

I-605.107/10



САМОЗВІТА

Ч. 10.

слово

СЛОВО *до молодих людей* ДО МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ

ПРО ЗДОРОВЕ ТІЛО І ЗДОРОВОГО
ДУХА, ПРО ЛЮБОВ ТА ІДЕАЛИ ЖИТТЯ

НАПИСАВ

Проф. Др. О. Т. Кунштоєний

(З книжки „На дорогу життя“)

Переклав з чеської мови і доповнив В. К.

Трете незмінене видання

Ціна 35 гр.

ЛЬВІВ — 1937

„САМООСВІТА“

ОСНОВАНА ПРИ СПІВУЧАСТІ
УКРАЇНСЬКОГО РОБІТНИЧОГО СОЮЗУ

Відділ суспільного виховання

ч. 10.

СЛОВО ДО МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ ПРО ЗДОРОВЕ ТІЛО І ЗДОРОВОГО ДУХА, ПРО ЛЮБОВ ТА ІДЕАЛИ ЖИТТЯ

НАПИСАВ
Проф. Др. О. Т. Кунштовний.

(З книжки „На дорогу життя“)
Переклав з чеської мови і доповнив В. К.

Трете незмінене видання.

Ціна 35 гр.

Л Ї В І В — 1937.

Накладом „Самоосвіти“ кооп. з обм. відп. у Львові



ЩО Є В КНИЖЦІ ?

	стор.
1. Життя	3
2. Тілесне життя людини	5
3. Полова зрілість. Тваринне і людське полове життя	11
4. Турбота про здоровля	18
5. Руханка (гімнастика) і спорт	27
6. Душевні розваги	29



Т. 605.104/10

1. Життя.

Молоді громадяни! Ця книжечка має вас ознайомити хоч в коротких словах з тим, що вас чекає в недалеких часі, про що мусите знати правду, а про що вас не вчили у школах. Вона говоритиме про плекання здорового тіла і здорового духа. Любо нам побувати серед природи, особливо весною та літом, а це тому, що природа є *жива*. Деревя, кущі, квіти, трави, мох, лишайник, гриби, птахи, жаби, риби, мотилі, мухи, жужелиця — все це живе, родиться, відживлюється, росте... І кожна з тих живин є малим дивом, малим чудом. Як є подивугідне, як чудесне приміром те, що органи рослини втягають у себе своїми корінцями різні неорганічні річовини, розпущені у воді, та плинн, які вбирають у себе з воздуха, *перемінюють* це все в било, листки, пупянки, терни, певного рода цвіти; як це гарно, коли звірята з річовин, заключених у поживі, *витворюють* собі таки кости, мязи, жили, нерви, шкіру, зуби, пірря, лушпину, оболонки крил, котрими та чи інша тварина відзначається!

Але найбільш подивугідне і найчудесніше є всежтаки те, як *повстає в кожнім поодинокім випадку життя* — спосіб, яким новий осібняк, чи то рстинний, чи тваринний, витворюється, родиться. З малого кусника галузки, котра є на перший погляд така сама, як і кожна інша деревина, може вирости ціле нове велике дерево і то таке, з якого була та галузка: з липової виросте липа, з морвової — морва. Але галузка сама є вже дуже складною частиною рослини.

Початок нового життя буває ще більш недоглядний, ще більш таємничий. У всіх вищих рослин і тварин певні органи витворюють *зародкові клітини*, котрі ми в більшості можемо бачити тільки під сильно побільшуючим склом — мікроскопом. А в цих дрібнесеньких і дуже простих краплинках такої матерії, котрі ми з трудом від себе розрізняємо, є захований в одному випадку майбутній дуб, в другому цвіточка, знову в іншому пчола, чи ластівка, а деінде кит чи знову слонь! Чи ж не є то чуда природи, супроти котрих нічим здаються ті дива, про які дітям розповідають в ріжних байках?

Одначе ця зародкова клітина не повстає у кожного твору лише одна. Буває їх *дві відмінні від себе*: одна батьківська, друга материнська. Вони лучаться разом, зливаючись в одну нову клітинку, а щойно ця є зародком, з котрого може повстати нова рослина, чи тварина.

В цвіті яблуні ви бачите більше число прутиків; кожний з них закінчений горбинкою — порохівничкою. Ніжний порошок, котрим порохівничка вкрита, є це величезна кількість зародкових батьківських клітинок. В середині цвіту побачите круглий насінник, котрий сам лежить на долі квіточки. В насіннику витворюються материнські зародкові клітини, яечка, багато більші від батьківських клітин, їх є небагато. Треба, щоби через рильце насінника дісталася до нього стільки зерняток пороку, скільки в ньому є яечок. Там одна порошокинка вникне до одного яечка, зливається з ним в одно тіло і так *запліднює його*. По цім лоно квітки зачинає рости — не тому, акуратно, щоби ми мали смачне яблочки, але для того, щоби в нім зі запліднених яечок розвинулися і дозріли ядра — *насіння*. З кожного такого ядра може викільчитися нова яблуня.

Подібно повстає насіння і в інших цвітках, наприклад: горохові зернята в лусках, макові зер-

нятка в маківничках. У деяких рослин прутики і насінники знаходяться в двох різних цвітках, котрі іноді бувають на тій самій рослині, а іноді на двох різних. Порошинки переносить або вітер або комахи, котрих притягають до себе цвіти краскою, запахом або медовим соком.

Тварини в більшості поділяються на два *поли*: самців і самиці. (Обополими є наприклад слимаки; у них кожна одиниця може бути самцем або самицею. Однак завжди і тут зародкові клітини двох одиниць злучуються разом). Кожний пол (рід) має свої особні *полові органи*, що в самиць витворюють яечка, а в самців — запліднююче сімя. Їх сімя це така теч, що містить у собі величезну кількість батьківських зародкових клітинок. *Запліднення* відбувається іноді поза материнським тілом, як то є у риб, де самець на знесену ікру випускає молочко, або у жаб. У більшості тварин яечко запліднюється в тілі матери, так, що самець впускає своє сімя до порідних органів самиці. Запліднені яечка самиця або „знесе”, як у комах та птахів, а молодята „вильягнуть” поза тілом матери, або, як це є у ссавців, запліднене яечко розвивається й далі в матірнім тілі, котре щойно породить молодятко, здібне до самостійного життя.

І твоє життя, читачу, повстало так само, як повстає життя кожного організму. І твоє тіло розвинулося в утробі твоєї матери з двох злучених зародкових клітин, з котрих одна втворилася в половім органі матери, а друга — в половім органі батька. Через ті непомітні зародки перейшла на тебе не тільки людська подоба взагалі, але почасти й спеціальна подоба твоїх родичів та багато з їх душевних прикмет.

2. Тілесне життя людини.

Молода людина мусить наперед добре пізнати своє тіло. Людське тіло докладно і дуже цікаво

описане в книжці „Самоосвіти“ п. з. „Людина і машина“. Тому ми тут згадаємо лише найважливіші рiчи. Тiло людини, подiбно як тiло iнших ссавцiв, до котрих людина в системi тварин належить, *є найкращим витвором природи*. Всi його складовi частини, кости, мязи i т. п. є зложенi з нечислимої кiлькостi мiкроскопiчних *клiтин*. Кожна клiтинка живе самостiйним життям: приймає поживу, росте, дiлиться, а притiм спiвпрацює при виконаннi властивого завдання тої частини тiла, того *органу*, котрого вона є частиною. *Кров*, котрiй вiдживчi органи додали животних рiчовин i котру легенi наповнили потрiбним газом *киснем*, розходитьсЯ зi серця по дуже складнiй сiтцi кров'яних бiючок (артерiй). Бiючки кiнчатсЯ дрiбнесенькими галузками, волосницями, а кожна клiтина бере з них те, чого потребує. Сiтка жил вiдводить кров, позбавлену кисня i поживи, назад до серця i до легенiв. Кров разом з цим захоплює з клiтин тi шкiдливи рiчовини, що повстали в тiлi. Тi злi рiчовини процiдятьсЯ з кровi через устрiй т. зв. *нирок* i вийдуть з тiла геть у мочi, котра нагромаджуєтсЯ насамперед у мочовiм мiхурi. Також потiм виходять тi рiчовини з тiла, коли людина прiє. Виживляючiй чинностi жил помагає система лiмфатичних проводiв; до них є вложенi лiмфатичнi залози, якi також задержують шкiдливи рiчовини. Кiстний мозок (шпiк) витворює *червонi кровнi тiльця*, котрi в кровi являютьсЯ головними носiями кисня (потрiбного для дихання); в селезiнцi витворюютьсЯ знову *бiлi одноклiтиннi кровнi тiльця*, котрi пливають у кровi i пожирають зародки хорiб (бактерiй) та бакцилi, якби такi дiсталисЯ до кровi зi зовнi. *Слиннi залози, жолудочнi залози та черевна слизниця* видiлюють соки, котрими в жолудку i в кишках вимiшуєтсЯ пожива. Стiни кишок втягають у себе i передають кровi перемiненi виживнi рiчовини їжi, а непотрiбнi їi складники вiдводятьсЯ рухами кишок далi й далi, поки

нарешті не зістануть зівсім з тіла викинені. *Печінка* виділює між іншим жовч, так само дуже важну для травлення. Інші залози, мігдали, шитоподібна залоза в шиї, наднирники, витворюють річовини, без котрих тіло не може існувати; деякі з них досі ще вповні недосліджені. Шкіра виділює піт і плин, які є тілові непотрібні.

Мязи рухають кістями, а тим самим і цілими членами та внутренностями і стінками жил, котрі або розширюються або звужуються. Мязом є *й серце*. Воно черпає кров з жил і переливає до бючок (артерій). І чинність мязів, рівнож як і всіх залоз та органів взагалі, є під кермою нервових осередків: *головного мозку і стрижня (хребтного мозку)*. Прикази йдуть від мозку за посередництвом надзвичайно складної нервної системи. Нервну систему можемо порівняти з сіткою електричних дротів (телеграфічних і телефонічних). Хребтний мозок і головний мозок, як центральні уряди, міністерства, приймають висти з нутра тіла, що надходять по нервах як по дротах. А знову при помочі *органів почуття*: очей, вух і т. д. дістають вражіння зовнішнього світа. При помочі інших нервних волокон вони висилають накази, що та чи інша часть тіла має робити. Подивиться приміром око на поживу, і зараз нервний осередок запорядить, щоб слинні залози виділювали слину, жолудок — перетравлюючі соки, а рука, щоби сягнула по ту поживу.

Чиж не маємо всіх причин, щоби в повній пошані станути перед цим ділом природи? У людини крім того мозок перейшов осібний, від інших тварин відмінний розвиток і став звряддям багатого, все кращого *душевного життя*: мислення, чуття, хотіння.

Спосіб, яким започатковується нове життя, є у людини такий самий, як у інших ссавців, виключаючи тільки найнищі їх роди. Також полові органи є у них в основі подібні.

Жіночі полові органи є положені в долішній часті черевної ями, в т. зв. малій мисці (мидниці) і мають такі головні часті: *два яєчники* (правий і лівий) — т. є залози виглядом і величиною подібні до витягнутої сливки; *матицю*, мязовий орган у подоби грушки, величиною в кулак і нарешті злучену з нею *піхву* (руру), котрої зовнішній отвір уміщений між мочовим отвором і отвором відхідника. Вона буває зпочатку частинно закрита т. зв. дівочою болонкою.

Яєчка, величиною біля одної пятої міліметра, віддуплюються від поверхні яєчника і мандрують двома рурками, що звуться яйцеводами, до піхви. Віддуплювання яєчок відбувається в правильних відступах часу і, здається, має звязок з місячними кровотоками піхви (місячки, періоди). Запліднення мужеським сім'ям настає з правила вже в яйцеводі. Незапліднені яєчка виходять з тіла при місячних кровних виділеннях.

Мужеські полові органи творять також дві полові залози, „яйця”, подібного вигляду й величини — хоч цілком іншого складу — як і жіночі яєчники; вони є уміщені в міщаті (мішочку) зовні тіла. Далі є т. зв. член, що служить рівночасно і як закінчення сім'яних проводів (рурок), які йдуть з „яєць”, і як закінчення мочової рури, яка веде з мочового міхура. В підведеному стані (збільшений і ствердлий, що спричинюється допливом крєви до спеціальних губкуватих тілець) мужеський член може зайняти цілу жіночу піхву аж до матиці.

Самець у ссавців, котрому винято яєчка (вихолощений) є неплідний; такими є більшість домотих коней та всі воли. До запліднювання здатні тільки жеребці та бики. Також і в людей бувають мушини „позбавлені мужеськості”; були то кастрати, євнухи, котрих на Сході уживано (а подекуди й досі уживається) для пильнування жіночих кімнат (гаремів).

Мужеські зародкові клітинки повстають в дрібненьких рурках яєць. Є вони і тричі менші від жіночих яєчок, отже мікроскопічні і виділюється їх великі міліони. Є це живі створіння, бо зможуть самостійно рухатися в течі при допомозі бича (хвостика), котрий, вигинаючись, тягне їх за собою. Сімя, котрого мужеський член в піднесеному стані виприскує в кількості понад пів мільярда, містять у собі крім того виділення різних залоз, особливо простати. До яєчка може приникнути й з ним зілється *тільки одно зародкове тільце*. Іншим забороняє певного роду болонка, яка зараз же після цього довкола яєчка утворюється. Коли наступило вже т. зв. запліднення, говориться, що жінчина „зачала“. Пізнається це по тім, що не наступає вже чергове місячне очищення (період, місячка).

Тому, що мужеських тілець є така сила і тому, що, дякуючи власному рухові, вони легко скупчуються довкола яєчка та тому, що вони цілими тижнями не вигібають, а живуть і можуть зачекати на інші яєчка — є дуже правдоподібне, що може наступити знову запліднення.

Запліднене яєчко приростає до внутрішньої стінки матиці. Матиця з часом дуже збільшиться, стінки її в кілька разів погрубшають. Яєчко ділиться на все нові й нові клітини, котрі тримаються разом; зпочатку вони всі до себе подібні, але пізніше починають різнитися¹ виглядом і чинністю. Зі скупчення їх через ділення яєчок і клітин повстає зародок, плід, зпочатку округлий, поволі набуваючи людського вигляду. По чотирьох тижнях він уже є довгий майже 1 см.; в третьому місяці є тіло плоду по зовнішньому вигляду уже цілком розвинене. Кормлення зародка відбувається з т. зв. колача, котрий витворюється на стінці матиці.*) Лучить його

*) Ссавці, у котрих цей колач витвориться, себто всі, крім найнищих, (торбинкових і птахописка), називаються тому колачовитими ссавцями.

зі зародком пупковим шнурочок, що складається з бючки (артерії) та жили (вени), котрі достарчають і відводять материнську кров. На тому місці, де цей шнурочок входив до тіла плоду, залишається на тілі людини і всіх інших ссавців пупець.

Кормлення дитини в тілі матери (вагітність) триває у людини дев'ять місяців (точніше 40 тижнів). Потім доходить до *породу*. При великих породових болях, котрі повстають через скорчі матиці і розтягнення її гирла та піхви, виштовхує матиця плід через піхву. По породі матиця скоро вертає до своєї попередньої величини. Якщо в наслідок удару або хвороби зродиться плід неповні дозрілий, котрий одначе ще можна виховати до життя, тоді говориться про *передчасний порід*. Якщо плід вийде нездібний до життя в іншій добі вагітності, то це є потрат; коли ж вагітність перерветься операцією, тоді говоримо про штучний викид (аборт). Коли ця операція переводиться нефаховим лікарем, тоді вона є завсїгди злучена з небезпекою для життя. Лікар приступає до неї сам тільки тоді, коли вагітність і порід загрожує життю матери.

У людини родиться з правила за одним разом тільки один єдиний плід. Рідкі є випадки близнят, а ще рідші випадки більшого числа дітей роджених разом. Близнята повстають або тоді, як одночасно заплідняться два яєчка, або може так, що клітинний мішочок при початковому діленні розпався на дві частини. Припускають, що так буває тоді, коли родяться близнята дуже до себе подібні. В цьому випадку дві особи походилиб з одного мужеського зародкового тільця і з одного яєчка.

В першій добі свого життя дитина живиться материнським молоком (кормлення), як і молодята всіх ссавців (звідси й ця назва, бо вони ссуть молоко матери). Молоко витворюється в підшкіряних молочних залозах, котрих у людини, подібно як і в малпи, є дві, а саме на грудях. У мужини грудні

залози виродилися, лишилися тільки бородавки без залоз.

Щоб забезпечити повстання нових одиниць у тварин, у котрих оба поли відділені від себе, природа сполучила акт плодження з почуттям сильної розкоші, а в дозрілі одиниці вложила потяг до другого полу, до полового стику з ним, або т. зв. *половий гін*. У деяких тварин гін проявляється тільки в деякій порі року, а в інших він є постійний. І половий гін людина має спільний зі всіма іншими тваринами.

3. Полова зрілість. Тваринне і людське полове життя.

Всі органи тіла зачинають свою чинність зараз по народженні молодого твору. Єдиний виняток з цього творять полові органи. Їх чинність, то є запліднювання яєчок і витворення сімени зачинається аж у пізнішій добі, коли тіло вже цілковито дозріло і зміцніло. Називаємо це *половою зрілістю*. Деякі тварини, котрих життя є коротке, дозрівають полого дуже скоро. *Людина починає дозрівати в наших краях біля чотирнацятого року*. В теплих країнах скорше.

Полова зрілість проявляється у *дівчини* тим, що у неї вже розвинулися молочні залози (груди), і тоді, як починаються місячні кровні виділювання. Вони у женщин появляються правильно в двадцять-вісім-денних відступах (виключаючи добу вагітності та не завсігди однакву добу по породі). Біля п'ядесятого року місячні періоди устають зовсім. Полово дозрілу жінку, котра ще не мала полових зносин з мущиною, називають *дівцею*, а її стан *дівочим*.

У хлопця зачинає витворюватися сімя, котре час від часу виділюється з тіла, звичайно у сні. Це називається *полюцією*.

Полову дозрілість супроводить звичайно поява волосся під пахами і коло полових органів, а в хлопця крім того появляється вус та борода і настає зміна дитячого голосу, подібного до дівчат, на мужеський (мутація, по латинськи зміна). Крім того полове дозрівання супроводиться іноді в обох полів ріжними хоробливими обявами тілесного або й душевного характеру. Одначе їх степеь залежить від загального стану здоровля дитини. Тілесні органи є тоді дуже вражливі, цебто найбільш доступні хоробливим впливам. Тому є важно, щоб діти в цій порі провадили найбільш здорове життя і гартувалися. Душевне життя відзначається в цій добі особливими обявами, мрійливістю та свого роду романтичними настроями.

* * *

Тварина, що дозріє полово, не має вже на світі жадної іншої ціли, *ніж давати життя новим одиницям свого роду*. Ведена тільки своїм половим гоним, вона вишукує собі одиницю другого полу, з котрою один раз або кілька разів за деякий час сплоджує молодят. Про молодят дбають родичі (батько часто взагалі ні), поки молодята не стануть здібні самі виживлятися, що серед природи не триває довго. Комахи, риби, жаби та інші тварини складають яечка в місцях, де молодята зараз по вилупленні знаходять належну поживу. Часто їх родичі вже давно згинули, коли молодята щойно вилуплюються. Так деякі мотилі, вилізши з кукли, живуть лиш кілька днів, навіть не приймаючи їжі. Як тільки самець запліднить самичку, а самичка знесе яечка, вони вже виконали своє завдання і зараз же вмирають. У пчолянім вулику є тільки одна плідна самиця, королева-матка; робітниками являються самиці з нерозвиненими половими органами, неплідні. Самцями є трутні. Їх заняттям є запліднювати молоду матку-королеву. Це виконує

тільки один з них — той, котрий у „весільнім леті“ королевої в гору злетить з нею найвище, цебто той, що є найсильніший, найздоровший. Королева є тоді запліднена на ціле життя, а непотрібних вже трутнів пчолі вбивають.

У птахів і ссавців часто спостерігаємо, що самець і самиця, котрі „спарувалися“, вже не розлучаються, живуть разом доволі довгий час, або й ціле життя і, помагаючи собі взаємно, виховують спільно молодят. Є це, подібно, як у людей, *супружжя і родина*. Рідше трапляються, як прим. у птахів з породи курей, супружжя, зложені з одного самця і кількох самиць, що відповідає многоженству деяких людських пород.

Людина колись давно була дика і жила парами, або в отарах, цілком природним тілесним життям. Власна вижива, плодження та виховання молодят — це було, як і в інших звірят, її цілим життєвим завданням.

Але з одного боку тому, що повстали людські суспільства, котрі опинилися в найріжноманітніших життєвих умовах, а з другого і головню тому, що відмінно від решти звірят у людини розвинувся сильно мозок, а разом з тим і душевні здібности — сталося, що *людина дуже відріжнила ся від усієї іншої природи*. Коли нині питаємо, яка життєва ціль людини переважає в культурнім суспільстві, дістанемо дуже просту відповідь. Справді завданням людини є не бути нищим сотворінням серед вище розвинених тварин, не бути дикуном між культурними людьми. Отже її ціллю є засвоїти собі як найбільше того знання, котре людство нагромадило протягом тисячеліть. Бути здібним до сприймання краси, що її витворило зріле людське мистецтво. Жити найніжнішим, найшляхотнішим життям. А тому, що розвиток людства ще невпинно продовжується, то його завданням є якнебудь причинитися до цього поступу. Помагати перемозі правди над



брехнею і несвідомістю, перемозі добра над злом, — ддятого, щоб людське суспільство перемінити в освічену братерську громаду, в котрій не було б біди, терпіння, лютости, війн, несправедливости, утисків і використання. Все це є нині ціллю людського життя, людини, котра хоче бути гідною тієї назви, а не тільки приведення на світ потомства.

Деяким мислителям, що застановлялися над великістю духа людини та її завданням, здавалося, що, оскільки людина так піднялася над природою, то негідним для неї є жити таким тілесним половим способом, як звірята, так розмножуватися, як і вони. Уважали за відповідне уникати такого життя, бо мали це за слабкість і за великий недостаток. Ще нині є релігії, котрі гадають, що людина найбільше сподобається свому Богові, коли прирече йому *вічну „чистоту“*, т. є досмертне дівоцтво (католицькі правила, монаші ордени, священниче безженство, целібат). Отже на це треба відповісти, що ті, що говорять про полове життя, як про щось нище, негідне, *ображають своїх власних родичів*, котрі також їм таким самим способом дали життя. Забувають, що колиб людство не розмножувалося, вигинулоб і нікого тут вже не булоб, хто носивби в собі людську духову величність, хто, як кажуть, „служивби Богу“. Це божевілля хотіти вчити природу, змінити природу! Природа дала людям той самий половий гін, як і всім іншим тваринам і хоче, щоб і його людина вживала. Нарешті досвід учить, що часто стало поборювання полового гону має за наслідок або хороби або ріжнотанітні лиха. Не є випадком, що власне такі особи, що приневолені жити в безженному стані (целібаті), часом своїм половим гоном є ведені до ріжних бридких неморальностей, напр. до знущань над дітьми.

Алеж так само помиляються ті, котрі забувають про те, чим людина є і мусить бути, що може за

життя зробити і думають, що людина живе лиш на те, щоб слухати свого полового гону. В романах і повістях прославляють „любов”, але при тім часто не мають на думці любови, як туги за тривалим звязком мушини і женщины, за плідним звязком, котрий дававби життя новим людям — тільки тугу за тими тілесними розкошами, котрі дає половий звязок. А така любов замість того, щоб була пошануванням людини, розкладає життя і приводить до злочину. Вживати слова любов для означення сліпої пристрасти, котра дозволяє людині забувати про її обовязки, засади і честь, є зневагою людської гідности.

Одною з властивих переваг людини є це, що полове життя у неї проявляється, як *любов*. Між звірятами одного роду немає ріжниць в тому, які з них дві одиниці ріжного полу підходять до себе і здібні творити пари. Між людьми є одначе дуже великі ріжниць. Правда людська любов не є залюбленням у зовнішності, в краснім обличчі, силі, або у вигладженім захованні. Про правдиву любов можемо говорити тільки тоді, коли взаїмно притягаються цілі дві людські істоти, котрі вже знають свої характери, свої властивости, тугу, ідеали; котрі в собі взаїмно бачуть доповнення свого життя і тужать за тим, щоб посполу жити, в тіснім звязку, так, щоб двое творили одно. Така любов, охоча зносити спільну долю і *недолю*, що у взаїмній допомочі і розраді злагіднюється, є великим щастям людини.

Тільки між такою парою людей, *котрі так вповні душевно до себе підійдуть*, котрі так знаменито освоються, буде по людському налааднаний той найтісніший тілесний стик, яким є полові зносини. Люди малиб уважати за немислиме і огидне полове стикатися з тими, хто є їм *чужий*, хто не є для них тим найближчим, найдорожим на цілому світі. Є жалюгідні мушини, що зазнають лишень полових розкошів від тієї женщины, котра уляже їхній волі. Одначе найбільше жалюгідні є ті женщины, котрі

за гроші віддаються якому-будь мушині, як тільки він заплатить (проституція). Бідні є ті жінчини повії, що вбого вдягнені ловлять прохожих у ночі на вулиці, або багато вбрані, дають себе за гроші возити в автах. Є це більше упосліджені сотворіння, як колишні раби, бо вони продають чи то з бід, чи з легкодушности, з лінивства чи туги за веселим життям, своє тіло. Молодик відвідуючий повію, помагає цим убивати людську гідність в людських сотворіннях, а сам, вживаючи полових розкошів в моральнім багні і бруді, стане одного разу нездібним уживати чистої, красної, великої любови з вибраною подругою свого життя. Дівчата повинні бридитися такого молодця, про котрого це є відоме, а ніколи не бачити в нім героя.

* * *

У всіх релігіях і збірках державних законів роблено ріжницю між половим стиком дозволеним, супружим і недозволеним, позасупружим, грішним. Однак сиравжне посвячення супружому співжиттю дає не той чи інший обряд, будь він у церкві чи в уряді, тільки те *душевне* супружжа, той звязок цілих істот, про який ми говорили.

Тільки такі діти, роджені з любови, т. є з полового звязку вповні і на завсігди собі відданих людей, дійсних супругів, зможуть зазнати найкращого родинного тепла, можуть одержати найкраще дійсне виховання, щоби з них колись вийшли добрі члени людського суспільства. Сумна буває часто доля тих діточок, котрі родилися з випадкового легкодушного стику двоїх людей що шукали тільки розкоші, або тільки маєтку, бо не могли, не зуміли, чи не хотіли одружитися на завсіди для спільного супружжя, для родинного життя. Багато людей не усвідомлює собі, як красним, але разом з тим в найвищій мірі поважним, відповідальним чином є дати життя новій людині.

Правдиве подружжя є отже своїм власним характером нерозлучне, досмертне; може бути розірване тільки смертю одного зі подругів. Закон жадає публичного шлюбу як приречення, що оба подруги мають намір жити спільним життям і опікуватися своїми дітьми. Закон (у поступових державах) дозволяє серед деяких дійсно важних обставин *розвести, розлучити подружжя*. Якщо двоє людей, котрі помилилися, вступаючи в подружжя зв'язь, котрі не є і не можуть бути справжніми подругами, розійдуться, є це справді ліпше, ніж робити себе взаємно нещасними на ціле життя. Але було б дуже нерозважним, заключувати легкодушні шлюби вже з думкою про те, що можуть бути розлучені. Хто входить в подружжя зв'язок і бачить при тім, що цей зв'язок не буде вічний, той не заключає справжнього подружжя і повинен би від нього відступити.

* * *

Милі дівчата і милі хлопці, котрі читаєте цю книжку! Ви тепер вже мабуть розумієте, чому властиво на вашому п'ятнадцятому році хочемо з вами говорити. Ви вже полово будете дозрівати. В інших тварин це означало б, що вони будуть давати життя новим одиницям свого роду, піддержувати свій рід. Ви, котрі живете в нелегких і складних відносинах людського культурного суспільства, ще довго не зможете навіть подумати про подружжя й родину. Але полово дозрілість хай буде вам пригадкою, що вас чекає самою природою дане завдання родити нові людські істоти та важне суспільне завдання, жити в подружжї і родинним суспільстві. Хай це вам буде zarazом і спонукою, щоб ви попри інші завдання, які на вас чекають у житті, старанно приготувалися і до цього завдання.

Ви приготуйтеся, як слід, коли подбаєте про здобуття і запевнення собі найповнішого *здоровля*, коли озброїте свого *духа* найбагатшим знанням й умі-

лостями та окрасите його найшляхотнішими почуттями; коли привикнете до плідотворчої праці, як найприроднішого, найдостойнішого людського заняття. Тільки тоді зможете не лише удержувати свою родину, але також зробити свого друга, чи свою подругу щасливими, а своїм дітям дати таке виховання, якого нині людина потребує. Під половим оглядом приготуєтеся найкраще, коли заховаєте аж до доби великої супружчої любови *полову недоторканість* — не тільки тілесну, але й душевну, коли полове життя не буде вам предметом грубих дотепів і жартів, але чистою й поважною справою. Полові стики крім того грозять небезпекою страшних венеричних недуг, перед якими треба всіх остерігати.

Будете колись винагороджені за свою здержливість. Ваше майбутнє супружжя, ваше родинне життя, буде тим приємніше і ви ні за чим з попереднього життя не будете жалувати і нічого собі закидати.

4. Турбота про здоровля.

Турбуватися про здоровля значить *дбати передовсім про тіло*. Були колись люди, коли бачили в тілі вязницю душі, що до нього втілилася, котрі думали, що тіло належить морити, нищити, виснажувати і тим освободжувати душу. Опіка над тілом видавалася їм гріхом. Серед нас деякі християнські релігії ще й досі поширюють цей погляд на тіло, як на щось низьке, грішне. Католицька релігія признає за святих і різно вшановує тих людей, муштин і женщин, котрі відзначилися тим, що заморювали своє тіло.

Ми знаємо, що тіло є основним складником людини, що *без тіла не булоб також духа*. Знаємо, що здоровий, здібний дух не може бути в пошарпанім, хоровитім тілі. Рівнож знаємо, що й дух

може взаємно впливати на тілесне здоровля. Будемо отже старатися мати завжди *здоровий дух у здоровому тілі*.

Дбання про здоровля не сміє зачинатися щойно тоді, коли здоровля вже порушене, коли обявиться хвороба. Про здоровля, як слід, дбає той, хто живе так, *аби ніколи не хоріти*. Але це знову не означає, що маємо все і всюди боятися протягу, застудження, перемокнення, отроєння, зарази, бакцилів (латинське слово, значить палочка, дрібненькі тварини, носії зарази) та їх впливів, котрі справді загрожують нашому здоровлю. Колиб людина хотіла заховати здоровля тільки таким способом охорони, мусіла би взагалі не жити. Не могла б жити навіть під скляним ковпаком тому, що там напевно задушиласьби. Ні, наше здоровля буде тоді забезпечене, коли наше тіло буде здорове, цебто так розвинене, сильне і загартоване, що самі зуміємо оборонитися перед шкідливими впливами, котрі нас зі всіх боків окружують.

Як ростина, оскільки має процвітати, мусить мати добру землю, сонце, дощ, — так і наше тіло, оскільки має розвиватися здоровим, мусить мати довкола себе відповідні умови.

Є це передовсім *воздух*, котрий достарчає крові газ кисень, одну з найголовніших потрібних для тіла річовин. Одначе тільки той воздух, котрий сам багатий на кисень, т. є *свіжий воздух*. Перебуваймо тому як найчастіше і найбільше на вільнім воздуху, в лісі, в горах, на широких полях, городах, а найменше в замкненім воздуху, зіпсутім диханням багатьох осіб, випарами людей і річей. Не біймося вітру і протягу: вони приносять завсіди кращий воздух, ніж спокійний воздух. Своє мешкання і кімнату, в котрій перебуваємо, *првітроймо* як найдокладніше. Не біймося випустити тепла вікном. Для здоровля є завсіди корисніший холодніший воздух, ніж зіпсутий, теплий. *Відчиняймо вікна, куди*

тільки ввійдемо. Найгірше буває у сні, коли дихання є глибоке, а легені не дістають чистого повітря; особливо там, де спільно спить більше людей, за яку годину кисень вже є вповні зужитий, а як рано ввійдете до такої спальні, можете там задихнутися. Спання в такому повітрі людини не освіжить. Тому приймім собі засаду: *ніколи не спати при цілком замкнених вікнах*. І за найбільш зимових морозів бодай раз відхиляймо вікна. Коли є велика різниця між внутрішньою і зовнішньою теплою, вистарчить мала щілина для провітрення. В літі цілком широко відчиняймо вікна.

Привикаймо до холоду. Ніколи *надмірно не огріваймо* мешкання, 15 ступнів Реоміра або 17° Цельзія вповні вистарчить. *Не вдягаймося надто тепло*, не закутуймо шиї; коротко кажучи, *гартуймося як найбільше*. Хай наша шкіра привикає до наглих змін теплоти, бо тоді тільки справно працюють тоненькі кінцеві кровні жилки, що в ній уложені. Вони здержуванням чи випиранням крові регулюють теплоту в тілі, приспособлюючи її скоро до теплоти окруження. Тоді не перестудимося. Тільки той застуджується, хто є розніжнений і хто боїться перестуди. Знаменитим гартуючим середником є також *холодна вода*. Правильно і постійно миймося холодною водою, по можности ціле тіло. Теплої води потребують тільки обличчя і руки і то лише тоді, як вони постійно наражені на нечистоту. Для решти тіла вистарчить, якщо лише час від часу змивати його теплою водою. Щоденне миття тіла сприяє також чистоті шкіри. Якщо по докладнім щоденнім умиванні ми ще витremo, як слід, тіло шорстким ручником, то удержуватимемо його в добромому стані. Тільки тоді шкіра правильно дихає і виконує виміну газів, котрих тіло потребує.

Виставляймо кожного дня тіло на воздух (найкраще при спорті), літом при купанні вживаймо як найбільше також воздушних *купелів* і само собою

розуміється — *соняшних*. Сонце має благодатний вплив на здоров'я, особливо на чинність деяких дуже важливих залоз. Не біймося сонця. *Гартуймося і що до горяча*, щоб зносити і високе тепло. Одначе стараймося одягатися тоді як *найменше, як найлекше, найвільніше* з доступом для воздуху. Уникаймо в одязі всього невігідного, як приміром твердих ковнірців, тісних підв'язок, поясів, високих зап'ятоків. *Сміймося з моди, котра є безглузда, нездорова, невігідна*.

Так само, як воздух, є конечний для здоров'я *рух*. Рухом посилюємо *мязи*. Але рухом піддержуємо й правильну чинність внутрішніх органів тіла, передовсім чинности органів травлення: черетравлювання, заживання і вимішування поживи. Тому, що підчас руху *дихання* стає глибше і видайніше, підтримується ним також чинність легенів і поліпшується якість крови. Нарешті при рухах працює видатніше й серце; через рух воно підсилюється, а кров від цього прудкіше оббігає тілом та скорше наповняє всі клітини поживою.

Кожний мусівби привикнути до виконування щоденно *коротких домашніх, гімнастичних вправ*, а то цілковито голий і при відчиненому вікні. Якщо є можливість, вказаним булоб плекати крім того спорт на знярядах, довгі проходи, плавання, прогульки в гори та спорт всякого іншого роду. Крім здоров'я плекаємо цим мязів (мускулів), витривалість, загартованність супроти зарази, зручність, гнучкість, оборотність, все те, що в житті можемо потребувати. Не уникаймо *тілесної праці*, навіть тяжкої, витаймо її як здоровий спорт. Хто в своєму занятті виконує мускульну працю, хай спортом, вільноручними вправами або іншою працею, виконуваною для забави, плекає ті мязи, котрі при його зарібковій праці занедбуються. Одначе найбільше про здоровий рух мусить дбати той, в кого заняття є непорушно сидяче.

Плекання тілесного здоров'я рухом є важне для хлопця, але не менше, а навіть більше для дівчини. Здоровими рухами досягається властиво *тілесної краси*, котру дівчина не сміє добачати в штучних фризурх і в напудрованім чи розмальованім обличчі, тільки в цілім знаменито, рівномірно і гармонійно розвиненім тілі. Але здоровим рухом виплекане тіло веселіше зносить також неприємности місячного періоду, а особливо є добре приготоване до найголовнішої повинности, що колись його чекає, на вагітність, порід і кормлення дитини. Здорова жінчина ніяк не потребує їх боїтися і може тільки тішитися з радостей з ними злучених.

Тілесній красі так само, як здоровлю хлопця й дівчини, служить також *чистота*. Що варта найбільша парадність в одязі і причесання волосся, найкраще виплекані й штудерно обтяті нігті, коли крізь волосся проглядає брудна шкіра голови, коли неприємно пахнуть нечищені, непрополукані уста, а з пахвин тіла чути старий піт та давно миті ноги. Бридитися кожного бруду не треба. Порядно намаститися при праці є навіть почесно. Але не шкодуймо знову кожної вільної хвилинки для того, щоб також порядно вмитися і обчиститися.

* * *

Людське тіло так само, як звіринне і рослинне, витворюється з поживи, котру приймає в себе. Тож для здоров'я важним являється і спосіб виживи. Цікавою правдою є, що багато більше хоріб повстає з пересичення як з голоду. Товсте, салисте тіло є в кожному разі бридке і незручне, але також нездорове і хоровите. Внутренности, забиті товщем, не можуть належито працювати, а отовщене серце може одного дня вповні припинити чинність.

В молодості, коли тіло ще доростає, є менша небезпека пересичення. Але береміся перед пере-

їдженням стравами, котрі нам не смакують, бо цим порушуємо чинність відживних органів. Не є нещастям, коли нам усе не смакує однаково. Але їдждмо й те, що нам менше смакує — остаточно „голод є найкращим кухарем“ й коли зголодніємо від праці і руху, буде нам смакувати все. Перебірчивість в їжі, надмірне роздумування й говорення про те, що мені не смакує, є дуже небезпечне здоровому відживлюванню. Бож від того, що ми про їжу думали, залежить почасти також виділення травлячих соків, а звідси й травлення й заживання.

Бережімся дуже тяжкої поживи, надто м'ясистої, товстої. Їдждмо багато овочів і ярини; вони мають у собі дуже важливі для здоровля неварені складники. Уникаймо ріжного роду коріння, перцю, паприки і т. п. як також надмірного солення й оцту.

Виживним напоєм не тільки для дітей, але й для дорослої людини через ціле життя є *молоко* (коров'яче, козяче і овече), а то найкраще *неварене*. Дуже здоровими є квасне молоко й підметання тому, що містять у собі молочний квас. Цей квас нищить галапасів, що задержуються у внутрішніх органах людського тіла. Виживними й здоровими є всі молочні вироби: масло, сир. Дуже видатним і здоровим напоєм є *какао*. Кава — це дуже цінна приправа для присмаку; але сильніша правдива зерниста кава шкідливо ділає на чинність серця.

Спрагу згасимо найкраще чистою, джерельною, холодною *водою*, до котрої для смаку можна додати овочевого (напр. цитринового) соку, або слабого *чаю*, тільки без руму. Не пиймо одначе води при їді або зараз по їді, бо цим розріджуються жолудкові соки і утруднюється травлення. Взагалі не пиймо багато води лише з привички, а тільки тоді, як у дійсності відчуваємо спрагу. Тіло справді потребує великої кількості води, але йому достарчають досить води самі страви і напої.

Цілком вистерігаймося алькоголю в кожному

виді: пива, вина, горілки, руму і т. д. Не звертаймо зовсім уваги на дурні вигадки про те, які вони є здорові і поживні. Поживні вони тільки для тих, хто багатіє від їх продажі. Не вірмо байкам про те, як деякі пияки прожили довгий вік. Не зважаймо, коли нам вихвалюють, які напитки добрі, і на те, що їм нам смакували, коли ми їх пскушали. Те, що смакує, ще не мусить бути корисне. *Шкідливість опянюючих напитоків є вповні науково доведене.* Не хочять цього признати тільки ті, що звикли їх пити та не можуть вже лихої привычки позбутися. На жаль це часто трапляється й між лікарями.

Алькоголь спричинює цілий ряд хоріб і часто допроваджує до передчасної смерти. Ми вже згадували, що найкращим забезпеченням здоровля є скріплювання й гартування тіла. Алькоголь властиво ослаблює тілесні органи. Заразливою хворобою заслабне скорше той, хто не, ніж той, хто не пе. Шкідливе ділання алькогольних напоїв, *переноситься через зародок і на потомство.* Діти пияків бувають хоровиті, менше душевно обдаровані, часто й дурноваті.

В деяких краях люди вже в більшості звільнилися від згубного звичаю уживання алькогольних напоїв. Ми в цьому дуже від них відстаємо. Оскільки не можуть, чи не хочуть вже перемінитися дорослі, то нове, молоде покоління, ви, сьгоднішні хлопці й дівчата, повинніб починати ліпше, здоровше життя.

Також *курення* є ніщо інше як шкідлива привычка. Курець стає рабом цієї привычки так, що без неї не може вже жити, занечищує повітря і стає незносним для інших. З рота йому вічно смердить. Тілові нічого не додає, тільки йому шкодить, *а найбільше молодому тілові.* Є дуже недоумним думати, що цигаро, папіроска, люлька роблять з хлопця, чи юнака, чи мушину. Скорше дорослих обертає в не-

мовлят: ці також хотять все щось мати в устах і смоктати.

*

*Полова зрілість** вимагає деякої особливої опіки здоров'ям. Само собою розуміється, що полові органи вимагають чистоти, як й інше тіло, а то тим більше, що їх залози стало виділяють теч. В добі місячних кровотоків дівчата і жінки мають дещо берегтися навіть, коли не почувають особливих невільностей і трудностей. В жаднім разі не можуть в тім часі тяжко працювати, ані купатися. Повинні тепло одягтися і підв'язуватися, щоби не перестудити матиці.

Одначе на дві річі треба звернути увагу. Між молоддю обох полів дуже поширена звичка подразнювати рукою, пальцями та іншими способами полові органи і тим викликати приємні почуття. Це є т. зв. *онанія*. Хлопці й дівчата бувають до цього наклонювані своїми товаришами й товаришками. *Онанія* ослаблює ціле тіло й пам'ять, нищить нервову систему і може мати в пізнішій добі дуже шкідливі для здоров'я наслідки; в кожному випадку є це дуже негарна звичка. Знаємо, до якої важної ціли природа призначила полові органи. Не є вони жадною іграшкою. Не дайте себе звести до *онанії*, самі повчайте і упоминайте інших, щоби її залишили. Якщо ви самі віддалися цій звичці, старайтесь скорше чим пізніш, її позбутися. Якщо вас тягне займатися *онанією*, обмийтеся зараз зимною водою, займіться, як мога скорше, чим іншим, йдіть між люди, працюйте, читайте, обдумуйте щось і так забудете про неї й відвикнете.

Ще важнішою небезпекою для дорослої людини є т. зв. *полові хвороби*. Деякі з них є страшні і часто на протязі цілого життя невилічими (сифіліс, капавка). Переносяться дуже легко при полових зносинах. Небезпека полові зарази є новим доказом потреби заховання полові чистоти аж до

супружжя. Хто принесе полову хворобу до супружжя, той стягне нещастя для цілої родини, бож хвороба від родичів переноситься в спадщині на дітей у формі тяжких душевних і тілесних недуг. В багатьох державах прилюдна опінія домагається законної заборони людям, що їх стрінули полові хвороби, вступати в супружій звязок. Юнаки з цього приводу повинні вистерігатися повій, котрі відбувають полові стики з багатьома мужчинами, а в тім і з хорими і дуже часто самі бувають заражені половими хворобами.

*

Якщо будете ^{*}дбати про ^{*}здоровля свого тіла після порад, які тут прочитали, буде здоровий і ваш дух. Але з другого боку можете також *своїм духом впливати на своє здоровля*. Веселість, ясна, свіжа думка, ласкаве привітне відношення до інших людей, більше причиниться й до вашого власного здоровля, ніж похмурість, злобність і гнів.

Погано служить свому здоровлю той, хто стало думає про недуги, хто весь час боїться захоріти, хто собі постійно зображає, що йому богзна, що бракує. Краще бути свідомим цього, що: „Я є здоровий, мені нічого не бракує і так легко не забракне“. Цілком хибно є думати, що недуга, хворобливість, робить нас інтересними, або любитися в тім, що нас другі жалуватимуть, нами опікуватимуться. Навпаки, *мусимо покладатися на своє здоровля, на те, що можемо працювати й іншим помагати*.

Коли ж чуємося справді хорими, тоді шукаймо поміч лікаря й держімся його приписів, щоб найскорше видужати. Якщо потрібно буде нам операції, не лякаймося хвилевого болю, що прискорить наше вилічення. Коли ми провадили як найздоровіше життя, то можемо бути певні, що й видужання з кожної хвороби, котра нас захопить, чи з кожного ушкодження на тілі прийде далеко скорше,

ніж колиб хвороба захопила нас слабovitими, розніжненими, колиб наше тіло було нездоровим життям так ослаблене, що не змогло поборювати хворобливих впливів.

5. Руханка (гімнастика) і спорт.

Домашна руханка, про котру ми згадали, є рядом простих вправ, які робимо щодня правильно в тому самому часі, завжди в тій самій кількості і в тому самому порядку. Ціль такої щоденної руханки є: удержати в здоровлю всі мязи тіла, бо людина працює не всіма мязами, а лиш деякими. У нас найбільше відома є система Мілера. Треба, щоби по черзі були гімнастиковані всі мязи рук і ніг. Для мязів живота, головної охорони внутренностей, для самих внутрішніх уладів, добре є нахилятися вперед і в зад. Кружляти тілом в поясі, підноситися на руках, сидячи на землі чи на лавці, кружляти ногою, лежати горілиць. Ці вправи маємо робити, як сказанс, цілковито роздягнені та при відчиненому вікні, а після них треба обмивати ціле тіло і натирати його грубим ручником. Добре є злучити ті вправи з вправами в глибокім, повільнім видиханні і вдиханні, що є доброю безпекою проти грудних хоріб (сухіт).

Молода людина повинна бути членом спортового кружка. Одначе вправ на гімнастичних приладах ми не вважаємо найважнішою справою. Метою молодця чи дівчини не мусить бути, щоб стати якраз визначним змагуном, чи змагункою на реку чи на поруччах. Стараймося скорше вибитися в *легкій атлетиці* (*атльос* = з грецького слова, значить змагання). Це є біг, будьто на скорість при малій віддалі, чи на витривалість при великій віддалі, далекий і високий скок. Скок з тичкою, метання списом, диском, кулею, круглі. Не мусить кожний побивати нові *рекорди* (це є найкращі осяги: найскор-

ший біг, найвищий скок, тощо). Але осягнені рекорди є мірою, до якої маємо наближатися, щоби знати, чи ми виплекали силу, зручність, витривалість.

Літом вправляємося в *плаванні*, отриманим зі скоками до води. Поруч користи зі здорових рухів, впливу води на обіг крові, а разом з тим і загартування шкіри, маємо й ту користь, що будемо самі забезпечені від утоплення та зможемо рятувати й інших, коли навчимося добре плавати.

Фехтунковій або грецько-римській боротьбі даваймо перевагу перед *боксом* (англ. слово), бо при боксі розвивається звірська суворість.

Властиві *спорти* (англ. слово = гра, забава) вимагають завжди деяких грошевих видатків, але не зробиють дурниці той, хто видасть на це гроші, заощаджені на тютюні, алкоголю, грі в карти, чи іншій подібній забаві.

Відбиванка, теніс, копаний м'яч — останній тільки тоді, як позбавлений грубости — плекають меткість і гнучкість. Дужання дуже добре вправляє силу й витривалість. *Лижварство й санкування, леццатарство* це найкращі зі спортивних тому, що ведуть нас ще до природи та до здорового дихання чистим воздухом. *Їзда на ровері*, крім руху, привчає нас до обережності, осторожності, скорих рішень та уможливує нам скоро і без витрат дістатися далеко за місто на широке лоно чудової природи.

З природою в кожній порі дня і ночі знайомити нас також *скавт* (англ. слово, значить *пластун*, розвідчик); це дуже благородний спорт завдяки сталому перебуванню в русі на свіжому воздусі та тому, що вчить готовости й сполгання на самого себе в ріжних обставинах.

Туристика (мандрівки) плекає витривалість, відзвичає від вигід та знайомить нас з дальшими сторонами і поширює наш душевний обрій (*туристика* — французьке слово, значить круговий шлях).

В інтересі одиниць і цілих народів є, щоби

руханка, атлетика, здоровий, шляхотно плеканий спорт, пластунство та туристика заступили з часом цілковито пятики, карти та інші гри в гроші. *Тільки очевидно і спорту треба вживати в міру і не надбувати також книжки та інших духових вправ і розваг.*

Спортові товариства і союзи — гімнастичні, пластові, туристичні та інші є доброю, товариською громадською школою, школою взаємного виховання і допомоги. Відзвичають людину від безоглядного егоїзму, думки виключно про свій зиск, інтерес, вигоди — котрих є повне теперішнє життя. Хочби задля цього кожний мусівби належати до котрогось з тих товариств.

6. Душевні розваги.

Кожна забава ужиточна для тіла, є корисна і для духа. Здоровий рух при руханці, спорті, при грах, туристиці (мандрівках), при пласті, побут на свіжому воздуху — все це освіжує також духа. Не говоримо вже про те, що і при забаві набуваємо деяких відомостей, зручності і оборотности. Поки чуємося свіжі духом, поти може тривати й фізична забава. Бо сама фізична втома сама собою ще не є нічим нездоровим, *поки духово чуємося свіжі.* Що більше, нам треба бути витривалими на фізичну втому, не сміємо мазатися й киснути при найменшій зусиллі. Колиж потім всетаки при великій утомі тіла почуємо духову пригнобленість, коли замість здорової, радісної потреби відпочинку відчуваємо знеохоту, поденервованість, — то це знак, що ми переступили міру, що втома захопила також наш нервний устрій.

З цих причин не можемо поручати як здорову заботу *танців.* Танцюють звичайно в льокалях не досить провітрюваних, серед випарів мноществ тіл, у великому стиску, в поті танцюється в ночі, коли

тіло й дух бажають супочинку. Втома при танцях доходить до таких границь, як при жаднім іншим руху. Здоровлю тіла тим ані трохи не помагається, а й того ніхто не скаже, щоби дух по такій протанцьованій ночі був якось особливо освіжений.

Побіч забав, що торкаються тіла й духа разом, є ряд розваг, які торкаються самого духа, або переважно духа.

Це є передовсім *гутірка*, приятельська не-примушена, невтомлююча розмова. Це є *жарти й дотепи*, що не тільки бавлять, але й гострять духа. Очевидно, предметом жартів і дотепів не повинні бути ніколи анекдоти і натяки з ділянки полових справ. Це лихе свідоцтво розуму людини, коли її думки крутяться постійно коло одної річи. Через таке постійне витягання і то зі смішками, по-лової справи у молодих людей часто вироблюється або груба неотесана уява про половість або легкодушність, а в кожному разі не той поважний погляд на полове життя, який повинен бути.

Спів, чи то самотний або хорový, простенький чи вишколюваний — це дуже гарна забава. Певна річ — це має бути спів, а не дике голюкання п'яних або неокресаних людей. Те саме і з музикою. За той час і зусилля, які присвятимо для науки гри на якомусь інструменті, буде нам нагородою не одна година благородної, чистої розваги, яку дає музика.

З інших духових ігор найбільш відома *гра в карти*. Сама по собі гра в карти це ніщо гіршого, як яка будь інша гра. Але коли грають у гроші, і то днями й ночами, часто по затухлих ванькирах, серед пива і горілки, з забави робиться пристрасть, душевна недуга налогу і такої гри треба нам як найбільше вистерігатися. Гра в карти має якийсь сенс лише тоді, коли не полягає у простім щастю, на випадку, а коли виграє той, хто вміє краще комбінувати і бистріше думати.

Те саме відноситься і до інших товариських ігор. Найбільш інтелігентною, бо вимагаючою найбільш розумової праці, є „королівська гра” — *в шахи*.

Але забавою може бути й *праця*. Для декого нема приємнішої забави, як городництво, пасішництво, різьбарство, переплет книжок, годівля крільів або курей і т. д.

Чисто духовою забавою є *читання*. Очевидно й читання може бути всіляке. Тому, що наше життя коротке, а тайн у світі така сила, вибираймо собі до читання такі книжки й газети, що нам дадуть до пізнання найбільше правди і найбільше чистої приємності. Отже не думаймо, що забавою є тільки читання повістей і оповідань, (т. званої красної літератури або белетристики), бо й читання *повчальних* книжок дає людині велику приємність. Найбільше вдовілля нашому духові дає, коли послідовно і витривало (систематично) *студіюємо*. Студіювати це значить читати *по порядку* книжки з якоїсь науки. Виривати то звідси трохи то звідти, або як то кажуть, лизнути по верху то сього то того — ніколи не дає такої втіхи, як коли самоосвітник пізнає тайни знання крок за кроком.

Також наука чужих мов, або скоропису (стенографії), рахунків, то-що — у вільних хвилинах стає гарною розвагою.

Ходім в міру змоги на *театральні вистави*, на *виклади, концерти*, до *кіна, музеїв*, вчімся виголошувати деклямації, як одинцем, так і гуртові. Очевидно і тут належигь вибирати добре й гарне, а відкидати пусте або й лихе.

Дехто любить робити собі *збірки* поштових значків, сушених рослин, мінералів, старих грошей, тощо.

Очевидно, що в гурті й забава йде' краще, тому вписуймося до культурних товариств і гуртків, бо спільними силами можна зробити більше як одинцем.

[Не забуваймо вкінці, що *найбільше душевної радості людина має тоді, коли робить добро „друзям своїм“, себто іншим людям.* Хто живе тільки для себе самого, хто є *egoїст*, того й другі не люблять і життя його без радості. Людське життя поступає до кращої культури лише тим способом, що люди творять *суспільства*, грмади, де один помагає всім, а всі повинні помагати одному. Чим більше між людьми тої солідарности, братолюбія і громадськості, (моралі) тим краще життя людей.

Тому на правду культурна є лише та людина, котра сповняє обовязки не лише відносно своєї особи і своїх найближих, але й відносно своїх співгромадян і цілого народу. Неодному праця для других, для цілого народу, дає стократ більше насолоди, як іншому всі гри і забави!

Нехай би у нас було як найбільше таких молодих громадян!*)

Про мораль і обовязки громадянина буде в Самоосвіті окрема книжечка].

*) Додаток Редакції Самоосвіти.

Контрольні питання.

1. Що таке зародкова клітина і що з неї повстає?
2. Як повстає запліднення в ростин?
3. Як повстає запліднення в людей?
4. Чому молодь мусить в часі полового дозрівання провадити здорове життя?
5. Чому людина мусить поважно дивитися на супружжя? Чому не вільно входити в половий стик поза супружжям? Що таке супружжя?
6. Чому мусимо завсіди дбати про чистий воздух?
7. Як треба здорово одягатися? Як відживлятися?
8. Чому не вільно уживати алькогольних напиктів?
9. Чому особливо є шкідливі для родини і народу полові недуги?
10. Які ролі спорту є шкідливі для здоровля?
11. Які душевні забави є найкращі?
12. Які є обовязки громадянина перед своїм народом і ближніми?

5459/3



ІСТОРІЯ УЧИТЕЛЬКОЮ ЖИТТЯ ЦІЛИХ НАРОДІВ І ПООДИНОКИХ ЛЮДЕЙ.

Історія це досвід, це наука як жити, щоби не пропасти. Тому читайте історичні книжки, які видала „САМООСВІТА“. Вони є такі:

Історія української революції чч: 3, 6, 9, 23, 36. Разом ціна 2⁰⁰ зол.

Загальна історія українського народу чч: 39, 43, 48, 49, 60. Разом ціна 1⁸⁰ зол.

Всесвітня історія від найдавніших часів аж до сьогодні чч: 17, 19, 22, 24, 25, 26, 28, 29, 31, 33-34, 37, 41, 44-45, 50, 58. Всі ті книжки дають повний погляд на історію усіх держав і народів.

Замовте!

Прочитайте!

Вивчіть!

Станете освіченою і свідомою людиною.

В-во „САМООСВІТА“

Львів Міцкевича ч. 7.

Biblioteka Narodowa
Warszawa



30001024351711

28. X. 1937

Як обійтисся дешевше? ШТУКА У СВІТІ ЖИТИ.

Тої штуки вчить само життя, але його наука дуже нераз болуча. Ліпше навчитися тої штуки від тих, що вже ту науку самі переболіли й передали її молодшому поколінню у **КНИЖКАХ**.

Ті книжки видало видавництво

„САМООСВІТА“

Л ь в і в, М і ц к е в и ч а ч. 7.

Ці книжки крім тої, що в руках, такі:

1. Що таке Самоосвіта і як до неї братися? Ціна 35 гр.
4. Культурна людина, наука про те, як з людьми жити. Ціна 40 гр.
11. Чоловік та жінка. Про полове життя і хобоби. Ціна 45. гр.
12. Розвиток життя на землі. (Тема порушена також в цій книжці) Ціна 45 гр.
32. Людина й машина. Як збудоване людське тіло. Ціна 45 гр.
53. Культурна родина. Ціна 35 гр.

Замовте! Не пожалуйте!

Редагує колегія. Відповідальний редактор Др. Матвій Стахів
Адреса Редакції та Адміністрації: Самоосвіта, Л ь в і в
вул. Міцкевича 7

Адреса для заграниці: „Samooswita“, Mickiewicza 7 Lwów.