

Nr. 1.

Zena 30 sant.

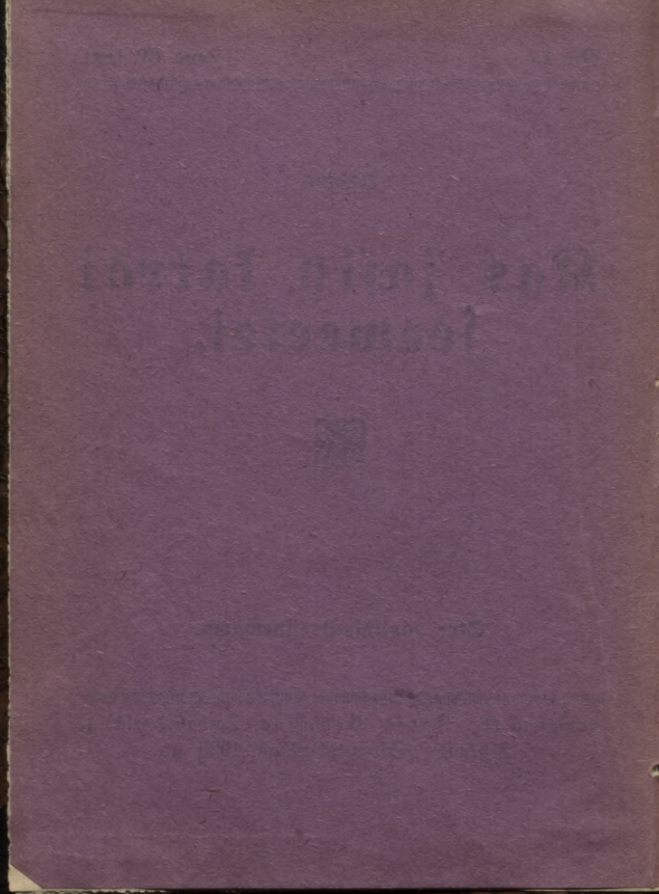
Undina

Kas jasin katrai seeweetei.



Otrs papildinats isdewums.

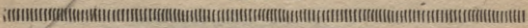
Wairumā pee Karla Behrsina, Terbatas eelâ 14.
Isdewis „Strauts“ Rigâ, 1925. g.



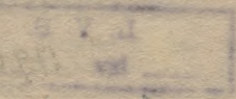
245

H. c

№. 1.



61
1312

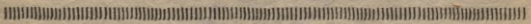


Andina

Kas iasin katrai seeweetei.



Otrs papildinats isdewums.



Wairumā pee Karla Behrsina, Terbatas celā 14.
Isdewis „Strauts” Rīgā, 1925. g.

[1925.]

digitalizēta

0309048577

L. V. B.
Inv. 179060.

28



II

J. Kufstina un b-dru īpeestuve, Rīgā, Lahtschplehscha eelā 24.



Preefchwahrds.

Pehdejâ laikâ feeweetei ir gan dotas tahdas paščas teeſibas kâ wihreeſcham, t. i., wina war peedalitees wehleſchanâs, apmeklet augſtſkolu u. t. t., bet tas wehl nenofihmè, ka wina buhtu ſafneeguſe to mehrki, pehz kura zenſchas un tàs ſinaſchanas, kuras praſa dſihwe.

Beeſchi ween jaunawa, beiguſi augſtſkolu, apmelejuſi daſchadus kurſus un mahzibas eeſtahdes, wairaf ari neſin, kâ teeſchi to preeſchmetu, kuru iſtudejuſi wiſos ſihlumos. Bet jautajumi, kuri wairaf ſaiſtiti ar feeweetes dſihwi un weſelibu, kureem buhtu jadod preeſchroka tapehz, ka tee ſwarigaki dſihwei un feeweetei, — tos, luht, wina neſin waj ari paſihſt pahraf wahji.

Tas iſſtaidrojâs ar to, ka feeweetes = meitenes audſinaſchana ſtahw uſ dauds ſemaka pakahpeena, nekâ ſehnu. Skolâs ſcho jautajumu aiſween atſtahj pehdejâ weetâ.

Ja nu eewehrojam to apſtahli, kaſ ſchini gadis jumâ wiſwairaf kriht ſwarâ, tas ir, — ka feeweeteorganifms ir dauds komplizetaks un lihds ar to weeglâki peeejamals ſlimibam, nekâ wihreeſcha organifms, tad ir taiſni neſaprotami, kapehz ſabeedriba un paščas feeweetes uſ ſcho jautajumu ſtatas til weenaldfigi. Ka feeweetes weſelibai ir leelaka noſihme preeſch nahkamâm paaudsem, nekâ wihreeſcha, to neweens neapſtrihdès.

Neſkatotees uſ to, leelakâ teeſa jaunawu labal aiſeet uſ dejas ſkolam waj ballitem, nekâ paintereſejas par ſawu weſelibu. Ta ir ſlittas audſinaſchanas ſihme.

Saprotams, tâ tas ari lahdu laiku eet beſ lahdeem

leelakeem weselibas traujejumeem, jo muhsu salotschnâ jaunatne, neskatotees us pahrzeestâm kara breefmam, ir deesgan isturiga. Jaunibâ aisween atjaunosjas spehki, bet kad mehrs ir pilns, tad nahf daba un usleef sawu „veto“; nu ir dauds ko gaustees i mahtem, i meitam, par sapostito weselibu, pee tam winâm nenahf ne prah-tâ, ta paschas ween bijuschas pee wisa wainigas.

Launums top leelaks, ja nepeedsihwojuschas jaunawas rokâs nahf tâ sauzamâ sehnaļu literatura, kuru sļepeni peegahdâ pakalpigas draudsenes. Schahdâ zelâ jaunawa beeschi sabojâ tukumigos eestatus un jehdseenus par dsihwi un sekuelâm leetam. Pubertates laikmetâ seeweetes weselibai teef listi pamati un schini wezumâ meitenes dauds wairaf fantasè un pehta wisu, kas sakarâ ar dsihwi, nekâ wehlaķos gâdos. Tapehķ wezakeem un audsinatajeem jastahw nomodâ, lai behrns nenoeetu no pareisâ zela.

Buhtu loti no swarâ, ja tagadejo widus- un pamatskolu augstakâs klasēs eewestu obligatorisku mah-zibu par seeweetes weselibas kopschanu — meitenem.

Tahdâ kahrtâ muhsu meitas — nahlamâs paau-dses turpinatajas, tiftu issargatas no maldu zeleeem un eeguhtu pareisus un weseligakus usskatus par dsihwi, aistaupot dauds sahpu un moku, kas pa leelakai dalai zelas aij nestnaschanas waj no schaubigeem awoteem smeltâm sīnam.

Mans noluhķs naw pirmâ grahmatinâ sikhumos ištirsat higienas likumus, bet galwenos wilzeenos eepa-sihslinat ar seeweetes organisma swarigakâm funkcijam, weselibas traujejumeem un dabiskeem dseedinaschanas lihdselkeem.

Seeweetes labklahjiba ir par pamatu wiskas zil-

wezes labllahjibai. Zaur feeweetes sahpeem zeefch ari wihreetis, bet wiswairaf behrni. Tapeh3 ir no loti leela swara apstatit wisus tos launumus, kuri posta gimenes laimi. Besechi ween pee sawas nelaimes ir wainiga feeweete pate, peem. pee alkohola sehrgas is-plahstichanas. Kapeh3 wina ne karo pret to, tas nes zeefchanas winai un winas mihlaleem, tuwafeem zilwefeem.

Seeweetei wajadsetu nemt aktiwaku dalibu fa-beedrisfâ dsihwê, jo pret daschadeem dsihwes netikumeem war karot weenigi kopigeem spehkeem. Seeweete ir wihreescha ihstais zihnas beedris, tadehl winai swariga loma pee gimenes, sabeedribas un walsis labllahjibas nodibinaschanas. Bet fur wihreetis pats tistahli nogrimis dsihwes netihrumu purwâ, fa nespeh3, ne tik ween no tâ isfluht, bet rauj lihdsi ari pahrejos, — tur feeweetes zihnas lauks. Bet uswara buhs tilai tad, ja wifas feeweetes dsilatâ weenprahtibâ buhs rolas sadewufchas kopigai zihnai par labaku nahkotni.

Es usstaitischi tikai galwenos gimenes un sabeedribas nihstichanas eemeflus, laut ari tee buhtu neezigi un wispahrigi neewehroti. Mafs zinitis gahsch leelu wesumu. Gluschi tapat sichts neezinsch war ispostit zilwela dsihwi un muhscha laimi, ja mehs to atstahjam neewehrotu. Mani ralisti, ja ne wairaf, lai buhtu fâ e e r o s i n a j u m s nopeetnalai pahrdomaschanai, lahda stahwofli atrodas feeweetes, wihreescha, gimenes un lihds ar to ari sabeedrisfâ dsihwe. Râ wislabaf isfargat tautu no ismirstibas, fâ isaudsinat meesâ un garâ spehzigu jauno paaudsi, — tas naw weenas personas, bet wifas sabeedribas usdewums.

Autors.

Audsinaschana.

Audsinaschana — schis ir wisfwarigakais, wisno-
peetnakais un ari wisneskaidrakais jautajums, pret
kuru mehš parasti dsihwê atduramees ik us sola. Schis
ir wisatbildigakais usdewums, kahds jebkur un kad
waretu buht.

Ne masumu noseedsas tehwi un mahtes, audsi-
not sawus behrnus. Audsinot? Tas gandrihs stan
kâ isfmeeellis muhsu ausis, ja mehš neaisweram azis,
bet skatamees dsihwes ihstenibâ. Rapehz ik deenas
muhs pahrsteids gimenu dramas? Rapehz? Pasaules
karsch ir sagistejis ne til ween muhsu, bet wifas tau-
tas. Dsihwe ir isschlobijufes no saweem pamateem; ta
dsihwe, kuru mehš tagad dsihwojam, ta wairs naw
dsihwe, ta ir chaofs, besprahtigs ismifuma sauzeens
pehz pestifchanas.

So mums leezina ahrfahrtigi leelee paschnahw-
neeku skaitli, par kureem mehš ikdeenas waram pahr-
leezinatees weetejo laitrakstu sinojumos.

Un schee „nelabâ apsehstee“ ir muhsu jaunatne,
muhsu meitas un dehli, kas tikko safneeguschi seedu
lailu. Kur wajadseja kuhfet preklam un tizibai us
dsihwi, drosmei un stiprai gribai, tur nahk preti no-
kahrtu galwu, ismifusi un dsihwi apnikusi jaunawa
waj pusplauzis jaunellis. Wini lauhas dsihwes
straumei, waj ir gatawi peelikt roku paschnahwibas
noluhkâ, noseedsotees pret sawu dsihwibu.

Sahkumâ peebildu, ka dala cemesslu ir pasaules
kara nopelns, bet leelako teesu atbildiba gulst us we-

zaku sirdsapfinaš, tapeh3, fa wini peeteefošchi labi ne-
audfinaja sawuš behrnuš, waj nu aif nesinafchanuš,
waj pawirfchibaš.

Behrni wiši ir — behrni t. i., mehš waram winuš
mahzit, iskoft winu zildenuš un israwet negatiwuš ih-
pafchibaš. Un newiš ar kofeem un „faktâ“ stahdina-
fchanu, no mahjaš isdfihfchanu u. t. t., bet laipni, fâ
draugi, fâ aifstahwi un padoma deweji, newiš behrna
bendetaji.

Se man jafaka, teefcham, lai mehš audfinatu,
mums wišpirms pafcheem jatop fâ behrneem. Behr-
nam ir daudf ſmalljuhtigaka dwehfele, tapeh3 winfch
labaf atfchfir launo no labâ, nekâ peeaugufchais, kurfch
pateizotees ſawam noruhditam ſkatam, beefchi ween
„apgrehkojaš.“

Ja kautzif leetifchki apftata muhfu audfinafchanuš
jautajumu, tad nebuš daudf, ja teifschu: muhfu
behrni ir pahraf labi, eewehrojot toš apftahklus, lah-
doš wini augufchi. Newajaga ſchehlotees, ja dehš
waj meita atstahj ſawuš wezakuš liktena ſinai, pafchi
mekledami weeglaku dfihwi, nododamees isdfihwei un
tuffcham dfihweš ſkalumam. Newajaga ſchehlotees, ja
taš ir audfinafchanuš nopelnuš.

Meefaš ifwirtiba nowed pee gara ifwirtibaš un
otradi. Ratraš mahles pirmaiš ufdewums buhtu ruh-
petees par meitaš wefelibaš stahwolli, jau no mafot-
neš mahzot meefu koft un turet tihribâ. Ratrai mahtei
deretu eewehrot ſefofchuš aifrahdijumuš :

1) Melaid ſawai meitai ſlinkot un ilgi palift
weenatnê, bet wišmaf reiſi deenâ ſuhti winu fehki
traufuš maſgat, wahrif, berſt, ſlauzit u. t. t. Taš
buhš labakaiš ahrſtš labai wefelibaš uſturefchanai

un nahkotnê nowehrstis daschu labu ne wifai patihkamu nejaufchibu.

2) Istabâ sehdeschana nogurdina garu un pada glehwas mustulus. Tapehz lauj sawai meitai peeteekofchi ilgi pawadit laiku fwaigâ gaisâ, peldotees, kalnâ kahpjot, seemâ flidas skreenot u. t. t. Sewischki eeteizami lauku darbi wasarâ.

3) Nekad un nekahdâ gadijumâ nelauj sawai meitai pahrpuhletees, „lihds nahwei peekust,“ tas dsihwê wehlat war stipri atreebtees.

4) Issargâ sawu meitu no sehnalu literaturas un pikantu romanu lasischanas, bet dari peeejamus paschtautas rakstneeku darbus, kureem ir literariska wehrtiba un audsinofchs eespaids.

5) Nelauj sawai meitai tikt pahrssteigtai no pirmâs menstruazijas, — jo tam war buht behdigas sefas, bet sagatawo winu eepreefsch us to, sneedsot wajadfigâs sinaschanas un alfrahdijumus.

6) Nespeed sawu meitu mahzitees klaweeres waj kahdu amatu, us to winai nemas nenefas prahts. Wehl wairaf sargees to darit, kad wina ir wehl behrns. Daschi wezafi jau 6 gabus wezu meiteni speesch stundam sehdet pee klaweerem waj ari mahzitees wairakas jaunâs walodas, fas ir ne til ween nepeemehrots darbs behrna wezumam, bet pat kaitigs weselibai un tapehz nebuhs labuma ne nomozitam behrnam, ne wezakeem. Wifu to warêš panahkt, kad behrns buhs fasneedsis wajadfigo meefas un gara attihsstibu un winam radisees nesikween interese us sinamo darbu, bet ari wajadsiba.

Gewehrojot augschâ fazito, man wehl reis gribetos atgahdinat darba nosihmi un swarigumu audsinaschanas laulâ un weselibas ustureschanas labâ. Es do-

maju, neweena meita nebuhs pateiziga fawai mahtei waj audsinatajai, ja wina, dsihwê isgahjuse, wairaf nela nepratis, tà spodrinat sawus owalos, sahrtos nadsinus un peenahzigi nopuhderetees. Schahdas jaunawas apprezedamàs nesin to eesahkt, tà pawadit laiku, kaut gan darba buhtu aisguhtnem, ja tikai winas gribetu strahdat. Un schee, tikpat nelaimigee wihri nesin, to eesahkt ar sawàm islutinatàm seewam. Se nu sahkas laulibas dsihwes tragisms, par kuru japateizas weenigi mahtem waj winu weetas ispilditajam.

No kahda weedofla ari neskatitos, darbs ir tas, kas dseedina wifas kaites, ustura weselibu dabiskàs robeschàs un issargà no daschadeem maldu zeleem. Darbs ir tikumibas aissahwis un pamats. Tapedz, mahtes, audsinat sawas meitas ischaklas strahdneezes, wifu darbu daritajas, — tad wifì launumi, kas dsihwê gluhn us il sola, — paschi atkahpsees un dos weetu zehlateem mehrkeem. Audsinat mihlestibu us zilwezi un dsihwi un par wifàm leetam, iskopjat sawàs meitàs stipru gribu. Stipra, nelokama griba salausch wifas dsihwes preteschibas, pahrwar smeedamàs wifus schkehrschlus un pat wiskritiskakos dsihwes momentos netssamist, bet stahw drofschi us saweem pamateem.

Tizat, kahdu juhs isaudsinasat sawu meitu, tahda wina buhs ari dsihwê. Ja wina drofschi ees preti wifàm dsihwes wehtram, tad wina paliks uswaretaja. Bet ja pee masakàm listtam wina jau nofahrè galwu, tad zeribu naw, tad dsihwe samals winu, aifraus mutoschà straumê, nometts winas zittahrt skaidro dwehfeldi dublos jeb tà sawzamà dsihwes pekê, no kuras naw isejas.

Muhfu irstoschàs dsihwes ismifuma kleadseens aissneedf ne tikai atsewischkas firdis un prahlus, bet

leelakas sabeedribas masas. Lai Deews dotu, ka tas nebuhtu tīfai fauzeja balsš tulfnesi, bet atrastu ne tīf ween dsirdigas ausis un redstigas azis, bet ari juhtigas firdis, leetischku prahtu un darbigas rokas.

Mehš daram dsihwi tahdu, kahda wina ir, bet mehš waram ari darit dsihwi tahdu, kahdai winai w a j a d s e t u b u h t. Lai to panahktu, mums ja-greeschas atpakal pee dabas, atpakal pee darba. Mums janomet pahrsmalzinatās kulturās kankari, kuri wairs nespehj segt muhsu garigo failumu, nedš ajskawet rahfas iswirtibu. Mums jabehg no schis peesah-tinatās dsihweš, ja mehš negribam, lai dsihwe behg no mums. Mums jaaudsina spehziigi pehznahkamee un to mehš warefim tīf tad, ja muhsu behrneem buhs spehzigas, meesā wefelas un isglihtotās mahtes.

II.

Paschapgahnischans.

Nekad neesmu warejusi saprast, kapehž ahrsti pa-eet garām tīf šwarigam jautajumam, kā onanija jeb paschapgahnischans. Leetas, kuras buhtu masal šwarigas higienas laukā, teel nostahditas pirmā weelā, bet scho, ja ne wiššwarigako, tad tomehr weenu no šwarigakeem jautajumeem waj nu apskata pawirfcht waj ari nemas neeewehro.

Mans noluhšs nebuht naw, pahrmest zeen. ahrstu kungeem, bet es newaru klufet, ja schis jautajums pats neklusē, pats if us sola duras azis.

Es esmu pahrleezinata, ka katrs ahrstis, kurfch

raksta un isdod grahmataš par feeweefchu un wišpah-
rejeem weſelibas jautajumeem, daritu daudš labat un
šwehtigaku darbu, ja garlaižigaš anatomijaš (kuru ne-
weena ſchi laika iſflaidigà feeweete naw ſpehjiga no-
peetni laſit) weetà ſeedotu kaħdu lapas puſi onanijaš
jautajumam.

Onanijaš jautajumš buhtu ſtaħdamš gandrihš
otraiš peħz ſchuħpibaš jautajuma, tapeħz, ka onaniſtu
ir ſamehrà maſak, nekà ſchuħpu (kaut gan te noteiktu
datu naw) un pirmee beš iſnehmuma wiſi ir ſpeħjigi
iſaħrſtetees, ſaprotamš, ja ſlimiba, kà kura katra, naw
eeilguſi.

Onaniſti pa leelakai dalai ir indiuidi ar wahju
gribaš ſpeħku, neſpeħju pahrwaret un apſpeeſt ſawaš
kaiſlibaš, kà to mehš redſam pee dšehrajeem. Šchi ſli-
migà teeſme un winaš apmeerinaſchana, laiķu pa lai-
kam atkaħrtodamaš, nowed ſlimneeķu pee maſakeem
waj leelakeem nerwu ſiſtemaš trauzejumeem, kaš beeſchi
ween nowed pee wahjpraħtibas. Daſchoš gadjumos
ta war beigtees ari ar daſchadàm gruħtaka weida ſli-
mibam, peeſpeeſchoť ſlimneeķu mehneſcheem ilgi gulet
uſ gultaš.

Ur ſcho buhtu jau peeteekoſchi ſklaidri teiktš, lai
onaniſtiš ſapraſtu, kaħdaš breeſmaš draud kaťram, kaš
ſcho netikumumu peeķopi.

Bet wehl reiš atkaħrtoju, ka onanijaš ſeķaš naw
nedſeedejamaš, jo pee labas gribaš war wiſu panahkt,
bet itķai pee labas gribaš. Nelaiime ir ta, ka ſchaħda
weida ſlimneeķeem ir pahrať maš gribaš ſpeħka, lai no
ſcha netikuma atſwabinataš.

Daš iſſklaidrojoš ar to, ka onanijai par upuri
friht paraſti gleħwi, rakſtura nenoruħditi un iſlutinati
indiuidi, kuri neſin, kà pawadit deemu un bešdarbiba

nomozijufchees, fahl wispirms domâs un fantasijâs. bet wehlah ar rofam darbotees ap saweem dšimuma organeeem. Sakarâ ar to, wehdera lejas galâ fapluhst ašinîs un usbudina dšimuma organus, zaur to zelas eekaisums un neefeschana; ja nu eekaisufcho weetu kafa waj bersê, tad war rastees pat patihkama fajuhsta un flimneeks fajuhst teeksmi wehlah to paschu atfahrto. Gluschi preteji dabigai dšimuma fatiksmei, — onanijai seko reebjumš pret sewi, flifts gara stahwoflis, naidš pret grahmatam, apatija, gara kuhtrumš, glehwumš, lahju trihze, ausu dšchinkste, stipri fahpigas menstruazijas, zeets wehders u. t. t.

Onanija un winas sefas beeschi mehds buht par eemeşlu nelaimigam laulibam.

Onanijas zehloni ir daschadi. Beeschitaz nahf zaur nefahrtigu dšihwes weidu, bet wehlah beeschaf japateizas pawedinatajeem; scho lomu spehlê aifween tumşchi, garâ rupji un neifglihtoti zilweki, netikumigas draudşenes un draugi.

Skolas gados tiklah sehni, kâ meitenes flimo weenados apmehros. Sewişhka wehriba buhtu peegreeschama (un te audşinatajeem leels usdewumš), ka sehni şkolâ, kâ ari mahjâs neturetu rokas bişchu labatâs, sem galda un neufawetos pahraf ilgi atejas weetâs. Wişpahrigi buhtu jaewehro, lai behrni nemeşlê weentulibu, pahraf ilgi nefehşch pee grahmatam, bet labaf palihds maştei fainneeşibâ, waj eet rotalâs, şkreen, lehkâ u. t. t. Behrnam jau no dabas ir dots nemeşrigs gars, un ta naw flifta fişme, ja behrnš, kâ faka, ir gandriş „newaldams“. Zitadi taz ir, ja behrnš noguriš, faihdşis, wairas no ziteem behrneem un meşlê weenatni. Se eemeşis jau nopeetnâm başcham par behrna weşelibas stahwofli, kaut gan şchahdos ga-

dijumos mahtes newar ween nopreezatees, ka behrns esot godigs, !fehshot meerigi, netrofschnojot. Behrni beeschi ween jau agri sahlf domas kawetees pee felfuelam buhschanam, pee kam no beeschas aissfahrshanas un „pehtishanas“, dsimuma organi war nopeetni fasslimt, ja laikus nepeegreesis wajadstgo wehribu.

Tapeh3 katrai mahtei buhtu nopeetni japeesaka sawai meitai, lai wina newajadstgi neaifkar dsimuma organus un par wisam lectam, tura tos tihribâ.

Zaur netihribu un dsimuma organu aissfahrshanu, pehdejos usmetas kaschkis, ta ka beeschi ween meitene war flimâs weetas kafot saberst un saplosit asinis, zaur to saprotams zelas wehl leelaks eekaisums un beeschi ween nowed pee onanijas.

Beh3 daschadam gruhtam flimibam, kas saweenotas ar stipru karstumu, jauni laudis beeschi mozas ar pahrmehrigi stipru dsimuma teeksmi. Schahdos gadijumos loti no leela swara buhtu flimneeka pareisa kopschana un nerwu nostiprinashana. Lai to panahktu, der katru decnu masafais reisi ar aufstu waj remdenu uhdeni un linu dweeli wiszaur norihwetees.

Ur besmeegu mozas loti dauds indiwidu, kas ari nereti nowed pee onanijas. Te waretu lihdsel aufsti aploekamee jeb kompreschi ap galwu, wakara gulet ejot un atstahjot ta lihdsel rihtam. Prassê ar redsameem panahkumeem ir peeleetots kahda ahrsta padoms: ja newari no wakara eenigt, tad eewelz lehni un dsili elpu un tahdâ pat kahrtiba iselpe, atfahrtojot to 10—13 reises. Panahkumi pateescham brihnischki.

Zaatsihmè, ka onanijas selas daschi ahrsti pahrsphile, teikdami, it ka no tam nebuhtu eespehjamis isahrstetees. Ko tahdâ gadijumâ nelaimigais indiwids lai eesahktu? Onanisti jau paschi par sewi ir ismi-

zürchi laudis un gribedami tift no schi netifuma walâ, mozâs starp gribu un newaribu. Pasihstu kahdu intelligentu, kirsch pais pilnigi apsinas schi netifumiga wesselibu postoscho eespaidu, bet pee labafâs gribas newar no ta atratitees. Wirsch raud, plehsch matuz, soda sewi un tas ari ir wisz. Gluschi lâ nesahle schis neilkums ir eeaudsis sawâ upuri, kuram naw wairs spehla ar to karot. Un mehâ lai atnemam winam to weenigo swaigfni, zeribu uf iswefeloschanoz?

Saprotams, ari optimims te naw weeta, bet wajadfiga tikai nopeetna griba, wajaga tikai labi gribet atfazitees un tas nemaâ naw tik gruhti. Jazenschas nedomat par to, bet strahdat kahdu nopeetnu darbu, pee lura wisas domas faistitos, ar to buhtu jau dauds lihbfets. Tâ tad atkal tikai darbs war buht par weenigo alahbeju un schini gadijumâ gan fisifks darbs.

Onanijas purwâ war atrast dasehlahrt ari spehzigus talantus ar dselsz gribu, kas tur eemaldijuschees nejanschi waj aif nesinaschanaâ. Te peeteel tikai ar aifrahbijumu, kahdas felas war nest schis purwa stahds, un weens nelaimigais buhs isglahbts, tapehz la wirsch war pilnigi atmett scho paraschu un ar noschehloshanu domat par sawu eepreelchejo nesinaschanu.

Neuhthu par fliftu, ja katra mana lasitaja eewehroiu feloschus dabas likumus:

1) Weenmehr un wisur turet meesu tihribâ, se-wischli dsimuma organus.

2) Nechst dauds usbudinoschu ehdeenu, lâ galu, wirzes, waniliju, sinepes u. t. t. un neleetot alkoholistus dschreenuâ.

3) Peeteekofchi fustetees faulê un fwaigâ gaisâ

Sewehrojot fchos trihš dabas lifumus, ir faneed-
sfama ifahrstefchanâš no onanijas fefam, tã ari pee-
teekofchã mehrã garanteta aiffargafchandš pret faflim-
fchanu.

III.

Menstruazijas.

Seeweetes dšimuma organu attihstiba fahlas
daudš ahtraf, nekã wihreefcha; faharã ar to, fceeweete
ari garigi attihstas un agraf nogatawojas dšimuma
dšihwei. Dšimuma gatawibu apšihmê ar menstruaziju
(mehnefchseedi, mehnefchreifeš, uf wefchas) eerafchanoš,
fas pee mumš noteef 13—15. gados. Meitenes,
furãm menstruazijas eerodas wehlu, paleef atpafal ari
garigã attihstibã. Raitigi ir ari, ja menstruazija eestah-
jas pahraf agri. Nowehrots, ta pee lauzineezem, furas
dšihwo fwaigã gaisã un peeteekofchi nodarbinataš, reti kad
afinošhana noteef agri. Tapat nabadšigako aprindu
meitenes fchini finã zeefch mafaf, nekã pahrtifufchãš.

Ur dšimuma gatawibas laifmeta eestahfchanoš,
fatrai fceeweetei ir dota eefpehja tapt par mahti, ja tilai
winaš organifmš ir attihstijees pehž dabas proporzio-
nalitates lifumeem un wina ir wefela un fpehjiga
dšemdet.

Pubertates laifmetã lihdf ar fceeweetes meefas
buhwi pahrgrofas ari wifa winaš dwehfeles dšihwe.
Ne til ween meefa peenem maigaku, pilnigaku formu,

patihkamaku balfi, bet ari garigâ sinâ feeweete peeaug, top pilnigata, rod jaunu interesi un ſpehkuſ uf darbu un leetas, kurâm wina nepeegreesa wehribu, kuras bli faufas un garlaizigas — eeguhſt wajadſigo noſihmi un wehribu jaunawas azis.

Schis laikmets ir wiſkriſtikatais feeweetes dſihwê. Statiſtika rahda, ka ſchini wezumâ meitenu mirſtiba pahrsneeds ſehnu mirſtibu. Uri paſchnahwneetſchu ſkaiſ ſchinis gados nem pahrswaru. Un teſſham, ſchis ir laiks, kad meitene nahf peeauguſcho kahriâ, kad wina atwer azis un aſſalaſ no ſaweem ſapneem, lai redſetu dſihwi tahdu, kahda wina ir. Naw brihnumſ, ja ſchis maigais behrnibaſ pumpurſ atwerot ſawas ſeedlapinaſ, naw ſagatawotſ dſihweſ wehtram un aiſſet bojâ. Wezaki un „leeli“ zilweſi ſlehpj behrnam wiſu lihdf ſina- mam wezumam, kaſ ween naw iſti lihſ un waretu laitet behrna tikumibai; bet tiklihdf meitene ſaſneegufi gatawibaſ laikmetu, kad winai parahdaſ pirmâ men- ſtruazija, tad peeauguſchee atwer preeſſkaruſ, atklahj dſihweſ ſabojato ſeju, lai ſawu jauno lihdfpilſoni iſ- weſtu no roſchainajâm behrnibaſ lejam, ja titai pehdejo nejauſchiba naw jau eepaſiſtinajuſi ar dſihweſ tum- ſhajâm puſem.

Jauno feeweeti ſagaida weenſ pahſteigumſ pehz otra, weenſ par otu nepatihkamakſ un ſatreezoſchakſ gadijumſ.

Perſonigi nowehroju, ka wiſaſ feeweetes, kuras naw peeteekofſchi nodarbinataſ, gatawibaſ laikmeta ſa- ſneegſchanaſ ſtadijâ ir melancholiſtaſ, ſinamâ mehrâ ſatreektâſ waj apatiſtaſ. Te ir pirmâiſ luhſumſ, pirmâ wiſſchanaſ zeribaſ un eedomataſ dſihweſ pa- mataſ.

Eſ nerunaſchu par tâm feeweetem, kuraſ ir man-

tojusčas peenahzigu isglichtibu, labu audsinaschanu un pareisus usfkatus us dsihwi, waj ari par tam, kuras ir pastahwigi nodarbinatas, ta ta winam neatleef laika par to zitu domat, ta weenigi par sawu apgehrbu un maisti. Trescho kategoriju es stihpoju, jo tas seeweetes newar neka dot sabeedribai, ne dsihwei.

Beeschi ween pirmas menstruazijas eeraschanas pahrsheids meiteni, ta ta dascha laba aif nesinaschanas un bailem isdara tahdas leetas, kas stipri kaitē wese-libai. Kronislam nerwu kaitem beeschi par zehloni ir bijusi pirmā, negaiditā menstruazija. Schahdos gadi-jumos naw attaisnojama mahtes kautriba un neweh-riba par meitas wese-libu. Ir nepeedodami un noseedfigi, ja mahte lauj meitai tik pahrssteigtai, eepreelsh neka par gaidamo asinoschanu neteikusi waj nepastaidrojusi.

Ja pirmā asinoschana sakas pareisa laika (bes nowehloschanas, waj pahraf agri) un jaunawa juhtas pilnigi wese-la, tad ta atfahrtojas nahkoscha mehnesi pehz il 28 deenam un ilgst 3—5 deenas. To der eewehrot. Parasti seeweetes gandrihs nekad nesin, kad winam sakas un pehz zil deenam beidsas menstruazijas. Dascham ta atfahrtojas pehz 27, 26 waj 22 deenam un ilgst tikpat nenoteiktu laiku. Loti reti fastopamas seeweetes, kas scho laiku kahrtigi eewehro un jau eepreelsh sin, kura deena saksees asinoschana. Nebuhs ari neweenas seeweetes, kura menstruaziju laika justos pilnigi wese-la un kuram asinoschana nedaritu leelatas waj masakas gruhrtibas. Tapehz sewischki audsinatajeem, skolo-tajeem newajadsetu ustrauftees, ja meitene sinama laika israhda daschadas gara sawadibas, ir apatiska, neweh-riga un isklaidiga stundās. Scheit dauds teel grehtois. Audsinaschanas mahksla pastahw newis teorijas un formulās, bet ta prasa smalkjuhtibu, ispratni un eedfilina-schanos behrna (jaunawas) dwehselē.

Menstruaziju laikā nedrīkst ne tīt ween sīfīsti, bet arī garīgi pahrpūhletees. Nedrīkst sīreet, augstu lekt, deļot, zelt smagus preekschetus, jaatsakas no sīporta. Newajaga arī sīlnkot, bet wīfās weetas un leetas eewehrot mehru. Deretu arī ehdeenu un dsehreenu sīnā eewehrot sīnamu atturību, sēwīschēi wahrigakām jaunawam, jo kas zītadi neatstahū eespaidu, sīhīni gadījūmā war kaitet weselībai. Tas buhtu sakams par galās, wīrzoteem un pahrsmalzinateem ehdeeneem. Jaatsakas arī no sīpras tehjas un kasijas, nēmas jau nerunajot par alkoholīsteem dsehreeneem.

Nelāsīt nerwus ustrauzofchus romanus, sensaziju awīses, nenodotees leelakeem garigeem darbeem, kas prasa daudis energijas un saīstofchu domaschanu. Sīhīni laikā jau tā teet daudis energijas patehreis, tā tā daschas jaunawas pehz menstruazijam juhtas plnīgi noguruschas un paeet 1—2 nedēlas, kamehr saudete sīpehki atkal atgreeschas. Gadas, ka jaunawas organīsmis un nerwi tā nowahjinati, ka wīsa wīnas dsīhwe pastahw tīkai no bailem par preekschā stahwofchām menstruazijam un wīna naw sīpehīga par ko zītu domat, saīstofchi lasīt waj nopeetni peekertees kahdam darbam. Te mehš atduramees us sīlmīgām menstruazijam, kuras parastakās sīhmes ir sahpes kruskā un zīskās, smaguma sajuhta, wīlzejs un dedsīnatajs wehdera lejas galā, zeets wehders, zaureja, galwas sahpes, wemschana, nerwofitate, meega truhkums, ustrauktība.

Wīfas mīnetās kaites nekad naw saīstopamas pee weenas un tās paschas seeweetes waj weenā un tani paschā laikā.

Daschām seeweetem kahdas deenas pīrmis menstruaziju sahschanās peebreest un ir sīpīri sahpiņas krushtis. Dseedatajas daschreis pasaudē balsi, tapehz sīhīnis deenās nedrīkst daudis dseedat.

Ja afinis sabeesè, noet gabaleem, tad ta ir sime,
la menstruazija ir pahrat stipra, la afinu saudejums ir
leelaks, nekà daba to domajusi. Tàs katrà finà ir kah-
das dabas likuma pahrkaphuma sekas. Pilnigi weseles
seweetes nekad schini finà nezeesch. Pahrat leels afinu
saudejums un stipri kaphigas menstruazijas fastopamas
pee jaunawam, kas flimo ar daschadam nerwu, bahluma,
olnizu un firds kaitem, masafinibu, tuklibu waj nee-
wehro wajadfigo dieti, pahraphlejas waj ari par daudf
nododas besdarbibai un mas kustas swaigà gaisà.

Swarigakais, kas buhtu jaewehro pee pirmo
menstruaziju sahlfchanàs un turpmakàm selojoschàm:

1) Menstruazija ir dabiga parahdiba un par to
naw welti jaustruazas.

2) Fisiski weselem seweetem menstruazija arween
ir kahrtiga un weselebai nekaitiga.

3) Menstruaziju laikà jaewehro wisleelakà tihriba
un jaiffargàs no katras saauksteschànàs.

4) Wisàs weetàs un leetàs jabuht mehrenam.

Umetamàs plahnàs, zaurspihdigàs sekites un lehse-
nàs kurpites, bet to weelà jawalkà fildas wilnas sekas
un sahbaiki. Jafargàs kahjas saflapinat. Modes da-
mam wismas seemas mehneschos deretu to eewehrot,
laut gan lihds schim modei arween tika dota preefch-
rola. Taischu mehš nefalihdsinafim labu weseleibu ar
lautkahdu neestetisku waj kaitigu ahrsemju isdomajumu.

Pawisam nepeeklahjigi ir laut afinim brihwi tezet
gar gurneem. Bes tam tas ir loti ihjowawu un nepa-
tihkami, fewischki aukstà laikà. Sche war islihdsetees ar
tà sauzamàm weseleibas kaitem waj weentahrfschi nem
tihru linu audella lupatu, faleef wairakàm kahrtam un
peeftiprina pee tallas. Peesuhkuschàs kaites masakais
2 reis deenà jaapmaina pret tihram.

Seeweetes galwenais organs ir d s e m d e. Par galweno winu sauzu tapeh3, ka seeweetes meefas un gara stahwoflis ir atkarigs no dsem des; ja dsemde ir wefela, tad ari seeweete ir wefela, ja dsemde flimo waj nowehrschas no dabista stahwofla, tad lihds ar to zeefsch ne tik ween seeweetes wispahreja wefeliba, bet ari dwehfeles dshwe.

Dsemde isskatas ka us augschu apgreetis bumbeeris un atrodas starp leelo sarnu no muguras un puhfli no preekshpufes. Ja nu puhfli ir pahrpilbits un dabistas wajadsibas neteet isdaritas laika, tad dsemde war isschobitees no sawas weetas, zaur to nahlas zeest wisam organismam. Tapeh3 jau no masomes meitenes eeradinamas nekautretees un neapspeest dabigas wajadsibas. Dsemdei abos sahnos atrodas olnizas un to wadi. Olnizas attihstas olnas, no kuram it peh3 28 deenam teef weena ismesta. Scho parahdibu pawada asinoschana un to sauz par menstruaziju, mehneschseedeem, mehneschstarpam, us wefchas, un ka jau eepreefsch aistrhdiju, ta ilgst apmehram 3—5 deenas.

Sewischti nepatihkamu sajuhtu rada aufstas kahjas. Se waina buhs mellejama kahju faites, kas beeschi ween apgruhtina asinsrinkochanu. Sekes peestiprinamas ar zilpam pee tallas. Tapat neder fashnaugt widu. Weens plus ir eeguhts ar tagadejo drehbju schniti un korfetes issklaufchanu, bet ir seeweetes, kas wehl aishween mihl stipri fashnoretees. Tas pilnigi atmetams, ja newehlas dauds pihtees ar ahrsteem, bet uaturet labu wefelibu. Pee flimigu menstruaziju nowehroschanas no leela swara ir sinamas damas tualete. Pee ilgstoschas asinoschanas naw jaleeto sahles un tehjas us sawu roku, bet japrasa

ahrsta padomš. Tapat nedrihst menstruazijas paahtrin-
nat. Sewischki, ja wispahrejā weweliba naw teizama,—
nekad nedrihst notawet greestees pee laba ahrsta. Labat
nedelu agrak, nekā deenu wehlať.

IV.

Gruhtneeziba.

Gruhtneeziba sahťas, kad seeweetes olina sawee-
nojas ar wihreescha fehľu. Ar gruhtneezibas eestah-
schanos menstruazijas wairs neparahdas un dsemdē
noteel daschadas pahrmains; no apauglotās olinas
attihstas nahťschais behrns — embrijs. Dsemdes di-
benā pee apauglotās olinas attihstas o t r a p u f e,
kuras usdewunis ir, no mahťes afinim pegahdat
auglam usturas weelas. Ap meefas augli attihstās
plehwe puhshla weidā, kas peepildita ar augla
uhdeni, zaur ko nahťamais pilsonis teel aissar-
gats no gruhdeeneem un speedeeneem un war břihi
kustetees.

Behrna kusteschanas, tā ari sirds puksteschana ma-
nama 4. gruhtneezibas mehnescha beigās.

Gruhtneezibas laikā daschas seeweetes mozas
ar ehťgribas truhťumu, wemschanu, sobu sahpen.
Daschas atkal mihľ baudit fewischki skahbu waj schah-
wetu baribu.

Augot behrnam, aug un paleelinās ari dsemde.
Kruhtis sahť breeť, tā tā jau treschā gruhtnee-
zibas mehnesi no sahpınam war isspeeť bahľganu
schľdrumu.

Gruhtneezi bas laika wisa weetae jaetur mehre-
 niba un jafarga no pahruphleshanas, tatschu naw
 jafaleel rotas flehpi un janododas besdarbibai. Jais-
 wairas no leelakas fabeedribas, tur fappestas telpas
 flitk gais un naw isslehgti daschadi dwehfeles ustrau-
 tumi. Jaewehro kahrtiga diete un jagehrbjas fliti,
 pee kam nekad nedrihst fashnaugt talju waj walkat
 schauras drehbes. Upgehrbam jabuht flitam, platam
 un ehrtam.

Gruhtneezei jaewehro wisleelaka meesas tihriba,
 nemot flitas wannas un ar remdenu uhdeni apmasga-
 jot ahrejos dsimuma organus. Uhdens nedrihst buht
 aufsts waj pahraf karsts. Uri kruhshu gali kopjami
 un turami tihri, fewischki wehlafos mehneschos, kad no
 kahrpinam issuhzas schkidrumas, kas pee netihribas fa-
 kalst, zaur ko zelas eeplafajumi un eekafumi, ta ka
 wehla naw eespehjamis behrnu sihdi. Sewischki us
 laukeem beeschi ween nahf preefscha, ka zitadi wese-
 ligas mahtes newar sawu usdewumu ispidit tadehl
 ween, ka naw kopuschas un turejuschas tihriba fa-
 was fruhkis.

Mugla nogatawofshanäs ilgt apmehram 9 meh-
 neschus.

Behdejos gruhnteezibas mehneschos, ihfi pirms
 radibam eeteizamis pee ahresta ismekletees un nekahda
 gadijuma nepalantees daschadam tantinam un puhsh-
 lotajam. Beeschki ween radibas ir saweenotas dascha-
 deem fareschgijumeem, kuras war nowehrst weenigi
 leetpratejs ahrists. Tapeh3 nebuhtu ko kawetees. Ja
 radibas normalas, ahresta flahtbuhtne naw waja-
 dsiga, bet jaapmeerinas ar mahzitas wezmahtes pa-
 lihdsbu.

ka jau wisur, ta ari sche wajadsiga wisleelaka

tihriba, jo beeschi gadàs, ka ahrstis waj wezmahte, is-
 meslejot dsemdetaju, ar rotam waj instrumenteem eenes
 pehdejàs dsimuma organos nedelu drudscha dihglus.
 Nedelu drudsis ir weens no bihstamaakeem seeweeschu
 eenaidneekeem. Wela, trauki, gulta, gulamàs telpas, —
 wis, kas stahw safarâ ar dsemdetaju, jatur wisleelakâ
 tihribâ. Sikai tà mehš waram zihnitees ar scho nikno
 flimibu.

Pehz radibam nedrihst tuhlin otrâ waj treschâ
 deenâ zeltees augschâ, bet meerigi japaleef gultâ lihds
 dsemde un pahrejee dsimuma organi eenem sawu da-
 bisko stahwolli. Ir gan bijuschgi gadijumi, kad dsemde-
 taja tuhlin otrâ deenâ pehz radibam zelàs augschâ un
 steepj sahlu nastu waj uhdens spainus, pee kam nemana
 ne masakos weselibas trauzejumus. Tatschu schee usfla-
 tami kâ isnehmuma gadijumi un lai neweena no manàm
 lasitajam nemehgina to darit. Samlihdfigeem eksperi-
 menteem beeschi feto daschadas dsemdeš laites, kas
 beeschi ween i ahrstus, i paschas slimneezeš eedsen is-
 misumâ. Newar ari aisslahrt eefschejos dsimuma orga-
 nus un nelahda „ismelleschana“ bes ahrsta sinas ne-
 drihst notikt. Jaruhpejas laikâ isdarit dabigàs waja-
 dsibas, kas buhtu sakams fewischki par puhschla atweegli-
 naschanu. Tapat ari kruhtis jaturpina kopt un wisur
 jaetura stingrakâ tihriba.

V.

Bahrmainas laikmets.

Bahrmainas laikmets jeb menstruaziju isbeigscha-
 nàs sahkas apmehram 45—50 gadu wezumâ. Olnizas

faruht, menstruazija wairs neeerodas, seeweete naw wairs spehjiiga apauglotees. Ar schi laikmeta eestahschanos pahrmainas ahrejās meefas formas: gihmja waibsti top wihriſchkiigi, dihgst bahrdas mati, balsš pee-nem rupjaku toni un leelai dakai seeweefchu, kà peede-was, ſeko tulliba.

Glufchi tapat, kà menstruaziju ſahſſchanas — pahrmainas laikmets ir loti kritiſts un ſaweenots daſchadam warbuhſtibam. Schee ir diwi luhsumi seeweetes dſihwê. Tapehz jabuht loti usmanigai un nopeetni jaewehro wiſas parahdibas, kas stahw ſakarà ar ſcho laikmetu. Saprotams, newajaga pahrsphlet un aif katra masa kà neeka ſtreet pehz ahrsta.

Pahrmainas laikmetà seeweete wiſwairaf zeefch no reibona, pahrejofcheem ſarstumeem, ſirds klapetaja un ſwihschanas. Masinajas ari ſarnu kuſtiba. Wiſ-pahri jaſaka, ka tās seeweetes, kas menstruazijam ſah-lotees un pa wiſu auglibas laiku weſelas, zeefch maſaſ pahrmainas laikmetà, nekà seeweetes, kuram ir bi-juſchas ſlimigas menstruazijas un kas dſemdejuſchas maſ waj nemas. Seeweetes pahrmainas laikmetà nedrihtst prezetees, jo dſimuma ſatiksme ſchini laikà ſtipri kaitiga weſelibai un eenes leelakuſ waj maſakuſ gruhſtumuſ, ſtatotees pehz seeweetes wiſpahrejà weſelibas ſtahwoſka.

Pahrmainas laikmets buhs maſaſ bihſtams tam seeweetem, kas jau jaunibà dſihwo pehz higienas likumeem, eewehro ſahrtigu dieti, weſeligu nodarboſchanos un tihribu. Se atfahrtojas tee paſchi nepahrlahpjamee dabas likumi, par kureem runaju apſtatot menstruaziju ſahkumu jaunibà.

Pahrmainas laikmets eenes ſabeedribà weſelu grupu kurnoſchu wezmeitu, kas nekahdi newar ſameeri-

natees ar dsihwi un sawam lihdsmahsam. Lihds schim laikam weena otra wehl loloja zeribu apprezetees, bet nu isirst pehdejee sapni un winam leekas, la wisi buhtu wainigi pee winu dsihwes laimes un mehrka nefasneegschanas. Ta peepildas wezee bibeles wahrdi: naw labi, ka zilweks weens! Tatschu ne-weena no scham dsihwes pameitam lai nezer atrast few apmeerinajumu sihleschanâ, nahkotnes paregoschanâ waj garigâ ruhgschanâ un ruhkschanâ, bet skaisâ, weseligâ darbâ un dsihwes preekâ.

VI.

Seeweefchu flimibas.

Baltee seedi ir weena no tam seeweefchu flimibam, to leelakâ waj masakâ mehrâ pasihks katra feweete. Breeksh waj pehz menstruazijam is maksis istek bohlgans glotains schkidrums, kas ilgaku laiku turpinadamees, paleek beesats peenemdams lodigu, nepatihkamu smaku, ta ta feweetei, ja ta naw fewischki tihriga, loti bihstami usturetees leelakâ sabeedribâ, fewischki kungu, jo pehdejee schini gadijumâ ir ar loti attihstitu oschu; winu widu ta pasihstama sem nosaufuma: „feweefchu smaka“ un katrs wihreets, zil ween eefpehjams, iswairas no satiksmes ar schahdu jaunawu. Un teescham, nepatihkami ir usturetees flimneezes sabeedribâ, fewischki, ja ta ir pilnigam meefas formam un schim lodigam „aromatam“ peeweenojas wehl feweedru smaka. No schis flimibas attratitees naw weegls usdewums, bet turet sawu meesu un dsimuma organus tihribâ, eefpehs katra feweete, ja tikai winai

ir patifa us wifu tihru. Labaf apfeet netihru preefsch-
autu, bet meesa un apafschwela lai weenmehr buhtu
preefschsihmigâ tihribâ.

Balteem seedeem feto leels wahjums, ehstgribas
truhkums, bahlums, fahpes mugurâ un tumfschi rinkî
ap azim. Baltee seedi ir sihme, ka flimo kahds eef-
schejais organs. Stiprafti dwehseles ustrankumi, pah-
puhleschanâs, faaufstefchanâs war buht par zehloni
balteem seedeem.

Tapeh3 netad newajaga mehginat ar kahdâm
jahlem apturet baltos seedus, jo tad war attihsti-
tees eefschkigi augoni waj weh3is, ja puh3chni neisees pa
zitu zeku.

Ja sabojati nerwi, tad baltee seedi neapstahsees,
pirms nerwu sistema nebuhs uslabota; tapat tas ir ar
kuru katru eefscheju flimibu, kas issauz baltos seedus.
Dsemdes falkaufchanos waj isschlobifchanos no weetâs
aisween pawada baltee seedi. Weeschi ween baltee
seedi isjelas zaur netihribu; menstruaziju beigâs mak-
stis sakrahjas druskû afinu un ja tâs neismasgâ ar rem-
denu uhdeni, tad war rastees eekaisums, kas issauz
baltos seedus.

Weena no bihstamakâm seeweefschu flimibam ir
dsemdes weh3is, kursch wisbeeschaf eerodas pah-
mainas laikmetâ. Issfargatees no weh3cha naw eespeh-
jams, kâ latwju sakams wahrds stan: nelaima nenahl
brehtdama. Turpreti isdseedinaschana ir pilnigi eespeh-
jama, ja tikai laikâ greefchas pee leetprateja ahrsta.
Scho swehtigo darbu beeschi ween kawè neapfinigas
wezmahtes un puh3chlotajas ar daschadâm tehjam un
masafscham teikdamâs „wainu atkert“; tâ teef nowil-
zinats laiks un flimneeze greefchas til tad pee ahrsta,
tad ir jau par wehlu. Buhtu eeteizams katrai seeweef-

tei laiku pa laikam pee ahrsta liktees ismekletees, ari tad, ja nefas nekait. Wehsis ir peeskaitama pee tam flimibam, kur wisgruhtaf nahlas nowehrot starpibu no wesela us flimigo stahwolli.

Weena no krasakam flimibas sithmem par wehscha efamibu ir asinofchana pehz pahrmains laikmeta. Menstruazijas asinis atschkiramas no wehscha zaur to, ka pehdejäs wairaf isskatas pehz fahlitas galas uhdena (bruhnä krahfä), nekä dabigäm asinim. Paschä fahlumä wehsis ir isnihdejams, bet ja tas eel-dsis, tad ari operazija wairs nelihds.

Seeweetes weselibu faboja ari daschs, beeschi fastopamas dsendes nenormaläs parahdibas lä isschlobischanäs no dabistä stahwolka dsendes iskrischana, daschadi dsimuma organu eekaisumi, — olnizu, olwadu, maistu u. t. t. Tas pa leelatai dalai mehds buht lä dabas likumu pahrlahpumu sekas, kas beeschi ween zelas zaur faauksteschanos, smagu preelschmetu zelschanu, menstruaziju, gruhntneezibas waj nedelu laika. Ari us abortu sekam kriht leela teesa no daschadäm gruhntala weida seeweeschu flimibam. Tas pats falkams ari par wisäm weneriskäm flimibam, kuras wihri un jaunekli tif dewigi isplota sawäm seewam un jaunawam, tahdä fahrtä apdraudot rahsas etistibiologijas pamatus.

Weidsot gribu atfewischki peeminet kahdus wahr-dus par

tihribu,

jo newar ween deesgan dauds par to runat, lai seeweete ari us stingrako to eewehrotu. Daschas seeweetes nemas nesin, to ihsti nosihmè tihriba, domadamas, ka tad ir jau labi, ja gehrbjas dahrgäs drehbèß, bet

apafschwela fweedraina un fawalkata. Schahda „ah-reja“ tihribas eewehroschana noteet tikai aif ta eeme-sla, lai ziti mahjas waj zeema laudis neturetu winu par nolaidigu un flinku.

Ja darba dehl (peem. us laukeem loyu kopschana) naw eespehjamš peeleekofchi tihru turet wisu apgehrbu, tomehr apafschwelai un meesai jabuht w e e n m e h r tihrai. Tihriba ir weselibas labatais fargš.

Wiswairak tomehr grehko pret sihdaineem. Sih-daini jau ta daudš zeesch no nepeemehrotas baribas, kad mahtes wineem atrauj fawu peenu, kas ir galwe-nals mirstibas eemefls. Dtrš sihdainu mirstibas ee-mefls ir netihribas sekas. Newar ween deefgan brih-dinat mahtes, pee sihdainu kopschanas eewehrot stin-grako tihribu.

Nekad naw jaatlaui fweescheem fluhpstit behrmu, kaut tee ari buhtu tuwatee onkuli un tantes. Tapat naw labi, ja mahtes paschas to dara. Zaur fluhpstu behrnš war faflimi, jo us peeauguscho luhpam un mutē atrodas bakterijas, kuras behrnam kaitigas.

Leela nolaidiba ir mutes un s o b u n e k o p f c h a n a. War jau no tahleenes sinat, kursch zilweks nekopj fawus sobus, jo baribas atleekas, kas paliku-schas mutē, jahf puht un zaur to rodas loti nepatih-fama smaka. Daschreis pat farunatees ar schahdu zil-wefu tuwumā ir gruhti.

Mahtem pascham jakopj sobi un jamahza jau no masotnes ari behrnam to darit. Neparaisi ir ari, ja behrnam, lai winu apmeerinatu, dod rokā daschadas leetas, par kuru tihribu newar galwot, ta karotes, dahrsā pazeltus waj no weikala atnestus nenotihritus auglus, dahwinatus saldumus u. t. t. Saldumi bes tam bojā sobus, tapehž mehš ari redsam tikdaudš jau-

ttawu un jaunektu, kuru sobi jau pat ar 18. dsthwibas gadu ir pilnigi sabojati zaur pahrleezigu saldumu leetofchanu un mutes nelofchanu. Mehš jau gan waram eelikt leekuš sobuš, bet ſchee nelad neatſwehrš dabigo sobu labumu un weſeligumu. Beſ tam ſajuhta, ar pilnu muti leeku sobu, newar buht deezzil patihkama.

Altſihmejama ir ari paraſcha behrnu ſchuhpot eemidſinot. Taš ſewiſchki ſakamš par laukeem. Kad behrnš ſahl palikt nemeerigš, winu tuhlin ſteigſchuš eeweeto ſchuhpuli; behrnš ſaprotamš brehz wehl wairaf lihdi zaur ſchuhpoſchanu galigi apdulliš, apkluſt. Launumš ir taš, ta to nelahdi newar behrna wezakeem eefkaidrot.

Bet ja mehš, peemehram, behrna weetâ nemtu peeauguſchu zilweku, kuruſch noguriš wehletoš atpuhſteeš. Mehš winu eelikt ſchuhpuli un ſchuhpotu zil ween war ſtipri ſchuhpot. Eš domaju, ſchiš zilwekš netikt galâ ne tiſ ween ar ſliktu duhſchu, reiboni un iſwemſchanoš, bet otrâ deenâ buhtu pawifam flimš. Ja nu uſ peeauguſchu zilweku ſchuhpoſchana atſtahj tahdu launu eepaidu, tad behrnam ta katrâ ſinâ kaitēš wehl wairaf.

Neweſeligi ir ari behrnam dot tâ ſauzamoš „apmahnitajuš“, kuri teef pagatawoti no rupjaš maiſeš un zukura; maiſi un zukuru mahte waj aulle wiſpirmš ſaehd ſawâmutê (!), eeleef lupatâ un dod behrnam ſihſt. Taš ir loti kaitigi behrna weſelibai. Scho weetu labaf iſpilda ſpezieli pagatawotiš gumijaš apmahnitajš, kuru katru reiſi pehz leetofchanoš war notihrit. Wiſlabaki tomehr buhtu iſtikt beſ tam.

Grehkotiſ teef ari pee behrna aulleš peenemſchanaš. Schim uſdewumam paraſti iſraugaš nepeeauguš

ſchās meiteneš, kuras no behrna higieništās kopſchā-
nas neļā neſin, waj ari wezaſas ſeewinaš, turām
behrna audſinaſchanaš jautajums ari naw deeszif ſkai-
driš un winaš behrnu kopj peeletodamaš pat mah-
tizibu, no lā ſaprotams zeeſch tika behrnš. Wiſlabaf
tomehr ir, jā m a h t e p a t e k o p j ſ a w u behr-
nu. Tapēz buhtu jarada tahdi apſtahlki, lai ſeeweete-
mahte waretu ſawuš ſpehkuš, ſinaſchanaš un laiku
ſeedot weenigi behrna audſinaſchanaš. Taš ir katraš
ſeeweeteš ideals un zelu uš ſcho idealu war atbrihwot
weenigi pate ſeeweete.

Ufaižinajums.

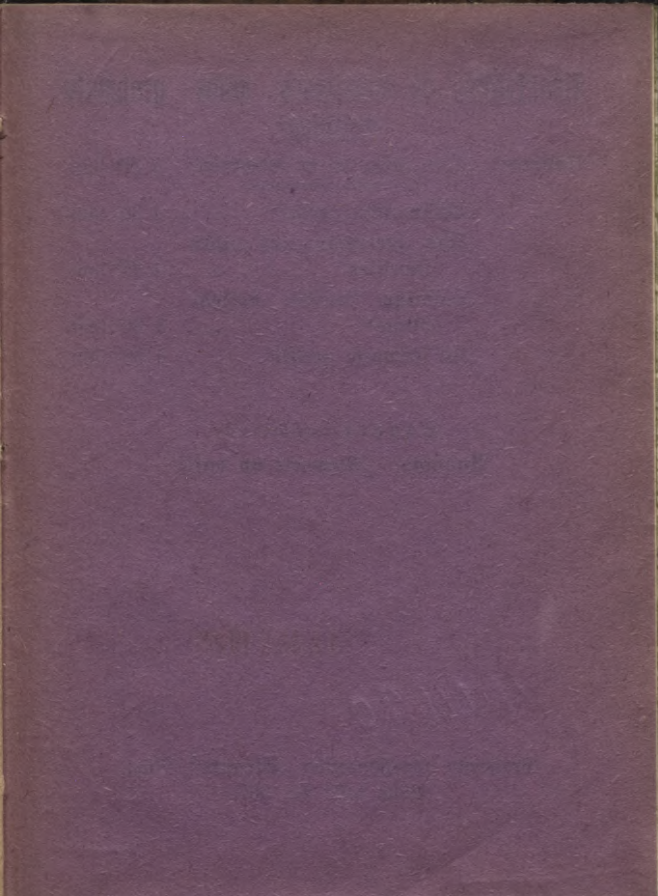
Ur ſcho ufaižinam zeen. laſitajuš=jaš iſfazit ari ſawaš domaš par ſcheem Undinaš apſtatiteem jautajumeem (ſahlot no broſch. Nr. 1) un lā wiſlabak apkarot newehlamāš parahdibaš gimeneš un ſabeedriklā dſihwē. Zarakſta tilai uš weenaš lapāš puſeš un pehž eephejjaš jaiſteizaš ihſi un ſklaidri, lai pee drukafchanaš manuſkripti nebuhtu japahrrakſta; eefuhtitee labakee rakſti tiš atſewiſchli iſdoti, lai dotu eephejju plaſchakām aprindgm eepaſhteeš ar wairakuma domam. Uš manuſkripta atſihmejami eefuhtitaja wahrdeš un adreſe.

Grahmatu apgahdn. „Strauſ“

Manuſkripti adreſejami: Rigā, paſta kaſte Nr. 937.



L 4620



Īnabtušas un dabūjamas wišos grahmatu weifalos :

- Andinas** „Kas jašin katrai seeweetei“ à 30 fant.
Il. papild. isdewums.
- „ **„Wihreeschu grehki“** . . . à 30 fant.
- „ **„Kas jaewehero pee wihra
iswehles“** à 30 fant.
- „ **„Laimigo laulibu nošleh-
pums“** à 30 fant.
- „ **„Ro seeweete grehko“** à 30 fant.

Sagatawofšanā:

Andinas „Seeweete un daile“

12.ZEP.1925

9 4620
Grahmatu apgabdnēeziba „**Strauts**“, Rīgā.
Pasta kaste Nr. 937.

120

17. - 1



LATVIJAS NACIONĀLĀ BIBLIOTĒKA



0309078977