

90-2
L 29

D. LUCIUS

Modernās sievietes
== INTĪMĀ ==
== grāmata ==



Izdevniecība „JAUNĀ DOMA“ Rīgā



L 90-2
L 29

L
61P12

D. Lucius

**Modernās sievietes
INTĪMĀ GRĀMATA**



R Ī G Ā
Izdevniecība „JAUNĀ DOMA”
Kr. Barona ielā 16-18. T. r. pastā 10462.

L. V. R.
~~№ 246618~~

0306114334

iespiests M. Apiņa tipogrāfijā,
Rīgā, Kr. Barona iel. № 16-18.

~~Sf-37.219K~~





Priekšvārds.

Manas iepriekšējās grāmatas „Modernā sieviete un laulība“ un „Modernā sieviete un milas dzīve“ guva necerēti lielu piekrišanu, kas liecina par viņu vērtīgo saturu. Abi izdevumi tika galīgi izpārdoti dažu mēnešu laikā, ko reti piedzīvo latviešu grāmata.

Bet, kaut gan abas grāmatas sniedza tikai populāri zinātniskus rakstus, turēdamās intimos jautājumos pēc iespējas rezervēti, preses uzraudzības iestādes abas grāmatas tomēr atrada par „jaunatnei kaitīgām“ un aizliedza viņu izplatīšanu. Šāda populāri-zināt-

niskas grāmatas aizliegšana gan jāatzīst par bēdīgu pārpratumu, ievērojot vēl, ka stipri piedauzīgie Zolā un Mopasana lubu romāni netiek aizliegti un tos zolīdas izdevniecības plaši izplata arī jaunatnes starpā.

Sakarā ar šo, izdevniecībai nebija iespējams minētās grāmatas izlaist otru izdevumos, bet, lai nāktu preti lasītāju pieprasījumam, izlaižu jaunu grāmatu par tiem pašiem jautājumiem.

Šinī izdevumā esmu izlaidis tās nodaļas, kurās, pēc maniem ieskatiem, ir bijušas par iemeslu aizliegšanai, un pārējās nodaļas esmu pārstrādājis, turēdamiem cik iespējams zinātnes robežās.

Ceru, ka arī šī grāmata atradīs tautā tādu pat atzinību un piekrišanu, kā abas manas iepriekšējās grāmatas.





Sieviete agrāk un tagad.

Sievietes stāvoklis sabiedrībā ir pārdzīvojis dažādas attīstības pakāpes, bet tās līdzvērtība vīrietim ir tikuse apstrīdēta visos laikos un daudzi to apstrīd vēl tagad. Pareizākais uzskats tomēr būtu, ka sieviete ir gan līdzvērtīga vīrietim, bet nav līdzīga tam.

Šis uzskats neprasa vīrieša un sievietes vienlīdzību visās dzīves nozarēs, bet vienlīdzību abiem dzimumiem katram savā darba laukā.

Pie vecām tautām sieviete bija kalpone — vērģis, bez kādām tiesībām. Vidus laikos sievietes stāvoklis nedaudz mainījās tām par labu, jo valdošā kristīgā reliģija sievieti nostādīja gandrīz kā līdzīgu vīrietim. Bet arī šeit valdīja uzskats, ka vīrs ir sievas „galva“, ko saprata tādā nozīmē, ka vīrs ir arī sievas pavēlnieks.

Izplatoties izglītībai un kultūrai, sākot ar renesanses laikmetu, sāk pacelties balsis, kas prasa sievieti uzskatīt par līdzvērtīgu vīrietim. Šī doma dažos gadījumos nonāk līdz ekstremiem, sākās „emancipācijas“ kustība, kas prasa sievietes un vīrieša pilnīgu vienlīdzību.

Kā viens, tā otrs no šiem uzskatiem nav pareizs.

Pētot pirmatnēju tautu dzīvi, ko vēl nav skārusi civilizācija un kas vēl nav saindēti ar mākslīgi radītiem ieskatiem, tāpat, kā sekojot modernās civilizācijas labāko dzīves pazinēju atzinumiem, jānāk pie šāda īsa formulējuma: Vīrs ir ģimenes galva, sieva — sirds. Tas nozīmē, ka abi dzimumi ir gan līdzvērtīgi, bet katram sava vieta un savs uzdevums.

Kāda nu ir šī vieta un kāds tas stāvoklis, priekš kuŗa katris no šiem dzimumiem radīts? Par to gribam runāt nākošās nodaļās.



Sievietes daba.

Sievieti bieži nosauc par sfinksu, t. i., par kaut ko neizprotamu un neatmināmu. Un tiešām, sievietes loģika, viņas domu gājieni nav katru reizi vīrietim izprotams. Šī ir viena no abu dzimumu īpatnībām, jeb atšķirībām.

Sievietes rakstūrs un tieksmes lielā mērā atšķirās no vīrieša dabas. Ja vīrietis domā par abstraktām, ar praktisko dzīvi nesaistītām lietām, tad sievietes domas un prātu aizņem galvenā kārtā — praktiskā dzīve. Ja vīrieša domas lido mākoņos, ceļ gaisa pilis, tad sievietes prāts kavējas pie zemes lietām, reālām iespējamībām un ģimenes.

Sievietes tieksmes uz ģimenes dzīvi parādās jau agrā bērnībā. Meitene auklē savas lēlles, un savās rotaļās vismīļāk izved ģimenes principu. Šāda meitenes nodarbošanās jau ir instinktīva praktizēšanās

mātes pienākumos un rāda, ka ģimenes princips sievietes dzīvē spēlē lielu lomu, daudz lielāku kā vīrieša.

Šī tieksme uz ģimenēs dzīvi un siltu ligzdu top jo lielāka ar sievietes pieņemšanas gados. Ja šo tieksmi apspiež, tad rodas nenormālas sievietes tips, kādu mūsu dienās nav trūkums.

Ja tas tā, tad piegriežama nopietna vēriba sievietes sagatavošanai priekš ģimenes dzīves, un jādod tai iespēja tādu nodibināt.

Mūsu sabiedrības uzskati šinī jautājumā ir tādi, kas nesaietās ar sievietes raksturu un tieksmēm. Sieviete skolā un mājā gatavo priekš visa ka, bet ne priekš ģimenes dzīves. Vēlāk tas rūgti atriebjās, jo top sagatavots sieviete — pusvīrietis, kas nevar izpildīt savu uzdevumu dzīvē un ir sabiedrībai tikai par jaunu.

Attiecībā uz sievietes izglītību valda dažādi uzskati. Vēl neilgi atpakaļ pie mums domāja, ka sievietei augstāka izglītība nav vajadzīga. Līdz pat krievu revolūcijai sievietei bija slēgtas augstskolas

durvis. Sakarā ar to, sievieti nepieņēma darbā arī valsts iestādēs, kur darbojās vienīgi „stiprais dzimums“. Arī brīvo profesiju izvēle sievietei bija stipri aprobežota.

Pēc revolūcijas un kara apstākļi ir stipri mainījušies sievietei par labu.

Modernais uzskats atzīst, ka sieviete nav gan vīrietim līdzīga ar savu raksturu, tieksmēm un domāšanas veidu, tas tomēr stāv tālu no tā, lai sievieti nostādītu zemāka radījuma lomā. Spārnotais aprāko gadu ķeizara Vilhelma izteiciens, ka sievietei jāzin tikai trīs K. (Kinder, Küche, Kirche — bērni, virtuve un baznīca) ir galīgi zaudējis savu nozīmi.

Sieviete tagad ar sekmēm sacensās ar vīrieti daudzās dzīves nozarēs, un tādēļ neviens vairs neņemsies apgalvot, ka sievietei būtu mazāk vajadzīga vispārīga izglītība. Bet arī šeit jāizsargājas no pārspīlējumiem, jo ne visas nozares ir sievietes dabai, fiziskām un garīgām spējām piemērotas. Tādēļ, izvēloties profesiju, nopietni jāpadomā, vai attiecīgais darba lauks būs sievietes īpatnēji dabai piemērots.

Konkrete runājot, jāsaprot, ka sievietes pašvai dabai nav piemēroti tādi nodarbošanās veidi, kur vajadzīga liela aktivitāte un iniciāte. Tāpat arī tie amati, kas prasa objektīvu, loģisku domāšanu, nav sievietei pa spēkam. Sieviete ir raksturīgs subjektīvs, no jūtām iespaidots domāšanas veids, un liela intūitive. Ar to jāreķinās pie sievietes arodizglītības un profesijas izvēles.





Lauliba un ģimene.

Pastāv uzskats, ka modernās dzīves apstākļi esot tie, kas veicina ģimenes iziršanu un sievietes pagrimšanu tikumiskā ziņā. Pie tam, vietā un nevietā aizrāda uz pēdējā laikā notiekošām laulības šķiršanām.

Šādiem apgalvojumiem runā pretm vēsture un pati dzīve. Ja mēs aplūkojam tautu tikumisko stāvokli dažādos vēsturiskos laikmetos, tad redzam, ka tikumība ir bijusi viszemākā stāvoklī tad, kad sievietē ir bijusi visvairāk apspiesta un padota virieša neaprobežotai virskundzībai. Lai palasam vidus laiku rakstniekus. Tur netikumība un laulību pārkāpšana atkārtojās vai katrā lapas pusē, pie kam rakstnieks nemaz to netēlo kā lielu ļaunumu, bet gan kā ikdienišķīgu, pašu par sevi saprotamu parādību. Tas pats sakāms par renesanses laikmetu, kad sievieti uzskatīja par izpušķotu lelli, par baudu priekšmetu,

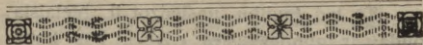
bet ne par pilnvērtīgu cilvēku. Šinī laikā izlaidība un netikumība sasniedza savu maksimumu. Tas redzams starp citu no ievērojamā rakstnieka Russo darbiem. Lai atminam arī oriģijas karaļu galmos, Katriņas II. bakchanālijas u. t. t

Tiesa, laulības šķiršanas tajos laikos nenotika, tās vienkārši nevarēja notikt, jo tās noliedza visvarenā baznīca.

Ja jaunākos laikos nesaderīgi pāri šķīrās, tad tas drīzāk uzskatāms par pozitīvu parādību, nekā par negatīvu. Nekādu svētību nenesis laulības kopdzīve, kur vīrs ar sievu ir iekšēji šķirti.

Ja mēs salīdzinām moderno mūsdienu sievieti ar viņas biedreni agrākos apspiestos laikos, tad atrodam, ka pirmā stāv nesalīdzināmi augstāki par otro tikumiskā un vispār, morāliskā ziņā. Tad japieņem, ka jaunlaiku uzskats par sievietes un vīrieša vienlīdzību ir nevis pazeminājis, bet gan pacēlis tautas tikumisko līmeni.





Laulības šķiršanas jautājums.

Daudzi vēl pieturās pie uzskata, ka laulības šķiršana esot netikumības un morāliskas pagrimšanās pazīme. Dašas baznīcas, kā katoļu, laulības šķiršanu nemaz nepielāž. To nepielaida arī Krievijas valdošā baznīca pirms revolūcijas. Tagad, turpretim, tiesa izšķir katru laulību, kur kopdzīves pamati iziruši.

Pēc jaunlaiku uzskata laulību šķiršana nav pate par sevi nekāds ļaunums, bet gan iepriekš pielaistas kļūdas izlabojums, ir līdzeklis novērst citu ļaunumu.

Ja mēs painteresēsimies, kādu iemeslu dēļ visvairāk laulātie draugi šķirās, tad atradīsim, ka visvairākos gadījumos būs tīri humanitāras dabas iemesli. Vienkārši nav saskaņas, nesader kopā, nevar viens otru mīlēt.

Tā tad laulību noslēdzot ir pielaista kļūda: ir apprecējušies cilvēki, kas kopā nesader.

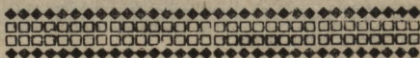
Lai šādas liktenīgas kļūdas novērstu laulību slēdzot, tai jāpieiet ar lielu nopietnību.

Kādi iemesli tad būtu tie, kas pamudina jaunos ļaudis doties nepiemērotā laulībā?

Sievieti uz laulības dzīvi pamudina ģimenes tieksme un — mīla.

Un kas tad ir mīla, vai viņas balsij vienmēr var klausīt, par to tālāk runāsim.

Mīlas balsij labprāt seko, tai paklausa, bet aukstā prāta slēdzienus neievēro. Vai tas pareizi darīts?





Milas fizioloģija.

Prof. Forelis saka, ka rakstīt par milu esot tas pats, kā liet ar karoti ūdeni jūrā. Visi rakstnieki visos laikos 99 proc. savos darbos ir rakstījuši par milu visvisādās variācijās. Gandrīz ikkatris romāns, ikkatris stāstiņš, pat dzejolis vēsta par kādu milas pārdzīvojumu.

Tādēļ neielaidīsimies nekādos plašos traktātos, bet aprobežosimies tikai, kādi uzskati par milu ir valdījuši dažādos laikos pagātnē.

„Vīrs atstās savu tēvu un māti, un pieķersies savai sievai“. Šie vārdi stāv rakstīti bībelē un ar to ir izteikta milas lielā vara.

Ja tā ir teikts par vīrieti, tad tas jo vairāk attiecās uz jūtu un sirds būtnei — sievieti.

Vidus laiku rakstnieki mīlu tēlo, kā nepārspejamu varu, kas aizrauj savus upurus un dara tos spējīgus uz visu ko: uz varoņdarbiem un uz noziegumiem. Tam seko romantisma laikmets, kas mīlu cildina kā cēlu, dievišķīgu dziņu, kas cilvēku paceļ pāri ikdienībai, darot to cēlu un labu.

Vēlāk, realistiskās eras rakstnieki jau mīlai pieiet ar stingrāku mērauklu, izšķir nesautīgo, paš aizliedzīgo mīlu un egoistisko, dzīvniecisko dziņu mīlu.

Pēc modernās fizioloģijas uzskata, mīla ir seksuālās dziņas palīg līdzeklis. Ta mostās tad, kad cilvēks nogatavojies priekš „intīmās mīlas”. Tās tiešais cēlonis ir īpatnējais mīlas sekrets, viela, ko izdala īpaši dziedzeri organismā. Šis izdalītais sekrets pāriet smadzenēs un nervu centros un rada attiecīgu noskaņojumu.

Šis noskaņojums izpaužas īpašā sajūtā, ko sauc par „iemīlēšanos”.

Šis stāvoklis pirmā sākumā ir ļoti līdzīgs infekciozas slimības sākumam. Iemīlējušais sajūt savādu nemieru. Ēstgriba zūd.

Miega trūkums naktī. Darba spējas mazinās. Prāta darbība apgrūtināta, loģiska domāšana iespējama tikai ar piespiešanos.

Tas turpinās apm. 1 nedēļu, tad slimīgās pazīmes zūd un iemilēšanos jau jūt apzinīgi.

Iemilējušais sajūt grūti pārvarāmu tieksmi pēc savas mīlas objekta tuvuma. Savu dzīvi bez ta viņš nevar iedomāties. Tas gatavs uz visu, lai iegūtu mīloto būtni.

Gadi milas dzīvē nespēlē nekādu lomu: iemilās kā agrā jaunībā, tā arī vecumā.

Savas jūtas katris iemilējušais uzskata par cēlām, skaistām un dievišķīgām. Kā tām būtu sakars ar dabīgām seksualām dzīvībām, to viņš nevar saskatīt.

Šis apstākļis radījis ieskatu par mīlas cēlo dabu, ko apšaubā objektīvie fizioloģiskie pētījumi.



Mila un aprēķins.

Piedzīvojumi rāda, ka ne katru reizi laulībai aiz tīras mīlas seko laimīga kopdzīve. Tādu nevar garantēt arī tā saucamā „aprēķina laulība“, tas ir, kad laulības ostā dodās aiz materiāliem aprēķiniem. Vienas puses bagātība vai lielais ienākums tā apžilbina otram pusei acis, ka ta ir ar mieru piedot visus trūkumus savam izredzētam vai izredzētai. Pats par sevi saprotams, ka par garīgu saskaņu šādos gadījumos netiek domāts. Ligava vai ligavainis sevi pārdodās par naudu.

Gadās, saprotams, ka šādai laulībai seko arī satīcīga kopdzīve, bet pa lielākai daļai tomēr izrādās ka šāds solis abām pusēm rūgti jānožēlo. Tas no laulātiem draugiem, kas ienesis, laulībā bagātību skatās uz otru kā no augšas uz leju, tura sevi par kungu, bet otru pusi par apakšnieku.

Šai otrai pusei caur to ceļās Ignums un dusmas. Ta cenšās izcelt savas vērtības, teiksim, garīgās īpašības. Ronās strīdi, abpusīga noniecināšana un laulības laime ir izjukuse.

Aprēķina laulība stāv nesamērīgi zemāk par mīlas laulību, un nevienai saprātīgai sievietei neieteicam iziet pie nepatīkama vīra tikai tadēļ vien, ka tas ir bagāts.

Cilvēks pats, kā dievišķīga būtne ir nesamērīgāki augstāks par mantu un bagātību. Tadēļ nepērciet cilvēku un nepārdodaties!





Ideāla laulība.

Mēs jau redzējām, iepriekšējās nodaļās, ka laulību slēdzot, nevar vadīties no milas jūtām vien. Tāpat arī mēs zinām, ka laulība slēgta tikai aiz materiāliem motīviem, nevar nest laimi un saskaņu kopdzīvei. Kāda tad nu būtu ideāla laulība?

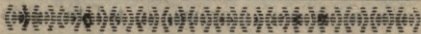
Lai laulātie draugi netaptu par laulātiem ienaidniekiem, nepieciešami vajadzīgs, lai abām pusēm būtu puslīdz vienādas tieksmes un uzskati. Tādēļ, dodoties laulības ostā, jauniem ļaudīm nepieciešami labi pazīt vienam otru. Nevar precēties tādi, kur viens nicina to, ko otrs ciena, kur vienam vienaldzīgs tas, ko otrs tura par augstāko ideālu. Tas jāņem vērā attiecībā uz morāliskiem, ētiskiem, politiskiem un reliģiskiem jautājumiem. Tā droši var teikt, ka laulība nebūs laimīga, ja vienam ir tieksme uz izdzīvi un bezdarbu; bet otrs grib nodoties lietderīgam darbam; ja viens jūsmos

Par mūziku, vai tēlniecību u. t. t., bet otrs šīs mākslas nevar ieredzēt, tāpat ja viens ir reliģiozs, bet otrs ateists u. t. t.

Saprotams, nekad nav divu cilvēku ar pilnīgi vienādiem uzskatiem, un ta šeit arī nemaz nav vajadzīgs. Bet jāņem vērā, lai vienam nebūtu pretīgs tas, ko otrs ciena.

Tādēļ jauniem ļaudīm pirms savienoties laulības saitēm, nepieciešams ilgāks laiks prieks iepazīšanās vienam ar otru. Šo laika ilgumu varētu nozīmēt uz 1 — 2 gadiem. Pa šo laiku rūpīgi jāstudē otras pušes tieksmes un rakstūru.

Laulība, kas seko tūlīt pēc pirmās iepazīšanās reti kad būs laimīga. Tādas parasti beidzās ar šķiršanos, kur zaudētāja galvenā kārtā būs sieviete. Tādēļ sievietei jābūt šinī ziņā visuzmanīgākai.





Kā pazit virieti.

Nekad nav par sliktu pēc iespējas labāk pazit to cilvēku, ar kuŗu mums ir kaut kāda darišana. Tas jāņem vērā pie katra veikala, bet it īpaši no liela svara ir pazit cilvēku, pie tik nopietna soļa, ka laulības slēgšana. Pazit cilvēku nav tik viegla lieta, kā tas dažreiz izliekās. Ikkatris slēpj savus trūkumus, bet rāda savas labās īpašības. Atšķirt to kas īsts no tā, kas viltots izrādīšanās nolūkā ir māksla, par to tālāk runāsim.

Ilgāka satikšanās, saprotams atklāj ļoti daudz. Bet vienai vai otrai pusei var būt dibināts iemeslis slēpt savu īsto dabu, izrādīties sevi tādu, kādu to vēlētos redzēt otra puse. Šāda rīcība nes ļaunu abām pusēm, jo cilvēks sevi pārveidot citādāku var ļoti reti. Īstā daba atklājās vēlāk, kad vairs nekas nav grozāms, un tad to nākās rūgti nožēlot.

Šāda veida ligavaiņa maldināšana ļoti raksturīga tām sievietēm, kas jau labi gados un kuņas grib apprecēties par katru cenu. No šāda soļa sievietes jābrīdina, jo caur to var samaitāt savu un otra cilvēka dzīvi.

Virieši, kā jau teicām, ir mazāk spējīgi maldināt savas izredzētās. Tomēr tieksme izrādīties labākam kā patiesībā ir, piemīt arī lielākai daļai stiprā dzimuma. Tādēļ sniegsim šeit savām daiļām lasītājām pamatzināšanu par cilvēku pazišanu vispār. Iegaumējot dotos norādījumus, būs iespējams sava izredzētā kardinālo dabu noteikt neatkarīgi no viņa „spīdošās virspuses“.





Cilvēku pazišana.

Okulto zinātņu mēnešraksts „Zvaigzne“ 1929. gada sniedz cilvēku pazišanas mākslā ļoti vērtīgas zināšanas, ko šeit ievietojam.

Cilvēku pazišana ir plaša zinātne. Šajā mazā grāmatiņā to visu pasniegt nevaram; Tādēļ sniegsim tikai pazišanas zināšanas pēc tām pazīmēm, kas visvieglāk pieejamas t. i. pēc sejas un ārējā izskata.

Cilvēka daba, jeb iedzimtās garīgās īpašības stāv ciešās attiecībās un sakaros ar viņa ķermeņa orgānu attīstību, attiecībā no viņa ķermeņa attīstības, cilvēkam piemīt zināmas rakstūra īpatnības: dziņas, tieksmes un dispozīcijas, pie kam, zināms, caur audzināšanu cilvēkā var attīstīties arī citas rakstūra īpašības, bet tās nepiederēs pie cilvēka dabas jeb iedzimtā rakstūra.

Atkarībā no ķermeņa konstitūcijas īpatnībām, cilvēki sadalās trīs pamattipos. Šo

tīpu izcelšanās ir izskaidrojama zinātniski-anatomiskā ceļā, kā pamatu ņemot embriologiju.

Isā laikā pēc sievietes olnīcas apaugļošanās, attīstās tā sauktais embrionālais digl-pūslītis. Embrioloģija māca, ka šim digl-pūslītim viņa pirmajā attīstības stadijā rodas divas digllapas, vienā iekšējā (endoterma) un otra ārējā (ektoterma).



Embrionālais diglpūslītis.

Bez tam starp šīm divām (iekšējo un ārējo) dīgļlapām, iekapselēta vēl trešā, vidējā dīgļlapa (mesoderma). Dīglim attīstoties, katra no šīm dīgļlapām uzņemās savu uzdevumu.

Tā iekšējā dīgļlapa izveido rodošā individa gremojamos organus, māgu, zarnas un dziedzeru sistēmu.

No ārējās dīgļlapas rodās sajūtu organi, nervu sistēma, galvas un mugurkaula smadzenes, āda un mati.

Beidzot no trešās, vidējās dīgļlapas veidojās kustību organi, kauli un muskuļu sistēma.

Ne visos gadījumos šīs embrija dīgļlapas attīstās vienādi. Pateicoties kādiem, iepriekš dzimšanas iespaidiem, kāda no šīm trim oļiņas dīgļlapām var attīstīties lielākā vai mazākā mērā pārsvarā par pārējām, jeb otrādi.

Sakarā ar to, dīgļlis iegūst zināmu dispozīciju, kas dzimstošā indivīda konstitūcijai piedod sevišķu organu sistēmu attiecību īpatnību, noteic arī viņa dabu jeb ier-

dzimto rakstūru. Zināms, ir iespējams, ka minētās trīs digllapas attīstās vienādās attiecībās.

Tādā gadījumā konstitūcijā minēto organu sistēmas arī attīstīsies harmoniski. Turpretim ja piemēram pārsvarā attīstīsies iekšējā digllapa, konstitūcijā būs pārsvarā gremojamo organu, zarnu un dziedzeru sistēmas attīstība. Tā tad šie organi attīstības ziņā pret pārējiem (kauliem, muskuļiem, nerviem) būs neproporcionālā attiecībā, tas ir, viņi būs dominējošie. Reizē ar to pēdējām organu sistēmām būs ņemta iespēja pilnīgi attīstīties, tā kā tās, attiecībā pret pirmējo attīstību paliks vājākas.

Tā organi, kuri konstitūcijā pēc savas attīstības dominējošie, noteic arī individa rakstūra valdošās tieksmes un īpašības, kuras radniecīgas ar konstitūcijā pārsvarā attīstīušamies organu uzdevumiem un fizioloģisko darbību.

Šis pats likums attiecās netikvien uz visām cilvēku rāsām, bet arī uz visiem daudzšūniņu dzīvības veidiem; tomēr, vis-

krasāki viņš izpaužas pie cilvēka, radīdams trīs pamattipus.

Tā piemēram, attīstoties iekšējai dīglīpai rodās uztura tips.

Uztura tips.

Ārējās — fiziognomiskās — pazīmes.

Ķermeņa būve pilnīga, apaļota, masīva un smaga, vēdera apmērs lielāks par krūšu apmēru.

Kakls, rumpis, locekļi: īsi, masīvi un resni.

Sejas forma: plata, apaļa un pilna. Ģimja augšējā daļa zem acīm lielāka un smagāka kā augšējā virs acīm.

Piere: mēreni augsta, (īss galvas kauss).

Deguns, lūpas, zods: stipri attīstījušies un gaļīgi.

Muskuļi: mīksti, slābi, segti ar tauku kārtu.

Āda: bieza, glēva, jūtīga.

Rakstūrīgākās pazīmes pie šī tipa rodas ap 30. dz. gadu.

Šī tipa cilvēkiem uzturas tieksme ir dominējoša. Pēc savas dabas tie nemīl, daudz kustību ir konservatīvi, mīl mieru, omulību, izvairās no cīņām un grūtībām, mīl labi paēst un baudīt.



Uztura tips.

Šī tipa rakstūram, pa lielākai daļai, piešķaņots flegmātiskais temperaments. Praktiskās un materiālās intreses pie šā tipa cilvēkiem ir pārsvarā. Dzīvē, eksistences ziņā, viņi tiek labi uz priekšu. Tāpēc no viņiem rekrutējās: izmantotāji, spekulanti un augļotāji. Darbam, kas prasa izturību, piespiešanos un grūtību pārvarēšanu, viņi nav piemēroti. Tāpat uzturas tipa cilvēki nav piemēroti produktīvi-garīgam darbam, tāpēc no garīgās intreses reti pie kāda no viņiem piemīt. Patiesi ideālisti starp uzturas tipa cilvēkiem nav sastopami.

Ievērojamais vācu zinātnieks, Kārlis Huters, kuŗš lika šai tipu mācībai pirmos pamatus, uzturas tipu salīdzina ar augu valsts stādiem: kāpostu, kartupeli, kāli, ķirbi, salātu, bet no dzīvnieku valsts ar govi, cūku, ziloni, zosi u. tml.

Tiri uzturas tipī vairāk sastopami ģeogrāfiski lidzenajos apgabalos, uzkrītoši bieži Krievijā un Ķīnā.

Bērni ar iedzimtu uzturas dabu, tikai ar indirektu stingrību, iespaidošānu no la-

bās puses un caur labiem piemēriem audzināmi. Ātra varmācīga piespiešanās viņus tikai notrulinās.

Šāds vīrietis ģimenes dzīvē ir brutāls un rupjš. Tas pielieto „fizisko iespaidošanu”. Tas ir sievas mocītājs.

Attīstoties pārsvarā vidējai dīgļlapai, no kuņas izveidojās kustības organi rodas kustības tips.

Kustības tips.

Ārējās — fiziognomiskās — pazīmes:

Ķermeņa būve: kaulaina un muskuļota. Krūšu apmērs lielāks par vēdera apmēru.

Kakls, rumpis, locekļi: labi, proporcionēli, vingri un spēcīgi.

Pleci un krūtis: Plati, stipri.

Sejas forma: garena, stūrainā un kalsneja.

Piere: vidēji augsta.

Deguns un zods: spēcīgi, uz priekšu attīstīti.

Muskuļi: spēcīgi, cieti, pilnīgi.

Ā d a: stingra un cieta.

Šā tipa cilvēkiem dominējošās kustību un darbības tieksmes, liela aktivitāte, enerģija, cīņas mīlestība, izturība un neatlaidība. Viņiem piemīt lielas darbības un izvešanas spējas; viņi ir uzņēmīgi, izved lielus plānus un idejas. Kustības jeb darbības tipa cilvēkiem piemīt godkāriba, tieksme valdīt pār citiem un citus turēt zem sava iespaida un protekcijas. Viņi nemīl darbu, kas prasa sīkumu ievērošanu, mierīgu sēdēšanu. Mečhāniskam darbam nav piemēroti. Viņi labprāt nodarbojās kā lielrūpnieki, vadītāji un organizētāji, ļoti mīl sportu, sacīkstes un medības. No viņiem rekrutējās kara vadoni, politiķi, revolucionāri, bet pie sliktākiem apstākļiem arī laupītāji. Kanclejas darbam, skolotāja darbam šā tipa cilvēki nav piemēroti. Kustības tipa cilvēkiem grūti stāvēt zem citu rīcības un pavēlēm. Negaisus, briesmas un sliktus apstākļus, šā tipa cilvēki nebaidās, panes un pārdzīvo viegti. Darbībā viņi strauji, neatlaidīgi un grūtībās iekarst. Viņiem piemīt arī daudz fiziskās izturības un vitalitātes (dzīvības

spēka.) Jūtu dzīvē viņi spēj pacelties lielākajos augstumos, bet arī grīmt tumšākajos dziļumos. Mīlestībā šā tipa cilvēki aizraujās. Entuziasmā tie ir gatavi uzupurēties, un neskatās ne uz kādiem šķēršļiem jeb kavēkļiem. Kustību tipam var piemist vislielākais naidis, greizsirdība, bet viņš var parādīt arī vislielāko augstsirdību.

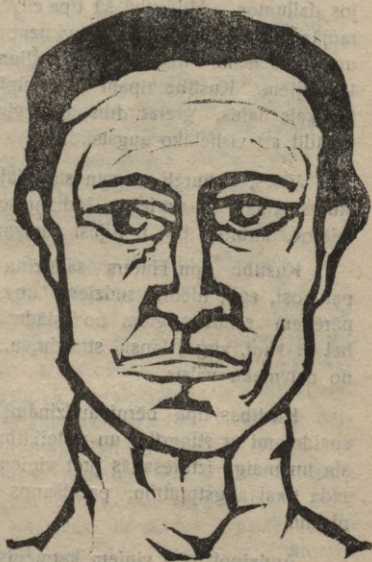
Visas, kulturēli augstu stāvošajās vēstures tautās, kā asīriešos, Indiāniešos, Romiešos, darbības tipi ir bijuši pārsvarā.

Kustību tipu **Huters** salīdzina ar papeli, osi, egli, niedru, rudziem un visiem pārējiem salmu augiem no stādu valsts, bet ar suni, zirgu, lapsu, strazdu, u. c. tml. no dzīvnieku valsts.

Kustības tipa bērni audzināmi un iespaidojami ar stingrību un noteiktību. Miksta un maiga izturēšanās pret viņiem tajos rada tikai augstprātību, pacelšanos un cīnismu.

Audzīnot, pie viņiem ķermeniski uzdevumi un vingrinājumi jāapvieno ar garīgiem vingrinājumiem. Atbildīgs un pienā-

kuma apziņa jau pie laika ša tipa bērnos
ieaudzināma,



Kustības tips,

Ģimenē šādi vīneši ir satīcīgi un sievai pāri nedara. Tie var iet dzīvē tālu un arī sievai atvērt lielas prespektīves uz dzīves kalngaliem.

Ja iekšējā dīgļlapa (uzturas princips) un vidējā (kustības organu princips) vāji attīstījušās, bet ārējā dīgļlapa, turpretīm, pateicoties tam enerģijas pieplūdumam, kuŗš iztrūkst iekšējās un vidējās dīgļlapas attīstībai — izveidojās stiprāk, tad rodās sajātu tips.

Sajātu tips.

Ārējās — fiziognomiskās — pazīmes.

Ķermeņa būve: smalka, slaika.

Kakls, rokas, rumpis, locēķi: slaiki.

Sejas forma: ovāla, pagarinātas olas veidā. Seja turklāt virs acīm plātāka, kā zem acīm. Arī visa galvas forma ir garena.

Deguns un zods nav sevišķi izcelti un attīstīti.

Muskuļi: elastīgi, garenī.

Ā d a smalka, plāna un jūtīga.

Pie šī tipa pieder sajūtu un garīgo ideju cilvēki. Tie ir garīgie radītāji, cēlāko domu, morāles un augstākā ideālisma pau-dēji. Garīgās dzīves radīšanas un reformu laukos tiem pieder lielākie nopelni. Sajūtu tipa cilvēki mīl mākslu, zinātņi, filozofiju un ir garīgās dzīves progresa un kultūras uzturētāji. Viņiem bez lielajām prāta spē-jām piemīt arī liela intuícija, bet trūkst enerģijas un realizēšanās spēju. Tāpēc praktiskai dzīvei šī tipa cilvēki nav piemē-roti, kādēļ eksistence viņiem kā smaga nasta vissāpīgāki sajūtama, jo tiem trūkst pretošanās un cīņas spēju grūtību pārvarē-šanā. Lielā sajušanas un uztveres spēja, stingram un rupjam darbam padara viņus nederīgus, kaut gan šī tipa cilvēki slinku-mu un laiskumu nepazīst. Jūtu un domu pasaule pie šī tipa cilvēkiem ir ļoti plaša, un dziļa. Šie cilvēki nes sevi cēlākās do-mas un idejas; viņu izjūtas un skats uz dzīvi, tās norisinājumiem, ir pavisam citāds kā pie pārējo tipu cilvēkiem. Būdami se-sevišķi smalkjūtīgi un dvēseliski, viņi ātri iet bojā, citu nesaprasti un nicināti. — Sa-

jūtu tipa cilvēki iz sevis atdala daudz dzīvības ētera (tapēc enerģijas spraugums pie viņiem nav tik liels kā pie kustību jeb darbības tipiem). — Viņi ir „gaismas un smaržu cilvēki, kuŗi nes sevī debesis“, kā Huters savā grāmatā „Menschenkenntnis“ kādā



Sajūtu tips.

vietā saka. Huters sajūtu tipu pielīdzina pie mimozas, rozes, vijolītes, sniegpuķītes, zemenes un pie visiem pārējiem oģu un puķu stādiem no augu valsts, bet pie lakstīgalas, cīruļa, vāverītes, stirnas u. tml. no dzīvnieku valsts.

Sajūtu tipu bērnu audzināšanā jāvadās vienīgi no labā, maigā, saudzīgā un mīļojošā motīviem. Stingrība un bārgums šī tipa bērnus padara vienaldzīgus un iekšēji nelaimīgus.

Šādi vīrieši var gan ļoti mīlēt savu ģimeni, bet materiālā ziņā reti kad var rast līdzekļus ģimenes uzturēšanai. Šā tipa ģimenes bieži dzīvo lielā nabadzībā.

Bez trim primarajiem konstiuciju pamattipiem (uzturas, kustību un sajūtu) pastāv vēl t. s. sekundārie konstituciju tipi un bez tam vēl divas polārās dabas tipi — polārā harmoniskā un polārā disharmoniskā daba.

Sekundārie konstiuciju tipi rodās, ja divas no embrija oliņas digļlapām attīstās pārsvarā par pēdējo trešo. Tā piemēram

attīstoties pārsvarā iekšējai un vidējai digl-
lapai rodās sekundārais uzturas tips. Par
cik vienādi minētās abas digl-lapas būs attī-
stītas, par tik vienādā mērā arī individa
ārējais izskats sastādīsies no abu primāro
dabu tipu ārējām formām. Tāpat arī se-
jas formas, līdzīgi tam, ka mēs ņemtu divas
ģimenes (vienu no primārā uzturas tipa un
otru no primārā kustību tipa) un tās ap-
vienotu vienā ģimenē, tādā kārtā iegūstot
abu seju kopattēlojumu. Tad arī šinī ga-
dījumā radīsies sekundārā uzturas-kustību
tipa seja un viņas izskats.

Sekundārais uzturas-kustība tips.

Sekundārais uzturas-kustību tips pēc
savas ārienes atšķirās no primārā
kustību tipa ar to, ka kauli un mus-
kuļi nav tik attīstīti, seja apaļāka.

Sejas krāsa pie šā tipa pa lie-
lākai daļai brūni-sārta.

Pēc dabas sekundārais uzturas-
kustību tips ir dzīvs, impulsīvs, izveicīgs,
darbā, omulīgs, jautrs, uzņēmīgs, tomēr ne
tik straujš un enerģisks, kā primārais ku-
stību tips.

Darbībā praktisks, atjautīgs, izturīgs, baudās mērens.

No sekundārā uzturas-kustību tipa rekrutējās labi lauksaimnieki un izveicīgi veikalnieki. Šī tipa cilvēki ir piemēroti visāda veida fiziskam un praktiskam darbam.



Sekundārais uzturas-kustību tips.

Attīstoties iekšējai un ārējai dziļipai rodās sekundārais uzturas-sajūtu tips.

Sekundārais uzturas-sajūtu tips.

Ķermeņa formas pie šī tipa maigas, apaļotas, kaut gan muskuļi nav tik daudz klāti ar tauku kārtu, kā tas ir pie primārā uzturas tipa.

Sejas formas skaisti apaļas un pilnīgas.

Sejas krāsa balti-sārta.

Sekundārais uzturas-sajūtu tips visbiežāki sastopams starp sievietēm.

Sekundārā uzturas-sajūtu tipa cilvēki ir mierīgi, lēnas, jūtīgas dabas. Viņi mīl kārtību, akurātību, zistēmu un prot to arī ieturēt darbā un dzīvē.

Viņi ir uzmanīgi, piesardzīgi, ievēro sīkumus, ir pacietīgi un pienākumu apziņoši.

Daba viņiem maiga, un vairāk piekāpīga.

Viņi spēj veikt darbus, kur vajadzīgs daudz kārtības un zistēmas, tāpēc no viņiem sastādās īstie ierēdņi, kancleju un kantoru darbinieki.

Bieži šī tipa priekšstāvji kļūst par pedantiem. Tāpat starp viņiem var sastapt arī daudzus patmīļīgus rakstūrus.



Sekundārais uzturas-sajūtu tips.

Ja embrijā attīstās pārsvarā par iekšējo diglāpu, vidējā un ārējā, tad rodas sekundārais kustību-sajūtu tips.

Sekundārais kustību-sajūtu tips.

Viņam pieder vingrs, kustīgs stāvs, vidēji attīstīti, elastīgi muskuļi,

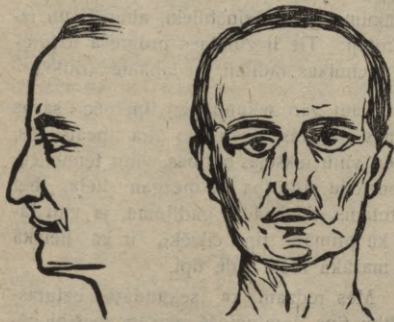
un ķermeņa āriene dominē slaidas, stūrainas formu līnijas.

Seja garena, pīere augsta un attīstīta.

Deģuns mazliet pārsniedz vidējo lielumu.

Sejas panti diezgan asi un noteikti, tomēr smalkāki kā pie primārā kustību tipa.

Sejas krāsa brūngani-bāla.



Sekundārais kustību-sajūtu tips.

Šī tipa cilvēki ir gartgā ziņā izveicīgi, attapīgi, ātri spēj uztvert un saprast, viegli visu iemācās, prot viegli kombinēt, atrast un izgudrot.

Viņi prot arī uztvert un izmantot idejas, spēj iedziļināties lietu būtībā. Viņi nav visai sabiedriski, bieži noslēdzās sevi un mīl vientulību.

Pēc dabas viņi nervozāki par pārējo tipu cilvēkiem. Viņi spēj realizēt savas domas nodomus un idejas. No sekundārā kustības-sajūtu tipa cilvēkiem rekrutējās visi panākumu pilnie zinātnieki, atradēji un izgudrotāji. Tie ir zinātnes progresa uzturētāji, tehnikas radītāji un labākie kritiķi.

Kaut gan sekundārie tipi pēc savas ārienes tik krasī viens no otra neatšķiras, tomēr, viņu iekšējās būtības, viņu tendenču, dispozīciju atšķirība ir diezgan liela, bet saprotams, tikai tādā gadījumā, ja viņi tāpat kā primārā tipa cilvēki, ir kā lielākā vai mazākā mērā tīrie tipi.

Mēs redzam, ka sekundārā uzturas-kustību tipa dominējošā rakstūra īpašību cēlonis ir viņu konstitūcija pārsvarā attīstīju-

šies uzturas un kustību organi, gremojamie organi, dziedzeru sistēma, kauli un muskuļi, bet vāji attīstījušies nervi un smadzenes (sajūtu organi).

Tāpat mēs redzam ka pie sekundārā uzturas-sajūtu tipa viņa dabaspamatojums ir konstitūcijā pārsvarā par kustību organiem attīstījušies uzturas un sajūtu organi (māga, zarnas, dziedzeru sistēma, smadzenes un nervi).

Beidzot redzam, ka pie sekundārā kustību-sajūtu tipa ir pārsvarā attīstījušies kustību organi, kā kauli, muskuļi, un sajūtu organi: nervu sistēma un smadzenes. Un tā mēs arī šeit atrodam pamatus šī tipa dabai un dispozīcijām.

Tagad mēs arī saprotam, ka katris no augšā pievestiem tipiem ir radīts savai vietai dzīvē un savām zināmam darbam un uzdevumam.

Tā piemēram nekad sajūtu tipa cilvēki nebūs labi kara vadoņi, nekad kustību tips nebūs labs birokrats un nekad no tīrā uzturas tipa neiznāks revolucionārs.

Un kaut gan šeit pievestie tipu cil-

vēki viens no otra tā atšķirās, kaut arī viņos tik daudz pretestību, tomēr, ja katris no viņiem dzīvē ieņem savu vietu un izpilda savu īsto uzdevumu, viņi kolektīvi var vest cilvēci pie pilnības, ja tik vien viņos l a b a i s būs pārsvarā.

Aprakstītie 3 sekundārie tipi mierīgi un labi ģimenes tēvi. Viņi arvien un visur pielietos zelta vidus ceļu, un tādēļ ģimenes dzīvi nepārsteigs krasas pārmaiņas. Trūkumā un nabadzībā šie tipi nekad nedzīvo.

Bez primorajiem tiptiem un sekundārajiem jauktajiem tiptiem sastopami vēl divi, kā viens otram pretim stāvoši tipi — polārais harmoniskais un polārais disharmoniskais tips.

Polārais harmoniskais tips rodās tajā gadījumā, ja dīgļa oļiņā visas trīs dīgļlapas attīstās pilnīgi vienādi. Tādā kārtā konstitūcijā, rodoties trim vienādām organisma zistēmām, cilvēkā pastāvēs harmoniskas dispozīcijas un tieksmes, radīt cilvēkā harmonisko dabu.

Polārais harmoniskais tips.

Ārējās ķermeņa un sejas formas pie harmoniskās dabas cilvēkiem ir pilnīgi skaisti un harmoniski attīstītas.

Piere augsta, plata un apaļa.

Deguns un mute normāla lieluma, sejā zistemātiskas formas.

No polārā harmoniskā tipa cilvēkiem rodas īstie vadoņi un valdnieki. Prāts, jūtas un griba pie šī tipa cilvēkiem ir līdzsvaroti, tāpēc viņi savā būtībā ir harmoniski. Tie ir dzimuši aristokrāti, viņu darbība ir vienmērīga un vispusīga.

Harmoniskā tipa cilvēki ir radītāji un uzturētāji. Savā dzīvē viņi ir apzinoši, droši un patstāvīgi, tiecōši pēc cēluma un pilnības. Viņi savā dzīvē iet uz priekšu un uz augšu.

Viņu neizsīkstošais spēka avots — patiesība, līdzeklis mīlestībā un mērķis pilnībā.

Harmoniskā tipa cilvēkiem piemīt ļoti labas un ātras uztveres spējas un apķērtība,

attīstīts saprāts, intuitīvi – inspiratīvā domāšana. Viņu intreses mēdz būt virzītas uz lietām, kuras īpatnējas un oriģinālas. Savā būtībā viņi sākumā ir rezervēti un iekšēji vērojoši, iepriekš vērojoši, iepriekš sajūtīgi, vēlāk lietās iecejoši, tās garīgi apstrādājot. Hārmōniskā tipa cilvēki ļoti reti sastopami.

Laulības dzīve pie šāda vīra sievietei parasti ir laimīga.



Polārais hārmōniskais tips.

Polārais disharmoniskais tips.

Ir pilnīgs pretstats harmoniskājam tipam.

Sejas formas nesimētriskas un neharmoniskie gīmjāvilcieni rāda, ka šini tipā ir iemiesojies sātāniskais princips. Tāpēc no šī tipa cilvēka nekas labs un cēls nav gaidāms. Ja disharmoniskā tipa cilvēks nedarbojās negatīvi, traucējoši, tad viņš ir vismaz neproduktīvs.

Viņš nem sev vajadzīgo no savas apkārtnes bez ka ņemtā un patērētā vietā radītu citas vērtības. Viņa darbība ir vienmēr vairāk ārdoša nekā radoša. Viņš nespēj izprast patiesības vērtību un nespēj ar garīgā pamatlikuma palīdzību — mīlestību stāvēt harmonijas ritmā. Viņš pazīst tikai patmīlību. Tāpēc no šī tipa cilvēkiem rekrutējās visi noziedznieki, sākot ar zagļiem līdz slepkavām. Arī Krievijas komunistu vadoni, teroristi un bendes piederējuši pie disharmoniskā jeb demoniskā tipa, kā to rāda viņu fotogrāfijas.

Ja mēs redzam šādas sejas rādīto plastiku, tad mums jāzin kas tādā cilvēkā par

varbūtībām var slēpties; un pats par sevi saprotams: kāda āriene, tāda iekšiene. Kā izņēmumi būs tikai tie gadījumi, kad šī tipa cilvēki stāvēs zem likuma dūres un soda bailēm. Tiklīdz šie groži tiktu palaisti vaļīgāki, šī tipa cilvēki parādītu savu iedzimto sātānisko dabu visā pilnībā.

Disharmoniskā tipa cilvēki nav caur audzināšanu un sodiem labojami. Tāpēc viņi kā tīra ļaunuma izkristalizējums būtu no pārējiem cilvēkiem izolējami.

Šie cilvēki arī nav moraliski sodāmi,



Polārais disharmoniskais tips.

jo viņi cēlušies caur zināmu visuma likumību un ir ļauni visā savā būtībā.

Pa lielākai daļai viņiem pilnīgi trūkst ētiskās, estētiskās jūtas un viņi padoti aklām, ļaunām dziņām un instinktiem.

Ir tikai viens ceļš, kā šajos cilvēkos, mītošo ļaunumu mazināt — uz viņiem jāraida koncentrētas, labas domas.

Gimēnē šāda tipa vīri ir cietsirdīgi un nesaticīgi.





Kādi vīrieši spēj ģimeni uzturēt un kādi to nespēj.

Pirms saistīties laulības saitēm ar savu izredzēto, sievietei labi jāapdomā, vai viņas izredzētais spēs to nodrošināt pret nabadzību un trūkumu. Īpašā nodaļā mēs apskatījām ta vīrieša tipa pazīmes, kas nespēj ģimeni uzturēt. Šeit mēs gribam sniegt vēl dažas zināšanas šinī svarīgā jautājumā.

Katram cilvēkam piemīt mazāk vai vairāk „iegūšanas prāta“, (vācu Ewerbssinn) tas ir, spēja iegūt materiālas vērtības. Kam šī spēja jeb prāts labāki attīstīts, tas tiek dzīvē uz priekšu, iegūst bagātību un nodrošina ģimeni pret trūkumu. Ir turpretīm zināma vīriešu šķira, kam šis prāts ir dots ļoti nepietiekošā mērā. Šādi vīrieši nespēj nodrošināt savai ģimenei labklājību un iegūt turību. Dosim šeit šādu vīriešu pazīšanas pazīmes.

1) Viņš ir izšķērdīgs. Nopelnīto naudu tie izdod par maz vajadzīgām lietām vai ziedo alkohola kultam. 2) Viņiem arvien ir naudas trūkums, un arvienu tie grib aizņemties, lai gan parādu nekad ar labu neatdod. 3) Nekad viņi ilgi neturās vienā vietā vai darbā, bet atstāj to pie pirmām grūtībām, lai paliktu bez vietas vai iestātos sliktākā dienestā. Tie aizbeļ veco aku, pirms jauna izrakta. 4. Nekad tie nedomā, kur labāki nopelnīt, bet gan kur labāki un patīkamāki dzīvot. 5. Arvienu tie žēlojās par saviem līdzcilvēkiem, pārmet tiem vienaldzību un neatsaucību pret viņa vajadzībām. Grūtībās tie nepaļaujās uz saviem spēkiem, bet liek cerības uz bagātiem radiem, onkuļiem, loterēju u. t. t.

Ja, daijās lasītājas, Itgavainis ir ar šādām īpašībām, tad labāk dodiet tam vilka pasi.

Onkuļi tam nepalīdzēs, vietu bez nepatīkšanām tas nedabūs un loterejā tas nevinnēs. Pie viņa Jūs gaida nabadzība.



Kādas sievietes īpašības valdzina ikkatru vīrieti.

Katram vīrietim pret sievieti var būt arī īpašas prasības, saskaņā ar viņa individuālām tieksmēm. Vienam patīk jautra daba, otrs mīl nopietnību, trešais — oriģinalitāti u. t. t. Tas pats sakāms attiecībā uz sievietes ārējo izskatu, ģērbšanās veidu u. t. t. Bet ir arī tādas sievietes īpašības, kas imponē ikkatram vīrietim, un bez kurām sieviete zaudē savu pievilcību vispār.

Šo īpašību rakstnieki apzīmē par „mūžīgo sievišķību“.

Tas nozīmē, ka sievietei jāpiemīt visām raksturīgām sievietes īpašībām, bet viņai nedrīkst būt vīrišķīgu īpašību.

„Mūžīgā sievišķība“ prasa: maigumu, pieklāvību, jutību un biklu kaunību. Ta prasa arī, lai sieviete būtu ja ne skaista, tad vismaz patīkamu ārieni.

Sieviete zaudē savu pievilcību, ja ta demonstrē īpašības, kas raksturīgas vīriešiem: aukstasinību, stūrgalvību, asu uzstāšanos, izlaidību tikumiskā ziņā u. t. t. Tāpat nemantos simpātijas ta sieviete, kas atdarina vīriešu paradumus: smēķēšanu, alkohola lietošanu, nodošanos pārmērīgam sportam u. t. t. Sieviete nedrīkst būt pārāk atklāta, jo tāda sieviete vīrietim drīz paliek neinteresanta. Ieteicam sievietēm būt vairāk noslēpumainākām. Jo noslēpumaināka un atturīgāka būs sieviete, jo vairāk viņa vīrietim interesēs.

Bez garīgām īpašībām katris vīrietis no sievietes prasa saimniecisku prātu un ģimeniskās īpašības. Sievieteī jāmil mājas dzīve, jāprot māju darīt patīkamu un mājīgu. Sievieteī jāmil bērni, bet nav teikts, ka tai jādzīvo tikai priekš bērniem, kā to dzīvē bieži redz. Sievieteī jāprot vadīt saimniecība. Tādēī nav par sliktu, ja ta apmeklē tādas skolas un kursus, kur māca tīri praktiskas lietas: ēdienu pagatavošanu, roku darbus, dzīvokļa iekārtošanu, bērnu kopšanu u. t. t. Šādas zināšanas sievietes rokās ir liels ierocis un noder pie katriem apstākļiem, kā bagātībā tā mazzturībā.



Daži alžrādiņumi par skaistuma kopšanu.

Visas sievietes instinktīvi apzinās sava ārējā izskata lielo nozīmi un tādēļ pielieto visus līdzekļus, lai izskatītos pēc iespējas skaistākas. Šinī ziņā visas sievietes ir vienādas visos laikos un uz visādas civilizācijas pakāpes. Bet jēdzieni par sievietes skaistumu pie dažādām tautām un dažādos laikos ļoti atšķirās savā starpā.

Skaistumu kopa un kopj vēl tagad sākot no nevainīgas matu cirtošanas un beidzot ar pilnīgu ķermeņa sakropļošanu.

Tā ķīniešu skaistules ar īpašām korpēm sakropļo savu kāju tā, ka ta vairs nevar paiet bez klibošanas. „Viņa ligojas kā trekna zoss“, saka ķīnietis, priecādamies par šo skaisto gaitn.

Āfrikas sievietes iekar ausis un degunā smagus riņķus, kas šos locekļus izstiepj

nesamēriģi ģarus, bet mūsžemes skaistules vēl nesēn atpakaļ savu vidu ar korseti saplēja vēl tievāku, kā kaklu.

Mēs redzam no teiktā, ka prasības pret sievieti skaistuma ziņā ir ļoti dažādas un sagādā viņai lielas grūtības, kas bojā veselību un pat apdraud dzīvību.

Pēdējā laikā, tomēr skaistuma kultūrā un modē izmanāma tendence atnest visu mākslīgo un atgriezties pie dabas. Ir atzīts, ka vislielākais skaistums ir — ziedošā veselība. Tādēļ modernā skaistuma kopšana izpaužās gandrīz vienīgi veselības kopšanā.

Lai panāktu veselību un skaistumu, jaunlaiku speciālisti ieteic:

1) Diēti, t. i. pareizu barību, lai iegūtu veselīgu izskatu un pareizas formas. 2) Vingrošanu, lai panāktu samērīgu ķermeņa daļu attīstību, 3) Gaisa un saules vannas, lai ādas krāsa taptu veselīgi-skaista, 4) Masāžu, lai novērstu krunkas ādā un uzturētu jaunību.

Visi citi līdzekļi, kā krāsošanās, pūdeļšanās, korsetēšanās, operēšanās u. t. t.

nesasniedz savu mērķi, bet bieži panāk pilnīgi pretējo, proti, rada, samākslotu un atbaidošu iespaidu.

Jāpiezīmē vēl, ka it īpaši mūszemes vīriešiem ir aizspriedums pret mākslīgu skaistumu un tādēļ „krāsotas“ sievietes pie tiem gūst vājus panākumus.

Saule, gaiss, ūdens, veselīga un pareiza barība ir labākie līdzekļi skaistuma un jaunības uzturēšanai, un tādēļ to ieteicam savām lasītājām mākslīgu līdzekļu vietā.





Smaids, skaistums un veselība.

Skaistums pieder jaunībai, jo jaunībā viss orgānisms ir svaigs un kundris. Jaunekļi labprāt smejas, ir jautri un laipni, kas dara tos pievilcīgākus. Cenšaties būt laipni un vienmēr labā omā. Tad kosmētiskie līdzekļi un ķirurģija jūsu skaistuma uzturēšanai tik ātri nebūs vajadzīgi.

Apskati savu attēlu spogulī dusmu brīdī un jūs pārbaudīsiet. Vai neesat redzējuši, cik nesimpātisks izskatās cilvēks, kad tas ir nelabā omā? Kad piere savilkta, krunkās, kad lūpas dūsmās sakniebtas — tad skaistums pagriež mums muguru.

Laipna seja dara cilvēku skaistu, pievilcīgu un arī sugestīvu. Smaidoša seja ir labākais draugs pašam un sabiedrībai. Laipns smaids palīdz savaldīt dusmas, kas bojā veselību un padara mūs vecus. Smaidot nevar bārties.

Esiet laipni sabiedrībā un ģimenē un jūs būsāt skaisti. Smails ir lētākais skaistuma un pat veselības kopšanas līdzeklis.

Amerikāņi iesāk savu dienas gaitu, paskatoties spogulī un uzsmaidot savam atēlam. Uz visām amerikāņu fotogrāfijām cilvēki smaida. Tie vadās no lozunga: „Nemaitā savu jautro omu“! Šī jautrība nezūd viņos arī dzīves grūtākos brīžos.

Pamēģinat arī jūs tā! Panākumi būs nodrošināti.





Val bezbērnu laulības ir laimīgas ?

Katrai dzīvai radībai ir tieksme savu dzimumu turpināt. Šī tieksme ir arī cilvēkā un pie normālas sievietes tā parādās visspilgtāki mātes jūtās. Kā meitene ilgokas pēc lēlēm, kopj un auklē tos, tā pieaugusi sieviete sajūt ilgas pēc bērna, kuru tā varētu nesautīgi milēt un kopt.

Intīmās milas mērķis ir — sievietes mātes jūtu papildījums, — jaunas dzīvības laišana pasaulē. Visām citām „milas rotaļām“, kam šāda mērķa nav, nav attaisnojama un tās jāuzskata par noziegumu pret dabu. Daba neļaujās apsmieties, ta āgri vai vēlu atriebjas radot ja ne fiziskās dabas sarežģījumus, tad vismaz nesaskaņas attiecīgo personu gara stāvokli, pārmetumu un vainīgumu apziņu.

Neviena sieviete nav laimīga, ja viņai nav bērna, tādēļ dažu ekstremistu prasība,

atsvabināt sievieti no bērnu audzināšanas pienākuma ir beidzamā muļķība.

Ja sievietei nav bērnu, tad viņas tieksmes var tapt nenormālas, tā sāk mīlināt dzīvniekus, auklēt sunīšus u. t. t. Visi nodarbošanās veidi un amati, kas sievieti šķir no bērna, nav tā tad sievietes dabai piemēroti un kropļo to.

Sievietes mātes jūtas atrod savu papildījumu laulības dzīvē. Tikai tur var izpausties viņas mīla visā pilnībā.

Sieviete mīl savu bērnu jau tad, kad tas vēl nav nācis pasaulē. Viņa cer uz savu ilgu papildījumu un tādēļ mēdz teikt ka sieviete ir cerību stāvokli.

Šis cerības, jeb grūtniecības stāvoklis priekš tagadējās vājās sievietes ir bīstams un atbildīgs laiks. Tādēļ sniegsim par to nepieciešamākās zināšanas pēc ievērojamā vācu profesora **H. Klenke** pētījumiem.





Ceribu stāvoklis.

(Pēc prof. H. Klenke.)

Priekš šāda stāvokļa konstatēšanas daba nedod nekādas pilnīgi drošas pazīmes. Kā drošāko zīmi sievietes parasti uzskata mēnešziedu izpalikšanu, ja tie arvienu ir iestājušies regulāros laikos. Ir arī citi simptomi, pēc kuriem mātes stāvoklis puslīdz droši noteicams. Tie ir: nelāga sajūta mutē (dedzināšana), vemšana no rītiem, riebums pret ēdieniem, ko agrāk labprāt lietoja, jeb arī stipra tieksme pēc dažiem neparastiem ēdieniem, paaugstināta temperatūra, spiediens krūtīs, drudzis, liela miegainība, pārmainījusies sejas krāsa, riņķi ap acīm, brūngani plankumi ap degunu un muti, nenosvērts gara stāvoklis, kur ātri mainās jautrība ar drūmumu u. t. t.

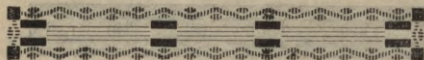
Nevienas no šīm zīmēm tomēr nevar uzskatīt kā nemaldīgu pazīmi grūtniecības

stāvokļa konstatēšanā. Tikai vairāk pazīmēm parādoties, kas ikreizes nenotiek, var taistīt cik — necik drošus slēdzienus,

Jāpiezīmē, ka ārsta rīcībā ir arvienu vairāk līdzekļu stāvokļa noteikšanā un tamdēļ zināmos gadījumos nevajadzētu kavēties griezties pie attiecīga speciālista.

Ir tikai viena droša zīme, kas parādās pēc dažiem mēnešiem. Ta ir bērna kustēšanās vai arī caur klausamo trūbiņu dzirdāma sirds pukstēšana. Grūti noteikt vai būs divi vai viens bērns. Puslīdz droši to var konstatēt tikai piedzīvojis ārsts.





Kas sagaidāms?

Nonākot cerību stāvoklī, māti, un vispār vecākus, it sevišķi intresē gaidāmā bērna dzimuma jautājums: zēns vai meitene?

Daba arī šeit nedod drošas pazīmes, bet tikai dažus norādījumus, par ko šeit runāsim.

Novērojumi un piedzīvojumi ir mācījuši ka līdz zināmai varbūtībai bērna dzimumu rāda grūtnieces sejas krāsa, un proti šādi: ja bērns ir zēns, tad daudzos gadījumos sejas krāsa sievietei nemaz nemainās, jeb mainās ļoti mazā mērā. Bieži ādas krāsas pārmaiņā parādās tikai nelielas brūni-dzeltēnas punktiņi uz pieres un ap muti. Arī visas citas zīmes zēnu nēsājot ir daudz nemanāmākas, kā pie meitenes vai arī šīs zīmes nemaz neparādās.

Ja gaidāmais bērns, turpretim, ir meitene, tad bieži parādās daudz stiprāki simptomi: visa seja pārklājas ar dzeltēn-brūniem plankumiem, parādās vasaras raibumi u. t. t. Dažreiz parādās traucējumi arī nervu sistēmā, rodās nervozitāte, uztraukts gara stāvoklis, traucējumi gremošanas organos u. t. t. Visas šīs zīmes meiteni nēsājot parādās visu grūtniecības laiku, kas pie zēna parasti izpaliek.



Magnētiskā metode.

Personīgā magnetisma teorija ieteic vēl vienu līdzekli gaidāmā bērna dzimuma noteikšanā.

Ta pamatojās uz to, ka katrā cilvēka organismā riņķo elektro-magnētiskā enerģija. Šie riņķojumi vīrieša organismā ir apāļi, bet pie sievietēm tie ir iegareni.

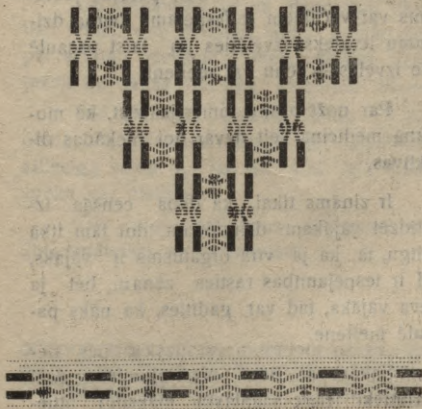
Eksperimenta izvešanai ņem mazu metāla gabaliņu, vai kādu lietu, piem.: adatu. To iekar tievā diegā jeb pakar pie mata. Šo pendeli tad tura sievietei uz tās vietas, kur domā atrodami bērna ķermeņa vidū, kas ir arī magnētiskais centrs.

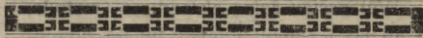
Ja gaidāmais bērns ir zēns, tad pendelis sāk lēni riņķot ap apāļos riņķos, ja turpretim māte sevi nes meiteni, tad pendelis griežisies iegarenos riņķos.

Arī šo metodi nevar uzskatīt par nemaldīgu, jo pendeles griešanos var iespaidot dažādi blakus apstākļi.

Vēl pastāv asins ekspertīzes metode, bet arī tās rezultāti ir miglā tīti un dod tikai zināmu t i c a m ī b u, bet ne nemaldīgu zināšanu, kas vienīgi var būt no svara bērna vecākiem.

Cerēsim tomēr, ka tuvākā nākotnē zinātne šo jautājumu atrisinās, jo visi pētījumi arvienu ved pie jauniem atklājumiem.





Bērna dzimums pēc izvēles.

Ļoti bieži nāk priekšā, kad vecākiem nav vienalga, kāda dzimuma bērns nāk pasaulē. Tie noteikti vēlas, lai piedzimtu dēls, vai arī meita. Tādēļ paceļās jautājums vai vecākiem ir iespējams bērna dzimumu iepriekš izvēlēties un laist pasaulē pēc izvēles — zēnu vai meiteni.

Par nožēlošanu tomēr jaatzīst, ka modernā medicīna šeit nevar dot nekādas direktīvas.

Ir zināms tikai, ka daba cenšas izpalīdzēt vājākam dzimumam, dot tam itkā palīgu, tā, ka ja vīra organisms ir vājāks, tad ir iespējamības rasties zēnam, bet ja sieva vājāka, tad var gadīties, ka nāks pasaulē meitene.

Sakarā ar šiem novērojumiem daži zinātnieki ieteic sagatavot mākslīgi attie-

cīgu organisma stāvokli zināmā mīlas brīdī, lai iespaidotu nākamā bērna dzimumu.

Rezultāti šādos gadījumos nav tomēr bijuši tādi, lai tos varētu ieteikt vispārīgai lietošanai.

Okultisti ieteic vēl vienu līdzekli šīnai lietā. Tas ir gribas un domu spēka pielietošana. Šī mācība pamatota uz to hipotēzi, ka katrai domai esot tieksme pārvērsties par patiesību.

Lai iespaidotu bērna dzimumu, okultisti ieteic: visu zināmo laiku domāt cieši par vēlāmo pēcnācēju, cieši vēlēsies resp. prasīt no dabas attiecīga dzimuma bērnu.

Pēc okultistu domām katra cilvēka doma, vai vēlēšanās iespaidojot apstākļus attiecīgā veidā, un tad arī šīnai lietā domu spēku var pielietot.

Cik lielus panākumus šī metode var dot, zinātniski nav konstatēts.



Cerību stāvokļa HIGIĒNA.

Normālais laiks no apaugļošanās brīža līdz dzemdībām skaitās 40 nedēļas jeb 280 dienas. Šis laiks var būt par dažām dienām īsāks vai garāks. Dzemdības var iestāties arī priekšlaicīgi, ja mātes ķermenis dabū stipru satricinājumu. Par iemeslu priekšlaicīgām dzemdībām var būt arī straujas garīgās pārmaiņas, piem., pārbaidīšanās, uztraukums, izmisums vai pārmērīgs prieks. Priekšlaicīgi ieradies bērns ir dzīvot spējīgs no septītā mēneša. Šāda bērna dzīvības pāveiciens ir ļoti trauslis, bieži tas jābaro un jāsilda mākslīgi. Pie neuzmanīgas kopšanas tas iet bojā. Priekšlaicīga ierašanās pasaulē var būt par iemeslu arī dažādiem nelabojamiem fiziskiem defektiem.

Tādēļ sievietē mātes cerību stāvoklī jāsarģā no visiem satricinājumiem kā fiziskā tā garīgā ziņā. Kaitīga arī katra pārpūlēšanās, bet no piemērota darba un

kustības nav jābaidās. Sieviete cerību stāvoklī nepieciešama laba barība. Jāgādā par lielāku barības dažādību. Ieteicama stādu barība: augļi, saknes, dārzeņi un piena produkti. Jāizvairas no produktiem, kas satur daudz olbaltuma, kā baltmaize, pākšu augi un arī gaļa. Pēc pārsmēlīgas olbaltumvielu lietošanas bērna lielums pieņemas apmēros un dzemdības top grūtākas. Nedrīkst lietot stipri vircotus vai sāļtus ēdienus, kā arī alkoholu.





Ceribu stāvokļa gaita.

Sis periods sievietes mūžā ir ļoti svarīgs un lielas atbildības pilns, jo no grūtniecības higiēnas lielā mērā atkarajās, vai gaidāmais bērns būs normāls, vesels un spēcīgs, jeb arī nāks pasaulē vājš, slimīgs, pat nedzīvs pilsonis. Tādēļ aprakstīsim šeit šī stāvokļa gaitu pēc mēnešiem.

Pirmais mēnesis. Šeit parādās tās pazīmes, kuŗas jau aprakstījām un bez tam vēl tikko manāmas vēdera apakšdaļas pieņemšanās pilnībā, kā arī paaugstināts siltums kaunuma daļās. Bez tam ārsts var konstatēt dzemdes kakla palielināšanos. Visas šīs zīmes parādās arī pirms katras menstruācijas.

Otrais mēnesis. Ārēji vēl mazkas manāms, tikai vērtīga acs var ievērot, ka ķermeņa apakšdaļa tapuse mazliet pilnīgāka, jo dzemde noslīdējuse nedaudz uz leju.

Trešais mēnesis. Ķermeņa apakšdaļa top ievērojamāki apaļāka, jo dzemde paceļās atkal uz augšu. Krūtis sāk briest un tur sajūtami it kā adatu dūrieni un to apkārtne pieņem tumšu nokrāsu, kas pie blondinēm top tumši sarkans, bet pie brunetēm tumši brūns.

Ceturtais mēnesis. Ķermeņa apakšdaļa ir jau ievērojamāki apaļāka. Dzemde paceļās uz augšu uz izspiežās uz āru. Ar klausāmo trūbiņu jau var sadzirdēt bērna sirds darbību.

Piektais mēnesis. Dzemdē pamats, kā apaļš kamols guļ vēdera lejas galā un padodās uz āru. Vēdera briediens manāms arī uz sāniem. Šā mēneša beigās jau ar roku manāma bērna kustēšanās.

Sestais mēnesis. Dzemdē pamats sniedzās līdz nabai un šī vieta izlidzinās. Bērna kustēšanos jau var acīm redzēt.

Septītais mēnesis. Dzemdē pamats sniedzās apm. 6 centimetrus

virš nabas, kuņas iedobums gandrīz vairs nav redzams. Pieliekot ausī, var sadzirdēt bērna sirds pukstēšanu, un ar roku var sataustīt tā galvu. Krūtīs piebriest un tajās jau rodās piens. Septītā mēneša beigās dzimušais bērns jau, pie zināmiem apstākļiem ir dzīvot spējīgs.

Astotais mēnesis. Dzemdē pamats guļ starp nabu un krūšu iedobumu, parasti mazliet uz labo pusi nosvērīs. Nabas vieta pavisam līdzena. Var ar roku sataustīt bērna locekļus.

Devītais mēnesis. Dzemde sasniegusi savu augstāko stāvokli. Krūšu dobumā paliek maz telpas un elpošana top apgrūtināta. Nabas vieta spiežās uz āru, un dzemdē kaklis guļ ļoti augsti, bērna galva lejā.

Desmitais mēnesis. Dzemdē pamats slīd atkal uz leju līdz nabai, caur ko krūtīs atbrīvojās un elpošana top vieglāka. Dzemdē sienas savelkās ciešāki ap bērnu, tā kā bērna locekļus var skaidri sataustīt. Tuvojās mātes cerību piepildīšanās brīdis.



Ceribu piepildišanās

Mātes ceribas piepildas, nākot pasaulē veselam un normālam bērnam. Dzemdības norisinājās ar lielākām vai mazākām sāpēm. Izšķir piecus noteiktus periodus, starp kuriem ir zināmi starpbrīži: tie ir: 1) **P i e t e i c o š ā s s ā p e s**, kas atkārtojas pēc arvienu isākiem starpbrīžiem ķermeņa apakšdaļā, ap krustiem un augstāk. 2) **I e p r i e k š ē j ā s s ā p e s**, kas top pastāvīgi biežākas un stiprākas. Tās koncentrējas ap dzemdi. Dzemdes mute pašo sāpju laiku paplašinājas. 3) **D z e m d ē š a n u s ā p e s**, pie kuriem notek ūdens un bērna galva iet dzemdes mutē. 4) **K r a m p v e i d ī g a s s ā p e s**, kur dzemde krampjaini sasprindzinājas un bērns nāk pasaulē. 5) **P ē c d z e m d ī b u s ā p e s**. Tās iestājas pēc maza starplaika un izmet laukā gaļīgo masu, kas līdz šim savienoja bērnu ar māti.

Sievietei pēc dzemdībām vajadzīgs miers un atpūta. Tas ir ļoti svarīgs priekšnoteikums priekš sievietes tālākās veselības, un normāla ķermeņa stāvokļa atgriešanās,



Nedēļnieces higiēna

Pēc dzemdībām sievietes organisms atgriežas pie normālā stāvokļa tikai pēc 4 — 6 nedēļām. Tikai pēc šī laika sievietes dzīves veids un darbs var ievirzīties iepriekšējās sliedēs.


Nedēļnieces higiēnas galvenā prasība ir garīgs un fizisks miers, it īpaši pirmās divās nedēļās. Nedēļnieces istabā nedrīkst ielauzties ielas troksnis; tur jābūt klusumam. Istaba nedrīkst būt arī par daudz gaiša. Jāizbēg caurvējš un viss, kas uztrauktu nervus un traucētu mierīgu miegu. Nedēļniecei daudz jāguļ; viņa jāpaglābj no uzbāzīgiem apmeklētājiem. Nav ieteicama arī lasīšana un rokdarbi. Viņas vienīgais laika kavēklis lai būtu bērns, kuŗu ta liek pie krūts, lai zīdītu. Guļot pēc iespējas silti jāsedzās.

Pirmās 6 — 7 dienas uzcelšanās

no gultas galīgi aizliedzama. Priekšlaicīga uzcelšanās var nest ļoti ļaunas sekas. Tikai 3—4 dienas pēc noasiņošanas apstāšanās var piecelties sēdus. Vispārīgi jāievēro, ka jo ilgāki nedeļniece gulēs, jo veselāka ta uzcelties.

Nedeļnieces diētai pirmās piecās dienās jā sastāv no nekairinošas un maz vircotas barības. Ieteicamas rīsa, putrainu, vai nūdeļu zupas bez gaļas. Dzert var tikai ūdeni, vāju tēju vai bezalkohola vīnu. Ceturtā vai piektā dienā var jau lietot gaļas zupi ar kaltētu baltmaizi. Ja nedeļniece no asins zaudēšanas ir ļoti nespēcīga, tad ir atļauts lietot vieglu buljonu jau pēc divām dienām.

Tālākās dienās var pakāpeniski pāriet uz parastiem ēdieniem. Barības dažādībai jābut pēc iespējas lielai, lai atvietotos zaudētās asinis mātei un rastos nepieciešamās vielas priekš bērna piena. Ieteicami augļi, dārzeņi un saknes, tāpat arī piena produkti, mazāk gaļa.



Jaunais pilsonis un ta pirmā kopšana.

Ļoti bieži gadas, ka jaunais pasaulē pilsonis atrod savus vecākus pilnīgi nesagatavotus savai kopšanai un audzināšanai. It īpaši tas attiecas uz vecākiem, kam radies pirmais bērns. Tādēļ turam par savu pienākumu sniegt nedaudz zināšanu šini lietā.

Tikko piedzimis bērns ir ļoti jūtīgs pret aukstumu, jo viņa iepriekšējā apkārtnē ir bijis ap 37 grādu augsta temperatūra. Tādēļ vispirms jā rūpējās, lai bērna istabā būtu pietiekoši silts. Tur jāietura siltums ap 20 grādu pēc Reomira. Šo temperatūru var pakāpeniski pazemināt, līdz 17 grādiem, kas var notikt dažu nedēļu laikā. Bērnam pieaugoties var pāriet uz parasto istabas temperatūru, kas ap 15 gr. R.

Bērna istabā gaisam jābūt tīram un

svaigam. Lai to panāktu, istaba bieži jā-
izvēdina, kas tomēr jāizdara tā, lai bērnu
neskārtu temperatūras maiņa, nedz arī
caurvējš. Jāizvēdina un jāapsauļo arī bērna
veļa.

Pirmo nedēļu bērnu mēdz mazgāt
katru dienu, vēlāk ik pāra dienas. Bērnam
pieaugoties, ap pusgada vecumā, to var
mazgāt vienu reizi nedēļā. Vannas istabas
temperatūrai jābūt ap 23 g. R. Jāraugās,
lai ūdens nebūtu par siltu.

Bērns pamazām jāpieradina arī pie
zemākas temperatūras, iznesot to svaigā
gaisā, protams, tikai ne vēja laikā un silti
ietītu.

Pirmās nedēļās bērnu mēdz turēt ie-
tītu autiņos. Modernā zinātne šādu ietī-
šanu tomēr neatzīst un ieteic bērnu turēt
neietītu, lai tas pilnīgi brīvi varētu kustināt
savus locekļus.

Pirmos mēnešos bērna vienīgā barība
ir mātes piens. Bērns jābaro ik 3 stundas
bet tā, ka barošanas laiki būtu katru dienu
vienā un tanī pašā stundā. Pa nakti 8—
10 stundas bērnu nebaro.

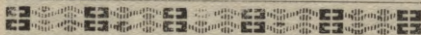
Ja bērnu nevar barot ar mātes pienu tad tas jābaro mākslīgi, ļoti uzmanīgi un pēc ārsta norādījumiem. Bērna veselība un dzīvība šādos gadījumos ir nopietni apdraudēta. Statistika rāda, ka gandrīz katrs otrais bērns, ko nevar barot ar mātes pienu, iet bojā.

Bērnām pieņemoties to var piebarot ar atšķaidītu pienu un tūmī. Bērna barību nedrīkst pārsaldināt. Tai jāpieliek ļoti maz cukura un mazliet sāls. Ļoti ieteicams bērnam dot saldu augļu sulas.

Bērna guļas vieta var būt šūpojama. Ātra šūpošana kaitīga, bet lēna, vienmērīga nerada nekādu ļaunumu; pie vienmērīgas lēnas šūpošanas bērns ātrāki iemieg.

Jāpiezīmē, ka vesels un labi turēts bērns neprasis šūpošanu un noteiktos laikos iemigs miera stāvoklī.





Pielikums.

Mīla bez sekām.



1870
1871
1872
1873
1874
1875
1876
1877
1878
1879
1880

1881
1882
1883
1884
1885
1886
1887
1888
1889
1890
1891
1892
1893
1894
1895
1896
1897
1898
1899
1900

Wila des sekäm.

1901
1902
1903
1904
1905
1906
1907
1908
1909
1910
1911
1912
1913
1914
1915
1916
1917
1918
1919
1920

1921
1922
1923
1924
1925
1926
1927
1928
1929
1930



Bērns — ģimenes laime.

Mēs jau aizrādījām, ka laulības galvenais mērķis un attaisnojums ir bērni. Bērni ir puķes ģimenes dārzā: saka dzejnieks. Bez bērniem nav iespējama nekāda laulības laime. Bērni ir drošākās saites starp laulātiem draugiem, kas neļauj izirt kopdzīvei.

Neskatoties uz visu to, pēdējā laikā visās civilizētās Eiropas zemēs manāma tendence izvairīties no bērniem, vai arī laist pasaulē pēc iespējas mazāk jaunu pilsoņu. Kur meklējams cēlons šādai parādībai?

Modernais laiks ir nācis ne tikai ar savām labām, gaišām īpašībām, bet ir nesis līdz ar savu tumšo pusi. Šī ēnas puse ir sievietes atraušana no ģimenes dzīves.

Modernā sieviete strādā, kā ierēdne, sprediķo baznīcā, runā tiesas sēdēs un brauc

kā šofers automašīnā, jeb pat startē lidojumā pār okeānu.

Viss tas būtu labi, ja tur klāt nebūtu tas jaunākais, ka visi šie amati atrauj sievieti no viņas dabīgā dzīves uzdevuma, bērna audzināšanas.

Pie šādā lietu stāvokļa sievietei atliek tikai izvēlēties, vai nu izvairīties no bērniem un ģimenes dzīves vai arī atteikties no saviem ārpusmājas pienākumiem.

Vairums sievietes izvēlās pirmo ceļu, tās ziedo savas mātes un ģimenes jūtas, un mēģina atsvabināties no visa, kas tās saistītu pie mājas. Par visām lietām tās izvairās no bērnu laišanas pasaulē, jo ar bērnu uz rokas nevar runāt parlamentā, piedalīties sporta sacīkstēs, nedz arī pavadīt bezrūpju vakarus omulīgās viesībās.

Te nu sākās cīņa ar dabu. Dabīgās dzīves prasa savu, bet prāts tam pretojās. Tiek meklēti kompromisa ceļi, proti, tādi kur mīlas dzīves būtu apmierinātas, bet sekas lai nebūtu.

Tiek minēti vēl citi iemesli, kas it kā spiestu vecākus meklēt ceļus uz mīlu bez

sekām, piem. vecāku mazturība. Top aizrādīts, ka nabagu pasaulē jau esot pietiekoši daudz, un tādēļ neesot nekādas vajadzības viņu skaitu vēl pavairot. Tad min grūtības, kas sievietei jāpārdzīvo pie bērna laišanas pasaulē, kā arī tiri egoistiskas dabas iemeslus, proti, bērnu audzināšana prasot lielas pūles un izdevumus, par ko nekāda pateicība no bērnu puses neesot gaidāma u. t. t.

Visos šajos iebildumos ir gan daļa patiesības, bet ne viena no uzskaitītām grūtībām nav nepārvarama un nevajadzētu būt par šķērslī dabīgai dzīvei, jo katris noziegums pret dabu nes sev līdz sodu.

Lai šis sods, kuŗa būtību apskatīsim citā nodaļā, nenāktu pār daiļo lasītāju, mēs ieteicam nebaidīties no grūtībām, bet pārvarēt visus šķēršļus, kas stāv ceļā uz ģimenes laimi.

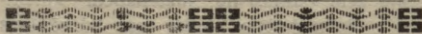
Nodibinot ģimenes dzīvi sievietei jāatstāj visi tie nodarbošanās veidi un amati kas atrauj to no ģimenes dzīves. Šeit nevajadzētu vadīties no materiāliem aprēķiniem, jo materiālas lietas nav līdzvērtīgas

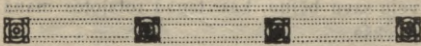
garīgām vērtībām, proti, iekšējam mieram, saskaņai, jo laime rodāma ne bagātībā, bet dvēseles harmonijā un apziņā par pienākuma izpildīšanu. Nedabīga dzīve turpretīm rada nospiestību un vainīguma apziņu. Laime no šāda stāvokļa stāv tālu.

Nevajadzētu sievietei arī baidīties no grūtībām bērnu audzināšanā. Tās grūtības nav tik lielas, kā dažreiz liekās, un mātes mīlestība tās viegli pārvar.

Katrs bērns nāk pasaulē ar savu laimi. Tādēļ arī vecāku mazturībai nevajadzētu būt par iemeslu bezbērņībai.

Bērni ir puķes dzīves dārzā. To instinktivi jūt katra sieviete.





Noziegums un sods.

Cik tālu pie mums ir nonākuse griba izvairoties no bērnu audzināšanas, rāda ļoti bieži notiekošās bērnu slepkavības, jeb tā saucamie „aborti“. Tas ir bērna nonāvēšanas veids, kad bērns vēl nav nācis pasaulē.


Sabiedrībā dažreiz dzirdētais uzskats, ka mākslīgais aborts nav nekāds noziegums, neiztur nekādas kritikas. Arī nepiedzimis bērns ir jau cilvēks, vienalga cik tālu tas būtu attīstījies. Tam ir sava, no mātes šķirta dzīvība un individualitāte. Tādēļ nonāvēt bērnu mātes miesās ir tāda pat slepkavība, kā piedzimuša bērna nonāvēšana. To atzīst arī visu civilizētu tautu likumi un par abortu draud sods.

Sievieti, kuŗa pielaiduse šāda veida noziegumu, visu mūžu pavadīs sirdsapziņas pārmetumi un vainīguma apziņa: es nonā-

vēju savu bērnu, kas tagad rotaļotos manā priekšā.

Atstājot pie malas morālisko un ētisko pusi, jāzin, ka katris mākslīgs aborts apdraud sievietes veselību un dzīvību. Tas nesamērojami bīstamāks par dzemdēšanu. Tādēļ arī šinī ziņā ieteicamāki censties pārvarēt tos apstākļus, kas spiež sievieti uz šādu soli, un dot dabai, kas tai pieder.





„Mīla bez sekām“ no ētiskā viedokļa.

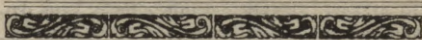
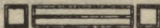
Lai izbēgtu no mīlas sekām, pielieto visvisādus līdzekļus un medikamentus. Dažādas lubu brošūriņas tādus uzskata desmitiem un ieteic, kā pilnīgi „drošus“ aizsarglīdzekļus. Piedzīvojumi tomēr rāda, ka neviens līdz šim zināmais līdzeklis nav „drošs“, jo daba šinī ziņā neatlaidīgi seko savam mērķim un grūti to apmānīt.

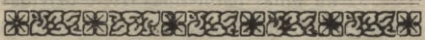
No otras puses, jāatzīst, ka šādu līdzekļu pielietošana stādama ļoti zemu no ētiskā viedokļa. Neļaudams izpausties savam dzīvību radošam spēkam, cilvēks neizpilda savu pienākumu pret nākamo paaudzi un pret savu tautu. Saņemdamas dzīvību no saviem vecākiem, cilvēka pienākums ir dot tādu tālāk, bet ne aprobežot to ar sevi. Nākot pasaulē cilvēks savu dzīvību ņem no dabas uz parāda. Nelaist pa-

saulē jaunu dzīvību nozīmē — neatdot šo parādu.

Daba tomēr neļaujās piekrāpties, un parādu nesaudzīgi piedzen. Cilvēks samaksā šo parādu ziedodams laimi un saskaņu laulības dzīvē, un nesdaus sevī mūžīgu vainīguma apziņu.

Tas viss ved pie dzīves apnikuma, apatijas un pagrimšanas morāliskā un fiziskā ziņā.





Vienīgais līdzeklis.

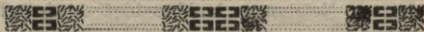
No iepriekšējām nodaļām redzāms, ka vispārīgi ņemot izvairīšanās no dzīvības laišanas pasaulē ir morāliski zemu vērtējama rīcība.

Tomēr, pie zināmiem apstākļiem šāda rīcība būtu attaisnojama. Šinī gadījumā tad būtu tikai viens ceļš attaisnojams no morāliskā un higiēniskā viedokļa, proti — **pilnīga atturēšanās no milas baudām.**

Milas baudās cilvēks iztērē ļoti daudz dzīvības enerģijas. Mērenība šinī lietā tomēr nekādas jaunas sekas nerada, bet pārmērība dod bēdīgus rezultātus. Cilvēks zaudē enerģiju, tam pamazinājās darba spējas, ta prāts vairs nedarbojās tik labi, kā normālā stāvoklī. Bez visa ta, pārmērība nokauj mīlu un rada nesaskaņas laulības dzīvē. Nelaimīgas laulības bieži ir vienīgi šādas dzīves sekas.

Ja nu milas pārmērības iztērē dzīvības enerģiju, tad atturēšanās no tās pavairošs cilvēka garīgos un fiziskos spēkus. Jogu zinātnes māca, ka neizlietotā dzimuma enerģija var pārveidoties citos spēkos un parādīties citas enerģijas veidā. Cilvēka intelektuālās spējas un garīgais spēks vispār var tādā veidā tikt ievērojami pavairots.

Ja nu kādu nebūt iemeslu dēļ cilvēks nevar iet šo ceļu, kādu tam nozīmējuse daba, tad šis ceļš ir vienīgi piemērotais un svētību nesošais.





Noslēgums.

Lasot pielikuma virsrakstu, daiļā lasītāja vai cienījamais lasītājs varbūt būs domājuši atrast tur kaut ko pavisam citu, proti, tādu fizisko līdzekļu uzskaitīšanu, kas palīdz izbēgt milas sekas un dod iespēju bez soda un grēka kost grēka ābolā.

Mēs atvainojamies, ka neesam šinī ziņā viena otra lasītāja cerības attaisnojuši.

Mēs nevaram ieteikt līdzekļus, kas veicina noziegumu pret dabu un cilvēci, nedz arī mācīt rīcību, kas nes sev līdz postu un nelaimi.

Ieskatoties dziļāki dabas dzīvē un viņas filozofijā, uzmanīgāki aplūkojot ļaužu dzīvi un dzimumu attiecības, Jūs atzīsiet, ka mums ir taisnība un sekosiet mūsu norādījumiem.

Un tas būs ceļš, kas vedīs Jūs uz augšu, uz garīgu un fizisku pilnību.



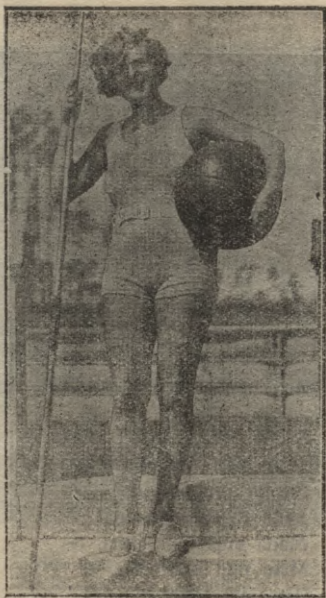


Rīta rasa noskaloja,
Rožu ziedam puteklišus,
Es aizmīrsu jaunu vārdu,
Labu vārdu dzirdēdama.

(T. dz.)



Saulīt' silta, māmiņ, jauka,
Abas vienu miļumiņu.
Saulīt' silta sildities,
Māmiņ' jauka parunāt.
Mana miļa māmuliņa,
Mani miļi audzināja,
Pate māte dubļus brida,
Mani nesa rociņā. (T. dz.)

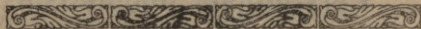


Pūta vēji, runāj' laudis,
Ap to manu augumiņu.
Balta biju vēja pūsta,
Daiļa ļaudīm runājot. (T. dz.)

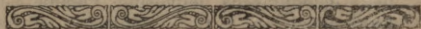
Izdevniecības
„JAUNĀ DOMA“
jauno grāmatu
r ā d ī t ā j s.

Grāmatas dabūjamās vienīgi tikai
izdevniecībā „JAUNĀ DOMA“ Rīgā,
Kr. Barona ielā № 16-18.

Kas vēlētos grāmatas saņemt pa pastu
piesūtītas, lūdzam iemaksāt mūsu pasta
tekošā rēķinā № 13462 attiecīgu zemu vai
iesūtīt mums tādu 20 sant. pastmarkās. Sū-
tīšanas izdevumi 10 sant. par vienu grā-
matu, bet vairākas pasūtīt — 5 sant. par
katru grāmatu.



Lasiet tikai
vērtīga satura grāmatas!



Okultā zinātne.

Jauna grāmata!

Spiritisms ikdienas dzīvē

Grāmatā apskatīta spiritisma būtība un visas viņa parādības. Sniegti plaši apraksti par spiritisma praksi, garīgām inteliģencēm, medijiem u. t. t. Sīki aprakstīta spiritisku pulciņu dibināšana mājās un ģimenē, fenomenu izsaukšana, sakaru nodibināšana ar mirušiem u. t. t.

Grāmata nepieciešama katram, kam intresē garīgās dzīves jautājumi.

Maksā Ls 1.—



H. Bondengers

Personīgais magnetisms

(Fascinācija)

S a t u r ā: Kas ir magnetisms? Magnetisma uzkrāšana. Acu magnetisms. Balss magnetisms. Domu koncentrācija. Magnetiska dziedināšana. Iedvesme. Okulta veselības mācība u. t. t. Maksā — 40 sant.

Zv. Vivekands

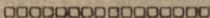
Hatha joga

Mācība par cilvēka garīgā un fiziskā spēka
pavairošanu.

Caur ilgstošu joga praktizēšanu jogijs,
kas gados vecs — top atkal jauns.

Hatha joga ir jogas zinātnes nozare,
kuŗa māca kā uzvarēt izsalkumu, slāpes,
miegu, karstumu un aukstumu, kā iegūt
ziedošu veselību, dziedināt slimības bez
zālēm, apturēt priekšlaiku novecošanos, kā
uzturēt jaunību līdz 100 gadiem, bez ne-
viena sirma mata un kā pagarināt mūžu
līdz bezgalībai. Katrs kas praktizē Hatha
joga ar laiku iegūst apbrīnojamus spēkus.

Hatha joga ir drošākais ceļš uz sek-
mēm visās dzīves nozarēs! Maksā Ls 1.—



Vispārējā saturā.

Tikko iznākusi lētā tautas izdevumā
D. LUCIUSA populari-zinātniskā un
moderniem atklājumiem bagātā grāmata:

Jaunlaiku sieviete un MĪLA

Saturā starp citu: Jaunlaiku sieviete. Sieviete un laulība. Mīlas dzīve. Kas jāievēro līgavaini izvēloties, Kādas sievietes īpašības spēj valdzināt ikkatru vīrieti. Kā pazīt vīrieti. Kādi vīrieši spēj ģimeni uzturēt un kādi to nespēj. Sievas mocītāji un kā tos pazīt. Intīmā mīla. Intīmās mīlas sekas — grūtniecība. Gaidāmā bērna dzimuma noteikšana. Jaunākie zinātnes atradumi par iespēju izvēlēties bērnu zēnu vai meiteni, u. t. t.

Pielikumā:

Mīla bez sekām!

Drošākie līdzekļi izsargāties no mīlas
sekām, veselībai nekaitējot.

Grāmata sniedz zināšanas visintīmākās mīlas lietās, kas dod iespēju novērst daudzas liktenīgas kļūdas un nepatīkamus pārsteigumus, kā arī regulēt ģimenes pieaugumu pēc saviem ieskatiem. Māksā tikai Ls 1.—

Pašmācības lekcijas

1) Angļu valodā, 2) grāmatvedībā un komerczinībās, sastādītas pēc amerikāņu dzīvās metodes, dod iespēju katram šīs zināšanas piesavināties bez skolas un skolotājiem un tādā ceļā nodrošināt savu nākotni.

Izdevniecība uztur sakarus ar saviem skolniekiem, labo iesūtītos rakstu darbus, dod paskaidrojumus u. t. t. Lekciju kursu izbeidzot, izmācījušamies skolēniem tiek izdotas apliecības un sniegtas nepieciešamās ziņas — informācijas uz attiecīgām vietām. Šīs pašmācības lekcijas dod iespēju katram mācīties mājā. Mūsu pašmācības lekcijas nav dārgas un ir katram pieejamas.

Pieprasiet parauga lekcijas. Tās izsūta līdz ar sīkākiem noteikumiem pret 75 sant. pastmarkās, jeb šīs summas iemaksu mūsu pasta tekošā rēķinā № 10462.

Jauns intresants oriģināl romāns tikko iznācis

A. Lanka

Inženieris

Romānā tēlots kāds latvju censonis, kuŗš ilgojās sasniegt savu sprauto mērķi. Viņa mīla, ciešanas, vilšanās, cīņa un uzvaras..

Šis nopietnais romāns ir no kritiķiem atzīts kā labākais no jauno rakstnieku romāniem. Ieteicams sevišķi jaunatnei!

Maksā Ls 1.—

Dr. phil. et. cand. theol. Alfrēds Pīpurs

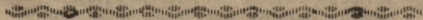
Pretkristīgā propaganda

un viņas veicinātāji Latvijā

Grāmatā atspēkoti un apgāsti pēdējā laikā parādījušies raksti, vērsti pret kristīgo ticību, Dieva noliedzēji un ticības zaimotāji ar šo grāmatu ir atmaskoti un nostādīti istā gaismā.

Grāmata 104 lap. p. bieza. Maksā 80 sant.

leteicama katram ticīgam.



Jaunatnes ievēribai!

Tikko iznākusi L. Irviņa

Ko man iesākt?

Paltgs pie aroda-profesijas izvēles.

Grāmatā apskatīts lielāks skaits amatu, profesiju un jaunākos laikos radušies nodarbošanās veidi, kur iespējams pašulaik rast darbu un maizi, kā arī sasniegt labklājību un finansiēlās sekmes.

Doti vērtīgi norādījumi attiecībā uz vietu dabūšanu valsts iestādēs.

Grāmata ir neatsverams padomnieks katram jauneklim — censonim. Maksā 80 s.

Jauns!

Jauns!

A. Fortiņš

Vācbaltu politisko mērķu dokumentācija

Ši grāmata atklāj mūszemes vāciešu isto dabu un nolūkus.

Ši grāmata ir melnā grāmata mūszemes vāciešiem.

Grāmatā ievietots lielāks skaits senacionēlu, nekur npublicētu dokumentu, kuri apgaismo daudzus nesehās pagātnes notikumus un raksturo minētās minoritātes dabu un politiskos centienus. Uz neapstrīdāmu liecību pamata tiek rādīta mums naidīga darbība, par kuru nebija mums ne jausmas un kuras mērķis bija latvju tautas iznīcināšana.

Jālasa katram latvietim!

Maksā Ls 1.—

Iznākusi lētā tautas izdevumā populārā L. IRVINGA grāmata

Būsim eiropieši

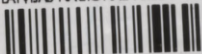
Mācība par pareizo toni

Ši grāmata sastādīta pēc Vakar-Eiropas konvencionēlām normām. Kā gērbties, runāt, izturēties sabiedrībā, viesībās, ģimenes svinībās, kāzās, krīstībās u. t. t. kā arī citas lietderīgas pamācības par „smalko uzvešanos.“

Pielikumā: Kā rakstīt pareizi vēstules, sastādīt dažādus rakstus. Maksā 50 sant.



LATVIJAS NACIONĀLA BIBLIOTEKA



0306117334

Apris

Maksä Ls 1.—

2 JAN. 1933