab inimene ise täiskaswanud olema, kui
 ta loomulikult jurgu edasi sigitamise peale tohib mõ-
 telda. Sest üsna täieline, wõi täie jõuline ei ole
 aga weel meeste ega naesterahwas siis mitte, kui
 uue inimese sünnitamiseks tarwilised muudatused en-
 did nende juures näitawad; see on ainult tunnistu-
 seks, et leha juba nii kaugel täielik on, aga temal
 siisgi jurgutamise täius puudub, siis ei wõi tema edasi
 jurgutama hakata.

Et aga tulew noorjugu tugew ja terve saaks, siis
 peab abielusse astudes, kui ka mitte wäga ilusat, aga
 siisgi ometi kehtwa terwisega inimest omale elu seltsi-
 liseks walitama. Noor neiu, kes abielusse astuda ja
 oma mehega terwet ja tugewat järelsugu tahab saada,
 waligu wõimalikult omale kehtmise kaswuga ja tugewa
 muhkitega mees abikaajaks; pital, kuiwetanud meestel
 ei ole juurt jurgutamise jõudu, sünnitawad ka harwaste
 wa imuriklaid lapsi. Paksu ruuge juukstega ja ilusa
 palehabemega tiheda kulmufarwadega, pita ja ilusa
 ilma laugudega, ümarguse paksu lõua ja täielise

palega mees on terve ja mõistliku laste jünnitajaks kõlbulik. Nõkemalt waadaku naesterahwas abikaasa walimise juures elawa, tuliste silmade, punaste huulte wainurikka näo, kõrge rinna, paraja pikkujega kaela, tugewa laia õlade, tugewa käte ja ümmarguse kõhu peale, mis head seedimist ja jelle läbi ka head jügutamise jõudu tunnistab. Üleliiga tugewa kindlujega mehed on enamiste ifka nõrgad jügutajad. Meestest, kes noores põlmes liig rohked naesterahwa ja wiina pruukijad oliwad, saab wäga harwaste kõlblika abielu-mehi, kui nad peale jelle weel nõrga poolsed on ja tunnawad endid peale jeemne wälja woolamise mäga tüdinenud olewat, siis on naisterahwal nendest wäga wähe head loota.

Alga jelle wastu, tore seis, uhke, waba käik, kergus kõigis keha liikmetes, ifegi raske tööde juures, annawad kõige organide tublidusest õiget tunnistust; niijugune mees on tõesti jügutamiseks kõlbalik. Mehed, kelle liigutused pikalised ja raskest on, kellel nõrk heal ja kes ka keha nõrkust kannatawad, need on ka karakteri ning jügutamise jõu poolest nõrgad. Sest liig paksud mehed on arwaste üsna terwed ja tugewad, ifeäranis, kui nad raske-meelse loomuga on. Erga loomuga mehed on wäga tulised armastajad, nendel on punane näo-karw, elawus kõigis liikmetes, wainurikas mõistus ja lõbus meel, aga nad on ka kergemeelsed ja lõbu otijad. Alga nõrgad ja kahwatanud mehed, kes wäga tundmuslikud, ning hõlpsasti äritawate närwidega on, ei ole mitte kõige paremad abielu mehed, nõndajama ei ole ka juurteil tugewa kerega meestel õrna jügu järele

ihaldust. Pruuni juuste- ja nahaga mehed on armu-
kadedad, isemeelsed, aumahned ja armastavad raama-
tute kallal uurimist. Aga kõige vähem kõlbavad meel-
walge juustega mehed ihuliku jõu poolest heaks abi-
elu jeltjilisteks.

Kelle juures siis need märgid täiesti nähtaval on,
jeal võib arvata, et nenda kandja haiglana on. Erga-
loomulised mehed võivad rinnapõletiku, närwinõrgad
närvihaigust, tugewa muskritega mehed rheumatismust
ja kihti haigust, ning lödvaloomulised weetõbe omas
ihus kanda. Kõige parem mehe wanadus tugewa
laste sünnitamiseks on ikka 20—30 eluaastani.

Müüd oleme mõnda loomuliku omadust mis ühel
heal abielu mehel tarwis on, ja teiseks ka neid mis
mitte tarwis ei ole, tähendanud. Müüd tahan ka ühe
pilgu õrna jugu loomu omaduste peale wijata, näi-
tuseks: Suurte peadega naised on walitjuse himulised,
jellepärast walitagu neiu, kellel paksud, pikad ja pehmed
juuksed on. Niijuguistel naistel on pehmus tugewu-
jega ühendatud. Glusa kullakarwa juukselise naese
pea omadused on teaduse armastus ja truudus. Muu-
ged ja mustad juuksed awaldawad karmust ja elawust;
aga sellewastu on pruuni juukselised taltjutamatad
ning kiuwad mehe püksid oma jalga. Punase juukse-
lised naised ei ole mitte ilusa laste sünnitamiseks
kohajad. Kullakarwa juukselistel on enamiste sinised
filmad, aga pruuni juukselistel mustad ehk sõstra
karwa filmad. Jah, film on hinge peegel; jellepärast
waadatagu hästi elawa, waimurikka ja ühtlasi õrnalt
waatawa filma peale. Seft naestel ja neidudel, kellel

finijed rõngad filmade ümber, on jagedaste sijenistest kurptustest waawatud ja juguhimulised, kui need finijed jooned mitte mõne hoiguse järeldujed ei ole. Zlusal naisel peab weikene roosipunane suu olema; aga tahwatanud huuled, iseäranis siis, kui nad mitte koguni kinni ei ole, ja kolletanud higemed, on nõrga terwise märgid. Aga habemega naised peavad wäga juguhimulised olema, ja ei ole neil mitte jeda pehmet loomust, mis naeste ülem ehe on.

Naesterahwa pilklik-ümargune nägu, ilma lohklude ja muhkudeta, on naeselikü ilu pea-tingimine. Liig ette tungiw ehk pikk lõug rikub naesterahwa ilu. Nii- jama ka pikk kael, weel enam iseäranis siis, kui ta lahja ja nurgeline ning juure kõrisõlmega, on koguni inetu waadata; ja weel inetum on ta siis, kui meeleliigutuste juures muhkled ja jooned ülespaisuwad, mis häkiliist ja wihasst naist tunnistab. Kitja rinnaga ja ettepoole seiswa õlade ja kitja ehk peeniseje niuetega naene ei jünnitä mitte ilujaid lapsi, ning on tiisikuse tõbe wimmaline ja tema jünnitamijed on raskest. Wadäl siisfelangenud kõht awaldata halba seedimist ja weikest loomulikku juguhimu jõudu. Selle wastu walitagu noored mehed omale sirge, ümarguse kehaga, laia niuetega, tugewa kindsude, täieliku nijade ja ilusa ümarguse käewartega naesterahwas eluseltjilijeks; ta ei tohi mitte liig suur olla, sest et ta siis mitte ilus ei ole, ja teijeks raskesti jünnitab; aga ta on jelle wastu liig weikene, siis toob ta jagedasti wigaseid lapsi ilmale. Selle järele on kestmise kaswuga naesterahwas kõige parem. Ühtlasi hinge omadusi tuleb naesterahwa juu-

res niijama tähele panna, nagu jeda meesterahwa kohta fai tähendatud.

Naesterahwal abielusje heitmiseks on kõige parajam wanadus: kahesjateisikümnest kolmekümne aasta wanaduseni. Aga lapse jünnitamiseks on naesterahwad ueljakü mne ja tihti ka wiekümne aasta wanaduseni kõlblikud, mil kuupuhastus harilikult maha jääb. Naesterahwa iluduse juure tuleb peale jelle weel, mis juba nimetatud fai, ka weel piisane jalg arwata, kui tal peale nende omaduste paras paksus, ilus nägu, pehme loomus ja elawus on, siis wõib teda tõesti ilujaks naesterahwaks nimetada.

Nõnda wõib siis ainult kõigiti täieline noor naesterahwas, kes täieste täiskaswanud on ja kellel nimelt niisad harilikus juures on, kaks aastat peale õitse aja jisse astumist õigusjega abielu rõemuõid maitjeda ja kohuõid mis jellega ühenduses on, täita. Aga meesterahwa juures on jeda aga palju raskem määrata. Siiski on küll wäga hästi arusaadaw, et tema enne kahelikümne aasta wanadust loomuliku jughimu täitmise peale ei tohi mõtelda, kui ta oma eesmärgist kõrwale minna, ning terwisele kahju teha ja oma eluaega lühendada ei taha.

13. Abitaasa walimise tähtsus.

Kellega pean ma abielusje heitma? See on üks raske küsimus! Selle otsuse juures ei tule mitte ainult meie enese tulewik, waid ka järeltulewa jugu edene-

mine ja häda filmas pidada. Sest abielu pole mitte lõlureis läbi ajaliku elu, vaid ta on jagedaste waevaline rändamine kõrguse poole, kus kõlbuline täius troonil ahtub. Sellepärast wali oma abikaasa ja tulewane eluseltfiline: „terwest ja heast perekonnast.“ See on väikekodanlik sõna meie ühiselulikul mõtlewal ajal.

Ühel inimesel, kes terwest ja heast perekonnast, on ilma et ta ise jeda teaks, wäga mitmesugused meelitawad waated, tundmised ja teguwisid, mida teine oma kooli hariduse läbi iialgi kätte ei saa. Iseene kaswatus ja iseene üle walitsemine, wali kõhu ja kõbliku elu tundmus pärandatakse heas perekonnades põlwest põlwe õpetuse ja eeskuju läbi edasi. Aga jeda ei pea mitte arwama, et see sõna; „heaft perekonnast“ tähendaks, rikkust, ehk wäljaspidise hiilgusega feltskondlikku seisukohta. Mitte jugugi. Sest tõstid fuidame ja tundmuse haridust leitakse wäga jagedaste ka alama rahwa juures. Riisugune haridus alles tunnistab „head perekonda“, ja sel on ka kõigesuurem tähtsus õnneliku abielu kohta. „Hea naene pikendab oma mehe elu päewi“, kuna korrat, armastuse puudus ja tundetoorus wäga fergeste mehele tema kodu-elu mõrudaiks ehk läilaks teewad ja teda joomises funnitwad unustust otfima.

Waata ka selle peale et sinu tulewane eluseltfiline finust mitte palju wanem ei ole. Ulatab wanaduse wahel kuni kümne aastani, siis pole veel juuremat wiga ühtegi. Sest wanade abikaasade lapsed or teatawasti juuremalt osalt nõdrad ja kehwa elu jõuga.

Sellepärast ei peaks mehed mitte palju üle kolmekümne ja naesterahvad mitte alla kaaskümmend eluaastat wanad olema, kui nemad abielusje astuwad.

Niijama ole ka ettevaatlik oma lähemaid werejugalasi abikaajaks walides, kellel jinuga ühed ja needjamad esiijad on olnud. Kultuura rahwaste seas on see aga riigi ja kirikuseaduste järele keelatud, jelles arwamises, et niijugustest abieludest wõrjunud laste hulgas ijeäranis jagedaste niijugused leiduda, kes teha ja wainu poolest wigased on, nii kui kurtummasid, pimedad, nõdrameeljed, juguwõimetuid j. n. e. Nii-palju on kindel, et wanemate ja esiwanemate kehali-jed ja wainliised puudused laste peale kahjulikult wõiwad mõjuda. Niijugune hädaoht on ijeäranis juurjiis, kui isa ja ema mõlemad ühest kännust wõrjunud, see on: kui neil ühised esiwanemad on olnud. On nende esiwanemate seas keegi joomahaige, nõdrameelne, nõrga närwidega, langetõbeline, kurwameelne olnud ehk on nende seas enesetapjaid ja kurjategijaid leiduda, siis wõiwad ka need puudused niijamajugusel kujul järeltulejatele pärandatud jaada, ja wõib õnnetust jünnitada. On aga ühised esiwanemad täiesti terwed olnud, siis ei pruugi ka lähema jugulase abikaajaks walimine mingit takistust teha.

Ara wali ka omale abikaajaks niijugust kes oma mõtlemise ja tundmuste poolest jinuga mitte hingeli-jelt kokku ei tõla ehk ka wainlijelt jinust madalamal seisab. Mees ja naine ärgu otjigu abielus mitte ainult loomuliku hinude waigistamisst, waid nemad tõstku, kasmatagu, täiendagu üksteist. Hingeline kokku-

kõla mõtetes, tundmustes, püüdmistes abikaajade wahel on jee mis abielu kõrgemale tõstab ja inimeje wäärilijeks teeb. Sellepärast peakfiwad mees ja naene „üks ihu ja üks hing“ olema. Kui sinu ärawalitud eluseltjiline sinust kõrgema ehk madalama haridusega on, jee on ükskõik, aga sinuga ühejuguone kaswatuje wõimuline peab tema ifka olema. Sest abielus on ainult üks wõimlusi olemas, jee on: kas tõmbab kõrgemal seijew pool teist oma poole ülesse, ehk teda kistatse teije poolt alla.

Peale jelle mõtle ka järeltulewa jugu peale. Sest tarkadel emadel on ifka targad lapsed, kuna emal fitfas waimline silmaring tihti laste juures ennast ilmutab. Ja wäheste waimuannetega ning rumalat lapsed teewad ju wanematele ifka palju muret ja meeletuska; aga kõik jeda hoiad ja siis enesejt eemale, kui ja omale targa naije, ehk neiu omale waimlijelt tubli mehe walib. Sest niisugused olud teewad mõistliku eluwijji wõimalikuks, kaitsewad häda ja mure ning mitmesuguste õnnetuste eest ja wõiwad jelle läbi palju terwije ja kauni perekondliku elu omandamiseks ühes aidata.

Uga armastus oma abikaaja, sinu tulewaste laste ema, sinu jõbranna ja eluseltjilise wastu, olgu wen-nalik. Kui sina tütarlapsjega, keda sina oled enesele wäljawalimud, abielu ühendusesse tahad astuda, siis üttele sina ise-enejele ja terwele maailmale mina, wõtan sind, tütarlast, omale naijeks ja tõutan sinule, ainult sinu ja ei kellegi teisjega koos elada, ja tahan sinu ja sinu tulewaste laste eest hoolitjeda ja nõuab

finult jedajama tõutust minu kohta. Sest tõsine armastus nõuab terwet hingelise wastukõlaga inimest omale truiks elufeltfilifeks.

Sellepärast ei tohi mitte kunagi teataw wastastilune armastus üksteise wastu puududa, kui abielusje tahetakse astuda. Kui üks pool teisele wastumeelt on, siis saab abielu põrgueluks. Niijugusel korral jääb abielu kehalik otstarbe, kui ta kombelise elu aated, (mõtted) kättejaamata. Weel juurem on hädaoht siis, kui mees väga palju wanem on, kui naene, ehk jälle ümberpöördukt. Sest õnnetus ei lafe harilikult mitte kaua enese peale oodata; weel enam karta on jeda siis, kui mõni endine armastus mitte täiesti kustunud ei ole.

14. Loomulik sugutoimetuse aeg.

Mõnda kui inimesel kõige oma ihuliku ja koguni waimuliku tegewuse wõimude juures tarwiliku mõetu on tarwis pidada, nii on ta jee kõnes olewa loomuliku sugu-toimetuse juures tarwilik, sellepärast, et ta inimese terwisega weel ligemas ühenduses seisab, kui keegi teine toimetus.

Kindlasti wõib ütelda, et jee toimetus kehale kahjuta on, kui ta täie terwise juures ette saab wõetud, kui jelle lõpetusel mitte tüdimust ja kujukuse wõimu äritust, wäsimust, pea-pahtsemist, seljawalu, töõhimu puudust ega mingit muu wea-tundmist ei tule. Sest kui jelle loomuliku elu kustutus täielise terwise ja jõuu juures, meele järele olewa inimesega, lõbusas ja

laduſas olefus jünnib, ſiis ei ole midagi wähem kui rõemus toimetuſ ja ei jäta mitte nukrat tundmuſt, weel wähem kurbliku meelt järele. Aga jee keſ ennaf ūleliia jelle lõbu kätte ära annab, tunneb oma ihu ja hinge küljes pahafi järelduſi, mida iga ūleliigne lõbu ühes toob. Niiſugune kahjulik mõju ilmutab ennaf jelles, inimene nõrgaks ja juhmiks läheb, töös ja keha liikumistes tuimapoolſeks jääb.

Sellepärast ärgu pidagu mitte iga ärituſt miſ loomuliku-himu luſtile üleſje kihutab jugulise koosolemiſe täitmiſe nõudmiſeks, jeſt et meie tundmuſ jelles aſjas nõrgaks läheb. Sellepärast wõetagu kõwasti ette, et ialgi loomuliku toimetuſt kaſs ehk koguni mitu korda järgi mõõda, tallitada. Kui terwiſ armas on, ſiis ärgu laſtu ennaf ei mingi aſja läbi ennaf nii kaugele wiia. Niiſugufeſt teoſt tulewad kahetordjed kahjud. Eſiteks nõrgendatakse ennaf teiſtkordje himu täitmiſe juures wähemalt kuus korda raſkem, kui eſimeje korra läbi. Teiſeks ei anta loomufele mitte aega kaduma läinud oſa tajuda, ja kolmandamaſ rikutakse jeemne kauſikejed nii wäga ära, et nad jahwtiſid eneſteſje tõmbawad, miſ mitte ſinna kõlblikud ei ole. Niiſugufe jõuu peale käimiſe jarel ei tule mitte üksnes nõtruſ, waid ka haiglik limawooluſ kuſetoruſt.

Niiſama ei pea ka loomuliku jugutoimetamiſt ialgi halwal ſeiſukorral ette wõtma, jeſt mingi aſi ei nõrgenda keha nõnda rohkeſti, kui halwas ſeiſukorras loomuliku himu täitmine. Selle wäjitawa toimetuſe juures peab kõik muu keha oſa puhkama, jeſt ta on enam närwide kui muſkrite tegewuſ. Parajal mõedul koos-

olemist ei pea naene mehele ialgi keelama, mille läbi mees sunnitud on jeda mujalt otsima. Aga teiselt poolt ei pea naene ka meest mitte liiga sellele hinnule äritama.

Nimetatud loomuliku-himu peab ainult meelejärgi olewa inimesega, see on: oma abikaasaga täitma; jee on pea-tingimine, mille läbi täielikku lõbu võib tunda, mida lootus sinna siia on pannud. Kui naene püüab oma mehe meelest armsaks jääda ja tema vastu nõnda viijakas ja häbelik olla, nagu ta neiu-põlves poiste vastu oli siis võib ta oma naiseliku waranduse rohkeusest oma mehele ikka midagi ette tuua, et ta oma mehele alati armas oleks. Siis saaks ta oma meest igaweseks enese külge kõtma, ning abielu rikkumist ei oleks küll palju olemasgi.

Aga loomuliku-himu waigistust ei pea mitte mingiks ärituse tööks tegema. Sest millaski ärgu otfitagu uusi äritamise-wiisijid lõbu juurendamiseks. Lihtne himu waigistus on ikka kõige parem, sest et ta looduse nõudmise järele käib, mis, ehk ta küll ennast muudab, jüiski ikka lihtne juhataja on. Selle lihtja tee peal ei leidu mingit looduse-wastalast äritust, jõud jääb alles ja saab weel juurendatud. Sellepärast jäedagu ikka selle tee peale, mida loodus loomuliku himu läbi meile ette kirjutab, siis käidakse ikka õiget teed. Muud kui olgu jün nõnda parajuse pidaja kui võimalik, nagu iga abielu-paar jeda muidugi tegema saab, ning wõetagu ette, ennast selle jaoks mitte ülesäritada; aga ärgu pandagu ka mitte vastu, kui jeda talitust on waja täita.

Alga jelle aja jees, kui naene käimapeal on ja mehe armastuse wilja kannab, harjutagu mees ennaft ifka wähehaawal pikemaid wahesid pidama, siis ei jaa temale need kaks kuud enne ja kolm kuud pärast maha-jaamist täiesti ilma-olekud mitte liig raste olema, mida naene enese kosumiseks tarwitab. Niisugune lugu on ka peale jelle aja, imetamise ajal. Paraja-möödu-line loomuliku-himu waigistamine ei tee lapjele ega imetajale mingit wiga. Alga imetaja teeb hästi, kui ta last mitte kohe jelle järel rinna otja ei pane, waid oma werd esitaks jälle rahuliste käima lajeb hakata.

Niijama aeg, millal kõige kõlblikum jeda toime-tust ette wõtta, on ka mitmesuguste arwamiste asjaks olnud. Koguni öieti ilmub jün asja seijuford niisa-majugusel kombel ette nagu asja alustuse ja rohkuje möedu juures. Ka jün on mõned üleüldised seadused, mis kindlat piiri määravad, kes jeda õhtul, öösel wõi hommikul peab ette wõtma, mitte ei luba. Alga nii-palju on kindel, et aeg mida inimene woodis puhku-jeks mööda jaadab, tähendatud toimetusele kõige pa-rajam on, jellepärast, et siis jelleks tarwis olewat la-dusjat olekut ei puudu. Ka on see iseäraline toimetus, mis mehe kui ka naise päewaste tegewuste juurde ei kõlba, jest et ta asjade talituste korda takistab ja siis enam paha meelt, kui rahuliku olekut jünnitab. Et jelle lõbudusele tema täieliku wäärtust jätta, siis peab inimene ifka heas tujus ja ei mitte teiste asjadega jootud olema.

Alga kui nüüd woodis puhkamise aeg jelleks jünneb wõtta, siis on ometi aeg ifka weel kahtlane, nimelt:

millal jeda peab toimetama, kas uneaja alustusel, keskel või lõpetusel?

See on arusaadav, et see toimetus mitte ei kõlba, kui väga väsinud olnakse. Sest töö ja liikumine nõuab esimesed rahulised silmapilgud ihule puhkamiseks ja täis kõht ei kannata mitte hästi kangel teha tööd. Sellepärast ei ole peale hilise ja rammusa toidu see loomuliku-hinnu lõbu puhkamise-aja alustusel mitte soovitam ega kiita. Kõige vähemalt ei või jeda pärast kangel joomist soovitada, kus ta jagedasti kõige halvemaid järeldusi toob ja iseäranis nõtruist liikmetesse jünnitab. Niisama ei kõlba ta pärast meeleliigutust nimest: viha ehk pahanduse järele, kus tihti koguni rutuline jurn järelduseks võib olla. Jaa loodus keelab jeda ijegi, sest kurbliku meele liigutuse, mure ja ahastuse j. n. e. järele on loomuliku-hinnu-tung ise enesestgi kadunud; selleks toimetuseks tarvis olematel sugu-organidel kaob tarviline põnewuse jõud ära; neid aga ärituse-wahendikude läbi sundida, on väga kahjuline. Mitte harwa ei ole juhtunud, waid jeda on tihti ette tulnud, et kange meeleliigutus loomuliku-toimetusel ainustawa jookide joomise järel surma tõi. Sest joonud olekus on ihu ilma jelletagi kõrgel kraadil äritatud. Kui see nüüd veel rohkem äritatud saab, siis peabgi jurn tulema. Seda pangu igakuks tähele ja hoidgu ennast õnnetusest eemale!

Uga kui mingit meeleliigutust ette ei tule, kui mõlemate jurguofad ühewõrra jeda lõbu ihkawad, siis on paras aeg, mil jeda toimetada võib. Selle lõbu-töö toimetuse aeg, kas enne magama yinumiist või pärast

ärkamist ööjel, wõi weel hiljemalt, jäegu iga paari enese arwata, seda mööda fudas asi paremine annab teha. Uga jüiski on joowida, homikust aega jelle toimetuse kohta kõige parajamaks ajaks ja nimelt järgmistel põhjustel:

Esitels: jugujaamise põhjuste uurimiste järele ei ole parajuses loomuliku-himu waigistus mitte nõrgendajaks asjaks, waid niijugujel korral on ta heaks ja terweks lõbuks ja öieti kinnitajaks, jest et niijugujel korral pärast seda toimetust ennaft ennemalt kinnitatud kui nõrgendatud tuntakse olemat.

Teisels: ei ole ka peale jelle loomuliku kottujaa-mise korral mingit kojutawat wahendiku waja; jest kus nõrkust ei jüinni, seal ei ole ka kojutust tarwis. Seda mööda ei wõi öhtut, jelle järel tulewa une pärast mitte paremaks ajaks fiita.

Ja kolmandaks on kindlasti teada, et öhtul päewase töö läbi, olgu see misjuguine tahes, ruttu hääbuwaid ojasid ihust kaduma on läinud, ja kui nüüd peale jelle neid weel jugu-lõbu läbi wälja kistakse, siis wõiks jelleft nõtrus tulla, mida loodus mitte nii ruttu ja kergesti tagasi anda ei jõua. Uga jelle wastu, kui ööfine karastaw uni kõif jälle tagasi on annud, mis päewal kaduma läks, siis on jeemme wäljawoolus ilma mingi kahjutegemieta, ja hoiab pealegi liiga äritust tagasi. Sellepärast on joowida, et kui inimene päewal rasket tööd teinud, siis ifta öö läbi puhkaks ja elu-andawa toimetuse juurde jõudu koguks.

Kindlaks jeaduseks olgu: Kõif jugu-elu toimetus jündigu loomulikul teel, midagi wahentiktu ärgu pruu-

gitagu enese ärituseks, sest loomulik äritus on kõige parem; millaski ei pea jeda lõbumaitsemist naljatuseks pidama; aga puhtuie eest tuleb tungivalt hoolt kanda; ja waadatagu ikka jelle toimetuse, nagu oma jugu edenemise peale, siis ei tule millaski nuffer meel jelle järele.

Sellepärast jäedagu ikka jelle põhjuse juurde: mitte italgi jeda lõbu mitu korda järgemööda lühikeste aja järel ette võtta. Ja ärugu arwatagu iga wäikest äritust loomulikuks nõudmiseks. Iseäranis pandagu keha olekut jelle toimetuse juures tähele, ja kui ennast wähegi waenatud tuntakse olewat, kui wäsimus, tüdimus, peapööritus, närwide tõmbus ja silmawalgu ehk seljawalu endid awaldawad, siis oldagu julge, et see lõbu mitte kehale tuluks ei tulnud, ja wõetagu jeda õpetust, et mitte iga weikeste ärituse järele loomuliku toimetust käijale ei wõeta.

15. Tahtmist mööda, kas poega wõi tütarit sünnitada.

Sugu-jaamise põhjuste järele uurimine ei ole mitte uus. Seda küsimust, kas wanemad jaawad oma enese tahtmise järele kas tütarit wõi poega sünnitada, on ammugi juba arutatud. Tähtjad waimu-kangelased, nõnda kui Hippokrates ja Aristoteles, kui ka palju teisi terwijehoidlasi, on jelle mõistatuse kallal tööd teinud.

Mitmed uurijad arwawad, et kuupuhastusel teatav

mõju olla. Hippokrates tõendab, et niisugusel korral, kui loomulik koosolemine otsekohe peale kuupuhastuse efinesel himu-korral oma mehe järele oli, — nagu pühakiri jeda ka tõendab: „Sinu himu peab sinu mehe järele olema“ — poeglaps ilmale sünnib ja kuupuhastuse järele pikema wahetaja järele tütarlaps. Ka nüüdse aja arstide arvamised selle küsimuse kohta lähewad lahku; ühed tõendawad, et loomuliku kokkusaamise järeldufel esimeste päewade jookjul pärast kuupuhastust enamiste poeglapjed sünniwad, kuna mõned arstid selle wastu waidlewad. Aga kindlaid uurimisi selle küsimuse kohta on wäga raske toime panna, sest et naene wäga harwa wõib kindlasti öelda, misjuguise loomuliku kokkusaamise korral tema raskejalgsjeks jäi.

Aga waidlemata tõsi on, et wanemate, iseäranis ema eluwis siimise kohta wäga suurt mõju awaldab. Sest mõistlik eluwis ja paras toitmine hoiawad were puhhta ja tõstawad seega ühtlasi ka sugusaamise wõimtu, kuna loomuliku-hinnu liialdujed, puudus, häda, haigused j. n. e. sigidust wähendawad. Aga sellest asjaolust ei tohi weel arwata, et wanemate eluwisil ka laste jugu kohta mingisugust tähtsust oleks. Sest nõndajamati awaldawad ka kliima ja aasta aeg teatawad mõju sigiduse kohta üleüldse, ilma et nende mõjust oodetawa lapse jugu kohta midagi ütelda wõiks.

Palju uurijaid on jelles arwanises, et laps selle abitaaja jugu saab olema, kes loomuliku koosoleku korral tugewam oli. Sa waimufangelane uurija Hippokrates hoidis ka selle õpetuse poole. Selle

järele peaks küll esimene laps enamiste poeg olema, sest et esimehe koosoleku korral noor naesterahwas ainult walu, aga mitte mingit jugulist löbu ei tunne ja seega mees enamiste ifka tugewam on.

Waatame nüüd weel kord jelle õpetuse peale, et laste jugu emaste ja isaste jugu-idude ijeloomu tõttu juba ette olla äramääratud.

Juba waimutangelane Hippokrates tõendab, et ijased jugu-idud mehe parema muna ja emased jugu-idud jälle pahema muna jeeft tulla, ja et sünnitawa lapsuteje jugu jelle järele jaada olema, kumb muna jugulise tegewuse juures kõrgemal jeista ja seega oma jeemet wälja jaata. Anatomia-teadus õpetab ka, et, nii kui kõik muud kehaliikmed, nii ka muna paremal pool tugewam on kui pahemal pool, ja et iga muna oma jeemet teise omast lahus wälja jaadab, sest et kummagil pool ise oma jeemmetoru on.

Nõnda on siis paremas mehemunas ainult isane, ja pahemas ainult emane jeeme. Isane jeeme wõib ainult niijugust emast muna jugutada, mis parempoolest munajarjast tulnud, emane jeeme wõib jälle pahempoolest munajarjast tulnud emast muna jugutada. Iga loomuliku kokkusaamise korral jaadab ainult üks mehe-muna oma jeemet wälja, nimelt see, mis ärituse filmapilgul juhtub kõrgemale tõmbama. Selle poolst on abikaasade kehajeis kaisutamise ajal tähtis.

Sellepärast peaksiwad need abikaasad, kellel ainult poeg- ehk tütarlapsed on, siis kui nemad teijest jugust last tahawad jaada, oma kehajeisu muutma. Seda tõendawad peale Hippokrateje J. Henke

Prantjuse arst Millot ja praegusel ajal. Dr Seligson.

Uga üks kõige uuematest uurijatest jelles asjas, Dr. Bergmann, arwab, et abikaasade tahtmise ja kujukutamiswõimul suur tähtsus sünnitawalapse jugu kohta olla, sellepärast, et abikaasade mõtetes kõige kõrgema ärituse tipul ainult üks kuju on. Sest meest täidab sel filmapilgul ainuiksni mõte oma naese peale, ja naese mõttemaailmas mõlgub ainuiksni oma armastatud mehe kuju. Oli aga mehe kujutusewõim sellekorral tugewam, seega naese kuju selgem, siis mõjub see asjaolu sugutuuma peale, ainult siis, kui isane ja emane idurakk sel kombel ennast ühendawad, et isane idurakk oma nupuga emaje sisse tungib ja nii mõlemate idurakkude tuumad ühte sulawad. Ja ühijest sugutuumast sünnib ajajookjul tulewane imakodanik, sel kombel, et wiimajest tütarlaps wälja kujuneb; oli aga naese sugutuwõim tugewam, siis tuleb poeg.

Peale selle tõendab weel Dr. F. R., et tahtmist mõõda poisis- ehk tütarlapse sünnitamine wõimalik on, ja et see wõim mehe ja naese tahtmises seisab.

Ta ütleb: Abikaasad, kes armastuses ja südamlikes hingede ühenduses oma soowijid jelle ehk teise eesmärgi kättejaamijeks ühendawad ja jeda kindla tahtmisega jilmas peawad, nende soow läheb täide!

Ta ütleb weel: Soowite teie omas abielus poisis- ehk tütarlasti saada — teie oma tahtmine wõib jeda soowi täita ja ei käi mitte igawese otstarbe wastu. Ka teie oma tahtmine on see — naese mõte aga

kõige enam, mis jugu määrab. Zumalale on see üks kõik, mis jугusel wormil elu ennaft awaldab: see on üks kõik, kas waewalt elawast inimeje idu täpikest, milles ainult inimeje algus=idu olemas on, poisis= ehk tütarlaps ilmub. Elupõhjus on mõlemis ühejugune, nagu u õlema jugu algus=idu üks ja seejama on. Tahate teie poega ehk tütart jaada, siis ühendage mõlemad igaford enne loomuliku koosolekut omatahtmine ja mõtted, see ford poega ehk tütart jünnitada, ja hoidke jellest tahtmiest ja mõttest kõwasti finni, funi naesjel käima peal olekuft kindlad tunniistused on. Et see paremini forda lähets, peate paar forda päewas jelle üle rääkima ja juba ette tulewiku üle röömustama, kus juures õige elawalt jeda mõtlete, et teie joow tõesti täide lähneb ning teile palju röömu jaab tegema. Uga iseäranis peab ema jellest mõttest läbitungitud olema ja poja ehk tütre jünnitamiseks kindlat tahtmiist hoidma. Siis ei wõi asi koguniste teisiti minna. Wäga hea on, kui jeal juures kõik tahtluist ja igajugust muret asja fordamineku üle maha wõib jätta. Wida wähem need tahtmiist eskitawad, jeda kindlam on asja fordaminek.

Seepäraft mõistke tahta, ja teie wõite mis tahate; mis targaste tahate! Ja teie mõistlik tahtmine ja joow on mõjuw, niihästi lapsukeje jugu kui ka tema ilu ning ihu ja waimu=omaduste kohta, siis kui teie ije jel nimetatud ajal omas meeles ja waimus niijuguseid häid omadusi kannate.

16. Loomuliku suguhimu haigustest.

1) Meesterahwal.

Maagu eespool juba küll üleüldiselt on öeldud, et üksnes abielu rõõmu parajal määral pruukimine mehele kahjulik ja üleliigne asi väga kahjulikuks jaab. Nõndasama on ka juletatud, et just hädasti tarwis olew tühjendus jeda lõbudust terwislijeks teeb ja hea tunduus peale selle, tema kahjuta olemisest tunnistust annab: aga siiski on tarwis neid mitmesuguseid juhtumisi lähemalt waadata, kus selle lõbu wähenus kahjulisem on.

Selleks on tarwis tähele panna, et kõige tugevam ja terwem mees tulewiku kohta hästi ettewaatlik olgu, jjeäranis abielu alustusel. Tema ärgu harjutagu iseennast ega oma naist liig jagedale abielu lõbu otjinihele. Ta käigu mitmesuguste põhjuste pärast oma kaitjutamistega lofuhoidlikult ümber, jest üleliigne lõbu mõjub terve organismuse peale, ja kaotab loomuliku-himu peatselt ära.

Jjeäranis kaob tulise ja elawa loomuga meeste loomuliku-himu wõim waratselt ära. Mga raskemeeljed mehed wõiwad jelles asjas juba rohkem wastu pidada. Miijugune loomulik juguwõimu kahanemine tuleb nimelt mitu korda järjestiku jugulise toimetamise järel ette.

Mga raskemeeljed ja kurwameeljed kannatawad jagedasti juguliikme kangestuje krampi, mis loomuliku juguhimu täitmise läbi mitte ära ei kao, waid ennem

juuremaks võib minna. Niisugust olekut nimetatakse priapismus. Tema põhjus on keha alumise jao sees olev haiglane äritus ja usfid. Selleks aitajad vahendatud on juguliikme karmine külma wee siise, õliga õerumised, mähkmed ja paras kampweri pruukimine arstliku juhatusel järele. Aga niisuguse loomumastalise juguhimu juurde arvatakse ka juguliikme kramplik paistetuse kujeturu ilavooluse juures.

Niisuguse lõbu üleliigsest pruukimisest tuleb ka jagedasti, et mitmed abielud ilma lasteta jäävad.

Niihästi kurvameele=haigetele kui ka neile, kellel pärajoolikast werd välja voolab, ei tee loomulik juguhimu täitmine mitte wiga, kui see aga neil täieline on ja nad seda parajal viisil toimetavad. Aga see jündigu jookas woodis ja meelejärele olewa inimesega. Ka seda võib tõendada, et kurvameelsed inimesed abieluse astumise läbi koguni terveks on jaanud.

Aga kivihaigetele võib see äritus rohkem juguwojade peale mõjuda, ja võib arvata, et juurem ihaldus haigusega ühendatud on. Siiski on parem loomuliku-himu täita, kui sellest koguni eemale hoida.

Niisama kurnawa haiguse põdejaid tähele pannes, ei ole nende juures mitte rohkem, waid weel vähem loomuliku-himu leitud, kui üleüldse kõigi meesterahwaste juures. Siiski oleks aga jelles haiguses küll iseäranis tarwis parajust pidada.

Üleüldiselt tuleb siin järgmised reeglid tähele panna: Sga haige või haiglane püüdku loomuliku-himu maha suruda. Kui ta seda enam ei jõua, siis tehku nende

juhatusete järele, mis siin eespool jai tähendatud. Peale selle: ta võib ikka selle toimetuse kinnitujeks kruusi täie rõõska piima juua ja pärast ennast mõne pehme muna ehk muu kergesti kostutava toidu läbi kinnitada. Aga kangeid jooki ei tohi ta mitte pruufida, jest et nad liig ruttu äritavad ja hõlpsasti nõdrastavad.

Eespool on juba nimetatud, et tervele inimejele loomulik suguhimu täitmine kasulik on, kui ta jeda parajal ajal teeb. See puhastab teda jeehtpidi ja hoiab mitme wigaduise eest.

See liihike juhatus ei või muud kui väikest jorme näidet anda, jellepärast on kahtlastel kordadel ikka kõige parem nõuu ojava arsti käest juhatusi paluda.

17. Loomuliku suguhimu haigusst.

2) Naesterahwal.

Kõik need haigusjed, mis möödaläinud ridades meesterahwa kohta on jeletatud, ka õrnajoo külles nõndajamuti olemas on ja tähelepanemist nõuavad, siis on ometi weel mitmejuguiseid asju olemas, mis üksnes naesterahwasje puutuwad ning siin eespool arutada tulewad.

Sellepärast, mida nõdrem naesterahwas, jeda kauemini hoidku tema kui jee iganes võimalik on, ennast loomuliku-himu lõbuft eemale. Aga iseäranis peawad jeda need tähele panema, kes juba warajelt walgete-woolamijest waewatud on. See on niijugune haigus, mis enamast jaoft üleliigje loomuliku-himu

täitmise läbi sünnib. Aga kui väga mõjub see lõbu niisuguse ihu peale, kes juba enne abielusje astumist jeda wiga kannatab.

Aga enamalt jaolt on need haiglased, ja nõbrad naesterahwad, kellel kange loomulik meesterahwa-himu haigus on; see on niisugune loomuwastaline himu, mis tialgi täis ei saa. Täiswerelistel naestel tuleb see haigus kauajest ilmaolekust; ja siin aitab üksnes looduse-sünni nõudmise täitmine. Aga haiglased inimesed saawad jagedasti mitmesuguste ärituste läbi loomuliku kokkusaamise puudusel, jelle himule aetud. Niisamasugune lugu on ka noorte leskedega, kes harjunud meesterahwa lõbust ilma peawad olema. Siis ka nõndasama noorte ja tulise werrega neidudega, kes mureta elu elawad, ja natuke liig wabalt meestega ümber käiwad, aga siiski käima peale jäämise kartuse pärast ennast loomuliku-himu täitmist tagasi peawad hoidma, nõndasama ka nendega, kes käima=peale jäämise kartuse pärast jeda salatööd poolikult toime-tawad. Aga abielusje astumine teeb siin kõik jälle heaks.

Peale jelle on veel haigusel kaaslased, nagu: kujukemise tahtistus, mineistus frampid, ja põlew ning jügelew walu juguofades. Et siin arstiabi peab ot-sitama, on iseenejest mõista.

Haiged peawad aga kehwa toiduga läbi ajama, liharoogajid, kohwi, theed j. n. e. põlgama, tubliste tööd tegema, külna wett jooma ja jelle sees suplema, ehk waimule rohkem tööd andma. Arst juhatab jelles haigusjes ettewaatliku kampweri-pruukimist.

Wäga tähele on panna, et kampweri pruukimiseega hästi ettemaatlik peab olema, sest et selle ettemaatmata tarwitus sigitamise-jõudu suutumaks wõib kus-tutada.

Wga kõrgemal kraadil kui kampwer, millest natuke tulu on nähtud, mõjub bromfaali. Seda pruugitakse järgmisel wiisil:

R. p. Sol. kalii bromat. 0,5: 100,0 D. S. kolm korda päewas, üks jöögi lusika täis.

Suwa noored tütarlapsed kannatawad sagedaste enne oma emaliku küpjust walgete woolust. Siin on see põhjus puudulises jahwride segus, mis ennast ihuliku nõtruse peale toetab; harilikult kannatawad nad siis ka pleek-tõbe. Wga siin peab kinnitawaid wahendikka pruukima, mis keha nõnda palju parandab, et kuupuhastus tuleb, mida niisugusel järjel enamiste weel ei ole.

Wga see on wäga hästi teada, et üks jort walgete-woolamist on, mida loomuliku-himu täitmine parandab. Seda wõib selle läbi tunda, kui keha tugew, täieline ja terve on. See tuleb enne sagedasti pruugitud ja siis kõrwale heidetud abielu-rõemude järel ette, ijaaranis siis kui ilutjus wäga elaw oli ja käsi-kiimalust aeti. Nende põhjuste hulka, mis osalt walgete woolust wõiwad sigitada, on harimata ropp olef noorte tütarlaste juures. Sest ropust olekust sigiwad need ihad, mis tüitnud kihelamist ja sügelemist äritawad mille läbi tihti mitte üksnes enneaegne meesterahwa himustamine ei tule waid ka walgete woolus.

Üleüldisest juhatusest ärgu mingi naesterahwas

ialgi kõrwale. Tema pidagu alati parajult. Wäga kaunis on, kui naene oma loomuliku-hinnu talitseb ja mõistlik on, kui tema ka meest parajuse pidamisele juhib. Iseäranis pangu ta jeda käima-peal oleku ajal tähele. Sel ajal võib see temale enesele ja mehele kahju teha.

Niisam; on jeda ka kuupuhastusel tähele panna. Seal võib väga hõlpsasti walgete moolamine ja koguni kardetaw werewoolus ematuppest sigeneda, mis mõnikord naese ära nõrgestab ja jurmale wiib.

Suba ennemalt räägitud kolme kuulist loomuliku hinnu-täitmiseft kõrwale hoidmiseft lapse jündimise järel on tarwis weel jiin korra meelde tuletada, ja nimelt jellel põhjusel, et naese terwis jelle aja jees kooselamisel kahju saab. See aeg on jünnitamise läbi wälja wenitatud ja jelle läbi nõrgestatud juguosjade paranemiseft tarwilik.

Igaüks naene peab jeda meeles pidama, et kui ta ennaft liig wara loomuliku-hinnu täitmise kätte annab, see temale hulga haigusj wiib sigitada, mille hulgaft werewoolused mitte kõiga haruldajemad ei ole; peale jelle on ka mitmel hulk hädajid tundmata, mis jelle paha järele tulewad ju mõndagi naist koguni õnnetu-maks teewad.

Uga puhtus enne ning pärast loomuliku toimetust ja jellel ajal ning parajuse pidamine, ja wiimaks kõige juurem tähelepanemine jelle järelduje kohta, nõnda-jama ka arsti käest nõuu küsimine, woiwad naesterah-waft nii mitmete kurblikkude haiguste eest kaitjeda, mis jagedasti nende juguosjade külge tulewad, mis

förgeks otstarbeks on loodud, kui neid liig tihti püüdatakse.

Kui aga jeda lühikest seletust tähele ei panda, siis kasvab häda suureks ja juurdub sügavasti ihu sisse. Ja kui pärast veel hakatakse abi otsima, siis on see juba liig hilja.

18. Suguelundite haigused ja nende põhjused.

Suguelundite haigused on külgehaigused, ja osalt ka parandamatavad; nende parandamine ei ole aga mitte ilka võimalik. Aga suguelunditeks ei arveta mitte kõiki haigusi, mis teelatud loomuliku koostamise järeldukel on saadud, nõnda kui tripper, pehme schanter, kiritõbi ehk kõva schanter (syphilis), mis rahvas kiritõbeks ehk prantsuse-haiguseks nimetab.

Kõik suguelundite haigused sünnivad selle läbi, et haigusekiht haige küljest terve inimese külge sattub. Enamiste tungib kiht ihu sisse naharikke ehk haavakeste läbi. Kus jeda ei ole, seal ei sünni ka nii kergesti haigust. Sellepärast jääb üks terveks, kuna teine, kes sellejama inimesega loomulikult kokku puutub, jälle haiguse saab. Naha-rikked võivad nii veidene olla, et meie temast midagi ei tea. Juba veidene nahalõhekkene, niitrik, ehk kiiv kopake limanaha küljes teevad kihti sissetungimise võimalikuks. Ja sagedasti sünnivad ka niitjused naha-rikked alles loomuliku kokkupuutumise ajal. Ka haigete suudlemine, ja riistadest joomine,

mida haiged enne tarwitanud, on hädaohtlik, kui huulte ehk keele küljes nahalõhed juhtuvad olema.

Uga enamiste jünnib fihwtitamine loomuliku koos-olemise läbi ja sellepärast on siis ka haiguse külgehahtamise kohaks harilikult ikka juguosad. Pahatõbi wõib ka wanematele lastele pärandatud saada, mis juuri wiletjust laste peale jaadawad. Rõige halvem lugu on selle juures, et haiguse märgid pikemaks ajaks ära kaowad. Sellepärast peetakse ennaft täiesti terwets ja astutakse abiellusje, kuni järsku — jagedasti weel aastate pärast — mõned märgid iseeneje ehk lapse ihu küljes kohutawa selgusega näitawad, et hirmus haigus mitte lahkunud ei ole. Uga et keegi haiguse selle läbi oleks jaanud, et ka woodis magas, mida haige enne seda on tarwitanud, jee näeb peaaegu wõimata olewat; küll aga wõib haiguse külgehahtamine pahatõbi je inimejega koosmagamise läbi ühes woodis jündida.

Niijama on tripperi-haiguse fihwt ijeäraniis filma- dele wäga hädaohtlik, jest kui emal jünnitamise ajal tripper on, siis wõib kergesti natukene selle haiguse fihwti lapsele filma minna. Selle läbi tekib lapse filmas äge põletik, mille järeldusel jagedasti täieline pimedaks jäemine on. Nõnda wõib ütelda, et kolm- wiiendiku kõigist pimedateft jellel wiisil oma nägemise on kaotanud.

Sellepärast, kellel juguhaigus on, peab wäga ette- waatlik olema, et ta teistele kahju ei teeks: ialgi ei pea ta riistu, käterätikuid j. n. e. tarwitama, mida ka mujal tarwitataste: ialgi jellestjamaft riistast teistega

eelseiswa=närme (prostata) juuremaks paijumine ja kõwaks jäämine.

Uga mitte iga kusetoru põletik ei ole mitte tripper. Waid wiinaseft wõib ainult siis kõned olla, kui haiguse-toowat sugulist kokkupuutumist on olnud. Niijama wähe wõime otja= wõi toru trippert suguhaiguseks arwata. Tema wõib küll ka wäljaspool abielu kooselamise järeldus olla, aga enamiste tuleb ta jellest et raswanärmete nõre ja kuse-jätised eesnaha all peatama jääwad, seal mädanema lähewad ja ilanaha põletiku jünnitawad. Uga põletiku kaafas käib jügelemine ja kipitus mäda wäljawoolamine, ja walu kusemise ajal. Niisugused põletikud tulewad juba poisikeste juures ette ja wõiwad kergesti käsikiimlemise põhjusels jaada. Uga eesnaha tagasitõmbamine ja haige koha hoolas puhastamine leige weega parandawad jelle wea.

2) Pehme shanferi juures.

tuleb tüütaw tung wäga jagedasti kusel käia, ning mõni päew peale jelle haiguse külge hakkamist ilmuvad meesterahwa juures suguliskme otjal, ja naesterahwa juures wälimiste suguosjade küljes — mädanewad ehk leemendawad haawad; niijama ka paistetawad närmed illesje ja hakkawad mõnikord ka mädanemagi. Uga eesnaha mädahaawad ja paistetud wõiwad põhjusels jaada, et jeda tagasi tõmmata enam wõimalik ei ole. Ja niisugusel korral wõiwad haawad eesnaha all mädanedes õige sügawaks minna. Uga siisgi ilmub ta ainult külge-hakkamise kohas ja tuleb palju harwemine ette, kui kiritõbi.

3) Kuritõbi-, prantsusehaigus- ehk kõwa šhanteri (Syphilis) juures.

nagu rahvas jeda nimetab, sünnivad kahe kuni nelja nädala aja sees peale haiguse külgehakkamist, niisama kui pehme šhanteri juures — meesterahwal sugulifine otja küljes ja naesterahwal wälimiiste suguojade peal — madalad, kõwad põlmekejed, mis harilikult paise kombel mädanema hakkawad. Sealt läheb haigus läheduses olewate naha-näimede külge. Aga kui sellest kurja- ehk pahatõbe kihwtist natuke lähemale terwe naha peale juhtub, siis sünnib seal kohe lai leemendam paistetud. Seda haiguse järku nimetatakse kõwa šhanteri juures „esimeseks astmeks.“

Peale jeda, umbes kuue nädala aja järel on paistetunud närmed kubemetes, kaenla all, kaela küljes ja kõrwade taga kui kõwad erneterad tunda. Ja seltsamal ajal ilmuvad ka läätšajuurused punased plekid rinna ja selja peal (Roseola). Ning mõnikord näitawad ka külmawärinad, palawus, peawalu, wäsimus ja jõogi-iju puudus, kui wäga paha-tõbe kihwti läbi weri rifutud on. Ja haige on siis töödõimetu ning tunneb ennast õige wiletja olewat.

Aga kui kehal mitte korda ei lähe enesest haiguse kihwti wälja jaata, siis ilmuvad mõne kuu järele luuwalud, mis iseäranis õõsel wäga hägedad on ja haige une-rahugi rikuwad. Peale selle ajuwad suu ja kurgu limanahkade peale walfjad plekid, ning hammaste külge tulewad poole kuu moodi hall pruunid põnsused. Ja õige jagedasti ilmuvad weel külmawärinad, maksapais-

tetus, jülje-woclus ning jülma-warjufile (Regenbogenhaut, Iris) põletik ja mädapaised wälimise naha peal, ning leemendawad kaswajad pärasoole otja ümber, ja mõne išeäranis raste haiguse korral nina ja otja-efise luu ärapudenemine.

Teise ja kolmanda haiguse-astme järeldujel kaowad ajuti kõik kurja-ehk pahatõbe tundemärgid lähema ehk pikema aja peale hoopis ära, nõnda et haige enesel mingifugust wiga ei tunne olema, ning arwab ennast terweks jaanud olemat ja astub abielusje, jelles kindlas usjus, et ta täieste terve on. Mõne aja pärast tulewad temal aga jälle uuesti haigusemärgid ilmsiks, ehk jälle jünnib laps niisuguses olekus, mis näitab, et ijal kahtlemata weel haiguse fihwti kehas allal on, mis aga jeal mõni aeg peidus (latent) oli. Selles seisabgi pahatõbe jalalil kuri ijeloom, et ialgi kindlasti teada ei wõi, kas haiguse fihwt kehas täieste on lahkunud, wõi on teda jinna weel jäänud.

20. Enguhaiguste järeldujed.

1) Tripperi kohta

on tähele pandud, et mehe juures wõib tripper kuse-toru fitjaksjäemist ja jagedaid seemne-wäljajoolamisi jünnitada. Seemne-wäljajoolamised tulewad siis ijegi asjalkäimise ajal ette ja nõrgestawad haiget juurel mõedul. Sagedasti ilmub ka eeljeiswa-närme ja munade põletik ia mädanemine j. n. e. Aga mitmel korral ritutakse ka juguidud nii ära, et abielu hiljemine

ilma lasteta jäeb. Ning jagedasti ilmub ka liifme-rheumatismus ja jüdamehaigus, ning mõnikord ka neerude ja kusepõie haigused.

Uga veel halvemad järeldused on tripperil naesterahwa juures. Ehk küll mitmeti jeda hädaohtu liig weikefeks armatakse, ähwardab aga selle haiguse läbi naesterahwa terwisele, pealegi tema elule hädaoht. Selle haiguse hirmsaid järeldusi näeb naeste-arkt iga-päew oma filma ees. Sest tema teab, et salawaenlane kõigiti õitjewa naese lühikeste abielu-õnne järele raskesti haigeks wõib teha, et arwamata kordadel efi-mejehaiguse järele weel kuude ja aastate pikkune põdurus tuleb. Nii tulewad selle kehasse jäewa haigusewimma järeldusel jagedasti kurjad paijed ja muhud alumiste keha sijetondade küljes. Niijama tulewad ka walgetemoolud ning korratusjed kuupuhastujes, ja figimata olek ehk ifaldus-jünnitused wõiwad selle järelduseks olla. Nagu wäikestest kusetoru põletikust kuni jummawa kõhufesta (kõhufeelme) põletikuni, ja tähtsujeta limawoolamijest kuni eluaegse põdurujeni, wõib kõige selle hulga haiglaste nähtuste põhjusteks tripper olla. Mida asjatundmata arstid noorte juures naeste „põie-äritujeks, emafajuu paistetujeks, tähtsujeta walgetemoolujeks ehk umbjooole põletikuks“ nimetawad, pole jagedaste midagi muud, kui tripperi nähtujed, ütleb Dr. G. Klein. Ta ütleb weel: Kui palju waejeid tripperi-haigeid on küll broomsooladega ülemäära täidetud, sest et haiguse tõfine põhjus tundmataks jäi. Ja mees kes ise oma naese haigeks tegi, kaebab weel pealegi selle wäljalannatamata tujude üle.

2) Pehme šanferi kohta

tõendavad nähtused, et sõrdlemisi ruttu ja arvatawasti ka ilma juurema paha kahjuta järeldujeta paraneb pehme šanfer, kui muidu mõistlikult elatakse.

3) Kuritõbe= ehk prantsuse=haiguse (Sypills) kohta.

Uga kõige kardetawam waenlane on kurgutõbi=ehk rpanthuse=haigus (Sypilis). Enamiste ijegi seal, kus temast wäljaspidi enam midagi näha ei ole, nõnda et haige ennaft täieste terweks wõiks arvata, on jüiski karta, et organismus oma wastupidamijõuust palju on kaotanud. Sest jagedasti tulewad niijuguse inimeje juures, kes kurjatõbe on põdenud, mitmejugused raskeid haigused nähtawale, nagu wähhjatõbe j. n. e. Peale jeda ilmuvad jagedasti wesejoonte ja jüidame rikked, mille järeldujeks jüidame= ehk peaju=rabandus wõib olla. Sest pooled kõigist rabanduse=lõõkideft alla wiiskümmend eluaastat wanuste inimeste juures wõib kurjatõbe jüüiks arvata. Mitte asjata ei uuri jellepärast asjatundja arst igal sijemiste organide haiguse korral, kas haige mitte kurjas tõbes pole olnud. — Uga kõige jagedamine ilmuvad kurjatõbe järeldujel parandamata peaju ja jelgroo=üdi haigused. Sest ka kõige kuuljamad närwi=arstid on jelles arwamises, et peaju pehmeks jäemine ja jelgroo=üdi tiisikus ainult niijuguste inimeste juures ette wõib tulla, kes enne mine kurjatõbe on põdenud. Uga kui niijugune põdur inimene joob, ja ennaft juhtumise kombel ära külme=

tab, ehk kui ta wäsitawat waimutööd peab tegema, kui kurbtus, mure ja rõhutatud meel teda waewawad, siis wõiwad temale niisugused rasked haigused ennemine tulla, kui jellele, kelle organismuse jõud neist haigustest nõrgestamata on.

Uga nõndajama kui tripperi, nõnda jaab ka kurjatõbe järelduse all naene kõige enam kannatada. Sest juur hulk naestehaigusi tulewad enamiste meeste pealiskaudselt paranenud suguhaigustest, nagu tripper ja kuritõhi, ning palju naisi jaawad oma meeste kerge-meeluse läbi õnnetuks, kaotawad oma elurõemu ja terwise. Ja jagedasti nähtakse noort naist, keda enne kui tugewat ja õitsawat neidu tunti, juba esimeste abielunädalate järele põduraks ja nõrgaks jäänud olemat ütleb Dr. Roring ja prof. Schröder.

Ja misjugused hädaohud jelle järeldusel weel lapsi ähwardawad! Wäga kahjulik on, et see ei ole rahwale niijama ka mõnele mõeduandwale ijkule, mittte tuttam kui juurt wiletjust kurjatõbe järeldused lastele jaadawad. Uga palju on neid, kes „ei tea mitte, mis nemad teewad“, ja jooksewad jellepärast pimedast peast oma wiletjusele wastu. Küll oleks jellepärast iga ija püha kohus, niihästi oma poega õpetada, kui ka jelle nooremehe elu tundma õppida, kes tema tütart kõiida joowib.

Suguhaiguste parandamistest.

Järeltulewates juhatuses tahame ainult näidata, mis parandamise juures kõige pealt tarwis on tähele

panna. See on: Kes suguhirgujes on, jee peab kohe arsti juurde minema, kes juhatust annab, kuidas peale haige koha paranemist, terve keha hoolsat ravitsemist nõuab. Sest kõiki, mis organismu jale kahjulik on, peame temast eemale hoidma, ning peame tema elujõudu äratama ja teda tugewaks tegema et ta haiguse kihwti enesest wälja heita ehk ärähawitada wõiks. — See on peaasi, ja ühes ka täielise paranemise pea eeltingimine. Sest paranemine wõtab jägedasti mitu k uund aega, enne kui haiguse märgid täiesti kadunud on.

1) Tripperi korral

peab tõsiselt jelle eest hoidma, et tripperit mitte liig palju ei rawitsetaks. Seda haigust ei juudeta mitte kohe parandada, waid wõib ainult loomuliku organismu parandamise jõudu toetada. Ja wäga jägedasti ei parane tripper just jellepärast mitte, et teda liig palju parandaks ja rawitsetaks. "Mii kake kuulsa suguhaiguste tundja arwamised. Aga jellega ei ole mitte beldud, et jeda jugugi pole tarwis tähele panna, ehk et igailks ennast ijegi parandada ja rawitjeda wõiks.

Aga tähtsamad tingimised iga põletiku paranemiseks on: rahu, niiske soojus, ja toit, mis ei ärita.

Kes tripperi-ajal mõni päew wagaselt woodis wõib wiibida, paraneb rutemine kui jee, kes jeda ei wõi. Tarwis on ikka wõimalikult wähe liigutusi teha, aga turnimine, rattasõitmine, aerutamine, ratsutamine, jne. on jellel ajal kahjulikud. Haigeid osasid tuleb leigete ja hästi wälja pigistatud mähituduste abil soojas niiskuses hoida ja sideme abil kinnitada.

Naha puhastamiseks on tarvis joojad wannid võtta. Salad tarvis joojad hoida ja pärajoolikaf korralikult tühjendada, ka palju wett ehk limonadi juua, et mäda tublisti wälja uhetakse. Aga igasuguste joovastawate jookide, kui ka libedalt joolatud ja pipardatud ning ädika läbi pehmeks tehtud toitude tarwitamise eest tuleb hoida, ja palju puuwilja süüa.

Raesterahwaste tripperid arstitagu nendefamade põhjusmõtete järele. Aga emakat ehk lapselkoda ärgu kunagi ühes rohitsema hakatagu, ka siis mitte, kui põletik kuni emakani peaks ulatama. Sellepärast küsitagu igatahes ifka arsti käest nõuu.

Aga wäga tüütaw haigus on küll pikaldane tripper. Ja kes täieste terweks tahab saada, see olgu kannatlik ja ärgu jooksku mitte ühe arsti juurest teise juurde, kui rawitsamine pikale wenib. Ning joojawee- ja auuruwannide, õhu- ja päikese-paiste supeluste abil kantagu rohke naha tegemise eest hoolt. Ja wanni ehk supeluse järel lastagu enesele parajat külma wett üle turja ja selja kallata, et närwilawa karastada. Ning ööfiti pandagu niiske jide ümber. Jga kuude kaupa tuleb niijugust toiduforda pidada, et lihatoitust võimalikult hoopis kõrwale jätta ja palju puuwilja süüa.

Ubielusje=heitmist võib arst alles kuus kuud peale tõbemärfide täielise ärakadumise lubada. Sel ajal, kui ka haiguse ajal, hoitagu ennast kõige juurema hoolega sugulise läbiläimise ja igasuguse üleliiafe suguojade külge puudutamise, kõige pealt aga käsiilimaluse eest.

2) Pehme šankeri korral

on peaaasi puhtus, kõige hoolsam paiste puhastamine ja mitte äritaw toit. Aga mädanemist waja jelle läbi toetada, et sooja wee sees niiskeks kastetud linajeenneid ehk tangu mädanewale kohale peale pandaſje.

3) Kuritõbe- ehk prantsuse haiguse (Syphilis) korral.

Seda haigust oleme kui ühte raskest werelühwtitust tundma õppinud. Aga jelle haiguse arstijmise juures tuleb pearõhku jelle peale panna, et haiguse lühwti ni ruttu kui wähegi wõimalist mõjutaks teha ja keha jeeſt wälja jaata. Sest neli keha tegemust on olemas, mille läbi jelle haiguse lühwtisid mis wäljastpoolt keha sisse on peajenud ehk keha sees ise tekkinud, jealt jälle wälja jaadetaſje; need on: hingamine, higistamine, ja kusepõie ning pärasoolika tühjendamine.

Ja kuude kaupa tuleb ainult taimetoitu ning wõimalikult kuiwa toitu tarwitada. Sga jõogi juures olgu wiinamarjad, roſinad, datlid, magusad marjad ja üleüldse niisugused puuwiljad, mis jellel aasta-ajal jaadawal on: pähkled ja igapäew ajawili ning lehtjalat. Ming jelle kõrwal weel piim ehk puuwiljaga keedetud kartohwli puder, riisi-, tangu-, herne-, läätsa- jupp j. n. e. Ja ammu küpjetatud jai, ning wananenud jäme leib ja pehme juust. Aga joogiks olgu rööſk-, hapu-, ehk wõi piim ja limonad. Hommitu-eine, kui ka õhtupooliku-jöömaaja juures ei tohi ilmasgi

kõhwi ega niisuguseid jookseid tarvitada, mis mitte hingimata tarvilikud ei ole. Niisuguse toidukorra abil ei parane mitte ainult veri, vaid ka terve ihu-rammu saab äkilise muudatuse läbi palju juuremaks, jest et ta nüüd täiesti muudetud olude järele, mis endistele vastandiks on. uueks kujunema peab. See äratas kõik keha-jõudu, mis siinemaale temas uinuwad, ülesse, ning selle juures läheb tal korda kõige ennemine kurjatõbe kihwti ihust wäljasaata. Minult kannatust on tarwis; jest kui ka mädapaisjed ja muhud juba kadunud on, siisgi peab ikka meeles pidama, et selleks nii mitme kuude, võib olla ka aastate kaua aega ära kulub, enne kui haiguse kihwt täielikult ihust wälja läheb.

Igakuks, kellel kuritõbi juba küllas on, peab kõige-wähemalt kaks aastat arstliku ülewaatuse all olema. Alles nelja aasta järele saab ehk kurjatõbe küüsis olewa inimese juures võimalus ära, nimetatud kurjatõbe haigust teistele edasi anda; iseenesestgi mõista, ainult siis, kui selle aja sees paiskejed uuesti nähtawale et tule. Aga nimetatud aja jooksul hoitagu ennaft julgusest läbikäimisejt täieste eemale.

22. Loomulik Suguwõimetus.

1) Meesterahwal.

Suguwõimetuks arwatakse niisugust meesterahwast, kellel wõimata on loomulikult julgusest kokkujäämist nõnda toimetada, et selle järeldus laste-õnnistus oleks. Niisugune wiga võib mõnikord juba sündimi-

sest jaadid meesterahwal küljes olla. Kaunis fagedasti ilmub juguwõimetus ka neil kordadel, kus loomulik juguhimu wõeriti radadele on sattunud, ja haiglasjeks jäänud. Niijuguste meeste juures ärkab juguline äritus ainult teatawate ja loomuwastaste ettekujutuste korral.

Meeeste juguwõimetuje tundemärgid on järgmised: kui juguliige mitte küllalt kangeks ei lähe, ning seeme enneaegu wälja woolab, ja kui seemne sees siigitamise wõimalusi idusid ei ole, ehk kui seemne-idud mitte liiduda ei suuda. Aga loomulik himu ei ole seal juures enamiste mitte kustunud, waid on ehk weelgi juurem kui harilikult.

Suguwõimetuje peapõhjus on enamiste juguorganide wäsimus. Ka warane seemne-raiskamine, wäsitaw wainutöö, üleliigne joowastawate jookide tarwimine, nõtrus ja üffikute wjade wigastused teewad meesterahwast loomuliku-himu täitmise toimetamise jaoks wõimetuks, mis närwilawa nõtruse peal põhjeneb.

Seft närwide nõtrus, mille peal juguwõimetus põhjeneb, annab ennast tunda, niihästi waimuõuu puduje kui ka rõhutud meeolelu ning unepuudnise läbi.

Aga häda selle waesele, kes juguwõimetuje wastu joowastawatelt jookidelt, nagu: wein, õlu, konjak j.n.e. abi läheb otjima. Selle läbi rifub tema ennast hoopis ära. Niijama wõib ka kange kohwi ja thee kahju tuua, ja weel enam pipar, wanilje, muskat, jahwan ja teised kanged würtsid. Kõik need abinõuud äritawad küll jelgroo-üdi ja seega ka loomuliku himu, aga juguwõimetuft nemad mingil wiisil kõrwale ei

saada. Nõndajama wähe aitawad kõik need „närwifid karastawad“ abinõuud nõnda kui raud, Hispania-kärbesed, woswor, moshus j.n.e. Aga mitte rohud ei aita fiin, waid loomulikud abinõuud. Sellepärast ufalda ennast oma nõtrufega mõne wilunud arsti hoo-
lefs. Tema saab oma pea-ülesannet felles nägema ja ühe faastundliku, aga ka wõimsa hingelise mõjuawal-
damiſe läbi ſinu tahtuiſe jõudu karastada. Aga ſeal kõrwal on mõiſtlik eluwiis tarwilik. Waja on palju wärſke õhu käes liituda, nõnda kui: mängida, turnida, jookſta, mägeſid mööda ronida, aerutada, jalgrattaga sõita, ujuda ja aia-ehk põllutööd teha. Aga ſelle juures mitte ülearu ennast wäjitada muidu jünniks jelleſt ka neile närwide feſtohtadele kahju, mis loomuliku koosoleku üle walitſewad.

Peale jeda waja rohkeſti Adama ülikonnas päewa paistel joojendada. Päiſeſe walguſ mõjub eluſtawalt ainete wahedufe peale teeb närwifawa tugewaks ja mõjub nõnda ka loomuliku himu liig waraſe ärkamiſe ja juureksjaamiſe waſtu. Nõnda on ſiis tarwis palju ihu-halaſti päiſeſe-paistel wiibida. Seſt niifugune päiſeſe-kiirte mõju all wiibimine an iſeäranis wäga kojutaw, ja on pea-aſi igajuguſe närwide wäſimufe fordadel.

Peale jelle peab juwel jooja ilmaga jagedamine lühikeſt aega juplema, ſiis ennast ärakuwatama, ja päewa käes joojendama, muul ajal aga joojamee wan-
niſid alumife teha jaoks wõtma (uubes 32 gr. C., kuni künne minutid); ſeal juures laſtagu enejele kufka ja ſelja peale künne gradiliſt külma wett kallata. Aga

niisuguseid wannisid tehtagu faks kuni kolmkorda nädalis. Ehk jälle õerutagu woodist üles tõustes ennast tugevasti üle terve keha külmavee rätikuga.

Uga kangesti foolatud ja würtstitud toidud ja iga-sugused joowastawad joogid peab kõrwale jätma, sest need äritawad loomuliku-himu, ühtlasi aga mõjub tema kaõige wähejel hulgal, weel enam nõrgendawalt sugulise tegewuie peale. Selle asemel jõõdagu rohkesti puuwilja, nagu: pähkleid, wiigimarju, roõinaid, apelsiinisid, ja kõõfsuguseid aiamarju, nagu: kirõisid, ploomisid, pirnisid, õunu j.n.e.

Miisjama olgu abielus elawad inimesed, peale jeda, loomuliku kooselamiie poolest waga kasinad ja pidagu pikki waheaegasid, ning ärgu raskejalgsuie ärahoõdmiseks mitte kunagi kunstlisi abinõusid ettewõetagu.

Kui nõnda mõni kuu waljult eespool tähendatud eeskirja järele elataõse, siis juudetatõse edaspidi abikaaja-kõhuseid täiel mõedul täita. See on kindel, aga ka ainuke peafemiie tee.

Loomulik suguwõimetus.

2) Naesterahwal.

Nagu juba mitu korda tähendatud, wõib naeie suguwõimetu olõkõ sugu-organide loomuwastalijest olõkõst ehk haiguste läbi tulla. Mõnikord jääb abielu lasteta, kui üks abikaaja teijest palju wanem on, ehk kui mees ja naine lähemalt sugulased on.

Uga niisuguste naesterahwaste juures, kes maast

madalast weremaejed ja kahwatud on, ja kes palju paigal peawad istuma, nagu: õmblema, kirjutama, õpima ehk wabrikutes tööd tegema, neil walmiwad juguofjad uii puudulikult, et nemad juguwõimjaid idu-
fid walmissdada ei jõua. Niijsama nõrgendab ka wäga sage ja rohkemõeduline noorespõlwes joowastawate joolide tarwitamine munasarjade tööjõudu. Ja selle sama nähtuse järeltuseks on mitmesugused teised ras-
ked haigused, nõnda kui kühmus, kolera, tripper ja kuri-
tõbi. Dige sage juguwõimetu oleku põhjus on üle-
üldine raswajäämine.

Naesterahwa juguofjaid rifutakse ka jagedaste jon-
deerimise, uhtumise, rohitude jissepritimise, triikimise,
kaapimise ja teistsuguste mitte igaford hädasti tarwi-
liffude arstimise=wiiside läbi nii et sigimus lõpeb,

Teada on, et muna korrapäraline walmine ja loomulik jугutamine siis ainult wõimalik on, kui kuupuhastused korrapäralised on.

Sellepärast walwatagu hooljasti selle järele, et kuupuhastused korras oleksiwad. Sooja ilmaga joo-
jendagu ta ennaft ihualasti, j. o. Madama=ülifonnas
fujagil tuule eest warjatud koha peal päewa kões, nii
jagedasti ja nii kaua kui wõimalik. Ring waja on
palju wäljas wärskes õhus kõndida. Paksud naesed
ja tütarlapsed peaksiwad rohkem kehaharjutuši tegema.
Alga õlut ja wiina, ning kanget kohwi ja theed, nii-
sama ka kangesti joolatuid ja pipraga, waniljega j. n. e.
würtsituid toitusid, nii ka äädikat, ei tohi mitte tar-
witada. Selle ajemel on waja palju puu- ja aia-
wilja ning salatid jüüa, wett ning limonadi ja piima

juua ning igapäew pãrajoolitãt tũhjudãda. Rãts kuni kolm korda nãdãlis on wãja jookãwee wannis jupelda ning selle jãrele kũlma mett üle turja ja selja kallata.

Seise jao jũguwõimetuse põhjusteks wõib ütelda, et niihãsti naese, kui ka mehe juures wõib üleũldine keha raswajããmine selle põhjusteks olla, et jũguwõimjad idused mitte et sũnni. Muud põhjusted on warakult alustatud ja lãua aegne kãsitõimlemine, liialdused loomulikku-hinnu waigistãmises, nagu: joomatõbi, kurtõbi, kõigepealt aga tripper. Sest juurem jagu uuri-jaid tõendawad, et enam kui katskolmandil jagu kõigist jũguwõimetustest tripperi jãreldujel selleks on saanud. Niisugune nãitus tõendab kũll selgesti, misjũgused halwad jãreldused sellel meeste poolt „ilmsũitaks“ peetud tripperi haigusel on.

Uga mehe ja naese jũguwõimetus tuleb jagedãste ka emãka ehk munatorude katarride lãbi. Niisugustel kordadel pristetab ilanãhl ules ja ila sũnnib liiga rohkel mõedul; selle lãbi pandãsse mehe seemne-idudele tee kinni. Ning emãka-katarrid wõiwad ka puudulikku puhtuse jãreldujel ilmuda; wãga jagedãsti on ka mehe jũguhaigus selle põhjusteks.

Uga weel üks põhjus, mis jũgu-idude kõkkujaamist takistab, jee on: kui emãkas (lapselõda) omast loomulikust seisukorrast kuhugile poole wiltu on wajunud. Uga selle wastu leiab arst harilikult ifka abi. Seepãrast ärgu jãetagu mitte arsti kãest nõuu kũsimata, kui abielu jũguwõimetuks ähwardab jããda.

Kolmandamãks on jũguwõimetuse põhjusteks ka

sagedasti werepuudus, keha-nõtrus ja sfroholid, nii et mehe-seemne läbi sugutatud muna mitte wälja ei kaswa. Niijuguuste hädade korral jääwad kõik keha-jaod ning ühtlasi ka suguojad kängu, milles nad ei suuda oma ülesannet mitte korralikult täita. Niijuguuste hädade wastu tuleb seljamal teel wõidelda, nagu meie juba kuulsime, kus juhatust sai antud kuupuhastuse ajal ilmumate korratuste eemalejaatamiseks.

Niijsama ka emata paigast-nihkumine ja murdumine wõiwad nõtruse ja suguwõimetuse põhjuseks olla.

Üleüldse tuleb ütelda, et suguwõimetu oleku wõimalikka põhjuseid ülesotfida on arsti ülesanne. Aga ära tee mitte wanamooride ja küla-tarkadega tegemist ja ärgu tarwitatagu mingisuguseid jala abinõusid.

Sgakord peaks, kui suguwõimetu olekut kardetakse, loomuliku kofkusaamist warsti peale kuupuhastuse ette wõetama. Selle aja ümber on raskejalgsiks jäämise wõimalus kõige juurem.

24. Loomulit=abieluwoodi saladus.

Kõige pealt tähendame seda, et kaima-peale saawaks suguliseks kofkusaamiseks mõlematel, niihästi mehel kui ka naesel, ühejuguft loomuliku himu-tungi tarwis on, jefst kui ühel meel pahane ja nuffer on, siis ei saa ta ilalgi soowitud eesmärki kätte. Siis teeks abielu rahwas ikka paremine, kui nad niijuguft korral, kui teine tujast meelt awaldab, endid suguliseft koosolekust eemale hoiakfiwad.

Uga kui ka mõlemad ühewõrra loomulikut-himulised ongi, siisgi ärgu rutatagu selle armu-lõbudusega mite üleliiga, sest et selle läbi loomuliku koosolemise eesmärk kergesti kaduma läheb. Uga tarviline on, et kõik närvid esiteks selle ärituse läbi põnewusesse saavad. Nääranis on naesterahwa liigutused jellel korral koguni kahjulikud. Paras teha hoidmine ja waguvi olemine on naesterahwa kohus, jellepärast et naesterahwa mitte paigalolemise läbi mehe jõud jelleläbi loodusest ettemääratud tee pealt kõrwale libiseb ja seeme kasuta kaduma läheb. Sest loomulik-himu ehk armulõbu-töö on tõesti ühe ainisa filmapilgu töö. Kunst ei too seda filmapilku mitte ette, waid loodusekätt teeb seda.

Beale seda tõendan ka, et õrnemal jugul selle loomuliku armu-lõbu järele rahu tarwis on, ehk küll tarwis ei ole tõendada, et ülestõusmise ja paraja liikumise läbi loomuliku koosoleku mõju kahju wõiks saada. Uga wäga kangeid kehaliigutusi, nagu: tantsumist, kargamist ja muud niisugust olemit, jätab iga mõistlik naene iseenesestgi tegemata. Uga kui ta harilikka talitust toimetab, siis ei too see mingit kahju, sest looduse emalik mure on nõnda suur, et isegi kaunis waljud wälimised wigastused lapsele emahus harwasti kahju teewad. Uga siisgi on ette tulnud, et mitmed wead laste küljes wälimise muljumise läbi on jaanud, mis kõigest warjudest hoolimata lapsele häda tegiwad ja ema enese wigata jätsiwad.

Uga täie terwisega mehel ei ole toimetatud loomuliku-himu täitmise järele mingit rahu tarwis. On

õhtune aeg selleks walitud, siis tarwitawad teised lii-
med muidugi puhkust ja lojutawad end magaja une
läbi. On ta aga hommikust aega selleks walinud, siis
tõusku ta pärast abieluliku rõemu, kui weri juba wai-
femaks on jäänud, julgesti üles ja mingi oma tööle.
Aga magada püüda ei sünni see mitte, sest et see enam
uimastab kui karastab. Glu-seijukord olgu siin mõedu-
andja.

25. Kunstlised abinõud raskejalgsets saa- mise eest.

Kui wäga see terwise peale käib, kui loomuliku
kõkksaamisist kõige kõrgema ärewuse tipul järsku lõpeta-
takse, jeda kuulsime ju eespool.

Niisama on terwisele kahjulikud ka kõiksugused
keemialised abinõud, nagu pulbrid ja segud, mida
enne ehk pärast loomuliku kõkksaamisist naesterahwa
juguosadesse puhutakse ehk lüfatatakse. Sest nende
otstarbe on mehesemmet surmata. Seda wõiwad aga
ainult jõõjad ehk kõrwetajad ained korda saata. Aga
need mõjuwad siis ka ühtlasi naesterahwa juguosade
õrna ilanaha peale; ilanahale lööb põletik sisse
ja aegamööda rikutakse wõi häwitalakse tema hoo-
pis ära.

Nõndasamasugust kahju sünnitawad ka piisikesed,
ümargused paela otja kinnitatud wammikesed, mida
enne kõkksaamisist karboli- ehk äädikawee sisse kaste-
takse ja siis niiskelt ematuppe sisse lüfatatakse.

Uga irrigatori abil ematupe jooja weega ärauh-
mine mõjub ainult siis, kui jeda otsekohe peale kokku-
saamist ette võetakse. Kuid elektrivoolude ühtesulami-
seks ja närvide ärituse täieliseks waitjäemiseks on tin-
gimata tarvilik, et abikaasad peale loomuliku toime-
tuse pikemad aega ühte jäävad ja väljapuhkavad. See
on aga võimata, kui eelnimetatud uhtumist ette võetakse.
Sest naisterahwa närwikawa saab siis niisama jalguse
mõjuwa hoobi kui kokkusaamise enneaegse lõpetamise
korral. Ka võib seal juures naisterahvas ennast ker-
gesti ära külmetada. Mõjuvam, aga vähem kahjuta
on uhtumine siis kui weele mõni till äädikud juurde
kallatakse. Väga kahjulikud on uhtumised külma weega.

Uga raske hoobi saab närwikawa niisugusel korral,
kui naisterahvas otsekohe peale loomuliku toimetuse
üles-istub ja tugewa kõhimise läbi seemet välja püüab
ajada.

Niisama sugugi mitte kahjuta pole kummirõngaste
ehk andanimetatud „pesjaride“ tarvitamine, mis
emaka-juu kummist nahakeste abil äraharjavad ja sel-
lega seemne sissetungimist sinna takistavad. Aga sage-
dasti pigistatakse nende läbi ilanahk mõnest kohast ära
ja õrutakse kokkusaamise korral katti, mille järeldusel
ilanahkades põletik võib sündida.

Kõik niisugused nimetatud otstarbeta sugulised kokku-
saamised ühe ehk teise abinõu varal on loomus-
tased ja sünnitavad selle tõttu niisasti meeste- kui ka
naisterahvaste juures üliärituse järeldusel närwikawa
nõtrust. Selle nõtruse nähtused on: väsimus, sage-
dane peavalu, peapööritused, seljavalu, tööhinnu puu-

dus ja närwilised tõmbused peaaegu ja liikmete sees. Kange ärituse järeldujel ilmuv nõtrus puudub kõige pealt selgroo-üdi alumist ja keskmist jagu. Seal aga asuvad just need närwide kesk-kojad, mis werering-jooksu, seedimise ja loomuliku toimetuse üle walitsewad. Selle tõttu ilmuvad, peale närwilawa nõtruse ja hädade, ka meel weremaesus, lahwtu näowärm, alaline käte ja jalgade külmus, kõhu kinni-olek, walud parasoolika tühjendamise juures, peale selle oldakse külmendamise wastu väga hell.

Uga kui loomuliku kokkujäämist laua wõeriti kumbel toimetatakse, siis jääwad ka wiimats selgroo-üdi pealmine jagu ja peaaegu hädaliseks. Nende osade nõtruse järelbus on unepuudus. Magama jääda on raske ja magamajäämise ajal ehmatatakse sagedasti, kõige pisema kõbina juures ärgatakse unest, heideldakse rahutult woodis sinna-täna, nähtakse palju ja lohutawaid unenäguisid. Uga kes niijuguses oletus morfiumi, tioorali, broomi ehk teiste „unerohitude“ tarwitamisele lases ennast effitada, see wõib oma närwilawa täieste ärarikkuda.

Ja pea on siis ikka enam ehk vähem patituses, nii et kõige vähem waewanägemine ja iga äritus peawalu sünnitab. Ka tõmbused peaaegu tagumistes ja kullajagudes, pea-pööritud, mälestusewõimu lahane mine ja lohutawad hirmutujud waewawad haiget. Nõndasama ilmub ka närwilawa rikkes-oleku pärast sagedaste ilma mingi põhjuseta südame-kloppimine, südametuksumise seisumajätmine ja nõtruse-tundmus. Sellel põhjusel arwatakse ennast effikombel südame

haige olemat. Peale seda ei tööta ka magu, soolikad ja kusepõis mitte alati soovitaval kombel. Ja nõnda kannatavad kõik keha organid jelle mõjul. Kõik see olemine kokku rõhub siis hinge, teeb haiget kurwameel- jeks ning tujukaks ja äkiliseks.

Uga teine hädaoht on see, et otstarbeta loomulik kofkujamine mitte tarviliku hingerahu ei saada, kuna ometi loomulik koosolemine meelehead ja rahulolemist jünnitab. Niijama³, ilmuvad otstarbeta loomuliku koosolemise järeldusel, peale nende eespool³ nimetatud kehaliste hädade, ka neel niijugujed hingelised olud, mida naesterahwaste juures ematõbeks ehk hüsteriaks kutsutakse. Kõik närwide-arstid on jelle poolest ühes meeles, et otstarbeta juguline koosolemine üks loomu- wastane juguelu on, mis raskejalgsjeks jäemise eest hoidmise korral ematõbe jünnitab. Sest otstarbeta juguline läbikäimine takistab loomulikku juguhimu waigistamist ja laastab jelleläbi närwikawa, sest loo- muliku jõuie tehtakse kunstlikud tammid ette. Uga loodus ei juuda jeda: sunnitud keeldu mitte ärakanna- tada, waid awaldab jeda frampide ja metsiku hüste- rialise ärewuse tormi läbi, jelle, et tema allajurumist ei jalli. Sest loomuline iha on nii kui sööja tuli, mis kõik kunstlijed tõkkes ära hääwitab. Uga loomu- lik juguline armastus on ainuke arst, kes ematõbe ehk hüsteriat juudab parndada. Sest kunstlikult maha- rõhutud ehk segamine aetud äritused nõuawad loomu- liku waigistust ja jugulikku tegemust. Siis alles jäeb hing rahule ja waikib ärewuse torm. — Hallik ära matta, põhjused kõrwale jaata — jee on niijusel kor-

ral ainuke näidaw tee nendest hädadest ja wõltsuseit wälja peajeda.

Alga otstarbeta loomulik kokkusaamine, mille juures mitmesuguseid kunstliji abinõusid tarwitusele wõetakse, see alandab naesterahwast madalate hinude tööriistaks. Ja sellepärast, kes naesterahwale niisuguseid abinõusid soowitab, see ei tunne weel mitte naese õiget suurust ja wõimu raskuste ja walude ärakannatamiste poolest, ütleb Dr. D. Adolf.

Ja juurem hulk abinõusid ei tööta mitte kindlat tagajärge. Sest jagedasti jäetakse kõigi ettewaatuse abinõude peale waatamata ometi raskejalgsaks. Sest tupid ei ole mitte küllalt tihedad ehk wõiwad kergesti katkeda. Niisama ei mõju keemialised abinõud mitte igakord. Ja wammikene, puuwilla-topp ja „pesjer“ wõib paigalt leikuda ja ei too siis mingit kasu. Ning uhtumist toimetatakse jagedaste liig hilja ehk mitte küllalt põhjalikult. Sest loomulik äritus on jagedasti nii wägew, et paras filmapill kokkusaamist lõpetada, mööda läheb. Lühidelt ütelda: mitte ükski nendest abinõundest ei tööta kindlat tagajärge. Niisugune kindluseta olet hoiab aga abihaasid kestwas ärewuses ja annab alalõpmata põhjust kartuseks ja etteheitelks. Ning loomuliku kokkusaamist toimetatakse ilka teatawa hirmuga ja selle tõttu ei juuda see ka mitte kunagi täit headmeelt ja rahulejäemist saata. Alga see kõik ühtekokku segab abielu-rahut ja õnne. Sellepärast: jätku igakõiks jeda parem kõrwale!

Alga loomulik tee ennast raskejalgsaks saamise eest hoida on, kui meie jeda tähele paneme, et raskejalg-

jets jäemise võimalus mõni päew enne ja mõni aeg pärast kuupuhastust ijaaranis juur on. Kui siis abikaasad ennast sugulijelt kokkujaamast hoiatšivad, neli kuni viis päewa enne kuupuhastust ja faks nädalat edasi, eimejests kuupuhastuse päewast arwates, siis on rastejalgjets jäemise võimalus väga weikene. Aga täieste julge ei mõi ka siin mitte olla, jett et mehe jeemne-idud jagedasti pikemat aega naesterahwa sugufades äraelawad ja jugutamije-wõimjaks jäewad.

Sellel teel ei ole aga mingit ühijust kõigi nende eespool tähendatud kunstliste abinõudega ja jellega on tema loomulik. Aga terwijekohajelt ja kombelijelt seifukohalt tuleb abikaajadele juuremat sugulist kasiuust ainult soowitada.

Aga jelleks aidaku eelseiswad seletused kaaja, et loomukohaline juguline koosolemine enam maad leiaks. Sest meie kaitjeme jelle läbi niihästi ijeendid, kui ka oma järe tulejaid nõtruse ja haiguste eest.

26. Loomulik kuupuhastus ja muutuiseaja nähtused.

Täie-ea sišje jõudmijega tuleb naesterahwaste juures loomulik korrapäraline igakuune werewool, nõndanimetatud „kuupuhastus“ ehk „kuuriided,“ kolmeteistkümneadas kuni wiieštkümneadas eluaastas, mõnikord warem, mõnikord hiljem, ilmšile. Aga ilmuwad kuupuhastused hilja ja on seal juures werewool nõrk, siis on see emaka (lapšekoja) nõtruse tundemärk.

Kuupuhastuste esimene ilmumine on neiu põlve ehk täie-ea siisje astumise tundemärk ja kuulutab ennast järgmiste nähtuste läbi ette: Nijad, mis rutusti täis on kaswanud; paistetawad ära, tütarlapsel on raswuse ja põnewuse tundmus, pakitus kõhus, terge sügelemine suguojades ja tiidimus terwes kehas. Ja ilane wäljapoolus tuleb ilmiks, mis pea werewoolujeks muutub.

Esimene kuupuhastuste ilmumine kuulutab jugulist küpsiksjaamiist ette. Sellest ajast jaadik wõib naesterahwas loomulikult kokkujaamise järeldusel rastejalg-jeks jaada. Kuupuhastused tulewad kaunis kindla korra järel iga nelja nädala, see on: kahekümne kaheksa päewa järele kestawad igakord kolm, neli, wiis, mõnikord iegi kaheksa päewa. Selle põhjusjeks on see, et sijemistesje suguojadesje kindlate ajajätkude tagant ülemäärä werd kokkuwoolab. Ja kange werepakituste tõttu neis kohtades pudeneb arwatawasti igakord munasarjast muna lahti ja jattub muatoru siisje. Seda mööda hakkab tema siis aegapidi emaka poole rändama.

Kuupuhastus on terwise märk ja nõnda ütelda möödu-puu; wõib weel juurde lisada, et ta ka selle hallikas on, ning lõpewad harilikult neljakümne wiieist kuni wiiekümnenenda eluaastate sees, ühe naesterahwa juures hiljem, teise juures warem. Seda ajajärku kutjutakse muutmise-ajaks. Ja seda mööda, nõnda kui kuupuhastused lõpewad, kustub ka aega mööda lapse-kandmise wõimalus.

Kuupuhastus on täieste loomulik nähtus naesterahwa suguojades, ja sellega ei tohiks teda õieti haiguste jekka koguniste mitte lugeda. Ilmuwad aga

fanged puhtuse taolised valud, siis on neist mõnest, kas emaka seis mõeriti, või emaka suu liiga kinnine ehk liiga kitsas, nii et veri sealt välja ei pease. Aga niisugusel korradel peab ennast otjekohes wilunud arsti hoolde usaldama.

Misjama ka muidu kui, kuupuhastus korrawastajelt sünnib, ja liiga pikkade waheaegade järel läib või liig rohke, ehk ka liig nõrga werewooluga on, kaua kestab j. n. e. tuleb ikka tingimata arsti käest nõuu küsida. Sest kuupuhastuse ajal näikse naesterahwad turgemine haigeks jääwad kui muidu.

Aga kuidas kuupuhastuse ajal tuleb elada? Selleks ole igapidi kasinam kui muidu ja kanna puhtuse eest juurt hoolt, pesemise ja pesu-wahetamise pärast, nii pea kui nad mustaks on jaanud.

Sest kuupuhastuse ajal on emakas werrega täidetud ja seega raske kui harilikult. Sellepärast võib tema ta korrawastase oleku tõttu turgesti omast harilikust seisust wiltu wajuda. Sellepärast hoia ennast kuupuhastuse ajal raskest asja tõstmast ning pikemat aega õmluse-masinad tallamast, kargamast, hüppamast ja palju tantsumast ja ära tarwita joomastawaid jookisid ning jäta parem kange kohwi ja tee kõrwale, Sest hingelised äritused, nagu: wihastamine j. n. e., toowad sel ajal kahetordset kahju.

Aga loomulik kooselamine jäegu kuupuhastuse ajal hoopis kõrwale. Selle peale waatamata, et see naesterahwale väga piinlik peab olema, on ta ka weel kahjulik hingelise ärituse ja weel surema werewoolu kofuwoolamise tõttu suguorganidesse. Ja mees võib jälle

enejele kusetora=põletiku jaada, kui mädanema läinud meri kusetoru siisje jattub.

Naesterahwa terve loomulik juguelu kustub ühes kuupuhastuse kustumisega. Sest emakas ja munasarjad hakkavad kokku kuiwama ja lõpetavad oma tegevuse. Kuna naesterahwa terve elu kuupuhastuse, raskejalgjuse ja sünnitamise läbi nende organide kõige lähemas ühenduses seisib, siis peavad nende tegewuste lõpetamisega ka juured muudatused, niihästi naesterahwa keha= kui ka hinge=elus ühes käima.

Kuupuhastuse lõpenise ehk muutuse=aeg langeb meie maal umbes 45—48 eluaastate wahale. Sest kliima ja juguwõja, eluviis ja wälimised olud mõjuwad nende ilmumise aja kohta ühes. Aga töö ja mure ning kurtuse läbi rõhuid naene wananeb enne=aegu; ka siis, kui jugu=organid nõrgad olivad, tuleb muutuse=aeg waremine.

Sest harwa kaob kuupuhastus äkki, waid harilikult kustub tema pikka mööda; ta ilmub küll õigel ajal, aga ei kesta mitte nii kaua, kui muidu, ja wiimaks kustub tema täiesti. Aga kuupuhastus võib ka wahel kolm kuni ueli kuud puududa, siis ilmub tema pool aastat ehk enam korralikult; siis kaob tema jälle mõneks kuuks ära ning tuleb siis pikema aja järele weel kord ja lõpeb siis jäädawalt. Aga jagedasti ilmub werewoolu asemel ka walgete=wool. Siis võib muutuse=aeg küll õige kaua kesta; kui tema aga juba kolmest aastast üle läheb, siis on see haiguse tundemärk.

Aga kui naesterahwal üks ehk kaks aastat ei ole kuupuhastust olnud ja siis kohe werewool uuesti näh-

tawale tuleb, siis peab tema enuast selleks wilunud arstilt läbikatjuda lahkma. Mõndajama, kui kuupuhastused kuni ligi wiiekümnenda eluaastani edasi kestavad, siis on ka arstlikt läbikatsumist tarwis. Ja on wäljawool haisew ning wehine ja läib loomuliku koku puutumise järele werewool, siis peab naesterahwas enuast tingimata selleks wilunud arsti hoole alla andma. Sellega ei ole mitte böldud, et naesterahwal nimelt wäija töbi peaks olema, aga wõimalik on siiski; sest emata wäija töbi on täie õigusega üli raske naestehaigus. Ja see wõimalus sunnib iseenejest juba kõigest wäest arsti abi otsima minema.

Niisama wõib äkiline kuupuhastuse ärajäämine jägedasti kahju tuua. Selleks wõiwad põhjused wäga mitmejuguised olla, nagu: mahakukkumine, põrutamine, löömine, kange niiske külmetamine, äkiline ehmatuse j. n. e. Peale selle weel nõtrus raske haiguste nagu: tiisikuse, kõhutõbe, joomatõbe j. n. e. ajal ja järel. Ka kanged kõhu lahti tegijad rohud, kui neid kuupuhastuse ajal tarwitatakse, panewad wiimaseid kustuma.

Uga jägedamne kui muidu ilmub muutuse ajal naesterahwa juures tujane oled ja paha tuju. Ning harilik töö himu on kadunud; kõik, mis tema teeb ja talitab, on nüüd rassem ja waewalijem; pahad etteaimamised waewawad teda. Tema jäeb kurwameelseteks; ühtlasi saab tema ka kannatamataks ja wihastab enuast kergesti. Uga jägedasti tuleb ka seda ette, et muidu tajane ja waguja iseloomuga naesterahwas läheb muutuse ajal rõemjaks, tujukaks ja saab kõne-

riffaks. Aga ikka ilmuvad hinge-elus muudatused. Sest niisugused muudatused on ikka üks esimestest märkideist, et muutuse=aeg tulemas on.

Aga muutuse-ajal ilmub ka werelaenetus, mille tõttu wahel si kui wool läbi ihu lendab. Ja jagedasti higistab ka naesterahwas niisugusel korral ja on siis jelle järeldujel wäga wäsinud. Ning jagedasti walutab ka pea ja käib ringi.

Sest kõik need nähtused tulewad närwi-wigadest. Aga jelle wastu lõpeb piinaw peawalu, mis nii jagedasti noorte tütarlaste juures kuuriete alguse ajal ilmub ja terve õitseaja läbi wältab, ja mõnikord kaob see muutuse=aja algul hoopis ära.

Peale jelle sünniwad närwide segaduste läbi weel südame=tusf ja südame=krambid, ning wäsimus jalgade sees ja kaelafoonte kange tufjumine j. n. e. Niisama ilmuvad mõnikord ka krambid säärite sees ja liikmete=walu kui kufjumata külalised.

Aga mao ja soolte katarrid, mis jelle muutuse ajal tulewad, ehk wast ennemine on olnud, aga mitte weel jäljeta ei ole kadunud, need annawad end õige mõjukalt tunda. Ja kurgu=kõrwetus, röगतused, ofsendamine ja puhutused on üleüldijelt tuttawad muutuse=aja hädad. Ning jagedasti töötawad ka foolikad laisalt.

Mõndajama jäeb ka ihunahk jagedasti mitmes kohas haigeks. Rohke wäljawool ematupest sünnitab mõnikord suguorganide ilanahkade põletikku ja willisid, ja raswa=rohkus aitab jelleks ka omalt poolt kaasa. Sest niihästi kuupuhastuse ilmumise kui ka kadumise

ajal põeb näo-nahk jägedasti, sest seal ilmuvad wist-
rifud ja punased plekid j. n. e.

Nõnda on siis muutuse-aeg nii mitmejuguuste hä-
dade poolest väga rikas. Sest kõik need hädad ja
jägabused tähendawad jelle peale, et naesterahwa orga-
nismuse eluawaldustes juured muutused sünniwad.

Nõnda ei ole naesterahwal oma terwije hoidmi-
jeks mingit tähtsamat hooletandmist, kui jelle peale
waadata, et kuupuhastus ikka tarwilises korras seisab,
et see liig kange ega liig kassin ei ole ja waluta läib.
(Nii õpetab Dr. G. H. Masius.)

Sellepärast hoidku tema ennast kuupuhastuse aja
ümber, kus ihu väga äritatam on, kõik kangesti
äritawate toitude ja jookide eest rohkem kui tialgi
muidu.

Tema hoidku oma kõhu ja jalgade ning jalgade
külmetamise eest, mille läbi kuupuhastus väga jäge-
dasti korratusesse jääb. Sellepärast on jellel ajal soo-
jad püksid väga soowimise-wäärilised. Sest naeste-
rahwa jähedast ihukatetest tekkivad ülepea nii väga
mitmejuguused haigused, nagu: krambid, kehawalu, rin-
nahaigus, walgete-woolus j. n. e., nõnda et jelle eest
mitte küllalt ei jõua hoiatada. Aga iseäranis on naeste-
rahwa rindade paljaks pidamine kuupuhastuse kohta
väga kahjulik, sest et rinnad jalgadega väga ligi-
dukses ühenduses seisawad.

Tema ärgu liigutagu ennast mitte liig kangesti,
nagu: tantsumise ja kargamise läbi j. n. e. aga hoidku
ka alalise istumise ja kirgliste juturaamatute lugemise
j. n. e. eest.

Uga kui juhtub kuupuhastuses, ükskõik mil viisil korraust, siis otsitagu kohe arsti abi ja ärgu mindagu mitte mõistmata mooride juure.

Nii mitmed noored neid, kes esimesel kuupuhastuse ajal krampidest piinatud jaanud, jäewad siis sellest wabaks, kui nad endid soojasse riidesse panewad ja kasji sooja kameli- ehk pipermündi-theed, 20 kuni 25 tilga Hoffmanni likööri (liikwa), mõni päew enne uut wooluse algust, mõne korra joowad.

Uga on kõhu lahtiolek sellega ühenduses olnud, siis kinnitagu nemad endid mõne päew enne kuupuhastuse tulekut hea lihajupi läbi, mille sisse pisut ingwirit, mustati õisi ja muud sellejarnast on pandud.

Ja kui kõht ummistuse on kippunud jääma, siis ei tee kahju, kui enne kuupuhastuse ilmumist 10 kuni 15 graani rhab-arberi-pulbrit ploomi-feeduweega sisse wõtatakse: ehk wõtagu mõni päew enne kameli-thee sissepritsimine kääri-, kuhu sisse üks theelustika täis head rohelist seepi on ära julatatud.

Uga on seedimise-wiga olnud, siis wõtagu õlle-klaasi täis puhast kaewuwet, mille hulka kaks kuni kolm loodi walget juhturt ära on julatatud ning 15 kuni 20 tilka Hoffmanni likööri jella on tilgutatud. Ja jüdamet pööritus, oljendamine, peawalu j. n. e. kaowad selle läbi ära.

Sieäranis tähelepanemist nõuab, nagu juba enne on wõeldud, kõhu ja jalgade j. n. e. soojas pidamine. Uga mõnikord ei taha jalad kõigest waewast hoolimata soojaks saada, ega jõudu neid soojaks hoida. Niijugal korral wõtagu üks lood peeniksiks tõukatud si-

nepi-seemet ja faks leodi jahu ning walniistagu sellest tarwilise oja äädikaga paks pudru. Seda pandakse kahe jalatalla alla ning seotakse kinni. See wahendil kõrwetab mehijesti ja jaadab warsti joowitud tulu. Sest ta ei tee jalgu mitte ainult joojaks, waid hoiab neid ka oma mõju läbi kahetsja päewa ning rohkemgi joojad. Aga ka peawalu wahendab see wahendil.

Kui nüüd naisterahwad kõik jeda karwapealt tähele panewad, mis eespool on üteldud ja kui nad endid nende wigade eest, mille läbi kuupuhastuse algusel ja pärastistel käifudel korratus on ilmunud, hoolega hoiawad, siis jaab loodus neile abirikalt kätt pakkuma, nende terwist korratale seadma ja selles hoidma. Aga igas kestwas haiglikus korras, mille kuupuhastus korratuseesse jäeb, jäetagu kõik mõistmata moorid ja kõrbitoh tred kõrwale, ning otsitagu tõsi õpetatud arsti abi.

27. Käimapeal olemisest.

Aga kui naene käimapeale on jaanud, siis ei luba see uus olemine, milles ta oma mehe armu omas rüpes kannab, teda mitte enam muretult elada, kui ta oma lapse elu rööwida ning enese terwist rikkuda ei taha. Sest naene, kes emaks tahab jaada, peab terwelt oma lapsele elama. Selleks peab temale parajus igas olemises waljuks seaduseks olema, nagu: Söök olgu hõlpsasti seediw. Ning joogiks ei tohi mitte kangeid

wedelikkusid pruukida.. Oma loomuliku-hinnu võib ta waigistada, aga see sündigu ka ilka parajuses,

Ja ärgu andku mingisuguse pahanduse ega murele ruumi. Sest rõemus ja lahle meel aitawad raskejalguse aega seaduskorralikult mööda jaata ja tervitwad mahasaamist, millepärast neid mõlemaid peab omaks osaks wõtma.

Uga siiski tulewad raskejalgsuse ajal jagedasti ofsendamine ja pööritus. Selle waigistuseks wõetagu tassi täis jahedat kameli-, meelise- ehk kaharmundi theed — see annab head abi. Uga kui seal juures mere sees woogamine ja palawus on, siis annab klaasi täis wärsket kaemuwett juhtruga, millesse weel lipstene wärsket sitroni ja 20 tilka Hoffmanni likööri juurde on lisatud, jagedasti soowitud tervitust.

Kõhu krampijid püügu soojendatud kameli- ja wleederi-dite kotikese läbi mis sooja wiinaga niisutatud ja kõhu peale pandud, kõrwale jaata. Niisama ei ole hea, lahja, sooja kamelithee joomine seal juures mitte põlata.

Uga raskejalgsuse ajal läib weri kiiremine ning seda sigib rohkem. Ja kui seda üleliia saab siis hakkab see hoomama, mis kuni kõrwade kohinemiseni ja sädeme nägemiseni tõuseb. Uga kui selle wastu abi ei saa, siis katsub loodus ise ennast aidata ja enamiste ilka enneaegse emala-werewoolamise läbi, mille järelduseks enneaegne jünnitamine on.

Sellepärast saab ema, kui ka lapse terwise hoidmiseks nõu antud, niisugusel korral, aga mitte muidu kui arsti arwanist mööda, paras jagu aadrit lasta;

laps ei jõe jelleläbi jüguigi lollimaks ega nõrgemaks ject emä piinline põdemine teeb temale palju rohkem kahju, kui jee piinlone werelaotus. Uga kõiit jee toimetus jündigu üksnes ofawa arsti lubaga.

Ja kõhu ummistust püüdigu niijugusel wiisil arstida, et üks theelujita täis rohelist jeepti õlleklaasi täie ejuoja wõ jees ära julatatakse ja joojalt pärajoolikasse jisje prittitakse. Ning pakkult ärapaiistetanud jalgadele on hea, kui neile läbifuitjetatud jidemed ümber mähitakse.

Uga raskejalgjuse ajal tunnewad naesed ka, ije-äränis kes harjunud oliwad korsetti kandma, nõrkust kõhu-laes ja niuete kohtades, mis neile wäga palju waewa teeb. Ja kui nüüd jelle nõtruse järele kõhu seinad wäga wälja weniwad, siis wõib jee lapse jeiwu peale kahjulikult mõjuda. Sellepärast annan kõige raskejalgsetele nõuu, wiwendast kuust jaadit laia kõhufidet kanda, mis kõhuwõlwi ümber ulatab ja jeljatagant finni jaab pandud, kõige parent laia pandlega; jidemele wõiwad weel õlapaelad külge pandud jaada, nii et nad kõhu raskust aitajiwad kanda. Uga ijeenejest on mõista, et jide mitte kõhtu pigistada ei tohi.

On ka alati hea leitud, et paras wärskõ õhu käes liikumine ja igapäewased piijufesed jalutuskäigud terwel raskejalgjuse ajal niihästi emale kui ka lapsele ühewõrra head on.

28. Sünnitajate olemisel.

Kõik need on sünnitajad, kes lapsest, keda nad ema-
ihus kandšivad, lahti saavad. Ja nende hulka lan-
gewad ka liiga wara ehk enneaega sünnitajad.

Alga sagedasti on wiimane juhtumine wälimisest
mõjust, nagu: kulkumisest, tõukamisest, löömisest j. n. e.
tulnud. Ja kui sünni juures werewoolust näha on,
siis heitku kohe waguši maha ja otšigu osawa arsti abi.

Siisamasugune lugu ka nende werewoolustega,
mis ilma wälimiste mõjudeta on alganud. Alga igal
juhtumisel hoidgu haige emast nõnda waguši kui
wõimalik.

Nõndasama olgu terve ja tõesti rastejalgne, kel-
lel mahasaamise aeg ligi jõuab, ikka lõbusa meelega
ja rõõmus. Temal ärgu olgu aja-pikkuse ega lühik-
suse pärast mingit muret; sest kindel asi on, et lühik-
tesed mahasaamised kangelduse pärast sagedasti karte-
tawamad on kui need, mis natuke pikemale wenivad.

Alga kõige raskemad on need näitused, mis lapse
šiete ilmale toowad; ja kas need niid natuke hiljem
ehk warem tulewad on ju jellele inimesele üks kõik,
kes nelikümmend nädalit emaksjaamise tunnile wastu
on waadanud ning seda igatsusega oodanud.

Sellepärast: kiirus ei too mingit kasu ja üleliigne
kiirus sünnitab ikka enam kahju, mis ju mitmel sü-
nnitajal isegi elu on maksnud. Sellepärast hoidku sü-
nnitajad jelle eest, et ta mitte liiga ei punnita.

Sellepärast ei tohiks meie praegused ämma-moo-

rid jünnitajate juures muugit arstlikku toimetamist ette võtta ja tarf ämma-moor ei hakkagi jeda tegema. Ettevaatus käseb aga, et jelleks ajaks ka ojaw arst tutjutakse, kes jünnitamise-awitusega tuttam on.

29. Nurganaeste ehk tuhawoodi olemisel.

Juba wanal hällil ajal jünniti naest, kes juba jünnitanud ja sellega kuue puhastuse-nädala sisse on astunud, et tema kõik need kuus nädalat nurgas ajemel pidi olema, ja nimetati teda jellepärast nurganaesteks.

Ehk küll endisel ajal kuus nädalat maas lamamine terwisele kahjulik oli, siis on see nüüd niijama kahjulik, kui naene juba kolme päewa pärast woodist wäljas on. Aga kõigiti hea on, kui nurganaene üheks päewaks nurka ehk woodisse jääb,

Temal ei pruugi mitte alati kestaw uni olla, mis nurganaist mahasaamise waewa järele kojutab; aga temal on rahu tarwis, et wäljamenitatud ja korratusse jattunud kehaoasid jälle endisesse seisukorda tagasi jaata.

Kui jünnitajale puhas pesu selga on pandud ja puhtasse hästi läbi joojendatud woodisse on wiidud, see on nurganaesele kasulik; aga see peab joojas toas jündima ja läbitõmbaw õhk mitte peale kätma.

Tema ärgu kartku mitte oma enese seisukorra üle, waid jätku oma hea ämma-moori, kui jünnitamise

avitaja, ehk ka arsti hooliks, kelle kätte ta ennast ujal dab.

Järelmäituste juures annab hea ja jõe kameli-meelise ehk pipparmiindi thee head abi.

Uga magamine ei ole nurganaejele jugugi kahjulik. Minult jeda on tarwis tähele panna, et mitte üleliigset werewoolamist ei tule.

Uga jünnitamise järel kofe, olgu söömine kájin. Sest nurganaene lepitu ainult lahjaks tehtud söögiga. Alles edaspidi mõib wäheawal fergesti seediwaid toidusid andma hakata.

Ja kui kõht kinni peaks jääma, siis ärgu pruugitagu koguniste mitte lahitegemise-pulwreid, waid pandagu ühest theelufita täiest rohelistest jeebist, mis õllelaasi täie wee sees ära sulatatud, tehtud jooje klisteerisi; aga wee ajemel on weel parem jõe kameli-thee.

Uga pitajise kõhu lahioleku, ehk umistuse juures otfitagu arsti abi ja tehtagu üksnes tema nõu järele. Uga kõige wäheama werewooluse juures otfitagu kofe arsti abi.

Ja kui nurganaist hooljasti talitatakse siis saab ka napalawik ferge olema. Igakord ei tulegi see mitte, waid on ainult pehmest wärinast küll.

Uga kui piimawärin üksainus kord tuleb, siis on ta kahjuta. Tuleb ta aga uuesti ja läheb ägedamaks, siis on lapjewoodi palawiku karta.

Siis läheb kartus tõeks, kui järgmised märgid näha on, nagu: sagedasti tagajitulew korratu wärin ja palawus, ning jänu niiske keele juures, ja ahastus ning läbitõmbaw walu kõhus, kõht ajab üles ning on kat-

judes walus, išeäranis köhe altpoolt naba-kohta. Ja niisad närtsiwad ära, ning lapjewoodi puhastus wäheneb j. n. e.

Uga išeästimisega wõib siin üksnes kahju teha, sellepärast jaadetagu wiibimata wilunud arsti järele.

Beale jünnitamist on kõhu-lagi ja jünnituseosad koguni nõbrad; neil ei ole mitte köhe alustuses jõudu, ennast loomulisesse olekusse tagasi tõmmata, nagu nad enne käimapeale jäemist oliwad. Niisugune nõtrus wõib ka, kui tema wastu midagi ei tehta päriseks jääda ja sagedasti parandamataid emaka- ehk lapsetoija haigusid jünnitada.

Niisama ei wõi kõhu nõrgestatud seinad foolikate loomulikule wäljawenimisele mitte tarwilist wastutõust anda ja kõht läheb juuremaks ning põnni, išeäranis siis, kui nurganaene rohkesti sööb ja joob; foolikad weniwad wälja ja tulewad peeretused, jeedimine kannatab selle kall, ning wiga läheb parandamataks, ja siis ei ole ema mitte üksnes oma ilusa piha kaotanud, waid ka terwisest lahti jaanud.

Ja kui see wiga kord wõimust on wõtnud, siis ei aita tema wastu enam mingi asi. Sellepärast on tema eest hoidmine jeda tarwilisem. Uga kõige parem hoidmine on, kui kõhumiisklite puudulise kokkutõmbamisele tugewa ja laia läteräti ümberpidumiseega appi tuldatakse; räti otjad pantalise juurte nõõpnõeltega kinni ja tõmmatakse rätil igapäewaga ilta pingumale. Ja kui nurganaene seal juures palju jöõnise eest hoiab ja nimelt joomises ettemaatlik on, siis wõib ta selle

peale julge olla, et ta oma endise saleduse jälle tagasi saab.

Uga palju naisti ujuvad ka jeda, et kui nad kahe ehk kolme nädala pärast oma endisele harilikule toimetusele lähewad ja endid terwise juures tunnawad, et nemad siis kõit wõiwad jüüa, mis laua peale pandakse, üksnes hapud toidud wälja arwatud. Uga see on koguni ekslik arwamine, sest juguorganid jääwad weel kauaks ajaks õrnasje olekusje. Uga kõit toidud, jõögid ja joogid, mis kuupuhastuse juures kahjulikuks sai tähendatud, on siin ka jedajama. Sest nemad annawad siin nimelt ilawoolustele põhjust, mille parandamine wäga raske on.

Uga keegi nurganaene ei peaks oma ämma-moori ära lastma, enne kui see teab et lapskoda jälle ennes seisukorras on; sest jääb ka natuke teisiti, siis wõiwad jellest nõrgendamad limawoolused ja üleliigsed kuupuhastused sigida, mis jagedasti tõisjeks lapskodarimewooluseks muutub ja kõigeparem arstimine ei suuda jagedasti nõnda nõrgestatud terwist endisele järjele aidata. Sellepärast pandagu hoollega tähele, et kui lapskoda kuue nädala jookjul mitte endises seisukorras ei ole, siis kutjutagu kohe arsti, kelle tegewuse piiris on jeda õigele korrale jeada.

30. Käskiimalus ehk onaneerimine.

Käskiimaluse all mõistetakse jeda, et juguõjade kutsumise ja hõerumise läbi sigitadud kiimalist tundmist

äratada. Selle nime all tuleb jeda wiisi ning kombet nõnda mõista, millega mehe keeme wägivaldselt ja loomuwastaliselt kehast wälja saab jaadetud, mis üksnes abielulise toimetuse läbi peab sündima. Iga niisugune wägise wäljaamine mõjus wäga kahjulikult terve ihu- ja waimu organismuse peale. Esiteks tuleb fidurus ja wiimaks koguni surm.

See kohutaw wiga ei ole ainult meesterahwa waid ka naisterahwa juures niisama jagedasti leida nagu meesterahwa juuresgi, ja sünnitab mõlematele raskeid ihuhaigusi, niisama täielist kehaku ning waimuliku nõtrust; ainult kumbe, kudas kumbgi sugu seada toimetab, on isesugune. Noored inimesed annawad endid liig jagedasti jelle tõbe kätte ja ei aimagi, misjuguise õnnetuse sisse nad endid kuktutawad.

Naisterahwa käsiimalus toimetab niisugusel kombel, et sõrm wõi muu asi häbeduse- moffade läbi ematupesje pistetakse ning siis üles ja alla lupjutakse. Waejed, õnnetud tütarlapsed, kes jelle loomu wastalise ärituse läbi löbu otsiwad, teewad jeda üsna teadmatalt, ta ei uäita aimawatti, et nad iga päewaga oma nooruse õisi ikka rohkem enese küllest äranopiwad ja nõnda hiiglasammul kõdunemise ning surma poole tõttawad. — Sellepärast hoidgu iga mõistlik tütarlaps enna niisugusest kahjulikust tembust eemale.

31. Käsiimaluse ehk onaneerimise järeldused.

Ehk küll käsiimlemise kahjulikud järeldused jagedasti juured on, siisgi on wea parandamine siin ikka

wõimalik. See kes mitte noores eas jelle ropu kumbe orjaks pole langenud, ja jeda arwa teeb ning hiljem järele jätab, jelle juures on nähtawad terwise rikumist märgata. Niijugusel korral ei tule mitte see rõhuw meeleolu nähtawale, närwikawa korralised toimetused rikub ja teda haiglajeks teeb.

Seit sage ja kaua kestew käsiümlemine nõrgestab kõige enne peaju ja selgroo-üdi. Ja selles jugulises närwi nõtruses asendawad mitmejugused haigused, nagu: korratud terwe närwikawa ja meeleriistade toimetamistes ja seedimises; ning juguosade nõtrus. Peale selle tulewad siin weel järguised nähtused tähelepanna, nagu: wäsimus ja tuimus, ning töötatmise puudumine, iseäranis waimutöös; niijama ka sagedad peawalud, peapööritus, ja mälestuse nõrgaks jäämine, ning sagedasti ettetulew südamepeksmine, külmad jalad ja käed, ning jalgade wäriemine, ja walud selja sees, filmade wirwendamine, kõrwade kühjenine ja ninast werewoolamine, ning jõogi-istu puudus, ehk jõogi-ahnus; jurumine maos, hapud rõhitused, ja wältaw unnistlus, ning werewoolused pärajoolest. Niijama ilmuwad ka noorte tütarlaste juures werewaejus ja kahwatus, mõnikord ka need kramplikud hood ja tujud mis emakatõbe (hüsteria) tundemärgideks on; wõib ütelda, et naesterahwa juures hüsteria niijama sagedasti käsiümlemise tagajärg on, kui meesterahwa juures lõtmus. Niijama on ka minestused uing kestwad ja walujad kuupuhastused naisterahwa juures sagedad nähtused.

Ja nõndajama ka jääl, kus niijugused nähtawad

haiguste märgid ei ilmu, jääb keha loomulik kujumine kängu ning keha jääb kõhnaks ja jääb kestvatele haigustele vastuvõtlikuks.

Alga naisterahwa suguosade nõrkus saab jagedaste seemnepoolustes ilmiks, mille kaajas veel pea- ja seljavalud, peapööritused, jüdamie peksmised ja päewad otja wältaw wäsimusetundimus käiwad. Sagedasti juhtuwad ka seeme väljapoolused ilma kõige wähema sugu-ihha tundmufeta Niiſugused seemnepoolused on suguosade haiguse nõtruse tähtſam tundemärk. Peale jeda wõib wiimaks weel täieline suguwõimetus tulla, mille läbi meesterahwale loomulik suguline toimetus täiesti wõimatuks jääb. Alga jeda juhtub ka, et suguosad täiesti loomuliku sugu-ihha kautawad. Siis ei jünnita ka käjitiimlemine enam mingisugust lõbu. Niiſama ilmub ka naisterahwa juures närwide tuimaks äämine jelles, et hiljem abielulisel kooselamisel loomulik suguhimu täiesti puudub ja jelle läbi loomulik kooselamine mehega koguni wastifuks jääb. Ja kui jagedasti on niiſugune asjaolu abielu-õnne purustajaks, jest et mees niiſugust leigust armastuse puudumiseks peab.

Kõik need tähendatud nähtused ei ilmu aga mitte igal juhtumisel ja üheſugusel wiisil, waid ühe juures tuleb jee, teise juures teine tundemärk enam nähtawale; üks kannatab rohkem, teine vähem. Harwa aga puuduwad üleüldine lõtwus, wäsimus, seljavalud, töötahmise puudus ja rõhutud olef.

Sellepärast ei peaks suguosafid mitte enne tarwi-

tama, kui nad täiskasvanuks on saanud, jee on, 21 ja 22 eluaastatel.

Nagu eespool sai tähendatud, tulewad käsitöölise läbi jünnitatud walud ja wead närwide nõtrusest ja kauwad mõistliku eluviisi juures hiljem ehk warem ifka ära. Sellepärast jae kindlaks! Siin ei tohi mitte julgust kautada, waid astugu rääie jõuga parandamise tööle! Sa wõid jälle terweks jaada. — Selleks annab järgmine nr. 32 nõuandwalt juhatust.

32. Käsitöölise ehk onupeerimise järelduste parandamine.

Siin peame sellega leppima, et ainult põhjusmõtteid tähendame, mis parandamises mõedu kui ka nõuandja on. Aga kuida jee parandamine igal üksikul juhtumisel peab olema, jeda näitab mitmesugune olemine, mille üle otjustamine ifka wilunud nõuandja arsti asjaks jäeb.

Aga waljusega ega arstirohtudega ei wõi siin midagi aidata; jest mingisugused rohud ei aita siin, kui neid ka taewani peaks kiidetama. Seepärast ära raiska oma raha mitte nende peale. Waid kõige tähtsam on tahtmise ja wastupanemise-jõu kaswatamine, nagu: turnimise, ujumise, aerutamise, uijuaiamise j. n. e. läbi, ütleb Dr Rohleder.

Märgid, kui keegi laps onanecrib, wõib tema juures harilikult järgmist tähele panna: ta käib tihti wäljaskäimise paigas ja wiibib seal kaua. Ta põgeneb feltskonna eest ja on ikka heameelega üksi, ning kaotab oma rõemija ja kohklase oleku, ei naera ega naljata mitte enam endisel wiisil, ja ta ei julge mitte enam teisele otse silmi waadata, ning on jalalik ja ei kohku isegi wale eest tagasi. Spetuse ajal istub ta omal paigal nagu meelest ära, ning unistab lahtiste filmadega ja ujub kiimaliste mõtete ilmas. Ja jagedasti näed ja tema juures ägedat ärewust, nagu: pale läheb punaseks ja filmad kiirgawad. Aga kohe selle järele jääb ta järsku lõdwaiks. Ning õpimise ja kirjutamise ajal hoiab ta harilikult ühe käe laua all. Eest poisikesed hoiawad ikka heameelega omad käed püksitasfus. Ja käefiri näeb nii wälja, nagu oleks kirjutajal kange rutt taga.

Ja kui need märgid nähtawale on tulnud, et üks noor inimene käjikiimleb, siis parandamiseks kõige pealt: ei tohi last ialgi tõreleda, ega karistada. See teeb teda kartlikuks ja tagasihoidlikuks, ja selle tagajärg on, et paha tööd jalaja katjutakse teha. Aga palju enam peab püüdnud efsija usaldust wõita, ja tema tahtmise-wõimu kindlustada, ning enese üle walitjemiist kaswatada. Niisama peab ka efsija elujulgust kaswatama ja loodust paranemise peale finnitada püüdnud. Siis peab weel jeda meelde tuletama, et siin palju kannatust tarwis on ja et seemne wäljawoolused ijeneesest aeg-ajalt wähemaks jääwad, pealegi ka täieste terwete inimeste juures mõnikord ette tulla wõiwad.

Niijugune waimline mõjuwaldus haige peale on peaaegu kõigetähtsam parandamise abinõu. Sest usaldus enese jõuu järele teeb meid tugewaks. Ja kes enesest arwab, et ta midagi teha jõuab, teeb jeda ka hõlpsamine, kui see, kes oma wõimijes kahtlane on.

Aga eluviisi kohta peab jeda tähele panema, et õlle, weini, konjaku, likööri ja põletatud wiina tarwimine täieste keelatud on. Niijama äritawad ka kohw ja thee liiasti. Joogiks wõib puhast wett tarwitada ja limonadi, mis puhtast puuwilla-mahlast tehtud ning piima — ka hapud ja wõipiima — kakaod, kui ka õuna-koore-, maasikalehe- ja kitsenarja lehe ning rubus-theed. Ülepea aga peab wähe jooma ja ainult siis kui janu on; õhtul pole joomine üleüldse mitte lubatud. Tõegi mahlarikkast puuwilja ei tohi õhtul jüia. Sest täis kusepõis rikub rahulist und ja äritab juguosajid, nii et jelle läbi jeeime-kaotamised wõiwad tulla. Niijama mõjub ka liiga täis pärasoolik. Sellepärast peab üleüldse korralise wäljaskäimise eest hoolitsema ja ikka enne magamo-minemist oma asjal käidama.

Ja pea-toiduseks olgu puuwili, keeduwili ja lehtjalat. See jahutab werd ja korraldab asjalkäimist. Aga kõik liig soolased ja sinepiga, wanillega ja selt-riga j. n. e. walmistatud toidud on kahjulikud. Sool jünnitab janu ja tema awateleb jelle läbi ka õlle, weini ja napside maitsemisele, mis kõige suuremad juguuha jünnitajad on. Näituseks, misjuguust äritust kanged würtsid jünnitawad, näeme jellest, et närwinõrkadel meestel kergesti jeeime wäljawoolamised wõiwad juhtuda kui nad wanille-sokoladi on joonud. —

Sellepärast, ela parajuses, niikasti söömises kui ka joomises.

Iga prii-tund tuleb õues puhtas õhus mööda jaata ja võimalikult katmata ihuga — ehk Aldama ülikonnas — päikese paistel soendada. See on kõige kindlam abinõuu närwikawa tugewaks tegemiseks. Ja see on peaafti.

Niikama on tarwis ka palju kehaliigutust teha: 5 kuni 10 minutit kõigeft jõuust jooksta ja mäerinna-kuid mööda ronida, mängida, turnida, aerutada, ujutada, ujuda ja parajal mõedul jalgrattaga sõita, ning aias ja põllul töötada j. n. e. Aga ilma liialdusteta. Seft liialdus äritab ja jebab und.

Ka on soowitada lühikeft aega wältawad leige-weega istewannitused (20 kuni 24 graadi C.) üks minut aega. Sunnel tuleb õues päikese paistel ennaft soendada, muul ajal aga nädalas kaks ehk kolmkorda leige-weega wannitust wõtta (umbes 32 graadi C.) kümne minuti wältusel. Aga wannituse järel ikka tarwis kehaliigutusi teha, selga ja kullataguust esiteks mittu karda leige, siis külma weega (umbes 10 graadi C.) ülewalada. Kui need supelused ja wannitused on rasked korda jaata, siis pestagu terve keha kaks kuni kolm korda nädalas umbes 20 kuni 24 graadi C. järel külma weega ära, ja nimelt hommikul soojast woodist tules. Ja iga külmawee tarwituse järele peab ikka enesele sooja tegema, — kõige paremine jalutamise ehk töö läbi. Aga häda korral wõib ka sooja woodisse waiba alla tagaft minna. Peale selle tuleb kohe püsti olles töö juurde asuda. Ja võimalikult wähe istuda.

Sest niisugused weetarwitused karastavad närwikawa ja juhiwad werd kehapiinna poole ja naha sisse. Selle läbi wähendatakse were tungi sijemistesse ja išeäranis jugu-organidesse.

Niisugused on need piirid, millega parandamise tegelik külg lühidalt on ära tähendatud ja mis tõendawad, kui selle järele tehtakse, et hea tagajärg mitte tulemata ei jae. Sest kehaline ja kõlbline jõud kasvab, ning usaldus oma jõuu sisse tuleb tagasi, ja uus elurõem ärkab, sest terwis ja wärskus ilmuvad uuesti. Ja endise üteluje asemel: „Mina ei taha seda mitte enam teha.“ astub uus ütetus: „Mina tahan ja wõin seda paha tegemata jätta.“

33. Abinõuu, naesterahwa ilu hoidmiseks ja parandamiseks.

Rahwa-sõna: „Gludus maksab pool ilma.“ Ja Dr. J. L. ütleb: „Gludus on kõige parem joowituskiri, ilmaft hästi läbisaamiseks.“ Sest kellele loodus iluduse ihes annab, seda pühendab ta ilmale astudes rõemu ja õnne sisse. Glus nägu leiab palju hõlpsamine sõpru kuna see inetumal palju waewa maksab; kui kergesti wõidab ilus inimene teiste usaldust, kuna inetu teise nagu enesest ära tõukaks. Gludus valmistab, kus tema aga ilmub, enese ümber rõemu ja saab

mittu armjaks. Sgaiks püiab temale head meelt teha ja tema soovijid täia.

Nagu päike, kui ta illesje tõusnud, kõrges taewas kõige loodusele ehteks on, nõnda on ilus wooruline naene oma majale ja perekonnale ehteks.

Ilus naene, kes truuks ja õiglasjeks jääb, on nagu hele lamp kõrge jala peal, mis oma ümbrust walgustab.

Naesterahwa iludusejt arusaamine on wäga mitmesugune, aga järgmistes punktides on nad ometi kõik ühelmeel: :

Slusa neiu wõi naese omadused, nagu eespool nr. 12 pikemalt sai tähendatud, on umbes järgmised: Slus seadus-korraline kehachitus, paraja juurusega täied liikmed; armas pifergune-ümmargune näomood, ilma lohitudeta ja muhtudeta, näo puna mabe, jume walge ja õrn, selged filmad, ilus, pehme, pikk juuks, waba otjaesine, weikene roosipunane juu, kael täieline ümmargune ja mitte liig pikk; rinnad ilusaste wõlwitud; jirge ümmarguse kehaga, laia niuetega, tugewate kintjudega, täielikkude nisadega ja ilusate käewartega, pehme loomus ja elawus on, siis wõib teda tõesti ilusaks naesterahwaks nimetada.

Alga on loodus mõne wastu truuduseta, siis katjuwad nemad kunsti läbi jeda ajet täita, ilma et selleks kardetawaid abinõusid pruugikijiwad.

Kudas jeda toimetada, jelleks awaldan jiu mõned retseptid ehk eeskirjad. Alga et neid retsepid üksnes j i i s, ning ainult j e a l jaaks pruugitud, kus tõesti abitarwis on ja loomulik ilu^zomast seijust langema

hakkab. Arstimist on üksnes wigasele tarwis, aga terwise juures olejat rohitsemine paremaks ega ilujamaks ei tee. See oleks asjata raharaiskamine. Meed on järgmised :

1. Naha harimine jageda pesemise ja jaunas käimise läbi, on üks kõige parematest terwise ja rõemja wäljanägemise abinõudest.

2. Soolas ihu- ning woodipesu wahetamine, nagu ka wärskes õhus liikumine on kõige paremad nahakinnituse abinõud.

3. Palju enam kui seebi peaks mandleliisid pruugitavamaks tegema. Meed wõtawad iga mustuse paremine ära ja hoiawad naha pehme, walge ja wärskse, ei lasse mingit haigust külge sigida ja on armsa lõhnaga.

4. Naha pehmeks ja õrnaks tegemiseks soowitakse küll mitmesugust wett, tinktuurid, seebid ja muud sellejarnast. Kõige parem on aga segu 18 jaoft roosiweest ja 1 jaoft benzoe-tinktuurist, millega õhtul nahka määratakse. Puhtaks pesemine ja ära kuivatamine sünnib aga kõige paremine alles teisel hommikul.

5. Abinõuu päewatuise ära kaotamiseks. Üks klaasi täis piima segatakse ühe sitroni jahwtiga ja lastakse keema minna. Siis kurnatakse wedelik läbi linaseriide ära, segatakse natuke wiinawainuga ja pestakse sellega igal hommikul ja õhtul päewatanud ihu.

6. Abinõuu päewatuje wastu. Selleks litju igal õhtul üks jupilusika täis wärskaid maafilaid tatti, määri sellega päewatanud kohtajid ja peje ennast hommikul iluduse=piimaga.

7. Abinõuu kareda, kuiwa ja lõhke wana h a w a s t u. Selleks lastagu walget wirukit, storakasi teri ja borakjit, igast ühest pool loodi, kampsust üks drachma, walget weini ja walget lilia= ehk pome= rantsi=õiewett, igast ühest üks nael, segamine 24 tundi päikese sooja käes ehk sooja ahju peal hästi korgitud pudeli sees seista ja kurnatagu siis läbi linase=riide. — Seda pruugitagu õhtul ja hommikul pesuweeks.

8. Bumad, mis näo=jume alles hoiab. Selleks wõta: Walget waha 1 drachma, Wallrathi 2 $\frac{1}{2}$, drachma ja Mandli=õli 2 untsi — jeda lastagu pannis pisukese tuld peal sulada, wõetagu siis riist tulelt ära ja segatagu hästi, kuni ära jahtnb. Selle peale lijatagu tilkade kaupa üks unts roosiwett juurde ja segatogu niikaua, kuni külmaks läheb. Seda määratagu õhtul näo ja käte peale.

9. Abinõuu kortjude ära kaotamiseks. Selleks lastakse 2 untsi walget waha tina katla sees ära sulada ja lijatakse siis juurde: wärsket fibula jahwti, walge lilia juurte=jahwti ja puhast mett, igast ühest 2 untsi.. — Siis wõetakse riist tulelt ja katsetakse kõik ära puhastada; siis lijatagu natuke bergamot=õli juurde ja pruugitakse hommikul ja õhtul määrimisega.

10. 1) Abinõuu tedretähtede vastu on Walmimata sõstrate jahwt jaab ühe thee-lusika täie wääwli-piimaga wedelaks pudruks õerutud ja nahk enne magama minemist jellega määritud, ja hommikul leige piimaga ärapestud.

2) Abinõuu tedretähtede vastu. Peenikefeks pulbriks õerutud maarjajäe jaab hästi löödud munawalgega ühes tule peale pandud, liigutagu hästi ümber, et kõwaks ei lähe. Niipea kui ta wahu-
tab, wõetagu tulelt ära. — Sellega saagu õhtul jilmanägu 5–6 korda määritud, ja hommikul ja õhtul jellega pestud.

11. Abinõuu kortsude vastu on: Rec. Balsam. perufian. igr Drachm. I. Solve in Spirit. vini reetfikat. Drachm. III. M. S. Üks theelusika täis klaasi täie wee jekka. Hommikul ja õhtul jellega pestud.

12. Huulte pumad on: Rec. Tutiae prae-
parat drachm I. tore c. Ol. ovorum drachm. I. ut fiat Ungt. Wõitagu jellega huulesid.

13. Abinõuu punaste plekide näost ära ajamiseks. Wõta wärsket eeslikurgid² jahwti jega poole osa lawendeli ehk roosiweega ning pese jellega tihti nägu.



Retseptid.

Gesolewats ridades leiab auns lugeja mõnejuuste haiguste wastu, arsti-abi puudusel, mõned arstirohtude efekirjutused, mille järele aptekist rohtu wõib lasta walmistada:

1.

Külmatõbe ehk külma-palawiku wastu anna haigele higitsemise alustusel pärast mööda läinud külmetust ja palawust 5 graani Hiinini pulbrid.

Rec. Chinin. Sulfurie. gr. V

Dsp. tal. dosis N. Xij

S. Hiinini pulbrid.

2.

Rohu ja raske kõha fergituseks wõta.

Px Aq. amygdal. amar.

Vin stibiat. \widehat{aa} Zij

M. S. 3 kord päewas 15 tilka fiske wõtta.

3.

Raste läkatuse kõha wastu anna:

D. Tinct. Coccionel armoniacalis. Zij

S. Hommiku ja õhtu 2, 3, 4—5 tilka weega lapse wanaduse järele fiske.

4.

Krampliku kõha waigistamiseks wõta praegu liipsetud

lehma piima ja wabel mõni tilk föha waigistawaid
tropiisi :

Px Aq. amygdal. amar.

Vin stibiat. \widehat{aa} Ziij

M. S. 3 kord päewas 15 tilka jisse.

5.

Sügelised. Seda töbe tunneb rahwas igal pool. Selle wastu wõta järgmise jalwiga wanakuu lõpul kolm hommikut järjestikku sügelise kohtasi wõida ja tugewast nühtides, et rakud lõhkewad ja jalw jisse tungib, ka sealt, kus rakusi ei ole. Kolmandama päewa õhtul mingi leilejauna, pesegu seebi weega puhtaks ja määrigu jalwiga tugewast üleüldse ja heitku lawale higitsema, kui wõimalik, tunni aja pik-
kujel, siis pesegu puhtaks ja pandagu üleüldse puhtase riidesse ja heitku wäsimust puhkama.

Rec. Pulv. bacc. ju niper.

— — lauri \widehat{aa} Zviiij

flor sulfuris Zvi

Sapon virid.

Axung. porci \widehat{aa} s. q.

M. f. Ungt.

S. Sügelise jalw.

6.

Kollatöbe wastu wõta jsemitseks rohukes rabar-
bari pulbrid, paar korda päewas erne-iwa suurusel,
ehk wejist rabarbari-tinkтури kolmkord päewas
1 thee-lusika täis, ehk Safrani-tropiisi.

Px Aq. nuc. vomicar. radem. Zisz.

Tinct. croci Zij

M. S. Kolmford päewas 20 tilka.

7.

Gamba walu wastu wõta floori-wett. Ühe õlle klaasi täie leige wee sisse pannakse üks sõõgi lujika täis floori-wett, segatakse ümber ja lastakse nii kaua juus pidada kui walu lõpeb; wee wahetusel peab wana wälja jülitama.

D. Aq. chlori Zijj

S. Suus hoida ja wälja jülitada.

8.

Mao tramp. Kui walus, framplik kottutõmbaw tundmust rindade all mao kohas on, siis wõta Wisumuti pulbrid.

Rp. Magister. bismut.

Sachar. alb. $\frac{ss}{33}$ Zi

M. f. pulv. divid part. X aeq.

S. Katskord päewas 1 Pulwer

9.

Beikje lapse kõhust lahti olek. Ripub wäljaminek hamba-tegemise läbi liigseks minema, siis antakse natuke magnesiaat ja faalepi-juurte pulbri keedist ja lapse pulbrit pisukestel osal, ja lastakse kõhtu sooja õliga määrada, kus theelujika täis õli jauks 4 tilka opiumi tropisi wõib panna.

Rep. Decoct. rad. Salep Zisz

Tinct. rhei vinos git. Xij

M. S. 3—4 kord päewas 1 theelujika täis sisse.

10.

Weiße imewa laste walu ja krampide wastu wõib arsti puudujel pisema noatera otja wõrra walged magnejiad anda. Kus jeedimine korralik ei ole, jeal antakse jeda mööda kus tarwis on jeedimise toetujeks laste pulbrid üks ehk kaks kord päewas hernetera juurusel, ja kui wäljaskäimine kiini on, rõhkemalt.

Rec. pulv. rad. rhei

Magnes. carbonic. \widehat{aa} Zij

M. f. pulv.

S. Paar kord päewas weiße noa otja täis jisse.

11.

Sündinud laste kollatõbe wastu, kui wäljaskäimine laisk on, wõib natuke lapse-pulbrit ehk rabarbari siirupid jisse anda:

D. Tinct. rhei aquos. Zi

Wälja käigu järel.

12.

Usfide ja hambategemise palawiku wastu, mis enamiste wanemate laste juures ette tuleb, on palawiku jabutusjeks väga mõnus wahendik.

Rec. kali citric. ext. parat. Zj

Aq. dest. Zisz

Syrup. rub. id. Zsz

Ühe ehk kabe tunni pärast 1 theelusika täis jisse.

13.

Laste juuläpastus. Kui lapse keel, hamba higemed ja juulagi kollaka ehk tõmmuka ilaga pakjust ülekaetud

ja mädand hais juust wälja tuleb, siis puhasta kül-
maveega juu ja pindelda paar korda päewas järgmise
rohuga üle:

Px Syrup. rub. id Zj

Acid muriatic. Zsz

M. S. Suud seest pindelda.

Sijemiseks rohuks ei ole muud tarwis kui rabar-
bari pulbrit üksi ehk magnesiaga segatud.

Rec. pulv. rad. rhei

Magnes. carbonic. aa Zij

M. f. pulv.

S. Paar kord päewas üks nuaotsa täis.

14.

Suukäsn. Kui piijeked walged käsnakejed juus,
keele peal ja kurgulael (mõnikord ka perjeangu üm-
ber). Kõige sagedamini leitakse seda haigust imewatel
lastel, kui neid lehma piimaga toidetakse. Selle vastu
anna aeg ajalt, kas iga päew ehk üle päewa natuke
lapse-pulbrit sisse ja laste tema teelt ja kurgulage
roosiwee ja Boraksi segadusega wõida.

Rec. Boracis Zi

Mell rosar Zj

S. M. pindsel, juu jeeftpoolt pindfeldada.

15.

Naskejalgste offendamise vastu wõib fergituseks 2,
3. ehk 4 kuremarja aeg ajalt terwelt sisse neelata.
Ka wõib wahete peal katsuda järgmist pulbrit weega
segatult theelusika osalt sisse anda.

Rec. Acid. tartaiici

Magnes, carbon α Zij

Sachar. alb. Zijj

M. S. Wäljasfäigu järele

Kui keha tühendus alt kinni jääb ehk laisjal wiijil tuleb, siis aitab Kremor tartar paar theelufika täit wee sees julatud päewa kohta arwatud. Kui see ei aita, siis peab arsti abi paluma.

16.

Murganaesele ei ole harilikult muud wahendiku tarwis, kui aeg ajalt *S a m e l i - t h e e d* tasji täis jua anda, mis ühtlasi kuuwa wäitused fergitab. Kange ja wäga waluja kuuwa wäituste wasta on wäga mõnus fergitaja järgmiselt *õ l i p i i m* :

Rec. Ol. amygdal. rec. vel: ol. provinzar. Zsz

Cum. arabic. s. q.

Aq. dest. Zvijj

M. f. igas tunnis supilusika täis.

Ehk kus lähemal apteki ei ole, siis wärste *p r o - w a n g s e* õli iga tunnis ehk iga kolme tunni jarel 20 tilka sisse anda.

17.

Lapsewoodi-palawikus wõib arsti abi puudusel haigele *õ l i p i i m a* iga tunnil ehk iga kahe tunni jarel lusika täis korralt sisse anda. Zoogiks on kõige parem *k a n e p i s e e m n e* piim.

18.

Kui emata werewoolused ehk kuuriided kipuwad üleliigjeks minema: Kus pulsilöök lõhetumaks minnes mõne löögi wahele jätab, wäsimus kasvab, käed jalad

wilud seisawad, mokad ja palged kahwatumaks tõmbawad, hingamine mäeti, iga rohkem liikumine jüdame peksma sunnib, jõggiiu puudub, jalad wastu õhtut paistetawad ja kurbtus meelt rõhub: seal on wereskautus üleliigre olnud; iga närwide äritus läheb jüdame peale ja paljustab werewoolust. Selle wastu wõta arstiabi puundusel närwide ärituse waigistujeks iga kahe tunni järel 1 pulber sejt rohuft.

Rec. pulv. rad. ipecacuanhae Cr. iij

Sachar. lactis Zj

M. f. pulv. rad. divid. part. Xij aeq.

S. Tunni ehk 2 tunni järel üks Pulwer jisse; ehk järgmisi tropiiti paar korda päewas 10—15 tilka.

R. Tinct. Secalis cornut Zijj

D. S. Kolmford päewas 15 tilka.

19.

Paelusfi arstimijeks jõogu jelsamal õhtul, kui paelusis eneseft nähtawale tules märki oli andnud, kell 7 kartohwliteft ja heeringateft tehtud rooga ehk salatid ilma leiwata, et kõht täis jaab; (kartohwlid ja heering lõigatakse peeneks, jegatakse koftu, walatakse natuke äädikat ja rohkest wärsket prowangje õli peale). Dund hiljem joogu meesterahwas walget Portweini ja naesterahwas Prantsujemaa Sauterni ehk tema jarnast weini. Kell 9 wõtku ta järgmised pillid kõif ühe korraga jisse ja heitku jängi puhlama. Hommikü wara üles tõustes wõtku kohe rohke jõogi lusika täis riitfinuse õli jisse neelata, tunni aja pärast teine, ja kui tarwis weel kolmandama lusika täie.

Rec. Extr. filicis mar. aeth ðij
 Pulv. radic. filicis mar. S. p.
 vt. f. pilulae N. xx.
 S. Õhtul ühe korraga jisse.

20.

Stopsu wigade ja tiisikuse wasta olla hea, kui pikem aeg ja igapäew korralikult järgmist jooki saab tarwitatatu: Weriheina (plantago lanzeolata) lehtedest ja õiteist teeda ummukjes kange theewesi; seda theewett sega meega ja joo leigelt iga päew, kuni haigus paraneb.



Lisa.

Targameeste mõtted

naesterahwast, armastusest ja abielust.

Naesterahwa jüdame juurde wiivad kaks teed: armastus ja meelitus; esimene on kitsas redelikene, teine juur, lai trepp. F. Guemer.

Naesterahwal on wastus alati walmis, ehk olgu ainult siis mitte, kui ta ilma keeleta peaks olema.

Shakespeare.

Naesterahwal wõib küll tarkus puududa, aga ei millastki kawalus. D. Hall.

Mehed teewad naistest mõndagi, mida nad ei taha teha; naesjed teewad meestest kõig, mis nad tahawad.

Castelli.

Afrikas on naine majaloom, Aσίας pealekauba asi Europas ärakellitatud laps. Scinoc de Meilhan.

Armutkene on piim, mõrksja wõi, naene juust.

Börne.

Naesterahwad mängiwad oma iluga nagu laps noaga; nad teewad enesele jellega wiimaks haiget. v. Hugo.

Alus naene on jilmade paradüis, hinge põrgu ja rahakoti puhastuse tuli. Joüstenelle.

Meiu sõprus on kuuwalge jarnane: ta kahwatab ära, kui armastuse päike tõuseb. F. v. Schönthan.

Alu annab naesterahwale enam julgust, kui mõistus

F. A. L.

Naeste juures ei tea mitte, kus ingel lõpeb ja kuraat algab. Heine.

Maer on naeste teine keel, hullk vastuse antakse jelles keeles. F. Huemer.

Mis wemmal on, teab igaüks, aga mis armastus on, jeda ei ole weel keegi ära jeketanud. Heine.

Siidamewargust ei nuhtle seadus, jellepärast, et ta enmast ise nuhtleb. M. v. Sandor.

Armastus teeb pimedaks. Sellepärast teewad armastajad nii palju eksijannuujid. Sakja keelest.

Kas armastus waikib wõi kõneleb, naesterahwas jaab temast ilka aru. Sakja keelest.

Armastaw mees on loll, armastaw naene ingel. Sakja keelest.

Mis juurte pähe ei mahu, mahub wäikesse jüdamesse — jee on armastus. Sakja keelest.

Armastusel on tugew wend, põlgtus. Hoiat, et ja esimejale liiga ei tee, teine wõib jind jurnuks liilia.

F. Huemer.

Esimene armastus on kihwt, mis kõige kiiremne mõjub ja millele ihtki wastukihwti ei ale.

G. M. Detingen.

Wiletjates wainudes nälgiß armastus ära, kui lewus toitu ei jaa. H. Lorn.

Armastus on elu koft. — Ta teeb elu maitsewaks, aga joolab ta tihti ka ära. Sakja keelest.

Elu on kunst ja abielu jelle kunsti peenem ja raskem oja. R. J. Weber.

Abielusje-astumijeks on enam julgust tarwis, kui jöttaminemijeks. Christine von Schweden.

Mõrsjapõlv on rohi, abielu hein. D. Haek.

Naene jaab abielu läbi priiks; mees aga kantab
jelle läbi oma priiuse. Kant.

Siu pärast abielusje astuda on niijama, kui lilled
pärast talu osta. Viimane oleks veel mõistlikumgi,
jest õieaeg tuleb iga aasta tagasi. Kõzene.

Abielu tuleb armastuse järele, nagu juits tule
järele. Chamfort.

Maesterahwad wõiwad abielu hoolt wõi wastu
olla, igatahes tahawad nad abielusje astuda.

G. Engelsmann.

Armastajad on pimedad ja kui pime pimedad juhib,
kukuwad mõlemad — abielusje. Glasbrenner.

Kes abielusje ei astu, ei saa ialgi nii õnnelikuks,
kui ta soowib, aga ka mitte nii õnnetuks, kui ta
kardab. Sakja keelest

Abielu on nagu kohtuline protseß: teine pool ei
ole millasgi rahul. Balzac.

Abielu on leping, millega mees ja naene ennast
kohustawad eluaeg üksteisele oma häda kaebama.

Hippel.

Kõigest ärawõitmatast ärawõitmatam on naene
Euripides.

Mehed walitsewad ilma ja naesed mehi. Mis nad
jiis veel tahawad? B. Goltz.

Käi ja maad ja mered läbi

Tunne taewast, pörgut ka;

Siiski jaad ja pea häbi,

Kui ei ennast tunne ja.



Raamatu sisu.

Nr.		Lht.
1.	Loomulik juuguha jaladus	5
2.	Loomulik häbi tundmus	7
3.	Loomulik armastus	8
4.	Loomulik abielu	9
5.	Loomulik ühisele alielus, ekhimiised ja seal juures	12
6.	Meesterahwa loomulikud juguosad	17
7.	Naesterahwa loomulikud juguosad	19
8.	Loomulik figinimine	24
9.	Kaksikud ja kolmikud	24
10.	Loomulik jünnitamine	26
11.	Seemne väljajavoolus	27
12.	Mill ajal peab abielusje astuma	30
13.	Abikaaja walimise tähtsus	34
14.	Loomulik jугutoimetuse aeg	38
15.	Tahtmist mööda, kas poega või tütarit jünnitada	44
16.	Loomulik.1 jугuhimu haigusjest. 1) Meesterah.	49
17.	Loomuliku jугuhimu haigusjest. 2) Naesterah.	51
18.	Suguhorganide haigused ja nende põhjused	55
19.	Suguhaiguste tundemärgid	57
	1) Tripperi juures	57
	2) Pehme shanferi juures	58
	3) Kuritöbe-, prautjuse-haiguse ehk kõwa shanferi (Syphilis) juures	59

20.	Suguhaiguste järeldused	60
	1) Tripperi kohta	60
	2) Pehme ihankeri kohta	62
	3) Kuritõbe- ehk prantsuse haiguse (Syphilis) kohta	62
21.	Suguhaiguste parandamisest	63
	1) Tripperi korral	64
	2) Pehme ihankeri korral	66
	3) Kuritõbe- ehk prantsuse haiguse (Syphilis) korral	66
22.	Loomulik jurguõdimetus : 1) Meesterahwal	67
23.	Loomulik jurguõdimetus : 2) Naisterahwal	70
24.	Loomulik-abielluwoodi jaladus	73
25.	Kunstlikud abinõud raskejalgsjeks jaamise eest	75
26.	Loomulik eupuhastus ja muutuse aja nähtused	80
27.	Käimapeal olemisel	88
28.	Sünnitajate olemisel	91
29.	Murganaiste ehk tuhawoodi olemisel	92
30.	Käsihiimalus ehk onaneerimine	95
31.	Käsihiialus ehk onaneerimise järeldused	96
32.	Käsihiimaluse ehk onaneerimise järelduste parandamine	99
33.	Abinõuu, naisterahwa ilu hoidmiseks ja parandamiseks	103
34.	Netseptid	108
35.	Lija	116



