





25
Dr. A. Debé

Abielu ja   
  **wallaline põlw**
(Le Mariage et célibat)



Prantsuse keelest 127-da
trüki järele    

Jaan Wahtra



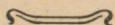
Hind 25 kop.





Trükitud Jurjewis — Tartus
K. Jaik'i kuluga. 1906 a.

Walk

Dr. A. Debé

Abielu ja   
  **wallaline põlw**
(Le Mariage et célibat)



Prantsuse keelest 127-da
trüki järele    

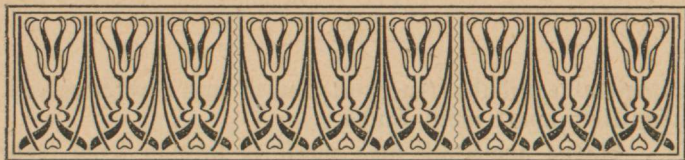
Jaak Wahtra



Trükitud Jurjewis — Tartus
K. Jaik'i kuluğa. 1906 a.

Дозволено цензурою. — Юрьевъ, 16 марта 1906 года.

Georg Zirk'i trükk, Jurjewis — Tartus, Rüütli uul. № 24/26.



Abielu.

Animesesugu elamine ja edasikestmine on loomusunnii pääle põhjendatud. Loomusund (instinkt) awal dab ennast sugulises ühenduses, kus suguosad tegewusele saamad äritatud. Wiimasest järgneb suur kehakawa ülesanne: sünnitamine.

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

Meie seltskonnas on abielu ühendus meeste- ja naesterahwa wahel, mis teatawate seaduste pääle põhjendatud, kus kahe olemuse õrnemad tundmused ühinewad. Abielus asuwad õnn ja häädu s, mis juba sellest wälja paistawad, et abielu rahwas üksteise eest muretsewad ja seda täidawad, mille pääle nad altari ees pühalikult töotuse andnud. Et abielu eesmärk järeltulew sugu ja selle woorusline ja auus kaswatus on, mille läbi auusad ja kasulikud ilmakodanikud üleskaswatatakse, sellepärast peab seltskond kui ka perekond kõige suuremad tähelepanemist abielu pääle pöörama.

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

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

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

Abielu kaotab kiimalust ja rahustab kabe inimese kirgeseid, mille tagajärg perekondlik auusus ja voorus on.

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

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

Niihästi wana, kui ka uue aja rahwad tõendawad, et meesterahwal kõige parem aeg abielusse astumiseks kahesümnest kuni neljakümne aastani on, naesterahwal aga kahesateistkümnest kuni kolmekümne wiie aastani. Abielud, mis waremalt sünniwad, loetakse

warajasteks; hiljemad aga kui tähendatud arwud — hilisteks, kuna niisugused abielud, kus üks pool teisest hästi wanem on, koguni sündisetafs arwatakse.

Warased abielud.

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

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

Hilised abielud.

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

Seesama lugu on ka naesterahwaste juures, muidugi mõned erandid wälja arwatud. Kehaline (põhifiline) armastus ei tee enam nende tundmusi rahutumaks. Ja kuigi nad ihaldust tunnewad, siis ei ole see endisega wõrreldes midagi muud, kui nõrk järeleka. Suurem jagu naesterahwaid hakkawad kolmekümnepäevadamaast aastast kuni neljakümneni täienema. See täienemine aga on, nagu tuttan, kindel tundemärk selles, et nende sünnitamise jõud langemisel on. Sellepärast ei astu ka paljud naesterahwad neis eluaastates enam abielusse, kui nad jeda warem teinud

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

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

Sündsusetata abielu.

Need furwad ja woorusetata abielud, mida juba seadus peaks ära keelama, awaldawad alati oma hukawat mõju noorema abielu-poole, kui ka nende laste terwise kohta, kui lapsi neil üleüldse olemas on.

Noored inimesed, kes sündsusetata abielusse astuwad, kaotawad warakult oma jõuu.

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

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

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

keegi sest seadusest üle, siis aeti abielurahwas üksteisest eemale ja tunnistati nende abielu tühjaks.

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

Undeksandmata kuritöö on see, kui inimene, kes sagedasti oma koduloomade sugu eest emalikult hoolet kannab ja neid täiendab, oma enese järeltulejate wastu aga hoolimata ja külmawereline on.

Meie arwamise järele saab abielu ühendus wist siis kõige soowitawam, kui temas tuim ja närwilik inimene ühte astuwad. On nimelt tõeks tehtud, et niisuguse abielupaari lapsed iseäranes mehised ja tugewad on. Rahest ühendatud iseloomust kasvab harilikult kolmas sega iseloomus wälja, kellel palju wähem kehalise ja kombelise puudust on, kui nende wanematel. Rahe ühesarnase iseloomu ühendamise ei too mitte just häid järeldusi. Sellepärast peab küll õige hoolega seda silmas pidama, et ühinejad pooled mitte ühesarnase iseloomuga ei ole, kuna liig wastand kiita pole.

Wanemad, kes abielu sideme läbi oma lapsi ühendada tahawad, ei pea ilmasgi neist seadustest kõrwale minema, mida loodus ise nende kaswu ja iseloomu kohta on seadnud. Looduse seadustega on tulewase perekonna terwis ja õnn lahutamata ühenduses. Muidugi seisab ka tulewase põlwe elujõud ja wärskus kõige sellega ühenduses.

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

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

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

peaks siin juba oma võimu ja seadust tarvitama. Ei või kahelda, et kui seesugune seadus walitsuse poolt maksma pandaks, mis sünduseta abielud, niisama päritawate haiguste ja kehaliste wigastustega inimeste abielusse astumise ära keelaks, siis see suur samm oleks inimesesoo paremuse poole. Ütleme, et seesugune seadus leiaks liiga palju wasturääkijaid; üteldakse, näituseks, et walitsus siis isikliku wabadust kitsendab. Aga kui meie seda tähele paneme, et seesugune arwamine põhjuseta on, sest et siin mitte mõne üfsiku inimese, waid terve rahwa hää käekäik ja terwis otsustada on, siis ei võiks milgi tingimisel wasturääkijatele õigust anda, ja ma usun, et need wasturääkijad pärastpoole oma ekfiarwamise ka maha jätawad, seda enam, kui näewad misugused hääd tagajärjed sellel seadusel on.

See oleks tõeste seadus, millel suur ja kõrge wäärtus, sest ta ei parandaks inimesesugu mitte üffi kehalisest (phisikalisest), waid ka kombeliseft küljest, kuna seadused, mis mitte inimese kehaehituse (phisilogia) ja terwisehoiu kohta määrusi ei tee, ühefülgsed ja poolikud on.

Palju õpetatud mehi arwawad, et kui täieline abielu seadus igas riigis maksma saaks pantud, see inimesesugu wäga palju täiuse poole wiiks. Sedasama arwawad ka mitmed riigimehed ja arwata wõib, et keegi terve mõistusega inimene teifiti ei mõtle. Kehaehituse tundjad ja arstid ei näe abielus mitte üffi sünnitamise wõimalust, waid finnitawad foguni, et abielu läbi inimese kehaosad täiendatud saawad ja et waim ja keha selle läbi tasakaalus saab hoitud. Kindlate arwude abil on näidatud, et waimu-haigus, langelõbi, kurwameelsus, üleliigne himutõbi (mania), äge (hüsterikalif) närwi-haigus, sugulif äritus ja palju teifi sellefarnaseid haigusi suuremalt jaolt poisimeeste klassis

ilmuvad. Pääle selle finnitab arvustif ja teadus, et surm teatawal ajal enam poisismehi kui naesemehi mulda wiib, kuna wiimased hästi kauem elada.

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

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

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

Abielu kehaline ja woorusline mõju abikaasade kohta.

Kui meie selle küsimuse harutusele wõtame, kuidas mõjub abielu kehalistest ja wooruslistest küljest abikaasade kohta, siis leiame, et sugude ühendus üks suurem looduse seadus on. Meeste- ja naesterahwas seisawad selle seaduse all niisama, kui teisedgi hingelised, ja ei wõi endid sellest, iseäranis täie-ealisteks saa-

des, mitte wabastada, ilma et kehakawa teatava piirini ei kannataks. Sellest küljest on abielul määratu suur mõju üleüldise terwise, wooruse ja iseloomu (fakteri) pääle mõlema sugu kohta.

Gespool tähendafime, et wallalised inimesed palju enam haiguste all kannatawad, kui abielus olejad, kuna wiimased ka sootumaks sellest wabad on, wõi õige harwa teatawate haiguste küüsi langewad ja et poisimehi palju enam surma ohwriks jaab, kui abielus olejad, — kuna abielu nagu wanaks jaamiseks eesõiguse annab. Juba wanad ajaloolised rahwad on selles asjas abielu mõju ära tunnud. Näituseks paniwad Greeklased abielu jumala Himeni auuks kujusid üles, kuhu pääle oli kirjutatud:

„Himenile, kes w a n a d u s e lähenemist wiivitab“.

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

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

Seitsmekümne kahesja naesemehe kofta, kes nelikümmeend kaks aastat wanaks saavad, elawad kõigest nelikümmeend poisimeest nii wanaks.

Wallalises põlwes saavad ainult 22 meesterahwast saja seast 60 aastat wanaks, kuna 48 abielumeest ka nii wanaks saavad. Kahesjakümne aasta wanaduseni elawad üheksa abielumeest ja kolm poisimeest.

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

Dr. Faliere, kes mitmes linnas enesetapjate kofta arwusid kogus, jõudis otsusele, et saja enesetapja seas kuuskümmeend seitse poisimeest on. Teadusemees George ütleb, et ta 1726 waimuhaige seas 980 poisimeest on leidnud. Wiimaks näitab weel kriminal kuritegude arwustik, et saja süüaluse seas 62 poisimeest on.

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

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

õrnas lapse-eas oli, veri soontes tujukub elustawalt, elujõudu ja terwist tundes. Parsonius jutustab, kuidas abielu Aristoni naese kohta nii wäga mõjus. Moore tütarlapsena oli ta päris inetu ja närwi-haige, aga nii pea kui ta mehele sai, muutus ta näo jume ja keha fuju nii palju, et teda juba selleaegsete ilusate naesterahwastega wõis kõrwu seada.

Just niisugune lugu on ka täishkaswanud meesterahwastega, kui nad wallalises põlwes elades loomusunniga wägiwaldselt maha suruwad.

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

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

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

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

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

„Mitte selle kartuse pärast ei nuta ma,“ wastas noormes, „waid küll sellepärast, miks ma seda rohtu ometi ennem ei katjunud.“

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

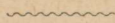
Sellest selgub, et abielu see ainukene abinõuu on, mille läbi sünnitamise loomusund (instinkt) parajuses saab peetud ja kombelises (moralilises) piiris hoitud. Minult abielu üksi wõib inimese himusid ja tujusid kütkestada ja neile seatud piiri panda. Gespool näeme meie, et sünnitamise instinkti kütkestamine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

Üleüldine kokkufõla (harmonie) seadus nõuab, et iga liige inimese kehast ühesugusel mõõdul saaks tarwitatud. Kui üks neist tegewuseta seisab, mõjub see

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

Abielu on siis meeste- kui ka naesterahwal tingimata tarwilik. Abielust kindel kõrwale hoidmine on inimesele niihästi kehalisest kui ka kombelisest küljest täitsa kahjulik.

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



Woorusline ja kehaline (phisikaline) terwise-teadus.

W o o r u s l i n e t e r w i s e - t e a d u s .

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

puruks ei läheks. On see abielu nurgakiwi langenud, siis on ka see õnne maja kadunud, kuhu ja oma perekonna mõtlejid asetada.

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

Reheline terwise-teadus.

Hädad ja kitsikused on inimese kehakawale alati kahjulikud. See tõde peaks sügawasti inimise hingesse juurduma, kus ta inimesele ta töös ja talitamisest hoiatawaks juhtnööriks oleks. Waimu omaduste ühewõrdne pruukimine, kindel piiripidamine elulõbudes ühes elukutse täitmisega on ihuliigede tegewuses fergitus, mis nende kofkukõla alali hoiab, meie terwist kõwendab ja elujõudu kofjutab, jeda jõudu, mida inimesed nii sagedasti meeletumalt ilma asjata raiskawad.

Elumajast kõneldes peame üttelema, et selles küllalt wärsket õhku oleks. Ruumikas olgu ta, kuiw ja wõimalikult niisugustest kohtadest kangel, mis paha õhku annawad, näituseks: wabrikuteft, kust kahjulikud

aurud wälja woolawad. Magadistuba olgu kõige wähem nii suur, et temasse káhe inimise jaoks 20 kubi-
fülda õhku mahuks, et õõsel, kui afnad finni on, hin-
gamisest ja ihu higistamisest saadud auru läbi õhk ri-
kutud ei saaks. Igal ajal peab magistoa õhku wõima-
likult sagedasti wärskendama. Meeste- kui naesterah-
wa riided olgu küllalt awarad, et lihaksed ega keha
liikumised kuidagi takistatud ei saaks. Ujakohaselt peab
riie ka külma ja sooja wastu walmistatud olema, kas
soe wõi kerge, nii nagu aastaaeg on. Ülearu soojatel
riietel on see halbtus, et nad keha külma wastu liig
õrnaks harjutawad ja on paljude niisuguste haiguste
juures süüdi, mis äkilisest higistamise kinnijäämisest
tulewad.

Igawäewased nähtused tõendawad, et need inime-
sed, kes lapsest saadik kergesti riietes on harjunud
kátma, pärastpoole ilma iseäralise raskuseta õhu muuda-
tusi wäljakannawad.

Besu peab tingimata faks korda nädalas waheta-
tama, on wõimalust ja tarwitust, siis peab weel sageda-
mini wahetama.

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

See rumal ja kahjulik pruuk, mis nii mitmele
õnnetusele põhjuseks on, sunnib meid iseenesestgi
mõista korsetist kõnelema. Korseti tarwitamine,
iseäraniis weel puudulilult ja halvasti walmistatult,
sunnitab mitmeid halbtusi. Sulgesti wõime terwe ilma
arstidega ühes ütelda, et korset tütarlastele kahblemata

wäga kahjulik on. Kui meie linnades inetuma ja jissewajunud rinnaga naesterahwaid näeme; 18—20 aastaseid tütarlapsi tähele paneme, kellede rinnad ega kaelad mitte nii wormilised ja laiad ei ole, nagu küla tüdrukutel — siis peame küll ütleva, et see kõik korseti süü on. Ja kui linnades niisuguseid naesterahwaid on, kes jõuetumad ja nõrgad on, kes emaks saades imetamiseks võimaluse on kaotanud, kes praeguse inimese-foo waenlase — tiisikuse küüsis waewlewad; kõik, kõik see on tuttawa korseti süü. Mina rõõmu võib sellest tunda, kui meie tähele paneme, et viimasel ajal naesterahwad seda kehapiigistajat — korsetti — põlgama on hakkanud. Wäga kiiduwäärt oleks see, kui emad enam järele mõeldes oma tütartel korseti kandmise koguni ära keelaks. Soowitaw oleks ka, et mehed oma naeste juures käima pääl oleku tundemärkisid aimates, neil korseti kandmise ära keelaks.

Lihaksete (musklide) tegewus on terwise alal hoidmiseks ka tarwilik. See erutab kehaliikmed kiiremale tegewusele ja on neile kosutuseks. Inimestele, kellele elu ülespidamine muret ei tee, võib järgmisi jõuukarastusi soowitada: jala- ja ratsa-jalutused, wehklemine, jahil käimine ja reisimine. Waestele inimestele on nende igapäewane töö tubliks jõuukarastuseks, ja õnnelik on see, kes end sellega just üle jõuu ei pruugi waewata.

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

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

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

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

Wanema ja uuema aja arstid, kes oma teaduste läbi kuulsaks on saanud, soowitawad söökide ja jookide kohta järgmist juhatust: söök olgu hästi toitew ja fergesti seedim: söögiajad olgu wõimalikult kindlasti forraldatud ja kui söömiseks wõi joomiseks just himu ei ole, ei maksa ennast selleks sundida. Süües pole tarwis rutata; toit näritagu hästi läbi, et see kõhule vähem tööd annaks. Kui kord söödud on, ei maksa enne 5—6 tundi mitte jälle süüa, sest kõht tarwitab niisama puhkust, kui teisedgi kehajaod. Lihatoitu on soowitaw taimetoiduga segada, sest liha- wõi taimetoit üksi on inimesele, kui kõigesööjale kahjulikum kui nende toitude segu. Ei maksa mitte üleliiga kõhtu täis süüa, waid otse selle wastu — tõustagu siis söögi lauvalt üles, kui söök kõige paremine maitseb, s. o. enne, kui isu ära kaob. Ka pole tarwis kunstliste ainetega segatud söökisid süüa, sest need äratawad ka siis söögi isu, kui kõht seda ei nõua. Nad meelitawad inimest liigsöömisele, mille läbi kõht rifutud saab. Toredatest pidusöökidest tuleks wõimalikult kõrwale hoida, kui terwist kalliks tahetakse pidada, sest mitmekesiste toitude pruukimine mõjub kehakawa pääle halwasti. Wiina ehk teisi sellejarnaseid jookisid pole waja sugugi juua. Ehk kui joodakse, siis hoitagu selle üleliigsuse eest; ei wõi seda ka mingil tingimisel enne sööki teha, sest

tühjale kõhule on alkoholiline jook väga kahjulik. On selgeks tehtud, et joowastawate jookide pruukimine üleüldse üks kurjem inimesesoo waenlane on. Joowastawaid joogid riisuwad inimeselt kindluse, äritawad teda loomulikust olekust metsaliseks, rikuwad kõhu seedimise jõuu ja teewad waimu nüridak. — Wäga kahjulik on, kui enne söömist mõnesuguseid kehalikka liikumisi ette wõetakse: see ärataks esiteks hääd söögiisu, teiseks aitaks ta seedimiseks kaasa. Olgu weel tähendatud, et inimesed, kes õhtust sööwad, pruukigu selleks õige kergeid toitusid, söömaaeg olgu kõige wähem kaks tundi enne magama heitmist, et toit enne und ära seeditud saaks.

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

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

Keegi arst Houseland ütleb selle kohta järgmist:

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

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

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

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

Loodus on ise tegewuse ja magamise ajad ära määranud. Päikese tõusust looja minekuni on tegewuse aeg, kuna õö puhkuseks on määratud.

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

Terwe inimese uni olgu 6 kuni 7 tundi pikk; kuid ialgi ärge lestgu see üle kahetja tunni. Salerni mõtteteaduse kool Prantsusemaal määrab täiskaswanud inimestele uneajaks ainult 5—6 tundi, noorematele aga kuus kuni seitse tundi.

Et uni rahulik ja kosutaw oleks, on waja järgmist terwisehoiulisi seadusi tähele panda:

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

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

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

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

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

Kuupuhastus (menustruation) ehk järguline werewoolus.

Noore naesterahwa esimene küpsuse märk on kuupuhastus ehk järguline werewoolus. Esimese kuupuhastuse ilmumise aeg on maakoha kliima ja seltskondlise seisju järele väga mitmesugune. Nii algab soojas maades kuupuhastus üheksama või kaheteistkümnemas eluaastas. Parajas kliimas algab ta aga hiljem. Sinna naesterahwastel, iseäranis päälinna naesterahwaste juures, algab kuupuhastus jälle warem kui küla naesterahwastel.

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

Nende naesterahwaste juures, kellel istuw ehk seisew amet on, ehk kes üleüldse kerges elus elavad, kestab kuupuhastus kauem, kui neil, kes rasket tööd teevad. Kuupuhastuse ajal wälja heidetud were rohkus on kuni 250 grammi. See arv aga ei ole igakord ühesugune: ta võib kas enam või vähem olla. On arwamist olemas, nagu oleks kuupuhastuse ajal wälja

heidetud veri rifutud veri. See on aga täitsa wale: kuupuhastuse veri ei ole sugugi halwem, kui see veri, mis meie soontes woolab.

Halb lōhn, mis mõnel naesterahwal kuupuhastuse ajal juures on, pole sugugi kuupuhastuse süü: ta tuleb weremādanemisest pesu küljes. Need naesterahwad, kes end kuupuhastusel ajal puhtad hoiawad, ei anna mingit halba lōhna.

Mõned arwawad, et kuupuhastus olla kuu kaswamisega ühenduses. See on täitsa wale. Kui meie näituseks suuremad hulka naesterahwaid tähele paneme, siis näeme, et neil igal ühel ise kuupāewal kuupuhastus algab wõi lõpeb. On ju kuupuhastus niisamajugune sisemine awaldus nagu teisedgi keha tegemused, ainult järguline iseloomus on tal.

3ga järgulise kuupuhastuse algul lõowad naesterahwa filmad tuhmits, kuna nende ümber sinised rõngad ilmuvad. Näojume juukste wärw kaotawad läike, meeleolu on raskem. 3ga wäiksem äritus kurwastab neid — nad ihkawad rahu.

Kuupuhastuse ajal peab mees hoolega selle eest hoidma, et ta oma naist ei pahanda. Tülid ja pahandused wõiwad niiwõrd naesterahwa waimu pääle, kui ka ta kehakawa pääle mõjuda, et kuupuhastus takistatud saab, kuna aga teada on, et selle takistus terwise pääle pahasti mõjub.

Mõni aeg enne mõi kuupuhastust tunneb naesterahwas sugulikku äritust, See on looduse määrus, sest see aeg on siis kuu jooksul kõige parem aeg sugutamiseks.

On kuupuhastus alganud, kaob seesugune äritus ära, et pärast seda jälle uuel jõul algada.

Nagu öeldud, on kuupuhastuse veri niisamajugune, nagu seeqi, mis meie soontes woolab. Wähe

on ainult see, et temas vähem nõndanimetatud fiuolu on. Terwe mõistuse juures peab muidugi tõeks tunnistama, et selles weres, millest inemese idu emahus end toidab, mitte mingisuguseid kahjulikka olluseid ei wõi olla. Tõsi on ka, et see weri, mis kuupuhastuse takistuse läbi naesterahwa sünnitamiseofadesse peatama jääb, enam wõi vähem kahjulisi omadusi eneses warjab.

Wana aja haritud rahwastel oli seaduses, mis naesterahwast terwe kuupuhastuse ajal üfsilduses kohustas olema. Weel nüüdgi saadawad mõned homimikumaa rahwad naesterahwa kuupuhastuse ajaks üfsikusse kohta, kuna mõned Afrika pärismaalased kuupuhastuse ajal naesterahwaid iseäralisi märksid riiete küljes sunniwad kandma, kust nende olekut tunda wõiks.

Kuupuhastuses juhtub tihti ka mitmesuguseid korratusi: on ette tulnud, et kuupuhastuse weri oma õigelt teelt ära effis, ja siis ninast, suust, sõrmeotsadest wõi teistest keha jagudest wälja woolas. Mõned suure-ilmna naesterahwad kannatawad mitmesugusel wiisil korratuma kuupuhastuse all: ta jääb neil mõni kord koha pärast algamist seisma ja ei alga enne uuesti, kui kümne wõi wiieteistkümne päewa pärast. On naesterahwaid, kes kuupuhastuse ajal wäga wähe werd kaotawad, kuna teistel werewoolus jälle liig rohke on. Wiimastel juhtub sagedasti, et nad üleliigse were kaotamise tagajärjel surma sarnasesse minestusesse langewad.

Korratuma kuupuhastuse all kannatawad enamiste suure-ilmna hiilgawad naesterahwad, kes piduõhtudel, teatris ja pallidel käiwad, üleliigselt theed ja kohwi pruugiwad, päewal magawad ja nii ütelda „õõsi elawad“. Külla naesterahwad seesuguseid korratusi peaaegu ei tunnegi, sest terwis on neil parem, kui linna naesterahwastel.

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

Kõigest sellest selgub, et iga korratud wõi kõrwale kaldumine kuupuhastuses terwise kohta halb tundemärk on, mida nii pea kui wõimalik, ära tuleb kaotada.

Meie nimetame siin tähtsamad kuupuhastuse tahtsuse põhjused, nimelt: halwa wäärtusega toit, kas äritaw wõi nõrgendam joowastawate jookide üleliigne pruukimine, äädikas, thee, kohw, toored puuwiljad, nõrgendamad arstirohud, üleliigne tantsimine, äfiline õhmuutus, külmas wees jalgade hoidmine, ratsasõitmine, piinawad tujud, kauakestwad kombelised (moralilised) äritused jne.

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

Keskmine kuupuhastuse wältus on Europa naesterahwaste juures, kui ka paraja kliimaga Aasia maa-des 25 kuni 30 aastat. Kuupuhastused algawad neil kolmeteistkümnest kuni kahesateistkümne aasta wahel ja lõpewad neljakümne kuni wiiekümne aastate sees. Tõde poolest on need ärwud wanuwad, sest on mitmeid erandisi, kus kuupuhastuse alguse wõi lõpu aeg warem wõi hiljem on.

Gespool saame sellest kõnelema, mis tähendamad ütelused: kriitikalik wanadus ja tagasi pöörunud wanadus. Siin ütleme ainult, et see wanadus

nii kardetaw ja tormiline ei olegi, kui mõned arstid armawad. Tegelise elu pääle põhjendates wõime tõendada, et kriitikalik wanadus nii kardetaw ei ole, kui noorusest täis-easse üleminek.

Tuttaw on, et kuida naesterahwad tagasi pöörduwas elu-aastades mingisuguseid kurbe juhtumisi ei tunne ja kui linna naesterahwad tähendatud korral kehakawa poolest midagi kannatawad, siis on selles hariduse kurjaste pruukimine süüdi. Mida korralisemalt naesterahwad elawad, seda vähem on neil selles eas õnnetuksi karta — ja emaks saamine ei ole neile mitte rasfendatud ega kohutaw, kui nad looduse seadusi on hoolega täitnud.

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

Wana aja tark sõna ütleb:

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

Puhtus ei tohi mitte ainult wäljaspidine olla, see on riiete puhtus: nahk ja teised kehajaod nõuawad niijama kui riidedgi kõigesuuremat puhtust. Puhtuse hoidmiseks on igapäewased pesemised kohased. Harilik kaeuwuwesti, wõi ka mõni tilk piirituse wedelikku, näituseks D-dekoloni, sisse segutult, on hää abinõuu pesemise juures, mis naha õrnust ilutundliselt alal hoiab.

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

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

järele, kes ehk sedasama haigust põewad, küüige järele, kas nad ialgi sellest haigusest täitsa on wabaks saanud, ehk nad küll end igapidi on rohitsevad. Tingimata annawad nad teile eitawa wastuse. Mõned ehk ütlewad, et walgete woolus külas suwitamise läbi ja korraliks eluwiiši järele ära kaob. Aga nii pea, kui nad linna tagasi tulles endist wiisi öösiheid löbustusi ja pidusi tagaajama hakkaswad, mõne korra teatris wõi mõnel teisel äritawal pidul käiswad, tuli haigus wiibimata tagasi. Sellest selgub, et walgete woolust ei mingi arstirohi takistada ei suuda, kui ta kord korratuma eluwiiši järeldusel alanud on.

Suguline ühendus.

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

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

Suguline ühendus on kehalik kokkupuutumine meeste- ja naesterahwa wahel, millest inimliku wõsu-

fese tärfamine peab tekkima. Sugulises ühenduses annab meesterahwas sigitamise mahla wälja, kuna naesterahwas seda wastu wõtab. Kui inimese kehafawa terwe on, walmistab suguline ühendus alati suurt löbu. Sigituse mahla kaotab meesterahwas enam, kui naesterahwas. Sigitamise tung ja jõud on aastate, elukoha õhufeisuforra j. n. e. kindlas ühenduses.

Sugulise ühenduse saladused.

See inimene, kes ettekujutuse mõjul oma loomufundi looduse seadusest üle lasseb minna, teeb enesele nooruse aastates armastuse löbudega kurja. Seesugused looduse seadustest üleastumised on ülifahjulikud ja awaldawad peagi oma hukawat mõju, niihästi kehali-sest kui ka kombelisel. Sünnitamise kawa on terwe eluajaga kindlas ühenduses ja — ta langemisega on terwe kehakawa kadumise teel, sest need inimesed, kes armastuse löbu kurjasti pruugiwad, jääwad kehaliikult ja waimlikult nõrgaks.

Sugutamise tegewus peab niisama, nagu kõik teisegi kehakawa nõudmised terwise hoidlikelst korda ja a d e t a m a, kui tahetakse, et ta sigitaw mõju kauaks ajaks alale jääks. Sellest seadusest kõrwale kaldumine teeb kehaliikmed nõrgaks ja kaotab nende jõuu.

Et terwist ja kehaliikmete ja suguosjade jõudu alalhoida, ei tohi neid kunagi üleliigsele tegewusele fundida.

Suguosjade puhast hoidmine on nende wärskuse ja iseene terwise alal hoidmiseks wäga tarwilik. Igapäewane pesemine on jeks häa abinõuu. Olgu

weel öeldud, et iseäranis naesterahwa suguosad puh-
tusi nõuavad. Pesemiseks on wärskte, leige wesi wäga
kohane.

Ubielu lõbusid peab parajasti tarwitama. Ei
ialgi tohi neid ülemäära tarwitada, sest see nõrgendab
keha jõudu ja mõjub waimu omaduste pääle hal-
wasti. Mõistlikud abikaasad saavad wist aru, et lõ-
budes tagasihoidmine neid festwaks ja kahetsordset
lõbusaks teeb.

Et sugulif ühendus mõjurikkalt korda lähaks, on
seda waja kaasa tunda, rahulik olla j. n. e. kartus
ja käre eksitawad.

Üleliigselt ei tohi ennast wäsitada: peab ootama,
kuni loodus ise seks tungi annab.

Kunagi ei tohi sugulist ühendust pääle söögi
tarwitada, sest kanged wärinad kehakawas wõiwad
seedimist takistada, lämmatust ja rabandust tuua.

Kui keha mitte terve pole, ei wõi sugulist ühen-
dust ette wõtta, sest mis terwele kasulik, on haigedele
ja nõrkadele kahjulik.

Kui pää ja keha wäsinud, on parem sugulist
ühendust edaspidise aja pääle jätta, sest sugulise ühen-
duse kordasaatmise läbi saab wäsimus suurendatud.

Nõrga rindadega inimised peawad oma tujusid
wõimalikult tagasi hoidma, sest midagi ei ole waluta-
wate rindadele kahjulisem, kui äritawad tujud.

Ohk küll armastuse lõbude maitsemine naesterah-
wale nii kahjulik ei ole kui meesterahwale, peab ka
naesterahwas selles piiri pidama, sest elu ja uurimi-
sed on näidanud, et need naesterahwad, kes lõbudes
üle piiri läinud, pärast poole mitmesuguste haiguste
all pidiwad kannatama.

Rõik, mis werd palawaks teeb, kiirendab selle käiku, sunnib seda üleauruselt pääajusse woolama, mis aga jõuetust ähwardab tuua, sest inimesed, kes äritawaid jooksiid ja kõlbmata toitusiid pruugiwad, kaotawad peaaegu sootumaks oma sigitamise jõuu enne aegset.

Räimapääl olek nõuab iseäralist tähelepanemist. Räimapääl oleku kolme esimese kuu jooksul peab tagasi hoidma, niisama ka terve üheksanda kuu jooksul, sest kui käimapääl oleku algul naesterahwa kehakawa kangesti äritatud saab, võib see inimese idu edenemises takistusi tuua, kuna äritused raskejalgsuse lõpul väljabeitmiseks ja enneaegseteks sünnitamiseks põhjusti wõiwad anda.

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

Kange pikaline äritus on niisama kahjulik, kui üleliigsus, sest nad mõlemad mõjuwad suguosade pääle kahjulikult, kuna neil ka üks ja seesama tagajärg on.

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

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

ehk ka 45 elu-aastast ja kestab 60 wõi 65 elu-aastani. Need inimesed, kes endid kae eimese ajajärgul hoida oskawad, on oma siigitamise wõimu ka wiimase aja-järgu jaoks alal hoidnud.

Sünnitamiseosade tegewus, kestus ja langemine.

Rahetsast funi neljateistkümne aastani on lapse-põlwe ajajärf, millal kehaosad kaswawad, aga weel sugu-himu ei tunne, kui mitte teised neid selleks pole õpi-tanud ja nii loomulisest teest kõrwale juhtinud. See ajajärf on wäga kardetaw, sel ajal wõib käsikiimalus oma alguse saada, see kole nuhtlus, mis nii palju noori inimesi omale ohwriks nõuab.

Mooruse ajajärf algab wiieteistkümneal elu-aas-tal ja kestab kahekümneühe elu-aastani. Nüüd ilmu-wad ihaldused: teise suguga ümber käimine äritab ja kaswatab neid. Moormees, kes neid saladusi ei tunne, mis tema kehaliigetes sünnib, saab tihti mitmesuguste arusaamata unistuste ohwriks: ta kahwatab, punastab, wärioseb noore tütarlapse ehk naesterahwa juuresolekul. Kuid pea saab ta selle saladuse jälgile. Gludus, keda ta armastama peab, ilmub ja armastus on wälgu kiirul ta südamesse tunginud, kust ta nagu põletaw tuli läbi ta soonte woolab. Kõik ta mõtted wiibiwad selle juures, keda ta jumaldab. Ta näeb teda ja nae-ratab talle unes ja ta kallim on jee, kuhu nüüd kõik ta ilusamad igatsused ja õrn luule sõnawad. Selja-mal ajal ilmub loomusund. Snnelised aga need noo-red inimesed, kes end sellel ilutsawal ajal tagasi hoida

suudawad, sest nad hoiawad oma figitamise wõimu terweks eluajaks alles, kuna meeletumad seda kerge-meelselt raiskawad ja selle läbi enneaegselt jõuetumaks jääwad.

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

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

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

Wiiekümnewiendast aastast kuni kuuekümnewiienda aastani tuleb esimene wanadus — minewiku mälestuste ajajärf. Sigitamise jõud kaob aeg-ajalt ikka enam ja enam ära, wäga arwa tunneb inimene weel tungi aga teeb wäga hästi, kui ta ennast selleks mitte ei ärita.

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

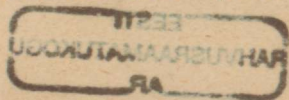
Wallasine põlw.

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

Suremata Rossseau arwab, et wallaline põlw loodusele teotuseks on ja seda õigust furjasti pruugib, milleks elu on antud.

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

„Mitte minu wõimuses ei seisja see, et ma inimene olen, mitte minu wõimuses pole see, et igawesti ilma naeseta elada! Ei, seda on mulle niisama waja, kui jööki ja jooki, ilma willeta elu mitte elu ei ole. Inimene peab selleks jääma, kelleks Jumal teda



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

Iga hingeline olemus, kellel toitmise osad on, sööb ja seedib toitu. Pääle seedimise tuleb wäljaheitmine. Kui nüüd see olemus just wäljaheitmist sel korral tarwiliseks wõi kohaseks ei arwa, aga loodus seda nõuab, ei aita wastuseisumine — loodus saadab oma tahtmise täide. Otse niisamajugune lugu on sugutamisega: kõik olemused, kellel sugutamiseosad on, peawad nende nõudmiste alla heitma. Ja kui sugutamise ajajärgus selle loomusunnile wastu pandakse, siis tuleb neist kahest järeldusest tingimata üks: loodus ise sunnib liikmeid tegewusele wõi nad surewad piinliste haiguste kätte.

Kehaliseft küljest waadates on tagasihoidmine wägiwald armastuse wastu.

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

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

Teadusemees Monten ütles kord: „Mis on suguline ühendus inimesele teinud, et nad tema eest kõrwale hoiawad ja sellest ilma häbitundmata kõnelda ei julge? Nad räägiwad: tapma, warastama, ära-

andma, abielu rikuma j. n. e., aga mis inimesele elu annab, sellest nad waikivad! Misjugune häbistaw ja fitšas filmaring!"

On aeg, millal armastuse nõude niisama tarwilik on, kui söök ja jook, kus wastupanek ainult üleüldise tehakawa kaasaaitamisel wõimalik on.

Tugewate ja kindlate iseloomude juures sünnitab alatine tagasihoidmine hirmjaid haigusid, mis nõdrameelsuse wõi surmaga lõpewad, millest tagapool kõneleme.

Need haigused ilmuwad püüasjalikult selles, et inimene sonima hakkab, korratumaid kehaliigutusi teeb ja aeg-ajalt nõdrameelsuse märkisiid awal dab. Hirmjas piinas tuleb siis surm päästjaks. Kui kuulsate arstide seletusi tähelepanda tahame, siis leiame, et suguline ühendus ka pääaju kohta oma mõju awal dab, ehk wastupidi — pääaju sugulise ühenduse kohta. Sellepärast on ka arusaadaw, mis just sugulisele ühendusele wastu pandmine nõdrameelsust ja surma wõib tuua.

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

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

Sunniks aga juhtub niisuguseid hukkawaid nähtusi harwa. Üleliigne armastuse lõbu põhjeneb suurendatud

toitmises ja sünnitamiseosade närwilises ärituses. Seesugune tung ei olegi siis enam suguelu waid haigus, mis samm-sammult elu-iga lühendab.

Üleliigne armastuse lõbu.

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

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

Teie! kiimaluse ohwrid, jüdamest palume meie teid et teie ometi neid looduse seadusi tähele paneksite, millede peal terve ilm seisab. Riihästi loomadekui ka taimeriigis on palju hingelisi, kes pääle sugulise ühenduse kohe surewad, see silmapilk on nende olemise lõpp. Loomade juures ilmub pääle sugulise ühenduse wäsimus; nende karw kaotab läike, hääl muutub; nad hakkawad kärna ajama, ja liha, mis selles kõiges osa wõttis, kaotab osa oma omadusest, s. o. ei ole enam nii maitsem ega toitem. Sellest selgub, et kõik hingelised järgmise kehalise seaduse alla on pandud: sugu-pikendamine surmab sugu-pikendaja elu, ehk teiste sõnadega — iga kord kui isik oma sugupikendamiseks suguliselt ühineb, annab ta ühe osa oma elust uue enese sarnase idufese kaswamiseks, ja, kui ta loodusele mitte aega ei anna kaotatud jõuudu jälle tagasi saada, siis on kehakawa langemine arusaadaw. Lühikese aja jooksul on keha nii ära kurnatud, et elu ta maha jätab.

Seda kõik tähelepannes jõuame järgmisele otisusele, et üleliigne äritamine kui ka üleliigne tagasihoidmine on faks asja, mis loodusele ja kombusele wastased on. Alatine äritus on paljute hirmsate haiguste algus. Midagi ei ole kehaliselt ega kombeliselt nii

kahjulit, kui armastuse lõbude kurjasti pruukimine. Ja kui meie suurtes linnades nõrku, kurnatuid inimese jätiseid näeme, siis on selles kõiges h o o r a e l u f ü ü d l a n e.

Hooraelu järele tulewad need hirmsad haigused, mis inimese elu libedaks teewad, perekonnasfe tungiwad ja põlwest-põlwe edasi festawd.

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

Moor neiu wõi naestarahwas, kes oma woorust ja häbi unustades end sala-lõbudele pühendab, kaotab lühikese aja jooksul oma wärskuse ja terwise ning saab ohwritalleks, kelle pääle ühtlasi kole ja hale on waadata. Et sugusade tungi wähendada ja talle teist pööret anda, on waja end kehalise ja kombelise mõju alla anda, reisidele minna, aega wiitwat lõbu otsida ja tööd teha. Kui need isikud, kes koleda hooruse kuristikku serwal seisawad oma tulewikku ette ära näeksiwad, mis nad endile oma kõlwatuma elu läbi walmistawad, kui nad haigemajade numbrid läbi waadaks, kus kahetsemise wäärilised hooruse ohwrid oma haigustes waewlewad, siis, ma usun, jääks nad küll kartuse wärinal seisma ja otsiks teed, et weel õigel ajal pääseda. Kas ei ole küll tähelepantud, kuidas hooraelu inimeselt kõik inimlised omadused ära riisub, teda tooreks teeb ja roppuse mudasse maha muljub.

Wiimaks peame me mõttetarkasi uskuma, kes tähendawad, et hoorus kõige kõlwatuise ja mustuse

hallikas on. Ja ajalugu näitab, et hooraelu selle rahwa langemise tundemärk on, selle keskkel ta õitseb.

Wallalise põlwe kurwad tagajärjed.

Suguline tuimus (Anaphrodisia.)

Siin peab ühest kõrwale kaldumiseft kõnelema, mis inimesesoo edenemises ette tuleb ja mida wõõra-keele sõnaga anaphrodisia nimetatakse. Suguline tuimus on niisugune suguosade tegewuseta olek ja kombeline külmus, mida inimene armastuse lõbude kohta tunneb. Sugulist tuimust ei wõi mitte jõuetuse ajemel mõelda, sest sugulise tuimus ja jõuetus on kaks isesugust haigust: suguline tuimus tähendab soowide puudust, kuna jõuetused ihaldused on, aga jõudu pole neid täita.

Suguline tuimus on kaks sugune: loomuline ja juhtumisi. Loomuline suguline tuimus tuleb tuimast iseloomust. Seda tuleb õige harwo ette ja kui juhtubgi, siis enam niisugusie nürida tundmustega naesterahwaste juures, kes armastusele täitsa külmad on.

Teine sugulise tuimuse nähtus tuleb sagedamini ette ja ta põhjuseks on mitmesugused mõjud, mis inimese keha ja waimu kohta makswad on ja mõlemate pääle ühel ajal wõiwad ilmuda. Seesuguste mõjude hulgas on mitmed kehaosade haigused ja armastuse lõbus üleliigus, ka käsiimalus, joowastawa jookide

pruufimine, uneta ööd, paigal istumine, mured, kartus, meeleheitmine j. n. e.

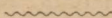
Ei wõi mitte ütelda, kui oleks suguline tuimus parandamata haigus, iseäranis siis, kui inimene noor on. See on juba hää arstirohi sugulise tuimuse vastu, kui haige neid tundmusti maha rõhub, need kombes maha jätab, mis meie eespool üles armastime.

Siin kohal wõime tähendada, et külmus tundmusliste lõbude kohta väga harva ette tuleb ja enamalt naesterahwaste juures, esiteks sellepärast, et tuim iseloom enam naesterahwastele omane on, kus neil armastuse lõbudes vähem ägedust ja waimustust on, teiseks sellepärast, et nende sünnitamise osa teistwiisi on ehitatud.

Sellest selgub, et naesterahwad, kui meie mõned erandid wälja armame, palju enam rohulisemad ja armastuse lõbude vastu vähem tungiwamad on kui meesterahwad.

Meie ütleme eespool, et selle küsimuse kehaline põhjus naesterahwaste juures nende tuimas iseloomus seisab. Kui meie sellele kombelist põhjust hakkame otsima, siis leiame küll, et nende iseloomu õrnus osalt selles süüdi on: wäikesest pahandusest on nende hinge-
rahu riijumiseks küll.

Sugulist tuimust leitakse suuremalt jaolt walgewereliste, kahwatanud ja nõrkade naesterahwaste juures. Nende hääl on nõrk, silmad wäsinud, waade eluta, liigutused laisad. Kolmekümnewiienda elu-aasta ümber need naesterahwad harilikult täienewad.



Jõuetus.

Sugulif jõuetus on kahesugune: ajutine ja üleüldine.

Üleüldiseks jõuetuseks nimetatakse see, kui suguline ühendus suguosade puuduliste ehituse või korratuse pärast võimata on, otse nii, et neid ka arstliselt kuidagi terveks ei saa teha j. n. e.

Ajutine jõuetus on aga see, kui suguosad loomulikus seisukorras on, kuna jõuetust avaldavad põhjused parandavad on. Ajutine jõuetus nimetatakse otsekoheseks kui ta tuimast iseloomust, nõrkusest j. n. e. tuleb, näituseks, nende juures, kes oma jõuu enneaegselt ära on furnanud. Nõrwaliseks nimetatakse ajutine jõuetus, kui ta tugewa iseloomu ja terведе kehaliikmete juures ette tuleb. Wiimane jõuetus tuleb harilikult siis, kui elujõud mõne teise kehakawa punkti pääle end kokku kogub, mis teistele kohtadele kahju sünnitab. Näituseks tuleb siis jõuetus, kui weri pääajusse woolab.

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

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

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

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

Jõuetus, mis kombelistest põhjustest tuleb, paraneb selle järele kohe, kui need siduvad põhjused kõrvaldada heidetakse.

Jõuetus mis närwilise tegewuse kofkufogumise järele pääajusse tuleb, kõik tormikad tundmused, üleliigne ägedus j. n. e. paraneb selle läbi, kui meie waimutööst puhkame, kehalikka harjutusi teeme, mõistlikku lõbu pruugime, reijime, maal juwitame wõi ka põllutööd teeme. Pääle selle peab haige mõneks ajaks oma armsad asjad ära unustama, erutawatest mõtetest eemale hoidma ja kergeid toitusi ning rahustawaid jooksiid tarwitama. Kõige enam peab seda sugulikkude jõuetust tähele panema, mis suguojade wäsimusest tuleb, see on see kõige sagedam nähtus, mis enamasti abi- elumeeste juures ilmub.

Sigimata olek ja selle põhjused.

Sigimata olek ehk jugu=edenemise wõimetus tuleb enam meeste- kui naesterahwaste juures ette. See wiga oli wanaaegsete rahwaste juures auutu ja seadused lubasiwad sigimata abikaasasiid ära lahutada, sest sel ajal oli abielu sihiks ilmafodanikkude arwu suurendamine, aga mitte isikliste tujude tagaajamine.

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

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

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

Haigused, milledest figinemata olek wõib tulla on: suguosjade kitsus (angustia), naesterahwa suguosa wale kohal seismine (klistorismus), käsikiimalus, juhtumine mil ühel inimisel meeste-, kui ka naesterahwa suguosjad on (hermaphrodismus) j. n. e. Neid haigusi tähelepannes saab igauks wist aru, et nad sugutamise ja sünnitamise wõimatuks teewad.

Unistaw armastuse töbi (Eretomania).

Unistaw armastuse töbi, — ka see on üks figimata oleku põhjus, mis mõlemate sugude juures ette wõib tulla.

See sugune tõbine tunneb alatist tungi mõne tõsise wõi ka aatelse olemuse poole. Ta unistab armastusest, õnnest j. n. e. Tema silmad on kord läikivad, kord tumedad, eluta, sedamööda, kas ta meeles kuldne lootus wõi rahuta tundmus mölgub. Unistaw sonimine kaswab ühtepuhku, haige langeb erutusesse, millal ta ise ägedalt sonib, kättega wehkleb ja kõiksugu imelikka nähtusi näeb. Haigus kaswab ime ruttu. Pea hakkab põdeja oma sugulasi ja sõpru põlgama ja on ainult oma meelesegadusega ametis. Seesuguses olekus ei pane ta enam ilma ega inimesi tähele, ei näe ega kuule midagi, mis ta ümber sünnib, waid põlgab inimesi, põgeneb teiste seast eemale ja teeb kõige imelikumaid tükkas. Aga kõige selle juures on põdeja wiisakas, kuna kõil ta elu awaldaw tegewus närwides ja pää-ajus asub.

Olgu siin wäikene näitus.

Rahelümmekolme aastane noormees, kes rikka kaupmehe juures teenis, on oma peremehe naist armastama hakanud. Aga kaupmehe petmist häbiks lugedes, kes, kui isa ta eest hoolt on kannud, ja oma woorustest finni pidades weeretab ta oma piirita armastuse südame põhja peitu. Kuid armu-õhin kaswas ning piinas teda ööd ja päewa, nii et ta mõistust kartis kaduma. Kui ta kord juhtumise kaupa „Fedra“ kätte sai ja seda luges, kaotas ta oma pää täitsa. Rahwatamud noormees kujutas end nüüd Ipolitseks, kes Greeka muinasususes Teseuse ja Antiopiuse poeg oli. Oma peremehe noort abikaasat kujutas ta Fedrats, kuna peremeest ennast Teseuseks pidas. Suuremas armastuses kui Ipolites ja niisamasuguses häategewuse tujus langes ta kord armastawa Teseuse jalge ette põlwili ja awaldas oma saladust järgmiselt: „Sina, ilma kuulus Teseus, wannun Stixuse, püha

maa-aluse jõe juures, mille üle furnute hingesid weetafse, nagu muinas-usk õpetab, et ma kuritegu weel pole forda saatnud: Ipolitese wagadus on täieliseks tunnistuseks Fedra puhtuse juures. Siia ajani olen ma sinu abikaasa palwetele ja pisaratele wastu pannud, aga nüüd ei suuda ma enam wõitlust kohusetundmuse ja armuleegi wahel edasi pidada, mispärast wäga wõimalik on, et ma langen ja patustan, kui sa mind tema lähedusest eemale ei saada."

Ei maksa nimetada, et kaupmehe imestus piirita oli. Sedamaid saatis ta unistaja oma katuse alt eemale, et ta mitte säääl mõnda rumalat tempu ära ei teeks.

Kui unistaw armastuse tõbi iseenesest mitte ei tagane, siis peab kohe meelelahutust, reisimist, tehalikku tööd, ratsasõitu, gümnaastikat, wõi mõnda muud ette wõtma, üleüldse kõiki harjutusi ja liikumisi, mis meelt alatiste mõtete juurest eemale hoiawad. Wäga häa abinõuu unistawa armastuse tõbe, parandamiseks on see, kui haige midagi uut hakkab ihaldama, näituseks himu muusikad õppida, maalimist, päewapildi tööstust wõi mõnda muud, mis mingisugust hädaohtu ei awalda. Kui unistaja soowid juba millegi teise asja pääle on sihitud on ka ta haigus mööda.

Muutlik närwi-haigus.

(Hüsterika).

Muutlik närwi-haigus teeb niisama nagu unistaw armastuse tõbi siigitusele kahju. Ta ilmub närwide ärituse ja mõtefujutuste tagajärjel.

See äritus ilmub pääasjalikult pääaju ja selja-

närwides, mis põhjusel mõned arstid arvavad, nagu sünnitaks muutlikku närwi-haigust pööaju.

Muutlik närwi haigus ilmub täie-ea aastades ja lõpeb pääle kuupuhastuse ajajärgu.

Muutlik närwi-haigus ilmub mitmesugusel kujul, fergeft närwihaiguseft funi fardetawa langetõbeni (epilepsia). Kõik närwilijed haigused, kurwastus, põhjufeta wäsimus, mis iseäranis nõrga fehaehitusega naesterahwad tunnewad, — need kõik on muutlise närwi-haiguse wead. Ka südamepeksmine, halb tuju, põhjufeta ohkamine jne. on muutlise närwi-haiguse awaldufed, mida õnnetuseks linna naesterahwaste juures wäga tihti ette tuleb, just sellepärast, et nad alatifelt oma tundmuft äritawad ja omale midagi iseäralift ettekujutawad.

Paljud muutlise närwi-haiguse põhjused seisawad ka otse nende eneste ifeloomus, wälimises ja fifemises tegewuses. Näituseks toob muutliku närwi-haigust mõne romani lugemise järeldufel tõusnud erutus, falajane armastus, wallaline põlw, abielu soowid, istuw eluwis, forseti pigistamine, forratu kuupuhastus — kõige enam aga närwide ärtuse kurjasti pruufimine, nagu: kombineeritud mõjud, ufuline hullustus, ekfiarwamifelt tõusnud kartus jne., mis tundmuste petust (gallutination) haiguslift hinge tegewust (extas) ja tuimust mõnes feha-jaos wõi ka terwes fehas (anestesia) jne. jaadab.

Mõnede paremate arstide arwamise järele on finnine elu (asketika), mis liig ufulise raami fisse on surutud, muutliku närwi-haiguse pööpõhjus, felft muutlik närwi-haigus ilmub enamalt ifka wallalises põlwes. Rinnises elus elawaid uaesterahwaid tähelepannes leiame, et neil otjata suur kujutuse wõim on, kuna otjustamifeks fee wõim täitsa nõrk leidub.

Ja niisuguse kindluseta meeleolu põhjusti peame küll juba nende lapsepõlvest otsima, sest sagedasti on seesuguste iseloomude juures nende kinnine kasvatus jüüdi.

Didro ütleb wale kasvatamisewiisi laites muu seas :

„Maesterahwas kannab iseeneses kahaosa, mis temas ettekujutuse mõjul juba igasuguseid wiirastusi ja krampisi elule äratab“.

Ja seda arwamist kinnitawad arstide hoolsad uurimised. Kõik teadusmehed ja arstid, kes muutlise närwi-haiguse üle on kirjutanud, on selles ühises arwamises, et muutlise närwi-haiguse hood wiirastuse nähtuste ja äkiliste waimliste äritustega tulewad, mis aga sellest tuleb, et siin pääaju suurt tegewust ja mõju awaldab. Muutlises närwi-haiguses naesterahwad suruwad haiguse hoo peale tuleku ajal krampiliselt meesterahwa kätt, kuna need jelsamal ajal naesterahwa kätt waewalt puudutawad.

Muutlise närwi-haiguse hood lõpewad haigutuse, firutuse, wõi mõne muu tundemärgi läbi, mis närwilist nõrkust tähendab.

Suurem hulk naesterahwaid, kes muutlise närwi-haiguse all kannatawad, oskawad külgekawatatud wagaduse mõjul muutlise närwi-haiguse korral oma sugulisi ihaldusi väga hästi warjata. Aga mitmed awaldused, mida nad oma sõbrannadele saladusleks teinud, ja arstide uurimised näitawad väga selgesti, mis sugust tähtsad osa suguiha muutlises närwi-haiguses mängib.

Suguosade alatine kange ärewil olek (Priapismus).

Priapismus ehk juguosade alatine kange ärewil olemine, annab ka figimata olekule põhjust. Kui see haigus mitte wäikese aja ärituse põhjusel ei tekki, siis tuleb ta algust suguosade kange äritusest, wõi äritawate jookide tarwitamise mõjust otsida. Meeletumad inimesed on need, kes oma himude ärituseks fahjulikka jookisid joowad. Kas nad ometi ei aima, et nad ise oma himude ohwrid on, sest suguosade alatine kange ärewil olek, mis niisuguste jookite joowastusest tuleb, on enamisti ikka surmaw.

Meesterahwa suguosade alatine äritus (Satiriasis).

Hirmus haigus — satiriasis — tuleb õnneks wäga arwa ette. Satiriasise tundemärk on alatine juguosade äritus. Arwatakse, et selle haiguse kohta ka pääajul oma jagu mõju on. Kui suguosade alatine äritus inimeses juba wõimust on wõtnud, ei wõi teda peaaegu ära tunda. Tema olek on jabur, unistaw, uni on rahutu, täis unistawaid sonimiisi, nägu on punane, suu wahutab, filmad läigiwad iseäraliselt. Oma tujude mõjul teeb ta kõiksugu lollusi. Suguosade alatine ärituse põhjuseks arwatakse: ruttu äritataw ja langew iseloom (sanguinik), mehe-ea ajajärk, sugulisele ühendusele kauakestew wastupanek, ja mõned teised nahahaigused. Ka kivi-haigus ja mõned äritawad rohud wõiwad neile inimestele alatist suguosade äritust tuua, kes juba oma loomuse poolest sellele wastuwõtlikud on.

Næsterahwa suguosade alatine äritus (Nymphomania).

Alatine suguosade äritus ehk nymphomania on næsterahwastele seesama, mis satiriasis meesterahwastele. Wahe on ainult see, et nymphomania sagedamini kui satiriasis ilmub.

Enne arwati, et næsterahwa suguosade alatine äritus närwikawa äritusest tuleb. Nüüd aga on üleüldse selgeks tehtud, et see haigus wäikesajaju üleliigsest tegewusest algab.

Arwatawad põhjused, mis næsterahwa suguosade äritust sünnitawad, on järgmised: sunnitud walaline põlw, alatijed eretikalistes mõtted ja äritawate jookide tarwitamine.

Matist suguosade äritust põbew næsterahwas on tihti kurb, armastab üfsildust ja waikib päewade kaupa.

Käsiimalus (Onanismus).

Käsiimalus on suurem sigimata oleku wiga, kui jeda arwatakse, nimelt weel siis, kui ta niifaugele on läinud, et inimese nooruse jõud ja ta suguosade tegewus see läbi nõrgendatud on saanud. Ma palun siin kohal laste wanemaid ja perekonna isasid, et nad terasemalt oma lapsi selles küsimuses tähelepaneksivad.

Häwitaw käsiimalus harjub suuremalt jaolt suurtes linnades, pansionides, kinnistes wabrikutes ja muial sellesarnastes kohtades külge. Ja on ta kord inimesest kinni hakkanud, siis on raske ta küüsiist lahti saada.

Käsiimalust põdejad noored inimesed põlgawad seltskonda, otswivad üfsildast elu ja elawad üleüldse selle jaoks, et oma hirmsat kombet täita. Nad on kahwatanud, wäsinud, laisad ja kartlikud. Ka kehakaswu poolest jääwad nad kängu, nad kõnniwad küürus ja

laisalt, nende haiglane nägu avaldab hirmsa haiguse järeldufi. Ja kui mitte ruttuline abielusse heitmine neid selle koleda waenlase küüfist ei peasta, lõpetab surm peagi nende wiletsa elu. Nende rinnad põewad, huuled on kahwatanud, mälu läheb nüriks, meeleterawus kustub, lihtsalt — nad jääwad wiimaks nii jõuetuks, et ka enam arsti abi midagi ei mõju. Käfikii-maluse ohwer kustub pikkamisi ja wajub waifsesti selle hirmsa haiguse all hauda.

Käfikii-maluse all kannatawate naesterahwaste juures on lugu otse niisamati, nende nahk kaotab wärs-kuse ja õrnuse, alatine walgete woolus kurnab nende kehakawa ära, nii et nad kole kõhnaks jääwad. Mär-wikawa kaotab oma loomulised tundmused ja nõuab tarbe korral kunstlist ülesäritust. Ütelda võib, et käfikii-maluse küüfist waewlejad naesterahwad igawesti kadunud on, kui mitta abielu wõi mõni teine tähtjas põhjus neid sellest ei päästa.

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

Sää abinõuu, mis mõnikord aidanud, on lapsi enne magama heitmist kehaliiku tööd tegema sundida, nagu kaewust wett pumpama, pangiga tuppa kandma, kohwi jahwatama, ehk muud sellesarnast, mis last wäsi-taks. Muidugi peab neile selle töö eest palka lubama, et neil seda himu oleks teha. Wäsimus, mis tööte-gemisest tuleb, ei anna neile aega oma paha kombe pääle mõtelda. Waewalt saawad nad woodisse, kui ju uni nende silmad kinni surub. Kui wõimalik, lastagu lastel sarnaseid unecelseid tööfid mittu nädalat järestikku teha, mis ehk siis natukenigi aitab.

Wanadusest ja iseloomust, millest sigiduse wõimetus tuleb.

Sigiduse wõimu edasi-kestmine on naesterahwaste juures kuupuhastusega ühenduses. Enne kuupuhastuse algust pole naestarahwal sigiduse wõimalust mitte, aga kui kuupuhastus möödas, on ka sigiduse wõimalus tal möödas, mõned wäga harwa ettetulewad nähtused mahaarwatud. Sigiduse wõimetus juhtub neile naesterahwastele, kes wäga noorelt mehele on läinud, kui ka neile, kes wanas eas end abielu sidemetega köidawad. Sellest wõib järeldada, et kõige parem aeg abielusse heitmiseks kahekümne kuni kolmekümne aasta wahel on.

Naesterahwad, kes wäga noorelt abielusse astuwad, j. o. kohe pääle täie-easse jõudmist, jääwad esimestel aastatel sigimataks ja saawad emaks wast siis, kui nende kehakawa üleüldiselt täie-easse on jõudnud. Nende naesterahwaste hulgast, kes kolmekümmewiie kuni neljakümne aastate jooksul mehele lähewad, jääwad paljud täitsa sigimataks.

Enimese keha-teadus ja palju katseid on näidanud, et paras iseloom (fatigosanquinik naesterahwastel kõige parem on, mida lastesünnitamiseks nõuda wõib. Külmawerelised kui ka tulise iseloomuga naesterahwad on enam sigimatad.

Külmawerelised naesterahwad on lihawat kaswu, walfjate juukse ja eluta filmadega; ka on nad ifka rahulised ja ilma jututa.

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

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

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

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

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

Balju näitusi on olemas, kus abielupaar, kes kümme, wiisteistkümme aastat sigimataalt abielus elanud, wiimaks weel lapsi saiwad.

Seda kõike kokkuvõttes, mis meie eesolewates päätükkides sigimata oleku põhjustest oleme kõnelelunud jõuname wiimaks otsusele, et arstirohud sigimata oleku wastu mingit tõsist kasu ei too.

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

Käimapääl olek.

Enne käimapääl oleku algust meeldis naesterahwas mehele oma keha-fuju, iluduse ja waimliste omaduste pärast, palju enam saab ta aga hiljem meeldima. Meiu kohused on lõppenud, ema kohused aga algawad. Mehe käest nõuab see ajajärf teistfugust ümberkäimist. Ornucele, mida ta oma noore abikaasa wastu tunneb, tulewad weel mitmesugused hoolekandmijed juurde lisada, sest jeda nõuab tulewase ema seisuford.

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

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

Ema kohused on naesterahwal juba sestsaadif kanda, mil ta käimapääl olekut aimama hakkab. Nüüd ei pea ta ainult enese jaoks elama, tal on nüüd keegi teine kaasas, kelle pääle ta iseäralist tähelepanem-

mist peab pöörama. Terwe käimapääl olefu aeg olgu selle olemusele pühendatud, mis ta omas emaihus kannab, s. o. ta peab ennast igast ilmalikust rõõmust eemale hoidma, pidudest, teatritest kodu jääma, mis ta rahu rikkuda ja piinawat wäsimust sünnitada wõiwad. Loodus on teda emaks teinud, et ta selle aja-järgu õndsust tunneks. Noore ema kohus on ainult ja alati oma lapse hääks elada, mis warsti tema emaihus elu hakkab awaldama.

Kõik emad soovivad enestele terveid ja ilusaid lapsi. See soov on täitsa loomulik. Aga kas elavad ilmalikud naesterahwad nii, et seda soovi kätte saada? Ei kaugeltgi. Suurem jagu neist maitsewad neid lõbusid edasi, mis nende paleus enne käimapääl olekut oli. — Oh naesterahwad, kas te ometi ei aima, et emaihu wäsitaw liikumine ka uut inimese-idu wäsitab? Kas peaks teil see ometi teadmata olema, et ema sügawad meelemuutused tulewase inimese = looma kaswamist wõiwad takistada? Oh emad, oh emad, — teadge ometi, et kui wigane laps wanematele juba õnnetusiks on, kui palju õnnetus ei ole see laps ise, kes wane-mate hoolimatuse ja fergemeelsuse läbi eluajaks wigaseks jääb!

Kui käimpaääl olefu tundemärgid ilmuvad, peab mõistlik naesterahwas korseti ja iga keha ja kõhtu pigistawa riide kõrwale jätma. Nimelt olgu riided nii walmistatud, et nendes täieline kaswamise wabadus on. Hoolas terwisehoidmine ja ettewaatus igas töös ning toimetuses on mõjuw abi selleks, et sünnitamine fergesti lähaks, kuna ka lapse kehaehitus loomalikult tubli ja terve saaks.

Brantslane ütleb: „Enceinte sans ceinture“, — käimapääl oleja ilma wööta, — mis wäga asjakohane on. Wana-Rooma naesterahwad kandiswad wöösid. Oli naesterahwas käimapääl, ei tohtinud ta wööd kanda, — sellest üleastujaid karistati rahatrahwiga ja finniistumisega. Lifurgus andis isegi seaduse wälja, et naesterahwad käimapääl olefu algusest saadik pifki ja laiu riideid ilma wööta pidiswad kandma.

Raskejalgsuse aeg langeb kahte järku, esimene neli kuud, teine wiis kuud pifk. Esimese ajajärgu jooksul on naesterahwastel täienimise tung, sest et kuupuhastus wõi menstruation puudub. Kui nad selles ajajärgus endisi wiisi liig rammusaid toitujid pruugiswad, wõib rohkenew weri nende terwisele kahju teha.

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

Käimapääl oleja naesterahwas, kes liiasti sööb, kannatab südamepööriruse ja oksendamise all, mis kõhu tühjendamise läbi liigsöömise wastu häa abinõuu on. Möniford tuleb jälle pääwalu, kõhu lahtiolemine, söögijärgu kadumine j. n. e., mis ka liigsöömise tuju takistab.

See on nõnda looduse imeline seadus, et igal liikmel oma kohane loomusund (instinkt) on, mis üleüldise üheks kokkufõlaks ühineb, et keha ülewal saaks peetud.

Käimapääl olefu esimestel kuudel tulewad naesterahwatele mõnesugused kerged haigusel, nagu: minestus, wäsimus, unepuudus, halb seedimine, toidu põlgamine, oksendamine j. n. e. Need haigusel aga kaowad siis pea täitsa ära, kui käimapääl oleja kergeid toitujid pruugib. Igasuguse kehapiigistuse eest peab

käimapääl oleja end hoolega hoidma. Jalutuskäigud. ferge fodune töö, puhas õht, kehalik puhtus j. n. e. on talle väga tarwilikud ja soovitawad.

Wäga laialine ja kahjulik on see rumal arwamine, kui peaks käimapääl oleja tubliste sööma, et ta lapsusest emahus juudaks toita. Et selle jaoks liigsöömine terwisele aina kahju toob, selgub otsekohe sellest, et teise kuu lõpul, mil inimese idufe weel kanamuna suurunegi pole, kuna ta kasvamine neljanda kuu wiimaste päewadeni juba nii väike on, et ta selleks ei mingit kõrwalist jõudu ei tarwitse.

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

Käimapääl oleku teises järgus peab teisi tingimisi tähelepanema. Siia ajani waewalt tähelepanew emahulik tegewus hakkab oma märksid rohkem avaldama. Neljandamast kuust pääle hakkab uus olewus emahus kiiresti edenema ja kasvama ning tarwitab siis ka toitwad jõudu rohkem. Ja loodus, kes enne käimapääl oleja söögijärgu vähendamiseks abinõuusi tarwitas, tarwitab nüüd abinõuusi, et tulewane ema ennast enam toidaks. Söömine ei sünnita nüüd enam südame põõritust ega aja oksale, kõhu toimetused sünniwad kergesti ja ruttu. Toidu puudus on selles ajajärgus niihästi emale kui lapsele kahjulik, just niisama kahjulik, kui esimestes kuudes liigsöömine.

Käimapääl olejad naesterahwud hoidgu ennast igasuguse rahutuse, kartuse, üleliigse rõõmu, imestuse ja iseäranis wihatujude eest, mis nende närwitawa põrutada ja mässule ajada wõiwad. Kehalikust kui ka hingelisest küljest olgu käimapääl oleja täitsa rahulik.

Tuletame veel kord meelde, et mees oma käimapääl olewat naisukest kahelordse hoolsusega peab filmas pidama. Igal filmapilgul olgu ta valmis teda awitama, kes kord ta armastuse paleust ilmale saab tooma.

Wiendama käimapääl oleku kuu jooksul võib kõige vähem wöö pigistus või rõhumine tulewasele inimese taimetele kahju teha. Ei või ütlemata jätta, et mees selle aja jooksul kõigist abielu rõõmudest mõneks ajaks lahti peab ütleva. Kui sel ajal abielu rahwas elu lõbudes mitte küllalt tagasihoidlikud ei ole, võib see were woolust, raskest sünnitamist tuua ja lapse kehawarja rikkuda.

Toit ütelda — midagi ei ole sel korral loodusele nii wastik, kui rõhumine. Sihaksete kramplik liikumine võib nõrga idu üdi sarnaseid luid kõwerafs teha, pääaju ära rikkuda või ka seljaroogu kõwerafs muuta kuna isa-ema soow ikka see on, et nende laps terwelt ja korrapäraselt ilmale tuleks. See tähtis punkt seisku ikka wanemate meeles.

Lühikesed jalutuskäigud, kui ka kerged, süüta lõbud on käimapääl olejatele väga soowitawad, sest nad äratawad söögi isu ja edendawad seedimist. Lapseidu kaswamise ajal tarwitab ema rohkem toitu, seda enam mida suuremaks laps kaswab, sest ema ühe peab sellest oma kehaliigete kaudu tulewase idufesele toiduks andma. Ja kui emal korralik toit puudub, jääb ka idufese edenemine emahus seisma, mis iseenesest mõista talle kahjulik on.

Mida enam käimapääl oleku aeg lõpule ligineb, seda kurwameelsemaks ja waiksemaks muutub käimapääl oleja. Tema mehe, kui ka kõiki ta ümber olejate hool olgu siis, et nad tulewase ema eest igas asjas väga hoolt kannaks. Kõige wäiksem pahandus leiab

temas wastufaja, kõige tühsem effitus teeb talle muret. Iga effituse eest peab siis hoitama, kuna mees oma naese wastu täitsa wiisakas ja korralik olgu. Ei wälismised põrutused, kukkumised ja haawamised üksi pole sel korral mõju awaldawad, waid ka kõige wäiksem üleliigsus söögis ja joogis ning äkilised õhu muutused wõiwad wäga kahjulikult uue ilmafodaniku pääle mõjuda.

*

*

*

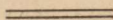
Znimene, kui sulle su terwis ja su lapsed kallid on, siis katsu nende juhatusete järele kãia, mis sin wãikeses raamatus üles on arwatud. Ja terwis on õnn, on — elu.



S i s u :

lhf.

1.	Abielu = = = = = = = = = = = = = = = = = =	3.
2.	Abielu kehaline ja woorusline mõju abifaafade kohta = = = = = = = = = = = = = = = = = =	11.
3.	Woorusline ja kehaline terwise-teadus = = = =	16.
4.	Kuupuhastus ehk järguline werewoolus = = = =	23.
5.	Suguline ühendus = = = = = = = = = = = = = =	28.
6.	Sugulise ühenduse saladused = = = = = = = = = =	29.
7.	Sünnitamiseosade tegewus, kestus ja langemine = =	32.
8.	Ballaline põlwe = = = = = = = = = = = = = = = =	34.
9.	Ülelignie armastuse lõbu = = = = = = = = = = = =	37.
10.	Ballalise põlwe kurwad tagajärjed: Suguline tuimus = = = = = = = = = = = = = = = = = =	40.
11.	Jõuetus = = = = = = = = = = = = = = = = = =	42.
12.	Sigimata olek ja selle põhjused = = = = = = = = = =	43.
13.	Unistaw armastuse tõbi = = = = = = = = = = = = = =	44.
14.	Muutlik närwi-haigus = = = = = = = = = = = = = =	49.
15.	Suguosade alatine lange ärewil olek = = = = = = = =	49.
16.	Meeſterahwa suguosade alatine äritus = = = =	50.
17.	Naesſterahwa suguosade alatine äritus = = = =	50.
18.	Räſitiimalus = = = = = = = = = = = = = = = = = =	52.
19.	Banadusest ja iseloomust, millest sigiduse wõimetus tuleb = = = = = = = = = = = = = = = = = =	52.
20.	Räimapääl olek = = = = = = = = = = = = = = = = = =	54.



Trükist on ilmunud: 

Arm ja noorus elagu!

Suurem fogu paremaid õnnesoovi ja mälestuse
salmisid, mis järgmistesse osadesse on jagatud: Uueks
aastaks. — Ülestõusmise pühadeks. — Suviste püha-
deks, — Jõulu pühadeks, — Sünnipäevaks, — On-
nistamise- või leeripäevaks, — Kihluse päevaks, —
Laulatuse- ja pulmapäevaks, — Hõbe- ja kuldpulma-
päevaks, — Mitmesugusteks tähtpäevadeks, — Lille-
dele kaaskirjaks, — Aprilli salmid, -- Nime salmid,
— Mälestuse ja albumi salmid. —

See raamat on igaühele tarvilik.

Toimetanud **Ed. L. Böhrmann.**

Hind 25 kop. — paremal paberil 30 kop.

Lõbus seltsiline.

See raamatuke on hääks huvitavaks seltsiliseks
ja meelelahutajaks noorele ja wanale. Ta annab ju-
hatust lõbusas mängus, aitab postmarkide kõnet mõista,
wärwide tähendusi järele uurida, lillede ilusat keelt ja
tähendusi tunda j. n. e.

Toimetanud **Ed. L. B.**

Hind 15 kop.

Miljonite rööwliid

9 raamatus, iga raamat, 64 lhf. suures kaustas maksab 15 kop., terve romaan 575 lhf. 1 rbl. 35 kop.

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

Kes mõne nimetatud raamatu hinna rahas ehk markides sisse saadab, alamal nimetatud aadressi all, jellele saadetakse nad ilma postikuluta kätte. Ühtlasi võib ka kõiksugusid teisi raamatuid, kalendrisid, pühade lehta, õliwäri-, lakk-, liht- ja sõjapiltisid, seinasalmisid, õnnesoowi-kaartisid, ilusaid kirjuseid tuule-lehwikuid, lambi-shirmisid ja palju muid asjaseid tiidi-paberist j. n. e. tellida.

Jällemüüjad saawad raamatud, igasugu piltid, roosid, salmid, õnnesoowi- ja postkaartid, tuule lehwikuid palju seltsisid jne. kõige odawama hindadega. Võiwad ka kirjateel tellida, aga osa raha ette saata.

===== Talitus kiire ja korralik. =====

Tellimise aadress, üksikult ja hulga wiisi:

EESTI Turjew, Пухн. рыб., Söögiturul

RAHVUSRAAMATUKOGU

AR

raamatukaupleja K. Jaik.

1-97-224

25. -

EESTI RAHVUSRAAMATUKOGU



AR1-97-00224