

Maksā Ls 1.—

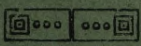
62-2  
239

62-2  
239

KTISKO ZINĀTŅU  
ENKLOPĒDIJAS PIRMĀ GRĀMATA

*Spina, kare...*

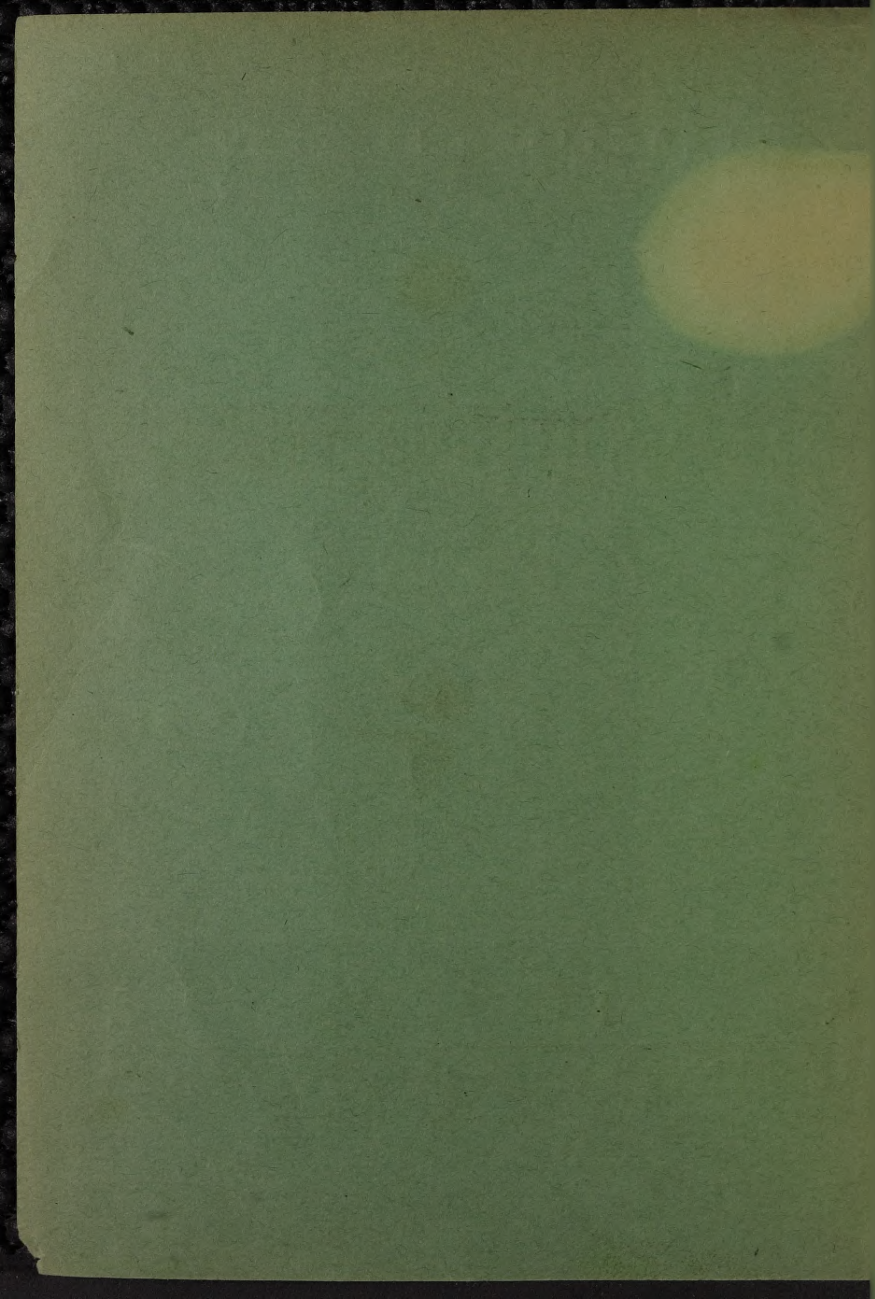
# VESELĪBAS un PAŠĀRSTNICĪBAS MĀCĪBA



R I G Ā

IZDEVNIECĪBA „ZINĀTNE un DAILE“

KRIŠJĀNA BARONA IELĀ № 16-18.



~~62-2~~

239

115

62-2

239

*Apinis, Maris* [L 61]

# Veselības un pašārstniecības mācība

---

Pēc Dr. J. LEBEĻA, prof. DENNERTA, u. ct.  
pārstrādājis M. BRANTOMS.

---

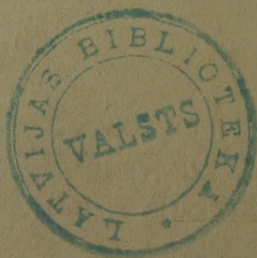
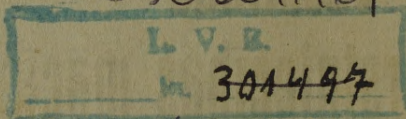
R I G Ā

---

Grāmatu izdevniecība „ZINĀTNE UN DAILE“  
Krišjāņa Barona ielā № 16-18.

Iespiests M. Apiņa tipogrāfijā Rīgā,  
Krišjāņa Barona ielā № 16-18.

0309041437



## Priekšvārds.

Izlaižot šo grāmatu mūsu nodoms nav celt lasītāju priekšā akadēmisku darbu, bet gan dot populāri-zinātnisku mācību. Mūsu grāmata dod iespēju iegūt nepieciešamās zināšanas par veselības iegūšanu un nostiprināšanu, kas ir vissvarīgākais dzīves jautājums. Pasniegts ar enciklopēdisku vispusību tikai tas, kas lietderīgs un ikdienišķīgā dzīvē piemērojams. Materiāli ņemti tikai no pārbaudītiem avotiem, tā kā grāmatai var pilnīgi uzticēties.

Sakarā ar to mēs esam parliecināti, ka šis mūsu izdevums, tāpat kā mūsu iepriekšējās līdzīgā satura grāmatas, iegūs lasītāju atzinību un piekrišanu.

---

## Satura rādītājs.

Priekšvārds . . . . .	lapas puse	3.
Garīgā dzīve . . . . .	" "	6.
Cilvēka ķermenis . . . . .	" "	9.
Veselības mācība . . . . .	" "	40.
Kāpēc mēs slimojam . . . . .	" "	43.
Pareiza un nepareiza barība . . . . .	" "	45.
Kā pagatavot barību . . . . .	" "	49.
Cik vajadzīgs ēst . . . . .	" "	55.
Kā jāēd . . . . .	" "	57.
Dzērienu jautājums . . . . .	" "	59.
Smēķēšana . . . . .	" "	61.
Pamatlikumi pareizai ēšanai . . . . .	" "	63.
Mazdazaāna mācība . . . . .	" "	68.
Gaiss un veselība . . . . .	" "	75.
Veselīgs dzīvoklis . . . . .	" "	81.
Saules spēks . . . . .	" "	82.
Sports un veselība . . . . .	" "	86.
Ūdens spēks . . . . .	" "	88.
Atpūtas higiēna . . . . .	" "	91.
Atjaunošanās . . . . .	" "	93.
Ģimenes un laulības jautājumi . . . . .	" "	95.
Mīlas jūtas . . . . .	" "	96.
Jaunas dzīvības rašanās . . . . .	" "	99.
Bērnu jautājums . . . . .	" "	101.
Sievietes īpatnējā higiēna . . . . .	" "	104.
Grūtniecības higiēna . . . . .	" "	107.
Bērna dzimuma noteikšana . . . . .	" "	110.
Tautas slimības . . . . .	" "	112.
Bērnu slimības . . . . .	" "	132.
Vēneriskās slimības . . . . .	" "	138.
Impotence . . . . .	" "	141.
Mājas aptieka . . . . .	" "	143.

## Pirmā daļa.

### Vesela miesa un vesels gars.

#### Garīgā dzīve.

Cilvēka garīgā dzīve izpaužas dažādos veidos: domās, jūtās, gribā, impulsos u. t. t. Tāpat kā mūsu fiziskais, miesiskais ķermenis, arī mūsu garīgā dzīve var būt normāla vai nenormāla, spēcīga vai vāja, slima vai vesela. Starp mūsu miesu un garīgo dzīvi pastāv ciešs sakars: nevar būt vesela un spēcīga ķermeņa, ja gars ir vājš vai slimš, un otrādi. Ir gan cilvēki ar vājām garīgām īpašībām apbalvoti ar pēc izskata spēcīgu miesas būvi. Bet šo cilvēku miesai nepiemīt pietiekoša izturība, tā ātrāki novecojās, sabrūk un iet bojā. Mūsu miesu uztur veselu, spēcīgu un izturīgu tikai vesels, spēcīgs gars. Mēs zinām, ka tie cilvēki, kas pazaudējuši dzīves prieku, ātri novecojas un iet bojā. Tāpat arī tie, kam nav nekāda mērķa, kam nav ne pēc ka, ko censties, kas dzīvo tikai šaidienai; visu šādu ļaužu dzīves pavediens ir traušlis, kaut arī tiem no dabas būtu dots spēcīgs ķermenis.

Tādēļ lai mums būtu iespējams sasniegt fiziska spēka pilnību, ir jārupejas arī par garīgām nepieciešamībām.

Gara darbības spēcīgākā izpausme ir domas. Jaunākie atradumi rāda, ka domāšanas process neaprobežojas tikai ar attiecīgu smadzeņu funkciju, bet kā tam ir lielāks iespaids uz mums pašiem un uz apkārtni, kā to mēdzam domāt. Izteiciens, ka „domas mītu nemaksā“ ir tā tad novecojies un nepareizs.

Vispirms, katrai domai ir tieksme piepildīties. Tādēļ mums jāpieturas tikai pie tādām domām, kas saskan ar musu tieksmēm un ideāliem. Mums domās jāveido mūsu dzīve tāda, kādu, mēs to gribētu dzīvot. Mēs nedrīkstam sevi iztēlot domās ka slimus, nespēcīgus, nevarīgus vai vecus. Šādas domas mazinās mūsu spēkus un tuvinās mūs tam stāvoklim, kādā sev esam tēlojuši. Tādēļ mums arvienu jādomā, ka esam spēcīgi, veseli, sekmīgi, jauni u. t. t. Tāpat nedrīkstam padoties citām negatīvām domām, piemēram: rūpēm, bāilēm, nospiestībai, idzībai u. t. t. Mums jāpaļaujas uz saviem spēkiem, jātic ka mūsu nākotne ir gaiša, tad attiecīgi arī veidosies mūsu dzīves gaita.

Tālāk no svara mūsu garīgā nostādīšanās pret mūsu apkārtni un līdzilvēkiem. Te nu jāiziet no priekšnoteikuma, ka katra mūsu negatīva darbība ir ļaunums priekš mums pašiem. Kosmosa likums ir tāds, ka viss tas ļaunums, ko mēs esam nodarījuši kādam no līdzilvēkiem, agri vai vēlu, atgriezīsies pie mums atpakaļ, nospiedīs



mūs ka smaga nasta, darīs mūs nelaimīgus, ne-sekmīgus un vecus. Mēs esam laisti pasaulē lai pārvāretu ļaunumu, bet ne lai viņam padotos. Tādēļ mums jābūt arvienu labiem, izpalīdzīgiem un atsaucīgiem pret saviem līdzcilvēkiem. Šis noteikums prasa arī, lai mēs būtu absolūti godīgi.

Liels faktors mūsu dzīvē ir arī mūsu pašcienība. Tā prasa, lai mēs paši sevi atzītu par cēlām un dievišķīgām būtnēm, kuŗos kvēlo dievišķīgas uguns dzirkstele, kas nekad neapdzisis. Mums jāzin, ka citi mūs cienīs pa tik, par cik mēs paši sevi cienam. Bet cienīt mēs sevi varēsim tikai tad, kad būsīm šīs cienības vērti, tas ir, ja atsvabināsimies no visa zema, neglīta un nefīra.

Tālākais sekmīgas dzīves priekšnoteikums ir dzīves priekšs. Modernās dzīves filosofija māca, ka pie visa ļaunuma, kas cilvēku nomāc, vainīgs ir viņš pats. Pasaule pate par sevi ir skaista, un mes neesam tur laisti lai ciestu bēdas un nestu smago „dzīves krustu“. Dzīve priekš mums ir laba par tik, par cik mēs paši esam labi. Tādēļ nekad mēs nedrīkstām atslābt veidot sevi labāku un tuvoties pilnības ideālam.

Ka svarīga nepieciešamība būtu minam nosverts un mierīgs gara stāvoklis. Nekad nedrīkstam būt uztraukti, dusmīgi, uzbudināti. Katris uztraukums mazina mūsu nervu spēku un dara arī mūsu darbu mazvērtīgu. Uztraukums

kad arī dzīvības nōrise mūsu organismā: grēmōšanu, vielu maiņa, asins rīņķošanu. Jāzin ka visi lieli darbi ir veikti tikai pie mierīga gara stāvokļa. Tikai mierīgi, nosverti cilvēki, kas spējīgi valdīt par sevi un savām jūtām, bauda līdzcilvēku cieņu.

Lielu lomu mūsu dzīvē spēlē gribas spēks. Par šo faktoru daudzi ir neskaidrībā. Mēdz pat domāt, ka tā nozīmejot tikai — kaut ko stipri gribēt un vairāk nekā. Tā šī lieta nav jāsaprot. Stipra griba nozīmē — spēju darīt to, ko atrodam par labu un nedarīt to, ko uzskatam par sliktu, ar vārdu sakot — stipra griba ir spēja vadīties no prāta slēdzieniem. Daudziem tomēr šās spējas nav. Tie dara to, ko diktē acumirkliņa sajūta dziņa, vai instinkts, apzinoties, ka tas nāks tikai par ļaunu. Šādi ļaudis ir kā niedras, ko vējš tik ilgi uz visām pusēm loka, kamēr salauž.

Tādēļ, ja mēs kaut ko gribam sasniegt, kaut arī tikai veselību pēc šīs grāmatas mācībām, mums jāpārkontrolē mūsu gribas spēja un neatlaidīgi ta jāattīsta. Tad mēs paši spēsim veidot savu dzīvi un apstākļus saskaņā ar mūsu mērķiem.

Kā garīgās dzīves nepieciešamības jāuzskata arī reliģija un mistika. Mums ir pietiekoši daudz pamatojumu būt pārliecināiem par Dievības esamību un mūžīgās eksistences iespējamību. Vienīgi reliģija mūs var atsvabināt no materiālās sīkumības un dot garam brīvību.

## Cilvēka ķermenis.

Lai labāki būtu saprotama tālākās nodaļās atvērtā veselības mācība, vispirms vispārējos vilcienos iepazīsimies ar mūsu ķermeņa būvi un dzīvības norisēm tanī.

Cilvēka organismu mēdz salīdzināt ar moderno rūpniecības uzņēmumu, kur visas daļas un nodaļas saskaņotā darbā veic kaut kādu ražošanas vai pārveidošanas darbu. Ikkatris rūpniecības uzņēmums sastāv no trijām galvenām nozarēm: spēka ierīces, ražošanas un vadības. Visas šās galvenās daļas, saprotams var sadalīties daudzās nodaļās un apakšnodaļās. Gluži tāpat visi organi mūsu ķermenī sadalāmi trijās grupās jeb zistēmās, proti, spēka un kustību zistēmā, barības pārstrādāšanas zistēmā un prāta zistēmā. Arī šeit visas šās grupas sadalāmas daudzās apakšgrupās un atsevišķos organos, kas nozīmēti kaut kāda atsevišķa uzdevuma veikšanai.

Cilvēka ķermeņa galvenās sastāvdaļas, kā muskuļi, kauli, asinis u. t. t. mums gan liekas veidotas no pavisam dažādiem elementiem. Tas tā tomēr nav. Pētījumi rāda, ka visas cilvēka miesas daļas, pēc savas uzbūves ir pārsteidzoši līdzīgas, tas ir, ka visas viņas celtas no viena un ta paša materiāla. Šis unīverzālais būvmateriāls, no kura uzbūvētas visas mūsu miesas daļas ir

## Šūniņas.

Tās ir mikroskopiski mazas dzīvības vienības, kuŗu uzbūve, dzīve un bojā eja ir pārsteidzoši līdzīgas. Katra šūniņa līdz zināmam mēram uzskatāma kā pastāvīgs organisms, kuŗu daudzu miljonu sakopojums mērķtiecīgai darbībai rada augstāku organisku veidojumu — cilvēku vai dzīvnieku. No līdzīga materiāla veidoti arī stādu organismi. Tā tad nav nekā dzīvojoša virs zemes, kas nebūtu veidots no atsevišķām dzīvības vienībām — šūniņām. Šūniņa ir ķieģelis, no ka top celta ikkatra dzīvības ēka. Šūniņas ir nenoteikta, mainīga veida (skatīt zīmējumus). Viņa ir pārklāta ar neiedomājami plānu ādiņu. Katrai šūniņai vidū atrodas ciets ķermenītis, jeb šūniņas kodols. Pārējā telpa šūniņā pildīta ar īpatnēju substanci — p r o t o p l a z m u, kuŗa top uzskatīta par dzīvo vielu. Protoplazmas sastāvu ir ļoti grūti noskaidrot. Viņa ir olbaltum veidīga viela, saturoša dažādas vielas kā: skābekli, fosforu, ogļu vielas u. t. t.



Ādas šūniņas.

Aknu šūniņas.

Kā jau iepriekš teikts, ka cilvēka ķermenis sastāv no miljoniem šādu šūniņu, bet ir arī tādi dzīvnieki, kas sastāv no vienas vienīgas šūniņas. Kaut gan šis dzīvnieciņš sastāv tikai no vienas šūniņas, tad tomēr viņā notiek visas dzīvības norises tādā pat veidā kā daudzšūniņu dzīvniekā. Dzīvnieciņš pastāvīgi kustas un maina savu veidu. Ja viņš savā ceļā satiek kādu svešu ķermenīti, tas uzņem to sevī, sagremo jeb izkausē to, kamēr tas pāriet protoplazmā. Vienšūniņu dzīvnieciņi barojas šādā veidā. Viņi arī elpo,



Vienšūniņas  
dzīvnieks  
stipri palielināts.



Jaunas  
stādu  
šūniņas.

uzņemot sevī skābekli un izdalot ogļskābi. Barību uzņemot ķermenītis aug, un kad tas ir sasniedzis zināmu lielumu, tad viņš pārdalās vidū pušu uz divām daļām. Kā atsevišķas šūniņas šās daļas dzīvo arī uz priekšu. Taisni tādā pat veidā kā šīs atsevišķās šū-

niņas, dzīvo. barojas un elpo arī mūsu ķermeņa šūniņas.

Pētot augstāki attīstītu organismu šūniņas, mēs redzam, ka visas tās nav gluži vienādas būves. Tāpat kā lielākā rūpniecība ir dažādi meistari un dažādi materiāli, tāpat arī augstāku dzīvnieku šūniņas piemērotas dažādu uzdevumu veikšanai. Pa piemēram, ir šūniņu grupa, kuŗu uzdevums ir barību no ārienes uzņemt un pārstrādāt to tādā veidā, lai ta būtu derīga citu šūniņu barošanai. Šis uzdevums piekrit gremošanas organu šūniņām. Turpretīm cita šūniņu grupa atkal ir nozīmēta sagatavotās barības piegādāšanai pārējām šūniņām. Tādas ir asins šūniņas. Arī nervu un muskuļu šūniņas savā starpā tapat atšķiras.

Paša organisma augšana notiek šūniņām daloties. Līdzīgā kārtā arī norit indivīdu vairošanās, proti, no mātes ķermeņa atdalās viena šūniņa — oliņa. Šai šūniņai ir spēja aaugloties, kas ir vairošanās impulss, jeb ierosinājums, un attīstīties par jaunu organismu, kuŗš līdzīgs mātes organismam.

Ja visas šūniņas ir spējīgas savu uzdevumu veikt, tad dzīvais organisms ir vesels un spēcīgs. Ja tas tā nav, un ja kaut kāda iemesla dēļ šūniņas savu uzdevumu nevar veikt, tad organisms saslimst un iet bojā.

Dažādos veidos šūniņu sakopojumi rada mūsu miesas audus. Dažos audos šūniņas guļ cieši viena pie otras, pie citiem audiem starp šūniņām atrodas mazāk vai vairāk starpsubstances. Šī starpsubstance ir, skatoties pēc šūniņas nozīmes, cieta, mīksta vai šķidra.



Nervu šūniņa.  
Stipri palielinātā veidā.

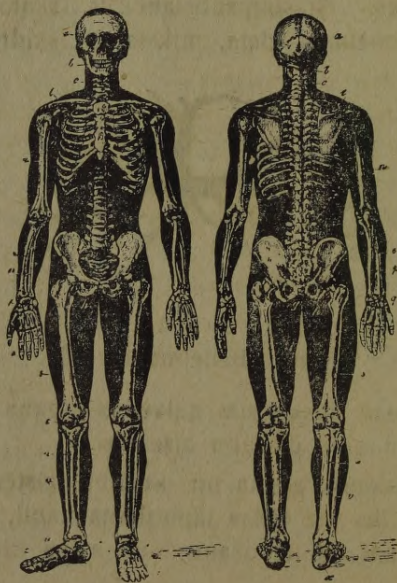
Tagad apskatīsim galvenos organu sagrupējumus un viņu darbību atsevišķi.

Apskatot spēka un kustību zīstēmu, mēs atrodam, ka pie tādas jāpieskaita kauli, muskuļi, nervi, tāpat arī elpošanas un asins riņķošanas organi.

### Kauli.

Katru atsevišķu mūsu miesas organu, aci, sirdi, plaušas u. t. t. mēs sajūtam katru mirkli kā dzīvu un dzīvojošu, bet par vislielāko ķermeņa daļu — kauliem mums šādas sajūtas nav. Tie mums liekas nedzīvi. Bet tas ir nepareizi: kauli

ir tik pat dzīvi, kā citas organisma daļas. Tos caurauž nervi, tur notiek vielu maiņa, augšana, u. t. t. Cilvēkam ir pavisam 213 kaulu, ieskaitot



Cilvēka skelēts.

No priekšas.

No muguras.

32 zobus. Kaulus savā starpā savieno kaulu saites radot tādā ceļā kaulu virkni jeb skelētu. Kauli uztur ķermeņa daļas vajadzīgā stāvoklī un neļauj tām sabrukt. Ar neapbruņotām acīm ap-



lūkotas cietās kaulu daļas izskatas viengabalainas, bet ar mikroskopu aplūkojot mēs tajās atodam daudzus kanāliņus un caurumiņus, kas ietver barības šķidrumus, nervus vai smadzenes. Mīksto kaulu daļās šie kanāli ir tik lieli, kā to var redzēt ar neapbruņotām acīm.

Kaulu galvenās sastāvdaļas ir cietā kaulu viela sastāvoša no fosforskābā kaļķa un līmīgās, tauku saturošās skrimšļa vielas. Šī pēdējā ir apmēram viena trešdaļa, bet pirmās — divas trešdaļas no kaulu sastāva. Turpretim, ja šis samers ir savādāks, tad kauli nav normāli attīstījušies. Pa piemēram, tas tā ir pie rachīta slimības, kur cietās vielas ir mazāk, kā vajadzīgs, un caur to kauli top mīksti.

Kaulu smadzenes, kas aizpilda tukšās vietas kaulos, galvenā kārtā sastāv no taukiem un galertveidīgas masas ar savienojumu audiem. Šīs masas uzdevums ir aizsargāt nervus un barības vadus, kā arī aizpildīt tukšās vietas ar vieglu masu.

Kauli no ārpuses pārklāti ar īpašu kaulu ādu, kuŗa sastāv no savienojošiem audiem un ir bagāta ar asins traukiem. Starp kaulu ādu un pašu kaulu atrodas īpaša sūniņu kārtā, caur kuŗu notiek galvenā kārtā kaulu augšana. Kaulu ādu un pašus kaulus caurauž nervu pavedieni, caur ko tie top jūtīgi.

Kaulus uztur spēcīgus pareiza barība, saules gaisma un kustības. Tas it sevišķi jāņem vērā pie augošiem bērniem, kur vienpusīgai barībai un bezsaules dzīvokļiem var būt ļoti grūtas sekas.

### Muskuļi.

Visas mūsu ķermeņa kustības notiek tikai ar muskuļu palīdzību. Arī neapzinīgas dzīvības norises, kā sirds pukstēšana, ir muskuļu darbības sekas.

Muskulatūru tautas valodā parasti nosauc par miesu, jeb gaļu, apzīmējot ar so nosaukumu mīksto sarkano masu, no ka sastāv lielākā daļa no mūsu ķermeņa.

Muskuļiem piemīt spēja savilkties un izstiepties, caur ko arī notiek kustība. Vislielākā daļa no muskuļiem ir tādi, kas darbojas, tas ir, savelkas vai izstiepjas zem mūsu apzinīgās gribas iespaida. Tādi sastāda apmēram 40% no visa ķermeņa. Neapzinīgās kustības izsauc nedaudz muskuļu; tādi ir sirds, māgas un vēl daži citi muskuļi.

Lielie locēkļu un ķermeņa muskuļi sastāv no šķiedrveidīgas masas. Tie cieši apņem attiecīgus kaulus un ir ar īpašiem audiem stipri ar tiem savienoti. Muskuļu vidum paplašinājoties, muskulis saraujas un caur to rauj attiecīgu kaulu un līdz ar to visu locēkli uz vienu vai otru pusi.

Tā ceļas kustība jeb darbs. Muskuļiem darbojoties rodas siltums, kurš izlietojas ļoti mērķtiecīgi: no tā vesela ceturtdaļa top pārvērsta darba enerģijā, kamēr piemēram, pie lokomotives darbā var izlietot tikai 4<sup>o</sup>/<sub>o</sub> enerģijas. Tas jo lieku reizi reizi parāda, cik tuvu pilnībai stāv šī dievišķīgā mašīna — dzīvais organisms.

Muskuļus caurauž daudz nervu un tajos atrodas ļoti jūtīgas nervu pavedienu galviņas jeb galiņi. Galvenās ķīmiskās muskuļu sastāvdaļās ir olbaltumvielas, ogļuhidrāti, tauki un sāļi. Pats muskulis ir spējīgs savilkties līdz 3 ceturtdaļām sava maksimālā garuma. Savilcies muskulis top resns un ciets. Muskuļi ir visveselīgākā miesas daļa, jo tie gandrīz nekad nenaslimst. Muskuļus uztur veselus un spēcīgus kustības. Muskuļu nodarbināšana iespaido veicinoši arī visas citas dzīvības norises attiecīgā ķermeņa daļā, it īpaši asins riņķošanu un vielu maiņu (nederīgo daļu, piemēram sviedru izdalīšanos). Tādēļ, lai uzturētu labu veselību, nepieciešami nodarbināt muskuļus. Ja ikdienišķīgais darbs muskuļus nevar pietiekoši nodarbināt, tad tas ir jādara mākslīgi vingrojot. Par vingrošanu atsevišķi runāsim īpašā nodaļā. Tāpat kā bezdarbība ir kaitīga muskulim, tā arī ir kaitīga pārmērīga nodarbināšana, pie kuŗas tas top vājš un nespēcīgs.

Tādēļ arī pēc katras muskuļu nodarbināšanas, vai nu strādājot vai arī vingrojot, ir jārūpējas par viņu pietiekošu atpūtu.

Muskuļu spēks ir atkarīgs no viņu lieluma, tas ir, resnuma un gaļuma. Jo muskulis resnāks, jo smagāku nastu tas var pacelt, un jo gaļāks tas ir, jo augstākas būs spējīgs pacelt.

Pie ilgākas nodarbināšanas muskulis sāk nogurt un top darbības nespējīgs, līdz tas ir atkal atpūtināts. Tikai tad muskulis spējīgs darboties, ja tam pieplūst pietiekoši vajadzīgās vielas, it īpaši skābekli saturoša asins. Muskuļu pārmērīga nodarbināšana šīs vielas ātri izlieto un tādēļ caur to rodas nogurums.

Caur muskuļiem pastāvīgi plūst elektriska straume, kuŗa mazinājas tikai pie ļoti augstas vai zemas ķermeņa temperatūras un galīgi apstājas nāvei iestājoties.

Apzinīgai gribai padotie muskuļi savienoti nervu pavedieniem ar galvas smadzenēm, kur mājō cilvēka apzinīgais prāts. Mēs varam šādus muskuļus nodarbināt pēc savas gribas. Turpretīm citi muskuļi ar nervu pavedieniem ir savienoti ar mugurkaula smadzenēm un nervu mezgliem (ganglijiem), piemēram māgas un zarnu muskuļi. Mēs nevaram šos muskuļus ar savu gribu ierosināt darboties, un tie darbojas tikai

pēc dabas noteiktas likumības. Pie šādiem muskuļiem pieskaitāma arī mūsu sirds, kas neatkarīgi no mūsu gribas, nepārtraukti paplašinājas un sašaurinās, spēcīgi vadot asins plūsmu pa visu ķermeni.

Muskuļus uz kustībām ierosina nervi, tādēļ pie spēka un kustību organu grupas pieskaitāmi arī

### Nervi.

Kā visas mūsu ķermeņa daļas, tā arī nervi sastāv no atsevišķām šūniņām, tikai viņu veids ir ļoti īpatnējs. Tā maza nervu šūniņa, kuņas caurmērs tikko sasniedz simto daļu milimetra, izlaiž no sevis pagarinājumu, vai asti, kas var stiepties viena metra garumā. Šāda ir gangliju jeb nervu centru šūniņas. Dažu nervu pavedieni ir zīmuļa resnumā un ir tik stipri, kā var noturēt visu ķermeņa svaru. Atejot arvienu tālāk no centra, nervs dalās un zarojas, topot arvienu sīkāks, kamēr vēlāk tas ieraugams tikai ar mikroskopu. Šie smalkie nervu zariņi iespiežas visās muskuļu šķiedrās, visos dziedzeros un visos sajūtu organos. Ja nervu pārtrauc kaut kādā vietā, tad ta atgriezta daļa vairs neizpilda savu uzdevumu. Attiecīgā ķermeņa daļa caur to top bezjūtīga un nekustīga. Vesels nervs turpretim izsauc kustības, regulē dziedzeru darbību un vielu maiņu, un novada uz apziņas centru sajūtu ie-

spaidus, kā sāpes, siltumu, aukstumu, un citus kairinājumus. Sajūtu iespaidus nervi vada ļoti ātri ar 60 — 120 metru sekundē.



### Cilvēka nervu zistēma.

Kā balti pavedieni nervi caurauž visu cilvēka ķermeni.

Nervi caurauž visu cilvēka ķermeni kā balti, rupjāki vai sīkāki pavedieni. Nervi ir vadi, pa kuņiem, no vienas puses, pavēles no apzinīgā vai neapzinīgā prāta top tad novadītas uz visām ķermeņa daļām, un no otras puses, uz centru top novadīti ziņojumi par visu, kas notiek organisma attālākās un tuvākās vietās. Nervu zistēma ir organismā tās pats, kas telefona vai telegrāfa tīklis civilizētā valstī. Nervu centri, kuņos satek visi nervu pavedieni, tāpat kā lielās

pilsētās satek visi telefonu un telegrāfa vadi, ir galvas smadzenes, mugurkaula smadzenes un nervu mezgli jeb gangliji. Pēdejie atrodas izkaisīti pa visu ķermeni, it sevišķi krūšu un vēdera apvidos un viņu uzdevumi ir: regulēt neapzinīgās kustības. Gangliji un to nervi ir īpaša zistēma, kas nav tieši saistīta ar apzinīgo prātu. Šī zistēma vada sirds, māgas, zarnu un dziedzeru darbību.

Tikai vesela nervu zistēma ir spējīga vadīt visas dzīvības norises organismā. Nervus vājina un dara nespēcīgus galvenā kārtā nepareizs un nekārtīgs dzīves veids kā: bezmērķa dzīve, pārpūlēšanās, bezdarbība, nepareiza barība u. t. t. Nervu vājums parādas tā saucamā *nervozitātē*, ar kuru slimo 80% no lielpilsētas iedzīvotājiem. Nervu vājuma parādības ir: galvas sāpes, bezmiegs, locekļu trīcēšana, baiļu sajūta, nospiests gara stāvoklis, ātras dusmas, uzbudināts gara stāvoklis u. t. t. Visas šādas kaites dziedināmas dabīgā ceļā, tas ir, izzinot viņu cēloņus un novēršot tādus.

Katram nervu slimniekam ieteicams: dzīves pārmaiņa, piemērots darbs un — diēta. Nekādas citas zāles nedz „drapes“ pret galvas sāpēm šeit nevar palīdzēt.

Lielākais nervu centrs un mūsu prāta un apziņas mājoklis ir

### Galvas smadzenes.

Ar smadzenēm gars uzņem iespaidus un izjūtas. Tur norit pomāšanas process. Smadzenes ir gara darbības aparāts un visa ķermeņa centrālā pārvalde. Smadzenes pēc sava izskata ir pelēka nervu vielu masa, sver pie pieaugušiem vīriešiem 1300 — 1400 grammu iztaisot tādā ceļā apmēram vienu trīspadsmito daļu no ķermeņa svara. Sievietēm smadzeņu ir mazāk, un ja mēs par inteligences spējām spriestu tikai pēc smadzeņu svara, tad mēs par sievietēm nevarētu visai galantu slēdzienu taisīt. Bet jāņem vērā, ka sievietes ķermenis arī ir mazāks, un tādā veidā šī nevienādība izlīdzinās. Smadzeņu ārpusē ir robaina un rievaina. Tās sadalāmas trīsās daļās: lielās, mazās un vidus smadzenēs. Lielās smadzenes aizņem pieri un galvas vidu, sadalīdamas ar vagu vidu uz divām pusēm: labo un kreiso. Mazās smadzenes atrodas dziļi zem pakauša un arī sadalās divās daļās. Vidus smadzenes atrodas galvas kausa apakšdaļā un un savieno mazās un lielās smadzenes ar mugurkaula smadzenēm. Visu smadzeņu masu apņem īpaša smadzeņu āda, sastāvoša no trijiem slāņiem, kas bagāti asins traukiem. Lielo smadzeņu virspusi uzskata par vietu, kur norit cilvēka gara darbība. Šī virspuse būs jo plašāka, jo dziļākas un vairākas grumbas un vagas. Pēc



šā uzskata, cilvēka intelligence atkarīga ne tikai no smadzeņu daudzuma, bet arī no viņu īpašības, galvenā kārtā no izvagojuma, jo pie dzīvniekiem smadzeņu izvagojums daudz mazāks.

Katra viena gara darbība stāv sakarā ar noteiktu smadzeņu daļu. Tā pakausī novietots redzes centris, ap deniņiem dzirdes centrs. Tāpat kreisā smadzeņu pusē atrodama vieta, kas regulē labās puses locekļu kustības. Ja šajās vietās smadzenēs rodas kāds bojājums, tad top paralizēta arī attiecīgo organu darbība. Tā redzes centra bojājums izsauc aklumu, kaut arī acs būtu pilnīgi vesela, dzirdes centra bojājums rada kurulumu u. t. t., bet pie kāda kustības centra iznīcināšanas cilvēks vairs nevar attiecīgus locekļus kustināt. Līdzīgā kārtā bojājumi citās smadzeņu vietās var izsaukt: runas spēju pārtraukšanu, atmiņas zaudēšanu u. t. t.

Smadzeņu un cilvēka gara darbības izpēšanai zinātnieki ir ziedojuši ļoti daudz darba un enerģijas. Bet tādēļ ne mazāk šī nozare vēl arvienu ir noslēpumu pilna un miglā tīta: mēs nezīnam, kā norisinājas domāšana, jušana, gribēšana u. t. t. Šo noslēpumu izpēšanai pēdējā laikā zinātnei nāk palīgā ar daudz atklājumiem o k u l t ā z i n ā t n e. \*)

Smadzeņu ķīmiskais sastāvs ir ļoti komplikēts. Visvairāk tur ir fosforu saturošas vielas.

\*) Skat. klātpielikto grām. rādītāju.

Otrais lielākais nervu zistēmas centrs ir — mugurkaula smadzenes, kas aizpilda mugurkaula tukšumu 40 — 45 centimetru garumā. Arī šeit tāpat kā galvas smadzenēs, satek nervu pavedieni no dažādām ķermeņa daļām. Ša centra uzdevums ir, kā jau iepriekš minēts, neapzinīgo kustību regulēšana (sirds, māgas, u. t. darbības).

Pie spēka un kustību orgāniem pieder arī asins riņķošanas orgāni.

Mēs zinām, ka caur visām mūsu organismā daļām plūst „šķidrā miesa” —

### Asinis.

Asinīm piekrit ļoti svarīga loma organismā un to plūsmas pārtraukšana nes acumirkliģu navi. Asiņu uzdevums cilvēka organismā ir sekošs: 1) pievadīt visām ķermeņa daļām barības vielās un skābekli; 2) aizvadīt projam lietotās daļas un kaitīgās vielas; 3) sildīt ķermeni un 4) dziedināt ievainojumus un neitralizēt slimības dīgļus.

Asins daudzums organismā padots nelielām svārstībām. To normālais daudzums ir apmēram trīsdesmitdaļas no ķermeņa kopsvara. Asiņu daudzums atkarīģs no veselības stāvokļa un ķermeņa būves.

Apskatot asinis zem mikroskopa, mēs atrodam, ka šis īpatnējais šķidrums nav viengaba-

lains, bet gan sastāv no divām sastāvdaļām, no bezkrāsaina, mazliet lipīga šķidrums, ko sauc par asins plazmu, un tani peldošiem asins ķermeņiem. Šie pēdejie dalās baltos un sarkanos ķermeņos. Sarkano asins ķermeņu ir vairāk kā balto, un tie piedod asinīm sarkanu krāsu. Ķermeņu skaits asinīs ir ļoti liels, apmēram 5 miljoni vienā kubik milimetrā. Tā tad asins pilieniņš, adatas galvas lielumā, satur 5 miljoni ķermeņu!



Sīko asins vadu —  
kapilāru tīkliņš.

1. Pulsādere.
2. Vēnas sakne.

Sarkanie asins ķermeņi kalpo tikai skābekļa un ogļskābes apmaiņai organismā. Viņi satur daudz dzelzsdaļas, kas tiem piedod sarkanu krāsu. Balto ķermeņu uzdevums ir — aizsargāt organismu no lipīgām slimībām un iznīcināt slimības dīgļus. Baltiem ķermeņiem ir patstāvības pārvietošanās spēja. Tie ir organisma drošības un kārtības sargi. Viņi ir lielāki, kā sarkanie, bet nav noteikta veida. Viņi ar īpašas astītes palīdzību var spiesties cauri arī miesas

audiem. Tiklīdz kaut kur organismā sāk darboties indes vai slimības dīgļi, baltie ķermenīši dodas turp un uzsāk ar tiem cīņu uz dzīvību vai nāvi. Cīņa nerimstas, kamēr vieni vai otri uzvarēti, atkarībā no ka cilvēks vai nu atveseļojas vai nomirst. Pati cīņa norit tādā veidā, ka baltais ķermenītis dodas slimības dīglim vai bacilim virsū un to „aprij“, caur ko tas pats iet bojā. Baltās strutas, kas rodas augoņos un līdzīgās vietās, nav nekas cits, kā ķermenīšu liķi, kas „krituši savu pienākumu izpildot“.

Asins sastāvs ir atkarīgs no cilvēka veselības stāvokļa, dzīves veida, viņa darbības u. t. t. Var būt veselas un slimas asinis, normālas un nenormālas, spēcīgas un vājas.

Spēka avots, kas asinīm liek riņķot par mūsu organismu, ir

### Sirds

Šis svarīgais organs novietots krūšu dobuma kreisā pusē. Tas ir nemitīgi darbojošs muskulis, apmēram tik liels, kā viņa ipašnieka dūre. Sirds muskulis sastāv no četriem nodalījumiem jeb asins telpām. Sirds labajā pusē atrodas divi nodalījumi pildīti ar no ķermeņa atpakaļ plūstošām netīrām un tumšām asinīm bet kreisās puses abi divi nodalījumi satur no plaušām nākošas tīras, gaišas asinis.

Sirds divas priekšelpas, kur vis-

pirms salasas uz sirdi plūstošas asinis, ir mazāk muskuļotas un ar plānām sienām. **S i r d s k a m b a r i**, turpretim, no kuņiem asinis ar lielu sparu top dzītas uz vadiem, ir ļoti muskuļotas un ar biezām sienām. Sirds priekštelpas no sirds kambariem noslēdz īpašas klapes, gluži tāpat kā mehāniskam sūknim, lai asinis neplūstu atpakaļ uz turieni, no kuņienes tās nākušas.

Asins riņķošana caur sirdi notiek sekošā veidā: Asinis, kas jau savu uzdevumu ķermeņa barošanas darbā izpildījušas un tamdēļ tapušas tumšas un netīras, salasas lielos asins traukos — vēnās un par tām aizplūst labajā sirds priekštelpā. bet no turienes labajā **s i r d s k a m b a r i**. No šejienes caur sirds darbību tās top dzītas pa lielo plaušu pulsa āderi uz plaušām. Plaušās asinis atstāj daļu no savas ogļskābes un ūdens, bet uzņem to vietā skābekli no ieelpotā gaisa. Šādā ceļā asinis top iztīrītas, zaudē pirmitējo tumšo krāsu un top gaiši sarkanas. Šīs atsvaidzinātās asinis tad atgriežas no plaušām uz sirdi atpakaļ un saplūst vispirms kriesajā sirds priekštelpā un no šejienes **k r e i s a j ā s i r d s k a m b a r i**. No šejienes tīrās asinis caur lielo ķermeņa asins vadu (aortu) un mazākiem vadiem — artērijām top dzītas pa visu ķermeni to barodamas un tīrīdamas no kaitīgām vielām, kāmēr atkal salasas vēnās un plūst atpakaļ uz sirdi. Tāda

kārtā asinis nemītīgi riņķo, kāmēr cilvēks dzīvo. Lai cilvēka sirds varētu pareizi darboties, nepieciešams, lai tā būtu samērīgi attīstīta, lai tās kanāli būtu pietiekoši lieli un lai aizsargklapes, kas neļauj asinīm tecēt atpakaļ, būtu pietiekoši spēcīgas. Par nožēlošanu, tas ne katru reizi nāk priekšā, un tad jāreķinājas ar sirds darbības traucējumiem, kas var apdraudēt dzīvību attiecīgai personai. Šādam stāvoklim par iemeslu var būt: nervozitāte, vispārējs organisma vājums pārtaukošanās u. t. t. Jo stiprāki ir sirds sienu muskuļi, jo spēcīgāki darbojas sirds. Abiem sirds kambariem ritmiski darbojoties, sirds virspuse paspiežas uz krūšu sienas pusi, caur ko sajūtam sirds pukstešanu.

Pieaugušiem cilvēkiem sirds pukst apmēram 71 reizi minūtē, bet zīdaiņiem līdz 135 reizēm. Parasti uz viena elpas vilciena laika notiek četri sirds pukstieni.

Sirds darbība atkarājas no nervu sistēmas; sirds nervu pavedieni satek pa daļai sirds ganglijā (nervu mezglā), pa daļai mugurkaula un galvas samadzenēs. Sirdei tomēr piemīt tā brīnišķīgā īpašība, ka viņa var darboties arī pate no sevis, atdalīta no nervu centriem. Tās pierāda, ka sirds muskulī atrodas īpašs nervu centrs, kas nav atrodams citos muskuļos.

Sirdei darbojoties, artērijas ar katru sirds pukstienu saņem jaunu asins pieplūdumu. Šos pieplūdumus uz lielākām artērijām var sajūst, pirkstu uzliekot, kā vieglus grūdienus. Šos grūdienus sauc par pulsu. Pulsa skaits, saprotams, ir tik pat liels, cik liels ir sirds pukstienu skaits zināmā laika vienībā.

Sirds darbības un pulsa ātrums padots ļoti lielām maiņām. Bērniem sirds darbojas ātrāki kā pieaugušiem, un pēdējiem atkal lēnāki kā sirmgalvjiem. Sirmgalvjiem pulsa skaits atkal ceļas līdz 80 reizēm minūtē.

Sirds darbības un pulsa ātrums ļoti atkarīgs no attiecīgās pēsonas gara stāvokļa. Uzbudinājuma brīžos pulss darbojas ļoti ātri, pie nopiestā gara stāvokļa lēnāki. Tāpat paātrināta sirds darbība pie nogurdinošas muskuļu nodarbīšanas. Arī pie drudžu slimībām sirds strādā ievērojami ātrāki.

Tomēr nav jādomā, ka pie pastiprinātas sirds darbības (piemēram drudža brīdī) asinis top ātrāki dzītas pa artērijām. Pētījumi rāda, ka tas tā nav. Sirdei ātri darbojoties, katris tās pukstiens ir vājāks, kā parasti un caur to asins plūsma paliek tā pati. Drīzāk sirds paātrināta darbība uzskatama par noguruma pazīmi.

Bet par vissvarīgāko dzīvības procesu, bez kuŗa nevar iztikt ne vienu minūti ir jāuzskata

### Elpošana.

Mēs visi zinām, ka bez barības cilvēks var iztikt vairākas nedēļas, pat mēnesi, bet ja tam atņem iespēju elpot, tad ta dzīvība var turpināties tikai dažas minūtes. Elpošanas uzdevums ir apgādāt asinis ar skābekli un izvadīt ārā oglekļskābi. Galvenais elpošanas aparāta orgāns ir

### Plaušas.

Plaušas atrodas krūšu kurvī, abās pusēs no sirds. Viņu svars grozas ap 1,300 kilogramu. Pēc sava veida plaušas atgādina divus maisus, kas pildīti ar švamveidīgu masu, cauraustu daudzām kanāliem un kanāliņiem. Šie kanāli caur zarošanos top arvienu mazāki, kamēr beidzas ar maziem gaisa pūslīšiem.

Abu plaušu smailie augšgali stiepjas līdz kakla pamatam, bet apakšējās daļas atbalstas uz vēdera starpsienām. Labā plauša sadalās trīs atzarojumos, bet kreisā divos. Plaušas apņem īpaša āda — p l e u r a. Bērnu plaušas ir maigrožā krāsā, pieaugušiem — zili-pelēkā, bet oglekļračiem — melnā krāsā. Pie tautām tālos ziemeļos, kur gaisa ir arvienu tīrs, plaušu krāsa paliek arvienu pirmatnējā — gaiši-sārta.

Elpošana notiek plaušu sienas mehāniski izplēšot un sašaurinot. Ar elpu plaušās ievilktais gaisa saskaras ar tumšām,



no vēnām nākošām asinīm un pilda tās ar skābekli, kuŗš nepieciešams dzīvības uzturēšanai. Reizē ar to no asinīm ieelpotā gaisā pāriet ogļskābe. Sakarā ar to izelpotais gaiss satur mazāk skābekļa, bet vairāk ogļskābes, kā ieelpotais.



Plaušas.  
Gaisa kanāli un  
asins vadi.

Gāzu apmaiņas process notiek sekošā ceļā: No ieelpotā gaisa, pēc fizikas likumiem, daļa no skābekļa iespiežas caur gaisa pūslīšu sienām tumšās asinīs, kas atrodas plaušu asins kanāliņos. Tādā pat ceļā no asinīm izdalās ogļskābe un iespiežas gaisa pūslīšos. Asinīs ieplūstošais skābeklis pa daļai ķīmiski savienojas ar sarkaniem asins ķermeņiņiem, pa daļai to uzņem pate asins plazma un iznēsā pa visām organisma daļām. Apmēram tādā pat ceļā notiek ogļskābes izdalīšanās no asinīm un pāriešana ieelpotā gaisā.

Pieauguša cilvēka organismam nepieciešami vienā diennaktī ap 744 grammi skābekļa, bet izdalāmās ogļskābes daudzums grozas ap 900 gramiem.

Pieaudzis cilvēks elpo caurmērā ap 18 reizes minūtē. Bērns elpo daudz biežāki kā pieaudzis, tāpat arī veci cilvēki elpo nedaudz biežāki kā pusmūža gados.

Elpošanas ātrums jūtami palielinājas pie muskuļu nodarbināšanas, tāpat arī uztraukuma brīžos, vai pie drudža slimībām. Ar katru elpas vilcienu mēs ieelpojam un izelpojam apmēram ap 500 kubik centimetru gaisa, bet pie dziļas elpošanas vēl vairāk.

Tāpat kā visi citi organi, arī plaušas var būt vairāk vai mazāk attīstītas. Vāji savu uzdevumu veic neattīstītas plaušas. Viņas nespēj pietiekoši iztīrīt un atjaunot asinis, caur ko jūtami mazinājas attiecīgā individa dzīvotspēja. Par elpošanas higiēnu runāsim atsevišķā nodaļā.

Nākošā cilvēka dzīvības nepieciešamība ir

### **Barības uzņemšana.**

Barības uzdevums ir atjaunot organismā nolietotās daļas. Bet barība tādā veidā, kā to lieto cilvēks, nevar pāriet asinīs un tā tad organisms to nevar uzņemt. Lai apēstā barība taptu uzņemama, ta ir jāpārstrādā un šo darbu veic organisma gremošanas aparāts. Pirmā vieta kur sākas barības pārstrādāšana ir

### **Mute.**

Mutē barība top sasmalcināta un sajaukta

## Cilvēka iekšējie organi.

Galvenie  
organi:

1. Sirds tievgalis.
2. Labais sirds kambaris.
3. Kreisais sirds kambaris.
4. Sirds ādere.
5. Augšējā tukšuma ādere.
6. Lielā pulsa ādere.
7. Plaušu pulsa ādere.

8 — 13. Plecu un kakla āderes. 14. Plaušu asins un pulsa ādere. 15. Lielā vēdera ādere (aorta). 16. Apakšējā tukšuma ādere. 17. Nieru ādere.

18 — 19. Gurnu āderes. 20. Stīlbu ādere.

21. Aknu ādere. k. Sirds. o, p. Plaušas.  
r. Barības kanāls. s. Nieres. t. Urinvads.  
n. Urintvertne. v. Lielā zarna. y. Kakla kauls.

ar siekalām, kas izdalas no trīsiem pāriem dziedzeru, atrodošamies mutēs sānos un apakšā. Siekalu uzdevums ir barību ne tikai saslapināt, bet to pārveidot arī ķīmiski, pārvēršot stērķeļu vielas cukurā. Šis pārvēršanas process iesākas mutē un turpinājas

### Māgā.

Izplatītāis uzskats, ka māga būtu galvenais barības pārstrādāšanas orgāns nav visai pareizs. Barības pilnīga pārstrādāšana un pāriešana asinīs notiek tās tālākā ceļā — zarnās. Māgā šis process norit samērā mazos apmēros. Māga ir pareizi ņemot barības uzkrātuve, vai noliktava — vieta, kur apēstā barība var uzglabāties tik ilgi, pirms tā pāriet zarnās.

Māga ir maisījums ar ādveidīgām sienām, atrodošos vēdera priekšpusē zem sirds. Māgas iekšpusē pārklāta ar gļotādu, kurā atrodas ļoti liels daudzums dziedzeru, nervu un asins trauku. Tie izdala māgas sulu, kurā pārveidojas dažas barības vielas un tās jau uzņemamas. Daļa no tām arī caur māgas sienām tūlīt pāriet asinīs. Māgas ārpusē apņem trīs kārta muskuļu. Pa gremošanas laiku šie muskuļi regulāri savelkas dažādos virzienos, caur ko māgas saturs tiek pastāvīgi jaukts un maisīts. No māgas barība pāriet tālāk zarnās kur tā tiek tālāk pārstrādāta līdz visas uzņemamās vielas pāriet asinīs. Zarnās, kā

pārstrādājošs šķidrums māgas sulai pievienojas žults, ko izdala aknas. Aknas ir liels dziedzeris, kas atrodas vēdera dobuma labajā pusē. Aknu izdalītais brūnais, rūgtais šķidrums, žults, izkausē un pārstrādā barības tauku vielas.

Barība atrodas normāli mēģā no vienas līdz četras stundas, turpretīm zarnās ta atrodas vienu diennakti.

Pārmērīgi lielā ūdens daudzuma atdalīšanai no asinīm, kā arī dažādu citu nederīgu vielu izvadīšanai no tām kalpo

### Izvalu organi.

Pie izvalu organiem vispirms ir pieskaitāmas **nieres**. Viņas ir divi vēdera apakšdaļā abās pusēs mugurkaulam novietoti dziedzeri, pēc ārējā veida līdzīgas pupām. No visām pusēm nierēs apņem tauki. Caur nierēm, kā caur filtru sūcas urīns un nonāk izvalu kanālos.

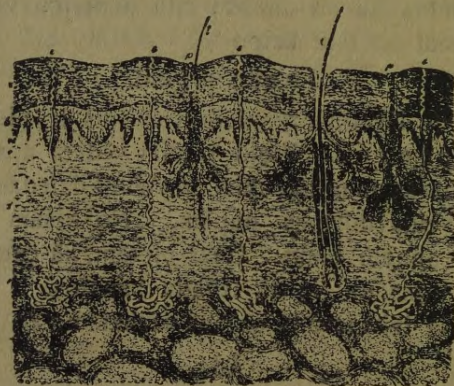
Ka labs izvalu organs uzskatāma arī cilvēka

### Āda.

Reti kādam no mūsu ķermeņa organiem ir tik daudz un dažādu svarīgu uzdevumu, kā ādai. Viņa vispirms ir miesas sega, kas aizsargā to no ārpasaules mehāniskas un ķīmiskās iedarbības. Āda regulē aukstumu un karstumu ķermenī. Viņa ir arī elpošanas organs, tā pat, ka plaušas. Arī daudzas vielu maiņas norises no-

iek caur ādu. Āda ir arī prāta organs, līdzīgs acei, ausei u. t. t., jo ādai pieder tauste. Arī daudzas slimības, kā šarlachs, bakas, sifiliss, norisinājas galvenā kārtā ādā, un, ka domājams, ādai piekrit liela loma šo slimību dziedināšanā.

Cilvēka āda sastāv no trijām kārtām: 1) virsējās ādas, kuŗa sastāv no cietas substances un noder kā otrās ādas kārtas aizsargs; 2) vidējās ādas, kuŗa ir vissvarīgākā ādas kārtā un sastāv



Ādas šķērs griezumā.  
(Palielinātā veidā).

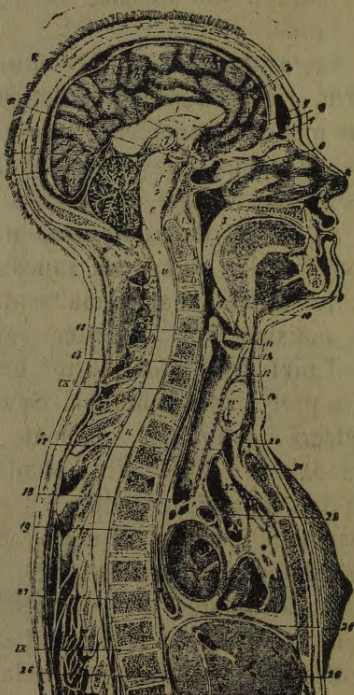
a. Virsējā cietā kārtā. b. Gļotādiņa. d. Vidējā kārtā. e. Jūteklī. f. Tauku kārtā. g. Sviedru dziedzerī. h. Sviedru kanāli. i. Sviedru poras. p. Tauku dziedzeri. m. Matu sakne. j. Mats.

no īpašiem ādas audiem; un 3) no apakšas jeb tauku ādas, kuŗa ir ļoti mīksta, elastīga un satur daudz tauku.

Āda satur daudz mazu caurumiņu, jeb kapillāru. Šie caurumiņi ir ļoti jūtīgi pret temperatūras maiņu: siltumā viņi izplēšas, aukstumā saraujas un neļauj miesai ātri atdzist. Ādā atrodas liels vairums tauku dziedzeriņu. Pēc sava izskata viņi atgādina vīnogu ķekaru, un viņu izvadkanāļi visbiežāki atveras tā saucamos matu maisiņos, kuŗos atrodas mata zemādas daļa. Vienā pašā mata maisiņā var atvērties vairāk tauku dziedzeri. Tauki dara ādu mīkstu un elastīgu, aizsargājot to pret sasprēgājumiem. Sevišķi daudz tauku dziedzeru ir tur, kur aug mati. Sviedru dziedzeriši izdala sviedrus. Viņu skaits sniedzas vairāk ne kā divi miljoni. Sviedri ir kaitīga viela, kas organismā paliekot to saindētu. Sviedri sastāv no urīnskābes, ogļskābās gāzes, dažādiem vielu maiņas atkritumiem un ūdens. Tikko siltums ķermenī ir vairojies, dziedzeriši sāk pastiprināti darboties, izdalot ūdeņainās vielas un tādā kārtā atdzēsē miesu. Āda ir arī sajūtu organs, jo viņā izbeidzas visi jūtīgie nervu galiņi.

Ja cilvēks zaudē kaut kādā ceļā (piemēram apdegot, noplaucējot) pusi no ādas virsmas, tad tā dzīvība ir briesmās. Ja zaudē vēl vairāk ādas, tad to vairs nevar glābt.

## Cilvēka galvas un krūšu šķērsriezums.

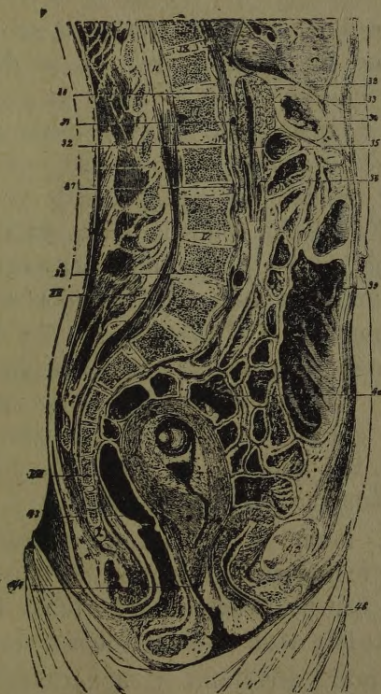


## Svarīgākās daļas.

- b. Lielās smadzenes. d. Mazās smadzenes.  
 u. Mugurkaula smadzenes. v. Gaisa rikle.  
 x. Aknas.



## Sievietes ķermeņa kreisā puse.



22. Augšējā aorta. 28 — 29. Sirds kambari.  
 34. Māga. y. Dzemde. 42. Kaunuma kauls.  
 43. Resnā izvadu zarna. 44. Maksts kanāls.  
 46. Urinvāds.

## Veselības mācība.

Bioloģiskie pētījumi vēsta, ka cilvēka dabīgais mūžs ir daudz ilgāks, kā mēdz dzīvot modernais cilvēks. Tas nozīmē, ka pie normāliem dzīves apstākļiem un pareiza dzīves veida cilvēks varētu sasniegt vecumu 120 — 150 gadu, nezaudējot pie tam ne garīgos, nedz arī fiziskos spēkus. Ka cilvēka mūžs ir daudz garāks kā to mēdz domāt to starp citu rāda arī augšanas un mūža ilguma attiecības. Šīs attiecības dzīvnieku valstī ir apmēram 1 : 10, tas ir, ja kāds dzīvnieks pilnīgi uzaug 3 gadus, tad tā mūža ilgums būs 30 gadu. Pie šādas attiecības iznāk, ja cilvēks pieaug 15 gadus, tad tā mūža ilgumam jābūt ne mazāk kā 150 gadu. Arī visi citi fizioloģiskie pētījumi rāda, kā tas tiešām tā ir.

Tādēļ numis ir tiesība, un arī pienākums, studēt tos iemeslus, kuri samazina mūsu mūža gadus un censties atrast iespējamības pagarināt savu mūžu līdz viņa dabīgai robežai.

Ilgā mūža jautājums ir nodarbinājis zinātniekus jau no seniem laikiem. Arvienu cilvēks ir sapratis, ka viņa parastais dzīves ilgums ir nesamērīgi mazs, un ka tam vajadzētu dzīvot daudz gadus ilgāk.

It sevišķi ass šis jautājums ir tapis pēdējos gados. Modernā dzīve ir tik ļoti sarežģīta, ka

cilvēks sava līdzšinējā mūža laikā, tas ir ap 70 — 80 gados nespēj tani orientēties: tikko tas izpratis dzīves parādības, tad tam jau laiks klāt atstāt šo pasauli.

Tādēļ tiek intensīvi meklēti ceļi un iespējas pagarināt mūžu. Un panākumi nav izpalikuši: daudzi cilvēki, kas ir tiekušies pagarināt savus dzīves gadus, tiešām dzīvo bībelisku mūžu. Lai minam Dr. A. Genio, kuŗš vēl 1933. gadā, tas ir savā 101. dzīves gadā izdeva grāmatu par ilga mūža noslēpumu. Tāpat varam godam minēt amērikāņu miljonārus. Rokfelleri, kas ar saviem 90 muža gadiem vēl brauc ar velosipēdu, dejo un nodarbojas ar sportu. Arī visiem zināmais Fords, kas būdams tikai par dažiem gadiem jaunāks, vēl vada visu savu uzņēmumu. Visi šie ļaudis ir apzinīgi centušies pretoties vecumam un nāvei, un tādēļ viņu panākumi mums būs jo interesantāki.

Bet daudzi teiks ka tik ilgi var dzīvot tikai miljonāri. Tas nav pareizi. Arī mūsu zemē ir daudz mazturīgu cilvēku, kas dzīvo pāri par 100 gadiem.

Tālāk izvirzas jautājieni, vai cilvēkam vispār ir vajadzīgs ilgāk dzīvot? Cik daudzi taču beidz dzīvi labprātīgi, dodoties pašnāvībā!

Te nu ir jāaizrāda, ka dzīvot grib ikkatra dzīva radība, un jo vairāk cilvēks, ja kultūra un

nepareiza dzīve nav to galīgi sakropļojušas. Arī uzskats, ka pasaulē esot tik daudz bēdu un grūtību, šeit neiztur kritikas. Modernā dzīves filozofija māca, ka ikkatram cilvēkam ta dzīve ir tik laba, cik labs ir viņš pats.

Ta māca, kā no cilvēka paša, no viņa garīgās nostādīšanas, dzīves veida u. t. t. atkarajās vai viņš ir laimīgs vai nelaimīgs. Amerikā un Vācijā arvienu lielākus panākumus gūst tā sauktā „Jaunā gara“ filozofijā, kuŗas mācības dzīvē izveidot cilvēkam jāatdzīst, ka dzīvot nav vis nelaime, bet gan prieks un laime. Šī mācība rāda ceļus, ka cilvēkam sevi izveidot par dievišķu un laimīgu butni, kādam tam pēc augstākas gribas nolikuma arī vajadzētu būt.

Tādēļ mums nav pamata nokārt nespēkā galvu un padoties likteņa varai, bet gan pašiem veidot savu dzīvi labu un laimīgu. Ja šādu stāvokli būsīm sasnieguši, tad mums vairs negribēsies pusmūža gados, t. i. 60 — 70 gadu vecumā, atstāt šo brīnišķīgi jauko pasauli, bet mēs meklēsīm ceļus, kā nodzīvot līdz savam dabīgam vecumam, kas ir 150 — 200 gadu.

Pēdējo gadu zinātnes sasniegumi ir veduši cilvēci pie daudzām jaunām atziņām. Mēs zinām tagad jau nesamērīgi vairāk, kā zināja mūsu iepriekšējā paaudze.

Bet zināšana cilvēcei vien daudz nedod:

vajaga prast šīs zināšanas pielietot praktiskā darbā un gūt no tām kaut kādu labumu. It īpaši veselības mācības uzdevums ir ne tikai dot zināšanu, bet gan mācīt cilvēkam pareizu, veselīgu dzīvi.

Esam dzirdējuši jau no seniem laikiem, ka veselība ir cilvēka dārgākā manta. Bet pareizi šis izteiciens ir saparasts tikai pašā pēdējā laikā, atzīstot, ka veselība ir tā augstākā par visām laicīgām mantām, ka cilvēka dzīve un sekmes ir atkarīgas no viņa veselības stāvokļa un ka veselība ir gandrīz tik pat vērts, kā pati dzīvība.

Tādēļ nebūs lieki šeit mazliet ilgāki uzkavēties pie šīs visu dārgākās mantas iegūšanas un piepaturēšanas.

Veselības trūkums ir slimība un sakarā ar to: nespēks, nelaime, nesekmība un ikkatris pasts un ļaunums. Vispirms painteresēsimies:

### **Kādēļ mēs slimojam.**

Agrāk domāja ka slimība ir dzīves nepieciešamība. Valdīja uzskats, ka katram cilvēkam nepieciešami vajadzīgs šad tad „paslimot“.

Pēc moderniem atzinumiem, turpretim, slimība nav nebut nepieciešamība, bet gan ļoti bīstama nenormālība. Slimība ir nāves priekštecis: kas var saslimt, tas var arī nomirt. Tādēļ mūsu uzdevums, ja mēs gribam nāvei spītēt, ir: no-

vest savu veselību tādā stāvoklī, ka mēs nemaz nevarētu saslimt, un ka mēs nekad neslimotu.

Agrāk to atrada par neiespējamu, tagad turpretīm, atzīst, ka tas ir gan iespējams, pat arī tiem kas no dabas nav apbalvoti ar stipru veselību.

Modernā zinātne ir atraduse mūžīgās veselības noslēpumu. Tas nav bijis atrodams ne burvju vārdos, ne arī ārsta zālēs, bet gan — pareizā dzīves veidā.

Mēs visi zinām, ka pie dzīvniekiem, viņu dabīgā stāvoklī slimību nav. Tuksneša lauva un tīģeris, dzīvojot savā dabīgā apkārtnē, nekad neslimo. Zoologiskā dārzā zvēri turpretīm, ļoti bieži ir padoti slimībām. Tas pats novērots arī pie cilvēkiem: vienkāršas darba tautas slimības gandrīz nepazīst. Jāatzīstas tomēr, ka it visas tautas, pat mezoņu ciltis, ir krietni vien novirzījušās no sava dabīgā stāvokļa un tādēļ tos arī vienu biežāk ir piemeklējušas dažādas slimības.

No tā redzams, ka slimība nav nebūt neizbēgama un tamdēļ katram ir iespējams savu veselību novest tādā stāvoklī, kur tam nebūs jābaidas no saslimšanas un agras nāves.

Cilvēka veselības stāvokli noteic viņa dzīves veids, paradumi, darba apstākļi u. t. t. Ja šis dzīves veids nav pareizs un cilvēka dabas prasībām piemērots, tad no tā cieš viņa organisms,

Šī nepareizība parādas ļoti dažādos veidos, bet visliktenīgākā moderam cilvēkam ir nepareiza barības uzņemšana. Tādēļ vispirms mēģināsim noskaidrot, kāda isti ir

### Pareiza un nepareiza barība?

Vācu sakāms vārds saka, ka cilvēks esot tas, ko viņš ēd; (Der Mensch ist was er isst.) Ar to ir izteikta barības sastāva lielā nozīme.

Kāda tad nu ir mūsu parastā ikdieniskīgā barība? Vai ta atbilst mūsu organisma prasībām?

Uz šo jautājumu ar vislielāko pārliecību varam atbildēt ar noteiktu ne!

Pie pareizas barības jautājuma mums svarā krit četri faktori, proti 1) barības sastāvs; 2) barības sagatavošana; 3) daudzums un 4) ēšanas veids.

Attiecībā uz barības sastāvu varam teikt, ka modernais cilvēks ēd par daudz gaļas. Bioloģiskie pētījumi mums rāda, ka cilvēks nav nemaz gaļas ēdējs. To, starp citu, pierāda viņa zobu: tam nav ilkņu, kuņģis ir visu gaļas ēdēju dzīvnieku mutē. Arī lielāks vai mazāks riebums, ko ikkatris cilvēks sajūt pret gaļu, īpaši jēlu, rāda ka gaļa nav mūsu dabīgā barība.

Ja mēs gaļu atstājam atklātā vietā, tad viņa tūlīn sāk pūt, attīstoties baktērijām, bet tas no-

tiek sevišķi ātri, ja gaļa stāv silti-mitrā telpā. Pie pūšanas procesa attīstas ļoti indīgas vielas, kas pie tam nejauki ož. Turpretim, pie stādu valsts produktiem sādu parādību nevaram novērot.

Pie gaļas barības lietošanas ir iespējams, ka uzņemtā barība gremošanas kanālos sāk pūt un attīstīt indes, ievērojot, ka še atrodams šim procesam tik labvēlīgais siltais mitrums un arī liels daudzums baktēriju. Tas parasti arī lielākā vai mazākā mērā notiek.

Gremošanas kanāla beidzamā galā, resnā zarnā, gremošanas darbība vairs nenotiek. Še uzkrājas tikai nederīgie atlikumi no barības, lai pēc tam tiktu izvadīti laukā. Kādā stāvokli līdz šim atradās šī masa? Šīs nederīgās masas ir ļoti daudz un tā sastāda ievērojamu daļu no uzņemtās barības. Visrakstūrīgākais tomēr ir tas, ka šī masa nejauki ož un tanī atrodas ļoti liels daudzums dzīvu un beigtu baktēriju. Tur ir tā tad sācies vissliktākais sadalīšanās un pūšanas process. Un šo briesmīgo masu cilvēks stundām ilgi nēsā savā ķermenī, bet bieži vien vel ilgāk. Caur to resnā zarna top paplašināta un spēj jau ietvert lielāku daudzumu šo pūstošo atkritumu. Un modernais cilvēks no tā nekaunas it nemaz, lai gan ta ir saudzīgi runājot vislielākā netīrība. Bet kultūras cilvēkam tas liekas dabīgi. Tas ir tā pie citiem, un tā tas bijis arī no bērnības



tā tad tas ir ir nenovēršams ļaunums. Tā domā modernais cilvēks un pacietīgi nēsā šo netīrumus savā ķermenī. Nav ne mazāko šaubu, kā tāda atkritumu masa ir cilvēka organismam kaitīga.

Kur tad nu būtu meklējams iemeslis šo atkritumu tik ļaunām īpašībām? Tur norit pūšanas process, izsaukts no baktērijām. Caur olbaltumvielu sadalīšanos tur rodas zināmas vielas, kā indols, skatols, fenols un krezols. Šīs vielas ir sliktās smakas cēloņi. Minētās vielas pa daļai uzsūc zarnas sienas un ievada ķermeņa audos caur ko organisms top saindēts un slimībām padots. Lai gan organisms šādam procesam pretojas un indīgās vielas izdala ar urīnu, tomēr daļa no šām vielām var palikt organismā un radīt slimības.

Kā nemaldīgas pazīmes šādam stāvoklim ir jāuzskata uzpūsts vēders, kas ceļas no kaitīgām gāzēm un nejauki smirdoša atkritumu masa.

Turpretim lietojot augu barību un pienācīgā daudzumā šie atkritumi galīgi pārmainas. Tie tad top tādi, kā tas ir arī pie dzīvniekiem dabīgos apstākļos, proti, nelielā daudzumā un bez smakas, kur nekā riebīga nav un no ka cilvēkiem nav jākaunas. Un tad zudis sarežģījumi veselībā un cilvēks taps vesels un dzīves priecīgs. Tamdēļ modernā zinātne gaļas lietošanu galīgi noliedz. Arī no morāliski-ētiskā viedokļa raugoties gaļas

barība nebūtu ieteicama: nonāvēt dzīvnieku tikai tamdēļ, lai apēstu viņa miesu nav cilvēka dievišķīgās dabas cienīga rīcība.

Novērojumi ikdienišķīgā dzīvē rāda, ka cilvēks var pilnīgi iztikt ar veģetārisku jeb augu valsts barību. Augu valsts barības produktus ir ieteicams papildināt ar tādiem dzīvnieku valsts produktiem, kas nav kaitīgi, kā piens un piena produkti: sviests un baltais siers. Turpretim, ja siers ir vecs, kādu labprāt mīl modernais cilvēks, tad tas jau ir kaitīgs produkts, jo tanī jau attīstas puvuma indes. Kas attiecas uz gaļu, tad no tās lietošanas būtu pilnīgi jāatturas. Gaļa visātrāki sāk pūt radot neapšaubāmi indīgas gāzes un vielas. Ja nu pilnīgi gaļu izbēgt nebūtu iespējams, tad nepieciešami vajadzīgs vismaz to ierobežot, lietojot tikai ļoti reti un nelielos daudzumos.

Tūkstoškārtīgie piedzīvojumi ir pierādījuši, ka ar augu valsts olbaltumvielām un taukiem var tik pat tāļu tikt, kā ar dzīvnieciskām. Bagātīgi olbaltumvielas satura pākšu augi: zirņi un pupas. Tauku vielas no augu valsts satura rieksti un kaņepes un daudz citi.

Attiecībā uz ogļuhidrātiem, kā cukuru un stērķeli jāsaprot, ka tādas nāk vienīgi no augu valsts. Jāzin tomēr ka dabīgās ogļuhidrātu vielas,

kas atrodamas svaigos augļos un saknēs, ir nekaitīgas, bet turpretim mākslīgās, kā piemēram cukurs, lielākos daudzumos lietots var būt veselībai kaitīgs.

Otris svarīgs jautājums ir

### **Kā pagatavot barību?**

Modernais cilvēks atzīst par baudāmu gandrīz tikai tādu barību, kas gājusi caur virtuves karantīni; šeit visi dabas produkti top padoti augstas temperatūras iedarbībai: tos vāra, cep, „šķovē“, „sutina“, u. t. t. un tikai pēc daudzu stipri iedarbīgu vielu — sāls, piparu, sinepju un t. t. pievienošanas barību atrod par lietojamu.

Šādi sagatavota barība neatbilst cilvēka organisma prasībām. Cilvēks ir laists pasaulē tāds pats dabas bērns, kā savvaļā dzīvojošie dzīvnieki. Šādai dzīvei piemērotas arī viņa dabīgās prasības. Bet dabā nav neviena virtuviski sagatavota produkta: tur viss atrodams svaigā un zaļā veidā. Šāda barība tad nu arī ir mūsu istā un pareizā.

Nav tomēr jāpieņem, ka mums būtu jāiztiek tikai ar zaļu stādu barību vien. Ir daudz tādu produktu, kas lietojami tikai virtuvē pagatavoti. Arī mūsu ikdienišķīgā rupjā maize nav zaļbarības produkts, tomēr tai ir augsta barības vērtība. Tas pats sakāms par citiem graudu

produktiem un kartupeļiem. No šādiem produktiem izvairīties nav vajadzīgs, bet jāraugas, lai tie būtu jaukti ar pirmklasīgo, tas ir, zaļo barību.

Ārsts Bircher-Benners iedala visas barības vielas pēc sava labuma un barības vērtības trīs lielās šķirās.

Pirmās šķiras barība ir ta, kam ir vislielākā barības vērtība un kuņģi piemīt vislielākais dziedinošais spēks. Šāda barība ir visi svaigā, nevārītā veidā lietojamie stādu valsts barības līdzekļi, kā: augļi, ogas, rieksti, sēklas, salāti, dārzeņi un graudi. Pie šās šķiras pieder arī piens un piena produkti: sviests, siers, biezpiens u. t. t. No šiem produktiem it sevišķi ieteicams rūgušpiens un mūsu senču kamu putra.

Otrās šķiras barība saucas ta, kas gadu simteņiem ilgi ir bijuse tautas uztars. Kaut ar viņas vērtība tiek caur karstumu krietni pamazināta, tomēr ta ir vēl pietiekoši laba barība, sevišķi jaukta ar pirmās šķiras barību. Tāda barība mēreni lietota dod darba spēku un veselību. Turpretim lielos daudzumos lietota ta rada tuklumu, kuņģi uzskatams par slimību. Pie šīs grupas pieder: rupmaize, rupjo miltu vai putrainu gatavojumi, nelobīts rīss, sakņaugi, kas ir lietojami vislabāki zupā, vai mazā ūdenī vārīti (šķovēti) u. t. t. Krietni mazvērtīgāka barība jau ir smalkie kviešu milti, gludais rīss, ievārijumi,

virgotas zupas, cukurs, cepumi, vārīts piens, baltmaize, vārītas olas, „pūdētais“ siers, konzervi un vispār visi stipri cepti vai vārīti ēdieni.

Trešās šķiras barība ir tā, kas caur bojāšanos, trūdēšanu vai virtuvisku pagatavošanu ir palikusi mazvērtīga. Tādas barības sastāvs neatbilst cilvēka organisma vielu maiņām. Viņa apgrūtina organismu ar lielu daudzumu mazvērtīga olbaltuma un nes sev līdz iespējamību saindēties. Bez tam tā cieš aiz vitamīnu trūkuma un tādēļ ved pie urinskābes uzkrāšanās. Pie šās grupas pieder visas šķiras svaiga gaļa, zivis, putni, desas, konzervi u. t. t. Ārsts Bircher-Benners it īpaši jaunu lopu gaļu tura par veselībai kaitīgu un pēc viņa ieskatiem balta gaļa rada urinskābes uzkrāšanos.

Attiecībā uz svaiga piena lietošanu jāpiezīmē ka šis produkts, kaut arī pieskaitāms pie vērtīgākām barības vielām, tomēr nav ideāla barība, kā to daudzi domā. Piens vien cilvēku nevar uzturēt. No dabas tas nozīmēts jaunu lopu barošanai. Šim nolūkam tas arī piemērots un satur visas nepieciešamās barības vielas. Bet cilvēka organisma īpatnējai vielu maiņai piena sastāvs nav pilnā mērā piemērots.

Jau par mazvērtīgākām uzskatāmas olas. Tās piemērotas jauna putna attīstībai un barībai, bet priekš cilvēka organisma to sastāvdaļas nevar

tapt pilnā mērā izmantotas. Oļas visā visumā nav sevišķi ieteicama barības viela, jo ir savā ziņā pielīdzināmas gaļas produktiem.

### Vitamīni.

Jau senos laikos austrumzemju gudrie mācīja, ka svaigos augos atrodāma kāda substance, kas nepieciešama dzīvības un veselības uzturēšanai. Šo noslēpumaino vielu nosauca dažādi: par saules spēku, dzīvības vielu u. t. t. Pēdējā laikā šādu vielu esamību ir konstatējusi arī zinātne, nosaucot tos par vitamīniem. Šīs ir vielas, kuŗas satura daudzi, bet ne visi barības produkti. Vitamīni ir tiešām dzīvības viela. Tie spēlē ļoti svarīgu lomu dzīvības uzturēšanā.

Šīs vielas gan nav vēl bijis iespējams atdalīt atsevišķi, nedz arī noteikti konstatēt ķīmiskā ceļā, bet viņu tiešā esamība ir atklājusies caur mēģinājumiem.

Daudz runāt par šām vielām mums šeit nav telpu. Īsos vārdos teiksim tikai to svarīgāko.

Izšķir trīs galvenās vitamīnu šķiras, proti, A- B- un C- vitamīnus.

A- v i t a m ī n i ir ūdenī kūstoši. Viņi atrodas vislielākā mērā labības graudu virsējā kārtā. Graudus samāļot, tie parasti aiziet ar klijām, caur ko milti top mazvērtīgi. Tādēļ nav ieteicams ēst „smalkas“ maizes, baltmaizes un tai līdzīgas,

bet gan rupjo, vai vislabāki no veseliem graudiem ceptu maizi. Pēc ārsta Klopfera metodes, vitamīni A atrodas arī saknēs, augļos un pienā, bet gaļas produktos — aknās, nierēs un smadzenēs. Tā kā šie vitamīni iesātinājas ūdenī (tas ir kūst), tad sutinot (vārīt nav ieteicams) augšminētos produktus zupā, tā arī top ar vitamīniem bagāta un caur to barības vērtīga.

B-vitamīni kūst taukos, bet tie ir atrodami arī augļos un saknēs, sevišķi tomātos. Tāļāk tie atrodami arī pienā, sviestā un aknu eļļā. Stādu lapās arī viņi ir atrodami.

C-vitamīni arī kūst ūdenī, bet, pretēji pirmajiem, tie ir jūtīgi pret augstu temperatūru un ilgāku uzglabāšanu. Tie visvairāk atrodami svaigās lapās, augļos, pienā, kartupeļos un gaļā. Bet šos produktus vārot vitamīni iet bojā.

No šī isā pārskata redzams, ka visbagātāki ar vitamīniem ir dārzaju saknes, augļi un piens, kas jāatzīst arī šini ziņā par visvērtīgākiem barības produktiem. Vismazāk vitamīnu ir gaļā, kuņi bez tam caur ša produkta pagatavošanu iet bojā. Bez tam jāsaaka, ka karstums vairāk vai mazāk kaitē visām vitamīnu šķirām. Tādēļ visvērtīgākie ir tie produkti, kuņus var lietot zaļā veidā.

Konstatējot vitamīnu nepieciešamību, ir sašķobijusēs tā saucamā kaloriju zistēma

Par kaloriju nosauc zinamu siltuma daudzumu, ko dod attiecīgs barības daudzums. Pagājušā gadu simteņa zinātnieki aprēķināja, ka cilvēkam vajadzīgs dienā tik un tik kalorijas barības, apgalvojot, ka ar to pilnīgi pietiek dzīvības uzturēšanai. Pēdējo gadu pētījumi tomēr pierādījuši, ka ar kaloriju barību vien nepietiek un pēc kalorijām bažotie dzīvnieki un cilvēki slimo un mirst.

Visvērtīgākie priekšorganisma ir tie vitamīni, kurus mēs saņemam no pirmā avota — augu valsts. Tikai stādos attīstītas vitamīni, bet gaļas produktos tie ir uzkrāti no dzīvnieku barības un tā tad jāuzskata jau par ne visai sveīgiem. Tādēļ lietojot dzīvnieku produktus, mums jāņem vērā attiecīgā dzīvnieka barība. Piemēram bažojot govī ar svaigu zāli, tās piens būs vitamīniem bagātāks, turpretim no siena vai citas mākslīgas barības piens būs vitamīnu ziņā mazvērtīgs.

Īpaša vērība jāpiegriež, lai vitamīni netrūktu tanī barībā, ko lieto augoši bērni. It sevišķi B-vitamīnu trūkums var kļūt liktenīgs, kas rada grūtu slimību — rachītu. Vispārīgi ņemot jāsaprot, ka vitamīnu trūkums ir par iemeslu dažādām citām slimībām, ko apzīmē par „avitaminozām“. Ievērojams ārsts Birchen-Benners apgalvo, ka lielākā daļa no mūsdienu slimībām esot bezvitamīnu barības sekas.



Nākošais ar barību sakarā stāvošais jautājums ir

### Cik cilvēkam vajadzīgs ēst?

Arī attiecībā uz barības daudzumu pēdējo laiku uzskati atšķiras no tā, ko domāja pagājušā gadu simtenī. Ir atrasts izmēģinājumu ceļā, ka cilvēkam vajadzīgs daudz mazāk barības, kā to parasti domā.

Ir maldīgi domāt, ka barība ir ta, kas dod spēku. Barības uzdevums ir tikai atjaunot nolietotās organisma vielas. Spēka avoti turpretim ir cili. Tādēļ nedrīkst domāt, ka ja vairāk ēdis, jo stiprāks un veselīgāks kļūs. Patiesībā tas ir pavisam otrādi. Pārmērīgi liels barības daudzums dara cilvēku vāju un slimu.

Barības pārstrādāšana mūsu organismā ir ļoti sarežģīts process. Tur vajadzīgs liels daudzums kausējošo sulu un citu vielu. Šās vielas organisms var ražot tikai aprobežotā daudzumā. Ja nu uzņemts barības pārmērīgi liels daudzums, tad šo pārstrādājošo sekretu nepietiek. Barība šādā gadījumā nevar tapt pietiekoši pārstrādāta, ta pāriet zarnās nesagremota, attīsta gāzes un sāk pūt. Pie ilgstoša šāda barošanās veida rodas fiziski un garīgi traucējumi: galvas sāpes, nogurums, nervozitāte u. t. t. Šāds organisms nav spējīgs pretoties slimībām: tas jau pirms vecuma iestāšanās kritīs tām par upuri.

Nemot vērā visu teikto, mēs sapratīsim, ka barības lietošana jāietur vislielākā sātība un mērenība. Pārmērība šeit ir noziegums pret mūsu veselību. Pie pareiza barības sastāva pietiek ieturēt maltīti tikai 2 reizes dienā. Ēst 4 — 5 reizes kā to bieži dara mūsdienas cilvēks, ir tieša naglu dzišana zārkā.

Pārmērīgā ēšana ir parasti rafinētās ēdienu pagatavošanas sekas. Ēstgribu uzpātāgo ar kairinošiem līdzekļiem, sāli, sinepēm, pipariem, alkoholu un daudz citām vielām, kas pašas par sevi darbojas kā indes. Kuņš no mums gan nebūs kādreiz pārēdies tikai tamdēļ ka ēdieni labi garšoja, tamdēļ ka tie bija māksloti pagatavoti. Ar dabīgu barību, pārēsties nevar.

Daba mums ir devusi pareizu barības instinktu; ēstgriba mums teiks, ka ir vajadzīga bārība, bet ēstgribas trūkums — ka barība nav vajadzīga. Dzīvnieki un nesamaitāti bērni šim instinktam nemaldīgi seko: tie atteicas tālāk ēst kad tas vairāk nav vajadzīgs. Pieaudzis cilvēks turpretim turpinā ēst, un ēd kamēr tiek par daudz. Ta instinks nav vairs pareizs, jo tas ir jau no daudz ēšanas deģenerēts. Iedarbinātā un paplašinātā māga prasa pēc darba, un ēšanas kaislība top arvienu nevaldamāka.

Pie pārmērīgas ēšanas organisms pārstrādā un uzņem vairāk barības, kā tas ir vajadzīgs priekš

nolietoto audu atjaunošanas. Ķermenī vairāk un vairāk nogulstās tauki. Tas no sākuma gan nerada nekādas grūtības, bet vēlāk sāk kaitēt un var apdraudēt daudzus orgānus. Arī ja tik tālu nenonāk, tomēr tas ir ļaunums un var nākt par sliktu agri vai vēlu. Tuklums ir slimība. Vesels cilvēks nekad nav tukls. Arī brīvi un dabīgi dzīvošie dzīvnieki nekad neaptaukojas.

Cik nepereizi šeit ir uzskati. Domā ka ja kādam pieņemas ķermeņa svars un tuklums, tad tā ir veselības zīme. Patiesībā tas ir pilnīgi otrādi. Tāpat, ja vecāki priecajās par saviem „apaļiem“ bērniem, tad tie nezina, ka šajā apaļumā slēpjas slimīga mūža sekas.

Pie pareizas barības cilvēka ķermenis būs samērīgs un harmonisks kā grieķu statūja. Tikai šāds ķermenis var spītēt slimībām un sasniegt ilgu mūžu.

No liela svara ir arī jautājums

### Kā jāēd?

Arī ar ēšanas veidu mūsdienu cilvēks parasti „grēko” pret savu organismu. Mēs bieži ne vis ēdam, bet vārda pilnā nozīmē „rijam”, tas ir, norijam barību mutē pietiekoši nepārstrādātu.

Mums ir doti no dabas ļoti stipri zobi, un vēl stiprāki žokļu muskuļi. Priekš ka domāta šī ierīce? Taču priekš barības sasmalcināšanas. Tā

taid cilvēka organisms var uzņemt tikai mutē sasmalcinātu barību. Turpretīm nesasmalcināto barību organisms nevar uzņemt.

Mūslaiku cilvēks ir paradis ēst ļoti ātri. Ja nu pie šādas ēšanas barība sastāv no cietiem produktiem, tad barība nonāk māgā pietiekoši nesasmalcināta, rupjos gabalos. Šādos gadījumos gremošanas orgāniem tiek uzkrauts pārmērīgi grūts darbs, ko tie reti kad var veikt. Barība tad paliek nepārstrādāta, kas ar laiku noved pie organisma novājināšanas un dažādiem veselības traucējumiem. Arī tad, ja barība sastāv no mīkstiemi vai pat šķidriem produktiem, ātrai ēšanai var būt bēdīgas sekas, jo barība nonāk māgā nepietiekoši piesātināta siekalām.

Pie ēšanas mutē no īpašiem dziedzeriem izdalās siekalas. Tas ir svarīgs kausēšanas sekrets priekš ogļu hidratātiem. Siekalām piemīt arī īpašība aizkavēt pūšanas un rūgšanas procesu. Ja nu barība nonāk māgā ar siekalām pietiekoši nepiesātināta, tad māga vairs nevar veikt to, kas mutē nokavēts. Šāda mutē nepārstrādāta barība izdala gāzes un indīgas vielas, aizsprosto kanālus u. t. t. Sekas šeit viegli iedomājamas.

Tālāk pareizas ēšanas galvenā prasība ir: lēni ēdot barību krietni sasmalcināt, kamēr ta top par vienlaidīgu šķidrumu. Jāzin arī, ka šādi ēdot pietiek ar daudz mazāku barības daudzumu, kā

pie nekārtīgas ēšanas. Tādēļ, lai uzturētu labu veselību līdz sirmam vecumam, ir nepieciešami ievērot šo svarīgo ēšanas noteikumu.

Attiecībā uz maltītes laikiem jāietura stingra precizitāte. Jāēd arvienu noteiktos, vienos un tajos pašos laikos. Ja maltīte notiek katru dienu vienā un tanī pašā laikā, tad māga uz šo laiku ir vislabāki sagatavota barības uzņemšanai. Šinī laikā tad arī rodas ēstgriba, labāki izdalās gremošanas sekreti, māgās sula, siekalas u. t. t.

Tālāk pie ēšanas jāņem vērā arī garīgā nostādīšanās. Pie galda var sēsties tikai tad, kad ir mierīgs un līdzsvarīgs gara stāvoklis. Ēst pie uztraukuma, dusmu brīžos vai pie nospiesta gara stāvokļa nav pielaižams. Šādos brīžos cilvēks nejūt ēstgribas, tam vāji izdalās siekalas un tik pat maz ir darba spējīgi iekšējie gremošanas organi. Pie šāda stāvokļa uzņemtā barība var būt organismam tikai par apgrūtināšanu un nenesīs it ne kādas svētības.

### Dzērienu jautājums.

Lai dzēstu organismā ūdens patēriņu mums blakus sausai barībai nepieciešams uzņemt arī ūdeni. Šis ūdens daudzums ir diezgan liels un atkarībā no klimāta, darba apstākļiem u. t. t. var grozīties no 1 — 3 litriem diennaktī. Priekš dzeršanas lieto dažādus šķidrumus, bet šeit mēs uz-

sveram, ka dabīgais dzeršanas līdzeklis ir vienīgi ūdens. Ja nav iespējams ūdens patēriņu ķermenim segt ar ūdeni saturošo augu barību (saknēm, augļiem), tas papildināms ar svaigu akas ūdens uzņemšanu. Ja pēc sāļtas barības iestājas slāpes, tad tas liecina, ka no šādas barības vajaga cik vien iespējams izvairīties.

Bet modernais cilvēks lieto dzērienus, nevis lai dzēstu slāpes, bet gan kā baudu līdzekļus. Baudu dzērienus var iedalīt divās grupās. Pie pirmās grupas pieder: kafija, tēja, kakao, bet pie otrās grupas — visi alkoholiskie dzērieni.

No trijiem pirmiem vismazāk vainojams ir kakao. Viņam nav arī uzbudinošas īpašības. Par tēju un kafeju to nevar teikt. Minētās vielas, ja stipri pagatavotas, var organismam ļoti kaitēt. Nekaitīga ir tikai bezkofeīna graudu kafeja, pret kuņas lietošanu mums nav nekādu iebildumu. Tāpat var lietot no augļu sulām gatavotus nealkoholiskus dzērienus, minerālūdeņus un pienu.

Otrā grupa baudu dzērienu — alkoholiskie, ir jau stipri kaitīgāki. Šie dzērieni netikai uzbudinoši darbojas, bet arī vājina smadzeņu darbību, tādā veidā laupot cilvēkam apziņu. Pie pastāvīgas lietošanas alkohols samaitā cilvēku kā garīgā tā arī fiziskā ziņā. Viņš atstāj arī ļoti ļaunu iespaidu uz pēcnācējiem, no kuņiem parasti komplektējas noziedznieki un gara slimnieki. Par

alkahola postu ir jau daudz rakstīts un runāts, tamdēļ mēs pie tā vairāk neuzkavēsimies. Vēl jāpiezīmē, ka tieksmi uz alkoholiskiem dzērieniem vēl rada nedabīga barība — vircotie gaļas ēdieni. Turpretīm pie dabīgas augu barības šī tieksme uz alkoholu ir vieglāk pārvarama.

Kā jau iepriekš minēts, dabīgais un arī veselīgākais dzēriens ir svaigs ūdens. Viņa iedarbība uz fizioloģiskām funkcijām ir ļoti liela. Ūdens veicina vielu maiņu un atvieglo nevadzīgo vielu izdalīšanos. Dabīgs ūdens satur arī organismam nepieciešamās minerālvielas. Tas jālieto nenovāris. Saprotais, svaigam ūdenim jābūt tīram, dziļ-akas vai avota ūdenim. Pretējā gadījumā iespējama saindēšanās. Pie dabīgiem dzīves apstākļiem jādzer katru dienu pus līdz veselam litram ūdens. Tas jādzer palēnām no pus līdz vienai glāzei uz reizi.

Ka īpatnējs baudu līdzeklis pie mums plaši top pielietota

### Tabakas smēķēšana.

Šis produkts pieskaitāms pie noteikti kaitīgiem jo tam nav it nekādas pozitīvas iedarbības.

Visas tabakas šķiras satur indīgas vielas. It savišķi nikotīnu. Lētākās un vienkāršākās šķirnēs šis indes ir vairāk, labākās šķirnēs mazāk, tā smalkā havanas tabaka satura nikotīnu 20%, bet pašaudzēta mūsu zemes tabaka 7 — 10 %.

Pie smēķēšanas šī inde atraisās un pāriet organismā, darbojoties uz budoinoši uz nervu sistēmu, smadzeņu darbību, un uz gremošanas aparātu. Nikotīna izsauktais uzbudinājums tomēr ātri pāriet reakcijā un rada pretējus apstākļus, proti, vienaldzību un trulumu. Tādā kārtā smēķētājam no sākuma, tūlīn pēc nedaudz dūmiem, gara darbība pastiprinājas, bet tūlīn pēc beigtās smēķēšanas tā pavājinājas, noslīdot uz laiku zemāk par normālo.

Nikotīns, uzņemts nelielā daudzumā nepieradušā organismā rada: reiboni, vemšanu, krampcaurju, locekļu drebēšanu u. t. t. Bet ja organisms pie šās indes pieradis, tad šīs nenormālības izpaliek.

Tādēļ tabakas lietošana nelielos apmēros jūtamus veselības traucējumus neienes. Pie ilgstošas smēķēšanas tomēr tā rada zināmas pārmaiņas organismā, kas izpaužas galvenā kārtā elpošanas organu un sirds vājināšanā. Tādēļ ja mums rūp sava veselība saglabāt nevainojama, smēķēšanu nedrīkstam piekopt. It sevišķi pārmerīga tabakas lietošana var tapt kaitīga, jo tā arvienu izsauc veselu rindu slimīgas parādības, kā, sirdsklapēšanu, reiboni, muskuļu vājumu u. t. t. Zinamos gadījumos šāda pārmerība var pat noiet pie redzes spējas zaudēšanas un ķermeņa



paralizes. Tamdēļ katram smēķētājam ir jāzin, ka tas saindē savu organismu ar šo nederīgo un nevajadzīgo baudas līdzekli.

### Pamatlikumi pareizai ēšanai.

1. Izvairīties cik vien iespējams no gaļas barības, bet lietot vairāk stādu produktus, pienu un piena pārstrādājumus.

2. Lietot pēc iespējas vairāk tādus produktus, kas uzņemami zaļā veidā, ka augļi, ogas, saknes, rieksti u. t. t.

3. Izvairīties no cukurotām barības vielām, piemēram: cepumiem, ievārijumiem, konfektēm u. t. t.

4. Lietot maz baltmaizi, un produktus no smalkiem (bidelētiem) miltiem, bet vairāk vēribas piegriest rupjai rudzu, kviešu vai miežu maizei un — kartupeļiem.

5. Nepielietot pie barības virces un kairinošas piedevas. Lietot maz sāls. Nelietot uzbudinošas vielas un alkoholu,

6. Ēst tikai tik daudz, kā to prasa katreiz mūsu ēstgriba. Neēst nemaz ja nav stipras ēstgribas.

7. Barība mutē krietni jāsamalcinā, kāmēr tā pārvēršas par vienlaidu šķidrumu.

8. Ēst tikai katru dienu vienmēr vienos un tajos pašos laikos.

9. Ēst tikai pie mierīga gara stāvokļa, bet nekad uztraukumā vai arī dusmu brīžos.

10. Neēst izklaidīgi. Ēdot domas koncentrēt uz ēdamām vielām.

Šādi ir saprātīgas un dabīgas ēšanas higiēnas pamatlūkumi. Ja tiem seko, gremošanas atkritumi ievērojami pārmainas: tie samazinas, ir bez sliktas smakas un nav vairs tik apkaunojoši pretīgi. Reizē ar to ķermenis pieņem dabīgo veidu un top vesels un svaigs.

Barībai jābūt ļoti dažādai un katra garšai piemērotai. Nevajaga piespieties ēst to, kas labi negaršo. Ieteicams vakaros lietot tikai zaļbarību, no rīta ēst ļoti maz, bet pusdienā var uzņemt stiprāku barību.

Nav nekādu šaubu, ka cilvēks var iztikt tikai ar stādu barību. Daudzas nepieciešamās barības vielas ir dabūjamas tikai no stādu valsts.

### Bīstamais līdzeklis.

Pēdejā laikā ir radušās vairākas teorijas, kas kā univerzālo dziedināšanas un veselības uzturēšanas līdzekli uzskata badošanos.

Zem badošanās parasti saprot barības uzņemšanas galīgu vai daļveidīgu pārtraukšanu uz ilgāku laiku vai dažām nedēļām.

Ar šo kūri nu varot dziedināt, kā to daudzi

brīnumārsti apgalvo, visādas kaites un slimības, un ja kaut kas cilvēkam kaišot tad lai kaņot tikai zobus vadzi.

Šāds uzskats ir maldīgs un tas uz noteiktāko apkaņojams. Ir gan zināms, ka islaicīga barības uzņēšanas pārtraukšana ir nākusi par labu vienai-otrai personai. Bet tas ir tapis panākts tikai pie noteiktām kaitēm. Turpretim ļoti daudzi gadījieni ir zināmi, kur ar ilgāku badošanos ir panākti taisni pretēji rezultāti: attiecīgās personas organisms caur šādu kūri ir ticis tik tālu novājināts, ka tas vairs nav bijis glābjams.

Ir tomēr gadījieni, kad islaicīga barības uzņēšanas pārtraukšana nāk organismam tikai par labu. Tas var turpināties 2 — 3 dienas. Tādu badošanos var uzsākt tikai tad, kad uz to pamudina pats organisms, neprasot nemaz barības.

Katris no mums būs ievērojis, ka laiku pa laikam atkārtojas periodi, kad nav ēstgribas, jeb ta ir arī ļoti vāja. Ēst drīkstam tomēr tikai tad, kad sajūtams izsalkums. Tamdēļ pie vājas ēstgribas ēšana ir jāpārtrauc. Šāda ēstgribas mazināšanās nav jāuzskata par slimības pazīmi, ja citādi labsajūta nav apgrūtināta. Ta ir paša organisma prasība pēc atpūtas un brīva laika — izvadīt laukā visus netīrumus un kaitīgās vielas, lai pēc tam ar jaunu sparū iesāktos atkal dzīvības

norises. Šādos periodos pārtraukt barības uzņemšanu būtu dabas prasība un pret to mums iebildumu nav. Pie katras citas badošanās turpretim jāķeras ar lielu uzmanību un tikai zem ārsta-speciālista uzraudzības.

Arī ne kādas svētības nenesīs tā saucamā „pusbadošanās“, pie kuņas attiecīgā persona vairākas nedēļas lieto nepilnīgu barību, piemēram tikai augļus. Tāda kūre vajadzīga tikai tiem, kas no pārmērīgas barības lietošanas organismā uzkrājuši par daudz tauku, turpretim pie pareizas barības tai nav nozīmes.

### Ko saka mūsu pretinieki?

Mūsu aprādītai barības reformai ir pietiekoši daudz pretinieku, kas piekrit parastai barībai un neatzīst nekādas teorijas. To galvenais arguments ir, ka esot ļoti daudz veselu un stipru cilvēku, kas pārtiekot no gaļas vai citādas nepareizas barības. Šinī sakarībā profesors Dennerts raksta:

Ir gan cilvēki, kas nodzīvo līdz sirmam vecumam, nekā nezinādami no šī grāmatās pievestām atziņām. Tādu cilvēku tomēr ir ļoti maz, un tie ir tikai tādi, kas no dabas apbalvoti ar ļoti izturīgu organismu. Tādu cilvēku ir samērā maz, un kuņš gan no mums var galvot, ka viņš pieder pie tiem? Un ja tas tā nav, tad priekš-

laicīgs vecums neizbēgams, un nāve pie 50 vai 60 gadiem droša. Jāpiezīmē, ka tie stiprie cilvēki, kas pie nepareizas barības dzīvo tik ilgu mūžu, pieturoties pie lietderīgas barošanās dzīvotu vēl ilgāki. Uz ta pamata šāds iebildums pret mūsu atzinumiem neiztur kritikas.

Turpretīm citi mūsu pretinieki atkal aizrāda, ka barības uzņemšana pēc mūsu norādījumiem, it īpaši pamatīga sasmalcināšana mutē prasot ļoti daudz laika, bet modernam cilvēkam laika esot tik maz.

Tas tiesa, ka barības sasmalcināšana prasa daudz laika. Tāpat ir pareizi, ka mūsu nama mātēm ir daudz darba, un viņas labprāt negribētu redzēt, ka pusdienotāji sēd pie galda vairāk, kā pusstundu. Ātri ēdot var paēst 10 minūtēs un galdu atbrīvot. Bet ja nu no ātras un nekārtīgas ēšanas dēļ nāk saslimšana? Vai tad nu šeit izveseļošanās neprasis daudz vairāk laika, kā to būtu aizņēmusē barības sasmalcināšana? Bez tam vēl jāņem vērā, ka pareizi ēdot ir vajadzīgs daudz mazāk barības kā tas būtu nepieciešams pie nekārtīgas ēšanas.

Vēl pret aprādīto barības veidu ceļ iebildumus tie, kuŗi domā, ka samazinot barības daudzumu samazināsies arī viņu spēks. „Man ir jāstrādā smags darbs, tādēļ man jāēd krietna barība“, tā teic ļaudis, kas strādā smagu fizisku

darbu. Pie tam, zem „krietnas barības“ šādi ļaudis saprot daudz gaļas ar dažādām vircotām piedevām.

Tas ir vienkārši nepareizs uzskats, ka pie smaga darba būtu vajadzīga tikai gaļas barība. Drīzāk tas ir otrādi. Pārmērīgs daudzums gaļas barības radīs nogurumu un darba spējas mazināsies. Tas skaidri ir pierādījies sporta sacīkstēs, kur vajadzīgs vislielākais fiziskais spēks. Arvienu uzvar tas sportists, kuš gaļu nelieto un izved atiecīgu diētu.

## Mazdazdāna mācība

### par pareizo barību.

Pēdejā laikā visā civilizētā pasaule lielu piekrišanu gūst senejā mazdaznāna mācība par barības reformu. Šīs zinātnes priekšstāvis, ārsts Hanišs, Vācijā, raksta apmēram sekoši:

Un Dievs teica. „Redzi, es esmu tev devis visas zemes zāles, kas nes sēklas un visus kokus, kas nes augļus ar sēklām. Ta lai būtu tava barība“!

Tie ir bībeles vārdi, bet tā runā arī dabas māte un tās vārdi ir ierakstīti ar neizdzēšamiem burtiem dabas atvērtajā grāmatā, lai nevienam nebūtu jāšaubas. Daba jau iepriekš ir paredzējusi un uzstādījusi dažus vienkāršus likumus, kas

kalpo mums veselības uzturēšanai un slimības iepriekšnovēršanai. Ja mēs iepazīstamies ar šiem likumiem un sekojam tiem, tad mūsu dzīve kļūs labāka un sekmīgāka. Vispirms jāņem vērā sekoši pieci likumi:

1. Vienā un tanī pašā maltītē nelietot nekad augļus un saknes, bet izvēlaties vai nu augļu vai sakņu maltīti.

2. Izvēlaties savu barību no gada laika ražojumiem, tas ir tādu, kas aug tanī laikā.

3. Rīta maltītei, jeb brokastim izlietojiet svaigus augļus vai augļu sulu; pie augļiem var pielietot auzu graudu pārslas.

4. Otrai maltītei pusdienas laikā ņem salātus, grauzdētas maizītes vai arī kādu veselīgu neraudzētu maizi.

5. Trešai jeb galvenai maltītei izlietot gada laikam piemērotus, spēcinošus augu ēdienus, kā: gurķus, ķirbjus, tomātus, selerijas, sīpolu lokus, kāpostus, salātus, skābenes, redīsus, burkānus, baltās un sarkanās bietes, ūdens kreses u. t. t. Pēdējos trīs var lietot visos gada laikos.

Pēc šiem svaigiem ēdieniem ņem kādu vai vairākas saknes un sutina tās podā vai arī cep sausas krāsni. Sutināmā podā saknes sutina savā sulā vai arī mazliet eļļās, bet tikai katrā ziņā bez ūdens. Ļoti derīga ir saulespuķu, kokusa

zemes riekstu, kukurūzas eļļa vai arī divu jeb triju minēto eļļu maisījums. Eļļa paātrina ēdienu pagatavošanu un pie lēnas uguns aizkavē piedegšanu. Garšas dēļ pie saknēm var klāt būt svaigi grauzdētas maizītes vai arī kaut kāda veida neraudzētu maizi. Svaigu graudu ēdieni tomēr ir ieteicamāki.

Šos piecus noteikumus izvedot dzīvē tiek katram nodrošināta veselība un labklājība. Kas grib vēl vairāk no barības iegūt, tam jāievēro vēl četri sekoši noteikumi.

6. Ko arī jūs izvēlaties no augļiem, saknēm, salātiem, graudu barības, riekstiem, olām, piena un tam līdzīgiem ēdieniem, jums vienmēr jāņem vērā jūsu temperaments, kur noteicošais ir jūsu domu pamatdisocijā.

7. Pie intelektuālajām tieksmēm galvenā kārtā vajadzīgi augļi bez sēklām un kauliņiem, kādi pa lielākai daļai ir dienvīdus augļi. Bez tam var lietot vēl salātus, ceptas saknes, mandeles, piniņu riekstus. Mazāk pēc iespējas jālieto dzīvnieku produkti, izņemot tikai pienu un sviestu, kuņi ir atļauti. Dzert pie maltītēm nedrīkst.

8. Pie spirituālas dabas jālieto augļi ar sēklām, galvenām kārtām pustropiskie augļi; daudz salātu, svaigi graudi — saspiesti vai samalti, sutinātas un ceptas saknes, skatoties pēc



gada laika, mazliet siers ar citrona sulu piemērojoties gada laikam, melna tēja un kafija, bet tikai izņēmuma veidā pie maltītēm.

9. Pie materiālā principa pirmkārt jālieto savas zemes augļi, bet mazāk tropiskie un pustropiskie, izņemot tikai ja tie vajadzīgi kā ārstniecības līdzeklis; daudz salātu; svaigas, sūtīnātas un ceptas saknes; svaigi un vāriti graudu ēdieni; neraudzēta maize dažāda veida; tad vēl dzīvnieku produkti, skatoties pēc gada laika; dažādi rieksti. Dzērieni ir atļauti tikai pirms maltītēm, bet nekad ne ēšanas laikā vai arī tūlīt pēc ēšanas.

Gaļa nemaz nav barības viela, bet inde, kas ir par cēloni slimībām un sabrukumam. Iepazīsimies mazliet ar rūgšņas attiecībām pret sagremošanu. Rūgšana gremošanas organos ir divējāda: viena ir dabiskais gremošanas process, bet otra ir pūstoša ārdīšana. Dabiskā gremošanas rūgšana rodas gremošanas sulām iedarbojoties uz barību un ta ir vajadzīga ķīmiskām pārvērtībām un uzsūkšanas sagatavošanai. Tāda pārvēršana ir dabiskais gremošanas process un nekādā ziņā to nedrīkst sajaukt ar sasmakušo barības trūdēšanu, kas ir pret dabīga un tāpēc nevēlama. Dažas šīs rūgšanas daļas pēc sava ārējā veida ir dabīgam gremošanas procesam ļoti līdzīgas, bet kas attiecas uz sekām, tad tās ir pil-

nīgi pretējas. Šī kaitīgā rūgšana rodas lietojot gaļu, raudzētu maizi, bojājušos augļus, savitušas saknes un vispār nepareizi sagatavotu sastādītu barību. Tas viss ir par cēloni pūstošai rūgšanai, gremošanas organos un noved pie alkohola, etiķa, skābju un gāzu rašanās. Pie tam visi ēdieni pārvēršas par mēsliem un nevis par ķermenim derīgām barības vielām. Ļoti maz ir vēl to, kas atzīst, ka rūgšana ir divējāda: viena derīga, otra kaitīga. Tomēr tas ir viens no svarīgākiem punktiem, kas jāņem vērā pie barības sagatavošanas un lietošanas.

Lai barība varētu tapt mūsu organismam uzņemama, tai vēl ir jāiet cauri daudzām ķīmiskām pārvērtībām un dažādām dabīgas rūgšanas pakāpēm, proti, caur tām pārvērtībām, caur kuņģam dabā vēl nav gājusi.

Turpretim gaļas barības šūniņa ir izgājusi jau visas attīstības pakāpes, kas substancei ir iespējamās, jo dzīvnieka un cilvēka miesas šūniņās savā attīstībā ir vienādas. Tās jau ir attīstījušās līdz visaugstākai iespējamībai un tālāk iet vairs nevar. Bet pēc dabas mūžīgā progresa likuma nekas nevar stāvēt uz vietas. Tā kā mēs redzējām, ka gaļas barība cilvēka vēderā nevar vairs progresīvi pārvērsties, tad viņai ir jānokāpj no jau sasniegtās, individuāli augstās attīstības pakāpes, tas ir viņa sadalas sastāvdaļās tas ir,

jāsāk pūt. Tā ir vienīgā iespējamība. Šāda sadalīšanas nevar radīt organismā nekā cita kā tikai atkritumus.

Fizioloģiskie pētījumu rāda, ka gaļas sula ir vienīgais, ko ķermenis var pārvērst un uzņemt sevī. Tādēļ gaļas ēdējiem, kā lauvām, tīģeriem un citiem, ir jānorij milzīgs gaļas daudzums, lai uzturētu kārtībā savu spēku un stiprumu. Viņu gremošanas organi ir tik spēcīgi, kā viņi var norīt gaļu pilnīgi nesakostu. Tad ātri tiek izspiesta sula no gaļas un pārpalikums izvadīts no ķermeņa, iekams tas to ir uzsūcis. Tomēr arī šīs asiņainās gaļas sulas nav piemērotas cilvēku barībai, jo dzīvnieku asinis satura citas vielas un dzīvnieciski organizētas šūnas, kas padotas ātram sabrukumam un tapēc pilda cilvēka ķermeni ar pūstošām vielām. Cilvēka gremošanas organi nav vairs tā ierīkoti, lai viņi gaļu vai pat tikai asins sulas tikpat ātri varētu sagremot kā to dara gaļas ēdēji dzīvnieki. Jo civilizētais cilvēks taču ir pārsniedzis, vai vismaz viņam būtu jāpārsniedz tā attīstības pakāpe, kur viņš barojās kā gaļas rīvējs. Mūsdienu cilvēks ir smadzeņu būtne un tā tad stāv pretstatā zemāko attīstības formu muskuļu būtnei. Cilvēks nedrīkst savus spēkus izšķiest gremošanas darbam, bet viņam jāpievērš spēki smadzeņu darbībai, lai viņa sapratne būtu spējīga atrisināt visus tos neskaitamos dzīves jautājumus,

ko ikdiena mums uzstāda. Tādas gaļas sastāvdaļas kā slāpekli, sāļi u. t. t. asinis viegli uzņem un tās ierosinā sirds un citu organu darbību. Tamdēļ arī ir saprotams, ka gaļas ēdēja dzīvnieka daba viegli satraucama, bet tikpat ātri tā atkal atslābst, kad kairinājums ir pāri. Gaļu, tāpat kā alkakolu un tabaku var pieskaitīt kairinātājiem; tā kā pēc gaļas ēšanas gremošanas orgānos iestājas pūstoša rūgšana, tad piepūlītie organi prasa pēc jauniem kairinājumiem un rodas kāre pēc alkohola, tabakas, vircēm un tamlīdzīgām lietām.

Nesamērība nāk no nepareizas barības lietošanas, un mērenība mums kļūs tikai tad pati par sevi saprotama, kad mēs iemācīsimies pārveidot mūsu barības lietāšanas viedu un sagatavot ēdienus pareizi un pēc mūsu personīgām prabām. Tamdēļ mazdazdāns māca vienkāršu bet pilnīgu barības lietāšanu, un tikai tad cilvēci būs iespējams sasniegt absolūtu ķermeņa veselību, prāta gudrību un garīgās atziņas, kad viņa mācīsies mazdazdāna pamatprincipus pielietot arī praksē. No estētiskā viedokļa būtu jāņem sekotājs:

Katrs ķermenis, lai tas būtu cilvēka vai dzīvnieka, kļūst par liķi līdz ar pēdējo elpas vilcienu un vienīgā piemērotā vieta tam ir kapsēta, bet nevis mūsu vēders. Mūsu vēders taču nav liķu

apglabāšanas vieta. Attīstīis cilvēks var diezgan ilgi badoties, bet dzīvot no gaļas barības vien tas nevar. Vienīgais slēdziens izriet: ka gaļa kā barība ir ne tikai nederīga, bet pat kaitīga, un ka cilvēki dzīvo nevis pateicoties gaļai, ko viņi ēd, bet gan pateicoties visām lietām, ko viņi ēd. To pierāda arī tas, ka tīra pareizi sastādīta veģetāriska barība labāk baro un uztur ķermeni kā tikpat daudz veģetabīliju, kuŗas gaļas ēdējs ieņem vēl bez gaļas.

Uzkavējamies pie bāribas mazliet vairāk, kā pie citām nepieciešamībām tādēļ, ka pareizas barības jautājums ir vissvarīgākais veselības kopšana. Tagad pāriesim pie citām modernas veselības mācības prasībām.

## Gaiss un veselība.

Lielu iespaidu uz veselības stāvokli dara gaisa izmantošana. Bez gaisa nevar dzīvot neviena dzīvība. Gaiss un elpošana ir dzīvības sinonīmi.

Mēs redzējam iepriekšējās nodaļās, ka mūs-laiku cilvēks daudz grēko pret savu veselību ar nepareizu barošanas veidu. Tas pats sakams arī par elpošanu.

Modernais cilvēks elpo ļoti pavirši un uzņem gaisa elementus nepilnīgi. Viņš nepiegrīž arī

## Parastāko barības vielu sastāvs procentos.

	Olabaltumi.	Tauki.	Ogļu hidrāti.	Ūdens.	Pelni un minerāli.
Vērša gaļa . . . . .	21	5	—	73	1
Tela " . . . . .	19	1	—	79	1
Cūkas " . . . . .	14	38	—	47	1
Sālīta siļķe . . . . .	20	18	—	35	26
Olas . . . . .	13	12	—	74	1
Piens . . . . .	3	4	5	87	1
Sviests . . . . .	1	89	1	8	1
Siers . . . . .	30	20	3	42	5
Rudzu milti . . . . .	12	2	71	12	3
Rupmaize . . . . .	6	0,5	50	41,5	2
Baltmaize . . . . .	7	0,5	55	35,5	2
Zirņi . . . . .	23	2	52	15	8
Kartupeļi . . . . .	2	—	20	76	2
Salāti . . . . .	1,5	—	2	94,5	2
Kāposti . . . . .	2,5	—	7	87,5	3
Svaigi augļi . . . . .	0,5	—	10	84,5	5
Sēnes . . . . .	5	—	7	88	5

sevišķi lielu vēribu gaisa sastāvam. Šāds stāvoklis dara cilvēku vāju, padotu slimībām, it sevišķi dilonim. Tādēļ pamēģināsim dot šeit pareizas elpošanas pamatnoteikumus.

Šeit jāņem vērā divi apstākļi, proti 1) elpojamā gaisa īpašības un 2) pate elpošana, jeb tās tehnika.

Atiecībā uz gaisa īpašībām, jāraugas, lai elpojamais gaiss būtu tīrs, ķīmiski nepārveidots un bez putekļiem. Tāds gaiss atrodams visās vietās brīvā dabā un tāds vienīgi ir mūsu organismam piemērots.

Elpošanai derīgā gaisā nepieciešama gaisa sastāvdaļa ir **s k ā b e k l i s**. Ir zināms, ka atmosfēra, jeb gaisa jūza, kas apņem zemes lodi, sastāv no gāzēm un ūdens tvaikiem. Atskaitot ūdens tvaikus, atlikušā gaisa masa sastāv no četrām daļām slāpekļa un vienas daļas skābekļa. Gaisā atrodams arī neliels daudzums ogļskābes. Dzīvībai nepieciešamā substance — skābeklis, atrodas gaisā samērā maz. Ar elpošanu mēs šo vielu uzņemam no gaisa; viņa pāriet asinīs un savienojas ar organisma degvielām. Skābekļa vietā tagad rodas **o g l s k ā b ā** gāze, kuŗa ir ļoti indīga. Šo gāzi mēs pastāvīgi izelpojam, un tā ieelpošanai neder. Tādēļ elpošanai nederīgs gaiss rodas visās tanīs telpās, kuŗas netiek pietiekoši vēdinātas un kur uzturas daudz cilvēku.

Šādās telpās gaiss drīz vien pildas ar ogļskābi un top nederīgs, jo tā skābekļa sastāvdaļa top arvienu vairāk izlietota. It sevišķi tas būtu sakams attiecībā uz mūsu guļamistabām, kur parasti nakti pavada arvien visa ģimene. Pats par sevi saprotams, ka tādās telpās guļot miegs nenesis gulētājam nekādu atspirdzinājumu. No rīta uzceļoties tas nejutīsies labi, būs slikts gara noskaņojums, vai arī sāpēs galva.

Ja guļamistabā nav modernās ventilācijas, tad atliek tikai viens līdzeklis uzturēt pa nakti gaisu tiru — turēt logu visu nakti atvērtu, arī ziemu. Aukstā laikā saprotams, atvērtā loga plātībai jābūt mazākai kā vasarā.

Jāvēdina arī bieži dzīvojamās istabas. Tālāk jā rūpējas, lai telpas gaisā būtu pēc iespējas mazāk putekļu. To panāk katru dienu apslaukot grīdu un visus priekšmetus ar mitru slaukamo, vai pielietojot elektrisko putekļu sūcēju.

Visieteicamākais tomēr ir uzturēties cik vien iespējams brīvā dabā. Jāzin, ka ziemu gaisā ir mazāk putekļu, kā vasarā, tāpat arī pēc lietus gaižs ir tīrāks, kā priekš tā. Arī augstākos kalnos un jūras tuvumā gaiss ir tīrāks.

### Pareiza elpošana.

Mēs zinām, ka elpošanas ārējais orgāns ir deguns, tādēļ elpošanai jānotiek tikai caur to,



Par nožēlošanu, ļoti daudz no mums ir paraduši elpot caur muti, caur ko tie ir spiesti muti pastāvīgi turēt pusatvērtu. Tas nevien mūsu sejai iedod muļķīgu neestētisku izskatu, bet reizē ar to ir ļoti bistams paradums.

Deguns ir gaisa filtrs, kas tīra elpojamo gaisu no kaitīgiem netirumiem. Deguna iekšpuse un gaisa kanāli ir pārklāti ar lipīgu gļotādiņu, kuŗa uzķer un aiztur putekļus un slimības dīgļus — sīkbūtnes. Ja elpošana nu notiek caur muti, tad visi šie kaitekļi top ievilkti plaušās, kur tie uzkrājas lielos daudzumos. Daļa no šiem kaitekļiem top izsviesta laukā ar klepošanu, bet daļa iespiežas plaušu audos un pāriet asinīs. Ja nu organisms ir spēcīgs, tad kaitekļi top pārvarēti, turpretim ja tas tāds nav, tad attiecīgai personai draud saslimšana. Bez tam vēl pa deguna kanāliem plustošais aukstais gaiss ievērojami sasilst, caur ko aukstā laikā saaukstēšanās iespējamība ir daudz mazāka, kā pa muti elpojot.

Bērni jau no mazotnes jāpieradina elpot caur degunu. Ja deguns nav brīvs un elpošana ir apgrūtināta, tad jāgriežas pie ārsta. Otris faktors, kuŗš pie elpošanas krīt svarā, ir d z i ļ a e l o š a n a. Modernais cilvēks šeit daudz grēko pret savu veselību, elpojot ļoti pavisī. Pie nepilnīgas elpošanas top nodarbinātas tikai plaušu vidus daļas. Attālākās plaušu daļās uzkrājas ogļ-

skābe un kaitīgas vielas. Šādas plaušās var ļoti viegli ieperināties dilonis. Lai pie šāda stāvokļa nenonāktu, tad jāpieradinas dziļi elpot. Dziļa elpošana pastāv iekš tā, ka elpojot velk elpu līdz plaušu galējām robežām, piepildot ar gaisu kā apakšējās tā augšējās daļas. Lai elpošanu nekavētu fiziski, tad katram apģērbam jābūt vaļīgā. Lai pieradinātu plaušas pie normālas darbības, jāizved zistemātiski dziļelpošanas vingrinājumi. Tie jāizved šādi:

Jānostājas pie atvērta loga vai brīvā gaisā. Rokas sānos, krūtis uz priekšu. Elpa jāvelk lēni iekšā, un tik dziļi cik vien iespējams, piepildot pa priekšu plaušu apakšgalu, un tad augšējās daļas līdz beidzamai iespējamībai, tad dažas sekundes elpa jāietura, pēc tam jāizpūš vēl lēnāki, kā ieelpojot. Jāraugas, lai elpošana būtu vienmērīga, bez grūdieniem. Jāizvairas tomēr no elpošanas aparāta pārpūlēšanas. Šādi vingrinājumi jāizdara katru dienu 2 — 3 reizes pa 5 minūtēm.

Okultisti pat apgalvo, ka ar elpošanu cilvēks uzņemot mistisko dzīvības spēku — prānu, no kuņa atkarājas visa dzīvības zemes virsū. Prana atrodas gaisā, bet tā nav gaiss, to uzņem ar skābekli, bet tā nav skābeklis. Pie pareizas un dziļas elpošanas šo „dzīvības spēku“ uzņem vairāk, kā pie paviršas, un caur to cilvēka organisms top spēcīgāks.

Svaiga gaisa iespaidam jāpadod arī šad un tad āda. Arī caur ādu cilvēks elpo. Tamdēļ ieteicams katru dienu dažas minūtes uzturēties brīvā gaisā bez apģērba. Tas vislabāki ir izdarāms pa vingrošanas laiku.

### Veselīgs un neveselīgs dzīvoklis.

Veselīgu dzīvokli parasti apzīmē ar diviem vārdiem: daudz saules, daudz gaisa. Bet ar to nav izteikts viss: jā rūpējas, lai dzīvokli būtu daudz laba gaisa. Mūsu organisms prasa, lai gaiss būtu ne tikai tīrs, bet lai tas būtu arī sauss.

Mūsu daudzo dzīvokļu nelaime tomēr ir tā, ka tie ir vairāk vai mazāk mitri. Šādu dzīvokļu gaiss, būdams jau stipri piesātināts ar ūdes tvaikiem, nespēj vairs uzņemt no mūsu ķermeņa iztvaikojošo ūdeni. Caur to rodas traucējumi organisma darbībā. Vispirms tiek apgrūtināta ķermeņa atdzīšana pēc sakaršanas, un ādas darbība vispār. Pie šāda stāvokļa asins nevar tikt pietiekoši iztīrīta no kaitīgām vielām; kas rada dažādas slimības: reimatismu, katarus, nieru kaites, un tamlīdzīgi. Tālāk būtu jāņem vērā, ka silts, ar ūdens garaiņiem piesātināts gaiss ir vieglāks un šķidrāks, kā tam vajadzīgs būt. Šādu gaisu elpojot ķermenis uzņem mazāk skābekļa, caur ko tiek apgrūtināts

arī elpošanas process. Ja telpās gaiss ir mitris un auksts, tad šāds gaiss ir kaitīgs caur to, ka tas atņem ķermenim siltumu pastiprinātā mērā, kas var vest pie saaukstēšanās. Lai izbēgtu mitrus dzīvokļus, jāraugas, lai dzīvojamā telpā neieplūstu virtuves garaiņi, lai tur neatrastos ūdens trauki, mitras drānas u. t. Kaitīgas arī nekrāsots grīdas, kas pie mazgāšanas iesūc ūdeni un vēlāk to izgaro. Tāpat nav ieteicams dzīvoklī audzēt lapotus stādus, loga puķes u. t. t., kas izgaro ūdeni un dara gaisu mitru. Pie dzīvojamo māju celšanas jāraugas arī, lai tās sienas, griesti u. t. t. būtu no pietiekoši bieza materiāla, jo planas sienas ziemā stipri atdziest un caur to svīst, radot pastāvīgu mitrumu.

Mitrumš rodas arī, ja mazā telpā dzīvo daudz cilvēku. Šādas telpas bieži jāvēdina, it sevišķi saulainā laikā turot logus atvērtus.

Dzīvokļiem jābūt tā iertkoti, kā lai viņos iespīdētu saule. Pāgraba un bezsaules dzīvokļi jāizbēg, jo tie ir istie slimību pērkļi.

## Saules spēks.

Sauli senos laikos pielūdza, kā dievību. Jau tad sirmajā senātnē ļaudis zināja, ka no tās nāk visa svētība: cilvēkiem, kustoņiem un stādiem. Saule patiešām ir arī visas dzīvības un

enerģijas centrs. Ar saules spēku viss dabā aug, dzīvo, un attīstas, bet bez saules visa dzīvā radība aizietu bojā.

Mūsu tautas dziesmās visvairāk top apdziedāta saule. To bārenīte stāda zaudētās māmiņas vietā. Saule dod visiem dzīvību, prieku un enerģiju.

Tādēļ cilvēkam jācenšas pēc iespējas vairāk izmantot šo saules dzīvinošo iedarbību: tā stiprinās mūs fiziski un garīgi.

Sauli mēs varam izmantot trijos veidos:

1) padot saules staru iedarbībai savu neapsegto ķermeni; 2) apsaulot savu apkārtni (drēbes, veļu, dzīvokli u. t. t.) un 3) uzņemt saules spēku lietojot par barību svaigus, saules gaismā augušus augļus un stādus,

Šo pēdējo veidu mēs pietiekoši plaši apskatīsim nodaļās par pareizo barību. Tādēļ šeit uzkavēsimies tikai pie diviem pirmiem.

Saules starus mēs liekam tieši iedarboties uz savu miesu, apsaulojoties, jeb ņemot saules peldes.

Apsaulošanās jāizdara nepārtraukti visos gada laikos, ka ziemu, tā vasaru. Vasaru to parasti izdara brīvā gaisā, noguļoties zem saules stariem un padodot šo staru iedarbības pēc kārtas visas ķermeņa daļas. Ziemu, ja ir stipris organisms to tāpat var izdarīt atklātā gaisā bezvēja

vietā. Šeit jāzin, ka sauss bezvēja gaiss arī pie zemas temperatūras norūditam ķermenim nav kaitīgs. Bet parastais apsaulošānāis veids ziemu ir nostājoties vai sēdot saules pusē pie atvērtā loga vai durvīm. Saules stari, kas nāk caur stiklu, nav vairs pilvērtīgi.

Ziemu labākais laiks priekš saules peldes ir ap pusdienas laiku, vasarā — no rīta. Saules stari ir spēcīgi, ja apkārtni sedz balts sniegs. Tāpat arī jūžas [spogulis pavairo to spēku. Arī augstos kalnos, kur nav putekļu, saule iedarbojas spēcīgāki.

Kas nav pieradis pastāvīgi apsauloties, tam pie saules stariem jāpieradinājas pakāpeniski. Nepieradušai ādai piepeža ilgāka apsaulošānās var atnest labākā gadījumā ādas apdegšanu, kur āda iekaist, sāk sūrstēt un virsējā kārtā nolobas. Sliktākā gadījumā pārmērīga apsaulošānās var radīt saules dūrienu, trieku un sirds darbības traucējumus.

Ja āda jau ir iedegusi, tad vairs nav no šādām sekām jābaidās. Bet kamēr vēl ādā nav iedeguma zīmes, apsaulošana jāizved sistemātiski. Pirmo nedēļu saules peldes ilgums pie pilnvērtīgiem saules stariem var turpināties ne ilgāk, kā piecas minūtes. Nākošā nedēļā šo laiku var pagarināt no 10 — 15 minūtēm, bet trešā nedēļā no 20 — 30 minūtēm.

Saules peldes sevišķi ieteicams bērniem. Tikai šeit jāievēro stingra pakāpenība, jo bērna āda ļoti jūtīga. Kad bērns pie saules pieradis, tam tam jāatļauj siltā laikā, protams aizvēja vietās, rotaļāties pilnīgi kailam.

Saules staru iespaids izpaužas vielu maiņas veicināšanā, asins sastāva uzlabošanā u. t. t. Saule spēcina arī kaulus kas no liela svara priekš nepieaugušiem bērniem. Saules gaisma izsargā zīdaiņus no grūtas slimības — rachīta, un saslimušos dziedinā no šās kaites.

Tālāk jāņem vērā saules staru iedarbība uz mūsu apkārtni. Saulei jāļauj cik vien iespējams vairāk iespaidēt mūsu dzīvokļos, jo saules stari nonāvē arī slimības dīgļus — sīkbūtnes. Saules iespaidam jāpadod arī mūsu apģērbs, veļa un gultas drānas. Tās ikkatru saules dienu uz kādu brīdi jāizkar svaigā gaisā.

Austrumzemju okultisti apgalvo, ka saules stariem piemītot īpaša enerģija un spēks, kas visu ietekmējot dzīvinoši. Šo enerģiju apsaulotās lietas varot uzkrāt un pēc tam savā apkārtņē izstarot. Tadēļ, lūk esot ļoti laba lieta apsaulot apģērbu un veļu. Šādu iedarbību gan akadēmiskā zinātne nav konstatējuse. Bet tā labsajūta, kas katram rodas apvelkot apsaulotu veļu, runā šai austrumzemju gudro mācībai par labu.

Saules iedarbība vispār uz labsajūtu un ve-

selības stāvokli ir neapšaubami labvēlīga. Tādēļ nevajadzētu atstāt neizmantotu nevienu gadījumu, kur mums ir izdevība, kur mēs varam šo dzīvinošo spēku izmantot. It sevišķi retas saulainas dienas rudenī un ziemā nevajadzētu atstāt neizlietotas.

Ja nav pieejama dabīga saule, tad pielietojama mākslīga vai kalnu saule. Tā tagad visur pieejama un to nevajadzētu liegt bērniem un slimniekiem. Kalnu saule sastāv no stipri koncentrētiem ultrā-violētiem stariem, ko rada ar elektrību. Arī pie kalnu saules ķermeņa jāpieradinā pakāpeniski.

## Sports un veselība.

Lai visi mūsu locekļi būtu veseli un vingri, ir nepieciešami tos nodarbināt. Ikkatris neno-  
darbināts loceklis vai organs ir padots lēnai nāvei.

Pie mūsu ikdienišķīgā darba mēs nekad nevaram visus mūsu locekļus nodarbināt. Tādēļ tie jānodarbina mākslīgi. Šādu muskuļu mākslīgu nodarbināšanu sauc par vingrošanu.

Paši vingrošanas paņēmieni un to tehnika aprakstīta ipašā literatūrā, kurās mūsu grāmatu tirgū ir pietiekoši daudz. Tādēļ aprobežosimies šeit ar vispārējiem norādījumiem.

Vingrināšanas paņēmieniem jābūt ļoti daž-



veidīgiem, lai taptu nodarbināti visi locekļi. Pie vingrošanas domas jākoncentrē uz attiecīgu darbību.

Locekļu un ķermeņa kustības jāaskaņo ar elpošanu; piemēram, viena kustība ir jāizdara elpu ievēlot, otrs miera stāvoklis elpu ieturot, bet nākošā kustība elpu izpūšot.

Visas kustības jāizdara ar sasprindzinātiem muskuļiem. Rokās, ja parēmiens tam piemērots, jātura smagāki priekšmeti.

Kustības jāizdara ne tik ātri, kā lai rastos nogurums, bet gan tā, un pie tam tik ilgi, kā lai rastos siltuma sajūta, un parādītos sviedri. Sviedrēšana ir sevišķi nepieciešama tādām personām, kas nestrādā fizisku darbu, kur rastos svīšana. Labākais laiks priekš vingrošanas ir no rītiem, tūlīt pēc uzcelšanās. Vingrošana jāizdara vai nu ar ļoti maz vai pilnīgi bez apģērba.

Pēc vingrošanas mīsa jānoberzē ar mitru, rupju drānu. Ieteicama arī berzēšanās ar suku (birsti), jeb frotēšanās. Berzēšanās jāizdara vēnu asins tecēšanas virzienā, tas ir, no apakšas uz augšu. Visenerģiskāki ar drānu vai suku ir jāapstrādā kāju ikri, jo tur var attīstīties tā sauktie vēnu mezgli. Šāda noberzēšanās notīra miesu no sviedriem, veicina asinsriņķošanu un vielu maiņu. Ta lielā mērā atvieto masāžu.

No veselības vingrošanas jāizšķir sporta piekopšana. Sporta mērķis parasti ir ar zistemātiskām kustībām dažas atsevišķas muskuļus attīstīt līdz visaugstākai jaudas pakāpei. Citi muskuļi un locekļi pie šāda stāvokļa var palikt neattīstīti. Tādēļ no veselības kopšanas viedokļa sports, tā kā to saprot ikdienišķīgā dzīvē, stādams zemāk par vingrošanu.

Pie saprātīgas vingrošanas cilvēka ķermenis attīstas slinks un samērīgs. Tādēļ vingrošana ir arī labākais skaistuma kopšanas līdzeklis.

## Ūdens dziedinošais spēks.

Indiešu jogu mācības apgalvo ka, ūdenim bez pazīstamām fizioloģiskām iedarbības spējām piemērot vēl īpatnēja enerģija, jeb spēks, ko nevar ķīmiski konstatēt, bet kas ir atrasts izmēģinājuma ceļā. Tā ka jogu mācības ir daudzus tūkstošus gadu vecas un balstas tikai uz novērojumiem un tautas nemaldīgo nojautu, tad to patiesīgumu, nevar apšaubīt. Sakarā ar to ievietojam izvilku- mu no Z. Vivekanda grāmatas „Hatha Joga“ par ūdens spēku.

Šis spēks ir kāda savāda enerģija, ko uzņemam arī ar barību un gaisu. Tas ir kāds īpatnējs „kaut kas“, ko nevar ķīmiski konstatēt. Pēc jogu mācībām, šis brīnišķais spēks, kas atrodams

ūdeni, nav nekas cits, kā prana, jeb dzīvības enerģija. Ir izmēģināts, ka mākslīgā ceļā izgatavotam ūdenim, kuš satur tāš pašas ķīmiskās sastāvdaļas kā dabīgais — tomēr nav šī enerģiju radošā spēka.

Tāpat arī atrasts, ka destilētais ūdens, ko agrāki ieteica dzert visi ārsti, nesatur šo svarīgo „kaut ko“, Destilēto ūdeni tad vajadzēja vairāk reizes pārļautīt no viena trauka otrā, vai arī atstāt kādu laiciņu svaigā gaisā. Šādā ceļā ūdeni „pielādēja“ ar dzīvības enerģiju.

Tāļāk konstatēts, ka ūdenim tieksme „atšālēties“, un tapt mazvērtīgam, ja to atstāj ilgāku laiku nekustošā stāvoklī. To atkal padara pilnvērtīgu, ja to pārļautī, slacinā vai citādā veidā izved no sastinguma stāvokļa.

Un tomēr nevienai ķīmiskai analīzei nav pa spēkam atrast kaut kādu starpību starp stāvējušos un svaigu ūdeni! Cilvēka organisms šo starpību tomēr sajūt.

Jogu mācības ieteic lietot tikai svaigu ūdeni, un priekš lietošanas to vairāk reizes pārļaut no viena trauka otrā, lai tādā ceļā to, „pielādētu“, ar dzīvības enerģiju. To uzmanīgi izmēģinot jūs drīz atradīsiet arī starpību starp „nedzīvu“ un „dzīvu“ ūdeni. Pēdējais dažreiz top tik augstgrādīgi ar enerģiju piepildīts, ka pēc ūdens ieņemšanas var pat sajūst enerģijas vibrējumus.

jūs sajūtīsāt ka jūsu sistēmas darbība caur šādu ceļu tiek bez šaubām ļoti ievērojami stiprināta.

Katru dienu jādzer ne mazāk, kā puslitra svaiga ūdens lai ķermenis būtu pietiekoši izskalots un indīgās vielas varētu izdalīties ar sviedriem urīnu, u. t. t. No otras puses — šis ūdens dos jums arī to enerģiju, ko viņš slēpj sevī un ar ko tas ir gatavs apbalvot katru dzīvu radību.

Vispirms jūs sajūtīsiet, ka labāki darbojas jūsu gremošanas aparāts, pēc tam un sakarā ar to palielināsies nervu zistāmas spēks un stiprināsies vispārējā labsajūta.

Ūdeni nav ieteicams dzert uz reizi lielos vairumos. To vajadzētu ieņemt palēnām, jeb „sūkt“, un ne vairāk kā nelielu glāzi uz vienas reizes. Dzeriet katru dienu vairākas šādas un visas lēnam. Katru rītu iesākiēt dzert vienu glāzi „dzīvā“ ūdens, arī vakaros, gulēt ejot nevajadzētu to aizmirst.

Tā pat ir atrasts, ka mazgāšanās „dzīvā“ ūdens vannā stiprina organismu. Pirms mazgāšanās ieteicams ūdeni slacināt un maisīt, lai tas tādā ceļā uzņemtu vairāk enerģijas. Pēc šādas vannas Jūs sajūtīsiet sevī spēka pieplūdumu.

Arī bieža sejas mazgāšana ieteicama ne tikai tīrības un spodrības dēļ, bet arī lai iegūtu spēku un spirtumumu. Ja jūs esiet noguruši ska-

lojiet seju un vēl visu galvu ar ādeni, kas ir sagatavots kā norādīts, jūs tuliņ sapratisiet, ka jūs spēki atjaunojas.

## Atpūtas higēna.

Atpūta cilvēkam vajadzīga ka pēc garīga, tā pēc fiziskā darba. Pēc fiziska darba nepieciešams fizisks un garīgs miers, bet pēc garīga darba ieteicamas fiziskas kustības. Viegls, nenogurdinošs fizisks darbs brīvā gaisā ir labākā atpūta garīgā darba strādniekam.

Ik katru dienu ieteicams iekārtot priekšmiesas un gara kopējus atpūtas brīžus. To izdara šādi: Nosēžaties ērti lēnkrēslā vai uz līdzīga sēdekļa. Atlaižat vaļīgi visas apģērba daļas. Elpojiet dziļi un vienmērīgi. Atslābiniet no sasprindzinātības visus locekļus. Rokām, kājām jāguļ ka bez dzīvības. Atlaižiet it visus muskuļus slābus un vaļīgus. Tad izslēdziet domu darbību. Mēģiniet itnekā nedomāt, tikai acij ļaujiet klejot kur tā grib.

Šāds atslābinājums piecu minūšu laikā var dot jaunus spēkus un nest jaunu spirtumu.

Vispilnīgākā atpūta tomēr ir miegs. Tas ir īpatnējs stāvoklis kuŗa būtība nav vēl izpētīta. Miega ilgums ir atkarīgs no cilvēka dzīves veida un viņa fiziskām un garīgām īpašībām. Tas var grozīties no 5 — 10 stundām naktī

Lai miegs būtu pilnīga atpūta, jā rūpējas, lai miega stāvoklis būtu pilnīgs. No liela svara šeit ir garīgā nostādīšanās gulēt ejot. Miegs būs pilnīgāks ja gara stāvoklis gulēt ejot ir bijis pozitīvs, tas ir, ja cilvēks ir gājis pie miera ar līdzsvarotu un mierīgu gara stāvokli. Tamdēļ pirms gulēt iešanas jāatmet visas bēdu, nopiestības, dusmu vai rūpju domas. Jāzin, ka tādā virzienā, kāds ir bijis cilvēka garīgais noskaņojums gulēt ejot, darbosies pa miega laiku viņa dvēseliskie mentālie spēki. Tādēļ tas cilvēks, kas aizmidzis pie pozitīva garīga noskaņojuma, atmodoties sajūtīs lielāku spēka un enerģijas pieplūdumu, nekā tās, kas devies pie miera bez līdzsvarota noskaņojuma.

Ieteicams iet gulēt agrāk un uzcelties agrāk, kā tas pie mums parasts. Rīta stundas, ap saules lēkšanas laiku satur īpašu dziedinošu spēku, kas iedarbojas ierosinoši tāpat kā uz dabu, tā arī uz cilvēku. Bet šo stundu nogūlot rīta svētība iet mums garām.

## **Atjaunošanās iespējamības.**

Pēdejā laikā daudz top runāts un rakstīts par vecuma nespēka novēršanu un jaunības spara atdošanu vecam organismam. Šinī virzienā ir izdarīti daudzi pētījumi un izmēģinājumi. No tiem ar panākumiem kronēti ir bijuši tikai dziedzeru

pārstādīšanas mēģinājumi. Mēs zinām, ka daudzajos mūsu organisma dziedzeros izstrādājas īpašas vielas — hormoni. Šo vielu iedarbība uz organisma funkcijām ir ļoti stipra, arī mazā daudzumā ņemot.

### Kas ir hormoni?

Ar šo vārdu apzīmē vielas, kuņas atklātas pirms apmēram pusgadsimtenā. Tās ir specifiskas vielas ar lielu enerģiju, kas iedarbojas līdzīgi fermentiem, nelielā daudzumā. Viņas riņķo asinis un iedarbojas vienmēr tur, kur tas ir nepieciešams organisma labai darbībai.

Ir divējāda veida dziedzeri, kuņi izdala asinīs hormonus. Dažiem no šiem dziedzeriem nav ne-maz izvadkanālu, kā vairogdziedzerim, kas atrodas balss rīkles apakšējās daļas priekšpusē, un tā saucamam smadzeņu piedēklim, vai hipofizei, kuņa atrodas pie smadzeņu pamata. Citiem dziedzeriem turpretim ir divējāda serekcija un tiem ir izvadkanāli kā: aknām un zemkuņģa dziedzeriem.

Pēc profesora Genio pētījumiem, it īpaši dzimumdziedzeru hormoniem ir ļoti liela iedarbības spēja. Tie ir spēka un vitalitātes avots. Šo dziedzeru izdalītais sekrets spēj atdot spēku novājinātam organismam.

Sakarā ar šo radās doma izlietot dzīvnieku dziedzerus vecuma nespēka novēršanai pie cilvēkiem. Pie šādiem izmēģinājumiem ķērās ārsts

Voronovs Parīzē. Viņš pārstādīja cilvēkveidīgo mērkaķu dziedzerus, jo citu dzīvnieku dziedzeri izrādījās nepiemēroti. Panakumi šeit bija ļoti labi: operētie pacienti atguva jaunību vismaz uz 10 — 20 gadiem. Bet šeit radās nepārvarāmas grūtības: šādu mērkaķu pasaulē ir tik maz, ka nekādu plašāku darbību šinī virzienā nevarēja iesākt.

Neatrodot citas iespējamības atjaunot organismu, profesors Genio, ieteic atjaunošanās nolūkā katram taupīt sava paša dziedzeru hormonus. Viņš raksta: „Tā kā šo dziedzeru izdalītās vielas ir enerģijas un dzīvības avots, tad šis īpašums mums stingri jāsaudzē un jātaupa. Pat vīra gadījumos mēs nedrīkstam šo dārgo vielu, nelietīgi izšķērdēt, bet tik līdz mēs tuvojamies 60 — 65 gadiem, šie sekreti jāpatur tikai priekš organisma uzturēšanas un atjaunošanas. Tie neapšaubāmi nāks par labu mūsu spēku stiprināšanai. Tā tad nedrīkst izšķērdēt šo vielu kā fiziologisku kairinājuma līdzekli. Ta nevien aiztur mūsu fizisko sabrukumu, bet arī uzglabā garīgu svaigumu un spirtumu, kas ir viens no ilga mūža svarīgākajiem faktoriem. Sakarā ar teikto jāatzīst ka uz mākslīgu atjaunošanās iespēju mūsu izredzes nav lielas. Tādēļ ieteicam griezties pie dabīgiem līdzekļiem — pareiza dzīves veida, aprakstīta šās grāmatas iepriekšējās nodaļās. Ja šo mācību ieturēsim, tad citas atjaunošanās nevajadzēs.



## Otrā daļa.

### Ģimenes un laulības jautājumi.

#### Sievietes un vīrieša atšķirības.

Abi dzimumi atšķiras viens no otra ne tikai fiziski, bet arī garīgā ziņā. Katram no abiem dzimumiem ir dots no dabas kaut kas īpatnējs, kas kopā savienots iztaisa kaut ko veselu.

Salīdzinot abu dzimumu garīgās spējas un īpašības zinātniski ir konstatējuši, ka vīrietim piemīt lielāka domāšanas spēja, sievietei turpretim vairāk nojautas, jeb intuitīvas spējas. Nojauta pie sievietes atvieto loģiku. Tā, piemēram, slēdziens, pie kuŗa vīrietis nāk tikai pēc ilgākas domāšanas un loģiskiem secinājumiem, sievietei bieži jau ir gatavs pavisam bez domāšanas. To ir diktējusi iekšējā nojauta.

Sievietei mazāk kritikas un aukstu novērtēšanas spēju: ta viegli aizraujas ar dažādām mācībām un top to fanatiska sekotāja.

Sievietei mazāk iniciatīvas, jeb pašdarbības spēju: ta visur meklē paraugu un rīkojas pēc ta.

Sievietei ir pārsvarā praktiskai prāts par abstrakto domāšanu. Ja vīrieša domas lido mākoņos un ceļ gaisa pilis, tad sievietes prāts nodarbojas ap zemes lietām: māju, mantu, ģimeni. Sievietei ir lielākas tieksmes uz ģimenes dzīvi

kā vīrietim. Šī tieksme jau novērojama pie sievietēm agrā bērnībā. Maza meitene būdama ta auklē leļļus, kuņus iedomājas par saviem bērniem. Turpretim pie zēniem tāda tieksme nav novērojama.

Kuņš dzimums tad nu būtu augstāk vērtējams? Atbilde uz šo jautājumu ir: abi dzimumi ir līdzvērtīgi, lai gan nav līdzīgi. Abi kopā tie paceļ viens otra vērtību, savstarpēji papildinoties. Sieviete bieži ir ta, kas notura vīrieti reālo iespējamību robežās, bet vīrietis iedvesmo sievieti uz augstākiem ideāliem, kur ta var būt centīga cīnītāja.

Katram dzimumam, pie dabas augstākā nolikuma, dzīvē ir ierādīta vieta un uzdevums. Par nožēlošanu, mūslaiku sieviete bieži šīs robežas pārkāpj, ķeroties pie vīriešu darba un uzdevumiem. Tas ir mūsu bijušā — pārdemokrātisma sekas, kas var nest tikai ļaunumu.

Ka vīrieša, tā arī sievietes dzīvē ļoti lielu lomu spēlē

### Mīlas jūtas.

Tā ir īpatnēja, uz seksuālām tieksmēm dibināta izjūta, tomēr tik spēcīga kā var lauzt vājākus rakstūrus vai pārveidot tos. Lai iegaumējam, ka 60% pašnāvību notiek mīlas sarežģījumu dēļ. Tādēļ šai parādībai nevaram pieiet pavirši vai pat ar nicinošu smīnu, ka tas tieši nāk priekšā,

bet tai mums jāpieiet klāt ar lielu nopietnību un jāuzskata ka viens no svarīgākiem faktoriem cilvēka dzīvē.

Seksuālā mīla nav li dzīga nevienai citai šās jūtas izpausmei, piemēram brāļu, māšas, jeb vecāku un bērnu mīlai. Tā mostas kad jauniešis no bērna tapis par pieaugušu cilvēku. Pēc profesora Foreļa pētījumiem tās sākums līdzīgs infekciozas slimības sākumam: sajūtams savāds nemiers, zūd ēstgriba, gara stāvoklis nenosvērts. Naktis bezmiegs. Prāts darbojas gausi, garlīgs darbs iespējams tikai ar piespiešanos. Pēc dažām dienām šis slimīgās pazīmes zūd, bet paliek nepārvarama tieksme pēc iecerētās būtnes tuvuma.

Šādu stichijisku mīlu tautā dēvē par aklu, tas ir tādu, kas neredz pretējās puses trūkumus un nepilnības. Tāpat arī savas jūtas katris mīlētājs tura par cēlām un dievišķīgām. Kā tām būtu sakars ar seksuālām dziņām, to viņš nevar saskatīt.

Vadoties no šāda jūtu uzliesmojuma, laulības ostā bieži dodas tādi pāri, kas pēc savas dabas un tieksmēm nav kopdzīvei labi piemēroti. Tādēļ jauniešiem būtu ieteicams vairāk kontrolēt savas jūtas un nepadoties acumirkļīgām tieksmēm.

### Kāda ir ideāla un laimīga laulība?

Mēs zinam, ka piepešais jūtu uzliesmojums vien nevar radīt laimīgu laulības dzīvi. Tādu

var nodibināties tikai tur, kur ir uzskatu un tieksmju saskaņa. Tādēļ dodoties laulībā jāņem vērā abu pušu rakstūri, temperaments, reliģiskā un politiskā pārliecība, jo var droši teikt ka nebūs laimīga tā laulība, kur viens nicinā to, ko otris ciena. Attiecībā uz intelektuālo attīstību jāņem vērā, ka laulība var būt laimīga, ja vīrs stāv garīgā ziņā augstāk par sievieti, bet ja otrādi, tas ir, ja vīrs ir mazāki attīstīts, tad nebūs saskaņas.

Tālāk jāņem vērā, ka sievas uzdevums ir — vadīt, kārtot un daiļot mājas dzīvi. Stāvoklis, kur sievai jārod nodarbošanās ārpus mājas nav vairs normāls un nesekmēs laimīgu kopdzīvi. Ikkatram vīram jābūt spējīgam sagādāt līdzekļus dzīvei vienam pašam, bez sievas darba.

Divi cilvēki arvienu jūtās saistīti, ja ir kāds priekšmets, ko abi mīl un ciena. Tas rada kopējas intereses un rada savstarpējas simpātijas. Šāds faktors laulības dzīvē ir bērni. Bērni ir stiprākās laulības saites, kas neļauj tai izirt, ja cits nekas vairs nesaista. Bezbērnu laulības reti kad ir laimīgas.

Laimīgas laulības talākais priekšnoteikums ir saskanīga dzimumdzīve. Tāda ir tur, kur laulāto intīmās attiecības ir dibinātas uz mīlas un savstarpīgās simpātijas pamatiem. Ja mīlas sakaros taps meklēta tikai rupjo dziņu apmierināšana, tad drīz var iestāties vēsums un apnika. Intīmiem

sakariem jābūt dziļāku milas jūtu izpaudumam. Tā tas parasti arī ir pie sievietes: tikai tas vīrietis, kuŗu tā mīl, var radīt sievietē tieksmi pēc intīmās klātbūtnes. Vīrietim turpretim, kā to apgalvo dzimumdzīves pētnieks profesors Forelis, var būt pievilcīga ikkatra sieviete, kas ir jauna, skaista un vesela. Sakarā ar to vīrietim jāzin, ka nedrīkst sievietei pieiet ar prasībām, bet jāprot viņam vispirms modināt šo tieksmi ar milu un maigumu.

Tālāk jāņem vērā, ka milas dzīvē jāietur vislielākā mērenība. Pārmērības ved pie apnikuma un vienaldzības. Zūd savstarpējā pievilcība un rodas vēsums. Ar to laulības dzīve iet pretīm sabrukumam.

### Jaunas dzīvības rašanās.

Pēc augstākā dabas nolikuma jauna dzīvība var rasties tikai tur, kur radišanas darbā savienojās divi principi: vīrietība un sievietība. Arī cilvēka nākšana pasaulē ir padota šai mūžam negrozamai likumībai.



### Sievietes oļiņa.

- a. Kodola ķermenītis.
- b. Kodols jeb diģļa pūslītis.
- c. Šūniņas substance (protoplazma.)
- d. Šūniņas ādiņa.

Jaunā dzīvība var sākt attīstīties tikai tad, ja ir notikusi apaugļošana. Pie šā procesa nepieciešams, lai vīrieša radošie elementi savienotos ar sievietes oļiņu. Apaugļošanās notiek šādā veidā.

Kā attīstas auglis,  
sākot no apaugļotās oļiņas (pie augstākiem  
dzīvniekiem).



a. Oļiņa pārdalās divās līdzīgās daļās. b. Šās divas daļas atkal pārdalās. c. Tālākā savairošanās dališanās ceļā. d. Šūniņu kopa, kas radusies no dališanās.

Sievietes oļiņa izejot no olņicas, nonāk dzemdē un nogulstas tās gļotādā. Šeit pēc notikušā intīmā akta, tai pretī dodas vīrieša sēklas dīgļi, ko sauc par apermatozoīdiem.

Šādu dīgļu — spermatozoīdu vīriešu ejakulatā ļoti liels daudzums. Viņi atgādina mikroskopiski mazus dzīvnieciņus, ar galviņu un astīti. Tie ar astītes palīdzību ātri kustas uz priekšu, ja ir to

kustībām piemērota apkārtnē. Saticies ar oļiņu, spermatozoīds ieliet tanī un caur to oļiņa ir apaugļota un tā var attīstīties tālāk. Oļiņu apaugļo tikai viens dīgļis, bet pārējie simti tūkstoši iet bojā. Daba šeit ir ļoti izšķērdīga. Ja oļiņa neapaugļojas, tad dzemdes gļotāda sāk asiņot, tā nolobas un ar asinīm tiek izvadīta ārā. Šādu norisi sauc par menstruāciju jeb mēnešreizi. Tas pie sievietēm notiek regulāri ik 28 dienas. Ja mēnešreizes izpaliek, tad tā ir puslīdz droša zīme, ka oļiņa apaugļota un sieviete nonākusi mātes ceļā stāvoklī.

### Bērnu jautājums.

Pēdējos gados visās civilizētās Eiropas valstīs ir nomanāma dzimstību samazināšanās. Šāds stāvoklis, bez šaubām, ir sekas no apzinīgas izvairīšanās laist bērnus pasaulē. Šeit savu lomu spēlē arī grūtie saimnieciskie apstākļi. Šī parādība visās zemēs tiek stingri apkaņota, jo līdz ar tautas dzīvā spēka samazināšanos, mazinās arī valsts stiprums.

Arī mūsu zemē šis modernais ļaunums plaši izplēties. Pastāv „dvbērnu“ „vienbērnu“ u. t. t. zistēmas. Visas šās „zistēmas“, ved pie tautas locekļu skaitliskās samazināšanās, uz ko mūsu mazai tautai jāraugās no cita viedokļa, nekā to dara lielās tautas. Pirmkārt, mūsu zemes platība ir tik liela, ka var uzturēt daudz lielāku redzīvotāju skaitu, nekā tas ir pašulaik. Tādēļ mums nav jābaidās,

ka mūsu pēcnācēji neatradīs savā zemē darbu un Pie mums nav arī tādu saimniecisku grūtību, ka tas ir citās zemēs. Otrkārt, mūsu tauta pasaules kaŗā ir zaudējusi trešo daļu no sava skaitliskā sastāva, un tādēļ tā vēl tālāka samazināšanās, pie ka noved dzimstību ierobežošana, var apdraudēt mūsu nacionālo pastāvību. Šeit krit svarā arī tas jautājums, ka mūsu zemē dzīvojošie cittautieši, ir sevišķi žīdi, vairojās ļoti ātri. Ja nu latvieši, aiz savtīgiem iemesliem ierobežos pēcnācēju nākšanu pasaulē, tad mēs drīz atkal nonāksim pie stāvokļa, kur par mums valdīs minoritātes. Šādu stāvokli gan neviens latvietis negribēs saviem bērniem novēlēt. Izvairīšanās no bērniem nav augstu stādama arī no moraliski-ētiskā viedokļa. Pirmkārt, mēs saņēmuši dzīvību no saviem vecākiem, tādēļ mūsu pienākums ir šo dzīvību dot tālāk mūsu pēcnācējiem. Otrkārt, šāds solis uzskatams ka noziegums pret dabu un ka netaisnība pret to dzīvību, kuŗai vajadzētu nākt pasaulē. Bet neviens noziegums nevar palikt nesodīts: šeit sods ir — neapmierinātība un sirdsapziņas pārmetumi. Šāda rīcība nedara godu modernai paaudzei un runā pretīm mūsu senču tikumiem, kam šis ļaunums nebija pazīstams. Tie cieši turējās pie uzskata, ka katris bērns nāk pasaulē līdz ar savu svētību.

Ja izvairīšanās no pēcnācējiem uzskatama par zemu rīcību, tad jau par neapšaubamu nozie-



gumu uzskatam ieņemtā augļa nonāvēšana, jeb mākslīgais aborts. Arī nepiedzimis bērns, vien-alga cik tālu tas arī nebūtu attīstījies, ir atsevišķs cilvēks, individuala personība, kuŗu nomaitāt nav nekas cits kā slepkavība. Tādēļ nemaz nav iedomājama tāda sieviete, kas to varētu izdarīt bez sirdsapziņas pārmetumiem. Ir jāņem vērā arī mākslīgā aborta bīstamība: jo statistika rāda, ka katra ceturtā sieviete iet pie tā bojā, bet no briesmas pārcietušām ļoti daudzas top uz visiem laikiem neauglīgas. Tādēļ par aborta izdarīšanu likums bargi soda kā māti tā arī palīdzētāju vai līdzzinātāju. Tuvākā nākotnē paredzēts šos sodus vēl pastiprināt, lai šo lielo ļaunumu varētu galīgi izskaust.

Nopietni jābrīdina arī no mākslīgo pretap-augļošanās līdzekļu pielietošanas. Tie visi pa lielākai daļai nerasniedz savu mērķi, bet daudzos gadījumos ir ļoti bīstami veselībai.

Mūsu tauta pašulaik ir atbrīvojusies no visiem šķēršļiem savai brīvai attīstībai un augšanai spēkā un pilnībā. Mūsu zeme ir pietiekoši liela, lai uzturētu vēl daudz lielāku pilsoņu skaitu. Tādēļ aprakstītai rīcībai nav nekāda attaisnojuma, izņemot šauro egoismu, negribēšanu uzņemties nelielas grūtības bērnu audzināšanā. Šādam egoismam šajā nopietnā jautājumā nebūtu dodama nemaz vieta.

## Sievietes īpatnējā higiēna.

Līdz ar dzimuma gatavības iestāšanos pie sievietes periodiski atkārtojas īpatnēja slimīga parādība

### Mēnešreizes.

Šādi periodi atkārtojas ik pēc 28 dienām un laika ziņā sakrīt ar katreizējo oliņas nogatavošanās. Ja oliņa netiek apaugļota, tad oliņas uzņemšanai sagatavota dzemdes gļotāda sadalas un asiņainā šķidrums veidā top izvadīta ārā. Katras mēnešreizes ilgums ir no 3 — 5 dienas. Šajās dienās iestājas dažas pārmaiņas arī garīgā ziņā. Sieviete arvienu šinīs dienās nonāk itkā slimības stāvoklī: rodas galvas sāpes, nervozitāte, slikta pašsajūta u. t. t.

Mēnešreizu ilgums pie visām sievietēm nav gluži vienāds. Dažos gadījumos slimīgās parādības turpinājas veselu nedēļu, bet citu reizi tas izzūd pēc 2 dienām. Šādi gadījumi nav normāli, tādēļ par tiem būtu ieteicams konsultēties pie ārsta-speciālista.

Sievietēm, kuņas strādā smagu fizisku darbu, mēnešreizu periodi ir daudz garāki, nekā pie tām, kuņas ved vieglu dzīvi.

Arvien mēnešreizes iesākas ar asinainu gļotu izdalīšanos. Asinis tomēr noplūst tikai nelielos apmēros, tādēļ ir nepareizs izplatītais uzskats,

ka sievietē šajās dienās zaudējot daudz asiņu. Parasti sievietei pie katras mēnešreizes iet bojā 30 — 50 gramu asiņu, tas ir apmēram vienu ceturtdaļu līdz pus dzeramās glāzes. Noplūdušais šķidrums parasti sastāv no gļotām un ūdens ar nedaudz asins piejaukumu.

Tīrības labad šajās dienās sievietei ir nepieciešami lietot dažus apsienamos. Tiem jāsatāv no mīkstām drānām, kuŗas nekavē kustības un uzsūc šķidrumus. Ir dabūjamas arī aptieku veikalos īpašas higiēniskas mēnešreizu saites.

Mēnešreizu dienas var ierasties arī priekšlaicīgi, ja sievietes ķermenis dabū stipru fizisku satricinājumu, caur kritienu, pārmērīgi smagu darbu u. t. t. Ja turpretim, mēnešreize neiestājas noteiktā laikā, tas ir ne vēlāk, kā 29. dienā, tad ta ir zīme, ka organismam draud nopietni traucējumi veselības ziņā. Vienmēr šādos gadījumos nekavējoši jāgriežas pie ārsta. Mēnešreizu izpalikšana ir normāla tikai tādos gadījumos, kad ir notikusi apaugļošanās. Mēnešreizes var izpalikt arī pirmos mēnešus pēc dzemdībām.

### Nenormālibas mēnešreizēs.

Mēnešreizu izpalikšana, parasti ir veselības smagāka traucējuma pazīme. Tas notiek pie grūtām slimībām: dīlona mazasinības, nervu sabrukuma u. t. t.

Menesreizū izpalikšanai var būt arī psihiskas dabas cēloņi, piemēram, svarīgas pārmaiņas dzīvē. Arī ja sievieti nospiež smaga bēdu nasta, mēnešreizes var izpalikt. Ir novērots arī, kā izpalikšanai par iemeslu var būt arī pašiedvēsmējošas domas, piemēram, ja sieviete ir stingri pārliecināta ka nonākusi grūtniecības stāvoklī. No šādām domām iespaidotais organisms darbojas tā, ka tiešām būtu notikusi apaugļošanās un kārtējās pārmaiņas nenotiek. Pie šāda stāvokļa sievieti var novest arī stipra griba tapt par māti un pastāvīgas domas par bērnu.

Visos gadījumos, kad mēnešreizes apstājas bez zināma iemesla, jāgriežas tūlī pie ārsta.

Dažu reizi nāk priekšā, ka menstruācijas notiek ar sāpēm un lielākiem veselības traucējumiem. Šādus gadījumus sauc par dismenorejām. Tās iesākas ar sliktu dūšu, vemšanu, sāpēm krustos un ķermeņa lejas galā u. t. t. Sieviete šādās reizēs nav darba spējīga un ta jāuzskata par slimu.

Mēnešreizes dažos gadījumos iestājas priekšlaicīgi. Tas notiek visvairāk tad, kad sievietes ķermenim ir nācies pārciest kādu smagu satricinājumu. Arī smags, sievietes organismam nepiemērots darbs var būt tai par cēloni. Tās tiešais cēlonis ir attiecīgu orgānu nepareiza novietošanās. Dažos gadījumos var būt arī citi cēloņi, ko noskaidrot var tikai ārsts.

Pie nenormālībām vēl pieder pastiprināta asiņošana. Šādi gadījieni ir ļoti bīstami un var novest pie kroniskas mazasinības un vispārēja organisma vājuma. Cēloņi šādai parādībai var būt dažādi, kā ļaundabīgi audzēji, iekaisumi u. t. t. Bieži šāda asiņošana ir zīme, ka attīstas bīstamais dzemdes vēzis. Tādēļ sievietēm, it sevišķi vecākos gados, šī nenormalība tūlīt jānoskaidro, konsultējoties pie ārsta-speciālista.

### Grūtniecības higiēna.

Grūtniecības jeb arī mātes cerību stāvoklīs vienmēr skaitas no apaugļošanās brīža līdz dzemdībām. Normālais ša stāvokļa ilgums ir 9 mēneši



A p a u g ļ o t ā o l i ņ a  
trešā mēneša beigās.  
(dabīgā lielumā).

jeb 270 dienas. Dzemdības var iestāties arī priekšlaicīgi, ja sievietei nākas pārdzīvot kādu smagu fizisku vai garīgu satricinājumu. Priekšlaicīgi pasaulē nācis bērns ir dzīvot spējīgs pēc septiņā mēneša.

Apaugļotā oliņa attīstas dzemdes dobumā. Te viņa laiž itkā saknes, kuņas savienojas ipašā

masā, ko sauc par placentu. Starp šo masu un augli atrodas nabas saite, caur kuņu auglis saņem barību. No sākuma auglis ieņem visdažākos stāvokļus, bet vēlāk tas pārvietojas ar galvu uz leju un atrodas šādā stāvoklī līdz dzemdībām.

Sievietei bieži no liela svara ir zināt, vai grūtniecība ir iestājusies vai ne. Par nožēlošanu daba šeit nedod nekādas pilnīgi drošas pazīmes. Noteikti to var konstatēt tikai ārsts-speciālists.

Kā drošāko pazīmi cerību stāvokļa konstatēšanā ir jāuzskata mēnešreizu izpalikšana. Tikai retos nenormālos gadījumos tādas vēl var turpināties pēc apaugļošanās. Tālākās pazīmes ir: slikta sajūta, vemšana, it sevišķi no rītiem, nenosvērts gara stāvoklis, brūngani plankumi sejā, tieksme pēc dažādiem neparastiem ēdieniem, liela ēstgriba u. t. t.

Pirmā pilnīgi drošā zīme parādas apmēram pēc 4 mēnešiem. Šī zīme ir bērna kustēšanās. Arī no sā laika sākot var ar klausāmo trūbiņu sadzirdēt bērna sirds darbību.

Piedzivojuša ārsta rīcībā tomēr ir vairāk līdzekļu un zināšanu stāvokļa noskaidrošanā. Tādēļ šaubu gadījumos ieteicams griezties pie ārsta-speciālista.

Grūtniecības stāvoklī sievietes organismā notiek dažveidīgas pārmaiņas, sakarā ar ko tai ir

ļoti nepieciešams īpašs dzīves veids: kā piemērota veselīga un baņojoša barība, miers, atpūta, piemērots darbs u. t. t.



Oliņas kodols,  
jeb embrijs trešā mēneša beigās  
(palielināts).

Redzāmi daži bērna attīstošies locekļi un organi.  
g. Ausu pūslītis; h. Acs; e. Sirds.

Šinī laikā sievietei jāizsargājas no visiem fiziskiem ķermeņa satricinājumiem. Par daudz strauja kustība, kritiens un tamlīdzīgi var būt par iemeslu priekšlaicīgām dzemdībām jeb abortam. Jāsargājas arī no garīgiem satricinājumiem. Pār-mērīgs uztraukums, izbaidīšanās u. t. t. var nest nevēlamas sekas. Vispārīgi ņemot jāsaka, ka sieviete šajā laikā nedrīkst uztraukties, dusmoties vai kādā citādā veidā zaudēt garīgo līdzsvaru. Tas viss slikti iespaido augļa attīstību.

Nav pielaižams arī grūts fizisks darbs, tāpat kā kaitīga garīgā pārpūlēšanās. No piemērota darba tomēr nav jābaidas. Sievietes spēkam piemērots darbs arī šinī periodā ir labāks, nekā pilnīga bezdarbība.

Bērns var labi attīstīties tikai tad, ja tas saņem piemērotu barību. Tamdēļ mātes pareiza barība spēlē ļoti lielu lomu, jo ta pate mātes barība ir arī bērna uzturs. Jāraugas arī uz to, lai barība būtu netikai barojoša, bet arī viegli sagremoājama. Jārūpējas arī par barības dažādību. Nav ieteicama gaļas barība, nedz arī vircoti ēdieni. Piemērotākais uzturs ir — piens un piena produkti, saknes, augļi, rupja kviešu maize u. t. t.

Barībai jābūt bagātai ar vitamīniem. Šāda barība ir aprakstīta šinī grāmatā veselības daļā. Tāpat jāņem vērā arī visi norādījumi attiecībā uz barības daudzumu, ēšanas laiku un veidu. Nemaz nedrīkst lietot alkoholiskus, sālītus vai pāršaldinātus ēdienus.

Attiecībā uz garīgām nepieciešamībām, ieteicams izbēgt sliktu gara stāvokli, nenodoties rūpēm un raizēm, bet skatīties uz dzīvi ar prieku un cerības acīm. Šāds gara stāvoklis pavairo mātes dzīvības spēkus un labāki izturēs tās gūtības, ko tai nesīs bērna nākšana pasaulē.



### Gaidāmā bērna dzimuma pazīmes.

Līdz ar grūtniecības stāvokļa iestāšanos vecākus arvienu intrese jautājums: kādas kārtas bērns nāks pasaule zēns, vai meitene.

Par nožēlošanu, daba šeit nedod nekādus drošus pieturas punktus. Pēc profesora Klenke pētījumiem, bērna kārtā visticamāki noteicama pēc grūtnieces izskata un sajūtas.

Ir zinams, kā līdz ar grūtniecības sākumu pārmainas sievietes sejas krāsa un izskats vispār. Sieviete tad top itkā neglitaka, vecāka, seja top, dzeltena, plankumaina un slimīga izskata. Tas notiek pēc dabas saprātīga nolikumu, lai sievieti šajā stāvoklī padarītu priekš vīrieša nepievilcīgu.

Pēc augšminētā profesora novērojumiem, šo stāvokļa pazīmju stiprums atkarīgs no gaidāmā bērna kārtas, un proti, ja sagaidāma meitene, tad sejas izskata pārmaiņa pie grūtnieces ir ļoti krasa dzeltenu plankumu vairāk un tie tumšāki. Ja turpretim, sagaidams vīrieša kārtas pēcnācējs, tad sejas pārmaiņas daudz mazāk uzkrītošas. Dzeltenās punkti tad tikko manamas parādas uz pieres un ap muti. Dažos gadījumos, zēnu sagaidot, šās zīmes pavisam izpaliek.

Novērots arī, ka meiteni nēsājot sievietei visi citi simptomi parādas daudz redzamākā mērā ne kā tad, ja gaidamais bērns ir zēns.

## Tautas slimības

### un ārstēšanas veidi.

Kaut arī cilvēks visā pilnībā nevar būt pats sev par ārstu, tomēr tam jāzin, iekš ka pastāv daudzu mūs apdraudošo slimību būtība. Slimība ir mūsu visniknākais ienaidnieks, ta tiko pēc mūsu dzīvības. Bet ar katru ienaidnieku mēs varam cīnīties sekmīgi tikai tad, ja mēs to pazīstam. Tādēļ mums jāpazīst ne tikai veselības avoti, bet arī slimības.

Pazīstot slimību mēs atvieglosim darbu ārstam, labāki sapratisim viņa norādījumus un dāvasim tam vairāk uzticības. Apskatīsim šeit populārās slimības viņu izplatības un bīstamības kārtībā.

#### Plaušu dilonis,

jeb tuberkoluze ir slimība, kas pie mums, tāpat kā citās civilizētās zemēs aizrauj kapā visvairāk dzīvību. Dilonis uzbrūk visvairāk jauniešiem no 18 — 21 dzīvības gadam, un tad atkal no 34 — 36 gados. Šie dzīves gadi ir viskritiskākie diloņa slimniekiem. Šī slimība nekad nav iedzimumsi, bet ar to saslimst aplipšanas ceļā. Slimības ieperināšanās organismā visvairāk gadījienos notiek klusi un nemanāmi. No sākuma to var konstatēt tikai ārsts. Dilonis ir ļoti plaši izplatīts. Pētījumi Vācijā ir pierādījuši, ka pie bērniem 6 — 10 gadu vecumā trīsām ceturtdaļām ir konstatēti diloņa dīgli, bet vēlākos skolas gados pat pie 90%. Pie mums šis samērs būs apmēram tāds pats. Bet jāzin, ka pie visulielākā vairuma aplipušo šī slimība nemaz neparādas manamā veidā. Ja orga-

nisms nav slimībai piemērots, tad slimības dīgļi top ar laiku pārvarēti bez ka attiecīgais cilvēks no šīs cīņas kaut ko manītu.

Dilona dīgļis ir sīkbūtne jeb bacīlis. Tas par piemērotāko vietu organismā atrod plaušas. Retos gadījumos tas ieperinas arī kaulos, smadzeņu garozā, vēdera plēvē u. t. t. Vieta, kur bacīli ieviesušies rodas cietas pūtītes jeb mezglīņi, ko ar latīņu vārdu sauc par tuberkuļiem. Ap šo pūtīti rodas iekaisums, jo asinis uzsāk cīņu ar iebrocējiem. Organa audi tad šeit tiek iznīcināti, rodas tukšumi, caur ko attiecīgā organa, piemēram plaušu, darbība ir traucēta. Šādās ievainotās plaušu vietās nosēžas kaļķi, un sākas to pārkaļķošanās. Slimības darbībā plaušās rodas gļotas, kas izsauc klepošanu, lai šās gļotas izsviestu laukā. Ja slimība ķērusi plaušu asins traukus, tad līdz ar gļotām slimnieks klepo arī asinis.

Slimības pazīmes ir sauss klepus, temperatūras celšanās pa vakariem, vaigu nosarkšana vakaros (dilona sārtums), svīšana pa nakti, un vieglas sāpes krūtīs. Dažos gadījumos slimība sākas ar plaušu karsoni. Slimības sākšanos visvairāk gadījumos izsauc saaukstēšanās. Saprotams, saaukstēšanās šeit nav slimības cēlonis, ta tikai ir devusi iespēju jau agrāk ieperinājušai slimībai tagad sākt darboties. Slimības norise turpinājas bieži no 1 līdz vairāk gadiem, bet tā sauktais „auļojošais“ dilonis aizved cilvēku kapā pāra mēnešos.

Dilona dziedināšana ar zālēm un ķīmiskiem preparātiem līdz šim devusi ļoti vājus rezultātus. Tādēļ šeit pielieto otru dziedināšanas veidu, proti,

stiprināt organismu, lai cīņā ar slimību tas uzvarētu. Galvenie priekšnoteikumi šeit ir: 1) tīrs, sauss gaiss, 2) viegla, galvenā kārtā no augļiem, saknēm, olām un piena produktiem sastāvoša barība un 3) pilnīgs miers priekš slimnieka. Par šādu ārstēšanu rūpējas daudzas mūsu priekšzīmīgi ierīkotas sanatorijas. Slimnieku sūtišanai uz Šveices kalniem, Itāliju u. t. t. ir maz nozīmes.

Lai izsargātos no slimības, nav sevišķi daudz jābaidas no aplipšanas. No tās mēs nevarēsim izbēgt, ja mūsu organisms būs slimībai piemērots. Kam ir tieksme uz diloni, tam kā labākais līdzeklis ir — organisma spēcīnāšana. Jāizbēg pagrabu vai bezsaules dzīvokļi. Jāuzturas daudz brīvā gaisā. Jālieto pareiza barība, it sevišķi ļoti daudz augļu. Jāizvairas no garīgas pārpūlēšanās. Jāiemācas dziļi un pareizi elpot, bet tas jā dara ļoti uzmanīgi un pakāpeniski lai nepārpūlētu plaušas. Jāizvairas no mitra aukstuma.

Nākošā bīstamā slimība ir

### Vēzis.

Šā nosauc ļaundabīgo audzēju, kuŗa būtība pastāv iekš tā, ka kādā ķermeņa daļā vai organā sāk pārmērīgi augt un vairoties audu šūniņas. Šī miesas daļa ātrā gaitā palielinājas, aizsprosto kanālus un ejas, saspiež un iznīcina apkārtējos organus. Rodas vienmēr lielāks augošs augons, liekā miesa, kā ciets, nesāpošs kamols. Šā lielā augona tuvumā drīz parādas citi jauni audzēji, kas tāpat aug lielāki iznīcinādami visu savā ceļā. Tā piemēram, pie visbiežāki sastopamā māgas vēža kādā māgas sienā rodas palielinājums. Tas

top arvienu lielāks, iznīcina dziedzerus, aizsprosto žults vadu, noslēdz izeju uz zarnām. Pēdīgi audzējs pastāvīgi palielinādamies aizņem gandrīz visu māgu, galīgi paralizē tās darbību un slimnieks ir spiests nobeigties lēnā bada nāvē, būdams citādi pilnīgi vesels. Līdzīgi postoši šī slimība darbojas citās ķermeņa daļās: aknās, kakla audos, plaušās, dzemdē u. t. t.

Vēža slimība nekad neuzbrūk jaunības gados bet tikai pusmūžā vai vecumā. Par iemeslu šai slimībai bez šaubām ir sliktais veselības stāvoklis vispār, bet par tās tiešo cēloni zinātnieki uzskata ilgstošus kairinājumus kādā miesas daļā. Tā puteklainā gaisa strādnieki ir disponēti uz plaušu vēzi, kāda augstu kalnaju tauta, kuņai paradums pastāvīgi nēsāt uz vēdera silluma aparātu, saslimst ar vēdera vēzi, bet ārsti, kas darbojas ar audus kairinošiem Rentgenta stariem, saslimst ar tā saucamo „staru vēzi“. Ilgstoši kairinājumi uz kādu miesas daļu izpostā arī audus. Šie audi gan pastāvīgi atjaunojas, bet viņu šūniņas top ar vienu vājākas un nenormālākas, kamēr tās galīgi „zaudē prātu“, sākdamas slimīgo vairošanos.

Pie šāda stāvokļa slimība var sākties ne tikai tur, kur tieši iedarbojas kairinājums, bet nenormālās šūniņas ar asinīm vai citādi var tapt nonestas ikkatrā citā ķermeņa daļā, un sākt tur savu postošo vairošanos.

Vēzi pēdējā laikā ārstē ar rādija stariem, bet tie mūsu zemē grūti pieejami. Vislabākais līdzeklis ir operācija, ja pie tās ķeras istā laikā. Par nožēlošanu, operācija gandrīz arvienu top

nokavēta: slimība no sākuma ir nemanama un nenojaušama, bet kad to pamana, ir jau par vēlu. Nekādi ķīmiski līdzekļi nedz zales šeit nevar palīdzēt. Slimība arī nekad pati no sevis neapstājas, bet neārstēta un neoperēta neizbēgami noved slimnieku kapā.

Līdzeklis izbēgt no šās briesmīgās slimības ir — uzturēt savu ķermeni un nervu sistēmu labā veselības stāvoklī un izbēgt stiprus kairinājumus. Daži ārsti par bīstamu kairinājumu uzskata arī — pastāvīgi karstu ēdienu vai dzērienu lietošanu, caur ko topot bojāti mutes, rīkles un māgas audi, radot labvēlīgus apstākļus slimības attīstībai.

Mūsu organisms cīnās pats pret visām slimībām un ārstē tās. Bet pret vēzi tas nereaģē ļaujot tam nepārtraukti attīstīties. Šī slimība ir it kā nenormāla un tamdēļ mums nav pret to nekādu līdzekļu.

### Smadzeņu trieka.

Šī slimība visvairāk piemeklē mūs mūža otrā pusē un vecumā. To izsauc kāda asinstrauka pārsprāgšana galvā un asins izplūdums smadzenēs. Skatoties pēc tā cik liels ir sabojātais asins vads un kādā vietā tas atrodas, atkarājas arī, trieciena stiprumi: tas var nest tūlīteju nāvi vienā acumirkli, var nest nāvi pēc dažām minūtēm, stundām, dienām. Dažos gadījumos triekas ķertais cilvēks var arī izveseļoties, bet arvienu paliek no tās kaut kādas sekas, visvairāk locekļu vai veselās ķermeņa daļas pamirums. Asins izplūdums dažos gadījumos var būt arī pavisam niecīgs. Tad tas izpaužas nelielos traucējumos, kas pēc dažām dienām var tapt nemanāmi.

Uz trieku disponēti cilvēki visvairāk ir pilnīgi miesās, zemu kaklu, sarkanu seju.

Triekas cēlonis ir — pārmērīgs asins daudzums ķermenī, apgrūtināta asinsriņķošana un asinsvadu pārkaļķošanās. Pārkaļķotos asinsvados spiediens ir augstāks, kā normālos, tādēļ tie viegli var pārplīst.

Lai izsargātos no šās slimības, jānovērš tās cēloņi, galvenā kārtā tie, kas veicinās asinstraiku pārkaļķošanu (skat. šo slimību). Jāietur diete, jālieto maz olbaltumvielu saturoša barība un jāpadod ķermenis masāžai. Uz trieku disponētiem cilvēkiem jāizsargājas no grūta fiziska vai nogurdinoša garīga darba, tāpat jāizvairas no uzbudinājumiem. Ieteicams šād un tad izvest augu vai zaļbarības kūri. Nelietot alkoholu, it sevišķi alu, tāpat nav ieteicama stipra kafija.

#### Asinstraiku pārkaļķošanās.

Šī ir visparastākā vecuma kaite ar kuņu aiziet kapā arī daudzi pusmūža gados. Šī bīstamā nenormālība pati par sevi gan nav nekāda slimība, bet ir sekas no citām kaitēm. Aiz dažādiem ar nervozitāti, iekšējo serekciju, nepareizu barību u. t. t. sakarā stāvošiem iemesliem asinstraiku sienās rodas mikroskopiski mazas plaisiņas. Šajās vietās nu rodas iekaisums un nosēžas kaļķi, gluži tāpat, kā tas notiek pie citiem orgāniem, piemēram dilonģlimnieku plaušās. Šeit tad nu, kaļķu kārtiņa nav nekas cits, kā sekas no notikušā dziedināšanas procesa. Bet kaļķu kārtā dara asinstraika sienas cietas un neelastīgas. Caur tām vāji spiežas cauri asinis, un attiecīgā ķermeņa daļa netop pienācīgi apasinota.

Tas rada dažādus traucējumus un cieš fiziskās un garīgās spējas. Uz šādu parādību reaģē arī pats organisms, radot stiprāku asins spiedienu. Caur to var rasties vienā otrā vietā asins izplūdums, jo novājinātās asinstrauku sienas nevar izturēt paaugstināto spiedienu. Galvā šāds asins izplūdums izsauc trieku, kas var nest tūlītēju nāvi.

Asinsvadu pārkaļķošanās var izbēgt, pieturoties pie pareizas barības, kas aprakstīta šās grāmatas pirmā daļā. Tālāk arvien jāietur kārtība nervu sistēmā. Šad un tad jāizved augļu kūre, neēdot nekā cita, kā augļus. Darbs jāsamazina ar atpūtu.

### Sirds slimības.

Ka pirmā ar sirdi sakarā stāvoša kaite minama tā saucamā sirds trieka, kur sirds darbības pārtraukšanas dēļ iestājas tūlītēja nāve. Šās parādības cēlonis gandrīz arvienu ir sirds aptaukošanās vai pārtaukošanās. Pirmie simptomi šeit ir: galvas reibšana, ģiboņi, smaguma sajūta krūtīs un elpas trūkums. Lai šo kaiti ārstētu, nepieciešama stingra diete: jāizbēg tauku ēdieni, alkohols, kafija, cukurotas vielas u. t. t. Ieteicams daudz kustēties brīvā dabā, piekopt vingrošanu, bet sargāties no pārpūlēšanās. Ilgi negulēt.

Daudzus cilvēkus uztrauc viņu sirds klapēšana. Šī parādība parasti nav bīstama un nav jauzskata par slimību. Tai pamatā visvairāk stāv nervozitāte un uzbudināts gara stāvoklis, bet smēķētājiem bieži — nikotīns. Ir ļaunāki, ja šī klapēšana stāv sakarā ar sirds vājumu



sirds vājums ir stāvoklis, kur sirds nespēj veikt savu asins vadišanas darbu un ķermenis top vāji caurasiņots. Tā pazīmes ir sirds klapēšana, locekļu pildīšanās ar ūdeni un uzpampšana, klepus, elpas trūkums, jeb tā saucamā sirds astma. Pēdējā uzbrūk parasti naktī. Šādas kaites cēlonis ir vai nu nepietiekošs asins daudzums tanī smadzeņu daļā, kas regulē sirds darbību, vai arī paša sirds audu nepietiekoša caurasiņošana. Sirds darbību stiprina ar kofeinu, kampareļļu, tāpat to veicina vīns, konjaks un kafeja. Ieteicams miers un atpūta, tāpat arī visa organisma sistemātiska atspirdzināšana ar nepārpulējošu fizisku darbu, vieglu vingrošanu, masāžu u. t. t.

### Gripa.

Šī epidēmiskā slimība apmeklē mūs katru gadu, visvairāk rudenos un pavasaros. Ta uzbrūk visām sabiedrības šķirām un pie visādiem vecumiem. Reiz izslimojušie var tik pat viegli atkal ar to saslimt. Viņas cēlonis ir kāds stabīlveidīgs bacīlis. Gripu izplata šķaudot, klepojot, pieskaroties u. t. t. Ta ir ļoti lipīga. Slimība norit visdažādākos veidos. Tās pirmās pazīmes ir parasti: galvas sāpes, drudzis, nelaba sajūta un ēstgribas trūkums. Slimībai dažreiz ir katarisks veids ar iesnām, mandeļu un rīkles iekaisumu un saišķaudu kataru. caur ko rodas muguras, krustu un locekļu sāpes. Cits slimības veids turpretim rada elpas trūkumu, ādas dzeltēnumu u. t. t. Ir pazīstama arī reimatiska gripa, kur stipri sāp muskuļi un locekļi. Tāļāk nāk priekšā „galvas gripa“, radot nervozas sāpes, miegainību u. t. t., māgas un zarnu gripa ar at-

tiecīgām parādībām, un gripa-infulence, kas var novest pie plaušu karsoņa. No gripas pasargāts tikai ļoti spēcīgs un vesels organisms.

Pie attiecīgas apiešanās gripa parasti norit viegli un beidzas pēc dažām dienām. Bet neuzmanīga rīcība slimības laikā var nest ļoti smagas sekas. Pie pirmām gripas zīmēm tūlīn jāliekas gultā, no kuņas nedrīkst piecelties pirms slimības pazīmes galīgi zudušas. Atstāt istabu drīkst tikai 4 — 5 dienas pēc paaugstinātas temperatūras. Arī tad vēl jāargas no apsaldēšanās, ilgāki jāguļ, nedrīkst pārpūlēties u. t. t. Slimības veidu un līdz ar to arī pretlīdzekļus var noteikt tikai ārsts. Alkohols, kā aizsarglīdzeklis šeit neder. Pie pirmām slimības zīmēm ieteicams tūlīn ņemt karstu vannu ap 5 minūtes, tad pēc kāda laiciņa iedzert karstu tēju un ieņemt nedaudz piramidontabeles. Pielieto arī īpašu gripas sērumu. Ieteicami silti vai auksti krūšu apšienamie, skatoties pēc slimības veida.

### Reimatisms.

Šī kaite ir ļoti izplatīta un ar to slimo ikkatris desmitais cilvēks. Tā izpaužas mocošās sāpēs locēkļos, muskuļos, kaulos u. t. t. Slimība parādās visvairāk vecākos gados. Izšķir locēkļu reimatismu, un kronisko. Ja reimatiskām sāpēm pievienojas arī paaugstināta temperatūra, svīšana u. t. t. tad to sauc par reimatisķu drudzi. Reimatiskām slimībām par cēloni uzskata mitru aukstumu. Tas visvairāk piemeklē mitro pagraba dzīvokļu iemītniekus. Arī stiprāka saukstēšanās var atstāt reimatiskas zīmes. Tādēļ, lai šī kaite neuzbruktu, jāizbēg no mitra aukstuma. Jārūpejas,

lai dzīvokļa gaiss būtu silts un sauss. Ķermenis jānorūda gret aukstumu ar aukstu apmazgāšanos vai norīvēšanos. Labākais šis slimības ārstēšanas līdzeklis ir vannas, it īpaši karstās. Karstums savelk asinis saslimušos locekļos un veicinā dziedināšanu. Vēl labāki iedarbojas karstās dūņu un sēra vannās. Ļoti noderīga arī masāža. Pēdējā laika pielieto ārstēšanā arī rādioaktīvas vielas, potēšanu, un elektro-terapiju. Bet tā kā reimatisko slimību veidi ir ļoti daudz, tad īsto ārstēšanas metodi ikkatrā, gadījumā varēs noteikt tikai ārsts.

Dažām reimatiskām parādībām par cēloni var būt arī apgrūtināta vielu maiņa organismā. Šinī sakarībā ieteicams: saules peldes, masāža un veselības vingrošana.

### Nervozitāte.

Šī cilvēka garīgai dzīvei tuvu stāvošā slimība parādas dažādos veidos: pie viena ta rada galvas sāpes, pie otra izsauc locekļu trīcēšanu, trešam ta rada miega trūkumu. Pie citiem parādas svišana, piepēša karstuma sajūta, pārmērīgi jūtīga āda, nejutīgi pirkstu gali, dūrieni galvā, baiļu sajūta, nospiests gara stāvoklis u. t. t. Visu šo slimīgo parādību kopējā īpašība ir — nervu sistēmas ātrā ierosmē un tieksme uz uzbudināšanos, kas var nonākt līdz histērijai. Nervozitāte var būt arī iedzimta, bet visvairāk gadījumos ta ir nepareiza dzīves veida un nenormālas garīgās nostādīšanās sekas. To veicina dažādas indes, kā alkohols, nikotīns un kofeīns. Visbiežāki ta ir garīgas pārpūlēšanās sekas.

Lai dziedinātos no šās kaites, jānovērš tās cēloņi. Par visām lietām vajadzīgs miers un at-

pūta. Garīgs darbs noliedzams. Jāstiprinā organisms un nervu sistēma, ņemot peldes, pielietojot masāžu un vingrošanu. Nervu sistēmu stiprina arī elektrība, un dažī medikamenti, kā lecītins, un arsens, tāpat noderīgi arī mierinoši līdzekļi, kā broms un baldrians. Garīgā ziņā jāuztur možs garīgs noskaņojums, nedrīkst padoties rūpēm un bēdām. Jāizbēg no visa, kas uzbudina vai uztrauc. Ieteicama pašiedvesme vai hipnotiska iedvesme.

### Klepus.

Šī kaite ir dažādu slimību pazīme un blakus parādība, tādēļ arī katrā atsevišķā gadījumā tas nes citu raksturu un sakarā ar to prasa citādu dziedināšanu. Klepu var izsaukt traucējumi augšējā gaisa kanālī, rīkles galā, tāpat par iemeslu tam var būt iekšējo elpošanas organu, plaušu, vai bronhu kaites. Dažos gadījumos ar klepu top izsviestas kaitīgas gļotas. Tas ir derīgais klepus, ko aizturēt un apspiest nedrīkst. Citos gadījumos ar klepu nekas neizdalās un tas ir sauss. Šāda klepa kairinājumam nav ieteicams padoties un tas pēc iespējas jāapspiež. Gļotu izdališanos veicina arī tā saucamā krūšu tēja vai krūšu pulveris. Noder arī piens ar zeltēri. Ja gļotas izdalās pārmērīgi, tad tās var ierobežot ieelpojot karsta ūdens garaiņus, kuram pieliet mazliet terpentīns. Klepa kairinājumu var mazināt arī ar dažādiem medicīniskiem līdzekļiem, piemēram kodeīnu.

Klepa tiešais cēlonis pa lielākai daļai ir organisma saaukstēšana, pie kam šo kaiti neizsauc pate saaukstēšanās, bet ta dod tikai jau attieci-

gos organos ieperinājušiem slimības dīgliem iespēju vairoties un darboties. It sevišķi kaitīga ātra pāreja no stipri siltas telpas aukstā. Tādēļ ziemu ūzīvokļi nedrīkstētu tikt apsildīti pāri par 15° Reomira. Pārmērīgi silti dzīvokļi veicina visāda veida apsaldēšanās slimības. Ļoti kaitīgi apsaldēt kājas. Jārūpējas, lai tās nekad nebūtu aukstas. Klepus dažos gadījumos var būt arī ļoti lipīgs. Tāds ir bērnu tā saucamais „gažais klepus“.

No klepa var izsargāties norūdot organismu pret aukstumu un stiprinot elpošanas organus ar dziļo elpošanu.

### Māgas un zarnu slimības.

No šādām slimībām samērā bieži sastopams tā sauktais **m ā g a s k a t ā r s**. Tas notiek tad ja mēģā nonākusi barība kāut kādu iemeslu dēļ nevar tapt sagremota un uzturas tur ilgāku laiku. Iemeslis tam var būt, stipra saaukstēšanās, grūti sagremošana un mutē nesasmalcināta barība, uztraukums ēšanas laikā, nervozitāte u. t. t. Ja nu šās barības nāk arvienu vairāk klāt, tad māgas sienas **i e k a i s t**, neizdala vairs gremošanas sulu, bet gan gļotas. Ar to nu vēders ir „samaitāts“, un akūtais māgas katārs klāt. Rodas nelaba sajūta, ēstgribas trūkums, galvas sāpes, reibonis un dažreiz arī vemšana. Šāda stāvokļa biežā atkārtošanās var novest pie māgas vēža.

Šās kaites dziedināšana ir vienkārša: jāatūras no tālākām maltītēm jo uzņemtā barība tik un tā nevar tapt sagremota. Var lietot tikai bez cukura tēju un vēlāk auzu tumi. Māgu ieteicams šad un tad izskaļot, izdzerot pus glāzes siltā ūdens

ar tanī izkausētu vienu karoti mākslīgā Karlsbādes sāls. Daudz grūtāka dziedināšana, ja šī kaite ir kroniska, tās ir tāda, kas vai nu turpinājas pastāvīgi, vai parādas pie katra izdevīga gadījiena. Šādiem slimniekiem sejas krāsa top dzeltena un gara stāvoklis pastāvīgi nospiests. Pie šīs kaites drīkst lietot tikai vieglu, ātri sagremojamu barību; jāizbēg raudzēta rupmaize, sālīta gaļa, stipri sierī u. t. t. Jāizvairas no karstiem un aukstiem dzērieniem. Māga šad un tad jāskalo. Vispār barības jautājumā jāpieturas pie veselības mācībā aprādītiem noteikumiem.

Vēdersāpe bieži ceļas no akūta māgas katāra, bet to var radīt arī māgas augoņi. Šie pēdējie rodas sliktas asins riņķošanas un apgrūtinātas vielu maiņas dēļ. Māgas sienas pie šāda stāvokļa dažas vietas top sagremotas, tur rodas pušumi, notiek asiņošana un parādas augoņi. Šādiem slimniekiem izejā var parādīties asinis, tāpat arī pie vemšanas. Šāda kaite prasa pilnīgu mieru un stingru dieti. Bieži uz māgu atsaucas arī nervozitāte, radot māgā sāpes, pārmērīgu ēstgribu, krampjus, vai pilnīgu ēstgribas trūkumu. Tādēļ pie katras māgas nenormālibas jāmeklē tās cēloņi un tie jānovērš.

Parastais iemeslis caurejai ir zarnu katārs. Tas ceļas no zarnu sienu kairinājuma caur tur nonākušo nepiemēroto barību, it īpaši, ja attīstas rūgšanas vai pūšanas process. Pie zarnu katāra jāizvairas no taukas barības, rupjas maizes un negataviem augļiem. Labi palīdz karsta tēja un siltas kompreses. Ja zarnās aizsprostojusies cieta barība, tad jāieņem rīciņļa.

## Bieži priekšā nākošā zarnu slimība ir Aklās zarnas iekaisums.

Aklā zarna ir maisiņa veidīgs zarnas atzarojums mūsu ķermeņa labajā pusē. Šās zarnas nozīme zinātniski nav noskaidrota un daudzi ārsti to atzīst par nevajadzīgu un lieku, ieteicot šo slimību pāreklī operatīvā ceļā likvidēt jo ātrāk jo labāk. Citi turpretim šai zarnai piešķir zināmu nozīmi un ieteic to operēt tikai nepieciešmības gadījumā. Aklās zarnas iekaisumu izsauc tur nokļuvušie cietie barības atlikumu, piemēram nesagremojamas sēkliņas, graudi, norītie ogu kauliņi u. t. t., vai arī baktēriju darbība. Iekaisums rada mocošas sāpes ķermeņa labajā pusē zem ribām, kas top jo jūtāmākas tur piespiežot. Ja šāds iekaisums pieņem kronisku veidu, tad jāgriežas pie operatora. Citos gadījumos sāpes izbeidzas pēc dažām dienām. Pie pareiza dzīves veida un pareizas barības no šās kaite nav jābaidas.

- Īpatnēja gremošanas organu slimība ir  
**Cērmes.**

No tām visvairāk cieš bērni līdz 15 gadu vecumam. Tās ieviešas organismā ar netīru barību, un aplipšanas ceļā, saskaroties ar cērmju slimiem cilvēkiem vai citiem bērniem. Tāpat par cērmju izplatītājiem uzskata arī suņus. Cērmes mīl piena barību, bet necieš sīpolus, ķiplokus, skābus gurķus, zaļus skābus kapostus u. t. t. No cērmēm izšķir: parastās cērmes, kas ir sliēkas lielumā. Tās vislabāki izdzīst ar santonimu, kas atrodas pazīstamo cērmju zāļu ziedīņos, bet no mūszemes līdzekļiem der: ķiploki, vēmeles, sīpoli un burkāni.

Tājāk izšķir mazās cērmes, kas visvairāk mīt pie bērniem taisnajā zarnā. Tās var izdzīt ar klistīri, skalojot šo zarnu ar sīpolu novārtījumu, kur pieliek klāt mazliet etiķi. Visbīstamākā no cērmēm ir bantes tārpis. Šis parazīts var nonākt cilvēka organismā ar pusjēlas cukgaļas lietošanu, vai arī saskaroties ar jau slimām personām. Tas ir ļoti garš, sasniedzot vairākus metrus. Slimības pazīmes ir: spiediens vēderā, stipra ēstgriba, vai arī ēstgribas trūkums, vājums, bālums, vemšana, krampji, galvas reibšana u. t. t. Ārstu rīcībā pret šo bīstamo nevēru ir daudz līdzekļu. No mājas līdzekļiem minami: tēja no rezēdu lapām, pielejot klāt mazliet rīciņeļļas, tad sīpoli, rutki, ķiploki un skābi gurķi, nebaudot pie tam vairāk dienas nekādas citas barības, līdz kamēr parazīti iznāk laukā. Pie pareizas barības un tīrības no šā kaitekļa nav jābaidas, jo augu barībai nav bantes tārpa dīgļu. Tas pats sakams arī par citiem vēdera parazītiem.

### Nieru iekaisums.

Ķermenī nonākušas indīgas vielas, ka arī baktēriju izdalīta inde var novest pie akūtā nieru iekaisuma. Tas bieži nāk priekšā grūtniecības stāvoklī, ka arī pēc šarlacha un anģīnas. Iekaisums izsauc sāpes ap krustiem. Nieres vairs nenovada šķidrumus un ķermenis pildās ar ūdeni. Uzpampst kājas un seja, it sevišķi acu plakstiņi. Urīns satur olbaltumvielas un dažreiz ir asiņainas. Lielākā daļa kaitīgā šķidruma tomēr paliek ķermenī, caur ko ceļās: galvas sāpes, reibonis, vemšana un nelaba pašsajūta. Ar zālēm šis parādības var mazināt. Nepieciešams pilnīgs



miers un nekairinoša barība: piens, rīss, un bezsāls sviests. Ieteicams siltas peldes ar svišanas kūrēm. Iekaisums var tapt par kronisku pie atkārtotas saaukstēšanās. Ar to bieži slimo dzērāji un sifilisa slimnieki. Sejas un miesas krāsa šādiem pie šās slimības top nedabīgi balta. Bieži sāp galva. Šāds stāvoklis ilgāki turpinājoties rada klepu, elpas trūkumu, acu iekaisumu un sirds palielināšanos. Šādiem slimniekiem jāietur diete no nekairinošas barības, jāņem siltas peldes un rūpīgi jākopj āda, jo tā atvieto daļu no nieru darba.

### Dzeltenā slimība.

Ši kaite pate par sevi nav nekāda slimība, bet ir tikai zīme, ka žults no aknām neizplūst māgā bet pāriet asinīs. Asinis nu iznēsā dzeltenās žults vielas pa visu ķermeni radot dzeltenu krāsu. Vispirms top dzeltēni acu baltumi: Šī nenormālība ceļas caur žults vadu aizsprostošanos ar aknu akmeņiem, jeb arī šo vadu iekaisumu. Arī māgas katārs var būt tai par iemeslu, ja uzpampusē māgas siena noslēdz žultsvada izeju.

Žults izplūšana organismā rada nogurumu, nospiestu gara stāvokli, pazeminātu temperatūru u. t. t., bet žults trūkums māgā ņem tai iespēju sagremot tauku vielas. Atkritumi top bāli un nejauki ož, urīns tumši dzeltens. Slimniekam pie šās slimības, jāatturas no taukotās barības, speķa, sviesta u. t. t. Jāēd tikai viegla barība, galvenā kārtā augļi. Jāņem bieži siltas peldes.

### Mandelu iekaisums, jeb angina.

Par mandelēm nosauc kaklā pie rīkles gala novietotus dziedzerus. Šo dziedzeru iekaisumu

izsauc tur nokļuvuši slimību dīgļi, baktērijas. Slimība rada kakla sāpes, apgrūtinātu rīšanu u. t. t, jo iekaisums bieži pāriet uz rīkli. Pie vieglākas norises slimība beidzas pēc dažām dienām. Bet grūtākos gadījumos, kur šī kaite kroniskā veidā atkārtojas, var rasties stipri veselības traucējumi: no iekaisuma radušās strutas un gļotas pāriet asinīs, top iznēsātas pa visu ķermeni, saindējot citus organus. Šādā ceļā var rasties aklās zarnas iekaisums, reimatisms, nieru kaites u. t. t. Slimībai sākoties rīkle jāskalo ar siltu sāls ūdeni. Slimība parasti ir saaukstēšanās sekas. Lai pie tās nenonāktu, ķermenis jānorūda.

### Zobu sāpes.

Zobu sāpes rada nervu iekaisums. Tās rodas, ja zoba iekšienē iekļuvušas indīgas vielas vai slimības dīgļi. Veseli zobi reti sāp. Pie zobu saslimšanas noved tanī radušies caurumi. Zobu starpās palikušās barības atliekas notiek rūgšanas process, rodas skābes, it īpaši pienskābe, kas



Cilvēka zobi,  
priekšējais, vidējais un sānu.

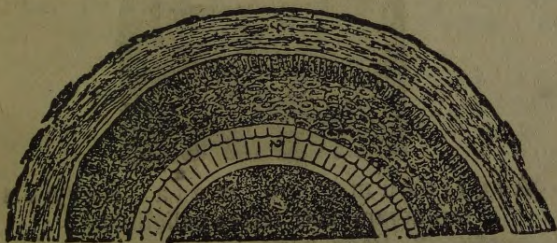
- a. Virsējā viscietākā emaljas kārtā. b. Zoba kauls.  
c. Sakne. e. Zoba kauls. f. Cementa kārtā.  
g. Zoba serde (nerva vieta). h. Saknes kanāls.

saēd emalju un zobu kaulu. Tādā ceļā reiz ieņēmies kaitējums iet jo dziļāki, kamēr nonāk līdz nerva vietai. Ja šī vieta ilgāku laiku atklāta, tad nervs pamazām nomirst, un zobs vairs nesāp, bet drīzā laikā sabrūk un izkrīt. Rodas dziļi caurumi zobu vietās, kur notiek pūšana, attīstas indes, kas var saindēt arī citas vietas organismā.

Lai pie šāda stāvokļa nenonāktu, zobi jākopj. Zobus neizturīgus dara arī pārsaldināta barība. Katru rītu, tāpat arī pēc katras maltītes mute jāizskalo ar mutes ūdeni un zobi jānotīra ar suku. Ievainotie zobi tūlīt jāārstē, lai tie nekaitētu blakus esošiem. Katrus divus gadus zobi jāliek izmeklēt ārstam speciālistam.

#### Matu kaites.

Matu izkrišanas tiešais cēlonis pa lielākai daļai ir **blaugznas**. Ja galvas ādu nekopj un blaugznas neizskauž, tās neizbēgami dažu gadu laikā noved pie pilkgalvības. Tādēļ no paša sākuma nekavējoši jāgriešas pie ārsta, ka rīcībā ir pietiekoši līdzekļi šo slimību dziedināt.



Pus mats pārgriezumā.

1. Serde. 2. Pigmenta kārtā. 3. Mata siena.
4. Ādiņa.

Slimības būtība sastāv sīkbūtnu darbībā. Izsaucot pastiprinātu tauku izdalīšanos un galvas ādas virsējas daļas pārragošanos. Pārragotās ādas daļas atdalās blaugznu veidā. Ādas pārragošanās dažās vietās sniedzas tik dziļi, ka sasniedz mata sakni un kārpiņu. Mata baņošana caur to top pārtraukta un mats izkrīt. Turpinoties ilgāki šādam stāvoklim, iet bojā visa mata sakne un tajā vietā vairs mats neaug. Blaugznas ir ļoti lipīgas.

Blaugznu postošo darbību var apturēt, mazgājot galvu ik pārdienas ar remdenu ūdeni un zaļām ziepēm. Ūdeni ieteicams izšķiedināt arī 1 — 2% zoda. Var lietot ta vietā arī vēl 5-percentīgo boraka kausējumu. Vēl kā nenormāla parādība uzskatama arī matu priekšlaicīga nosirmošana.

Tā ir atkarīga no iedzimtības, vecuma un arī no psihiskiem pārdzīvojumiem. Rūpes, bailes, bēdas u. t. t. ved pie priekšlaicīgas nosirmošanas, tāpat arī nervozitāte.



Atgriezums no mata saknes  
(apmēram 200 reizes palielināts).

1. Serde. 2. Raga kārtā ar pigmenta punktiem.
3. un 4. Iekšējās un ārējās saknes sienas.
5. Saknes ādiņa.

Nosirmošanas tiešais iemesls ir pigmenta iz-  
žūšana un mata vidus piepildīšanās ar gaisu. Matu  
nosirmošanu var aizkavēt ar pareizu dzīves veidu.

### Ādas kaites.

Ād a s n i e z e i par iemeslu var būt kā  
tieši ādas kaitējumi, tā arī nenormālības vielu  
maiņā un nervu sistēmā. To izsauc ādā atrodo-  
šos nervu galiņu kairinājumi. Katrā atsevišķā  
gadījumā jāizzin kaites cēloņi un tie mums jā-  
novērš. Niezes cēlonis daudzos gadījumos ir ne-  
tīrība. Tādēļ vispirms jā rūpējas par ādas tīrību,  
ņemot siltas peldes un pirts dušas. Kā mājas  
līdzeklis pret niezi ieteicamas kliju vannas. Tās  
pagatavojot ņem 1 — 2 kilogrami kviešu klijas,  
tās savāra tīrā ūdenī un novārtījumu pielej pie  
vannas ūdens.

Ādas bieža slapināšana aukstā ūdenī var  
vest vie ādas s a s p r ē g ā š a n a s, kas nāk  
priekšā uz rokām un kājām, tāpat uz lūpām. Šo  
kaitējumu var dziedināt ar bezsāls taukiem, bez-  
sāls sviestu, glicerīnu vai vazelinu. Sasprēgāju-  
šās rokas jāiesmērē vakaros un pa nakti jāuzvelk  
cimdi. Sasprēgājušās lūpas apsmērējamas ar  
mandeļleļļu vai glicerīnu.

Kā ādas kaitējums bieži nāk priekšā n o  
p l a u c ē j u m s, jeb apdegums. Uz apskādē-  
tās vietas šeit parādas ūdens pūslīši. Tos ne-  
drīkst pārspiest nedz citādi ievainot. Apskādētā  
vieta jāapsien ar tīru nātņu drānu, par kuŗu pār-  
smērēts salds krējums. Pie krējuma var pielikt  
druscīņ cukura vai alona. Krējuma vietā var lie-  
tot medu. Apsējumam jābūt vaļīgam, lai netrau-  
cētu sadzišanas procesu.

Nopietnāka ādas kaite ir slapjā ēde, jeb eksema. Ta parādas uz ādas sarkana uzpampuša iekaisuma veidā, kas arī stipri niez. Vispirms parādas mazas sarkanas pūtītes jeb pūslīši, kas vēlāk savienojas radot slapju, iekaisuma laukumu. Ta var parādīties uz galvas, rokām, sejas un citām miesas daļām. Pret šo kaiti top lietoti ļoti daudzi līdzekļi. Ieteicams 2-procentīgais borūdens, ko dabū ieliekot 40 gramu borskābes 2 litros ūdens, jeb kumelišu tējā. Šajā šķīdumā slapina tiru linu drānu, kuŗu uzliek uz slimās vietas un pastāvīgi apmaina pret svaigu. Ja vieta šādā kārtā atdzesināta, tad to apkaisa ar talkumu. Ja attīstījušās tulznas un kreves tad tās apsmērē ar mandeļeļļu.

#### Roze.

Roze pieder pie lipīgām ādas slimībām, kas ceļas no mikroorganismiem, kas caur kādu brūcīti iekļūst organismā. Uz ādas izceļas iekaisums un spēcīgs uzpampums, kas vēlāk pārvēršas par pūzņojošu brūci. Stājoties pie ārstēšanas, brūce jāiztīra un jātura ar vienu tīru. Kā līdzeklis ieteicams: karbolūdens jaukts ar mazliet terpentīna. Ar šo apsmērēt kaitējumu katru stundu.

## Bērnu slimības.

#### Rachīts.

Šī kaite, ko sauc arī par angļu slimību, pieder pie viss izplatītākām bērnu slimībām. Tas būtība sastāv iekš tā, kā nepietiekošas kaļķu, sāļu uzņemšanas dēļ kauli paliek mīksti, kas piespiežot padodās. Vispirms uzkrīt, no bērna galvas veids

pārmainas un galvas kauss padodas katram spiedienam, it kā galva būtu bez kaula. Zobi šādiem bērniem nāk vēl. Roku un kāju locītavas top resnākas. Bērna krūts padodas uz priekšu, vai arī iedobjas. Mugurkauls var tapt sakropļots, kājas likas. Ja bērns ir meitene, tad tā var gurnu kaulu kropļības dēļ vēlāk tapt nespējīga dzemdēt.

Rachīts ir pilnā mērā „avitamoza“ slimība, jo tā ceļas aiz nepareizas barības un vitamīnu trūkumu tani (skat. attiecīgu nodaļu veselības mācībā). Slimību veicinā arī saules un gaismus trūkums dzīvoklī. Lai slimību dziedinātu, jānovērš vispirms šie trūkumi. Bērns nekavejoši jāapsaulo, piekam ja to nevar darīt dabīgā saulē, tad jāpielieto mākslīgā kaulnu saule. Saules iespaids šeit dara brīnumus, un ja kauli nav vēl sakropļojušies, tad bērns izveseļojas pilnīgi. Tālāk nepieciešami pārveidot bērna barību, bet ja bērnu baro ar krūti, tad jāpiegriež vēriba mātes barībai lai tā būtu arī vitamīniem bagāta. Kā ļoti labs līdzeklis ir izrādījies arī zivju aknu eļļa, ko bērns labprāt ieņem, ja pie tās pieraduši. Ja nevar bērniem dot garantēti pareizu barību un saules gaismu, tad nepieciešami tos pieradināt pie šā produkta. Pie saules un pareizas barības slimības pazīmes izbeidzas dažās nedēļās.

### Šarlachs.

Šis ir viena no vislaunākām bērnu slimībām. Ir ļoti lipīga un parasti plosās epidēmiju veidā. Šarlachs sākas ar paaugstinātu temperatūru, 39 — 40° Celzija, galvas sāpes, vemšana un kakla sāpes. Pie mazākiem bērniem var parādīties arī krampji un nemierīgs gara stāvoklis. Mandeles rīkles galā

un augšlejas iekaisušas un sarkanas. Nākošā dienā uz miesas parādas punktveidīgi sarkani izsitumi, vispirms uz kakla, krūtim, muguras un rokām. Seja sarkana, bet deguns, virslūpa un zods bāli. Dažas dienas vēlāk izsitumi pārklāj visu miesu, bet pēc apmēram nedēļas tie nozūd. Tad sāk atlobīties āda, kas var turpināties dažas nedēļas. Temperatūra no sākuma ļoti augsta, bet vēlāk sāk krist. Izveseļošanās parasti sākas tikai pēc 10 — 14 dienām. Vieglākā formā šī slimība norit ar nelielu temperatūru un vieglu kakla iekaisumu.

Šarlacham arvienu seko dažādas komplikācijas pēcslimību veidā, kā nieru, kakla dziedzeru un auss iekaisumi. Dažreiz paliek jaunas sekas uz visu mūžu, kā sajūtas spēju, dzirdes, redzes, ošanas, mazināšanās vai zaudēšana, prāta spēju vājināšanās u. t. t. Visgrūtākais ir pēc šarlacha radušais nieru iekaisums, kas bieži noved pie organisma saindēšanās un nāves.

Attiecībā uz ārstēšanu mums nav neviena līdzekļa kas iedarbotos tieši uz slimības dīgļiem. Tādēļ jāpiegriež vērība slimnieka pareizai kopšanai. Nepieciešams svaigs gaiss, tīrība, gaisma un saule. Telpa bieži jāvēdina, tikai neapsaldējot slimnieku. Temperatūra jābūt ap 16° Reomira. Katru dienu jāmazgā seja un rokas. Kad izsitumi nozuduši, āda jāieberzē ar spirtotu glicerīnu. Vannu var ņemt 8. vai arī 10. dienā. Ja vēl ir karstums, tad labāki vannu atlikt. Ja temperatūras vairs nav, tad jāiet vannā 2 — 3 reizes nedēļā. Mute jāskalo ik stundas ar sāls kausējumu. Jāskalo arī deguns 2 reizes dienā ar vates kociņu.



Jākopj arī acis. Uz tām ieteicams likt sildošas kompreses. Ja sāp kakls, tad ap to jāliek silti apsienamie. Jaunākā laikā pielieto arī potēšanu, ievadot organismā īpašu sērumu. Gandrīz visi bērni ir uzņēmīgi pret šo slimību. Tādēļ jāsarģājas no aplipšanas nelaižot tos nekādos sakaros ar slimiem. Nedrīkst apmeklēt tās telpas, kur slimo. Vecākiem, ja bērni slimo, noliedzams apmeklēt publiskas vietas.

### Difterija.

Šo slimību izsauc difterija bacilis. Slimība izpalatas aplipšanas ceļā. Slimais izplata slimības dīgļus savā apkārtnē klepojot, splaujot, kā arī caur pieskārsanos. Bacīļi ļoti izturīgi un var sausumā dzīvot līdz 4 mēnešus. Slimība piemeklē bērnus visvairāk 2 — 4 gadu vecumā. Retāki saslimst sākot ar 10 gadu, bet dažreiz ar to slimo arī pusaudžu gados un pat pieaugušie. Pirmās zīmes parādās pēc 1 — 5 dienām pēc aplipšanas.

Pirmā redzamā zīme pie difterijas ir rīkles gala mandeļu pārklāšanās ar baltu plēvi. Šis pārvilkums var aizņemt visu rīkles galu un pāriet uz balsu rīkli un bronchiem. Slimniekam rodas aizsmakums un elpošana grūta. Slimībai progresējot balss rīkle var galīgi noslēgties un bērns nosmok. Temperatūra pa lielākai daļai tikai nedaudz augstāka par normālo, 37,5 — 38°, bet iekaisumam paplašinājoties var būt arī augsta. Difterijas bacīļus izplata indes, kas iedarbojas uz nervu šūnām. Caur to rodas dažādas komplikācijas, kā nervu pamirumi, sirds darbības traucējumi un kakla muskuļu atslābums, caur ko grūti norīt barību. — Izsargāšanās nolūkā jāsarģās no satik-

šanās ar slimiem. Nedrīkst apmeklēt skolu, ja tur izplatījusies slimība. Difteriju ārstē ar īpašu pret-difterijas sērumu, kuŗu laikā pielietojot slimnieks arvienu izveseļojas. Tādēļ pie šās slimības zīmēm nekavejoši jāmeklē ārsta palīdzība. Aizsmakumu novērš ar fiziskiem līdzekļiem vai operāciju.

### Masalas.

Arī šī pieder pie lipīgām slimībām. Tā arī nav mazāk ļauna par šarlachu, bet pie zīdaiņiem pat bīstamāka. Slimo ar šo slimību tikai bērni no 4 mēneša vecumā sākot. Reiz pārciestā slimība otrreiz vairs nepielīp. Pirmās zīmes pie šās slimības ir — temperatūras celšanās un acu gļotādas iekaisums, izsaucot asarošanu. Mutē sarkani plankumi ar baltām punktēm. Tālāk parādas uz miesas gaiši sarkani izsitumi, vispirms ap ausīm, tad uz sejas, galvas, krūtīm u. t. t., kas pēc dažām dienām pārņem visu miesu un top tumši sarkani. Temperatūra var celties pāri 40°. Pie masalām var rasties grūtas komplikācijas — organisma saindēšanās, kas nes nāvi un bīstamais bronchīts vai plaušu karsonis, Tik tālu nogājušu slimību grūti dziedināt. Masalas novājina organismu un padara bērnu uzņēmīgu pret visām slimībām, it sevišķi tuberkulozi. Pie masalām bērnam jāpaliek gultā 11 — 12 dienas. Telpā jātur tīrs gaiss, temperatūra ap 18°. Logi nav jāaizsedz, kā parasts darīt. Iekaisušās acis jāskalo ar borūdeni, mute jāskalo ar sālsūdeni vai kumelišu tēju. Pēc izsitumu nozūšanas miesa jāberzē ar spirta glicerīnu. Ja slimība pārgājusi plaušu karsonī vai bronchitā, tad jāpielieto siltas kompreses. Barība jāēd šķidra un viegla.

### Ģarais klepus.

Šai slimībai ir ļoti liela izplatīšanās spēja jo tā ir ļoti lipīga. Pietiek veselam pabūt kopā ar slimo kaut vienu minūti, lai tas apliptu. Slimība sākas 7 — 12 dienās pēc aplipšanas. Visvairāk ar to saslimst pirmos rījos gadus, pie kam bieži tas uzbrūk zīdaiņiem pat pirmās nedēļās. Reiz izslimojušie bērni ar to vairs otrreiz nesaslimst. Slimība sākas ar vāju klepu, iesnām, un acu gļotādas iekaisumu. Klepus arvienu paliek stiprāks 4 nedēļu laikā, kāmēr pāriet krampjveidīgā lēkmju klepa veidā. Šādas klepa lēkmes, kas var turpināties no 1 — 5 minūtes atkārtojas 20 — 40 raizes diennaktī. Ar klepu izdalās gļotas. Bērnam grūti elpot pa lēkmju laiku, tas top sarkans un zils. Nāk priekšā arī vemšana. Pēc 2 — 3 nedēļām lēkmes top retākas un vieglākas līdz pāriet vienkāršā klepā. Slimība ļoti bīstama zīdaiņiem un mazākiem bērniem, jo pievienojušās komplikācijas — bronhu iekaisums un plaušu karšonis. — Vecāki bērni šo kaiti pārcieš vieglāki.

Pa slimības laiku bērns jāved svaigā gaisā, bet nedrīkst to apsaldēt.

Slimība var turpināties no 2 — 4 mēnešiem.

### Vēja bakas.

Šī slimība ir ļoti lipīga, bet nav sevišķi bīstama. Slimības dīgli ļoti viegli, lido gaisā un pārnesas ar vēju, tādēļ šo kaiti sauc par vēja bakām. Ar to aplīp bērni visvairāk līdz 10 dzīvas gadam. Reiz pārciesta slimība vairāk neatkārtojas. Šīs slimības pirmās zīmes parādas 2 — 3 nedēļas pēc aplipšanas, un sākas ar ne-

lielu temperatūru, izsitumiem un dažreiz arī vemšanu. Vispirms uz miesas parādas sarkani plankumi, bet pēc tam pūslīši. No pūslīšiem vēlāk sāk izdalīties strutas. Pūslīšiem dzīstot tie pārklājas ar brūnām krevēlēm, kas pēc pāra nedēļām nolobas. Ar to slimnieks ir arī atveseļojies.

Pa priekšu izsitumi parasti parādas uz sejas un galvas. Temperatūra var sniegties līdz pat 40°. Komplikāciju nav un slimība, pie normālas norises, arvienu beidzas ar izveseļošanos. Pa slimības laiku jāpaliek gultā un jāsaargas no saaukstēšanās, jo novājināto organismu tad var apdraudēt citas slimības.

### Vēneriskās slimības.

No šām slimībām visvairāk izplatīta ir gonoreja. Viņas cēlonis ir sīkbūtne, bacilis, kas pēc izskata līdzīgs divām blakus saliktām kafijas pupām. Slimība ļoti lipīga un izplātas tikai caur mīlas sakariem ar slimām personām. Slimības pirmā pazīme ir vietējs gļotādas iekaisums. Pie vīrieša tas parādas urinvada izejā, izsaucot sāpes un niezi. Slimīgās zīmes parādas 2 — 3 dienas pēc aplipšanas. Urinkanāls uzpamst, top sarkans un pielīp, izdalot gļotas un vēlāk strutas, kas izdalās kā pārslas jeb stigas. Iekaisums var arī iespieties dziļāk organismā un pāriet uz blakus orgāniem. Savu augstāko pakāpi slimība sasniedz pēc apmēram 10 dienām un pieturas šādā stāvoklī dažas dienas. Slimības izdalītās indes var pāriet organismā un radīt smagas komplikācijas. It sevišķi grūtas sekas var celties, ja slimība dziļi nonāk acī. Tas var novest pie acs saslimšanas

un akluma. Tādēļ šo slimību nedrīkst ņemt tik viegli, kā tas dažreiz parasts, bet tūlīn pie pirmām zīmēm jāgriežas pie ārsta. Ta rīcībā ir līdzekļi slimību pilnīgi izdziedināt, bet neārstējot ta var tapt kroniska un turpināties gadiem ilgi.

Nedaudz vieglāka slimība ir mīksta is š a n k r s. Dažas dienas pēc aplipšanas parādas brūce, vai vairākas tādas. Šās brūces stipri niez, parādas vidū pūslītis, bet malas top sarkanas aiz iekaisuma. Pūslītis pāriet pušu un parādas strutas. Pēc apmēram 2 — nedēļām brūce sadzīst. Slimībai var būt komplikācijas, kā dziedzeru iekaisumi. Slimības sākums ļoti līdzīgs sifilisa sākumam, tādēļ pie aizdomīgām zīmēm tūlīn jāgriežas pie ārsta, lai noskaidrotu slimības būtību.

Visbīstamākā no šāda veida slimībām ir — s i f i l i s s, Šo kaiti sauc arī par „franču slimību“, bet tas ir nepareizi. Francijā ta nav vairāk izplatīta kā citur, un tur viņa nav arī cēlusies. Ar gandarijumu tomēr jākonstatē, ka mūsu tautu šī slimība nav sevišķi stipri skārusi, kur piemēram, Berlinē, katris trešais pieaugušais vīrietis esot no šās kaites inficēts.

Slimības pirmās zīmes parādas 1 — 4 nedēļas pēc aplipšanas, cietā šankra veidā un no sākuma nav sevišķi jūtams. Aplīpt ar to var ne tikai pie intīmās satiksmes, bet arī citādi saskaroties ar slimām personām, piemēram skūpstoties. No sākuma slimība parādas mazas, niezošas brūcītes veidā tanī vietā, kur notikuse aplipšana. Šī brūce ar laiku gan sadzīst, bet tad slimība parādas izsitumu veidā un pavisam citās mīēsas daļās, rodas gļotādu iekaisumi mutē, rīklē

un degunā. Šie izsitumi nesāp un neniez, tā kā bieži paliek neievēroti. Savā tālakā gaitā slimība nonāk savā trešā stadijā. Starplaiks starptro un trešo stadiju ir ļoti dažāds un var grotities no 1 līdz 10 gadiem, bet dažos gadījumos parādas pat pēc 20 līdz 30 gadiem. Šīs slimības trešais posms ir ļoti briesmīgs, tas nāk ar izsitumiem, brūcēm un augoņiem, dažādu organu paralīzi, trieku, mugurkaula diloni u. t. t.

Sifiliss var pāriet no vecākiem uz bērniem arī iedzimtības ceļā. Tēvu grēki šeit top piemeklēti pie bērniem. Tas notiek tādā gadījumā, ja kāds no vecākiem, māte vai tēvs, vai arī abi divi slimo ar sifilisu. Šī slimība pāriet uz bērnu jau pirms ta pasaulē nākšanas. Slimības dīgļis ir sīkbūtne, kuņas izskats ir divains — „korķa vilķis bez roktura“, kā to nosauca ta atradējs Šandins. Krāsa balta.

Lai izsargātos no šās briesmīgās slimības, tad jāizvairas no pieskāšanās ar saslimušiem. Ir dažādas pazīmes, no kuņām var spriest par kādas personas slimošanu ar šo slimību. Šādas pazīmes ir plankumaina āda uz pieres un pie matiem, uz smakra, pie mutes un tamlīdzīgi. Krevainas vāts zīmes sejā, staraina rēta ap muti, iekritis, itkā bezkaula deguns, brūni plankumi uz delnas u. t. t.

Pēdējā laikā zināte ir atradusi ļoti daudz līdzekļu, kas ārstam dod iespēju šo slimību pilnīgi izārstēt, it sevišķi ja ārstēšana nav nolavēta. Tādēļ pie katrām aizdomīgām zīmēm jāgriežas pie ārsta. Sifilisa ārstēšanai pielieto dažādas stipri darbojošas vielas. Kā vecākais līdzeklis uzskā-

tams dzīvsudrabs, ko ieberzē miesas audos, kopā ar parafiju vai citu vielu. Pielieto arī profesora Erlicha atrasto salvarzānu jeb 606. Pēdējā laikā šis preparāts vēl uzlabots un top saukts par neo-salvarzānu. Abi tie ir arsēniski preferāti. Tos atšķaida ar ūdeni un iešļircina asins traukos — vēnās.

Kā dziedinošu līdzekli pielieto arī bismutu, to iešļircinot muskuļos un vēnās. Saprotams, ka visus šos līdzekļus pietietot var tikai pēc ārsta norādījumiem.

### Seksuālais nespēks.

Intīmās satiksmes spēja jeb potence sastāv no četrām sastāvdaļām, proti no: 1) libido, jeb tieksmes, 2) erekcijas, jeb fiziskās gatavības, 3) ejakulācijas, jeb radīšanas elementu izsviešanas un 4) orgasma, jeb jūtu kairinājuma. Ja trūkst kāds no šiem elementiem, tad satiksme nevar notikt, jeb tā nenasniegs savu mērķi. Šādu stāvokli sauc par impotenci, jeb seksuālo nespēku.

Iemesli šādai nenormālībai var būt dažādi, bet fiziskie traucējumi šeit ir reti: iemesli visvairāk meklējami psihiskā dabā.

Visvairāk gadījienos pie impotences noved seksuālās pārmērības. Mēs jau ipašā nodaļā aizrādijām uz pārmērību jaunām sekām. Intīmā satiksme prasa ļoti lielu nervu spēka patēriņu. Ja nu šajā ziņā top piekopta pārmērība ilgāku laiku, tad pirmā parādība būs vēsums, apnika un nervozitāte, bet vēl tālāki ejot — pilnīga nervu sistēmas noplicināšana un impotence.

Arī ilgstoša, it īpaši agrā jaunībā piekopta onanija var būt par iemeslu nespēkam. Šim ne-

tikumam, kas visvieglāki izdarams, bieži nododas pārmēriģi un sekas ir nervu sistēmas vājums un nespēks.

Daudzos gadījumos par iemeslu impotencei ir dzimuma slimības, it īpaši gonoreja. Tai bieži seko slimīga tuklība, kas ir uzskatama kā simptoms vīrietības spēka mazināšanai. Tāpat arī vispārīģs organisma vājums var būt par iemeslu šai parādībai.

Bieži vīrietības nespēkam par iemeslu ir psihiskas dabas traucējumi: nervozitāte, slimīga iedomība u. t. t. Gadas arī, ka vīrietis ir nespēcīģs tikai pret zinamu sievieti, bet pie citas sievietes ta spējas parādas pilnos apmēros.

Ārstniecības veidi šai kaitei, ir dažādi, skatoties no kādiem iemesliem ta izsaukta. Visģrūtāki ārstējami tādi impotences veidi, kas ir pārmērtību sekas. Šeit attiecīģi nervu centri ir tik tālu notrulināti, ka tie nepāraida kairināģumus.

Ja impotencei par iemeslu ir psihiski traucējumi tad ta ārstējama ar iedvēsmi jeb hipnozi. Panākumus šeit var dot arī pašiedvēsmē.

Ka unīverzals-līdzeklis vīrietības spēka atkal iegūšanai ieteicama vispārēja organisma spēcināšana. To panāk, izvedot pareizu dzīves veidu un ievērojot attiecīģus noteikumus par veselības kopšanu, kas aprakstīti šīs grāmatas pirmā daļā. Itsevišķi labus panākumus var sasniegt ar aukstām peldēm, frotēšanos un veselības vingrošanu. Pielieto arī elektro-terāģiju un priekšdziedzeģu masāģu.



Impotencesi ārstēšanai ārsta rokās ir ļoti daudzi līdzekļi spēcinošu zāļu veidā. Labi iedarbojas minerāl-vielas, ka arī homeopātiskie līdzekļi: conims, daminijs u. t. t.

Impotence daudz cilvēku dzīvē spēlē lielu lomu un bieži var tapt liktenīga. Tādēļ nekad tās ārstēšanu nevjadzētu iesākt uz savu roku, bet gan griezties pie ārsta. Jāzin, ka stipri reklamētiem līdzekļi reti kad palīdz: tie visvairāk sastāv no pilnīgi neiedarbigām vielām, jo stiprāki darbojošas vielas nav brīv bez ārsta pārdot.

## Mājas aptieka.

Miesas bojājumi un ievainojumi parasti gadas neparedzēti un ne katru reizi ir tūlīt sasniedzams ārsts. Tādēļ katrā mājā kā darba vietā jābūt pilnīgā gatavībā līdzekļi palīdzības sniegšanai šādos gadījumos. Šajā nolūkā ierīkojama mājas aptieka ar nepieciešamiem medikamentiem un ārstniecības līdzekļiem. Aptiekā jābūt šādiem līdzekļiem:

Aspirins 0,5 — pret sasaldēšanos, ieņemams ne vairāk kā 3 reizes dienā pa pulverim.

Hinins 0,3 — pret drudzi, ir ieņemams 3 reizes dienā pa vienai kapselai.

Baldriana pilieni — nervu apmierināšanai ieņemami 15 — 20 pilieni.

Botkina pilieni — pret caureju pa 20 pilieniem.

Baltie pilieni — (Hofmaņa drapes) pret sliktu pašsajūtu ieņemamas 20 pilieni ar cukuru.

Anisa pilieni — pret klepu, ieņemami 3 reizes dienā pa 20 pilieniem vislabāki ar siltu pienu

Etiķskābaiss mālūdens — lietojams kā komprese uz augoņiem un rīkles skalošanai, l ēdamkaļote uz glāzes ūdens.

Svina ūdens — komprese uz sasitumiem.

Ūdeņraža pārskābe — ievainojumu izmazgāšanai, l ēdamkaļote glāzē ūdens.

Borvazelins — ievainojumu apsmērēšanai.

Lanolina krēms — pret ādas saprēgāšanu.

Rīcinus eļļa — pret vēdera aizcietējumiem.

Kampara spirts — derīgs ieberzēšanai pret kaulu un muskuļu sāpēm.

Cinka pūderis — lietojams pret ādas iekaisumiem un ēdēm,

Cinka plāksteris — noderīgs uzlikšanai uz maziem ievainojumiem.

Borskābe — mutes un kakla skalošanai.

Augoņu plāksteris — un augoņiem.

Zobu pilieni — ar vati uzliekami vai iespīžami sāpošajā zobā.

Aveņu tēja — pret iesnām un sasaldēšanos.

Kaļķa liniments — derīgs kā komprese pie apdedzināšanās.

Dermatola pulveris — uzkaisams uz ievainojumiem, lai tie ātrāki sadzīst.

Spirts — pret sasitumiem.

Lizoforms — lietojams dezinfekcijai.

Galvas sāpju pulveris — piemēram citronvanīlija, lietojami pēc vajadzības.

Glicerīns — noderīgs sasprēgājušu roku un sejas kopšanai.

Bez šiem medikamentiem katrā mājā jābūt: tīrītai vatei, marlei un termometrim.



1.50

LATVIJAS NACIONĀLĀ BIBLIOTĒKA



0309041437

Г 6. JULI 1934