



Lauliba.

Uhrsta padomi jauneem
un laulateem laudim

no

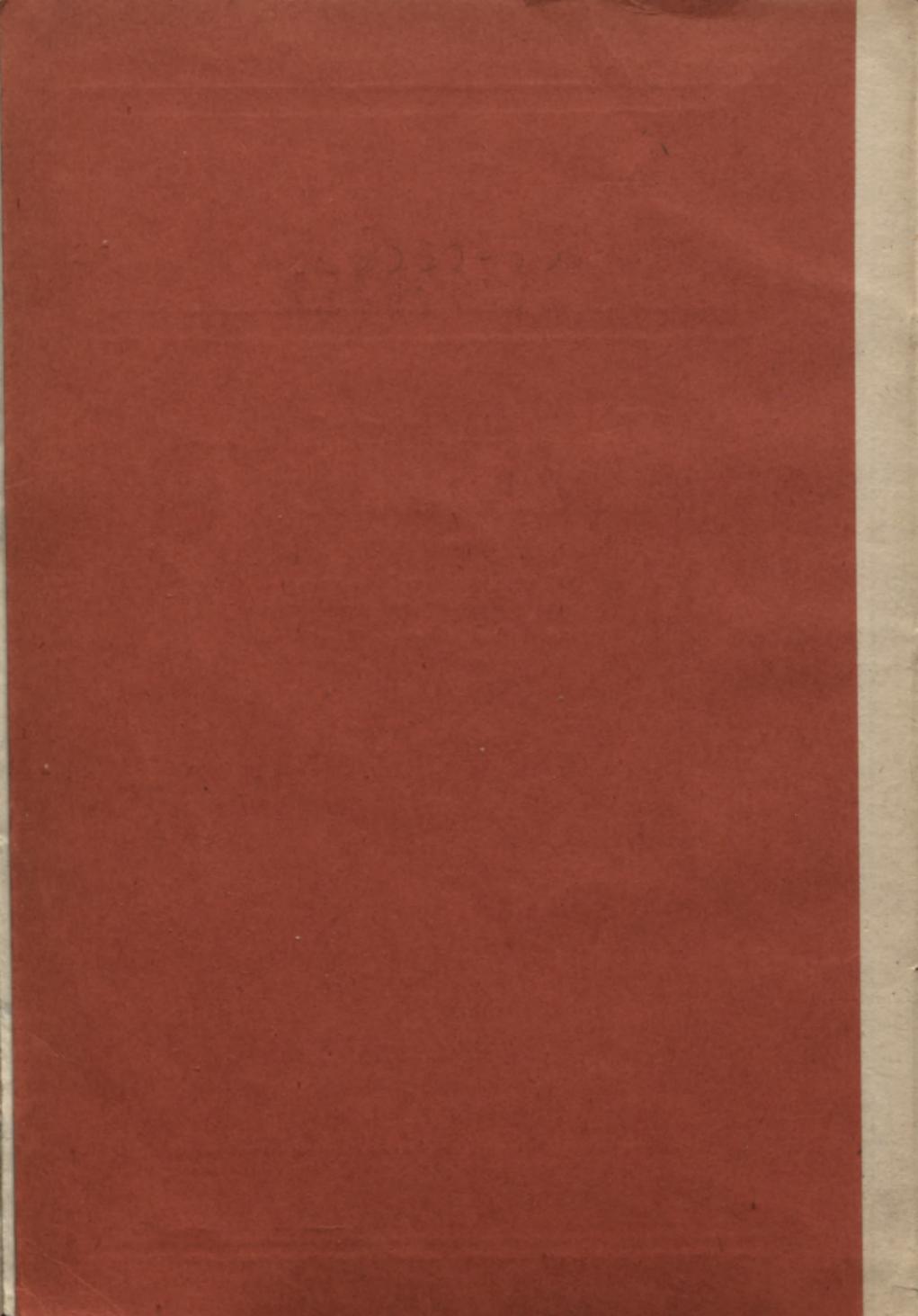
Dr. med. G. Beka.

Otrs išdewums.



Rīga, 1925.

L. B. D. Saweenibas apgādneezibas išdewums.
Matisa celiņi 50-b.



L 61
280

442.101
Kauliba.

Ahrsta padomi jauneeem un laulateem laudim

no

Dr. med. **G. Beka.**

Otrs išdewums.

Rīga, 1924.

L. B. D. Saweenības apgāhdneezības išdewums.

Matiņa eelā 50-a.

613.88

Part. 60

L. V. B.

Kn.

161.647

030 304 5098

28

Ed. Lahzis, Sch. Schulzs un b-dri, Jelgawā Salā eelā 9. Tahlr. 2-21.



Breitshwahrs.

Erhdejos gadu desmitos jo dsihwi parahdas teek-
smes uſlabot wiſpahrejo tautas lablahjibu;
ſoziala un ahrſtuezifka ſinatne roku rokā
nododas kopigam, ſwehtibu neſoſcham darbam,
lai tautas maſas waretu bandit wina anglus un atſpirgt
meetigi un garigi. Pamatigaka eepaſihſchanas ar zilweka
organisma daſhibu un winas kawekteem, ſlimibam, da-
ſhadu lihds ſchim wehl nepaſihtu ſlimibu zehlonu, baſte-
riju un giſſchu atrafchana, — tas wiſſ leelā mehrā at-
weeglimajis daſchu lihds ſchim par neijahrſtejamāni atſihtu
ſlimibu dſeedinaſchanu waj ari palihdſejis eerobeschot wina
tahlaku attihſtſchanos. Šewiſhki tanis ſinatnu noſareš,
furas nodarbojas ar zilwezeſ apfargaſchanu no ſlimibu
uſbrukumeem, nowehrojama roſiga darhiba.

Bet waj wiſi tchee zenteeni tautas weſelidas un lab-
lahjibas weizinaſchanas ſinā, eedami roku rokā ar tagad-
nes modernajeem ſozialpolitiſkeem uſſlateem, ſpehs ap-
meerint muſhu tautas wajadſibas, ſpehs padorit wina
laimigalu? Waj ſinachanas to eefpehs? Waj neſpehj-
neku un ſlimneku apgahdaſchana no walſts puſes warēs
eedwest zilweka laimes ſajuhtu, pawairot tautas tik-
miſko ſpehku trahjumu?

Es tam netizu. Nemas negribedams maſinat jamiako
laiku paňahkumu noſihmi medizinifkajā un ſozialpolitiſkajā
laukā, fazifchu tikai to, ka tauta weenigi tad warēs juſtees
iħsti laimiga, ja wina uſlabos neween ſawu materialo un
weſelibas ſtahwolli, bet taps bagaſala un weſelaka ari
tikumiſkā ſinā.

Tikai tad, ja gahdiba par weſelibas un tikumiſbas uſ-
tureſchanu ees roku rokā, tauta warēs buht pateesi Tai-

miga un spehziga; un es nemaš nemaldifchos, fajidamis, ka tikumibai — schi wahrda wišpilnigakā un plaschakā nosihme — peeder galwenā un wadoschā loma. To paschu mūmis rahda ari wehsture: tautas ar augsti attihsttu tikumibu waj religiju, kas pirnejai koti lihdsiga, ween- mehr eenehmufchās augstu stahwoſli ari politiskā un sozi- alā ſīnā. Ari fehnisch Dawids, atſihdams, kahda no- sihme preefcy tautas ir deewischfigu likumu eewe hrofchanai, ſaka: "Swehtiga ta tauta, kam tas Rungs par Deewu" (Daw. ds. 33, 12). Kur tikumiba un deewbijiba, tur ir kahrtiga dſihwe, tur ari lablahjiba un weſeliba.

Bet kur gan leefmo ſchi tikumibas un deewbijibas uguns, kur wiſwairat iſplatas winas atdſihwinoſchais filums un gaſma? Waj ſkolās un miuniversitātēs? Waj tiherās mahkſlas un angſtaſas ſinatnes ſwehtnizās? Nē, klusā, noſlehgta paſaulē, wiſwezakā deewischkā eestahdi- juma — gimenes weſeligajā gaſā. De ir tas altaris, kur nopeetnā dſihwē nogatawojuſchees wezali uſtir ſcho brihnischko uguni, kuras filums neween winus paschus ildeenas fajilda un atſpirdiſina, bet ari behrimis un wiſus mahjas laudis.

Gimene ir tikumisko un religiſko ſpehku glabataja; kur wina pareiſi iſpilda ſawu uſdewumui, tur tautas stah- woklis nodroſchinats; bet kur winas tikumifka miſſione teek lipta nowahrtā, tur grimſt ari tauta, un nekahdi me- dizinisko un ſozialo ſinatnu panahkumi ſcho grimschanu neſpehs aifſlawet. Tikumibas iſſuſchanai laulibas un gi- menes dſihwē ſeko ari tautas noſuſchanā.

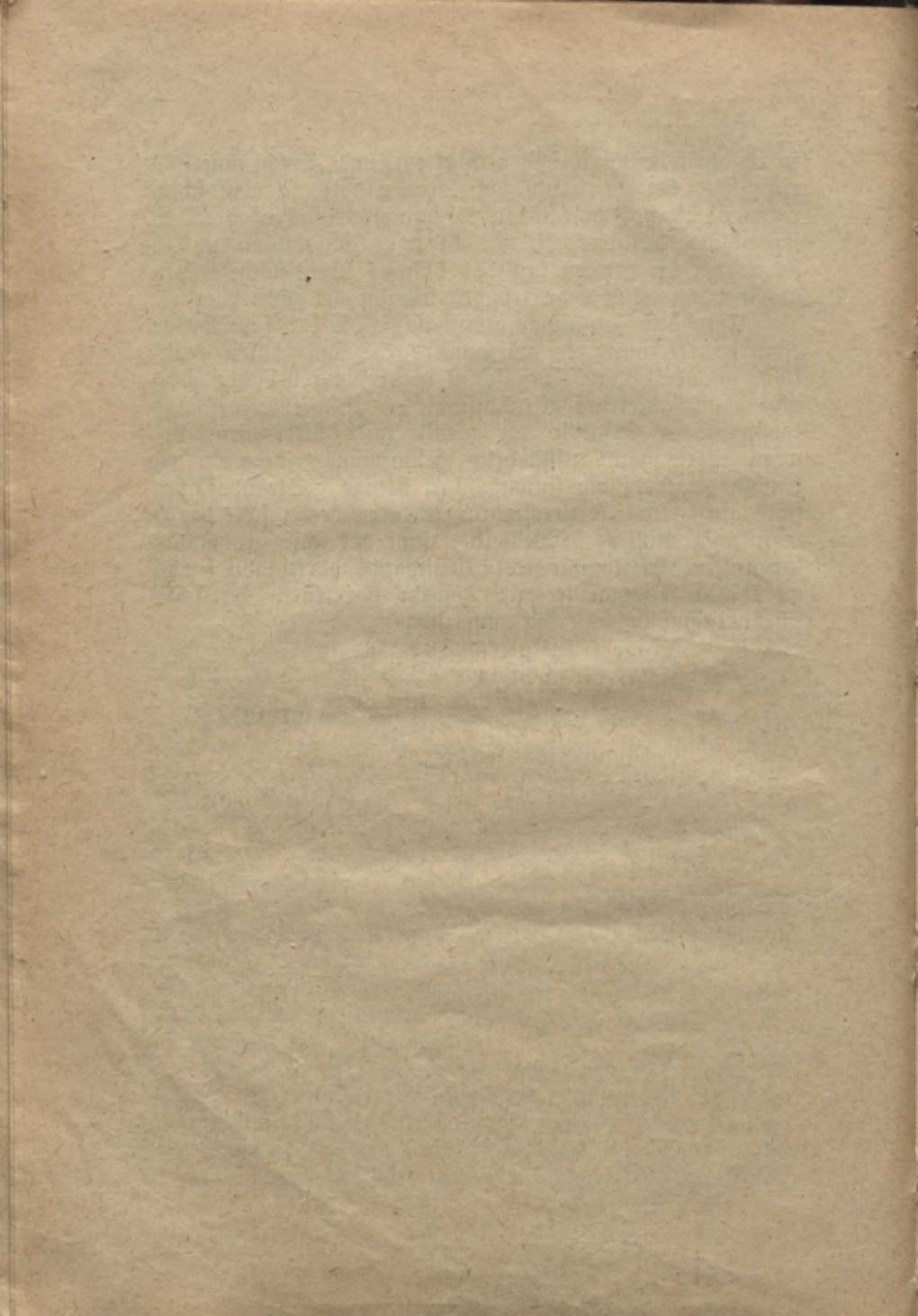
Waj tikumifka attihſtiba muhju gimenes un laulibas dſihwē eet weenados folos ar ſinatnes atradumeem un präſibam? Par to uenemos ſpreest, tomehr daschus jaunako laiku parahdibas neapſchaubami rahda, ka tikumibas ſaites laulibas un gimenes dſihwē heefti ween draud at- riſt waj pat jaun atriſuſchās.

Gribedams ari no ſawas puſes weizinat tautas un gimenes lablahjibas fajneegſchanu, paſneedſu ar ſcho grahmatiau daschus aifrahdiſumus dabifki tikumigai laulibas dſihwei. Newaru fajit, ka te eſmu apluhkojis wiſuſ toſ jautajumus, kas atteezas uſ tikumigu laulibas dſihwi,

jo kā ahrīts ešmu speesīs eeturetees sawās zeeschi noteiktās robejchās, bet es buhtu loti apmeerinats, ja man schini raksteenā išdotos paſkaidrot, kā jaſagatawojas uſ preeſch-ſtahwoſcho laulibas dſihwi, kā wina janodibina un kā jaturpina, lai neveen laulibas dſihwei ſwehtijuschees laudis, bet ari wian behrni buhtu laimigi un apmeerinati.

Uſtahditō jautajumu atrisinaſchana ir loti fareſchqita; eſmu pahrleezinats, ka ari manā darbā buhs daschi truh-kumi un nepilnibas. Lai schini apzerejumā nebuhtu weenigī mani ſubjektiwi aifrahdiuumi, es zīk ween eespehjams eepaſinos ar tagadejo un agraku laiku literaturu, kas ween aifker manis uſtahditos jautajumus; peewedu ari daudžu ewehrojamu ſinibu vihru domas. Strahdaju pē ſchis grahmatas ar preeku, un ar ſatru deenu ſchis darbs man tapa mihlaks. Wehletos, kaut ari ſchis grahmatas laſitaji un kritiki parahditu zenschanos darit labu darbu un kalpot teizamai leetai. Tomehr par ſatru leetifchku aifrahdiuumi buhſchu loti pateiziqš.

Gazeretajs.





I. Behrna sagatamwoſchana preetſhftahwoſchai laulibas dſihwei.

Bai gan ſchi muhſu grahmataſ nodalaſ famehrā ihſa un wairak lihdsinajas eewadam, tomehr eſmu pahrleezinats, ja wina wiſwairak eeweh-rojama. Ja ari turpmakas nodalaſ mums buhtu eespehjams ſneegt jauneemt un wezeem laulateem laudim daschus aifrahdiſumus un padomus laimigas laulibas dſihwes nodibinaſchanai, tomehr muhſu eepaidam tur wilktas deesgan noteiktaſ robeschbas: tās kluhdas, kas padaritas daschreis jau ſen pirms laulibas, wairs nekā newar pahrwehrſt par nebijufchām. Nefalihdsinami weeglaki ir no ſlimibaſ iſſargatees, nekā no winas iſdseedinatees; tāpat buhs labaki panahkumi, ja jau ſahkumi likſim pamatu weſeligi un laimigai laulibas dſihwei, nekā wehlaſ, kad lauliba jau flehgta, zihnitees ar dabas likumu un tikumibaſ neeeweheroſchanas ſekam. Es fewiſchki wehletos, lai tee wezaki, kam behrni jau ſkolas gados, jo pamatiqaki eepaſihtos ar ſchis nodalaſ ſaturu. Te wini atradis padomus, kā ſawus behrmus dſihwē iſwadot, teem eelikt puhrā wiſdahrgakas mantas: weſelas meefas un ſkaidru, neſabojuſt prahku. Ko tas lihds, ja iſpildam muhſu behrni wiſneezigakas wehlefchanas, ja atſtahjam teem leelus kapitalus, bet pee tam waj nu aif neſinachanas un newihschibas, waj muſkigu aifſpreedumu un eedomu dehſ aifmirſtam ruhpetees par wiſeeweherojamako,

par muhsu behrnu meesas un dwehfeles sagatawoschanu laulibas dsihwei. Nedrihftam aismirst, ka neween muhsu behrneem buhs jazeesch muhsu kluhdu un grehku dehl, bet beeschi ween ari winu behrneem un behrnu behrneem, gluschi ka bibile mahza. Behrnu audsinafchana ir loti noopeets un atbildigs darbs, tillab atteezotees pret muhsu behrneem un winu pehznahzejeem, ka ari pret walsti un wiſu zilwegi.

Atstahjot grahmatas leelako datu muhsu galvenā mehrka apluhkofchanai, mums, deemschehl, schi swarigā nodala jafaihīna zik ween eespehjams: daschus noopeetnus jautajumus wareſim tikai ihsumā apluhkot, us ziteem wareſim tikai garam ejot aisrahdit.

Wispirms fazifchu kahdu wahrdu par behrnu radishanu. Mehs, wezaki, nelad nedrihftam aismirst, ka muhsu behrni ir fawu wezaku gihmetnes, fotografiski attehlojumi, usnemti radishanas azumirkli. Zik gaischa nahkotne war buht tam behrnam, kura wezaki radishanas brihdi atradushees weenigi meesigu kaislibu warā? Waj tam behrnam naw gaidāma daudz jaukaka nahkotne, kura wezaki meesigas un garigas saweenoschanas azumirkli atrada par eespehjamu luhgt debesu-Dehwu, lai Tas neleids fawu swiehtibu winu meesas auglim? Mehs sinam, ka behrni war mantot neween muhsu meesigas nepilnibas un slimibas, bet ari muhsu garigos truhimus. Tadehl muhsu neatleekams peenahlkums ir west zik ween eespehjams tikumiski tihru dsihwi, dsihwi, kas stiprina neween muhsu meesu, bet ari garu, un tad, Deewa swiehtibu iſluhdsotees, dahwinat muhsu pehznahzejeem tō wiſlabako, kas ween muns wirs semes war peederet.

Ari tani laikā, kad mahte jau nefsā fawu behrnu sem ūrds, wezakeem, ūwischki mahtei, us behrnu loti leels eespaids*). Mahtes padoschanas fawām teefsmem un kaislibam gruhtneezibas laikā war atstah tuk leelu eespaids

*) Ellen Rey, kuras pamātuſſkateem es gan wiszaur ne-waru peefrist, kahdā no saweem raksteem gluschi pareiſi ūka: „Ir jau labi, tehwu un mahti godat, bet eewehrojamatſ tomehr ir bauslis, kurn Mosus aismirſi: godā dehlus un meitas jau pirms wiſu dīmschanas.“

uī winas meesäs atrodošchos behrni, la winā schis ihpa-
ſchibas parahdas ar laiku wehl leelakā mehrā. Mahtes
pahrmehrige nodoschanas dſimumma bandai eeleaf dſimu
pehz tahdam baudam ari winas behrna dwehſelē un
nerwu ſitemā; behrā ſchis teekſmes wehlak war pahraf
agri attihſtitees mī padarit tam daudſ nelaimes meeſigā
uī gariqā ſinā. — Mehs ſakam, la muhſu gruhtās
feewas ir ſwehtitas; labi, tad iſtureſimees pret wiām
la pret ſwehtitām un wiū uī muhſu behrni labad
lauiſim tam meerā pawadit gruhtneezibas laiku.

Mahte ar ſawām aſinim war dot behrnam labas
uī laumas ihpaſchibas; iās pats war notift ari zaue
mahtes peenu. Dadeh̄ latras nedelneezees un ſihditajas
peenahkums ir pa ſihdiſchanas laiku zil ween eespehjams
iſfargatees no latra nerwehlama uſbudingajuma, uſtrau-
kuma, duſmam, naida juhtam, netihrām laiflibam u. t. t.
Wehlak behrni rahdis, zil ſwehtigu eefpaidu tahda mahtes
iſtureſchanas uſ wineem qſtahjuſi.

Jau no paſchām-pirmajām behrna deenam wezakeem
behrni kopjot uī audſinot jagreeſch uſ to ſewiſchka weh-
riba, lai wiū audſinamais wehlak pilnigi ſagatawots
waretu ſtahtees laulibas dſihwē. Behrnam jau agri ja-
mahza eeturet kahrlibu ſawās meeſigās wajadsibās, jau
agri jalauſch wiña griba im japeeradina pee paſlauſibas.
Nedrihſtam aismirſt, la ſewiſchki ſchini gadijumā wah-
deem uī pamahzibam daudſ mafak audſiuoſchas nosihmeſ,
nelā teem eefpaideem, ko behrns uſnem wezaku namā.
Nefalihbſinami leelaka nosihme te tehwa un mahtes ſaw-
ſtarpejām atteezibam un ſatikſmei. — Jau agri jaruh-
pejaſ par to, lai behrna kermeņi tiktū peenahzigi noruh-
dits, pee kam gan eeweheſrojama wiſleelakā uſmaniba uī
ruhpiba, rihkojotees weenigi pehz ahrsta aifrahdiſunneem.
Loti eeteizami gaħdat, lai behrns paſtahwigī waretu elpot
fwaigu gaſfu.

Schini nodalā es ſewiſchki wehletos nepeedſiħwo-
juſchus behrni wezakus darit uſmanigus uſ to, la daudſ-
reis pat pee loti maseem behrneem war nowehrot teekſmi,
dſimumma organus berſejot, radit ſew patiħkanu ſajjuhtu.
Daudſreis pee ſchi laumā eeraduma wainigas aukles waj

wezakee brahli un mahfas, kas behrnu dsimuma organu tuwumā kutilot waj zitadi kā neatkautā kahrtā ar winu rotakajotees grib sawu nemeerigo auklejamo apklausinat. Beeschi ween gan behrni paschi no fewis sah̄ peekopt fcho netikumu un, ja no audsinataja puses neteek leetoti wiſi eespehjamee pretlihdsekti, peekopj winu ari wehlak, nemas nenojausdami, kā schis netikums wehlak war peenemt plafchus apmehrus un kaitet meeſai un garam.

Jau no paschām pirmajām behrna dſihwes deenam wezaku peenahkums ir par to ruhptees, lai behrna ker-menis war kahrtigi attihsttee. Schis grahmatas schau-rajos rahmjos eeturotees, nam eespehjams apluhfot wifus ſche atteezofchos jautajumus; tif loti dauds buhtu ko fazit par audsinachanas mehrkim peemehrotu ehdiņashanu, gehrbſchanu, gribas audsinachanu u. t. t. Pasneegſchu tilai daschus aifrahdiſumus. Galas ehdeenus dot behrnam zik mas ween eespehjams, to weetā winam pasneegt peeteekofshi dauds dahrja ſaknu, miltu ehdeenus un auglus; ſchinu ſinā audsinatajeem un wezakeem nerodas nekahdas gruhtibas, tadehk kā behrns nekad nejuht fewischku teekſmi pehz galas ehdeeneem. Dauds olbaltuma un fahli ſatu-rofchi galas ehdeeni jau agri sah̄ usbudinat dsimuma organus un zaue to war nowest behrnuus uſ nezekeem. Alkoholu ſaturofchu dſehreenu leetofchana behrneem lihds ſefchpadſmit gadu wezumam pilnigi noleedsama; behrna gremoschanas organi kā ari nerwu ſistema ir loti juhtiga pret wiſeem ahrejeem usbudinajumeem un fairinajumeem, kadehk ari wihs, alus un ziti alkoholifki dſehreeni atſtahj uſ behrnu tahdu pat eespaidu kā gifts. Beenigais eeteizamais dſehreens muhsu behrneem, ja wini juht ſlahpes, ir uhdens. Newaru paeet garam neaifrahdiſis, kā kahrtigi ehdiņati behrni gandrihs nekad nam iſſlah-puschi; augu bariba un pilniga attureſchanas no nerwus fairinoscheem dſehreeneem un ehdeeneem ir labakais lih-dſellis pret ſlahpem.

Drehbes nekad nedrihſt buht ſchauras, neehrtas. Pee ſchueem fewiſchki jaeewehero, lai bilſas dsimuma organu apgabalā nespreeſtu un neversetu; pee meitenem ſewiſchka wehriſba jagreesch uſ kruhtim, lai tās war ſwa-

badi attihstitees, tadeht schauru drehbju waj pat korsetu walschana nefahdā finā naw atkaujama.

Loti eeteizami gahdat, lai sehni un meitenes brihwí un nepeespeesti dauds kustetos un sawā walā darbotos un rotaatos; tas astahs wišlabako eespaidu uſ behrnu kermek attihstib; behrni buhs preezigi, jautri, ar tihram, newainigām dwehselem; bes tam wini dauds ilgal uſ glabās sawu behrna stahwolli, atteezotes uſ dsimuma juhtam, un schis apstahklis war wineem wehlak nahkt tikai par labu. Pareisi audfinati behrni dsimumu finā nemaf neatschlik sehnu no meitenes; dsimuma jautajumā wini ir pilnigi indiferenti, un tikai rupjas kluhdas audfinachanā waj wimi peeauguscho beedru launi eespaidi war winus ifwest no schi laimigā indiferenzen stahwokla.

Tikai tad, kad dsimuma organi sahk spehzigak attihstitees un nogatawotees, abeju dsimumu behrnu satifsmē noteek pahrmainas. Muhsu semē schis laikmets eestahjas pee schneem ap 14—16, pee meitenem ap 12—14 gadu. Sehni ari schini laikmetā juht teefschanos pehz jastrām rotalam, pat jo deenas jo wairak wehlas isleetot sawus sakrahjufchos spehkus un paplaſchinat sinaschanas. Turpreti meitene, kurus kermenis pubertates laikā ewehrojamī pahrweidojas, top weenmehr atturigaka satifsmē ar sehneem, weenmehr wairak atturas no tas pasayles, kurā lihds schim kustejusees; wina nojausch, ka winas pasaule ir kufas mahjas, gimene. Tomehr schini attihstibas laikā sehnu un meitemu dabiga, nepeespeesta satifsmē nemaf naw launa; ta dauds wairak eeteizama, sewischli sehueem, kurus schahda satifsmē beeschi ween paſargā no nolihschanas uſ netikumibas zeteem. Tomehr eeteizams tahdās kopigās rotakās, kopigos gahjeenos jaimus laudis usižet sapratigu zilwelk uſraudſibai.

Loti swarigu weetu audfinachanā eenem sekualo (uſ dsimuma dsihwi atteezigo) jautajumu isskaidroschana. Te behrnu sinkahriba parahdas daudsreis loti agri, un wezakeem sewischli jaezewehro, lai tahdi daschreis gluſchi negaiditi jautajumi winus nepahrsteids. Pehz manām domam, gluſchi ka wiſas leetās jaturas pee pateesibas, ta ari schahdos jautajumos, kur taischu wiſs greeſhas ap

gluſchi dabigām, Deewa noliktām parahdibam. Ja behrnam uſ winā jautajumu par brahlischa waj mahſinas eeraſhanos paſaulē tiks dota qudra un pateeſiga atbilde, winam newajadsēs meklet paſkaidrojumu ſekualajā literaturā, kura beeschi ween atnes wairak ſauna, nekā laba, nebuhs jagreeſhas ar ſcho jautajumu pee personam, kas waretu dot waj nu nepareiſu, waj tikumiskā ſinā gluſchi nezeefchamu atbildi. Te gluſchi dabigi jacewehro ari behrni wezums; aſtoni gadi wezam behrnam war dot daudiſ pilnigaku atbildi un fazit daudiſ wairak, nekā trihs waj tschetri gadi wezam. Nekad nedrihſtiam aismirſt, ka mihiſi behrneem jaſaka tiſai pateeſibu, fa zilwela dſim-ſchana peeder pee gluſchi dabigām parahdibam, kurām Deewa uſspeedis ſawu ſwehtuma ſeegeli.

Pat maseem behrneem newajadſetu uſ tahdeem jau-
tajumeem atbildet ar muſkiu ſtahiſtu par ſtahiſtu waj
kahpostlapu; waretu it weenkaſhrschi fazit, fa behrni ir
Deewa dahwana wezakeem. Behrneem peeangot, wairo-
ſees ari winu ſinkahriba, bet tad ari pate daba nahks
wezakeem paſihgā; kuſtonu un ſtahdū dſihwes nowehro-
jimi mahjās waj paſtaigajotees, wezakeem beeschi ween
ſneediſ ifdewigu gadijumu dot behrnam atbildi uſ wifeem
teem jautajumeem, kas winam nedewa meera. Da, peem,
runajot par ſchfirti ſeedoſcho ſtahdū apangloſchanos war
aſrahbit ari uſ tamlihdsigām parahdibam pee zilwekeem;
lakifchu waj kuſeni peedſimſchana dod audſinatajam ifde-
wigu gadijumu behrnam wiſnewainigakā fahrtā paſtahtſtit
par zilwela dſimſchami. Ja ſhee paſkaidrojumi taps
ſneegti behrnam ſaprotañā fahrtā, behrni ſaur wezaku
winam dahwato uſtizibu jutifees pagodinats un godas ari
wezakus, kurus nekad nebuhs peenahžis pee meleem. Se-
wiſchki pret mahti, kurus gruhto, paſchuſupureſchanas
pilno uſdewunu behrns nu tiſai ihſli ſahls ſapraſt,
winſch jutis weenmehr peeangofſchri zeenibu un godbijibui.
Ja ari wehlaſ winſch eepaſihiſees ar netihreem dſimuma
dſihwes attehlojumeem, wezaku, ſewiſchki mahtes autorit-
ate uſturus behrna apſinā wezaku ſatikſni tibru. Pee-
dſihwojumi rahda, fa tahdā zelā ar ſekualajeem jauta-
jumeem eepaſihiſtinati, behrni wehlaſ par teem nemas tik

daudj wairs nedomà; ari wian atteezibàs pret wezakeem
naw nowehrota nekahda pahrgrosiba, kas buhtu kaitejußi
wezaflu un behruu satifsmei.

Tahdu paſkaidrojumu peemehrus waj ſpezialus aij-
rahdijumus negribu dot; eſmu pahrleezinats, ka te naw-
uſſtahdami nekahdi likumi, nekahdas noteiktas normas.
Wezakeem un audīnatajeem paſcheem te katra atſewiſchka
gadijumà jafin, kahdā zekā un lahrtā wian behrni ſinkah-
riba apmeerinama.





II. Jaunatnes sagatawoščana laulibas dſihwei pubertates laitā.

a) Wihrischka jaunatne.

Schinī nodalā apluhkoſim to periodū muhſu jaunibas laikā, kurch uſ wehlako laulibas dſihwi atſtahj wiſleelako eefpaidiu, kurch laulibas dſihwei war buht par ſwehtibu un war atneſt ari lahtus, ſkatotees uſ to, kā ſchi laikmeta apluhkoſhanas uſkawefi- mees ilgaki; wiſpirms apluhkoſim ſcho laikmetu atteezotees uſ wihrischko, pehz tant uſ ſeewiſchko jaunatni.

Ir diwi klintis, pee kuraṁ ſadragajufchees daudju jauneklu un jauni wihrū dſihwes kugī; pirmā klints ir netikliba, otra — alkoholiski dſehreeni. Ja jauneklis iſ- fargajees no ſhim abām breammam, ja wihra gadus ſafne- dſot tas wehl naw tiklibu ſauſejis, naw atradees ari ſem alkohola qifis eefpaida, tad wiſch ſawā dſihwes puhrā eelizis mantas, kuraṁ neaprehtinama wehrtiba un ka- gluſchi nepeezeefchamas, ja jauneklis wehlakā dſihwē grib buht laimigs.

Deemſchehl jaatsihſtas, ka muhſu ſehnu un jauneklu leelakā dala atrodaſ uſ nezeleem waj nu nedabigā un-ne- atlautā kahrtā apmeerinadami ſawu dſimuma iuſtinktu, waj ari alkoholisku dſehreeni leetofchani nododamees, poſta weſelibu un wiſrupjakaſ kahrtā grehko pret ſawu meefu un tilimibū.

Gruhti noteikst, waj sehni wairums fahk nodotees onanijai jau pirms dsimuma organu nogatavoschanas laika, waj pehz; tikpat neeespehjami teeschi noteikst, waj sehni fahkuschi jcho netikumu peekopt us beedru pamudinajumu, waj rihkojuschees pilnigi patstahwigi. Tikai tas noteikti sinams, ka wairak par 90% muhsu dehlu (us laukeem prozents gan drusku masaks) sawa jaunibas laika ja ne wairak, tad tomehr reisi grehkojuschi pret sawu meesu un ka mehs, ahvsti, tikai retos iehmuma gadijumos waram fastapt wihereeti, kas pilnigi issargajes no onaneschanas.

Loti war buht, ka muhsu moderna dsihwes kahrtiba, bagatiga galas bariba, loti barojoschi ehdeeni, fewischki turigajus aprindas, ilga sehdeschana skola un mahja, isturuchanas slehgtas telpas, kur jaeelpo netihrs gaifs, — ki wijs tas weizina dsimuma instinkta pahraf agru attihstischanos. De wehl jaeewehero ari tas apstahllis, ka muhsu moderna jaunatne weenmehr wairak saude grehka un netikuma atsinu. Tikai loti reti no muhsu dehleem dabu pateesi labu un kristigu audsina schanu; mas tahdu wezaku, kas ir kristigaji neween wahrdos, bet kas ari ar sawu dsihwu rahda behrneem pateisu kristigajumu. Muhsu dehlu wairums peeangdami fahk tuwaki un nopeetnaki apluhlot mahjas dsihwu un ari sawu apkahrti, atrod wifur, tikkab pee augsteem ka semeem, weenigi moderno ahreenes tukumibu, un drihs ween ari wini saudes tos pehdejos tukumibas un morales atlikumus, ko lihds tam bij wehl fewi usglabajuschi no behrnibas.

Schajos gados tad ari fahk parahditees sefkualo jautajumu nepareisas apgaismoschanas, waj ari wezaku un audsinataju pilnigas kusuzeeschanas sistemas launee angli. Ja sehni un jaunekti ihsta laika un peenahzigā kahrtā buhtu eepasihstinati ar dabigajeem un tomehr deewischki-gajeem likumeem un eefahrtojumeem dsimumu satiksmē, ja wini buhtu dabujuschi aishrahdijumus par laulibas swetumui un par teem launumeem, kas zelas nododotees sefkualeem kairinajumeem ahrpus laulibas, ja wini buhtu jau laikā pahrlezinajuschees, zil neaprehlinamu un nelad pilnigi neislabojamu laumumu atnes nodoschanas netillibai

mi onanijai, tad muhsu wihrischka jaunatne buhtu pasargata no wihra nespeljibas, no weselibas bojaschanas, tad ari dauds laulatu lauschu topdihwe nebuhtu nefastam un pahmetumu.

Neefmu domajis sche wispusigi apluhkot onanijas eespaidu uj weselibu (par dsimuma organu slimibam un winn eespaidu uj laulibas dihwi tiks runats atsewischka nodala); tomehr newaru paeet garam tam onanijas felam, kuras wehlak laulibas dihwe tik sahpigi leek fewi just. Neefmu ari domajis, ka ar sawu walsirdigo isrunaschanas buhichu deesin zik pakalpojis schi laumuna nowehrschanai; tomehr drihksu zeret, ka daschi wezaki, kuru ujsmaniba buhs wehrsta uj scho sahpigo weetu winu audsinafchanas laukas, apsinasees jawu leelo atbildibu un wifem spehkeem ruhpesees, lai winu behrni taptu issargati no schi dihwbas spehkus issuhzschka netikuma.

Onanijai nododamees, jauneklis kaitē neween sawai meesai mi minas darbibai, bet ari sawam rafsturam. Abi eenem wisai swarigu weetu laulibas dihwe; laudis ar nowahjinalu waj pat ar slimu kermenī naw derigi laulibas dihwe, tikpat mas derigi zilwei ar faboju tu rafsturu.

Onanejot dsimuma organi teek fairinati lihds fehklas ismeschanai; mi jo agraki un beeschaki tas teek darits, jo wairak onanists few kaitē. Weenmehr wairak pecaugoschais jaunekla kermenis patehrē koti dauds buhwweeli, lai pilnigi waretu nogatawotees. Ja mi zaur beeschi atfahrto-joschos waj pat ikdeenischfigu ouaneschanu jauneklis saude tik dauds kermenim nepeezeeschamas fulas, tad ziteem organeeem gluschi dabigi zaur to jazeesch truhkums. Dahdus kermenā fulu saudejumus weenigi peeaudsis organisms war peezejet bes fewischkeem trauejumeem. Kermenā fulas, lai atfwehrtu notikuscho saudejumu, pluhst uj fehklas dsee-dsereem, mi kermenis teek dauds truhzigali apgahdats ar winam tik nepeezeeschamo schkidrumu. Sewischki laumu eespaidu onaneschana astahj uj smadsenem, uj nerwu sistemu un weelut maiju nerwu sistemu; sehnas top ikslaidigs, aismirigs, atjautiba masinajas, skolas mahzibas felmes top arween sliktakas. Agrak, pirms wehl sehnas nebij no-

deweess schim netikumam, us winu wareja likt wišlabakas žeribas, bet mi wina beedri to wiſas leetās pahrspehj. Ilgalu laiku un neatlaidigi onanijai nododotees, gara darbiba top weenmehr wahjaka, ta fa žeribas us wehlaku roñigu un raschigu darbibu un zeenita stahwokta eeguh-schanni dſihwe top weenmehr masakas. Naw jaajsmurſt, ta onanisſas noſeedsjas neween pret ſabeedriſku dſihwi, atklahtibas darbibu un walſti, bet ari pret ſawu ſeewu, ja winam iſdodas to pee fewis faſtit.

Rumajot par onanijas poſtoſcho eefpaidu us ſermen, wehletoſ drufku aifrahdiſt us pahrmianam, ſahdas pec tam noteek onanista valſturu. Ja zilweks zilnas pret žauñam un netihrām kaſlibam, tad ar katru uſwaru wina tifumifka griba top ſpehzigala, nozeetinajas, katra uſwara winu paſel tifumifka ſinā us augſtaku pakahpi, dara winu ſpehzigalu uſnemt wiſu labu, pateefu un dailu, kurpreti katra krifchanā tikai wahjina jaunā zilweka tifumifko elementu. Zeeſha griba un kreetni zenteeni weenmehr retak leek juſt ſawu wadoſcho roku, dſihchanas pehz meefigām bauðam pastahwigi peenemas, kamehr zenschanas pehz wiſa tihra un ſchlihſta weenmehr maſinajas. Tahda jauna zilweka tifumifkais lihmenis paſtahwigi ſlihd no paſahpes us pakahpi. Un tas nenoteek neapsinigi, jaunellis to reds un juht; wiſch apſinas ſawu stahwokli, ſawu nezeenibu, ſaumas no lihdszilwekeem, ſlehpjas no winu ſkateeneem, weenmehr wairak atwelkas weentulibā. Sawas netikunibas atſina winam leek ſewi noſlehgtees, bihtees no zilwekeem un no atklahtibas; newaredams ſekmigi zilnites ar uſmahžigajam kahrdinachanam, wiſch beidsot ſahl domat, la glahbtees wairs nemaſ naw eefpehjams, top druhms, ſkumigs un hipochoudrs. Zif nelaimiga gan juhtas weſeliga, dſihwes preeziga un jauna ſeeweete, ja wina laulibas ſaitem faſtitia ar tahdu uetur un nefam nederigu wihru! Bet tas wehl naw wiſs.

Laulibas dſihwē eeſehrojumu weetū eenem laulato lauſchu lopoſchanas ſpehja; bet pilniga gariga un meefiga wihra un ſeewas ſaveenioſchanas eefpehjama tikai tad, ja teem ir weſeli un nefabojati dſimuma organi. Ja wiheretis ilgaku laiku nodeweess onanijai, winam ſcho dahwanu

wairs naw; wina potenze jeb waislibas spehja masakā waj leelakā mehrā masinajuhees waj pat glušči ſuduſti. Sweenioschanās aktu wiſčh spehj iſwest tifai pa dalaī waj ari ſchā ſinā glušči nespēhjigs. Wina organis, zaur gadeem ilgu nepareiſu fairinachanu tā wahjinats, ka aktu iſpildot, wihrs wairs naw spehjigs, kā mehdī iſteiktees, feewu apmeerinat; wiſčh war gan ſeeweeti ſekhualā ſinā fairinat, bet ſchis fairinajums nepahreet tani apmeerinoschā fajuhtā, lahdū praſa dabas likumi.

Gedomafimees jaunu, ſpehzigu, ſeedoſchu ſeeweeti, kuru laulibas ſaites faifta pee wihra. Schis zilmeeks, iſlit-damees par kreetna un ſpehziga raktura wihereeti, pret kura weſelibu ari newareja zelt ne masakās eerunas, bei-dſot eeguwis ſawas bruhtes ſirdi. Un nu laulibā, kür wiſči aiftari kriht, wina ar ſchaufmam reds, ka peelehrufeſes wehja lokamai needrei, pilnigi iſmantotam un noleetotam organifmam. Zaur wairaffahrtigem mehginajuemeem iſpildit dſimuma aktu, ſeeweetes ſekhualā dſihwe tapuñi ſtrajhača, wehlefchanās apmeerinat ſawu dabisko, weſeligo teekſmi top weenmehr leelaka, bet loti reti waj pat nekad, dſimuma aktu iſwedot, winas uſ wiſaugstačo fairinata nerwu ſistema teck weſeligā lahria apmeerinata. Beeschti atlahrtojotees, nerwu ſistemas fairinajumi, nepahr-eedami dabiskā apmeerinajuma fajuhtā, atſtahj loti ne-wehlaſu eefpaidu uſ nerwu ſistemu; war gaditees, ka ari dſimuma organi top ſlimi. Dſila neſafkana eestahjas jauno laulato lauſchu ſtatikſmē; un pee wiſa ta wehl ſeewas noſpeeftai fajuhtai peeweenojas druhmā atſina, ka winas dſihwe pee impotentia wihra fahneem uſ wiſeem laikeem ſamaitata, un wina ſahk nizinat ſawu agri iſdſihwojuſchos wihrū. Nelaimigo wihrū moža apſinas pahrmetumi un ſawas nespēhjihas fajuhtā.

Weenigais apmeerinajuns war buht tifai tas, ka tahdi gadijuni, kür leetas ſtahwoklis jau tif laumis, nenahk preekſchā wiſai beeschti; tomehr laulati laudis tif beeschti ſuhdsas par nepilnigo impotenzi, pahraf agru ſehklas iſſchlahkſchanu, pirms ſeewa dabiski apmeerinata, ka ſchahdu parahdibu war iſſkaidrot weenigi ar plaschi iſplatito onaniju.

Turu par sawu peenahkumu ajsrahdit lasitajeem us ta faulto psichisko impotensi, kura ne katreis usflatama fa agrakas onanijas felas. Ar to wiswairak flimo jauni laudis, kuri waj nu wispahrejas nerwositates dehl, waj ari atrajdamees sem tahdas literaturas espaida, kur impotenze apluhkota gluschi pahrspihletä weidä, — isschleischä azumirkli teescham saude spehju, aktu iswest lihds gam. Wisbeeschaki gadas, ka winu dsimuma organs atfakas falpot taisni tanj brihdi, kad teem beidsot isdeweess firnigi mihleto lihgawu eeguht par pilnigu ihpaschimu. Tahdas impotenzes zehloni ir ustraukums, apjukums waj ari wispahreja nerwositate alta ispildishanas brihdi. Te wihra dsimuma organs nemas naw wahjinats un kritisjajä brihdi atraedes weenigi sem finama garastahwokla espaida, kadehl no schahdas impotenzes naw wifai gruhti atfwabinatees. Turpretti, ja nepilniga impotenze zehlupees no netiklas dsihwes, ta dseedinama tikai pa datai; nopeetnakos gadijumos ta nemas naw dseedinama. Te peepildas beedinajums: ko zilwels fehj, to ari plaus. Deewa nelaujas apsmeetes, wehl masak Wirsch atlaus, ka zilwels nefodits grehko pret dabas likumeem.

Par impotensi runajot man wehl jaaishrahda, ka tai ne katreis feto neangliba. Seewa war tapt gruhta ari tod, ja peegulefchanas brihdi wina naw fekhualä fina pilnam apmeerinata. Nepeezeeschami tikai wajadzigs, lai wihreescha apauglojoschä sehklia nahk wistuvalä sakara ar feeweetes eekshejeem dsimuma organem. Ja wihra dsi-muma organi wehl spehj radit nesabojatu sehklu, apaugloschana ir eespehjama, lai gan wihra naw spehjigs peegulefchanas aktu ta iswest, ka abas puses apmeerinatas. To mehr wairakkahrtigi peerahdits, ka tahda tehwa behrneem beeschi ween wahja nerwu sistema, bes tam winos loti agri attihstas dsimuma teekmes ar wian daschadajam fekam. „Jo es, tas Rungs taws Deewa, esmu stiprs un dujmigs Deewa, kas tehwa grehkus peemekle pee behrneem lihds trefscham un zeturtam augumam.“

Wisu augschä issfazito eerwehrojot, esam speesti us fault wifem teem, kas onanedami isschleeduschi sawu jaunibas spehku: Needrofchinajatees jaunu un weselu

seewu faistit pee fewis laulibas faiem; buhtu tafchhu loti netaifni, ja wina, kam jau pati daba dewusi teesibas uj jaunu un spehzigu wihru, taptu tik simagi fodita juhsu netikumu dehl. Tomehr teem, kas tikai kahdns solus spehruschi us aiseegti zela, tas lai buhtu beedinajums tahlak eet. Wehl naw par wehlu greestees atpalal; wehl eespehjams organismu spehzinat, ja ween tik isdodas israutees no dsihwibas spehku issuhzoscheem onanijas ap-kampeeneem. Kas noopeetrii gentifees, tas to ari eespehs, bet neweens newar scho atswabinachanas darbu iwest tik pilnigi, ka muhsu Pestitais, jo: „Ro tas Dehls at-swabina, tas ir swabads.“

Kas atteezas us alkoholismu, tad par wina wareschu issazitees nedaudi wahrdos, jo kahda no nahkofcham nodalam uskaweschos pee wina ilgaki. Sche tikai aishrahdischu, ka fahrtiga wihna un alis dserfhana muhsu jaunatnei teeschi kaitiga; ta wahjina prahta un gribas spehku, kaiti gremoschanas organu darbibai un atstahj fairinoschu eespaidu ari us dsimuma organeem.*.) Ar noschehloschami jasaka, ka muhsu studejoscha jaunatne skatas us alkohola dserfhanu ka us goda darbu, lai gan pateesiba schi netikuma peekopeji noseedjas neween pret sawu weselibu, bet ari pret wisweenfahrtschakam tikumibas praesibam; schi netikuma felas ir famaitati gremoschanas organi, neweikime darba, studijas, nogrimschana netikliba un beidsot ka alga — dsimuma organu slimibas.

Muhsu jaunatnei draudoschias breefmas apluhkojuschi, uskawesimees kahdu brihtian pee dascheem lihdsfleem, kahdi buhtu leetojami scho breefmu nowehrschanai; ar to tad schis nodatas temats buhtu puslihds issmelts.

*) Par skolenu nodoschanoz alkoholismam atrodam loti interantas finas Rud. Hekera behrnu ahrstneezibas gada grahnata. Pehz wina sawahktam statistiskam finam 1907. gadu starp Munchenes un Berlimes skoleneem bij 13,7% atturibneefi, 55,3% fahrtigi alkohola dsehraji, 6,4% degwihna dsehraji un 4,5% tahdi, kas isdewigā gadihna neatsakas eemest pa glahsitei. Apmeiram peekto datu no wiseem alkohola leetotajeem us tam pamudinajuschi ahrsti. — Lihds ar alkoholismia peenemschanoz mastnajas uszihltiba un sekmes mahzibas. Starp judeem atrodams wisleelakais atturibneeku skaitis, starp katoleem wišmasakais.

Aiffargajoscham audsinaſchanas darbam jaeſahkas jau ſoti agri, pee kam ſehnu audſinot, fewiſchka wehriba jagreſch uſ to, lai wina fantafija un domu paſaule taptu eetureta wina wezumam peemehrotas robeschās. Par ſehnu un meitemu kopigām rotalam ſapratigu audſinataju uſraudsibā jau agrak tila runats. Behrni zif ilgi ween eefpehjams uſturami ta ſaultajā beſdſimuma ſtahwolli. Kad behrna fahl pamostees intereſe preelſch dſimuma dſihwes jautajunneem, dodat behrna wezumam peemehrotas atbildes un paſkaidrojumus, bet tikai pateefas un pee tam tahdas, ka behrns pilnam apmeerinats*). Behrneem jadabū tas eespaids, ka radifchana ir ſwehta, un ka ne-weens wineem par to til labi un pareiſi newar ſtahſtit, ka wezaki. Wezakeem jaeeguhſt ſawu behrnu pilniga uſ-tiziba mi to wini nekad nedrihſt ſaudet.

Kad ſehni ſafneegufchi ſinamu attihſtibas ſtahwolli, wini nopeetnā, bet draudſigā kahrtā eepaſihtinami ar breesmam, kahdas war zeltees no neatſautas un grehigas rotaſchanas ar dſimuma organeeem. Schini laikā fewiſchki jaeewehero ſehna bariba; jaufmana, lai ehdeens ne-buhtu paſrak barojoschis un fairinoschs. Sehns nekad nedrihſt ſehdet bes darba; jaeewehero ari tas, lai tahdam darbam, kur ſehns bijis ſpeefis ſehdet iſtabā, ſekotu wingroſchana, yeldeſchanas waj rotaſas.

Tee ſehni, kuri iijmehgina un wingrina ſawus ſpehkuſ uſ rotaſu un wingrinachanās laukuma, ſoti reti kad noklihſt uſ nezeleem. Audſinatajs buhs eequwiſ leelus panahkumus jau ar to ween, ja tam buhs iſdeweess mo-dinat ſehna intereſi preelſch dabas; nekas newar ſehna ſirdi radit leelaku preeku, fa pa laukeem un mescheem klejoſot, noluhkotees ſtahdu un kustonu walſts brihnumos. Zif laimigi ir ſehni un jaumeiki, ja winu tehwis waj peedſiħwojis un ſapratigs draugs tos eepaſihtina ar paſaules ekas noſlehpumeem; tilai ſtahſtitajam paſcham ari wajag paſzeltees ſehna juhtigajā domu paſaulē,

*) Ha behrnu wezaki atrodaſ uſ ſemas iſglihtibas un it ſewiſchki tukumibas paſahpes, tad jchahdu jautajumu atbildeſchanu wineem newajadſetu uſtizet. Scho uſdewumu ſkola it labi waretu nemt uſ ſaweeem plezeem.

tikai tad winsch sawā audseki warēs eedwest zeenibu un interesī preelsch deewischkigas gudribas un wisspehzibas brihnumeem.

Tahda audsinafchanas metode, kurai par pamatu ir behrnu neschauibiga uſtiziba wezakeem, deewbijiba, teefschanaas us wiſu labu, kreetnu un ſtaifstu, dabifka ehdinashana un dſihwes fahrtiba, — tas ir labakais un weeniegais lihdsekkis, iſaudſinat un uſturet muhsu dehlus tihrus un ſchlikſtus.

Ihſta laikā dots aſrahdiſums par ſeeweetes gruhto un paſchaſleedſigo uſdewumu dſihwē ari atſtahs labu eefpaidu: jaunekti un jauni wihrī mahzifees zeenit ſeeweetes un jau agri pahrleezinafees, ka laulibas fahrtia ir nopeetna un ſwochta un ka wiſas winu atteezibas pret ſeeweeti teem jaeewehe ro wiſleelakā uſmaniba un zeeniba pret winas augſto uſdewumu.

b) Seewiſchka jaunatne.

Seewiſchkas jaumatnes audſinafchana un ſagatawoſchana laulibas dſihwei ir dauds atbildigaka un gruhtaka jau tadehl ween, ka ſeeweetes organiſms dſimuma uſtureſchana nem teefchaku dalibu un ari wairak padots wiſadām brefſmam nelā wihrreeſha organiſms. Beemehrs munis to paſkaibros wiſlabaki: Jauns wihrrectis, ja ari wiſa organiſms buhtu nepareiſi attihiſtijees waj kaut kahdā ſinā wahjinats, war radit behrnuſ, pee kam wiſa dſihwibai nedraud nekahdas brefſmas; pee ſeeweetes tas zitadi. Dſemdejot waj us nedelneefchu gultas atrodotees, wiſas dſihwiba wiſleelakā mehrā apdraudeta. Wihrani wiſa muguraula iſleekums war buht pilnigi weenalbſigs, wiſmaſ tas neapdraud wiſa dſihwibui, furpreti ſeeweetei muguraula iſleekums weenmehr ſaweenots ar blodas faulu pahrweidoſchanos, un ſeeweetes blodas fauleem tatſchu peekriht dſemdeſchanas aktā til eewehrojama loma. Ari ſeeweetes fruktis prafa dauds wairak wehribas ka wihrreeſchu; naw labi, ja ſehna frutis ir, ka ſaka, eelritiſhas un maſak ſtaifſti weidotas, tomehr ta wehl naw

wisai leela nelaimie. Durpreti ja meitenes fruhitis, pateizotees kahdai modes mulkibai, newar peeteekoschi attihstitees, kruhschu gali paleek mafi, ta ka wina wehlak nemas nau spehjiga sihdit; tas kaitē winai paſchai, bet dauds leelaka mehrā winas behrnam.

Muhſu meitu audſinachanai, furu klehpi tathchu atrodas wiſas nahkoſchās paudſes, jabuht til labai un pilnigai, zif ween eespehjams; te nedrihſt tilt aismirsta neveena kermenā dala, neweens wiſas dwelheles ſtuhritis waj garigas dſihwes brihdis. Wezakeem jaruhpejas par ſawu behrnu dabisko audſinachanu un kermenā kopschanu, lai kermenis waretu wiſpufigi attihstitees, pee kam nekad uedrihſt aismirst, ka wiñam pehz dascheem gadeem buhs jaeestahjas laulibas dſihwē. Sapratis audſinatajs ruhpesees ari par to, lai wina eeguhtu wiſas nepeezeefcha makas ſinachanas faimneezibā un wehlak, kad buhs tapuſi patſtahwiga, waretu pate ſawu faimneezibū wadit. Meitenes garigā dſihwe jaufwada uſ deewbijbas zela, ſewas tikumi wiñā attihſtami un kopsjami un beidſot meitenes ſaprahtigā kahrtā jaeepaſhſtina ar to, kas wehlak laulibas dſihwē wiñam waretu naht preekſchā, lai wiſas needſhwotos romanu laulibas dſihwes tehlojumos, bet ſinatu ari pateeſibū.

Seewiſchlaſ jaunatnes ſagatawoſchanai laulibas uſdewumeem jabuht diwejadai: tikumiflai un ſiſiflai jeb meeſigai. Abas weenadi eewehrojamas.

Tikpat ſehneem un jaunelkeem, ka ari augoſchām meitenem ir loti eeteizami pawadit ſawus attihſtischanas gadus wezaku mahjā, kur walda dſihws kriſtigajums, teek weſta kreetna tikumifla dſihwē, kur weenmehr redſamas preezigas fejas, bet kur pawirſchiba un netihriba nau ſameklejamas ne ar uguni. Dahdā gaisā ihſts ſeewiſchki-gums war wiſlabaki attihſtitees.

Ar ſahpigū ſirdi jaatsiſtas, ka to meitu ſkaitis, kas uſauguſchās tahdās gimenēs, top weenmehr maſaks. Netižiba, materialiſms, Helela modernā moniſma religija iſplatas weenmehr wairat un atſtahj ſinamu eefpaidiu ari uſ muhſu ſeewiſchlo jaunatni. Lihds ar ſho uſſkatu iſplatiſchanos pamaiſnajas idealu, kreetnu ſeewu ſkaitis,

bet ar apbrihnojamu ahtrumti wiſas aprindās wairojas ſeeweetes, kuru garigajā paſaulē galweno lomu ſpehle lepniba, uſpuhtiba, teekſchanās pehž baudam, iſdſihwes un ahriga ſpoſchuina. Pauliba winām dod wiſpirms plafchaku rihzibas brihwibu, atweegſlina nodofchanos baudi dſihwei; gruhtneeziba un behruu audſinachana winas kawē nodotees ſportam, kadehl ihſta gimenes dſihwe tam nemas naw pa prahtam. Un tomehr ſchahdām ſeeweetem gandrihs neka newar pahrmeſt; winas waj nu tahdai pawirſhai un baudi dſihwei uſaudſinatas, waj ari dabu-juſchas wiſpahr flitru audſinachanu, ta ka wezaku namu atſtahjuſchas un pee wihra nekahda tikumiſka atbalſta neatrafadams, winas nododas dſihwei, tas iſglichtota un domajofcha zilweka gluſchi nezeeniga.

Kreetni wezaki tadehl ruhperees, lai winu meitu ga- rigai dſihwei buhtu kriſtīgs pamats, tee winas beedinās no baudi dſihwes un modernajeemi uſſlateem. Lihds ar to wini eelel ſawu behruu prahṭā neiſnibzigu kapitalu, kuru tee laulibas dſihwes nopeetnajos brihſhos war pehž wajadſibas iſleetot.

Skolas laikmetam beidsotees, muhſu meitu audſinachanai wairak jagreeſħas uſ praktilko puſi*). Modernās meitenes mahzās wiſu, tikai to ween ne, tas winām wehlač dſihwē woretu deret. Es nemas nedomaju, ta winas wajadſetu atturet no nodarboſchanās ar muſiku, gleſnoſchanu un literaturu, bet tam wiſam newajadſetu palilt par wian dſihwes galweno faturu, tas wiſs lai pa-

*) Bebels ſaka ſawā paſihiſtamā grahmata: Behdejā laikā ſeeweechu iſglichtiba galwēna fahriā teezaſ uſ juhtu iſſmalzina- chanu, uſ iſtri formalu gara iſklopſchanu, zaur to galwēna fahriā teek attihiſtitā fantazijs un ſenſibilitate; ſchi wirjeena galwenee iſglichtibas lihdekti ir muſita, dailliteratura, mahfīla, dſeja. Tas ir mulkiņakais un newefeligakais wirſeens, fahdu ween ſeeweetes iſglichtiba war nemt. Muhſu ſeeweetem netruhkiſt wiſ iſſmalzinatu juhtu un fantazijs dſihwe, nerwoſitate waj formalā mahfīlas ſapraſchanā, bet gan laba porzijsa weſelas ſapraſchanas, efaktas domaſchanas ſpehjas, truhkiſt ſpehzigu nerwu, psichikas droſcibas, truhkiſt pareijs jehgas par paſauli, zilweleem un dabas ſpehkeem. — Profesors Gaudijs uſſtahda par muhſu meitu audſinachanas mehrti „attihiſtit winās gribu domat un ari eespehju brihwi domat“.

leek, kas bijis, — lihdsekkis atpuhstees un usjaustrinatees. Kas gan nebuhs redsejis muhsu deenäs til beeschi fastopamas jaunawas, kuras pehz ilgas guleschanas un gandrījs waj besgaligas lozishanas spogulu preefschā beidsot parahdas us eelas un mi steidsas no weenas isglihtibas eestahdes us otru: te teek nemtas stundas klaweeri waj wiholes spheleßhanā, tur dseedaßhanā, pehz tam stundas sihmeschanā un glesmoschanā; jallaufas ari preefschlaßjumus par literaturu, mahkflas wehsturi waj pat tahdu sozialismati; jaapmellē ari wisi konzerti, wifaß teatra israhdes, un tajos wakaros, kad naw ne konzertu, ne teatra israhchu, teek eelahrtotas dejas stundas. Un tad wehl wifadi basari, diletantu teatra israhdes, faweeßibas un balles! Par tam labak nerunat. Peetiks! Tä seemas fesonam beidsotees faka ari nojchehlojamās jaunawas wezaiki un dodas lihds ar winu us juhralmu waj us laukeem, lai tur smellos jaunus sphektus nahkofchajam seemas fesonam.

Waj tahdu dsihwi war saukt par jaunibas baudißhami, waj ta ir jaunawas gatawoschana laulibas dsihwei? Nē, tas naw nekas zits, kā smags noseegums pret muhsu meitu niešam un garu, tas ir noseegums pret winu wihireem. Waj jaunawai, kas teefchi no schahdeem juhtu un daschadu pahrdsihwojumu pluhdeem stahjas laulibas dsihwē, buhs schai dsihwes fahrtai nepeezeeschamā weseliba, waj wina buhs sphejiga nemt faimneežibas pahrwaldibu ūvās rołas un fagatawot wihran namu, kur tas ar preeku waretu uslawetees? Wisur rahdisees truhkumi: jaunajai seewai nebuhs pedsihwojumu, truhks pat wiſuepeezeeschamako ūnashhami, — un schis ūnashchanas naw pehz kahsam pahris nedekās eeguhstamas — wina gribes turpinat ūnu agrako ispreezu dsihwi; bet tahda dsihwe prasa dauds naudas, un tagad ūlikti waditā faimneežiba fahf ūlhdet arween semak. Drihs ween wihrs pahrlezzinajas, ka wina faimneežiba eet wehscha qaitu un ka wihsch ar ūnu jauno seewinu pirms kahsam pahraf pa-wirschi cepasinees.

Usschkrat bibelē Salm. ūaf. w. 31. nodalu. Tur wiſch uno 10. pant. fahkot, tehlo augſchejai nama mahtei

gluhſchi preteju tihpu: „Us winu uſtizas wihra ſiſds, un labuma tam netruhſt nekahda. Ta dara tam labu, ne launu, wiſas ſawa muhſcha deenäs. Wina gahdā par willu un lineem un strahdā preezigām rokam . . . Jau paſchā nafti ta zelas un baribu dod ſawai faimei un falponem eesprauſtu teefu . . . Ar ſpehku ta joſch ſawus gurnus un ſawas rokas ar ſtiprumu . . . Štiprumus un gods tai apgehrbs, ta ſmejas par nahkamu laiku . . .“

Schinī nodalā uſmaniga mahte atradis dauds node rigu padomu, kā uſaudſinat un fagatawot ſawu meitu laulibas dſihwei; ſhee padomi ſawā ſinā ir dauds labaki par teem, ko es waru ſneegt. Gepaſihſtini ſawu meitu wiſpamatigakā fahrtā ar wiſu to, kā ſinā ſā nama mahtei wehlak buhs nepeezeeschami jaſin; ſeedo ſchim darbam deenäs leelako datu. Ruhpejees par to, lai tawa meita pahrleczinatos, kā tikai iſpilditu peenahkumu ap ſina rada zilwekam iſtus preekus un ſa winas uſdewums ſaimneeziбу wadot, no ſozialpolitifkā ſtahwoſka ſlatotees, naw masak ſwarigs un eeweherojams, kā winas wihra uſdewums. No nama mahtes uſdewumu pareiſas iſpildi ſchanas tafſchu atkarajas gimenes labklahjiba, weſeliba un laime. Bet no gimenem fahrtā ari walſtju un tautu labklahjiba gulſtas uſ gimenes mahtes plezeem. Muhsu audſinatajas to nekahdā ſinā nedrihſt aifmirſt; ſawa uſdewuma ſwarigumu apſinadams, tās peegreesis ari wairak wehribas ſawam darbam, winu garigais redſes aploſs taps dauds plafchaks.

Ir jau ſoti teizami, ja muhsu feewiſchlä jaunatne ar preeku nododas muhſkai, glesnoſchanai, puku kopſchanai, daschadeem ſporteeem, kur dauds jaufuras ſwaigā gaifa, bet wina eeejoſchi jaepaſihſtina ari ar baribas weelu ſimisko fahrtā, ar zilweka anatomiju un zilweka orga niſma darbibu, ar behrnu un ſlimneeku kopſchanu.

Ar to ari beigſchu ſawus aifrahdiſumus prahta audſinachanā un fazifchu kahdus wahrdus par meiteau ſi ſiſto audſinachanu un fagatawofchanu laulibai.

Gefahlfchu ar wiſpahreju ſermena kopſchanu un tad pahrrunachu latra eeweherojamala organa kopſchanu.

Meitene jau no pat behrnibas audsinama wiſleelakā tihribā. Beeschi masgajotees, ahdas zaurumini top uſturetēti tihri, un ſchim apſtahklīm weſelibas uſtureſhanas ſinā loti leela noſihme; waſaru war maſgajotees leetot wehſu uhdeni, ſeemu — filtu. Ja ahdas zaurumini tihri, zilweka organiſms war fwabadi zaur ahdu elpot un ſchi elpoſchana zilweka weſelibas uſtureſhanā eenem tikpat fwariſgu lomu, kā elpoſchana plaufcham. Ja ahdas zaurumini aifkeſejufſchi, un organiſma gaſhweidigee atbalijumi newar fwabadi pa teem iſpluhſt, zilwekam drihs ween war uſmahktees lahda aſinu ſlimiba. Tadehlt buhlu loti teizami, ja wiſſ kerme ni tiftu katri deemi nomagats, pee fam wiſmas reiſi nedekā leetojams filts uhdens; maſgajotees katrieſt leetojamas ſeepes. Semischka wehriba jagreeſch uſ tihribu dſimuma organu apgabalā, par to gan wehlaſ runaſchu plafchaki.

Meitenes jaeradina neween uſturet tihru ſawu kermei, bet neaſtaht bes eewehribas ari ſawu apgehrbu. Meitemi un ſeewu apgehrbam jabuht glihtam un kahrtigam; feeweetei jagreeſch wehriba uſ to, lai wiña ari arfawu ahreeni eedwestu zeenibu; pat rihtos winas apgehrbs nedrihkt buht nekahrtigs. Galwenā wehriba apgehrba pagatawoſchana jagreeſch uſ to, lai tas buhlu peemehrrots weſelibas kopſchanas praſijumeem, lai tas nekur neſchnaugtu un neſpeeftu, ſewiſchki ſruhtis un kerme na widus daku, ſur ſchaurſ apgehrbs war radit wiſai nepatihlamas un gruhtas ſlimibas. Schos aifrahdiſumus iſpildot, nemaſ neteek darits preti Pawila paſkubinajumam (1. Tim. 2, 10), „lai ſeewas peellahqigas drehbēs kaunigi un godigi gehrbjas“. Apgehrbu iſwehlotees, jagreeſch wehriba uſ to, lai apgehrbs neſakropotu, newahjinatu kermei un nepadaritu to laulibas dſihwei nederigu.

Sewiſchki uſmanigu kopſchanu praſa sobi. Nekad naw jaaiſmirſt, ka parahk karſti ehdeeni un dſehreeni ſo-beem kaitigi, tāpat ſtrauja temperatūras maina kaitē ſobu emaljai. Lai ſho kaunamu nowehrſtu, jaluhkojas uſ to, ka ehdeeneem un dſehreeneem buhlu apmehram zilweka kerme na temperatūra. Slimi sobi zik drihs ween eespehjams jaufſtiz ſobu ahrsta kopſchanai, kas winus wehl uſ

gadu desmiteem war padarit leetoschanai derigus. We-feli, wišmas fahrtigi kopti sobi iffargā zilwelū no lunga ſlimibam, no wiſadeem trauzejumeem gremoſchanā un no maſaſinbas.

Meitenem ſpezialiſta wadiča wajag fahrtigi wingrot, lai plautſhas waretu peenahzigi attihſtitees un ari uſturetos weſelas; fewiſchki eeteizama ir tā fauktā ſpeeka wiŋgroſchana, ſaweenota ar dſileem elpojuemeem. Tilpat eeteizamas ir ari rotatas brihwā gaſjā, ſlidofchana un ari ſtrahdaſchana dahrſā. Augoſchām meitenem nekad newajag atwehlet wairak ſtundas uſ weetas ſehdet waj ſtrahdat galwu noleekufchām; pehz taſhda darba wiňam wajag gahdat nodarboſchanos ſwaigā gaſjā waj ari farihſot paſtaigachanoſ. Gulumām telpam japiuht plafchām, iſmehdi-natām un pehz eefpehjas fauſes gaſmai preeetamām. Deenu logeem ja buht atwehrteem, waſaru ari naſti. Seemu logu atwehrſchana pa naſtim tilai tad atlauijama, ja pa logu eepluhſtoſchais aufſtais gaſſs uſkriht teefchi uſ guſtu un ja furinot eefpehjams iſtabas temperaturu lihdj pat rihtam uſturet ne maſak kā 12 gr. R. augſtumā. Baurwehjſch un ſemaka temperatura war kaitet guletaſa weſelibai.

Lai lungis tilku uſturets weſels un derigs gremoſchanai, jagreesch wehriba uſ to, kā ehſts tilku zeefchi no-teiktos laikos, pehz fahrtigi eedaliteem ſtarpbrihſcheem. Loti karſti un aufſti ehdeeni (karſta kaſeja, angli medus) war buht par eemeſlu wiſai gruhtām lunga kaitem. Jau-nas meitenes jabeedinā no beeſchas ſaldumu ehſchanas; ſaldumi kaitē tilklab ſobeeem kā lungim. Loti ſwarigu weetu weſelibas uſtureſchanā eenem fahrtiga tuhpla ſarnas iſtukſchoschana, kās pee jaunām meitenem loti beeſchi no-teek pawiſam nelahrtigi. Man taisni jabrihnas, zil ween-aldfigi wehl daudſi uſ ſcho parahdibu ſtataſ. Naw nemaj til reti gadijumi, kād jauna ſeeweete mums, ahrſteem, ar wiſleelako weenaldſibu ſaka, wiňa uſmellejot ateju tilai weenu waj diwi reiſes nedelā. Aijzeetejumi, meitenei dſimuma gatawibas laiku jaſneedſot, zelaſ wiſbeechaki zaur aſinu ſpehzigaku eepluhſchanu wehdera aſinu tra-foſ. Lai wehdera apakſchdaſa atrodoſchees dſimuma or-

gani waretu kahrtigi nogatawotees, schai kermera dalai top peewadits leelaks daudsums asinu; dahu no schim asinim dabun ari pahrejee wehdera organi, ta ka schai laikmetä nowehrojama fewischki spehziga asinu eepluhfchana wifos wehdera organos. To wehl wairak paleelina pehz latram tschetri nedelam atkahrtjofochees mehnesheedi, menstrualais asinu peepluhdums; no ziteem eemeleem, kuri ari weizina asinu sapluhfchanu wehdera organos, war minet nekahrtigu ehfchanu, ilgu sehdeschanu, lusteschanas truhkumu, onaniskus dsumuma organu fairinajumus, kas war notift teeschi ar roku waj zitu preefchmetu palihdsibu waj ari it weenkahrschi sawas domas un fantasiju palihga kemot.

Tiklihds meitene schehlojas par aisseetejumi, tiklihds wehdera darbibä nowehrojama nekahrtiba, wifeem lihdsellem jazenschas scho laummu nowehrst; tikai ne ar klisstireem un zaurejas lihdsellem, kuri leetojamä gluschi ahrkahrtjejos gadijumos; dauds labaku eespaidu astahs speziala zeefchi noteikta diete, wingrofchana, masascha un uhdens peeletejumi. Par scho lihdselku leetofchanu wiiseeteizamaki greestees pehz aissrahdijumeem vee ahrsta, kas pasihstams lä dabisku ahrstneezibas lihdselku zeenitajs un pehz eespehjas atturas no daschadu sahlu paraftschanas. Dabiskus lihdselkus leetojot, no wehdera aisseetejumeem war astwabinates triju waj tscheiru nedelu laika, sinams, ari tikai tanä gadijumä, ja pret wehdera kahrtigu darbibu wairs neteek grehkots.

Tahdu pat noopeetmu wehribu pelna ari kahrtiga puhschla istufschana; ari te nedrihfsiam aismirst tolaiku, lad dsumuma organi sahks arbotees. Meitenes jadara fewischki usmanigas us to, lai puhschla istufschana netiktu aissaweta; tiflihds rodas wajadsiba puhsli istufschot, tasj jadara besj kantreschanas. Zif daudhas meitenes un pat feewas schai sinä kaitejuschas sawai wefelibai unzaur to noseeguschas ari pret saweem pehznahzejeem. Schis dabiskas wajadsibas neewehrofchanai beeschi ween felo puhschla kaites, dsemdes eelozischana waj pat pahreweetofchana.

Dsumuma organi, nogatawodamees un ussahldami

fawu normalo darbibu, prasa fewischki ruhpigii un usmangu kopfchani. Lai tas waretu notilt, meitene par wifam winas kermenî uoteekofcham pahrmainam naw atstahjama nesinâ, ka tas gan, deemschehl, beeschi mehdj notilt; saprotamâ un peeklahjigâ kahrtâ wina jaepasihstima ar dsimuma organu jauno darbibu; fewischka wehriba ja-greesch us to, lai meitene schis parahdibas usskata par gluschi dabigam, kur naw neka noslehpumaina un ka zitadi tas nemas newar buht. Ka un zik tahlu jaunawas kahrtâ pahrejofchâ meitene eepasihstina ar dsimuma dshwi, tas alkarakas no mahtes waj audsinatajaš tikumislâs sajuhtas un sapraschanaš. Jaunam meitenem, kuras wehl newar stahtees laulibâ, pehz manam domam neko wairak newajadsetu stahstit, ka tikai eepasihstina ar wina dsimuma organu buhwi un darbibu; pœauguscham jaunawam, fewischki lihgawam, plaschi un pamatiqi jaistahsta wiss, kas preeksfstahwochâ laulibâ winas gaïda.

Tikklihdj mahte redj, ka winas meitas behrinibas laiks beidsas un wifas eesihmes nepahrprotami rahda, ka eestahjees winas nogatawoschanas laikmets (kruhschu preebreeschana, meefas formu noapatinaoschanas, gara stahwokla pahrgrosibas), wina daris loti teizami, ja kahdâ klusja stundâ paskaidros sawai meitai, ka nu wina fasneeguji jaunawas gadus un ka dascham jau nowehrojamam pahrgrosibam winas kermena buhwé pœweenofees wehl daschias zitas pahrmainas dsimuma organos. Jaunawai jaisskaidro wisu ſcho pahrmainuu eemesls un mehrkis, tad pirmai periodei (mehneshseedem) parahdotees, wina neissbihfees un ari negreesfees pehz padoma pee beedrenem, kureu firdis un domas ne latrreis buhs newainigas un tihras. Tagad tikai wina ihsteni fabks apsinatees sawa usdewuma fvarigumu, un winas firdi warës eenemt weetu ihsta seeweetiba. Schahdu isdewigu, kusu brihdi mahte waj audsinataja war isleetot ari zitadâ ſinâ, war aifrahdit ari us to postoscho eespaidu, kahdu dsimuma organu fairinajumi war atstaht us jaunawas meefu un garu*).

*) Newaru paeet garam neaisrahdijis us beeschi nowehrotu parahdibu, ka Widus-Afrikas negeru seewischka jaunatne gluschi atlahti top eepasihstina ar dsimuma un laulibas dshwes

Seeweetes fruhitis schini laikà prasha loti ruhpigu kopschanu. Katru deenu ar wehsu uhdeni masgatas, winas noruhdinasees un spehzinasees; apgehrbam jahvuh tahdam, ka fruhitis war fwbabadi weidotees un fruhfchu gali nefaweti attihstitees.

Ahrejo dsimuma organu apgabalà jaeweheho wileelakà tihribi; ta ir neween weselibas kopschanas, bet ari ijsglihtibas prafiba. Te wehl til dauds jamahza, til dauds fas jadara. Nemas newar eedomatees, kahdu kuhtribu, weenaldsibu, newihschibu, mulfigu kauneschanos mehs, ahrejti, schai sinà dabunam peedjihwot. Neweens prahrigs ahrejts tadehk ari nebrihnas, ka til beeshi faslimst tee organi, par kuru tihribu tikai retam kahdam eenahk prahjà ruhpetees.

Katrat dsimuma sinà paeauguschai jaunawai wajaga ikdeenas wißmas divi, labak trihs reises ar wehsu uhdeni un seepem nomasgat dsimuma organu ahrejás dalaß. Tikai tahdà zelà ahrejee dsimuma organi, kuei tatkhu katru deenu wairak reises teek ar mihsaleem apflapinati, war tikt ustureti tihri, fwaigi un weseli. Periodes laikà masgajumi alkahrotojami wißmas trihs reises deenà, tikai bes seepem un filtà istabà, pee kam jaeweheho, lai uhdenim buhru apmehram zilweka kermena temperatura.

Pa periodes laiku, kad eekshejee organi fewischki weegli eekairinami un, dauds aßinu fewi faturedami, drihs war faauftetees waj kà zitadi faslimt, jaunawai jaissargajas no wiſadeem kermena fatrizinajumeem, kuri waretu zeltees lezot, dejoot, jahjot waj ratos brauzot. Kahjas un wehders jaſargà no faaufteschanaß. Jaatturas no gruhti ſagremojameem ehdeeneem; ari no tahdeem jaissargajas, kas aiflawè aßinu nopluhfchanu menstruaziju laikà waj rada wehdera uspuhtunu. Jaunawai jaaisrahda ari us

noslehpmecm. — „Winas meejas organu darbibas wini usluhko kà glujschi dabigas un nekad kà fautko tahdu, no ka wajadsetu kaunetees un mehgimat atlehpri. Un tà kà schis dsimuma organu darbibas neteek pahrwehrstas par kahdu noslehpmu, bet brihwit un atklahti pahrrunatas, tad schis zilts seeweetes loti titumigas. Winas jau meitenes buhdamas sin wiſu, kas jajin, un nereds nekahda eemesla glujschi dabigu leetu apslehpschanai“ (Zeitschr. f. Ethnol. 1898).

to, ka mehneshseedu laikā nerwu sistema pret wíseem kai-rinajumeem un ahrejeem eespaideem loti juhtiga. Jaunawas peederigee, to sinadami, wiini pehz eespehjas pašargas no wiſa, kas to waretu usbudinat; tomehr ari paſčas jaunawas peenahkumis schini laikā ir waldit ſewi un nedot wali ari ſawām juhtam.

Rahdā no turpmakām nodačam ſewiſchka periode tifs pahrrunata eeejochaki; tomehr, eewehrojot parahdibas ſwarigumu, uſſlatiju par ſawn peenahkumu jau te par to lahdus wahrdus ſagitz.

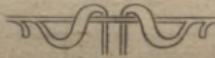
Narv nekahds brihnumis, ka tif nopeetna parahdiba, fū wiſu meitenes kermenti pahrweidojoſchā pubertates eestahſchanas, teek beeschi ween pawadita no ſlimibam lih-dſigeem trauejumeem; tas ſewiſchki nowehrojams pee neſpehzigām, masafinigām meitenem. Pilfehtas beeschi ween nahk preefschā, ka ſchini attihſtibas laikā meitenes nekahrtigi apmekle ſkolu, juhtas nogurufchas, neſpehzigas, newar wairs ſelot ſkolā paſuegtām mahzibam, top ari til meegainas, ka rihtos tilko war vezeltees; deenni wiñas mehdī loti daudī ſehdet waj ari muguru pret fautko atbalſtit. Ja pee wiſa ta wehl peewenojas tik beeschi fastopama masafiniba, kas beeschi ween ſaweenota ar periodes wehlu eestahſchanos, daschreis ari ar pahrak beeschu un ſpehzigu aſinu noefſhami, tad jaunawa ir ſlima un atſwabinama no wiſeem uſdewunneem ſkolā un mahjā. Lai neusbrulta wehl kahds leelaks laumums, jagreeschas pehz padoma pee ahrsta. Ja qimenes lozekti ſlimojuschi waj ſlimo ar gruhti dſeedinajamām ſlimibam, peem., ar diloni, wehſi, zukura ſlimibu, neeru waj gara ſlimibam, tad meitenei draud wehl leelakas breefmas. Schini laikā wiñas kermentis zaur ſtraujo attihſtibu un masafinibu nowahjinats, loti mas ſpehj ſlimibu uſbrukumeem pretotees.

Wehla periodes eestahſchanas wiſbeechaki ir maſ- aſinibas, ſkroſuloſes waj tuberkuloſes ſekas, daschreis zetas ari no kermenta pahrleeziga tukluma. Metaki ir tahdi ga- dijumi, kur ſchahda nenormala parahdiba zetas zaur ſewiſchka dſimuma organa makſis aifaugſchanu. Schai gadijumā meitene war buht zitā ſinā pilnigi weſela, tomehr latrreis, kad wajadſeja eestahtees periodei, wehdera

apakſchdaſā juhtamas ſtipras fahpes. Gadeem ejot, aſnis pastahwigi eepluhſt dſemde, bet no tureenes iſeet newar un rada fahpes; dſemde ar laiku iſpleſchas til leela, fa zeļas pat aſdomas par gruhtneezibas eestahſchanos.

Pee maſafinigām meitenem, kam mehneſchſeedi wehl nenoet fahrtigi, beeschi ween gaidamās periodes weetā nowehrojama aſniu no pluhſchana pa degumi; daſchreij aſnis tel ari no funga, un tahdā gadijumā ſchai nenormalai parahdibai war buht wiſai nopeetnas ſekas.

Pilſehtnezem, "luras daudž ſehd un wiſpahr newed dabas praſibam peemehrotu dſihwi, latvā menstruazijas laikā jazeefch ſtipras duroſchas fahpes. Ja fahpes naw wiſai leelas, tad war lihdsset ar karsteem uſklahju neem uſ wehdera apakſchdatu, ar garaiju wamam waj meerigu uſtureſchanos gultā; launakā gadijumā newares iſtikt bei ahrſta paſihdsibas un wiſa medilamenteem. Tas pats darams ari tajos gadijumos, kad aſnis noteſ pahrač leelā daudžumā, las beeschi ween gadas pirmo menstruaziju laikā. Ja parastee mahju lihdselli: kanehlu tehja, aufsti uſklahjumi uſ wehdera apakſchdatu neka nelihds, tad ja greeschas pehz padoma pee ahrſta.





III. Beslaulibas dīlhwe. Laulibas dīlhwe. Laulatu draugu iſwehle.

Jautajumis, waj weena waj otra persona drihſt dotees laulibā, war tilt atbildets un apluhkots no daschadeem redhespunktteam. Te war eeweherot ſinamas personas teehchanos uſ laulibas waj beslaulibas dīlhwi, winas ſtahwolli, winas eefpehju waj uſpehju nodibinat un uſturet ſawu ſaimneezibū n. t. t. Ar ziteem wahrdeem, ja kahdam jaifſchfir jautajumis: prezetees waj neprezetees, tad winam wiſpahr pamatigi jaſahrleezinajas, waj juht eefſchki gſtubinajumu ſtahtees laulibas dīlhwe un uſhemtees laulata drauga daudſos uſdewumus un peenahkumus; warbuht winch peeder pee tam personam, par kurām Jefus ſazija, ka tam, eeweheroat deewiſchki norahdiſjumu, ſawu zetu jaſtaigā taſlak ween-tulibā. Beslaulibas dīlhwei nodewiſchees zilweki nemaſ nau uſluhkojamī ka taħdi, kam daba buhtu kahdu no ſawām dahwanam atrahwuſi, ſewiſchki tanī gadijumā, ja wini ſawu dīlhwi ſwehtijuschi Deewa darbam; dīlhwe wineem ſtahw preekſchā daudi ſwehtigu, eeweheroatmu un ſtaiftu uſdewumu, kuru pareiha iſpildiſchana ſchos laudis pajel augsti pahr daudſeem laulateem laudim, kuri ar ſanu dīlhwi neweizina ne Deewa walſtibas iſplatiſchanos,

ne zilwezes lablahjibas pazelschanu. Alisrahdischu tikai us Pavilu*). Beeschi ween laulibā doschanos kawē pee-nahfumi pret nespehjigeem wezakeem waj ziteem peederigeem; wišwairak schal sīnā jazeefch meitam, bet buhtu loti nepareisi, ja winas, laulibā dodamās, atstahiu neewehrotu fawu augstačo un svehtako peenahfumu. Wihreescheem pirms faderinaschanas nepeezeeschami jadod few pascheem atbildi, waj winu materialee apstahkli attaus nodibinat patstahwigu fainmeezibu un waj wini to warēs ari tutpmāl tahdā augstumā usturet, ta winu fewam nebuhtu jazeefch truhkums un tās zaue gruhtu darbu netiftu kawetas wineem dahwatos behrmus ruhpigi uſaudsinat, un nabadsibas newajatas, waretu kā peenahkas wadit ari fawu fainmeezibu.

Lauliba tikai tad warēs buht laimiga, ja laulato draugu starpā walda pilniga dwehselu fasflana; schi fasflana ir laimigas laulibas pamats. Tadehk ari laulato draugu iswehlotes, jabuht wišleelakā mehrā apdomigam. No schis iswehles tatschu atkarajas wišmas diwu dwehselu laime waj nelaime, un zīk daudsi schini fwarigā brīhdī lenj fawu likteni, atrasdamees weenigi sem kahda zilweka patihlamās ahreenes eespaida; nevaru fazit, ta ta nemas nebuhtu jaeweheho, bet no winas tatschu neatkarajas laulibas dsihwes laime. Zīk laimigu gan flaista, laizigām mantam bagati apdahwinata seewa warēs fawu vihru padarit, ja schim winas ihpaschibam nepeeweenojas eekschligais flaistums, eekscheja bagatiba? Ko lihds manta, bagatiba, ja neprot winu fahrtigi waldit un isleetot? Beeschi ween dsird sakam: wiham loti labi eenehmumi, nauda winam nahk reeksharwām, bet wina isschkehrdigā seewa to atkal wesumeem ween dod projam. Tahdai fainmeezibai, neskatoes us seewas leelo puhrū, drihs ween jaet postā. Tikai tad, ja tawas nahlofchās dsihwes beedres puhrā ir tahdas mantas, kā juhtu fasflana, deew-

*) „Beeschi ween wiſkreetnača un godigakā rafstura zilwelī naw dewiſchees laulibā, lai tā jo ſekmigali ſawas dahwanas waretu isleetot lihdszilweku labā; ſchē laudis paſtrahdajuschi daudsi wairak, nefā tas teem buhtu bijis eespehjams ſautkahdā laulibā.“ (G. Kellers.)

bijiba, laba audsinaſchana, mihlestiba uſ gimenes mahtes un nama kundjes peenahkuūneem, tikai tad tawa iſwehle warēs buht laimiga; ſhim ihpaſchibam lai peeder notei-
zofchais wahrds tawa nahkoſchà laulata drauga iſwehle.

Gewehrojot ſhis grahmatas ahrſtneezisko nokrahuſi, nedrihkuſtai paet garam wiſai ſwarigam jautajumam par wihra un ſeewas weſelibaſ ſtahwokli. Mehds ſazit, fa laulibaſ top flehgtas debefis. Labi, bet waj debefis, ſa-
zifim pareiſak — wiſu ſinoſchais un gudrais Deews tahdas deribaſ un laulibaſ war uſſlatit par labām, kur zilweka weſeligais prahts un qadu ſimtenos ſakrahti peedſiħwojuſi top weeglprahrtigi kahjam mihti? Gadeem ejot, zilweki un ahrſti galwenā kahrtā neſlaitamas reiſes dabujuſchi pahrleezinatess par ſlimu zilweku laulibu nepatiħkamajām fekam. Schee peedſiħwojuſi muim̄ dod teefibu, wiſus ſli-
muſ laulibaſ kandidatus neween no laulibaſ flehgſhanas beedinat, bet to pat aſſleqt, lai zaute to wiui paſchus paſargatu no ſirdapsinias pahrmetumeem un wiui nahe-
ſhos laulatos draugus no faſlimſhanas. Beeschi ween gan muhſu beedinajumi, ſewiſchki ja teek rumats par we-
neviſkam ſlimibam, ir fa ſaujeja baſſi tukhiesi, un muim̄ jareds, fa jauni laudis fa alli dodaſ uelaime un rauj ſew libds ari zitus. Mehs tahlos gadijumos waram buht tikai mehmi leeziueki un behdiqām ſirdim noluħkotees breeſmigās katastrofās, kuras it labi buhtu maret ſowehrſt. Bet tomehr, zif taħlu zilweku laime atkarajas no wiui weſelibaſ, mehs buhjum wiwas preesteri un neħaſim muhſu baſſi apkluſt, lihds lauſchu wiſplaschakas aprindas pahr-
leezinatess, fa laulibaſ flehdjoi weſelas meeſas wehl ne-
peezeesħamaki wajadſigas, nekā ahrejais gresiums, augstaſ ſtahwoklis un manta. Wehletoſ, kant ari ſekofchàs ri-
ndinaſ lihdsjetu ſħai atſinai ſagatawot zefu; tikai tad zilweze buhs naħluji pee pareiſas ſavrashanas, ja fatras laulibaſ kandidats, weenalga, wiħreetis waj ſeeweete, pirms ħper ſħo ſwarigo ſoli, greeſiſees pee ſavratiqa ahrſta, pahrleezinatess par ſawu weſelibaſ ſtahwokli un tad flau-
fiſ ahrſta padomam, zif fahpiġs tas wiham daſchreis ari neiſliktos. Ut lihds ar to taħdu laulibu ſkaits, kuram arween traqifkas, ruhpju un behdu zauranjas beigas, tad

taps cewehrojami mājaks; laime beeschaki paluhkoſes weenā otrā fehtā un atneſis jaufakas deenas ari wiſai muhſu tehwijai.

a) Gara ſlimibas.

Laudis, kuri nodomajuschi dotees laulibā, daritu loti labi, ja papreefch eewahktu tuwakas finas par ſaweem ajiñradineekeem (par tehwu, weztehwu, mohti, wezmahti, par tehwotſcheem, brahleneem, mahſizam u. t. t.), waj ſtarp wineem now ari tahdi, kas ſlimojuschi ar fahdu gara ſlimibu. Ja fahdā gimenē bijuschi tilai atſewifchki gara ſlimibu gadijumi, tad to newar iſſkatit par peeteekoschu eemeſlu, kadeht newaretu dotees laulibā; turpreti ja weena waj otra laulibas kandidata gimenē tahdu gadijumu wairak, ſewifchki wiſtuwako ajiñradineku ſtarpa, tad tam no laulibas dſihwes jaatfakas. Gara ſlimiba zaur eedſimtibu war loti weegli paheet no wezakeem uſ behrneem, pee kam meitas to beeschaki manto no ſlinā tehwa, nekā dehli. Slimibu mantoschana zaur eedſimtibu war buht loti daſchada: behrus war ſaſlimt, ſaſneedſis to paſchu wezumu, kad ſinamio ſlimibu pirmo reiſi nowehroja pee wina tehwa waj mahtes, bet ſlimiba war parahditees ari gluſchi zitadā weidā un zitā laikā. Ta peem., ar weenu waj otru gara ſlimibu ſirgtoſchu wezaku behrni war ſaſlimt ar epilepsiju jeb krihtamo kaiti, histeriju, migreni waj pat ar zukura ſlimibu. Deesgan beeschhi nowehrojami ari tahdi gadijumi, kad weena paauđje paleek no wiſam ſchim ſlimibam gluſchi ſweika; ſlimibas dihgki ſche nemas neparahdas ahreji nomanamā weidā, bet otra paauđje ſaſlimſt. Ta ir ta faultā atawifſiſla eedſimtiba. Daſchreis behrni no ſaweem garā ſlimeem wezakeem manto tilai „nenormalas eedomas“, bes la pee wineem parahditos fahdas noteiktaſ gara ſlimibas ſihmes. Ari uſ ſchahdeem gadijumeem nedribſtam ſtatitees gluſchi weenaldſigi; nahkoſchā paauđje tee war peenemt pawiſam zitadu weidu.

Gluſchi ſewifchki weetu gara ſlimibu widū eenem progresiwi paralise jeb ſmadſenu atmihkſtejums. Eedſimtibas gadijumi te nenahk til beeschhi preefchā, kā pee zitām gara ſlimibam; pehz Maſchē tahdu gadijumu ir tilai

15,86—18,06 no ſimta; zitās gara ſlimibās ſchis prozents fwarſtas ſtarp 30,61—32,56. Ja tehw̄s waj mahte ſaſli- muſchi ar progresiwo paralifi tikai wairak gadus pehz behrni dſimſchanas un behrni lihd̄ diwdeſmitajam gadam wehl bijuſchi pilnigi weſeli, tad naow nekahda eemeſla wiñeem leegt laulibā dotees.

Deesgan beeſchi war nowehrot gadijumus, kur jau- nawas ſaſlimiſt ar kahdu gara ſlimibu, kuras zehloni mellejami weenigi ahrejos trauzejumos waj fermeka ſlimibās; tahdi zehloni war buht influenze un ari nenor- malas menſtruaſijas. Tomehr tahdos gadijumos, kur ſlimiba zehluſees zaur eedſimitibu, winām no laulibā jaatſakas.

Daſchreis noteek ari tā, ka jauni laudis pa deribu laiku waj pat gluſchi kahſu deenā ſaſlimiſt ar melancholiju jeb gruhifirdibū. Wiſbeeschak tas nowehrojams pee tahdām perſonam, kuru apſina ſelſualā ſinā naow gluſchi tihra; apſinas pahmetumu moziit, tee ſahl domat, ka eſot gluſchi neſpehzigi iſpildit laulatu kahſhu peenahkumus. Schi gara ſlimiba gan naow wiſai bihſtama, tomehr gluſchi neeweh- rot winu newar; wiſbeeschaki winu iſdſeedina turpmatee peedſiħwojumi laulibas dſihwē.

Lai muhſu apſkats buhtu pilnigaks, tad wehl japee- bilſt, ka gara ſlimibas war uſbrukt daſchados laikmetos ari pehz laulibas dſihwes ſahkuma. Tas war notiſt ari kahſu nafti, ka gariga un meeſiga uſbuđinajuma ſekas. Wiſbe- ſchaki tas jazeefch jaunām ſeewam, kuras jau agrak biju- ſchas nerwoſas un par laulibas dſihwi mas ko ſinajuſchās; nelaimē war tapt wehl leelaka, ja jaunajeem wiherem ſchajos brihschos truhſti pret ſawām nepeedſiħwojufchām laulatām draudſenem nepeezeefchāma maiguma un uſmani- bas. No ſchis ſlimibas jaunas ſeewas gan palailam drih̄ ween atſwabinajas, lai gan daſchu reiſ ta war turpinates ſeezi waj ſefchi mehnefchi.

Nereti gara ſlimibas ſahkas gruhtneezibas, nedelu waj ari ſihdiſchanas laikā; ſcho ſlimibu ralſturs mehd̄ buht loti daſchads, beeſchi ween nopeetns. Ja ſchai laitā ſah- luſees gara ſlimiba jau weenreis iſahrſteta, tad otreiſ gruhtneeziba wairs naow peelaifchama. Ja neluhkojotees uſ

ahrsta aisleegumu gruhtneeziba tomehr eeftahjuſees, tad, lai feeweetes weſeliba netiktu bojata, ahrſtam mahkſligus lib- dſeklus paligā nemot gruhtneeziba jau preekſchlaikā jaſſbeidiſ.

b) Nerwu ſlimibas.

Mehs dſihwojam nerwositates waj neirastenijas laik- metā; ktrs otrais waj trefchais zilwels, weenalga, lauzi- neeks waj pilſehtneeks, ſinibū wihrs waj weenahrſchs strahdneeks, tirgotajs waj kareiwis, uſſlata ſewi par ner- wosu un tas beechi ween leelakā waj maſakā mehrā ari pateesiba. Mehs neukawefimees pee wiſpahr paſihſtamās nerwu wahjibas jeb nerwositates, bet apluhkoſim tuwak patolog iſko neirasteniju, kurai feko leels pulks parahdibū gan zilweka gara, gan meeſas darbibās. Zahdi neirasteniki, weenalga, wihrreeſchi waj feeweetes, loti maſ der laulibas dſihwei; laulibā wini nekad newar zeret ſawas zeefchanas pamafinat, drihsak gan laumumu pa- wairot un padarit ſangu dſihwi nezeefchamaku. Wini loti ahtri uſbudiņajas, uſtrazas, newar pažeest ne wiſmaſako gribas aprobeschojumu, un tas padara harmoniſku, apme- rinofchu un patihkamu laulibas dſihwi gluſehi neeſpehjamu; tam wiſam wehl peewenojas pawifam iſpoſtitā gimenes dſihwe, un lauliba galu galā pahrwehrſchs laulateem draugeem par moziбу. Kas alteezas uſ neuormalo dſimuma dſihwi, tad wihrreeſcheem miſbeechak uſbruhk tā ſauktā pſichikkā impotenze jeb neſpehja; ſhos wihrreeſchus nomahž domas, la wini naw ſpehjigi iſwest kopofchanas aktu; wehlak, laulibas dſihwei turpinotees, ſchis domas beechi ween pawifam iſſuhd. Bet nereti nowehrojama ari pil- niga ſekualna neſpehjiba; tahds wihrreetis dſimuma ſinā gan weegli eetairinams, bet aktu naw ſpehjigs iſwest. Gemesls pa leelakai dalai tas, la wiſch agrak pahrat nodeweess onanijai un zaur to wahjinatais dſimuma organs iſſchlahz fehlu jau tad, kad wihriftkais lozeklis wehl naw eespeedees ſeeviſchkaſa organā. Jaunai ſeedoſchai ſeevai zaur to top fagahdats dauids zeefchanu, winas newahjinata dſimuma teekſme newar tilt apmeerinata. Ir ari tahdi

neirasteniki, kas juht reebunnu pret dabisku satiksmi ar
feeweeti un apmeerina sawu dsumuma teeksmi waj nu
onanedami, waj zitā lahdā nedabigā zelā.

Pee feewas sekualā neirastenija parahdas waj nu
nepilnigā dsumuma teeksmē, tā faultā sekualajā weenal-
dīsbā, kas jaunu, spehzigu wihru war daschreis padarit
glūshī nelaimigu, waj ari spehzigos nerwu darbības
trauzejumos pirmajās peegutlās.

Epilepsija jeb frihtamā kaitē ir lotti eewehro-
jama un laulibas dīshwē bībstama slimiba. Epileptiki, pa-
leelakai datai nerwošu wezaku pehznahzeji, slimī ar ūcho-
katti winu muhschu un tikai retos gadijumos dseedinami;
bes tam wehl jaeewehro, ta winu behrni ne latrreis sa-
flimīt ar epilepsiju, bet agrā behrnībā lotti beeshi teek no
krampjeem možiti un nereti ari mirst; ja ūchini wezumā
wini laimigi isbehguschi wišām breefīmam, wehlak wineem
tomehr war usbrukt gara slimības, histerija, Basedowa
slimība, Weita deja waj ari neirastenija. Ja wehl eeweh-
rojam tos jaunumus, ko ūchi slimība war atnest laulibas
dīshwei, tās gruhtības, ko epileptika raksturs sagahdā slimī-
neka tuvineekeem, beidsot tos ustrākumus un dīshwības
breefīmas, kas epileptisko lehkīju brihdi daudzreis japhr-
zeesch slimīneka lopejeem, tad epilepsija ir lotti swarīgs
eemeslis atfazītees no laulibas. Epileptiskām feewam sli-
mība usbrukl wišbeeshaki ihsī pirms dsemdeschanas, waj
ari zaur epileptiskajām lehkīmem gruhtīneezība teek pahrtraukt
un dsemdeschana noteek nelaikā. Tā tad ari no ūchi redses
punktā skatotees, epileptiki jabeedina no laulibas.

Ari histerija nekā nav faweenojama ar laulibas
dīshwi; wišbeeshaki ar to slimī jaunawās, retak wihreeschi.
Histeritu sekualā dīshwe gandrihs nekad nav normala,
winu raksturs dara behrni pareisu audzināschanu neespeh-
jamu, bes tam wehl ari behrni zaur eedsimtību lotti weegli
war mantot ūcho slimību.

Var nerwu slimībam runajot, man wehl jaaisrahda
un Basedowa slimību, lai gan daschi jaunlaiku
ahrstī winu peeskaita pee weelu maijas slimībam. Wina
zelas no kermenta sagisteschanas ar slimā wairoga dseedsera
fulam un parahdas spehzigā ūrds lehkaschanā, azu išwel-

ſchanās uſ ahrū, trihzeſchanā, meſas ſpehku truhkumā un gara darbibas trauejumos. Schi ſlimiba fastopama galvenā kahrtā pee ſeewetem, un zaur gruhtneezibū, dſemideſchanū un ſihdiſchanū arween paafinajas. Basedowa ſlimiba wiſbeeschali uſbruhk tahdām personam, kuru wezaki ſlimojuschi ar nerwositati waj ziteem gara darbibas trauejumeem. Jau ſawas nerwositates, nelahrtigas meſas un gara darbibas dehſ ween Basedowa ſlimneeki naw derigi laulibas dſihwei; bes tam wehl jaewehehro, ka ſchi ſlimiba beechi ween pahreet uſ pehznahzejeem, pee kam daschreis ar Basedowa ſlimibu ſirgſtoſchu wezaku beheni ſlimo ar ſirds un uerwu laitem, tuberkuloſi waj wehſi.

c) Sagistefchanās ar alkoholu un morſiju.

Krepelins fauz par alkoholiki latru tahuſ zilwelū, kas jau tad djer alkoholikus dſehreemis, kad pirms tam eenemtā alkohola eespaids wehl naw gluschi iſſudis. Tahdu alkoholiku ſtaits pec mums naw maſais, nē, tas pat ahrkahrtigi leels, un es uſſkatu par ſawu neatleekamu peenahkumu aifrahdit uſ tam breefman, behdam un nelaimes gadijumeem, kas pawada alkoholiku laulibas dſihwi. Deesgan reti war nowehrot gadijumus, kur jaunawa dodaſ laulibā ar kahdu atklahti pasihſtamū dſehraju, tomehr laulibas ar wiſna zeenitajeem un jautras uſdſihwes mihejoſcheem wiſreeſcheem, kuri wehl no ahreenes iſleekas loti freeuni un intelligenti, pat ar loti bagatu eekſchejo dſihwi, tahdas laulibas naw nekahds retumis. Bet ar ſchahdeem wiſreem laulibā dotees taifni wiſbihſlamaki; wiſni gan wehl naw atklahti pasihſtami kā dſehraji, tomehr jau ujnehmuschi ſewi iſ ſtā alkoholisma dihglus, kas wehlak war gruht poſta neween wiſni paschus, bet ari wiſu giment. Alkoholisma jautajums tadehſ jo eewehrojams, ka alkoholiku ſtaits pastahwigi peeang; tā peem., Wahzijsa no 1870. g. fahkot, alkoholiku ſtaits ar latru gadū paleeſinajees.

Schad un tad gan war nowehrot ari tahuſ gadijumus, ka lauliba attur dſehraju no pahrmehrigas alk-

holo baudischanas un dsertuwju dsihwes; lauliba un ſapratigas feewas uſſtahſchanas tahdos gadijumos paſtrahdā iſtu glahbſchanas darbu. Tomehr wiſbeeschaki nowehrojama pilniga atgreeschanas uſ wezā zela; pehz ilgaka waj ihſaka laika wezā kaifliba atkal pilnigi pahrwalda dſehraju un tad eefahkas gimenes poſts.

Dſerſchana atſtahj launu eefpaidu uſ dſimuma dſihwi un laulato draugu garigo faſflanit, uſ alkoholika dſihwes kahrtibu, uſ wina gahdibū par qimeni, personigo weſelibu un galwenā kahrtā uſ wina pehznahzejeem. Wiſam ſche uſſkaititām parahdibam ir ſoti leels eefpaids uſ laulibas dſihwi, bet mehs wareſim tikai ihsu brihtinu pee wiñām uſſkawetees. Rumajot par alkohola eefpaidu uſ laulibas dſihwi, waram tikai preebalſot A. un Ð. Lipmanu un A. Forela iſſazitām domam.

Alkohola leetofſchanai ir ſoti leels eefpaids uſ dſimuma dſihwi. Schelkpiers gluſchi pareiſi iſſakas „Makbetā“: „Dſerſchana rada dſimuma teekſmi, bet tai paſchā laikā ari wina apſpeesch. Ta gan paafina wehleſchanos, bet apgruhtina winas apmeerinaſchanu.“ Alkoholiki daudſ leelakā mehrā juht dſimuma kaiflibas, bet beechi ween naw ſpehjigi ſopofſchanas aktu iſwest dabiflā un apmeerinoſchā kahrtā; wineem pa laikam jagaida daudſ ilgal, lihds lairinajums aiffneedsis augſtalo punktu; tam ſeļojoſchais atſlahbums un nogurums ari daudſ leelaks. Dſimuma ſatikſmi ar ſawām feewam dſehraji beechi ween iſwed gluſchi lopiflā kahrtā; no ſawſtarpejaſ miheleſtibas tur naw ne wehſts, dſehraju moza tikai meeſiga kaifliba winas wiſrupjaka kahrtā; ſlaidrā prahtrā atrasdamees, wiſch no tahdāni kaiflibam gluſchi ſwabads. Dſehraji nereti juht teekſchanos uſ tā ſauktu perwersitati un zaur to nahl ſadurſme ar teefam un likumeem.

Garigā faſflana laulato draugu ſtarpa zaur dſerſchani teek pilnigi iſnihzinata; tas garigais redſes aploks, kuru katram iſglihtotam gimenes tehwam wajag zenſtees paplaſchinat, ſaudē weenmehr wairak ſawu interesi, top ari weenmehr ſchauraks; dſehraja juhtas top trulakas, wiſch pats pret wiſu weenaldfigaks, tikai dſertuwē wiſch juhtas omuligs. Wina weenaldfibai pret ſawemi weenahlumeem

seko ari sammeezibas un weikala slihdeschana un beidsot pat pilniga isnihlfchana.

Dsehraju teefschanas us wifadeem noseequmeem jau plafchi pasibstama: starp daschadeem noseedsnreekeem 43,9% dsehraju, starp tahdeem noseedsnreekeem, lam peespreets nahwes fods, 59,9% dsehraju.

Pastahwiga alkohola leetoschana atstahj taunu eespaidu ari us dsehraja organismu. Alkoholiki beeschi ween slimor lunga kataru, neeru eekaisumu, sirds slimibam, afinu trauku pahrkalkofchanos, gikti, reimatismu, galwas un muguras smadseenu kaitem. Gandrihs neweena kermena dala nepaleek sveika no alkohola giftis eespaida. Slimibas, kuras nedsehrajis pahrzeesch bes fewischlam gruhtibam, dsehrajus beeschi ween eewada kapā.

Mehs aiseetu padauds tahlu, ja mehgimatu usskatitit wifus tos faimos eespaidus, lahdus dserfchana atstahj us paschu dsehraju un wina gimeni, aifrahdischu tikai wehl us weenu wifai swarigu apstahkli, ko neweens alkoholikis nedrihkfetu atstahf neewehrotu: gandrihs ikkatrā gadijumā alkoholika behrneem jazeesch fawa tehwa grehku deht. Pee tam wehl fewischki jaezewehro, ka ne tikai nelabojamu alkoholiku behrneem janis fawa tehwa netikuma felas; tahdā pat stahwolli atrodas ari tee behrni, kuru zitadi loti atturigais tehws radishanas brihdi atradees semi alkohola eespaida. Waram tikai pateittees A. Forelam, ka winsch ar fawem nowehrojumeem wišpufigi apgaismojis scho jautajumu. Vihrischka fehklia teek samaitata newis weenigi zaur pastahwigu alkohola leetoschanu, bet pat weena weeniga apreibinaschanas tā pahrweido kermeni usglabato fehklas weelu, ka dsehrumā raditam behruum tikai retos gadijumos ir pilnigi neeebojata weseliba.

Dsehrajeem arween mehds buht dauds behruu, bet no teem tikai loti reti aiffneedis gatamibas laikmetu. Nedsihwu behruu dsimstiba te nowehrojama dauds beeschaki neka zitās laulibā (5,2% pret 3%). Behrni beeschi ween faslimst ar tuberkulosi, epilepsiju, dserfchanas laiflibu, top noseedsnreeki waj pat wahjprahiti.

Augschejee pastakaidrojumi rahda gaišchi un saprotami, ka laulibas ar dsehraju nekahdā gadijumā naw atweh-

lamas; no tahdām laulibam newar neka zifa gaīdit, tā tikai poslu un behdas.

Morfinisteem nekahdā sīnā nebuhtu atlaujams dotees laulibā, ari tahdeem ne, kas jau reis no schis kaiflibas isdseedinati; wini drihs ween war atkal krist wezā netikuma warā, bes tam wehl wina kermenim dauds ja-zeesch no agrak eenemtās gifts eespaida. Morfinisti saudē dsimuma spehjas, top impotenti; morfiju leetojochis fee-weetes top neaugligas. Gariga notrulinaschanas un weenaldsiba te parahdas wehl spehzigaki nelsa pee alkoholikeem; gariga faslana laulatur draugu starpā te nemaš naw domajama. Weenigais labums tas, fa morfinisteem nam behrnu; ja tomehr fahdreis ari noteek apauglofchana, tad behrns peedsimst pahraf agri, ir slimigs un wahr-guligs.

d) Dsimuma slimibas.

Tautas plaschakām aprindam wehl nemaš naw par-eju usslatu par scho slimibu nopeetribu, par winu selam, no kurām jabihstas neween pascheem slimneeleem, bet ari wifem teem, sam ar wineem tuwaka satiksme. Winas ar ihstu teesibū war faultees par „flepenām slimibam“, jo slimneeki aij toti saprotameem eemeleem flehpj sawas zeeschanas zil ween eespehjams; wini saprot, fa tikklihs par winu slimibu tils atlahtibā sinams, wineem fainnee-ziskā un fabeedriskā sīnā zeltees daschadas nepatikchanas. Zaur to ari isskaidrojams, fa paschlaik par wenerisku slimibu isplatischanos truhfst noteiktu statistisku datu. Ari weenā un tai paschā apgabalā schahdu slimneku skaitis naw wifur weenads; fewischki leela starpiba schai sīnā starp pilsehtu un lauku eedsfihwotajeem. Iis laukeem ar weneriskām kaitem ūrgostschu slimneku toti mas, kamehr pilsehtās winu skaitis pahristidsochi leels. Driperis, kureh pee wihreescheem sawā pirmajā stadijā parahdas kā ar strutofchanu saweenots dsimuma organa glotahdas eekaums, pehz Neisnera sawahlām statistiskām sīnam peeder pee zilwezē wiswairat isplatischam slimibam. Neis-

ners pat apgalivo, ka starp wifseem leelpilfehtas dsihwoschescheem peeauguscheem wihreescheem tikai loti reti warot atraft tahdus, kas issargajuschees no tripera. Un scho apgalwojumu winsch nemas neatrod par pahrspihletu!

Schis slimibas pa leelakai datai fastopamas pee wihreescheem; wini tas manto dsimuma satishme ar prostitutetam, par naudu pehrsamiam feewetem. Ta ka schis slimibas bes isnehmumia lipigas, un ar slimneku tuwakos, fakaros stahwoscham personam pastahwigi jatrihz sawas weselibus deht, tad gluschi dabigi zelas jautajums: Waj ar weneriskam slimibam sirkostochi laudis drihksi stahtees lauliba? Sekoscham rindinam mehqinasim schim jautajumam atraft atbildi, pee kam galvena kahrt a eewehrojot triperi un sifilisu, wišwairak isplatitas weneriskam slimibas. Warbuht daschs jauns, slims wihreetis te atraidis kahdu ajsrahdiemu, ka isbehgt no apskaas pahmetumeem, ka jaunni un weselu meitene padarijis slimu un nelaimign. Ari jaunajam lajstajam wehletos dot daschus mahjeenus, zik nepeezeeschami wajadzigs issinat sawa nahkam muhscha beedra weselibus stahwosli. Buhtu loti wehlejams, lai muhsu feewischka jaunatne taptu pamatigali cepasihstinate ar dsimuma dsihwes jautajumeem un dabutu ari pareisu nojehgu par weneriskam slimibam. Dascha meitene, feewischki no tautas jemakajam schiram, buhtu tilusi pasargata no nelaimigas laulibas, ja pirms kahsam jau buhtu darita nimaniga us to, zik nepeezeeschami wajadzigs pahleezinates par sawa lihgawaina weselibu. Schim noluhkam loti labi war noderet ahrsta apleeziba, bet war ari lihgawainim prafit, lai tas apdroschina sawu dsihwibu. Ja pee wina tiks atrafti sifilisa waj tripera dihgli, tad dsihwibas apdroschinaschanas beedribas no wina atfazisees. S. Kellers sawa eewehrojam broschurā „Dsimuma dsihwes problemi behru istabās“ peemed loti pamahzoschu un raksturigu peemehru.

Triperis ir ahrkahrtigi lipigs; ja tripera strutas nahk teescha fakara ar kahdu kermen a glotahdu, tad slimibas peelipschana neisbehgama. Sifilisa dihglis mums wehl naw pasihstams, bet tripera gan. Tas ir Neissnera atraftais Gonococcus Neissner. Tripera dihgli war ilgi

usturetees zilweka kermenī, bes ka tee liktu fawu esamibu manit. Un taifni schini apstahkli flehpjas ihstas breefmas; slimneels domā, ka jau no tripera pilnigi isbeedinajees, un tomehr wina dihgli wehl usturas zilweka kermenī un war tift pahrnesti ari us zitu personū. Kroniskā tripera dihgli gan gruhtaki pahrnesami, nekā akutā.

Tikai ihsti sinatniski, wairak reises atkahrtoti ahrsta ismeklejumi rahdis, waj ar triperi faslimuse persona pilnigi iswefelojusees un waj wina ar meerigu apsinu drihst stahtees laulibā. Ja ahrsts glotahdas atdalijumos wehl atrod Gonococcus, tad lauliba naw peelaishama; ja tee wairakkahrtigi ismeklejot naw atrodami, tad laulibu leegt naw nelahda eemesla.

Ahrsts tahdos gadisumos usnemas loti leelu atbildibū; ja wihrischkajā lozeklī buhs palikuši tikai neeziga dalina tripera gifts, ar to pilnigi peetiks, lai pirms meefigas satiksmes gluſchi weselā ſewa faslimtu ar triperi.

Tripera sekas, tiklab pee wihra kā ſewas, galwenā fahrtā atteezas us dsimuma organem; wiſlaunakais eespaids winam ir us anglibu. Pee wihrischha triperis isposta fehklas dseedserus; tas gan nenoteek iſkatrā gadisumā, tomehr dauds beeschaki, nekā to mehds domat. Ta wihrs us wiſeem laukeem ſaudē fawu apaugloſchanas ſpehju. Pee ſeeweetes tripera gifts palaitam parahda fawu ihsto ſpehku tikai pehz pirmā behrna dsimſchanas; nedelu laikā tripera dihgli eevehrojami ſawairojas, eespeeschas ari eekſchejos dsimuma organos un ilgakā waj iſkalā laikā padara ari winas par neangligeem; beeschi ween ſchis ispostiſchanas darbs ſaweenots ar loti leeleem trauzejumeem. Ja pirmai gruhtneezibai ſelo wehl zitas, tad behrneem jau dsimſtot draud breefmas, panemt ſew lihds dīhwē ari tripera gifti; ſchahdos gadisumos wiſwairak teek apdrandetas azis. Jaunpeedſimusčā azis zaur tripera gifts eespaidu bihſtami eekaift, ta ka behrns war pat ſaudet redſi. Beturtā data no wiſeem aktajeem taiſni ſchahdā zelā ſaudejuſchi fawu redſes ſpehju. Un ja ari behrni taptu no tahdas nelaimes pasargati, waj ari no tas is-

dseedinati, wehlak wini tomehr it weegli war no faweem wezakeem faslimi*).

Wisu ihsumā fanemot maram fajit: triperis ir toti lipiga un wairak nefā weenā nosihmē ween bihstama fli-miba. Tripēra slimneelu tikai tad war ussatit par pil-nigi ijswefelojuschos, ja ahrsts pehz wairakkahrtejas ijsmek-leshanas naw atradis slimibas dihglus. Ja lihgawai waj kahdam winas gimenes lozessim ir aisdomas, fa lihgawai-nim agraf bijusi kahda weneriska slimiba, tad naw jaap-meerinajas ar weenkahrsho apgalwojumu, fa winsch tagad atkal pilnigi wesels; katrā sinā japeeprafa kahda eewehro-jama spezialista apleeziba, waj ari sawas dsihwibas apdro-schinaschana.

Sifilis atschkiras no tripēra ar to, fa pahreet us ziteem zilwekeem newis zaur peelipshani ween, bet ari zaur radoschām schuhninam; ta tad sifilis war zaur wihschā fehklu pahreet us wina pehznahzejeem. Weena no wina laumakajām ihpaschibam ir ta, fa tas lihdsigi kro-niskajam triperiem pehz ilgakas nosuschanas atkal parahdas un war ari zitus fagiftet. To eewehrojot, waretu taisit tahdu slehdseenu, fa reij ar sifilišu faslimuschi laudis wairs nelad nedrihlest stahtees laulibā. Tik noteikta attu-

*) Newaru paeet garam nepeeminejis ari prof. Erba ijsaz-jumus schai jautajumā; winsch us triperi un wina selam nestatas tik pesimistissi. Starp wiseem faweem priwat prahes pazienteem winsch attradis 48,5 proz. tahdu, kas fautkad slimojuschi ar triperi (ta tad apmehram puje no wiseem wina ahrsteem slimneefiem). Wini pa leelakai dalai pahrzeetuschi scho slimibu pirms 25. gada. Scho wihrū lauliba nemas naw bijusi tik nelaimiga, fa to wareja istehlot, eewehrojot agrakās statistiskās sinas. Erbs atrada starp 400 seewam, kuru wihti agraf slimojuschi ar triperi, 93,75 proz. weselu seewu, 4,25 proz. gluschi slimu un 2 proz. tahdu seewu, tur faslimschana ar triperi nowehrojama masā mehrā. Par winu behrneem Erbs fasrahjis schahdas statistiskas sinas: 87 wezelajām seewam bijuschi pa 2 behrni, 69 pa 3 un 94 pat pa 4—6. Erbs veids jawu rastu (Münch. Mediz. Wochenschrift 1906, Nr. 48) jekoscheem wahrdeem: Man leelas, fa esmu peerahdijis, fa agraf ar triperi slimojis wihrs ne katreis sagisti ari seewu; triperis nemaj neatstahji tik postoschu eespaidu us laulibas dsihwu un lauschu wairoshanas, fa daudji par winu ijsatas. — Pehz Erba domam galweno lomu te spehls tas apstahllis, fa triperis gandrihs wisos gadijumos dseedinams un daudji ari no wina atswabinajas.

reschauas nu gan naw wajadsiga. Sifilisa dihglis gan wehl naw atraests, un tapat ka pee tripera, slimibas ahrejam parahdibam nosuhdot, winu newar ussfatit par pilnigi isfahrstetu. Tomehr tuhktoschi peedsihwojumi rahda, ka reis ar sifilisu faslimuschi laundis, pehz nopeetni sinatnifkas ahrsteschauas, ja peezi gadu laikä sifilisa eesihmes naw tiluschas nowehrotas, war it drofchi stahtees laulibä, laulata drauga weseliba pee tam nemas neteek apdraudeta. Wini wehl war dauds gadu nodsihwot pilnigi weseli un radit glujschi weselus behrnus. Ta tad sifiliss ir dseedinams. Tahdeem isdseedinateem sifiliitkeem gan eeteizams teeschi pirms kahsam iswest ta faukto drofchibas dseedinachanos.

Tahda usmaniga rihkochauas ir glujschi nepeezeefchama. Sifilisa eespaids us laulibu, ja slimiba naw tilusi pilnigi isdseedinata, waj ari pehz kahsam sadabuta, pateezi ir loti kauns. Laulata drauga faslimschana tad neisbehgama. Katrs ahrsts, un pilsehtas dsihwojochi ahrsti it fewischki, sin daudsus gadijumus, kie vihrs padara neween seewu, bet deemschehl ari behrnus flimus us ilgeem laileem. Kahdus schtehrichtus schahda faslimschana leek meerigai laulibas dsihwei, laulatu draugu garigai faslanai, kahdus isdewumus un fawstarpeju neapmeerinafchanos ta rada, par to jau deesgan dauds dstrdets. Saslimschamu ar sifilisu padara wehl nopeetnaku ari tas apstahklis, ka zaur winu zilwela kermenis top daritis peeetamis ari tahdam slimibam, ka tuberkulose un wehsis; nereti sifiliss sagatowo augligu semi ari galwas un muguras smadseru slimibam, bet wiswairak jabihstas no slimibas pahreeschanas us pehz nahzejeem. Behrni jau radischanas brihdi top nodoti sifilisa warä un faslimst jan mahtes meesäs; dauds gadijumos behrni nemas nenogatawojas, peedsimst nelaikä waj ari dsimst nedsihwui. Tjos gadijumos, kad behrni dsimst noteiktajä laikä un dsihwi, tee beeschi ween loti wahrguligi, drisks mirst waj ari friht par upuri ta fauzamam konstitutionalajäm (no organisma ihpaschibam atkarigäm) slimibam. Schis apstahklis rahda, zif nepeezeefchami katram jaumam, agraf ar sifilisu slimojuscham wihereitum, pamatigi jaehrleezinajas par sawu weselibas stahwoflli un tifai

tad jaſneedſas pehz kahdas jaunawas rokas, ja ahſis winu attradis par pilnigi weſelui. Schee paſkaidrojumi warbuht rahdis ari dascham laulatam wihrām un giemenes tehwām, kahdas kaunas ſekas war buht reibuli iſdaritai laulibas pahrkahnipſchanai ar publifku feeweeti; warbuht tee wiham lihdses atminetees Pawila wahrdus: „Bet man- gineelus un laulibas pahrkahnipſchus Deewes ſodis“ (Ebr. 13, 4).

e) Plauschu flimibas.

Starp wiſām plauschu flimibom wiſeewehrojamako weetū eeneem plauschu dilonis jeb tuberkulose. Plauschu tuberkulose ir toti iſplatita flimiba un war peenemt dasch-daschadus weidus. Muhs ſewiſchki interefē newis tee flimneeki ween, kas jau peeauguſchi buhdami ſaſlimſt ar plauschu tuberkulofi, bet ari tahdi, kuxem jau zaur eedſim-tibu ir us to ſlezziba. Kuri no wiſeem drihſt dotees laulibā?

Uſ ſcho jautajumu naſ weegli atbildet; te wiſpirms jaapluhko, waj eefpehjama flimibas pahrneſchanā uo weena laulata drauga ari uſ otru, uo wezakeem uſ behrnieem. Jaapluhko ari, lahds eefpaids laulibai uſ iſdſeedinatu waj ari kroniſku tuberkulofi. Warbuht laulibas dſthwe weizina wiſas attihſtſhanos, bet warbuht ari palihds flimneekam atdabut ſaudeto weſelibu? Dahlaſ redjeſini, ka ſcheem jautajumeem war buht wairakas atbildes; tās atkarajas no flimneela materialem apſtafkleem, atkarajas ari no flimneela dſimuma; wihrētis un feeweete ſchai ſinā weens no otra eeſehrojamai atſchikras.

Mehds domat, ka no ta laika, tad R. Kochs atrada tuberkuloses bazilus, gluſchi nemaldigī war noteift, waj ſinama perſona wehl ſlimo ar diloni waj ne. Un tomehr tas tā naſ. Mikroſkopifki pehtijumi un bazili mekleſchanā ir gan eeſehrojamā palihga lihdsellis flimibas noteiſchana, bet mehs, ahrſti, muhs ſpreedumius weemiehr darijum atkarigus no droſchi ſinameem un par pareiſi atrafeem mehginaſjumeem; ahrſti arween ewahks ſinā ari par flimneeka gimeni, par tehwu, mahti un tuwafeem radineekeem.

Te gan teek runats par dilona slimem laulibas kandidateem, tomehr nekahdā sinā par teem slimnekeem, pēe kureem dilonis jau pilnigi attihstijees; te war buht ruma tikai par weegli faslimuscheem waj jau isahrsteteem dilona slimnekeem. Kas sihmejas us seeweetem, tad wiſi ahresti faka gluschi weenbalſigi, ka winām dauds wairak eemeſla bihtees no tuberkuloses uelā wihreescheem. Breefmas wehl paleelinajas, ja winām jau pirms laulibas bijusi fleeziba us diloni, waj pat kahdreib jau ar to slimojuschas. „Gruhtneeziba, nedelas un sihdishana fagafawo seeweetes organismā angliju ſemi latram tuberkuloses dihglim, ja kahds no agrafeem laikeem tur wehl atlizees, un slimiba war atkal uſbrukt gluschi ſpehji un negaiditi.“ Meifens tadehī ne bes eemeſla leef masafinigām jaunawam buht ſewiſchki apdomigām ar laulibu; pirms laulibas winām nepeezeescheschi wajag ſawu organifmu ſpehjnat. Schi aiffardsibas lihdſekla neeeweheroschanai war buht daschreib wiſnepatihkamakās ſekas.

Sewiſchki gruhtneeziba beeſchi ween weizina tuberkuloses attihſtſchanos. Gruhtneezibai ſekojoſchee ehſtgrības un fagremoſchanas trauzejumi, wemſhana un ſahpes krūta daudsreib kahrtigu ehſchamu dara neeſpehjamu. Bes tam wemſhana war buht par zehloni ari plauſchu aſinoſchanai. Oſemdeſchana un winai beeſchi ween ſekojoſcho aſinu no pluhſhana wahjina organifmu un maſina wina ſpehju pretotees slimibam; ari sihdishana dilonim daudsreib iſdara wiſleelako paſalpojumu. Tahdi gadijumi nemias naw reti, kur pirms gruhtneezibas gluschi weſela ſeewa pa sihdishanas laiku peepeschti faslimis ar plauſchu tuberkulosi; tadehī buhtu loti teizami, ja dilona ſlimām ſeewam waj ari tahdām, kam eemeſla no dilona bihtees, sihdishamu pawifam aifleegtu, un ne tikai mahtes intereſchu dehī ween, bet ari winas behrna dehī. Tahdas mahtes peenu behrni beeſchi ween gruhti fagremo, bes tam wini war teefchi gremoſchanas organos uſkemt tuberkuloses bazilus; un ja ari tas nenoteek, wini tomehr lihds ar mahtes peenu eefiſhō fleezibū us diloni.

Wihra ſtahwoſklis ſchai ſinā ir gluschi zitads. Winam, ja laulibas dſihwē naw jakaujas ar nabadsibu, lauliba war

atnest tikai labu. Nekahrtigas ehſchanas, beeschi ween ne-
wefeligu weesnizas chdeemi weetā nahk fahrtigi sagatawota
bariba; moraliskai sajuhtai un weselibai kaitiga dſimuma
ſatikme ar netiklem top atnesta un winas weetā ſtahjas
fahrtiga, mehrena un weselibai nefaitiga ſatikme laulatu
draugu ſtarpa. Labdarigā gimenes dſihwes un namnuri-
bas atmoſſera atſtahj uſ zilweku wiſlabako eefpaidu. Ar
to ari iſſlaidrojas, la ahrtu prakſe tik beeschi war no-
wehrot gadijumus, kur tuberkulos ſihreit, ſinams, ja
winam laulibas dſihwe naow jazeeſch materiali trihumi
un ari nenormalas dſimuma ſatikmes ſinā wina organi-
zmam neteek pahri darits, — laulibā atſpirgt un orga-
nisms top ſpehzigals.

Tikai pee ſtrahdneeku ſchiram ſchahdos gadijumos
loti reti war nowehrot apſtahktu uſlaboschanos. Drihsak
gan proletareeſha weselibas ſtahwollis war tapt laumaks;
beeschi ween war nowehrot gadijumus, kur dilona ſlimiga
ſtrahdneeka darba ſpehja pehz wina eestahſchanas laulibā
paſtahwigi maſinajas, ſewiſchki ja lauliba bagatigi ſweh-
titia behrneem, kas ſtrahdneeku aprindas wiſai ildeeniſchka
parahdiba. Ar pilnu teſibu war fazit, la tuberkulosam
proletareetim lauliba ne tikai neuſlabo wina ſtahwollis,
bet pat laite wina ſaimneeziflajeem apſtahkleem un we-
ſelibai.

Kas ſihmejas uſ dilona paſreeſchanu no weena lau-
lata drauga uſ otru zaur peelipſchanu, tad ta naow no-
leedſama, lai gan ſchahdi gadijumi nenahk preeſchā tik
beeschi, kā tas lihds ſchim paraſts domat. Jako bſ un
Panwiž ſnowehrojuſchī 58 laulibas, kur ſeewas ſlimo-
juſchias ar tuberkulosi un tikai 10 gadijumos ari wi-
reetim peelipuſi ſchi ſlimiba; 69 laulibas bijuſchias ſlehg-
tas ſtarp tuberkuloseem wiſreem un weselāni ſeewam, no
kurām wehlak zaur peelipſchanu ſaſlimuſchias 42. Laulibā
ſlimibu paſreeſchanu weizina laulatu draugu paſtahwiga
kopdſihwe, ſkuhpſtſchanas, weenu un to paſchu trauku
leetoſhana u. t. t. Tuberkuloses peelipſhana dſimuma
ſatikme nowehrojama wiſai reti; la eefpehjama tikai
tad, ja dſimuma organi ſaſlimuſchī ar tuberkulosi.

Tuberkuloseem zilwekeem jabuht loti apdomigeem ar

laulibu flehgſchanu. Nekahdā ſinā naw jaaiſmirſt, ka wiui neapdomatajam folim war buht nepatiſkamas ſekas. Un ja ari nebuhtu zitū eemeſlu, kadehſ atſazitees no laulibas, tad tas jadara gaidamo behrnu dehl. Tuberkulosu wezaku behrni gan naw ſlimi jau no dſimſchanas, ka tas dāudsreij nowehrojams pee ſifilitiku behrneem, tomehr wiui tuwā un paſtahwigā fatikſme ar ſlimajeem wezakeem nepaleek bes eefpaida. Jau wezaku namā wiui manto tā faulto diſpoſiziju jeb ſlezzibū uſ tuberkulosi mi agrač waj wehlač tomehr kritis wiui par upuri.

Wiſs iſfazitaſ raha, ka uſtahſchanas pret weſelu un tuberkulosu zilweku laulibam ir pilnigi pamatota; taħdas laulibas newar uſflatit zitadi, ka wiſai bihſtam u nedorofhu laimes ſpehli. Ir bijuſchi gadijumi, kur wiſs noritejis labi, jaufi, bet wiſbeeschaki taħdu zilweku taħħas ir behdu lugas eefahlums, kura war beigtees ar mihtotās feewas un wiwas pirmā behrna tragisko nahwi. Un tomehr, uſflatotees uſ wiſeem behdigajeem peedſiħwo-jumeem, ahrstu puhles, nepeelaist tuberkulosu zilweku laulibas, beeschji ween paleek pilnigi bes panahlumeem. Bet ari ſchis apſtahklis newar peespeejt ahrsta beedinoscho baliſi klufet.

Gadijumā, ja feewa faſlimiſt ar tuberkulosi titai veħz laulibas flehgſchanas un ſlimiba top krouiſka, wiui ja-eeweħro, ka gruhtneeziba un dſemdeſchanu wiſlabaf ki weizina ſlimibas attihſtiſchanos. Wiħra peenahlums fchahdos gadijumos ir ſawu feewu no gruhtneezibas iſ-fargat; tas war notiſt waj nu no dſimuma fatikſmes pilnigi atturotees, waj ari, ja zaur pilnigu attureſchanos titku kaitets kahda laulata drauga weſelibai, leetojot ahrsta eeteiltus droſchibas lihdsektus. Taħdos gadijumos, kur gruhtneezibas nowehrſhana prasitu no ahrsta tiſ rupjuſ lihdsektus, ka mahkſligu abortu, augea nodiſħ-ſchanu, lai ar to uſturetu feewas weſelibu, no ahrſt-neezifka ſtaħwokka ſlatotees, pret droſchibas lihdseklu lee-toſchanu naw fo eebilſt. Iziġi laulati laudis turpreti lozifees ſem Deewa warenas rokas un pilnigi atſazitees no dſimuma fatikſmes.

i) Sirds slimibas.

Tà faultas sirds slimibas war buht eedsimtas waj ari wehlak lautsahdā zelā eeguhtas. Laudis ar eedsimtām sirds slimibam gandrīhs nekād nefasneids laulibas dīhwēi nepeezeeschamo wezumu, un ja ari tas notiftu, laulibā wini nekahdā sinā nedrikstetu dotees. Jautajums, waj laudis, kas tik wehlak faslimuschi ar fahdu sirds kaiti, drihkst dotees laulibā, naw wiseem weenadi un weenadi labwehligi atbildams; atbilde stahw fakarā ar slimmeeka dīsimumu, ar paschu slimibu, slimmeeka materialo stahwokli un ar abrejeem sozialeem apstahkleem.

Tà ka muhsu deenās sirds slimibas ir wifai beeschi nowehrojama parahdiba, tad nebuhs leeki apluhkot, fahdu eespaidu us sirds slimibam atstahj laulibas dīhwē.

Ar sirds kaiti slimojoscham wihereetim lauliba daschreis war buht wifai noderiga, wina stahwolliś weenā un otrā sinā taps newis laumaks, bet gan ußlabofees. Ja lauliba wini nespesch wairak strahdat fīfīki waj garigi, ja winisch nahk labā kopſchanā un ja wehl winam paſcham ir peeteekoschi dauds tikumissa spehla, fahrtibas un robeschu ewehrofchanai felsuelā sinā, tad lauliba atstahs us winu labdarigu eespaidu. Ari par slimibas pahrefchani uß pehnahzjeem eedsimtibas zelā newajag wifai dauds behdates. Tahdu wezaku behrni wißlaumakā gadijumā manto newis sirds slimibas paſchas, bet gan reimatiskas aīnu kaites, no kurām wehlak war attihstitees ari lozektu reimatisms, un tahdam reimatismam beeschi ween feko ari sirds slimibas. Bet ari te sirds slimibas wezaki naw gluschi besisejas stahwolli, wini war sawus behrmus jau no maſām deenam tà lopt, elhdinat un audsinat, ka fleeziba us reimatismu winoš pavijam iſſuhd. Tas naw neespehjams.

Seeweetes stahwolliś ir gluschi zitads, jo seeweetes dīhwiba im weseliba laulibā wißwairak apdraudeta. Wifa dīsimuma ustureschanas gaita, dīsimuma fatikfme (kas, sinams, war kaitet ari sirds slimam wihram), dīsemideſchana, behruu ſibdischana, gruhtee audsinaschanas peenahumi, besmeega naktis — tas wiſs jo leelā mehrā apdraud jau tà wahjo sirds slimas seewas weselibu, tà ka winai ſoti mas zeribu us pilnigu weselibu laulibas dīhwē.

Dsimuma satikme nepaleek bes eespaida us firdi un asins traufeem; nerwu sistemu ta jau normalos apstahklos fairina wisleelakā mehrā. Besels organisms fchos fairinajumus pahrzeesch it weegli; pehz fahrtigas felsuelas baudas tee it drihs norimst. Us slimu firdi un sabojateem nerweem tahdi fairinajumi atstahj dauds pa-leeklamaku eespaidu; firds pulst fewischli spehzigi, un paeet samehrā ilgs laiks, lihds ta nomeerinajas un sahk darbtees normali. Ari beeschi nowehrojamā aisdusa, elpas truhkums leezina, ka firds pahraf nodarbinata.

Nopeetnaka rakstura traujezumi firds slimai seewai zaur gruhtneezibu un dsemdechanu; schini laikmetā jau gluschi normalos gadijumos firds darbiba top spehzigala, intensiwa. Wisleelako augstumu ta aissneeds dsemdechanas laikā, pehz tam eestahjas skaidri manams nogurums. Us slimu firdi tas wiss atstahj neisfchamai eespaidu un sinamos gndijumos war buht pat bishstams. Tam war peweenotees ari tas breefmas, kas zelas zaur kloroforma leetoschanu, lai operaziju zelā waretu valih-dset dsemdetajām. Ni tahdi gadijumi naw nemaj tik reti. Zaur to ir isskaidrojees, ka no wifām nopeetri ar firds kaitēm slimojoschām dsemdetajām mirst 40%. Gruhtneezibas laikā miruschu seewu skaiti naw wifai leels; wisleelako augstumu tas aissneeds dsemdechanas laikā waj ihši pehz tam. Ahrsti jau ilgatu laiku peegreesch nopeetri wehrību tām breefman, kas war usbrukt ar firds kaiti sīrgstoschām dsemdetajām un tahdos gadijumos ir speesti gruhtneezibu isbeigt mahkligā zelā; tā jau daschu wehrtu dsihwibū išdewees glahbt.

Atteezotees us jautajumu, kahdas firds slimas jaunawas drihkst dotees laulibā un kahdas ne, war sagit, ka frantschu ahrsta Petera usskati schai leetā mairs neteek atshti par gluschi negrosameem. Pehz Petera domam neweena firds lima jaunawa nedrihkst prezetees, un ja ari kahda, pretodamas ahrsta aishrahdijumam, tomehr buhtu dewiess laulibā, wišai jaruhpejas, lai lauliba buhtu bes behrneem; fawus behrmis wiša nedrihkst ari sihbit (Filles pas de mariage, femme pas de grossesse,

mére pas d'allaitement.) Tomehr ari tagad tahdeem slimneekleem neweens neceteiks dotees laulibā, fewischli tahdos gadijumos ne, kur sirds kaites attihstishchanas naw aprobeschojama un kur wina faweenota ar mašafinibū waj uerwositati. Bitos gadijumos lauliba, no medizi-niskā stahwokta skatotes, war tilt peelaista; kats ahrsts tatshu buhs nowehrojis gadijumus, kur tahdas slimneezes it labi pahrzeetishas gruhtneezibū un dsemdechamu. Un tomehr ahrstam jabeedina no pahrak beeschass d'simuma fatikmes, janoleeds strahdat gruhtus darbus, winas stah-woklim materialā siā ja buht nodrofchinatam; laulateem draugeem jaruhpejas ari par to, lai gruhtneeziba neat-fahrtotos wairak par divi reisem. Tas eespehjams waj nu zaure pilnigu atturefchanos, bet tu ka atturiba laulibas d'sihwē, deemschehl, reti top eewehrota, tad gruht-neezibas nowehrfchanai jaleeto aissarga lihdselli.

9) Afīnu slimibas.

Deesgan beeschi war nowehrot, fa mašafinigas, bah-las jaunawaś pehz kahsam drihs atswabinajas no mašafinibas, top spirgtas, sahrtas un weseligas. D'simuma fatikme tahdos gadijumos atstahj us seeweetes organismu labwehligu eespaidu un augschā minetas slimigas parah-dibas issuhd. Tomehr tas noteek ne katrai gadijumā. Mašafinigām jaunawam uelad newajadsetu dotees laulibā pirms diwdesmitā gada; laulibas d'sihwē stahjotees, wismaś kermenim wajaga buht pilnigi attih-stitam. Tilai tad jaunawa warēs buht kaut zif drofcha par sawu weselibu un warēs ijpildit sawus peenahkumuś. Mašafiniga jaunawa daris prahrtigi, ja ta jau pirms kahsam ar ahrsta palihdsibu ruhpesees par sawas wefelibas uslabofchanu.

Ix ari tahdi gadijumi, kur sem mašafinibas apfega flehpjas dauds noopeetnaka ralstura slimibas, kuras wehlač pehz kahdas dsemdechanas attihstas gluschi peepechli un jauno d'sihwibū eewed pahrak agrā kapā. Tahdu slimibu ix deesgan dauds, peem., tuberkulose, neeru eelkiums, apalais lunga augonis un schai wezumā gan deesgan reti

fastopamà tuhska. Tadham meitenem laulibà dodotees naw ko zeret us sawas weselibas uslaboschhami; pateis zotees sinameem trauzejumeem war attihstitees ihsta pamata slimiba un tad winas stahwoklis ir dauds launak. Tadehl nepeezeeschami wajadsigs, lai prezibu kahras, masafinigas un ar bahluma kaiti firkostochas jaunawas pirms deribam greebos pee leetprateja ahrsta un pamatigi liktos ismelletees. Ja ahrsis zitas, noopeetnaka ralstura slimibas neatrod un jaunawa pate meefigi attihstijusees, tad no medizininiskà stahwokta pret laulibu naw ko eebilst.

b) Weelu mainas slimibas (zukura slimiba, tuffliba, gikts).

Ta ka ar schim slimibam laudis samehrà reti faslimst tani wezumià, tad mehdj dotees laulibà, tad pee winam ari dauds neuskawesimees. Zukura slimiba gan deesgan beeschi fastopama, bet wina arween moza tikai wezaku laudis; bet ari jauni zilwelj naw no winas gluschi issargati, un jo agrak wina kahdam usbruhk, jo bishlamala war buht slimibas gaita. Ja ar zukura slimibu firkostochi jauni wihrreeschti grib dotees laulibà, tad papreelsh jaapdomà, waj wineem turpmak buhs nodroshinats stahwoklis. Zukura slimibas ahrsteschana prafa samehrà leelus materialus isdewumus, wajadsiga zeeschti noteikta diete, ustureschanas kahda ahrstneezibas eestahdè, tas wifs prafa leelus isdewumus. Ari pastahwigas puhles un ruhpes deenischkas maises dehł weizina slimibas paafinschanos. Tadehl ar zukura slimibu firkostochi jauni wihrreeschti, ja winu materialais stahwoklis naw nekahds apfkauschamais, daritu prahrtigi, no laulibas atfazidamees. Tomehr ja wiheretim jau pahri par trihsdesmit gadu, ja winisch materialà sinà nodroshinats un zukura slimiba naw wisai gruhta, lauliba wina stahwokli newar padarit launaku. Bet ari wini nedrihks aismirst, ta zukura slimibai beeschi ween felo neangliba, ta zukura slimu wezaku behrni arween ir nihkuligi un ta wehlak 18—47 proz. no wineem faslimst ar to paefchu slimibu. Tas wifs rahda,

fa ari zukura slimneeki nedrihlest weeglprahtigi dotees laulibā.

Zukura slimu jaunawu itahwoekis ir daudj noopeet-naks; gruhtneeziba, dsemdechana un behrna sihdischana eewehrojami weizina slimibas paafinafchanos. Nereti war nowehrot, fa zukura slimneeze tuhlin pehz nedelam faslimst ar plauschu tuberkulosi. Bes tam wehl zukura slimu feewu dsumuma organi war buht par daschadu ne-normalu parahdibu un trauzejumu eemeslu. Periodes war uj ilgaku laiku apstahees, fabojata dsemde un olwadi dara apauglofchamu neefpehjamu, un ja ari nepilnigi fabojato organu dehl gruhtneeziba tomehr eestahtos, tad pateizotees pa afnim rinkojoschai gistei, war notift pahrat agra dsemdechana. To eewehrojot, zukura slimam jaunawam buhtu pilnigi no laulibas jaatfakas; bet gadi-jumos, sur atteifschanas naw eespehjama un laulato lauschu apsina attauj leetot aifargu lihdselkis, ar teem pehz ahrsta aifrahdisuma rihskojotees, jaiswairas no behrni radischanas.

Newaru palikt neaisrahdijis, fa pee 20—30 proz. wiſadi gluschi weseſam gruhsnejam feeweetem nowehrojama zukura iſſchkeeschana. Zukura daudjums mihsalos gan reti pahrsneeds 1 proz. un wehl newar tapt usſkatits par nedabigu, tomehr ar fahrtigu ehſchanu un wajadfigo pretlihdselki leetofchanu tas wehl wairak japamasina un ta jaſſahrſte zukura slimiba jan paſchā winas ſahlumā. Gruhsnejam feeweetem tadehl wajadsetu ſchad un tad dot mihsalus ſpezialistam iſmellet, waj tee nefatur zukuru. Ja zukurs teefcham mihsalos atrodams, tuhlin jamaina diete, lai slimibai tiftu preti strahdatā.

Tukliba, tāpat fa zukura slimiba, laulibas dſihwē naw wihrām bihſtama; tikai tas nowehrots, fa tuſleem wihrēſcheem dsumuma ſpehja wahjaka un fa nereti wini gluschi neſpehjigi. Tas vats ſakams ari par tuſlām feewam; menstruazijas wiaām reti kad noteek fahrtigi un daschreis pat gluschi iſpaleek; beechi ween winas pilnigi neangligas. Ja winas tomehr top gruhtas, tad gruhtneeziba lihds ar wiſpahrejo meeſas tuſlumu eewehrojama fahrtā war tranzet ſirds un plauschu darbibu.

Runajot par tulibas zehloneem, wispirms jamin eedsimtiba, apmehram puise no wifseem tulleem zilwekeem mantojuschi scho nelaimi no wezakeem; tahlak jaaisrahda us loti barojoschu ehdeemi leetoschani, nepeeteekoschu kustefchanos un alkoholisfu dsehreenu leetoschani. Seewetem ir dands leelaka fleeziba us tullibu, neskä wihereescheem.

Ari par gitsi war famehrä mas fo fazit, jo ar winu tikai loti retos gadijumos faslimst jauni zilweki, wišbeeschaki wina par faweeem upureem iswehlas jan labi padsihwojuschus laudis. Ari wina, tapat ka tulliba, wišbeeschaki pahreet zaar eedsimtibu no wezakeem us behr-neem (60–65 proz.), pee kam no tehwa behrni winu war mantot drihsaf, neskä no mahtes. Starp winas zehloneem ari minama pahrmehriga baribas weelu leetoschana (wišlaunako eespaidu atstahj weenpufiga galas bariba), nepeeteekoscha kustefchanas un leelä mehrä baudits alkohols, ari nedabiska dsinuma instinkta apmeerinaschana te spehle ewehrojamu lomu. Laudis, kuri zehluschees no gitsi flimeem wezakeem, daritu labi, ja westu zik eespehjams meerigu un peetizigu dsihwi, leetotu wišwairak wegetarisfu baribu un ta zik ween eespehjams pasargatu sawus pehznahzejus no reimatiskam slimibam.

i) Neeru slimibas.

Neeru slimibas fastopamas deesgan beeschi; wišleelako eespaidu winas atstahj us seeweetes organisma darbibu, laudeh ari juhtamees speesti par schim slimibam kant zik eeejoschi pahrrumat.

Neeru slimibu, fewischki neeru eelaisuma pasihschanas sibme ir olbaltums mihsalos (albuminurijs). Tomehr ne latrs zilwels, kam mihsalos atrodams olbaltums, jaufskata par slimu. Ir ari tahda fewischki pee jauneem laudim fastopama albuminurijs (nenormals olbaltuma peejaukums mihsaleem), kura nowehrojama pehz spehzigas kerrena nophuhleschanas, ari pehz gruhta gariga darba, loti dands olbaltuma saturoschas baribas leetoschanas, aufstäm wannam, bet scho parahdibu newar fault par slimigu. Attihstischanas gados albuminurijs, nowehro-

jama pee abeju dsimumu jaumeem zilwekeem, jau loti maš atschkiras no slimibas, un fewischki jaunawas uš to nedrihkfst luhkotees weenaldsigi. Albuminurija schini laikmetā leezina par asinu faslimsfhami.

Aystahkti peenem noopeetnakti raksturu, ja neeru eekaisums top kronisks; pee akutā neeru eekaisumu mehs nemāš nekawesimees, jo ar to slimojoschi zilweli par laulibā doschanos gan nedomāš. Par kronisko neeru eekaisumu runajot, war ar pilnigu pahrlleebi fazit, ka tas pahfina zilweka muhschu. Schi slimiba, tāpat ka leelalā daļa kronisko slimibu, wiham laulibas dsihwē rada daudz masak trauzejumu, nēkā seewai. Ja, war pat fazit, ka ar weeglu neexu eekaisumu slimojoscham wiham no laulibas now to bihtees, fewischki ja winam labi mantas apstahkti un ruhpiga kopschana; tikai to winam jaeewehero, ka wina wihrischla spehja pasudis drihsak, nēkā weseleem wihereem.

Seewetem neeru slimibas ir daudz bīhstamakas. Ja winām jau pirms laulibas bijis kronisks neeru eekaisums, tad winu stahwooklis ar gruhtneezibū, dsemdechamu un nedelam war tapt daudz launaks. Ar latru jaunu dsemdechanas gadijumu winu zeeshanas paafinajas; slimibai attihstotees, kermeris ustuhkfst, war notikt ari sagiftejums ar mihsaleem jeb uremija, lam beeschi ween felo drihsa nahwe. Tā tad seewas dsihwiba tahdā gadijumā ir noopeetni apdraudeta, un noteikts laulibas aissleegums pilnigi weetā. Ari behrnu winas nedrihkfst aismirfst; daudzreis behrns mirfst jau pirms dsimfhanas, nefahrtigas ašņu rinkofschanas deht, daschreis tam par eemeelu ir ašņis rinkojoschās gifts weelas; aborti, negatawni un pat mirschu behrnu dsemdechana pee tahdām slimneezem ir deesgan beeschi fastopama parahdiba. Tomehr, ja behrns peedjsinſt wesels un ihſta laikā, winam wehlak nefahrdas fewischkas breefmas nedraud.

Tahdām seewetem, kurās slimo ar kronisku neeru eekaisumu un tomehr dodas laulibā, ahrsts war eeteikti tīlai pilnigu atturibū dsimuma fatiksmē, waj ari, ja tas nebuhnt eespehjams, nefaitigu aissardzibas lihdsekti leeto-

ſchanu; ja uſ wiſu to neluhkojotees, gruhtneeziba tomehr eestahtos, ahrſtam ta jaisbeids zif drihs ween eefpehjamis.

Nebuhs leeki aſrahdit, ka ari zitadi gluschi weſelas gruhtas ſeeweetes daudſreis flimo ar weeglu neeru eekaiſumu, ſewiſchki gruhtneezibas pehdejos mehnecchos. Tahdu gruhtu ſewu ix apmehram 14 proz. Schis parahdibas eemeſli mums wehl loti maſ ſinami, tikpat maſ ſinam ari toſ eemeſlus, kaſ weizina winas attihſtſchanos. Jr loti teizami, ja gruhta ſeeweete ſchad un tad dod ahrſtam ſawus mihsalus iſmellet; ja winu fastahws leezina par neeru eekaiſumu, tad bes kawefchanas jaleeto wiſi ſinamee prelihdselli.

Schahds neeru eekaiſumis, kaſ parahdas tikai gruhtneezibas laikā, naw bihſtams; pehz dſemdeſchanas wiſch beeſchi ween iſſuhd, nemaf nepahreedams kroñiſkaiā eekaiſumā. Naw ari jadomā, ka tahds neeru eekaiſumis ar ſatru gruhtneezibu atlahrtoſos. Sinamos gadijumos winam tikai war ſekot aborts waj pahraſ agra dſemdeſhana, krampji waj ari tihſlenes faſlimſhana, kaſ gan noteek wiſai reti. — Gruhtneezibas laikā ar neeru eekaiſumu faſlimuſchām ſeeweetem jaahrſtejas tāpat ka parafajos neeru eekaiſuma gadijumos; ahrſteſhana pilnigi jaufiſ ſpezialiftam.

Eſmu deesgan ilgi kawejees pee tam ſlimibam, turām war buht eefpaids uſ laulibū, dascham warbuht iſſlikfees, ka pat pahraſ ilgi. Man tomehr wehl ta pahrlleeziba, ka weſelibaſ jautajumam deribaſ un laulibaſ flehdsot top peegreets pahraſ maſ wehribas, un ka tiklab wezaki, ka jauni laudis gluschi nepeedodamā kahrtā nizina ahrſtneziſtaſ ſinatnes ilgos gados fakrahtos nowehrojumus. Schi weenaldſiba un weeglprahiba wineem daudſreis wehlaſ ruhgti janoschehlo; ahrſta aſrahdiſjumeem klaufidami, wiſi no tahdas nelaimes buhtu paſargati. Laulatu draugu iſſwehlotees, wehribu jagreeſch neween uſ miheſtibū, juhtam, intereſi, religiju, bet ari uſ ſawu un nahkoſchā laulata drauga weſelibu. Laulibū flehdsot, jaeeſehro wiſi laimigas dſihwes prafijumi, un tur wihra un ſeewas weſelibaſ ſtahwollis neeenem wiſ pehdejo weetu.

Lai gan ešmu pahrleezinats, ka nekahdi apraksti un rakstiski ajsrahdičum i newar išpildit ahrsta un ahrsta išmellešchanas weetu, es tomehr tizu, ka mani paſlaidočumi paſkubinās weenu otru laulibas kandidatu, gimenes džihwi dibinot, peegreest weselibas jautajumam leelaku wehribu. Augschejos paſlaidočumus un ajsrahdičumus newar fault par pilnigeem; daschi ſvarigi jautajumi tur uemas nau ajsnemti, peem., par laulu ſlimibam, ſewiſchki par ſeeeweetes blodas laulu ſlimibu eefpaidu uſ laulibu nekas waj loti mas fazits; man tomehr leekas, ka wišnepeezeescha-makais tatſchu pahrrunats. Modatu beidsot, tomehr wehl juhtos ſpeests atgahdinat wifeem laulibas kandida-teem, katra gadijumā, tikklihs zetas ajsdomas par lahdas ſlimibas warbuhtibu, bes kawefchanas greestees pee ahrsta un pahrleezinatees, waj nodomato foli war ſpert ar meerigu apſinu.

k) Ajsinsradu laulibas.

Mani peedsihwočumi un nowehročumi man neatlauij ſchini jautajumā iſſazitees tik pawirſchi, kā tas beechi laſams daſchās iſplatitās popularās grahmataſ, kur autors aprobeschojas tifai ar ajsrahdičumu, ka tahdas laulibas nau peelaifchamas, jo wiſpahri kaitē zilwezes weselibas ſtahwolkim. No bibelisla jeb kanonisla redzes ſtahwolkla ſtatotees, uſ augschejo jautajumu war ahtri un noteikti atbildet, bet muhſu lailu modernais zilweks wiſur, kur ween eespehjams, praſa ari peerahdičumus. Mehs mehginaſim ſcho jautajumu avgaiſmot wiſpirīs no bibeles un zitu religiju ſwehto rafstu ſtahwolkla, tad uſkawefjimees pee tantu uſſlateem ſenatnē un tagadnē ajsinsradu laulibū jautajumā un beidsot pahreeſim ari pee modernas ſinatnes uſſlateem.

Mosus ir ajsinsradu laulibū teeschs pretineeks. 3. Moj. 18, 3—6. laſam: „Pehz Egiptes ſemes darbeem, kur juhs eſat mahjojuſchi (Egiptē laulibas ajsinsradu, pat brahlu un mahſu ſtarpa bij gluſchi ildeeniſchka parahdiba), jums nebuhs darit, un pehz Kanaana ſemes darbeem, kurp es juhs wedu, jums nebuhs darit, nedſ winu likumos ſtaigat . . .

Neeeenam nebuhs preeet pee fawa asinsrada kaunumu atfegt: es esmu tas Rungš."

Un wehlak 3. Mos. 20, 17. Moſus, deewischi uſde-wumu iſpildidams, paſludina nahwes ſodu wiſeem, kaſ dſimuma ſatikmi peekops asinsradu ſtarpa: „Tapehž teem no fawu kaufchu behrnu azim buhs iſdeldeteem tapt.”

Ari iflama peekritejeem asinsradu laulibas koranā zeefchi aifleegtas. Kineefchi eet pat tif tahlu, ka aifleeds nemt feewu ar lihdsigu mahrdu, buhdami tai pahrleezibā, ka wini warbuht ir gan aſinsradi.

Katolifka baſniza, gaduſinteneem ejot, wairakkahrt mainiuiji ſawus uſſkatus radu laulibu jautajumā. Brahma un mahsu behrnu laulibas wairaki konzili un pahwesti uſ wiſzeefchako aifleegufchi. 1215. gada konzils atwehleja laulatees zeturtas paalddes radeem.

1875. gada 6. februari iſdotee wahzu walſts likumi atwehl ſtahtees laulibā brahlu un mahsu behrueem, tehwozim ar brahla waj mahfas meitu, tantei ar brahla waj mahfas dehlu.

Apluhkojot daſchadu tautu uſſkatus par radu laulibam, pahrleezinamees, ka leelakā dala tautu ſchahdaſ laulibas atrod par nepeelaifchamām. Ir ari tautas ar pre-tejeem uſſkateem, bet tur janem wehrā ari gluschi ziti ap-ſtahlli (endogamija, feewu truhkums tahdos apgabaloſ, kur naf ſatikmes ar ahreeni u. t. t.). Uſſkaitot ſhos famehrā reti fastopamos gadijumus, wiſur redſam atklahtu uſſtahſchanos pret aſinsradu laulibam; ſchi pahrleeziba no paſheha Deewa eedota wiſeem ſemes apdiſhwotajeem.

Sinatne fawā attihſtibas gaitā naw warejuſi apmeeri-natees ar dogmam, naw uſ winām ween atbalſtidamās uſſtahjuſees pret aſinsradu laulibam, bet mellejusi pateſibū eksperimentalā (ar ſtahdeem un kustoneem) un statistiſkā zelā. Lai gan ſcho pehtijumu panahkumi wehl deesgan nepilnigi un daſchreis pat neſaſkanigi, wini tomehr ap-ſtiprina augſchejo dogmu un zilweku nojauđu pareiſibu.

A. Schenks kahda ſinifka darba par botaniku aprakſta ſchahbus interefantus nowehrojumus: Stahda fekmiga apangloſchana leelā mehrā atkarajas no tam, waj uſ

drihksnas nokriht ta pascha eksemplara wihrischkei seedu putekki, waj zila. Daschos gadijumos seedu putekleem us ta pascha eksemplara drihksnam tikpat mas eeapaida, ka neorganiskeem eelu putekleem. Daschreis seedu putekki gan aissneedi sehklu dihglischus, pat apauglo viarus, bet no teem attihstas titai nihkuligas, dihgt nefpehjigas sehklas. Wiji schee stahdi uuluhkojami par tahdeem, kas ar paschu lihdseleem nefpehj apauglotees. — Apaugloschana ar zita eksemplara seedu putekleem (krustoschana) arween dauds sekmigata. Krustojot apauglotu stahdu pehznahzeji gandrighs bes isnehmuma dauds spehzigaki, leelaki un augligaki.

Lopu audsinataji nowehrojujschi, ka tahnus lopus pahrojot, kam weena waj otra ihpaschiba fewischli attihstita, minu pehznahzeji fcho ihpaschibu manto wehl leelaka mehrā (Mantegazza). Ta rihlojotees, war famehrā ihfā laikā kahdas fugas kustoneem eeadsinat sinamas ihpaschibas. Bet tahnai radu pahroschanai ari sawas robeschas. Ja to turpina ilgaku laiku, tad turpmako paaudschu weselibus stahwollis top launaks, kermenä buhwe top wahjaka, kustoni waj nu drihs nomirst, waj ari top neaugligi un organismus buhhes sinā nepilnigi. Wifus fchos nowehrojumus waretu ilustret ar nefkaitameem peemehreem, bet mums preeksch tam neatleek telpu.

Gruhtak ir atbildet us jautajumu par ajsinradu laulibū kaitiqumu zilvekeem, jo te naw eespehjams farikhst ismehginajumus, eksperimentus, naw numis ari plaschu un gluschi tizamu statistisku datu; bes tam daudsos gadijumos koti gruhti noteilt, waj sinamā nepilniba lahda indiwida organisma ir teeschas wezaku ajsinradneezibas sekas un zehlujees zaur fweschu, jaunu ajsinu truhkumu, waj jausluhko ka no wezakeem zaur eedsimtibu mantota organisma nepilniba.

Ajsinradu laulibas, ja ari wezaki ir pilnigi weseli, beeschi ween naw fwehtitas behrneem; gadijumos, kur behrni tomehr peedsimst, teem mas dsihwes spehju. Ajsinradu laulibas 18 prz. ir bes behrneem, lamehr normalas laulibas schahds prozents neet augstak par 8—10. Starp ajsinradu pehznahzejeem beeschi ween ir nenormali zilweki,

peem., alli, kurlmehmi, plahnprahthini, gara slimneeki, attihstitees nefpehjigi, daudspirkstaini u. t. t.

Ajsinsradu laulibam ir leels eejpaids uj pehznahzeju redses spehju; starp 513 azu slimneekeem bij 131 tahdu, kuru wezaku tuwi radi, ta tad apm. 25,5%. Par Wahzijas wahjprahhtigo patwersmiju eemihstueleem sawahktas statifkas finas rahda, ka no ajsinsradu laulibam zehluschees apmehram diwreij tik daudj gara slimneeku, neka no normalam laulibam.

Mantegazza no 512 gadijumeem, tur laulibas flehgatas ajsinsradu starp, tikai 103 gadijumos atyadis pilnigi normalu gaitu, pretejos 409 gadijumos wiash nowehrojis daschdaschadus truhkunus un nepilnibus. Us sawu nowehrojumu pamata Mantegazza taifa flehdseenu, ka ajsinsradu laulibas drihsak kaitigas, neka nekaitigas. Naw nemaj neeefpehjami, ka zilwekeem saweenojotees, saweenojas ari wimu kannas un labas ihpaschibas. Pilnigi weseli, normali zilwei muhsu deenias deesgan reti fastopami: „Mums wifeem jau no dsimfchanas ir pa organam, kas weenmehr teezas faslimit. Tahda pat wahjiba, nepilniba, tahds pat nahwes dihglis war buht ari brahslim un mahfai, tehwam un meitai, brahlu un mahsu behrneem, brahleneem, mahfigam un tehwozim, jo wifai schai radu grupai tatschu ari radneezigas afinis.“ Ja nu diwu tahdu iudiividu nepilnibus top saweenotas, tad war gan eedomatees, kahdas schim folim war buht nepatifikamas sekas.

Mantegazza sinatuiskos pehtijumus un nowehrojumus par ajsinsradu laulibam war ibsumu ta formuleet:

1. Lai gan ajsinsradu pehznahzeji ne katra gadijuma ir schahdā waj tahdā finā neuormali, tikdauds drofchi finams, ka pee wineem neuormalas, slimigas parahdibas fastopamas daudj beeschaki, neka pee tahdu wezaku behrneem, kuri naw radi.

2. Ajsinsradu laulibu neuormalas un normalas sekas atteezas ta 4:1.

3. Ajsinsradu laulibas kaitē pehznahzejeem zaur wezaku slimibu un fleezibu paafinachamu.

4. Spreeschot pehz wišjaunakeem un pilnigafeem nowehrojumeem, aſinsrađu laulibas beeschi ween pawada pehznahzeju gara un meefas nepilnibas: neaugliba, trazejumi dsemdeſchanā, fleeziba us nerwu ſitemas ſlimibam (krihtamā laite, wahjprahiba, neatjautiba), kurlums, ſkulofloſe un tuberkuloſe, maſa pretoschanas ſpehja ſlimibam, leela mireftiba, fewifchki behrnibā, daschadas wahrigas azu ſlimibas u. t. t.

Te atkal dabunam pahrleezinatees, ka pirms wairak tuhktosch gadeem zilwekeem dotee deewifchke noteikumi ir loti gudri, ka zilwekeem no Deewa dotā instinktiwā uſſtahſchanas pret aſinsradu laulibam neween wiſai teizama un nepeezeeschama, bet ari pilnigi ſafkan ar modernas ſinatnes jaunafeem atradumeem. Deewa pawehles, instinkts un ſinatne — wiſi uſſtahjas pret aſinsradu laulibam, zilweks tadehk pats par ſawu rihzibu atbildigs.





IV. Ahrsta padomi faderinateem.

Lehz tam, kad pirmajās nodalās esam apluhkojuſchi toſ noteikumus, kahdi jaeewebro behrniſ audſi- not, lai wiñi buhtu derigi laulibas dſihwei, esam apluhkojuſchi ari dabas likumu un weſe- libas nosihni laulata drauga iſwehlē, mums faderinateem, no ahrsta ſtahwokta ſtatotees, atleel maſ ko fazit.

Peeklahjiba un tilumiſa, bet wiſwaival religijas likumi praſa, lai lihgawas un lihgawaina ſakari buhti tihri un ſchlikſti, jo ſchis laikmets ſemts preekſch jauno lauſchu pamatičakas ſawſtarpičas eepaſihſchanas, lai wiñi wiſ- labaki ſagatawojuſchees waretu ſtahtees laulibā.

Par faderinatħanās laikti naw weegli runat no ſtingri mediziniſkā ſtahwokta: wiñam jaunzas ſlaht pah- raf dauds juhtu un dzejifku elementu. Bet tas tomehej- wajadſigs, wajadſigs aifrahdit uſ daſchām ſchi laikmeta neormalām parahdibam, kuras muhſu deenās tik beeffhi nowehrojamas un atnes dauds poſta un nelaimes.

Pirma un galwenā praſiba ir, lai lihgawas un lihgawaina laikmets buhtu ſchlikſts, ſchlikſts ſchi wahrdā wiſſplaschakā nosihmē. Saderinateem no augstakām ap- rindam ſcho praſibu weeglaki iſpildit, nela ſemalo ſchkrui jaumeem laudim; augstakām aprindās lihgawas un lihgawaina uſtureſchanos diwatā uſſlata par nepeellahjigu un to wiſ- mas ahrigi zik eefpehjams eerobescho; ari labaka audſina- ſhana un iſglihtiba teem leeds pahrkaht ſinamas robe- ſhas. Wini it labi ſin, ka weens weenigs uoseequms pret

wispahrī peenemiteem tikumibas un tikkibas likumeem tos
us wifseem laikem iſſtums no winu aprindam. Glischi
zitads stahwoklis ir faderinateem no laufchu ſemakām
ſchkiram, no strahdneeku un ſemneeku kahrtas. Wini fa-
teekas pilnigi brihwī un daudſreis ne no weena neuſrau-
dsiti. Tikumibas, tikkibas un fawa zeenjamā ſtahwokla
atſina wineem beechi ween truhſt, waj ari loti maſ at-
tihſtita. Dauds gadijumos tahdas iſtureſchanas felas ir
tikkibas ſaudeschanā jau ilgi pirms kahſam; daſchreis ap-
ſtahkli jau til launi, ka kahſas jariklo ſteigſchus ween,
jo dſimuma fatiſmes felas top weenmehr wairak no-
manamas.

Lai gan dſimuma fatiſme lihgawas un lihgawaina
laikā, no bibeles redſes ſtahwokla apluhkota, jaathſt par
nepeelaifſhamu un grebzigu, tomehr tahdū krituſchu
pahri ne katreiſ drihſtam teefat. Wineem warbuht
truhla moralifka un religiſka audſinachana; pahrmetuht
dauds wairak pelnijuschi winu wezaki un tee laudis, kam
wajadſeja ruhpetees par winu audſinachana.

Tahds jauns pahris loti reti kād grehko pret fawn
weſelibu; wini tikai laujas no dſimuma iſtinkta pah-
waretees un apineerina winu dabiflā kahrtā. Wini ap-
grehkojas tikai pret religijas un fabeedribas likumeem un
fawas kriſhanas atſinu nem us wifseem laikem ſew lihds
dſihwē. Schi noſeeguma atſiau nest palaikam nemaſ naſ til
ſmagi, jo wiſa winu apkartne, wezaki un beedri rihkojas un dara
tāpat. Winu aprindās pilnigā atturibā pawadits lihgawas
laiks weenmehr wairak jaunſkata par iſaehmumu. To
peerahda ahrlaulibā dſimuscho behrnu ſlaitſ.

Labalajās aprindās war jaunus pahrus, ſewiſhki jaunus wiſhreeſchus, kuri ſawās atteezibās
nekad nenoees lihds dſimuma fatiſmei (no tam winus
attura bailes no grehka waj ari bailes, ka winu darbs
waretu tilt atklahtibā ſinams), bet tomehr mihlinaſchanā
daudſreis noeet til tahlu, ka bruhtgana un bruhtes attee-
zibās gandrihs nemaſ wairs neatſchkiras no teefhas dſi-
muma fatiſmes laufchu ſemakās ſchkirās. Tahdi beechi
ween kaitē fawai weſeliba. Dſimuma teekimes, kuras
lihds ſhim wehl nebij uſmodinatas, intimas fatiſmes

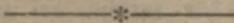
laikā pamostas, un ja tās jau fahdreijs agrak tikuschas apmeerinatas, tad tagad paleek dauds spehzigakas. Tā la ūchee abpusējē fairinajumi noteek apmeerinoschi isbeigti un ilgatu laiku pastahwigi atlahrtojas, tad daudsi jauni laudis jau ūaderinato laikā faslimst ar nerwu wahjibu (neirasteniju); ūewischi beesshi tas noteek pee wiħreescheem. Dauds gadijumos tahdi laudis juht spehzigas nerwu fahpes fekkas dseedsera apgabalā. Ja tahda neatlauta fairinaschana turpinajas wairak gadu, tad sekas war buht wiſai nopeetnas.

Lihgawas un lihgawaina laiks nemas naw preeskch tam, lai jaunee laudis, tā ūkot, iſkustu, zensdamees parahdit weens otrum wairak miħlestibas, kas pirms deribam wiñeem nebij eespehjams. Buhtu dauds teizamaki, ja bes miħlinaschanas to isleitetu ari gribas stiprinaschanai un moralisko spehku audsinaschanai. Wiñeem wajadsetu apdomat, ka ūinamas robeschas pahrlahpdanii, wini ūandē ūawu agrako wehrtibū neween ūewis paſchu, bet ari ūeedribas azis, un tā liħds ar to ari winu ūawstarpeja zeeniba — laimigas laulibas dsiħwes pamata akmens — satriginata wišbiħstamakā fahrtā. Tee laiki wehl nemas naw til tahlu, kur lihgawa un lihgawainis draudsigà „tu“ weetā weens otru wiſa zeeniba godinaja ar „juhs“; ari ūawstarpeja ūatiksmi wini bij ūoti atturigti un wiſre eewehroja ūeefshi noteiktus peeklahjibas likumus. Es nemas newehlos ūchis wezäs formas atkal eewest, bet winu laiku ūeefshi noteiktee peeklahjibas un ūlikumibas likumi it labi deretu ari muhsu deenäs, kur religiſki ūlikumiskais lihmenis plafchħas aprindas ū ūtprimi ween nosliħdejis u leju.

Tomehr deesgan par to; peegreeſiſim tagad drusku wehribas fahdam ūtam apstahklim, kas eewehrojamā fahrtā kaitē lihgawas weselibai. Beesshi ween lihgawa pehz deribam ūħek ūteidfigi rihlot ūawu ūaimneezib, gatawo puħru un pee tam ūewi til dauds nodarbina un noħu puhle, ka laulibam tuwojotees, top glušči newariga un neſpehziġa; lihgawas laikam beidsotees, daſħadu ūteidſamu darbu rodas wehl wairak, un tas padara lihgawas ūtħawwokli tilai launaku. Puħra darinaschana, dreħbju ūschuħdin aschana, ūaimneezibas rihku un meħbelu eepirkischana, tas wiſs

prafa tik daudſ darba, puhsu un uſtraukſchanas, ka dascha jaunawa gluschi nerwosa un meeñgi nowahrguſi kahpi pahr laulibas dſihwes fleegſni.*). Un tad, ſchahdā ſtahwolli atraſdamas, daschreis wehl kahſu troſnimi aufis ſkanot, lai wina fewi uſuem un attihſta jaumas buhtnes dihgli! Sapratigee wezaki gan atradis lihdſekli, ka ſhos kaunumus nowehrſti, puhra fagatawſchanu wini eefahls jau meitai jaunawas kahrtā eestahjotees, ta ka wiſs eeſahltais darbs pehz deribam tikai janobeids, pahrejos darbus wini atſiks uſ wehlaſtu laiku un nekad nepeelaids pahraku ſteigſchanos; wini ruhpenees, lai winu meita taisni lihgawas laikā war daudſ uſturetees ſwaigā gaifā, ſpehzinat ſawu weſelibu un nekad winai neatlaus ilgi ſehdet pee ſchuhſchanas. Wezaku peenahkums tatschu ir par to gahdat, lai winu behrns meeñgi un garigi fagatawots war uſfahkt winam wehl gluschi nepaſihſtamo zelu, uſuemtees nama fundſes un mahtes uſdewumus, un tur zilmels nekad newar buht meeñgi un garigi par daudſ weſels. —

Pirns mehs pahrejam teefchi pee laulibas dſihwes apluhkoſchanas, es wehletoſ dot ari daschus nemedizintus apzerejumus par lihgawas un laulibas kahrtu.



*.) H. Wolfs jata jawā „Moderne Behandlung der Lungenschwindsucht“ (Wiesbaden 1894), ka ſtarp wiſam tuberkulōſam jaunawam, laſ pee wina greeſiſchās pehz padoma, bijis ſewiſchki daudſ lihgawu. Winsch tadehl ne bes pamata tahiſa tahiđu gala ſlehdſeenu, ka uſtraukumu piñna lihgawas laifa dſihwe, kam wehl peeweenojas daudſee darbi puhru gatawojot un uſ kahſam riſkoſotees, atſahji wiſai kaitigu eespaidu un jaunawas weſelibu.



V. Remediziniſſti padomi ſaderinateem.

„Juhsu dſihwi lai peepilda un pahrwalda muhsu leelakä un eewehrojamakä domataja Kanta minetais peenahluma ſatégoriſſais imperatiivs.“

Keiſars Wilhelms II.

Schini nodala netiſ ſumats par mediziniſkeem waj ahrſtneezifkeem jautajumeem, tadehl ari man ne bes eemeſla war pahrmeſt, fa es pahrkahpju ſawa rakſta robeschäſ, dodamees tahdā laulä, kura apſtrahdaſchana uſtizama gluſchi zitam roſam. Man leekas, la laulibas un uſ laulibū atteezigo jautajumu apgaifmoſchana weenigi no mediziniſkä ſtahwolka ir padaudī weenpuſiga. Je tatschu bes mediziniſkä ari wehl ziti redjēs punkti. Lauliba tatschu naw weenigi meeſiga kopofchanas behrnu radifchanai; winai bes meeſigas ir ari wehl moralifkä un religiſkä puſe, un ſchis trihs naw weena no otras ſchikramas; tas uſ wiſzeefchako faiftitas un weena uſ otru atſtahj ſlaidri manamu eefpaidu. Es tadehl wehletoſ apgaifmot ari laulibas pahrejās puſes un rahdit, fa ari te weſeligi, normali apſtahlli war eeneſt laulibas dſihwē laimi, pee ſam ſchi weſeliba wehrtejama augſtaki par meeſigo; gribu ari rahdit, fa likumibas un reliqijas lifumu harmonija ir droſchakais pamats ari meeſigas un ahrigas labllaſhjibas uodibinaſchanai.

Pauliba ir deewiſchligs eestahdijums; winas eekahrta ir wezaka par walsti, gimeu dſihwe paſtahweja jan ilgi

pirms walschu dibinaſhanas. Winas pamata likumi ir „uſtiziba, miheſtiba, uſupureſchanas un paſlaufiba; wiſai pat launoſ laifos uſ wiſu wiſlabakaſ eespaids.“ (Tierschē). Lauliba ne beſ eemeſla teek ſaukta par ſwehtu lahtu; ja ari mehs zeefchi neuſſwehrtu, ta wiña eestahdita teefchi no Deewa rokaſ, lauliba tomehr ir un paleek wiſa laba un pateefja audjetawa, Deewa walſtibas mahjoklis ſemes wirſu.

Katoliskā baſniza ne beſ pamata pažebluſi laulibu ſakramen tu lahtetā, ta wiñas eestahdijums ir tahds pat noſlehpums, kā kristiba un ſwehtis waſarehdeens.

Schi noſlehpuma augsto noſihmi tikai tad iħſti fah-kam nojaust, kād eedſitinamees ap. Pawila wahrdos: „Jo wihrs ir feewas galwa, kā ari Kristus draudjes galwa; wiſch ir ſawas meeſas Peſtitajš. Bet kā draudje Kristum ir paſlaufiga, tāpat ari feewas ſaweem wiħreem wiſas leetās. Juhs wiħri, mihejeet ſawas feewas, ta kā ari Kristus to draudsi mihelejts un pats par to ir-nodeweess“ (Ewes. 5, 23—25.) Te mehs redsam kristigas laulibas pamata mahzibas til ſaiftoschi un zeefchi kopā ſawilkias, kā to wareja iſdarit tikai Deewa Gars zaur apuſtuli Pawilu. Te nau ne romantiskās, ne meeſigas miheſtibas; te ir tikai deewiſčkiga miheſtiba, un wiña uſſkata laulatus draugus kā debeju walſtibas lihdsmantineelus.

Kristiga lauliba nepaſiħst no wiħreem peeluħgtas waldoſħħas feewas, kā minneſengeru*) laiħa, ta nepaſiħst ari tahdas feewas, kās wiſas leetās ir wiħra werdsene, kā wehl tagad austruma ſemēs. Wihrs un feewa ir ween-lihdsigi debeſchkligo bagatibu mantineeli, tomehr ta, ta wiħram uſlikti peenahlumi, naſtas, bet peeschirkli ari wal-deeka gods un zeena. Kristiga lauliba tadeħl newar buht eekſčikigas attiħstibas kauekkli, kā to mehdsa domat pirms reformazijas laikeem, kād zelibatam (latolu garidsekkli beſlaulibai) eerahdija eewehrojamu goda weetui Deewa walſtibā; wiña driħsal ir „wiſlabaka un zilweka attiħstibu weizinoſcha diwu perfonu atteeziba,” pirmais un ſvari-gakais no wiſeem zilwezeſ eekahrtojumeem, kā Lutardts faka.

*) Widus laikos Wahzijsa apkahrt klejojochi dſeedataji.

Laulibas dsihwe ir ihsta mehraukla laulatu draugu tikumibas stahwolka nowehrteschana. Ja gribani dabut pareisu jehbseenu par kahdas tautas tikumibu sinamā laitmetā, tad jaepasihstas ar ta laika laulibas stahwolki. Ja tauta fewi usglabajusi peeteeloschu krahjumu tikumiska spehka un energijas, pateefas deewbijibas, tad tur nowehrojama ari tikumiskā sinā augsti stahwoscha lauliba. Man nahk prahā fenee germani, furus wehsturneeks Tazits ne wareja ween deesjan noslawet; newaru aismirst fenos greekus un romeeschus. Tazits par germanu tikumibu runadams faka tā: „Lauliba stingri tikumiga, katram wiham tikai weena seewa, laulibas pahrlahpumi nahk preeskchā ahrkahrtigi reti; jaunawai, kura atklahti atdewufes, nekad schis nosegumis netop pedots. Netikliba nemās naw pasihstama. Lihfcha behrnu skaita aprobeschofchana top usluhkota par fannu darbu. Katra mahte pate sihda fawu behrnu. Jauno kauschu mihlestiba ir schliksta, ladehl ari winu radishanas spehls neaprobeschots. Jo wairak kahdam behrnu, jo zeenitalu stahwolli winsch eenem wezumā.“ — Ar noschehloschanu mumis jaatfihstas, ka ja romeeschu wehsturneekam wajadsetu dot fawu atfaulsmi par tagadejās modernās pasaules tikumibu, wina spreedums nebuhtu wis tik labwehligs. Un fenee germani tatschu bij pagani, kurpreti mehs jau no jaunibas pasihstam kristigas pateefibas un esam ari kristigu wezaku behrni.

Romas keisaru laikā dsihwojoschais dzejneeks Horazijs, kad gresnā un tikumiski iswirtase dsihwe bij aissneeguji wehl nerodsetu augstumu, gluschi pareisi atsina, ka romeeschu zitkahrt preeskchishmigās tautas tikumiskā pagrimshana melkejama winu netikumigajā laulibas dsihwē. Winsch faka kahdā no fawem dzejojumeem:

„Fecunda culpae secula nuptias
Primum inquinavere et genus et domos;
Hac fonte derivata clades
In patriam populumque fluxit.“

Tulkojumā tas buhtu apmehrami tā: tikumiskās pagrimshanas laiki sahlas ar laulibas dsihwes, fabeedribas un

gimenes nezeenischhanu; tad schi nelaime pahreet us wiſu tantu un tehwijni, abas iſnihzinadama.

Zik daudſ ſwehtibas un zik daudſ tikumiſla ſpehka mantotu tauta, ja wiſas laulibas buhtu tahdas, kà apuſtulis Pawils tehlo Ewes, 5, 23. u. t. t. Prahtneeks Filons ſaka: „Ja pilſehtā buhs tilai weens gudrs wihrs, wiſu tuhlin waręs aſchkiert no ziteem; un ja kahdā pilſehtā buhs tilai tahdi gudri eedſiwoṭaji ween, wiſa eenems zeenijamu ſtahwolli ſtarp wiſam walſts pilſehtam; bet ja kur buhtu atrodama tahda tauta, wiſa tāpat pazeltos pahr aplahrtejām tautam, kà galwa pahr kermei, netifai ſawas ſlawas deh̄, bet wiſeem par ſwehtibu.“ Tāpat kristiga lauliba, eewehrojot wiſas ihsto nosihmi un wiſai dahlwatos deewiſchlos apfolijumus, augstu pazekas ari pahr moralifki tihru, bet tomehr paganiflu laulibu. Katra zilweka peenahkums tadeh̄l wiſeem ſpehkeem par to ruhpetees, lai lauliba pateesi buhtu debeſu mahjoklis ſemes wiſsu, kur lai Deewa Gars waretu netrauzetti rahdit ſawu ſwehtibu nefoſcho ſpehku wiſeem, ar kureem mums dſihwē jaſastopas.

Slikta lauliba ir wiſleelakà nelaime, ne tilai laula- teem draugeem ween, bet ari gimenei; ta lawè un trauež eekſchejo attihſtibū un ari ahrejo labklahjibū. Ta ir ga- rigu un meeſigu moku avoits, tāpat kà laba lauliba ſewi ſlehpj neiffmelamus eekſchligas un ahrigas laimes krah- jumus. Schillers ſaka gluſchi pareiſi: „Drum prüſe, wer ſich ewig bindet, ob ſich das Herz zum Herzen findet“ (Taſ, kaſ grib ar otru us muhſchu faſlittees, lai pahr- leezinajas, waj ſirds atraduſi ihsto ſirdi), un ne beſ eemeſla latram wiſreectim un jaunawai laulibas preeſch- waſkarā wajadſetu nopeetni pahrdomat, waj ſwarigais folis wiſam laimes weetā neatneſis nelaimi. „Iſwehles ſwarigums gluſchi dibinati leef wiſzinatees, lihd̄ ſabake zilweku paſihiſchana galwoſ ari par labu iſwehli. Tomehr pamatičala zilweku un paſaules paſihiſchana un ilga pahr- domaſchana ſchā ſinā wehl nedod nekahdu droſchibu; ta wed tilai pee neoteiktas ſwahlitſchanaſ un ſchaubiſchanaſ. Daudſreis, kad iſwehle notikuſi pehz wiſam ſchim garajām zeremonijam, wehlak tatschu ja pahrleezinajas, ka ta bijuſi

nelaimiga." „Sapraschanai un augstakam eedwesumiam jaet roku rokā, lai išwehle buhtu pateesi laimiga." „Jau-neem zilwekeem, kuri laulibas saitem grib faistitees us muhscha kopdsihwi, pahr wisu jacewehro, lai winus weenotu neween fawstarpeja teekschanas, bet ari pilniga ujsklatu un pahrleezibū faslana. Ari scho fawstarpejo teekschanos mehs saprotam ne kā ahtri pahrejoschu juhtu ūawlkojumu, bet kā firschu teekschanos weenai pehz otrs, kā winu teekschanos weenai otru papildinat un tā radit kautlo weselu un pilnigu." Laimigas laulibas dsihwes nodibinaschanā loti eewehejamu weeu ēenem ari faslana religiskos jautajumos; te naw jasaprot tikai religiskas zeremonijas un basnizas eestahdijumu zeremonialā data, bet religijas iħstais fatus, sirdi pahrwaldojcha deewbijjsa. Tapehz ari newar ween deesgan beedinat no jauktām laulibam (tizibas fħikru un pahrleezibū fina); tāpat jaatturas ari no taħdām laulibam, kif weens ir nopeetus krisitigas, bet otrs nelam negrib tjet.

Ia kahds wehlas dotees laulibā, winam ja pahrleezinās, waj ta ir Deewa griba. Kas scho foli sper, negrejdams wehribas us Deewu, tas jau apnehmees ari wisu preefschitahwojcho dsihwi turpinat bej Deewa, bet tas ari pahrleezinafees, ko nosihmē dsihwe bej Deewa. Kam ir sapraħtigi wezaki, spehjiji dot behrnejem leetderigis aistahdijumus, tas lai laulata drauga iſwehlē klausa un eeweheho wezaku padomu. Wezaku iſweħtiba zek behrnejem riþrus namus. Iſwehle pret wezaku gribu, lai gan ne katreif, tomehr beeshi ween ir nelaimiga; daudreib ischahds folis weħla kruhgħi janoschehlo. Għandrihs it wiċċi jaunni laudis, kuri wehlas dotees laulibā, gan nogħataw ojnsees fissiżli, bet wezaku peedfihwojmu un tahlredsigà flakeena tieem tomehr naw. Beeshi ween wineem pat naw ne iħtas jaundas par to, kahdus peenahlumus un nafas wineem atneħiż ta laulibas dsihw, kura wineem teħlojas tik spilgti peewilzigas krahfis. Tee jaunee laudis, kuru wezaki wineem ar fawu labi domatu padomu fħai iſweħlē palihdsig, teesħam war justees laimigi: no feħi iſweħles tafschu aktarajas wifas winu dsihwes laime waj nelaime, ari winu tikunni kā un religiski attihstiba. Loti nkreetni

isturas tee dehli un meitas, kas laulibas dsihwē stahjas
bes wezaku peekrifchanas un zaur to atflahti nizina sawu
tehwu un mahti; zil fahpigi tas jafajuhf wezafeem, fur
sawu behrnu audsinadami dahwajufchi winam tik dauds
mihlestibas un paschusupurefchanas! Satiziba un meers
wezaku un behrnu starpa zaur fhahdu patstahwigu foli us
ilgeem laikeem satrizinats, un fahpes nemojis wiss ween
nigi wezaku firdis, bet kad pirma mihlestibas wehtra buhs
pahrgahusti, jo fmagi gulfees ari us stuhygalwigo behrnu
apsinas. Tikai reti winu dsihwē eespihdēs pa preeka mi
laimes staram: winu dsihwei truhks wezaku frēhtibas.

Rahdā kotti isplatitā grahmatā par dsimuma jautajumu
es lajšijt sekofchu isteizeenu: „Iswehlees few laulatu draugu
„no laba nama.“ Schis padoms pateesi eewehrojams,
jo sem „laba nama“ nesaprot weenigi no wiseem zeenitu,
eewehrojamu un pahrtikufchu gimeni, bet tahdu gimeni,
fur nopeetnu wehribu peegreesch firds un juhtu iskopfcha
nai, fur naw ahrejam mirdsumam lihdsigas pusisglihtibas,
bet fredi un prahtu maigā fakkā aptweroscha isglichtiba,
pilnigi brihwa no aisspreedumeem, fur walda sawstarpeja
uštiziba un tuwaku mihlestiba, fur behrni usaudsinati ihstā
deewbijibā un mihlestibā pret to Kungu. Tomehr iklatrā
gadijumā eeteizams greest wehribu ari us to, lai abu lau
lato draugu kahrtas un isglichtibas stahwoklis buhtu puslihdī
weenads. War gan aishrahdit us daudsam laulibam, se
wischki kriftigas aprindas, fur fhahda neveenadiba naw
ne masakos fhkehrschlus radijuſi laimigai kopdsihwei, tomehr
ir dauds eeteizamali, ja wihrs un seewa fabeedrifikā stah
wokla un isglichtibas finā nestahw tahlū weens no otra.
Tas pa dalai tadehf, ka wihrs jaunajos apstahklos julifees
ne wisai weikli, weenalga, waj tee weenkahrshaki, waj
fareschgitaki; seewai schai finā leelakas peemehroschanas
spehjas.

Seewai katrā gadijumā jabuht spehjigai nemit eefsch
figu dalibu sawa wihra peenahkumios un usdewumios. Ja
seewas garigais lihmenis ir jemaks nefā winas wihra,
tad fhahda lihdsdaliba nebuhs eespehjama. Kopdsihwe ar
fhahdu seewu nespehs wihru us ilgaku laiku apmeerinat
un pawedintas winu pat us neustizibu. „Seewas isglichti-

bas lihmeni tas wehl nemas nepaaugstina, ja wina dauds
lo mahzijufes, sin un prot dauds lo tahdu, kas nemas
nesflan ar winas eelschigo pateeso buhtni, bet heeschi
to padara pat nederigu kopdsihwei. Tahda audsinafchana,
fur galwenā wehriba teek peegreesta tam, lai meitene
eeguhu daschdaschadas sinaschanas, ar furām wehlak waretu
spihdet, atnes wairak launa nekā laba, un jau tadehlt
ween, la fchahda nefamehriga daschadiba daudsos gadiju-
mos pilnigi iñnihzina feewas teizamalo ihpaschibn: winas
buhtnes weenibu un eelschiglu faslanu. Ja feeweetei sirds
un galwa „ihstā weetā, ja wina nemihl leelku teelefchanos,
bet ar usnehmigu prahiu zenschas pehz wiſa kreetna un
daika, tad wina eeguwusi labu isglihtibu. Tahda feewa
bes fahdām leelām puhlem pratis peemehrotees wiſdascha-
dakeem apstahkleem un neparedseteem gadijumeem laulibas
dsihwē. Schi peemehrofchanas spehja, kas feeweetei pee-
mihl dauds leelakā mehrā nekā wihereetim, war iñnihzinat
ari starpibn laulato draugu ſabeedrifflā stahwokla finā.“
(Lutards.)

Ka laulatu draugu naw jaſwehlas no tuweem radeem,
jau ſen atſihta pateefiba, kas tomehr, deemschehl, ne kat-
reis top eewehrota. Eemeſli, kadehlt buhtu eeturams
ſinams famehrs laulato draugu wezuma finā, tilks paſkai-
droti wehlak; tilks aſrahdtis ari, kadehlt wiſai wehlas
lauſibas naw eeteizamas. Wihreescheem, laulibā ſtahjotees,
newajadſetu buht wezakeem par trihsdesmit gadu, feewe-
tem wajadſetu buht wiſmas diwdesmit gadu wezām.

Tagad wehl kahdu wahedu par faimneeziflo puji.
Waj laulatu draugu iſvehlotees buhtu jacewehro ari ma-
terialais ſtahwoklis? Sinama droſchiba materialā finā
gan wajadsiga, fewischli muhsu deenās, fur eeneſigu no-
darboschanos gruhti atraſt, lai gan uſturas lihdeſkti top
weeumehr dahrgaki un dſihwes praſibas top paſtahwigi
leelakas. Wihreetim ne ſeni kahdeem apſtahkleem naw
eeteizams prezetees, ja wina ſtahwoklis materialā finā
naw nodroſchinats un ja wina nodarboschanas negarantie
gimenes wajadsibam peemehrotus eenehmumus. Tahdam
jaunam zilwelam wiſpirms jazenschas nodroſchinat ſawas
nahlamas feewas ſtahwokli materialā finā. Ja lihds ar

laulatu draugu winsch eeguhſt ari laizigu mantu, tad ta
 ix fewischka Deewa fwehtiba; winsch war buht preezigs,
 apſinadamees, la lihds ar laulibū liks ari materials pa-
 mats wina namturibai. Tomehr wihrām newar buht nelas
 apkamojoſchals, la atſihtees, la wina fainmezziba war pastah-
 wet pateizotees weenigi tam materialam pabalſtam, ko
 winsch ſanem no ſawas feewas waj winas wezafeem.
 Tahda wihra ſtahwollis war tapt wehl kaunak, ja pirmai
 mihleſtibas un juhſmu wehtrai pahrejot, winam jaatsihſt,
 la wina laulatai draudſenei naw ar winu neka radneeziga,
 neka kopiga, ne juhtu, ne pahrleezibas, ne uſſlatu ſinā
 un ka wint, laulibā dodamees, ifdarijuſchi nekad neislabo-
 jamu kluhdu. Ne maſak launas felas war buht nandas
 laulibam, fur dſeltenajam metalam teek peegreeſta daudj
 leelaka wehriba, neka nahkamā dſhmes beedra weſeliba.
 Tahda neapdomiga ſola felas ix waj nu weena waj otrā
 laulata dranga pahragra nahwe, waj ſlimigi un nihluligi
 pehzinahzeji.

Jaunais wihrs greeſch fewischku wehribu uſ to, lai
 wina lihgawa waj nahklamā ſewa eeftahbos laulibas dſihwē
 tihra un ſchlikſta. Tas glushti pareiſi. Muhsu meefas
 naw muus dotas ſaiſlibu apmeerinaſchanai, tam jabuht
 Svehta Gara mahjoklim un jakalpo tikai tam mehrkim,
 ko Raditaja deewiſchkiča griba tam ſpraudnſi. Bet to
 paſchu, ko wihrs praſa no ſawas feewas, ſewai teesibas
 praſit ari no wihra. Jaunee germani, wehl paganu
 kahrtā atrasdamees, eeftahjās laulibā tihri un ſchlikſti;
 taqadejeem wahzeefcheem, kureem tatſehu ix kriſtiga iſglib-
 tiba, gan wajadſetn ſchlikſtibas ſinā wairak tuwotees fa-
 weem ſentſcheem. Bet zik maſ to eeſehro! Ur maſ
 iſnehaumeem wini wiſi ſau jaunibā paſauidejuſchi ſawu
 ſchlikſtibu waj nu zaur onaniju, waj wehlaſ neatlauntā
 dſimuna ſatikſme, un muhsu deenās tikai retos gadijumos
 war ſaftapt jauni wihrēti, kas pilnigi newainigs ſtahjas
 laulibā. Mehs aifeetu pa tahlu, ja mehgirſatu apluhkot
 wiſus toſ eemeſlus, kas muhsu jauno paauadiſi noweduiſchi
 tahdā ſtahwollis, Galvenais eemeſlis tomehr neklejams
 tai apſtahkli, ka tautas plazhakās aprindās weenmehr
 wairak iſplatas nepareiſi uſſkati par tikumibu. Jaunā

paaudse aismirfusi Pawila wahrdus: „Meesa naw mauzibai, bet tam Rungam, ui tas Rungs meefai“ (1. Kor. 6, 13); „Jo schis ir Deewa prahs, ka juhs tovat svehti, ka jums buhs atrautees no mauzibas, ka ikweenam buhs sinat, fewim draugu mantot eelsch svehtifchanas un goda, ne kahribas fehrga, ka tee pagani, las Deewu nepasihst“ (1. Tes. 4, 3—5). Daudsi no tagadnes jaumeem laudim noslkhdejuschi lihds paganiskā Aristotela usilateem, kusch dsimuma satiksmi nostahdija us weenas pakahpes ar ehshami un dsershamu. Moderna wirseena ahrsti pee tam dauds palihdsejuschi, ka muhsu deenās schis semais tikumiskais lihmenis dandskahrt aissneegts; ja, tillibas nizinaschana top pat usluhkota par augitas isglikhtibas sibni. Kahds no wineem sala ta: „Aktiva dsimuma dshewe katram atsewischlam individam war tilpat mas tapt aisteegta, ka ehshana un dsershana.“ Kahds zits apgalwo: „Preefsch wihreescha nemas neeksiste jehdseens par felsualo godu. Wina gods ari tad nemas neteek masinats, ja wihreets peekopie dsimuma satiksmi ar prostituetami jau pirms laulibas.“

Naw sveasha ari tahda mahziba, ka tihra un schikhsta dshewe zilweka organismam taijni kaitiga. Par laimi starp mums, ahrsteem, wehl atrodas wihri, las wifeem spehkeem usstahjas, lai muhsu wihrischka jaumatne tiltu no schahdas maldu mahzibas pasargata. Man nemas ne-nahltos gruhti, ja ween telpas atlautu, peewest daudsu eewehrojamu mahzitu wihru peerahdijumus, ka wihrischkai jaumatne pilniga atturiba no dsimuma satiksmes lihds pat laulibas dshewes laitam neastahji nefahdas launas sekas us wihreesha organismu; daudskahrt peerahdits, ka tahdas atturibas eespaids pat loti labdarigs. Atgahdinaschu tilai bibeles aishrahdijumus, fargatees no nefykhstibas un netilibras, west tihru un nesabojatu dshewi; atgahdinaschu ari, ka fcho aishrahdijumu neewehroshanaai beeschi ween feko smagi juhtamis fodis. Starp zitu waru minet: agru dsimuma nefpehjibas eestahschanois, neirasteniju, ari weneriskas slimibas, las neween wihru padara us wihi muhschu nelaimigu, bet wehlač war pahreet ari us wina laulato draudseni.

Mehs zeeſchi aifſtahwam to pahrleezibū, ka tiflab wiſreetim kā ſeeweeti pirms laulibas jaeewehe ro dſimuma fatiſmes ſinā pilniga atturiba.

Bats par ſewi ſaprotams, ka ziwillauſiba preefſch kristigaja wehl nenofihmē ihſtu laulibas flehgſchamu. Par tahdu laulibū newar wiſ fazit, ka ta flehgta Deewa mahrdā. Titai baſnizā fwethtitai laulibai peeder preefſch-roziba uſ deewiſchligu aifgahdibū, kura nepeezeefchami wa-jadſiga kristigā laulibas dſihwē (Tierschs).

Augschejās rindinās mehs apluhloſām tikai laulibas religiſko un moralisko puſi; kristigajuma gaiſmā apluhkota, lauliba rahdas tik augsta un tihra, ka winas dabifkā puſe leekas ar religiſko un moralisko gluſchi nefaweenojamas. War pat fahlt domat, ka mehs lihds ar Platoni zenschamees buht lihdsigi ſchlikhſteem gareem, ka dabifkā teelkmes nemaſ neekſiſte. Tomehr ari laulibas dſihwes dabifkā puſe ir radita zaur Deewa gribu, un mums no winas nemaſ naiv jaatfakas. Katrā ſinā tas ir aifrah-dijums uſ muhſu ſtahwokli, kahdā efam eekluwufchi zaur grehkos kriſchamu; paradiſes dahrjsā pirmajeem zilwekeem bija tiplat maſ dabifko teelkmu, zil mums to buhs pehz augſchamzelſchanūs debefis. Ari apſina mums atgahdina muhſu kriſchanu: „Mehs wiſi ſewi juhtam, ka neredsa-mais newainibas un ſchlikhſibas apſegs paſaudets. Scho ſajuhtu mehs ſauzam par kāmu. Ta ir muhſu meeſigā apſina, ko Deews mums kā uſtizamu pawadoni lihdi dewis.“ Schis kāmu juhtas pahrwalda ari laulibas dſihwes dabifko puſi un nelauj winai iſwehrſtees par laulibas mehrki; tai jabuht tikai kā lihdsellim, ar kura palihdsibu teeltees pehz la augſtaka. Laulibas dſihwes dabifkai puſei jabuht prahta un Deewa Gara rihibā; laulatee draugi nekad nedrihſt padotees lahrdinachanai, uodotees grehzigām un nedabifkām lahrībam. Zahdas teelkmes iſnihzina laulato draugu ſawſtarpeju zeenibu, kaitē zilwela dwehfelei un beeſchi ween ari weſelibu ſa-bojā uſ wifeem laikeem. Tuwakus aifrahdiſumus wareſ atraſt atteezigās nodalās. Newaru kluſet, neaifrahdiſis uſ kahdu iſteizeemū H. Tierscha grahmata par kristigū gimenes dſihwi; winſch tur ſala tā: negauſigai, pahrak

beeschi peekoptai d̄simuna satiksmei lehni, bet drošchi feko ari lahtii. Tikai mehreniba un maiga seewiſchlo juhtu eeweheroschana war likt pamatu pastahwigai laimei. Tas ir augstakais peenahkums pirmajos gados."

Tagad tik wehl atleek fazit kahdu wahrdu par to stahwokli, kahdu wihram un seewai jaeenem kristigā laulibā. No schi stahwokla eeweheroschanas daudsreis atkarajas laulibas d̄sihwes harmonija un lihds ar to ari gimenes laime un lablahjiba. Pawils, eweseescheem rakstidams, dod noteiktus ajsrahdiņumus, kahdām jaibuht kristigu laulatu draugu atteezībam; ari 1. Mos. 3, 16 varam eepasihtees ar Deewa eekahrtojumeem un gribu laulatu draugu fawstarpejās atteezības. Deewa fazija uſ seewu: „Tawai eegrībeschanai buhs buht pehz tava wihra, un winam pahr tevi buhs walbit.” Tas pats bauſlis jaujas deribas apgaismojumā ūlan tā: „Juhs seewas, eſat paklausīgas faweeem wihereem kā tam Rungam. Jo wihrs ir seewas galwa, kā ari Kristus draudses galwa; wiensch ir sawas meesas Pestitajs. Bet kā draudse Kristum ir pakklausīga, tāpat ari seewas faweeem wihereem wiſas leetās.” (Ewes. 5, 22—24). — Tā tad wihram laulibas d̄sihwē peeder waldneela godīs; tomehr jau tas apstahllis ween, ka wihrs salihdsinats ar Pestitaju, jo gaſchi leezīna, ka te sem waldneela wahrda nekahdā ūnā naw saprotams warmahka. Wihra waldibai wajag buht tik maičai un wehrigai, kahda ween domajama, pilnai augstfirðigas paschaisleedības; wihrs nelad nedrihīſt ūlatītees uſ ūnu waru kā preeſchteeſibū, bet kā uſ atbildības pilnu peenahkumu, goda amatu, kas winam uſtizets zaur Deewa gribu, bet kas tomehr winam uſleek ari dauds peenahkumu. Wiensch tatschu Deewa preeſchā atbildīgs par ūnu pulka stahwokli, ja tā drihīſt issfazitees, par ūnas seewas un gimenes ahrejo un eelfshejo apgabdi. Wihra ūlumiskā istureſchanaſ ūſspeesch raksturigu ūegeli ari wiſai gimenēi; par ūna peederigo noklīſchānu no laba un pateeſibās ūlā, par ūna seewas waj behru ūlumisko pagrīmschānu ari winam ūps prasita atbilde. „Seewas un behru ūlabu waj ūlā ūdarbu dehļi wihram ūfanem waj nu ūſflawa un atſiniba, waj ari

pehleeni." Un tas ari gluschi pareisi. Ja ari kahdā gadijumā seewas netikumiskā isturefchanās leekas gluschi nefaweenojama ar wihra ahriki wifai peeklahjigo un kreetno dsihwī, tomehr wehriga azs beeschi ween redsēs, ka seewa schahdā waj tahdā sinā no fawa laulata drauga pawedinata nū nezeleem; daudsreis pee tam wainigs ihstas un maigas mihlestibas truhkums.

Swarigi jautajumi wiham katrreis jaapspreech kōpigi ar seewu, jausklaufas winas padomi, lai gan ischkiroschais wahrdas un līhdī ar to ari atbildiba peekriht wiham.

Nereti wihri isbāra rupju kluhdu, atlaudami few mahjā padauds leelu swabadibū; wifas tās petamās ihpaschibas waj eerafschas, kas ahrypus gimenes teel ruhpigi slehptas, mahjā parahdas wifā fawā dischenumā. Tas nav pareisi, un ar laiku astahj laumu eespaidu nū seewu un behrueem. Peeklahjiba un laipniba taisni mahjās buhtu wišwairak eewehrojama, ka to, peem., waram nowehrot angli gimenēs; mutns ar laumu jaatsibas, ka schai sinā esam palikuschi angleem tahlu pakāl.

Wihrs ruhpejas, zīk tahlu tas winam eespēhjams, par apstahkleem peemehrotu kōpigu garigu ispreežu; tahdā zelā winsch ustur un spēhżina garigos fakarus ar fawu seewu un pahrejeem gimenes lozefkeem.

Wiham ištakais un tomehr tik mas eewehrots wiham peenahkums ir ruhpetees par fawas seewas un gimenes lozefku garigo iskopfchanu; es te domaju pēeauigfchanu wifos kristigos tikitmos un fwehtifchanos tam Rungam. Wiham jabuht neween īchniam fawā namā, bet ari preesterim, un ari par fcho fawa peenahkuma ispildfchanu winam reis buhs jadod atbilde Deewa preefchā. Bet winsch tikai tad war ispildit fawus preestera peenahkumis, ja iuhgschanās ustur pastahwigū fakifmi ar fawu Deewu un ja ar wifū fawu dsihwī peerahda, ka pats ir pateess Deewa behrns. Tahdā gadijumā wina preestera amats tam reti kad radis kautzif eewehrojamas gruhtibas, jo seewas un behrnu ūrdis labprahit usnem debeſu walstibas un pestifchanas pateſibas. Loti reti gan buhs peedsihwots, ka seewa nelantu wiham west ihstu Deewam pa-

tihkamu dsihwi. Beeschafi gan war nowehrot, ka wihrs kawè feewai, ja Deewa Gars darbojas winas sirdi, pilnigi nodotees Wina wadibà, bet welsf winu atpakal pa-faules weenaldsibà un pawirschibà.

Mahju deewkalpojumi nedrihkfetu truhkt neweenà kritisgà gimenè. Wihrs, kürsch astahji fawu preefstera amatu neeewe hrotu waj nu aij weenaldsibas, w j ari veegreedsdams pahraf leelu wehribu dascheem neezigeem fawelkleem, dauds fo laupa faweem peederigeeim un ari few atnem skaito un zeenijamo preefstera amatu.

Raugotees us Deewa eekahrtojumeem, seewa laulibà padota wihra wirswaldbai. Tomehr schahds feewas stahwoeklis atteesas tikai us laulibas dsihwi; Deewa preefschà tillab wihrs ka feewa glischti weenlihdfigi. „Juhs wijs esat weens eeksch Kristus Jesus.“ (Galat. 3, 28.) Kamehr wihrs gahdà few un fawai gimelei deenischku maiisi, beechi ween usturedamees sweschumà ahrpus mahjas, seewa mahjas wada fainmeezibu. Winas peenahkums ir ustizigi apsargat un pahrwaldit laizigàs mantas, bet wißwarigakais peenahkums tomehr ir behrnu lopfchana un andsinafchana. Ar schahdu nama mahtes darbibu newar nekahda zita nodarboschanas fwariguma fina fazenstees, weenalga, waj tas buhtu rafstneezes, waj mahflineezes, waj weenfahrschas fabrikas strahdneezes darbs. Us feewas darbibu fainmeezibà wihrs nekad nedrihkfstattees nizinoschi, ta dauds wairaf pelna zeenigu atsimibù. Daudsàm feewam nenahkfees wis weegli pastahwigi atfazitees no fawas gribas isforschana, feischki tadehl, ka waldbas fahre peeder pee feewefchu ihpaschibom; tomehr taisni schini fawas gribas apspeeschana wina atradis few dauds fwehtibas; ar to wina godàs Deewu, kas winai dewis tahdu dsihwes usdewumu, un Deewà tad ari winu godàs.

Wihrs un feewa, kuru peenahkumus un usdewumus laulibas dsihwe mehs nupat ihsumà apluhkojam, Kanta wahrdeem runajot, lopsumà ir tikai weens wesels un pilnigs zilweks; wihreetis papildina feeweeti un feeweete wihreeti. Tas ari mums rahda, ka laulati draugi stahw weens otram tuvalk neka wištuwalee radi, peem., brahki

ui mahfas. Laulatu draugu peekerschanas saweem radeem nekahdā sinā nedrihkfst trauzet laulibas dsihwes harmoniju.

Tahdai galwenos pamatwilzeenos wajadsetu buht kristigai laulibas dsihwei. Gewehrojot muhsu grahmatinas schauro apmehru, newaram pee schi jautajuma wairs ilgak uskawetees, het esam speesti eet tahlak, apluhkot laulibu no ahrsta weedokta. Mehs pastahwigi lolojam feni zeribu, ka laulibas jautajumu no dasigas un ahrstneezifkas pufes apluhkojot, tifs nowehrsts daschs labs pahrpratumus un nepareisi usfati. Us to Iai Deews palihds!





VI. Laulibas dīshwes dabigā puše.

a) Gewads.

1. Mos. 1, 28. Iafam: „Un Deews tos swehtija un fazija us teem: auglojatees un wairojatees un peepildai to semi un pahrwaldat to.“ Scho pauehli tas Kungs dewa pirmajam zilweku pahrim, un wezā deribā, wiſā iudu un pat kristigajuma wehsture lihds pat astonpadſmitam gadu ſimtenim pastahwigi redsam, ka fchi deewiſchfigā pauehle noteikti eewehtrota. Behrni uſluhkoti kā Deewa ſwehtiba, neaugliba — lā neſwehtiba, ja, pat kā leela-nelaimē un Deewa uſlikta ſodiba. 1. Mos. 30, 1 Iafam, ka Raele, juſdamās wiſai nelaimiga ſawas neauglibas deht, faka Zekabam: „Dabū man behruis, ja ne, tad man jamirſt.“ 1. Samuela 1. nod. Iafam par Annu, ka ta dſilās ſahpēs ſawas neauglibas deht eet us Sihlu un tur luhdjs ſew meefas angli no ta Kunga; oteā nodalā redsam, ka winas luhgſchana paklaufita, un Anna preezigi gawilē: „Mana ſirds lež no vreela eelsch ta Kunga, mans rags ir paaugſtinats eelsch ta Kunga.“ 127. Daw. ds. 3. Iafam: „Redſi, behrni ir manta no ta Kunga, un meefas anglis ir dahwana.“ Deewbijigeem tas Kungs apfola Daw. ds. 128, 3: „Tawa ſeewa buhs kā angligs wiſna kots ap tawu namu, tawi behrni kā eljes ſari ap tawu galdu. Redſi, tā ir ſwehtits tas wihrs, kā to Kungu bihſtas.“

Tà tad Deewa nodoms un griba ir, lai zilweki wai-totos un peepilditu semi, un schai deewischfigas gribas ispildischanai janoteek laulibas robeschás. Jau us to ween atbalstidamees waram nahkt pee pahrleezibas, ka behrnu radischama un wifs, kas ar to falara, naw nekas nepeeflahjigs waj pat grehzigs, kà daschi pahrač deewbijigi zilweki apgalwo, bet weenigi Deewa gribas un pawehles ispildischana. Tas apstahklis, ka ari sche grehks few eeguwis weetu, issfaldrojams weenigi ar to, ka zilwela fürds zaar grehklos krishamu atfeschinajusees no Deewa. Dsimuma teeksmi, kura wada zilweku pee behrnu radischanas, pats Deewa eelzis zilwekà; tai deesgan daudis lihdsibas ar issalkuma un slahpju fajuhtu, kas tatschu pati par fewi wifai teizama leeta. Tadehl ari lasam 1. Mos. 1, 31: „Uu Deews apslatija wiſu, ko Winsch bij darijis, un raugi, tas bij loti labs.“ Bet kà grehkam isdewás issalkuma fajuhtu nodot negaſibas kalpibà un slahpes isleetot dserfchanas kaſlibas apmeerinaſchanai, tāpat winsch ari dsimuma turpinaschanas dſimau noweda us meeſas fahribas pretdagigeem un nedeevischfigeem zeleem. Preelſchstahwoschás rindinás mehginaſim lautzik eejoschi apluhkot dsimuma turpinaschanas dſimau, dsimuma teeksmi un winas apmeerinaſchaint dabigà un nedabigà fahrtà.

b) Pirmas nedelas. Nahsu zelojums.

Pebz tam, kad wihrs un seewa fneeguschi rokas us muhscha kopdsihwi, un schi kopdsihwe dabujiſi basnizas fwehtibu un wiſas likumà noteiktas teesibas, jaumee laulatee laudis atrodas noslehpumainas laulibas dſihwes misterijas preefschà. Sewischki seewa beeschi ween pahr-fahpj jaunàs dſihmes fleegſni pilnigà nefsinaſchanà; wiſs preefschstahwoschais wiſai gluschi jauns, neisjuſts un neisbaudits, un nereti jaunà seewa ar bailem ſper pirmo foli jaunajà dſihwe, kurpreti wihrs beeschi ween jau pirms laulibas peekopis dsimuma ſatiksmi, daschreis pat beeschali, neka tas wiſa organiſmam peemehrrots, un tadehl ari preefsch wiſa tur wairs naw nela jauna.

Sche wajadsigs ari kahdu wahrdū fazit par wihrēschā un feeweetes dsimuma teekfmes raksturu. Muhſu deenās un ari ſenāl jau daudſ par to ſtrihdejuſchees, kuram no abeem dsimumeem ſchi teekme peemiht leelakā mehrā. War fazit, ka ſchi dſina tiklab wihrētim kā feeweetei peemiht weenadā mehrā, bet winas parahdibās, attihſtibā un apmeerinaſchanā pee abeem dsimumeem nowehrojama deesgan leela ſtarpiſa. Daſchadi gadijunti laulibas dſihwē mums rahda, ka nebuhs leeki, ja winu ſche apluhkoſim drufku eeejoſchaki.

Wihrēſcha dſinai jau fahkumā ir intensiws rakſturs, ta ir wehtrainaka un wairkal teezaſ pehz drilſas apmeerinaſchanas. Winas mehrki, no dabigā ſtahwolkla apluhlojot, ir atrast noeju ſakrahjuſchamees wihrishkai fehklai. Wihrs zenshas ſcho mehrki ſasneegt, eet, tā ſakot, uſbruldamſ, un beeschi ween leeto pat waru, kas war atneſt tikai nelaimi. Winam dabigā ſatikfme, ſewiſchki pirmā, nedara nekahdas gruhtibas, nekahdas fahpes, un wina wiſpahrigajam weſelibas ſtahwoklim, iſhemot patihkami ſajuhtamo nogurumu pehz alta iſweſchanas, nekahdā ſiaa netop kaitets.

Jaunā ſeewas ſtahwollis gluſchi zitads. Winas ſefualā teekfme lihds tam bij wairkal waj maſak nenojausta, neuſmodinata. Tikai daſchas ne noteiktaſ ſajuhtas dsimuma organu apgabalā, ſewiſchki mehneſchſeedu laikā un lihgawas laifmeta intimas ſatikfmes brihſchos, lika winai nojaust, ka winas meeſās wehl ir kautkas un ka nu tikai tas fahl winā pamostees, bet jaunai ſeeweetei paſchai par ſcho ſweſcho un neſinamo wehl koti neſlaidra nojauda, ſinams, ja wina tilumigi uſauđſinata un ari pate wed tilku dſihwi; un tomehr, jo wairkal wina kaunigā atturibā zenshas ſchis neapſinamās ſajuhtas noſlahvet, jo ſpehzigakas winas top. Ibhſta dsimuma teekfme wehl naw pamodufes. Juſdama dedſigu miheleſtibu pret ſawu wihrū, jaunā ſeewa gan gatawa pilnigi ſawam wihrām atdotees, tomehr kahſu deenai tuwojotees, wina weenmehr wairkal domās kawejas pee laulibas dſihwēs miſterijas un daudſreis winai uſmazgas gruhti apſpeſchamas bailes; ſchāi laikmetā wehl nemaj newar buht runa par winas karſtu

ilgoſchanoſ pehz dſimuma ſatiſkmeſ, kaſ gan noſehrojams
pee daudſeem jaumeem wiſreem.

Newaru atturetees nepeewediſ ari Ellen Keij domas
par augſchejo jautajumu; taſ ſoti fpilgti tehlo to lomu,
kaſ dſimuma teekſmei peeder wiſra un ſeewaſ ſatiſkme.
Wina ſaka ta: „Beſ ſchaubam ari ſeewa gaida no wiſra
ſew meefigu apmeerinajumu. Bet famehr wiſra ſchi
ilgoſchanoſ daudſreij tifai tad pamostas, kaſ wiſra kahdu
wiſreeti jau ilgu laiku karſti mihelejuſi, pat tik karſti, la
gatawa ſawu dſihwibu wiſra dehſ upuret, — wiſra ſchi
teekſme beechi ween parahdas eelſch tam, la wiſch gan
wehlas eeguht ſeewu, bet wiſras dehſ negrib paļuſinat ne
maſo pirkſtina. Wiſleelakā un ari wiſhahpigaki juhtamakā
ſtarpiſta ſtarpi ſtagadejeem wiſreem un ſeewam ir ta, ka
ſeewaſ miheleſtiba wiſbeeschaki faſkas dwehſelē un pahereet
ui meefu, ſurpreti pee wiſra ta eet no meefas ui dwehſeli
un daudſos gadijumos pehdejo nemaſ neaiſneeds.“

Wiſu to eevehrojot, waram tikai eeteilt laulibas
dſihwes faſklumā un ſeifiſki pirmajā nafti zik eepvejams
eerobefhot ſawas meefigas dſinas; jaunam wiſram ne-
peezeefchami jaeewehe, ka wiſra rupja iſtureſchanas war
radit fahpigas un gruhti dſeedinamas kaites jaunas
ſeewaſ dwehſeles dſihwē. Šewiſki uſmanigam jahti
ari tadehſ, ka pirmā peegula tikai ahrfahrtējos gadijumos
rada patiſlamu baudi; wiſbeeschaki ta ſaweenota ar
ſtipri juhtamām fahpem. Saħpes zelas zaur to, ka teefchu
dſimumaq ſatiſkmi faſkot, wiſreesha lozefliſ paħrpleħſch
jaunamu pleħwi (himenu), kaſ noſleħds eeeji mafſti; ſchi
operazijsa beechi ween ſaweenota ar ſtipram fahpem un
aſinu nopluħſchanu. Tikpat fahpiga ir ari liħds tam
ſchauras un pret aiffalhruemeem ſoti juhtigas ſeewiſchkaſ
mafſti ipleſchana. Te wajadſiga ahrfahrtigi uſmaniga un
gleſna apeefchanas; neapdomiga un rupja riħziba war buht
par eemelu neween meefigem eewainojumeem un nerwu
wahjibai, bet war atſtaht laumas fekas ari ui jaunas
ſeewaſ dwehſeles dſihwī.

Pamatigu dſimuma alta aprakſtu neturu par wa-
digu ſche ſueegt; eſmu tanī paħrleezibā, ka atlaħta, kai-
ram zaur pirkſchanu preejamā grahmata ſchahdam aprak-

itam uaw weetas, tas wairak peeder gluschi spezialam
 sunskam grahmatam. Turpreti latram jaunam wihram,
 tas grib eeguh pareisu nojaudu par seewischko dsimuma
 organu buhwi, warn eeteikt greestees vehz aifrahdiijumeeni
 pee kristiga ahvsta, waj wismas pee tahda ahvsta, kirsch
 pasihstams ka stings moralists; tur wiensch dabus aifrah-
 dijumus ari par feskualas fatikmes ijsveschani. Scho pa-
 domu eevehrodami, jaunee laulatee laudis nodaritu fe-
 skual aifdijuhwe dauds masak kluhdu, jauna seewa buhru
 pasargata no daudseem fahpigeem brihscheem, buhru no-
 wehrsta ari dascha welta gaidischana us gruhtneezibit.
 Gruhti pat eedomatees, ar zit neprahligeem un gluschi
 nepareiseem ussfkateem par dsimuma organu buhwi un
 darbibit ahvsteem wiku prakti daschreis jaastopas.

Vehz notikuschas peegulas seewai japelek meerigi
 gult ar zeefchi kopa saliktam un ijssteptam lahjam, lai
 aifkawetu wihrischkas fehklas atpafalpluhfchani. Alta
 wairakreisiga aktahrtoschana weenam nakti ir absoluti kai-
 tiga ari laulibas dsihwes fahkumam; wiwwairak zaur to ja-
 zeefch wihram; wehlak apluhlosim ari schahdas parahdibas
 eemeslus.

Tagad, man leekas, ir taisni derigs brihdis fazit
 lahdu wahrdi ari par lahru zelojunneem. Jauno laulato
 lauschu zenschanas, buht lahdu laiku weeneem, ir gluschi
 saprotama. Wini tatshu grib nu reis pilnigi weens otam
 peederet, buht brihweem no tas kontroles, sem lahdas
 wini lihds schim atradas; ne wifai masu lomu tur spehle
 ari jauni as seewas launda juhtas, seewischki winas feskualas
 dsihwes pirmajas deenas, kad fatikschanas ar daudseem
 radeem un pasihstameem winai fagahdā wifai mas preeka.
 Lai wifam schim nepatikschananam isbehgtu, jaunee laudis
 dodas zelojumam, daschreis pat us loti tahlam seniem, to-
 mehr ari schahdi zelojumi slehpi fewi dauds breefnui, par
 kuream nekahda sinā nedrihstu kluhet. Wispirms breefnas
 war jau no tam zeltees, ka jaunajeem laudim ar ne
 wifai spehzigu raksturi truhfst wezaku usraudsibas; fes-
 kualas dsihwe wineem sneedis tilk dauds ka jauna un wehlt
 neisbandita, ka wini uereti eet pahri noteiktam robescham;

mahjās radu un pasihstami tuwumā tas warbuht nebuhtu notizis: wehrigam apluhkotajam schahda nefahrtiga dsumuma fatiksmē newar palikt apflehpta, un jaunee kandis tatschu newehlesees, lai ari ziti to dabū sinat. Zamu eespaidu atstahj ari garee zelojumi dselszselā un us twaikona, dsihwe weesnijās, weesnizu bariba, pahral steidsiga skaijtu apwidu apluhkofchana, teatrū, bilschu galeriju un museju apmekleschana, kam wifam wehl peebeedrojas nerwu lairinajumi sekualā fatiksmē, — tas wiss tā nogurdina jilwelku, ka tahdā kahsu zelojumā jaumā seewa manto daschn labu meesas waj gara slimibu (melancholiu), daudreis aborta ihstaīs eemeisls meklejams kahsu zelojumā; ihsumā fanemot, kahsu zelojums gahdā til augligu semi daschadām nelaimem, ka teescham jabrihnas, ka wisu scho nelaimju kopsuma wehl samehrā til masa.*). Daschus attaisnojuschus eemeislus ewehrojot, es newaru teeschi usstahtees pret latru kahsu zelojumu, tomehr loti watu eeteikt nerihkot pahral gruhtus un nogurdinojuschus zelojumus. Wisseeteizamaki buhlu pirmās nedelas pawadit kahdā skaijta apgabalā, noteiktā dsihwes weetā, no kureenes tad pehz patikshanas war isdarit masakus zelojumus.

c) Dsumuma fatiksmes kahrtiba.

Moralisti, garidsneeli un ahrsti jan daudz puhlejsches, lai isgatawoti noteiktu mehrauklu, pehz suras rihlojotes waretu dsumuma fatiksmei peedot sinamū kahrtibū. Sekualā fatiksmē tika apluhkota no daschadeem redses

*) Gewehrojamais ginekologs prof. Nijsch saka: „Daudsreis zelojuma karstumā aiz gluschi newajadīgas kaunibas menstruazijs netaek peegreesta wajadīgā wehriba; schini laikā seeweetei wajadīgs meers, bet tas gandrihs nelad netaek ewehrots. Schahds apstohlos ari tisko eestahjusees gruhtneeziba teek atlahta bes jeb kahdas wehrivas. Tahdi kahsu zelojumi beeschi ween rada ašinu nopluhschannu, wehdera plehwes un dīemdes eefaisumu, daudsreis tee ir par eemeslu ari aborteem un ilgai sterilitatei (neanglibai). Wesela, jauna seeweete-nereti atgreeschus no kahsu zelojuma lā nepehziga seewa, ar galigi sabojuatu weselibu.“ Tamlihdīgi issakas ari kahds zits ewehrojams ginekologs, prof. Skanzoni.

punkteem; weeni usswehra tikumibu laulibas dsihwē, otri kristigajumu, treshee skatijās uš winu tikai no higienas stahwokla. Bibele, kristigaju pirmā un eewehrojamaokā tikumu grahmata schini sīnā fatur famehrā mas aisrahdi-jumu un tā atlaui zilwekeem deesgan plaschu rihzibas brihwibu. Tomehr par pilnigu aisrahdijumu un pawehlu truhkumu kristigajs newar wis schehloees.

Wispirms atrodam wespelu rindu pawehlu un aislee-gumu laulateem laudim. 3. Mos. 15. nod. lāsam: „Bet ja feewai aſins fahrni no meefas pil, tad wina ſeptinas deenas taps atſchfirta, un kas winu aifkar, buhs neschkihſts libds wakaram. Un wiſs, uſ fo wina gul, famehr wina ir atſchfirta, buhs neschkihſts, ir wiſs, uſ fo wina ſehd, buhs neschkihſts . . . Bet ja wina no ſaweem fahrneem top ſchkihſta, tad winai preelſch ſewim buhs ſeptinas deenā ſkaitit, pehz tam winai buhs ſchkihſtai buht.“

3. Mos. 18, 19: „Tew ari nebuhs to ſeemu, famehr winas fahrnu laiks ir, aiffkart, winas lauumu aiffeg.“ 3. Mos. 20, 18: „Nu ja wihrs pee kahdas feewas gul, kura uſ drahnam ir, un atſeds winas lauumu un atdara winas awotu, un ſchi pate ſawu aſins awotu atſeds, tad teem abeem buhs iſbeldeteem tapt no ſaweem laudim.“ Beidsot par nedekneezem 3. Mos. 12, 1. u. t. t. lāsam, ka ſeema pehz ſehna dsemdeſchanas top wiſpirms ſeptinas deenas uſluhkota par neschkihſtu, un kad ſeptitā deenā no-tikuſi jaunpeedſimufchā dehlina apgraisiſchana, winas neſchkihſtibas laiks wehl top pagarinats par trihſdesmit trihs deenam; Pehz meitinas dsemdeſchanas wina top aſton-deſmit deenā tureta par neschkihſtu. Wiſā ſchini laika dſimuma ſatikſme nedrihſteja notiſt.

Jauņā deriba, kura, pehz Jēſus Kristus paſcha wahr-deem, wezās deribas pawehles nemas neatzel, neatrodam nekahduſ jaunus bauschluſ par laulibas dſihwvi, bet gan daschus aisrahdijumus, kuri pa leelakai daikai Pawila uſ-rakſtiti. Šewiſchki dauds padomu atrodam 1. Kor. 7. nod., pee ſchis nodakas, ka ari pee zitām rakſtu weetam Pawila wehſtūles wehlak uſkawefimees ilgaki.

Ka ari jauņā deriba un wiſpahri bibeļe ſneeds fa-mehrā mas teeschus aisrahdijumus un pawehles dſimuma

satiſkmeſ nokahrtoschanai, tomehr bibile atrodam leelaſu daudſumu neteefchu mahjeemu un padomu tahdeem jauneem laudim, kuri grib redſet un klausitees. Aifkustinata jautajuma fwarigumu eewehrojot, eſmu ſpeests peewest daschus no ſcheem mahjeeneem un padomeem. Man gan warbuht fazis, ka tas wairak garidſneeka učka ahrsta uſdewums, tomehr, pehz manas zeefchās pahrleezibas, te mediziniſkais un garigais jautajumis tik zeefchi faiftas weens ar otru, ka katu no teem atſewiſchli nemaf naw eespehjamis apluhkot.

Tahdas rafſtu weetas ir: 1. Pet. 1, 14—16.: „Ka paklaufigi behrni neturatees pehz tam eelahrofchanam, kurām juhs lihds ſchim ſawā neſinachanā klausijat; bet la juhſu aizinatajs ir ſwehts, tapat ari juhs topat ſwehti wiſā dſihwoſchanā. Jo ir rafſtis: eſeet ſwehti, jo es eſnū ſwehts.“ — 1. Jahn. 1, 7: „Bet ja ſtaigajam gaifchumā, itla Winsch ir gaifchumā, tad mumis ir fadraudsiba ſawā ſtarpa, un Jesus Kristus, Wina Dehla aſinis muhs ſchlikhta no wiſeem grehſeem.“ — 1. Tef. 4, 3—5: „Jo ſchis ir Deewa prahs, ka juhs topat ſwehti, ka jums buhs atrautees no mauzibas, ka ilweenam buhs ſinat, ſewim draugu mantot eelfch ſwehtifchanās un goda, ne kahribas fehrgā, ka tee pagani, kas Deewu nepaſiſt.“ — Rom. 6, 12—13: „Tad nu lai grehks newalda juhſu mirſtamā meefā, paklaufit winas kahribam; nedj padodeet ſawus lozeklus grehklam par neataiſnibas eeroſcheem; bet padodeet few paſchus Deewam, itla no mironeem dſihwus, un ſawus lozeklus Deewam par taisnibas eeroſcheem.“ — 1. Kor. 6, 13 u. t. t.: „Meefā naw mauzibai, bet tam Kungam, un tas Kungs meefai . . . Waj tad es nemtu Kristus lozeklus un daritu par maukas lozekleem? Ne-muhſham. Jeb waj neſinat, ka juhſu meefā ir ta Swehta Gara dſihwoſklis, kas ir eelfch jums, ko juhs no Deewa eſat dabuijuſchi, un juhs nepeedereet few paſcheem? Jo juhs eſat dahrgi atpirkti. Tad nu godinajeet Deewu ſawā meefā un ſawā garā, kas peeder Deewam.“ — 2. Pet. 2, 18: „. . . tee krahpj zaur meefas kahribam un beſtaunibam toſ, kas pateefi jau bija iſbehquſchi no teem, kas dſihwo eelfch aloſchanas.“ — 1. Pet. 3, 7: „Tapat

juhs, wihrī, dsihwojat prahigi ar feewischki, kā ar wahjato rihku un dodat tām godu kā schehlastibas un dsihwibas lihdsmantineezem, lai juhsu lubgschanas netop aiskawetas."—
1. Kehn. 11, 3—4 (schai wezās deribas rakstu weetam, kadeht ari to peewedu): "Un winam (Salamanam) bij ſeptini ſimti ſewas un trihs ſimti leekas ſewas, un wina ſewas lozija wina ſirdi. Kad nu Salamans bij wezā palizis, tad wina ſewas wina ſirdi lozija ſwescheem deeweem paſal, un wina ſirds nepadewās wiſai tam Rungam, ſawam Deewām, kā wina iehwa Dawida ſirds."

Wiſas ſchis rakstu weetas rahda, ka dſimuma ſatiſkme ſtilhme ſlehpjas lautkas tahds, kas war kaitet dwehſelei un meeħar un fo nekad nedriħkſtam aismirſt, ja gribam wiſam ſchim nelaimem iſbehgt. No dſimuma teekmes zilwekam nekahdas breenmas nedraud, ta pate par fewi ir laba, no Deewa zilwekam eedota un falpo ſawam uſdewumam; breenmas war zeltees tikai zaur tām kau-nām un netiħram laiſlibam, kas mahjo muħſu ſirdi.

Ar pilnu teesibu war fajit, ka dſimuma ſatiſkme, feewischki pirmajos laulibas mehnethchos, noteek paħraf beechi. Ta' faultee medus mehnethchi dascheem jaunem laudim lihdsinajas aħprahṭigām orgijam, kuraṁ uſ peh-dam feko ſpehla maſinachana un organisma wahjina-ſhana, kas wiħram beechi ween sagħatalo augsliġu ſemi preelsch neirastenijas (nerwu wahjibas) eestħaħħanās waj ari weżiha zitu ſlimibū attiħſtisħanōs; ſewas wiſbe-ſħali manto dſimuma organu ſlimibas, daſħreis no tam zelas ari aborti. Patx war fewi ħaprotams, ka laulatu lauſħu paħris jan dſili kritiſ moralistika ſinā un ar ſawu atklahti nekawnigo iſturenħanōs daſħadās weetās, kur iſturas jawni laudis, attaħji uſ wineem fliftu eespaidu. Es tomeħx runaju galwenā kahrtā kā aħrijs, un kā tahds iuhtos ſpeests weħlreis atgħadniat, ka tahdas paħrmeh-ribas, kopā ar kahsu żelojuma neehħtibam un gruħtibam, feewischki uſ jaunās ſewas weſelibu war attaħt ſaitigu eespaidu.

Noteikti ar ſtaitleem nemañ nam eespehjams nosazit, zif beechi dſimuma ſatiſkme waretu tapt peelaista; zeeħchi

negrojamus likumus sche newar dot, to mehr higiena ari te prasa sinamu mehrenibu un fahrtibu. Kamehr wehl naw fahkusees gruhtneeziba, satikfme fahrtigi top pahrtaultu no seewas periodem; nebuhtu nemas laumi, ja pehz periodes beigschanäs taptu eewehrots ari wezä deribä noteiktais septini deemi ilgs attureschanäs laiks; pee tahdas fahrtibas turas wehl ari muhsu deenäs wiſi stingrtizigi judu laulati kaudis, neskatoeſ ū winu ſewiſchki attihſtito dſimuma teekſmi. Tahda atturiba nahk wineem tifai par labu. Ta ir teizams lihdsellis gribas ſpehzinachanai, rakſtura iſkopſchanai un atſtahj labdarigu eefpaidu ū dwehſeli un meesu. Pahrejā laikā satikfme war notift bes ſewiſchkeem eerobeschojumeem, eewehrojot tifai laulato draugu weſelibaſ ſtahwolli un wiſpahrejo ſajuhtu. Ja wihrs un ſeewa pehz wairakfahrtigām pee-gulam juhtas nogurufchi, ja wiareem truhſt preeka ū darbu un ari wiſpahrejā ſajuhta ſlikta, tad ta ir ſilmē, ka satikfme notikuji pahraf beeſchi.

Buhtu loti labi, ja ſeewas uſturetu ſawu miheſtibas uguni wairak kwehlojoschas ogles ſtahwolli, neka lant iſlauftees poſtoſchām leefmam. Winai wajag waldit neween par ſawām, bet ari par wihra laiflibam, ſewiſchki kad tās zaur tabakas, alkohola waj zitu fairinoſchu lihdsellu leetofcham jo ſpehzigi lauſchas ū ahru. Ja ſeewa ſapratis ſcho uſdewunu pareiſi iſpildit, wiha kreetna wihra azis eeguhs wairak geenibas un peewilzibas. Geteepibai te nemas newajadſetu ſpehlet lomu; atgahdaſimees tikai Pawila währduſ 1. Kor. 7, 3—5: „Wihrs ſeewai lai parahda peenahfamu miheſtibu, tā aridsan ſeewa wihram. Šeewai naw walas par ſawu meefu, bet wihram; tā ari wihram naw walas par ſawu meefu, bet ſeewai. Neatranjatees weens otram, ka tikai weenā prahā ū fahdu laiku, lai jums wala ir Deewu luht; un nahzeet atkal topā, lai fatans juhs nēfahrdina, kad newarat walдitees.“

Ijhaki atturibas laiki, kureem par eemeflu war buhi gan brīhwprahriga atteiſchanaſ, gan menstruazijas, weena waj otra laulata drauga ſlimiba waj zelojuuns, ir loti labs paſchawaldischanäs lihdsellis un ari eeteizama paſchagatawofchanäs tahdam gadijumam, kad no dſimuma

satiksmes jaatšakas uſ ilgaku laiku. Te man jaaisrahda, ka tahdai atturibai daschreij (ne fatkreij) ſeko daschas meeſigas gruhtibas, bet tikumiflā ſimā weſelam zilweſtam un it ſewiſchli nopeetnam kriſtigajam naow nemaf gruhti tās pahrſpeht. Beſ luhgſchanas winſch war lecot ari zitus leetderigus libdſeklus: atturetees no laiſlibas radoſchas literaturas, fargatees no wiſa, kaſ waretu modinat laumas kahribas; toti eeteizams ir ſiſiſls darbs, nerwus nekairinoſcha bariba, prahtu nodarbinat weſeligām, nopeetnam domam, aufſti ſermenea maſgajumi un mehreni geeta guſas weeta.

Scho nodalu beidſot, peewediſchu pahriſ iſwillumus no dascheem ziteem rafſteem, kaſ rahda, ka ſekualas teekſmes beeſchi ween mahkſligā kahrlā top ſpehzinatas, un ja ween zilweſtam laut zil attihſtitia griba, winſch pilnigi ſpehj tās pahrwaldit un nekad netaps par ſawu dſinu wergu. — „Lauſlibas dſihwes laimes“ autors kahdā weetā ſaka: „Eſmu pilnigi tanis domās, ka beeſchi ween wihiſi wainigi pee ſeewu ſekualo dſinu ahrfahrtigās attihſtſchanas; lauſlibas dſihwes ſahkumā wihi nemaſ ne-mehginaja ſawas laiſlibas aprobeshot un zaur to tahdā mehrā weizina ari ſeewas dſimuma teekſmu attihſtſchanos, ka paſcheem wihiereem wehlaſ gruhti nahkaſ tās apmeerinat.“ Kahdā zitā weetā winſch ſaka: „Kā pee wihiſta ari pee ſeewas teekſchanas pehj dſimuma ſatiksmes ne-atkarajas weenigi no wihi ſekualo dſinu leeluma, bet ari no gadijuma un eeraduma, ſewiſchli pehdejais apſtahlis ſpehlē eewehrojamu lomu.“ — Zichte ſaka: „Wiſas ſawas pahrleezibas es eeguhstu newiſ zaur prahta, bet ſajuhtas widutajibu. Mehs nedſihwojam kā domajam, bet domajam, kā dſihwojam. Ja dſihwē zeenijam pateeſibu, tad ari muhſu domas buhs pateeſas. Prahts toti weegli peekukulojams; winſch weenmehr zeiſchas iſpildit ſirds wehleſchanas. Pateeſibas atſihſchanai mums wiſpirms wajadſiga griba un tad tikai prahts; Iai pateeſibu atſihſtu, mums wiſpirms wajaga to gribet.“ — Mat. Klaudius ſaka: „Zilweſki negrib to, kā domā, bet domā, kā grib.“

d) Dsimuma fatikmes patologija.

Lai gan es kahdā no preekshejām nodalam iſſazijos, ka neefmu nodomajis īneegt — ja tā atlauts iſſazitees — dsimuma fatikmes technikas aprakstu, tomehr juhtos speečs aizrahdit uſ daſchām nenormalām parahdibam, ar kahdām dsimuma kopdsīhwē deesgan beſchi jaſastopas un kas nereti rada dſīlas nefaskaſas laulatu draugu starpā. Tahdas nenormalas parahdibas fastopamas gan pee wihra, gan ſeewas; tomehr ſchini nodalā es uſkaweschos tikai pee tahdeem gadijumeem, kuri waj nu apgruhtina dsimuma fatikmi, waj dara to pilnigi neeſpehjamu. Mana apraksta noluhrs ir laſitajus ar tahdām parahdibam eepaſihſtinat, dot pareižu jehdfeenu par winu ſwrigumu, lai wajadsibas brihdi ilweens ſinatu greeſtees pee ahrsta pehz padoma.

Weens no wiſbeeschaki nowehrojameem kawelkleem ſiſiſkas fatikmes iſſeschamā ir wihra neſpehjiba, impo-tenze. Wihriftakais lozeklis tahdā gadijumā nefasneids wajadſigo ſtihwumu, lai waretu eefpeestees ſeewiſchkaſa organā. Peegula tad naw eefpehjama. Wiſbeeschaki gan noteek, ka fehlla teek iſmesta jan iāni brihdi, tad wihra lozeklis tiſko peefkaras pee ſeewiſchla dsimuma organa; daſchreif tas gan noteek wehlaſ, tomehr wehl par agru, pirms ſeewiſchka ſchidruma iſſeschanaſ, pirms orgaſma, kā ſauz ſiſiſkas fatikmes wiſaugſtako baudas momentu. Ari tahdā gadijumā ſeewa neteek apmeerinata.

Tahdas impotenzes eemesli wiſbeeschaki meklejami jaunibā peekoptā onanijs, kas atſtahj loti kaitigu eefpaidu uſ wiſu dsimuma organu nerwu ſiſtemu. Retaki nowehrojama tā faultā pſiſchiklā impotenze: jauns wihrs atrodas bailem lihdsigā uſtraukumiā, wiſch neſin, waj eefpehs aktu iſwest; gluſchi dabigi, ka tahdā uſtraukums atſtahj newehlamu eefpaidu uſ ſiſiſkas fatikmes gaitu. Tahdi wihriftakai ne kattrreis bijuſchi onaniſti. Schahds ſtahwoklis, weenalga, waj tas zehlees zaur paſcha wainu waj ne, tomehr loti nepatihikams, un jaunais wihrs gluſchi dabigi wiſeem ſpehkeem zensħas no tahdas nelaimes at-ſwabinatees. Wineem wiſbeeschaki war dot ſchahdu ap-

meerinajumu, ka ar laiku „ta lecta ees,” ja ween schai nenormalai parahdibai naw pahraf dſilas faknes. Dah-deem wihereem par wiſu jaeweheho, ka tee felsualā ſinā nedrihkfst peelaift nekahdas pahrmehribas, bet kahrtigā un mehreni peekoptā dſimuma ſatikfmē ruhpetees par ſawas ſlimās waj wahjinatās nerwu ſistemas ſpehzinaſcham. Rād pirmā mihleſtibas wehra norimuij un wiſas weetā ſtahjuſees meeriga, ne wairs kaislibu dikteta dſimuma ſatikfmē, tad koti beeschi iſſuhd ari ſchi weida wihrifchla nespēhjiba. Ahrfahrtējos gadijumos jagreeſhas pee ahrsta, kura rihzibā atrodas daschi wiſai eewehrojami pehdejos gados atraſti lihdſekli.

Uſ meesigām nepilnibam un organa eekaſumia ſekam, kam par eemeſlu war buht agraki pahrzeesī ſtriperis, ſche waru tikai aifrahdi, neelaischotees tuwakā ſahrūmās. Ar tahdām ſlimibam ſirgſtoscheem wihereem tikai war eeteiſt greestees teeschi pee ahrsta.

Schkehrscheem, kas no ſeewas puſes kamē kopoſcha-nās akta iſwefcham, ir gan organiſks, gan nerwoſitatem rafſturs. Starp pirmajeem kawelkem uereti ſaſtopamaſ tahdas meesigas nepilnibas, kuras pat neleetpratejs war nowehroi un pee kuru nowehrſchanas neka newar iſtiki bes ahrsta widutajibas. Gadas deeſgan beeschi, ka wihra lozeklis newar eespeſtees ſewiſchkaſa organa makſis ceejaſ pahrlieka ſchauruma dehl, waj ari tadehl, ka pee makſis eeejas atrodoſchais himens jeb jaunawu plehwe pahraf zeeta.*). Wairak reiſas aktahrtoti mehginaſumi pahrrout glotahdinu heidsas waj mi ar himena pahryplehſcham, tahnā gadijumā dſimuma akta iſwefchanai wairs nestahw nekahdi kawelli zelā, waj ari glotahdinā ahrfahrtiga ſtipruma dehl jagreeſhas pehz ahrsta palihdſibas. Ahrſts te war koti ahtri un bes tahnā ſuhlem palihdſet; nemas nebuhtu jabihſtas pee wiſa greestees un jo wairak tadehl,

*) Pahri par trihsdeſmit gadu wezām jaunawam himens daschreis til ſtipras un til pilnigi aiffedſ ſeeju makſi, fa akta iſwefchanai zaur to zefas gluſchi nepahrſpehjami kawelli un bes ahrsta palihdſibas nemas naw eespehjams iſtiki. Daschreis himena ewainoſumi ari wehl pehz pirmā ſatikfmē ſada ſtipras ſahpes: war notiſt pat aſnoſchana.

ka zaur wairakfahrtigeem sahpigeem un tomehr bessekme-
geem mehginajuineem feewas nerwu sistema fairinata wi-
augstakā mehrā, no kam war zeltees tā faultee makts
krampji, waginiſms, pee ka ari nepeezeefchami wajadſigs
druslu uſkawetees.

Waginifms. Rā jau mineju, tas zelas zaur wihra
bessekmeem mehginajuineem iſwest kopofchanās altu, ari
zaur to, fa tahdos mehginajumos, ſewiſchki, ja tos iſdara
pa dalai impotenti wihri, feewas nerwu sistema top wee-
nigi ſekuali fairinata, bes fa fairinajumam ſekotu apmee-
rinofchs atſlahbums. Tahlač par eemeſlu war buht drusku
nenormala makts eejas buhwe un ſeewiſchlaſ nerwu
ſistemas ahrkahrtejā juhtiba, kura war buht gan eedſimta,
gan eeguhla zaur ilgi peekoptu onaniju.

Broſ. Kifchā atſtahſta ſchahdu interefantu peedſiwho-
jumu. Altſtahſtſchu winu ihſumā: Kahda dewinpadſmit
gadus weza jaunawa dewās laulibā ar trihsdeſmit gadus
wezu wihru, tas wiſpahr bij paſihſtamis fa kreetis ūſdiſh-
wotajs. Jau pirmajā nafti wairak reiſes atſahrtotee fah-
pigee mehginajumi, iſwest kopofchanās altu, paſika pilnigi
bes ſekmem. Katram atſahrtotam mehginajumam laulibas
pirmajās nedelās bij tahti pat panahkumi. Wihrs, apſi-
nadamees ſawus agrako lailu grehkis, bij tai pahrleezibā,
la eemeſls mellejams wina n̄peeteeloſchajā potenžē, un
pallauſidams jaunās feewas radu gribai, eefneedſa lu-
gumti laulibas ſchikirſchanai. Gadu wehlak jaunā ſeeweete
apprezejās otrreis, bet ari tagad dſimuma altu iſwedot
atſahrtotajs tahdas pat fahpigas ſzenas, tāpat bes panah-
kumeem. Pehz tam jaunā kundje greeſas pee manis pehz
paðoma; winu iſmellejis, atradu wagintifma ſimptomus,
bes fa dſimuma organos buhtu notiſuſchi kahdi materielii
pahrgrōſijumi. Gewehrojot kundjes paſchas iſteikumus,
waru naht pree ſlehdſeena, fa waginifma zehloni melle-
jami pirms wairak gadeem peekoptā onanijs, zaur makts
eejas fairinashanu.

Sewiſchki uſkrihtoſchs ir tas apſtahklis, fa waginifms
pee tautu ſemakam ſchikram gandrihs nemas narv fasto-
Laulibā.

pams; laikam tadehk, ka winām ſwefchās ari nerwu wahjibas un pahrleegigā juhtelibā.

Ja waginiſms peenem kaut zif nopeetnu weidu, beſ kawefchanās jagrefchās pee ahrsta.

e) **Menſtruazijas** (mehnēſchseedi jeb periodes).

Tā ka menſtruazijas ſpēhle eewehrojamu lomu neween ſeeweetes ſiſiſkajā, bet ari ſabedriffā dſihwē, pee kam ſchi parahdiba nereti top nepareiſi ſaprofta un zaur to daudſ pret ſeeweetes organifmu grehfots, tad nepeezeeschami wajadſigs kautzif eeejoſchi apluhfot winas zehlonus, noriſnaſchanos un ari kawefklus.

Menſtruazijas ir periodiſli aſiku iſpluhdunni no ſeeweefchu dſimūma organeem. Widus Eiropā tās pirmo reiſ parahdas pubertates laikam eestahjotees, t. i. ap veezpaðſmito gadu (vehz Kriegera un L. Maiera), ap tſcheterpaðſmito gadu menſtruazijas retaki nowehrojamas; pee pilſehtās dſihwojofchām jaunawam tās parahdas agrafi nekā pee lauzineezem, pee kam brunetes ſchāi ſinā attihſtas drufku agrafi nekā blondines. Jo wairak tuwojamees ſeemeleem, jo wehlak nowehrojama periodes eestahſchanās; deenwideem tuwojotees, waram pahrleeginatees, ka tur periodes eestahjas agrafi. Tā peem, pee laplandeetem periodes pirmo reiſi parahdas ap aſtonpaðſmito gadu, kamehr pee negereetem un tropiſkas Amerikas apdſihwotajām tās eestahjas luikmetā no 8—10 gadam.

Periodes iħſtee zehloni un nosilhme wehl naw pee teekofchi iſſlaidroti; ahrſtu uſſkati ſchāi jautajumā beechi ween runā weens otram preti. Ari tautā wehl muhsu deenās walda wiſdaschadakee uſſkati par menſtruazijam un nereti ſeeweetem menſtruaziju laikā peefchikir noslehpumainu ſpēhku, kurſh ne kattrreij topot iſleetots labā un teižamā noluhkā. Jo wairak eepaſiſtamees ar tautu kulturas wehſturi, jo wairak pahrleeginamees, ka uſ ſemas attihſtibas pakahpes eſofchām tautam wiſmahntizigakee uſſkati par menſtruazijam. Meſchonu tautas ſkatas uſ ſeeweeti menſtruaziju laikā, ka uſ pahrda biga ſpēhka

mahjokli, pee kam schis spehks, „ja netaptu zaur ašinu noplühduimeem masinats, spehj išnihzinat neween paſchū ſeeweeti, bet ari iſkatru zitu, kas ar wiau nahk fatiksmē.“ (J. G. Frazers).

Widus laikos domaja, ka ja ſeeweete menstruaziju laikā atrodas puku waj auglu loku turwumā, tad uſ pukem rodas rafa un augli kriht no lokeem; tahda mahntiziba pat muhsu deenās wehl ſchur tur nowehrojama. Tā peem., H. Ellifs raksta, ka Seemeļ-Franzijas leelajās zukura fabrikās ſeeweetem menstruazijas laikā zeeſchi aſſleegts apmeklet fabriku, kad zukurs top wahrits waj falbets; zukurs zaur to topot melns. Ja ſeeweete ſchinī laikā zep maiſi, waj eewahra auglus, tas wiſſ ſabojajotees. Wijolu waj luktu mahkſlineezes periodes laikā beechi ween atfakas no uſſtahſchanās atlahtos preekſchneumos: winas nowehrojuſchas, ka tad truhkſtot daschas ſtihgas. — Tomehr deesgan par to; tas wiſſ bes ſchaubam ir wezu, dili tautā eefalnojuſchos mahntizibu atleekas, no kuru eespaida leelakā daſa iſglikhtotu kaufchu jan ſen atfwabi-najufes.

Periodes laikā atdalitās aſiniſ ir pilnigi nefabojatas un weſeligas, tikai ſajauktas ar dſimuma organu gлотam. Winas ir gлотainakas, walkanakas un maſak ſarezē nekā zitas aſiniſ. Sarezejuſchu aſinu atdalifchanās rahda, ta aſinoſchana pahraf ſtipra. Normala aſinoſchana ilgſt wiſbeesħak 4—5, wiſilgakais 8 deenas; tā tad widejais ilgunis buhtu apmehram 5, 4 deenas. No weenas periodes lihds otrai ir 28 deenu ilgs ſtarplaiks. Menſtrual- aſiniſ daudzums fwahrſtas ſtarp 90 un 240 grameem; wiſleelakais daudzums ir deenwidos un tropu apgabalos; ari dſihwa temperamenta ſeeweetem un gleſnām blondinem aſinu noplühduums famehrā leelaks.

Beeschi ween periodem feko weſela rinda ſlimigu parahdibu un zaur to ſchi gluſchi dabigā fiziologiflā funkzijsa dabū ſlimibas nokrahſu. Seeweete ſuhdsas par ſahpem un ſchaudſeju wehdera apakſhdalā, par ſahpem krustā un rauſtſchani ſahju augſhdalā; ehſtgrība pamai- najas, elpai daschreis nelaba fmaka, ari iſkahrniſchanās

beeschi ween apgruhtinata. Nerwu sistema wairak atsauzas us fairinajumeem uekà parasts, ari gara stahwoklis nospeests, nereti gribas raudat; d'simuma teeksme sahnuma vamasinajas, diwi pehdejäs deenäs top spehzigaka. Kruhtis daščas feeweetes juht ne wifai stipras durstofčas sahpes. Bals jaudē fawn agrako flanumu. Bals saites un wairoga dseedjerei drusku peepampit. Daſchām seewam un ari jaunawam menstruaziju laikā parahdas issitumi fejā; feja, kā mehds fazit, top neskaidra.

Scheem menstruaziju symptomeent waretu peeweenot wehl daudi zitus, bet muhsu grahmatas mehrkis un neleelais apmehrs mums nelauj pee teem uslawetees; aſrahdischu tikai us |daſchām eeweherojamakām parahdibam.

Apmehram definita dala feeweeshu pa periodes laiku juht trauejumus ſirds darbibā un aſiau rinkofchanā; wisbeeschali noweherojama fewischki spehziga ſirds pukſteſchana pirmās diwi deenäs, tam nereti ſeko farſtumi, ſwihſchana un paaugſtinata temperatura. Rokū rokā ar wiſām ſhim neuormalām parahdibam eet nogurums, pahrača juhtelibā, eedomiba, kas pee wairak waj masat nerwojām feeweetem war peenent nopeetnu gara ſlimibu rafſturu. Statistiſki peerahdits, ka leela dala noſeedſneetschu paſtrahdajusčas ſchahdu waj tahdu noſeegumu taisni menstruaziju laikā.

Pee ſhim parahdibam es galwenā fahrtā tadeht til ilgi uſkawejos, ka wehlejos fewischki wihreem aſrahdit us to ſtahwokli, fahdā ſinamos laikmetos atrodas wiini ſewas, lat wiini nojaantu, fahdām ſchajos laikmetos jabuht wiini atteezibam pret ſewam.

Buhtu ſoti teizami, ja tiltu eeweherota bibeles paſwehle, ka menstruaziju laikā ſiſiſka ſatikſme naw peelaiſchama; ari leela dala ahrstu ſchāi jaunajumā tahdos pat uſſkatos. Wajadſtu atturetees neween no peeguleſchanas, bet ari no wifa, kas us to ſchā waj tā waretu pawediat. Tas jaeewehero fewischki tadehk, ka tanī laikā daudſām ſewam d'simuma teeksme eeweherojami paleelinajas. D'simuma ſatikſme menstruaziju laikā war buht par eemeſlu aſinat ſapluhdumeem wehdera apalſchdatā, no kām nereti zelas bihſtami eekaſumi; nerwu sistema ſhim laikā

fewischki juhtiga pret fairinajumieem, un wihrs no tahdas fatifmes war mantot glotainu mihsalwada kataru.

Wihreem schai laikā jabuht pret feewam laipneem un usmanigeem; no kātras mihlinaschanas zil eespehjams jaatturas, tomehr tā, ka feewai naw eemeels domat, ka wihrs winu neevehro. Wifas sadurfmēs un nefaprachanās iſweizigi janowehrfch; ja feewa uſtrauzas un iſfaka kahdu neapdomatu ſkarbu wahrdu, wihrs nelahdā ſinā nedrihkf ar to paſchu atmalkat; tam japeeleek wifas puhles, lai newajadſigas ruhpes, duſmas un uſbudinajumi zil ahtri ween eespehjams taptu iſkleedeti.

Tagad wehl kahdu wahrdu feewam par iſtureſchanos menstruaziju laikā. Ja feeweete juht, ka winā notikuſi gara ſtahwoſta maina, fad ar to wehl nāw fazits, ka tam jau tā jabuht, un la nu war fawai untumainai dabai ſaut pilnu waſu. Tanī laikā, fad feeweetes lihds ſchim laipnais, tifumigais un meerigais rafſturs peedſiſhwō tahdas paſhgrosibas, wiñai jagreeſch fewischka wehribā uſ paſchfawaldſchanos. Nekas te newar atſtaht uſ zilweka labaku eespaidu, ka dſiti ſirdi eefaknojees kriſtigajums; kaiſlibam uſ ahru lauſhotees, wiñch dod beedinaſchanas mahjeenus, ſueſs ari lihdseltus wiñu apfpeefchanai.

Beidsot wehl daſchus aifrahdiſumis un padomis par meefas ſopſchani menstruaziju laikā.

Wifleelala wehribā jagreeſch uſ tihribu; es to tadehf fewischki uſſweru, ka ſchai ſinā daudſas feeweetes rihojas uetizami newihschigi un nolaidigi. Sinams, veldeſchanas upēs, ari wehſas waj ſiltas wannas war iſpalift, tomehr kātrai jaunawai un feewai jaruhpejas, lai dſimumia organu ahrejās datas kātru deemi tiltu nomajgatas ar remdeni uhdeni. Likai tā wares aiflawet iſpluhduſcho aſini puhschani un iſnihzinat ar to ſaweenoto nelabo ſmaku. Eekschejo organu ſkalojumi naw wajadſigi. Apfeenamo nefachana un zil ween eespehjams beescha wekas mainiſchana ſchai laikā wairak nelā eeteizama; japeefihmē, ka tautā par to nereti walda gluſchi preteji uſſkati. No wiſas ſirds jawehlas, lai muhſu feeweetes meefas ſopſchanas un tihribas ſinā jo drihſi panahltu ſawas anglu mahſas un taptu wiñam lihdsigas.

Pa menstruazijas laiku pehz eespehjas jaatturas no gruhta darba, ari no garigas nophuhfchanas; jafargajas usnemtees leelakus zelojumus kahjam, jafargajas ari no jahfchanas, rata braukfchanas, dejofchanas un, ja eespehjams; ari no tahleem zelojumeem pa dselsszelu. Wihram schai fina nebuhs nela ko pret fawu laulato draudseni eebilst; winsch pat ruhpeses, lai wina no ziteem netaptu parwedinata us fcho likumu neeewe hrofchani. Daudsu wifai gruhtu feewefchu slimibu zehloni mellejami taisni fcho likumu pahrkahnfchanā. Pawirshchi apluhlojot, deewifchligais aisslegums aisskart feeweti menstruaziju laikā, mums isleekas pahraf stingers, bet tagad tik ihsti waram pahrleezinatees, zif schahds likums teizams.

Baribai periodes laikmetā jabuht peeteckofchais, nefainofchais, jafargajas no stipras kafejas waj tehjas djerfchanas; alkoholiski dsehreeni buhtu leetojami wifai aprobeschotā mehrā. Wiseeteizamaki gan ir pilnigi no alkoholiskeem dsehreeneem atturetees.

f) Gruhtneeziba.

Usstahditais jautajums prasa zif eespehjams wispufigu un pamatiigu apluhlofchani. Gruhtneeziba, tāpat kā menstruazijas ir gluschi dabiga parahdiba; tomehr fchi dabigā parahdiba loti beeschi peenem slimibas nokrahfu, kadeht winai uelad newares peegreest pahraf dauds usmanibas. Tatfchu nebuhs leeki, ja pirms mediziniskā apskata greesīmees pee bibeles un paluhlofim, ko svehti raksti par fcho tautajumu faka.

Wispirms es wehletos aishrahdit us muhsu deenās gandrihs pavism aismirsteem wahrdeem Daw. ds. 127, 3: „Redsi, behrni ir manta no ta Kunga, un meesas anglis ir dahwana.” Esmu tai pahrleezibā, ka fchi rakstu weeta ateezas us wišu gruhtneezibas laiku un gaischi rahda, tāhdā kahrtā atbildami daudsi jautajumi, kas nereti pahrenem domajofchu wezaku firdis. — Kahdu zitu augsfchajai lihdsigu rakstu weetu atrodam Ruti. 4, 13, kur starp zitu fazits par Ruti: „Un tas Kungs winai dewa, ka ta tapa

gruhta un dsemideja dehlu." Tahlak 1. Mos. 17, 16: "Jo es winu (Sahru) svehtischi un tew doschi ir no winas weenu dehlu." 1. Mos. 25, 21: "Un Iisaaks no sirds peeluhdsja to Rungu par sawu feewu, jo ta bij neaungliga; un tas Rungs likas peeluhgtees, un Rebeka, wina feewa, tapa gruhta." — Beidsot wehletos wehl aifrahdit us jau reis mineto rafstu weetu 1. Sam. 1. nod., kur Anna flawè Deewu, ka Deews winas luhgschanu pallaufijis, un wina tapusi gruhta.

Waj schinis rafstu weetäs issjazitäs domas naw glu-schi pretejas teem ussfkateem, pee tahdeem muhsu deenäs gruhtneezibas jautajumä turas daudsi laulati laudis? Zif mas tahdu wezaku, kas behrnus usluhko kà Deewa dahwanu! Muhsu deenäs leelakä dala laulatu lauschu skatas us latru jaunu gruhtneezibu, kà us newehlamu un trauzejoschi parahdibu gimenes dsihwè neween tadehk, ka us tahdu laiku jaatfakas no fabeedrifkas dsihwes, bet ari aij ta eemesla, ka gruhtneeziba masina feeweetes peewilzibu; daschi winu neeereds ari tadehk, ka gaidamais behrnis atnes fers lihds sinamu daudsumu darba un jaunu isdewumu. Man leekas, es nemas nebuhschu pahrspihlejis, fazidamä, ka tahdi usflati gruhtneezibas un behrnu radishanas jautajumä leezina par wezaku besdeewibru; tahdeem wezakeem wairs mas kas atlizis no kristiga pafaules usfkata, wini grib west tikai meesigu baudu dsihwi, pilnigi faskanigu ar materialistu mahzibam. Es nemas neefmu pirmais, kas schai parahdibä erauga tautas tikumiskä lihmena krischanu. Kaut zif noopeetna eepasihshanä ar wehsturi muhs pahrleezinä, ka daudsas no agrakäm kulturas tautam taisni tad atradärs us wišaugstikä attihstibas pakahpeena, kad lauliba tika tureta zeenä un godä; tillihds baudäm sahka peegreest wairak wehribas, nekä nahloschais paauhsei, tautas saudeja sawu agrako wehrtibu neween tikumiskä, bet ari politiskä sinä. Schis apstahllis muhs pahrleezina, ka muhsu usstahditam jautajumam swariga nosihme neween akewischi personu laulibas dsihwè, bet ari tautu dsihwè. Sekofchäss rindinäss es gan mehginafschi scho jautajumu apluhkot zif eespehjams wišpufigi, tomehr jau tagad waru lihdsdalit manu pahrleezibu, ka te tikai pateeji kristiga

pasaules uisskata atmosfhanas war dot pareiso wirseenu; tikai pateesi kristigā gimenes dsihwē war smeltees spēkļus ari tā fauzamo sozialo jautajumu atrisinašchanai.

Gruhtneezibas jautajumu zīk eespehjamš eeejoschi ap-luhkojot, wišpirms uisskawesimees pee gruhtneezibas sah-fchanas, pehz pahreesim ari pee ziteem atteezigeem jauta-jumeem.

1. Apauglofchana.

Gruhtneeziba sahkas ar apaunglofchanu, t. i. ar see-wischķas olinas un wihrischķa sehklas kermenitšha sawe-noschanos. Apauglofchana noteik ne gluschi veegulefchanas brihdi, bet apmehram 10—16 stundu wehlak, tadehk la wihrischķas sehklas kermenitšeem janoeet samehrā tablšch zelsch, lihds fasneeds olinu. Pa maksis lejas galā atro-doschos dsemdes muti kustigee wihrischķas sehklas kermenitšhi nolkuhst dsemde, dodaš pa to uſ augfchu, lihds no-nahk dsemdes augfchgalā peestiprinatos olwados. Metahlu no fawa augfchgala olwads paplaſchinajas, un ūchini pa-plaſchinajumā sehklas kermenitis fastopas ar no olnizas atzelojuscho seeewiscko olinu. Olinā eeurbjas weens seh-klas kermenitis, un ar to ari līks pamats jaunu individu attihstibai. Pats par fewi ūaprotams, la ūchini grahmata uewar buht weetas pamatigam feeweetes eelschejo dsimuma organu aprakstam, newaru apluhkot ari wiſus uſ apaug-lofchanu atteezigus strihdus jautajumus. Mumis peetiks, ja finaſim, la normaleem apstahleem waldot, apauglotā olinā pa olwadu nolkuhst dsemde, kur pahrdiſhwo eeveh-rojamas pahrgroſibas gan eelschejā, gan ahrejā buhwē, lihds beidsot attihstas par jaunu individu.

2. Apauglofchanas pasihfchanas sihmes

Jr loti labi, ja gruhtneezibu pasihst jau tuhlin pehz minas eestahfchanas; tas tadehk wajadſigs, lai gruht-neezibā seeweete jau pee laika waretu sahkt ruhpetees par fawu un behra weselibas stahwolli un finatu iſſargatees no wiseem kaitigeem eespaideem.

Tomehr pirmajās 4—8 nedelās deesgan gruhti noteikt, ka gruhtneezība pateesi fahkusees. Gadas ari tahdas feeweetes, kuras pat pirmajos diwi mehnēschos pehz apauglochanas nejuht pee fewis nefahdas pahrgrosibas; nowehroti pat tahdi gadijumi, ka pehz apauglochanas wehl pahris reises parastā laikā rodas mehnēschseedi, un winu ispalikschana tafshu teek uslukota par weenu no notiukschas apauglochanas galwenajām pasihschanas sīhmem.

Wiselelakais feewu wairums tomehr jau paſchā fahkumā, daschas jau pat pahris ūndu wehlač, juht fewi eewehrojamas pahrgrosibas, tā ka ahrſts un pat peedsihwojuschas mahtes gluschi noteikti war paſazit, ka gruhtneezība pateesi fahkusees.

Gruhtneezības noteikschana mehdī iſſchērt nedroschas un droſchas pasihschanas sīhmes.

Pirmās pa leelakai dalač ir ūbjektiwas. Ar to mehs ſaprotaṁ ſeeweetas paſchas ſajuhtu un pahrlēzibū, kas ne ūttrēiſ ir gluschi pareijs. Pee tam̄ peeder ſawads nogurums, reiboniſ un nelahga duhſcha, fewiſchki rihtos pezezelotees.

Dauds tizamaka un droſhaka sīhme ir menstruazijs ispalikschana; tomehr ari te jaeewehero, ka tas pats war notiſt ari aſ ūttem eemefleem.

Wisdroschakā gruhtneezības pasihschanas sīhme ir juhtomas un redſamas pahrmainaſ dſimuma organos, bet ſchahdas pahrmainaſ naht tikai trefchā mehnēſi. Iſnemot kruhſchu un wehdera paleelinaſchanos, zitas sīhmes tikai ahrſts warēs nowehrot, iſdarot eelſcheju iſmeklejumu, ka deht ari muhſu grahmatač tās newarēs tilt apluhkotas. Wiseeweherojamača no ſchim ſihmem ir dſemdes pastahwiga augſhana un pahrweidoſchanas, peemehrojotees wiňa eeflehtgā augla attihſtibai.

3. Gruhtneezība un dſimuma ſatiſſme.

Par gruhtneezību runajot, gluschi dabigi paželas jautajums, ſahdas lai buhtu laulatu lauſchu ſiſiſkās ateezības ſchāi laikā. Uſ ſcho jautajumu naw wiſ weegli atbildet.

Mehginaſim winu apgismot no religiſka un mediſka ſtahwokla.

Bibele mums nedod nekahdas noteiktaſ pauehles, padomus, ne aifrahdiſumus, waj gruhtneezibas laikā dji-muma fatiſme buhlu peelaizhamā, kadehē ari kaudis uſ ſcho jautajumu dewuſchi wiſdaschadakā atbildes. Starp pateeſeem kristigajeem atrodes ari dauds tahdu, kas ſchāi laikā prafa pilnigu atturibu, bet leelakā dala ſchāi jautajumā dauds peekahpigaka, wiſmas negrib uſtahdit zeefchus likumus, kureem, pateeſibū ſakot, te ari nemaf nau weetas. Wini atbalſtas uſ to, ka bibele, lat gan preeſch tam bijts dauds iſdewigu gadijumu, nedod nekahdus preeſchraſtus, bet atlauj zilwekeem ſchāi jautajumā pilnigu riſhibas brihwibū.

Wiſpirms mehginaſim naht ſtaidribā par to, kahdam mehrkim dſimuma fatiſme ihſti kalpo. Warbuht winai bes zilwezes paauſchhu uſtureſchamas ari wehl ziti uſdewumi?

Peebalojoſot tahdu eeweherojamu un apgaismotu Deewa wihrū domam, kahdas ſchāi jautajumā iſfazijufchi M. Luters, Speners un J. J. Mosers, waretu dot ſchahdu atbildi:

Luhlojotees uſ Deewa wahrda aifrahdiſumeem, waru fazit, ka dſimuma fatiſmē laulateem laudim dots lihdſetlis tapt par weenu meeſu, ta ir garigas un meeſigas fa-weenoſchanās wiſpilniøaka iſteiſme. Tas ir ja ne pats galwenais, tomehr pirmais ſiſiſkas fatiſmes uſdewums. Vaulibas dſihwē beeſchi rodas wajadsiba pehz tahdas fa-weenoſchanās, ne fatreij ſekualo dſiu dehl. Atminotees wiſus kopigi pahrdfihwotos preeka un behdu brihschus, ſirdim karſii puſtot fawſtarpejā draudſibā un miheleſtibā, rodas nepahrwarama wehleſchanās ſcho garigi-meeſigo ſadraudſibu no jauna apſeegelet, un ſchim mehrkim nekas neder tik labi, ka laulatu kaufchu dſimuma fatiſme.

Winas galwenais mehrkis tomehr ir behru radiſhana, ja, wina pat teefschi kalpo deewiſchligas pauehles iſpildiſhanai: „Auglojotees un wairojotees un peepildat to ſemi.“

Trefchais ſiſiſkas fatiſmes mehrkis ir dſimuma teefs-

mes apmeerinafschana. Ja laulibas dsihwē dsimuma teikmes reis modinatas im wehlak wairs netop apmeerinatas, laulatee laudis tad ar to kaitē weselibai; tahdā pat sinā dsimuma fatikme falpo ari weselibas usturefchanai. Wehlak mehs wehl atgreesimees pee schi jautajuma. Bes tam wehl wiia, pehz 1. Kor. 7, 2-9, pasargā no netiklibas im gruhti apspeeschamān kaislibam.

Leetojot moderno walodu, par scho jautajunu waretu issazitees apmehram tā: „Sekualā fatikme laulibas dsihwē ir tahds faktors, kura nosihme fneedsas tahlu pahr sijsko dsihu apmeerinafschani. Ta ir neween laulato draugu maigako juhtu isteikme, bet ari scho juhtu usturetaja, spehzinataja, wihra im feewas garigas weenibas awots. Bes meesiqas baudas, zilwels tai brihdi pahrdishwo ari augstakas juhtas, garigu saweenofchanos ar mihtu buhtni, pilnigu atdoschanos, im tas dara sekualo fatikmi fwehtu.“

Ja scho trihsfahrtejo dsimuma fatikmes nosihmi at-teezinam ari us gruhtueezibas laiku, tad mumis jaatsihst, ka pehz iam, tad weens no peegulefchanas galvenajeem mehrkeem fasneegts, dsimuma fatikme war tilt turpinata ari pahrejo mehrku fasneegschanan, kuri ne masak eewehro-jami; pee tam tilai jaatgahdajas, ka fatikmes turpinachana nedrihlest kaitet laulato draugu weselibai.

Mehds fazit, ka kristigeem laulateem laudim, tas juht pateeju mihlestibu weens pret otrn, schis mihlestibas ap-seegelefschanai dsimuma fatikme nemaš naw wajadfiga. Gribu tizet, ka tahdi laudis gan atrodami, fewischki starpteeem, tas dewufshees laulibā, buhdami jan labi gados. Esmu tomehr tai pahrleezibā, ka laulatu lauschu leelakai dala schahda atturiba buhs gluschi neispildama, wišmas gruhti iſpildama. Bibelē schahda atturibas bauschla nekur neat-rodam. Laulateem laudim, kuri noopeetni wehlas dsihwē, darbos im domās Deewam falpot, waru tikai dot padomu, katra gadijumā lautees no Deewa Gaya waditees im nelad nerihkotees pret sawu apsiāu. Ja wineem usmahzas schaubas par sawas rihzibas pareisibu, tad labak no sijsikas fatikmes atteiktees. Rom. 14, 23 lasam; „Bet kam ehdot prahs schaubas, tas ir pasudinats, jo tas nenahk no tizibas; bet wiſs, tas naw no tizibas, tas ir grehks.“ Ja

tahdas schaubas usnahzas tikai weenam no laulateem draugeem, tad dsimuma satiksmi war turpinat, bet ja wina eelschigais nemeers pehz tam top leelaks un zaur to top kaitets ari laulato draugu garigai faslanai, ari otrai pusei aif mihlestibas pret sawu laulato draugu, ruhpejotees par wina dwehfeles meeru, wajadsetu dsimuma satiksmes us-tureschanu pahytrault.

Geweherojot pahrrumajamà jautajuma swarigumu, newaru atturetees neaisrahdijs us daschu eewehrojamu Deewa wihru domam. Pehz tam tikai mehginafchu ap-luhkot scho jautajumu no ahrsta weedokla.

U t e r s starp zitu faka ta: „Wini eewehrojuschi ari sinomus atturibas laikus, peem., nakti no festdeenas us svehtdeenu, gruhtneezibas laiku u. t. t. Das pareisi, ja wisas leetás prot eewehrot sinamu mehru; te tomehr newar usstahdit nekahdus noteiktus likumus, un Pawila wahrdi, ka ne feewai, ne wihram pascheem naw wara par sawu meeju, ir pilnigi pareisi. Kas sihmejas us laulato draugu „attureschanos“ un winas eemesleem, tad schi rakstu weeta (1. Kor. 7, 5) jau pate par fewi runa gaischi saprotamu walodu. Pawils ussver tilai to, — un wairak ne es, ne lahds zits nedrihki prasit, — lai abi laulatee draugi daschas deenas kopigi Deewu luhdsot un gawejoz stiprinatos kristigai dsihwei un ta sagatawotos atsijst kah-dinaschanu usbrukunus.“

Tahdas pat domas issaka ari Spengers. J. J. Mo se ra ussfatus peewedischu wahrdi pa wahrdam: „Ja man schai jautajumà jaissaka sawas domas, kuras tomehr neweenam neusspeeschu, tad man jaapeebalzo teem laudim, kuri wihra un feewas fijisko satiksmi atsijst par peelaishamu, sinamis, ja pee tam neteek apdraudeta ne feewas weseliba, ne ari kaitets winas garigai dsihwei. Deews peeweda Adamam Gewu neween tadehk, lai wini angkotos un wairotoz, bet ari, lai Gewa wisas leetás buhtu Adama palihgs. Lai scho wiñu zilwela muhischu ilgostoscho, wiñadám kahrdinaschanam, zeeschananam un beh-dam padoto kopdsihwi padaritu zeeschaku, Deews eelizis laulatu draugu sirdis weenam pret otru tahdu mihlestibu un draudsbu, kahda ziteem abeju dsimumu zilwekeem naw

ne attauta, ne ari pee wineemi atrodama. Tahdu draudsibu weens laulats drangs peerahda vrami dsimuma fatiksmē, pee kam ta ir ari lihdsekkis schis draudsfibas usturefchanai un atjaunofchanai. (Deewa behrnu laulibas dsihwē starp schahdeem lihdsekleem gan gara weeniba eenem galweno weetu). Ja nu Deewos zilwela dsihwē tā eekahrtojis, kā lihds ar schahdu draudsfibas apleezinafchanu, sinams, ja pee tam teek eewehrotas nepeezeeschami wajadsigas robeschhas, top fasneegts ari otrs laulibas mehrkis — zilwezes paaudschu turpinaschana, tad mums naw eemesla domat, kā dsimuma fatiksmi gruhtneezibas laikā peekopjot, buhtu grehkots pret Deewu gribu."

Tiktahl Luters, Speners un J. J. Mosers. Lai schis noopeetnais jautajums buhtu wispusigi apgaismots, ari es no sawas puses wehletos lahdus wahrdus peebilst par fisiskas fatikmes trescho mehrki, — par dsimuma teeksmju apmeerinaschani. Dsimuma teeksmē ir gluschi dabiga parahdiba, kadehk ari winas apmeerinaschana ir gluschi dabiga un nekā newar tilt usluhkota par grehzigu. Kas sihmejas us mani, tad es gan newaru par dsimuma teeksmi til faudsigi issfazitees, kā daschi muhsu laiku autori. Dsimuma teeksmē beeschi ween teek peelihdsinata issalkumam un slahpem. Schahdā salihdsinajumā data pateesibas, tomehr naw jaaismirst, kā issalkuma un slahpju apmeerinaschana nepeezeeschami wajadsiga zilwela dsihwibas usturefchanai, furpreti par dsimuma teeksmi to newar wisfazit. Esnu pahrleezinats, kā schi teeksmi, kas muhsu modernajā kulturas dsihwē ahrfahrtigi peenehmusees (pee meschonu tautam ta attihstita dauds masakā mehrā), wajadsetu kreetni ween eerobeschot. Daudsos gadijumos, kur schi teeksmē parahdas tilai kā tahda, bei lahdām augstakām prāfībam, winas sawaldischana un eerobeschotshana ir pat teefchs zilwela peenahlums. Ja, es nebihstos pat atklahti fazit, kā tahds zilwels, kas fauzas par isglichtotu waj ari par kristigaju un tomehr atdodas pilnigi fawu fessualo dsiau warā, naw zeenigs faultees ne par isglichtotu, ne kristigaju. Ja ari Luters salihdsina laulibū ar slimnizu, kur fisiska fatiksmē dota zilwekeeni no Deewa kā sahles pret meefas kahrdinashanam, lai mehs winām padodamees

neapgrehkotos, tad tomehr Luters ar to nemas negribeja fazit, ka satru meesigo dñinu un kahribu wajag zaur peegulefchanu apmeerimat. Tas nosihme ifdsift welnu ar Belzebulu.

Ar noschehloschanu jaatsift, ka daudsi usskata laulibu par tahdu flinnizu, Lutera bilshu walodâ rumajot, kur Deewa nowehletas sahles teek neprahrtigi un neapdomigi leetotas; tas jasaka fewishki par wihreescheem. Tahdâ laulibâ fijisika fatikme noteek weenigi meesigu kahribu apmeerinafchanai; galwenâ nosihme te ir baudai, mihlestiba un behrni radifchana pee tam paleek pilnigi neewehroti. Wihrs prasa, lai seewa winam atdodas, pee tam nemas neewehrodams, waj ari seewa tanî brihdi to wehlas waj ne; winam weenalga, waj seewa slimâ waj wesela, waj wina warës pahrzeest gruhtneezibu waj ne. Wihrs domâ, ka winam uj to likumigas teefibas. Pats par fewi saprotams, ka tahlâ istureschanas ir zilweka nezenniga, un tomehr nabaga fewas beeschi ween zitu neto neespehj darit, ka padotees sawa wihra gribai; pretejâ gadijumâ winai jadisrd no wihra rupjibas un ar sahpigu sirdi janoskatas, ka winsch wed netikla un laulibas pahkapeja dñihwi.

Gewehrojot nupat apraksttos gadijumus un laulato draugu neweenadi attihstito dñimuma teefmi, tagad tik ihsti waram nojaust, zif neespehjami ir usstahdit likumu par pilnigu atturibu gruhtneezibas laikâ. Tas neespehjams fewishki tadehj, ka laulibâ dudas neween tilumiskâ un religiskâ siaâ augstî stahwoschas personas, bet ari laudis ar rupjam, neisglihotam sirdim. Tahds aisleegums bes schaubam buhtu par eemeslu daudseem laulibas pahkapejanas gadijumeem un eewehrojamâ mehrâ weizinatu ari wenerisku slimibû isplatischanu.

Tâ tad no moralista redses stahwokla flatotes, pret dñimuma fatikmes turpinaschanu gruhtneezibas laikâ naw ko eebilst, isnemot tikai daschus gadijumus, tad ta naw peelaishchama; tahdi pat usskati zhâi jautajumâ ir ari wairakeem koti eewehrojameem teologem. Tagad paklausimees, ko ahrsti par to faka.

Ahrstu usskati par fisiskas satiksmes kaitigumu waj dērigumu gruhtneezibas laikā atschiras weens no otrā deesgan eewehrojamā mehrā. Bes diwi pretejeem lehge-reem, no kureem weeni schai laikā aisleeds katru satiksmi, kurpreti otri to atwehl bes fahdeem aprobeschojumeem, ir wehl ari fahda widejā partija, kura sinamos laikos un apstahlos atsīsti dsimuma satiksmi par weselibai nēkaitigu-un tadehl atwehlanu. Taisni pehdejos gados wairali eewehrojamī ahrsti issazijuschees pret dsimuma satiksmes peekopschani ar gruhtām seeweetem. Starp schahda usskata aisshtawjeem minamī ari sinatā wihru pāsaule plāshī pasihstamais Freiburgas profesors Hegers un Halles profesors Bumms. Pehdejais fala fahdā no faweeem siniskeem rafsteem: „Dsimuma satiksmē gruhtneezibas laikā katrā sīnā kaitiga; pirmajos mehneshos wina nereti rada ašīnu pluhschani un abortus; wehlak zaur winu war eekluht mākti daschādu flimibū dihgeli, kas behrnam dsim-stot war buht daschādu infekziju zehlonis.“

Mehs noeetu par tahtu, ja mehginatu pahrrunat wiſus daschados ahrstu usskatus schai jautajumā. Sazischi wehl tikai fawas domas, sinams, tās neweenam neusspeesdams. Pehz manas pahrlezzibas wiſlabakā fahrtiba ir ta, ka tillihds laulatee draugi pahrlezzinajuschees, ka gruhtneeziba jau eestahjuſees, waj ari par to ir tikai dibinatas aīdo-mas, tulīn pahrtraukt dsimuma satiksmi, libds feewa pehz dhemdeschanas attal buhs spehjiga pahrzeesi jaunu gruht-neezibu, bes ka tas kaitetu winas weselibai. Ģsmu zeeschi pahrlezzinats, ka tahda rihziba war buht wiham un seewai tikai par labu.

Waru aīsrabdit ari uſ to ka pee daschām tautam peeguleschana gruhtneezibas laikā, nedelās un sihdinaschanas laikā zeeschi aislegta; daschās weetās schini laikmetā feewa pat teek aīsfūhtita uſ zītu apgabalu, lai dsimuma satiksmē newaretu notift.*)

Schis tautas, sinams, dīhwo

*) Jau romeschu dabas pehtneels Plinijs issazija sawu iſ-brihneschanos par to, ka tikai nedaudzi kustoni peekopi dsimuma satiksmi pa gruhtneezibas laiku. — Winsch laikam nesinaja, ka senee iraneeschī, medeeschī un perseeschī loti bargi ūodijs par dsimuma satiksmes isweschanu ar gruhtām seeweetem. „Dīhwi-

zitados apstahlos neka mehs. Winu daudskahrt loti gruhtā zihna dehl usturas rada dsumuma teekmes apmeerinafchanaï daudj kaweklu. Bet man leekas, ka taiñni pahrejo meefas spehku patehreshana gruhtajā efamibas zihna pasargā zilweku no nodoschanas weeglai baudu dsihwei. Bet waj ari muhsu modernai zihnaï dehl ekistenzes, kur pastahwigi jaleeto wisi meefas im gara spehki, naw tahds pat labdarigs eespaids? Atgahdañimees tilai semkopja im laufstrahdneela gruhto darbu. Waj ari wineem nebuhtu eeteizama atturiba, peem., pa ſeemas gruhtneezibas laiku? Man par to naw ne masako ſchaubu; ari wesels pulks ewehrojamu ahrstu iffazijuschi tahdas pat domas, pat ſewifchi ſſwehrdami, ka kahrtigi dsihwojocham ſififla waj ari gariga darba strahdneelam atturefchanas no dsumuma fatikmes neka nekaitē. Nefen gan kahds pasihstams nerwu ahrsts uſtahjās pret atturibu, aſrahdiadams ari uſ dascheemi gadijumeem no fawas prakſes, kur, pehz wina domam, atturibai bijuschas laumas ſekas. Lai gan tahdas domas ir wiſeem teem loti pa prahtam, kas dsumuma teekmju apmeerinafchani uſſkata par nepeezeſchami wajadſigu, wiſch tomehr ar ſawu apgalwojumu newar atspehkol daudſu ewehrojamu ſinatru wiſru uſſlatus im ſatrizinat wiſu autoritati. Zilwekam wajaga buht waldeekam par ſawam teekmem; winam tas ari pilnigi eeſpehjams, wajadſiga tikai ſtipra griba. Ja tas nebuhtu zilweka warā, ka wiſch gan pahrzeestu daschreib pat gadu ilgu atturibas laiku, kad weens no laulateem draugeem ſlimibas dehl tapis ſififlas fatikmes nefpehjigs? Ko tad, ja nahwe weenu uo wiſeem aſwed kapā jau jaunibas gasdos? Waj otrs tad lai wed netikumigu dsihwi, ta apmeerinadams ſawu dsumuma teekmi? Né, man atbildes,

bas ſehkla nedrihksjeja tapt iffkeesta, nedrihksjeja apdraudet ari behrna dsihwibū. — Talmuda rabini aſſleeds dsumuma ſatikmi pirmajos trihs mehneshos. — Šuaheli tautai peeguleschana atlauta lihds ſestam mehneshim — Aſchantu, baſutu un Seemeſ Amerifas indijanu zillim peeguleschana aſleegta pa wiſu gruhtneezibas laiku; tahdi pat likumi walda uſ Antiku ſalam, Floridā un uſ Malaju ſalam. To paſchu atrodam ari Vinā, Annamā un uſ Karolinu ſalam. (Pehz Vloſſ-Bartela.)

to winsch nedrihlest. Nu, tad nelas zits neatleek, ka mehginat sawas teeksmes aprobeschot un par winām waldit, un feewas gruhtneezibas laiks schahdeem mehginajumeem wišlabak peemehrots; tam peekriht ari leelakā daka eewehrojamu ahrstu. Kas sihmejas us kaunajām sekam, kahdas, pehz daschu domam, zelas no neapmeerinatas dsimuma teeksmes, tad esmu zeeschi pahrlleezinats, ka tahdu kaunu sekū schahdai atturibai nemaj naw, wismas launu ne. Wina gan atstahj eespaidu us zilweku, tikai ne us wina organismu, bet dweheli, tur pamasaam išnihzinadama winā waldochās kaunās kaiflibas. Schis kaiflibas apmeerinadams, zilweks nekad no winām neatfwabinafees; no winām zilweks war isahrstetees tikai luhdsot un strahdajot.

Kahds amerikani ahrstu sawahkis loti interesfantas sinas par wihrischko dsimuma teeksmi. Winsch atrod, ka taini svehtdeenās ta wiswairak juhtama. Schi statistika rahda, ka nedelas darbs spehj nowaldit dsimuma teeksmi sinamās robeschās, kurpreti svehtdeenaas meers winā eewehrojami spehzina. Katrā sinā jaruhpejas, lai svehtdeena netaptu pawadila kuhtā meerā, meesigās baudās, alkohola un tabakas leetoschanā un isprezzās, tad isdosees ari dsimuma teeksmi eeturet nepeezeeschami wajadigās robeschās.

Nefpehjiga rakstura zilwekeem, kuri nefpehj par sawu meesu waldit un kuru laulibas dsihwe loti lihdsiga Lutera aprakstītai slimnizai, es tomehr no jīrs waru eeteiki, gruhtneezibas laikā zīl ween eespehjams eewehrot atturibu, pee kam pirmajos trihs un pehdejos diwi mehneshos atturibai jaboht pilnigai. Kā augstā jau tika aishrahdits, zaur scho noteikumu neewehroschanu gruhtneezibas fahkumia laikā war notilt aborts, beigu laikā — preefschlaiziga dsemdechana waj dsimuma organu infekzija. Pehdejais war buht par zehloni ari nedelneetschu drudsim; pee ahrejeem dsimuma organeem peelipuschee slimibū dihgāi war tilt eenesti eekshejos organos, no kureenes tad wini war eeklukt ari ašinis.

Wisu pahrrumato ihsumā fanemot, wararam taijīt sekošchu gala slehbseemu. Peeguleeschana gruhtneezibas fahkumā un betgās beeschi ween kaitiga; ja seewa jau agrāk abor-

tejuši, peeguleschana gruhtneezibas laikā nemaš newar tikt atlauta. Ta issakas daudsi eewehrojami seeweefchu ahrsti. Ja dsimuma teekme ir pahraf spehziga, tad ja naw kahdu fewischku farefchgiymu, fisisla fatifme war notift no zeturtà lihds septitam mehneshim, sinams, eewehrojot wisleelato usmanibu un mehrenibu. Dsimuma fatifmi gruhtneezibas laikā newaram usluhkot par grehku, tadehsl ari no religiskā stahwokla luhkojotees, mums naw teesibu to aisleegt. Un beeschi ween tas ari tas labakais.

g) Gruhtneezibas eespaids us seeweetes kermen.

Gruhtneezibas eespaids us seeweetes kermenī loti eewehrojams un parahdas daschados weidos. Wispirms apluhkošim pahrgrosibas dsimuma organos, pehz tam fazišimi daschus wahrdus ari par gruhtneezibas eespaidu us pahrejo organismu. Te, sinams, mums buhs jaaprobeschojas tifai ar wiseewehrojamako, pee kam muhsu pahrfslats ta ja mehgina iwest, ka tas ari nespzialisteem buhlu fapro-tams.

1. P a h r g r o s i b a s d s i m u m a o r g a n o s .

Wisleelakas pahrgrosibas japahrzeesch dsemdei. 270 —280 deenu ilgajā gruhtneezibas laikā fchi masā bum-beerim līhdsigā organa tilpums top 24 reises leelaks. Sahkumā dsemde paplaschinajas pate par feni, winas feenās rodas jauni mustulu deedski un asinu traufi; wehlaf winā atrodochais anglis pastahwigi paleelinadamees steepj ari dsemdei plaschaku. Dsemdes paleelinachanos it labi war nowehrot, ja usleek roku us wehdera tai weetā, kur beidsas winas augfhgals. Ilgaku laiku schahdus mehgintajimus atfahrtojot war manit, ka dsemdes gals lehnām kahpj us augfchu. Weenmehr paleelinadamās, dsemde eenem ari leelaku telpu, pee kam wehdera feena top speesta us ahru un sarnas atfumtas tuvaki magurai un us augfchu. Behdejos mehneshos wehdera feena top tik leelā mehrā steepa, ka winas dsilakos andos rodas pat plihsumi. Schos plihsumus war nowehrot ari no

ahrpuſes, fā neleelas strihpinas; winas ſauz par gruhtneezibas ſchwihtram. Wiſbeeschaki winas rodaſ wehdera feenab apafſchbalā, bet war tapt nowehrotas ari uſ gurneem un kahju augſchgala. Schis ſchwihtras paleef ari peh dſemdeſchanas un der fā peerahdiujus par pahrzeestu gruhtneezibu.

Gruhtneezibas laikā dſemde neween paleeliuajas, bet maina ari fawu weidu, deesgan eewehrojami leelamās uſ preefſchu; zaur to ari gandrihs wiſſ winas fwars gulſtas uſ wehdera feenu. Ja wehdera feenai ſchahdu ſpeedeemu gruhti pahrzeest, winai war dot nepeezeeschamo atbalstu ar ſchim mehrkim peemehroteem apfehjumeem. Dſemde eewehrojamā mehrā ſpeesch ari puſhli, kadehl tas gruhtneezibas laikā newar tapt gluſchi peepildits. Gruhtnejam ſewam tadehl ari wajag daudſ beechak puſhli tuſchot. Gruhtneezibas pehdejos mehneshos, tad dſemde tapuſi eewehrojami fmagaka, wina deejgan juhtami gulſtas ari uſ reſnās ſarnas un traužē tas kahrtigu tuſchhofchamu; tāpat winas fmaguma eefpaids manams uſ wehdera wenoso aſinu trauku darbibu. Schee traufi wada wenosās aſiniſ no kahjam atpalat uſ ſirdi, bet zaur dſemdes ſpee-deemi uſ wenam winu kufiiba top kaveta. Wenam zaur to peepluhſt aſinim, uſtuhlfſt, fewiſchki kahjās, ahrejos dſi-muma organos un tuhpla apgalabalā. Tautā ſchos wiſeem nowehrojamos wenu uſtuhlumus mehdī ſaukti par „behrni ahderem“; winam nereti likhumains wirſeens. Ja aſinu atpluhſchana atpalat uſ ſirdi top leelalā mehrā tranzeta, tad ari kahjas uſtuhlfſt.

Kā jau tika aifrahdiſts, dſemde paleelinadamās kahpi uſ augſchu un ſpeesch wirſ winas atrodoſchos organis; fewiſchki ſtipri ſcho ſpeedeemu juht alnas un fungis. Pahr wineem ſteepjas tā ſauktā fehtas plehwe, kas atdala kruhſchu dobumu no wehdera telpas; tahlaſ uſ augſchu dotees wini newar, kadehl ari kunga tilpums gruhtneezibas laikā top maſals. Gruhtneezibas pehdejos mehneshos tadehl ari eeteizams nekad weenā reiſā daudſ neehſt; jaehd maſak, bet beechaki.

Gruhtneezibas sahkuma laikā naba, kā jau paraſts, eſpeſta druſtu uſ eekſchu; pehdejos mehnethos wiſa masleet iſſpeeschas uſ ahru.

Makſis, preekſchtahwofchās dſemdefchanas kanals, kā ari ahrejās dſimumma organu dalaſ top ſulu bagatakas, druſtu peetuhkſt un atdala wairak waj maſak glotu. Makſis roſchainā glotahda pamasam peenem ſilgani farkanu krahu. Leelās kaumuma luhpas weemehr wairak peetuhkſt.

Sahkot no otrā, bet ſewiſhki ar zeturto un peekto mehnēſi, ſahk breeſt kruhtis; ari jau ſchinī laikā no wirām war iſſpeest peenam lihdsigu ſchlidrumu. Kruhtschu gali, kureem paraſti cedſeltena waj bruhngana krahsa, top ar-ween tumiſchaki. Ja kruhtschu preebreeſchana noteek ſewiſhki ewehrojama mehrā, tad ari te rodas gruhtneezibas ſchwihtras.

2. Pahrgrosibas zitās kermenaa dalaſ. Nenormalas parahdibas.

Naw ko brihnetees, ka gruhtneezibas laikā kermenis peenemas ſmagumā; tas gandrihi pilnigi leekams uſ mah-tes meefas augoſchā behrna rehſina. Gruhtneezibas trihs pehdejos mehnethos ſwars peenemas apmehram par trihs lihds peezi mahrzinam. Swara peeaugſchana pa dalaſ atkarajas ari no aſinu pawairoſchanas mahtes organiſmā, pee kam wiñām gan deesgan daudſ weenadibu ar bahluma kaiti ſirgſtoſcha zilweka aſinim.

Runajot par aſinim un aſinu traukeem, waram aif-rahdit, ka zaur aſinu ſapluhſchani galwā gruhtām ſeewam nereti uſnahk reiboniſ, ari pahraſ ſpehziga ſiſds vukſte-ſchana. Daschi ſimatnu wiñri domā, ka ſchinī laikā pa-leelinajas ari ſiſds apmehrs.

Ari gremoſchanas organos nowehrojamas daschās ewehrojamas pahrgrosibas. Muſhu pahrfatu ar muti ſahlot, nedrihſtam aifmirſt gruhtām ſeewam beeſhi uſ-bruhkoſhas ſobu ſahpeſ. Sobi ſchai laikmetā ſoti wahrigi un drihs ween bojajas, kadehſ ſeewam uſ teen jagreſch ſewiſhka wehriba un kattrreis pehž pahrzeestas gruhtneezibas jaruhpejas par wiñu iſlaboſchani; ari

pahrejā laikā tee usturami zif ween eespehjams tihri un
lahrtigi.

Nereti nowehrojama ari pahrmehrigafeekalu
atdalischanaas, fewischki pee masafinigām feeweetem;
ta war fasneegt pat tahdus apmehrus, ka deenā atdalas
lihds diwi litri (apm. pusotra stopa) feekalu.

Loti pasihstama ari gruhtneetschu kahre us wir-
zigeem, fairinofch eem e h d e e n e e m un reebjums
pret lihdschinejo, parasto haribu. Lihds finamām robescham
fchi lahre war tilt apmeerimata, bet ja wika top fewischki
spehziga, tad neween feewas, bet ari ahrsta peenahkumis
ir to zif eespehjams eerobeschot.

Wemfchanaa peeder pee gruhtneezibas laikā wis-
beeschaki nowehrojamām parahdibam; winu peeskaita pat
pee gruhtneezibas pasihschanas sihmem. Wemfchanaa us-
nahk wiwairak rihtos, pirms ehfchanas, bet gruhtakos
gadijumos ari pehz brokastim, pusdeenam waj wakarinam.
Tahdām feeweetem war eeteift jau gultā isdsert wajadsgo
daudsumu kafejas un pehz tam, kā ari katrreis pehz
ehfchanas, diwi stundas turpat pawadit meerā.

Sarnas istufch ofchanaa nereti apgruhtinata
un noteek samehrā beeschaki, nekā normalos apstahklos.
Ari puhslis daschreis darbojas gluschi patwakigi; mihsali
nereti noteek schkaudot, kahfejot waj fmejotees.

Daschās weetās ahdā sakrahjas krahfu weelas;
wisbeeschafi to war nowehrot us peerses, kur rodas, tā
faultec akni traipi — dselten bruhungani plankumi; wini
issuhd tikai nedekās. Pee tahda weida parahdibam peeder
ari kruhscsu galu krahfsochanas un tumfchas schwihtras
eerafchanas us wehdera no faunuma kanala lihds nabai.

Ari netwu sistemā pahrzeesch daschus trauzejumus;
aisrahdischu tikai us beeschi nowehrojamām nerwu fahpem
(neiralgiju), fewischki sobos un kahjas (ikru krampis);
retaki noteek ažu nerwu faslimschana, faweenota ar redses
trauzejumeem; beidsot jaaisrahda ari us loti grosigo wis-
pahrejo fajuhtu, beeschi usmazgas skumjas, jaraud u. t. t.

Par zukura un olbaltuma saturu mihsalos skat. 58.I.

h) Gruhtas feeweetes bariba un dsihwes fahrtiba.

Muhfu grahmatas robeschas gan loti schauras, to- mehr kaut žik eeejoscha eepasihschanas ar weelu mainau gruhtneezibas laikä nepeezeeschami wajadsiga, kadehl schim jautajumam nekä newaram weenaldsigi pacet garam. Sem weelu mainas mehs saprotam wiſos dsihwos organiſmos noteekofchu baribas weelu pahreju aſinīs un meefas audos, zaur fo organiſmos eeguhſt spehlu dsihwot. Kermenä fainmeezibä nederigas weelas (ekskrementi) teek no organiſma iſmestas. Baribas weelas zilweka organiſma pahrweidodamä okſidejas, t. i. kimiski faweenojas ar eeelpo-jamo ſkahbelli; ikdeenischkä dsihwē ſcho kimisko prozeſu fauz par degfchani. Abeju dſimumu modernu kulturas zilweku organiſma weelu maina reti kad pareifa, baribas weelas beeschi ween fawam uſdewumam nederigas, un winu dalinas puſſadegufchhas rinko aſinim lihdsi pa termeni. Gruhtas, bet zitadi weſelas feeweetes atrodas daudſ labakos apſtahklos; weelu mainas ſinā winas war lihdsinat krahnim, tur uguns ſewifchki karſta un ſpehziga; puſſadegufchhas weelas tahdā krahnii reti kad war atraſt, tilpat maſ war atraſt ari weſelas gruhtas feeweetes aſinīs puſſadegufchu baribas weelur. Weelu mainas kimiski uguns pilnigi pahrweido organiſma uſnemtäſ baribas weelas; ari no agrakeem laikeem aſinīs palilushee puſſadegufchhee produkti teek ſchini uguni pahrstrahdati.

Wiseewehrojamakä no ſchahdäm neisleetotäm weelam ir mihsalſkahbe. Aſinim pejaukuſees, wina rada dascha-das ſlimibas, peem., galwas fahpes, aſduſu, epilepſiju, neeru eelaſunu, drudſi u. t. t. Wispahr pasihſtama parahdiba, ka feeweetes, kuras paraſti firga ar lahdū no minetäm ſlimibam, gruhtneezibas laikä juhtas daudſ labaki, bet pehz nedelam, kad weelu maina atkal agrakä, ſlimibas erodas no jauna.

Tomehr nedrihſtäm aſmireſt, ka tikai gluſchi weſelas gruhtas feewas organiſma weelu maina top ſewifchki intenſiwa, un aſinīs atfwabinajas no winas peldofchäm, neisleetotäm baribas weelam tikai tad, ja winai naw jamozas ar wemſchani, ehſtgrības truhkumu un widus

aifzeetejumeem. Pee leelakas dallas feeweefchu war nowehrot gluschi preteju parahdibu, tapehz ka winas flimo ar nupat minetam kaitem; baribas weelu fadegschana noteek tikai pa dala, asinis fakrahjas mihsalshahbe, kam feto wifadas nelaimes, kuras mums naw eespehjams apluhkot.

Ismehginajumi rahda, ka sinamu baribu leetojot, eespehjams mihsalshahbes daudsumu asinis eewehrojami pamasinat un ta aiskawet ari winas kaitigo darbibu. Wajag tikai ruhptees par gruhtas feeweetes wiispahrejo lablahjibu, pasorgat no wifadeem launeem eespaideem un apgahdat ar pehz sinamas rezepes fastahditu un sagatawotu ehdeenu.

Shee ehdeeni pa leelakai dala vegetariski, pee kam gan ari peens teek leetots. Man naw eespehjams peewest ruhpigi fastahditas tablees, kur lasitajs ar fkaiku palihdsibu war pahrleezinatees par schahdas baribas derigumu. Neeelaisdamees tuwakos istirsajumos, peewedifchu Lahmana fastahdito ehdeenu farakstu; schahda bariba eeteizama neween tadehl, ka eewehrojamā mehrā masina mihsalshahbes daudsumu asinis, bet nelaui ari behrna audos ottihstitees taukeem, kas eewehrojamā mehrā atweeglinga bsemideschanu.

Lahmana fastahditais ehdeenu faraksts:

Rihtos: 1—1 $\frac{1}{2}$ tafes kakao, war ari 1 tasi peena, kafjas ar fwestmaisi, waj ari tikai auglis waj kompotu, flatotees pehz gada laikeem.

Brokastos: Sweestmaisi ar radiseem wai druzzin swaiga, mihsista seera; war ari auglis.

Pusdeenai: Ra pirmo ehdeenu tikai divi reis nedetā schlikhi supas. Galvenā wehriba greechama us swaigām faknem, fewischki us salateem (jašagatawo ar nedauds etika waj labak ar zitrona fulu), eeteizami ari wifadi wahriti augli, schahwetas faknes, ari kartupeli. No galas ehdeeneem wišlabak pawifam atturetees, waj leetot winus aprobeshotā mehrā.

Wakarinās: No pusdeenam atlifschas, ussilditas faknes waj kartupelu tumi, makaronus, waj ko zitu tamlihdsigu ar swaigeem salateem, waj ari tikai fwest-

maiši (rupju maiši) ar mihiſtu ſeeri; ari auglius
un glahſi ſlahbpeena.

Slahpju dſefefchanai war pa deenu iſdſert wehl glahſi
ſlahbpeena waj ari glahſi alus waj wihra. Ar maſ
iſnehmumeem ſeeweetes loti ahtri peerod pee tahdas
ehdeenu kartes, ſewiſchli ja pahreja nenoteek peeveſchi.
Lahmanis par ſawu ehdeenu karti ſaka ta: „Schahdu
ehdeenu leetofchana, kuri ſatur maſ uhdena, bet gan wiſas
kermenim wajadſigās weelaſ, nekahda ſinā newar uſſkatit
par meefas mehrdeſchanu. Winnis ſagatawojot, pehz
eeſpehjas atturas no ſlahpes radoſchās wahramās fahls
leetofchanas, ari mihsalſlahbi un kreatinu ſatiroſchā gaſa
leetojama loti aprobefchotā mehrā waj pat nemas. Dahdu
baribū ehdot, zilweks reti tad juht ſlahpes; organiſman
piſnigi peeteek ar to deſtileto uhdeni, kaſ atrodaſ ehfchanai
leetojamos auglos un ſtahdos.“

Seeweetem, kaſ dſihwes apſtahktu dehſ ſpeefas ſtrah-
dat gruhtu ſiſiku darbu, gruhtneezibas laikā no ta pehz
eeſpehjas jaatturas, no katra pateesi gruhta darba pat
piſnigi jaſſargajas; kurpreti tam ſeeweetem, kaſ veera-
duſchās pee ehrtas dſihwes, war eeteikt ruhpetees par
peemehrotu ſiſiku nodarboſchanos.

Apgehrbam ja buht peemehrotam wiſam gruhtneezibas
laika praſibam. Rahjas un kermena wiſuzis ja gehrbj ſilti, pee
kaſ nedrihſt leetot nekahduſ ſchaudſoſchus apſehjuſ.
Mo zeturta mehnecha fahlot loti eeteizami nehſat peemeh-
rotu wehdera apſehju; ap ſcho laiku wehdera ſeena no
augla ſpeeideena eefpaida top weenmehr plahnaka, laideht
tai ari wajadſigs atbalſis, lai dſemdeſchanas brihdi un
pehz tam wiſai buhtu wajadſigā elatiſta.

Pehdejās tſchetri waj feſchi nedelās kruhſchu gali
jaſagatawo ſihdiſchanai, toſ katu deenu eeberſejot ar wa-
ſelinu waj farkanwihrnu; ja kruhſchu gali maſ attihſtiti,
winnis war iſwilkt wairak uſ ahru, toſ ſchad un tad pirk-
ſteem paſtaipot, waj ari ſchim noluſkam leetot kruhſchu
gali zepruriti.

Sewiſchka wehriba jagreeſch ari uſ gruhtas ſeewe-
tes wiſpahrejo ſajuhtu. Jaſſargajas no wiſa, kaſ waretu
wiſu ſchā waj ta uſtrankt, pahrſteigt; jaatturas no teatru,

Ionzertu apmekleſhanas, ari no uſtrauzoſchas ſabeeedribas. Jafargajas ari no wiſadām nepatiſchanam, ſkumijam un noſpeedoſchām juhtam; wihrām jaruhpejus, lai ar gruhto laulato draudſeni neiszelas ſtriſdi, kildas, ja buht pret winu laipnam un mihlam. Melancholiſku juhtu brih-ſchos wi na mnereti ar pahrs mi hleem wahrdeem eefpeh- jams wi na ſdrumās domas iſkleedet. Dafchreis jaunā ſeeweetes ſchehlojas par to, ka wi nu ſlaikais ſtahws til nepatiſhcamā un neehrtā fahrtā pahrwehrtees; wihrs wi na it mi hli war aifrahdit, ka drihs wi na tatſchu buhs mahte un ka mahtes gods un zeenijamais ſtahwoſlis bagatigi aifwer wiſas ſchis neehrtibas.

Parastas ſiltas wannas gruhtām ſeeweetem atveh- lamas, bet aufstas un karſtas, ari garaiku un elektriskas gaifmas wannas, tāpat ari fahls un fahju wannas war wi nu weſelibaſ ſikai kaitet. Pehdejā waj ari pehdejos diwi mehneshchos eeteizams katri deenu deſmit lihds peež- padſmit minutes nemt ſehdu wannas, leetojot pee tam 27°R. ſiltu uhdemu.



VII. Augliba.

Weenā no preefschejām nodalam tika peewestas rafstu weetas, kur Deewō issaka wehleſchanos, lai zilweki wairotos, pat pawehl to. Raelēs un Annas wahrdi mums rahda, zif leelā mehrā ſeno patriarchalifko laiku feeweetes ilgojuſchās pehz mah-tes ſtahwolka; daudſ behrnu bij wiim gods im flawa, neaugliba tika uſluhkota kā Deewā uſlīkts gruhti paneſams fods. Raelē ſaka Zelabam: „Dabū man behrnuſ, ja ne, tad man jamirſt.“ — „Manā ſirds lez no preeka eelfch ta Kunga, mans rags ir paugſtinats eelfch ta Kunga,“ tā lihgſmojas Anna, kad tas Kungs wiinai dewis tapti par mahti. Ari klafisko tautu wehſture mums ſneedi daudſ peemehrūs, kur nama mahtes zeeniba aug lihds ar winas behrnu ſkaitu, to paſchu waran nowehrot wehl tagad pee daudſām tautam; tur feewq tikai tad manto wiſas teeji-bas, kad dewuſi dſihwibū pirmajam behrnam, kamehr neaugligas — ſchi parafcha fastopama gan tifai pee meſchoru tautam — top wiſadi apfneetas un uizinatas. Schini ſinā loti interefantu litumu iſdewa Julijs Besars. Iau wiia waldfchanas laikā daudſi Romas pilſoni ſahla atturetees no behrnu radifchanas un audſinachanas, tadehlt ka ta eewehrojamā mehrā trauzeja wiim ehrtibu. Julijs Besars tadehlt pawehleja iſmalkat ar behrneem ſwehtiteem wezaleem ſinamu pabalſta ſummu, furpreti no pahrejeem Romas pilſoneem tika peedſihtas foda malkas. Winſch it labi ſinaja, ka walſts augliba un wara pilnigi atka-

rajas no feewas auglibas; wina politiflee aprehkini prasijsa dsimstibū skaita pawairofchanui.

Daudjas modernas kulturas tautas jcho usiskatu wairs neatfihst par pareisu, zitadi winas nemehginatu wifadeem lihdselkeem ifwairitees no dauds behrneem svehtitas laulibas dsihwes. Sawu personigu intereschnu deht, kuras daschreis nemas naw attaisnojamas, modernee kulturas zilweki pasaude wispahrejas intereses no redses aploka, ta pahrfahpdami deewifchikigos un dabiskos likumus*).

Loti interesanti apluhkot, fahdas finas par feeweetes auglibu mums sneedjs fiziologija un statistika. Seeweetes auglibas laikmets fahkas ap 16. un turpinas gandrihs lihds 50. muhscha gadam; gadas ari daschi isnehumi, bet famehrā reti. Bet ari schini laikmetā feeweetes augliba loti daschada un atkarajas no dascheem mums loti eewehrojaneem faktoreem. Nowehrojumi rahda, ka feeweetes augliba aissneedjs wisaugstako punktu laikmetā no 27.—30. gadam, ta tad jchis laikmets buhtu fauzams par wišaugligaklo. Leels eespaids uj auglibu ari wezumam, fahdā feeweete usfahkuši laulibas dsihw, eespaids ir ari feewas un wihra wezuma famehram. Wislabalās zeribas uj leelu behrnu skaitu un drīhsu gruhtneezibas eestahschauos ir tahdam laulatam pahrim, kuri apmehram weenadā wezumiā, un fewischki labas, ja feewai 24—26 gadi un wihram apm. 33. Schis wezums faskan ari ar wihra un feewas wišleelakās auglibas laiku. — Ja feewa usfahk laulibas dsihw loti jauna, pirms 20. gada, tad lihds pirmaj gruhtneezibai jagaida eewehrojami ilgal, nekā ja laulibas dsihwe fahkusees pehz 20. gada. Tas pats nowehrojams, ja feewai fahsu laikā jau wairak par 29 gadi.

Par feeweetes auglibu runajot, mums naw jainteresjas weenigi par fahda wezaku pahra radito behrnu skaitu, bet jagreesch wehriba ari uj behrnu dsihwes spehju un wefelibu. Körösi Budapestē fassahdijis loti interesantu statistiku; ta rahda, zik leels eespaids ir wezaku labklah-

*) „Daschās feeweetes kurn pret Deewu un jawu līkteni, fa winas atkal drīhs taps mahtes. Winas daritu dauds prahrigati Deewam pateifdamās, ka winām ustizets tik augsts un svehts usdewums — dot zilwekam dsihwibū.“ (S. Kellers.)

jibai, ikdeenischlam darbam un reliqiskai pahrleezibai us radito behrnu dsihwes spehju. Wina peewestos skaitlus pasneedsu sche ari fhis grahamatas lasitajeem. „Judu un katolu laulibas wišwairak svehtitas ar behrneem; schai sinā wiki eenem gandrihs weenadu stahwokli. Katreem 100 katolu pahreem zaurmehrā 541 behrns, judu weza-keem — 557 behrni, kamehr 100 ewangelisko gimenēs war faslatitit tilai 479 behrnus. Laulibās, kuras ilguschas pahri par 30 gadeem, no wiseem scheem behrneem atlikuschees judu gimenēs 349, katolu — 278, bet ewange-likas — 252 behrni (prozentēs aprehkinot, dabunam schahdus skaitlus: $61\frac{2}{3}$, $52\frac{3}{4}$, $57\frac{3}{4}\%$.) Tā ka ewan-gelisko gimeku materialais stahwoklis wiſpahr labaks par judu un katolu mantas apstahkleem, tad te jo gaifchi warām pahrlezzinatees, zīk leels eespaids wezaku lablah-jibai us behrnu muhscha ilgumu.“

To paſchu peerahda ari kahda plafchos apmehros iſwesta statistika par Wahzijas un Franzijas eedſihwota-jeem; pasneedsu daschus iſwilfumus ari saweem lasitajeem no Biederta grahamatas „Behrnu ehdinachana ſihdaina laikmetā.“ — Franzijā us katreem 100,000 eedſihwota-jeem qadā 2660 dſimſtibas, Wahzijā 3910; tā tad Wahzijā us ſimtſtuhkſtoſch eedſihwotajeem par 1250 dſimſtibu wairak nekā Franzijā. Pehz peezi gadeem no wiseem scheem jaundſimufchajeem behrneem bagatajā, Franzijā atrodam pee dſihwibas 1911 behrmis, kamehr materialajā sinā wahjak apgahdatajā Wahzijā dſihwi atlikuschi 2634 behrni; starpiba Wahzijai par labu tagad tilai 723 pret 1250 peezi gadi agraf*). Tā tad Wahzijā, lai eeguhtu ſho neleelo pahrswaru (723 behrni wairak nekā Franzijā) notizis par 527 gluschi weltu dſimſtibu wairak nekā Franzijā. Wifu ſho neisaudſinato behrnu audſinachanai

*) Kreewijā behrnu mifstiba daudī leelsaka. Us katreem 100,000 eedſihwotajeem Kreewijā 4800 dſimſtibas (par 2140 dſimſtibu wairak nekā Franzijā un par 790 wairak kā Wahzijā), bet pehz peezi gadeem no wiseem ſcheem behrneem pee dſihwibas vali-kuschi tilai 2660 (gandrihs tilpat zīk Wahzijā). Tā tad Kreewijā peezi gadu wezumu aiffneeds tilai apm. puše no wiseem dſimu-ſcheem behrneem.

un usturam patehrets katru gadu wairak par 20 miljonu marku, un lihds ar behrnu nahwi suhd ari schis kapitals. Te wehl japeeskaita wairak fa 10 miljoni marku, las issdoti behrnu slimibas laikā."

Peewestlās statistiskās sīnas rāhda, ka tikai tad valsts war zeret uš eedsilhwotaju wairofchanos normalā zelā (zaur dsimstibam), ja behrnu wezaki peeteekoschi apgahdati materialā sīnā, ja wineem peeteekoschi dauds mantaš un weselibas.

Bes tam wehl nowehrots, ka ari baribai eespaids uš seeweetes auglibu. Alkohols mašina auglibu, rihfs un kartupeļi janluhko par auglibas wairotajeem (nowehrots Šinā un Indijā). Medneeku tautas, las pahreek pa leelakai dalai no galas baribaš, newar ar auglibu wiſai leelitees.

Sinams eespaids ir ari klimatam un gada laikeem; nowehrots, ka gruhtneezibu ūkāts zelas un friht lihds ar temperatūras zelschanos un krischanu. Uš nowehrojuņu pamata war nahkt pee ūkhdseena, ka filta gada laikā seeweetes augligakas. No otras puses teek ari uš to ajsrahdtis, ka gadā diwi momenti, kad seeweetes eenemischanas ūpehja wiſleelakā; pirmais ir apmehram wasaras sahlikumā, otrs dezembri.

Lai sen pastahweja pahrleeziba, ka laulibas tuvu radu starpā beeschi ween ir bes behrneem. Lai gan war peewest dauds gadijumu, kur nefas tamlihdsigs nam notizis, tomehr interesanti atsīhmet, ka Eiropas waldneeku gimenēs, kur prezeſchanās radu starpā noteek deesgan beeschi, nereti ir bes behrneem. Parasti no 100 laulibam 10 ir bes behrneem, bet Eiropas waldneeku gimenēs neangliju laulibu prozens pazelās uš 32—35%.

Beidzot wehl waretu ajsrahdit, ka preteju raksturu un ar pretejām ķermena ihpafčibam apbalwotu pahru laulibam arween labaka isredse uš jautru behrnu pulzīnu; tadehk ari mehds eeteikt, lai „energijs tumſchmatains wihereetis dodaš laulibā ar glešnu gaifschmati.”



VIII. Auglibas aprobeschofchana.

Ahdā no muhsu grahmatas preekshejām nodalam peewestas starp zitu ari seforschās rakstu weetas: „Auglojatees un wairojatees un peepildeet to ſemi“ (1. Mos. 1, 28) un „Redſi, behrni ir manta no ta ſunga, un meefas auglis ir dahuwa, . . . ſwehtigs tas wihrs, kaſ ſawu bultu makū ar to pildijis“ (Daw. dī. 127, 3. u. t. t.). Wifū to eewehevojot un iſlaſot ſchis nodalaſ wirſraſtu, warbuht daſchā ſabs ſazis, ka par auglibas aprobeschofchana nemas nau wehrti runat, ka ſchi nodala pilnigi leeka. Ta tatſchu gaifchi un ſkaidri runā pret Deewa gribu un pawehli. Ja, ari es newaru ſazit neko zitu, ka mahkſliga auglibas aprobeschofchana runā preti ari dabas likumeem; dſimima ſatikſmes dabigais gala mehrkis tatſchu ir un paleek apangloſchana un paauðſes turpinaschana.

Bet tū ka neſkatotees uſ bibeles aiflegumeem un neſafkanu ar dabas likumeem, auglibas aprobeschofchana eeguwiſi modernās kulturas tautās daudſ peekriteju, tad nepeezeeschami wajadſigs ſho jautajumu pehz eefpehjas pamatigi apgaifmot un mellet ari toſ eemeſlus, kadehſ tagadnes ſabeedriba wehlas behrnu ſlaitu pamaſinat. Gemeslus atraduſchi, apluhkoſim winus wiſpirims kristigas tikumibas mahzibas gaiſmā, pehz tam apgaifmoſim winus ari no ahrſta ſtahwolka.

Muhsu deenās behrnu ſlaita aprobeschofchana mahkſligā zekā nereti top faulta ari par neomaltusianifmu;

fawadi, ka fchi parahdiba eeguwuſi Toma Roberta Maltus wahrdi (1756—1834), lai gan wina nemas nefastan ar Maltus fludinatam idejam, tam pat gluschi preteja. Maltusianismam preekschgalā peekahrtais greeku wahr-dinsch neo (jauns) wahrda iſto nosihmi nemas nedara zitadatu. T. R. Maltus bij anglu garidsneeks. 1798. g. wiſch iſdewa kahdu grahmatu (Essay on the principles of population), kura tani laikā fazehla leelu uſtraukumu. Zur wiſch loti atjautigi un wiſpuſigi zentas peerahdit, ka reis peenahks laiks, kad ſeme, zilweleem pastahwigi wairojotees, wairs newares ſneegt wineem wajadſigo uſturu. Lai tahda nelaine nehotiltu, Maltus greejsas pee ſawem laſtajeem ar preekschlikumu, pehznahzeju ſkaiti pamafinat. Ka ſhim mehrkim derigus lihdselkis wiſch eeteiza pehz eefpehjas wehlu eestahſchanos laulibā un ar tikumibas praſibam faſlanoſchu atturibu (moral restraint), bet nekahdā ſinā ar daschadeem lihdselkeem iſſargatees no apaugloſchanas.

Maltus bailes, ka ſeme kahdreiſ wairs neſpehs ſau-
wus behrniſ ar pahtiku apgahdat, pehz tagadnes ſinatni
wihrū domam ir pilnigi nedibinatas. Wehs waran tikai
preezatees, ka ari no fchi weedokla ſkatotees, Deewa
pauehle „anglojatees un wairojatees un peepilbeet to
ſemi“ — iſpildiſchanas ſinā neatrod nekahdus ſchlehrſchlus.
Jau Karejs apgalwoja, ka weena pate Ormoko upes
360 juhdiſhu gara eeleja ſneedſ tifdauds uſturas weelū,
ka pilnigi peeteek wiſu zilwelku uſtureſchanai, zif winu
tagad uſ ſemes lodes. Un zif dauds wehl muhſu deenās
uſ muhſu ſemes neimehrotu apgabalu, kur neaprehſinami
pahtitas lihdselku krajhumi un zitas zilwekam waja-
diſgas weelas rodas un iſnihſt, nekam teescha labuma
neatnesdamas. War pat ſazit, ka zilwelku wehl dauds
par maſ, lai wiſu to zelinu deenās gaifmā un iſleetotu
fawām wajadſibam. Bebels ſaka: „Zilwelku ſkaitu pa-
wairot un ne pamafinat, ar tahdu ſauzeemu munis ful-
turas wahrda jagreeſchās pee zilwegeſ.“

Muhſu laiku maltusianismam gluschi zitads rafſturs,
tagad wiſleelako wehribu eeguwis jautajums par apaug-
loſchanas aiflaweſchanu mahſfligā zelā, kas Maltus laikā

nemas nebij pasihstams. Neveen ahrsti, bet ari tantaś wišplaschakas aprindas peegreesch schim jautajumam wišdīshwalo interesī, ta ka muhsu deenās reti warēs atraſt gimeni, kur ſinamee mehrki un lthdsekli wehl buhtu gluschi nepasihstami waj wišmas wineem eerahdita peenahziga weeta.

Kahds lai buhtu kristigaja stahwoklis pret neomaltianismu?

Virms greeschamees pee ſchi jautajuma iſtirſafchana, paluhloſimees ari uſ teem eemeſleem, kadehl noteek dſimſtibū ſkaita aprobeschofchana. Eemeſlu ir daudſ un daſchadi, tomehr gandrihs neweens newar fewi pilnigi at-taiſnot un daudſi pat gluschi preteji kristigajna pamat-mahzibam*).

Peewediſum tahdu peemehru. Kahdam gimenes teh-wam māj laizigu mantu un ari pelna masa; wiſch bihſtas, ka ar faweeem eerobeschoteem lihdſekleem neſpehſ leelaku behrnu pulku uſturet. Pee tam wiſch gluschi aifmirst Peſtitaja wahrdus: „Neſuhdatees ſawas dſih-wibas pehz, lo ehdifeet, lo dſerfeet,” aifmirst ari par deewiſchko aifgahdibu leezinoſcho ſalamu wahrdu: „Daudſ behrnu, daudſ ſwehtibas.” Neweens newar peerahdit, ka Deewiſ neispilditu ſawus folijumus un ta maſinatu kristi-gaju paſahwibu uſ Deewu. Daudſi wezaki, kam eewe-hrojams pulziash behrnu, ne weenreis ween truhkuma un ruhpju brihſhos pahrleezinajufchees, ka Deewiſ iſpilda ſawus folijumus un ka kehnina Dawida wahrdi: „Es

* Paganis koſ uſſlatus par behrnu radischanu ioti gaischi un ſaprotami iſſaka ſawos rafſtos Aristotels un Platons. Vehdejais ſawu „Walſti” uſſtahjaſ it noteilti, lai pilſonu wai-roſchanas notiltu walſti uſraudsiba, pee kam walſti nederigi zilweki lai nemas neuſſaſktu ſawu dſihwes gaitu. Vibreem un ſeewam waſabetu radit tikai tanī laikā, kad wihi wiſspehzigati. Mihkuligi un ſlimi behrni janonahwē. — Aristotels prasa, lai ſeeweetes dſemdetu tikai ſinamu ſkaitu behrnu; tiklihdi uſſtahditā norma jaſneegta, wiſos turpmakos gruhtnezzibas gadi-jumos mahkſligā zelā jađara abortis. Ta ſatram tilku atwehlets laift paſaule tik daudſ behrnu,zik ween winam eepatikas, walſti eeweſſchotees nabadsiba, un ta tatschu ir wiſa ſaunuma un noſeegumu ſalne.

neefmu redsejis taisno astahstu, nedj wina dsimumu meklejam maiſi" (Daw. ds. 37, 25) — wehl tagad naw saudejufchi sawu nosibmi. Ihsredsigee zilweki drihs ween fahk domat: ja mums buhtu tikai diwi waj trihs behrni, tad wiſſ ritetu gludi un fahrtigi un mums nebuhtu nekahdu ruhpju. Pee tam wini gluschi aismirst, ka ari masā gimenē war eelaustees ruhpes un behdas, kurām nereti pawifam zitads ralsturs, nela ruhpem leelaka behrni pulsina usturefchanas dehl. Alisrahbischu tikai us ilgām, daudſ isdewumu praforschām flimibam. Daudſi wezaki aismirst ari to pateesibu, ka weena behrna audſinaschana leek wezaileem daudſ wairak wina dehl bailotees, ka tahdi behrni arween teef lutinati un tadehk dſihwei daudſ masak fagatawoti, nela leelakā pulzinaā augoſchi behrni. Behdejee jau agri eeradinajas strahdat, zenſtees un no daudſ ka atſazitees. Wini taps patſtahwigi daudſ agrak par „weenigajeem“ un ari dſihwe ees daudſ ahtrak un tahlak us preelſchu; tamlihdsigi peemehei nemas naw tahlu mellejami. Pateesibu runajot, daudſi wezaki, behrnu ſkaitu aprobeschojot, nedomā wiſ weenigi par to, ka turpmakee behrni buhs truhzigaki ar laizigām mantam apgahdati, bet ka ari wiaeem paſcheem tad no ſcha waj ta buhs jaatfakas. Wini wairs negrib uſnemtees behrnu audſinaschana puhles un neehrtibas, dſihwe winus kairina, un wini wehlas to baudit. Tahdu nokrahſu peenem daschu wezaku ruhpes par behrneem.

Ir wehl ari daschi ziti eemeſli. Dſihwes kahras see-weetes labprah̄t wehlas uſturet sawu jamatnes ſwaigum, kas pehz wiui domam, zaur wairakfahrtigu dſemideſchanu top galigi iſnihzinats. Omuligu dſihwi mihlejofchas mahtes bihſtas no tam gruhtibam, ko winām atneſis gruhtneeziba, dſemideſchana un nedelas; winas grib no wiſa ta iffargatees, lai netrauzetas waretu uobotees sawām eemihletām kahribam, teefſmem un iſpreezam.

Behrnu ſkaiti nereti top eerobeschoits ari finanſielu aprehkinu dehl, pee tam wiſbeeschafki tahdas aprindas, kam wiſmaſak eemeſla noschehlot sawus behrniſ, ka teem maſ laizigu mantu. Uſkrihtofchs faktis, ka pilſehtu un lauku bagatneekeem wiſbeeschafki diwi behrni, un tikai

tadehk, lai mantas dalischana wezakeem nedaritu daudjs ruhpju. Ari te wadoschà loma peeder paschmihlibai.

Neomaltusianisma idejas eegiuwuschas muhsu laikā tif plashu peekrischanu, ka Wahzijā dsimstibū skaitis eewehrojamā mehrā masinajas, tā ka Wahzija drīhs ween war atrastees tikpat neaplauschamā stahwolli kā Franzija, kur jau wairak gadu desmitus pastahw diwbehru sīstema, un eedsihwotaju skaitis walsti nemas netop leelaks.*)

Wisu augschejās rindinās issfazito pahrdomajot, waram sagit, ka neomaltusianisma ideju issweeschana dīshwē nav attaisnojama ne no moraliskā, ne kristīgā redses stahwocka un zelas weenigi zausr wezaku paschmihlibu, stopulibu, besduhfschibū un bandu kahri. Lihds ar to mums par wisu schahdu fahrtibū janodod fēloschs spredums: neomaltusianisma idejas jaatmet, kā kristīgaja nezeenigas, bes tam tās war wehl kaitet ari zilwēka dwehfelei un meešai.

Rumajot par neomaltusianisma laitigo eespaidu us zilwēka dwehfseli, esmu speesīs atgahdinat, ka apšiniga pretofshanās Deewa pawehlem nekā nav saweenojama ar peeaugschani kristīgas pateesibas atsīhfschanā. Laulati laudis, kuri dīsimuma satīksmi kopdamī wehlas, lai apanglofshana nenotiltu un leeto ari atteezibus lihdseltus, pateesibū runajot, peekopj onaniju; ahrsti schahda weida onaniju fauz par mutuelu, t. i. sawstarpeju. 1. Mos. 38, 1—10. Iafot, jaatsihst, ka Onana un tagadnes neomaltusianu rihziba tikai neeewehrojamos fīklumos weena no otras atschīras un ka ne wezās deribas Onana, ne jaunlaiku neomaltusianu zenteeni newar zeret us Deewa labpatihschani.

Laulateem laudim, kuri nopeetni luhkojas us kristīgu dīshwi, jau tadehk ween wajadsetu atfazitees no weenas woj otras darbibas, tiflihds pahrleczinajas par winas grehzigumu. Bet modernais zilwēks prasa pehz eemes-

*) Statistiskas sinas leezina, ka dīsimstibū skaitis Franzijā eewehrojamā fahrtā masinajas. 1905. gadā Franzijā piedsimis 807291 behrns, turpreti 1904. gadā piedsimischi 818226, un laikmeħā no 1894—1903. fatru gadu apm. 846246 behrni. 1905. gadā no 807291 behrneem ahrlausibā dīsimuschi 71500.

leem; winsch grib sinat, kadeht Deew^s mums scho waj to aisleeds. Un tilai tad, ja schee eemesli israhdas par peeteekoschi swarigeem, winsch noleez galwu deewischfigas pawehles preetschā.

Nu, tahdu eemeslu nemas naw truhkums, kas wareja muhsu debesu Tehwu pamudinat issfazit lajstus par laulatu lauschu onaniju un nedabisku dsimuma fatiksmi, un ja kas atsiks un sapratis scho eemeslu swarigumi, lai ari tik ween,zik tas muhsu deenās eespehjams, tas ari pahrleezinafees, ka dabas un deewischkec^e lītumⁱ eet roku vola un ka pret pirmajeem noseedsotees, zilweks noseedsas ari pret deewischklajām pawehlem un zaur to kaitē neween sawai meefai, bet ari dwehselei.

Daschadu aissargu lihdsektu leetotschana waj nu taifni dsimuma fatiksmes brihdi waj pehz tam jau tadehk ween grehziga, ka nemas naw eespehjama bes kaima juhtu eemidsinashanas waj nomehrdeschanas. Wihrs, kufch greechias pee sawas feewas ar preefchlikumu, leetot sinamus aissargu lihdsektus, juhtami aisskar sawas laulatas drausenes godu un zeenibu; ja feewa tahdai rihzibai peekriht, wina waj nu atsalas no sawa goda, waj ari winai naw no ka atfazitees. Tahdā zelā laulatu lauschu fatikme, kas tatschu ir wini sawstarpejas eeksfchfigas faweenofchanās isteizeja, to p pahrwehrsta par ildeenischku meefas kahribu, kuras apmeerinafchanai wairs nestahw zelā nekahdi kawelti, ne gruhtneeziba, ne dsemdechana, ne nedekas.

Weselibai tahda fatikme kaitē zaur to, ka top iwesta pahraf beeschi un nedabiska weidā.

Tikumiskā sīnā augsti stahwofchi laulati laudis tilai tad peelaidis dsimuma fatiksmi, ja winu eeksfchejā faskana to atlaui un ja wini ar meerigu apsinu war lubkotees preti sawas rihzibas felam, t. i. gaidamai gruhtneezibai. Ja tas naw eespehjams, feewichki ja mahtes weselibai gruhtneezibas dehl waretu zeest, wini no meefigas fatiksmes attureeves; ar to wini neka nesaude^s, bet taps weselaki meefigi un garigi. Aissarga lihdsektu leetotaji newar attureeves kahrdinaschanai un isleeto winus pahraf beeschi; bes tam wini peekopj meefigo fatiksmi bes ilgakeem pahrtakumeem, kahdi normalā laulibas dsihwē neisbehgami.

Jāt pahrak beesjha normala peegulefchana kaitē laulatu draugu wefelibai, nereti radidama tā faulto „fekualo neiraftenuju” jeb nerwu wahjibu; nedabiskas peegulefchanas eespaids wehl kaunaks.

Lai gan es schini grahmata wišmihlač atturetos no dauds un daschado aiffargu lihdseku aprakstifchanaš, to mehr juhtos speečis drusku uškawetees pee wišisplatitakām metodem, lai wehlak waretu aifrahdit ari uš winu kaitigumit.

Mehds iſſchikt dabifkus un mahfliagus aiffarga lihdsekkus.

1. Dabifkee lihdsekkli pilnigi attaifno sawu nosaukumu. Winus leetojot, peegulefchana top iſwesta parastā fahrtā.

a) Atturefchanas no peegulefchanas pirmajās tschetrepadsmiit deenās pehz periodes beičām un trihs waj tschetri deenās pirms nahforschās periodes eestahfchanas. Schini laikā apauglofchana noteek gan reti, bet neečepehjama ta tomehr naw. Tas ewehrojamā mehrā masina schis metodes wehrtibu, bes tam wina daudjos gadijumos ari neiſwedama. Septinpadsmiit lihds astonpadsmiit deenas no džinuma satifsmes atturetees daudseem laulateem laudim gluschi neečepehjami, bes tam tik zeefchi noteikti laikmeti meeſigās satifsmes iſwefchanai ari nelā nesaſlā ar winas uſdewumu — kalpot laulatu draugu ſawſtarpejas mihleſtibas, weenibas un dwehſetu harmonijas iſteiſſmei. Schis metodes moralisko wehribu masina ari laulato draugu apſiniga iſwairifchanas no apauglofchanas. Wina gan nefaitiga, bet tomehr naw pilnigi droſcha.

Fefkſtitowſ uſ sawu nowehrojumu pamata ſastahdijsiſchahdu tabeli:

0.	1.	9.	11.	25.	deenā pehz mehneſchſeedeem apau glofchanas gadijumi.
48	62	13	9	1	

b) Peegulefchana ſihdiſchanas laikā. Schis metodes peckopejeem gluschi maldigi uſſkati, ka ſihdiſchanas laikā jaunia gruhtneezi ba newar fahktees. Dahdām domam naw pamata, bes tam wehl schini laikā iſwestai peegulefchanai war buht nepatiſkamas felas. Gadijumā, ja olima tomehr top apauglota, ſihdainim teek atnemits ſinams daudſums

baribas; mahtei tad diwi behrni jaapgahdā ar baribu, kas eewehrojamā mehrā war kaitet winas weselibai.

2. *M a h f f l i g o L i h d s e k k u u s f e r u m s* ir aījs
kawet wihrischkās fehklas eepluhfchanu feeweetes eekshe-
jos organos. Tam noluhkam leeto waj nu gumijas pahr-
welkamos us wihereefcha lozekli, waj aisslehdī dsemdes muti
ar fewischkeem droschibas riakeem. Top peekopta ari
schahda metode, kur koposchanās aktu iswed kā parasts,
bet wihrischlos fehklas kermenischus waj nu nonahwē tīmif-
keem lihdselkem waj isskalo ar uhdeni.

Muhfu usflatus par wiseem usflatiteem lihdselkem,
no moraliskā stahwolla apluhkojot, mehs jau agrak issazi-
jam. Ja schee lihdselki top peeleetoti pee wefelas feeweetes,
muhfu augstchā issazitais spreedums par winu tikumisko
wehrtibū nefā newar tapti mihkstnats. Par mineto aīj-
farga lihdselku leetoschanu pee slimām feeweetem runasim
wehlaf.

Wiseem scheem lihdselkem ir ari sawas launās pu-
ses, kuras nereti atstahj wairak waj masak launu eespaidu
us leetotajeem.

Wihrischkā lozekla gumijas pahrwelkamas (kondoms),
ja ari ne latkreis, tomehr nereti bojā ihsto fajuhtu dsi-
numa organu apgabalā. Koposchanās akta fajuhta pee
wihereefcha un fewischki pee feeweetes reti kād aissneids
ihsto augstumu, truhfst ari ihstās fajuhtas par teeschu pee-
skarfchanos feeweetes organem. Bes tam wehl schahdi
pahrwelkamee leetojot nereti pahrplihst, un isleeta sehkla
no tureenes eekluhst mafsti; wišmasakais plihsums war
buht pilnigi peeteekoschs, lai notiktu apauglofchana.

Kondoma uslifikhana us wihereefcha lozekla ir gluschi
weenfahrscha, kurpreti feeweetes apbrunoſchanu ar fina-
meem gumijas aparatēem prasa leelu isweizibū, ja pat
ahrsta valihdsibū. Tas atteezas fewischki us tā faulteem
oklusiwpesarijeem, kuri top isqatawoti daschados weidos.
Tikai tahdeem aissfarga pesarijeem war buht kahda nosihme,
kuri teeschi pesciprinati pee dsemdes mutes un to tik
teeschi aisslehdī, ka wihrischkā sehkla newar winā eespee-
stees. Pesariji top eelikti waj nu teeschi pirms alta, waj

pehz periodes beigſchanas, tur paleek lihds nahkoſchás periodes fahkumam.

Eſmu pahrleegzint, fa tikai tahda ſeeveete, kuxai naw ne maſakás jaudas par laulato laufchu idealeem fa-kareem, kura pilnigi paſaudejuſi ſchlikhtas laulibas dſih-wes preſtereenes godu, warès tif tahlu paſemotees un waj mi ar wezmahtes waj ahrſta paſihdsibu eelikſ ſinamo aparatu, lai tad netrauzeta un bes bailem no apanglo-ſchanas waretu nodotees dſimumma bauſdam. Sinams, tas galwenā lahrtā atteezas uſ weſelām, ſpehzigām ſee-weetem.

Pefariji iſpilda ſawu uſdewumu wehl ſliktaki nekā fondomi. Wiſmaſakā paſchkeebſchanas, wiſmaſakā nepa-reiſiba pee eelikſchanas, aparata gumijas plehwites paſh-plihſchanas, — un pefarijam wairſ naw nekahdas noſiñmes. Bei tas naw wiſleelakais laumus; leeta ta, fa pefarijs war tilt uſliktas tapas weidigai dſemdes muitei par daudſ zeefchi; daur aparata rinka ſpeedeenu tur war rafees augonim lihdsigs uſtuhkums un fmirdosha ſchlidruma iſpluhſchanas. Pehejā laikā weenmehr paleelinajas to ahrſtu ſkait, kas tagad tilk iſplatito dſemdes wehſi wed tuwā ſakarā ar minetajeem aiffarga rinkem. Schahdas domas naw bes pamata: pefariji tikai tad war iſpildit ſawu uſdewumu, ja uſlikti zeefchi, bet ja dſemdes muitei ilgaku laiku jaiftur pefarija rinka ſpeedeens, war rafees eelaifums un tam nereti ſelo dſemdes wehſis.

Kimifkee lihdselli (waginal ſupofitoriji, Amora lodites un z.) top leetoti wihrifkás fehklas nonahweſchanai maſti. Neluhkojotees uſ to, fa ſchim kimitalijam pee-jauktee tauki (takao ſweeſts) maſina wiru darbibas ſpehju, ſcho kimisko lihdselli paſtahwigas, gadeem ilga leetofchana to mehr atſlahj kaitigu eeſpaidu uſ wahrigajeem dſimumma organeem; eeſpaids gan zitads, nekā no pefariju leetofchanaſ, to mehr ari ſchini gadijumā top ſagatawota angliga ſeme daſchadām bihſtamām ſlimibam, wehſim, peem. Uri te daudſu eeſehrojanu ſeeveeſchu ahrſtu uſſlati pilnigi ſafkan ar manejeem.

Uhdens ſkalojumi pehz notiluſchás peeguleſchanas, pat tad, ja uhdennim peejauktas fehklas kermenifchus nah-

wejoschas weelas, ir loti nedroschs lihdsellis, jo uhdenim naw eespehjams eesprauftees wifos makts glotahdas lehwerschhos un isskalot tur apslehpuschos fehllas kermenischus. Neluhkojotees us to, ka schis metodes isweschana saweenota ar seewischlo kauna juhtu notrulinaschani un nonahweschani, wina nepilniga ari tanī sinā, ka pehz notikuscha akti, kad organismu pahrem patihkams un labdarigs nogurums, jazelas un jaeet isdarit skalojumus, pee kam nereti filta uhdens truhkuma dehl jaleeto aufsts. Nemaj newajag buht spezialistam, lai saprastu, ka schahda rižiba, kur asini bagatajos eekshejos organos top leets aufsts uhdens, war fazelt nopeetnus eekaifumus, daudsreis tas ari noteek, seewischki ja tahdi skalojumi top beeschi atfahrtoti.

Tagad apluhkojim fahdu no wišijplatitaileem un wišbeeschaki leetojameem aissarga lihdselleem, Coitus interruptus, kā ahrsti saka. Schis lihdsellis pastahw eeksch tam, ka wihreetis neiswed dsimuma aktu lihds galami: fehllas isleeschana noteek ahrpus seeweetes dsimuma organeem, un zaur to apauglofchana puslihds droschi nowehrsta. Ta ir laulatu ūnschu Onanie par excellence, gluschi tahda, kā to atrodam aprakstiu 1. Mos. 38, 9.

Bil muhsu deenās pat seeweetem mas tikumisku spreeduma spehjur, peerahda tas apstahllis, ka daudsreis seewas us ahrsta jautajumu, waj winas neleeto ari fahdus preapauglofchanas lihdsellus, it noteikti atbild: „Nē, tahdas leetas pee mums nenoteek.“ Bet kad ahrsts wehl ejautajas, warbuht winas wihrs pahvrauz aktu preefschlaikā, pirms fehllas isleeschanas, winas atsīhst, ka tas noteek gan, bet leek ari manit, ka winas schahda rižibā neatrod nela kauna.

Par onanijas tikumisko wehrtibu ūnschu runat bibelei, sajischu tikai par winas eespaidu us zilwēka wēselibū. Onanija neween plāsthi isplatita, bet ari kaitiga. Dr. Roleders Leipzigā, eewehrojama autoritate fessualos jautajumos, raksta sekoschi: „Ktrs ahrsts, las saprot un atsīhst Coitus interruptius kaitigo eespaidu, uissflatis ari par fawu peenahkumu, ikweenu no wina isweschanas atrunat.“

Tadehk wihrām kā seewai dahrgi jasamalskā par schahda aissarga lihdsella leetoschani. Wihrs galwenā kahrtā kaitē

sawai nerwu sistemai, istehredams pahral dauds nerwu weelas. Normalā kahrtā iwestas peegulefhanas brihdi domas atraias no wiſa zita un konzentrejas weenigi ap meeſas un dwehſelu weenofchanas aktu, tamehr pec Coitus interruptus tas naw eespehjams, waj ari eespehjams loti aprobeschotā mehrā; te aktu iſwedot uſmahzās bailes, ta tik ihſtais azumirklis netaptu nolawets. Bailu pilnais uſtraukums alka iſweſchanas brihdi, ari wiſa pahrtraukſhana taisni tad, kad fajuhta aiffneegusi wiſangstako paſahpi, tas wiſs atſtahj eespaidu uſ nerwu ſitemu; ſchis eespaids gan ne katrreis wiſai launs, tomehr fagatawo angliju ſemi nerwu ſlimibam, ta fauktai ſekualai neirastenijai.

Sekualia neirastenija ir modernajā vihreeſchu paſauļe loti iſplatita ſlimiba; jo ilgaki un beechaki tāhdā nedabifka peegulefhana top iwesta, jo nopeetnats top ſekualas neirastenijas rakſturs. Wiſa war peenemt daschdaschadus weidus un pahruem ſewiſchki tāhdus organus, kuri jau ſchahdā waj tāhdā ſinā wahjinati. Jaaiſrahda, ta katra mūhſu laiku zilwekam wiſmas weens tāhdus wahjī aiffargats punkts. Sekualo neirasteniju apluhiſim zil eespehjams eejoſchi, tadehļ ſa, pehz manām domam, taisni lajitaju interefes prasa, lai wiņus eepaſihſtinatu ar Coitus interruptus ſekam; bes tam ſchahdas nelaikā pahrtrauktas ſatifikmes eespaids pa daļai lihdsinajas ari dabifkas, bet nesahtigi iwestas peegulefhanas ſekam, tadehļ eepaſihſhanas ar wiſam wiņai ſekojoſchām parahdibam dabū diwkahrſchu wehrtibu.

Kas atteezas uſ dwehſeles dſihwi, tad ta beechi ween top nenormala. Tāhdi laudis waj nu loti ahtri uſtrāngas un uſbudinajas, waj ari wiſa wiņu garigā darbiba nesneſpehla rakſturu, wiņi top weenaldofigi, newihschigi, atminas ſpehjas maſinajas. Hipochoondrijas uolrahſa gulſtas uſ wiſu wiņu dſihwi: wiņi eedomajas, ta ſirgst ar muguras ſmadſenu ſlimibu un ar bailem luhlojas preti nahkotnei. Ja tam wiſam wehl peeweenojas bailes un ruhpes tāhdu zitu eemeſlu dehļ, tad no dſihwes preeka wiņas naw ne wehſtis.

Mugurkaula apgabalā, fewischki krusta turwumiā, juhtamas fahpes, kas sem ahreja eespaida top stiprakas. Nereti fahp galwa, usnahk reibonis, aufis trofniis, karstumi, ari meegs trauzet.

Ari juhteku flimbas beeschi ween peewenojas wipahrejai nerwu wahjibai. Slimmeeki schehlojas par redses un dsirdes masinachanōs, par jau mineto duhfschanu aufis un dsirkstelischu waj mutschām lihdsigu plankumu lehkscham preefsch azim.

Tāpat ari ahda nepaleek gluhschi fweika un wesela; neparasti spehziga fweedru atdalischanas leezina, ka ari ahda faslimusi. Wislabaki tas nowehrojams pee rokam.

Gluhschi dabigi, ka feskualai neirastenijai loti beeschi peewenojas ari dsimuma un mihsalu organu flimbas. Puhfschla istuffschofchana apgruhtinata, nereti ari fahpiga; deenu pehz nedabisfas peegulefchanas mihsali atdalas neparastā daudsumā. Sahpes puhfschla apgabalā un ahrejos dsimuma organos naw nemas reta parahdiba. Makti noteek ari sehklas isleefchana, laumakos gadijumos tas pats war notilt ari isfahrnotees. Wihra peegulefchanas spehja top weem mehr wahjaka, pamasham attihstas impotenzie.

Sehklas dseedseru apgabalā juhtamas stipras fahpes, ta fauzamās nerwu fahpes, kamehr tuhpli war eerastees hemoroidi waj neesofchi issitumi. Tas gan nenoteek katreib, bet naw neeefspehjams.

Gremoschanas aparatu nereti peemeklē wairak waj masak noopeetna raktura trauzejumi; no tahdeem waretu minet: ehftgribas triukumu, fliktu garfschu mutē, fewischki no rihteem, balto mehli, fahpes funga apgabalā, kuras nereti pahrwehrschas par lunga krampjeem, nenormalu isfahrniischanos, zaureju, wehdere uspuhtumu un ari nereti loti fahpigas wehdere graises.

Ari us sirds un plauschu darbibu feskualā neirastenija astahj sinamu eespaidu. Sirds brihscheem fahf loti stipri pukstet, brihscheem darbojas pahraf lehti; elposchanas organis moza nerwoja raktura fahfs, kurfsch zelas no balsenes gala kuteschanas.

Višas užskaititės patologiskas parahdibas kopsumių dod pareisu jehdseenu par felsualo neirasteniju; finamis, tąhdā stahwollī wina parahdas tikai pehz ilgu laiku nedabifki peekoptas dsimuma satiksmes. Jo ilgakl un gruhtak pret dabas likumeem grehkots, jo leelaks ir felsualas neirastenijas sif iptomu skaitis un nopeetrakls winu rafsturs. Japeesihmē, i pee daschadām personam fchi slimiba parahdas daschados weidos.

Seeweeshu stahwollis fchais finā wehl laumakls, tadeht ka te pee wišpahrejām nerwu kaitem wehl peeweenojas glnschi weeteja rafstura eelfchejo dsimuma organu slimibas.

Pahrtankto dsimuma satiksmi peekopjot, seeweetes baudi juhtas netad neaiſhneids wiſaugstafo un apmeeriuoscho punktu. Vihrs ari fchahdā gadijumā apmeerinās sawu dsimuma teeksmi, kaut gan fehklas isleeschana noteek ahrpus seewischkajeem organeem, turpreti seeweetes organi zaur to tikai eekairinati, winu apgabalā sapluhdis daudis aſiu, bet kairinajums nedabū dabifla zelā atſlahbt. Seeweetes dsimuma organi pehz tąhdas nepilnigas satiksmes wehl ilgu laiku atrodas eekairinatā stahwollī. Dsimuma baudi finā juhtigas seeweetes tāhdos gadijimos aereti manto nerwu satriginajumu, histeriskas raudas un, ja tāhda nedabifka satikme top peekopta ilgaku laiku, tad ari daschas no augſchā minetajām organisma slimibam.

Pehz ilgu laiku peekopta Coitus interruptus neiſbehgama ari seeweetes dsimuma organu faſlimschana. Zaur nedabifka akta kairinajumu dsemdes apgabalā katreib eepluhſt daudis aſiu, kas nereti ir par eemeslu ſtronifkam dsemdes eelaifumam, dsemde war tapt ari maſſpehziga un fakturkatees; zaur pahrmērigu aſiu sapluhſchani war rastees augoni dsemdes mitē un ari olwadu eelaifumi. Seeweetes beeschi ſchelojas par gruhti pazeeſchamām fahpem kruſta apgabalā, par wilſchani wehdera apakſchdakā, kas daschreib war turpinatees wairak ſtundu ilgi.

Wiſjauimakā laikā peerahdits, ka weenmehr ar aſiūim peapluhduſchām dsemdes ſeenam fleeziba ari uſ tāhdām

bihstamām slimibam, kā peem. wehsis. Neugebauerš ūka,
kā „leelakā dala no wina iſmekletām dsemdes wehscha
sliminezem peekopuschas pahrtraukto dsimuma fatiksmi.“
Jau tam apstahklii ween, kā Coitus interruptus war
buht par eemeſlu ūslimfchanai ar dsemdes wehsī, waja-
dētu buht pilnigi peeteekofcham, lai atturetu ūeweetes no
tahda weida dsimuma fatiksmes, kas nefaskan ne ar dabas
lifumeem, ne ar deewwahrdū.

Tagad jausstahda ūoti ūwarigs jautajums: Ko lau-
latee laudis lai dāra, ja ūeweas weselibas stahwolka deh̄
gruhtneeziba newar tapt peelaista?

Wišpirms paluhkoſim, kahdos gadijumos gruhtneeziba
newar tapt atlauta. Tas, ūnams, katrā atſewiſchka gadijumā
janofaka ahrſtam, tomehr ſchi nodala nebuhtu
pilniga, ja netiku ajsrahbits uſ daschām slimibam, kam
ſchinī ūnā peeder noteizofchais wahrd̄s. Slimibu farakſtu
aſnehm̄u no Roledera wišjaunakā dārba Leipzīgā.

1. Pee tahdām slimibam, kas gruhtneezibas gadijumā
eewehrojami apdraud ūeweetes weselibu un pat dſihwibu,
peeder ūkoſhas:

- a) gruhtas ſirds slimibas,
- b) gruhtas plaufchu slimibas (tuberkuloſe),
- c) gruhtas konstituzionalas slimibas (zukura ūli-
miba, aſnu ūlimibas u. t. t.),
- d) pahrmehrigs blodas ūchaurums,
- e) gruhtas neeru ūlimibas,
- h) weneriftas ūlimibas, ūwiſchki ūiliſſ. Ari ūlee-
ziba uſ abortefchanī.

2. Ir ari ūlimibas, kuras zaur eedsimtibu pahreet
no wezakeem uſ behrneem, weenalga, waj ar to ūlimo
tehws waj mahte. Ja wezaki ſirgſt ar kahdu no tahdām
slimibam, wineem ūanu pehznahzeju weselibas deh̄ jaatſkas
no behru ūadiſhanas. Pee tahdām ūlimibam peeder:

- a) gruhtas infekcijas ūlimibas (tuberkuloſe, ūiliſſ),
 - b) gruhtas konstituzionalas ūlimibas (zukura ūli-
miba, aſnu ūlimibas),
 - c) gruhtas nerwu un gara ūlimibas,
 - d) Kroniſka ūagiſteſchanas (ar alkoholu, morſiju).
- Wisu iſhumā ūanemot war fazit: ja gruhtneezibas

gadijumā weselibas apstahktu dehk buhtu jakeras pee mahkfligas abortefchanas, tad eeteizams peegulefchanas brihdi leetot aissarga lihdseltus; tas eeteizams ari tahdos gadijumos, kur preelfschistahwoſchà gruhtneeziba apdraud ja ari ne dſihwibū, tad wiſmas weselibu, atſewiſchku personu waj weselas gimenes laimi un eksistenzi (Sarwejs).

Kas tahdeem flimeem laulateem laudim buhtu darams?

Man leekas, ka teem laulateem draugeem, kam Deew̄s uſlijis tahdas flimibas, nenhkfees nemaſ gruhti atbildet uſ augſchejo jautajumu. Minetas flimibas pa leelakai dalaſ atteezas tikai uſ ſeeweti; bet ja wina nopeetni flima, tad ari winas dſimuma teeksme buhs eiewehrojami wahjnata, ja pat gluschi ſudufi, ſewiſchki ja wina ſaprot, kahdām breeſmam wina padota gruhtneezibas gadijumā. Iſſchkiroſchais mahrds ſchāi ſinā tā tad peeder wihrat, waj wiſch aif miheſtibas pret flimo ſeewu ſpehs ſawaldit ſawu dſimuma teeksni. Pateesi godigs un angstſirdigs wihrs nekad neisleetos flimo laulato draudſeni ſawu laiflibu apmeerinaſchanai. Ar paſchuſupureſchanos un miheſtibu wiſch kops ſawu flimo ſeewu un greeſis ſawas domas uſ deewiſchlikeem muhſchibas idealeem.

Bet ir ari zilwei, kuri newar pazeltees tik augſtu pahr ſemes dſihwi un newar tik weegli atſazitees no winas preekeem un baudam ka kristigu idealu zeenitaji. Bes iam war gaditees, ka ſewa ilbeenifchka dſihwē gluschi wesela waj wiſmas flimiba tikai neeſehrojama mehrā leek ſewi manit; pee tahdām flimibam peeder bledas ſchaurums un daſchada rafftura uſtuhkumi dſimuma organu apgabalā. Tahdos gadijumos modernā medizina peektihit atteezigu aiffarga lihdseltu leetofchanai, tā no diweem launumeem iſwehledamas wiſmasako. Ja no diwi launumeem — ar nahwes breeſmam ſaweenotas dſemdeſchanas waj bibſtamā angla nodſihſchanas un neomaltuſianifma — weens launums jaſiwehlas, tad preeſchroka dodama pehdejam. Japeeſihmè, ka tahdi laulati laudis, kuri dibina ſawu dſihwi uſ pateesi kristiga pamata, minetos aiffarga lihdseltus nekad neleetos.

Mehs schad un tad esam speesti eeteikt aissarga
lihdselku leetoschanu; us tam muhs pamudina newis
bailes, ka zaur pahral strauju eedsihwotaju wairofchanos
muhsu tehwijai waretu aptruhkt usturas lihdselku, bet ajs
tihri mediziniskeem eemefleem. Ahrits nekad neuftahfees
par aissargu lihdselku leetoschanu, lai zaur to masinatu
dsimstibu slaitu un wairotu zilweku pahrtikas weelu krah-
jumus; winu interesē tikai zilweka weselibas stahwollis,
un ja feweetes weselibas waj pat dsihwiba top zaur
gruhtneezibu apdraudeta, winam pret aissarga lihdselku
leetoschanu naw fo eebilst.



IX. Neaugliba.

Wezo deribu laſidami, atrodam tur Deewa pawehli laulateem laudim: auglojatees un wairojatees; kahdā zitā rakstu weetā kehnisch Davids ſaka, fa likhs ar behrnu pulzina paleelinaschanos, peeang ari Deewa fwehtiba. Gewehrojot wehl tahdas rakstu weetas, fa 2. Mos. 23, 26. un 5. Mos. 7, 14. naueeſpehjami eet ari wehl foli tahlač un fazit, fa neaugliba laulibas dſihwē leezina par deewifchkaſ fwehtibaſ truhltumu, waj pat par lahſteem. Esmu tomehr pahrlezzinats, fa ſchahdām domam ir tifpat mas pamata, fa mahzeſku jautajumam: „Rabi, kureſch ir grehkojis: waj ſchis, waj wina wezaki, fa tas ir neredſigſ peedſimiſ?“ (Jahn. 9, 2; ari Luk. 13, 1—5.) Jesus Kristus atbilde rahda, fa ſchahdas domas glufchi nepareiſas; tahdā gadijumā ari mehs, kam lemts redſet ap ſewi lihgſmu behrnu pulzini, buhti padoti neauglibas lahſtam, jo ari mehs neefam bes grehkeem.

Sekofchās rindinās mehginaſchu rahdit, fa neaugliba ne katrreis ir teefchās grehka ſekas, lai gan winſch te eenem ewehrojamu weetu; apluhkoſim ari ſchahdas neauglibas eemeſlus, atteezotees ſewiſchki uſ ſeeweefchu dſimumu.

Mehs ahrſti, iſſchikram wairakas neauglibu ſchikras: eedſintu, wehlat eeguhtu, labprahrtigu un operatiwu neauglibu. Pee wihra waj ſewiſas eedſintas neauglibas mehs ſchinī grahmata neuklaweſimees, tapehz fa laudis ar eedſintām dſimuma organu nepilnibam, lai gan nekatrā gadijumā, tomehr attureſees dotees laulibā. Ir ari

gadijumi, kaut gan ūti reti, kur jaunawas ahrejee dsi-muma organi attihstiti gluschi pareisi, ari periodes noriš-najas pilnigi normali, tomehr eekſchejo dsimuma organu nepilnibu dehl winas naw spehjigas dot behrnam dsih-wibu. Zahdi gadijumi, par laimi, nowehrojamī ūti reti.

Starp neauglibas zehloneem eewehrojamu weetu eenem eekſchejo dsimuma organu nepilniga attihstiba un winu faslimschana ar triperi. Pirmajā gadijumā dsimuma organi weenmehr atrodas us behrna organu attihstibas pakahpes (infantilismus); ahrsteschananai te nebuhs nefahdu panahkumu. Likai retos gadijumos attihstibas qaitā atpakał palikuſe dsemde war tilt ar galwaniskas straumes palihdsibu isahrsteta un padarita par spehjigu attihstit ſewi angli. — Nenormals ahrejas waj eekſchejas dsemdes mutes ſhaurums, kas kawē wihrifchikas fehlas eepluh-fhanu, war weegli tilt nowehrsts operatiwā zelā.

Neaugliba naw nemas reti ſastopama parahdiba; no 100 laulibam arween 9—10, ta tad 9—10%, ir neaugligas. Laulibu mehdī fault par neugligu, ja wiſnos triju gadu laikā ta palikuſi bes behrneem; te ſinams, ja uſſwer, ka ari winu newar uſſkatit par absoluti neugligu. Ir ſinami dauds gadijumi, kur pehz dseedinaſchanas waj ateezigu lihdseltu leetofchanas, eenemſhana wehlak tomehr noteef.

Nowehrots, ka gandrihi wiſas neaugligas ſeeweetes pahrdiſhwojuſchas pirmo periodi apm. 2—3 gadi wehlak nekā parasts; winas ta tad dsimuma nogatawofchanas ſinā palikuſhas par 2—3 gadi atpakał. Šinamu eespaidu us auglibu atſtahj ari laulato draugu wežums; wežām waj pahral jaunām ſeeweetem arween dauds ilgali jagaida us gruhtneeziбу nekā tam ſeeweetem, kam laulibas dsihwi uſſahlot apm. 20—24 gadi.

Ir ari wesela riunda daschadu ſlimibu, kas atſtahj kaitigu eespaidu us auglibu. No tahdām waretu minet ſkrofulosi, kam nereti feko ari tuberkuloſe, ari zuſura ſlimibu, angli ſlimibu (rachitu), plauſchu diloni un ari wiſpahreju tuſlibu. Starp tuſlām ſeeweetem 20—25% neaugligu (starp pahrejām apm. 10%); daschreis tahdas tuſlas ſeeweetes, leetodamas tuſlibu apkarojoſchus lihdsel-

hus, tahdā mehrā war attihſtit un ſpehzinat eefſchejo dſimūma organu darbibu, ka gruhtneezibai no ſchās puſes wairſ neſtahw zelā nekahdi kawekli. Wiſjaunakee pehti-jumi rahda, ka ari ar Rentjena ſtaru palihdsibu tiflab wihereeti ka ſeweeti war mahkfligā fahrtā padarit ne-auglibut.

Newaru paeet garam neaſrahdiſijs, ka ſinamas giftis, ilgaku laiku leetotas, atſtahj neween kaitigu eefſpaidu uſ auglibu, bet war padarit to ari gluſchi neeefpehjamu; pee tahdām giftim peeder opijs, morfijs un ari alkohols. Ari tahdas ſlimibas ka tiffs un aſinu ſagiftſchanas (peem. nedelneetſchu drubſi) attihſta zilweka organiſmā giftis weelas un zaur to kaitē auglibai.

Turpreti maſaſiniba, kaſ nereti nowehrojama vee jaunawam 16—18 gadu wezumā, pee tam periodes daſch-reiſ iſpaleek pat wairak mehnethus, wehl nedod ne maſaka eemeſla fazit, ka tahda ſeweete neaugliga. Noweh-rots pat, ka tahdas maſaſinigas ſeweetes wehlaſ laulibas dſihwē, kur fahrtiga dſimunu ſatilſme, pilnigi no ſchis ſlimibas iſahrſtejas, ari periodes eeftahjas fahrtigi un nereti peedſiſho gruhtneezibu; ſinams, taſ wiſs noteek tikai tani gadijumā, ja jaunā ſeweete ſlimojuſi weenigi ar maſaſinibu.

Rahdā weetā es jau faziju; ka no ſinta neauglibas gadijumeem 50 zelas no ſeewiſhko dſimūma organu faſlimſchanas; wiſas ſchis ſlimibas laut zik eeejoſchi ſche nau eefpehjams apluhſot, kadehſt aifrahdiſchu tikai uſ daſhām eewehrojamačām. No ahrejo dſimūma organu un maſtis ſlimibam mineſchu tikai maſtis pahrleku ſchaurumu un nenormalt zeetu himeni jeb jaunawu plehwı, kaſ rinkweidigi ſlehdſ eeeju maſtii. Bes tam es wehl no ſawas prakſes ſini gadijumus, kur maſtis widū ix ſchkehrs-ſeena ar maſu zaurumianu widū, ta ka ar pirkſtu tauſtot ahrejo dſemdes muti newur fasnegt (ta ſauktā atreſija). Neauglibai war buht par eemeſlu ari pahrak plata maſtis, kaſ zelas zaur wairakfahrtēju dſemdeſchanu un nepareiſi aifſeedinateem maſtis plihſumeem; wihrifſhla ſehkla tad pehz notiſuſhas peeguleſchanas atpluhſt atpakaſ, dſemde nemaſ neeektuwuſi.

Nopeetnu wehribu pelna ari dsemides kakla faslimschana; par dsemides kaklu fauz winas apalschgalu, kas drusku eesteeppas makstii. Kalla nenormala formas maina, faleekschanas un eejas nepareiss leelums, — tas wijs war eewehrojamā mehrā traujet apauglofchanu. Sewischki noopeetnas ir dsemides kakla katariskas slimibas; mehneschseedu laikā tad juhtamas stiprakas waj lehnakas fahpes, nereti nowehrojami ari bruhngani ašinim fajaukti ispluhdumi. Tahda katarra eemesli war buht loti daschadi; wisbeeschaki tas zelas no feeweetes faslimschanas ar triperi; nereti pee tam wainigs wihrs.

Deesgan beeschi fastopamee dsemides falozijumi un winas pahrweetojumi dauids masak trauzē gruhneezibas eestahsfchanos nekā to wispahrigi mehdīs domat.

Ari dsemides glotahdas eekaifums, tā faultais kroniškais dsemides katars, war buht par neauglibas eemeflu.

Laulibas dsihwē wisbeeschaki faslimst eelschejee dsimuma organi: olniza un olvadi. Nereti scho slimibū zehlonis ir mehdera plehwes eekaifums nedekās, retaki tuberkuloze, bet deesgan beeschi tas ir tripera sekas.

Tildauids par feewischko dsimuma organu slimibam, kuras war buht par neauglibas zehloni.

Beidsot ihſi aſrahdiſchu, la daschreis neauglibas eemefls ir feeweetes weenaldsiba peeguleschanas brihdi. Nereti fastopamas tā faultas aufstas feeweetes; dsimuma satifmes brihdi winas waj nu nemas nejuht felsualu kairinajumu, waj ari peeguleschana winai gluschi nepatihkama. Ja wihrs naw impotents, bet pilnigi ſpehjigs peeguleschanu kahrtigi iſwest, un wina feewa tomehr pee tam nejuht nekahdu baudijumu, tad gluschi dibinati war fazit, la wina naw pilnigi normala. Ari laulato lauschu kopdsihwē un ildeenischka satifme eeweefusees nefsakana war eewehrojamā mehrā pamasiuat felsualas satifmes baudu.



X. Pahrejas gadi.

Pära gadu desmita pehdejä pušē feeweetes organifms nogatawojas dsimuma kopdsihwei un pa-leek ſchajä ſtahwollsi lihds 45. gadam. Ap ſcho laiku dsimuma organu darbiba pamaſinajas, fahkas, tä fauktee pahrejas gadi.

Kä pee jaunawam attihſtibas laikmeis eefahkas gan druzku agrak, gan wehlak, ari faweenots ar wairak waj masak ſlimibai lihdsigeem trauzejumeem organifma darbiba, tä ari pahrejas gadi neestahjas weenä un tai paſchä weidä. Muhsu ſemē tas noteek ſtarp 41. un 50. gadu, wiſbeeschali ſtarp 46. un 50.; deenwidos pahrejas gadi fahkas agrak, ſeemelös wehlak. Pee augſtako fabeedrifko kahrtu feeweetem mehneſchſeedi turpinajas ilgak, nekä pee ſemalo kahrtu feeweetem.

Pahrejas gadu agraka waj wehlaka eestahſchanas ſtahw ſakarä ar daschäm zitäm parahdibam. Tä, peem, nowehrots, ka agri eefahkuſchäs menstruazijas wehlu beidsas, un ka kahrtigi un ſtipri menstruejoſchas feeweetes, kas wairak reifes dsemdejuſchas un dsimuma ſatikmē nekahduſ aiſſarga lihdsellus nau leetojuſchas, famehrä ilgaki paleek dsimuma kopdsihwes ſpehjigas, nekä feeweetes ar nabadſigäm periodem un kas tikai nedauds reiſu dsemdejuſchas. Turpreti koti beechha un ihſi weena otrai fekojoſcha dsemdeſchana weizina drihſaku pahrejas gadu eestah-

fchanos: d̄simuma organu pahrafa nōpuhleſchana padara
winus drihsak darbibas nespēhjigus.

Ir ari gadijumi, kur periodes apstahjas ahrfahrtigi
agri. Dur wainiga waj nu eedſintiba (ir gimenes, kur
meita manto eedſintibas zelā pahrejas gadu agru eestah-
fchanos no mahtes), waj ari daschas organisma ſlimibas,
peem., zukura ſlimiba, tukliba, plauſchu faines un Base-
dowa ſlimiba.

Wehla pahrejas gadu eestahfchanas praſa no ſeewe-
tes leelu uſmanibu un nereti ari ahrſta padomu; gadas
deesgan beeschi, ka fahrtigi turpinajofchās menstruazijas
ir titai apfega, ſem kura ſlehpjas gruhtas ſlimibas, peem.,
dſemdes wehſis. Ja periodes turpinajas ilgak par pa-
rasto laifu, pee tam wehl nekahrtigi, ſeeweeti beſ kafe-
fchanas jagreeschās pee ahrſta un jaleekas pamatigi
iſmekletees.

Periodes apstahfchanas pahrejas gados beeschi ween
ſaweenota ar daschadām pahrgroſſibam un pat ſlimibai
lihdsigeem trauzejumeem, pee kureem tagad ihſumā uſ-
kawehſimees.

Wiſbeeschaki nowehrojama parahdiba ſchini laikmetā
ir ſeeweetes fleeziba uſ tuklibu. Kermenā formas top
eewehrojami pilnigakas, ſewiſchki tas jaſaka par kaſlu,
fruhtim un guhſham. Wiſpahrejais iſſkats pee tam pat
ſeedoſchās un titai wairak gadus pehj pahrejas gadu
eestahfchanas peenem ſirmatnes rafſturu. Sejas pantī tad
paleek afaki, rupjali un ſaudē agrako elafſtibū; tukliba
nereti pahreet pilnigā kafenumā.

Ari wiſpahrejais gara ſtahwollis pahrejas gados
peedſihwo daudſ nopeetnu un ruhpes eedweſoſchu brihſchu,
kam loti tuvſ ſakars ar ſeeweetes pagahtni. Ja ſeeweete
war atminas kawetees pee leetderigi pawaditas pagahtnes,
ja wina redj ap ſewi kustamees jaſtru un laimigu behrnu
pulzini, wina daudſ weeglak pahrzeesch ſcho kritiſko laik-
metu, nelā ſeeweetes, kuras ſchahdu waj tahdu eemeslu
dehſ palikuſchās beſ behrneem. Nepræzetām ſeeweetem,
ja winas pee laika naw ſprauduſchās ſawai dſihwei pee-
nahzigu mehrki, naw weltiujſchās ſawu dſihwi zilvegeſ
labklahjibas weizimafchanai, pahrejas gadi iſpoſta un iſ-

nihzina wiſas lihdī ſchim lolotās zeribas un ilgas. Suhd ahrejais ſtaifstums, suhd peewilziba, un ſchi atſina daschais feeweetei padara dſihwi nepaneſamī ruhgtu; tam wiſam wehl war peeweenotees nerwu wahjiba un nereti ari bai-les no daschadām pahrejas gadu ſlimibam, peem., wehſcha.

Gandrihs wiſas feeweetes pahrejas gados ſchehlojas par ſchahdu waj tahdu organisma darvibas trauejumi, kas nereti peenem pat ſlimibas rafkluru. Bes augſchā minetās nerwu wahjibas un juhtelibas wehl jaaiſrahda uſ trauejumeem aſinu kustibā: uſ peepeſchi uſbrukuſcheem karſtumeem, deguna aſinoſchamu un hemoroideem. Ari gremoſchana nereti top trauzeta: uſnahk zaureja, ari aifzeetejumi un wehdera uſpuhtumi. Periodes eestahjas bes jebkahdas noteiktas fahrtibas, daschreij wiſas at-fahrtojas pehz 8 waj 14 deenam, daschreij iſpaleek waj weſelu gada zeturkni, ari iſpluhſtoscho aſinu daudsumis kotti neweenads.

Dſimuma organeeem pahrejas gados beeſchi ween uſ-bruhk weeglakas waj gruhtakas ſlimibas, tomehr fahrtigi dſihwojot un pehz eefpehjas atturotees no ſekualām bau-dam war eewehrojamā mehrā pret ſchahdām ſlimibam nodroſchinates. Sen jau nowehrots, ka pahrejas gados feeweetes fewiſchki beeſchi ſlimo ar daschadeem dſimuma organu un pat kruhſchu augoreem un tuhkuemeem. Ganderihs puſe no wiſam pahrejas gadu ſlimibam nahk uſ wehſcha weidigu jaunaugumu rehkinia. Katrai feeweetei war tikai eeteikt, bes kawefchanas greestees pee ahrſta, tillihds nojauschanas daschas ſchaubigas parahdibas, no kurām ſche waru peeminet tikai nelahtrigu aſinoſchamu un mesgleem lihdsigu fazeetejumu eeraſchanos kruhtis.

Dſemdes uſtuhkumi pahrejas gados un wiſbeeſchaki pehz tam eewehrojamī pahrweidojas, top maſaki un war ari pilnigi iſjuſt.

Wiſbeeſchaki nowehrojamēe trauejumi dſimuma or-ganu apqabala ir ſpehzigi aſinojumi, ari baltee ſeedi un nereti ari gluſchi nepazeefchama dſimuma organu neeſeſchana, kas zelas pa datai zaur aſinu ſapluhſchamu weh-dera organos, pa dakai zaur ahdas nerwu pahraku juh-telibu.

• Dsimuma teekme schai laikā nereti top spehzigala; winu gan jamehgina pehz eespehjas apspeest, tadehl winas apmeerinaschana, fewischki ja ta noteek pahraf beeschi, war atstaht kaitigu eespaidu.

Ari kahrtiga ašinu rinkoschana schai laikā top lee-lakā waj masakā mehrā trauzeta; ašinis ir „beesakas“ un satur nenormalu daudsumu farkanās krahsweelas. Ari ašinu nodalishchanās pa kermenī naw weenlihdsiga; drihs winas sapluhst galwā, pee kam feja stipri pefarkst un noswhist, drihs winas pluhst atpakał uſ ſirdi un leelajeem ašinu traukeem, ta radidamas bailem lihdsigu uſtraukumu. Nereti nowehrojama ari neparasti steidsiga ſirds darbiba, ar 120—140 pulsa ſiteeneem minute. Bes tam ſirds war ari ectaukotees un ta buht pat zehloni daschadām ſirds slimibam, pat dſihwibu apdraudet, fewischki ja fee-weetei jau eepreefch ſirds naw bijuži wiſai spehziga.

Ari gremoschanas organi schini laikā naw paſargati no slimibu uſbrukumeem; aſrahdiſchu tikai uſ wehdere uſtuhkumeem, aijzeetejumeem un zaureju. Wiſas schis slimigās parahdibas, ta ari hemoroidi, puhschla katars un aknu uſtuhkums zelas uo ašinu sapluhſchanas wehdere organos.

Pahrejas gados pee ſeeweetem loti iſplatitas ari ahdas slimibas, pee kam daschreis nowehrojami tikai ne-kahrtigi ašinu sapluhdumi ahdas ašinu traufos (ſkraidoſchi karſtami), ari ahdas nervu paaugſtinata juhteliba, fewischki ahrejos dſimuma organos, daschreis loti ſahpigi un zeeti iſſitumi.

No schai laikmetā uſbruhkoſchām nervu slimibam mineschu reiboni, meega trauzejumus un loti iſplatito migreni. Loti eewehrojamas, un, deemschehl, pahrejas gados ne wiſai reti nowehrojamas ir gara slimibas, pee kam uſ iſſeedinaschani loti maſ zeribu.

Bet ta gan ſeeweetem schini laikmetā jaifturas, ta jadſihwo un jaehd?

Wiſpirms wehletos aſrahdit uſ wannu leefoschani, kas weizina ašinu pareisu rinkoschani un ašinu traufu kahrtigu darbibu. Wannas weizina ari ahdas elpoſchani, uſturedamas ahdas maſos zauruminus tihrus, bes tam at-

stahj ari apmeerinoschu eespaidu us nerwu sistemu un kalpo ari wisbahrejam tihribas prasibam.

Wiseeteizamakas schai laikà ir 27° R. fiftas piln-wannas, kas, ja ween eespehjams, janem diwi reij nedelâ. Augstaka un jemala temperatura peelaishama tikai pehz ahrsta aishrahdijuma. Wintels eeteiz ari 18—22° R. fiftas fehdwanas, kas nemamas 10—15 minutes. Aishrahdju ari us winam, ja ahrsts tas atrod par eeteizamam.

Ta ka kermenis schini laikà nereti swihst, tad eeweh-lams beeschaki weli mainit; atteezotees us weli, wiseeteizamala ir Lahmana reformwëka.

Sewischka ruhpiba peegreeschama dsimuma organu tihribai; feeweeshu ahrstu aishrahdijumi, katrreiss nomasgat atteezigos organus pehz atejas weetu waj klosetu leetoschanas, nemas naw vahrspihleti. Tahda sinà tiflu no-wehrsta neisbehgamà effkrementu fadalischchanas, un glot-ahda buhtu pasargata no newehlameem fairinajumeem. Leela dala ahrejo dsimuma organu slimibu zelas zaur netihribu un weenalbsibu.

Ja kaunuma apgabalâ rodas wahtis, tas janomiasgà ar weeglu lisola atschaidijumu (0,5:1000,0) un pehz tam peenahzigi jaepudere.

Wisu organismma darbibu fahrtiga norisinaschanas leelâ mehrâ atkariga ari no peemehrotam lustibam brihwâ gaifa, un noteikti eeturetas deenas fahrtibas un parastas darribas turpinaschanas. Katru deenu fahrtigi jacet pastaigatees; tas weizina ašinu un baribas weelu rinkoschanu, domas top nowehrstas no ildeenischleem ruhpju preeskmeteem, un feeweete ari garigi atspirdsinajas, bes tam pastaigaschanas aiskawè spehju tulilibas eestahschanos. Nata braukschana naw leedsama, ja ſchi weida ſports jau agrak fahrtigi peekopts. Fahschana gan labak buhtu jaatmet.

Jafargajas no katra tahda darba, kas weizina ašinu sapluhschami galwâ, peem., no ehdeenu gatawoschanas karstiā kehki, pletefchanas, no fmalkeem roldarbeem, jafargajas ari stahwet ar noleektu galwu.

Wakarâ jaet gulet ne wehlak kà desmitos waj pus-weenpadsmitos, jazelâ apm. septinos.

Dsimuma satiskme pahrejas gados atstahj faitigu eespaidu, kadehk no tas jaatturas.

Baribai jabuht peeteekoschaj, bet nelad pahrmehrigai; ari naw teizami, ja bariba fairinoscha. Jaatturas ari no stipras tehjas waj lasejas; ne wisai labu eespaidu atstahj ari wihs, alus un punschs, tapat ari fairinoschás weelas, lä pipari, sinepes, ingwere u. t. t. Wislabakee dsehreeni schai laikä ir uhdens, limonade, nurals (agraf pasibstams sem nutrola wahrd, loti eeteizams!), ari salds un slahbs peens, lefirs, stipri ar uhdeni atschlaaidits wihs. Katru deenu eebaudamä schkidruma daudsumam, ewehrojot ari kermera fleezibü us tullibü, newajadsetu sneegtees pahri par $\frac{1}{2}$ waj $\frac{3}{4}$ litra. No galas baribam preefschroka dodama leefäm un mai ekstraktiveelu faturoschäm; pee tahdam peeder tela gala, wistas, haloschi un siwis. Turpreti mescha kustomu, sofu un pihtu, zuhlas un wehrschä galas leetoschana pehz eespehjas eerobeschojama; tilpat mai eetcizamas ari afkas, neeres un smadsenes.

Katru deenu war ehst weenu waj diwi olas, turpreti no daschadeem seereem un kawiara labak jaatturas.

War ehst dauds dahrja salmu un auglus, fewischki ja asinis beeschi sapluhst galwä. Weelu mainas trauzejumi, peem, tulliba, zukura slimiba un gifti prasa gluschi fewischki dieti, ko katrä gadijumä nosaka ahrsts. Schahdus organisma darbibas trauzejumus, lä ari peepeschus asini ispluhdumus waj ari negaiditu periodes apstahschanošnumis sche naw eespehjamä kaut zif eeejoschi apluhkot; te katrä atfewischkä gadijumä jagreeschas pee ahrsta.





XI. Dsimuma iżzelħanàs.

Lehtijot, kad un sem fahdeem apstahkleetem embrijs mahtes organismà pahrweidojas par wiħri-fħka maj feewiħħka d'simuma augli, seedots dauds laika im puhlu. Man naw eespehjams iżfazit fawas domas par wiċċeem teem ußskateem, kahdi fħim jautajumà waldjużiċċi, fahkot no Hipokrata laikeem lihds muhsu deenam; tilpat maj eespehjams peewest wiċċas atteezigas statistiskas finas un meħġinajumu aprakfus, kuri nereti runn weens otram preti. Lihds fħim weħl wiċċu fħo puhliu im sinatnifko pehtijumi gala iħnaħlums bij tikai „ignoramus“, t. i., jautajumà par d'simuma noteikħħani un iżzelħanòs meħs weħl nela noteikha un neapfħaubama nefinam.

War fəgħi, ka fħi jautajuna iżżejkirx ħana peeder nah-kotnei, ka tas' jau notizis ar daudseem dabas sinatnifkeem jautajumeem. Pret fħadu ußskatu man naw koo eebilst; war jau bukti, ka reis nahks laiks, kur zilwela gars isklär-dès d'simuma iżzelħanàs jautajuma tumfiċċu. Bet war ari noti kif, ka radibas kung's d'simuma noteikħħani patur zil-wakeem u wiċċeem laikeem apfleħptu. Gedoma fimees tikai taħdus laikus, kur d'simuma noteikħħana atrodas pilnigi zil-wekku warā. Sehnu d'simistibu fklait tad buktu ewehro-jami leelaks par meiteku fklaitu, un u muhsu ġemeġġi lodes driħi ween buktu leels feeweħschu truhkums; zif beexxhi tad mukkiga zil-wekka għidha kafitetu wi-spahrejja interefsem; ari tas' tad nebuktu nee eespehjams, ka behrni pahrmet weżza-keem, ka tee, winn radidami, teemi dewiħi weemi

waj otru dsimumu. Atleek tikai weenigais apmeerinajumis, ka nemas nam paredjams, waj zilwekam jebkad isdofees usminet dsimuma iszelschanas mihklu.

Wisi lihdsschinezee pehtijumi par dsimuma iszelschanos tomehr dewuschi daschus panahkumis, kureem newaru paeet kluu garan. Behdejā laifā wispaehrige peerahdits, ka ar wifai neezigeem iñehmumeem uj 106 sehnu dsimistibam nahk tikai 100 meitenu dsimistibu. Schee diwi skaitti fastahda ta fauzamo felsualateezeibū.

Bes schaubam pee dsimuma noteikshanas darbojas wairaki mumis tikai pa dalaī sinami faktori. Eespaids ir ari wezaku wezumam. Hosakers faka, ka tahlās laulibās sehnu skaitam pahrwars, kur wihrs wezaks par feewu. Ja abi laulatee laudis weenā wezumā, tad meitenem pahrwars, kas wehl labaki nowehrojams, ja feewa wezaka par vihru. Tomehr jaaishrahda, ka fchis, ta faultais Hosakera-Sadlera likums no daudseem netop atsihts par pareisu. — Dsemdetajas absolutajam wezumam bes schaubam eespaids uj felsualateezeibū; ja mahte wezaka, paleelinajas ari felsualateezeiba; pee 33 gadu wezām mahtem fchi atteeziba ir 133 (tas nosihmē, ka 33 gadu wezām mahtem uj 133 sehnu dsimistibam nahk 100* meitenu dsimistibas; parastā atteeziba ir 106). Beidsot wehl nowehrots, ka wišmaš astoni deenas pehz periodes notikuji apauglofchana weizina wihrischkas fahrtas embrija attihstishanos.

Apmehram schahdns panahkumis lihdj schim dewuschi wisi uj fcho jautajumu atteezige pehtijumi. Panahkumi, ka redjams, loti neezigi un praktikā nekā nam isleetojami. Man leekas, ka mehs daritu wisprahrigaki, ja schini jautajumā turetos pee ta usskata, kas krisitigajus weenmehr apmeerinajis un apmeerinās: behrni ir Deerva dahwana zilwekeem, un Deewas gan sin, ko dara. Winsch, kura rokā ir wifai pasauku liktens, ari sinās, kahda dsimuma behrni katrai gimenei wajadsigi.





XII. Peelitums.

Behrns.

Gimnu pahrleezinats, ka dandsas feeweetes, fewischki jaumas mahtes, scho grahmatu laſidamas, labpraht wehleſees atraſt tur ari daschus padomus behrnu ſopſchanā un ehdinaschanā, fewischki winu pirmajos dſihwibas gados. Behrna dſihwiba dahrga neween wezakeem, bet ari wiſai zilwezei; ta ir zilwekeem no Naditaja rokas uſtizeta manta, kas mumis jaſargā un jalolo un par kura meeſas un dwehſeles labllahjibu mumis reiſ buhs jadod atbilde Deewa trona preelſchā. — Tadehl nebuhs leeki, ja ſchini laulibas dſihwei weltitā rakſteenā ihſumā apluhkoſim scho fwarigo audſinachanas jautajuma datu. Winu laut zik pamatigi mumis ſche telpu truhkuma dehl naw eefpehjams apluhkot; tuvakus aifrahdiyunus wezaki warēs dſirdet no fawa ahrsta.

Faunpeedſimufcha behrna leelums un
ſimagums.

Faimpeedſimufcha behrna widejais garums ir 50 cm.
(1 pehd. 8 zollas) pee kam meiteru widejais ſmagums ir 3250 gramu (7,94 mahrz.), ſehnū — 3340 gramu (8,16 mahrz.). Galwas apmehrs 34 cm., kruhſchu apmehrs pa

padusem 31cm. Jaunpeedsimuschais gulot atelpo 35 reises minutē, pulsa siteenit 130.

P i r m à t i h r i s c h a n a , m a s g a f c h a n a , g e h r b -
f c h a n a , g u l a s w e e t a , i s t a b a .

Tiklihds behrns peedsimis, winsch faweeem apkopejeem leek dands puhletees. Kad ahrfts waj wezmahte nabas galu ruhpigi apkopusi, behrns teek eetihts filtās drehbes un eelikts gultā waj furwi, lai ari mahte waretu tift pee-nahzigi apkopta. Ari scho brihdi masais pafaules pilsonis nepamet neisleetotu, bet fflakti waj flufaki faultams spehzigi elpo un tā fahk attihstif fawas lihds schim gluschi besdarbigas plauschas. Wezmahte tagad farikhlo wannu ar 36—37°Cfiltu uhdeni un nosmehrē wifū jaunpeedsimuschā kermenī ar zuhlas taukeeni, lai wiāam notihritu gaifchi dselteno tā fauzamo behrni fmehri. Tauku un fmehres maißijums tad ar seepjut palihdsibu teek galigi nomasgats. Tagad behrns tihrs; ar filtām drehbem nosusinats, winsch pehz nabas apseeschanas top apgehrbts un guldits jau eepreefsch fasilditā gultinā, pee kam gan jaeewehero, lai behrina azis buhtu pafargatas no gaifmas.

Tagad drusku uskawefimees pee

J a u n p e e d s i m u f c h à b e h r n a a p g e h r b a .

Kolwilnas krekkinsch apllahj kruhtis un wehderu lihds nabai, pahr krekkini pahrwilts wilnas kamjolits, lamehr wiſa kermena apakschdala eetihta trihsstuhrigi faliktā autinā, pee kam tā, ka trihsstuhrha garakā mala atrodas sem krufta, apakschejais stuhris teek isremts behrnam zaur kahjstarpu, famehr abus fahuejos stuhrns pahrlahj pahr kahjam un wehderu. Behz tam wifū kermena widuzi un kahjas eetin leelā flanelka autā, kam jabuht tik garam, ka winu war no kahjam atkal uſ augschu uſtihit. Tinamos autus, ko daschas feeweeies mehdī tift wehl wirs flanelka auta, naw eeteizams leetot, tadehk̄ ka tee beeschi ween teek pa zeeti fawilkti un tā fawē plauschu nn funga darbibū. Autu fasprauschanai war leetot pletadatas.

No waſkadrehbes waj gumijdrehbes lifschanas sem flanelka auta warni tikai beedinat, tadehk̄ ka ta traue ahdas isgarojumu atdalischanos un war buht ari ahdas

eekaifuma un iſſitumu zehlonis. Turpreti pret tamlihdsigu flapjumu zauri nelaidofchu drehbju līkfchanu gultinā waj ari wirs flanelā auta naw ko eebilsti.

Tiklihdsi behrna drehbites netihras waj ſaſlapinatas, kas pa laikam tuhlin nomanams no behrna kustibam waj raudafchanas, netihree auti janonem, īrmēna lejas dala ar ſiltu uhdeni un fuhzelli janomasgā, janofauſina un pehz jaeefmehrē ar lanolinu waj jaapputina ar rihsa puhderi. Tad uſklahj tihru ſaſilditu autu, wirs ta flanelā pahrſedamo, un behrns tam brihdim aplopts. Kreklinſch un kamſolitis katru deenū wiſmas diwi reiſes jamaina.

Jaunpeedſimufcha behrna pirmajeem iſkahrnijumeem melna, piki atgahdinoſcha krahsa, kalab ari teek ſaukti par behrnu piki (Meconium). Schahdu melnu iſkahrnijumu pawifcam ir ap 90 gramu. Daschi behrni wehl zeturtā deenā pehz dſimſchanas iſmet behrnu piki.

Behrna guļas weeta ta eerihkojama, ka behrns paſar-gats no teefhaſ gaifmas; paſs par ſewi ſaprotams, ka gultina nedrihks atrastees ari zaurwehjā. Pirmās nedēļas jaunpeedſimufcham behrnam noderiga guļas weeta ir paleels kurvis, bet wiſlabač wiāu tuhlin likt dſelſſtahwa gultinā ar augsteem aifkareem wiſapkahrt. Schuhputus leetot naw eeteizams; tilpat maſ war eeteikt mahtei waj auklei nemt behrnu few lihdsi gulta. Behrna gultinā leekams ſirga faru matrazis, pahr kuru pahrklahj moltona (beesa koķwilnas auduma) gabalu, wirs ta aifargam war likt gumijas audeklu un beidsot pahr wiſu pahrklahj linu drehbes gabalu. Gultinas galwgalā jaeelēk ari maſ ſirgu faru pagalwits, lai behrna galwa tiftu pagelta drūſtu uſ augſchu. Apſegam der duhnu ſpilwens, wehlač tam nolužkam leetojama wilnas ſedſenite.

Iſtabai, kurā jaunpeedſimufchais behrns eeneits, ja-buht pirmajās 10—14 deenās 18—20°C ſiltai un patum-ſhai. Tai ja buht ſauſai un loti tihrai (jaleeto linoleuma grīhdas paſlaji), katru deenū ta diwi reiſes pamatigi ja-iſwehdina, pa kuru laiku behrns iſnefams zitā iſtabā. Wiſs, kas waretu ſabojat behrna iſtabas gaifu waj iſplatit ſtipru ſmalu, peem., kuhpofchas naiktſlampas, turams no behrna iſtabas pehz eespehjas tahu.

N a b a s a p k o p f c h a n a

gan ir wezmahtes waj behrna kopejas usdewums, bet es domaju, ka eeweherojot schi darba swarigumu, nebuhs glu-schi leeki, ari te par winu kahdu wahrdū fazit. Pehz pirmsas masgafchanas behrna nabas gala apfehjums top wehlreis apluhkots, tad atlikuscho galu eeleek salizilwates kuschklii waj ari starp diweem ar birolini apfmehreteem lupertineem, atleez wiſu us augschu un tad pahrseen ar nabas faiti. Nabas pahrseefchanai janoteek katru deenu diwi reises. Behrna kopejai, ja winas kopfchanā atrodas ari mahte, wiſpirms jaruhpejas par behrnu, bet ari tad eeweherojama wiſleelakā tihriba un usmaniba, lai no mahtes atdalijumeem nekas netaptu pahrnests us behrna, fewischki fargajama behrna naba. Normalos apstahklos nabas gals atkriht pehz 8—10 deenam, pamesdams weegli fulojoschu wahti, kura tad katru deemi diwi reises janomasgā ar jiltu borskahbes atschkaidijumu (I tehfkaroti borskahbes islaufet glahjē uhdens) un jaapkaifa ar bora puderi, pehz tam wahtij usflahj ar birolini apfmehretu lupertini un pahrseen. —

Pirmajā pušgadā behrnam gandrihs bes isnehnuma jagul horizontali, jo wina mugurtauls un muguras muskulatura wehl naw spehjigi panest kermena smagumu. Wezakeem schai laikmetā wajadsetu sawu nepazeetibū wairak eerbeschot un nespaeest behrnu fehdet. Tiflīhds preefsch tam buhs ihstais laiks, behrns pats bes kahdeem spaideem no aufles waj wezaku puſes fahks zeltees, wiſpirms gan kopejas atbalstits, wehlaſ winſch gluschi labi fehdes ari pats saweem spehkeem. Gluschi newajadsiga un atmetama cerascha ir sihdaini nehsat pa istabu, pee kam wina nespēhzigā mugura neteek weenlihdsigi atbalstita un zaure to manto fleezibū us isleefchanos. — No knipju lectofchanas pehz eespēhjas jaſargajas; ja newar bes teem iſtikt, tad jaleeto tikai pilnigi flehgti patenteti gumi-jas knipji.

Pirms pahrejam pee behrna baribas apluhkloschanas, ihsumā jaaisrahda, ka behrnam augot pahrgrosas ari wina kopfchanas kahrtiba. Pirmajā gadā behrnu pareiji kopjot nepeezeefhami wajadsijs winu katru deemu masgat; pir-

majās 10—14 deenās wannas uhdenim jahuht 37°C fil-tam, kamehr gada beigās uhdena temperaturai janoslihd uj 30°C . Tillslihdz behrns faslimst, masgaſchanā japhr-trauz, lihdz kopeja nar isrunajufes ar ahrstu par faslim-fchanas zehloneem un flimneeka kopschanu. Uhdenim, tā-pat ari traufam jahuht pilnigi tihreem, uhdena temperatura nosakama newis weenfahrſchi roku uhdeni eebahſhot, bet ar termometra palihdsibu. Ja behrna ahda eekait waj rodas iſſitumi, uhdenim der peelift klijas: apmehram trihs faujas kweefchu kliju eeber maiſiā, to eelekt 2 waj 3 litros (apm. 2 ſtop.) uhdens un wahra pus ſtundu; uhdeni pehz tam eelej wannā.

Otrā gadā pilniwannas wairs naw katru deenu waja-dīgās, peeteek ar 3—4 reisem nedelā, pee kam uhdenim jahuht apm. 30°C filtam. Labu eespaidu uj behrna weſe-libu ſchāi laikā atſtahj ari wehſa uhdens lehjumi pehz masgaſchanas; fahkumā pahrlejamam uhdenim jahuht 24°C filtam, wehlak temperatura war noſlihdet uj 20 — 18°C . Tomehr pirms masgataja fahk iſwest ſchahduſ leh-jumus, japrasha ahrſta padomſ ſchāi leetā; neprahktigi ſermena noruhdifchanas mehginaſumi war atneſt wairak ſtaumuma nelā labuma.

Sihdaina pareiſai attihſtibai nepeezeefchami wajadſiga ari ſwaiga gaſa eeelpoſchana. Wafarā dſimufchus behrinus war katru deenu no otrās waj trefchās nedelas fahfot iſneſt brihwā gaſā, ſeemas behrinus apmehram ſefchi waj aſtoni nedelas pehz dſimſchanas, bet ari tad tikai uj ihsu brihtinu pusdeenās, faulainās un wehja aiffargatās weetās.

Otrā pusgadā, kad behrns jau beeſhaki teek uſ rokam nehsats, winam uſwell garaku wilnas kanſoliti, kaſ ſneedſas pahri lahjam. Kahjās wilnas ſekites un aditas kur-pites. Tillslihdz behrns fahk mehginaſ ſtaigat, garā apgehrba weetā jadod ihsaſ, kaſ ſneedſas tikai lihdz krumſchteem; adito kurpitſhu weetā war uſaut ahdas kurpes, kurām gan jahuht tik garām, ka no kahjas leelā pirkſta gala lihdz kurpitſes galam wehl atleek apm. zentimetri leela ſtarptelpa. Ari kurpes platumam jahuht peeteekofcham, lai kahjas pehda nelā netop ſpeesta.

Behrua dabifka barofchana.

Jaunpeedsimuschha behrnu dabifkais ehdeens ir mahtes peens. Pirmajā godā ta behrnam ir wišlabakā bariba; labuma un weseliguina sīnā winu newar atswehrt nelahdas zitas mahkfligas baribas weelas, lai minas ari buhti nesin pehz zif gudras rezeptes pagatawotas; wisjaunakee pehtijumi peerahdijuschi, ka wina weetu newar iſpildit ne gowš peens, ne behrnu milti, ne ari ſwefchas ſihditajas peens.

Mehginajumi rahda, ka tikai daschus mehneshus waj pat nedelas ar mahtes peenu baroti ſihdaini ir eewehrojami weseligaki par ziteem behrneem, kuri aug ſihdsigos apstahklos, bet top baroti ar wiſlabakeem mahkfligeem behrnu ehdeeneem. Daschi iſwilkumi iſ Bawarijas ſehnifchīgās medizinalvaldes fawahktajām statistiskajām ſinam loti labi peerahda augſchejā aishrahdiſuma pateſibu. Gada widū no 100 fruhtsbehrneem nomira 1, tamehr no mahkfligā zelā barotem — 6; waſaras mehneshos fawahktā ſihdai nu mirſtibas statistika rahda, ka uſ 1 mahtes ſihdita behrnu nahwes gadijuma nahk 18—19 no pudelitem barotu behrnu mirſchanas gadijumi. Schahda ſalihdinoſcha statistika tika turpinata ari winu behrnibas un jaunatnes gados, pee kam iſrahdijs, ka no pudelitem ehdinati behrni wehlak dauds beeschaki ſlimoja ar ſobeem un gremoſchanas organu ſtitem, ari ſkolas mahzibas wini peefawinajas dauds geuhtak, nekā mahtes ſihditee behrni. Bes tam wehl ari kara eestahſchu fawahktas statistiskas ſinas rahda, ka teem ſaldateem, kurus mahtes behrni bā ſihdijusčas, eewehrojami leelaks fruhſchu apmehrs, ari augums un kermena ſmagums dauds leelaks; ſtarp ſihditeem 47,9%, nesihditeem — 31,1% kara deenestam derigu jaunektu. Ja, war pat fazit, jo ilgaki behrns ſihdits, jo weseligaka wehlak wina kermena buhwe.

Loti pamahzofchi eepaſihtees ar atteezigeeem apstahktem Norwegijā; tur parasti mirſt tikai 10% ſihdainu, furpreti Bawarijā, Wirtembergā un Austrrijā tahda pat wezuma behrnu mirſtiba ſafneids 22—36 pat 40%; eemeslēs weenigi tas, ka te behrni netop peenahzigi ſihditi.

Bawarijā pilnigi peerahdits, ka behrnu mirschanas gadi-jumi wairojas lihdī ar mahtes fruhls atrauschanu behrnam.

Mahtes meefas atrasdamees, behrns pahrteek no tam baribas weelam, kas mahtes organismā; tilai pehz dsum-schanas wiensch sahl patstahwigi eenemt baribu, bet lihdī tas war notilt, daba winam dod „ne sweschas, bet pascha mahtes fruhls“ par baribas awotu. Behdejā laika notifuschi daschi eewehrojami atradumi, ka mahtes peenam ir daschas spezifiskas ihpaschibas, kuras pahreet ari us behrnu. Goms peenam schahdu spezifisku ihpaschibu naw; sinamos apstahklos tas war buht sihdainim pat eewehrojamā mehrā kaitigs. „Behrns naw telsch, un goms peenu daba nolehmusi weenigi tela sihdischananai.“ Spezifisko ihpaschibu truhkums dara goms peenu maswehrtigu. Jau-nakā laika isplatas ari wehl tahdi usfakti, ka lihdī ar mahtes peenu behrns pefawinajas gimenes individualitati un ka mahkfligā zetā baroteem waj emmas sihdditeem behrneem schahdas individualitates naw.

Pehz ilga maldibu laika, kur goms peens un mahkflige baribas lihdsekkli tika stahditi lihdsas mahtes peenam, kur gimenes mahtes weetu sahla eenemt emmas un nereti atnesa few lihdī daudī ko kaitigu un nenormalu, mi tikai greeschamees atpaket us ihsta zeta, un mahtes fruhls ka sihdaina weenigais baribas awots sahl eenemt to weetu, kas winam pateeji peeder.

Pee schahdas pahrleezibas, deemschehl, dauidsas mahtes nahk par wehlu, kad winu sihdischanas spehja jau eewehrojami masinajusees waj pat gluschi ūduñi. Tomehr ari tahdos apstahklos daudī ko wehl war glahbt un labot. Pati sihdischanas spehju masinachanās waj issufschana wehl naw tik sahpigs saudejums, ka pasaudet tizibu us scho spehju atdabušchanu. Tahds pahrleezibas truhkums astahj koti trauzejoschu eespaidu us kruschu dseedseru darbibu. Daudsas feeweetes waretu sihbit, ja winas to tikai nopeetni gribetu un leetotu wifus eespehjamus lihdseklus schi mehrka fasneegschananai. Rahds frantschu ahrſts, Pi-nards, un wairaki wahzu ahrſti, no wifam feeweetem, kas wineem suhdsejās par sihdisch anasnefpehju, isahrſteja 95%.

pee kam fruhſchu dſeedſeru darbibas atjaunoſchanai tika leetoti daſchadi lihdſekti, peem., maſaſcha, elektriſeſchana, uhdens peeleetojumi, ari wingroſchana, bet galvenais lihdſeklis tomehr bij ahrſtu eedwefta pahrleeziba, ka ſihdiſchanas ſpehjas war atkal eeguht. Austrijā, peem., ahrſti tik loti pahrleezinajuschees par ſihdiſchanas labdarigo eepaidu zilwezes lablähjibas pazelſchanā, ka leek preeſchā ſodit wiſas wezmahtes, kuras behrnu baroſchanai eeteiz daſchadas mahkſligos baribas weelas, kürpreti ſihdiſchanas aifſtahwjeemi iſmatajama godalga. Tee paſchi ahrſti un ſabeedribas darbieneeki gan atſihi, ka daudſos gadijumos tikai tad ſihdiſchanai wareſ tapt eerahdita peederiga goda weeta, ja tiks uſlabots nedelneetschu un ſihditaju materialais ſtahwoſklis. Wini leek preeſchā maſturičam mahtem iſſneegi pabalſtu no flimmeeki laſem, lai ari ſihditajas paſchas waretu dabut peeteekoſchu baribu un ſinamu laiku taptu atſwabinatas no gruhta darba deeniſchkas maiſes deht; tikai tad maſturičam mahtem buhs eephehjams zilwezei dahwat pilnigi weſelus un ſpehzigus behrimus.

Starp teem eemeſleem, kuru ſihdiſchanas pretineeki peewed faru uſſlatu aifſtahwefchanai, eewehtojamalo weetu eenem ſlimibas. Tomehr pehdejos gados tahdu ſlimibu ſkaitis, kuru deht buhtu jaatturas no ſihdiſchanas, tapis eewehtojami maſaks. Pee tahdām ſlimibam peeder tikai plauſchu tuberkuloſe, gruhtas aſīnu ſlimibas, mahtes fruhſchu roſe (Erysipel) ſihdiſchanas laikā, bes tam ſihdaina weſeliba ari tad apdraudeta, ja mahte gruhtneezibas laikā ſaſlimuſi ar ſiſiliſu. Ja mahtei ſcho ſlimibu naw, wina it droſchi war ſihbit; ir bijuſchi gađijumi, kur ſlimas mahtes weſeliba taifni ſihdiſchanas laikā uſlabojas; peem., pee ſiſds ſlimneezem pa ſihdiſchanas laiku maſinajas tā fauzamee kompenſazijas traujejumi, ari neeru ſlimneezem maſinajas olbaltuma fatureſ mihaſalos. Ari eekſchejo dſimima organu eekahrlöſchanas agrakā ſtahwoſklis pa ſihdiſchanas laiku noteek daudſ ahtrali un pamati galgi; nowehrots ari, ka daſchām ſlimām ſihditajām ehtſgriba uſlabojas un ſlimneezes top pat tullakas, kadehl or lunga kaitem ſirgſtoſchām mahtem ſihdiſchanu war tikai eeteilt.

Sihdischanas jautajumu kautzik eejoschi pahrrunajuschi, waresim peegreest wehribu ari nedelneezees dsihwes fahrtibai, kopschanai un baribai.

Nedelneezees dietika.

Nedelkas, t. i. laiks, lihds dsemdechanas organi atkal eenehmuschi pilnigi normalu stahwokli, turpinajas newis 9, bet 42 deenas. To wajadsetu ewehrot ari muhsu fabeedrifko likumu demejeem, lai masturigam nedelneezem buhtu eespehjams wisu scho laiku pawadit meerā un ta ruhpetees par sawu un behrna weselibu. Mantigo schkiru feeweetem tas pilnigt eespehjams.

Nedelneezees istabai iabuht plafchais, kluftai, swabadi no putekleem, kur dauds gaisa un gaifmas. Grikha pahrlahjama ar linoleuma grihdsegu, lai nezelas putekti. Seemā temperaturai naw iabuht augstakai par 17—18° C.

Istabas eekahrtojums war buht gluschi weenkahrfs. Hegars eeteiz leetot tikai schahdas istabas leelas: weenu galdu, kucheti, dselss naftsgaldinu, gultu ar atspelu un sirga faru matrazi, ari sirga faru pagalvi, wilnas segu un spilwenu.

Ja eespehjams, tad lihdsas nedelneezees istabai eerih-kot ari istabu behrnam un kopejai.

Apgehrbs. Krekla un jakā gehrbta, nedelneezees gul us flapjumu zauri nelaidoscha audekla, wirs kura usklahts wairakkahrtigi falifts linu palags. Pee dsimuma organu ahrejam dakam peelifts sterilietas wates wihestolis, kuru pahrmaina newis nedelneeze pate, bet kopeja, wi slabak ar pinzetes palihdsibu.

Dsimuma organi rihtos un wakaros kā ari katrreis pehz issahrnischanas un puhschla tukschoschanas weegli janomasgā ar nowahritu uhdeni. Parastos ap-stahklos eekshejo datu skalojumi naw wajadsigi.

Ishahnishanas. Ja tuhppla sarma pirms dsemdechanas pamatigi istuffchota, issahrnischanas war ispalikt 3—4 deenas, bet ja ari tad nerodas schahda

wajadsiba, jaleeto weegli zaurejas lihdseki: rizinus ella waj glizerins.

Sihmejotees us puhfchla tukschofchanu Hegars dod seewetem loti labu padomu, lai winas jau gruht-neezibas pehdejās deenās eewingrinajas guledamas puhfli tukschot. Nedelneezem to gan war atweeglinat, winas ar spilweneem drusku us augschu pazekot, ja ahrfts, daschus fewischlus apstahklus eewehrojot, to teeschi nenooleeds. Ja mihsali nemas netek, puhfchla apgabalā jausleek silti usllahjamēe un tikai tad, ja schim lihdseklīm naw panah-kumu, jaleeto katereris (truhbina, kuru eeletek mihsalwadā puhfchla istukschofchanai).

Bariba. Sihdoscha nedelneezē wehl otrā un treshā deenā ehd tikai schkidru baribu; winai jadser wairak (peena), nekā nesihdofchām nedelneezem. No supem, ar waj bes olam, schai laikā war eeteikt peena, frehjuma, rihsu, meeschu, aušu, daschadas miltu, putraimu un mihselu supes, ari wahju buljoni. Derschanai nedelneezem wiß-labak der silts waj atdsifis peens, pehz patifschanas ar drifzin tehjas waj kafejas; der ari nowahrifts uhdens, kuram war peelift zukuru waj augli eewahrijumus. No treshās waj zeturtās deenās sahkot augschā minetām supem war peweenot ari galas ehdeenus; Wines schnizeles, eetaisitu tela galu, leefu wahritu wehrfcha galu, leefu schlinki, wiſtas, baloschus, smadsenes, ari olas, mihsli wahritas waj ſakultas. Bes tam eeteizama ari putraimu, rihsa, mondamina un maifa miltu beesputra; nuhdeli, makaroni, kartupehli beesputra, spinati, burkani; augli tikai kompotā, ne ſati.

Ehdeeneem jabuht weegli sagremojameem, pee tam tahdeem, kas neuſpuhfch wehderu. Kahpostus neder ehſt (wiſmas sahluumā ne, tee uspuhfch widuzi), ari neschahwetus un newahritus dahrfa auglus, loti ſlahbus un taukus ehdeenus, tāpat ſwaigu maiſi ne.

Eſchetri waj peezi nedelas pehz dſemideſchanas, normaleem apstahkleem waldot, mahteit, tāpat ari ſibditajām, war dot parastos ehdeenus. Lauzineezes schai laikā juhtas labaki, ja wairak leeto olu, peena waj miltu ehdeenus; bagatigi galas ehdeeni us winām neatſtahj wiſai labu

eespaidu. Peenu jadser pehz eespahjas dauds, alu ne wairak kā agrak, wiñnu loti mehreni.

Pirmās 24 stundas nedelneezei meerigi jagūl uj muguras; no otrs deenas sahlot wina war pagreestees ari uj fahneem. Normalos apstahklos nedelneeze jau 10. waj 12. deenā war atstaht gultu, ja daschas deenas eepreefsch isdariti atteezigi mehginajumi. (Wispirms gulta sehdus pеezeltees, uj spilweneem atbalstotees, wehlak bes teem; tad ajs fehstees uj gultas malas, aiseet no gultas lihds kushetei un tur daschas stundas atdufetees; pehz tam pamasm pahreet pee parastas dīshwes fahritbas.) Ja nedelu istezejumi top atkal ašinaini (pirmās 3—4 deenās no dīsumma organeeem pluhstofshee istezejumi ir ašinaini, turpmakās 3 nedelās pamasm top skaidraki, lihds 3. nedelā gluschi noskaidrejas), nedelneezei bes kaweschanaas jaleekas gulta, lihds ašinu pluhschana apstahjas.

Nedelneezees temperatura lihds pat 9. deenai jamehri diwreis deenā; mehrišchami war isdarit padufē. Ari pulss katru deenni jaſkaita.

Muskulatura.

Loti eeteizams ruhpetees par wehdera un blodas apalkhas muskulaturu. Daschas wezmahtes mehds nedelneezem tuhlin pehz dsemdeſchanas wehdera muskulu ſpehzinashanai uſlift wehdera joſtu, tomehr jaunām ſeeweetem ar ſpehzigeem wehdera musku- leem tahdi apſehjumi waj nu nemas, waj tilai lihds zeturtai deenai wajadſigi; turpreti wairak reiſes dsemdejuſchām ſeeweetem, kam wehdera muskulu neſpehzigi un plahni waj ari pahrklahti beeſu tauku fahrtu, wehdera joſta loti deriga. Bet tillihds nedelneeze atstaht gultu, wiñai wispirms jausleek peemehrota wehdera joſta; joſtas augſchmalai wajag atrastees 2—3 pirkstu platumā ſem nabas.

Loti labs lihdsellis wehdera un blodas muskulu ſpehzinashanai ir weenfahrscha wingroſchana. No 3. waj 5. deenas sahlot nedelneeze normalos apstahklos war

diwi reises deenā 1—10 minitū ilgi wehderu rinkweidigi kustinat; no 10. waj 12. deenas sahkot nedelneeze us muguras gultā guledama war salikt rokas us kruhtim un tad mehginat 3—10 reises sehdus peezeltees; ari schahda weida wehdera muskulu spehzinashana war notift diwi reises deenā. Dambja un bledas apalschās spehzinashanai der schahda weida diwi reises deenā pa 1—10 lahgeem atkahrtotas kustibas: sahjas kopā faspeeschot, līkt atteezigeem muskuleem tā darbotees, itkā nedelneeze zenstos apspeest puhschla un tuhpīla farnas tulschoschanos. Schahdas kustibas war sahlt no 4. waj 5. deenas, bet tad ari tikai tamā gadijumā, ja dsemdejot dambis palizis pilnigi wesels.

Kruhfschu kopfchana. Kruhtis war pehdejās nedekās pirms dsemdechanas sihdischanai fagatawot, winas katru deenu rihtos un wakaros ar 10% alkohola un tanina atschkaidijumu apflapinot. Pirms un pehz sihdischanas kruhtis nomasgajamas ar uswahritu (pehz tam atdēsinatu) uhdeni, pehz sihdischanas nomasgatas kruhtis jaapseds ar tihru un fausu drehbi. Katrreis pirms sihdischanas nedelneezei janomiasgā rokas; ja kopejas rokas nahkuščas salārā ar nedelu istezejumeem, wina pirms pamatigas tihrischanas nedrihkfst kruhtis aisskahrt.

Sihdischana. Drusku agrak jau tika aishrahdits uj sihdischanas leelo nosihmi; te tikai peesihmeschu, ka Wahzijā behrnu mirsiba wian pirmajā dsihwes gadā fasneeds 20%, lamehr Skandinawijā, kur sihdischanai eerahdita goda weeta, tikai 10%. Wahzijā katru gadu 200,000 behrnu taptu isglahbti no nahwes, ja mahtes teem neleegtu wian dabisko baribu. Jaatgahdajas ari tas, ka mahksligām baribas weelam ehdinati behrni reti kad gluschi weseligi un ka ari wehlak pilnigu weselibu gruhti atdabut. — Japānā wifas mahtes sihda weselu gadu.

Deemschehl gadas ari tahdi apstahkti, kas sihdischanu toti apgruehtina waj pat dara gluschi neespehjamu. Wisbeeschafi fastopama tahda, pa dalai eedjsinta, pa dalai wehlaik ceguhta nelaimē, ka kruhfschu galī tik māsi, ka behrns wianus newar fatwert. Kruhfschu galu nepilnigas attihstibas galwenee cemesli ir nepareisa baroschana behrnibā

un jaunibā, kūstibū truhkums swaigā gaifā, ari slimibās, schnaudsofchas drehbes un agra eestahfchanas fabeedrifkā dshwē (konzertu, teatru, dejās un tamlihdsigu isrihkojumu apmeklefchana).

Pehz Hegara domam eespehjami tikai trihs gadijumi:
 1) Nedelneeze nespēhj sihdit, tadehl̄ ka kruhfchu dseedseri truhzigi attihstti, waj ari kruhfchu galu pahraf masi; warbuht ari wiſs mahtes organisms attihstibas finā nepilnigs, nowehlojes, waj ari winai nopeetnas firbs slimibās, neeru u. t. t. 2) Seeweete war sihdit, bet behrns tik nespēhzigis waj ari nepilnigi attihstis, ka nespēhj sūbst. 3) Par mahtes spehju waj nespēhju sihdifchanā neka noteikta newar fazit, wirai wiſpirms fawas spehjas jaismehgina. Ari tad, ja mahte spehj sihdit tikai daschus mehneschus, behrns zaur to jau dauds mantojis.

Kruhfchu kopschana eefahkama jau gruhtneezibās laikā; jaſargajas no zeefchi peegulofchu drehbju nehfaschanas, kruhtis naw jagehrbj pahraf ſilti un japaſargā no ſwihschanas; ſweedri atmeekſchē kruhfchu galu ahdu, kadehl̄ wehlaſ war raftees galu ſafprehgajumi. Kruhtis latru deenit nomasgajamas ar aufstu uhdeni un tad drufku apflapinamas ar wihungaru waj gallahbolu tintluru. Apmehram pehz kahdām aſtoni deenam kruhfchu gali apflapinami ar 1% elles akmena atſchkaidijumu. Gedobuſchus kruhfchu galus war ifwilkt us ahru ar fuhzofchas glahſes valihsibu. Gaifa un faules wainas weizina ahdas noruhdifchanu.

Virma sihdifchana noteik apmehram 12 ſtundas pehz dsemdeſchanas, wehlaſ latru deenu if pehz 3 ſtundam, tikai naftis eeturams 7—8 ſtundu ilgs ſtarplaitis. Deenu katreib jaſauj iſſihſt tikai weenit kruhti, wakarā pehdejo reiſi sihdot abas. Jaruhpejas ari par to, lai kruhtis tiftu pehz eespehjas drihs iſſihſta; sihdifchanai newajag turpinees ilgaki par 10—15 minutem. Ilgaka sihdchana atmeekſchē kruhfchu galus, no lam war ari zeltees eewainojumi.

Kruhfchu galu ee wainojumi. Wiſbeeschaf tikai nespēhzigis un nepilnigi attihstiti behrni mehd̄s ilgi sihſt. Daschreis ari kruhtis pahraf peebreeduſchas un

gali mas us augschu pazehluschees, kas nespelzigam behrnam, neskatoeas us ilgam puhlem, sihschanu dara neespehjamu. Kruhschu gali tahdos gadijumos top mihshti un dabu bruhzes. Lai schahdu nelami nowehrstu, pahraf peebreeduscho kruhti war dot pa dala issihst kahdam spehzigakam behrnam, pehz tam sihdainim wairs nebuhs til dauds japhlas. — Ja kruhschu gals jau eewainots, sihdishana war notilt pehz satram 4—5 stundam; nereti ari kruhschu galu zeprurites schahdos gadijumos teek lectotas ar labeem panahkumeem. Jaewehro wisleelaka tihriba; kruhschu gali masqajami ar destiletu uhdeni waj 1—2% borskahbes atschkaidijumu; pehz tam wiai ruhpigi nosau-nami un pahrsedfami. Ja eewainojums deesgan wahrigs, tad sihdishana us kahdu laiku japhrtrauz.

Beidsot wehl weenu peeshmi: sihditajas nedrihkfst eenemt waj ehst nekahdas stipri smarschojochas weelas (isnemot ahrsta parakstitas sahles), peem. kiplokus, anises, sihpolus un spargekus. Smarfchu weelas war pahreet peena un sinamos apstahklos radit sihdaintim wehdera sahpes.

Periodu eefahlschanaas sinama mehra pahrweido ari peena fastahwu un atstahj wairak waj masak eewehro-jamu eespaidu us sihdaini. Winsch paleek nemeerigaks, gremoschana wairs naw gluschi kahrtiga, het pehz periodes heigam parasti wiss atkal nokahrtojas.

Ari sihditaju nerwu stahwoklis un wispa h-rejja fajuh ta atstahj eespaidu us peena ihpaschibam un tadehk nepaleek bes eespaida ari us sihdaini. Sihditajam jafargajas no wifa, kas waretu radit dusmas, nepatik-schanas waj bailes.

Katrai sihditajai nopeetni jaluhkojas us tihribu; beeschaki janem siltas wannas, wairak jakustas brihwā gaifā.

Atschkiran a war fahltrees, tad behrnam jau ir diwi sobi, ta tad septita waj astota mehnesi. Atschkir-schana nedrihkfst buht peepescha un us reisi pilniga. Sah-tumā behrnam bes kruhts peena wehl war dot mas fahltu buljonu waj' druzin olas, ari atschkaiditu gows waj kasas peemu, wehlač zwihbaču, baltmaies waj behrnu miltu

putriku. Baltmaijses waj zwihbaka gabalinus behrnam war dot ehfchanai tikai pirmā gada beigās. Atsfchir-fchanas laikā behrns dabū tā fauzamo jautko baribu, fastabhwoschu no wina dabiflās baribas (mahtes peena) un mahkligās. Tas pats jadara ari tad, ja mahtei jau agraki sahk aptruhkt peena, ari slimibas gadijumā waj ari ja mahte deenischko maiši pelnidoma deenas leelako datu usturas ahrpus mahjas.

Sihditajas (emmas). Bet ko lai dara tahdas mahtes, kurām naw behrna usturam nepeezeechanais daudsums peena? Ko lai dara pilnigi sihdit nespēhjigas mahtes? Atbildechhu Biederta wahrdeem: ja ween eespēhjamis, jaisteek bes sweschas sihditajas, leetojot waj nu mahkligo, waj jautko baribu. Behrna baroschana tikai tahdā gadijumā buhtu ustizama sihditajai, ja mahte nedekās nomiruši un naw neweenas ustizamas personas, kas ušnemtos behrna mahkligo ehdinachami, waj ari ja behrns tik nespēhzigas un slimibu nowahrdzinats, ka atleek zeret weenigi us sihditajas peena labdarigo eespaidu!

Sihditaju jautajumu pahrrunajot, loti eewehrojams kahds Biederta iſteizeens: „Pilnigi bes pahrspihleschanas war fazit, ka gandribiſ latrs gadijums, kur bes wajadsibas top peenenta sihditaja, faweenots ar behrna slepkawibu (!). (Quarā nomirst wišmas 90% sihditaju behrni, neaiffneegutchi pirmā dsihwes gada beigās. Mahtes kruhtim arauti un kaut kā mahkligā kahrtā ehdinati, tee bes schelastibas kriht nahwei par upuri.) Un ja ari tahds kuzens (wairak wehribas palaikam sihditaju behrneem netop pеegreests) isbehg nahwes aplameenam, wehlak liktens to mehr winu trenz preti meesigai un garigai pasufchanai. Bet ari schahdi apstahlli newar attaisnot to kahrtibu, tahdā sihditaju behrni top aisdabuti no pasaules. Kas gan eedomajas, zīl deenu, nedelu un pat mehneschu nabaga radibinai jawahrgst un jamozas sahpēs bes miħlas kopejas, bes peenahzigas baribas, līhdī nahwes aukstais skubpits aisskar ari wina sahpēs farautas luhipinas.“

Tā faka Biederts. Winsch dara labi, schahdeem no-peetneem wahrdeem atgahdinadams paſchmihligajeem zil-

wekeem, zik leels ir winu noseegumis pret lihdsjilswekeem, fewischki pret nabaga sihditajut behrneem.

Sihditaju skaita pawairofchanas faweenota wehl ar zitu tikpat behdigu parahdibu. Leelee peeprafijumi pehz sihditajam pawedina jaunawas, fewischki lauzineezes, uj ahrlaulibas dsumuma fatifiksi. Aprehkis pee tam felofchs; jaunawa wehlas tapt gruhta; pehz dsemdeeschanaa behrnis zik drihs ween eespehjams top nodots kahdai audschu mahtei, gluschi ka telch meesneekam, lai mahte „netrauzeti waretu eerihkot weikalu zilwela peena pahrdoschanaai.“ Jaunawa drihs ween dabu sihditajas weetu kahdā leelpilfehtas bagatneelu namā, dsihwo preekos un lihgsmibā un bes tam dabu ari labu famaksu. Jaunawas goda un schikhstibas pasaudeeschana top atmashata ar baudu dsihwu un materiali nodroschinatu stahwokli. Waj ta naw teescha pamudinasthana us netikkli. Berlinē un zitās pilfehtas tahdu gadijumu loti dauds.

Ia nu tomehr bes fweeschām sihditajam newar iſtift, tad wajadsetu wišmas eewehrot feno greeku likumu, pehz kura neweena sihditaja pirms 2—3 mehnescheem nedrihksi fawu behrnu atstah. Ar schahda likuma eeweschamu daschai labai baudu dsihwes mekletajai buhtu nepatihkams schkehrslis aisliks zelā. Dahdu emmu, kas naw 2—3 mehneschus fawu behrnu sihdijusi, tad nedrihkfetu peenemt. Tagad turpreti sihditajas iſwehlē galweno weetu eenem winas „peenigums ka ari peena doschanas laila ilgums,“ kas nepeezeeschams sihdama behrna weselibai.

Sihditaju iſwehlotees jabuht loti usmanigam un fatreis jaaizina ari ahrſts palihgā. Winas wezumis war buht 20—30 pat 35 gadi. Lauzineezes, lat gan spehzi-gakas, neka pilfehtneezes, tomehr sihditajas usdewumam pilfehtā masak derigas; neerastos pilfehtneelu galas ehdeemis leetojot, winām samehrā drihs sah̄ truhkt peena. Sihditajai, tapat ari winas behrnam, jatop pamatigi no ahrſta iſmekleteem; jaeepasihstas ari ar winas gimenes wehſturi, waj sihditajas gimenē naw iſplatitas pahnefamas slimibas; ahrſtam ari japahrleezinas, waj winas eelschejee organi, ahda un dseedseri pilnigi normali. Se-wischka wehriba japeegreesch fruhtim; tam jabuht labi

attihstítam un weselu ahdu pahrlahlám; fruhltis drusku faspeeschot, no labi attihsteem galeem wajag schlahktees peenam wairakás sýhkás struhklinás. Ari peens ahrstam pamatigi japahrbauda un mikrofkopiski jaismeklè. Beidsot ari sihditajas behrnam jabuht labi ehdinatam, wišmas 6—7 nedekas wezam un gluschi weselam, bes iſſitumeem waj zitám lahdám kaitem.

Za mahte newar sihbit un negrib waj ari nespohj peenemt sihbitaju, tad jakeras pee

m a h f f l i g a s b a r o f c h a n a s .

Wiſlabaká un derigaká bariba ir ta, kas fastahwa finá wiſwairak lihdsinas feeweetes peenam. Gowu peens mums dabunams wiſweeglaſ (kehju un ehselu peens gan lihdsigaks feeweetes peenam, bet muhſu semés gruhti preeetams). Sekofchá table raha, ka gowš peens fatur wairak olbaltuma weelu un sahlu, bet majaf zukura, tamehr tauku un uhdens fatura finá tas gandrihs lihdsinajas feeweetes peenam.

Seeweetes peena fastahws. Gowš peena fastahws.
(Už žimts daskam peena).

Uhdens	87,41	87,17
Olbaltuma weelas.	2,29	3,55
Tauku	3,78	3,69
Peena zukura	6,21	4,88
Sahlu	0,31	0,71

Lai gowš peens taptu behrna barofchanai derigs, tas jaatschaida un jaatfaldina. Dahdá zelá war pagatwarot dsehreenu, ar kuru nereti fasneedsami wifai apmerrinoſchi panahkumi; tas tomehr gruhtak fagremojams, tadehl ka gowš peena olbaltuma weelas (kaseins) kumissa fastahwa jiná atschkiras no feeweetes peena olbaltuma weelam. Pirmais fungi fazeete leelos tumofos, kupyreti pehdejais masás plahfsninas.

Sewifchka wehriba jagreesch ari us to, lai behrna mahffligai barofchanai leetotais gowš peens tiktu aemts no pilnigi weselam un labi usturetam gowim, buhtu tihrs, nenokrehjots un loti mas pahrmehrftos. Gowu baribai ir sinamis eespaids ari us winu peenu; waſaru, kad

gowim dod salbaribu, un rudenos, kad winas ehd rahzenu lapas, ar gowu peenu baroti behrni slimu ar gremofhanas trauzejumeem; gowim fausu baribu dodot, no tahdas nelaimes war issfargatees. Wehl launaks eespaids us gows peena labumu ir netihribai flaukschanas laikā, peena kraitishanai wedot un fakarfeschchanai filteros gada laikos; peens pehz tam nereti fadalaš un gluschi pahrewehrschas. Ja ee wehrojam, ka no peena labuma atlkarajas muhsu behrni weseliba, kureem tatschu jatupina un jaustur muhsu tauta, tad no walsis pusēs nebuhtu nemas pahraf dauds darits, ja ta nemtu sanās rokās muhsu behrni apgahdaschani ar weseligu peenu; muhsu behrni tad jan dsihwes agrumā nefabojatu sawi weselibu, un walstij nebuhtu latru gadu jaisdod tik milsigas naudas sumas plaukschu slimneelu ahrstefchanai.

Tagad gan mehs no schahda ideala laika wehl esam loti tahlu. Peens, kuru pilsehtās pehrkam preefsch behr-neem, gandrihs nekad naw pirmā labuma, kadehk nebuhs par launu sinat, kā peens jaapstrahdā, lai tas buhtu tihrs un behrna barofhanai derigs.

Wisbeeschaki peens teek pirkts no tā fauktām peen-saimneezibam waj ari pahrdewejeem; tur nekad nedabunam weenas gows peenu, bet fajauktu. Ta nu gan naw nekahda nelaime, tur pat faws labums. Ja starp weselāni gowim ir ari kahda slimu, tad fabojatais peens top weselo gowu peenā atschkaidits un tā saudē labu daku no sawa kaitigā eespaida. Ta tad drofschaki ir leetot jauktu peenu, nekā behrna barofhanai nemt tilai weenas gows peenu.

Loti fwariga ari peena apstrahdaschana pirms leeto-schanas. Mumis naw eespehjams kontrolet to zetu, pakuru peens no gowu kuhts nonahf muhsu mahjās; te mums jaustizas peena pahrdeweju godprahibai, turpreti mahjās mums eespehjams wiku padarit weselibai nekaitigu un tahdā stahwokli ari usglabat.

Tiklihds peens nonests mahjā, wiku tuhlin jauswahra un jaatdsē. Wahrischana nonahmē peenā atrodamas basterijas, peenu, kā mehdī fazit, sterilisē. Ja tahds sterilisets peens nahf fakarā ar ziteem traukeem, waj kehka

leetam., peenu zitā traufā pahrlejot, winsch war atkal
tapt netihrs; nowahrts un aīdseſets peens tadehl at-
stahjams labi flehgtā wahramā traufā un no tureenes
teeschi jaeelēj behrna pudelitē; tā rihkojotees, peens ween-
mehr buhs tihrs no daschadeem dihgkeem. Schis Biederta
eeteiktais peena apstrahdaſchanas weids ir loti weenlahrfchs
un neprafa ari nekahdus ſemifchkuſ isdewumus; dahgo
Sokſleta aparatu tā nemas naw wajadſigs pirlt. Jaceewethro
tikai, lai wahramā traufā wahzinſch pahrſeds ari iſlejamas
truhbinas galu; peenu iſlejot, wahzinſch weenigi tikdauſ
paſzelans, ka lai peens war tezeti, pehz tam tas katlinam
atkal ruhpigi uſleekams. Tā ka peena wirſu paſtahwigī
noſtahjas krehjums, tad pirms leefchanas katlinſch weegli
jaſakustina, lai krehjums iſdalitos weenlihdſigi.

Rehka traufki katru deenu pehz iſtuſchonchanas pam-
tigi iſtihrami un pehz eespehjas iſleekami ari faules gaisma.
Traukeem jabuht emaljeteem waj no labi glajeta mahla.

Ari ſihdamai pudelitei un pudelites zepruritei jabuht
tik tihereem,zik ween eespehjams. Tikkab weens kā otrs
reiji deenā nowahrmas nestiprā ſoda uhdeni un fatreis
pehz leetofchanas pamatigi jaiffkalo. Peena atleekas pu-
delitē ilgaku laiku aftaht nekahdā ſinā naw atlaujams;
ta ir tahda newihsiba, kas, deemschehl, pahrak beeschi
faſtopama. Peena atleekas brihs ween fahk ſadalees un
tad war aftaht kaitigu eespaidu uſ ſihdaina wefelibū.
No ſihdamām pudelitem wiſlabakas ir tas, kuras weegli
tihramas, ar gludu eelfchpuſi un kuru kafks pamāsam no-
teewinajas beſ peepescheem faſchuaugumeem.

Sihdamām pudelites zeprurites zauruminsch nedrikſt
buht ne pahrak leels, ne pahrak maſſ; peenam no pu-
delites joſluhſt tikai pileeneem.

Bet kā gan behrna mahkſligai baroſchanai jatop
iſwestai? Gewehrojot ſchis grahmataſ galweno uſdewumus,
uſ ſcho jautajumu waru atbildet tikai wiſpahrejos wil-
zeenos; ſaweeem laſitajeem waru eeteikt paintereſetees par
ſcho jautajumu ſpezialiſdewumos waj labak aprumatees ar
mahjas ahrſtu. Loti maſus behrmus mahkſligi barojoſt
wiſlabakee panahkumi ſafneegti ar peena un uhdens mai-
ñijumu, pee kam uſ 1 dalu peena tika nemtas 3—4 dalas

uhdens. Ja u pirmajā mehnesi war nemt 1 daht peena uj 2 dalam uhden, turpmakos 5—6 mehneschos peenu un uhdeni līhdīgās dalas, . pehz 6. mehnescha uj 1 dalu uhden 2 dalas peena. Tomehr naw eeteizams pedantiski turetees pee schahdas kahrtibas; audsinatajai jagreesch wehriba ari uj behrna gremoschanas organu darbibu un bariba japeemehro behrna organisma prafibam. Ja ja gremoschana un ehstgriba laba, tad pehz kahda laika war fahkt leetot spehzigaku peena baribu.

Normalos apstahklos ar gows peenu barota behrna iſkahrnijumeem ir gaſchi dſeltena krahſa un atgahdina puslihds mihklu, bet tomehr saturigu mihklu; winos nedrihks atrastees baltas nesagremotas baribas drupatas. Ja iſkahrnijumi ir ſchidrati un lihp pee auteem, tad behrnam ir zaureja; ja wiat satur dauds maiju feera drupatinu, tad peens naw labi fagremots: tāhdā gadijumā peens jadod masakām porzijam waj waivak jaatschläida.

Peena atſchtaidischanan war leetot wahritu uhdeni waj ari ſchidru tuni. Gewehrojot ſawus peedſihwojumus, waru eeteift wiſai maseem behrneem dodamo peenu atſchtaidit wiſpirms ar uhdeni un tikai tad leetot tuni, ja iſkahrnijumi paleek ſchidri. Tumes pagatawoschanai nemamām weelam gandrihs wiſām weenada wehrtiba, ar weenadām ſelmem war leetot ausu, meeschu un rihsu tuni. Biederts eeteiz tunes pagatawoschanai ſekofchu rezepti: ausu graudi wiſpirms kaſejas dſirnawinās teek famalti, tad nem 10 gramus (apm. 2 tehjkarotes) famalto miltu un wahra $\frac{1}{4}$ ſlündas 2 glahſes uhdena; pehz tam wiſumu iſkahſch zaurr linu audekla gabalinu un peelej wehl 2 glahſes wahrita uhdens. — Tumes wehrtiba kā baribas weelai ir loti neeziņa; tā fauktē behrnu milti (Nestles, Rademana, Kufekes, Teinharda, Mufflera, Kaisera un zitu fabrikati) satur dauds waivak baribas weelu, pee tam behrna fungim fagremojamā (deſſtyinetā) weidā.

Ar uhdeni waj tuni atſchtaiditam peenam japeeleeck ari zukurs, līhds peens top patihkami ſalds (1 tehjkaroti zukura uj pusstopa peena).

Bet zil dauds baribas lai behrnam dod? Behz ilgeem mehginajumeem atrasts, kā ſihdainim ūtā deenu jaee-

nem 150—200 gramu baribas uš latra kilograma mēsas fvara. Behrna deenas usturam wajadsigā peena fvaru war it weegli aprekfinat, ja behrnu noswer un kilogramu skaitu pawairo uš 150 waj 200. Dabutais skaitlis rāhdīs, zīl gramu peena behrns latru deenu iſleeto. Sīnams, ſchis ir baribas daudzums wiſai deenai; pirmajās nedelās, kad behrns teek 7 reiſes ſihdits, latrreifejais peena daudzums buhs 7 reiſ masaks; wehlak latrā ſihdiſchanas laikā eeneitā peena daudzums pazelās uš ſeſto, pat peekto daļu no wiſa deenas pahrtikai wajadsigā peena fvara. Pats par ſewi ſaprotams, ka ſhee naw tābdi noteikumi, kurus nekahdā gadijumā nedrihkfst pahrlahpt; behrna weſelibas ſtahwoſkis ari ſchini ſinā nereti praſa eewehrojamas pahrgroſibas. Tiklihds nomanami gremoſchanas trauzejumi, peens ſtipraki jaatschkaida un jaſneedī maſakās porzijās. Ja behrns peenemas fvarā un wiſadi pilnigi weſels, baribas daudzums war tapt paleelinats. Uſmaniga un wehrīga kopeja ſchā ſinā latrreiſ atradis pareijo zelu. Gadijumos, kur behrna baroſchanā noteik liuhdas, tās wairak greeſchanas uš „pahrehdinachanas“ rehktina.

Gremoſchanas trauzejumi.

Nekahdā ſinā naw eespehjams ſche kaut zīl pamatigi apluhkfot wiſas ſchahda rakſtura parahdibas, wiķu paſiſchanas ſihmes un darbibu; preekfch tam mums naw telpu un dauds maſ eeejoschi augſchejo jautajumu pahru nadami mehs aiseetut tahu pahr muhsu grahmatas robeſham.*). Wehlos tikai maſ peedſihwojnſchām mahtem ihsūmā aifrahdit, kahdi war buht behrnu baroſchanas trauzejumi, kā no teem iſſargatees un djeedinatees. Tomehr newajag eedomatees, ka ſcho nodalū iſlaſijs, latrs jau buhs ſpehjīgs pats uš ſawu roku behrnu no wiſām ſche

*.) Autors par mineto jautajumu eeteiz ſaweeim laſitajeem Biederta „Die Kinderernährung im Säuglingsalter“ (Stuttgart, Ferd. Enke, 1905). Latv. valodā tuvafus aifrahdiſjumus war atrast Dr. Matweja „Leelajā Mahjas Daſteri“, Dr. V. Kalnina „Pamatžibā, kā maſus behrnu ſopt“ un „Mahte uu behrns“ Dr. D. Biſfapa. Tulf.

minetām nelaimem isahrstet un ka grahmata waretu is-pildit ahrsta weetu; greechhos pee wiseem faweeem las-tajeeni ar luhgumu, behrna slimibas gadijumā zil drihs ween eespehjams greestees pee ahrsta; buhschu pilnam apmeerinats, ja mani padomi un aishrahdijumi lasitajeem palihdses ahrsta preekschrakstus eewehrot un noteiktaki is-pildit.

Leelakā dala gremoschanas trauzejumu zelas no behrna baribas nepareisa fastahwa, nelabām ihpaschibam un behrnam nepeemehrota baribas daudsuma. Reis jau tika aishrahdits, ka masi behrni beeschi ween teek pahrehdi-nati; tas pats jašaka ari par sihdaineem, kurus mahte tuhlin leek pee fruhls, tiflighs tee masleet nemeerigi. Sihdaina gremoschanas organi teek pahrpilditi un wairi ne-spelj fahrtigi darbotees. Mehs jau aishrahdijām, ka behrna sihdifchanai janoteek pehz siameem starplaikeem, pee kam behrns nekad nedrihfsi sihst ilgak kā 20 minutes. Tahda pat fahrtiba eeturama ari pee behrna mahfsligas ehdinashchanas. Behrna wajadsibu apmeerinafchanai pil-nigi peeteek ar dauds masaku peena porziju; peenam tikai jabuht labam, tad behrnam pa deemu naw wajadsigs wairak par 150—200 gramu peena uš latra kilograma meefas swara.

Reis jau tika aishrahdits, ka mahfsligas behrna baribas sagatawofchanai japeegreesth noopeetna wehriba. Nederigi maišijumi un daſchadas putras un beesputras behrna weselibai war loti kaitet. — Sewifchla wehriba jagreech uš to, lai behrna bariba ehdinashchanas laikā nefaturetu nekahdas ſadaliſchanas weelas. Turpmakās rindinās paluhkoſim, kahdā zelā tas ſafneedsams.

Behrna barofchana war tilt trauzeta ari zaur mah-tes kruhschu waj ari behrna mutes ſaflimſchanu. Pee tahdām behrna organisma slimibam, kas famehra reti nahk preekscha, mehs ſche nemaſ neuſkawefimees. Mahtes kruhschu ekaſiums waj kruhschu galu eewainojums nereti war sihdifchanu gluschi pahrraukt. — Bes tam ari behrna mutes ſlimibas war eewehrojamā mehrā trauzett ſihſchanu. Uš Inhpu un waigu glotahdas, ari uš mehles parahdas maſas puhtites, ta ſauzamā ſchebeeksne waj ari

astes. Schebeeknes zelas no masām pelejuma sehnitem; sahkumā sehnischu raditās puhtites lihdsinas masām, baltām punktitem, wehlaf paleelinajas par eegareneem planēumeem un war iplatitees pa wisu muti; mute top sahpiga, un behrns wairs newar sihst. Astes ir balti waj eedselteni plankumini ar tumšchi šarkanām malam; mute wišmas diwreis deenā istihrama ar mihištu lūpatinu, puhtes apšlapinamas ar elles akmena atschkaidijumu. Schebeeknes apfmehrejamas ar pahrmanganškahā kālija atschkaidijumu (0,2:30 uhdens). Echerichs tahdeem behrēem dod sihst boršlahbes knupishus: nem sterilas wates kuschkiti, usber 0,2 grama boršlahbes un masleet facharina, eetin to wisu gāses lūpatinā un dod behrnam suhst; pehz 24 stundam winam eedod jaunu knupiti. — Ari stiprakas eefnas atslahj laitigu espaidu uſ behrna ūhchanas un džeršchanas spehju; ja olinu elkas eepilinumi un waselina eebersejumi neka nelihds, jagreejchas pehz ahrsta palihdsibas; daschreis wajadfigs pat gluschi gitads barošchanas weids.

Behrna gremošchanas organu slimibas war buht gan masak nopeetna rakstura, peem., tā faultā dispepsijs, gan peenemt gruhta funga katarā weidu, war eestahtees ari /tit spehji, ka nahve ūhdaini drihs ween nolaipa dīshwei.

Weenkahrſchais funga wahjums (dispepsijs) leel fewi just zaur ehstgribas truhkumu, pee kam wairak deenas ari istahrnijumi ūchidraki un nepiltngi sagremoti. Muhsu deenās wisi ahrsti peekriht Biederta aishrahdijumam, ka slimibas galvenais mitellis meklejams sarni lejas galā. Sche fakrahjas daschadi baribas weelu atlīkumi, kuri waj nu ehdeena sliktā fastahwa, waj nesamehrigi leelu porziju deht palikuschi nesagremoti; tur tad augliga seme sarnās weenmehe atrodameem ruhgšchanas mikrobeam. Ruhgšchanas produkti sarnās kairinadami rada weetejus gļotahdu eekaisumus, kas war peenemt masak waj wairak nopeetnu raksturu un sinamos gadijumos war fasneegt ari fungi. Sahlumā slimibas sekas ir weenkahrſcha zaureja, wehlaf zaureja war tapt fewischki spehziga. Sarnu kanali fakrahjas fewischki dauds gāses; uſ augšču un apakšču few iſeju mekledamas, winas waj nu iſeet pa dabigo

zeli, waj rada nepatihkamas atraugas. Gases kustefchanos pa sarnu kanali war ari djsrdet; nereti ta behrnam rada stipras wehdera fahpes. Ja wifas fchis slimigas parahdibas drihs nemasinajas, kas noteek waj nu dabai pafchai par organisma weselibu gahdajot, waj ari pateizotees sapratiga ahrsta rihzibai, tad fchi sarnu eekaisuma weeglas formas weeta war stahtees

Akutais sarnu katars.

Zaureja te spehzigaka un usbruht beeschaki, schkidree issahrnijumi drupataini un tuhpla apgabalu drihs padara jehlu. Behrns nowahrgst, tadehk la zaurejas organisms saude winam dauds nepeezeeschama schkidruma, pa dalai ari tadehk, ka eekarsuscho sarnu glotahda nespehj usfuhlt pa sarnam pluhstofchas baribas weelas. Sewischki no-peetnos gadijumos zaureja saweenota ar wemfchanu (behrni kolera), no tuhpla pastahwigi pluhst uhdenim lihdsigs schkidrums; kermenis, la faka, isdilst. Tahdos gadijumos ar mas isnehmumeem eestahjas nahwe; daschi behrni pirms mirfchanas pahrzeesch ari kermenai temperaturas krischanu un firds darbibas masinashanos, daschus moza karstumi un brudsis.

Dispepsijsa un akutais sarnu katars war pahreet kronifikajā sarnu katarā; ari te slimneeks nowahrgst, zaurejas weeta war stahtees ari wehdera aifzee-tejumi. Ghstigriba flitta waj ari loti leela; nowahrguscha behrna feja peenem firmgalwja fejas issflatu; uspuhstais wehders stipri fahp, tadehk ari behrns nemeerigs, loti beeschi raud un fleeds. Kermenai isdilshana turpinajas lihds sinamam mehram, pehz tam behrna swars ilgaku laiku neeet ne us augfchu, ne us leju. Bet ari te slimiba apstahkleem mainotees war peenemt zitadaku, pat wehl bihstamaku weidu. Slimibai war peeweenotees daschi tuberkulosi prozesi, ari wehdera dseedseru ustuhkums un radit sarnu diloni. Tuberkulosas sarni kaites mehdj us-luhlot par nedseedinamam.

Aisrahdischu wehl us ta faukto tauku zaureju. Behrnam ar scho nelaimi furgstot, issahrnijumu wairak Lauliba.

nelā parasts, bes tam wineem loti raksturigs tauku spihdums. Tauku zaurejas eemeſli ir nepilniga tauku ſagremoſchana, wiſbeeschaki fastopama pee tahdeem behrneem, kas ſihd daudſ krehjuma faturoſcha peena; tomehr ar ſcho ſlimibū war ſafirgt ari tahdi behrni, kureus baro pat ar uokrehjotu gows peenu. — Beidsot aifrahdiſchu ari uſ tahdu gadijumu, kur iſfahrniſchanas faweenota ar leelām puhlem un fahpem. Wiſbeeschaki ar to jamozas augo-nainā ſarni katara ſlimneekem; iſfahrniſumi pee tam fatur daudſ glotu un aſian.

Slīma behrna kopschana ſchahdos gremoſchanas trauzejumu gadijumos newar buht weena un ta pati; ar mahtes peenu ſihdits un mahfligi barots behrns latr̄ ahrſtejams ſawadi. Ja pee ſihdaina nowehrojamas daſchas parahdibas, kas leel domat par ſarnu kanala ſaſlimiſchani, behrnam dodamā peena daudſums jaerobefcho; ja tahds lihdſeklis nedod zeretos panahkumis, behrns do-damus fwefchai ſihditajai barot, waj jaleeto ari mahfligi ehdeeni; wiſlabakais lihdſeklis tahdos gadijumos ir atſchlaidits gows peens. Kā jau agraki tika fazits, ſihdaini ſaſlimiſti wiſbeeschaki tadehl, ka neprahrigas mahtes tos pahrehdina, iſleetodamas ſawas kruhtis neween kā behrna baribas, bet ari kā apmeerinaschanas lihdſelli. Tilliſhds behrns top nemeerigs waj eefauzas, tas bes kaweschanas teek liſts pee kruhtim. Sekas tās, ka behrna fungis un ſarnas teek pahrmehrige peepilditas: feera weelas neteek pilnigi ſagremotas, uſkrahjas ſarnas un ſahf tur ruhgt un puht.

Ar gows peenu baroteem behrneem ſamehrā daudſ beeschaki jaþahrzeeſch gremoſchanas organu ſlimibas, tadehl ka wimi bariba, ari labi ſagatawota, tomehr gruhtak ſagremojama nekā mahtes peens. Apſtahfki top wehl laumaki, ja gowu peens naw pareiſi atſchlaidits, fatur ruhgſchanas weelas waj netihrumis, tas noteek ſewiſchki waſaru. Leela wehriba tadehl jagreeſch uſ behrna wezumam peemehrītu peena atſchlaidibſhanu, uſ tihrību peena apſtrahdaſchanā un ſihdamas pudelites un zepurites tihrīſchanā.

Ja ar gows peenu barotam behrnam uſbruhk wai-raf waj maſak nopectua rakſtura zaureja, wiſpirms wai-

rak jaatschkaida behrnam dodamais peens; fewischki gruhtos gadijumos, kas wisbeeschaki noleek wafaru, sli-majam behrnam peena weetā war dot lahdū pusdeenu waj pa wiſu deenu glahsi wahrita un ar zuluru atſaldi-nala uhdens waj tehjas. Iſkahrnijumi fahkunā ix gaba-laini, satur dauds leelakas waj masakas nefagremotas peena drupatinas un fewischki eewehrojami ar ſawu gaiſchi dſelteno, pat gluschi balto krahſu; iſkahrnijumu baltā krahſa un daudſee putratmini tuhlin rahda, ka peena feera weelas behrna organiſmā neteek peenahzigi apſtrahdatas. Tadehlt buhtu neprahſti, pahryuhletajeem gremofchanas organeem dot atkal jaunu darba naſtu, kuru tee naω ſpehjigi nest; buhs dauds prahligaki darits, ja fermentim wajadſigo ſchkeidrumu paſneegs wairak atſchkaiditā weidā (1:4—5 uhdena, pat 1:6—7), waj neilgu laiku dot tikai uhdenei ween, lihds gremofchanas kanals buhs ſpehjigs uſnemt konzentretaku (wairak peena faturoſchu) baribu; gremofchanas organi-tahdos gadijumos mehdjs loti ahtri atpuhſtees un drihs top atkal darba ſpehjigi. Ja ſarnu katars ſaweenoots ar zaureju, tad eewehlams peenu atſchkaidit ar tumi; ja katars rada aifzeetejumus, tad atſchkaidifchanai jaleeto zukuruhdeus.

Daschos gadijumos nowehrots, ka ſarnu kanals ari atſchkaiditu gows peenu nespehj apſtrahdat: beeſchi uſ-nahl zaureja, pee kam iſkahrnijumi gabalaini. Te war leetot krehjumu peena weetā, ſinams, eewehrojot pee tam wiſleelako uſmanibu. Krehjumu war dabut, ja peenu eeſej lehſna traufkā un noleek wehſā weetā; pehž diwi ſtundam noſlahjuſchhos krehjumu uſmanigi noſmel. Biederts krehjuma baribas pagatawoſchanai dod ſekofchu rezepti, kur eewehrota ari pakahpeniſka pahreja no maſak ſpeh-ziga jaukuma uſ konzentretaku:

Sajaukuma Zulura uſ 100 daudſums					
Sajaukums. Krehjuma. Uhdens. Peena. dalam uhdens. kubikzentm.					
I.	1	3	—	6%	25—50—100
II.	1	3	1/2	6%	50—100—200
III.	1	3	1	6%	100—200
IV.	1	3	2	6%	100—300
V.	1	2	4	6%	150—200

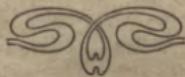
Peens japeejauz tikai tahdos gadijumos, ja sarnas
winu wehl laut zil panes.

Ja pamatiga baribas pahrmaina wehl deesgan ahtri
nelihds, ahrstam wehl diwi eeweheyrojami lihdselti pee rokas,
kuri, deemfchel netop tik beeschi isleetoti, zil pateesi wa-
jadsetu: tee ir lunga un sarnu isskalojumi. Nefagremo-
jamās un ruhgostochas baribas weelas tahdā zelā top
drihs un pamatigi no lunga un sarnam isskalotas. Ne-
wajag tikai skalojchamu nowehlot. Tahdu dseedinasthanas
metodi es reis isleetoju ari pee fawa behrna, un panah-
sumi bij loti labi.

Pats par fewi saprotams, ka tauku zaurejas gadijumā
jasargajas no tauku, t. i. krehjuma leetoschanas;
behrnam jadod nokrehjotu gows peemu, kam peejauks
drusku delstrimeto bahrni miltu (Nestles); weselibai atgree-
schotees, atkal jamehgina dot peens. Schai slimibā labi
panahsumi fasneedsami ari sveesta peemu leetojot.

Wifas schis slimibas prasa leelu pazeetibu kopfchanā,
jasargajas ari no beeschas baroschanas weidu mainas.
Kopejai jatirras pee sinamā gadijumā par derigu atsihtas
kahrtibas un bes nopeetnas wajadsibas to naw jamaina.

Ne pate baroschanas technika, ne kopfchana te, ka jan
fezits, newar tapt pamatigi apluhkota; tas jaatstahj leet-
prateja ahrsta sīka, kas katrā atfewisckā gadijumā atradis
ari kaumuma nowehrschanai wajadsigas lihdseltus.



Satura rahditajs.

	Lapp.
Vreekschwahrdē	3
I. Behrna sagatawoschana preekschlahw. laulibas dīshwei	7
II. Jaunatnes sagatawoschana laul. dīshwei pubertates laikā	14
a) Wihrischlā jaunatne	14
b) Seevijschlā jaunatne	22
III. Beslaulibas dīshwe. Laulibas dīshwe. Laulatu draugu iswehle	34
a) Gara slimibas	37
b) Nerwu slimibas	39
c) Sagisteschānās ar alkoholu un morfiju	41
d) Dīsimuma slimibas	44
e) Plauschu slimibas	49
f) Sirds slimibas	53
g) Aūšnu slimibas	55
h) Weelu mainas slim. (zukura slim., tukliba, giftis)	56
i) Neeru slimibas	58
k) Aūšnradu laulibas	61
IV. Ahrsta padomi faderinateem	66
V. Nemediziniiski padomi faderinateem	70
VI. Laulibas dīshwes dabīskā puje	84
a) Gewads	84
b) Pirmās nedelas. Kahsu zelojums	85
c) Dīsimuma satīsmes kahrtiba	89
d) Dīsimuma satīsmes patologija	95
e) Menstruazijas (mehneschseedi jeb periodes)	98
f) Gruhtneeziba	102
1. Alpauglošchana	104
2. Alpauglošchanas pasībschanas sīhmes	104
3. Gruhtneeziba un dīsimuma satīsme	105
g) Gruhtneezibas eespaids us seeweetes kermenī	114
1. Vahrgrošibas dīsimuma organos	114
2. Vahrgrošibas zītās kermenīa dalās. Nenor- malas parahdibas	116
h) Gruhtas seeweetes bariba un dīshwes kahrtiba	118
VII. Augliba	122
VIII. Auglibas aprobeschosciana	126
IX. Neaugliba	142
X. Vahrejas gadi	146
XI. Dīsimuma iželšchanās	152
XII. Peelikums	154
Behrns	154
Nedelneezeš dietetika	162
Mustulatura	164
Gremošchanas trauzejumi	174
Satura rahditajs	181

italiſki no „Sirds“ Edmundo de Amicis.

Latwiſki tulkojis J. Drawneels. Matša Lg. 1.20.

Italeeſchu walodā Amiſchis „Sirds“ peedſihwojuſe jau 150 daschadu iſdewumu. Kad grahmata iſnahza wahzu tulkojuſumā, ſimteem wahzu eeweſrojamako laikraſtu trauzās eewehelet „Sirdi“ ſaweeſ laſitajeem; ſche tifai daschus ihſus iſwillumus paſneegſim:

„Par teem wairak nelā 25 gadeem, kuroſ man bij atga- dijuſis apſpreeſt daschadu ralſteeſu darbuſ, nelad es ſcho uſde- wumu neehmu dariſiſ ar leelaku preku un ar pateeſigaku pahr- leeziņaſchanoſ, nelā pee ſchi jaunibas ralſta. Ko es jaſu? Jaunibas ralſta? Nē, tas ir preku wehſts wezam un jaunam, angſtam un ſemam, wiſadām laiſchu ſchikram, bagatneka viſiſ kā ari nabaga buhdinai, wezakeem un behrneem, ſkolotajeem un ſkoleneem. Wiſs, ko grahmata paſneedſ, ir pateeſa dīſhwe, iſta, pateeſa ſajuſchana, pate daba ſchinī grahmatā top pamodinata un ſopja wiſa daila kā dwehſteles darbiba, wezaku un ſkolotaju miheleſtiba un zeenischana, lihdszeetiba nabageem, nodoschanās un uſupureſchanās zilwezes labā, dailſch prahſt, droschſirſtiba, tehwijas miheleſtiba, uſtiziba pret peenahkumu, iſti ſafot wiſs, ar ko ſirds nodarbojas. Mehs eſam pahrleezinati: kaſ ſcho pateeſi brihnichſki go grahmatu buhs eesahzis laſit, nemaſ newareſ ap- ſtahtees, lihds to nebuhs iſlaſijsiſ lihds galam.“

Schi grahmata nedrihktetu nekur truhkt, newee- nam zilwekam, kurſki prot laſit.

Katrā ſkolotaju ſapulzē preeſchſehde ajan buhtu jaatfahrti pamahzijums: „Beedri, eegahdajatees to grahmatu un ruhpejatees par to, fa ta katrā gimenē juhſu draudžē top laſita.“

J. Erhart, „Badischer Schulbote“.

„Sa ir pateeſi laiſta jaunibas grahmata, kuru nelad newareſ deeſgan noſlawet. Wina pelna godaweeſtu katrā grahmatu frahtuwe, un ſatram tehwam to wajadſetu no- pirkſ ſaweeſ behrneem.“

„Volks-Bildungs-Blätter“.

Kas ſawa dehla ſirdi kā daila traufa grib eeleet dīſhweſ dahrgo ſaturu, tas lai tam dahnina grahmatu „Sirds“.

„Berliner Morgenzeitung“.

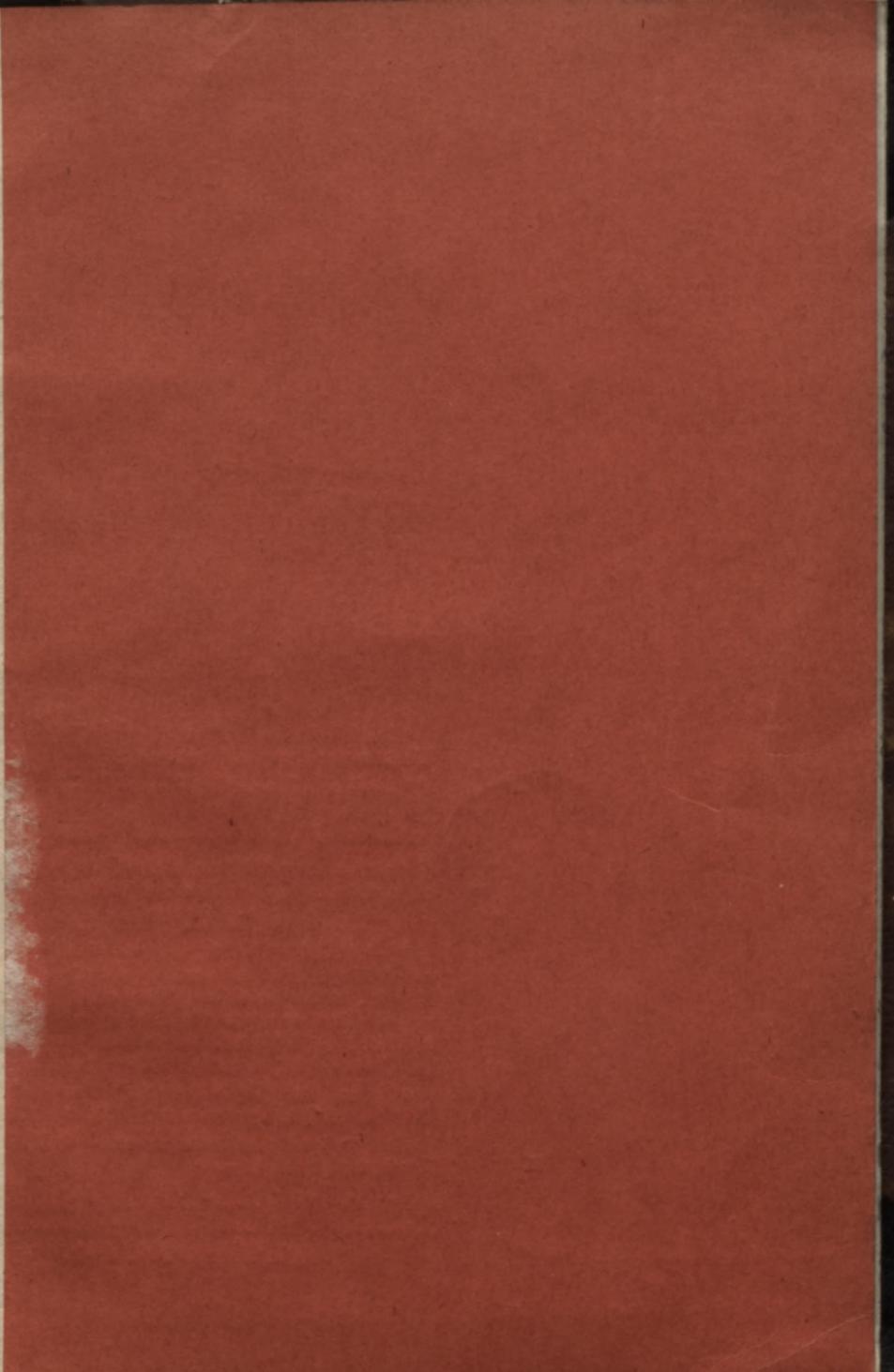
Schi kreetnā grahmata aiffkar wiſas tās ſtihgas, kurām zil- weka ſirdi bij ſkaneſ wiſſlanaki, lai raditu iſtu zilwezibu. Mehs no wiſas ſirds ſchai grahmatai nowehlam wiſplaſchaſko iſplati- ſchanu.

„Hamburger Korreſpondent“.

„Latwieschu awiſes“ ſaka: „Wiſs te dwehſch pretim iſtu ſirds dailſchanaſ wehſmu, Dahwanam un bibliotekam wairak nelā eeteizama.“

„Baltijas Wehſteiñs“ ſaka: „Ar ſcho grahmatu muhſu ralſteezibā rodaſ eeweſrojamis mantojuſis. Winaſ nedrihktetu nekur trukt, kur behrni, wezaki, un ſkolotaji.“

„Schi ir eeweſrojamako latwieschu behrnu grahmata.“
Bideru Juris.



95
Vislabalās atsaulesmēs eeguviņi jau dienos
īsdewumos išnākusi grabmata

Geme, kur Jesus staigaja.

Jelojumu apraksts par Egipti, Palestīnu, Siriju,
Masafiju, Grieķiju un Itāliju.

No J. A. Freija.

Autora ūjstosdās tehnoloģijas īspējās pahrāzēl laistītai, pēc kulturas iehuļpniekiem senajā Egiptē, mada pa tekam, kur staigajis Kristus, eepasihstina ar tuvo Austrumu jemem, pahrāzēl burwigajā Itālijā un visina pa Wenezijas kanaleem. Bagatigi bildem puslīkota.

„Geme, kur Jesus staigaja“ išnākusi arī līreevu wahnzi, igauņu un lejšu valodās.

Loti noderīga dāhvinājumeeem. Glihtā seh-jumā mājsā Ls 6.—.

L. B. D. Salweenibas apgabdnēeziba
Rīga, Matīsa cēlā 50 b.

195.

LATVIJAS NACIONALĀ BIBLIOTEKA



0303045098