

L $\frac{61}{1417}$

2110
Dr. philos. et med. VINFĪLDS HOLS

(WINFIELD S. HALL, Ph. D., M. D.)

*Northwesterns Universitātes fizioloģijas profesors, vingrojumu fizioloģijas
lektors Jaunekļu Kristīgās Savienības Institutā Cihāgā.*

NO JAUNEKĻA PAR VĪRU

KAS JĀZIN KATRAM JAUNEKLIM

Latvijas Universitātes rektora
Prof. Dr. med. M. ZĪLES priekšvārds

Dr. med. GEORGA J. FIŠERA ievads

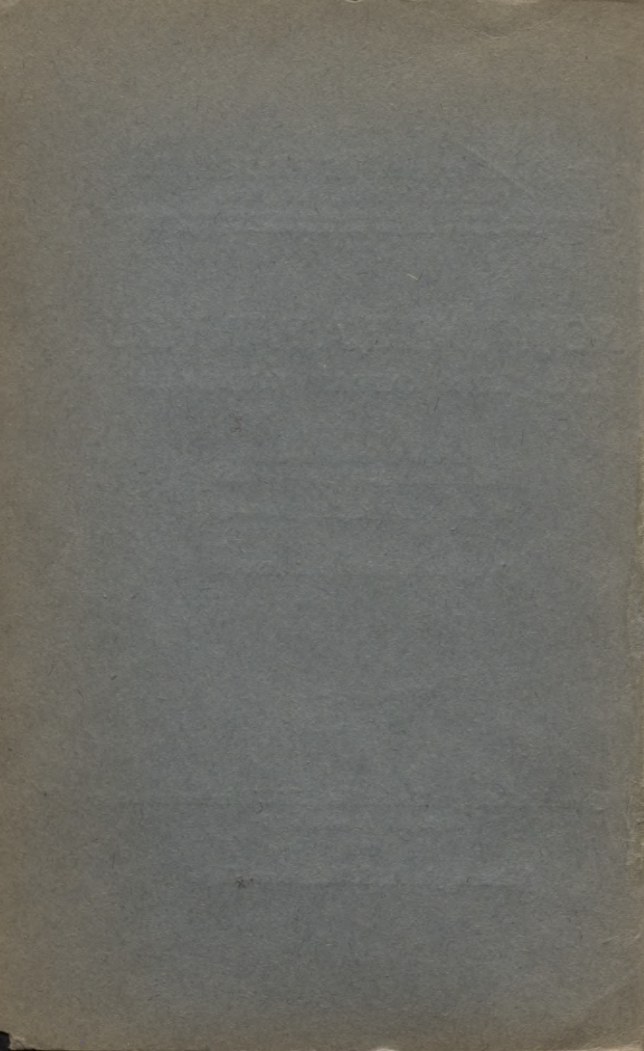
No angļu valodas tulkojis K. BRANTS



Jaunekļu Kristīgās Savienības (YMCA) izdevniecība
Rīgā, Juŗa Alunāna ielā 7

1929

Vairumā pie A./S. Valters un Rapa



L $\frac{61}{1417}$

D. J. 61.

Dr. philos. et med. VINFĪLDS HOLS

(WINFIELD S. HALL, Ph. D., M. D.)

*Northwesternas Universitātes fizioloģijas profesors, vingrojumu fizioloģijas
lektors Jaunekļu Kristīgās Savienības Institutā Cīkādā.*

NO JAUNEKĻA PAR VĪRU

KAS JĀZIN KATRAM JAUNEKLIM

Latvijas Universitātes rektora

Prof. Dr. med. M. ZĪLES priekšvārds

Dr. med. GEORGA J. FIŠERA ievads

No angļu valodas tulkojis K. BRANTS



Jaunekļu Kristīgās Savienības (YMCA) izdevniecība

Rīgā, Juŗa Alunāna ielā 7

1929

244

L-2
76

Vija Lāča Latv. PSR
Valsts bibliotēka

~~72 - 35.752~~

0310076785

Visas reprodukcijas tiesības patur Jaunekļu
Kristīgā Savienība.

Jaunekli var salīdzināt ar ceļnieku, kas dodas svešā zemē. Ceļnieka vēlēšanās un cerība — sasniegt ceļa mērķi, nenomaldoties no pareizā ceļa. Viņš ievāc nepieciešamās ziņas, sagādā kartes un citas lietas, kas dod tam iespēju novērst ceļošanas grūtības un briesmas.

*Šī grāmatiņa domāta kā tāda karte tam ceļam, kas jāiet katram jauneklim, kamēr viņš izaug par krietnu vīru. Te izteiktie aizrādījumi un sniegtās ziņas palīdzēs viņam atrast un nostai-
gāt pareizo un drošo ceļu uz spēcīgas un godīgas vīrišķības apsolīto zemi.*

IZDEVĒJA PRIEKŠVĀRDS.

Meklējot līdzekļus, kā zēnus un jaunekļus vispusīgi attīstīt un izaudzināt spēcīgus miesā, attapīgus prātā, krietnus tikumos un čaklus darbos, nevaram aizmirst drukāto vārdu viegli saprotamu rokas grāmatiņu veidā. Šī grāmatiņa izdota tai nolūkā, pirmkārt, lai paši jaunekļi mācītos saprast un pareizi reaģēt uz dažādām ar seksuālo dzīvi saistītām parādībām un, otrkārt, lai Jaunekļu Kristīgās Savienības darbinieki, kas katru dienu satiekas ar zēniem rotaļā, spēļā vai cita veida darbībās, varētu sekmīgi un simpatiskā ceļā pieskārties grūtajai problēmai, kad tas nepieciešams. Ceram, ka grāmatiņa savu nolūku sasniegs.

Izsakām pateicību Dr. J. Skujas kungam par svarīgiem pārlobojumiem manuskriptā medicīniskās terminoloģijas ziņā, tāpat — doc. L. Ausēja kungam un prof. P. Šmita kungam par aizrādījumiem valodas ziņā un prof. Dr. med. M. Zīles kungam par manuskripta izlasīšanu un priekšvārdu, kā arī citiem, kas sekmējuši šīs grāmatiņas izdošanu.

JAUNEKĻU KRISTĪGĀ SAVIENĪBA.

PRIEKŠVārds.

Šī grāmatiņa „No jaunekļa par vīru“ ir sacerēta ar nodomu saistīt katra jaunekļa uzmanību. Grāmatiņas saturs dod paskaidrojumus ne tikai par to, kas jāzin katram jauneklī, bet mēģina arī pierādīt, kāpēc viņam tas jāzin.

Ja jaunekļiem būtu pietiekošs daudzums piedzīvojumu, un ja viņi būtu jau spējīgi uzmanīgi uz klausīties, kas notiek viņu apkārtnē, tad viņi arī redzētu un sajustu, ka caur visām eiropeiskām tautām iet lieli baiļu viļņi un ir dzirdami no visām pusēm kļiedzieni: „Glābiet no sirgšanas, dodiet vairāk veselības!“ Un tiešām! Mēs visi esam aculiecinieki, ka cilvēceš miesīgais un garīgais veselības līmenis sāk stipri grīmt. Pa lielai daļai tas notiek tādēļ, ka jaunās paaudzes savus jaunekļa gadus pavada ne-normālos apstākļos. No viņiem izaug miesīgi novārdzināti un garīgi mazvērtīgi pilsoņi. Bet nevar būt divu domu, ka katras tautas īstā labklājība un bagātība un tā tad arī tautas liktenis atkarājas vispirms no viņas pilsoņu krietnas miesīgas un garīgas veselības.

NO JAUNEKĻA PAR VIRU

Lai katrs jauneklis lasa šo grāmatiņu ar visdziļāko uzmanību, lai viņš ar nopietnību seko visiem aizrādījumiem un mēģina tos izpildīt; tad viņš veicinās un stiprinās savas miesas un gara veselību un no viņa izaugs spēcīgs un spējīgs pilsonis saviem tuvākiem par priekšzīmi un savai tautai par godu.

Prof. Dr. med. M. ZĪLE,
Latvijas Universitātes rektors.

IEVADS.

Ir ļoti nepieciešama lieta, lai seksuālās higiēnas jautājumos būtu pieejama laba zinātniska un populāra literatūra, kuŗas trūkums stipri sajūtams. Par šiem jautājumiem ir gan daudz grāmatu, bet to saturs bieži vien ļoti nepilnīgs, nezinātnisks un atsevišķos gadījumos pat kaitīgs.

Dr. Vinfilds S. Hols ir sarakstījis un devis labu grāmatu ar virsrakstu „Reprodukcija un seksuālā higiēna“. Šī grāmata plaši izplatīta un to sekmīgi lieto vecākie vidusskolnieki un koledžu studenti, kā arī pārējā jaunatne. Viņa mācība par nakts pollūciju fizioloģiju ļoti oriģināla un ir padarījusi daudz laba, iznīcinādama plaši izplatītos kaitīgos uzskatus par šo parādību. No patoloģiska traucējuma viņš to ir pacēlis normāla fizioloģiska akta stāvoklī. Daudz pateicības esam parādā Dr. Holam par šo skaidro un zinātnisko lietas apgaismojumu.

Jau labu laiku sajūtama prasība pēc grāmatas, ko varētu dot rokās jaunekļiem un zēniem apmēram no vienpadsmit līdz astoņpadsmit gadu

NO JAUNEKĻA PAR VIRU

vecumā. Šī grāmata „No jaunekļa par vīru” domāta minētā vecuma zēniem, un viņas publicēšana notiek uz to personu lūgumu, kas strādā ar zēniem galvenā kārtā Jaunekļu Kristīgā Savienībā.

Ceru, ka šī grāmata apmierinās stipri sajūsto vajadzību. Sevišķi ieteicu to minētā vecuma zēniem. Šīs grāmatas saturs lietišķs, ievēribas cienīgs, zinātnisks un tomēr populārs. Iesākdamās ar teiksmaino stāstu par Abu, tā tūlī saista zēna uzmanību, tad pakāpeniski ievada viņu dzimuma organu tehniskā aprakstā, tad pastāsta par pašu galveno tematu interesanta stāsta veidā par kumeļiem Morgānu un Džeku un bez kaut kāda kaitīga pieskāriena simpatiskā ceļā sniedz zēnam vienkāršākos higiēnas aizrādījumus par to, kā iegūt un nodrošināt veselu miesu un skaidru garu.

Šīs grāmatas izdošana aizpilda ilgi sajūsto robu, kuplinādama mūsu populāro literātūru.

Dr. med. GEORGS J. FIŠERS.

JAUNĀS VĪRIŠĶĪBAS PARAUGS.

Vēl ilgi priekš druīdu ienākšanas Anglijas mežos kāda primitīva tauta dzīvoja alās netālu no Temzas ietekas. Viņi pārtika no gliemēžiem, ko atrada upes sēkļos, no zivīm, ko viņi ķēra upes klusajos dziļumos, no sulīgiem purvu un pļavu augiem un lazdu riekstiem vai no putniem, ko medīja apkārtnes mežos.

Par ieročiem kaņā un medībās viņi lietoja šķēpus, kuņu galus noasināja ar krama palīdzību.

Pirmatnējiem cilvēkiem bij jāpiedzīvo dažādas briesmas. Plēsīgi zvēri — lielais alu lācis, tīģeris un vilks — uzglūnēja no mežu biežokņiem. Arī citi meža dzīvnieki — meža cūka, alnis un zilonis — bij bīstami pretinieki medībās.

Abs bija viens no šīs cilts jaunekļiem. Viņš atšķīrās no citiem jaunekļiem divējādā ziņā. Pirmkārt, viņš stāvēja un staigāja taisni, plecus atliecis atpakaļ. Tādēļ viņš bija gaŗāks augumā, nekā viņa pārējie biedri, un arī viņa plaušu apmēri tādēļ bija lielāki, kas deva viņam lielāku izturību. Otrkārt, Abs bija domātājs.

NO JAUNEKĻA PAR VIRU

Kaut ko nesaprotamu ieraugot, viņš par to ilgi un nopietni domāja. Tādā kārtā viņš daudz ko izgudroja un atklāja. Par viņa zināšanām un gudrību visi viņu godināja un cienīja.

Viens no ievērojamākiem viņa izgudrojumiem bija tas, ka viņš varēja ar elastīga koka loka palīdzību sviest bultas kā mazus šķēpus, kas parasti nesa nāvi. Šis izgudrojums tam nenāca galvā uz reizi. Loks attīstījās pamazām, pakāpeniski. Nu viņam bija ierocis, ar ko varēja nomedīt putnu no visaugstākā koka galotnes.

Pie sava ieroča viņš strādāja un vingrinājās tik ilgi, kamēr viņam bija tik garš un stiprs loks, tik taisnas un asas bultas, rokas muskuļi tik attīstīti un spēcīgi un acumērs tik pareizs un drošs, ka briedis, pārsteigts dzeršanas vietā, neizbēgami krita no Aba raidītās nāvīgās bultas.

Tai pašā laikā, kad Abs izveidoja savu ieroci, viņš iemīlējās Adā. Ada bija visskaistākā meita apkārtnē, un viņa bija visžiglākā skrējēja visā ciltī.

Abs savu ievērību Adai pierādīja ar to, ka nomedītā meža zvēra labāko šķiņķi viņš labi izcepināja iesmā uz kvēlošām oglēm un tad pasniedza to viņai. Un tas vien, ka Ada pieņēma viņa dāvanu un atraidīja citu jaunekļu dāvinā-

JAUNAS VIRIŠKĪBAS PARAUGS

jumus, lika Abam aizmirst visu ēstgribu, iekams meitene nebij paēdusi.

Bet Ozols, Aba biedrs, arī mīlēja Adu, un viņa sirds bija pilna greizsirdības, kad viņš redzēja Aba cepeša piedāvājumu pieņēmam un viņa atraidam.

Ja divi jauni cilvēki mīl vienu pašu sievieti, tad viņi savu mīlestību droši un atklāti viņai izsaka, atļaujot tai izvēlēties vienu pēc patikas. Tā notiek mūsu dienās, bet senos laikos šo lietu nokārtoja citādā ceļā.

Abs un Ozols satikās nākošā rītā. Abi gāja uz alu, kur dzīvoja Ada. Tie neuzticējās viens otram; nebija zināms, kas katram omā. Savā primitīvā prātā lietas nokārtošanai viņi redzēja tikai vienu ceļu. Tā, zem pirmatnējo prieku lielajiem zariem iesākās viņu cīņa. Viņi cīnījās — *viņi cīnījās — un — viņi — cīnījās!*

Spēks un izturība Abam nu labi noderēja. Pēc šīs cīņas Aba tiesības uz Adu bija neapstrīdāmas.

Abs nu gāja alā, kur dzīvoja Ada un viņas ļaudis. Viņa to ieraudzīja nākam, bet nesteidzās vis ārā to apsveikt, jo tā no Aba drusku bijās, kaut gan viņu cienīja spēka un drošsirdības dēļ. Sekojot cilts ierašām, Abam bija viņa jāstagūsta. „Ja viņš nevar viņu noķert un to

NO JAUNEKĻA PAR VIRU

pārspēt, tad viņa nevarēs uz to paļauties mežonīgās dzīves briesmu brīžos." Tāpēc viņa skrēja projām pa meža līkloču taciņiem. Paļaudamās tomēr saviem dzimuma instinktiem, viņa neskrēja tik ātri, cik varēja. Ja viņa tā darītu, tad drīz vien pazaudētu Abu meža taciņu labirintos. Viņa skrēja tikai drusku ātrāk par viņu, liksmodama par savu veiklību un izvairīdamās no viņa grābieniem. Bet viņa nebija aprēķinājusi Aba izturību.

Ada bija ātrskrējēja — sprintere, bet Abs bija gaŗgabala skrējējs.

Un kad Ada pēc pusstundas sāka smagi elstot, tad Abs tikai vēl īsti savu skrējienu uzsāka. Kā gan nē? Abs varēja skriet visu cauru dienu!

Nelielā klajumiņā, Abs saķēra savu labi nopelnīto dārgumu. Ada, sajuzdama viņa spēcīgo aptvērumu ap viņas roku, apstājās un pagriezās pret to. Viņa nu piederēja viņam. Un kad viņa ieskatījās Aba tīrajās, godīgajās acīs, tad viņa zināja, ka viņa būs biedrs nevien mīlošam pavēlniekam, bet arī bezbailīgam aizstāvim. Abs, pavērdamies viņas spožajās, mīlestības apgarotās acīs, skaidri nojauta, ka viņš ir ieguvis sievu, kas tam būs uzticīga līdz nāvei. Un tur, zem senajo dienu zilās debess joma, saule,

JAUNĀS VIRIŠKĪBAS PARAUGS

spoži apspīdēdama šo vīrieti un sievieti, svētīja viņus derībā uz visu mūžu.

Dažus gadus vēlāk Aba noteiktā un godīgā vīrišķība tam pašķīra ceļu uz cilts vadoņa amatu. Viņš veda savu tautu prom no neauglīgās un aizaugušās nometnes vietas, un pēc dažu dienu ceļošanas rietumu virzienā, viņi nonāca skaistā ielejā, kur bija daudz medījuma mežā un augļu kokos. Tur viņa cilts izauga par lielu un ievērojamu tautu.

Mums nevajadzēs uzskaitīt tās cīņas, kas tiem bija jāizcīna, iekams viņi ieguva šo savu „apsolīto zemi“, tāpat tās kaujas, kas tiem bija jāiztur, savu zemi aizstāvēt. Mums te pietiks, ja atzīmēsim, ka Abs un Ada līdz pat pēdējām dzīves dienām dzīvoja labi un uzticīgi viens otram, visus savus spēkus ziedodami savas tautas labklājībai.

Nav jābrīnās, ka stāstu par Abu, viņa stopu un par ceļojumu uz skaisto ieleju mātes teica saviem bērniem no paaudzes uz paaudzi.

JAUNEKĻA GADI — PIRMIE SOĻI VĪRISĶĪBĀ.

Katra dzīvnieka dzīvi iedala vairāk pakāpēs jeb periodos. Cilvēka dzīvi iedala šādos laikmetos: bērnība, jaunība, vīra vai sievas gadi un vecuma gadi. Parasti jaunības pakāpi skaita zēniem no 13. līdz 15. gadam un meitenēm no 11. līdz 15. gadam.

Jaunība ir tas periods, kuŗā indivīds attīstās par pilnīgu vīrieti vai sievieti.

Ja savu vēribu piegriežam vīriešu dzimumam, tad redzam, ka jaunekļa laikmets dažiē zēniē sākas jau ar 13. gadu, bet vairumam — ap 15. gadu. Tomēr dažiē zēniē viņš nesākas agrāk par 17. gadu. Tāpēc varam teikt, ka caurmērā ap 15. gadu iesākas zēna pāreja vīra kārtā.

Katram zēnam jāzin, kādā veidā šī pāreja notiek. Viņam jāzin savas jaunības attīstības pakāpes.

Zēna balss maiņa ir pirmā pazīme pārejai no bērna uz jaunekli. Bērnības laikmeta augstās balss skaņas pamazām pārvēršas jaunekļa te-

JAUNEKĻA GADI — PIRMIE SOĻI VĪRIŠĶĪBĀ

nora skaņās, vai arī bērnības zemais alts pārvēršas par dziļu un skanīgu vīra basu. Šis balss pārmaiņas aizņem 2 gadu laiku jeb vismazākais — vienu gadu. Ja zēns dzied korī, tad tam parasti uz gadu vai divi gadiem dziedāšana jāpārtrauc, kamēr viņa balss nokārtojas.

Šāda balss maiņa novērojama nevien cilvēkos, bet arī dažos augstākos dzīvniekos.

Bārdas augšana ir otra ievērojama pārmaiņa jaunekļa gados. 15 gadu veci zēni, kuŗu balsis jau iesākušas pārveidoties, var ievērot, ka virslūpu un zodu pūciņu vietā sāk augt cieti, tumši mati. Tā ir pirmā bārda. Un ja šos matus katru nedēļu vai pārnedēļu nodzen ar bārdasnazi, tad ar to augšana vēl tiek paātrināta. Ūsu un bārdas augšana ir tikai daļa no vispārējas mātu augšanas pavairošanās šai vecuma periodā. Daba, liekas, rūpējas par jaunā vīrieša miesas daļu aizsardzību, apklādama tās ar matiem.

Svarīgāka par še minētām abām pārmaiņām ir jaunekļa pieņemšanās augumā un svarā. Tai pašā laikā, kad iesāk viņa balss pārveidoties, novērojama spēja pieņemšanās augumā. Gaŗākas kļūst nevien viņa kājas un mugura, bet arī rokas. Auguma pagarināšanās un roku tvēriena pieaugums ceļas kaulu gaŗumam palielinoties.

NO JAUNEKĻA PAR VIRU

Ir ļoti interesanti un savādi: kauli iesāk pagarināties vairāk mēnešu priekš attiecīgo muskuļu pieaugšanas. Ar šo tad arī izskaidrojama tā neveiklība un nesamērība, kas šai vecuma periodā novērojama. Tas ir tāds „neglītā pilēna“ periods, kad muskuļi nespēj sekot kaulu augšanai, un kad tie ir mīksti un nestipri. Jauneklim grūti turēt muguru taisni un plecus atvērstus atpakaļ. Muskuļu vājuma dēļ viņš viegli nogurst.

Šajā attīstības stāvoklī jauneklis nav spējīgs izpildīt smagus, fiziskus muskuļu darbus vai nu tie būtu atlētiski un ģimnastiski vingrojumi un sacīkstes vai smagie darbi darbnīcās un laukos. Viena vai pusotra gada laikā jauneklim jāizvairās no visiem smagiem, nogurdinošiem muskuļu darbiem. Pēc dažiem mēnešiem viņš būs atkal spējīgs ieņemt savu vietu smagu darbu strādnieku rindās bez kāda ļauna iespaida viņa fiziskai attīstībai un veselībai.

Šo vājo, sentimentālo attīstības pakāpi izbeidz stipru muskuļu masu pieaugums, kas uzbrīst rokās, kājās, mugurā, plecos un krūtīs. Šo muskuļu masu pieaugšana pārmaina jaunekļa ķermeņa samērus. Ātri vien viņš kļūst resnāks, tāpat kā iepriekšējā periodā viņš spēji pieņēmas augumā.

Viegli saprotams, ka pieaugums kaulos un muskuļos prasa, lai arī attiecīgie gremošanas un elpošanas organi palielinātos. Jo vairāk muskuļu audu, jo vairāk tiem vajaga barības un skābēkļa. Tāpēc arī novērojam, ka jauneklim caurmērā 17 un 19 gadu vecumā gremošanas organi, plaušas un sirds sasniedz savu attīstības augstāko pakāpi.

Ja kāds interesējas par šo brīnišķīgo procesu cēloņiem, tad tam atbilde nav tālu jāmeklē. Daba sagatavo jaunekli par *dzimtas radītāju*. Viņa sagatavo īpatni jeb individu, kas var uzturēt un aizstāvēt nevien sevi pašu, bet arī ģimeni, dzimtu. Un pirmatnējam cilvēkam šī sagatavošanās izpaudās kaulu un muskuļu spēku pieaugumā. Atcerēsimies nostāstu par Abu. Viņš nebūtu bijis spējīgs iekarot Adu, nebūtu bijis spējīgs aizsargāt savu bērnu pulciņu un nespētu kļūt par savas tautas vadoni, ja viņš nebūtu ļoti labi fiziski attīstījies.

Kaut gan modernās sabiedrības apstākļos stipru kaulu un muskuļu nepieciešamība nav tik uzkrītoša, tik svarīga, tomēr dabas nolūks ir tikpat skaidrs un noteikts. Arī mūsu dienu jauneklim ir daudz vieglāk dzīvē tikt uz priekšu, ja viņa ķermenis ir stiprs un labi attīstīts.

NO JAUNEKĻA PAR VIRU

Blakus šē aprakstītām pārmaiņām organismā notiek vēl citas, ne mazāk ievērojamas pārgrozības, ko varbūt pats jauneklis arī ievēro, sevišķi to ārējās zīmes. Ārējie dzimuma organi palielinājas. Dzimuma loceklis (penis) kļūst lielāks, tāpat pauti, kas satura jaunu cilvēka dzīvību sēklinā. Skrotums jeb kulīte, kuņā glabājas pauti, pateicoties pēdējo svāra pieaugumam, arī izplešas.

Sēklas un citi dzimumsistēmas dziedzeri pamazām attīstās par spējīgiem veidot pilnīgu sēklu (semen), kas savienojoties ar sievietes dzimumorganu oviņu (ovum), spēj radīt jaunu cilvēka dzīvību. Sēkla apaugļo oviņu. *Pubertātes periods* ir piepildīts un izbeidzas, kad šie organi ir attīstījušies līdz minētam stāvoklim.

Jaunības laikmets turpinājas no piecpadsmitā vai drusku agrāk līdz divdesmit piektajam dzīvības gadam. Tādā kārtā dabai vajaga desmit gadu laika, lai zēnu pārveidotu pieaugušā vīrietī. Tas fakts, ka jauneklis jau ap septiņpadsmito gadu, bet dažs zēns jau ap piecpadsmito gadu ir spējīgs radīt sēklu, kas var apaugļot sievietes oviņu, vēl nav tā jāsaprot, ka jauneklis piecpadsmit vai septiņpadsmit gadu vecumā ir pilnīgi nobriedis atbildīgajai dzimtas

dzīvei. Daba šai ziņā ir spērusi vēl tikai vienu soli uz pilnīgas vīrišķības pusi.

Sakarā ar šo no svara piezīmēt, ka sēklas dziedzeņu attīstība atstāj dziļu iespaidu uz jauneklā fizisko un garīgo stāvokli. Šo iespaidu rada tā viela, kas veidojas dziedzeņos un kas, iekļūdamā asinīs, attīsta savu noslēpumaino, bet stipri sajūtamo iespaidu. Kā viņa iedarbojas uz garu un miesu, būs sīki noskaidrots nākošās nodaļās.

* * *

*

Mēs pašlaik apskatījām tās pārmaiņas jauneklā organismā, kas rodas jauneklī attīstoties pieaugušā vīrietī. Aplūkosim tagad šo pārmaiņu iespaidu jauneklā prāta un rakstura attīstībā.

Augstāko dzīvnieku lielākais vairums, bet sevišķi visas cilvēka rases, savas jaunības laikmeta enerģijas lielāko daļu ziedo sportam vai rotaļām. Tajās indivīdi sacenšas savā starpā vai arī indivīdu grupas sacenšas ar pretējām grupām. Rotaļas un sporta veidi attīsta dažādas nervu un muskuļu sistēmas spējas, kā piem. jūteklū uzmanību, sprieduma pareizību, izveicību, ātrumu un kustību spēku. Sportu daži noliedz kā neproduktīvu enerģijas izšķiedēju. Bet gluži

NO JAUNEKĻA PAR VIRU

otrādi — neviena jaunekļa iztērētā enerģija nav tik produktīva savas vērtības ziņā, kā sportā patērētā enerģija. Rotaļu vērtība saskatāma nevien muskuļu un nervu audu pieaugumā, kas ceļas no vingrojumiem, bet arī tajā muskuļu sistēmas pilnīgākā kontrolē, ko veic smadzenes. Jaunekļa kustības kļūst graciozākas un noteiktākas, kā arī daudz spēcīgākas.

Nodarbošanās ar sportu attīsta un stiprina nervus, muskuļus un dziedzerus. Dabas nolūks šajās sporta darbībās, kuŗās zēni piedalās gluži instinktīvi, ir skaidri noprotams: *daba audzina un attīsta vīrieša veiksmes vispilnīgākā apmērā.* Tādā kārtā sports, nebūdams neproduktīvs, veicina ķermeņa attīstību, kam liela vērtība nevien individa, bet arī sabiedrības dzīvē.

Vēl vairāk, tās garīgās īpašības, kas tiek veicinātas sporta laukumā rotaļnieku vai spēlētāju vidū, ir taisni tās pašas, kas vēlākā nopietnā dzīves cīņā dod panākumus.

Še izteiktās domas jauneklī nav jāsaprot tā, ka viņam visas savas fiziskās kustības jāziedo atlētikai un sportam. Lai arī pēdējais būtu cik svarīgs būdams, tomēr piedzīvojumi rāda, ka jauneklis daudz veselīgāki un vispusīgāki attīstīsies, ja viņš aktīvi piedalīsies kādā radošā, produktīvā darbā, un ja viņš neziedos visu savu

NO JAUNEKĻA PAR VIRU

enerģiju rotaļai vai spēlei vien. Tas vienkāršais fakts, ka viņš ir atbildīgs par zināmu pienākumu vai darbu mājā vai darbnīcā, viņā radīs nevien prasānu darbu padarīt un nevien pieklājīgu izturēšanos pret vecākām personām, kas savus spēkus ziedo līdzīgiem uzdevumiem, bet šie darbi attīstīs viņā arī spējas kārtīgi un ātri veikt zināmu darba daļu. Ir ļoti svarīgi — pieradināties darīt darbu regulāri un kārtīgi kā pienākumu bez kādas tiešas attieksmes uz personīgo prieku vai baudu darbā. Ja jauneklis piesavināsies šo svarīgo mācību vēl pirmos jaunības gados, tad tā viņam palīdzēs novērst ne vienu vien šķērsli turpmākā dzīves ceļā.

* * *

*

Savās sporta spēlēs un rotaļās jauneklis nāk mazāk vai vairāk tuvās attiecībās ar sev līdzīgiem gan sava, gan pretējā dzimuma biedriem. Zēns piecpadsmit gadu vecumā priecājas par „bandu“ un „komandu“ sastādīšanu, bet septiņpadsmit gadu vecumā viņš tikpat priecīgs par savu paziņu pavairošanos. Atlētiskās (sporta) sacīkstes dod tam iespēju nevien mērīties spēkiem ar citiem jaunekļiem, bet arī iegūt savu pazīstamo jaunavu cienību. Nav šaubu, ka viņu

NO JAUNEKĻA PAR VIRU

interese viņa veiklības un spēka izpaudumos sportā darbojas kā stiprs dzenulis sacīkstēs, veicinādams reizē pretējo dzimumu iepazīšanos sabiedriskā laukā.

*

*

*

Lai izaugtu un attīstītos pilnīgs, vispusīgs cilvēks, tad jāievēro nevien fiziskā un intelektuālā puse, bet arī morāliskā. Ir izpētīts, ka lielais vairums kārtīgo dievticīgo un kristīgo ļaužu pievienojušies baznīcai jau savā agrajā jaunības laikā. Tas nozīmē, ka morāliskā attīstība ar savām noteiktām attiecībām starp katru cilvēku un viņa Radītāju sastāda daļu no dabas nolūka, kurā tāpat izpaužas Dieva likumi.

VĪRIEŠA DZIMUMORGANU ANATOMIJA UN FIZIOLOĢIJA.

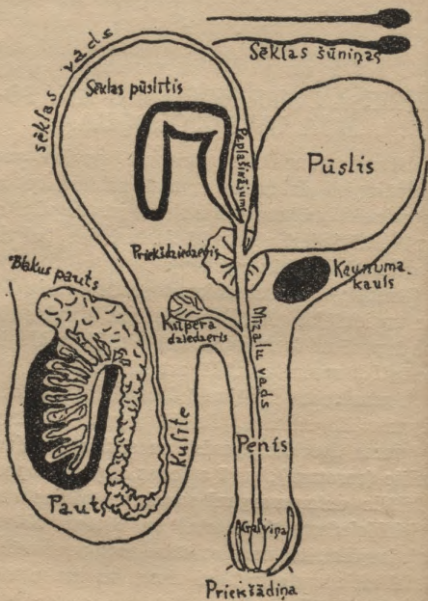
Katram jauneklim jāsaprot nevien viņa seksuālo jeb dzimuma organu uzbūve, bet arī viņu funkcionēšana jeb fizioloģija. Ja viņš sapratīs, *kā* tie ierīkoti un *kā* tie darbojas, tad viņš viegli noskārs, *kā* tie jākopj.

Ģenitālos jeb seksuālos organus iedala ārējos un iekšējos. Ārējie ir tie, kas atrodas mīkstsā ārpusē un ir redzami, bet iekšējie ir tie, kas ieslēgti ķermenī un tādēļ neredzami.

Še pievienotā zīmējumā dota vīrieša dzimumorganu diagramma. Ārējie organi — vīrieša dzimuma loceklis (penis) un sēklas dziedzeru kulīte (scrotum), kurā atrodas oliņas jeb pauti. Iekšējie dzimumorgani sastāv no sēklas vada, priekšdziedzeņa (prostata) un diviem Kūpera dziedzeriem, kas atrodas katrs savā pusē vadam. Priekšdziedzeris ir tikai viens, un tas atrodas visapkārt pūšļa galam.

Piegriežot uzmanību ārējiem dzimumorganiem, ievērosim, ka ārējam dzimumloceklim (penis) visā garumā iet cauri kanāls (urethra),

NO JAUNEKĻA PAR VIRU



Virieša dzimumorganu sistēma

DZIMUMORGANU ANATOMIJA UN FIZIOLOĢIJA

kas nāk no mīzalu pūšļa un nobeidzas galā ar šauru, vertikālu caurumiņu. Organa gals apklāts ar ādu, ko sauc par priekšādiņu. Žīdi jau no Mozus laikiem līdz pat mūsu dienām šo priekšādiņu nogriež kristību laikā astotā dienā pēc dzimšanas. Kaut gan šī ir žīdu reliģijas ceremonija, tomēr mūsu dienu mediķi ir atraduši, ka viņai ir arī ļoti ievērojama higiēniska nozīme, jo organa galā nevar uzkrāties atdalījumi, kas bieži vien zem ādiņas rada kairinājumu. Daudz zēnu padodas graujošai pašapgānīšanai (onanijai) vēl ilgi priekš pūbertātes vecuma sasniegšanas taisni šī apstākļa dēļ t. i. mēģinādami nomierināt niezēšanu, ko rada atdalījumu uzkrāšanās zem ādiņas. Mediķi tāpēc ieteic izdarīt apgriešanu pie katra zēna, sevišķi ja pēdējais kādas nelaimes dēļ ir iemācījies pašapgānīšanās netikumu.

Ja organa priekšādiņa ir pilnīgi attīstījusies, tad viņa viegli atvelkas atpakaļ no galviņas, kā tas notiek erekcijas stāvoklī. Ja priekšādiņa kādu collu vai vairāk pārkaņas galam pāri kā vaļēja āda jeb tā ir tik maza, ka grūti to atbīdīt atpakaļ, tad stāvoklis nav normāls un to vajaga parādīt ārstam.

Piegriežot uzmanību vīriešu sēklas dziedzeriem, jūs ievērosit zīmējumā, ka oliņas jeb pauti

NO JAUNEKĻA PAR VIRU

atrodas ādas kulītē, latīniski scrotum. Pauti veidojas vēdera zemākā daļā jau tanī laikā, kad bērns attīstās mātes miesās. Vēlāk tas pa kānālu nokļūst kulītē. Parasti tas notiek ap dzimšanas laiku, bet ir gadījumi, kad pauti nenonāk kulītē vēl pēc mēnešiem un pat gadiem. Ja jauneklā gados zēns atrod, ka viens vai abi viņa pauti joprojām uzturas ķermenī, bet ne kulītē, tad viņam nekavējoties jāiet pie tēva un jārāda. Tēvs savu dēlu tūlīņ novedīs pie kompetenta ārsta, kas ieteiks līdzekļus pautu novadīšanai kulītē, ja vien tas nebūs jau par vēlu.

Ievērojāt zīmējumā, ka pauts sastāv no daudz nodaļām, kas vienu no otras atdala pauta ārējā apvalka iespiešanās uz iekšu. Šajās nodaļās attīstās dziedzeņu divējādie sekrēti *) un proti — ārējais sekrēts un iekšējais sekrēts.

Ārējie sekrēti ir tie, kas izplūst uz gļotādiņas virskārtu; piem. siekaļu dziedzeņu sekrēts — siekalas izplūst mutē. Tāpat asaras pieder pie ārējiem sekrētiem. Arī tā sekrēcija, kas notiek sagremošanas organos kuņģa un pakuņģa sūlām atdaloties, pieder pie ārējās sekrēcijas.

*) Par sekrēciju sauc dziedzeņu darbību, dažādas sūlas izstrādājot un atdalot. Sekrēts — dziedzeņa izstrādātā viela.

DZIMUMORGANU ANATOMIJA UN FIZIOLOĢIJA

Pie iekšējās sekrēcijas sula no dziedzeriem ieplūst atpakaļ asins vados jeb limfā. Ja jūs ar īksti un pirkstiem sataustīsiet jūsu gāmuru un stipri to saspiedīsiet no abām pusēm, virzot no augšas uz leju, tad jūs atradīsiet dziedzeri, ko sauc par vairogveidīgo dziedzeri. Viņam nav vada vai kanāla, kas to savienotu vai nu ar barības vadu vai elpojamo rīkli vai kādu citu ar gļotādiņu pārklātu virsu. Tāpēc mediķi ilgu laiku neko nezināja par šī dziedzera darbošanos. Un tikai neilgi atpakaļ viņi atrada, ka šis dziedzeris izdala lipīgu iedzeltenu sulu tieši limfā, kas to savkārt novada asinīs.

Šī vairogdziedzera iekšējā sekrēcija ļoti stipri iespaido jauna augoša individa attīstību. Ja šo dziedzeri bērnam izgrieztu, tad viņš nekad neizaugtu par veselīgu inividu, nekad nebūtu spējīgs staigāt un runāt, bet stundām ilgi sēdētu spožos priekšmetos raudzīdamies, nesakarīgas skaņas murminādams. Citiem vārdiem, šis bērns izaugtu nevis par normālu, veselīgu un spēcīgu personu, bet gan par idiotu, un viss tas tāpēc, ka tam nebūtu vairogveidīgā dziedzera sekrēcijas. Šo dziedzeri samērā sīki aprakstīju tāpēc, lai rādītu, cik lielu iespaidu iekšējā sekrēcija var darīt uz organisma augšanu un attīstību.

NO JAUNEKĻA PAR VĪRU

Bez šī ķermenī ir vēl vairāki dziedzeņi, kas rada iekšējos sekrētus. Tieši virs nierēm atrodas neliels dziedzeris — virsniere, kuņas sekrēcija, ieplūstot asins vados, kontrolē mazo asins vadu muskuļus un nosaka, vai šiem asins vadiem vajaga savilkties vai izplesties.

Neapraktīsim tālāk dziedzeņus, kas rada tikai iekšējos sekrētus, bet piegriezīsimies tiem dziedzeņiem ķermenī, kas rada abus, t. i. ārējos un iekšējos sekrētus. Pie tādiem pieder pankreāta jeb aizkuņģa dziedzeris. Ar viņa ārējo sekrēciju, kuņu mediķi pazīst jau labi sen un kuņu tagad saprot arī katrs skolēns, jūs būsīt pazīstami. Jūs atcerēsities, kā viņa sekrēts ieplūst divpadsmitpirkstu zarnā, lai tur veicinātu barības sagremošanu. Ar viņa iekšējo sekrēciju mediķi ir iepazinušies tikai pašā pēdējā laikā. Ir izpētīts, ka šis dziedzeris ievada asinīs īpašu vielu, kas nezināmā veidā regulē ķermenī stērķeles un cukura noārdīšanu.

Arī aknas uzrāda ārēju, gan iekšēju sekrēciju. Žults, kas ieplūst divpadsmitpirkstu zarnā, ir aknu ārējais sekrēts. Viņu iekšējais sekrēts nokļūst atpakaļ asinīs, lai vēlāk tiktu izlietots vai novadīts nierēs un izmests ārā.

Pauti pieder pie divējādās sekrēcijas dziedzeņu grupas. Viņu ārējo sekrētu sauc par *sēklu*

DZIMUMORGANU ANATOMIJA UN FIZIOLOĢIJA

(semen). Sēklas galvenā sastāvdaļa — sēklas šūniņa — spermatozoids. Šī šūniņa veidojas oliņā, sākot ar pūbertātes gadiem līdz pašam vecumam, t. i. apm. līdz 70. dzīvības gadam.

Zīmējumā labā augšstūrī ir redzamas divas sēklas šūniņas jeb divi spermatozoidi. Ievērojot, ka tās sastāv no galviņas, kakla un astes. Zīmējumā apakšējās sēklas šūniņas aste ir redzama viļņveidīga. Ar to ir rādīts, ka sēklas šūniņai pašai ir spēks asti virzīt uz priekšu un atpakaļ viļņveidīgā kustībā. Spermatozoids ir dzīva būtne. Nevienai citai dzīvnieka ķermeņa šūniņai nav lielākas dzīvības un izturības spējas, kā vīriešu sēklas šūniņai. Viņa bez jebkādas barošanas var virzīties un kustēties no vienas puses uz otru vairākas dienas. Bet ja viņa apgādāta ar parasto, dabas sagatavoto barību, tad šīs kustības var turpināties astoņu dienu laikā, nemaz nezaudējot savu spēku. Un ja nu mēs atceramies, ka šīs kustības turpinājās visu cauru dienu un nakti, t. i. 24 stundas no vietas, tad mums jāatzīst, ka neviena cita dzīva būtne šai ziņā to nevar pārspēt.

Šūniņas savā veidošanās laikā oliņā ir gluži nekustīgas dienām, nedēļām un pat mēnešiem ilgi. Viņas izliekas itkā mirušas, bet viņas tādas nav, viņas tikai gul. Pirmais jautājums, ko

NO JAUNEKĻA PAR VIRU

katrs izteiks, ir šāds: „Kas viņas uzmodina no miega?” Atbilde īsa. Šo šūniņu pētīšana pie zemākiem dzīvniekiem viņu dažādos dzīves apstākļos pierāda, ka *seksuālais kairinājums pamo-dina šīs šūniņas*. Un pat vairāk — seksuālais kairinājums (uzbudinājums) ir vienīgais apstāklis, kas tās uzmodina.

Pauta ārējais sekrēts tā tad sastāv no šīs dzīvās šūniņas, kas peld nelielā, pienam līdzīgā šķidrumā. Pienam līdzīgo izskatu rada tās daudz tūkstoš šūniņas, kas tik mazas, ka tūkstotis var ērti peldēt sīciņā ūdens piliņē. Tējkarotē normālās sēklas viņu ietilpst vairāki miljoni.

Šos sīkumus paskaidroju tāpēc, lai katrs jauneklis varētu apjēgt, cik bezgalīgs dzīvības spēks saistās ar šo ārējo sekrēciju.

Piegriezīsimies tagad pauta iekšējai sekrēcijai. Tāpat kā citi iekšējās sekrēcijas produkti, tā arī šis ieplūst asinīs un limfā. Zīmējumā nav parādīti asins vadi, kas iet blakus sēklas vadam (vas deferens) uz kulīti, un kas apbalvoti ar neskaitāmiem mezgliņiem, kas savukārt saaužas ar blakus pautu. Ciešais sakars starp seksuālo sistēmu un asins riņķošanas sistēmu saprasts un izskaidrots tikai jaunākā laikā. Plašie un vispusīgie pētījumi laboratorijās Parīzē, Vīnē, Berlīnē un Stokholmā ir

pierādījuši, ka šie ciešie sakari starp asinsvadiem un pauta elementiem nav radīti nekādam citam nolūkam, ka vienīgi pauta iekšējās sekrēcijas produktu iekļūšanai asinīs.

Pauta iekšējās sekrēcijas iespaids uz individa attīstību nav mazāks un neievērojamāks par vairogdziedzeņa iespaidu. Vairogdziedzeris savu iespaidu izpauž agrā bērnībā, bet pauti savu galveno iespaidu parāda agrā vīrišķības periodā, t. i. sākot ar jaunekļa gadiem. Jūs atcerēsities aizrādījumu, cik liela nozīme vairogdziedzeņiem. Jūs zināt, kas tad notiek, ja tos izņem. Mediķi ir atraduši, ka drošākais ceļš kāda dziedzeņa nozīmes pētīšanā ir attiecīgā dziedzeņa izgriešana un sekojošo rezultātu novērošana.

Ilgus laikus cilvēces vēsturē bija vispārējs paradums izņemt dzimuma dziedzeņus vīriešu kārtas mājas dzīvniekiem. Bija zināms, ka šī izņemšana rada lielas pārmaiņas, bet šīs lietas patiesā nozīme izprasta tikai jaunākā laikā. Lai dabūtu skaidru ainu par to, kas šajos dzīvniekos pēc tam notiek, apskatīsim piemēru pie zirga.

Mana bērnība pagāja laukos. Mans tēvs lielu vērību piegriezta zirgu audzēšanai. Ilgus gadus no vietas mēs pastāvīgi audzējām vismaz vienu kumeļu. Es ļoti atceros divus skaistus kume-

NO JAUNEKĻA PAR VIRU

ļus, kas auga mūsu aplokā. Es tos iesaucu par Džeku un Morgānu. Viņi bija ābolaini brūni un divi gadus veci, ļoti skaisti un abi tik vienādi izskatā, kā divi zirņi vienā pākstē. Kādu dienu mans tēvs teica:

„Jāataicina veterinārārsts, lai tas kastrē (izrūnī) Džeku, bet Morgānu mēs audzēsim par ērzeli.“

Uz manu jautājumu par vārdu „kastrēt“ nozīmi tēvs atbildēja: „Pagaidi, gan redzēsi!“ Es gaidīju. Veterinārārsts atnāca. Džeku sasēja, izveda no stalla, siksna savilka kopā un kumeļu nogāza zemē. Mans tēvs piespieda viņa galvu pie zemes, lai tas nevarētu mēģināt celties augšā. Ārsts attaisīja savu instrumentu kastī un daudz īsākā laikā, nekā to iespējams aprakstīt, izgriezta Džekam abus pautus. Kumeļu atbrīvoja. Viņš uzlēca kājās un iestreipuloja pagalma stūrī, kur viņš stāvēja un tricēja, aizmirsdams pat putekļus nokratīt no savas spožās spalvas. Tur nu viņš stāvēja galvu nokāris. Viņš vairs nekad savu galvu nepacēla tik augstu, cik augstu viņš to nesa agrāk.

Dažu dienu laikā viņš jau bija atspirdzis no ķirurģiskās operācijas un piebiedrojās citiem zirgiem ganībās. Bet ievērojat starpību starp

šiem diviem jauniem zirgiem nākošā gada beigās.

Trešais gads zirga dzīvē ir viņa jaunības laiks. Šinī laikā viņš attīstās no kumeļa par zirgu, triju gadu vecumā sasniegdams pilnīgu augumu un spēku.

Morgāns triju gadu vecumā bija viens no skaistākiem zirgiem, kādus vien esmu kādreiz redzējis. Savu galvu viņš nesa augstu, cēli izliekdams kaklu. Viņa acīs bija spožums un mundrums, viņa kustībās — spēka pārpilnība. Tam bija ātrā grācioza gaita un nepiekūstoša izturība.

Bet kāds bija Džeks? Ko tam deva trešais dzīvības gads? Džeks bija labs zirgs, bet tikai parastais, kastrētais darba zirgs. Viņš tik krasi atšķīrās no Morgāna visās skaistajās īpašībās, ka to pat varēja uzskatīt par dzīvnieku no citas sugas. Un kas bija par cēloni starpībai starp šiem diviem dzīvniekiem? Morgāns visa gada laikā no saviem sēklas dziedzeņiem katru stundu un katru dienu saņēma noslēpumaino, vareno vielu, kas noteica viņa attīstību. Šo vielu, kurai tik liels iespaids uz viņa attīstību, radīja viņa sēklas dziedzeņi. Šī viela, ieplūzdama limfā un asinīs, nokļūdama sirdī un no turienes — muskuļos, smadzenēs un dziedzeņos, radīja savu

raksturīgo iedarbību. Bet Džeks, pazaudēdams savus sēklas dziedzerus, pazaudēja arī viņu sekrēta iedarbību un līdz ar to nevarēja attīstīt tās fiziskās un temperāmenta īpašības, kas raksturīgas ērzelim.

Te mēs esam aizrādījuši uz ērzeļa spēka un skaistuma avotu. Kas teikts par zirgu, tas pats sakāms par cilvēku. Jauneklis pūbertātes laikā iesāk saņemt no pautu sēklas dziedzeņiem iekšējo sekrētu, kas ved pie visu viņa vīrišķības īpašību attīstības. Vīrieša raksturīgo īpašību kopsummu nosauksim par vīrišķību. Noteiktāka jēdziena trūkuma dēļ ar šo vārdu apzīmēsim visas tās raksturīgās īpašības, kas novērojamas pie visiem vīriešu kārtas dzīvniekiem, tā tad arī ērzeļa fiziskās un temperāmenta īpašības jāieslēdz vīrišķības jēdzienā.

Domājošs un pētošs jauneklis sakarā ar pārrunājamo lietu, dabīgi gribēs zināt, vai izteiktā patiesība par mājas dzīvnieku var tikt attiecināta visos sīkumos uz cilvēku. Vai cilvēks bez kādiem mākslīgiem un nedabīgiem līdzekļiem var attīstīt sevī pilnīgu vīrišķību; vai viņš, līdzīgi zirgam, var palikt pie stingras atturības, t. i. neizvadot sēklu, bet paturot to ķermenī mēnešiem un gadiem, vai var reizē ar to nezaudēt

DZIMUMORGANU ANATOMIJA UN FIZIOLOĢIJA

vīrišķību un fiziskos spēkus vispārīgi? Mediķu atbilde šinīs jautājumos ir apstiprinoša.

Tieša paralēle minētam kastrētam zirgam ir einūchi jeb izrūnītie harema sargi austrumos. Ja zēns tiek kastrēts priekš pūbertātes laika, tad viņš attīstās par tikpat atšķirīgu no parastā vīrieša tipa, cik kastrēts darba zirgs ir atšķirīgs no ērzeļa. Viņa fiziskā āriene drīzāk atgādina sievieti, pie kam raksturā parādās verdziskas pakalpības īpašība, iniciatīves un drosmes trūkums.

No apraksta par pautu funkcijām būs skaidrs, ka sēklas dziedzeriem ir divējādi uzdevumi: pirmkārt, asinīs uzsūktie iekšējās sekrēcijas produkti ir par cēloni tam, ka jauneklī attīstās tās miesas un gara īpašības, kuņas mēs pieskaitām vīrišķībai; un otrkārt, ārējās sekrēcijas produkti, dzimumsakarū brīdī izplūzdami pa sēklas un mīzalu vadu un ieplūzdami sievietes dzimumorganos, spējīgi radīt jaunu cilvēka būtni — bērnu. Pirmā sekrēcija jauneklim dod spēkus un spējas, lai nodibinātu un uzturētu savu dzimtu, bet otra sekrēcija dod iespēju iegūt bērnus paša nodibinātā dzimtā. Pirmajai funkcijai acīmredzot jānāk pa priekšu, pēc tam tikai otrai. Pirmā no jaunekļa izveido vīru. Otra funkcija no vīra rada nākošās paaudzes jaunatni. Abas

NO JAUNEKĻA PAR VIRU

šīs brīnišķīgās spējas ir Dieva dotas un svētas. *Lai katrs jauneklis sargā viņas tikpat stipri, cik stipri viņš sargā savu dzīvību.*

Kādā austrumu dzīves stāstā autors apraksta kādu tipisku austrumzemju einūchu, kas ticis kastrēts jau bērnībā. Kad lasām par viņa intriģām Persijas ķēniņa galmā, par viņa meliem, nodevību, skaudību un mantkārību, par viņa nežēlību, tad sajūtam pret šo nožēlojamo radījumu dziļu riebumu, kādu katrs īsts vīrietis sajūt kastrēta vīrieša klātbūtnē. Minētam einūcham nebijusi neviena īstas vīrišķības iezīme. Viņam nebijis ne sirsnības, ne drosmes; visas viņa domas grozījušās ap sevi pašu, citu tiesības un ērtības atstājot pilnīgi novārtā.

Lasītājam vajaga būt pārlicinātam, ka viņa sekmes dzīvē ļoti lielā mērā atkarājas no rūpēm un gādības par savu dzimumdzīves sistēmu. Ja viņš grib iegūt un uzturēt tās miesas un gara īpašības, kuŗas visā pasaulē pieskaita pie vīrišķības, tad viņam jābūt apbalvotam nevien ar normāliem sēklas dziedzeņiem, bet tie viņam arī jāuztura normālā stāvoklī. Kas šajā nolūka darāms, tas būs sīki aprakstīts nākamā nodaļā.

JAUNEKĻA SEKSUĀLĀ HIGIĒNA.

Higiēna nozīmē veselību. Šo vārdu mēs parasti lietojam, lai izteiktu tos veselības likumus, kas balstās uz fizioloģijas. *Higiēnas likumi ir pareizas dzīves likumi.* Seksuālā higiēnā tā tad ir izteikti pareizas, kārtīgas seksuālās jeb dzimumdzīves noteikumi. Novirzīšanās no kārtīgas seksuālas dzīves parasti izpaužas vienā vai otrā no šiem divi veidiem: pirmais, tā saucamā „slepenā grēkā“, onanijas jeb pašapgānīšanās veidā, un otrs, nekārtīgos, neatļautos dzimumsakaros ar sievietēm. Dzenuļi jeb impulsi uz šiem dzimumgrēku veidiem ceļas no viena vai otra no šiem divi cēloņiem: pirmkārt, no vulgāru, netikumīgu biedru iespaida, un otrkārt, no dažām fiziskām grūtībām. Dažos atsevišķos gadījumos var darboties abi šie cēloņi.

Grūti iedomāties notiekam kaut ko jaunāku par to, ja jauneklis vai zēns nokļūst tādu cilvēku sabiedrībā, kuri paši piekoptj netikumību un kuri sabojā jaunāku zēnu un jaunekļu prātus ar savām jēlām prastībām un nepareizo informāciju dzimuma jautājumos.

NO JAUNEKĻA PAR VĪRU

Tas fakts, ka vairums vecāku bērniem neko nerunā par šiem jautājumiem, tos nemaz nepieņemot un nemaz neatļaujot lietot sarunās, zēna vai jaunekļa prātā atstāj tādu iespaidu, ka te ir kāds noslēpums, kuŗu vecāki negrib atklāt. Un tāpēc zēns, satikdamies ar kādu vecāku biedru, kas tās lietas, kā liekas, labi pārzin, kāri uzklausa viņa „paskaidrojumus“ un notie katram teiktam vārdam. Ja tāds nelaimīgs piedzīvojums zēnam atgadās taisni tad, kad zēns pašlaik ieiet savos jaunekļa gados, tad kārei pēc aizliegtas informācijas pievienojas vēl briesošās seksuālītātes radītais fiziskais dzenuļis. Tādā kārtā jauneklis, pamudināts no iekšienes un ārienes iespaidu vadīts lielu daļu nomodā pavadītā laika ziedo jūtekliskām fantazijām, bet naktīs uzbudinošiem sapņiem. Nav nekāds brīnums, ka tādos nelabvēlīgos apstākļos jauneklis tiek kārdināts atmest savu tīro, tiklo dzīvi un krist par upuri vienai vai otrai jau minētai seksuālai vaļībai. Ja jauneklis, vēlēdamies iegūt pareizas zināšanas minētos jautājumos, ietu tieši pie saviem vecākiem un atklāti palūgtu tos visu viņam izskaidrot, tad viņš droši vien dabūtu no tiem nepieciešamo informāciju. Bet pie vecākiem negriežoties, jauneklis tiek ierauts straumē kā jūrā jūrnieks bez kompasa.

JAUNEKĻA SEKSUĀLĀ HIGIĒNA

Aplūkojot īsumā jau minētos divi dzimumdzīves grēkus, pakavēsīmos vispirms pie ļoti izplatītā zēnu un jaunekļu netikuma — pašapgānīšanās. Kā jau lasītājs zinās, viņa notiek no organa berzēšanas vai rīvēšanas rokā vai citādā ceļā. Rīvēšana rada uztrauktu sajūtu. Fiziskā ziņā šis akts ir vienlīdzīgs dzimumsakaram. Tomēr, vispārībā atzīts, ka viņš, būdams nedabīgs akts, ir daudz postošāks par normālu dzimumsakarumu. Un tālāk, tie zēni un jaunekļi, kas padevušies šim netikumam, piekopj viņu daudz biežāk, nekā viņi piekoptu dzimumsakarumu, ja pēdējais būtu viņu īstenais seksuālās apmierināšanas veids.

Ja mēs nepaklausām dabas likumiem, tad daba piespiež mūs ciest sodu. Nav iespējams izbēgt viņas sodam. Daba nekad nepiedod apgrēcību pret viņas likumiem. Un vēl vairāk: daba var uzlikt sodu nevien tiem, kas patiešām nogrēkojušies, bet arī tiem, kas patiesībā ir nevainīgi.

Tādā kārtā tam, kas nepaklausa dabas likumiem un padodas pašapgānīšanās grēkam, jācieš dabas uzliktais sods, kas izpaužas tādā veidā, ka jaunekļa vīrišķība soli pa solim tiek novājināta. Tas notiek ļoti saprotamā un gluži dabīgā ceļā. No iepriekšējās nodaļas jūs atce-

NO JAUNEKĻA PAR VIRU

rēsities, ka dzimumorganu mākslīga kairināšana vai nu no pieskāšanās tiem, vai no pastāvīgas domāšanas par dzimuma jautājumiem, rada neskaitāma daudzuma sēklas šūniņu izplūšanu. Šīs sēklas šūniņas saskrien savā salasīšanās vietā — sēklas vada paplašinājumā (ampullā), iepriekš tam plūzdamas caur blakus pauta vadiņiem un tālāk pa sēklas vadu (vas deferens) līdz paplašinājumam. Akta augstākā spraugumā šis šķidrums izplūst ārā, pie kam dzimumorganu sistēma zaudē nevien sēklas šūniņas ar viņu apbrīnojamo dzīvības spēju, bet zaudē arī sēklas pūslīša saturu, kas sagatavots šūniņu barošanai. Sēklas dziedzeļu kairināšana sadurās bez tam ar iekšējās sekrēcijas veidošanos.

Tā kā šis akts tiek atkārtots nedēļu no nedēļas vai sevišķos gadījumos katru dienu vai pārdienu, tad jauneklis sāk sajust savas vīrišķības sabrukumu. Viņš ievēro, ka viņa muskuļi kļūst arvienu mīkstāki, ka viņa mugura kļūst vājāka, acis iekritušākas un nespožas, viņa rokas — lipīgas. Viņš vairs neuzdrošinājas skatīties ļaudīm tieši acīs. Jauneklis, apzinādamies savu vājību, pazaudē pašpaļāvību un atsakās piedalīties atlētikas sportā, izvairas no jaunu sieviešu sabiedrības un zaudē iespaidu tuvākās apkārtnes, sporta un sociālā dzīvē. Mācības priekš-

JAUNEKĻA SEKSUĀLA HIGIĒNA

metos skolā viņš var gūt labas sekmes vairāk gadu no vietas, bet tad viņa atmiņa kļūst vāja, un taisni tanī laikā, kad viņš mēģina sagatavoties kādam derīgam dzīves darbam, viņš spiests atzīties, ka viņa prāts ir tikpat mīksts un glēvs, kā viņa muskuļi. Viņa prātam trūkst spēka, oriģinālītātes un izturības izdomāt lietas līdz galam.

Bet ja daba ir barga grēcinieka sodīšanā, tad viņa ir arī laipna pret to, kas novēršas no savas maldīšanās. Daba kā mīloša māte noskūpstā piedošanu lūdzoša bērna vaigu un atdod tam viņa veselīgo sārtumu. Kad jauneklis, kas vainīgs šinī netikumā, atzīst savu maldīšanos, tad viņš, protams, nekad to vairs neatkārtos. Tas prasīs stipru gribas spēku, lai pārspētu jauno ieradumu, bet patiesībā katrs jauneklis no viņa tūliņ un galīgi atkratīsies, tiklīdz viņš apzināsies, cik jaunu iespaidu tas atstāj uz viņa organismu. Ja viņš nebūs nodevies netikumam līdz galējībai, tad sešu mēnešu vai gada kārtīgas dzīves laikā viņš atgūs zaudēto. Ja viņš būs nodevies netikumam līdz galējībai, tādā kārtā stipri sabojādams savu miesu un garu, pat tad viņš droši atgūs zaudēto vīrišķību, triju gadu laikā stingri pieturoties pie pareizas, kārtīgas dzīves.

NO JAUNEKĻA PAR VIRU

Te būs daži noteikumi, kas palīdzēs jauneklīm pārspēt jauno ieradumu.

Pirmais: Gulī cietā gultā zem vieglas segas, uz labo pusi pagriezies. Labi izvēdini guļamistabu, lai viņā vienmēr būtu tīrs, svaigs gaiss.

Otrs: Ēd vieglu, vienkāršu un labi pagatavotu barību. Neēd gaļu biežāk par reizi dienā. Nelieto tādas kaitīgas vielas, kā piparus, stipru tēju, kafiju, tabaku un alkoholiskus dzērienus.

Trešais: Nedomā par savām vājbām, bet visu savu enerģiju ziedo darbam.

Ceturtais: Katru rītu piecelies trīs ceturtdaļas stundas priekš brokastīm, nomazgājies aukstā dušā vai norīvējies diviļi ar auksta ūdeni; izdzer divi glāzes auksta ūdens, apģērbies un ārā pastaigājies priekš brokastīm. Bet ja tavos apstākļos jau priekš brokastīm tev jāveic kāds darbs, tad tas var atvietot minēto pastaigāšanās vingrojumu. Pēdējo var atvietot arī spēcīgs vingrojums istabā pie atvērta loga, kas sevišķi ieteicams tanīs gadījumos, ja ārā ļoti slikts laiks.

*

*

*

Maz kas teikts par *sēklas dziedējiem jeb vīrieša pautiem*. Viņos rodas želatīnveidīgs of-

JAUNEKĻA SEKSUĀLĀ HIGIENA

baltums, kā barības viela sēklas šūniņām (spermatozoidiem). Šis olbaltumveidīgais šķidrums nav sevišķi ievērojams. Viņš salasās pautos un tos izpleš. Organi no viņa spiediena atsvabinās tad, kad tas izplūst ārā. Tā daba ir ierīkojusi, ka izplūšana no sēklas dziedzeriem parasti notiek naktī. Veselīgi septiņpadsmit vai astoņpadsmit gadu veci jaunekļi, dažreiz arī jaunāki, būs piedzīvojuši šos nakts izplūdumus. Tas ir gluži dabīgs process, kas nebūt nevājina dzīves spēku. Tas vienīgi izvada vielu, kas apgrūtina sēklas dziedzerus. Izplūšanai tādā kārtā ir nomierinošs iespaids.

Tajā laikā, kad jauneklis pirmo reizi piedzīvo šos izplūdumus, tie parasti notiek tikai pa divi vai trīs mēnešiem reizi. Vēlāk tie var notikt jau reizi mēnesī vai seši nedēļās. Un ja vēl vēlāk izplūdumi atkārtojas katrā nedēļā reizi vai reizi pēc katrām desmit dienām, tad nevajaga neko ļaunu iedomāties, jo tā ir dabīga parādība, ja vien jauneklis pēc biežiem izplūdumiem nesajūt ļoti ievērojamu vājumu un nopiestu gara stāvokli.

Sēklas dziedzeru periodiskā papildīšanās un viņai sekojošā seksuālās dzīves pastiprināšanās kā sekas no sēklas dziedzeru izplešanās piedod visai jaunekļa dzimuma dzīvei vairāk vai mazāk

NO JAUNEKĻA PAR VIRU

noteiktu plūdu un atplūdu raksturu jeb periodiskumu. Ar šo izskaidrojams tas, ka jaunekļu vairums ik pārnedēļas vai ik mēnešus sajūt stipru dzimumtieksmi. Un taisni šajos brīžos onanijas kārdinājums kļūst visstiprākais, un taisni šajos brīžos jauneklim vajaga sevi tā sakot „sāņemt rokās“ un noteikti savaldīt savas tieksmes. Ja viņš sevi savaldīs šinīs nedaudz dienās, tad daba droši vien nāks tam palīgā un nakts pollūcija (sēklas noiešana miegā) viņu atbrīvos no kārdinājuma, kas uznāks atkal nākošā periodā pēc divi vai četri nedēļām.

Daži ir jautājuši, kādā ziņā šī dabas metode dzimumtieksmes spraiguma atbrīvošanā atšķiras no onanijas mākslīgās metodes. Atšķirība ir šāda: *dabiskā nakts pollūcijā iztukšojas vienīgi sēklas pūslītis, atdalot savu sekrētu, kuņģam pievienojas nedaudz sēklas šūniņu no sēklas vada paplašinājuma. Bet pašapgānīšanā jeb onanijā zūd nevien sēklas pūslīša sekrēcija, bet iztukšoti tiek arī sēklas dziedzeri, kas izverd sēklu. Bez tam sēklas dziedzeru kairināšana un uztraukšana sadurās ar iekšējo sekrēciju.*

* * *

Otrs, šīs nodaļas iesākumā minētais dzimumdzīves grēks pastāv nepareizās attiecībās ar pre-

JAUNEKĻA SEKSUALĀ HIGIĒNA

tējā dzimuma personām. Savā galējā veidā šīs nepareizās attiecības izpaužas dzimumsakaros. Daba šos sakarus ir piešķīrusi vienīgi precētu pāru dzīvei, lai tie varētu bērnus radīt pasaulē. Piekopt satiksmi ārpus laulības ir grēks, kuŗu bargi soda nevien daba, bet arī sabiedrības un valsts likumi. Jauneklis nebūs sasniedzis vēl piecpadsmit gadu vecumu, kad viņš jau būs dzirdējis, ka ir sievietes, kas pārdodas kauna dzīvei, kopodamās ar katru vīrieti, kas to vēlas. Kopošanās aktu viņas nebūt nepiekopj pēcnācēju radīšanai, bet gan padodas seksuālai apmierināšanai vīriešiem, kas tās apmeklē un maksā naudu. Tādās sievietes sauc par prostituētām, bet Bībelē par maukām. Ir gluži dabīgi, ka šādiem aktiem pret valsts, sabiedrības un dabas likumiem sēko ļoti barga atmaksa.

Speciālistu statistika ir skaidri pierādījusi, ka *katra netikla sieviete kādreiz saslimst ar veneriskām slimībām, bet dažas netikles slimo visu laiku.* Tas attiecas nevien uz „atklātu māju” netiklēm pilsētās, bet arī uz netiklām sievietēm kaimiņos. Pat dažās lauku mājās ir skuķes, kuŗas ir izvirtušas un netikumīgas, vai kuŗas jau agri savā dzīvē ir bijušas padotas ļauniem apstākļiem un zaudējušas savu nevainību. Tādās sievietes apdraud nevien sabiedrības tikumību,

NO JAUNEKĻA PAR VIRU

bet arī viņas veselību. Ātrāk vai vēlāk, bet parasti savas „karjēras“ sākumā, tādas skuķes saslimst ar gonoreju vai triperu. Viņas nesaprot savu stāvokli un neizlieto nekādus radikālus līdzekļus, lai atsvabinātos no šīs lipīgās slimības, tādēļ viņas pārnes to katrā jauneklī vai vīrietī, kam ar viņu notiek dzimumsatiksmē.

Daudz jauneklji ir man atzinušies, ka viņi nokēruši šo briesmīgo slimību pašā pirmā neatļautā dzimumsatiksmē. Speciālisti no medicīnu aprindām apgalvo, ka kaimiņu netiklās sievietes ir pat daudz bīstamākas slimību izplatīšanā neatļautos dzimumsakaros, nekā lielo pilsētu atklāto namu profesionālās prostituētās, lai pēdējās arī būtu cik bīstamas būdamas.

Jauneklis, kas zin, ka pastāv šādi sociāli apstākļi, zinās arī, ka katrs fizisks sakars ar netiklu sievieti vai meiteni, vai nu tā būtu netiklības nama iemītniece vai neatļautu sakaru uzturētāja savā dzīvoklī, neatlaidīgi ved pie saslimšanas ar veneriskām slimībām jau tūlī pēc nedaudz šādiem sakariem.

Ievērojamākās no šīm slimībām ir *gonoreja un sifiliss*. Pēdējais ir vienmēr asiņu slimība. Ja reiz šī slimība ir nokļuvusi asinīs, tad to var izārstēt vienīgi ar ļoti lielu rūpību, pie kam ārstēšana jāiesāk tūlī pēc saslimšanas un jā-

JAUNEKĻA SEKSUĀLĀ HIGIĒNA

turpina no viena līdz trim gadiem. Daudz ļaunākas par tām ciešanām, kuŗas jāizcieš grēciniekam pašam pie sevis, ir tās ciešanas, kuŗas tiek pārnestas nākošā paaudzē. Ja reiz sifiliss ir nokļuvis kāda individa asinīs, tad viņa bērni un pat bērnu bērni var nomirt vai slimot ar šo slimību jau agrā bērnībā. Visa pasaule vairās no sifilisa vairāk nekā no spitālības. Un tomēr jauneklis, kas apmeklē netiklas sievietes, var saslimt ar šo šausmīgo slimību jau pašā pirmajā miesīgā sakarā.

Priekš kādiem divdesmit gadiem gonoreju neuzlūkoja par sevišķi nopietnu slimību, bet bakteriologs ar savu mikroskopu nevien atrada šo slimību radošo dīgli, bet sekoja arī viņa attīstības dažādām pakāpēm dzimumorganu sistēmā un citās miesas daļās, kas arī saslimst ar šo venerisko slimību, kuŗa izārstējama ar ļoti lielām grūtībām. Tikai pēdējā laikā ir atrasts ārstēšanas līdzeklis, ar ko var gonoreju izārstēt, ja vien slimība nav pārāk ilgi ielaista. Ar šo slimību saslimušais riskē galīgi apdraudēt savu veselību un, vēl vairāk, — viņš apdraud sievas un bērnu veselību pat tanī gadījumā, ja viņš apprecās vairāk gadu vēlāk.

Mēs te īsumā minējām dažas no tām bēdīgām sekām, kādas seko neatļautiem dzimumsakariem.

NO JAUNEKĻA PAR VIRU

Kā liekas, šīs šausmīgās sekas uzliek daba kā atmaksu par viņas likumu pārkāpšanu. Bet lietai ir arī otra puse, kas nav jāaizmirst. Neviens jauneklis vai vīrietis, kas stājas sakaros ar pakļīdušu meiteni vai sievieti, neiziet sveikā, neaptraipīdams savu dvēseli. Viņā iespiežas traips, kas nav viegli notīrāms. Droši vien lasītājs sapratīs, ka neviens nedrīkst ar savu izturēšanos nogrēkoties, lai daba viņu nesodītu vai nu fiziskā, garīgā vai morāliskā ziņā.

* * *

Dažs labs var jautāt: „Bet ko lai jauneklis dara ar savām sajūtām un tieksmēm? Daba tās viņam devusi. Ja viņš tām neklausīs, vai tad vēlāk viņš necietīs zināmu nespējību?” Šie ir gluži saprotami jautājumi, kas katram var nākt prātā. Daži domā: ja jauneklis nepadodas savām tieksmēm, tad dažus gadus vēlāk viņš zaudēsot savu vīrišķību. Bet mediķi tomēr ir skaidri un noteikti pierādījuši, ka *atturīga, kārtīga dzīve, t. i. atturīga seksuālā ziņā, nebūt nav kaitīga ne vīrietim, ne sievietei.*

Jauneklis, kas sava gara acu priekšā saskata dzimtas dzīves ideālu, ko viņš grib realizēt un kuņģā viņa nevainīgā sieva iedomājama kā karāliene, kā viņa dzīves valdniece un maigā pavēl-

JAUNEKĻA SEKSUALĀ HIGIĒNA

niece pār viņu stipru, veselīgu zēnu un daiļu meiteņu pulciņu, — tāds jauneklis ne uz acurīkli nevar atzīt par saprātīgu tādu seksuālās problēmas izšķiršanu, ka viņam periodiski jāapciemo netīklas sievietes, vai arī, ka viņam jāpiekopj pašapgānīšanās, kas soli pa solim sagrauj viņa vīrišķību. Piekopdams onaniju, viņš nevar cerēt uz savu fizisko un intelektuālo spēku pilnīgu un vispusīgu attīstību. Jauneklim ir atklāta tikai viena izeja un proti — pareiza, kārtīga un atturīga, tikumiskā ziņā nevainojama dzīve.

Tikumīga dzīve ir mērķis, kas katram veselīgam jauneklim jācenšas sasniegt. Lai sasniegtu mērķi, kas stāv priekš mums un pār mums, ir vajadzīga uzpurēšanās, un tā sniedz arī labu atmaksu. Uzpurēšanās izpaužas jaunekļa gribas spēka izturībā, lai ievērotu visus tos higiēnas likumus, kurus izpildot var arī vieglāki turēties pie atturīgas dzīves. Šī labā atmaksa ir jaunekļa drošā pārliecība par savu vīrišķību, par savu vērtību un skaistumu. Ar šo pārliecību viņš droši varēs lūgt nevainīgas sievietes roku, lai slēgtu draudzību uz visu mūžu. Atalgojums ir jaunekļa pašapziņa par savām spējām dzimtas dzīves nodibināšanā un uzturēšanā, kā arī aizsargāšanā no visām briesmām.

PERSONĪGĀ HIGIĒNA.

Šinī nodaļā īsumā būs doti daži vienkāršākie higiēnas noteikumi, kuŗus izpildot jauneklis varēs vieglāki sasniegt visaugstāko fiziskās attīstības pakāpi. Pieņemot, ka viņš vēlas vest aturīgu dzīvi, ievērodams šos noteikumus, viņš arī vieglāki varēs panākt vēlamo dzīves kārtību.

1. DIĒTA.

a. *Barības izvēle.* Jauneklis, kas savas maltītes ietur ēdienu veikalā vai pansijā, savu diētu var pārgrozīt tikai dotā ēdienu saraksta (menija) robežās. Bet katrs jaunietis, ēzdams vai nu mājā vai restorānā, var izpildīt šo diētas pirmo noteikumu un proti — *ēst gausīgi*. Lai ēstu kur ēzdams, jauneklis visur var ēst mēreni. Viņš var izvairīties no vircotiem ēdieniem, arī no stipras tējas un kafijas. Ievērojot šo vienkāršo noteikumu, viņš arī padarīs vieglāku savu seksuālo problēmu. Izpētot diētas iespaidu uz seksuālo tieksmi, ir pierādīts, ka negausīgi lietojot stipri piparotus un vircotus ēdienus, piedzerot vēl klāt uzbudinošus, narkotiskus dzērie-

PERSONĪGĀ HIGIĒNA

nus, veicini dzimumtieksmes intensitāti. Tāpēc
ēd mēreni!

Te autors pasniedz ēdienu sarakstu, kas atbilst uzstādītām mērenības prasībām, un kas var labi noderēt tiklab studentam vai skolniekam, kā darbnīcas, fabrikas vai veikalu jauneklim.

BROKASTIS.

Augļi.

Labi izvārīta putraimu biezputra ar krējumu vai gaļas gabaliņu; viena ola ar sviestu un maizi.

Glāze piena, kakao vai graudu kafija.

PUSDIENĀS.

Zupa.

Gaļa, kartupeļi un mērce.

Zaļi sakņaugi.

Saldais ēdiens (deserts)

(Ķīselis, rīsa vai maizes pudiņš, augļu zupa).

Ūdens.

VAKARIŅĀS.

Kartupeļi.

Zivis.

Sviests un maize.

Ietaisīti vai kaltēti augļi.

Kakao vai piens.

NO JAUNEKĻA PAR VIRU

Ja brokastis kāds ēd pusdienā un pusdienas vakarā, tad attiecīgi jāņem pusdienu un vakariņu sarakstā minētā barība.

Ja jauneklis intensīvi trenējas futbolam vai citam smagākam atlētikas veidam, vai arī jauneklis strādā laukā grūtu darbu, piem. fabrikā, laukos, tad viņš var ēst daudz smagāku diētu par šē minēto, ņemot vai nu olas vai gaļu trīs reizes dienā vienas vai divi reižu vietā. Arī daudz lielākas porcijas viņam būs jāēd. Tomēr, pat atlētikas treniņa laikā cilvēkam nav jāēd tik daudz, kā tas tagad ir parasts. Ja futbola komanda vispār ēstu drusku mazāk un krietni mazāk gaļas, tad viņa daudz mazāk kļūdītos.

b. Uzbudinošie un narkotiskie līdzekļi. Būsit ievērojuši, ka augšējā sarakstā nav ierakstīta pupiņu kafija vai tēja. Kafija un tēja ir uzbudinoši dzērieni un vispārēja principa dēļ nav nekādas jēgas viņus lietot, ja nav vajadzība pēc uzbudinājuma. Mūsu dienu jauneklīm nevajaga nekāda cita uzbudinājuma bez tā, ko jau dod pilsētas dzīves īpatnējie apstākļi.

Var noteikti apgalvot, ka uzbudinošie dzērieni nekādu labumu nedara. Gluži otrādi — viņi viegli vien saindē (sagiftē) personas, kas tos lieto. Kafija un tēja, piemēram, nevien neveicina sagremošanu, bet pat to traucē. Visi uzbudinošie

PERSONIGĀ HIGIĒNA

Izdzēriņi paātrina smadzeņu darbību, bet pēc šīs paātrinātās darbības neizbēgami nāk reakcija, kad smadzeņu darbība tiek palēnināta vai pat traucēta. Kafijas dzērējs, izdzēris vienu krūzīti stipras kafijas, droši vien sajūtīs stundas laikā zināmu modrību pavairotās smadzeņu darbības dēļ. Ja kāds šo uzbudinājumu varētu pārdzīvot bez kādas sliktas reakcijas, tad varētu viņu ieteikt, sevišķi tiem, kuriem tāds uzmundrinājums zināmā laikā tieši vajadzīgs. Bet ja nu apsvešam, ka neviens nevar saņemt uzbudinājumu bez attiecīgās, viņam neizbēgami sekojošās sliktas reakcijas, piem., nospiesta gara stāvokļa veidā, tad katram skaidrs, ka nepavisam neatmaksājas vienu iegūt, otru zaudējot, izņemot atsevišķus, īpašus gadījumus.

Lai atsvabinātos no nepatīkamās sajūtas, kāda ceļas, izdzerot vienu tasi kafijas, tad parastā tendence ir izdzert vēl vienu tasi un vēl vienu, dzerot kafiju pēc katras maltītes un bieži vien vēl arī starplaikā. Šī tendence pamazām ierādina daudz ļaudis pārmērīgi lietot šo uzbudinošo dzērienu.

Lai gan daži flegmatiska temperamenta ļaudis šos dzērienus var panest ilgus gadus bez ievērojamas saindēšanās, tomēr šis paradums nav nekādā ziņā veicināms. Persona, kas nelieto

NO JAUNEKĻA PAR VĪRU

regulāri kafiju vai tēju, bet kas retā gadījumā vēlas iegūt uzmundrinājumu, var tos iedzert, lai panāktu vēlamo iespaidu, tikai, to iegūstot, lai viņa pārvar sekojošo nospiesto gara stāvokli, kā zin, bet lai nesāk tūliņ tukšot atkal jaunas ta-sītes. Vispāri jāsaprot, ka šo uzbudinošo dzērienu lietošana nav ieteicama.

Par narkotiskiem līdzekļiem sauc tās vielas, kas rada narkozes jeb sajūtu apskurbuma stāvokli, kas raksturīgs ar muskuļu un nervu sistēmas darbības atslābumu.

Viens no parastākiem un tipiskākiem narkotiskiem līdzekļiem ir opijs. No opija tālāk dabū morfiju. Kokaīns arī pieder pie narkotiskiem līdzekļiem, tāpat kā visi anestētiskie, t. i. nejutību radošie līdzekļi, pie kuriem pieder chloroforms, ēters un vienkāršais alkohols.

Intelligentam jauneklim diezin vai vairs kas jāsaprot par alkohola lietošanas kaitīgumu. Lai noslēgtu draudzību jeb vispārīgi radītu uzbudinājumu, intelligenti jauni ļaudis sāk arvienu mazāk lietot alkoholiskus dzērienus.

Mūsu tautas intelligentie un izglītotie ļaudis apzinās tās briesmas, kas seko alkoholisku dzērienu lietošanai. Tomēr, itkā par spīti šai apziņai, daži izglītoti ļaudis arvien vēl lieto alkoholu. Pa daļai tas izskaidrojams ar to, ka katrs

PERSONĪGĀ HIGIĒNA

vecs, iesakņojies ieradums tikai pamazām tiek atmests pat tanīs gadījumos, ja atmešanas motīvi ir ļoti labi visiem zināmi un neapgāžami.

Intelligenti, kas dzer, parasti nepiedzežas līdz nesamaņai. Viņi lieto alkoholu samērā mazā daudzumā un tikai retos izņēmuma gadījumos. Starp viņiem grūti būs atrast tādu, kas ieteiktu jauneklim pieradināties pie pastāvīgas žūpības. Tikai pašā pēdējā laikā šie ļaudis sāk saprast un atzīt Bībeles absolūto patiesību, ka „vīns ir krāpnieks“.

Vīns un degvīns vairāk paaudzes no vietas tiek lietots par siltuma radītāju aukstās dienās vai vietās, jo viņš tiešām rada silto asiņu ieplūšanu ādā, bet tikai uz laiku, jo vēlāk visas miesas temperatūra manāmi pazeminājas. Tādā kārtā miesas siltuma pavairošanās vietā alkohols rada viņa pamazināšanos.

Daudz ļaužu, kad tiem ir ļoti karsti, ieņem alkoholu lai atvēsinātos, bet ja ārā temperatūra ir augstāka par miesas temperatūru, kā tas dažreiz ir ļoti karstās vasaras dienās, tad asiņu saskriešana virspusē radīs vēlamo iespaidu tikai pirmās nedaudz minūtēs pēc alkohola ieņemšanas. Tad āda kļūs sausa un asiņu temperatūra no karstā āra gaisa iespaيدا pacelsies. Šīs sarkasētās asinis, iedarbodamās uz iekšējiem or-

NO JAUNEKĻA PAR VIRU

ganiem, bieži vien ir tiešais saulesdūriena cēlonis pārmērīgi karstajās dienās. Ir pierādīts, ka saulesdūriens visātrāki ķer tos, kas lieto alkoholu un sevišķi tos, kas tādās karstajās dienās dzer alkoholiskus dzērienus.

Daži lieto alkoholu sagremošanas veicināšanai, bet zinātniskie novērojumi par sagremošanu zem alkohola iespaida ir pierādījuši, ka patiesībā šis process tiek aizkavēts, nevis veicināts.

Daži lieto alkoholu savu muskuļu stiprināšanai, un dažs labs dzērējs tiešām iedomājas sevi par stiprāku pēc zināma malka iebaudīšanas, bet ļoti daudz un rūpīgi izpildīti vispusīgi mēģinājumi šai ziņā ir pierādījuši, ka istenībā muskuļi ir daudz vājāki, un tie var veikt jo mazāk, jo vairāk ieņemts alkohola.

Daži domā, ka alkohols veicina smadzeņu darbību, un viņi to lieto šinī nolūkā. Eksperimenti ir pierādījuši, ka smadzeņu aktivitātes pavairošanās uz laiciņu ir gan konstatējama, bet šo aktivitāti diemžēl daudz mazāk kontrolē augstākie smadzeņu centri, nekā normālā smadzeņu darbības laikā. Vīns pusdienas laikā vai pēc pusdienas var gan atraisīt mēli, bet runātājs izmuldēs daudz tādu lietu, kuŗas skaidrais prāts gan neatbalstīs.

PERSONĪGĀ HIGIĒNA

Tā visos tajos gadījumos, kad ļaudis parasti ķeras pie alkohola, pēc nopietna pārbaudījuma izrādās, ka patiesībā alkoholam ir gluži pretējs iespaids, nekā cerētais. Cik pareizi Bībeles vārdi: „Vīns ir krāpnieks!”

Ja alkoholiskie dzērieni patiešām palīdzētu muskuļiem, smadzenēm vai dziedzeriem, tad sporta treneri un skolotāji tos silti ieteiktu katram, kas gatavojas sacīkstēm; tad profesionāli cīkstoņi vienmēr tos lietotu uzvaras iegūšanai; tad kalnos kāpēji un polāro zemju pētnieki tos vienmēr ieteiktu un lietotu, lai stiprinātu muskuļus nogurdinošai kalnā kāpšanai, lai aizsargātu organismu no ziemeļu joslas pārliecīgā sala; bet tomēr šie minētie ļaudis un darbinieki alkoholiskus dzērienus uzskaitītos gadījumos nevien neieteic, bet gluži otrādi, — visi viņi noteikti un stingri aizliedz minētās darbībās lietot jebkādu alkoholisku dzērienu, pat vismazākos apmēros.

Tāpēc jauneklī, kas grib attīstīt skaidri domājošas smadzenes un veselīgu, stipru ķermeni, katrā ziņā jāatturas no alkoholisku dzērienu lietošanas. Un tālāk, jauneklī, kas grib iegūt absolūtu kontroli pār savām seksuālām dziņām, nedrīkst lietot alkoholu, jo pēdējais vispirms spēji samazina paškontroles spējas. Parasti tas

NO JAUNEKĻA PAR VIRU

notiek zem alkohola iespaيدا, kad jauneklis taisa savu pirmo vizīti uz prostitūcijas namu. Ja meitene zaudē savu tikumību, tad gadījumu vairumā tas notiek tad, kad viņa ir zem alkohola iespaيدا; ja nebūtu šī iespaيدا, kas pavājina viņas paškontroli, tad nebūtu iespējama arī viņas pavešana. Tāpēc *viena no nevainības prasībām — absolūta atturība.*

Pie narkotiskiem līdzekļiem jāpieskaita arī tabaka, kaut gan tabakai bez narkotiskā ir vēl citi iespaيدا. Tabaka kairina gļotādiņas, un tas ir par cēloni mutes gļotādu dziedzeņu bagātīgiem atdalījumiem, kad smēķē vai košļā tabaku. Bet iespaيدs uz nervu sistēmu ir noteikti narkotiska rakstura. Kaut gan tabaka ir samērā maigs narkotisks līdzeklis, kuŗu pieaugušie, mēreni lietojot, var lietot bez ļaunām sekām, tomēr viena lieta ir skaidra: *no tabakas lietošanas neviens nekādu labumu nav guvis.* Pat nelielos apmēros tabaku lietojot, cilvēks var sev kaitēt, bet ļoti pārmērīgi viņu lietojot, katrs sev stipri kaitē. Bet sevišķi zēni un jaunekļi, kas vēl nav sasnieguši savas fiziskās attīstības pilnību tabaku lietojami pat mērenā daudzumā ļoti nopietni kaitē savai attīstībai un to aizkavē. Nebūtu atronams tāds audzinātājs, kas neapliecinātu to faktu, ka *tabakas lietošana tās da-*

PERSONIGĀ HIGIĒNA

žādos veidos, aizkavē un traucē jauno zēnu un jaunekļu fizisko, kā arī intelektuālo augšanu un attīstību.

Tādā kārtā tabaka ir otra lieta, no kuņas jāatturas. Vislabākā gadījumā viņas lietošanu nevar pamatot ne ar ko citu, kā vienīgi ar to, ka viņa rada jūtu nomierinājumu. Un kaut gan viņa tiešām ir par tādu jūtu nomierinātāju tiem, kas tabaku lieto, tad tomēr nav jāaizmirst, ka tabakas dūmu vai pašas tabakas smaka ir ļoti nepatīkama un pat riebīga sabiedrības lielākai daļai, un tas jauneklis, kas smēķēdams iegūst zināmu baudas sajūtu, iegūst to uz savu kaumiņu rēķina, par ko viņam var ļoti dibināti pārnest.

Tabaka kā narkotisks līdzeklis notrulina un iemidzina tos estētiskos un morāliskos iekšējos impulsus, kas tik piepalīdzīgi tīras, nevainojamas dzīves uzturēšanā.

c. *Iekšu diētiskā kontrole.* Ļoti ievērojams higiēnas noteikums prasa, lai visu laiku uzturam iekšu kārtīgu kontroli. Ar iekšu kontroli mēs te domājam nepiespiestu, normālu vēdera iziešanu ik 24 stundās reizi. Divi vai trīs reizi iziešana 24 stundu laikā nebūt nav pārmērīga.

Tendence uz vēdera aizcietējumu var būt iedzimta. Autors ir atradis, ka vismaz viens ga-

NO JAUNEKĻA PAR VIRU

dījums no četriem pastāvīga, chroniska aizcietējuma gadījumiem rodas no iedzimtas tendences.

Tie indivīdi, kas jau no agras bērnības visu savu dzīves laiku ir cietuši no aizcietējuma tendences, vai varbūt no aktīva, chroniska aizcietējuma, par sevišķu grūtību atrod kārtīgu ikdienas iziešanu. Lai nu aizcietējums būtu chronisks vai tikai gadījuma rakstura, lai tas būtu iedzimts vai iegūts, vispār katrā ziņā jānovērš, ja iespējams — ar diētas pārmaiņu un ierašu pārveidošanu.

Vispirms, katram jāzin, ka zarnas lejas gaiss jeb tūpļa zarna ir audzināma, t. i. pieradināma, pie kam ne visai mazāknozīmīgs faktors aizcietējuma tendences pārvarēšanā ir regulāra rīta vizīte uz atejas vietu.

Autors brīdina no pārmērīgas „spiešanas“ ieraduma. Spiešana, cilvēkam atejas vietā sēdot, kopā ar cieto izkārnījumu spiešanos uz asins vadiem, rada tūpļa zarnas vēnās pavairotu asins spiedienu, kas var būt tik stiprs, ka var dot iemeslu hemoroīdiem, no kam ceļas asiņošana. Bet ja izkārnījumu iziešanai labvēlīgs stāvoklis tiks ieņemts regulāri katru rītu un ja attiecīgs laiks tiks pavadīts tādā stāvoklī, tad zarnu muskuļi pieradīs regulāri izvadīt savu saturu

PERSONIGĀ HIGIĒNA

zināmā laikā un zināmos apstākļos. Šī pieradināšana būs stiprs faktors iekšu regulēšanā.

Bet pats ievērojamākais apstāklis sakarā ar pārrunājamo lietu ir iekšu diētiskā regulēšana. Ir dažas barības vielas, kam tendence veicināt aizcietējumu, kamēr citas vielas darbojas kā caurejas līdzekļi.

Tādas barības vielas, kuņas piemēram satura daudz tanīna jeb mieces skābes vienmēr rada cietu vēderu. Negatavi augļi satura lielu procentu tanīna, kas nogatavošanās procesos pārvēršas celulozā un sukurā. Katrs auglis, kas ātri paliek brūns, ja pārgrieztā virspuse paliek neapklāta, un kas tērauda naža asmeni pēc augļa griešanas ātri vien aprauj melni plankumainu, satura lielu tanīna procentu, un tāds auglis nav ēdams. Šīs īpašības sevišķi piemīt negataviem persiķiem un āboliem. Tos vajaga ēst tikai tad, kad tie ir pilnīgi gatavi.

Ja cilvēka diēta satura pārāk maz celulozes vai vispāri augu barības, tad tūliņ būs nomaņama zināma aizcietēšanas tendence. Ar pētījumiem ir pierādīts, ka celuloza vai labības, dārzeņu un augļu barības nesagremojamās vielas ir absolūti nepieciešamas labai iekšu darbībai. Celuloza rada zarnās cietu vielu masu un

NO JAUNEKĻA PAR VIRU

vienkārši jau šīs nesagremojamās masas klātbūtne veicina zarnu muskuļu saraušanos.

Ja kādam būtu jālieto, piemēram, diēta, sastāvoša no gaļas, olām, riekstiem, sukura, taukiem un eļļām, t. i. no tādām barības vielām, kuņas tiek gandrīz pilnīgi sagremotas un uzsūktas, tad iekšās paliktu neliels nesagremotu vielu daudzums, kas pats par sevi nespēj veicināt iziešanu. Tāpēc šīs vielas kopā ar zināmiem aknu un citu iekšējo organu atdalījumiem tiek aizturētas zarnās un tur rada pūšanu. Pūšanas radītās kaitīgās vielas savukārt tiek uzsūktas, no kam ceļas pazīstamā autointoksikācija jeb pašsagiftēšanās, savienota ar vēdera aizcietējumu.

Jā, turpretim, patērētājs augstāk uzskaitītai kondensētai barībai piejauc klāt labu tiesu graudu, sakņu un augļu, kuņi visi satura samērā lielu nesagremojamu vielu procentu, tad šo nesagremojamo vielu klātbūtne zarnās rada stipras peristaltikas jeb viļņveidīgas sažņaugšanās un izplešanās kustības, kas savukārt rada šo vielu periodisku izvadīšanu pa taisno zarnu laukā. Ēdot tādu graudu barību, kā piem. auzu tumi, griķu biezputru vai tamlīdzīgus pagatavojumus no rupjiem, „nebīdelētiem“ labības graudiem, cilvēks ieņem arī viņu kliju jeb sē-

PERSONĪGĀ HIGIĒNA

nalu daļas, bet pēdējās ļoti lielā mērā veicina zarnu darbību. Sēnalas ar savu asumu un cietumu rada lokālo kairinājumu, t. i. kalpo par mehānisko dzenuli.

Kas te nupat tika teikts par rupjas barības lietošanu ēšanā un par attiecīgu barības vielu derīgumu, nav tomēr tā saprotams, ka baltmaize, kam nav sēnalu, nav veselīga un derīga barība. Gluži otrādi, baltmaize, pagatavota no „bīdelētiem“ miltiem, ir ļoti baņojoša un veselīga, un katrā ēdienu sarakstā viņa var ieņemt cienīgu vietu.

Nav veselīgi ēst baltmaizi vai biskvītus karstus, tikko no krāsns ņemtus. Karstās maizes mīkla tā sablīvējas, ka viņā māgas sula nevar iesūkties, un ja arī viņa galu galā tiek sagremota, tad tas notiek ar ļoti lielām grūtībām un pēc ilgāka laika, kamēr cieta, nostāvējusies maize ļoti viegli un ātri sajaucas ar māgas sulām. Ja kāds ir nokļuvis tādos apstākļos, kad ir tikai divi izejas — vai nu ēst karstus cepumus, vai ar savu kategorisko atteikšanos apvainot ļoti viesmīlīgo saimnieci, tad atliek vienīgi izvēlēties pirmo un ēst *cepumus*.

Kaut gan pagrūti, tomēr ir iespējams sakošļāt karstu maizi tik rūpīgi, ka viņa pārvēršas krējumveidīgā putriņā, kuŗa māgai vieglāk sa-

NO JAUNEKĻA PAR VIRU

gremojama. Neviens, protams, nenorīs maizi, to pamatīgi nesakošļājis.

Āboliem, vīgēm, vīnogām un plūmēm piemīt sevišķi stipras iziešanu veicinošas spējas, kaut gan vispāri visiem gataviem, it īpaši nevārītiem augļiem ir laksatīvas īpašības. Pie tās pašas barības grupas pieder arī rabarbers, kas gan nav auglis, bet augs, ko parasti pasniedz ķīseļa vai cita pagatavojuma veidā. Pēdējais augs savu laksatīvo iespaidu parāda labāk tad, kad viņš tiek pasniegts kompota veidā.

Ja kāds vēlas atsvabināties no mocošās cieta vēdera tendences, tad pirmā lieta, kas jādara, attiecīgi jāpārmaina diēta. Vispirms vairāk jāēd rupja rudzu maize, graudu un miltu biezenes, dažādi augļi, sevišķi āboli, vīges un plūmes.

Vislabākais veids minēto augļu izlietošanā par laksatīvo līdzekli — ēst viņus īsi priekš gulētiešanas. Ābolus un vīges var ēst tādus pašus, kādi viņi atnesti no tirgus, protams, priekš ēšanas noskalojot putekļus un zemes. Kaltētās melnās plūmes var iemērkāt aukstā ūdenī un turēt viņā divdesmit četras stundas, pēc tam viņas tūlin no ūdens var ņemt ārā un ēst nost.

Ja nu šie līdzekļi vēl nepalīdz, tad var ķerties pie papildus režīma, kas vairs tikai pa da-

PERSONIGĀ HIGIĒNA

Ļai ir diētisks līdzeklis, un proti: uzcelties rītos kādu stundu priekš brokastīm, izdzert divi glāzes auksta ūdens un pēc tam mundri pastaigāties ārā kādas piecpadsmit vai trīsdesmit minūtes. Aukstais ūdens vēderā atstāj tonisku, t. i. atspirdzinošu un stiprinošu iespaidu, gādādam, lai brokastis vieglāki un ātrāki tiktu sagremotas. Viņš noskalo arī pa nakti vederā sakrājušās šķidrums vielas, piem. norītās siekalas. Sakrājušās šķidrums vielas kopā ar ieņemto ūdeni no māgas ieplūst zarnās, pie kam ūdens izskalo arī tās, tādā veidā sagatavodams labu ceļu uzņemamai brokašķu barībai, kuņu organi tagad varēs labāk un ātrāk sagremot. Ūdens kopā ar gļotām un siekalām, izmazgādam māgu un tievās zarnas, tagad ieplūst resnajās zarnās, atmiešķē un atšķaida viņu saturu, līdz ar to novirzīdams šo saturu uz taisno izejas zarnu, kur viņš veicina normālu un vieglu iziešanu pēc brokastīm. Katrs parastais vēdera aizcietējums padosies šai rīcībai. Ciets vēders ar to būs novērsts. Minētā rīcība ir nesalīdzināmi racionālāka par jebkādu medicīnisku līdzekļu lietošanu.

d. Miega diētiskā kontrole. Studentu vairums lekcijas klausās vakaros. Ja viņi savu stiprāko maltīti iebauda pusdienās, t. i. plkst. 4 vai vēlāk, tad viņi plkst. 6 vai attiecīgi vēlāk sajūtīs

NO JAUNEKĻA PAR VIRU

stipru snaudienu. Tas gluži dabīgi, jo visi dzīvnieki snauž vai guļ pēc stipras ēšanas. Ja kāds varētu atlikties un stundu pagulēt, kamēr viņa pusdienu sagremojas, tad viņš varētu uzcelties plkst. 7 un pēc tam varētu divi vai trīs stundas intensīvi pastrādāt. Plkst. 10 vai 11 vak. viņš vēl būtu gluži modrs, tā kā pat gulēt vēl negribētos iet. Ja, turpretim, kāds ēd pusdienas tieši pusdienā un vieglu launagu pēcpusdienā, tad tas ir spējīgs studēt un strādāt tūlīn neilgi pēc launaga un var sekmīgi to darīt līdz pat miega stundai vēlu vakarā. Arī šinī gadījumā viņš vakarā būs pilnīgi modrs, tā kā pat grūti būs aizmigt, ja to vēlēsies. Abos gadījumos ir ieteicams iebaudīt vieglas vakariņas vēl priekš gulētiešanas. Ar to būs panākti divi nolūki. Pirmkārt, ieņemot mājā kaut ko sagremojamu, rodas asins saplūdums no citiem orgāniem (šinī gadījumā no smadzenēm) vēdera organos. Otrkārt vakariņām izvēlēties tādu barību, kas rada noteiktu iemidzinošu iespaidu. Pie tādas barības pieder selerijas, salāti, sīpoli, silts piens. Varbūt būs grūti pusnaktī vai vēlu vakarā dabūt siltu pienu, bet nebūs grūti pašam sev sagādāt pusnakts maltītei divi vai trīs sauspus vai biskvītus un buntīti seleriju. Šīs patērētās vielas, kopā ar piedzerto ūdeni un

PERSONIGA HIGIĒNA

neilgu, bet brašu vingrojumu pie atvērta loga, tik daudz novirzīs asinis no smadzenēm, ka miegs uznāks gluži ātri.

e. Nieru un ādas diētiskā kontrole. Ekskrēcija jeb kaitīgo un nederīgo vielu izvadīšana caur nierēm un ādu ir ļoti svarīga un veicināma lieta, sevišķi tad, ja kāds ir saaukstējies un grib atkal nodibināt normālu ekskrēciju. Pie tās barības, kurai ir sevišķi jūtams iespaids uz nierēm un ādu, jāpieskaita pirmā kārtā tīrģū dabūjamie augļi: citroni, apelsīni un vīnogas. Visi šie augļi ir ļoti veselīgi kā papildu barības vielas. Citrona sula ir daudz veselīgāka par etiķi, ko lieto salātiem. Citrona un apelsīna sula ir atspirdzinošākais un patīkamākais dzēriens vasaras karstumā un tanīs gadījumos, kad kāds grib pavairot nieru un ādas darbību. Pēdējā tiks stipri veicināta lielākā vairumā iedzērot karstu limonādi. To pašu, kas sacīts par citroniem, apelsīniem un vīnogām, var attiecināt uz mūsmāju ogām un augļiem, sevišķi āboliem. Limonādes pagatavošanai ļoti ērti var ņemt dzērveņu sulu.

f. Diētiskā metode saaukstēšanās ārstēšanai. Divi glāzes vai pat vairāk karstas limonādes ieteicams izdzert vakarā īsi priekš gulētiešanas. Cilvēkam, kas saaukstējies, tas ļoti palīdzēs.

NO JAUNEKĻA PAR VĪRU

Izdzērušam tādu limonādi iesāksies liela svīšana un mīzalu izvadīšana. Abas šīs nieņu un ādas darbības no miesas izvadīs nederīgās un kaitīgās vielas, kuņas tur sakrājušās kā saaukstēšanās sekas, vai varbūt pat kā cēlonis.

Lieki būs pieminēt, ka jārūpējas par to, ka svīstamā laikā un tūlin pēc svīšanas mīsa nedabū vēl vairāk saaukstēties.

Ārstējot saaukstēšanos pēc šīs metodes, ieteicams ieņemt stipru caurejas līdzekli, piem. divi vai trīs tējkarotes ricīņeļļas, pēc kam jāpaliek gultā divdesmit četras stundas. Šajā divdesmit četru stundu laikā nevajaga ēst nekādu citu barību, kā vienīgi vieglu buljonu. Šis ārstēšanās veids parasti galīgi izbeidz saaukstēšanos, un pēc divi, trim dienām cilvēks ir spējīgs atkal dūšīgi atstrādāt zaudētās divdesmit četras stundas, kuņas viņam bija jāpavada gultā un istabā.

Akūta saaukstēšanās katara diētiskā ārstēšanas metode ir nesalīdzināmi racionālāka un ekonomiskāka par parasto staigāšanu slimā stāvoklī ar cerību saaukstēšanos „izstaigāt”, kad patiesībā slimība tādā veidā tikai vēl vairāk ieperinājas.

2. MAZGĀŠANĀS.

Mazgāšanās miesas tīrības dēļ. Nevajadzēs te daudz runāt par mazgāšanos tīrības uzturē-

PERSONĪGĀ HIGIĒNA

šanai. Visu miesu vajaga nomazgāt vismaz reiz nedēļā aukstā gada laikā un vismaz reizi dienā siltā laikā, kad cilvēk daudz svīst.

Mazgājoties tīrības dēļ, jālieto, protams, arī ziepes un silts ūdens. Ja kāds mazgājas īsi priekš gulētiešanas, tad var neiet zem aukstas dušas, ja tā kādam it nepatīkama. Bet ja kāds mazgā miesu ar ziepēm siltā ūdenī rītos, tad nepieciešams pieņemt aukstu dušu vai norīvēties ar aukstu švammi pēc nomazgāšanās siltā ūdenī, lai ādā radītu atspirdzinošu un stiprinošu iespaidu un lai nodrošinātos pret saaukstēšanos.

Ja kādam ir iespēja tīrības labā nomazgāt miesu karstā laikā katru dienu, tad jāsargās no pārmērīgas ziepju lietošanas, jo katru dienu mazgājot miesu ar ziepēm, var padarīt ādu sausu un rupju, noskalojot un noslaukot visas ādas eļļas. Katru dienu pieņemot karstas vannas, nav ieteicams lietot ziepes miesai biežāk, nekā reizi vai divi reizes nedēļā. Ja visu miesu aplaista ar aukstu ūdeni un pēc tam stipri norīvējas ar rupju dvieli, tad ceļas divējādi labumi: tiek uzturēta absolūta tīrība un tajā pašā laikā tiek atspirdzināta un stiprināta āda.

Sakarā ar pārrunājamo lietu, autors gribētu uzsvērt to lielo nozīmi, ka dzimumorgani ir jāuztura absolūtā tīrībā. Pirmatnējos dzīves ap-

NO JAUNEKĻA PAR VIRU

stākļos uz to bija jāgriež maz vērības, jo tad dzimumorgani bija neapklāti vai maz apklāti, bet tagadējie apģērbi ir tādi, kas veicina ādas atdalījumu sakrāšanos. Pa daļai šie ādas atdalījumi gan norīvējas apakšveļā, bet ir ieteicams kārtīgi katru rītu mazgāt visas ārējās un pieejamās dzimumu organu daļas.

Mazgāšanās atspirdzināšanās dēļ. Karstā laikā katru dienu savu ķermeni mazgājot tīrības nolūkā, vismaz pieci reizes nedēļā šo mazgāšanos var izdarīt pietiekoši aukstā ūdenī, lai iegūtu augšā aprakstīto tonisko iespaidu. Aukstā laikā, kad visu miesu parasts mazgāt ar ziepēm karstā ūdenī ne biežāk kā reizi vai divi reizes nedēļā, auksto tonisko miesas nomazgāšanu var izlietot par ļoti svarīgu higiēnas līdzekli.

Daži turas pie paraduma ar visu miesu pilnīgi iegulties aukstā ūdens vannā. Šī aukstās nomazgāšanās metode nav ieteicama, izņemot tos, kam sevišķi stipra veselība. Tik spēcīga un izturību prasoša nomazgāšanās nav nemaz vajadzīga, un viņa nesniedz arī īpašus labumus. Autors ir redzējis ļaudis, kas šo rūdīšanās metodi lietodami, ir kļuvuši slimi.

Ir divi metodes, kuŗas var ieteikt: (a) Tie, kam pieejama auksta duŗa, var brītiņu pastāvēt zem tās, bet tikai brītiņu, tad tūlin nostāties uz

PERSONĪGĀ HIGIĒNA

silta kājpaklāja un stipri norīvēt visu miesu sausā, rupjā dvielī, līdz kamēr visa āda ir krietni sasilusī. (b) Ja kādam nav pieejama auksta duša, tad tomēr viņš var sev ierīkot istabā labu atspirdzinošu nomazgāšanos, ņemot aukstu ūdeni un iemērcot tajā švammī vai pat vienkāršu drēbīti, izspiežot no tās lielo ūdeni un tad norīvējot ar to visu miesu, sākot ar seju, kaklu, pleciem, rokām, krūtīm. Kad šīs daļas apslapinātas, tad tās vajaga noslaucīt sausas un norīvēt rupjā dvielī, kamēr rokas, pleci un krūtis no siltuma paliek sārti. Vienu miesas daļu mazgājot, otru vajaga turēt apsegtu. Šī nomazgāšanās sevišķi ieteicama rītos tūlin pēc uzcelšanās. Viņai jābūt daļai no kārtējās rīta tualetes.

Ja kāds pieturas pie šādas atspirdzinošas un stiprinošas miesas nomazgāšanas rītos tūlin pēc piecelšanās, bet pēc nomazgāšanās ātri apģērbjas un iziet svaigā gaisā piecpadsmit vai trīsdesmit minūtes pastaigāties, tad tāds režīms viņa miesu padarīs sevišķi veselīgu un izturīgu, ja vien viņa sagremošana un iziešana būs kārtībā. Bet arī nelieli traucējumi sagremošanā un iziešanā ar šo minēto režīmu būs drīz vien novērsti.

3. VINGROŠANA.

Dažas rindiņas augstāk mēs minējām par pastaigāšanos rītos priekš brokastīm. Šim vingrojumam sevišķi dziedinošs un stiprinošs iespaids uz vairāk organiem. Mēs jau runājām par pastaigāšanās labvēlīgo iespaidu uz zarnu kustībām. Ne mazāk labvēlīgu iespaidu agra rīta pastaigāšanās atstāj uz plaušām, kuņas piepildās ar tīru āra gaisu. Atkārtota un pilnīga plaušu piepildišanās ar svaigu gaisu ļoti lielā mērā veicina zēnu un jaunekļu plaušu attīstību un pieaugušu cilvēku plaušu veselības un izturības uzturēšanu.

Pastiprinātā sirds darbība, ko rada pastaigāšanās, arī ir laba lieta, jo viņa ved pie paātrinātas asinsritēšanas cauri muskuļiem, dziedzeļiem un smadzenēm. Paātrinātā asinsritēšana nevien piegādā šiem organiem barības vielas, bet arī novada sakrātās izlietotās un nederīgās vielas uz ekskrecijas dziedzeļiem.

Studenti jābrīdina, lai viņi nepārspīlētu šo agra rīta vingrošanu. Kilometra skrējiens, kilometra airējiens vai cits enerģisks vingrojums nekādā ziņā nav ieteicams šinī dienas daļā. Ja kāds pārāk nododas rīta vingrošanai, tad viņš sajūt zināmu nogurumu visu priekšpusdienu, un

PERSONĪGĀ HIGIĒNA

viņa garīgā darba spējas tiek ar to nevis pavairotas, bet gan pamazinātas.

Bez rīta vingrošanas katrai personai, kas grib dzīvot spēcīgu fizisku dzīvi, ikdienas vienu vai divi stundas jānodarbojas ar enerģisku vingrošanu pēcpusdienā vai priekšvakarā. Vingrošana var būt dažāda veida. Veidu ir ļoti daudz. Tas var būt golfs, tenis, futbols, beisbols, krikets, airēšana, hokejs, basketbols, jāšana, ģimnastika slēgtā telpā vai laukumā u. t. t. u. tml. Tiešās sekas no šās vingrošanas ir tās, ka pavairojas plaušu un sirds darbība un tiek nokausēta muskuļu sistēma, pēc kam cilvēks vēlas atpūsties. Sekojošā vieglā atpūta manāmi atjauno organisma spēkus.

No pirmā acu uzmetiena var izlikties paradoksāli, ka stipru muskuļu iegūšanai vajaga muskuļus vispirms nokausēt, bet tāds liekas ir dabas plāns. Vienīgais līdzeklis, kā attīstīt stipru miesu, šīs miesas vingrināšana, t. i. lietošana, un turklāt lietošana līdz viņa spēku un spēju maksimumam.

Ja kāds tādā kārtā stipri vingrojas un ēd mēreni, tad tas nekad neaptaukosies. Ja viņš sāk aptaukoties, tad tā ir zīme, ka viņš ēd vairāk nekā vajadzīgs. Tad viņam sava diēta jāvienkāršo. Jauneklis astoņpadsmit vai deviņpad-

NO JAUNEKĻA PAR VIRU

smit gadu vecumā, būdams augumā gaŗš, bet kalsnējs un ar nepilnīgu muskuļu sistēmas attīstību, katrā ziņā centīsies pavairot savu svaru, kā arī savas muskuļu sistēmas pieaugšanu. Šo svāra pavairošanu nevajaga sajaukt ar svāra pieaugšanu, kas ceļas no tauku uzkrāšanās miesā. No pēdējās vajaga izvairīties, bet pirmo vajaga veicināt.

Par nenozīmīgu vai nesvarīgu nekādā ziņā nevār atzīt jaunekļa sadraudzēšanos ar saviem biedriem sportā. Izpildot grupā fiziskas vingrošanas veidus vai piedaloties masu spēlēs, jauneklis nokļūst sabiedriskās attiecībās ar vadītājiem un sev līdzīgiem jauniešiem. Šai kopdarbībai tikpat liela nozīme, ka pašai fiziskai vingrošanai. Drosme, nervu kontrole, ātrs spriedums, izveicība un spēks, ko prasa dažādie vingrojumi, sastāda lielu daļu no vēlākā dzīves cīņā nepieciešamām īpašībām. Rotaļu un spēļu apstākļi dod jauneklim labu iespēju kultivēt godīgumu un taisnības izjūtu, kādas īpašības absolūti nepieciešamas katram, kas īstajā dzīves sacensībā grib sasniegt vislielākos panākumus.

4. MIEGA HIGIĒNISKĀS PRASĪBAS.

Personīgā higiēnā miegs nebūt nav neievērojams sīkums, kaut arī viņu var iztīrāt ļoti ātri.

PERSONIGĀ HIGIĒNA

Cik ilgi katram jāguļ, to var noteikt tikai katram individam atsevišķi. Daži atrod par nepieciešamu gulēt desmit stundas, daži astoņas, vēl citi septiņas stundas, bet atsevišķi indivīdi gluži labi iztiek pat tikai ar piecu stundu miegu divdesmit četrās stundās. Vidus mēra prasība liekas būt astoņas stundas. Ja kāds no piedzīvojuma vai izmēģinājuma ir atradis sev nepieciešamā miega daudzuma, tad viņam savas dienas gaitas tā jāierīko, lai viņš sev šo nepieciešamo miega daudzumu varētu nodrošināt. Neilga novirzīšanās no šī režīma nenesīs nekādu ļaunumu, bet ja ilgāki neievēros miega prasības, tad tas bez šaubām prasīs savu dabīgo atmaksu. Tāpēc jauneklī, kas sev noteicis, cik ilgi viņam katru nakti jāguļ, jāizstrādā noteikta dienas programma, kurā jāparedz attiecīgais stundu skaits, kas jāpavada gultā. Bez tam viņam jau jauneklja gados jānostiprina ieradums vakaros aizmigt tūlin pēc apgulšanās un rītos uzcelties tūlin pēc uzmošanās. Valstīšanās gultā daudz jaunekļus ir novedusi pie maldīšanās domās un darbībā, bet tāda maldīšanās un kļūdīšanās savukārt ir novedusi pie morāliska un fiziska sabrukuma.

Ieteicams gulēt cietā gultā zem plānas segas, ja vien nav auksti.

NO JAUNEKĻA PAR VIRU

Nekad nevajaga tūlin iet gulēt, ja kājas aukstas kā ledus. Vislabākais līdzeklis kāju sildīšanai ir šāds: brītiņu paturēt kājas gluži aukstā ūdenī un pēc tam tās stipri un tik ilgi rīvēt ar rupju dvieli, kamēr tās svilst no karstuma. Nekāds cits līdzeklis pret pastāvīgi aukstām kājām nav derīgāks un ieteicamāks par šo atspirdzinošo kāju vannu pusnaktī.

Ja kāds grib pavairot savas ērtības un pamazināt saaukstēšanās briesmas, tad tam ieteicams iegādāties siltas nakts kurpes, kuŗas vienmēr jāvelk kājās, kad jāiet uz ateju vai vannas istabu.

Runājot par to, kā gultā jāguļ, jāaizrāda, ka piedzīvojumu vairums liecina, ka visērtākais un higiēniskākais gulēšanas veids ir gulēšana uz sāniem. Labāk gulēt uz labiem sāniem, nekā uz kreisiem, jo šādā stāvoklī sirds, atrazdamās kreisā pusē, netiek savās kustībās traucēta no plaušu spiediena. Un bez tam šis stāvoklis atvieglo sagremotās barības ieplūšanu no māgas zarnās. Lai šis sānu stāvoklis nebūtu neērts, tad ceļgali drusku jāsavelk. Šis miega stāvoklis ir identisks gandrīz ar visu augstāko dzīvnieku stāvokli miegā, un bez šaubām viņš cilvēkam ir visveselīgākais. Neviens dzīvnieks, izņemot cilvēku, nekad neguļ uz muguras. Uz muguras

PERSONIGĀ HIGIĒNA

dzīvnieks guļ tikai tad, kad viņš ir beigts. Atmugurisks stāvoklis sasprindzina dzīslas, nervus un muskuļus, kamēr pussaliekts stāvoklis uz sāniem tos puslīdz atbrīvo, un atpūtai tas sevišķi nepieciešams.

Katram jau bez teikšanas zināms, ka guļamistabām vienmēr jābūt labi izvēdinātām. Jāraugās, lai gulta neatrastos caurvējā, kas var nākt no loga un durvīm, jo piedzīvojumi ir pierādījuši, ka guļot loga vai durvju caurvējā var saaukstēties daudz ātrāk, nekā guļot ārā zem kļājas debess. Kāpēc tas tā, nav vēl skaidri izpētīts, bet fakts tomēr paliek fakts. Tāpēc, ja jums jāguļ istabā, rūpējaties par labu ventilāciju, bet sargaities no caurvēja.

5. DOMU KONTROLE.

Cilvēkam, kas grib dzīvot nevainojamu dzīvi, visderīgākais pašaisargāšanās līdzeklis — savu domu kontrole. Lieki būtu runāt par to, ka jauneklis, kas daudz domā par dzimuma lietām, ar šo savu seksuālo fantaziju tieši rada stipru kārdinājumu atmest savu nevainību. Ja viņš kontrolē un savalda savas domas tajos brīžos, kad viņš vismazāk padots kārdinājumam, tad viņš ir daudz spējīgāks savaldīt savu darbību arī ta-

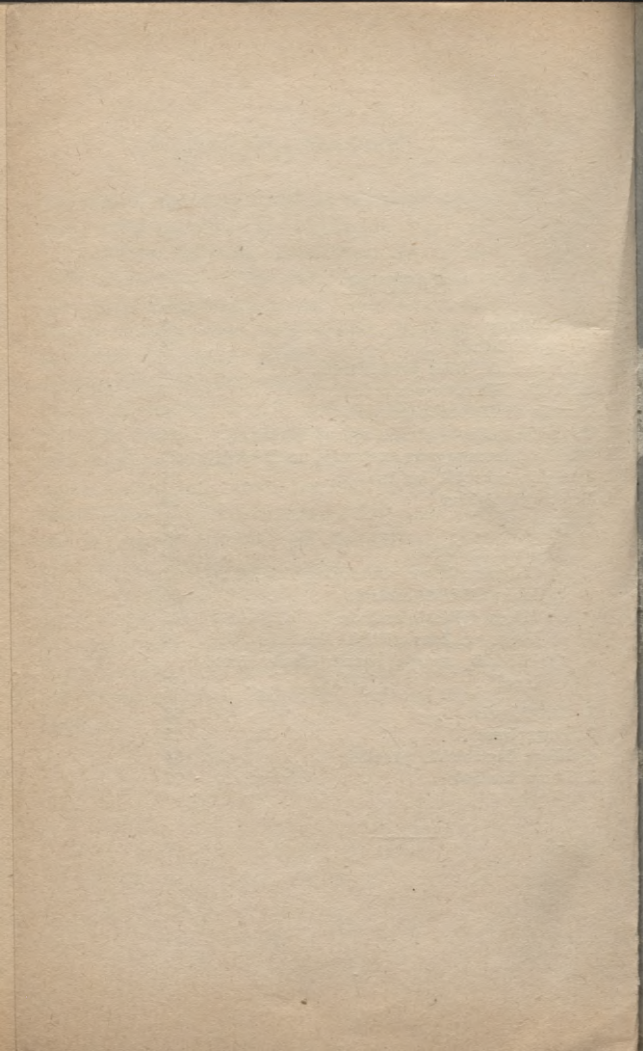
NO JAUNEKĻA PAR VIRU

jos brīžos, kad viņa fiziskais stāvoklis zināmā mērā spiež padoties kārdinājumam.

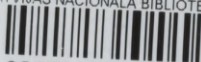
Drošākais līdzeklis domu kontrolē ir sava darba iekārtošana tādā veidā, lai prāts visā pilnībā būtu nodarbināts lietām, kam nav nekāda sakara ar seksuāliem jautājumiem. Katram pašam sev jāuzstāda mērķis, kas būtu daudz augstāks par tagadējo stāvokli un kuŗa sasniegšanai jālieto visi labākie spēki. Neapgāžama patiesība vecam sakāmvārdam: „Slinkums ir visa ļaunuma sakne.“ Katrs būs novērojis slinkuma un kūtruma ļauno iespaidu uz jaunatnes ieradumiem. Kāds amerikāņu autors savā darbā par šo tematu raksta: „Ej pie darba; attīsti savus muskuļus un smadzenes; apņemies kļūt vismaz derīgs, ja ne slavens! Šo mērķu sasniegšanai nepieciešamais darbs tavu prātu atbrīvos no iedomātiem ļaunumiem, ja tie būs tikai iedomāti, un tas pats darbs būs labākais līdzeklis, lai atsvabinātos no īsteniem, reāliem ļaunumiem.“

SATURS.

	Lapp.
Autora veltījums	3
Izdevēja priekšvārds	4
Prof. Dr. med. M. Zīles priekšvārds	5
Dr. med. G. Fišera ievads	7
I. Jaunās vīrišķības paraugs	9
II. Jaunekļa gadi — pirmie soļi vīrišķībā	14
III. Vīrieša dzimumorganu anatomija un fizioloģija	23
IV. Jaunekļa seksuālā higiēna	37
V. Personīgā higiēna	50
1. Diēta	50
a) Barības izvēle	50
b) Uzbudinošie un narkotiskie līdzekļi	52
c) Iekšu diētiskā kontrole	59
d) Miega diētiskā kontrole	65
e) Nieņu un ādas diētiskā kontrole	67
f) Diētiskā metode saaukstēšanās ārstēšanai	67
2. Mazgāšanās	68
3. Vingrošana	72
4. Miega higiēniskās prasības	74
5. Domu kontrole	77



LATVIJAS NACIONĀLĀ BIBLIOTĒKA



0310076785

0.10