

**Dr. K. Budulis.**

**Ķurjēvas garīgo un nervu slimību klīnikas asistents.**

---

# **Nervu veselības kopšana.**

---

Wifa laizīgā laime atkarīga no  
nervu sistēmas pareizas darbības.

**Krafft-Ebing's.**



**Rīgā, 1912. g.**

**Ed. Sirģeļa apgādībā.**

**Slokas eelā Nr. 27/29.**

**Makšā 100 kap.**

# Nerwu weseļibas kopšchana.

Sarakstijis

**Dr. B. Buduls,**

Ģurģewas garigo un nerwu slimību klinikas asistentis.

Wifa ļaizigā ļaime atkarīga no  
nerwu sistēmas pareizas darbības.

Krafft-Ebing's.



Rigā, 1912.

**Ed. Sirģeļa apģahdibā,**

Slokas eelā Nr. 27/29.



---

---

**Drukats Sab. «D e e n a» tipo-litografijā, Rīgā, Eliiabetes eelā Nr. 16.**

---

---

# Saturs.

---

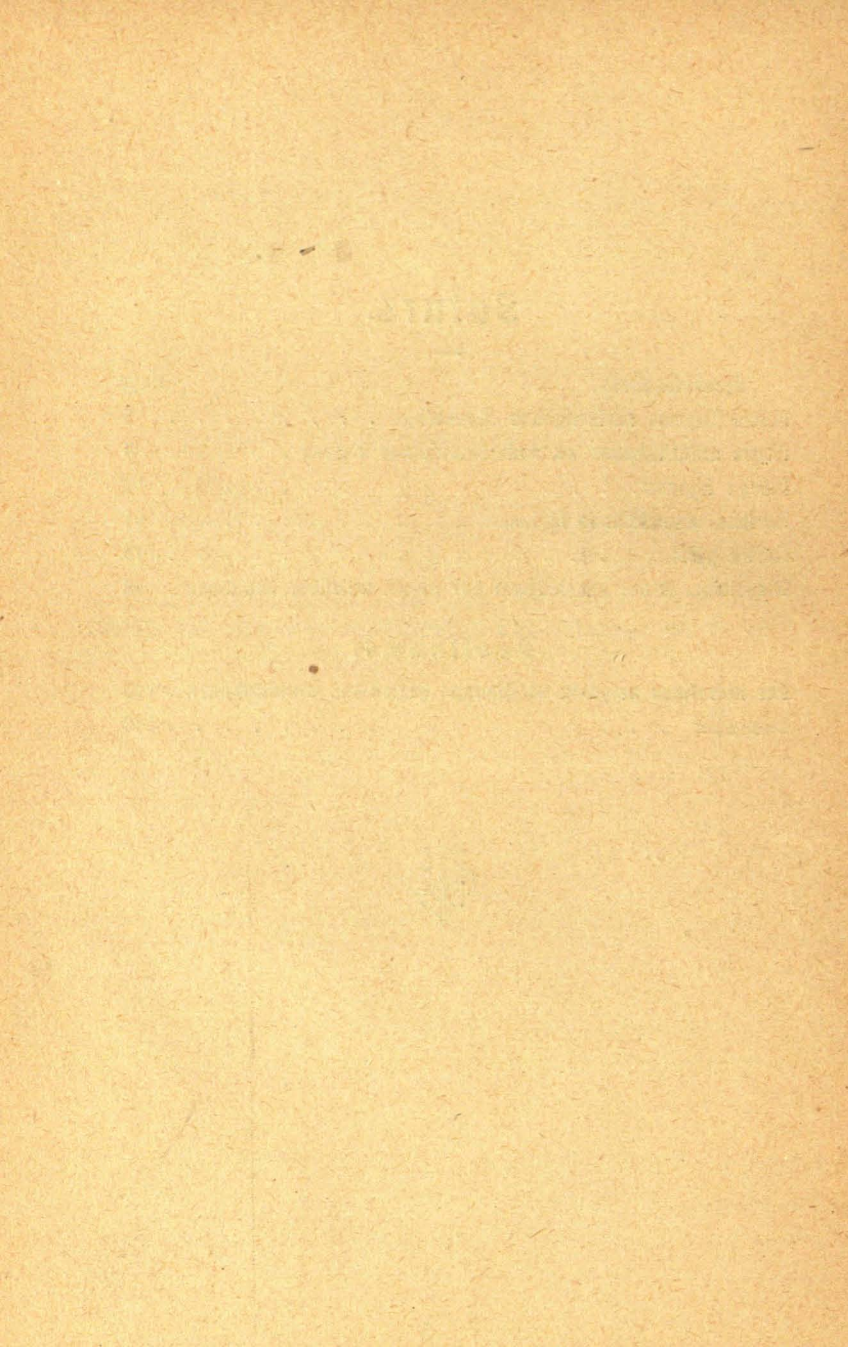
Preekstwahrs.	Lapp.
Nerwu siitemas raksturīgākās īpašības . . . . .	3
Nerwu attīstīšanas un nodarbinātības higiēna . . . . .	8
Meēģa higiēna . . . . .	47
Barības uzturēšanas higiēna . . . . .	61
Nerwu glītis . . . . .	76
Wispārīga satura aizrahdījumi par nerwu wēlības kopšanu .	88

## Peelikums:

Par literatūras eēspaidu uī ilmīgas peronības attīstīšanas .	125
Literatūra . . . . .	143







## Preekſchwahrds.

Ur wiſpahrigi palihſtama pateefiba, ka par nerwu darbibas frauzejumeem zilweki muhtu deenàs ſuhdſas beelchaki nekà jebkad. Kas teeſchi zeeſchi, wairak peegreeſchi wehribu tikai ſew un rauga atraift palihdſibu tikai preekſchi ſewis. Turpretim daudli no teem zilwekeem, kureem kà ahrſteem nerimifoſchi ir dariſchiana ar nogurufcheem, no dalchadàm nepatihkamàm domam, juhtam un ſajuhtam mozameem palihdſibas mekletajeem, nem wehrà ne tikai aſfewiſchikus nerwu darbibas frauzejumus, bet noraugas uí nelabwehligo parahdibu daudí plaſchaki un meklè pehz winas eemeſleem wiſpahrejos ſcha laika ſadlihwes eekahrtas truhtkumos. Sakarà ar to weens otrs mehgina atraift jaunus ſozialas un etiſkas normas, pehz kuràm ſadlihwe buhtu eekahrtojama, lai zilwekeem nenahktos tik leelà mehrà zeeſt no nerwu frauzejumeem un lai nahkfoſchàs paudies, ja tàs ari nebuhtu ſtiprakas par tagaújeem zilwekeem, tad lai winas wiſmal nekriſtu par upuri galigai iſwirtibai. Kad man radàs domas ſneegt latweeſchu laſitajeem popularu apzerejumu par nerwu weſelibas kopſchianu, tad tuhlis nahzàs iſſchikirt jautajumu, waj rakſitit tà teikt preekſchi «zilwezes», waj ari apmezinatees ar daudí mehrenaka uidewuma iſpildichianu un pa leelakai dalaí eewehrot tikai to ſamehrà nedaudio zilweku intereſes, kuri, laſot ſcho grahmatiku, winà galwenà kahrtà gribès atraift kaut ko ari preekſchi ſewis. Scho jautajumu es iſſchikihru par labu pehdejà



usdewuma ispididichanai, jo man schikita, ka preekich zilwezes jau tà kà tà teek daudi rakitits un ka muhtu deenàs juhtams beechi daudi leelaks truhkums pehz tahdàm grahmatam, kuras rakititas preekich zilwekeem, nekà pehz tahdàm, kuras nodomatas «zilwezei». Polehmis grahmatinai peeschikirt pilnigi praktiisku rakituru, winà illaidu wifas tahdas leetas, kuràm weenigi teoretifiks rakiturs, un uskawejos pee teoretifikeem jautajumeem fikoï tiktaht, ziktahht wini bija nepeezeeschiami preekich praktiisku airahdijumu paskaidrosichanas un praktiisku slehdseenu iiswichanas. Ofra leeta, kuru pee grahmatinas faraktifichanas zentos eewehrot, ir airahdijumu peemehrosichana pehz eefpehtas leelakàs lasitaju dasas apstahkteem: tahdus padomus, kuras tahdu waj zitadu eemeftu deht fpehtj ispidit tikai nedaudli zilweki, uskatiju par ilaisichameem, lai widejam lasitajam nerastys aildomas, itkà schte dotee airahdijumi buhtu nodomati kahdas zitas planetas eemihntneekeem. Un beidstot leetas, kuràm sakars ar ahrifichanu shta wahrda schaurakà nofihmè, pilnigi astahju neaisfkahtas, jo winas peeder weenigi ahrifa kompetenzei.

Surjewà, februari 1912. g.

Б. Будулс.



## Nerwu iistemas raksturīgākās ihpašības.

Daudzēem ir pasīvētāms nostāhīts, kā kahds eewehrojams romēēdū wālts wihrs apmeerinājis uštrauktos pawālltneekus, štahītāms wīneem te ku par nēfāfkanas izēēlchānos zilweka organu štarpā, pee kam katrs organs eedomājees šewi par šwarigako meēfās dāfū un mehginājis ušstāhteēs pāstāhwigi, draudedāms pāhtraukt katru šāiti ar ziteem organeem. Šchini organu štrihdū nu šrahdījees, ka wīni wīši šawā štarpā šihdliģi un ka katrs no wīneem ir nepeezeēfchāms pee meēfās uštureēchānas un wīnās labkšahjības weizinaēchānas. Kas tuwaki eepālinees ar zilweka ķermenī un ar pehdejā darbībām, tas pilnģi ir pāhrleezināts, ka organi teēfchām šawā štarpā šihdliģi un ka katrs no wīneem zilwekam nepeezeēfchāmi wajādģigs preekēdē plāēchās un pilnģigs meēģigās un garigās dīihwes dīihwoēchānas. Bet ir dāēchāda šawītarpeja lozekēfū atkarība: plāuēchās peemēhram teēfchī māš atkarģigs no neerem waj āknām, kūģģis teēfchī māš atkarģigs no leēfās waj plāuēchām, lai gan nēteēfchā kahrtā mineto organu štarpā nowehrojāmas wīšēēfchākās šāites. Šr šikai dīwi organi, no kureem wīfū zīfū lozekēfū darbības šoti atkarģigs gan teēfchī, gan nēteēfchī, un ēēēē organi ir širds un nerwu šīstema. Ša eewehrojām, ka nerwi pāhrwālda wīfās zīfās organīfma darbības un ka ar wīfū darbību šāīfģitās wīfās muhēfū garigās dīihwes parāhdības, tad nerwi galū galā jāatšīhģt par šwarigako zilweka meēfās dāfū, un



muhſu garigàs un meefigàs wefelibas kopſchianas noluhkà wiſeem japeegreeſch wiſnopeetnakà eewehriba. Plaſchaks aprakits par to, kahdu ufdewumu nerwi iipilda zilweka organiſmà, aiſnemtu pahrak daudi weetas, kapehz eſmu ſpeelts ſche no tahda aprakita atteiktees. Par nerwu darbibu, par pehdejàs ufdewumeem un noſihmi te mineſchu tikai tikdaudi, zik tas nepeezeefchami wajadſigs, lai daſchadi aiſrahdiſjumi par nerwu wefelibas kopſchianu buhtu pehz eeſpehjas wiſeem laiſtajeem ſaprotami wiſmaſ galwenos wiſzeenos. Teem laiſtajeem, kuri wehlas druſku tuwak eepaſihtees ar nerwu liſtemas buhtwi un daſchadeem nerwu darbibas weideem, waru aiſrahdit uſ manu grahmatiaſu: „Zilweka nerwi, wiſu buhtwe un normalàs darbibas“, kura 1910. gadà iſdota no Rigas Latweeſchu Beedribas Derigu Grahmatu Nodaſas.

Wiſas ſwarigakàs muhſu organiſma darbibas ir ſaiſtitas ar juſchianu un kuſteſchianos ſcho wahrdu plaſchakà noſihmê. Sirds, peemehram, ſajuht ſoti neezigas aſiaſu pahrmains un ſtiprà mehrà maina ſawu darbibu, kura paſtahw kuſtibà, raugotees pehz aſiaſu ſaiſtahwa un wairuma. Kuſgis un ſarnas iſrahda ſawu juhtelibu pee baribas un daſchadu zitu weelu paſiſchianas, un ſcho organu kuſtiba, kura nepeezeefchami wajadſiga pee baribas pahriſtrahdaſchianas un nederigo atleeku iimeſchianas ii organiſma, zaur daudiſàm weelam war ſikt weizinata leelà mehrà, kà ari zaur daudiſàm weelam tahdà paſchà mehrà kaweta. Katrs ir nowehrojis, ka muhſu ahda reiſem top gluſchi bahta un reiſem atkal gluſchi ſarkana. Tas iſſkaidrojams tahdà kahrtà, ka aſiaſu trauku ſeenas, raugotees pehz tam, kahdas ſchãiras ſinamà gadijumà nerwu kairinajums, ſaraunas, pehz kam ahda paleek bahta, waj ari iſplehſchias un leek tani weetà aſinim peepluhſit leelakà mehrà, zaur ko tad ari ahda top

Ķarkana. Swariga un nosīhmīga darbība ir mušū ķermeņa kulsechianās, kura normalos apstākļos ir ļoti harmonisks leela mušū wairuma darbību sakopojums. Tahdu leetderīgu kulsechianos organismis šepj īsdarīt tikai zaur to, ka lozitawas un mušū dīhklas ir ļoti juhtīgas weetas, kas ķermenim dod eespehju orientetees pee neezigakās lozekļa faleekchianās un tahdā kahtā affewiēhku mušū darbību īngri regulet, raugotees pehz wispahrejās kustības mehrķa.

Tikko minētās, kā arī wispahri wīas zītas mušū organismā darbības war harmoniski norīfinatees tikai tahdā gadījumā, ja kahtīgi darbojas wīa nerwi, jo juščiana ir teēchias nerwu darbības weids, bet kulsechianos, kuru īsdara mušū, nerwi eerosina un pahrwalda. Tā tad nerwus, no kureem atkarīgas wīas zītas mušū meēfas darbības, war eedalīt dīwās ūķīrās: juščianas nerwos un kulsechianās jeb ar ūweēhu wahrdu teizot motorīkos nerwos. Ābas ūchis nerwu ūķīras peeder pee meēfas wirspūes jeb periferēem nerweem, un wīa bagatā mehrā apgahdā mušū ķermeni gan ar juščianas, gan atkal ar kulsechianās šepju. Sinamos organos ir wīrak juščianas nerwu, peemehram ahdā, zītos lozekļos wīrak kulsechianās nerwu, kā peemehram mušū. Wīa meēfas wirspūes nerwi itahw ūkarā ar galwas ūmadnenem: tee nerwi, kuri īkļīhduēchi galwas datā, ūlītī teeēchi ar galwas kaufa ūmadnenem, pahrejos periferos nerwus ūweeno ar wīdām mugurkaula ūmadnenes, pee kam pehdejās ir ūwī zēli preekēch juščianas nerweem, un atkal ūwī preekēch kulsechianās nerweem. Juščianas nerwu periferos galos ūnemtee eēspaidī eē pa pirmajeem zēteem ū galwas kaufa ūmadnenem, kurās noteek eēspaidu ūjuščiana; pa otrajeem zēteem eē īmpulsi jeb pawehles no gal-



was kaufa smadjenem uf muskuteem, zaur ko rodas pehdejo saraufchanàs.

Mugurkaula smadjenes tà tad lipilda weenotaja ufdewumu itarp galwas kaufa smadjenem un perifereem jeb meefas wirspufes nerweem. Bei tam mugurkaula smadjenem wehl ir ari kahdi ihpaſchi ufdewumi: wiaſi paſtahw eekchi tam, ka ſinami ſchio smadjenu zentri ſinamâ mehrâ pahrwalda daſchu eekchiejo, kâ peemehram ſarnu, puhſchi un daſchu zitu organu darbibas. Ja mugurkaula smadjenes kahdâ weetâ wiſzaur ſchkehrſam ſabojatas, tad pirmkahrt newar nokſuht lihdî galwas kaufa smadjenem tee eefpaiddi, kurus no daſchadâm meefas daſam uſnem juſchianas nerwi, un zaur to ſajuſchana eet bojâ; otrkahrt zaur mugurkaula smadjenu ſabojafchianos newar nokſuht uf muskuſu ſchkeedram tàs pawehles, kurus pee daſchadâm kuſtibam iſeet no galwas kauſu smadjenem, un zaur to rodas ſinama lozekla, waj ari pat wiſa kermena treeka; un treſchkahrt zaur mugurkaula smadjenu ſabojafchianos zeefchi tee organi, kuſu darbibu, kâ jau mineju, leelakâ waj maſakâ mehrâ pahrwalda mugurkaula smadjenes.

Tikko aprakititeem muhtu meefas darbibu frauzejumeem ſinamâ mehrâ lihdligi frauzejumi noteek ta, ja ſabojajas periferree nerwi, zaur ko ari war raſtees kahda lozekla gaudenums waj nejuhtiba. Tâ pehz kahda lozekla ſaſaldefchianas, pehz nodarboſchianàs ilgaku laiku ar kaitigâm weſelibai weelam, peemehram ar ſwinu, ar ko daudi dariſchianas mahldereem un burſtiſcheem, pehz gruhtâm lipigâm ſlimibam, peemehram pehz ſcharlachia, diſterijas, tiſa, pee alkoſiola pahrmehrigas leetoſchianas, pee zukurſlimibas, pee tuberkuloſes un ſifiliſa periferonerwu frauzejumi, ſewiſchki kuſteſchianàs nerwu panihſchiana nebuht naw retâ parahdiba, un ſahpes waj ari

kulteschanàs frauzejumi linamà meefas dafà sliimnee-  
kam leek manit, ka ar wiira nerweem naw wairs labi.

Galwas kaufa smadsenem ir daudsi plaichaki un fa-  
reschigitaki ufdewumi, nekà tikko aprakstītām nerwu sifte-  
mas dafam. Galwas kaufa smadsenēs, pirmkahrt, noteek  
to eespaidu fajuschana, kurus ušnem meefas wirspufē  
juschanas nerwi, pee kam preeksti dafchadām eespaidu  
schikiram smadsenēs ir atteezigi fajuschanas apwidi jeb  
zentri, kà faulstes un temperaturas, dširdes, redses, ofcha-  
nas un garšchas zentri. Tahlak galwas kaufa smadsenēs ir  
zentri, no kureem eet signali uš dafchadām muškušu  
grupam, un wiiri pahrwalda tās schikiras kuitibas, kuras  
ir atkarigas no gribas jeb kuras uš wehleichanos kaut  
kurā laikā spehjam išdarit. Beidsot ar galwas kaufa sma-  
dsenū darbībam saistīta wiira mušku garīgā dšihwe,  
kà prahta darbība, atmiņa, juhtas u. t. t. Kahdā  
kahrtā zaur smadsenū darbību iizetas mušku apliņa  
un wispahrigi mušku garīgās dšihwes parahdības, tas  
ir weens no wisfarschigitakeem jautajumeem linatnē.  
Šche naw weefā plaichaki runat par šcho leetu, jo  
preeksti nerwu weseļibas kopščianas likumu ištrahda-  
ščianas jau peeteek, ja linam, ka bei smadsenū dar-  
bības zilweka garīgās dšihwes naw, un ja tahlak linam,  
kahdi apstahkši smadsenū darbību weizina, un kahdi ap-  
stahkši atkal wiiru kawē. Šchos apstahkšus linatne jau  
tahdā mehrā išpehtijusi, ka ešspehjams ušstahdit deesgan  
iingri noteiktas normas, kad eet runa par nerwu wese-  
ļības kopščianu. Pahkofcho nodafu ufdewums nu ir  
wiiras apikafit drufku tuwak.

---



## Nerwu affihstichanas un nodarbina- schanas higiena.

Zilweka organisms darbojas wīsu muhīdu, sahkot no pirmā dwaščas wilzeena un beidšot ar pehdejo firds pukšteenu. Beldarbība ir prefiga zilweka dabai, kā behrna, tā peeaugučā, tā ari firmgalwja itahwokli. Behrna nodarbščianās pašahw daščadās spēhlēs, kas naw nekas zits, kā lozektu wingrinaščiana un šagatawoščiana preekšč daščiadu ufdewumu iipildiščianas wīsu turpmakā dīhwē. Kermena kultības, kā agrak redšjām, pašwalda nerwi, muškuči eemanto šawu štiprumu pašahwigi affihstidamees, tomehr ne beldarbībā, bet neškaitamām reišem muškuču ščēedram šaraunotees un atkal afflahbīšot. Wingrumu, weiklumu kultības eeguht zaur wīsu regulešajas — nerwu šistemās affihstību. Zaur wingrinaščianu affihštās ne tikai muškuči, bet ari wīši ziti organi un tā tad ari nerwi. Kad peeaudlis zilweks grib mahzitees peemehram kahdu amatu, kuršč šaištīs ar daščadām šareščigītām šinama lozekļa kultībam, tad šahkumā šweščās kultības ir šoti gruhtas un neweiklas. Tas nu nahk minetā gadījumā zaur to, ka neaffihštīs ir ščo kultību regulešajs, šinami šmadšeru zentri, bet ne tadehš, ka muškuči buhtu par wahjeem pee šawa ufdewuma iipildiščianas. Zaur wingrinaščianos šinamā kultībā lozeklis ahtri pee pehdejās peerod un wīsu ihšā laikā war iidarit glučhi weikli, kaut ari spēhkā, tas ir muškuču štiprumā, šchis pats lozeklis redšami nebuhtu peerešimees. Tā tad ar meešas daščada weida nodarbinaščianu affihštām ne tikai muškušus, bet ari atšezigos nerwu zentrus, pee tam pehdejos šewiščhē ar tahdām kultībam, kuru iipildiščiana ir štipri šareščigīta un praša pehz eewehrojamas weiklibas.

Zaur wingrinaſchianu waram peepalihdſet attihſitees ne tikai teem ſmadſeſu zentreem, kuru uſdewums ir kermena kultibu reguleſchiana, bet ari juſchianas organu zentreem: kam gan ir ſweidſis, ka teem zilwekeem, kuri nodarbojas ar ſkaram, ſmalkaka dſirde nekà ikdeenſchikam zilwekam, teem, kam dariſchiana ar garſchias weeſu paliſchianu — ſmalka garſchia, kam aii redſes truſhkuma jaiſpalihdſias beeiſchi ar tauſtiſchianu — ſoti ſmalkjuſtiga tauſte, par ko katrs war pahrleezinates no daudiu nerediſigu zilweku apbrihnojameem iſtrahdajumeem. Wezi meeſneeki pee lopu ſwara noteikiſchianas kluhdàs tikai par nedaudiàm mahrzinam, daſchi eewingrinajuſchtees wehſtuſtu iinehſataji warot iſſchikirt ſtarpibu wehſtuſtu ſwarà, kura lihdiſiga weenai trihſdeſmitdaſai no lotes. Labà zirkù war labi nowehrot, zik leelà mehrà zilweki ſpehji attihſiſit ſawus kulteſchianàs nerwu zentrus zaur ſtipru pazeſtibu un neatſaidigu wingrinaſchianos.

Tas pats attihſiſchianàs prinziſps zaur paſtaſtwigu wingrinaſchianu ſihmejas ari uſ pahrejàm ſmadſeſu darbiam, kuràm tuwaks ſakars ar zilweku garigo dſihwi. Wingrinaſchianai ir labas ſekmes pee atmiſas ſtiprinaſchianas, pee prahta attihſiſchianas, pee attapiſas weizinaſchianas, pee etiſko, moraliſko, eſtetikſko juſtu un daſchadu zitu garigo ſpehju peenemſchianàs piſnibà un ſpehkà.

Nerwu weſelſibas kopſchiana pagehr, lai muſſu organifma darbibu waditaja — nerwu ſiſtema zaur atteezigu wingrinaſchianos ſiktu pehz eeſpehjas labaki attihſiſtita, jo beſ jebkahdeem taſſakeem aiſtrahdijumeem ir ſaprotams, ka attihſiſits un darbà noruhdits organs daudi ſekmigaki war ſpihtet daſchadeem nelabwehligem apſtahkſteem, nekà neattihſiſits un panihzis lozeklis.

Nerwu ſiſtemas wingrinaſchianai pee zilweka attihſiſibas ſewiſchki leela noſihme. Ziteem dſihwneekeem ir



Iabi affihlitas instinktiwas nojautas un teekšmes, un viņi  
bei jebkādēem peedlihwōjumeem un mahziichanās prot  
orientētees daichakart deēigan fareščigitos apstahktos  
un sagahdat wišus wajadiigos lihdsektus preekči perlo-  
nigās uštureščianās un sugas pašahweščianas nodroščī-  
naščianas. Putni, peemehram, wiši prot taišit ligidas,  
waj jauni waj wezi, un tee no wineem, kuri ligidu taiša  
dešmito reiši, ir ne daudi leelaki meišteri, nekā tee, ku-  
reem, kā mehdi teikt, pirmo reiši roka jaišmehgina.  
Ligidas taišičhana pee wineem ir instinktiwa leeta, un  
1000 gadus atpakāt putni šawus perektus ir darina-  
jušči pehz teem pašteem prinzipeeem un tahdā paščā  
weidā kā ščo baltūeen. Gluščī zitadi tas ir pee zil-  
wekeem: kuršči gan no wineem ir peedšimis jau kā  
arčitekts? Kuram lihdainim gan ir pee dšimichanas  
gatawā weidā dotas tahdas tehniškas špehjas, aprehči-  
naščiana, buhwes likumu šinaščiana, šimetrijas un šakka-  
nas nojauta, lai wiščī tā teikt wehl ar šlapju pakauši  
waretu štahtees pee kahda peeždešmit štohwu auglita nama  
zeščianas Amerikā, waj ari waretu ušnemtees wadit  
pašaules eewehrojamako mahktlas buhwju darbus, kurās  
wairak nekā jebkas zīts peerahda, zik neapšwerami  
leela nošime ir zilweka garigo špehju wingrinaščiana?  
Ja, pašhdami Eiropas kulturu, tuwak eepašihitamees ar  
Australijas meščoņu dšihwi, no kureem daiči wehl ir  
pišnigi pašiwi dabas behrni un dšihwo wahrda buršikā  
nošimē lihdšigi puķem un putneem, nedī šehdami, nedī  
pšaudami, nedī šakrahdami ščikuhnos, pat deenai uš  
preekščtu neapghadadami šew ušturas lihdiektu, un ja  
nemam wehrā, ka pehz šawas dabas šche meščoni  
nebuht tik eewehrojamā mehrā neaščikīras no Eiropas  
eemihtneekeem, tad atkal dabujam pahrlēezinatees, ka  
zilweks top par zilweku un šinamā mehrā war buht

lepns, ka winčt ir zilweks, tikai pehz daudī puhlineem un neatlaidīgas šekošanas spraušteem mehrķeem, kuri stahw šakarā ar kulturelo mantu pawairošanas un personīgas pilnības šafneegšanas meesīgā un garīgā šinā.

Zilwekam tā tad jau no pašas dabas ir redšami ašrahšits, ka tam dšihwē šašituras daudī aktiwaki nekā šwehreem, ka tam šinamā mehrā šamehgina pšicham buht par šawas laimes un pilnības kaleju un jazenšias pehdejai tuwotees jau no pašām behrna deenam. Zekšit tā tad šoti garšit un grušts. Katrs peedšihwojis zilweks šin, ka garšit zekšit jaušahk lehnām, jo zitadi driši ween war aptruhkt špehku, un nogurušiam gašješam tahdā gadijumā japaleek zekmalā. Runajot par prinšipeem, kuri eewehrojami pee nerwu atšihšitšanas, šikko minetā pateesiba wisšingrakā kahrtā jaewehro. Kad behrns dšimšit, wšna nerwi ir wehš šoti truhzigi atšihšitšites; wšni ap to laiku špehš špildit tikai pašas neezigakos un weeglakos nerwu šistemas ušdewumus un šoti weegli peesetami dašchadu kaitigu apšahktu eespašdam. Behrna nerwi naw jaapgrušitina ar dašchadu ušdewumu špildišianu, bet wšneem šahkumā jašauj pašcheem pašikt šingrakeem, jāleek teem tā teikt nobreest. Kā nu tas panahkams? Behrna organšms wšzaur jawaira un jašarga no ššipreem eespašdeem: azis no apšišibinošias gaššmas un špilgtām kraššam, aušis no ššipra waj ari lehna, bet pašahwiga trokššna, deguns no pašrak šmaršchošchām waj šmirdigām weelam, mute no ššipreem garšchias eespašdeem, gremošanas organi no kairinošchām un grušti šagrešojamām weelam, ahda no karštuma un aukštuma. Pehdejā leeta te ir šewišchki jauššwer, šapehz ka šur zaur nešinašchianu pee behrna nerwu atšihšitšanas un kopšchianas nodara nereti daudī wšrak pošta, nekā šitur. Daudši, dširdedami, ka zilweks no-



ruhdams pret aukstumu jau no pašas behrnibas, behrnu jau pašas pirmās deenās pehz peedimichanas leek aukstā uhdēni un šķēetas zaur to daudī laba darijūchi pee jaunā radijuma wešelibas kopichanas. Tahda rihziba ir nepareiza un stipri pešama. Eukists uhdens kā meefas un fewišchi nerwu sistemas noruhdichanas lihdsleklis šoti teizams, bet lai leetderigi wišur leetotu što lihdslekli un lai iifargatos no daščadeem nepatihkameem pahriteigumeem un šaunām šekam pee nozeetinaščianās, tad katrreiz jālin, ko zaur šinamu noruhdichanās lihdslekli grib panahkt, un otrkahrt, kahdā kahrtā šinams lihdsleklis atitahj šawu eēšaidu uš organišmu. Runajot par ķermēna nozeetinaščianu pret aukstumu zaur aukstā uhdens peepalihdsibu jāšaka, ka tahda nozeetinaščiana ir dibinata uš šekoščēem fiziologiškeem pamateem. Ašinu trauki ir apgahdati ar diwām motoriško jeb kušteščianās nerwu šķiķiram: weeni nerwi ašins traukus iiplehšči, otri wišus padara ščaurakus. Ja nu tee ašins trauki iiplehščas, kuri wišas pa ahdu un wišpāhriģi pa meefas wišpūši, tad šchinis traukos no ķermēna eekščejeem organeem peeplušt daudī šitu ašinu, kas noteek, peemehram, pee aškohola eebauģiščianas, un zilwekam pee tam meefas wišpūšē rodas šiltuma šajuščiana; to wezi «praktiķi» šoti labi šin, teikdami, ka pehz pahra degwišna glašlitem šiltums pahrejot pa wišēem kauleem. Meefas temperatura mehrenās šemēs weenmehr kreetni augštaka par gaiša temperaturu, un tapehz ašinis iiplehštos meefas wišpūšes traukos, ahtri atdšēst un zaur ašinu rinkoščianu aišpluštīdamas atpakā uš eekščejeem organeem atdšēšina ari wišus. Tahdā kahrtā zaur ašinu trauku iiplehščianos noteek wiša ķermēna atdšēšana. Taišni preteja parahdiba noteek pee ahdas ašinu trauku šarauščianās: te ašinu wairums ilgu laiku paleek eekšče-

jos organos, un zaur to ašinis teek ašifargatas no at-  
dšifšanas. Bet tā ka ķermenī paštāvīgi teek radīts  
siltums, tad meesā produzejamais siltuma mehrs driht  
sahk palikt eewehrojami leelaks, nekā tas siltuma wai-  
rums, kuru meesa atdod apkahrtnei zaur ahdas ašiau  
traukeem. Tahdā kahrtā nu organisma siltums pamafam  
paleek leelaks un leelaks, un šinamos apstahktos tas  
war šafneegt eewehrojamu mehru.

Ja tagad atgreeschamees pee aukštā uhdens ee-  
špaida uš muhtu ašidu, tad šchis eespaids galwenā kahrtā  
parahdas ahdas ašiau trauku darbības pahrmainā un  
profi : zaur aukštu uhdēni ašiau trauki šaraunas, kas  
noteek zaur to nerwu darbības eerošinašchianu, kuru uš-  
dewums ašiau traukus padarīt šchaurakus. Ja aukštā  
uhdens eespaids ir pahrak leels, ja nerwi wšam padofi  
ilgaku laiku, waj ari ja nerwi ir pahrak wahrigi, tad  
driht wšā nogurīt un nošahjas darbotees, pehz kam  
šeko ahdas ašiau trauku štipra šplehšchianās, par ko  
katrs pee šewis war pahrleezinatees šeemā, kad aukštā  
laikā gihmis un rokas, waj ari wispahrigi tās ķermena  
dašas, kuras peeetamas aukštumam, top glušchi šarka-  
nas, waj pat šilas, kas noteek zaur ašiau trauku špleh-  
šchianos un ašiau šašahšchianos neašifargatās ahdas dašās.

Ja nu eewehrojam, ka behrna nerwu šif'ema šofi  
wahja un wahriga, tad glušchi dabigi, ka pee behrna  
eelikšchianas aukštā wannā wšā periferēe ašiau trauki  
nerwu wahjuma deht pawšam nefaraujas, un zaur to  
drihtā laikā noteek štipra meesas atdšifšana, kas pee  
behrna norišinās šekmigaki, nekā pee peeaugušchā zil-  
weka, weht aš tā eemešļa, ka mala ķermena wirspuše  
šamehrā ar meesas aptwehrumu un šwaru ir šaudi lee-  
laka, nekā leela ķermena wirspuše, šamehrā ar wšā



aptwehrumu un swaru, un tapehz no mafa kermena iistaro samehrá wairak iiltuma, nekà no leela preekchmeta. Tà tad aif sctia un ari aif daldadeem ziteem eemeleem, kuri itahw fakarà ar eewehrojumu behrna organisma nepilnibu un par kureem sctie weetas fruhkuma deht newaru plachaki runat, ar behrna nozeefinaichanu sahkumà jarihkajas foti ulmanigi. Wispahrigi pati noruhdiichanàs pret aukitumu paitahw eekchi tam, ka likdami zaur aukita uhdena eespaidu ahdas aihau fraukeem nekaitamas reiles farautees, winus wingrinajam, tàpat kà to daram ar muhsu muskuteem, zilajot beechi wingroichanàs bumbas. Jo itipraki efam ruhdijschtees, jo ari aihau frauku feenas ir elastigakas un itiprakas, un aukitums winas tik ahtri nepadara gaudeanas, kà nenoruhditu aihau frauku feenas. Nozeefinaichanàs pati par sewi tà tad ir teizama leeta, bet kad eet runa par mafa behrna nozeefinaichanu, tad weenmehr jaeedomà, ka jafargas to ipostit un iinihzinat, ko gribam nozeefinat un padarit iiturigaku un itipraku. Bet nedrihkht pahripihlet ari pretejà wirleenà: ir nowehrots, ka pee maseem behrneem pehz karitàm wannam daldireif rodas krampji. Wispareilaki ir, ja behrna wannas temperatura ir sahkumà 28° R. un pirmà dsihwibas gada beigàs 26—27° R. Behrna iitabas temperaturai jabuht tuwu ap 15° R.

Nepareili ir, ja pahrak agri sahk nodarbinat ari zitas sctikiras nerwus, zaur ko pehdejee war panihkt. Masi behrni jawaira no rupja filifika darba ne tikai wiau nerwu saudieschanas noluhkà, bet ari tadeht, ka daudli ziti organi, kà peemehram kauli, kuri galigi atfihitàs foti wehtu, behrnam weht ir foti wahrigi, un smags darbs war sctos lozekfus sakroptot ul wifceem laikeem, leelakà waj masakà mehrà. Sihmejojees ul tikko

mineto leetu zilweki beelchi pret lopeem iifuras daudi humanaki, nekà pret faweem behrneem : kafs semturis fin, ka naw labi, ja pahrak jaunu sirgu fahk likt pee itipra darba, un zikeem gan eenahk prahtà, ka smags darbs behrnam ir ne mafak kaitigs kà jaunam lopam, un zik ir, kuri, ja ari to linatu, dsihwè peegreestu tam kahdu wehribu, kaut gan tee pašchi zilweki no fawu audfejamo lopu sabojafchianas, ar famehrà reteem iinehmumeem, aifween mehdi iifargatees ? Ar to nebuht naw teikts, ka behrna gadi japawada pilnigà besdarbibà ; pawifam otradi : lozektu attihitichianai wajadligns pašahwigs, bet weeg's darbs : atleti attibsta fawu muikulaturu ne itaipidamees ap tikko zetomàm bumbam, bet ar weeglu swaru peepalihdlibu un neatlaidigu wingrinafchianos. Behrna darbs ir tas, ul ko wiru wiswairak pamudina pati wina daba, un profi — wina spehles. Fifiikee spehki zaur rotafchianos dabu harmoniikaki attihititees nekà jeb zaur kuru darbu, kas iakams ari par garigàm spehjam behrna gados, jo zaur spehleščianos behrni paleek jautri un preezigi, un wiaus jau nelaikà nefahk mozit pelekàs dsihwes druhmums, neaplinigs pefimifms un pašahwigs, beelchi ne zaur ko wehlak wairs nenoweščiams gara faihgums Rets kahds war ikaititees par laimigu zilweku, ja wiram naw laimiga bijusi behrniba un ja wiafchi peetizibas un laimes juhtu naw mahzijeas iifult, waj ari ja wiram naw bijis eefpehjas tahdas juhtas iifult jau agrà jaunibà. Ir labi, ja dsihwè pret daudšam leetam war iituretees pehz eefpehjas faudfigaki, bet wislaudiigaki jaiifuras pret behrneem un behrnibu. Tas atkal nebuht nenosiimè, ka behrnam jafauj augt pilnigi fawà wašà, kà iwehram meščà, neaprobeščiofi fekot daščadeem unfumeem, zaur ko attihitàs weenigi gribas gfehwmums, rakitura wahjums, gariga neiifuriba, toleran-



zes, taifnibas un likumibas aplinafctianās truhkums. Audfinafctiana behrnam wajadliga wisplafctiakā wahrda nolihmē, bet audfinafctians ir tikai tas, preekfcti ka behrnā jau ir atrodami labi attihfctijufctees dihgfi un labi fagatawota seme. Audfinafctianas truhkums fctini laikmetā war parahditees eekfcti tam, ka fagatawota seme top atfctahfa nowahrtā, un pehz tam wina kultiwetas fehjas truhkuma deht fahk attihfctitees nefahles, waj ari fctis truhkums war pafctahwet eekfcti tam, ka negatawā aukifctā semē teek kaifcti fiftu femju wahrigā fehkla, kura tur nonihkft, nenefctama ne weena augfa. No abeem ekfctremeem fctipri jawairas.

Ja behrnam lehnām attihfctās fctifctikā wina data, tad par garigo pufcti tas wehl wairak fctakams. Wispahri zilweks fctifcti peeaug eewehrojami ahtrak, nekā garigi. Daudf nepareifctibu un kfhdu nodara audfinafctaji, ja wina neeewehro behrna garigo fctehju lehnās peeaugfctianas un ja tee jau nelaiikā behrnam fcteedfcti fctahdu baribu, preekfcti kuras ufctemfctianas wina nerwi wehl par neattihfctiteem, waj ari ja tee wispahrigi mehgina behrnu garigi nodarbinat jau pafctios pirmos wina dcfctiwibas gados.

Pahrak agra attihfctiba beefcti ween naw deefctin zik eepreezinofctia parahdiba, jo wina aifctrahda, ka fctinama indiwiida nerwu fctifctemas organifctazijā fctehpjas kaut kas fctawads. Zilweki, kuri pahrak agri attihfctās, wehlak top waj nu par genijeem, waj ari par pfcctiopateem un garigeem kropfcteem. Leefctais mulikas gars Mozarts fctahzifctis komponet jau no 4. dcfctiwibas gada un 8 gadus wezs buhdams prafctis jau wifu mulikas fctefctniku. Pafctkals jau behrnibā neatkarigi no ziteem atradis daudfus geometrijas likumus. Kreewu pafctihfctamais dcfctjneeks fctermon-tows lehna gados dcfctejofctis gandrihi fctikpat labi, kā wehlak

peeaugufcha zilweka gados. Otto Weiningers, kurfchi fakrifijis eewehrojamo grahmatu: „Djimums un rakifurs“, buhdams 20 gadus wezs jau paspehtjis fihki ifraknatees pa literaturu un finatni. Ari wehl daudfi zifi geniali zilweki jau behrnibâ ir ifrahdiufchi fawas ahrkahrtejâs fpehtjas. Bet ari pee genijeem agra attihfiba ir beefchi kaut kas nenormals, un nereti noteek, ka tee, kuri pahrak agri fahk garigi dlihwot, ari agri nobeidi indiwidualo dlihwî. Mozarts, kermontows, Weiningers, Pafkals, — pehdejais fawa muhicha beigâs patifrahdijs ahrprahfibas fihmes, tahau waj zitadu eemeftu deht, kuri ir teefchi waj neteefchi fhepufchtees pahchâ wiau dabâ, ir jau jaunibâ waj fpehtka gados nogahjuſchi no dlihwes fkatuwes: Pafkals 39 gadus, Mozarts 35, kermontows 26 un Weiningers 23 gadus wezs.

No otras puſes kriht azis eewehrojamaſ fakts, ka no genialeem zilwekeem tee, kuri wehlu attihitâs, nodlihwo totees ilgaku un wiſzauri nemot wefeligaku muhichu. Ir finams, ka par eewehrojamo angſtu rakifneeku Walteri Skotu wina ſkolotaji ir teikuſchi: „Muſkis wiaſch ir un muſkis buhs wiaſch weenmehr.“ Sliktas ſekmes ſkolâ ir bijuſchias lokomotiwes atradejam Stefenſonam un ſuta maſchinias ilgudrotajam Watam. Tahak no wiſpahri palihtameem leeleem gareem sliktis ſkolneeks ir bijis Napoleons. Rufons klaſe ir peederejis pee beidameem. kewam Tolitojam pat ſtudenta gados ir bijuſchias reti sliktas ſekmes. Ja paraugamees, zik garu muhichu katrs no wianeem nodlihwojis, tad atrodam, ka Napoleons ir ſaſneediis 52 gadus, Walters Skots 61, Stefenſons 67, Tolitojs 82 un Wats 85 gadus. Salihdlinot mineto genialo perſonu, no kuram wiſas attihfiuſchias ſtipri pawehlu, muhicha garumu ar eepreekichejâs grupas leelo garu dlihwibas gadeem, atrodam ſofti



leelu itarpibu, un wina redlami runà par labu wehlai attihstibai. Tapehz, zik attihstibas wezinasthana waj kawesthana, laika siã, atkarajas no audlinasthanas, naw eeteizams mehginat behrnu attihstif ahtri un jau pahrak agri.

Beedti dsihwè nowetro ari pee weenkahrdteem mirstigeem, ka pat foti labi skolneeki wehlak dsihwè iirahda stipri maã spehju, bet wina beedri, kuri skolã naw pelnijustti ne masakàs eewehribas, waj ari nerahtnibu un flinkuma deht ir bijustti behdigi flaweni, aiseet pirmajeem garam un wispahri dsihwè teek weegli un sek-migi ul preekstu, kad tee ir jau sawus spehtkus attihstijustti un paguwustti astwabinates no nedsihwàs un garu eemidlinostàs pedagogijas eestpada, kurai dastti behrni tahdu waj zitadu eemeslu deht nes nereti ne mafums upuru.

Behrna gados zilweks nebuht tik skaidri neirahda, par ko wina war tapã wehlakã dsihwè, un tapehz eeteizams kã wezakeem, tã ari ziteem behrnu audlinatajeem, buht pehz eestpehjas atturigakeem sawos spreedumos par linamu individu un pehz eestpehjas saudset wina garigos spehtkus, kamehr tee weht ir pahrak nenobreedustti.

Daudti wezaki sahã peeradinat sawus behrnus pee lasisthanas waj rakisthanas pahrak agri, domadami, ka wina zaur to sagahdã atweeglinajumu saweem behrneem wehlakos gados. Tahds uskats ir nepareis, un pret wina nerwu weselibas saudsethanas un kopisthanas interesès ir stingri jausstahjas. Tãpat kã sirgs, kuru agri sahã likt pee darba, newar pilnigi attihstitees un wehlak tik ahtri skreet un tik smagu wesumu wilkt, kã tad, ja wina buhtu normali audlinats, tãpat smadseu

attihitiba eewehrojami zeefch, ja wiņas jau nelaikus šahk nodarbinat. Behrns, kuram labi attihitijuichās smadzenes, weegli war to panahkt, ko wiņch pehz neapdomigu audlinataju eefkateem it kā buhtu nokawejis, wehlu šahkdams garigi sfrahdat. Ir gadijumi, kur behrni jau šoti agri šahk mahzitees un zaur to nezeefch, tomehr preekich leelum leelā wairuma noder noteikums, ka tikai 6 gadus wezus behrnus šahk suhtit skolā, protams tahdā skolā, kurā uņem behrnus bei jebkahdām eepreekichejām linafchianam, waj ari behrnu mahjā no šcha laika šahk radinat lafit un rakfit, kā ari kaut ko weeglaku leek tam mahzitees no galwas. Ja behrns ir šipri wahjich waj ari rahdās buht jau „nerwois“, tad labak ir wehl wehlak uffahkt ar mahzichianos, waj ari wismal wiņa nefuhtit skolā, bet apmeerinatees ar mahjas mahzibu, jo školas apšahkfi tahdus behrnus aifween šipri nogurdina. Tā tad lihdi 7. dihwibas gadam behrns naw nedi ar kahdu darbu apgruhtinams, un labi ir, ja wiņch šchos gadus war pawadit brihwā pee sawām spēhem.

Bet ari pee kaitefchianās ir eewehrojami dašchi nofazijumi. Ir nepareisi, ja maseem behrneem uļ reifi dod pahrak daudi spēhū leetu. Ir wispahrs palihtama pateefiba, ka behrni ir šoti nepeefizigi, un katra spēhū leeta wiņeem drihi ween apnihk. Daudi wezaki, luhkodami no šchās parahdibas iřwairitees, nopehrk uļ reifi leelu blahki daščadu leetiņū un no wiņām pušem apkraun behrnu ar wiņām. Bet wezakeem par leelu brihnumu beefchi noteek, ka behrns pee weřela spēhū leetu blahka fikpat ahtri šahk garlaikotees, kā pee diwām trim leetiņam. Tas nahk zaur to, ka jaunais radijums uņem no afweřichkām daudšām leetam tikai pawirščus eefpaidus, kuri nodarbina wiņa smadzenes tikai ihšu



laiziru, bet ja apskatamo leetu ir mal, tad usnemtee eespaidi ir daudi diitaki un plafchaki. Behrnam rahdit daudi leetu ul reisi pirmkahrt naw labi tahda sirā, ka raibais eespaidis pahrak nogurdina wira nerwus, un otrkahrt zaur eespaidu ahtru maiņu behrns jau no masafnes sahk pēeraist pee pawiridubam, un wira neattiklās itings raksturs, kuršdi saweenots ar isturibu un paltahwibu. Tapehiz jazenščias, lai behrns usnemtu ne daudi eespaidu, bet lai tee buhtu totees diitaki, un pats par šewi šaprotams, pozitīwa rakstura eespaidi.

Pee neišgliftoteem, jeb pareisak teizot, pee tumščteem šaudim wehl štur tur uiglabajees paradums, reišem malos behrnos radit pehiz eespehjas leelakas baišu juhtas, nakts laikā, kad jau behrnam inšinktiwi rodas baigas juhtas, itahstot teem breešmu nostahitus un draudejot teem ar daščadeem buhščteem un raganam, pee kam reišem weens otrs „jokodams“ apwelk kaščokam kreišo puši un teesčtam tuwojas behrnam un draud tam usbrukt. Tahdi „joki“, kurus leelee dšen waj nu gribedami behrnu pee kaut ka peespeelit zaur eebaidiščanu, waj ari weenkahršči tapehiz, ka behrna milīgās bailes peeauguščteem garos un tumščtos rudens un seemas wakaros aiidšen garšaizibu un šneedi pat masu baudijumu, reti paeet beš šekam. Behrni nakts sahk no meega beelchi uimoltees, raulšitees un šipri brehkt. Bet tumščteem šaudim jau sahšu netruhkt pret tahdeem „graiščteem“: tehws waj mahte ilwelk atteezigo ahriģi leetojamo šchuburaino „medizinu“ no gultas malas un graičotajam ar to ušlej, zaur ko behrnam baišu juhtas protams nepahreet, bet paleek wehl leelakas. Tahdi baišu juhtu afekti, kurus zilweks pahrdlihwō behrnibā, leelakā waj malakā apmehra kaut kahdi pamamami ari wehlakā diihwē: wira šliktakā gadijumā war

weizinat dafdu garigu flimibu attihitidhanos, bet labaká gadijumá wini parahdas eekdi tam, ka tee pafdi zilweki, kuri tá preezajas, ja teem iidodas itipri sabaidit malu behrnu, wakará pafdi dafdkahrt nedrihkit pahrkahrt pahr fleegini un lihdi nejehdibai neaplinigi baidas no tam pafdam bleham, ar kuram tee baida malus behrnus ar tahdu patikidhanu. Pehdejá parahgiba ir glufdi dabiga, jo kas tagad peeaudtis, lawá laiká ir bijis behrnus un nereti ari tizis mozits ar dafchada weida eebaididhanu, waj ari tizis barots ar breefmu nohtahiteem. Baihu juhtu kultiwefidhanai ir loti flikts eefpáids ul zilweka garigo wefelibu, fewidiki wehl tad, ja fchás juhtas top attihititas jau behrnibá.

Tikko apraktitais nerwu bojadhanas weids ir tikai affewidiks pants wefelá dafchadu panehmeenu wirkné, kuri diihwé ufglabajas tikai zaur faufdu tumibu un neifglitibu un zaur kureem top famaitati pat weenkahrfdia lauku zilweka nerwi, lai gan zitadi lauzineeku diihwes weids nerwu wefelibas ufturefdhanai ir labwehligaks, neká pilsehtas apitahkti. No tam tad ari nahk, ka nerwolums un dafchadi fihtkaki truhkumi nerwu fiiftemas darbiba pee weenkahrfditeem lauzineekeem nebuht naw fik reta parahdiba, ká daudli to domá.

Nerwu wefelibas kopfdhanai japeegreedi fewidika eewehriba fcolas gados, jo tad nahkas pirmo relli uf-fahkt ifrahdat garigu darbu, un nerwu fiiftema ap fcolas gadeem behrnam wehl ir wahriga un neattihitita. Ep fcho attihitibas laikmetu pa dafai wehl jaewehro tee pafdi faudfdhanas prinzipi, pee kureem japeefuras malus behrnus audlinot. Er jautajumu par behrnu pahrpuhledhanos fkolás ir nodarbojudtees daudli pedagogi un ahrfti, un newar teikt, ka wiafch buhtu tagadné



jau galigi atrifinats. Tomehr ſcho jautajumu ſinatne-  
 jau ir eewehrojama mehrâ apgaifmojuſi. Wiſeem  
 ſinams, ka zilwekam ſtrahdajot waj nu ſiſiſku, waj ari  
 garigu darbu pehz kahda laika rodas nogurums, un pehz  
 tam darbs ſahk maſak ſekmetees, waj ari ſtrahdneeks ir  
 ſpeests atpuhitees. Ko tad noſihmè tahds nogurums un  
 tahda atpuhta? Sen jau ir peerahdits, ka zaur orga-  
 niſma nodarbinaſchianu winâ teek atſihſtitas daſchadas  
 giſtigas weelas, kuras atſatahj ſewiſchki nelabwehligu,  
 wahjinoſchu eeſpaidu ul organiſma nerweem. Lihdi ko  
 meeſâ tahdas weelas ſakrahjas, rodas noguruma ſajuhta  
 un wehſchianàs pehz meera un atpuhtas. Pehdejà nu  
 paſtahw eekſch tam, ka kaiſtigàs weelas meera ſtahwokſt  
 organiſmâ pamafam iſſuhd, un zaur to ari noguruma  
 ſajuhta ir prom. Ka tas tà, to war peerahdit zaur ſa-  
 mehrâ deeſgan weenkahrſchu ſimehginajumu pee dſihw-  
 neekeem: wajag noguruſchàs ſmadſenes ſinamâ apgabalâ  
 iſſikalot ar ſinama, gluſchi indiferenta ſchkidruma pee-  
 palihdſibu — un tuhſia wiau darbiba atjaunojas un  
 turpinàs, lihdi atkal ſmadſenès ſakrahjas kaiſtigàs weelas.

Sinatne naw atradufi tahdu weelu, zaur kuru  
 waretu organiſmu aiſſargat no kaiſtigu weelu ſakrahſch-  
 nàs un no ſcho weelu eeſpaida ul organiſma nerweem,  
 kapehz no winâm ir meeſai jaatſwabinàs dabigâ kahrta,  
 lihdi ko tàs kermenì ſakrahjas, tas ir zaur atpuhta.  
 Behrnu nerwu ſiſtema pret giſtigo weelu eeſpaidu ir  
 daudi juhtigaka un neiſturigaka, nekâ peeauguſchu  
 zilweku nerwi, un tapehz pee nerwu weſelibas ſaudie-  
 ſchianas un kopſchianas jaraugas, lai behrnu nerwi  
 ſiktu pehz eeſpehjas iſwairiti no ſtiprakas pahruphſch-  
 nàs un noguruma. Beſ tam ari ekonomiſkâ ſinâ naw  
 derigi organiſmu iſſuhkt lihdi galigai paguruſchianâ: kâ  
 ſiſiſka, tà wehl wairak gariga darba wehrſiba un winâ

raichigums itipri sahk lihdet ul leju, lihdi ko parahdas pirmàs noguruma lihmes, un pilnigi nogurudta zilweka darbs ir sawukahrt pilnigi neraichigs un newehrfigs.

Kad peestahjamees pee kaut kahda darba, waj nu tas buhtu fiihks waj garigs, tad weegli waram nowehrof, ka pašchâ sahukumâ, kamehr neefam drušku eestrahdajuštees, waj kâ par fiihku darbu šaka, neefam eelozijuštees, darbs naw fik produktiws, kâ pehz kahda laizina, kad muhtu organi ir pilnigi darba ihpašchibam peemehrojūštees. Lihdi ko no darba noštahjamees ilgaku laizinu, tad wiru no jauna ulšahkot dabujam šaštaptees ar to pašchu neweiklumu, kuršdi atkal pamafam zaur eestrahdaščianos janowehršch. Ša dšenamees pehz darba šekmiguma, tad aif fikko minetâ eemeila naw eeteizams darbu beelchi pahtraukt, waj ari kertees no weena darba pee otra, jo sahkot jaunu darbu katrreif nahkas wirâ eestrahdatees. Bet no otras pufes janem wehrâ nogurums, kuršdi mašâ mehrâ sahk parahditees pee šoti intensiwa darba jau pehz nedaudiām minutem. Ša gribam ar darbu kaut ko panahkt, tad pilnigi iiwairitees no noguruma newaram, un pehz ta ari naw wajadlign zenitees, jo nogurums pats par šewi organišmam nekaitè, ja tikai no wirâ atšwabinamees zaur atpuhtu. Šo ihšaku laizinu štrahdajam, jo ari nogurums ir mašaks, un tahdâ gadijumâ waram organišmu atšwabinat no gištigâm noguruma weelam drihšâ laikâ, jau nedaudiās minutēs. Ša eewehrojam, ka eestrahdaščianās kahdâ darbâ daščtās minutēs, kurās leedojam atpuhtai, maš zeešdi un neeet pašučhanâ, tâ ka štahjotees no jauna pee darba neefam špeesti pahrwahret šinamu darba eesahkščianas neweiklibu, tad kâ produktiwuma širâ, tâ ari raugotees no wešelibas kopščianas štahwokla ir eeteizams pee gariga darba štrahdaščianas, kur tas naw ša-





škólneeku nerwu weseľibas uštureščianas. Ša nu šahđam domam šainiba — wismal šinama daša patešibas wińás beľ ščaubam šlehpjas — tad dešla waj meitas godigá zefá nopelnitais 5 par ušmanibu mušfu deenás weza-keem daudš preeka gan nedrihķštetu šagahdat školas gada beigás.

Nerwu šaudščšanas šinā ir eeteizams, lai školas štundu plans šiktu tā eedalšts, ka pehz katras nahko-ščinās mahzibas štundas štarpbrihšči buhtu garaki un garaki, jo ar katru štundu nogurums paleek leelaks un leelaks, kapehz ari wajadšiga garaka atpuhta, lai kaitigo weelu eešpaids organišmā wismal šinamā mehrā išlihđlinatos. Organišma noguruma weelu pilniga iš-šufšana iš meešas zaur weenkahriču atpuhtu naw domajama, jo šahđas weelas mušfu ķermenī pamalam šakrahšas pat tad, kad neko nedaram, beľ paleekam weenigi nomodā. Preeki pilnigas organišma atjauno-ščianās beľ atpuhtas paralšā wahrda nošihmē wehl wajadšiga bariba un meegs, par ko nahkoščinās nodatās šiks dots plaščaks apššats.

Runajot par nerwu weseľibas kopščianu školā, wehl ir jamin kahds wahrds par školas darbu eedalščianu, ziktaht pehdejai šakars ar nerwu higienu. Šr wišpahri palihšitama patešiba, ka lozekli šikai tad war kahrtigi darbotees, kad wineem ašinis pegahđā peeteekošču baribas wairumu. Mušfu meeša nu tā eekahrtota, ka waram pilnigi nodarbinat reišē šikai daščtus lozekšus, beľ ne wišu ķermenī, un ka uš lozekli, kuršči pašdreiš štrahđā, leelakā mehrā aišpluht ašinis, apgahđadamas wińu ar leelaku baribas wairumu. Zaur to ziti lozekli uš laizrińu paleek mašafinigi un šawā šinā zeešči pat badu ; šahđā štahwokli wińi, protams, ari newar kreetni





gaka filiika darba : domas top seklakas, rodas flinkums ar ziteem zilwekeem runat, atmina un attapiba top wahjakas, jautriba ilshud, un beidrot zilweks sahk iituretees lihdsigi mehmai darba maichinai. Tapehz nerwu sistemas laudieschianas lina ir pelams paradums wingroschianas stundu eebahit zitu stundu itarpā, kā tas dachās skolās ail tahdeem waj zitadeem eemeleem teek darits. Bet ar to nebuht naw teikts, ka pati wingroschiana un wispahri filiiks darbs skolā nebuhtu peekopjami, zik nu kurā weetā to atšauj weetejee apstahkti. No nerwu sistemas buhwes apskata jau linam, ka smadzenēs ir sawi zentri preekch kultibam un atkal sawi preekch tam darbibam, ar kurām zeechā sakarā itahw muhšu garigā dlihwē. Ja nu wehlamees, lai wisa nerwu sistema buhtu harmoniski attihlita — un tahda wehlechanās ir teecham laba un ideala wehlechanās — tad meetas kultibam, ar kuru peepalihdsibu weenigi waram attihlit atteezigos smadzenu zentrus, peechkirama nopeetna eewehriba. Muhšu filiikās dātas attihstiba atšahj redsamu eespaidu uī muhšu garigās dātas ilweidochanos, un zaur filiiko spēhku leetderigu wingrinaščianu beechi iidodas nowehrst weenu otru truhkumu ari garigā dlihwē. Organisma spēhku wispufiga attihstičiana eewehrojamā mehrā aifargā muhs no garlaizibas un apnikuma, padara daudpufigakas muhšu domas un objektiwaks un plaščaks muhšu spreedomus, jo tikai pehz wispufigas organisma spēhku attihstičianas waram wistuwak noktuht pee realās dlihwes un tikai ar wispufigi attihstitu spēhku peepalihdsibu spēhjam no kafras parahdibas dlihwē kaut ko preekch sewis smeltees. Ja kahdu atšewiščiku spēhju attihstam pahrak stipri, tad tas noteek uī zitu spēhju attihstibas rehķina. Zilwekam ir wispahrigs un pee tam weens weenigs energijas awots preekch sawas buhtnes



ilweidoſchianas, un ſaprahtigi dara tas, kas nezef greſnu piſu un augſtu torſu lihdiſas ſemām, ar apſuhnejuſcieem ſalmu jumteem pahrklahtām, ſaules gaiſmai maſ pee-eetamām buhdinam, bet kas wiſas ehkas zef ſtaltas un ſtipras, bet leeka greſnuma, bet tahdas, kurās aiſfargā eemihtneekus no wehja un aukſtuma un ir peeeetamas gaiſmai kà baltās tà ari nebaltās dſihwes deenās.

Ja ſiſiſks darbs zilweku nogurdina ari garigi, tad tàpat par garigu darbu war teikt, ka zaur wiſu nogurit ne tikai garigee ſpehki, bet ari ſiſiſkee, kas zaur daudi-kahrtejeem mehginajumeem ſihki peerahdits. Muſſu organiſms tà eekahrtots, ka ahrkahrtigos apſtahktos weens organs barojas un darbojas uſ zitu organu rehķina, un ſiſiſks nogurums pehz intensiwa gariga darba, kà leekas, rodas no tam, ka noguruſi ir wiſ-pahrigi nerwu ſiſtema, un tapehz impulſi, kuri pee kuſtibu eeroſinaſchianas un wadiſchianas eet no ſmadſe-nem uſ muſkuſteem, ir wahjaki, nekà tad, kad nerwu ſiſtema ir atpuhtuſees; ir eemeſs ari domat, ka muſkuli pee intenſiwas garigas nodarboſchianās nerwu ſiſtemu baro ar kahdu ſwarigu weelu, peemehram ar lezitinu, un zaur to paſhti ſtipri zeefdi. Bet ne tikai muſkula-tura, ari daudſas zitas organiſma darbības pee ſtipras nerwu nodarboſchianās noriſinas wahjaki, nekà paraſtos apſtahktos. Tà, peemehram, gremoſchiana pee daudſeem zilwekeem, kuri ſtipri garigi ſtrahdā, eewehrojamā mehrā zeefdi. Stipri uſtraukumi war aſtāht tik leelu eeſpaidu uſ ſarnam, ka rodas pat zaureja. Ēri uſ puſhchā dar-bibu uſbudinajumi aſtāhtj ſawu eeſpaidu. No ta nu redſam, ka nerwu ſiſtemas weſelības kopſchiana jaeewehro ne tikai paſdu nerwu normalas darbības uſture-ſchianas noluhkā, bet ari wiſa organiſma labklahjibas weizinaſchianas labā. No mineteem fakteem tà tad mahza-

mees, ka ir pahrak naiws darbs, mehginat no weena pašča lahtča noplehīt diwas ahdas, tas ir intensīvi sīrahdat līlīki, un tad, «atpuhīdamees», pašrahdatees ari wehl garīgi, waj ari otradi.

Etgreeschtotees wehl reiš pee jautajuma par nerwu higienu školas gados, beidlot jaīrahda, ka beščī behrni ščīni atīhītibas laikmetā teek wairak apgruštīnati un nodarbinati, nekā to nenobreduščto īndīwīdu wefelība atšauj. Pee tam beščī wainīgs ir ne šīkdaudī pašneēšamo preekščīmetu wairums, zīkdaudī pati ta līstema, pehz kaħdas weenā otrā školā mahzības teek pašneegtas. Pee neiģlīhtoteem zilwekeem, bet pee behrneem šewīščīki, abstrakta domaščiana ir šoti wahja leeta. Pee wīneem ari atmīrā lehti nepaleek taħdas leetas, kuru tee naw waj nu apīkatījuščī, aptauštījuščī; no kurām tee naw šmarīču un garīču noprowejuščī, waj ari kaħdu trokīni šadīrdūščī. Ēr weenu wahrdu šakot, behrna atmīras špehja zeeščī šāīstīta ar wīna juščianas organa darbību. Bet dīhwē beščī nowehrojam, ka tur, kur behrnu wajadīetu eepašīhītīnat ar taħdām leetam, kuras wīna šapraščanai jau peeeetamas un taħdā weidā, kaħdā behrns wīslabak war ščo leetu eepaidus ušēmt, behrnam luhko eekalt garus abstraktus gan laizīga, gan atkal garīga šatura prahtojumus, kuras wīnīči nereti šikai ar leelām mokam kaut kaħdi patur šawā wahjā atmīrā, bei eekaltā materiala šatura šapraščanas un wīna garīgas pašrahdaščianas un pašrdīhwōščianas. Preekščī behrna garīgas atīhītības taħda nedīhwa bagaščā protams, neka nedod. Zaur taħdu nedīhwu audīnaščianu, kuru beščī peekopj līhdiščīnejās školās, tad ari īīkaidrojas, ka daudši, daudši no wīspahr pašīhītameem genialeem zilwekeem, kuri šajutūščī šewī domaščianas wajadīību jau no pa-



ŝidam behrna deenam, ŝkolás beelchi waj nu ir bijulchi ŝlikti ŝkolneeki, waj pat ŝekmju truhkuma deht tikulchi no ŝkolas padlihti. No biologa redles ŝahwokŝa ar leelu aŝinibu ir jaiŝeizas par eepreezinoŝio parahdibu, ka jaunakee pedagogi pee behrnu mahziŝianas leelá mehrá ŝahk illeefot tahdas bŝildes, kuras teeŝcham dod behrnam zik nezik ŝkaidru jehdŝeenu par ŝinamu preekŝchmetu. Tapat buhtu wehlams, lai ari ar zitu juŝchianas organu peepalihdŝibu behrns uŝnemtu eeŝpaidus no daŝchadeem preekŝchmeteem, zaur ko behrna jehdŝeens par ŝinamu leetu paleek daudŝi plaŝchaks, behrna atmirá ŝchi leeta daudŝi ŝtipraki eeŝaknojas, nekà kad wirŝch uŝnem tukŝch tás paŝchias leetas noŝaukumu. Zaur tahdu mahzibas paŝneegŝchianu atŝiŝitás behrna juŝchianas organu zentri un reiŝe ar to ari wirá ŝmadŝenes.

Skolas behrnu nerwu weŝelibas ŝaudŝeŝchianai daŝchreŝi pretim ŝtrahdá leelais darba wairums, kurŝch behrneem nereŝi paŝwarams kà mahjá, tà ŝkolá un kura deht tee beelchi nedabú wajadŝligá kahrtá atpuŝhitees un iiguŝetees. Minetos gados meitenes dabú wehl wairak zeelŝ, nekà ŝehni, jo wirás beŝ obligatorikko klaŝes darbu iŝpildŝchianas nodarbojas wehl ar rokas darbeem, ar müŝiku un daŝchkahrt ari wehl ar walodam. Ja eewehro, ka ŝeeweeŝes organiŝms ari ŝkolas gados ir wahrigaks par wirreeŝchu organiŝmu, tad meiteru iigŝlihtibas leeta ŝazel wehl wairak balchu, nekà ŝehnu audŝinaŝchana. Kà wirá buhtu reorganifejama — tas jautajums jau ir pedagogijas uŝdewums, un mans teeŝchis peenahkums bij tikai aŝirahdit, ka muŝŝu ŝkolas wiŝpahri nebuht naw tà eekahrtotas, lai wirás wahrigai nerwu ŝiŝtemai neŝiktu nodarita daŝchkahrt gluŝchi nopeetna kaite. Par ŝcho jautajumu newar klufu zeelŝ, jo behrnibá un agrá jauŝnibá ir jaatŝiŝita un jaŝakrahŝ pehz eeŝpehjas wairak

garigu un fiifiku ſpehku preekſch turpmakàs, peeaugu-  
ſchia zilweka dſihwes. Ja jau uí ſkolas ſola rodas wis-  
pahrigs nogurums un dſihwes apnikums, un ja daiſchahrt  
ar rewolwera un giſts peepalihdſibu jaunais piifonis waj  
piifone zenſchias nokſuht labakos apſtahkſtos, kahda pa-  
rahdiba ari pee ſkolneekeem muhſu deenàs ſchur tur  
nowehrojama, tad laikam gan pa daſai paſchia ſkolà  
buhſ meklejami eewehrojami truhkumi un laikam gan  
pa daſai wira pati buhſ pee tam wainiga, ka tani au-  
dſekni beelſchi domà domas, juht juhtas, dara darbus,  
kuri nebuht neleezina par ſkolneeku nerwu labu weſeli-  
bas ſtahwokli.

Daſchis labs laſitajs warbuht atradſis, ka tikko iſ-  
teiktos ſpreedumos par muhſu ſkolam itkà daudi kas  
buhſu pahripihlets, un kahds zits atkal ſpreedis, ka ja  
tee ſkolotaji tos ſkolneekus tàpat nedihditu, tad no  
wineem iſnahktu tikai ſliakſi. Uí to war atbildet, ka  
drihtak gan tagadejàs muhſu ſkolas iſaudina ſliakſus.  
Ur ſoti intereſanti dſirdet, kà domà par garigu ſtrahda-  
ſchianu neſamehriigi leelakais lauzineeku wairums, kureem  
ſchini leetà naw aiſſpreedumi un kuri par to ſpreelſch  
piinigi reali, weenigi ar ſawu prahtu, tapehz ka leelakà  
daſa no wineem par ſkolas jautajumu neko naw laſijuſchi.  
Kuriſch gan naw, kam bijis waj ir tuwaks ſakars ar  
weenkahrſcheem ſaudim, neſkaitamas reiſes no wiru  
mutes dſirdejis domas, ka pee tàs ſkolofchianàs gan ja-  
pazihnàs, kamehr tam ſkolam teek zauri, bet tad war  
dſihwot kà kungs. Turpreſim no ſoti reſeem weenkahr-  
ſchakeem zilwekeem, kuri ſpreelſch paſchi ar ſawu galwu,  
ir dſirdamas domas, ka zilwekam pehz ſkolas beigſchia-  
nas ne maſak jaſtrahdà nekà ſkolà. Nu zelàs jautajums,  
kahdà kahrtà gan tahds uſſkats attiſſtijeſ, ka ſkola  
teek uſſkatita itkà par kahdu beelſputras kalnu, kuram ar



leelàm mokam jaisehdas zauri, lai noktuhtu lejuptrijà ?  
Laikam gan fikai tahdà kahrtà, ka weenkahrìdu zilweku interefes pahrak mai sailittas ar paichu skolu, tapehz ka wiau skola ir beeschi bijuñ nepeemehrota wiau teekimem un wajadlibam un teem preekchi diihwes pahrak mai ir dewufi. Ne tas katrreñ ir fliakis, kurfchi paichreñ nestrahdà, bet gan tas, kurfchi taifas un gatawojas ul nestrahdaichanu, un weenkahrìchais lauzineeks iifeiz wistihpifikakos fliakù ufikatus. Tahdam darbam, kuru zilweki ìtrahdà ar labàm fekmem un ar preeku, wajaga buht wismal linamá mehrà brihwam un wismal galwenos wilzeenos peemehrotam linama zilweka teekimem un wajadlibam, zitadi pat ìtrahdigì zilweki war tapì par fliakèem. Bet zik gan muhtu skolas atfihita sawos cudiekakos passahwibu pee darba un zik muhtu skolas daramais darbs daichkahrt ir peemehrots behrnu teekimem un ìpehkeem ? Taifni ail ìcha eemefla skolneeki pa skolas laiku ne fikai nemahzas beeschi darbu zeenit, bet pamalam sahk fajust pret wiau pat reebumu. Tas, ko skolneeki elementariskolà eemahzas, pats par sewi mai nolihmè, bet ìwarigs ir tas, kà wiau mahzas ìtrahdat un ar kahdàm juhtam wiau wehlak jau kà nobreedufchi zilweki keras pee darba. Turpretim ìcha laika skolas nereñ dïenas gandrihi weenigi pehz behrnu linafchianam, kaut ari behrni samakiatu par ìcho neezigo wiau eeguwwumu skolà ar redsamu nestpehku pee tahlakàs nodarbofchianàs diihwè.

Pehz skolas gadeem, kad nerwu ìstema jau ir wairak atfihitijufees un noruhdijufees, darbs top daudi rafchigaks, kà ari ìtrahdajot ne tik ahtri rodas nogurums, kà behrna gados. Tapehz tad ari pahrpuhle-  
fchianàs ìchini laikmetà, ja behrnibà nerwi labi un pareji atfihitijufchees, nahk wairak fikai no pahrlèeziga

waj ari neregulara darba. Ir zilweki, kuri bei kahdām faunām ņekam war ņoti daudī ņtrahdat, bet ir ari ņoti neiņturigas dabas indiwiidi, kuri ņajuht nogurumu un daņadus trauzejumus ņawās organiņma darbībās jau pehz maņaka darba. Tapehz ir deelgan gruhti atbildei uņ jautajumu, zik ņtundu deenā nerwu higiena atņauj zilwekam nodarbotes ? Filoņofs Kants deenu un nakti, tas ir paņtahwoņču no 24 ņtundam laika periodu, ņadalijis 3 daņās un 8 ņtundas no wiņām atwehlejis darbam, 8 ņtundas atpuhtai un iņpreezai un pahrejš 8 ņtundas meegam. Ir zilweki, kuri garigi ņtrahdā katru deenu wairak par 8 ņtundam un pee tam paleek ņpirgti un weņeli, nereti pat ņaņneedi ņoti garu muņiņču. Tomehr leelakais to zilweku wairums, kuri garigi nodarbojas, zaurmehrā ņtrahdā maņak par aņtorām ņtundam, un laikam gan jau pehz ņawas dabas wiņi naw peemehroti 8 ņtundu garam gariga darba laikam, protams tai gadījumā, ja ņaiņ darbs ir intenņiws. Daudņu zilweku — ņewiņki tas jaņaka par teem zilwekeem, kurēem daudī dariņšanu ar ekņameneem — darba apņtahkli ir tik nenoteikti un nenoreguleti, ka daņtā deenā teek ņtrahdats pat 14, retos gadījumos pat 18 ņtundas, kurpretim daudņas zitas deenas teek pawaditas pa daņai pat pilnigi brihwā. Tahds darbs ir ņliktis preekņi nerwu weņelibas un zaur taņdu neweenadu darbu ari mai ko war padarit. Kas grib garigi daudī paņtrahdat un pee tam ņaudņet ņawu nerwu weņelibu, tam wajag ņtrahdat ņoti regulari : deenā ne wiņai daudņi, bet par to neweenas deenas, iņnemot retakus atgadījumus, nepawadit beidarbibā. ņau agrak mineju, ka katrā darbā ir jaeņtrahdajas, un tikai pehz tam darbs top wiņraņdi-gakais. Bet ja nu daņtā deenā ņtrahdajam pahrak daudī un pehz tam taiņam garaku paui, tad otrēi



darbu usahkot atkal efam speesti tehret laiku un energiju preeksti eestrahdaſtandās jeb eedihwoſtandās darāmā darba ſaturā. Turpretim ja darbs ir paſtahwigs un regulars, tad preeksti tahdas eedihwoſtandās darbā nenahkas ſeedot nedi daudi laika, nedi daudi energijas. Zaur regularu darbu ari muſu iſturiba top leelaka. Par to wiſlabaki warām pahrlleezinates fiſiſku darbu ſtrahdajot : ja nepeeradis zilweks ķeras pee kaut kahda fiſiſka darba, tad pirmās deenās wiſsti ahtri nogurit un wakarā wiſtam ſahp wiſi kauli, bet pehz kahdām deenam ſahpes organiſmā iſluhd, iſturiba top leelaka, kā ari darba raſchigums eewehrojami peenemas leelumā. Darba ſpehja, darba raſchigums un ihpaſchibas ir eewehrojamā mehrā no tam atkarigas, waj darbs ir peeſpeests, waj ari brihws. Pat wideji apdahwinats zilweks war paſtrahdat ſoti daudi, ja wiſsti preeksti darāmā darba ir ſajuſhminats un ja wiſsti atrodas, kā mehdi teikt, ſawā ſferā. Zaur to tad ari iſfkaidrojas, ka daudſi zilweki, kuri ſkolā, ſtrahdajot peeſpeestu darbu, neiſtrahda nekahdu ſekmju, darbojas daſchkahrt ar eewehrojameem panahkumeem, lihdī ko tee dabū noſtahtees pilnigi uſ ſawām kahjam. Ja ſtrahdajam preeksti kahdas leetas ar ſajuſhmu, tad ari noguruma ſajuhta muhs nemoza tik ahtri, kā ja nodarbojamees ar kaut kahdu gaſlāzigu leetu, ap kuru nopuhlas gan muſu pirkſti, bet ne muſu ſirds un dwehſele. Zaur ſajuſhmibu zilweks war likt iſ ſewis ipluhit daſchkahrt apbrihnojāmam energijas wairumam, war daudi atraut no meega un atpuhtas, jo domajot weenigi par ſawu darbu, tas neatrod laika ſajuſt meegainu ſtahwokli un nogurumu. Tahds ir brihws darbs, un muſu pedagogeem wajadſetu zenitees pehz eeſpehjas katrā audiekni atrait un mehginat atſiſtiſt wiſa indiwiidualos ſpehkus, kurus miſsti wehlak

Ĵekmigi war iſleetot pee kahda peenahkuma iſpildifĉanas un zaur to atraif pehz eeſpehjas leelaku ſawas dlihwes apmeerinajumu.

Ĵa no weenas puſes nemot tahds zilweks war ſkaiſitees teeſĉam par laimigu, kas war ſajuſĉiminatees un nenoguriſoĉi ſtrahdat preekĉi kaut kahdas leetas, tad no otras puſes wiĉam jabuht ulmanigakam, nekà kahdam ſlegmatikim, jo newar ailmirit, ka ari wiĉa nerwu liſtemà ſhepjas tikai noteikts energijas mehrs. Noguruma ſajuſĉana un nogurums ir diwas leetas, kuras weena no otras ſtingri aſĉikiramās. Daſĉreiſ ſajuhtam nogurumu, lai gan nebuht neſam noguruſĉi, peemehram rihtos no meega atmoſtotees, pee garſaiziga, weenmuſiga darba u. t. t. Turpretim daſĉreiſ zilweks ir ſoti noguris, bet neſajuht noguruma, peemehram pee kahdas uſbudinoſĉas ſpehles, uſtraukumà, waj ari ſlimojot ar linamàm garigàm ſlimibam. Ĵa ſtrahdajot ſoti intereſantu darbu iſteekam ar mai meega un atpuhtas, neſajuſdami pee tam noguruma, tad tas pawiſam wehl nenolihmè, ka muhſu nerwu liſtema naw noguruſi. Daſĉreiſ pehz ilgaka intenſiwa darba linama indiwiĉa ſpehki negaidot kà bruzin ſabruhk, bei kam wiĉĉi eeppreekĉi to paredſetu waj ari wiſpahrigi kaut ko nenormalu nowehrotu ſawà organiſmà. No tahdàm krihſem ſtipri jaiſfargas, jo wiĉas ilgu laiku aſtahi uſ organiſmu ſawu kaitigo eeſpaidu un eewehrojamà mehrà war peepalihdſet pee daſĉu gara wahjibu aſtihiſiĉanas. Tapehz tad ari nerwu liſtemas weſelibas kopĉianas li-kumi jaeewehro ſewiĉĉi tahdeem, kuri ſtrahdajot garigu darbu newar aſturetees no aſtrauſĉanas.

Ĵariga darba aſtaujamu ilgumu deenà noteikt, kà jau mineſu, naw weegla leeta, tomehr preekĉi wideja zilweka tahds darbs, ja wiĉĉi ir zik nezik intenſiws, nedrihkĉitu



šneegtees pahri 8 štundam deenâ. Ša zilweks štrahdâ regulari, tad pat maš štundas deenâ intenšwi nodarbojotees wišči war padarit šoti daudš. Te mums par škaidru paraugu war noderet Darwins, kušam gara dahwanas, pehz wiša pašča išteizeeneem, nebuht naw bijuščas deelin zik eewehrojamas un kušči wahjas wešelibas deht katru deenu intenšwi štrahdadams tikai ap 3 štundas, bet protams šoti akurati nn regulari, ir šakrahjis un šagrupejis mišigi daudš šinatniška materiala, zaur kuru wišči ir pašpehjis šneegt kaut ko jaunu katrai šinatnes nošarei un šinatnei dot pat jaunu wiršenu. Bet ari pee gariga darba ir šawi waroni, kuri štrahdâ deenâ pat pahrak par 12 štundam, beš kam tee nodaritu redšamu kaiti šawai wešelibai.

Kaut gon nerwu šištemu nodarbina ne tikai garigs, bet ari šišišks darbs, tad tomehr wešelibas kopščas nošuhkâ wadždlišs peekopt abu ščikiru nodarboščanos un garigu darbu reiš no reišes pahtraukt zaur šišišku, ja nu ne ar štrahdaščanu wahrda paraišâ nošihmê, tad wišmaš wišpahrigi zaur kušteščanos. Šau agrak aišrašidiju, ka šawi zentri šmadienês ir nošemi kuštibu eerošinaščanai un wadiščanai un atkal šawi garigam darbam. Tapehz tad ari noteek, ka šišišku darbu štrahdajot leekam gariga darba zentreem šinamâ mehrâ atpušitees, kâ ari otradi, lai gan newar peemirit, ka ja štrahdajam šišišku darbu, muhtu organišmâ rodas kaitigas weelas, kuras nogurdina un nomahz wišas nerwu šištemas darbibu, tâ tad ari muhtu garigos špehkus. Bet tomehr ir eewehrojama štarpiba, waj kašda nerwu šištemas dašateek tešči nodarbinata, waj ari ir padota weenigi kaitigu weelu eešpaidam : pirmâ gadijumâ wiša zeešči ne tikai no minetâm gištigâm weelam, kas pee darba organišmâ atšihštas, bet turklaht ari weht zaur pašču darbu, kuru

nerwu ſchuhniņas lidara, patehdredamas pee tam linamu energijas wairumu; otrā gadījumā nerwu ſchuhniņas weela paleek brihwa no tahda, weelu noahrdoſcha eeſpaida, bet zeefchi tikai gluſchi paſiwi no to giſtigu weelu eeſpaida, kurās pee ſiſiſka darba attihſtijuſchās zītās organiſma daſās.

Darba mainai, pee kurās ſiſiſks darbs ſeko garigam un otradi, ir noſihme ne tikai ſiſiologiſkā liņā, kas nupat tika aprahdits, bet ari aīl daudieem ziteem eemeſleem. Katrs, kurſchi ir nodarbojees ar garigu darbu, no pee-điſhwojumeem lin, ka darbs ir daudſ raſchigaks, ja linamas ſchķiras gariga nodarboſchianās teek mainita ar kahdu zitu darbu, peemehram ja pehz rehķinaſchianas laſam wehſturi waj geografiju. Kaut gan zaur gariga darba mainu beefchi nenoteek atteezigas darbības mainiſchianās ſma-đieku zentros, jo peemehram rehķinot nodarbinam apmehram tās paſchias nerwu ſiſtemas daſas, kurās darbojas tad, kad laſam wehſturi waj geografiju, tomehr zaur darba mainiſchianu muhķu dwehſelē noteek eeſpaidu maina, kas ir ſoti ſwariga un nepeezeefchama leeta pee muhķu uſmanības ſaiſtiſchianas pee nodarboſchianās preekſchimeta un roſigas garigās dſihwes uſtureſchianas wiſā wīnas piſnibā un kuplumā. Bet ari pee preekſchimetu mainas ēeturams linams mehrs un linamas robeſchias: katrs no peedliſhwojumeem lin, zik nepatiſhkami ir, ja kahda nodarboſchianās, kurā tikko eſam eediſhinajuſchees, ne-jauſchi japahrtrauz un ja jaķeras pee kahda zita darba. Tahdi nejauſchi un beefchi darba pahrtraukumi dara nelabwehligu eeſpaidu uī darba raſchigumu, kā ari ſtrahdneeku wīai ſtipri nogurdina.

Kad darbs mainams waj ari pawiſam pahrtrauzams, aīſween jau aīſrahda wiſpahreja noguruma ſajuſchiana: kad nodarboſchianās preekſchimets, kurſchi domās lihdſtam labi pee ſewis ſaiſtiſjis, wairs kreetni nenodarbina



waj newaldina uľmanibas, kad ľahk raľtees iľklaidiba, kad domas beľľchi aľľeet no nodarboľchanaľs preekľchmeta, kaut gan azis weľľ ľeko darāmam darbām, kad eeľpaudu uľľemľchana un pahrľtrahdalľchana ľahk praľľit peľz ľtiptŗām puhľem, pee kam galwā ľajuhtams ľawads ľmagums, tad tas ir wiľľkaidrakais ľignals, ka, darba ľpeľka ekono mijas intereľľs un nerwu weľľelibas ľaudieľchanas noluhkā, darāmāis darbs ir japahrľtrauz, un peľz tam ir janododas waj nu pilnigai atpuhtai, waj ari wiľľmal darāmāis darbs pahrľmainams ar kahdu ľoti weegļu noluhľeľchanos.

Ja kahrtigi eewehro atpuhtu, tad ľikko minetāľ ľmadľķeņu noguruma eeľľhmes reľi parahdas, un ja ľchad tad wiľľas ari ľiktu pamanitas, kad aľľ taľhda waj zítada eemeľľa ir nepeezeeľchamĩ wajadľľģs ilgaku laiku intensiwi pahrľtrahdatees, tad tas tomehr nekad newar ľazelt nopeetnu baľchu par ľinama indiwiida pahrľpuhleľchanos. Bet ľihdĩ ko nerwu ľiľtemas nogurums ľahk palikt kroniľķs, nerwu noguruma parahdibas gandriľĩ nekad wairs neľľľuhd. Galwa paltahwigi ir ľmaga; domas negrib un negrib kawetees pee darāmā darba, darba raľchigums ahtri ľľihd uľ ľeju. Eľtmĩna ľahk palikt ľľiktaka nekā agrak, rodāľ wiľľpahrľģs organiľma nogurums; parahdas gremoľchanas trauzejumi, meeľľa noleeľē. Šchad tad uľnahk dalľchadas baľchas un nepatĩkkamas domas, nerwi ľoti weegľi uľľbudinami pat no neezigeem eeľpaideem. Naktľ nenahk meegs, pee kam laba daľľa no meega laika japawada kaujotees ar murgeem. Sirds nereti ľtrahdā nepareľľi, lozekľi top gurdeni, dľľhwes preeks eet paluľchana. Kur ľchahdas noguruma eeľľhmes parahdas, tur nerwu weľľelibas uľľlaboľchana praľľa, lai garĩģs darbs wiľľpahrľģi, bet ľmagaks ľiľiľķs darbs wiľľmal pa daľľai ľiktu uľ ilgaku laiku pahrľtraukts.

No zilwekeem, kuri nodarbojas ar garigu darbu, šamehrā mai ir taħdu, kuri nejuſtu, kad wiſu nerwi ir ſtipri noguruſchi, un kuri paſchi apmehram newaretu no- teikt laiku, ap kuru wiſu nodarboſchianās pahrtrauk- ſchana weſelibas kopſchianas ſiā buhtu wiſmai wehlama. Bet pat ſamehrā iſglihtotu zilweku ſtarpā ir mai taħdu, kuri ſinatū, kā nogurdatee nerwi ir atpuhtinami. Dſihwē beeſchi redſam, ka noguruſchi gariga darba ſtraħdneeki, zenſdamees ſawus nerwus uſlabot, met garigu darbu pilnigi pee malas un par labako atpuhtas liħdſekli uſſkata intenſiwu ſiſiķku darbu. Prinzipā taħda riħziba nepareiſa un peſama. Kaut gan ſiſiķs darbs, kuſchi minetos gadijumos teek daris peħz eeſpeħjas ſwaigā gaiſā, uſ organiſmu dara ari labu eeſpaidu, weizinadams peemehram weelu maiķu, tad tomehr ari wiſchi, kā jau laſitajeem tas ſinams, patehrē tās paſchas nerwu liſte- mas energiķu, kura te liħdſ beidiſamam iſſuħkta un kura ir tā tad pilnigi ſaudieķama. Ziti gariga darba ſtraħdneeki, liħdſ ko ſaħk juſt tuwoķamees kroniķku nerwu liſtemas no- gurumu un liħdſ ko tee top neſpeħķigi turpinat ſawu liħdſchineķo nodarboſchianos, domā, ka nu wiķeem waķadliķs iſklaideķees, un ſchini noluhkā wiķi taiſa gaķus zeķoķumus, metas drudiķainā zilweku ſabeedriķā, apmeklē teatrū, koncertū, balles, iſweħlas kaķdu paħrak ſtipri apmekletu, troķiķķainu peķdu weetu, ar weenu waħrdu ſakot, taiſni ar nodomu gaķdā un ruħ- peķas par to, lai wiķu nerwi zaur ſtipreem un nepara- ſteem eeſpaideem tiktū tureķi paſtaħwiķā uſbudinaķumā. Taħda riħziba preeķchi nerwu weſelibas kopſchianas ir ſoti nelaba. Kad nerwi ir noguruſchi, tad wiķeem ja- dod pilniga atpuhta, ar ziteem waħrdeem ſakot, pilniķs meers, bet ne tee turami paſtaħwiķā uſbudinaķumā, jo zilweķi jau no ſen ſeneem laiķeem ſin, ka welni naw



iidienami zaur Belzebulu. Meers saprotams tahdâ nolihmê, ka teek pilnigi saudleta nerwu energija, kas noteek zaur kufribu un garigas darbibas eeroberšočianu un daudî laika leedšočianu meegam, pee kam jaruhpejas ari par organisma energijas pawairoščianu zaur šamehrâ bagatigas, weegli šagremojamas baribas uikemščianu. Nerwu ahrsti šoti labi šin, ka melancholiški jeb šlimneeki ar šoti nošpeestu gara štahwokli, kas nereti zetas no nerwu šistemas, tâ teikt, panihkščianas badâ, nebuht naw ahrštejami zaur to, ka wišus špeešči kufštetees, ka tos dien leelakâ šabeedribâ un tur mehgina wišus išklaidinat ar šipreem eešpaideem, bet gan daudî drihšak zaur to, ka minetâs ščkiras šlimneekeem dod uš ilgaku laiku pilnigu meeru, kâ šifškâ, tâ ari garigâ šinâ.

Šarigu darbu nešpehjam štrahdat wišos tos ahrejos apštahkšos, kuros netrauzeti waram nodarbotees šifškî, bet pee wiša špildiščianas nerwu higiena praša pehz šingrakeem noteikumeem, šihmejotees uš pšidiška darba daritaja apkahrtni. Wišwarigakais no ščheem noteikumeem ir, lai pee gariga darba netrauzetu trokšnis waj ari wišpahrigi apkahrtnes eešpaidi, kuri war nowehrif ušmanibu no daramâ darba. Katrs no šaweem peedlišwojumeem šin, zik daudî wišči teek trauzets pee kahda ušdewuma atrišinaščianas, pee grahmatas lašiščianas waj ari pee kaut kahda zita gariga darba, ja, peemehram, lihdišilweki wišu beešči pahrtrauz ar dašchadeem jautajumeem, waj ari ja tam darbs beešči jaatštahj kaut ari tikai uš šoti ihšu laizišu. Zaur to nu domu pawedeens teek pahrtrauts, un pehz pahrtraukuma nahkas atkal no jauna paštrahdat daudî no ta, kas jau preekšči pahrtraukuma ir bijis padarits. Šarigu darbu minetos apštahkšos war šalihdišinat ar wešuma wiškščianu kalnâ : ja širgs neatšaidigi turpina šawu gaitu, tad kalnâ

zefch wiñam janostaigà tikai weenu reisi, bet ja siingu schad tad atjuhdi, tad welums kahdu gabaliu pašlihd atpakal, un tahdà kahrtà zefch janostaigà wairakas reises, un kopà ar to siingam pee weluma ušwilkšchianas japatehrè daudi wairak energijas, nekà tad, ja wiñch netiktu atjuhgts.

Ja apkahrtnes eespaiddi naw pahrak štipri, tad zaur štipru gribas špehku waram wiñus pa dašai neeewehrot un gandrihi wiñu muhšu ušmanibu šaištit pee daramà darba. Bet ari schahdà gadijumà darbs ir nerašchigaks, nekà tad, ja to daritu netrauzeti, jo kaut ari zaur gribu te šinamà mehrà waram ušmanibu konzentret pee kahda atšewiškika preekšchmeta, tomehr muhšu apakšiapliñà pašahwigi nokluhit weens otrs apkahrtnes eespaids un mums pawšam neapšinotees nogreest dafu no muhšu ušmanibas no daramà darba. Bet tam pati ušmanibas konzentrešchana pee šinama preekšchmeta zaur gribas špehku patehrè šoti daudi energijas, kas, protams, gariga darba daritaju ahtri nogurdina. Tapehz zik nezik idealai darba ištabai jabuht klufai, kurà šinama peršona pa šawu darba laiku netiktu trauzeta nedi no šwešcheem, nedi ari no wiñà šawejeem, nedi ari wišpahrigi no štiprakeem un ar muhšu juhtekšu pašlihdibu ušnemameem apkahrtnes eespaideem. Tas šiimejas šewiškiki uš nerwoleem zilwekeem, kufus pee wiñu pšchikà darba dašchikahrt jau trauzè pat šoti neezigs trokšnitis, peemehram šaruna blakus telpàs, klaweeru špehlešchana kahdà taštakà ištabà. Ir taišniba, ka zilweks šinamà mehrà war peeralt — un wiñam ari ir jazenšchias to darit — pee trokšchana un ar laiku šahk peegreest wehribu tikai teem eespaideem, ar kureem tam teefchi darišchana, tapat kà leelà šaušchu drušimà beefchi neeewehrojam, ko runà zilweki muhšu tuwumà, bet pee-



greescham usmanibu pa leelakai datai tikai ta zilweka wahrdeem, ar kuru runajam. Tomehr ari peeraichana piinigi neaiffargà no blakus eespaidu nogurdinoſcheem trauzejumeem, un ja kahds zilweks no tahdeem eespaideem eewehrojama mehrà zeefch, tad no higienas itahwokla raugotees tam nekad newar eeteikt mehginat wiirus neewehrot jeb ignoret, bet tahdam zilwekam wiira nerwu weseelibas saudieschianas noluhkà itipri eeteizams paruhpetees par tahdu apkahrtnes apitahklu ſagahdashanu, kuri buhtu labwehligaki kà preekſch darba raſchiguma, tà ari preekſch nerwu weseelibas uſtureichianas.

Tàpat kà klufuma truhkums, muhs trauzè pee garigas nodarboſchianas ari wajadliba darbu beeschi pahtraukt. Daſchakahrt pat nenaikas darbu likt pee malas, bet zilweku jau ſoti nogurdina weenigi apliia, ka katru brihdi tas war buht kaut kahdi pahriteigts un daramam darbam atrauts. Tahdos gadijumos muhſu uſmaniba teek tà teikt ſadalita : weena wiiras data ſaiſtas ar daramo darbu, bet otra uſmanibas data kawejas pee dashadu warbuhtibu tehloſchianas, kuru iidara muhſu ſantaliija un kurai ir tuwaks ſakars ar kahdu no ſagaidameem muhſu pahriteigumeem. Damokla ſobens ir palizis par parunas wahrdu, un ſtrahdat tikko minetas ſchikiras apkahrtnes apitahklos beeschi nolihmè ſehdet ſem Damokla ſobena, waj ari dſihwot iſtabà, ſem kuras atrodas pagrabs ar bagatu krahjumu ſprahgiſtoſchu weelu.

Otrs no ahrejeem apitahkleem, kuri pee gariga darba ir wairak eewehrojami, nekà pee ſiſiſka, ir apkahrtnes temperatura. Strahdajot ſiſiſku darbu, pa datai pehz wajadlibas un patikſchianas waram kermeni atſihſitit waj nu daudſak, waj ari maſak ſiltuma, pee kam tai noluhkà tikai wajadliigs regulet kermena kuſteſchianos. Zaur to waram organiſmà ſiltuma raſchoſchianu

šinamâ mehrâ peemehrot apkahrtnes apitahkfeem un wajadlibam. Pee gariga darba tas ir šawadi: aktiwi šiltumu radīt te newaram, wismal tik leelâ mehrâ ne, lai taħdâ kaħrtâ produzetam šiltuma wairumam buhtu kaut kaħds eespaids uī organīšmu. Tapehz tad pee gariga darba apkahrtnes temperatura japeemehro muħšu organīšma wajadlibam, kurpretim pee šifika darba pats organīšms šinamâ mehrâ peemehrojas apkahrtnes temperaturai pa dašai ari aktiwi, zaur kušibu pawairoššanu waj pamalināššanu. Wišpahrīgi augšta temperatura jeb karštums aštahj nelabwehligaku eespaidu uī garigu darbibu, nekâ aukštums. Tas pa dašai ari šaprotams, jo mehrenam aukštumam organīšms war drihšak pretotees nekâ karštumam, tapehz ka zihā ar aukštumu wišam ir daudšak tā teikt aktiwu lihdslektu, nekâ zihā ar karštumu, kur zilweks ir špeelšs ištutees wairak pašwi. Bet ari aukštums štipri trauzē pee gariga darba. Kaħdai jahuht temperaturai darba ištabâ, grūhti tuwaki noteikt, jo dašādadi zilweki peeradušāi ištahdat pee dašādadas temperaturās. Paradums te teešāam špehlē galwenako lomu, un wišādi ari jatur par galweno noteizeju, kaħdai temperaturai jahuht ištabâ. Ša taħdâ kaħrtâ redšam, ka naw preekšā wišēem zilwekeem lihdsliģa un obligatorīška nepeezeesāamas un leetderīgakās temperaturās mehra, tad tomehr leelum leelais zilweku wairums garigo darbu ištahdajot wišlabaki juhtas pee 13–15° R. Šāi temperatura ištabâ muħšu klimatâ uškatama par normalu, un muħšu meeša normalos apitahkšos wišāi aišween wišlabak peemehrojas, kaut gan naw noleedšams, ka temperaturās robešāas weenâ otrā gadījumā drušku war mainitees uī weenu waj otu puī. Darba ištabas temperaturās leelums preekšā wišēem gadījumeem tā tad naw noteizams. Bet ir kaħds zits notei-



kums lihmejotees ul temperaturu, kuršch wifos gadiju-  
mos labi jaewehro un proti : Jaraugas ul to, lai tem-  
peraturas maiņas ištabā nebuhtu pahrak leelas ; lai pee-  
mehram dašchā deenā ištabā temperatura nenoflihdetu  
lihdī 8—10 gradeem un atkal zītās deenās nefakahptu  
lihdī 17—18 gradeem. Muhtu organīšms peemehrojās  
deelgan grūhti tahtām nejaufchām un eewehrojamām  
muhtu apkahrtnes pahrmaiņam, un pehdejās atstahj  
štarp zitu šawu šlikto eefšaidu ari ul muhtu garigo no-  
darbošchanos.

Interesants un nošimīgs ir jautajums, waj labaki  
ir garīgi nodarbotees wehlā wakarā, waj ari agrā rihtā ;  
ar ziteem wahrdeem to pašču ilšeizot, te teek jautats,  
waj zilwekeem, kuri nodarbojas ar garīgu darbu, ir ee-  
teizams rihtā wehlu zeltees un wakarā wehlu eet gulet,  
waj ari labaki ir agri štahtees pee darba rihtā un agri  
wiņu nobeigt wakarā. Pee šchā šwarīgā jautajuma il-  
ščkirščhanas ir jaewehro wairakas leetas, kas štahw ar  
wiņu tuwakā šakarā. Pirmā no wiņām ir meega rak-  
šturs. Kā tas daudšeem laštajeem buhts jau no pašču  
nowehrojumeem linams, meegs pa wiņu guleščhanas laiku  
naw weenads : brihšcheem tas ir, kā šaka, zeetaks jeb  
dlištaks, brihšcheem atkal pawirščhaks jeb šeklaks. Ša  
guletajs pagrūhti ulmodinams, tad šaka, ka wiņam zeets  
meegs, bet ja tas ulmoltas jau no neeziga trokšniščha,  
tad mehdi teikt, ka wiņam pawirščhaks waj ari zaurs  
meegs. Sinatniški išmehginajumi rahda, ka ir diwas  
galwenās meega šugas un proti : pee weeneem zilwe-  
keem meegs top zeets driht pehz aišmigščhanas, paleek  
tahts kahdu štundu un tad top weenmehr pawirščhaks  
un pawirščhaks, kamehr beidšot guletajs bei šewiščhka  
modinataja pahreet nomoda štahwokli, weenigi pats no  
šewis ; turprešim pee ziteem zilwekeem meegs paleek

pawirfchts ilgu laiku pehz eemigfchanas un top wiszeetakais ul rihta pufi, neilgi preekfch zelffchanàs augfchâ. Pa datai jau tas linams no ikdeenifchkeem nowehroju-meem un to apifiprina ari linatnifki ilmehginajumi, ka tee zilweki, kureem meegs ir zeets drihl pehz eemigfchanas, rihtâ peezeftas fpirgti un juhtas tuhliã pehz peezeelffchanàs pilnigi atpuhtufchtees, turpretim tàs perfonas, kuras eelaifchas zeetâ meegâ tikai ul rihta pufi, ir fpeeftas rihtâ ulmoftotees itkâ if diifta atwara uskahp ul itahwa kraifta, un wiãas ilgaku laiku, nereti wiãu preekfchpusdeenu juhtas noguruftchas un naw fpehjigas pilnigi nodotees darbam. Te ir japeelihmè, ka normals ir pirmâ fihpa meegs, tas ir tahds meegs, kurfch zeets ir pehz eemigfchanas un wehllak tãp feklaks un feklaks, bet tahds meegs, kurfch ilgu laiku pehz eemigfchanas paleek pawirfchts un top zeets tikai preekfch zelffchanàs augfchâ, fawâ liãâ ir jau flimiga parahdiba, un wiãfch teek beefchi nowehrots pee tahdeem zilwekeem, kuru nerwi ir leelakâ waj mafakâ mehrâ pahrpufhleti.

Sakarâ ar meega rakfutura, ari darba fpehjas rakfurs pee dafchadeem zilwekeem ir dafchads: weeni ir rihtos foti fpirgti un war intenfiwi ftrahdad tuhliã pehz peezeelffchanàs, bet wakarâ ir fipri noguruftchi; ziti turpretim no rihta gandrihl neko nefpehj darif, un tikai wakarâ wiãu darba fpehja fafneedi wisaugftako pakahpi. Fa nu eewehrojam minetos diwus meega fihpus un, ar wiãeem fakarâ itahwoftchos darba fpehjas diwus preteja rakfutura weidus, tad top labi faprotams, ka naw eefpehjam dot atteezinamu ul wifceem zilwekeem likumu, waj deenas darbi darami agri no rihta, waj ari wehlu wakarâ. No peeweftâ aprahdjuma ir pilnigi fkaidri, ka preekfch weenas zilweku dafas, kuri wakarâ ahtri zeeti eemeeg, ir eeteizami eet agri gulet, bet rihtâ agri zeltees.





teikumos strahdajot nereti daudi wairak pašrahdat, nekà wiņi padara neregularu dīihwes weidu dīihwojot. Kahr-  
tibai dīihwē wiſur ir leels ſpehks, un ja nemahzamees  
paſdī ſewi pee wiņas peeradinat, tad ziti muhs teefdi  
waj neteeſdī peeſpeefdi wiņu eewehrot. Bet paſwi  
kahrtibai kalpot ir neſamehrigi grūhtak, nekà pamafam  
aktiwi pee wiņas peeradinatees, tà ka beidlot ta top  
par nepeezeefdamu wajadlibu muſu fiſiškà un garigà  
dīihwē.

---

## Meega higiena.

Meegam pee nerwu weſelibas kopſšanas ir ſoti  
leela noſihme, kapehz turu par wajadligu meega jautajumu  
plaſtāki apſkatit, zik wiņam ſakara ar praktiſkeem  
nerwu weſelibas kopſšanas jautajumeem. Dabà wiſur,  
lai ta buhtu mineralu, ſtahdu waj ari dīihwneeku walſts,  
ſaſtopam ſinamu periodiſkumu. Tahds periodiſkums no-  
wehrojams ari daudlās muſu organiſma darbībās, un  
pee tahdām peeder nomodā buhſšana un guſšana.  
Meegs organiſmam ir nepeezeefdams, un wiņam ſeedojam  
wiſmaſ treſcho daſu no ſawa muſiſha. Par to, kas ir  
meegam par zehloni un eekdi kam wiņdi paſtahw,  
daſchados laikos ir uſtahditas daſchadas teorijas, un  
newar ſazit, ka ari muſu deenās ſchee jautajumi buhtu  
galigi noſkaidroti. Neelaiſchotees ſihkumos, bet ſeetu  
apkatot no wiſpahriģeem redies punkteem, waram teikt,  
ka meega zehloni ir ſiſtētri; pirmkahrt meegam par  
eemeſu ir daſchas giſtigas weelas, kuras organiſmā  
ſakrahjas wiņam nomodā eſot un darbojotees; otrkahrt  
meegam par eemeſu ir ſmadieņu maſafiniba, jo meegam ee-  
ſtahjotees aſinis no ſmadienem aiſpluſit uſ ziteem organeem;



treščkahrt meegam par eemeſu ir, pee guleščanas muħu organiſma aſčkirščana un aiſfargaſčana no apkahrtnes eeſpaideem, un zeturtkahrt meegs, kà jau mineju, uſſkatams kà weena no periodiſkàm dabas parahdibam. Runajot par mineteem eemeſleem kaut kotwak, atduramees uſ daudſeem jautajumeem, kuſi-leelakà waj maſakà mehrà noſkaidroſees tikai nahkotnè, tomehr daudſas leetas ir linamas ari jau tagad. Eepreekičejà nodatà bija itarp zitu runa par to, ka zaur nodarboſčanos muħu meeſà ſakrahjas kaitigas weelas, kuras organiſma darbibu war ſoti eewehrojami kawet un kuru nowehrščanas noluhkà eſam ſpeeſti atpuħitees. Daſčas no minetàm weelam, ſewiſčiki tàs, kuras ſakrahjas organiſmà pee ſiſiſka darba, ir jau kimiſki paſiħitamas, par zitàm weelam wehl truħkit tuwaku ſinaſčanu. Daudſas parahdibas, kuras nowehrojам pee ſiſiſka un gariga darba, pawedina uſ domam, ka pee katras no minetàm darba ſčkiram organiſmà ſakrahjas ſawadas weelas. Tà, peemehram, intenſiws ſiſiſks darbs muħs nogurdina daudi ahtraki, nekà garigs darbs, un ja nu nogurums naw nekas zits, kà nerwu linama weida ſagiſteščana, un ja ſiſiſks nogurums rodas daudi ahtrak un ari daudi ahtrak pahreet, nekà garigs nogurums, tad naw bei pamata domas, ka pee ſiſiſka darba aſtiħitas druſku ſawadas noguruma weelas, un pee gariga atkal druſku ſawadas. Runajot par darba higienu redſejàm, ka zaur atpuħtu noguruma weelas eeſpaids organiſmà teek nowehriſts, bet tikai tad, ja nogurums naw pahrak leels un ja atpuħtas laiks naw pahrak iħs. No ikdeeniſčikàs dſiħwes nowehrojumeem kaſrs ſin, ka lai deelin kà atpuħčamees un lai deelin zik maſ deenà ſtrahdajam, wakarà weenmehr eſam leelakà waj maſakà mehrà noguruſchi. No ſča fakta waram taiħit diwus.

Hehdeenus un profi : noguruma weelas affihitas organisma jau pat tad, kad wiach paleek tikai nomoda itahwokli, un otrahrt, zaur atpuhtu ween, lai wiaa buhtu deelin zik ilga, newaram meesu atfwabinat no noguruma weelam, bet preekchi pilnigas organisma atjaunošanas ir wehl wajadlign kaut kas zits, un schis kaut kas ir meegs. Lai zilweks eemigtu, wajadlign ta tad linams nogurums ; to lin katrs, kurchi pehz pilnigas ilgulešanas ir pamehginajis idarit neespehjamu laetu — eemigt.

Ja nogurums pee eemigšanas ir galwenà leeta, tad tomehr wehl ir daudi apstahkfu, kuri eemigšanu waj wispahri meegu war wezinat, waj ari kawet. Wileem linams, ka trokchamainà istabà gruhtak ailmigt nekà klufà istabà, ka tumichas telpas meegs drihsak usnahk nekà gaischās. Iksalzis waj islahpis zilweks, waj ari tahds, kurchi zeefchi leelas sahpes, daudi sliktaki guf, nekà tahds zilweks, kurchi sawa organisma prafibas ir apmeerinajis. Er weenu wahrdu fakot, ahrpasaules dachadas schkiras eespaidi, kurus usnemam ar juhtekseem, kà ari dachadas nenormalas parahdibas muhfu organisma darbibas war buht par eewehrojameem meega frauzetajeem. Pee tahdeem peeskaitamas ari linamas parahdibas muhfu garigà dsihwè, kà leelas behdas, preeki, airauschans no kaut kahdas leetas, ar weenu wahrdu teizot, wifs tas, kas zilweku tahdà waj zitadà kahrtà usfrauz un zaur ko wiaa pfichika saudè sawu lihdsiwaru.

Eemigšana teek frauzeta ari tad, ja tahdà waj zitadà kahrtà teek usfureta spehka afiru peepuluhšana smadhenes parastà mehrà. To waram pa dafai panahkt, peemehram, tahdà kahrtà, ka smadhenes nodarbinam, zaur ko wias nōteek intensiwa afiru rinkochana ; waj



ari zaur to, ka mahkkligi, peemehram, zaur fiftumu, leekam iiplehtees galwas afixu traukeem un tahdâ weidâ radam afixu peepluhdumu smadjenês.

Beidlot meegu waram trauzet zaur to, ka neewehrojам meega periodikkuma, tas ir, ka newelkam ifingras robechtas laika lixâ itarp nomoda itahwokli un eefchanu gulet. Ir sinamas fiiologikkas praftibas, peemehram, wehdera noeftiana, kuras normalos apstahktos atkahrtogas noteiktâ laikâ. Bet ja zilweks, fajusdams kahdu no wixâm, tàs tuhliâ neapmeerina, tad wixâ war pahreet un ilgaku laiku neparahditees. Pee tahdâm sinamâ mehrâ periodikkâm muftu organifma praftibam peeder ari meegs. Daudli buhs nowehrojufchi, ka meegs wakaros ufnahk weenmehr noteiktâ ftundâ, fakarâ ar to, kad katrs paradis dotees pee meera. Tâpat daudli buhs eewehrojufchi, ka meegs pahreet, ja meegaino itahwokli, kurchi ufnahk sinamâ ftundâ, pahwaram, un beefti pehz tam nahkas deefgan gruhti eemigt. No ta nu rediam, ka jau tikai meega periodikkuma neewehroftiana jeb neeefchana gulet wakaros weenmehr weenâ un tai pafchâ ftundâ war ftipri trauzet muftu meegu.

Pehz fcthem wispahrigeem aifrahdijsmeem uf meega wezinatajeem un kawetajeem ir jau pa dafai leeki runat par dafchadeem noteikumeem, kuri buhtu eewehrojami pee meega kawekftu nowehroftianas, jo galwenâs leetas zaur eepreekfctejâm rindixam jau pafchtas par fawi top fkaidras un faprotamas. Tomehr pee galwenâm leetam peeder wehl dafchadi fihkumi, kureem fewisfchi praktikkâ lixâ leela nofihme un par kureem tapehz fcte nahkas wehl fctho to minet. Kâ jau aifrahdijsu, zaur fiiifku darbu organifmâ attihftas

weelas, kuras ahtri rada noguruma šajuhtu, zaur garigu darbu turprešim attihitas tahdi produkti, kuri nerwu šistemu nomahz lehnām un weeglakā mehrā, bet kurū šekas organišmā pamanamas daudī ilgak, nekā to produktu šekas, kuri ķermenī šakrahjas pee šišķka darba. Šchāi parahdibai ir leela praktišķka nolihme : ja wakarā gribām ahtrak eemigt, tad japaruhpejas, lai organišms nogurtu ne no garigas, bet no šišķkas nodarbošchānās, ar ziteem wahrdeem teizot, japaruhpejas par to, lai pehdejais deenā daramais darbs buhtu šišķks, waj nu ta buhtu paštaigāšchānās, waj ari lozektu nodarbinašchāna kaut kahdā zitadā kahrtā. Šilwekeem, kureem jazeēšch leelakā waj mašakā mehrā no meega frauzejumem, tā tad eeteizams wakaros šišķki nodarbotees, ihši preekšch eēšchānas gulet. Šarigs darbs war tapt meegam kaišigs zaur to, ka pee gariga darba šmadienēs šaplūhšit daudī ašīnu, un tahdi ašīnu peeplūhdumi ilišhdiinajas tikai pehz ilgaka laika pehz darba beigšchānas, un agrak jau tika aštrašhšits, ka ašīnu peeplūhdumi galwā ir meega frauzešchāni un eemigšchānas kawekši. Ja weenam otram, kuršch zeēšch meega frauzejumus, ašl kaut kahdeem eemešleem nebuhtu eēšchajams ihši preekšch došchānās pee meera nodarbotees šišķki, tad tahdām peršonām eeteizams wismāš likt garigu darbu ap to laiku pee mašas un nenodarbotees pawškam, jo ari tahdā kahrtā, zaur weenkahrtā palikšchānu meera štahwokšl, ašīnu peeplūhdums galwā pamāšam ilišhdiinajas, kā ari pamāšam pašreēt šmadienū ušbudinajums, kuršch rodas pee garigas nodarbošchānās. Tā tad, kaut ari garigs darbs, radidams nerwu šistemās wšpāšreju nogurumu, ir meega weizinatajš, wehlu wakarā darams tas eemigšchānu war frauzešch. Sewišchķi tas šakams par tās šchķiras garigu darbu, kuršch šipri ušbudina nerwus,



peemehram kaut kahdas fosi interesantas grahmatas laisichana, runasichana par swarigam un tuwu pee firds itahwoicham leetam, uiftrauzoichu lixu sanemichana u. t. t., u. t. t. Tas pats sakams ari par daichadu isprezas un fabeedrifku eestahichu, peemehram teatru, konzerthu, bafthu, fapulfichu apmekleichanu. Schajos gadijumos teek eemigichana pee eichanas gulet beelchi kaweta ari zaur to, ka zilweki tahdas reisēs wehtu nahk mahjā un doichanās pee meera nenoteek noteiktā itundā, kas, kā linam, ari ir weens no eemigichanas trauzetajeem. Lai nezeltos pahrpratumi, tad turu par wajadlīgu te uifwehrt, ka par teatreem, konzerteem u. t. t. te eet runa tikai fiktahk, zik wineem eespaids uif eemigichanu un meegu- kurprelim nerwu wēselibas kopichana wispahrigi nebuht nenoleedī mineto eestahichu apmekleichanu. Bet par to druifku wehtlak.

Sanemot kopā wifus noteikumus, kuri pee meega higienas ir eewehrojami, waram tā tad fazit, ka pee eemigichanas ir pirmkahrt wajadlīgs, lai organifms buhtu linamā mehrā noguris waj nu zaur garigu, waj ari zaur filiifku nodarboichanos; otrkahrt, lai nekahdi itipri ahrpasaules eespaidi, kā gaisma, trokšnis, aukstums, karstums guletaja netrauzetu; treschikahrt, lai filiifologiskās prasibas buhtu apmeerinatas un wispahrigi lai organifma filiifkās un garigās darbibas atraftos linamā lihndliwarā; zeturtkahrt, lai eemigichana notiktu noteiktā itundā katru wakarū.

Kā no filiifologijas linams, ne wifas organifma dafas guf un atpuhfichas weenadā mehrā: smadseu garofa, peemehram, ar kurās darbibu faifstita muhtu aplina un wispahrigi muhtu garigā dlifwe, pa meega laiku fikpat kā nemas nedarbojas, kurprelim afihu riakochana, elpochana un daichas zitas organifma

darbibas ari pa meega laiku norišinās, kaut gan drūfku jehnak, nekā kad esam nomodā. Tomehr war ulikatit kā wispahrigu likumu, ka pa meega laiku atpuhščas wīfi lozekši, waj ari wismal tee zenščas atpuhštees. Mušfu peenahkums tapehz ir wīneem wakarā neulkraut leeka darba, kuršči tos nodarbinatu wīfu nakti. Bet par nošchloščianu jafaka, ka daudži zilweki neewehro šči weenkahrščiā likuma un neresi wehlu wakarā uskraun daudži darba šawam kungim. Turprešim kungis, lihliigi daudšiem ziteem organeem, pa meega laiku štrahdā gšchwaki, nekā kad esam nomodā. Zaur to tad nu rodas gremoščianas frauzejumi, kuri atštahj ul nerwu šštemu šliktu eššpaidu un tahdā kahršā eewehrošami frauze ari meegu. Tapehz preekšči meega higienas ir no šwara regulet wakaršnas, pee kam ar šchio maltiti newajag kungš ušnemš pahrak daudži weelu, kā ari wakaršnas turamas 2—4 štundas preekšči ešščianas gulet, lai galwenā gremoščianas darbibā waretu norišinatees, kamehr paleekam nomodā. Šawairās ir ari no prešešā ekštrema un naw jaeet gulet neehduščiam, jo iššalkums, kā jau mineju, peeder pee meega frauzešajem. Dašči zilweki ir paraduščhi wakaros ihši preekšči ešščianas gulet dšert škahbu peenu waj panišas, „aššau apmeerinaščianas noluhkā“, kā wīni pašči mehdi teikt. Tahds paradums tešščiam labs, jo škahbā peenā un panišās atrodas peena škahbe, kura, kā jau ašštrahdšts, teek išštrahdata ari organišmā, šewiščhki pee šiššika darba, un kura ššinamā mehrā ir par eemeššu noguruma un meedšibas šajuhtai. Tapehz tad ari ir eemeššs domat — un tahdām domam par pamatu ir ari dašči išmehginašjumi pee dšihwneekeem, — ka peena škahbe ul eemigščianu dara labwehligu eššpaidu ari tad, kad wīnu ešem no ahreenes jau gatawā weidā.



Ĥoti plaŝti iŝlatits ir paradums eepreekĉi eemigĉanas gultâ wehl kaut ko palafitees. Kaut gan gultâ laŝamai literaturai reŝi kaĥdu reiŝi ir ultrauzoĉĉis rakĝturs, bet wiĝa wiŝzauri ŝemot ir meermihligas dabas, tad tomehr ari taĥdu rakĝtu laŝiĉhana eemigĉanu kawê. Zaur garigu nodarboĉĉanos ŝmadienês peepluĝit aŝinis, kâ ari laŝot paŝtahwigi uŝemam apkahrtnes eeŝpaidus, un abas minetâs leetas, kâ ŝinams, ir meega kawekĝi. Beŝ tam degoĉĉu lampu turet gultas tuwumâ, kad paĉĉireiŝ taŝfamees eemigt, naw teizama leeta : war gaditees, ka zilweks eemeeg, bet lampa paleek degot, peĥdeĝâ war ŝaĝkt kuĝpet un tâ war apdraudet guletaju zaur gaŝta ŝaboĝaĉĉanu, waj ari guletajs pa meegam war lampu nogahĝt no galdĝna, zaur ko atkal war iizeltees breeŝmas. Es nekad neaiimiriŝĉu kaĥdas ainas, pee kuras preekĉi kaĥdeem gadeem man gadiĝâs buĝt par azu leezineeku : kaĥds ŝtudents, atraŝdamees weens paŝ ŝawâ iŝtabâ, wakarâ bij aiŝmidliis pee degoĉĉas lampas ; nakti lampa bij apgahiufees, zaur ko bij aiŝdeguĉĉâs gultas dreĝbes, un kad uŝ nelaimigâ iŝŝamiŝuma piŝneem ŝauzeeneem peeŝteidiâs wiĝa tuwakee kaimiĝi, tas biŝ jau tâ apdedliis, ka driŝi peĝz tam nomira.

Ĝa nu ŝemam weĝrâ minetâs negatiwâs puŝes pee laŝiĉanas gultâ preekĉi eemigĉanas un ja pee wiĝam wehl peeŝpraufĉam to kaitigo eeŝpaidu, kuru taĥda laŝiĉhana aŝitahĝ uŝ azim un proŝi zaur to, ka gultâ laŝot graĝmatu zilweki aiŝween tur tik neparozigi, ka azim nahkas ŝiŝpri peeŝpeeŝtees, lai burtus pareiŝi ŝaredŝetu, — tad deenas darbu nobeigĉhana minetâ kaĝrtâ laikam gan atradiŝ maŝ aiŝitahwetaju un peeĝriteju. Eemigĉhana wiŝweeglaki ŝpanaĝkama, ja ŝiŝŝka darba ŝtraĝdneeki tuĝliĝ peĝz darba nobeigĉhanas eet gultâ, bet gariga darba ŝtraĝdneeki iĝi preekĉi eeŝĉanas gulet waj nu.

eet fwaigá gaisá pafsaigatees, waj ari zitadá kahrtá kulfas ; ejot gulet lampa jaisfsehfcti, gultá domas jaluhko atturet no konzentrefchanàs pee kaut kahda preekfchmeta, bet wixám dodama pabrihwa gaita. Palehnam pahrefot uf nedaudfeem preekfchmeteem, kuri mums ir piinigi weenaldfigi, galu galá tà fafchaurinam muhfú apfiku, ka fkaidri wairs neko nejuhtam, un ta ir pirmà eemigfchianas lihme.

Par to, waj ir eeteizams agri eet gulet, waj ari wakarâ ilgi palikt kahjás un rihtá totees ilgaki gulet, tika runats jau eepreekfchejá nodatá. Tur tika aifrahdits, ka par dabigaku un tapehz ari eeteizamaku ir uifkatams paradums agri dotees pee meerg un agri zeltees augfchá, bet ka pee tahdám perfonam, kuras wakarâ lehti newar aifmigf un kuras no wakara pufes wispahrigi flikti guf, ir dafchreil tafifams finams iifehmums un wixám atfaujams no wakareem ilgaki paftrahdatees un gulet wairak uf rihta pufi. Fa eewehrojám, ka meegs uifkatams, finamá liná, par tahdu muhfú organifma itahwokli, kurfcti ufnahk deefigan noteiktos periodos, un ja atgahdajamees, ka pee eemigfchianas laika noteikfchianas fpehlè toti leelu lomú eeradums, tad top faprotams, ka meega regulefchiana eewehrojámá mehrá atkarajas no muhfú pafctú gribas, kapehz tad ari katram war eeteikt mehginat peeradinatees laikus eet gulet un totees agraki zeltees augfchá. Dafchreil tas neefpehjams dafchadu ahreju eemeftu deht, un tahdos gadijumos jataifa kompromifi, un kur tas zitadi neeet, japeemehrojas pa dafai ahrejeem apfahkfeem, ja tee tikai nerunà itipri pretim wefelibas kopifchianas prinzipeem. Modernàs fadfihwes kulturelàs praifibas tik dafchadas un farefchgitas, ka daudfeem zilwekeem nahkas nakti palikt kahjás un deená gulet. Tahda parahdiba, protams, naw dabiga, un ja kahds zilweks ilgaku laiku feko tahdam atfchahrnifkam diifwes weidam, tad wixá



nerwu weweliba reti paleek labâ stahwokli. Zaur gule-  
ſchianu deenâ un ſtrahdſchianu nakti teek ſagroſita zilweka  
meega dabigâ eekahrta, pehz kuras janodarbojas deenu  
un jaatpuhſchias nakti. Otrkahrt, guſot deenâ reti kad  
war ilbehgt no ahrejeem eeſpaideem, kâ peemehram no  
gaiſmas un trokſchian, kuri ir meega eenaidneeki un  
kuri tâ tad zilweka atpuhtu meegâ ſſipri kawè, kâ ari  
meega laiku eewehrojami ſaiſſina. Wiſu to eewehrojot,  
ſtrahdſchiana nakti un atpuhſchianâs deenâ ulſkatama  
par ſoti newehlamu parahdibu, un wiſai ſekot janoleedſ  
ſewiſchki tahdeem zilwekeem, kureem nerwi jau no dabas  
naw deelin zik ſſipri un iſſurigi.

Pehez daſchadu ſihkaku jautajumu apſkatiſchianas  
par meegu un wiſa eekahrtoſchianu, tagad eſam nonah-  
kuſchi pee paſcha ſwarigakâ jautajuma un proſi: zik  
garam jabuht meega laikam, lai muſſu organiſms da-  
butu atpuhſtees un pilnigi aſſwabinates no deenas no-  
guruma? Ja atgahdinahimees, ka meega galwenâ no-  
ſihme ir organiſmu aſſwabinat no kaitigo weelu eeſpaide,  
kuras meeſâ ſakrahjas pa darba laiku, waj ari wiſpahrigi  
pa to laiku, kamehr zilweks paleek nomodâ, un otrkahrt,  
organiſma ſchuhniſas, bet ſewiſchki wiſa nerwu iſſtemu  
atkal tâ teikt peelahdet ar jaunu energiju, tad tuhliſ katrs  
nojautis, ka aſſ mineto meega uſdewumu nenoteiktâ rak-  
ſtura ari meega garums naw noteizams weens un ſas  
pats wiſos gadjumos: kaitigo weelu wairums, no kura  
organiſmam guſot jaatſwabinâs, un energijas patehriſchi,  
ar kuru nerwu iſſtema no jauna apgahdajama, war buht  
ſoti daſchadi, kapehz ari mineto uſdewumu iſpildot orga-  
niſms patehrè daſchadu laiku. Ja zilweks peemehram  
bei meega ir pawadijis 32 ſtundas, tad kaitigu weelu  
wiſa organiſmâ ſakrahjas protams daudi wairak, nekâ  
tad, ja wiſiſt nomodâ paleek tikai 16 ſtundas, kâ ari

nerwu energijas patehrinādi 32 stundās un 16 stundās ir daļchads, kapehz pirmā gadījumā preekādi atpuhāšanās wajadlīgs daudī ilgaks laiks, nekā otrā gadījumā. Tomehr pilnīga proporzija meega līnā šche naw nowehrojama : peemehram peewestā peemehrā pirmā gadījumā zilweks neguf diwreil wairak, nekā otrā gadījumā, lai gan wīnādi diwreil ilgaki palizis nomodā, nekā kahdu zitu reili, kad tas paleek kahjās tikai 16 stundas. Organisms, kurādi ilgaku laiku zeetis meega truhkumu, ilihdiinas pilnigi tikai pehz garaka laika, tā ka ja pawadam weenu nakti bei meega, tad no šchā nokawetā meega ilihdiinam nahkošchā nakti tikai daļu, bet pahrejo nokaweto daļu atdodam organismam weenā waj diwās no nahkošchām naktim. Pehz beimeega naktis tāpat ne tikai nahkošchā deenā pamalinata darba spēhja, bet ari wehl pehz tam trijās šchetrās deenās pamanamas noguruma šekas, šewiškiki ja štrahdajam gruhtaku garigu darbu. Behrna nerwu līstema daudī neisturigaka par peeauguščia zilweka nerweem, kapehz pee behrneem noguruma ilihdiināšana organismā pagehr pehz ilgaku meega laika nekā pee peeauguščieem. Šau agrak tika ašrahdits, ka garīgs darbs nerwu līstemu nogurdina lehnak, nekā šilišks darbs, bet ka pee garīga darba nogurums šawukahrt ari lehnak iisuhd, nekā pee šiliška darba štrahdneekeem. No šchia tāšams šlehdšeens, ka teem, kas pšchūiki štrahdā, wajadlīgs ilgaks meega laiks, nekā teem, kuri nodarbojas šiliški.

Pehz wīša teiktā top pilnigi šaprotams, ka noteikt meega normalo ilgumu naw eespehšams, jo daļchada darba štrahdneekeem wajadlīgs daļchads atpuhtas laiks; tāpat daļchada wezuma peršonam ari wajadlīgā meega ilgums ir daļchads. Meega garums



ir itipri atkarigs wehl no tam, waj meegs ir zeets, waj pawirichs. Kad zilweks inauch jeb atrodas pusmeegā, tad viņa smadīnes wehl darbojas, kaut arī daudzkārt ne viņai leelā mehrā. Zaur to tad nu noteek, ka kaifigās weelas pa pawirichā meega laiku iilidīnas. Ņoti lehnām, kā arī smadīnes nedabū peeteekoichā kārtā atpuhītees, jo pa inauchānas laiku noguruma weelas maļā mehrā wehl pat attihītas, un smadīnes arī lehnām darbojotees patehrē kahdu daļu energijas. Turpretim ja meegs ir zeets, tad smadīņu darbība pawītam nostahjas, zaur ko noguruma weelas netrauzēti war tikt neitralīsetas. Tas tā ir teorijā, un dīihwē nowehrojām wisikaidrako viņas peerahdijumu: zilweks, kas nakti nogulejis Ņoti zeetā meegā, rihtā peezetas pilnigi Ņpirgts un atjaunots, bet kas nakti pawadijis pusmeegā, kaudamees ar daudhadeem murgeem, tas juhtas noguris, itkā Ņalauīts un Ņatreekts, pee kam nereti peeweenojas wehl galwas Ņahpes un hīkts gara Ņtahwoklis. No ta nu redsam, ka meega zeetums jeb dīitums ir no Ņoti leela Ņwara pee nerwu līstemas atŅwabinauchānas no noguruma weelām. Ja nu tas tā, tad no Ņchā fakta waram daudī ko Ņmeltees pee meega reguluchānas. Ja agrak tika aīstahdīts, ka daudhi zilweki zeeti eemeeg drihī pehz apguluchānās, bet ziti tikai neilgi preekichī peezeluchānās, kurpretim pahrejais meega laiks teek pawadīts daudhkārt itipri pawirichā meegā. No Ņwara ir iimantot meega zeetako daļu, un tapehz tām perŅonām, kurās no wakara newar kreetni eemigt, Ņewīchīki jaruhpejas par to, lai viņām rihta meegs netiktu Ņaihīnats waj arī kaut kahdi trauzets. Teem zilwekeem, kuri paraduchī no wakareem agri eet gulet, par meega zeetakās daļās trauzejumeem aīween nenahkas daudī ruhpetees, un viņām Ņchīni līnā tā tad ir preekichirozibas.

Kad meega fiãâ ilufinatee pilfehtneeki wafarâ norau-  
gas lauzineeku diifwê, tad teem ne mafums jabrihnas, ka  
wafarâ femu laudis nereti iiteek ar foti maf meega, un  
tahdi gadijumi ui laukeem, kur peemehram feena laikâ  
plahweji no 24 itundam meegam leedo tikai 3—4 itun-  
das, nebuht naw tik reti, un zaur zaurim nemot ifrah-  
neeki ari pa fchlm nedaudiãm itundam dabú peeteeko-  
fchi atspirgt. Tas nu iifkaidrojams zaur to, ka lauku  
ifrahneeki dubultigi ilmanto meega diifumu: pirmahrt  
wina zeetâ meegâ pawada nakti, un otrahrt deenwidâ  
noguf weenu itundu. Jimehginajumi rahda, ka norma-  
los apfahkfos meegs ir wiszeetakais pirmâ itundâ pehz  
eemigfchanas, un lauzineeks, guledams deenwidâ kaut  
ari tikai weenu itundu, palpehj zaur to ilmantot meega  
labako un wehrtigako datu. Jimehginajumi tahak ir  
rahdiufchi, ka peezefotees pehz meega zeetakas datas  
nogulefchanas, zilweks ir gandrihi peeteekofchi atpuhtees,  
lai waretu itahtees pee fiifka darba; wiafchi ir fpehjigs  
ifpildit ari palchus weenkahrfdiakos garigos darbus, kur-  
pretim fahfchigitaku garigu darbu tas neifgulejees ne-  
fpehj darit. Bet ja zilwekam pa itundai peeleeek pee  
wina ihã meega laika, tad wina darba fpehjas pawai-  
rojas apmehram tahdâ palchã famehrã: tã peemehram  
zilweks, noguledams 4 itundas, war diwreif wairak pa-  
darit gariga darba, nekã peezeldamees 2 itundas pehz  
eemigfchanas. Gariga nopuhlefchanas pagehr tikdaudi  
un tik dalchadas un fmalkas smadseu garofas energijas,  
ka pee gariga darba no fwara ir katra smadseu datãna,  
un pilnigi fekmigs garigs darbs war buht tikai tad,  
ja smadseus ir pilnigi atpuhtufchiãs. No fcheem fakteem  
waram taifit praktifku fehdfseenu, ka fiifka darba ifrah-  
neeks daudi mafak laudè un zeefchi, ja wiafchi atraun  
no fawa meega, nekã gariga darba ifrahneeki, kureem



ir no leela swara kaṭra normalā meega laika itunda. Zik atraunam no wajadīgā meega, zaur to gribedami kaut ko eeguht, tik, sliktakā gadijumā pat daudi wairak, saudejam no sawām darba spējam pee pšidītkas nodarbošānās.

Ja nu no wīas raibās ainas, kuru tikko apškatījām no dašchdašchadām pušem, gribam dabūt kopešpaidu un ja wehlamees atraist kaut kaḥdus peefuras punktus pee atbildeššanas uī swarigo jautajumu, zik itundu tad zilwekam dašchadā wezumā un dašchadu darbu itrahdajot buhtu meegam normalos apitahkšos jāseedo, tad praktiskā dšihwē war peefuretees pee šekošchās šchemas. Behrnam pirmos diwos dšihwibas gados jaguš, zik tas grib. No 3. dšihwibas gada ari meega linā jau jālahk peeradinatees pee noteiktaka meega ilguma. 5—10 gadus wezeem behrneem jaguš 11—12 itundu; 10—15 gadus wezeem — 10 itundu; no 15—18 gadus wezeem — 9 itundas, un no šchā wezuma šahket — 8 itundas, bet kas šilīki nodarbojas — 7 itundas. Wezi zilweki, kā linams, mašak guš, nekā jāuni un pusmušchā gados. Wīneem jau peeteek ar 5—6 itundam.

Beidšot wehl kaḥds wahrds par plašchi išplatīto paradumu, meegam peešchīkirt pahra itundas pehz pusdeenas. Ka pusdeenas meegam dašchreil leela nošikme pee šilīka darba itrahdneekeem, uī to jau augšchā tika tuwaki aīšrahdīts, un pret deenwida gulešchānu wispahriģi naw neka ko eebilš, ja wīna noteek preekišchi pusdeenas ehšchānas. Pehz mašites meegam peemiht tā šliktā ihpašchība, ka wīnšchi gremošchānas darbibu wahjina, un šchā pehzpusdeenas meega šlikto puši šajuht šewišchī šahdi, kam kuḡis jau tā ne wīšai štiprs. Ari iššalkums, kā redšejām, meegu fraužē, kapehz jāmešgina išwairitees pee eemiģchānas kā no kuḡa peelaħdešchānas, tā ari no iššalkuma. Wispahriģi deenwidus gulešchāna wairak

eeteizama preeksti pusdeenas ehstianas, nekà pehtz pusdeenas turestianas, fewistiki tahdeem zilwekeem, kuri dlilho leelakà waj malakà mehrà ilufinatos apstahkfos un kuru kungis no pahreezigas nodarbinaistianas pa datai jau sabojats un wairs naw deelin kahds waronis. Bet atgultees un neemigt pehtz pusdeenas eeteizams, jo tahdà kahrtà afinis, kuras weenmehr wairak sakrahjas tai organà, kas azumirkli darbojas, war wairak konzentretees ap gremostianas organeem un wiau darbibu wezinat. Pehtzpusdeenas meegs wezeem zilwekeem derigaks, nekà jauneem.

Sufamas iitabas temperaturai jabuht mehrenai: 12–15° R. Dasthi eeteiz gulet kreetni aukstakàs telpàs, bet pee tam nereti teek peemirits, ka no aukstuma glahbdamees efam speesti itipri safegtees, zaur ko meefu noslehdam no gaisa peepuhstianas. Pahrak aukstà iitabà beesthi meegs teek trauzets ari tahdà kahrtà, ka gultot dasthreit sega noet no kermena, un ja tahdà gadijumà iitabas temperatura ir lema, tad meegs top pawistis, un guletajam nereti ir pee tam jakaujas ar dasthadeem murgeem. Eri pahrmehrige iiltàs telpàs meegs naw atspirdiinostis, un ja eewehrojam, ka iiltis gaisis iitabà wismal seemà aifween nesihraks, nekà aukstis, tad gultamà iitabà no newajadliga iiltuma jawairas ne mastak, kà no neleetderiga un nepatihkama aukstuma.

---

## Baribas usnemstianas higiena.

Pirmà azumirkli leekas buht pa datai leeki feedot baribas un winas leetostianas jautajumam atfewistiku nodatu ihia un popularà nerwu wewelibas kopstianas.



apfkatâ. Tomehr lihdi ko eepalihitas ar fcho jautajumu drufku tuwaki, tad tuhliâ top rediama wiâa leelâ nofihme ne tikai pee wefelibas kopfchanas wispahrigi, bet ne mafakâ mehrâ ari pee ruhpefchanâs par nerwû liftemas ifturibas eeguhfchanu un par wiâas normalo darbibu fâudiefchanu un ufturefchanu fpehkâ. Nedrihkft aifmirft, ka iftrahdajot patehrejâm daudi organifma energijas, no kuras laba dafa peeder nerwu liftemai. Zaur atpuhtu un meegu organifms afwabinas tikai no noguruma weelam, bet lai wiâam tiktu aflihdiinati ari energijas patehrejumi, preekfch tam atpuhta un meegs ir par mai, — tai noluhkâ organifms ir fpeelits energiju ufemti no ahreenes baribas weidâ. Tas nu buhtu pirmâis fwarigais baribas ufemifchanas mehrkis. No ikdeenifchikâs diiftwes nowehrojumeem finam, ka naw weena alga, waj krahfni kurina ar behria, preedes, egles waj afes malku, tahlak finam, ka naw weena alga, waj krahfni eemetam pahra gabalus malkas, waj ari wiââ eebahfcham wefelu klehpi malkas : weenâ gadijumâ krahfns un kopâ ar wiâu iftaba war palikt glufchi aukfti, otrâ gadijumâ wiâa war no kariftuma pahrplihft un apkurinamo telpu peepildit ar dwingu un twanu. Kaut ko tamlihdfigu nowehrojam ari muhfû organifmâ, eehemdami wiââ dâfchada weida baribu un ââfchadâ mehrâ : ja baribas ir pahrak mai, waj ari ja wiââ pahrak mai energijas jeb finamu kifmifki labi noteiktu baribas weelu, tad organifms zeefch badu, un wifas wiâa darbibas, to iftarpâ ari nerwu darbibas, panihkft ; ja baribas pahrak daudi, waj ari ja wiâa teek organifmâ eehemta gruhti fâgremofjamâ weidâ, tad wifpirms teek trauzeti gremofchanas organi, un drihf pehz tam trauzejuma fêkas parahdas ari pee zifu organu darbibam. Schini gadijumâ muhs wifwairak interefê tikai tâs nenormalâs parahdibas, kuras pee gremofchanas

organu fasilimšanas nereti nowehrojamas nerwu sistēmas darbības, kapehz garam ejot minēstu pātra wārdus tikai par pēdējām. Gremošanas organu panihkšana dara nereti šewički liktu eespaidu uī tahdu indiwidu nerwu sistēmu, kureem pēdējā jau no paštas dabas naw deelin zik isturiga. Tahds eespaids nu aīween parahas eekch tam, ka zilwekam rodas wispahrigs nogurums. Salwa dāschreī reibit un wīkā beechi šakahpj afinis. Reīsem wīu ķermenī nejauchī pahrklahj šweedri, wisbeeschak nakst, wairak uī rihta puši. Sirds šahk darbotes nepareīsi: pulks aīween ir pahrak ahtrs, pee kam dāchi šiteeni ir šipraki, dāchi wahjaki, waj ari nemas naw šataulstami. Pee masakās ušbudinašanas sirds šahk pahrak šipri pukitet jeb, kā dāchi teiz, lehkat. Šara šahwoklis ir šoti nošpeelts, domas šaišitas ar nenoteiktām baišu juhtam. Šlimneeks šipri baidas par šawu wewelibu, šewički širdij wīkch peegreesch šawu ulmanibu un pašahwigi šeko wīkas darbībai. Dāschreī baišu juhtas top tik leelas, ka šlimneekam nahkas gruht palikt weenā weetā, un wīkch mehgina kaut kurp eef un kaut kur atraīt apmeerinajumu un atpuhtu. Zilweks newar wairs nodotes šawam darbam: wīkch gan mehgina šcho to štrahdat, bet domas konzentrejas ap wīka organisma nenormalām darbībam. Šlimneeks šoti weegli peeeetams ušbudinajumeem, wīkam pilnīgi šuhd dīshwes preeks, un naw tahdas leetas waj parahdibas, kura to waretu atraut no wīka druhtmām domam un nepatīhkāmām juhtam. Bet wīkas šikko minetās patologiškās parahdibas beechi ahtri iīshd, lihdī ko gremošanas organi šahk kahrtīgi darbotes, zaur to, ka pee barības ušņemšanas organisma teek eewehroši šinami wewelibas kopšanas likumi. Nerwu sistēmas frauzejumi pee gremošanas organu fasilimšanas iīškaidrojami tahdā kahrtā, ka lihdī ko



kungis waj sarnas eekait, wixi baribas wairs neefuhz peeteekofchâ mehrâ, zaur ko badâ panihkit kâ daudil zifi organi, tâ ari nerwi; otrkahrt, ja kungis waj sarnas eekaitufchi, tad uinemtâ bariba wixos nereti ruhgit un fabojajas, zaur ko sarnâs attihitas daudil kaitigu weelu, un pehdejâs pa audumu fchikibam un afins fraukeem nokluhit itarp zifu lihdil nerweem un smadsenem, pehz kam tad ari rodas frauzejumi wixu darbibâ, kâ nenowehtschamâs kaitigo weelu eefpaida fêkas.

No fchia ihfâ nerwu liitemas frauzejumu apfkata, kureem par zefloni ir atteezigi frauzejumi gremofchianas organu darbibâ, eeguhltam deefgan fkaidru jehdfeenu par zeefcho fakaru itarp abâm mineto organu liitemam, un pee nerwu wefelibas kopfchianas dabujam fwarigu aifrahdijumlahu, ka gremofchianas organu darbibai peegreeschama wisnopeetnakâ eewehriba, lai nenofiktu, ka taifni wixi taptu par nerwu liitemas nomahzejeem un muhfu dlihwes faruhgtinatajeem fchia wahrda wisplafchakâ nofihmê. Nerwu wefelibu kopjot tâ tad jaruhpejas ari par kunga un sarnu wefelibu. Wisbeefchak gremofchianas organus zilweki fabojâ zaur to, ka tee uinem waj nu reifê foti daudil baribas, waj ari gruhti fagremojamu baribu. Abos gadijumos kungis un sarnas paguril zaur pahrpufheschianos un fahk fawu uidewumu flikti ifpildit. Zilweki, kufi nopuhlas ar garigu darbu, ir fpeefli peegreesf faweem gremofchianas organeem fefwifchku wehribu aif diweem eemeefleem: pirmkahrt tapehz, ka pee gariga darba afinis no eekifchejeem organeem fapluhit wairak ul smadsenem un pehdejâs leelakâ mehrâ apgahdâ ar baribas weelam nekâ kungi un sarnas, kufi zaur to nereti panihkit, un otrkahrt tapehz, ka gariga darba ftrahdneeki beefchi par maif kuitas, kapehz pee wixneem lehnaak noteeek afiinu riakofchiana, weelu maina

un wispahrigi daudlas organisma darbības un to starpā ari barības weelu pahrstrahdāšana un uīņemšana meefas audumos. Kad pašdurei kungis strahdā, tad slikti darbojas smadzenes, un kad nodarbinam pēdējās, tad šawukahrt kunga darbība norīfinas gēšwi. Tā tad starp abu organu darbībam paltahw sinams antagonisms jeb sinamas pretēdīģības, kaut gan weena organa labklahjība ir ļoti atkarīga no otra organa stahwokta. Ja wispahrigi eeteizams kungi neapgruhtinat ar pahrmehrigu barības wairumu, tad lihmejotees uī garīga darba strahdneekeem tas šewidīģi jaušwer. Pee nerwu weelības kopšanas jaeetur wisstingrakā mehrenība kā ehšanasā, tā ari dieršanasā. Labaki ir ehst daudlas reises deenā un katrā reisē eexemt mašu barības wairumu, nekā ehst diwas trihs reises un kungi reisē apgruhtinat ar leelu barības kwantumu. Ja gremošanas organi darbojas wiszauri kahrtīgi, tad noguruma un garīga laiskuma šajuchana pehz ehšanas sinamā mehrā jau aīrahda, ka kungi barības eexemts wairak par mehru. Nepareisi ir pa ehšanas laiku garīgi nodarbotees, waj nu kaut ko lasot, atrīfinot kahdu ufdewumu, wedot ļoti nopeetnas šarunas u. t. t. u. t. t. Wispahrigi ir jaruhpejas par to, lai muhsu usmanība pehz eespehjas malak fiktu atwilktā no ehdeena. Ir zaur iimehginajumeem peerahdits, ka lihdi ko eeraugam gahrdu barību, waj ari lihdi ko par tahdu domajam, gremošanas šulas kungi šahk šipri attīhstitees. Wiseem sinams, ka no gahrda ehdeena «šeekalas škreen», kaut ari pats ehdeens netiktu pee mutes peelikts, bet šeekalas ari peeder pee gremošanas šulam. Šaitot pee ehdeena šawu usmanību, pawairojam apētiti, kurai šawukahrt par šekam ir gremošanas šulu pawairošanas un barības pahrstrahdšanas weizinašana. Ehdeenam, profams, jabuht





teefcham noteek, ka zilweks, kurſch daudi gaſas ehidams ir jutees flikti, tapdams par wegetareeti ſahk juſtees it kà atjaunots. Daudſi no tahdas parahdibas taiſa fleh-dſeenu, it kà tikai no ſtahdeem pagatawotà bariba preekſch zilweka buhtu ta pareiſakà. Tomehr objektiwi mineſo ſaktu apſkatot, no wiſa waram tikai tikdaudi mahzitees, ka preekſch weſelibas labaki ir, ja pawiſam atſakamees no gaſas un uſturamees pa leelakai daſai no ſtahdeem, nekà pahrllezigi daudi patehrejſam gaſas ehdeenu. Bet wiſlabaki ir, ja zilweks no gaſas galigi neatſakàs, bet eewehro wajadſigo ſamehru itarp jauktàs baribas ſaltahw-daſam.

Ja nu gaſas ehdeeneem radees tikdaudi preſi-neeku, tad rodas jautajums, eekſch kam tad paſtahw gaſas, kà baribas lihdlekſa, negatiwàs puſes? Gaſà, kà ſinams, atrodas daudi olbaltuma. Baribas weelas ir trihs: olbaltums, tauki un ogſhidrati. Pee ſagremoſchanas jeb baribas galigas pahrwehriſchanas olbaltums atſchkiras no taukeem un ogſhidrateem ſewiſchki zaur to, ka lihdli ko wiſchſch organiſmà eekſuhit, tas drihſ pahrwehriſchſch par ſinameem weelu mainas galejeem produkteem, jeb kà to zitadi aplihmè, ſadeg, un zaur to organiſms, olbaltumu ſaſkaldidams, patehrè daudi ener-gijas. Turpreſim tauki un ogſhidrati, kad tee nokſuhit meeſà, tuhliſ neteek galigi pahritrahdati, bet organiſmà ſop uſglabati pa daſai neſaſkaldità weidà, un meeſà wiſi okſidejas jeb ſaſkaldas tikai raugotees pehz orga-niſma baroſchanas wajadſibam. Olbaltums tà tad drihſà laikà ſadeg wiſs, zik wiſa baribà ari nebuhtu, kurpreſim tauki un ogſhidrati teek ſaſkalditi lehnſam, un ja wiſu baribà ir pahrak daudi, tee teek meeſà uſglabati nepahrwehrità weidà. Tahſak, gaſà ir daſchſch weelas, kuras, lihdligi ſehjai un kaſejai, nerwus uſbudina un



kurás, leelakâ mehrâ organísmâ eefuhkdamâs un ilgaku  
laiku nerwus ufbudinadamas, pehdejos war nomahkt  
un padarit gŕehwus un neifturigus. Minetâs weelas-  
kímifká sîná pa leelakai dáŕai peeder pee tà dehweto  
purina weelu grupas un ſáſtopamas tikai gaſâ, bet ne zítâs-  
weelâs, kâ feerâ, peená, maifê, pupâs, ſirâos u. t. t.,  
kurâs ari atrodas eewehrojams wairums olbaltuma. Ĵâ  
olbaltuma ķermenî eememam ar gaſas ehdeeneem pahrak-  
daudi, tad daſchkaht wiaſch pahrak nogurdina weelu  
maikas darbibu ķermenî, zaur ko ari pats olbaltums beelchi  
reteek wairs galigi ſáſkaldits, un tahdâ kahtâ ķermenî  
attihlîſâs kaifigi weelu maikas biâkus produkti. peemehram  
mihſáſkahnbe, kuri ir par eemeſlu nepareifas weelu maikas-  
ſlimibam, kâ peemehram wiſeem palihtamâi kaulu-  
ſehrgai jeb jiktei. Ĵa gaſas ehdeenus leeto leelâ wairumâ,  
taâ ari aſinis top beelakas un lipigakas. Zaur to  
nu aſiâu rinkoſchana teek eewehrojami apgruhtinata,  
pee kam nereti aſinis ſapluhit galwâ. Apgruhtinata teek  
ari ſirds darbiba, jo lipigo ſchikidrumu ir gruhti lidliht  
zauri ſchaureem aſiâu traukeem. Beidſot zeelch aſiâu  
trauku ſeenas, pee kam attihlîſas pamâſam arteriju pah-  
kalkoſchanaâs ar daſchdaſchadâm wîkas ſekam.

No wiſa minetâ redſam, ka gaſas bariba pee  
ſinameem apſahkſeem war tapt par ſoti nopeetnu weſe-  
libas eenaidneeku. Tikai zaur to ir iſſkaidrojama  
modernâ kuſtiba, kurâi ir leels peekriteju ſkaits un  
kurâ ir gaſas ehdeeneem peeteikufi karu. Ĵa gaſai  
ſinamos gadjumos war buht ſlihts eefpaids uſ daudſâm  
organísmâ darbibam, tad nerwu ſiſtemâ wiaſch war pa-  
rahditees nereti wehl ſkaidraki nekâ zitur. Ĵr peerahdits,  
ka gaſas ehdeeni nerwus padara daudi peeeetamakus-  
daſchadeem ufbudinajumeem, un nerwu ahrîſi jau ſen.

noleedi tahdeem nerwu sliimneekeem leetof gafu, kureem, ka peemehram episeptikeem, nerwu sistema weegli padodas pat malaku kairinajumu eespaadam. Peeturotees pee schein paschein prinzipeer, ari nerwoseem zilwekeem naw eeteizams neaprobelschotâ wairumâ ehit gafas ehdeenus, jo nerwolitate galwenâ kahrtâ paltahw eeksch tam, ka sinama zilweka nerwi pahrak weegli un ahtri atbild ul daschadeem wiru usbudinataju kairinajumeem, un daschas weelas, kuras atrodas gafâ, war tikt ulskatitas taini par spezifikâm nerwu usbudinaschanas weelam.

Ja gafas ehdeenu leetofschanas aprobeleschotiana pee weselibas kopfchanas wispahrigi un sewischiki pee gahdaschanas par nerwu sistemas darbibu saudselchianu stipri eeteizama, tad naw eeteizams aiseet preteja ekstremâ un no gafas ehdeeneem pawisam atteiktees. Ir tainiba, ka ari tahdâ baribâ, kura pagatawota no itahdeem, atrodas olbaltuma weelas, un tã tad ari itahdi war ispildit gafas weetu. Tomehr ja organisimâ gribetu eenemt tikdaudi augtu un sakru, ka tiktu pilnigi apmeerinas wiru prasibas pehz olbaltuma, tad atkal tiktu apgruhtinati gremofchanas organi zaur pahrmehrigu baribas wairumu, waj ari zaur to, ka wirus peepilditu ar weelam, kuras daudi olbaltuma, kã sirnos, pupas, lehzâs u. t. t., bei kuras gruhti sagremojamas. Imehginajumi bei tam rahda, ka itahdu olbaltumu organisms sliktaki ismanto nekâ gafas olbaltumu. Tã tad ari pee baribas weelu leetofschanas selta widuszefsch tas pareilakais.

Pee behrneem gafas ehdeenu eerobelschotiana wehl itingraki eewehrojama, nekâ pee peeaugufchein, jo behrnu nenobreedufchee nerwi usbudinoschiam weelam toti weegli peeeetami, un nowehrojumi rahda, ka ja behrnu bariba paltahw wairak no gafas, waj ari wispahrigi ja wirâ pahrak daudi olbaltuma, tad tahda bariba pa dasai ir



wainiga pee behrnu nerwoluma atihhtifchanàs. Tapetiz eeteizams behrnam nedot jau pahrak agri gaſas baribas, apmehram ne agraki, kà oſrà diihwibas gada beigàs. Daſchi pat eeteiz behrneem ſahkt dot gaſu tikai no 3 diihwibas gada.

Lai laſitaji waretu labaki orientetes paſihitamako baribas weelu ſaltahwà, turu par leetderigu ſche peewelt atteezigu tabeli, kurà winas atihmetas prozentos:

	Olballuma.	Tauku.	Ogſhidratu.	Uhdens.
Wefirſchia gaſa . . .	19	14	—	64
Zuhkas gaſa . . .	17	22	—	60
Schinkis . . . . .	25	37	—	28
Saka gaſa . . . . .	23	1 $\frac{1}{2}$	—	74
Stirnas gaſa . . . . .	20	2	1 $\frac{1}{2}$	75 $\frac{1}{2}$
Wiſtas gaſa . . . . .	18 $\frac{1}{2}$	9 $\frac{1}{2}$	1	70
Wiſtas olas . . . . .	13	11	1	74
Silkes . . . . .	19	17	1 $\frac{1}{2}$	46
Lihdaka . . . . .	18 $\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	—	79 $\frac{1}{2}$
Sutis . . . . .	17 $\frac{1}{2}$	28 $\frac{1}{2}$	1	57
Gows peens . . . . .	4	2	5	88
Sweelts . . . . .	1	85	—	14
Seers . . . . .	30	20 $\frac{1}{2}$	2 $\frac{1}{2}$	42
Rihfi . . . . .	8	$\frac{1}{2}$	76	13 $\frac{1}{2}$
Kweefchu maife . . . . .	7	$\frac{1}{3}$	56	35
Rudiu maife . . . . .	6	$\frac{1}{3}$	49	42
Sirni . . . . .	23 $\frac{1}{2}$	1 $\frac{1}{2}$	52 $\frac{1}{2}$	13
Safi ſirni . . . . .	6 $\frac{1}{3}$	$\frac{1}{2}$	12	78
Pupas . . . . .	24	2	55 $\frac{1}{2}$	11
Safas pupas . . . . .	3	1 $\frac{1}{2}$	6 $\frac{1}{2}$	88
Lehzas . . . . .	26	2	53	12
Kartupeli . . . . .	2 $\frac{1}{3}$	$\frac{1}{3}$	20	75
Beetes . . . . .	1 $\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	9	87

	Olaltuma.	Tauku.	Oghidratu.	Uhdens.
Puķu kaļpoiti .	2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	4	91
Mafās pluhmes	1	—	12	81
Ēhbofi . . . .	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	—	13	84 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
Sehnes . . . .	3	—	6	89

Pahrmehrigi bagats galds, uī kura atrodams sewiſchķi gaſas ehdeenu leeks wairums, kaiſigs ne tikai nerweem, bet ari wiſpahrigi weſelibai. Pee weſelibas kopſchianas tapeh̄z ehſchiana nedrihkķit iwehritees par sewiſchķu baudu liĩdſekli, bet wiĩai jakaļpo galwenā kahtā meefas uſturfchianai, kaut gan ari ſchim mehrķim ſekojoť ta zilwekam war ſagahdat weenā otrā gadijumā deefgan intenſiwu baudijumu. Eeturoť ehſchianā mehrenibu, zilweks weenmehr war baribu uĩemť ar patikſchianu un apeſiti, kurpreiim zaur pahrmehribam ehſchianā tas beefchi laudē ehſtgribu, brihſcheem ſajuht pat reebumu pret ehdeenu un wiſzauri ſawai weſelibai nodara leelas pahreſtibas, peh̄z kam rodas ſlimibas un diihwes apnikums.

Tomehr ari mehrenibai ir liĩams mehrs, un wiĩa ſahķ palikt weſelibai kaiſiga, liĩdī ko ta pahreet aķketiſmā waj ari ir ſaweenota ar bada zeefchianu. Naw neweena taħda organa, uī kura darbibu bads waj ſtiprs truħkums neaſiſtahtu kaiſiga eeſpaida. Taħds pats negatiws eeſpaids ir wiĩam ari uī nerweem. Zaur truħzigu un ſliktu baribu nerwi wiſpirms nedabū peeteekoſcha energijas wairuma preeķķi ſawu patehrejumu iiliĩdliĩnaſchianas un wiĩi taħdā kahtā top gſehwi un panihkķit. Otrkaht nerwi zaur ſliktu un truħzigu baribu zeefchi no tam, ka taħda bariba ſaboķā ari gremoſchianas organus, kuroſ peh̄z tam, baribai ruhģitot un nepareiſā kahtā pahwehriſchotees, aſtihiſtas kaiſigas weelas, kas nerwus, kā jau redieķām, ſtipri nomah̄z. Liĩdī ko nerwi panihkķit, wiĩi top weegli peeeetami pat neezigeem uſbudinaju-



meem, un par zilweku, kuram ir tahdi nerwi, mehdi teikt, ka wiafct ir nerwois. Nerwoisms ir nerwu panihkctianas waj wispahrigi nerwu glehwuma lihme. Baribas truhkuma eefpajds pee nerwu sistemas wispirms ta tad war parahditees eekcti tam, ka atihhtas nerwoisms, kurcti nereti mehdi buht saweenots ar nospeedofctam domam, nepatihkamam juhtam un wispahrigi ar diihwes preeka truhkumu. No truhzigas baribas eewehrojami zeecti, ka tas zaur ismehginajumeem peerahdits, ari garigās darbibas. Garigā darbiba pee tam noteek lehnak, nekā normalos apstahktos. Domu saturs top pawirctiaks un domas nesahhtas sawā itarpā tikdaudi pehz jehdseenu radneezibas, ka tas pee labas domahctianas spehjas mehdi buht, bet wairak pehz wahrdu formas un fkanas, kuros domas ir eetehrptas. Etmiaa top wahjinata, usmaniba padarita sliktaka, un gara darbibu wispahrigi frauze sawads nerwu sistemas itahwoklis, kurcti atgahdina parahdibas, kahdas nowehro pee noguruma.

Podatu nobeidiot wehl jamin kahds wahrds par dahctam weelam, kuras newar iipildit baribas weetu, bet kuras eekemtas organisma waj nu pahctas par sewi, waj ari, ka tas aihween mehdi buht, kopā ar baribu, atstahj redlamu eefpajdu uī daudiam muhtu meetas darbiam, bet sewihcti uī nerweem. Pee tahdam weelam peeder kafeja un tehja. Kafejā ir diwas weelas, kam leels eefpajds uī muhtu nerweem, un wias ir: kofeins un kafejas ehta, kura atihhtas pee kafejas pupu dedlinahctianas un no kuras zetas nerwus uibudinosctā kafejas smarctā. Zaur ismehginajumeem ir peerahdits, ka kofeins uī kahdu laizixu pawairo muhtu spehku, aihdien noguruma sajuhtu un kopā ar to ari meegu, atweeglina domahctianas darbibu un domas padara dihtakas un saturigakas. Bet tahds labwehligs eefpajds kofeinam

uf organifmu ir tikai tad, ja viņu leeto ūstipri aprobešotā mēhrā. Lihdi ko pehdejais teek pahrkahpts, kofeins organifmam ūahk ūstipri kaitet un war nopeetni apdraudet viņa wefelibu: rodas nemeers, firds ūahk nepareili darbotes, lozekli trihzet, ķermenī beeshi pahrklahj ūweedri, dašchreil pat rodas ūawads ūsbudinajums, ūaweenots ar leelām bailem. Kafejas ešai apmehram tahds pats eeshpads ūf organifmu, kā kofeinam, bet viņšch organifmā parahdas ahtrak, nekā kofeina eeshpads: tapehiz ūlimneekeem, kureem no nerwu liistemās atkarīgās darbības, kā peemehram elpošchana, ūstipri pagurušchās un draud noštahtees, beeshi dod mēlnu kafēju, jo tahdā weidā kafēja dara eeshpaidu ūf nerweem ūewiūchki zaur ūawu aromatu jeb ūmaršchu. Pee dašchteem zilwekeem kafēja palitprina ūarnu periltaltiku jeb ūarnu kultibu, zaur ko tā weizina wehdera noeeshchānu, waj pat war buht par zaurejas eemeūlu. Kafėjai pašchāi par ūewi kā baribas lihdieklis naw nekahdas wehrtības, bet tā ka viņu aishween ūajauz ar zukuru un krehjumu, tad tā tahda māiūjuma weidā wehrtiga ari kā baribas lihdieklis.

Weelas, no kurām ūaitahw tehja, ūstipri lihdligās tām weelām, kuras war tikt ūiūkatitas par galwenām kafejas ūaitahwdaūam un kuru eeshpaidu ūf organifmu tikko apūkatijām. Ēri tehja galwenā kahrtā ūaitahw no tehjas ešās un no teina; pehdejais glušchi lihdligs kofeinam. Teinam ūf nerweem tahds pats eeshpads kā kofeinam, bet tehjas ešā daudī wahjaka par kafejas ešū, kapehiz pehiz tehjas dieršchānās nekad naw tahda ūawada ūsbudinajuma un patihkama, weegla apreibuma, kahdu nerēūi nowehro pee ūstipras kafejas dieršchānās. Tehjā beū tam deegān daudī gehrūkahbes, kura pamalina ūarnu periltaltiku un tā tad linamā mēhrā kawē wehdera noeeshchānu. Wiūpahrigi tehja ir kreetni newainigaka



weela par kafeju, fewiſdiki tapehz, ka wixai naw ta apreibinoſdà eefpaida, kahds peemiht itiprai kafejai.

Kaut gan tehja un kafeja pee kulturelām tautam tapuſi par nepeezeefđiamu ikdeenifđika uſtura daſu, tomehr galu galà kà tehja, bet wehl wairak kafeja uſſkatama par nerwu giſti. Ɖa minetàs weelas leeto paralitā wairumā, tad tās weſelibai ſoti maſ kaitigas un wixu labais eefpajds pilnigi atſwer tās ſiktàs puſes, kuras pee kafejas un tehjas leetoſđianas organiſmā rodas kà ſđio weelu eefpaida ſekas. Zitadi tas ir, ja kafeju ſahk uſſkatit par nerwu uſbudinaſđianas un apreibinaſđianas lihdiekli, kà tas nereti noteek pee zilwekeem, kureem nerwi ſoti iſmalzinati, peemehram mahkſlineekeem, un kureem beſ mahkſligeem un itipreem nerwu uſbudinaſđianas, waj ari pa daſai uſbudinaſđianas, pa daſai paralifeſđianas lihdiekleem gruht iſtiht. Ɖr ſinami wairaki peemehri, kur eewehrojami zilweki nelaikus aiſgahjuſđi kapā zaur to, ka tee zaur itipru kafejas dſerſđianu naktis ir aiſdlinuſđi meegu un noguruma ſajuhtu, lai waretu nekaweti nodotees ſawam darbam. Ɖa no rihteem tehjas un kafejas dſerſđianai ir ta labā ihpaſđiba, ka kà tehja, tā ari kafeja atſwabina no maſa noguruma un meedſibas ſajuhtas, kuru pee zefſđianàs augſđiā nereti nowehrojam, tad wakaros wixas abas war aiſdliht normalo meegu un organiſmu taħdā kaħrtā apmahnit, tà ka wiaſđi neſajuht noguruma, lai gan pateefibā tas ir noguris, un newar zaur meegu neitraliſet kaitigo noguruma weelu. Buhtu nepareiſi, ja tehjas un kafejas leetoſđianu pilnigi gribetu atmelt, jo ſđinīs lihdiektoſ ſlehpjas daudī kas taħds, kas daudtoſ gadijumos dara labwehligu eefpajdu uī muħſu organiſmu. Tomehr pee tehjas, bet wehl wairak pee kafejas leetoſđianas eeturams itingri.

noteikts mehrs. Zilwekeem, kuri zeefch no meega trufkuma, noleedfams wehlu wakaros diert tehju waj kafeju. Kafeja pawifam noleedfama loti nerwofeem zilwekeem, kà ari behrneem, kuru nerwu iistema wehl nenobreedufi un tapehz daudi weeglak bojajas no dafchadàm nerwu giffim, nekà peeaugufchu zilweku nerwi.

Kafeju un tehju zilweki beefchi leeto weenigi tadeht, ka winaš pagatawofchana ir famehrà weenkahrſcha un neprafa daudi laika, un taiſni aiſ ſcha eemeſſa weenam otram pagruhti atteiktees no mineteem lihdſekteem, kaut ari tee weenà otrà gadijumà nodaritu weſelibai rediamu kaiti. Bet ir weelas, kuras daſchà ſià pīnigi war iſpildit kafejas weetu un kuràm pee tam naw ne druſkas no kafejas ſliktàm ihpaſchibam. Palihſtamakais un wiſbeefchak leetojamais no taħdeem baribas lihdſekteem ir kakao. Kakao ſaiſtahw no olbaltuma, taukeem un iſehrkeles un tà tad ir baribas weela wahrda wiſplaſchakà noſihmē. Bei tam kakao ſatur ſewi wehl kaħdu weelu — teobrominu, kurſch iſipri atgaħdina koſeinu., bet kura kakao pupàs ir tik mai, ka kakao uſ nerweem nedara tikpat kà nekaħda eeſpaida. Kakao tà tad galwenà kaħrtà ir baribas weela un pee tam iſipri barojoſchis uſturas lihdſeklis. Weena no ſliktàm kakao ihpaſchibam ir, ka tas ir pagruht ſagremojams. Bei no kakao pee iſgatawoſchianas fabrikà atħem daſu no winaš taukeem, zaur ko tas top kreetni weeglaki ſagremojams.

Kakao modifiķuzija ir ſchokolade. Pedejā bei kakao atrodam wehl zukuru un daſchus newainigus peemaiſijumus, zaur kureem ſchokolade eeguħt ſawu aromatu. Schokolade tà tad war iſpildit kakao weetu, kaut gan winaš gruhtak ſagremojama par peħdejo, jo pee ſchokolades pagatawoſchianas tauki no kakao neteek iſwilkti. Kakao un ſchokoladi winaš labo ihpaſchibu deht war leetot ari nerwoſi zilweki,



un weenigi nepatihkama parahdiba, kuru pee fcho lif-  
dfektu leetofchianas war eedomatees, war buht gremo-  
fchianas organu frauzejumi, gadijumâ, ja pehdejee ir pa-  
wahji. Pee mafeem behrneem kakao un fchokolades  
dlerfchianâ waj ehfchianâ jaewehro daudi ftingraks mehrs  
nekâ pee leeleem zilwekeem, jo pee behrneem war ari  
no fchokolades leetofchianas fagaidit leelakus waj mafakus  
traujejumus gan no gremofchianas organu pufes, gan ari  
nerwu liftemas darbibâs.

---

## Nerwu giftis.

Noſaukums «nerwu giftis» ir deefgan nenoteikts :  
daudias giftis, kuras nerweem ſtipri kaitè, nomahz un  
bojà ari daſchus zifus organus, kâ ari gandrihi wiſas  
tâs weelas, kas muſtu organiſmam wiſpahrigi nepee-  
mehrotas, atſtahj ſliktu eeſpaidu ari uſ nerweem. Tah-  
ſak pee nerwu giftim daſchkahrt ne beſ eemeſla peeſkaita  
daſchias weelas, kuras linamâ wairumâ zilweki leeto  
ſoti plaſchâ apmehrà. Pee tahdâm peeder tehja un  
kafeja. No ſcha nu redſam, ka minetais terminſchî naw  
deefin zik pîlnigs un noteikts, un tapehz ſem wiſa ja-  
ſaprot galwenâ kahrtâ tahdas giftis, kuras atſtahdamas  
nelabwehſigu eeſpaidu uſ muſtu organiſmu wiſpahrigi,  
ſewiſchki nomahz wiſa nerwu liſtemu. Schini apzere-  
jumâ aſi praktiſkeem noluhkeem noſaukums «nerwu  
giftis» ſtipri jaſaſchaurina wehl tani liſâ, ka te no  
wiſâm minamas ir tikai tâs, kuras wiſwairak teek lee-  
totas ikdeenifchikâ dſihwè un pee tam neaprobeſchotâ  
mehrà. No «nerwu giftim» minetâ noſihmè pirmâ weetâ  
noſtahdams alkohols. Te jau gan pa daſai ir pat leeki

runat par alkohola eespaidu uī nerweem, jo kuršci gan muhšu antalkoholiskā laikmetā nebuhs diirdejis par alkohola sliktām šekam, kaħdas wiņšci atitahj uī wišeem muhšu organeemj? Jr wispahriga parahdiba, ka ja par kaut kaħdu leetu pahrak daudi runā jeb, kā lat-wiški lihmiģi šaka, kladliņa, tad pat laba un deriga leeta war šahkt palikt nepanešama waj pat pretiga, lihdsigi šaldam ehdeenam, ja to zilweki bauda pahrlēezigi leelā mehrā. Taiņi tapehž tad ari te mehģinašdu atturetees no nodeldetu un wispahri palihtamu pateesibu atkahrtošānas par nekaitamām alkohola sliktām pušem un wišā ihšumā aishahdišdu tikai uī tām galwenām nenormalām parahdibam, kurās nowehro alkohola leetotaju nerwu šistemās darbibās.

Kaut gan alkohols, kā šinams, nodara redšamu kaiti wišeem muhšu organeem, tomehr wiņa noahrdošāis eespaids wisitpraki šajuhtams nerwu šistemā. Par šcho pateesibu dabujam pahrlēezinatees jo plašāā mehrā no ikdeenišāķās dšihwes nowehrojumeem : dšehraģi aishween panihkt wišwairak garigi, kas zefas no wiņa šmadiešu šamaitāšanās. Eri šišikām alkoholiku kaitem beeshi ween par eemešu itarp zitu ir kaħdas nerwu šistemās dašas panihkišāna waj pat aiseešāna bojā. Ka alkohols nerwu širemu noahrda wairak, nekā zitus organus, peerahda ari šinatniški ismehģinaģumi. Weenaģno muhšu meešas šchuhnišu šaltahwdašam ir ķimiskā šinā šoti šarešģita weela — leģitins. Leģitina šewišāģi daudi šmadienēs, kurās wiņšci uškatams par weenu no šwarigakām šaltahwdašam. Ša dšihwneeķeem ilģaku laiku dod diert alkoholiu un ja pehž tam ķimiski ispehta dašāadus wiņu organus, tad israhdas, ka alkohols ir no pehdeģeem isķaloģis wiņu leģitinu šekošāā apmehrá :



no smadlenem	11,00	prozentus,
„ kunga gļotahdas	4,15	„
„ larnam	3,22	„
„ leefas	3,18	„
„ aknam	2,74	„
„ firds	2,52	„
„ plauštam	1,24	„
„ larnu ņenas	1,10	„
„ kunga ņenas	0,57	„

No šīs tabeles skaidri redzām, ka lai gan alkohols lezītinu (pareizāk sakot fosfatidus, kuru sastāvdaļa ir lezītīns) īstkalā no dažādām orgāniem, bet tomēr dažādos orgānos minētā svarīgā veidā eet bojā ļoti nēveenedā mēhrā. Smadēnu laudejumi ir jo leeli ne tikai tapehz, ka īlnihzinātā lezītīna prozents tanis ir leelaks nekā zitos orgānos, bet ņewiņķķi wehl tapehz, ka pašā lezītīna smadēnēs ir wairak nekā zitos mēefas audumos. Tapehz tad ari alkoholu ar pilnīgu teefību war uņikatīt par nerwu gīfti, kaut gan ari ziti orgāni, kā redzām īstarp zitu ari no peewēfās tabeles, zeeņķ redzamus laudejumus no alkohola eefpaida. Šķis fakts nu ari pašķaidro, kapehz pee alkohola dīerņķanas wīnā eefpaidu pamanam wispīrms galwā, pee kam īhā laikā eewehrojami pahrwehrņķas juhtas, domas, perņonibas aplīnā, rīhziņa, kureem wehl peewēenojas leelaks waj malaks reibums. Wīfas ņķis parahdības zēfas no smadēnu darbības nomahķķķanas. Tikai wehlak ņķķķ kahjas ītreipulot, waj ari rokas īidarit dažādas nepāraltas kultības, bet ari ītreipulotķķā un zitas ņawadās kultības, kurās zilweks īidara dīehrumā, naw nekās zits, kā īinamu nerwu īīltemas dālu nomahķķķanas ņēkas. Kad zilweks ir drūņķu eedīehris, tad wīķām weegļķķ tek waloda ; tam ņķķķēet, ka alkohols ir pa-

wairojis wiaa darba ſpehju, aiſdlinis nogurumu un dewis wiaam leelaku iſturibu pee darba. No tam nu waretu domat, ka alkohols, lihdſigi tehjai un kafejai, teeſcham weizina muhſu garigos un ſiſſikos ſpehkus, wiſmaſ tad, ja to baudam tikai maſa mehrâ. Wairakkahrtigi iſmehginajumi tomehr ir peerahdijuſchi, ka alkohols, lai ari wiſu leetotu deefin zik neezigâ wairumâ, nepawairo nedi garigo, nedi ari ſiſſiko ſpehku, bet gan wiſus nomahz. Normalâ itahwokli zilweks itahw it kâ kahdâ zentri, ap kuru darbojas wiaa daſchadi ſpehki daſchados wirleenos. Zilweks atrodas ſem wiſu ſchi ſpehku eeſpaida; ikweenam no wiſeem ir ſaws preſſpehks, un wiſas ſchis ſpehku liſtemas kopejâ kuſtiba noteek taſhdâ wirleenâ, kahdâ darbojas ſtiprakee liſtemas ſpehki. Bet ja nu kahdu no harmoniſkâs liſtemas elementeem ſabojâ, tad daſcheem ſpehkeem pehz tam naw wairs atteezigo preſſpehku, kapehz wiſeem ir daudi weeglaki aiſraut liſtemu taſhdâ waj zitadâ wirleenâ.

Tuwaki nowehrojot peediehrufchia zilweka iſtureſchianos, teeſcham dabujam pahrleezinatees, ka waloda tam labaki weizas nebuht tapehz, ka zaur eedſerſchianu buhtu pawairojuſchees waj palikuſchi labaki wiaa domas un ſpreedumi, bet gan taiſni tapehz, ka alkohols ir ſinamâ mehrâ nomahzis daſchus ſmadſeſu zentrus, ar kuru darbibu ir ſaiſtita apdomiba un kuru runatajam, eepreekiſchi wiſchi iſſaka kaut kahdu ſpreedumu, leek pehdejo un wiaa ſekas labi pahrdomat. Tapehz tad ari noteek, ka lai gan peediehris zilweks runâ ſoti daudi, wiaa ſpreedumi ir daudi ſeklaki nekâ tad, kad wiſchi naw diehris. Taſhdâ paſchâ kahrtâ zaur ſinamu nerwu liſtemas daſu nomahkiſchianu iſſkaidrojamas wiſas zitas ſiſſikâs un garigâs darbibas, kuras pee peediehrufchia zilweka noteek weeglaki un ahtraki nekâ pee nediehruf-



šča. Tà, peemehram, peedlehtis zilweks pee glahles noslehdi wistuwako draudlibu ar glahles brahtseem gan ne tapehz, ka wiščh dšifaki šapraštū tahdas karitas draudlibas wajadlibu waj draudlibas šaites, bet gan tapehz, ka alkohols ir nomahzis apšwehščhanu, ka ir „apšerts prahts“, kà šaudis šaka, un pehz tam beesčh, gluščh pawirščhjas juhtas eeguht noteizoščho lomu pee zilweka ištursčhanàs un rihtizas. Tàpat zilweks dšehrumà lehkà un taiša dšahčadas neparaštis kultibas, beesčh štipri aiščkahrdams pat lihdižilweku interešes, pawšam ne tapehz, ka wiša šišiškee špeški buhtu pawairojuščtees, waj ka ziti zilweki, kureem tas nodara pahreštibas, buhtu nešauščh palikuščh par wiša eenaidneekeem, bet weenigi aiš ta weenkahščhà eemešla, ka kultibu leetderibas noteizejš un plaščhaka šabeedriška apliša, kura pahrwalda zilweka ištursčhanos pret lihdižilwekeem, dšehrumà darbojš dšahkahrt šoti šlikti.

Tà nu tas ir reibumà, bet kad wiščh ir lišahjis, nerwu šištemas darbibas eeeet atkal šawàs paraštis šeedès. Bet ja alkohols šmadšenes pašahwigi nomahz, tad pamášam wišu pretoščhanàs špehja paleek malaka un malaka, un tàm pehz dšehruma jau gruht nahkas šlišhšinatees un eeguht normalo darbibas weidu. Tapehz pee wezeem dšehrajeem nerwu šištemas darbibàs ari nedšehruščhà štahwokli pamanamas daudšas no tàm pašhàm šawadàm parahdibam, kuras nowehrojam akutà dšehruma štahwokli un par kuràm šikko runajàm. Alkohols, ja wišu leeto daudi un ilgi, nerwu šištemu war pilnigi šabojat, pehz kam zilwekam galigi pašuht atmiska, wiščh neko wairs newar eewehrot un paturet prahtà, šahk parahditees wišwišadas juhtekšu apmahniščhanas, lozekli top gaudeni un šahpigi, rodas meega truhkums un pašahwigs štiprs nerwu ušbudinajums. Ešiškàs

un estetikkàs juhtas ailween jau agrak panihkit, kamehr ziti nerwu darbibas frauzejumi dfehrajá wehl naw fá-  
sneegufchi pilnigu attihitibu.

No ícha íhà apfkata kurá minetas ir tikai pašdas galwenakàs nenormalàs parahdibas, kahdas nowehrojam dfehraju nerwu sistemas darbibàs, top jau pilnigi šaprotams aifrahdijs, ka nerwu wewelibas kopščiana pagehr, lai alkoholišku dfehreenu leetoščiana fiktupawifam atmesta, kur tas eefpehjams bei pahrestibu nodariščianas linama zilweka dabai, waj ari wismai ítipri aprobeščota. Kà katra gifts, tà ari alkohols behrna nerwu sistemai daudi kaitigaks, nekà peeaugufcha zilweka nerweem, kapehz behrneem líhdi 15. dlíhwibas gadam pawifam noleedfams leetot alkoholiškus dfehreenus.

Pehz alkohola tautá wiswairak ífplatitá nerwu gifts ir tabaka. Tabaká bei zitám neewehrojamakám kaitigám weelam atrodas nikotins, kuríchi peeder pee wisítiprakám giftim un kura deht tad ari tabaka organíšmu šabojá. Ša jau neezigs alkohola wairums nomahz zilweka filífkàs un garigàs darbibas, tad par tabaku, tàpat kà par tehju un kafeju, jašaka, ka wíša linamá mehrá weizina nerwu darbibu, waj ari daščos gadijumos lílídina wíšá mašakas nešafkanas. Tà pee mehrenas pihpeščianas nerwi top drušku ulbudinati, zaur ko linamá mehrá pawairojas wíšu darba špehja ; turpretim pehz ulbudinajumeem, pehz intensíwas, filífkas un garigas nodarboščianàs zaur pihpeščianu nerwi drušku teek apmeerinati, tà ka ulbudinajums drihtaki pahreet un nogurums teek mašaki šajulís. Tabaka weizina ari šarnu períštaltiku un šekmè wehdera noeščianu.

Tàs nu buhtu tabakas labàs íhpafčibas, un zaur wíšám tabaka teeščam linamá mehrá eeguht teefibu peederet pee teem neškaitameem líhdšekšeeem, kuri kaut gan naw nepeezeeščami dlíhwè wajadligi, bet kuri íšmalzinatam



kulturelam zilwekām ūhad tad atnes wismal relatiwu labumu. Bet ja nu linam, ka tabaka ir giffs, tad ar wīru jarihkōjas usmanigi un apdomigi. Sliktā tabakā nikotina daudī wairak, nekā labā tabakā; walga tabaka giffigaka par ūauūu tabaku, tapehz ka walga tabaka ūadegot bei nikotina rada wehl kahdu giffigu weelu. Tomehr ari labas un ūauūas tabakas pihpeūhana war nowest pee organiūma ūagiffesūhanās. Tas nu noteek wisbeesūhaki, protams, tad, ja pihpē ūoti daudī un ūoti ilgi. Ūr nenoleedūams, ka ari ūoti ihūa laikā war organiūmu zaur tabakas leetōūhanu ūagiffet — un tas gan drihl weenmehr noteek pee teem, kas pirmo reil meh-gina pihpet — tomehr taūda akuta ūagiffesūhanās aii-ween drihūakā laikā pahreet un neatūahj uī organiūmu manamu ūliktu ūeku. Pawiūam zitadi tas mehdi buht pee teem tabakas leetotajeem, kuri pihpeūhanas kaiūi-bai kalpo ilgi un ūiprā mehrā. Pee wīneem tabakas ūaunais eespaids aiiween wispirms parahdas ūirds dar-bibas traujejumos, pee kam pulūs top neregulars, un reilem ūipreem pihpetajeem leekas, it kà wīneem ūirds pawiūam uī kahdu laiku noūahtos. Lozekli ūahk trihzet, eestahjas neūpehks un wispahrigs nogurums. Ūalwa beesūhi reibūt, rodas daūchadas nenormalas ūajuhtas meesā. Reilem uīnahk baiūu juhtas, kà ari daudīas zitās garigās darbībās pamanami maūaki trauejumi. Nereti pee ūagiffesūhanās ar tabaku rodas ūahpes lozek-ūos, redūesūhana paleek ūliktaka un auūis ūahk ūchwingūet. Ari gremoūhanas trauejumi nebuht naw retā parahdiba pee ūipreem pihpetajeem.

Ūa nu pihpeūhana, kà ari daudīas zitas wairak modes, nekā nepeezeesūhamibas un wajadiibas leetas, diihwē naw iinihzinama, tad weūelibas ūaudūesūhanas no-luhkà wīra ir wismal aprobesūojama, kur un zik leelā

mehrà tas eefpehjams. Bet lihdí ko parahdas fagifte-  
fchanàs eelihmes, tabakas leetofchana ir pilnigi atmetama.  
Eri te tas pats jaatkahrto, kas jau alkohola apfkatà  
tika teikts un proti, ka behrnu nerwu siitema pret fagifte-  
fchanos daudi neifurigaka, nekà peeaugufcto zilweku  
nerwi, kapehz behrneem un jaunefceem wismal lihdí  
15—18 diihwibas gadam pihpefchana pilnigi noleedfama.

No retaki leetojamàm nerwu giffim minams eteris,  
opijs un morijs. Pee mums eteri fihrà weidà tautà  
wehl mal paliht, turpretim maifijumà ar fpirtu to pa-  
tehrè deefgan leelà mehrà. Kam gan naw palihtami  
hofmana pileeni jeb drapes, kuras eeguufctas fefwfchku  
peekrifchana pee wezakàm feewetem. Hofmana pileenus  
pagatawo no weenas dafas etera un diwàm waj trim  
dafam fpirta. Epteekàs ailween pahrdod afichkaiditus  
pileenus, pee kam peelej pee minetà maifijuma dafchreif  
fipri daudi uhdens, zaur ko «fahles» gan wairs naw tik  
fifpras, bet totees fahfu iinahk daudi, pat ja tàs pehrk  
fikai par dafchàm kapeikam. «Sahfu» lehtums ir weens  
no eemefleem, kapehz wixas tik leelà mehrà iiflatifas  
pee mafurigakàm wezakàm feewetem; pehdejàs leeto  
afichkaiditàs hofmana drapes ailween kopà ar zuku.  
Etera eefpays uf nerweem ir farefchigits. Leelakà nerwu  
siitemas dafa pee mehrenas apreibinafchanàs zaur eteri  
teek fipri nomahkta, kapehz luhd peemehram noguruma  
fajuhta, pa dafai ari nerwu uftraukumi u. t. t. Dafch  
garigàs darbibas, fefwfchki fantafija, turpretim top inten-  
fhwakas, protams uf zitu garigo darbibu rehkina. Fuhtu  
pafaule fem etera eefpaysa peenem fawadu, apreifchanas  
brihdí fofi patihkamu nokrahtu. Bet ja eteri ilgaku  
laiku leeto kà apreibinafchanàs lihdiekli, tad driht top  
manamas wixas faunàs fefkas: nerwu siitema fipri pa-  
nihkt, garigo diihwi pahrnem fawads gfehwmums, kura



nowehrſchianas noluhkâ nelaimigais etera upuris ir ſpeelts kaitigo weelu eesemt aiſween leelakâ un leelakâ wairumâ. Sem etera eespaida noteek redſama pahrweidoſchianâs un iirichiana wiſos ſwarigos organos. Sirds, aknas, neeru audumi pa daſai pahrwehrſchias taukos, un zaur to ſoti ſtipri zeefch mineto organu darbibas. Nerwu ſchuhniâs ſwarigi elementi iſkuhſt un aiſeet bojâ; nerwu ſchkeedru weela pa daſai iſwirſt, ſaudedama pee tam ſawu ahrejo, kâ ari ſmalkakâs ſtruktuſas weidu. Wiſpahrigi etera leetotaju organiſmâ noteek tahdas paſchias noahrdoſcha rakſtura pahrmâiâs, kahdas nowehro pee alkoholiſkeem.

Paſchu reiſ pee mums wehl nenahkas wehl ſewiſchiku zihau ar etera dſerſchianas neſikumu, bet war atnahkt laiki, kur etera jautajumam buhs japeegreelch ne maſak eewehribas, kâ alkoholiſmam. Sadſihwe rahda, ka zilweki beſ apreibinaſchianâs newar iſtikſt. Buhtu pahrak gruhts uſdewums, ja kahdam buhtu jauſſkaita wiſi apreibinaſchianâs lihdeſkti, kahdus daſchadas tautas daſchados laikos ir leetojuſchias un wehl leeto ſcho baſt deen. Zihâ pehz apreibſchianas — par ſcho iſteizeenu laſitaji mani lai atwaino — zilweks war eet tiktahtu, ka taſdſer petroleju, ja wiſam naw pee rokas zitu narkotiſkolihdſektu. Ja atraltos kahds antialkoholiſts, kurſch ſpraulltu ſew par uſdewumu ii paſaules iinihzinat wiſu alkoholu, tad wiſam tuhliâ pehz tahdas zihâs iſzihniſchianas buhtu jaſahk wehl zihâa ar kahdu zitu neſikumu, kurſch zilwekos pa to laiku buhtu iſaudſis un kuram buhtu peepalihdejuſi diihwê eefaknotees paſi abſolutas atturibas weizinaſchiana. Peewediſchu kahdu peemehru. Gadu ſeſchideſmit atpakat Iru ſemê (Englijâ) garidſneeki, ar pateri Mathew'u preekſchigalâ, uſſahkuſchi ſihwu zihau pret alkoholu. Propaganda ir bijuſi tik leela un tikufi

etik dedligi weita, ka daudsi tizigi zilweki dewuſchi pat ſwehraſtu, ka wini alkoholu wairs nedfers. Teedſiam notizis, ka alkohola patehrejums ſru ſemè ſtipri ſapla- zees, bet par to eewehrojami peeaudſis etera dſehraju ſkaits, kuſchi tur ir ihſti prahws, tà ka weenigi kafoſu antialkoholifitu ſtarpà etera dſehraju eſot tepat ap 50.000. No ſcha fakta peſimiſti nu waretu gan taiſit deefgan behdiga ſatura ſlehdſeenu, bet wiſpareiſak ir, ja ari ſpreedumos zilweki atturas no ekſtremeem jeb pahriſpih- ſejumeem un ja ari kraſakee kaſhdas idejas waj pa- teeiibas ſludinataji neaiſmiriſt ſetes wahrduſ:

O dals dem Menſchen nichts Vollkomm'nes wird,  
Empfind' ich nun.

Etera leetoſchiana ſaweenota wehl ar ſewiſchikàm breeſmam tapehz, ka eteris ſoti ahtri iſgaro, uguns tuwumà ſoti ahtri aiſdegas un ekſplodè ar miſſigu ſpehku. Wairakus gadus atpakaſ Pruſijà kaſhdſ ſemneeks uſ ſawa dehta kaſham eegahdajees diwus ſpains etera. Zaur neuſmanigu riſkoſchianos eteris kaſhu deendà aiſ- dedſees un ſprahdiis ar tahdu ſparu, ka no kaſhneekeem tuhliã pagalam biſuſchi 6 behrni, weens peeaudſis zil- weks fizis nahwigi un 14 ziti ſmagaki waj weeglaki eewainoti. Lihdi ſchim lihdfigi notikumi ir ſoti reti, ta- pehz ka pee weenkahrſcheem ſaudim etera leetoſchiana leelakà wairumà ſamehrà mai iſplatita. Bet ja kaſhdreiſ eteri wairak patehrès, nekà tagadnè, tad ari nelaimes gadijumi bei ſchaubam pawairoſees. Tapehz tad ari aiſ ſcha eemeiſa pret eteriſma eefaknoſchianos tautà daudi ſtiſprak jakaro, nekà pret alkoholiſmu.

Beidſot wehl jaaiſrahda uſ kaſhdu faktoru, kuſchi etera leetoſchianu war weizinat uſ alkohola rehſina un proſti: eteriſ ir daſchàs zitàs ſemès un ari pee mums Kreewijà kreetni



lehtaks, nekà spirits. Bet ja nu reibinoschais eelpaids abàm weelam spehka liinà ir apmehram weenads, tad gluichè weegli war notikt, ka truhzigakàs schkiras sinamos apstahktos war sahkt zenstees apreibinatees fewischki ar eteri.

No peewesteem fakteem pats par fewi iitek sheedseens, ka eteris kà narkotiks lihdieklis ikdeenischkà diihwè absolufi atmetams, un wiram jabuht weenigi ahrifneezibas lihdieklim, kurich bei tam war kalpot ari dachadàm technikkàm wajadlibam.

Morfiju apreibinaichanas noluhkam pee mums leeto wehl retaki nekà eteri, un ja schur tur pamana nodoschianos morfija leetofichanai, tad tàs ir ne weenkahrschako lauschu schkiras, bet wairak priwiligetu lauschu aprindas. Morfijs ir kahda no opija saifahwdaftam, bet paichu opiju dabu no magonu galwiku sulas. Kà sinams, opija leetofichana fewischki isplatita pee rihta semju eedlihwotajeem, kuri wiru pa leelakai dafai leeto ne eekschkigi, bet to eelpe pihpes duhmu weidà. Opija leetofichanas netikums isplatijees wiswairak tajàs semès, kuràs walda iilams, kas, kà sinams, noleedi saweem peekritejeem diert wiinu, un no schàm semem opija leetofichana pahrgahjufi ari ul zitureeni. Te atkal rediam pamahzoichu faktu, ka zilweki newar istikt bei apreibinoscheem lihdiekleem, un kur alkohola leetofichanu aprobeleschotiziba, kà peemehram pee muhomedaneem, tur laudis keras pee kaut kahda zita narkotikka lihdiekta, kaut ari pehdejais nereti ir wehl sliktaks par pirmajo.

Sawenà opija un morfija ihpachiba paitahw eekichtam, ka wiri smadsenu garolu padara nejuhtigaku un zaur to zilwekam atnem sahpes, waj ari to pawifam eemidlina. Sahpju masinaichanas noluhkà opiju un morfiju deefgan beechi leeto ahrifneezibà. Ja opiju leeto ilgaku laiku un leelakà wairumà, tad nerwu siitema nokufhit.

kahdâ fawadâ itahwokli, pee kam pahrmains fewischi juhtas. Opija pihpetajs atrodas it kâ pummeegâ, nepatihkamee pahrdihwojumi top ailmirifti, wifas garigàs darbibas peenam itipri subjektivu, patihkamu nokrahtu, fantafija nem pahrfwaru par zitâm piichikâm funkzijam un opija upuri ailwed neresi pawifam zitâ, daudi kairinofchakâ un peewilzigakâ pašaulê. Bet wifas tas ir leelakâ waj mafakâ mehrâ tikai fapnis. Lihdi ko pehdejais iifuhd, pelekâ ikdeeniba atgreeschtas totees jo druhmakâ un nepatihkamakâ weidâ: galwa ir smaga un fahp, lozekfi beifpehzigi, wifu organiimu pahraem nogurums, domas darbojas flikti, dwehfeli pahraem druhmas juhtas. Tahds itahwoklis opija upurim ir nepanesams, un pehdejais, gribedams afwabinates no wira, keras no jauna pee opija, kuru wifchi ir fpeelst leetof ailween leelakâ un leelakâ wairumâ, tapehz ka organifma frauzejumi ar laiku top toti eewehrojami un ir nowehrfchtami, kaut ari tikai ul toti ihfu laiziku, tikai ar leelakâm narkotifkâ lihdefkta porzijam. Tahdâ kahrtâ nelaimigais indiwid brauz lejâ it kâ no itahwa kalna, un jo femaki wifchi nokluht, jo ahtraka top wira flihdefchtana. Organifma garigàs un filifkàs darbibas pagurif wisplafchtakâ apmehrtâ: gribas fpehja luhd, atmiana top wahja, tikumifkàs juhtas itipri panihkft. Dwehfeli pahraem druhmas juhtas, dihwes preeka wairs naw un reilem dihwes fahk palikt pat nepanesama.

Filifkàs darbibas noteek ne mafakas pahrmains. Muſkuſi panihkft un lozekfi top beifpehzigi, pee filifka darb opija wehrgam toti ahtri rodas nogurums. Sirds fahk toti nepareifi darbotes, zaur ko narkotifkâ lihdefkta upurim neresi ulnahk breefmigas bailes. Kungis fahp, wehders dafchreil faturets, dafchreil turpretim moza itipra zaureja. Ehda dafchtas weetâs top nejuhtiga, beefchi



wina neel un itipri eekalit. Rodas trouzejumi neeru un puhštata darbibās, dšimuma funkcijas panihkīt un pat galigi aiseet bojā. Stipri zeestā nereti ari redie, dširde, kā ari ziti juhtekti. Meesa noleestē, ahda top bahla un krunkaina, mugura salihkīt, lozekšos rodas leelas šahpes, rokas šahk trihzet. Šalwa reibīt, eestahjas meega trouzejumi, beidšot meefigee un garigee špehki war pšlnigi pagurt: nelaimigais indiwidš tahdā gadijumā newar pat no gultas peezeeltees, bet ar šawām paguruštām pšchihkām špehjam atgahdina garā wahju peršonu.

Pehz ilgakas morišja leetoštanas rodas apmehram tahdi pašti trouzejumi, kahdus nowehro pee opija pihpetajeem waj dšehrajeem, kapehš par teem tuwaki nerunaštū. Šeeki ir ari wehl šewišchī ulšwehrt un ašrahdit, ka nerwu kopštana pagehr, lai opijs un morišjs beš ahrišta parakšta dšihwē nekahdā gadijumā un nekad netiktu leetoti kā apreibinaštanas un šahpju mašinaštanas lihštēkti.

---

## Wispašriga šatura ašrahdijumi par nerwu wešelibas kopštanu.

Kaut gan ir deesgan daudī zilweku, kuri filiškā lixā šoti wahji, bet garigi šoti itipri, tad tomehr wispašrigi nemot ašween noteek, ka tikai wešelā meefā mahjo wešels gars. Šara, raštīga, harmoniška un pšlnigi dabigā kahrtā nobeigta dšihwe šašneesama tikai tahdam zilwekam, kam filiškā buhtne, kā garigās wina dāšas ušturetaja un šargataja, pšlnigi aštihšitita un normali išpilda šawus ušdewumus. Tapehš tad ari nerwu wešelibas kopštana praša, lai wehriba fiktū špeegreešta ne

tikai nerweem, bet lai tiktu tai pašā reizē ruhpetees un gašdats ari par wīku organisma spēhku attīstīšānu un uzturēšānu preekšlīhmīgā kahrtībā. No tam nu iitek slehdseens, ka, eekams ruhpejamees par garīgās dašas attīstīšānu, jāluhko ir pagatawot tā teikt īsturīgu šāchaumalu, kurā wahrigā garīgā daša waretu netrauzeti, itkā šiltumnizā, uidihtgt un wehlak īlaugt par kuplu šāšu koku.

Šau agrak aīšrahdiju, un tas šāhe wehl reiš jāulīwer, ka naw labi mehginat behrnu pahrak agri garīgi attīstīt. Lihdi 7. dīhwibas gadam wairak jāruhpejas par behrna meēšu nekā par wīša garu. Zilweki, kuri ruhpejas par šāwu māšajo agru garīgu attīstīšānu, nodara pahrestības ne tikai behrnu wešelibai, bet tee beēšči tai pašā laikā dīenas pehz neēšpehjamās leetas — attīstīt un īšaudīnat behrnā to, preekšči ka wīnā wehl naw wājādīgo noteikumu. Ir nowehrots, ka pahrak agra peeradīnāšāna pee dašchadeem grūhtaki īpīldameem tikumeem dašchakahrt īstīpri nogurdīna behrna nenobreeduščos tikumīško teekšmju dīhgtus; zaur to pehdejee šīnamā mehrā panīhkt, un tāhdā kahrtā zilwekā dīhī war parahdītees weenaldīšiba, wāj pat pa dašai negatīwa īsturešānās pret daudšām labām un pozitīwām leetām un parahdībām dīhwē.

Naw labi ari, jā māšus behrnus pahrak daudī nodarbīna ar religīškām leetām, preekšči kuru uīnemšānās teem aīšween naw wehl nedī juhtu, nedī ari prahta. Pee weenkahršāheem zilwekeem pawīšām naw retā parahdība, ka tee gluščī māšēem behrneem wešelu šfundu un wairak leek ušmanīgi klaušītees behrna šaprašānāi pawīšām nepeemehrotās luhgīšānās. Zaur to noteek, ka wāj nu zilwekā teek īšaudīnāta neapšīnīga leekuščāna tīzības leetās, wāj



ari zilweks pehz pahrbarofchanàs ar nepareifi un newefeligi pagatawofu religifku baribu nefajuht wairs pehz wias ne malakàs kahres un top par pilnigu ateiftu. Zilwekeem ir dafchadas fizibas jeb religijas, un tee, kuri zilweka dwehfeles parahdibas un wiau likumus labi palihit, religifkàs juhtas atihit par fwarigu dwehfeles elementu un peefchkir fcha elementa ikkopfchanai leelu nolihmi itarp zitu ari pee zilweka garigàs wefelibas kopfchanas. Jhita fiziba, kaut ari wias objekts pee dafchadeem zilwekeem ir foti dafchads, zilweku fargà no iffamifuma, peefchkir wiaa dsihwei wifur mehrenibu un dsihaku harmoniju, un beidlot zilweku ufur pee optimifma wifados wiaa itahwokfos. Bet lihdi ko religija fahk nodarbotees ar mififkàm leetam un fpekulè tikai ul kahdas nepaltahwigas, momentalas waj pat fliktakà gadijumà fimigas parahdibas modinafchanu zilweka dwehfele, tad tahda religija kà wispahrigi kaitè zilweka perfonibas idealai atihitibai, tà ari dod dafchakahrt fmagus freezeenus zilweka garigai wefelibai.

Ja nu patefa religija ir zilweka atihititu garigo teekimju harmonifks iipluhdums, tad top pats par fawi faprotams, ka naw nekahdas nolihmes mafus behrnus daudi nodarbinat ar fizibas leetam, kureem garigee fpehki wehl glufchi neattihititi un kureem tà tad newar buht ari religifku juhtu iipluhduma.

Peeaugufchee nodara behrneem daudi netafinibu ari dafchadà zitadà kahrtà, ifturedamees pret behrneem tà, itkà pehdejeem garigee fpehki jau buhtu pilnigi atihititi. Foti beelchi behrnus iidara dafchadas nerahtnibas un nedarbus ne tapehz, ka wiafchi zaur teem gribetu kaut ko poltit waj nodarit kahdam kaiti, bet gan tapehz, ka tas fawas neattihitibas deht newar eedomatees nodarità nedarba feku. Tahdà gadijumà pareifaki ir

behrnu nepeelait pee nedarba paitrahdaſtianas, nekà wiæu atitaht bei ufraudſibas un tad to pehz nedarba ſodit.

Behrnu ſodiſtiana tur peelaſtama, kur wiæi kaut ko nepareilu dara aplinigi un ſaunà noluhkà. Tomehr ſogim jabuht objektiwam un aukitaſinigam pee ſoda iſpildiſtianas. Ir leels un uſ katra ſoſa dlihwè nowehrojams netikums, ſodit behrnus duſmàs un uſbudinajumà. Tahdà gadijumà ſoti reſi ſods ir taiſnigs, un zaur netaiſnigu ſodu ſahk behrnà attihſtitees ihgnuma un ſpihtibas juhtas pret ſaweem audlinatajeem. Ja ſogis ſodiſtianu iſdara kahdà aſektà, pee kura garigà darbiba ir ſoti ſaſtaurinata un pee kura kahda ſoti intenſiwa juhta wiſas domas koncentrè pee kahda aſſewiſchka preekſtimeta waj parahdibas, tad ſodamà perſonà tahds ſods rada kahdu preteja rakitura aſektu. Tahdà gadijumà ſods neſaſneedi ſawa mehrka un turklaht wehl ir ſoti ſlihts audlinaſtianas lihdieklis. Diepotees pehz perſonibas normalas un harmoniſkas attihſtiſtianas, no neapdomateem ſodeem behrnu wezakeem un audlinatajeem tà tad ſtipri jaatturas.

Peeauguſchee war atitaht wiſleelako audlinofchu eeſpaidu uſ behrneem, iſglihtotàs un priwiligetàs ſchkiras uſ neiſglihtoteem un weenkahrſcheem ſaudim, preekſtineeki uſ ſaweem apakſtineekeem ne tikdaudi ar ſkoiſteem wahrdeem un labàm pamahzibam, kà taiſni ar darbeem un perſonigu peemehru. Ir ſen paſihſtama leeta, ka behrni pamafam peenem peeauguſcho, ſewiſchki ſawu wezaku fikumus un neſikumus un zenſchas wiſur darit tà, kà dara wiæu wezaki. Bet ſinamà mehrà tas lihtmejas ari uſ peeauguſcheem zilwekeem. Katram zilwekam ir dlihtſtianas tà rihtotees un tà iſturetees, kà rihtkojas un iſturas kahda perſona, kura ſaſtopama realà



dlihwê, waj par kuru linams tikai no literaturas un no-  
stahsteem un kuru linams zilweks linamâ mehrâ uskata  
par sawu idealu. Tâ akteeru itarpâ fastopami tahdi,  
kuri zenichtas tâ runat, pat spreest un domat, kâ runâ,  
spreest un domâ kahda persona linamâ teatra gabalâ.  
Kas nodarbojas ar linatni, nereti peenem kahda sawa  
skolotaja un eewehrojama linatneeka maneres un do-  
maschianas weidu. Dasthreit pakastdarichiana war tapf  
foti smeekliga, bet ari tahdâs reisês wiha tikai leezina,  
zik leels eespaidis augstaki tahdâ waj zitadâ liid stah-  
wochtam zilwekam ul tuwako apkahrtni. Kahds no  
maneem tuwakeem kolegeem bijis kâ azuleezineeks pee foti  
uljaurinochtia skata, kur kahds wesels un pat foti lokans  
gimnalijas direktors sawâ mahtzibas eestahdê pawadi-  
dams klibu kuratoru nejauchtî sahzis klibot un pee tam  
atteezigi ar to pachtu kahju, ar kuru klibojis wiha  
preekchtineeks. Za ari neeewehrotu fcho kurioso zen-  
schianos pehtz pakastdarichianas, kura fastopama tikai pee  
linamas schkiras indiwideem ar pahrak leelu rakitura  
un personigâs aplinas wahjumu, tad tomehr spehkâ  
paleek swarigais psichologijas likums, ka wahjaks un  
neattihhtitaks zilweks raugas, kâ dara un ituras itipraki  
un attihhtitaki indiwidi un mehgina pehdejeem tahdâ  
waj zitadâ kahrtâ peemehrotees. No tam nu ittek swa-  
rigs praktiks shehdeens, ka wezakeem un audlinata-  
jeem, zenschotees pehtz behrnu personibas harmoniskkas  
attihhtichianas un itipra rakitura itaudlinachianas, au-  
dtekneem jarahda ar personigeem darbeem un personigu  
itturechianos skaidrs un pamudinochtis peemehrs. «Kam  
jaaudlina behrni, — faka kahds eewehrojams linatneeks,  
— tam ari pachtam jaispilda audlinochtianas noteikumi.  
Sawus behrnus audlinot wihi mehs esam speesti fawi wehl  
reit audlinat.»

Uljot no tikko mineteem audinafchianas wispahri-geem prinzipeem, waram taifit ari daictus fpezialus flehdleenus, kà behrni ifargajami no nerwoluma attihfifchianàs wikos. Beefchi nowehtro, ka zilweks fahk tapt nerwols bef fewifchika eemeffa, jau pa datai weenigi tapehz, ka wifchi dsihwo itarp nerwofeem zilwekeem. Tahda neorganifkas, pa datai pfichifkas kaites peelifchiana pee behrneem wehl drihiaki war notikt, nekà pee peeaugufcheem, tapehz ka behrns zenfchias ziteem pakafdarit leelakà mehrà, nekà peeaudlis zilweks. Lihdzilweku kaites un wahjumi ail fchia eemeffa no behrneem fewifchiki flehpjami, un preekfchi behrna nerweem nekas naw kaitigaks kà wira wezaku un zitu lihdzilweku pafahwiga pihki:efchiana un naudefchiana, waj ari wehl wairak tahds wira mahtes, tehwa, brahta waj mahtas fahwoklis, kur tee bef nopefna eemeffa fpehlè foti wahriga un fadragata zilweka lomu un pee tam no wifam pufem teek foti fchehfoti un eewehroti.

Ari feeweetem weegli garigi peelifp lihdzilweku netikai labàs, bef ari ifiktàs pufes, kà ari daifchadas fugas wahrigums un weeglakas kaites. Zaur to tad ari ifkaidrojas, ka pee feeweetem linamos apfahkfos war attihfifchitees fawadais fahwoklis, par kuru Mefiftofels ar pilnigu teefibu faka :

Es ift ihr ewig Weh und Ach,

So tauſendfach,

Aus einem Punkte zu kurieren.

Ja linam, ka zilwekam no lihdzilwekeem garigi peelifp daifchadas wira wahjàs pufes, tad ir pats par fewi faprotams, ka tas lihmejias ari uf labàm pufem. Tapehz pee pareifias un preekifihmigas behrna nerwu attihfifchianas, kà ari pee nerwolu zilweku nerwu wefe- libas faudfefchianas fewifchiki no leela fwara ir ruhpefes.



par nokfufſchianu tahdâ apkahrtnê, kur nowehrojamas fikai poſitiwa rakſtura parahdibas. Kahds labums gan atlez gruhtſirdigam zilwekam, ja wiſcht wiſapkahrt redſ zeetejus, iſſamifufſchus, neiſpehzigus, maiduhſchigus, gſehwus indiuidus? Bet ja tahds zilweks nokfufſt tahdâ apkahrtnê, kur zilweki zenſchias, ſtrahdâ, paſtahwigi domâ par dſihwes labâm un ſkaiſtâm parahdibam, ar preeku un dſiſtu apmeerinajumu noraugas ſawa darba ſekmês, tad ari wiſâ war pamalam iſtaugt dſihwes optimiſms un paſchaplina eewehrojami peenemtees ſtiprumâ.

Zilwekam no paſchias dabas nolemts nerimiſtchi wirliſtees kâ garigi, tâ ari ſiſiſki uſ preekſchu. Wiſs, kam noleedſoſchis jeb negatiws rakſturs, zilweku kawê tahdâ teekimê eet uſ preekſchu, un tapehz noleedſoſchias leetas wairak peeder pee perſonigâs dſihwes kawetajeem — kaut gan ne abſoluti — nekâ weizinatajeem. Newajaga tikdaudi ſargatees no negatiwa, zik dſihteſ pehz poſitiwa, un kur dſiſchianâs pehz poſitiwa top nerimiſtiga un bei pahſtraukumeem, tur negatiwas leetas teek galigi nobihditas pee malas un tur no tahdâm ari naw wairs wajadliſa ſewiſchki ſargatees. Paſchureiſ augoſchia zilweka darbu kritiſet ir ſlikti, teizami turpretim ir, nerunajot daudi par wiſa kluhdam, tam dot leetderigus aiſſrahdijumus, kahdâ kahrâ daritais waj daramais darbs buhtu iſweidojams un padarams wehl pilnigaks. Pirmâ gadijumâ aktiwâ indiuidâ garigo darbibu parahdibas top kawetas un nomahktas, otrâ — tam çots ſpehzigus gruſdeens uſ preekſchu.

Pilnigi negatiwa kritika dſihwi abſoluti kawê, poſitiwa turpretim dſihwi un perſonibas attiſiſchianos un peeaugſchianu ſtipri weizina. Augoſchu zilweku newajag pahrak briſtadinat no negatiwâm leetam, bet wajag wairak zenſitees wiſa aiſmanibu peegreeſt poſitiwâm parahdibam. Ar ko wairak no-

darbojas zilweka ušmaniba un domas, tam beedi peeme-  
rojas ari wiša išturediānās un darbi. Mehs weegli un  
weikli waram itaigat pa ščauru dešli, kuršči nolikts uš  
šemes, bet rešs kašds paliktu šweiks, eedams pa to  
pašču dešli, ja pehdejais buhtu pahrlikts no weenas  
augštas ehkas jumta uš otra. Kapehš gan tas tā, jo  
wiši šišškee eēščiānas noteikumi abos gadījumos ir  
absolūti weeni un tee pašči? Te pešš paškaidrojuma  
jagreesčias pee pšichologijas: otrā gadījumā zilweks  
kriht no dešļa, pa kuru wišči beš grūhtumeem pagalmā  
war itaigat, weenigi tapehš, ka tas no kriščiānas baidas  
un peegreesči šawu ušmanibu ne paščiā eēščiānai, bet  
kriščiānai. Ušmaniba te šik šingri šaištita ar kriščiānas  
aktu, ka pehdejais top par tašdas ušmanibas nen-  
wehrščiāmām šekam. Kriščiāna noteek jo weegliki, ja  
gahjeju baida, tas ir, ja mahkšligi paššpirina kriščiānas  
prozešam peegreesčo gahjeja ušmanibu. Bet ja kašds  
pašpehš šawu ušmanibu, itaigajot pa ščauru laiņu no  
weena jumta uš otru, waj no bešdibena weena krašta uš  
ofru, nowehriš no negatiwā mehrķa, tas ir no kriščiānas,  
bet wišu wišu konzentret pee polišiwā mehrķa, tas ir —  
otra jumta waj atra krašta šašneegščiānai, tad pehdejā  
wišam iidodas beš šewiščiķām grūhtibam. Pee wešeleem  
zilwekeem grūhtaki pahršeezinātees par ščo pateēšību,  
bet pee šināmā mehrā nenormalām peršonam, peeme-  
ram pee mehneščišehrdliēem to iidarit šoti weegli.  
Daudši ir dširdejušči, ka mehneščišehrdšigi zilweki pus-  
meegā ar apbrihnojāmu weiklumu uškašpj augštos  
preekščiāmetos, meerigi itaigā pa augšta jumta malu,  
beš kam ar wišēem notiktu kašda nelaime. Tašda  
brihniščiķšiga parahdiba iškaidrojāma ne ar kaut kašdu  
leštšizigo weenkahrščo šaušču burwibas špehku, nedš  
ari ar kašda augštako aprindu magneššima waj špiri-



filma waru, bet ar wisweenkahrſchakà un wiſaprotamakà fiſiologijas likuma peepalihdiibu, pehz kura indiwiða fiſiikais ſtahwoklis teezas peemehrotees wiða uſmanibas ſtahwoklim. Mehneſtrediigais ſtaigà pa jumta malu bei kriſtianas un bei ſtreipuſtianas, tapehz ka wiða uſmaniba ir konzentreta weenigi pee paſtias ſtaigaſtianas akta, pee poliſtiwa mehrka ſaſneegſtianas, bet ne pee tam breeſmam, kuras war noſikt, ja zilweks ſtaigà pa augiða jumta malu.

Tikko peeweſtee peemehri labi paſkaidro, kapehz preekſtiſimigai audliðaſtana, kura iſeet uſ zilweka perſonibas iſaudliðaſtana plaſtumà un ſtiprumà, jaraħda audlekreem poliſtiwi mehrki, japeegreedi audlekreu uſmaniba poliſtiwàm wiðu teekimem un poliſtiwàm ſadiihwes paraħdibam, bet naw janopuhlas ar tukſtias, noleediſtara rakitura morales ſtudinaſtana. Tee paſtiti peemehri ari paſkaidro, kapehz diwi Kriſtus poliſtiwa rakitura bauſtiti, kuros wiſtiti dod zilwekeem wiðu teekimju idealu pehz wiſaugſtakàs zilweku pilnibas, ſtahw neſamehriigi augſtak par Wezàs deribas moraliſkàm teſem, kuras wiſas ſaħkas ar noleediſtiteem wahrdeem: «Tew nebuhs».

Zilweks ſewi audiina ne ſikdaudi ar domaſtana, kà ar dariſtana. Nodarboſtanaſ ir wiſdroſtakaais perſonibas aſtihiſtianas un iſweidoſtanas liħdiſeklis. Ķoſti neparelii un neſapratigi dara tee, kuri no ſawàm negatiwa rakitura domam griħ aſtwabinatees tà teikt ar waru un mehgina zaur griħas ſpeħku nomahkt taħdas domas. Wiſlabakais liħdiſeklis aſtwabinatees no negatiwàm dweħieles paraħdibam ir darbotees taħdà wirſeendà un iſturetees tà, kà ſinamà gadijumà buħtu jariħkojas, ſekoſot aſteezigàm poliſtiwàm dweħieles paraħdibam. Ķa peemehram pehz aſta wahrda, ko liħdziilweki par mums

istez, muhtos raitos wehleschanäs wineem atbildet ar tahdu pašdu ašu wahrdu, waj ari kahdā zitadā kahrtā pret wineem tā isturetees, kā mehs neisturetos pret teem, ja buhtum pilnigi objektiwi un ja mehs atraistos garigi lihdsīwarā, tad labakais lihdsēklis šawu uibudinato itahwokli un wispašrigi šewi pašrwaret ir šawā rihzibā isturetees tā, it kā muhtu dwehsele nebuhtu nekahdu šawilnotu juhtu. Zaur tahdu istureschanos zilweks daudšos gadijumos šewi pašrwar, ja wiā juhtas tikai naw pašrak intensiwas, un galu galā negatiwās parahdibas dwehsele šahk iisuit, tapehz ka poitiwas domas un poitiwas juhtas, kuras rodas pee poitiwa darba un poitiwas istureschanās, pamāsam ii dwehseles iispeesči wišu negatiwo.

Pšichologijā ir kahda mahziba, pehz kuras iispraki dwehseles eespaidi organismā wišupirms rada šilifkas pašrmainas, un tikai zaur pehdejām parahdas dwehseles šawilnojuma šekas. Tā, peemehram, nejaušča wehšs par kahda tuwa zilweka nahwi indiwidā rada tahdas šilifkas pašrmainas, ka ašaru dšeedieri šahk atdalit ašaras, gihmja muškufi šawelkas raudašchanas waibštos, rōkas šaišnaudas u. t. t. u. t. t., un tikai pehz wiša tā šinama peršona šajuht šehlabas. Ša zaur kahdu lihdsēkli waretu nowehrit šilifkās pašrmainas, tad buhtu nowehritas ari šehlabas un tad zilweks, dširdedams par tuwa zilweka nahwi, pašiktu pret nahwes šiku šinamā mehrā weenaldšigs. Tā tad pehz minetās teorijas šināšik, ka zilwekam šahp širds ne tapehz, ka wišam buhtu kaut ka šehel, bet tapehz, ka wišāči raud. Tāpat zilweks preezajas ne teesči tapehz, ka wišam pašiško kaut ko pašihkamu, bet teesči tapehz, ka wišāči šmejas.

Kaut ari pret šikko mineto pšichologijas mahzibu war tāšit weenu otru eebildumu, tomehr wišai ari tāhda



gadījumā paleek leela praktiska nolihme pee zilweka personibas attihitichanas, wina nerwu augitako darbibu ilweidoichanas un saudseichanas. Sedomaimees, zilweks sanem kahdu nepatihkamu wehiti, kura wina stipri saruhktina. Ja wina pehz tam paleek kluis, fataifa garu gihmi, noet kaut kur weenatne, tad nepatihkamā wehitis dwehsele rada teescham loti nospeedoichas juhtas. Bet ja zilweks witu laiku smejas, taifa daschadas kultibas, kahdas teek daritas preekā, tad nepatihkamās wehitis ašais un kodigais ruhktums zaur to teescham war palikt pawisam nepamanits. Ruhpejotees par nerwu weselebas saudseichanu un zenščotees ilwairitees no leelakeem dwehseles šatrinajumeem, zilweks tā tad ir speešs zaur šawu iltureichanos un rihzibu mehginat nowehrit linama kairinajuma leelo eespaidu uš dwehsele. Daudsos gadījumos tas winaam teescham iidodas, jo katrs lin, ka wihriichkigi zeeschamas behdas ir tikai pusbehdas, ka jautrā šabeedribā daschakahrt šahpes šimneekam pawisam it kā iluhd.

Bet katrai leetai ir wismal diwas pušes, un buhtu nepareili, ja šche netiktu nekas minets par tikko došā nerwu saudseichanas ašrahdijsma negatiwo puši ; jeb ari pareilaki šakot, ja netiktu ašrahdits uš gadijumeem, kur aprakšitā psihologijas mahziba naw praktiskā dihwē peemehrojama un kur tai ir šawi ilnehmumi. Ja zilweks grib sanemtees un ar waru atfwabinatees no kaut kahda eespaida, tad war nošikt, ka zaur to wina ušmaniba teek pahrak šipri konzentreta pee apkarojamā eespaida, no kura linama persona grib atfwabinatees. Bet ušmanibas šaišičhana pee negatiwas un newehlamas parahdibas war indiwidu šipri kawet wina teekšmē pehz polištiwa šašneegichanas, un galu galā zilweks nomozās kaušotees ar linamām negatiwām dwehseles parahdibam,

pee kam wiñam aiiween neiidodas no tàm tikt kaut ari weenu fòli prom. Zilweki daudireii newar atfwabinatees no dafchàm domam un dafchàm juhtam taiñi tapehz, ka tee pahrak grib tikt no wiñam wafá un pafahwigi domà un taifa planus, kà to idarit. Tahdàs reifès fàemfchànàs un laba griba neko nepalihdi, un ahris, kurfch palihft zilweka dwehfeles parahdibu likumus, ne katrà gadijuma war eeteikt linamam flimneekam tikai fàemtees un aktiwi mehginat atfwabinatees no tahdas waj zitadas nefaikas wiñà dwehfele. Ir linams, ka ja mahkfligi nofpeelch kahdu fòti itipru dwehfeles fawilnojumu, tad dafchireii wiñch agrak waj wehlak atrod zitadà kahrtà iifeju, pee kam linama perfona wehl wairak zeeich. Kas ir raudajufchi pehz diifeem dwehfeles pahrdiihwojumeem, tee beelchi ir fajutufchi leelu atweeglinajumu pehz ifraudatàm afaram. Turpretim ja afaras pee itipreem dwehfeles fawilnojumeem ar waru nofpeelch, tad zaur to war iizelfees galwas fahpes. Tapat dafchus nerwofus zilwekus, kuri teek kaut kahdà kahrtà fòti fadufmoti, war pahremt krampji, ja fchee zilweki nedabú fawu dufmu kaut kahdà kahrtà iileet jeb ilgahit.

Sawelkot kopà eepreekfchejàs rindnàs apfkatitos faktus, no wiñeem waram taiñit ihfu flehdfeenu, ka ir fòti labi nepeegreest mafakeem negatiwa rakitura dwehfeles kairinajumeem fewifchikas eewehribas, bet iifuretees un riikotees tà, itkà tahdu ufbudinajumu nemaí nebuhtu. Turpretim kur ir dariichana ar fòti itipreem ufbudinajumeem, bet fewifchiki tur, kur tahdi ufbudinajumi aifker nerwofus un garigi nenoruhditus zilwekus, ir ja iifuras fchad tad daudi pafiwaki un dwehfeles fawilnojumeem jadod leefderigà kahrtà brihwa gaita.

Nerwu wefeliba ilgaku laiku war palikt preekchifihmigà kahrtibà tikai tad, ja zilweks diihwè iipilda



kahdu ufdewumu, preekchi kura wiachi ir radits. Ja zilwekam ir aplina, ka tas ilpilda kahdu peenahkumu, tad wiagam rodas preeks un apmeerinajums, wiau nemoza domas par dlihwes tukidumu, un beidsof wiaga ulmaniba paltahwigi ir failtita pee darama darba, bet newajadligā kahrtā nekawejas pee neeewehrojameem un pahrejofcheem organisma darbibu trauzejumeem, ar kureem gandrihi katram zilwekam schad tad ir jafaltopas. Zilwekam weenmehr par kaut ko jadoma, jo eekchi tam paltahw wiaga garigā dlihwe, un ja domas nekonzentreas pee derigam, dlihwi un personibas attihstibu weizinoicham leetam, tad domaichanu nodarbina waj nu flimibas, gruhits stahwoklis, dlihwes mehrka truhkums u. t. t., waj ari nodarboichanās truhkums zilweku pawedina ul tahdam leetam, kuram nododotees zilweks teecham top flims, nokfuhst gruhitā stahwokli un palaudē dlihwes mehrki.

Darbs eewehrojama mehrā ilweido personibu. Kurchi gan naw nowehrojis, ka lauku skolotaja tihps ir pawilam zitads nekā pagalita skrihwera tihps; ka ahrita tihps ir askal pawilam zitads nekā adwokata tihps; ka tirgotajs ar wifu sawu buhtni atschikiras no linatnes wihra? Ja no weenas pufes nodarboichanās dara leelu eefpaidu ul personibas attihstichanos tahdā waj zitadā kahrtā un weidā, tad no otras pufes daschadeem zilwekeem no dabas dotas daschadas dahwanas, kuras pee nodarboichanās ilwehleschianās ilpri jaewehro. Zilweks war daudf padarit, palikt wefels strafdajot un atraft apmeerinajumu tikai tad, ja wiachi daramo darbu mihst un tam nododas ar wifu firdi un dwehlesi. Wili dlihwes ufdewumi ir nepeezeichami wajadligi un swarigi, un preekchi wifu wiau ilpildichianās ir wajadligi atteezigi strafdneeke, no kureem katrs sawā sferā nodarbojas ar leelakām sekmem nekā zitur.

Daudsu zilweku fiiikâ un garigâ organifazijâ ir jawadibas, kuru deht wina newar iipildit katra amata. Kam pehz ilgakas rakitichanas pirkitos parahdâs krampji, tas newar buht par rakitwedi, kam augitakâ weetâ kahpjot reibit galwa, taš newar buht peemehram par jumtu lizeju; kas rautsa walodu, newar buht par labu mahzitaju waj adwokatu, kam asz labi neifichkir krahtu, newar tapt par glefnotaju u. t. t., u. t. t. Ir daudi dsihwes ufdewumu, kuru iipildichanas eemahzichanâs pagehr pehz famehrâ labâm gara dahwanam, pehz ilgas un stipras ifturibas, kâ ari saweenota ar leeleem materialeem upureem. Tas lihmejas galwenâ kahrtâ uf iftudechanu. Kaut gan zenichanâs pehz augitakâs iglihtibas pati par fewi ir laba un teizama leeta, tomehr wina ir beechi saweenota ar dafchadâm newehlamâm sekam, lihdi ko pee iftudechanas naw mineto noteikumu un proti famehrâ labu gara dahwanu, ifturibas un materialo lihdsjektu. Ja zilweks wina truhkuma deht fprautâ mehrka netafneedi, tad winam dafchikahrt japahrzeechi netikai dsihwes ideala bankrots, bet tas ir pawadijis bei mehrka jaunibas gadus un wehlak naw fpehjigs gandrihi wairs ne ar ko regulari nodarbotees. Tahda parahdiba protams neweizina zilweka garigâs weselebas, bet beechi ta pilnigi iipofita fâkkanu finamas perfonas, kâ ari dafchu winam tuwaki ifahwofchu zilweku laizigâ un garigâ dsihwê. Tapehz tad ari katram ir dsihwes ufdewums jaiswehlas, fkatotees pehz wina teekfmem, bet ari raugotees pehz fpehjam un materialeem apfahkteem. Ir zilweki, kuri tikpat labi war buht par kurpneeku kâ par fkolotaju, bet leelakai dafai ir dahwanas, kaut ari aifween fikai neleelâ mehrâ, wiswairaki preekchi kahdas affewichikas nodarbichanâs. Pee amata ifwehfechanâs winas fewifchki jaewehro, un nepareifi



dara tee, kuzi, ikreedami modei pakaf, waj ari diihda-meem apmeerinat sawu nedibinato un tukicho godkahribu, saweem behrneem mehgina dot tahda weida iiglihtibu, preekich kuras pehdejeem naw nedi dahwanu, nedi teek-ichanàs. Wispahrigi labaki ir, ja ui wisam leetam raugas bel ailspreedumeem, ja diihwè nedienas pehz pahrak augiteem mehrkeem, ja nerikkè lihdfigi sangwiniskam kahrichu spehletajam, bet ja dlenotees diihwè ui preekichu tafak un tahak neaismirit nemitigi paraudlit un kontrolat, waj wehl ir ejamà zelà zeets pamats sem kahjam. Tahdà kahrtà zilweki war iifargatees no daudteem negaiditeem freezeeneem, no nejauichteem luhlumeem wiau diihwè, un itingri sekojot opdomigi un saprahtigi sprauiteem mehrkeem, tee ruhpejas ne tikai par sawas perfonibas weweligu attihitichanu, bet palikdami optimisti un tizedami sawa diihwes ufdewuma ispildichanas swarigumam un nolihmigumam, tee ari sawà apkahrtnè rada sakkaru un attahj ui lihdzilwekeem leelu audlinofchu eefpaidu.

Laikmets, kurà zilweks few iswehlas nodarboichanas lauku un kurà wirich sagatawojas preekich linama diihwes ufdewuma ispildichanas, ir toti swarigs laikmets katra zilweka muhicha. Wirich ailween apnem periodu itarp 15. un 25. diihwibas gadeem. Schis laikmets swarigaks par dascheem ziteem muhicha sprihscheem wehl ail ta eemella, ka zilweka siifkà un garigà buhtnè minetos gados noteek grandiofas pahrmairas, ka zilweka perfoniba galwenos sawos wilzeenos ap teem gadeem sakneedi sawu normalo attihitibu, un ari tapehz, ka ja kahda indiwida perfoniba jau no palchias dabas naw spehjiga normali isweidotees, tad attihitibas trauzejumi wisbeelchaki parahdas taifni jaunibas gados. Zilweks, kurich wewels palizis lihd 25. diihwibas gadam, pa leelakai teefai ir garantets pret sakirgichanu ar kahdu

eedfimtū jeb familijas flimibu. Tāpat zilweks, kura filiškā un garigā attihstibā ap 25. diihwibas gadu ņaitopami eewehrojamaiki truškumi, nekad newar ņaņneegt zik nezik pilnigas attihstibas pakahpi. Bet higienai jaunibas laikmetā jaeewehro ne tikai aillfargaņchanās pret ņaņlimņchanu wahrda ņaaurakā nolihmē: wiņai tai perņonibas attihstibas periodā jaruhpejas ari par to, lai pati attihstibas gaita noriņinatos pareili un lai zilweks agrā jaunibā neleetderigi neiņņaņkehrdetu ņawu filiņko un garigo ņpehku. Leekas, ka ir wispahrigs likums, ka ap galwenās attihstibas nobeiņņchanās gadeem leelakā zilweku daņa kahdu laiziru juhtas it kā ii ņleedem iņņweeņta. No wehtures ņinams, ka daudņas genialas perņonas jaunibā pahrdiihwojuņņas daņdaņdas negatiwas juhtas, kurām galwenā kahrtā ir diihwes apnikuma, diihwes peņimihma un noleedņoņņu ņauba nokraņņa.

Jr laikmeti tautu un tautas attihstibā, kad naw wispahriga ideala, preekņi ka plaņchakas maņas waretu ņajuhtņminatees un kuram kalpojot tās waretu atraņt pilnigu ņawas diihwes apmeerinajumu. Tahdos kultu-relās attihstibas periodos noteek kriies ari daudņu zilweku perņonigā attihstibā. Pee idealas kahrtibas ņa-beedriškā un perņonigā attihstibā jaunibā zilwekam wajadņetu eet pa eemihteem ņoņeem un droņchām tekam, un tikai tad, kad mahzeklis tapis lihdligs ņawam meiņterim, wiņam ir teņiba un pat peenahkums ari ar indiwideeem ņpehkeem mehginat diiņwi tahdā waj zitadā kahrtā kuplinat. Turpretim ir ņoti neweņeliga un newehlama parahdiba, ja jauniba top no zilweku politiņkām, religiņkām, etiikām un daņchām zitām kaiņlibam ekņploa-teta jeb iņmantota un ja ta zaur to jau nenobreeduņņos gados nokluht ņadiihwes mutuli, no kura wiņa reņi pa-ņpehj kluht malā beņ bruhtem un leelakeem treezeeneem.





teoretikkàs iiglihtibas gaitu, lai tee beidlot nokfuhtu lihdì tahdas attihstibas gala mehrkim — praktikku diihwes uidewumu ispildichanai.

Ja nu muhtu kulturelà zilweka jauniba nereti ne-  
buht naw tik roščaina, kahdu to beelchi teh'lo dšejneeki,  
bet ja ta pateelibà ir peleka un neilweidota garigo  
špehku mafa, tad top pilnigi šaprotams, ka wajag loti  
daudi apđomibas, taktis un pazeetibas no to zilweku  
pufes, kuri nem dalibu pee ščis mafas ilweidoščianas,  
kà ari paščai peeaugoščai peršonibai wajag parahdit  
aktiwu špehku un teekšmju pee attihstibas prozeša wei-  
zinaščianas. Bet aktiwee špehki ir wehl pawahji, ne-  
išturigi, jo wiai naw pilnigi attihstifi. Tapehz nen-  
bræduščtee špehki jaunibà ir šipri šaudšejami, krašjami  
un kopšami, un nerwu higienai jaunibas gados peegree-  
ščama šewiščķķa ušmaniba. Šarigo špehku kopščana  
ščini laikmetà pawišam nepagehr, lai zilweks atturetos  
no darba, waj nu tas buhtu šilišks waj garigs, un lai  
zilweks diihwotu laiškumà un šinkumà. Naw nolee-  
dšams, ka ari daršs šinamos apštahktos war šabojat in-  
diwida špehkus, bet diihwè ailween nowehrojam, ka no  
100 zilwekeem, kuri garigo wešelibu jaunibà šaboj-  
jušči, 99 to ir iđdarijušči daščadà zitadà kahrtà, un  
tikai weens zaur pašrak intensiwu darbu. Mekleščana  
pehz šipreem eešpaideem zaur nerwu giščču, zaur da-  
ščadās ščķķiras ušbudinoščas un nogurdinoščas špre-  
zas peepalihdšibu, kam wišam šeko neregulara diihwe  
beł diihwes uidewuma apšikas un diihwes peenahkumu  
ispildičanas, šamaità zilweka šiliško un garigo wešelibu  
nešamehrigi leelakà mehrà, nekà pat loti intensiws, bet  
regulars darbs.

Šaunibas gados japeegreešči šewiščķķa eewehriba  
ari dšimuma diihwes higienai. Ruhpeščanàs par weš-



ligas diimuma diihwes diihwoſchianu weenmehr ir bijis ſwarigs jautajums daſchadu tautu diihwê, jo leelakee zilwezes gari ailween ir jau pat inſtinktiwi aplinajuſchees, ka wefeliga diimuma diihwe ir kulturās un zilweku perſonigās labklahjibas pamats. Tā apuſtulis Pawils romeefcheem rakſtidams eeſahk ſawas wehſtules ne ar tizibas leetu iſſkaidroſchianu un romeefchu pamudinaſchianu ruhpetees par tizibas attihſiſchianos wiāu ſtarpā, bet ſaiſni ar diimuma diihwes normu paſkaidroſchianu un ſtudinaſchianu. Diimuma inſtinkts attihſiſtas jau tajos gados, kad zilweks naw wehl nedi ſiſiſki, nedi ari garigi peeteekoſchā mehrā attihſiſjees, lai waretu wehſt kahrtigu ſamilijas diihwi, kā ari materiela atkariba no ziteem zilwekeem wiāam ap to laiku ailween nedod eeſpehjas nodibinat ſawu diimtu. Tapehiz tad ari noteek, ka leels zilweku wairums jaunibā diihwo nedabigu diimuma diihwi. Diimuma inſtinkta apmeerinaſchiana ahrpus laulibas pati par ſewi war buht dabiga leeta, bet nedabiga wiāa ir ſozialā un eeſikā ſiāā ; turpretim katrai normalai un labai leetai wajag ari apmeerinat zilweku ſozialās un eeſikās praſibas. Pilnigi nedabiga ir diimuma praſibu apmeerinaſchiana mahkſliga kahrtā zaur daſchada weida paheemeeneem, nenahkot ſakarā ar diimuma ilgu objektu. Tahda mahkſliga to nerwu kairinaſchiana un uſbudinaſchiana, kureem ſakars ar zilweka diimuma diihwi, aſtahi ſliktu eeſpaidu uſ wiāu nerwu liſtemu, kā ari uſ daudſeem ziteem organeem. Ja nu eewehro, ka minetā weida nenormalo diimuma diihwi daudſi zilweki uſſahk agrā jaunibā, eekams wiāa ſiſiſkā un garigā buhtne ir zik nezik pilnigi attihſiſjufees, un ka tahdas neattihſiſibas dehſ jauni indiwi di nereti top par akleem un neatturameem ſawu kaiſlibu kalpeem ilgu laiku, tad naw nekahids brihnumſ, ka tahdoi diimuma kaiſlibu ap-

meerinaſchanaſi nereti par ſekam ir ſtiprs organiſma<sup>r</sup> pa-  
gurums un zilweka ſiſtēmas un garīgās daſas panih-  
ſchana. Jo zilweki leelakā mehrā nododas kaſdai no  
ſawām kaiſlibam, jo ari wīru nerwi top gēſhwaki un  
ahtraki peeeetami daſchadeem uſbudinajumeem. Bet  
gēſhwī nerwi newar iſtikt bei kairinajumeem, un taſhdā  
kaſrtā nodofchanaſis kaiſlibam zilwekus aiſrauj it kā  
ſneega blaſkīs, kurſch wēlas no gaſa kalna un kurſch,  
tapdams leelaks un leelaks, paſtahwigi paahtrina ſawu  
gaitu. Taſds ir wiſpahrigais ſiſtologijas likums. Wiſ-  
labakais un wiſdroſchakais liſhdieklis iſfargatees no kaſ-  
das muſtu organiſma ne abſoluti nepeezeefchamas pra-  
ſibas pahrak ſtipras attihſtiſchanaſis ir — pawīſam neap-  
meerinat ſinamu praſibu, nekā eet daſchados kompro-  
miſos un peetiſkt ar wīnas apmeerinaſchanaſi ſikai  
pa puſei. Zilwekam pa neleelai daſai ir pabrihwa iſ-  
wehle, kaſhdā wirſeenā wīnſch ſawu energiju patehrē,  
un tapehz taſ war likt ſawai dīimuma energiſai ſinamā  
mehrā pahrwehrſtees zitadā energiſas weidā, waj ari  
war kāwet dīimuma energiſas pahrmehrīgu attihſtiſchia-  
nos, kamehr wīna wehl naw wajadiiga. Paſtahwigs  
darbs, ſamehrā weenkahrſchā barība, iſfargaſchanaſis no  
reibinoſchteem dſehreeneem, regulara dīihwe, iſwairiſchia-  
naſis no kairinoſchāſis ſabeedribas, attureſchanaſis no por-  
nografiſkas literaturas laſiſchanaſis — tee ir galwenee  
aiſfargu liſhdieklis zihnā pret dīimuma inſtinkta aiſeeſchanaſi  
newehlamā wirſeenā.

Par to, waj dīimuma inſtinkta noſpeeſchanaſi ir  
weſeliiga parahdība, daudi ir ſtrihdejuſchtees. Tagadnē  
ir ſinams, ka wiſmaſ jaunibas gados dīimuma juſtu ne-  
apmeerinaſchanaſi naw nekaſdu eewehrojamaku ſliktu  
ſeku. Zaur neapmeerinatām juſtam un teekimem daba  
uſtur wīſu dīihwu radību tā teikt uſwilkā itahwokli,



tàpat kà to ar pulkítenu dara pulkítenu meisferis, fawikdams pulkítenu atíperi. Kà pulkítens nostahjas, lihdi ko atípere ir pilnigi atílahbúfi, tàpat zilweks beidi fíliki un garigi díihwot, lihdi ko wífas wína teekímes un díinufi ir pilnigi apmeerinati. Faunibà zilwekam jaeet uf preekíchu ar míllu foleem, tapehz ari wína díinufteem, kuri wínu bíhda uf preekíchu, wajaga buht foti íípreem. Un kam gan naw íinams, ka díimuma juhtas neteefíhá kahrtà ir weens no leelakeem indiwida wiríitajeem uf preekíchu wína atíhíftibas gaità? Tapehz tad pee augítakàs kúlturas ir pa dáíai glufíhi dabigi, ka díimuma ílgas jaunibà top ufglabatas potenzialá ítahwokli íik ílgi, kamehr zilweks páípehj few íagahdat díimtas nodibináíhánai wajadíigos apíahkíus.

Fa uf leetu raugamees no íikko mínetà redíes punkta, tad nenobreedufíchu jauneefíchu ítarpà bríhwàs míhleíftibas ufplaukíháná práklé un teoríjá muhíu deenàs ufíkatama ne par ko zítu, kà par kúlturelu nogurumu un par íípru gíehwuma eefíhmi pee táhdu doktrínu peekritejeem un ípíldítajeem. Scho rákítot es atzeros kahdu gadíjumu, par kuru es íáíju awííé kahdas deenas atpakaf un próti: kahda 4. kláíes gímnáííste kópà ar íawu draudíeni ir padaríjufíhás few galu, atíahdámás íaweem peederígeem ííhmiti, kurà wííás, kà jau aísween táhdos gadíjumos, íchéhlojas par dííhwes apníkumu. Páhrmeklejíot íkolneeíes leetas atráífti dokuménti, kuri leeíznájufíhi par wííás peedereíháná pee kahdas bríhwàs míhleíftibas lígas un par ítahweíháná íakarà ar kahdu leelpííehtas páíhííepkawíbas organízájú. Bríhwà míhleíftíba un páíhííepkawíba — leetas pírmà azumírkli deefgan grúhfti nostahdámás wezná otráí blakus. Tomehr ari íhíis íawadáis kóntráíts taps íaprotámás, líhdi ko atzereíimees, ka pílníga dííhwes ííbaudííháná jau

pati par sewi zilwekam agrâ jaunibâ atæem wira atþeres, kuras to wiria uî preekðhu un to peefþeeðd dñhwot, un pehz tam protams janahk weenaldilbai, idealisima truhkumam, dñhwes apnikumam, waj ari pat wehl kaut kam sliktakam. Lai tahdas tragedijas dñhwè nenorifinatos, tad pret wirâm jaunibas audlinatajeem jaisleeto atteezigi ailsardlibas lihðsekti un no audsekeem weenmehr japrata linama ltingriba etiiko normu eewehroððanâ un iipildidðanâ. Bei tahdas ahrejas peepalihðlibas daudieem jauneem indiwideem weenigi paððeem ar saweem þpehkeem ir neeeþpehþams iswairitees no ailsrauððanâs un aileeððanâs newehlamâ wirseena. Pahrak naiwi ir palaiitees tikai uî neattihititas personas labo gribu, jo gribas þpehks zilwekam agrâ jaunibâ ailween wahjðh, bet daðhi wira inlitinkti loti lipri. Kas ir lasijusðhi þomeru, teem huhs palihitams gudrais noistahits, kâ Odisejs, dñirdedams ka kahdâ bihitamâ juhþas weetâ Sirenas ar sawu kairinoððo dfeedaððanu wilinot juhþas zetotajus uî apakðhuhdens klintim, pret kurâm wiru kugi teekot sadragati, lizis sewi peefeet pee kuga maista un ailsbahit sew auðis, lai wirðh negaidot nepadotos kahrðinaððanai un nekluhtu aprihits no plihitofðeem juhþas witneem. Ja gudrais un garâ karâ noruhðitais Odisejs tik mai paðaujas uî sawas gribas þpehku un zaur ahrigeem, peefþeedofðeem lihðsekteem glahtþjas no Sirenu wilinoððas dfeedaððanâs, tad ir pat wairak kâ weeglprahtigi jaunus radijumus ltingri newadiit pa dñhwes juhþas bangam un zeret, ka wiri paðhi ar saweem þpehkeem paþpehs katrâ gadijumâ iswairitees no klintim, kuras ðatur tur noslehtas apakðh juhþas lihmena.

Dñimtas dñihwi nodibinat ir eeteizams tikai pehz tam, kad indiwiðs siliðki un garigi ir jau peeaudiis.



Liaba diimtas diihwe war pafahwet tikai uī realeem un ruhpigi zelteem pamateem, bet agras jaunības ekzentriškums, zenščanās pehz daščadeem pahršpihlejumeem, neapdomiba, impulsivums šipri kawē pee teizamas familijas diihwes nodibinaščanas. Katra zilweka peršonibai wajag weenai paščai par ņewi krištališetees un tikai pehz tam wiņa war raudšitees pehz wiņai radneziškās buhtnes, ar kuru ta waretu šakust harmoniškā maščā.

Tomehr ari te ir ņawi iļnehmumi: ir taħdas dabas zilweki, kuri jaunības ahtrās attihšibās leelās bangās pašaudē galwu, waj ari kuri neredī nekaħdas iļejas ņawās nenoteiktās jaunības teekšmēs, bet kuri, nodibinot ņawu familijas diihwi, nodibina kopā ar to realakus ņawas diihwes pamatus un atrod radneziškā buhtnē šipru garigu atšpaidu ņawās noahrdoščās ščaubās un paguruščos diihwes zenteenos.

Pahrpuhleščanās atitahj šiktu eešpaidu uī nerwu wešelibu un rada redšamu aukitumu familijas diihwē. Tas nowehrojams ņewiščiki taħdās diimtās, kurās materialās prašibas ir šoti leelas un kurās wiņa wiņa apmeerinaščana gulštas uī wiħra kakla. Patešibā darbs zilwekam buhtu jadara galwenā kaħrtā tapehz, ka nodarboščanās weizina organišma diihwi un ņagaħdā zilwekam preeku un apmeerinajumu. Puħtu atliħdšiba taħdā gadijumā rodas paši par ņewi, bet nešop par nodarboščanās galweno mehrki. Tas nu muħtu modernā ņadiihwē, kur diihwes prašibas ir tik leelas, beešči ween ir tikpat kā neešpehjams. Pahrak špezialā nodarboščanās aļween ar ņaiku apniħk un ņaħk tapt pat nepatiħkama. Darbs pehz tam teek daršts wairs tikai peħņas dešt un wiņšči ņawu galweno nošihmi ņaħk jau laudet. Naw nekaħds briħnums, ka taħdos apštaħkšos darba daritajā drihi rodas apnikuma un pagu-

ruma šajūšana, viņai top nerwois un nepanefigs un nereti iſgahšči ſawu ſchulſi ſawā familijas dšihwē. Nerwu weſelibas kopššana ſahdos gadījumos ne katrreiſ ſpehj ſneegt ſawu iſpalihdšigo roku, jo tur nerwu higiēna war palihdšiet tikai tad, ja tiktu groſiti apſtahkši un ſinamas dšimtas dšihwes weids, bet tas, protams, ne tik weegli katrreiſ eeſpehjams. Familijas dšihwē nerwu weſelibas kopššana praša, lai neweens dšimtas lozeklis nedšihtos pehz greſnuma un iſšchķehrdibas un lai netiktu aſſewiſchķām perſonam dšimtā ukrautas pahrak ſmagas naſtas, kuras neſot zilweki pahrpuhlas, nogurſi un zaur to ſabojā ſawu nerwu weſelību, kā ari peepalihdi neſaſkanas iſaugššanai familijas dšihwē. Mehrens darbs zilwekam ir nepeezeeſchams pee wiņa ſiſiškās un garīgās weſelibas uſtureššanas, un tapehz teizami ir, ja katram familijas lozeklim ir kaut kahda nodarboššanas, kas pee ſewis ſaiſta wiņa intereſes. Zaur to teek ſagahdati eeguwumi ne tikai materialā ſinā, bet darbs turklaht zilweku attur no teekššanas pehz weeglas iſdšihwes un leekas greſnibas, kā ari familijas dšihwē rada kopejas intereſes un ſtiprina ſaites aſſewiſchķu wiņas lozekļu ſtarpā.

Pee nerwu weſelibas kopššanas par wiſām leetam jaruhpejas par regularu dšihwes weidu un par iſfargašanos no ſtiprām gariga un ſiſiſka rakſtura pahrmānam organiſmā un wiņa apkahrtnē. Zilweks ir ſpehjigs beſ jebkahdām ſewiſchķām gruhtibam palehnam peeraiſt pee daiſteem jauneem un ſahkumā wiņam nelabwehliģeem un kaiſigeem apſtahkšleem, bet peepēſchā nokuſchšana nepeeraiſtā ſtahwokli dara neweſeligu eeſpaidu uſ nerweem. Ēr ziteem wahrdeem ſakot, paſtahwigi jaruhpejas, lai zilweka apkahrtnē jeb wiſpahriģi ahrpaſaule ſtahwetu harmoniſkā ſamehrā ar wiņa eeķſchējam



profibam un wajadfibam. Ir sinams, ka muskufi bel fiiika darba panihkit un atrosejas ; tapat panihkit ari organisma nerwi, ja wineem neleek darbotees un ja tos pilnigi isfargà no atteezigo winu kairinataju eespaida : tà peemehram redie top wahja, ja ilgu laiku azis ir pilnigi noslehgtas no gaismas ; dširde neattihitas, ja ausi nenokluht trokšnis un škasas.

No otras pušes pahrak šipri kairinajumi nerwus no-gurdina waj pat pawšam nomahz. Tà ja azi laišči pahrak špilgtu gaismu, waj ari ausi leek nokluht pahrak šipram trokinim, degunà pahrak šipram eššanas weelam, tad redie, dširde un eššanas špehja war pilnigi tikt šabojatas. Tas pats šakams ari par daudšeem ziteem šipreem ahr-pašaules eespaideem, kurus ušnem zitas nerwu lištemas dašas. Wišas tàš leetas un parašidibas, kurus zilwekà war šipri šawiškot winu juhtas un radit behdas waj preekus, nerweem nebuht naw tik kaitigas, ja zilweks pee tàš peerod pamalam, pašahwigi un ilgi, ar ziteem wahrdeem šakot, ja wišči šawus nerwus tà teikt pamalam šakano ar apkahrtnes kairinajumeem ; turprešim negaiditi dweššeles šatrizinajumi, waj nu tee buhtu polišwa, waj ari negatiwa rakštura, šazeš wehtras zilweka pahrlišwojumos, kuršs weens ošrs šipri neeššakšjees un nekad weht no šipreem wehšeem nelozits koks šaleezas, noluhš, waj ari teek ilrauts ar wišam šaknem.

Pee nerwu weššibas kopššanas tapehz nebuht naw eeteizams pawšam išwairitees no šiprakeem ahrpašaules eespaideem. Katrs zilweks war nokluht apitahkšos, kurus war bel gruhtumeem pahrzeest šikai noruhšits un daudš dšihwè peeredeššis un peedlišwošis zilweks. Tapehz wišeem jabuht šagatawoteem uš šipraku treezeenu šakemššanu un wišeem tahdà waj zitadà kahršà janozeetina nerwi preš šiprakeem ahrpašaules eespaideem. Bet tahdai nerwu

nozeetinaſchanaï wajag notikt pamalam un leetderigâ kahrtâ un tikt iſdaritai wiſwairak pret taſdeem ahrkahrfigeem eeſpaideem, ar kahdeem linamam zilwekam pehz wina itahwokta waj amata wiſdrihiaki war buht darſchana. Behrnu nerwi, kuri wehl pahrak gſehwi un weegli ſabojajami, turpreſim ſauſiejami no iſiprakeem eeſpaideem lihdi nerwu pilnigakai attiſtibai. Protams, ka pee nerwu noruhdiſchanas weenmehr jabuht ſkaidribâ, kahds eeſpays linama indiwida nerweem ir kaitigs waj nekaitigs, ſo weens un tas pats kairinatajs war buht nekaitigs preekſch behrna, kurſch linama kairinajuma, nerwu neattiſtibas deht, wehl reſpehj ulæemt, bet kaitigs preekſch peeauguſchia, waj ari otradi; tãpat neiſglihtots un mahrtizigs zilweks nereti war ſoti uſtrauktees par daudiãm tahtãm leetam, kurſas iſglihtota waj pee winãm peera-duſchia zilweka ne maſakâ mehrâ neuſbudina.

Pee nerwu iſſtemas noruhdiſchanas un pee ſiſſkàs weſelibas uſtureſchanas eewehrojamu lomu ſpehtlè ſports pee teem zilwekeem, kuri ar ſiſſiku darbu nenopuhtas, kâ ari daſchas ſpehles. Podarbojotees ar ſportu zilweks attiſhita ne tikaï ſiſſiko ſpehku un iſturibu, bet ne maſakâ mehrâ ari daſchas ſawas garigàs ihpaſchibas, kâ gribas ſpehku, pazeetibu, droſchirdibu, paſchapiſku u. t. t. Sari-gàs darbibas top wezinatas ari no daſchãm ſpehlem, un pee tahtãm peeder paſiſtamâ ſchacha ſpehle. Turpreſim laimes ſpehles, ſpehles uï leelakãm naudas ſumam, pee kam eeguums waj paſpehle nereti atkarajas ne no ſpehietaja praſchanas waj neprachanas, bet no akla atgadijuma, ir ſliktas preekſch nerwu weſelibas. Pee ſliktãm ſpehlem teek ne beſ eemeſſa peeſkaiſita ari kahrſchuu ſpehle. ſewiſchiki ja pee tam teek ſpehtlets uï naudas. Tomehr ari daudi ſliktãm leetam ir ſawas ſabàs puies. Ja zilweks ſewi peeſpeeſch, tad ari pee kahrſchuu ſpeh-



les wiñchi war wingrinat sawu gribas ſpehju, radinatees pazeetibá un apſwehrichaná. Zauni kahrídu ſpehletaji lez waj gairá, ja wineem pee ſpehles labi eet, un ir galigi ſaſchtutufchi, ja tee pee ſpehles pafaudè. Noruhditi ſpehletaji turpretim weenmehr patur pee ſpehles garigu lihdiſwaru un zaur to galu galá wiñi top par uſwareta-jeem. No ta nu redſam, ka ari wiſpahrigi newefeligas ſpehles weená otrá gadijumá war noderet pee gribas ſpehka attihſtichanas un pee nerwu noruhdiſchanas, tà ka wiñi naw wairs gluichi akli ahrejo eeſpaidu kalpi, bet ſpeh; leetderigá kahríá atbildet uſ weenu waj otru eekſcheju waj ahreju kairinajumu.

Za no weenas puſes ir pilnigi dabigi, ka zilwekam wajaga ſawus nerwus kairinat, jo zitadi tee panihkit, tad no otras puſes dſihſchánás pehz pahrmehrigeem un paſtahwigeem nerwu uſbudinajumeem jau ir redſama nerwu wahjuma un paguruma eelihme. Tâpat ka ſabojatee alkoholiķa un morfiniſta nerwi neſpeh; darbotees, ja wiñi neteek paſtahwigi uſbudinati zaur alkoholu un morfiĵu, tâpat daſchtu zitu ſchtĵiru indiwidu pahrak ſaſmalzinatee nerwi atſakas kalpot, lihdi ko teem nedod atteezigas uſbudinoſchas baribas. Tahds wiſpahrigs nerwu wahjums, kuram ſtipri peepalihdi attihſtitees moderná kulturelá dſihwe, pee daſchadeem zilwekeem parahdas ſoti daſchadá kahríá. Daſchtis newar neweenas ſtundas pawadit weenatné pee nopeetna darba, bet nenogurſtoſchi meklè pehz drudſchinas, weeglaka ſatura ſabeedribas; kahda zita garigá dſihwe ſaitita tikai ar hafarda jeb laimes ſpehlem; treſchais newar dſihwot, ja wiñchi katru wakaru newar apmeklet balles, konzertu, teatri, kinematografu, zirku u. t. t.; zeturtais atrod zik nezik pazeefchamu ekſiſtenzi tikai leelá piſſehtá un juhtas it ká if laiwas ilmeſts, ja<sup>ſ</sup> liktenis wiñu aſſwed uſ ilgaku

laiku malakâ zilweku ſabeedribâ ; peektais newar neko panest un paſtahwigi kildojas ar ſaweem lihdzilwekeem, iſrahdidams wiſleelako toleranzas truſkumu ; ſeſtais druſſchaini keras pee daſtadeem paſahkumeem, bet iſturi-bas un pazeetibas truſkuma deſt neko newar iſweſt galâ ; ſeſtito un aſfoto nerwu gſehwums nowed pee nodofſtanàs narkotiſku weelu baudifſtanai un pee daſtada zitada weida iſwiritibas. Er weenu wahrdu ſakot, nerwu wahjums zilwekus nowed taſhdâ ſtahwokſt, ka tee zen-ſſtas dlihwê pehz eeſpehjas weeglaki, ar malak puhlem eekahrtotees, pehz eeſpehjas dlihwei malak dot un pehz eeſpehjas wairak no wiras nemt, un beidſot, ka wira nekur newar kreetni peemehrotees dlihwes praſibam.

Ja tikko mineto ſihpu dlihwes weids ſinamâ mehrâ jau uſſkatams par patologiſku paraſhdibu ſabeedriſkâ dlihwê un par zilwezes iſwiritibas eeſihmi, tad no otras puſes nedrihkſt pahrſpihlet un aiſeet preteſjâ ekſtremâ, nemot leetu tâ, it kâ zilweks buhtu radits weenigi no-peeſnam darbam un it kâ iſpreeza paſi par ſewi jau buhtu ſliktâ paraſhdiba. Iſpreeza kaſtram wajadiiga, jo zitadi zilweku war ſahkt moſit dlihwes apnikums un dlihwes weenmuſiba un zitadi wira garigâ darbiba war taſt weenpuſiga un neraſchiga. Iſpreeza beeſchi ir zilweka atpuhta, bet wehl wairak wira gariga pahrmaira, beſ kuras tikai reſi zilweki ſpehſj ilgaku laiku nodar-botees. Wehl wairak, nekâ iſpreezas ſſta wahrda ſſtau-rakâ noſihmê, zilweka garigo dlihwi weizina mahkſla. Mahkſlas baudijums eenes ne tikai pahrmaira pelekâ ikdeenibâ, bet ari aſſihſta un iſweido perſonibu, iſaudſina humanas juhtas, pawairo garigos ſpehkus, padara dli-ſaku un ſaturigaku zilweka garigo dlihwi un plaſſſtakas wira intereſes. Iſhtas mahkſlas baudijumi zilwekam ir derigi un weſeligi, un garigàs dlihwes weizinaſchanas



nosuhkâ katram eeteizams ruhpetees itarp zitu ari par to, lai fctiad tad waretu atspirdsinatees mahkklas tempfi, apmeklêjot teatri, koncertu, glesnu iistahdi u. t. t. Labs aifardlibas lihdfeklis pret garlaizibu un weenmufibu ir muſika, un kur familijâ ir muſikali lozekli, tur wiæeem eeteizams iskopt lawas dahwanas. Mahjas muſika reſi kad war dot pilnigu muſikalifku baudiſumu, bet wira ir weegli ſafneedlama, un kas tas galwenakais, baudiſajs tal paſctâ reiſê ailween ir ari iipilditajs, kas wira nodarbina un wiram dod leelaku apmeerinaſumu, nekâ tad, kad wiraſi tahdu paſctu iipildijumu diird no ziteem. Tahdâ paſctâ kahtâ mahjâ war peekopt zitas mahkklas noſares, protams ja ir perſonas, kuram mahkklas buhtne jau pehz paſctas wira dabas naw pilnigi ſweſctâ.

Teatru, koncertu un zitu mahkklas eestahctu apmekleſctana war tapt kaifiga nerwu weſelibal, ja nerwi pahruphleti, waj ari ja zilweks pehz mahkklas baudiſumeem kreetni wairs newar eedſihwotees realâ dſihwê un ja wira dwehſelê iſdomâ tehlojamâ dſihwe æem pahriwaru par realo dſihwi. Labi un weſefigi ir, ja zilwekâ weenmehr galwenâ un noteizofctâ loma peeder realâs dſihwes apſiaai un ja teoretifkâ un iſdomas dſihwe, kuru tehlo mahkkla, ſctio apſiaa padara bagataku un dſiſtaku. Neweſefigi turpretim ir, ja pahrfpihleti mahkklas tehli tâ eekaro zilweka dwehſeli, ka wiraſi no teem wairs nekur newar atſwabinatees un ka wiraſi ari realâ dſihwê wiſur ſahk pagehret, lai tur notiktu wiſ tâ, kâ ſinamu leetu un parahdibu tehlo mahkklâ. Tahdu neweſefigu eefpaidu mahkkla ir beeſcti atſitahjuſi peemehram ui wahjeem nelaiſa Poruka nerweem. Pats nelaiſis wira jo ſihki un reſjeſi attehlo itahſiſtâ: «Diimtenê».

Tâ tad ir gadijumi un apſitahki, kur mahkkla wairs neweizina zilweka garigâs dſihwes, bet ſahk to

pat noahrdit. Tahds negatiws eefpaids mahkklai ul nerweem tomehr ir tikai tad, ja kahda persona jau no pašas dabas ir pahrak juhtiga un ja ta no mahkklas pahrak aifraunas, it ihpaſchi no pahrfpihletas mahkklas. Eri ul behrnu nerweem mahkklâ daſchakahrt nedara laba eefpaida. Fau kahdâ eepreekſchejâ nodatâ tika aifrahdits, ka behrna nerwi jawaira no ifipreem un pahrak raibeem eefpaideem, un tapehz naw eefeizams behrnus weſt teatri un zitâs mahkklas eeltahdês, jo wairak wehl tadeht, ka behrnam tahdâs weetâs ineedſamee baudi-jumi ir neſaprotami un neſajuhtami. Pareifaki ir, ja zilweks, eekams tas tuwaki ſahk eepalihtees ar iidomas paſauli plaſchakâ ſchia wahrda noſihmê, tuwaki eepalihtas ar pateefo diihwi. Tahdâ gadijumâ mahkklâ teeſchiam wiſam war peepalihdiet uſzelt un ilgreſnot ta garigo paſauli, kura dibinata ul ihſtenibas pamateem. Turpretim ja zilweks, eepreekſcht neparuhpejees par klinſchiana pamata eelikſchianu, ſteidſas zelt ſapnainas pilis, tad tahdu riizibu newar apiihmet par deefin zik guâru un leetderigu. Realâ diihwe ir daudi ſwarigoka un noſihmigaka par katru iidomu, un tapehz ari behrni jaeepalihtina wiſpirms ar tahdu diihwi un jaradina galwendâ kahrtâ furetees pee wiſas.

\* \* \*

Pehz daſchu wiſpahriga ſatura prinzipu aifrahdiſchianas, pee kahdeem jaturas kopjot garigo weſelibu, te atleek wehl ihſumâ dot daſchus mahjeenus par nerwu weſelibas ſaudſeſchianu ſchaurakâ wahrda noſihmê. Par pehdejo leetu nu waretu rakſtit ſoti gari un ſoti daudi, bet tahdâ gadijumâ buhtu jaatkahrto wiſi tee weſelibas kopſchianas noſazijumi, kahdi eewehrojami ne tikai ſpeziali pee nerwu higienas, bet ari pee ruhpelſchianâs par wiſu zitu organiſma datu labklahjibu. Tâ peemehram



faaldeſchanàs war buht ſoti kaltiga nerweem, jo pehdejee no ſaaukteſchanàs war eekaiſt, zaur ko rodas nezeſchamas nerwu ſahpes, ja eekaiſuſchi ir juſchanas nerwi, waj ari kahdi lozekfi top beſſpehzigi, ja aukituma kaitigais eeſpaids ir kehriſ atteezigos kuſteſchanàs nerwus. Bet no wiſpahrigàs higienas katram ſinams, ka faaldeſchanàs war weizinat ari daudſu zitu organu ſaſlimſchianu : ſaaukteſchanàs peepaliſhdi peemehram pee plauſchu karſona, influenzas, reimatizma un daudſu zitu ſlimibu attihſtiſchianàs. No ſchia peemehra redſam, ka no ſaaukteſchanàs, — kas noteek aiſween, ja ſakarſis, noſwiſhdis zilweks dabú ſtahwet zaurwehjá, noſehitas uí aukitas, drehgnas ſemes, ſaſlapina paaukitá laiká ſawas drehbes, — jawairas ne tikai gaſhdajot par nerwu weſelibu, bet ari pee wiſpahrigàs organiſma weſelibas kopſchianas. Tápat kahdá eepreekſchejá nodatá redſejám, ka neleetderiga bariba ſabojá ne tikai kungi, bet ari nerwus, no kam atkal mahzamees, ka higienas praſibu neewehroſchiana, kahdas ſchis praſibas ari nebuhtu un uí kahdu organu wiſas ari neſihmetos, war ſliktá kahrtá atpogufotees ari uí nerweem. Tahdá paſchá negatiwá weidá ká pee daudſeem ziteem organeem, ari pee nerweem parahdas giſtigu weelu eeſpaids, peemehram diſhwſudraba, ſwina, ſabojatu baribas lihdſektu u. t. t. Organiſma aplaiſchiana ar lipigám ſlimibam aiſween kaitè ari wiſa nerweem ; un daſdreif lipigas ſlimibas noahrdſchais eeſpaids parahdas ſewiſchki nerwu ſiſtemá, ká peemehram pee ſaſlimſchianas ar ſmaddſeru karſoni, liſiliſu, ar trakuma kaiti u. t. t. Wiſi peeweltee peemehri raſhda, ka pee nerwu weſelibas kopſchianas jaewehro wiſpahrigee higienas noteikumi. Ja atzereſimees, ka wiſu organu darbibas ſawá ſtarpá jo zeefchi ſaiſtitas un ka katra atſewiſchka organa labklaſhja

Itipri atkariga no wifu pahrejo lozektu itahwokta, tad pati par sewi taps saprotama wispahrigàs higienas no-sihme pee nerwu wewelibas kopŝchanas. Tapehz ir leeki ŝche runat par teem higienas prinzipeem, kuri laŝitajeem jau polihitami, waj ari kuri apŝkatiti katrà apzerejumà par zilweka wispahrejàs wewelibas kopŝchanu. Turu par leetderigu te ŝewiŝdiki aŝrahdit tikai uŝ karituma un uhdens eefpaidu uŝ nerweem. Kaut gan abas minetàs leetas — karitums un uhdens — teek apŝkatitas ari wispahrigos wewelibas kopŝchanas apzerejumos, tad tomehr naw leeki pee wiŝàm druŝku uŝkawetees ari nerwu higienas apŝkatà, jo ŝewiŝdiki tapehz, ka ar tàm dariŝdiana katram zilwekam un ka wiŝu eefpays uŝ nerweem aŝween leelaks, nekà uŝ pahrejàm organifma daŝam.

Karitums, neminot jau karitas wannas, war aŝtaht ŝliktu eefpaidu uŝ nerweem pirmkahrt ŝaules duhreena weidà un otrkahrt zaur organifma pahrkarŝdianu mitrà un karità gaità. ŝaules duhreens ker zilwekus tikai paŝchos karitakos wafaras mehneŝchos — junijà un julijà, kad ŝaules itari ir wiŝiŝtakee. Ja ŝkaidràs un karitàs wafaras deenàs zilweks ilgaku laiku pawada ŝaulè beŝ galwas ŝegas, tad wiŝu war kert ŝaules duhreens. ŝalwenàs parahdibas pee pehdejà ir ŝekofŝdàs : galwa top ŝmaga un ŝahpiga, pehz tam zetàs galwas reibŝdiana, rodas redŝes frauzejumi, auŝis ŝdwingid, zetàs ŝamanas ŝaudeŝdiana ; daŝdreŝ nahk wehimeens, un meeŝu rauŝta kramppi. Weeglakos gadijumos minetee frauzejumi paŝchi par ŝewi pahreet, ja ŝlimneekam ŝneedi wajadligo palihdiibu ; turpretim grahtakee ŝaules duhreena gadijumi war noweit pee kroniŝkas nerwu ŝalimŝchanas, waj ari nobeigtees ar nahwi. Tà ka ŝaules duhreens wiŝwairak ker zilwekus, kuri ar pliku galwu



ilgaku laiku ufturas karstā saulē, tad aiffargaifchianās noluhkā eefelzams wafaru weenmehr saulainās deenās walfat weeglu galwas legu un deenwidā negulet saulē, jo meegā nelaiame aiffardifibas truhkuma deht war wehl drihtaki notikt nekā nomodā.

Epmehram fahdu paštu eefpaidu, kā filti saules itari, uī nerweem atftahj pahrak leela un organifmam nepeemehrota temperatura. Meefas pahrkarfchana no teek wiswairak karstās un ūtigās wafaras deenās, kad gaisā ir loti daudī twaiku, zaur ko meefas ilgarojumi un kopā ar to meefas pahrmehrigā filtuma dafa neteek prom no ķermenā. Meefas pahrkarfchianu weizina ūmagis fiiūks darbs, jo pee darba ķermenī filtums atfihitas leelakā mehrā, nekā tad, kad organifms atrodas meera ūtahwokli. ūmagis drehbes rada wisapkahrt ap ķermenī gaisam maī peeeetamu telpu, kurā ūakrahfjas meefas filtums. Tahdā kahrtā organifms teek turets it kā karstā un no wiūam puūem nollehgtā traukā. Beidlot meefas pahrkarfchianu weizina ūlahpes : kad zilweks dier daudī uhdens, tad weena dafa no wiūa temperaturas teek patehreta preekfči ūkikidruma ūafildifchianas, kurfči pehz tam ūweedru weidā atftahj meefu ; turpretim ja uhdens organifmā maī, tad nolstahjas ūwifchiana, un meefā filtums zaur to ūakrahfjas pahrleezigā mehrā.

ūliktu eefpaidu filtums atftahj uī nerweem ari wehl daifchadā zitadā kahrtā. Tā ir nowehrots, ka ķehkfchiam, kurām paštahwigi ūstrahdā pee karstas plihites, atfihitas kahds ūawads nerwolums. Pehdejais war pahreet pat akutā, tomehr ne wiūai bihitamā gara trauzejumā. Tahdam pašchiam ūliktam karstuma eefpaidam newar libehgt daifchadu zitadu profeifju ūstahdneeki ūabrikās, kur weenam otram nahkas nodarbotees leelā tweizē.

Nodatu nobeidlot turu par wajadligu wehl minet kahdus wahrduš par uhdens eefpaidu uf nerweem. Uhdens kà organifma atfpirdinafchanas un daſchadu flimibu dieedinafchanas lihdieklis ir fik labi paſihitams, ka te ir leeki plaſchaki runat par ſcho uhdens leelo nolihmi. Kurſchi zilweks gan naw neſkaitamàm reiſem pehz gruh-taka filifka darba un leelaka noguruma jutees it kà af-jaurots, inaſkot ii piris, iſkaſpjoť ii wannas, waj ari libreenot uf lafa upes waj ſmilſchainà juhras kraſta? Sihmejotees uf uhdens dieeđinoſcho eefpaidu uf nerweem jaſaka, ka taſhdu eefpaidu zilweki jau ſen nowehrojuſchi, un tagadnè ſinatniſkà medzina pee daſchu garigu flimibu parahdibu nowehrfchanas jo plaſchà mehrà leeto uhdeni, lai gan ne aukſtu, ar kuru agrakos laikos nerwu wahji-neekus beelchi ir mozijuſchi, bet fiſtu. Ja nu uhdens uf nerweem atſtaſh neapitrihdami labu eefpaidu, tad taš pawifam wehl nenolihmè, ka wiſchi pee nerwu weſelibas kopifchanas wiſur leetojams beſ kahdas apſwehrfchanas un apdomaſchanàs. Bet par noiſchehloſchianu dſihwè aifween noteek, ka ja kahdai leetai ſoti daudi labu puſchu, tad taš paſchias leetas ſiiktàs puſes pawifam neteek eewehrotas.

Zilweka gara ſtahwoklis ir atkarigs no neſkaitamàm aſſewiſchikàm, daſchakahrt neſkaidràd un tuwaki neapliſh-mejamàm ſajuſchianam, kuras zilweks uſnem no ſaweem organeem un ſtarp zitu ari no meeſas wirſpuſes waj ahdas. Strahdajot pagruhtu darbu, uſturotees putekſainà gaiſà, dſihwojot drehgnàs telpàs zilweks paſtahwigi kaut kahdi kairina ahdas nerwus un teem dod eemeiſu buht nemeerà ar ſawu apkahrti. Uhdenim nu peemiht ta ſawadà ihpaſchiba, ka wiſchi nerwu juhtelibu eewehro-jamà mehrà malina. Taš jaſaka ſewiſchki par fiſtu uhdeni. Tà tad ja zilweks ilgaku laiku uſturas fiſtá



uhdeni, tad wiņa nerwi pa datai šahk palikt nejuhtigi pret teem eespaideem, kurus tee palstahwigi ušnem no apkahrtnes, to štarpā ari pret dašchadeem nepatšhkameem un labu pašchajuhstu nomahzošchdeem eespaideem. Tas nu ir galwenais eemešs, kapehšz noguris šišška darba štrahdneeks, zilweks, kuršch ilgaku laiku šawas meešas naw šihrijs, kuršch zaur šaaukštešchanos ir dewis eemešlu šaweem meešas wirspušes nerweem eekaišt, juhtas pilnigi atšaunots, išnahkot išt pirts waj šiltas wannas. Šilšums bešt tam rada šwišchšanu un zaur to pa datai išt organišma išt wada noguruma weešas un dašchadus zitus kaišigus produktus, kuri tur šakrahšas peemehram pee dašchadām šlimibam.

Šukštam uhdenim ušt organišmu drušku šawads eespaids. Lai gan ari aukšts uhdens, ja zilweks ilgaku laiku wiņa paleek, mašina nerwu juhtelibu, tomehr galwenais aukšta uhdens eespaids ušt ahdu palstahw eekšch tam, ka aukštumā ahdas ašišu trauki šaraunas un zaur to ašinis teek no meešas wirspušes aištlišhtas ušt eekšchdejeem organeem un pehdejo darbiba tahdā kahrtā linamā mehrā weizinata. Par aukšta uhdens, kā noruhdišchšanas un nerwu ššiprinašchšanas lihdišekša, nošišmi bija runa jau kahdā eepreekšchdejā nodatā. Šukšts uhdens, uštudinadams ašišu trauku nerwus, leek ašišu traukeem šarautees un tapt elastišgakeem un išturigakeem šikai tad, ja meeša uhdeni neatrodas pahrak ilgi un ja uhdens naw pahrak aukšts. Ša pehdejee diwi noteikumi naw eewehtroti, tad ašišu šeenas šem aukšta uhdens eespaida ištplešchšanas un šop gšehwas, un zaur to aukšta uhdens labwehtligais eespaids ušt organišmu eet pašuščhanā. Šr zilweki, kuri tik leelā mehrā špehš noruhditees, ka wiņa ašišs trauku nerwi nenoguršt pat šoti aukštā temperaturā, un pee tahdām peršonam ari šoti aukštam uhdenim ir

šawas labās pufes pee nerwu nozeefinaščanas. Turpretim pee ikdeeniščikeem, nepeeraduščieem un neišturgakeem zilwekeem jawairàs no taħdeem pahršpihleju-meem un galwenà kaħrtà jaraugàs ne uī to, kà dara ziti un ko eeteiz weens otrs neaizinatais dšeedinaščanas mahkšlas pahršpihlešletajs un bojatajs, bet šafeko šawai paščafajuhtai, kura tad aišween ir laba, ja kaħds dšeedinaščanas waj wešelibas weizinaščanas liħdšekliš dara labu eēšpaidu uī organišmu, un aišween šlihta tad, ja taħds liħdšekliš organišma labklaħjibu išpošta. Ēukštu wannu temperaturai eewehrojamà mehrà jamainas, raugotees peħz tam, waj zilweks, kuršč ilgaku laiku leeto taħdas wannas, ir pee aukšta uħdens peeradis waj ne. Tapeħz noruħdiščanàs šaħkumà wannu temperaturai jabuht augštakai, un kad šinama peršona jau zik nezik šawus nerwus nozeefinašuji, uħdens temperaturu paštaħwigi war pamaišinat. Pawahjeem zilwekeem eeteizams wannas šaħkt ar  $24^{\circ}\text{R}$ . un peħz kaħràm deenam 3–4 temperaturu pamaišinat par weenu gradu. Wina tomehr nedriħkšt nošliħdet šem  $18-15^{\circ}\text{R}$ . Ka aukštà wannà now labi tik ilgi palikt kà šiltà — pats par šewi šaprošams, un jo aukštaks uħdens, jo iħšaku laiku wina jāpaleek. Widešais aukštu wannu ilgums ir 3–10 minutes.

Ša nu pee aukšta uħdens, kà wešelibas weizinataja un šewiščiki nerwu ištprinataja, leetoščanas naw wajadlišs pahrak daudš apdomibas, šewiščiki tad, ja uħdens naw pahrak aukšts, tad šihmejotees uī ištprī šiltu waj karštu uħdenī, waj ari wišpahrīgi uī karšumu to pawišam newar šazit. Karštam uħdenim waj wišpahrīgi karštai temperaturai kà dšeedinaščanas liħdšekliš beš ščašubam daudš leelaka nošihme, nekà aukštam uħdenim waj aukštai temperaturai. Bet karštums šinamos gadijumos totees ari biħitamaks wešelibai nekà



auktums. Nerwu ahrsteem neresi jafastopas ar nerwu sistemas fassimichanas gadijumeem, kur dseedinaichanas noluhkâ leetotâs karitâs wannas waj ari karitums kahdâ zitadâ weidâ neapstrijdami ir weizinajuchdi flimibas attihstichanos. Tas jafaka galwenâ kahrtâ lihmejotees ul galwas un mugurkaula smadseru flimibam. Tâ ka mineto nerwu sistemas dafu flimibu palihichana wîxu fahkumâ nespezialisteem nebuht naw tik weegla, tad, kâ redsams, ichad tad noteek, ka dachas nerwu flimibas teek ahrstetas kâ weenkahrichis reimatîms ar augstas temperaturas peepalihdlibu, zaur ko wewelibai beelchi ween teek kaitets.

Karituma nelabwehligais eespaids ul nerwu sistemu war parahditees ari zitadâ kahrtâ. Karitums isplehich afixu trauku feenas un padara wînas gsehwakas. Augsta temperatūra wahjina ari sirds darbibu. Ja nu daudseem wezakeem zilwekeem sirds ir stipri pawahja un afixu trauku feenas neisturigas, tad naw nekahds brifnumis, ka karitumâ kahda arterija war pahrtuhkt smadsenes, waj ari sirds darbiba tapt pawîsam slihta. Tahdos gadijumos ulnahk waj nu treeka, waj ari weenkahrichi gihbonis, gadijumâ, ja afixu trauki paleek weweli un ja sirds galigi nenostahjas. Diihwê deesigan beelchi nowehro, ka wezaki zilweki futinotees karitâ uhdeni pagihbit, waj ari retakos gadijumos pat nomirft. Tahdi behdigi gadijumi dod nopeetnus mahjeenus, ka pee wewelibas kopichanas wispahrigi, bet pee nerwu wewelibas foudseichanas sewiichki, ar karitumu jarihkojas ulmanigi, bet kur wîxu iimanto kâ flimibu dseedinaichanas lihdslekli, tur labaki ir, ja weenkahrichi zilweki pilnigi aturas no jebkahdas riizibas un karitâ uhdens eespaidu pee wewelibas uilaboichanas attauj iimantot weenigi kompetentâm perionam.

---

# PEELIKUMS.

---

## Par literaturas eespaidu uī sliimigas personas attihitichianos\*).

Manas damas un mani kungi!

Temats, ar kura weelu nahkoichā pusitundā luhkofim tuwak eepalihtees, ir tik plaščis, ka te manam referatam noteiktā legalā laikā, t. i. 30 minūtēs, eespeh-jams aiskert tikai paščas galwenakās wiņa fastahw-datas. Eekam pahreju uī apskatamā preekichimeta iistriaščianu, man ir japeegreelch Fuhšu uīmaniba terminologijai jeb dašču wahrdu ihtai nolihmei, kurus man nahktees šche beelchi leetot, jo katrā difkufijā pirmā nēpeezeelchāmā leeta ir jehdieenu škaidriba un noteiktiba. Par sliimigeem kā filifkā, tā ari garigā liiā aplihmē tahdus zilwekus, kuru organifms pahrak ne-isturigs pret daščadeem nelabwehligeem eespaideem. Tā neeziga šaaukštelchianās, pagrūhts darbs, truhkums, šchehlabas, behdas, ultraukumi pee wefeligeem zilwe-keem ailween uī ilgaku laiku neatstah] eewehrojamu sliktu šeku uī wiņu wefelibu; kurpretim sliimigi zilweki

---

\*) Šchis referats nolaihts R. L. B. Stibū Komifijas wafaras šapulzē 1910. gadā. Tematam tik zeeičis šakars ar šautajumu par nerwu wefelibas kopičianu, ka atrodu par leetderigu eeweeetot apzere-jumu, drušku pahrgrolitā weidā, grahmatikas peelikumā, un domaju, ka wiščā eewehrojāmā mehrā papilidnās daščus aistradifjumus, kuri tekita galwendā datā tikai ihtumā aiskerti.



ſcho leetu beelchi nepanes un top zaur wiæu eefpaidu ſlimi. Sſimigums tà tad ir fewiſchiks organiſma eegroſijuma wahjums un neiſturiba, un tàpat kà ehka, kura zelta no ſlikta materiala, war ahtri ſabrukt, ſlimigas dabas zilweks war ahtri palikt ſlims pat no ſamehrà neezigeem eemeſleem.

Ar wahrdu pſichopats jeb ſlimiga perſoniba apſihmè tahdu zilweku, kuru newar uſſkatit par garigi ſlimu, bet kura garigà dſihwè tomehr atrodamas daſchdaſchadas nenormalas parahdibas.

Neweens zilweks nepeedſimít jau weſels zilweks, bet tikai attihtas par weſelu indiwidu; tàpat ari neweens pſichopats nepeedſimít ſlims, bet tikai augot un attihtotees pamalam eeguhít ſlimigas perſonibas ihpaſchibas. Tas nu pa labai daſai noteek zaur apkahrtnes eefpaidu. Eedomafimees meſchu ar neſkaitameem kokeem: no wiæeem daſchi ir gluſchi taiſni, ziti atkal lihki, ziti aplauiti, ziti ar ſaknem ilgahiti un beidſot atkal ziti kaut kahdà zitadà kahrtà ſakropſoti. Pehz ſawas dabas koks zenſchias augt ſlaids un ſtahwu uí augſchu, bet te nahk wehji un wehtras un ar leelu ſparu loka ſtalto un greſno meſchu, itkà gribedami wiæu pawifam noſlauzit no ſemes wirſus; waj ari pelekàs wahrnas un melnee kowahræi metas uí jauneem un nenobreeduſcheem koku augumeem un, eeziridami tajos ſawus nagus, noraugas no wiæu galotnem plaſchajà apkahrtnè. Raugotees nu pehz ta, kahdas katram kokam ir ſaknes, zik elafigi un zihpſlaini ir wiæa audumi, daſchadu koku pretſchànàs ſpehja wiæu nomahzejeem ir ſoti neweenada: daſchi koki pawifam noluhít, daſchi faleezas, daſcheem noluhít ſari un dſenoli, un tikai paſchi ſtiprakee ſekmigi ſpihtè nebaltàm deenam un italti noraugas ar ſawàm ſmuidràmm galotnem dſidrajàs debefſs.

No nekaitami daudiejadeem un daudseem dīhwes wehjeem un wehtram, kas apdraud zilweka perionibas pareilu attīstīšanas wispahrigi, bet fewištiki ir bihštami garigā sīnā neisturigeem zilwekeem, šde apškatīsim tikai weenu štkiru un proti daščadus literariškus weefusus, kuri eelaufdamees zilweka garigā dīhwē, fewištiki šlimigas peršonas dwešfelē, tur leelakā waj masakā mehrā paštrahdā šawu postošo darbu. No šahdeem literariškeem raščojumeem pirmā weetā jamin pornografiki raksti ail šekoščteem trim eemesleem :

1) tapehz, ka zilweka dšimuma dīhwei ir šoti leels eefšpads ul wīnā garigo dīhwi wispahrigi ;

2) tapehz, ka zilweka dšimuma dīhwē noslehts daudš šlimigu dīhgu, kuri beelši ween attīhtas zaur to, ka pšišopats laša wīneem peemehrotu literaturu ;

3) tapehz, ka pornografiki raksti dšimuma dīhwes šwariguma un nosīhmiguma deht šoti plaščā mehrā išplatīti.

Dšimuma dīhwē wispahrigi, bet šlimigā dšimuma dīhwē fewištiki fantališa jeb eedomas špehlē šoti leelu lomu. Šhītā dšimuma dīhwes išwirtiba naw zilweka šiliška, bet pšišiška išwirtiba. Ša pšišopats beelši zenščas baudit šawas šlimigās fantališas augšus ari realā weidā un zaur to daščkahrt apdraud lihdzilweku interešes, tad tas nebuht nenosīhmē, ka pee šda zilweka buhtu nenormalas wīnā organišma šiliškās prašibas, bet pšišopata išwirtuščtee darbi ailween uškatami tikai kā išwirtuščas fantališas augši. Ša nu šemam wehrā, ka literatura ir wisleelakā fantališas nodarbinataja un attīštītaja, tad naw ko brihnetees, ka pornografiškeem literariškeem raščojumeem tik leels eefšpads ul šekšualās išwirtibas kultīweščanu zilweku šabeedribā. Ka pee weenkahršteem šaudim šekšualā išwirtiba daudš masak



attihstita un naw tik rafineta kà pee priwilligetam šaklram, tam par šof eewehrojamu eemešu dāšhadu zitadu zehlošu itarpā ir tahdu apšahkfu truhkums pee weenkahršdu šaušdu mašam, kuri dšimuma šantališu nodarbinatu, wingrinatu un pašahwigi ušturetu tā teikt kinefiskā šahwokli. Weenkahršdu zilweku šantališa beešči ir pahrak neattihstita un neweikla, lai ta praštu šekmigi wingrinat šlimigas peršonibas dihgšus, kuri beešči ahtrā laikā peešemas wišā kuplumā, lihdi ko pee to kultiweššanas šeras kahda šwešča weikla roka.

Šandrihi katram eewehrojamakam dšimuma išwirtibas weidam ir peemehrota literatūra, waj ari peemehrotu išwirtibas atgadijumu atšehlojumi literatūrā, un ja nešaušči gadas, ka šekšualā šinā šlimigas peršonibas rokās nokšuhit taišni wiša šlimibas dihgšeeem peemehrofi rakšti, tad dihgšu attihstiššanas zaur to aišween ir nodroštinata, kaut ari zitados apšahkšos pšichopats šewi wišu warbuht nemaal nepamanitu. Ne mašums ir pšichopatu, kuri, mekledami pee ahriša pehz palihdšibas, apgalwo, ka šinamu šlimibu tee šahkušči šewi pamanit taišni no ta laika, kad tee nešaušči išlašijušči šinamu išwirtibas atšehlojumu waj nu šinatniškā darbā, daišliteratūrā, pornografiskā rakštā, waj ari kahda pšichopata biografijā.

Zik tahšu war nowest išwirtibas aprakštu lašiššana šlimigu peršonibu, leezina šekošča wehšturgā aina, kura norišinajušš XV. gadu šimtenti un kurā par galweno waroni ir bijis kahds frantšdu maršchals Ščil de Re. Kā šinams no wehštures, Romas garigi šlimigee šelšari, kà Nerons, Tiberius, Karakalla un daudši ziti wedušči šof išwirtušču dšihwi, un daišči no wišeeem atradušči dšimuma inšfinkta apmeerinaššanu eekšči tam, ka tee likušči šawā preekšča nokaut jaunekšus un jaunekles.

Mineto waldneeku dlihwí labi apraktijis romeefchu wehsturneeks Suetonius, un ari ziti romeefchu rakitneeki foti ípilgtás krahfás attehlojuſchi íiwirtuſcho keilaru orgijas. Marichalam Schil de Re nu bijuſi ta nelaime, plaſchâ mehrâ eepalihteas ar mineteem íiwirtibas ainu tehlojumeem, kufi pehz tam paſtahwigi nodarbinajuſchi wíra fantaliyu. Schil de Re galu galâ nokuwis tiktahſu, ka mehginajis realíet fantaliyas tehluſ, eewilinadams ſawâ pili malus behrnus. Tur winſchí tos daſchadi mozidams apgahnijis, pehz tam nokahwis un ſadedinajis, tikai paſchias ſkaíſtakás galwas aſtahdams peemíraí. Tahdás orgijás Schil de Re dabujis pawadit 8 gadus, pee kam wíra ſchíni laikmetâ nokauto upuru ſkaíſt ſneedíees pahri 800.

Slímigu díimuma díinufu atíhíſíſchíanos war wezínat ne tikai pornografíya un íinamas ſchíkiras daíſliteratura, bet pa daſai ari awíſchíneezyba, daíchi íinatníſki atteezyga ſatura rakíti, ja tee naw foti ulmanígi ſaſtahdíti, un beidíot pat anketu lapas par díimuma dííhwí. Za pornografíya ar nodomu kultíwè dííhwè daſchídaſchídas díimuma dííhwes íiwirtibas paraíhdibas, tad awíſchíneezyba beefchi dara to paſchu neteeſchâ kahrtâ un profi zaur to, ka ta neapdomígi nodrukâ daſchadus ſenſazionalus notikumus íí ſekſualás íiwirtibas ainam, kuru apſkaíſchíonai naw nekahdas wíſpahíejas noííhmes, bet kufas kufínat kufína gſehwos un muſchígi pehz jauneem un ípehzígeem eefpaideem alkítóſchíos ſchíalaka nerwus.

Hwíſchíneekeem waj moralíſteem, protams, neweens newar leegt nemt ul grauda íiwirtuſchos indíwíduſ un teem ſludínat ííkumíbu. Tomehr paſchias leetas labâ nedríhkt aímmírít, ka ſchíahdá slímígu perſónu peenagloſchíaná pee kauna ítába zaur íiwirtuſchâ darba apraktí-



ſchenu beelchi war buht noſſehpts daudi gſits, kura war ſabojat daudſus zitus pſichopatus un kura pehdejeem war dot wajadiſigo gruhdeenu preekſch ſinama iſwirtibas zeta itaigaſchanas. Nedrihkſit ari aiimirſit, ka pee iſwirtuſchias dabas uſſabochſchianas moralei nebuht naw wairak ſekmju, kà puhtelneeka wahrdeem pee kaula luſhuma dleedinaſchanas. Jo wairak zilweki runà par kahdu leetu, kaut ari ta buhtu deelin zik netikumiga, jo ahtrak tee war pee tàs peeralt, ja ſchai leetai wiſpahrigi ir kaut kahds ſakars ar zilwekà noſſehpteem netikumibas dihgteem. Pehz tam zilweki beelchi wairs nejuht pret ſcho leetu wajadiſigà reebuma, kuſſch wiſkai nedod eefaknotees diihwè. Kawetees pee netikumigàm diihwes ainam, kaut ari wiſku noſodiſchianas noluhkà, naw weſeligi, jo kaut ari normals zilweks ſahkumà ſajuht ſtipru reebumu pret negatiwo diihwes parahdibu, bet jo beelchaki wiſſch ſaſtopas ar taſhdàm parahdibam, jo ari wairak un wairak luhd wiſka tikumigo ſpehku elaiſtigums.

Newaru te paeet garàm neminejis kahdus wahr-  
dus par anketam, kuſu noluhks iſſinat daſchadus zilweka  
dſimuma diihwes noſſehpumus, ſewiſſchki pee eewehro-  
jamakàm ſauſchu ſchikiram. Kaut ari jau Geſe ir no-  
nahzis pee diſſàs pateelibas aſſiſchſchanas, ka :

Man darf das nicht vor keuſchen Ohren nennen,  
Was keuſche Herzen nicht entbehren können,  
(To nedrihkſit wiſu atklaht ſchikihſitai diirdei,  
Kas nepezeelchams katrai ſchikihſitai ſirdei),

tad tomehr kautribas truſhkums, kuſſch muſſu pahſpihletà  
ſekſualſſima laikmetà uſ katra ſota ſaſtopams, daudſus  
pawedina uſ kutinoſcho paſahkumu, ſaſtahdit jo plaſchias  
anketu lapas par tà teikt ſemes ſahls dſimuma diihwi  
un, kas tas nepareilakais, anketu rezultatus iſſludinat

wisplafchakäs aprindäs. Naw noleedsams, ka zaur schahdäm anketam war sawahkt dafchä linä toti wehrtigu materialu preekfch linamas parahdibas iipehtifchianas. Tomehr nedrihkst aimirit, ka tahdäm anketam ir ari sawa faunä puie, kura pee linameem apstahkfeem war eeguhf eewehrojamu pahriwaru par labo pufi. Mehs wifli linam, zik nedrochts ir zilweks, ja tam weenam pafcham ir jaiper kahds neeerafst, jauns folis, un zik weegli winam nahkas fperft fchto foli, ja tas redi zitus zilwekus ejam pa teku, kura wäru wilina, pee tam wehf tahdus zilwekus, ui kureem tas noraugäs no lejas ui augfchu. Efmu ftipri pahrleezinats, ka linafchiana ween, zik plafchä apmehrä un kahdä weidä dlimuma dlihwefabeedribä iiplatita, neweena pafchä zilweka nepadara labaka, neweenam pafcham neepotë zilwekam wajadfigä wefefigä ftoizifma, bet gan dauçius nefpehzigus indiwidus aifrauj prom no krafta, ui kura tee tikko turas. Dlimuma inftinkts zilwekâ jau tä leekas buht pahrmehrigi attihftits pat ui zitu zilweka garigo darbibu rehkina, un tapehz labaki ir mehginat iifwairitees no leeku pagafu mefchianas jau tä pahrmehrigi fakarfetä zepfi.

Dafchi no Fums man warbuht pahrmefis par to, ka efmu ifteizis domas, ka linamos apstahkfos wajadfigs linamâ mehrâ ar nodomu ffehpt fabeedribas wahjumus un netihribas, ka aifstahwu eefkatu, ka tagadnes dlimuma dlihwes ftikla ehkai dafchias weetas japadara nezaurfpihdigas, tä ka garamgahjeji nenokfuhtu kahrdinafchianâ raidit newajadfigus fkatuf leelâ labirintâ un pa tam ftarpam nekluptu, nowirlijuifchi sawu uifmanibu no ftaigajamâ dlihwes zefa. Protams, buhtu pahrak weenpufigi un pat neprahtigi, ja tam leefam, kuras dlihwë ir befgaligi fwarigas un nofihmigas, ar nodomu zenifos pehz eefpehjas mafak peegreeft uifmanibas. Pawifam otradi :



taifni dlimuma dlihwes fwariguma un nofihmiguma dehf dlihwè wispahrigi zilwekam jazenfchas wianu linamâ mehrâ ifweidot un padarit to daifaku un pilnigaku, jazenfchas tapt linamâ mehrâ par wianas waldneeku, bet ne palikt par aklu dlimuma inifinkta kalpu, kâ tas beefchi noteek muhfû deenâs.

Moralifiteem un foziologeem, kuri ruhpejas par zilweku garigâs dlihwes progresu, zilweka dlimuma dlihwè japeegreelct wairak uimaniba tikai tahdâm leetam, kuru apikatifchana war padarit zitus zilwekus labakus, bet jawairâs peedurtees pee tahdeem preekfchimeteem, kas fkatitajus drihf ween war fagifitet. Fa par netikumibu runâ tadehf, lai netikumibu malinatu waj pat inihzinatu, tad jarunâ tikai par tahdu netikumibu, kura zilwekâ fpehf eedweft reebumu pret linamu netikumu, bet jawairâs kâ no uguns runat par tahdeem netikumeem, kuru jo wairak peemin, jo ahtrak tee zilwekus padara par faweem wehrgeem.

Weens otrs no Fums warbuht domâs, ka ja ari wispahrigi buhtu jawairâs no fagifitefchanâs, tad tomehr jawaira ir tikai pafchi wahjakee, no dabas flimigee indiwidi, kuru tak dlihwè, kâ leekas, naw famehrâ daudf. Turpretim zilweku nefamehrigi leelakam wairumam naw jabaidas no fagifitefchanâs. Pateefibâ tas tâ glufchi naw. Kritifks un brihws no aifpreedumeem fkats redf gandrihf katra zilweka dabâ ja ne nekulturelus dlinufus un teekfmes attihititâ weidâ, tad wismal nekulturelu dlinufu un teekfmu dihgufus, kuru attihititfchanâs fpehfja daifchahrt ir apbrihnojami leela, ja tee nokufhit labâ lemè. Sche man nahk prahtâ dlihdomigee leelâ zilweku dwehfeles palineja Doftojewfka wahrdf: «Fa waretu notikt (kas zilweka dabâ nekad newar notikt), ka katrs no mums aprakfritu pehfdejo fawu nofhehpumu, bet tâ, lai nebaidi-

tos isteikt ne tikai to, ko viņš bīstas teikt un ko tas nekad neteiks laudim; ne tikai to, ko viņš bīstas teikt šaweem labakeem draugeem, bet arī to, eekš kam atihtees viņš pats bīhīdīteem baidas, tad pašāule tiktū pahrpildita ar tik reebīgu twanu, ka mums wīseem buhtu janofmok. Luhk, kapehz labi ir šabeedribas noteikumi un peeklahjiba. Wīnos šlepjas dīša ideja — aīšardīšības līhdiekti».

Ka Doštojewīka wahrdi naw tukšdas frašas, bet ka wīnos isteikta tā šazit rokam taulstama patešiba, waram pahrleezi:atees peemehram no tam, ka tahda gariga bariba, kuša kultiwē zilweka peršonibā šlimīgus, nekulturelus dīngšus, teek peeprašita šoti leelā mehrā. Zilweks pa nešamehriģi leelakai dašai pagehr tikai pehz tahdas barības, kuša tahdā waj zītadā kahtā atihšita waj peepalihdī atihšit zilwekā nošlehtos dīngšus, un ja peemehram dašči raīnetakās pornograšijas raštoģumi weenā pašā walodā teek īdoti wairak dešmitas reišes un ja pat šoti špeziali dīimuma dīihwes, šewīšči šlimīgās dīimuma dīihwes aprakšī, kā Krafft-Ebinga, Molla, Blocha, Merzbacha, Ellis un zitu linatneeku darbi, no kureem dašči pa dašai šarakšīti tikai ahršteem šaprotamā špezialā ahršteezīškā walodā un šinamu eemešu deht nešpezialīteem turklaht wehl pagruhtī peeeetami, atrod neškaitamus lašitajus pat štarp mašlīģlīhtoteem laudim, tad tas ir wīškaidrakais peerahdīģums, ka mašlīģā zilweku wairumā šlepjas kauš kas neškaidrs un tumšds, kas grib tikt kultiwējams un īšaudšīnams zaur atteezīģu zilweka garīģu barību un proti — zaur kawēšānos šantāšijā pee īwīrtības ainam. Tapehz tad arī jaruhtpejas, lai šabeedribā tiktū radīti hīģienīški garīgās dīihwes apštahkšī ne tikai preekšči šlimīģeem, bet arī preekšči wīšeem zīteem zilwekeem.



Kad sabei dribâ naw positiwu p'afchaku idealu, jeb pareifaki fakot, kad linama paudse ir pa dalaï nogurufi, bet wehl wairak no dabas tik nespehziga, ka aptruhkit spehka un iituribas pee eefahktâ kulturâs zela turpinafchianas, tad ari sabei dribas zela rahditaji it kâ kahdâ reibumâ fahk streipufot, iweefchias nost no zela un waj nu fahk malditees spiritifima un miltizifima krehflâ, waj ari zenfchias ulfuret sawus gfehws nerwus nomodâ zaur fekualifima elekfiru. Pee tam, protams, neteek ailmirifs peemetinat, ka tas noteek augitakas kulturâs un augitakas indiwi dualâs attihfifibas wahrdâ. Ja nemam wehrâ, kahdu wirseenu daifliteratura ir pehdejos gados gahjufi peemehram pee mums Kreewijâ, tad naw nekahds brihnums, ka muhfu deenâs pee mums pat normali zilweki, kuri ir eerauti teekimê pehz «augitakâs indiwi dualâs» attihfifibas, fahk domat, ka noseegums wairs naw noseegums, bet sewifchiks indiwi dualâs attihfifibas weids, ka gara flimiba wairs naw gara flimiba, bet augitakâs pfichikas parahdiba, ka ilwirtiba wairs naw ilwirtiba, bet sewifchiks teekimes weids pehz pilnibas. Tâs naw irafas, bet tee ir fakti. Pehz wiia ta naw ari ko brihneteas, ka muhfu deenâs pfichtopati, kuri teefcham ir «indiwi dualaki» par ikdeenifchiku zilweku, teek nereti sewifchiki zeeniti un apbrihnoti, naw ari ko brihneteas, ka noseegumus fchos laikus deefgan daudii jau dara «iilofifiki». Kad zilwekeem naw ko rakifit par labâm leetam, tad wiia kawejas pee negatiwâm parahdibam. Er tahdâm fchos laikus ir pilditas daudiu awifchu flejas. Tas protams neweizina zilweka perfonibas attihfifibas positiwâ wirseená, bet beefchi weená otrâ indiwidâ kulfiwê kaut kur nosehptâ weetâ wiia perfonibas flimigos dihgfus.

Zilweka dabâ atrodami daschadi kulturelam attihfifibas itahwoklim nepeemehroti un zilweka nezeenigi dihgfi.

Dostojevskis ñemas apgalwot, ka pat «bendes ihpafchibu dighli fastopami gandrihi katrá schalanka zilweká». Diih-wes nowehrojumi rahda, ka ne tikoi apkahrtne wispafrigi, bet ari atteeziga literatura weizina winu attihitichanos. Peewedichdu kahdus peemehrus. Preekchi waira-keem gadeem diwas kreewu masturigas jaunawas Makawá nogalinajuchas kahdu fihkitu un bagatu wezeni — auglotaju, nolaupijuchas winas naudun wehrfigakàs leetas, gribedamas tahdá kahrtá tikt pee lihdiekteem preekchi studechanas. Pee noseedineeffichu nopratinachanas irahdijees, ka shepkawiba tikusi ilgu laiku pahrdomata un sagatawota un ka noseedineezes pee tam rihkojuchàs siingri peeturedamàs, kà idejas, tà ari formas liiá pee Rakotnikowa shepkawibas parauga, kura toti spilgtàs krahtàs attehlotu eewehrojamá Dostojevika romaná : «Noseegums un fods». Otrs peemehrs. Preekchi kahúeem gadeem Schweizè apzeetinajuchdi diwus sehñus : weenu 15, otru 17 gadus wezus. Faunekhi weduchdi farunas ar kahdu aizzelochanas agentu un gribejuchdi do-tees ul Ameriku. Sehñus iskratot pee wineem atraduchdi duntchus, nashus, dachadus duramos rihkus un kahdas laupitaju bandas itatutus, kurai galwená kahrtá buhtu jafaitahw no indiañeem. Kad tuwak apjautajuchees, ko sehni gribejuchdi eefahkt ar shepkawibas rihkeem un laupitaju fabeedribas itatuteem, tad atbilde skanejusi, ka emigranti bijuchdi nodomajuchdi Ameriká nodibinat indiañu laupitaju bandu un ka winus pawedinajusi ul schahdam domam indiañu itahitu lasichana. Treščhais peemehrs. Wahzijá kahdá gadá notizis sewichki daudi dielzeła katastrofu. Laikrakiti attehlojuchdi winas spilgtàs krahtàs, aprakitidami wifos fihkumos schaufmigos fkatu. Schahdi katastrofu attehlojumi tik leelá mehrá nodarbinajuchdi diwus augstakas mahzibu eefahdes au-



dieklaus, ka pehdejee. gribedami ari meefigām azim redset ūchaulchalaino ainu, ka hā dēnā nolikufchi akmenus ul dlelzeta, bet pašchi nollehpuščees tuwumā, kā ūaka, «to galu noluhkot». Zetur'ais peemehrs. Neilgi atpakaf ūhejeenes awilēs bij liuots par ūchahdu notikumū. Nelinams zilweks peefuhrijis ka hdam turigam zilwekam draudu wehūtuli un deelgan ūareščigitā ka hrtā no wina pagehrejis, lai tas noluhutu pašā ul tahda un tahda wahrdā 1000 rubūs naučas. Kad draudu wehūtuli tuwak apūkatijufchi, tad iūrahdiūees, ka wina bijufi wahrdū pa wahrdam norakūtita no ūerlōka ūolmā. Naw nekahdu ūchāubū, ka lubu romans mineto perūonu ir pawedinajis ūpert nolēedūigo ūoūi. Tajās pašchās awilēs wehūlak tika pašchilūits ka hds zits tamlihdūigs gadijums un proūi, ka diwi ūkolneeki, laūidami awilēs romantūkus aprakūtus par ka hda laupitaja darbeem Kaukaūā, aiūbehgufchi no wezakeem, nolēmdami eelūahtees laupitaju ūabeedribā.

Interesanta ir parahdiba, ka daščadi nolēegumi, kā aientati, laupičhanas, ūepkawibas, pašchahwibas — pehdejās ūewiščiki — brihicheem peehemas plaščā apmehrā, brihicheem atkal pawūtam apklufi. ūchā parahdibai pa labai daūai par eemeūu ir, kā ūtatūtika rahda, daščadas kriūes zilweku dūi h wē. Bet ja peemehram pašchahwibas gadijumi ūabeedribā daščreiū nolēek ūoūi beeūchi, daščreiū atkal ūoūi reti, pee kam abos gadijumos ūabeedriūkā atmoūfera paleek weena un ta paūi, tad tahda parahdiba iūkaidrojama gandrihi weenigi tahdā ka hrtā, kā liuojumi par nolēediibam neūaufchi pamodina ka h dā ūlimigā perūonibā nollehptos atteezigos dihgūs, kurus ūlimigās perūonas ūantaliūa drihā laikā iūaudūina par kupleem kokeem. Pee tikko apūkatito parahdibu iūkaidroščhanas pee tam wehū ja nem wehrā, ka zilwezes

garigà dlihwè dibinàs ul zilweka dabas pamata ihpafchibas un proti: darit ziteem pakaf. Kats darbs, kuru darijufchi muhfu preekchtetfchi un muhfu lihdfzilweki, waj ari kurfchi tikai literaturà teek fakarà wefts ar muhfu preekchtetfcheem waj lihdfzilwekeem, kahdà no mums weenmehr atrod sawu peekriteju un wezinataju.

Es waretu peewelt wehl fofì daudi tikko aprakfiteem lihdfliigu peemehru, bet laika truhkuma deht aprobefchofchos jau ar mineteem. Ka dafchadi tehlojumi literaturà war aifraut few lihdi, kà mehdi teikt, nenogruntejufchos indiwidus, top labi faprotams, lihdi ko eedomajamees, ka fchee tehlojumi ar sawàm dafchakahrt pahrak fpilgtàm krahfam pilnigi eekaro lafitaju dwehfeli, ja tehlojuma faturs wispahrigi ir peemehrots linama lafitaja garigai buhtnei. Schahdos gadijumos lafitaja fantafija kà augfin faaug ar aprakfiamo nofikumu; wirà fchis nofikums, lai ari tas buhtu tikai ifdomats, top par pateefligu atgadijumu, par paifchu pateefibu un ihitenibu, kura nowehrojama ikdeeniifchikà realà dlihwè. Fa lafitaja dwehfelè naw lihdfkwara ftarp dafchadàm wiras parahdibam, tad wirfchi fahk nojuft, itkà to aifrautu linamà wirfeenà kahds ahrejs fpehks, kurfchi nepalifahwigaku un pawahju perfonibu war padarit pilnigi par sawu wehrgu. Pfichopats laudè sawu gribu un wiru fahk ftumdit tahdà waj zitadà wirfeenà kahda zita, fchini gadijumà literarifkà rafchojumà ifteikta griba.

Dlihwes nowehrojumi rahda, un tas ari pfichtologifki weegli iffkaidrojams, ka tahdos laikmetos, kad faheedribà fajuhk jehdfeeni labs un fauns, pfichopatu fkaits ifipri peexemas wairumà. Fa dafchadu degenerantu nofeedfiga ifturefchanàs pret faheedribu muhfu laikos nereti fazet milligas fenfazijas, ja tahdus degenerantus



apbrihno kà originalus, interesantus, daldhà lirkà pat kà pahrdabigus zilwekus, ja par wineem interesejas, no wineem leek aairautees, un ja no otras pufes kahdam sinatneekam waj sabeedribas darbineekam, kurich sawu muhichu ufupurejis zilwezes labà, pehz tuhram zihkam dsihwes gaitu nobeidiot, kà faka, ir suns nenorej no pakafas, tad tahdos apstahkfos daldhadas fugas pfichopati-egoifiti, kureem sawas perfonibas aplina nereti toti stipri attihfita, teek weegli pawedinati ul domam weeglà kahrtà peegreest few wispahribas ulmanibu, un weegli tee teek aifrauti tajà wirleenà, kur wirus sagaida Berostrata flawa un sabeedribas eewehrojamas dasas simpatijas.

Literatura fpehj radit flimigas perfonibas dwehfelè ari daldhadas tahdas nefafkanas, kuras naw nedì fewischi netikumigas, nedì noseedligas, bet kuras tomehr tik leelà mehrà fatrizina un wahjina pfichopata perfonibu, ka wismal wiras normala dsihwe turpmak top par neefpehjamu, ja pfichopats jau pats aif kaut kahda eemefla, — pa leelakai dasai aif dsihwes newehrtiguma aplinas un dsihwes apnikuma, — nepadara few gala. Pat pee deefgan wefeligeem zilwekeem beefchi nowehro, ka pastahwiga nodarbofchanàs ar linama weida, fewischi weenadà garà farakititas literaturas lasifchanu tà zilweku aifrauj, ka wira dwehfelè beefchi rodas plaifma ftarp dsihwes teefchamibas aplinu un to pasauli, kura noftahdita lihdiàs fchai teefchamibai un kura daldhahrt pastahw wairak no fantafstifkeem, fpiigtàs krahfàs lihmeteem tehleem. Ir zilweki, kuru dwehfelè tahds dualifms pastahw ilgu laiku, bojadams un fagrauidams fcho zilweku dsihwi. Patologifkà perfonibà fantafstifkee tehli wehl weeglaki un ahtraki atrod mahjas weetu. Pfichopata dwehfelè daldhadu darbibu sawitarpejàs faites daldhahrt ir stipri wahjas, kapehz tur daldhi elementi war

atralitees no wispahrigà wiru zentra un aifeet tahdà wirleenà, kahdà tos stumj waj airauj sinams ahrejais spehks. No tam tad nu nahk, ka daudias tahdas flimigas perfonas, kuràm juhtu pafaule pahrak attihlita uf prahta darbibu rehkina, dlhwo wairak fantafijas pafaulè, aimiridamas pee tam nerefi dlhwes teefchamibu. Augitakàs fchkiras degeneranti tahdà kahrtà nerefi top par faprotajeem, wini airaunas tikai no ta, kas nefkaidrs un naw ikdeenifchks. Tee neinteresejas gar fadlhwes praktifko pufi, bet dafchkahrt pawifam leek nowahrtà ikdeenifchks dshwes wjadlibas. Wifa wiru garigà dlhwe pafahw nenoteiktàs ilgàs pehz kaut ka tahda, ka realà dlhwè naw, bet kas atrodams tikai fantafijà. Ir gadijumi, kur pahrak juhtigi zilweki tà airaunas no kahda fehlojuma, peemehram akteeris no kahdas lomas, ka wini pat fahk fèwi eedomatees jaunà fhahwokli un jaunà perfonibà. Ka tas aifween galu galà nowed pee garigas flimibas, pats par fèwi faprotams.

Zilwekeem, kureem juhtas kaut kahdà wirleenà fipri pahrfpifletas, naw wefeligi lafit tahdus literarifkus rafchojumus, kuri pahrfpifletàs juhtas attihlita wehl wairak. Daudios gadijumos tas war lihmeteem pat uf wispahrigi wefeligeem rakiteem. Tà peemehram pahrak religiofeem zilwekeem naw wefeligi beefchi kaweteem pee religiofa fatura rakiteem, jo war notikt, ka tahdà kahrtà linama periona laudè fawu garigo fpehku lihdfwaru un pehz tam par perfonibas pahrwaldneezi war fapf kaut kahda afiewifchka dwehfeles parahdiba, zaur ko zilweks laudè harmoniju fawàs dwehfeles parahdibàs un war nokfuht pat lihdf garigam fajukumam. Tàpat mahkflas rafchojumi war linamos apitahklos radit dafchu nefafkanu mahkflas bauditaju dwehfele, gadijumà, ja tahdeem bauditajeem dafchas dwehfeles ifhgas jau no



dabas loti weegli šatrinamas un ja ul wīnām neat-  
laidīgi rotājas maikšlineeka veiklee pirkīti. Zaur  
leelu šajuhmināšanos un aīraušānos zilweki top  
weenpufigi, bet zilwekam daščakahrt ir bištami tapt  
weenpufigam. Šil šā eemeša newar ašlīt par deelin  
zik poštweem, nerunajot jau par wefeligeem, tos maik-  
šas raščojumus, kuros eetehrpts gandrihi tikai škai-  
štums, bet kuros dīhwes patešiguma un labuma  
prinziņeem nereti tikpat kā nēmaš naw eerahdīs weetas.

Beidšot wehl jāšaka kašds wahrds par šekam, ar  
kurām daudši pat šamehrā wefelīgi zilweki dabū  
šaktaptees waigu waigā, ja tee laša šinamas šāķiras  
mediziniškus rakštus. Pee pšchopateem tašdas šekas  
parahdās protams daudš škaidrakā weidā un daudš  
leelakā apmehrā. Šr kašda šāķira šimīgu zilweku —  
tā šauzamee neirāšteniķi waj hipochondriķi, kuru dweh-  
šelē šinami apkahrtnes eēšaidi leelā mehrā aštīšta  
nošpeedošā rakštura šāšaubas ; tā peemehram lihdš ko  
neirāšteniķis laša par kašdu šimību, wīnā tuhliā rodas  
nenomašzamas aīdomas, waj tikai ari wīnāš pats ne-  
širģšt ar kaiti, par kuru wīnāš pašdreiš laša. Šīdomas  
peeaug lihdīgi lawinai, zilweks nododas šawa šāhwokša  
nowešroščānai, ar leelu ulmanību šeko šawu organu  
darbībam : škaita beešāni šawu pušū, daščadā kašrtā  
meģina pašreezinatees, waj wīnām tas un tas organs  
naw nopeetni šabojāts. Šhršteem beešāni nahkas ša-  
štaptees ar tašdeem indiwideem, jo pešdejo aīdomas  
par wīnū šimoščānu ar šinamu kaiti beidšot top par  
šingru pašreezību, ka šimība wīneem teeščām ir, un  
šā pašreezība tad ari gandrihš katru mozamo no aī-  
domām peršonu nowed pee ašrštā. Šr indiwiđi, kuri  
ašrštām nēmas apģalwot, ka wīni ihšakā laikā ir paš-  
zeetūšāni waj dešmit šimību, waj ari ka wīneem weenā.

paščā laikā ir waj ir bijušas ščetras peezas kaites. Katrs ahrlis pirmā azumirkst noprot, kura no attehojamām kaitem ir eedomata, un ja wixam iisdodas iilinat, kahdus mediziniškus rakitus šlimneeks ir laiijis, tad beelchi iirahdas, ka šinams pazients eedomajas šewi širgštam ar tikdaudi un taiini ar tām šlimibam, par zikdaudišām un par kurām wixšči ir laiijis no kahda populara un aišween ne wšai apdomigi šaltahdita šlimibu aprakšta. Agrak ahrlšneežibā nereti weens otrs autors daščas deelgan newainigas leetas štipri pahršpihleja, itkā gribedams zaur to zilwekus pamudināt wišew špehkeem wairitees no nahkščianas šakarā ar šinamu kaiti. Ša nu weenai ošrai peršonai tas neišdodas, tad wixā, lašidama atteežigos aprakštus par šinamas kaites šaunām šekam, kriht ar wahrdu šakot pilnigā iifamšumā. Tahdas nedibinatas bailes no šašlimičianas waj šlimoščianas ar kahdu wainu aišween nerada nopeetnaku trauzejumu zilweka garigā dšihwē, bet wixas weenmehr ašitahj nošpeedošču eešpaidu uš zilweka pšičiku, un ja kahda peršoniba jau no paščas dabas štipri šwahrštās no daščadeem ušbudinajumeem un brihščeem pahrak tahtu aišeet no normalo dwehšeles parahdibu zentra, tad ari bailes no šašlimičianas, kuras šinamam zilwekam rodas pee atteežigu rakitu lašičianas, war eewehrojamā mehrā peepališdšiet žitām nelabwehligām dšihwes parahdibam pee zilweka garigo špehku šatrizinaščianas. Tā ka literatura šazel wehštras tikai tahdu zilweku dwehšelē, kureem nerwi pahrak weegli ušbudinami, tad weegli šaprotams, ka tahdas wehštras ir wehl leelakas, ja šinamā literariškā raščtojumā par apšpreeščiamo tematu ir šemti pašči nerwi. No tam nu išteš praktiškš šlehdšeens, pee kura ir nonahkuščči daudši eewehrojami nerwu ahrlši, ka pee nerwu



Slimibu popularifefchianas jabuht zilwekeem daudi ulmanigakeem un daudi atturigakeem, nekà pee zitu medizinas nosaru iifirlefchianas plafchakàm faufchu mafam weegli peeetamos apzerejumos. Slimibu apraktifefchiana popularos rakitos wispahrigi nemot naw ideala un laba leeta, jo daudi weeglaki zilwekeem paglabat fewl fpirgtu garu un ufuret fewl diihwes preeku, kawejotees pee polifiwàm un wefeligàm diihwes ainam, nekà noraugotees druhmos faufchu wahjuma un slimibu fkatos. Tomehr, ja no otras pufes fkatas ul leetu, naw gudri un prahtigi ar nodomu palikt dafchàs leetàs naiweem kà behrneem, un tapehz weenà otrà gadijumà war ari attaifnot tahdus literarifkus rafchojumus, kuri weenai otrail perfonai nodara poftu, bet kuri diihwi wispahrigi weizina un faufchu leelakai dafai ir par redlamu fwehtibu.

Ar to nu es nobeigfchu fawu referatu. Tàpat kà anatoms tikai dod aifrahdijumus par zilweka kermena dafu fawitarpejo famehru, bet tehlnEEKS ul fcho aifrahdijumu pamata iizehrt no marmora fkaifitas figuras ar daifàm un graziofàm formam, tàpat ari es fche wifu laiku paliku tikai par zilweka dwehfes parahdibu nowehrotaju, bet nezentos ulftahdit tikumibas normas. Mans noluhks, kuru ar referatu wehlejos fafneegt, buhs peepildijees, ja fche dotee ihfee aifrahdijumi weenam otram peepalihdiès weenà otrà gadijumà iifwairitees no newehlamu parahdibu attihifefchianàs wifa dwehfelè un ja tahkak warbuht weens otrs no muhfù pioneereem faheedrifko darbu laukà warès iifleetot kaut ko no apfkatitàs weelas fawos noluhkos un zaur to fèkmigaki fpehs itaigajamos kulturelos zefus nogreelt no tahdam weefam, kur taifamà zefa pamats ir nedrofchts un kur nahwigi twaiki dafchakahrt neredlamà weidà pazetas no wufkanifkàs femes diifàm plafmam.

---

# Literatura,

по курсу по грамматикас истадидианас нэмтс  
materials un смелтеес алрадиджуми.

---

**Emberg, E.** Ueber den Einfluß von Arbeitspausen auf geistige Leistungsfähigkeit. Kraepelins Psychologische Arbeiten. Band I.

**Bettmann, S.** Beeinflussung einfacher psychischer Vorgänge durch körperliche und geistige Arbeit. Kraepelins Psychol. Arbeiten. Band I.

**Bonhoeffer, K.** Der Geisteszustand des Alkoholdeliranten. Breslau, 1898.

**Bonhoeffer, K.** Die akuten Geisteskrankheiten der Gewohnheitstrinker. Jena, 1901.

**Breiter, F.** Religionshygiene. Halle, 1907.

**Buldt, H. und Plaut, F.** Ueber die Einwirkung verlängerter warmer Bäder auf einige körperliche und geistige Functionen. Kraepelins Psychol. Arbeiten. Band V.

**Buxbaum.** Lehrbuch der Hydrotherapie. Leipzig, 1900.

**Châtelain, H.** Hygiene des Nervensystems. Leipzig, 1912.



- Clouffton, T. Die Gesundheitspflege des Geistes (Hygiene of Mind). München, 1908.
- Dornblüth, O. Gesunde Nerven. Würzburg, 1908.
- Эрисманъ, Ф. Краткій учебникъ по гигиенѣ. Москва, 1912.
- Forel, H. Hygiene der Nerven und des Geistes. Stuttgart, 1908.
- Berzog. Ueber die Abhängigkeit gewisser Neurosen und Psychosen von Erkrankungen des Magendarmtractus. Archiv für Psychiatrie. Band 31.
- Beumann, G. Ueber die Beziehungen zwischen Arbeitsdauer und Pausenwirkung. Kraepelins Pfl. Arb. Band IV.
- Boffmann, H. Berufswahl und Nervenleben. Wiesbaden, 1904.
- Bylan, J. und Kraepelin, E. Ueber die Wirkung kurzer Arbeitszeit. Kraepelins Psychol. Arbeiten. Band IV.
- Jollt, B. Ueber die beste Art geistig zu arbeiten.
- Kobert, R. Lehrbuch der Pharmakotherapie. Stuttgart, 1908.
- Kobert, R. Lehrbuch der Intoxikationen. Stuttgart, 1906.
- Koch, J. Das Nervenleben des Menschen in guten und bösen Tagen. Ravensburg, 1896.
- Kraepelin, E. Zur Hygiene der Arbeit. Jena, 1896.
- Kraepelin, E. Ueber geistige Arbeit. Jena, 1903.
- Kraepelin, E. Ueber die Beeinflussung einfacher psychischer Vorgänge durch einige Arzneimittel. Jena, 1892.

- Krafft-Ebing, v. R. Ueber gesunde und kranke Nerven. Tübingen, 1885.
- Krafft-Ebing, v. R. Psychopathia sexualis. Stuttgart, 1901.
- Laquer, B. Aphorismen über psychische Diät. Deutsche Zeitschrift für Nervenheilkunde, B. XIII., 1903.
- Lindley, E. Ueber Arbeit und Ruhe. Kraepelins Pl. Arb. B. III.
- Koewenfeld, K. Ueber die geistige Arbeitskraft und ihre Hygiene. Wiesbaden, 1905.
- Koewenfeld, K. Sexualleben und Nervenleiden. Wiesbaden, 1906.
- Marcinowiki, F. Im Kampf um gesunde Nerven. Berlin, 1911.
- Mitchell, E. Untersuchungen über die Tiefe des Schlafes. Kraepelins Psychol. Arbeiten. B II.
- Miesmer, K. Ueber psychische Wirkungen körperlicher und geistiger Arbeit. Kraepelins Psychol. Arb. B. IV.
- Mosso, A. Усталость (La Fatica). С.-Петербургъ, 1893.
- Oppenheim, B. Psychotherapeutische Briefe. Berlin, 1910.
- Oppenheim, B. Drei Vorträge: Nervenkrankheiten und Lektüre; Nervenleiden und Erziehung; Die ersten Zeichen der Nervosität des Kindesalters. Berlin, 1909.
- Oitwald, W. Große Männer. Leipzig, 1909.
- Ribbing, S. Gesundes Geschlechtsleben. Stuttgart, 1890.



- Rivers, W. und Kraepelin, E. Ueber Ermüdung und Erholung. Kraepelins Psychol. Arb. B. I.
- Roemer, E. Experimentelle Studien über den Nachmittagschlaf. Allgemeine Zeitschrift für Psychiatrie. Band 53, Heft. 5.
- Rohleder, B. Die Masturbation. Berlin, 1902.
- Rubner, M. Lehrbuch der Hygiene. Leipzig und Wien, 1900.
- Schuster, P. Das Nervensystem und die Schädlichkeiten des täglichen Lebens. Leipzig, 1908.
- Sieber, N. Zur Frage der Einwirkung von Alcohol auf den Gehalt der tierischen Organe an Phosphatiden. Ergebnisse in Münchener medic. Wochenschrift. 1910, Heft 30.
- Siegert, F. Nervosität und Ernährung im Kindesalter. Münchener med. Wochenschrift, 1908, Heft 38.
- Steding, Ueber die naturgemäße Behandlung und Heilung der Nervenschwäche. Hannover, 1902.
- Sternberg, W. Das Appetitproblem in der Physiologie und in der Psychologie. Zeitschrift für Psychologie. B. 59, Heft 1. u. 2.
- Stoll, O. Suggestion und Hypnotismus in der Völkerpsychologie. Leipzig, 1904.
- Stoll, O. Das Geschlechtsleben in der Völkerpsychologie. Leipzig 1908.
- Strümpell, H. Nervosität und Erziehung. Leipzig, 1908.
- Verworn, M. Ermüdung und Erholung. Berliner klinische Wochenschrift. 1901, Heft 5.


- Weygandt, W. Experimentelle Beiträge zur Psychologie des Schlafes. Zeitschrift für Psychologie. B. 39, Heft 1.
- Weygandt, W. Ueber die Beeinflussung geistiger Leistungen durch Hungern. Kraepelins Psychol. Arb. B. IV.
- Weygandt, W. Ueber den Einfluß des Arbeitswechsels auf fortlaufende geistige Arbeit. Kraepelins Pi. Arb. B. II.
- Windscheid. Die Prophylaxe in der Nervenheilkunde. Handbuch der Prophylaxe.





## Ed. Girgela grahmatu tirgotawas apgahdibâ inabkufchas grahmatas :

Apiesdehls: <b>Tumfâ un tivanos</b> (diejoli) broicheti à	30 un 40 kap.
"    "    "    "    "    glihti ee-	
feeti à	60 un 75 "
Apiesdehls: <b>Tahlu wehl rihts</b> (diejoli) broicheti à	20 un 25 "
"    "    "    "    "    eefeeti à	60 "
Andrejews, L.: <b>Sarkanee fmeetli</b> , (itahits) tulk.	
Jul. Deewkoziatich, broich.	25 "
Buduls, B. stud. med.: <b>Vauliba un zilweka dñih-</b>	
<b>wes mehrkis</b> , (Biologiks un etiks apzerejums)	
broich.	70 "
glihti eefeeta	100 "
Buduls, B.: <b>Poruku Jahnis</b> . Sawas garigâs dñih-	
wes krehilainâs dee-	
nds, broich.	80 "
glihti eefeeta.	100 "
Freniens, G.: <b>Jesus dñihwe</b> , tulk. Fankchewikis,	
broich.	30 "
Gerbanowikis, M. L.: <b>Pirmâ prahwa</b> , (itahits)	
tulk. Ed. Treumans, broich.	15 "
Koutfikis, K.: <b>Soziala rewoluzija un deena</b>	
<b>pehž tâs</b> , tulk. Arnis, broich.	40 "
Liebknechts, W.: <b>Diwas pajaules</b> , tulk. Arnis, broich.	15 "
Mengers, A.: <b>Nahkotnes walfts</b> , tulk. Apiesdehls,	
broich	20 "
Nemirowitsch-Dantschienko, W.: <b>Atdñimusi dseefma</b> ,	
(itahits) broich.	8 "
<b>Pilnigs wehstulnæts</b> ; jeb rokas grahmata wi-	
keem, luhgumrakitu, kontraktu un ziti paraugi ;	
kreewu un latweeçdu walodâs	100 "
<b>Bee degoçham mahjam</b> (itahits)	5 "
Seltmatis: <b>Rakñneeçibas almanachs II. g.</b> Lat-	
weeçdu mahkilas un kulturâs dñihwes kilt'ikal	50 "
Schinore, W.: <b>Wahzu walodâs mahziba</b> , ikolam	
un mahjam	75 "
Treumans, Ed.: <b>Zuhtu pafanle</b> , Antologija gl. eef. à	350 "
	320 "
	250 "
Tomfons, W.: <b>Muhçu eefçhejee fpehki</b> , tulk.	
Repolds, broich.	20 "
Tugans-Baranowikis, M.: <b>Semes reforma</b> , tulko-	
jis Apiesdehls, broich.	40 "
Tichedrows, A.: <b>Kaija</b> , (luga) tulk. A Behrlitich	40 "
Werekajews, W.: <b>Bes zeta</b> (itahits) tulk. Jul.	
Deewkoziatich, broich.	30 "
Widiatich, F. cand. agr.: <b>Sweçchwahrdu grahmata</b> ,	
broich.	150 "
glihti eefeeta à	200 "



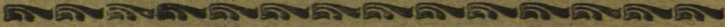
Dahwanàm eeteizama

Ed. Треумана isitahdità antologija

## «Fuhtu pasauale»

ar mahklineeku Zeplichia un Strahla lihmesjumeem.

Makfà greinà eefehjumà 320 un 350 kap.




Stud. med. H. Buduls

## „Lauliba un zilweta dšihwes mehrtis“.

Biologiks un etiiks apzerejums.

Makfà broščeta 70 kap., glihti eefeta 100 kap.




Dr. H. Buduls

## «Poruku Fahnis»,

iawas garigàs dšihwes krehtlainds deends.

Makfà broščeta 80 kap., glihti eefeta 120 kap.



Katram literaturas zeenitajam nepeezeefchama

Cand. agr. J. Widna

## «Sweschwahrdu grahmata»,

wirà ir wairak kà 20,000 sweschwahrbi.

Makfà broščeta 150 k., glihtà kaliko sehjumà 2 rubli.

