

Rīg. Latw. Beedr.
Derīgu Grahmatu Nodālas
ītdewums.

Higiēna.

II.

No Dr. P. Strautseļa.



Rīgā, 1903.

Drukājūšči J. A. Freijs u. beedri,
Leelā Sehnīnu eelā Nr. 28.

Matkā 25 kap.

R. L. B. Derigu Grahmatu Nodalas isdewums.

Higiëna.

II.

No Dr. P. Strautsela.



==== Rigâ, 1908. ====

Drufajuschi J. A. Freijs un beedri
Rigā, Leelā Kehnini eelā Nr. 28.

VII. Usturs.

1. Ustura usdemum s. Apetits. Ehschana deemschehl natw nefahds leeks paradums, bet ta ruhktakā wajadsiba — mums jaehd, lai dsihwotum. Tadehl teekschana's eeguh't usturu, zilwekam stiprs dsineklis. Truhkuma un bada laiki walstim un wiku organisazijai loti bihstami. Paschustureschanas dsina isjauz wifas likuma faites; bads war peespeest zilweku us wisbreesmigakeem noseegumeem.

Usturam leeks eespaids us meefas attihstibu. No truhziga un nederiga ustura meefas organi flikti attihstas, muskuli top nespehzigi stiprakam darbam — wahrdu fakot, wif meefas augums paleef sifkats un nereti attihstas masafiniba. Kad meefa fahrtigi ustureta, ta top isturigaka pret flimibam, un kad tai kahda flimiba usnah't, tad ta war dauds labaki isturet drudsi un baribas truhkumu nekā flikti ustureta meefa; tapat pehz iguletas flimibas labi usturejees zilweks ahtraf atspirgs un atkopsees.

Bes ehdeena un dschreena gan tuhlin nemirst, bet spehks un patika us darbu suhd un mehs tehrejam no fawas paschi meefas; mehs paschi to apehdam, topam wahjaki, tadehl ka dsihwei wajadsigakee organi pahrtiek no zitam meefas dalam.

Badu zeeschot gandrihs wifsi organi pamafam jaude dalu no swara, bet ne wifsi organi weenlihdsgigi. Wiswairaf patehreas tauki; no teem suhd 93—97^o/_o, ja, daschreis tee gandrihs pawifam issuhd. Stipri zeesch ari dseedseri un muskuli (40—50^o/_o jaudejuma), masaf kauli (10—14^o/_o) un loti mas nertwu sistema (2—3^o/_o).

Kamehr zilweks dsihwo, wina meefa rascho filtumu, jo schis ir meefas dsihwibas pamats. La ka tikai 978 dalas muskulu weelas dod tikdauds filtuma, zif 100 dalas tauku, tad saprotams, no kahda leela swara, ja tad, kad jazeesch baribas truhkums, meefas leelaks krahjums tauku. Ustura truhkumu zeeschot, ⁹/₁₀ filtuma attihstas no taukeem un ¹/₁₀ no olbaltuma, un tikai tad, kad tauki patehreti, fadeg olbaltums. Dehl masa tauku krahjumina behrni un jauni kustoni — nekatotees us to, ka wiku tweelu maina jau ta dsihwaka, ahtraf nobeidfas.

Laiks, tad badâ peenahk gals, daschads. Jo leelaks un spehzigaks organisms, jo ilgak tas warës isturet. Ari tadehl behrni daudj ahtrat nobeidjas nekâ peeauguschi. Râ leekas, tad swara saudejums, kahds wajadsigs, lai nobeigtos, wiseem organismeem weenads. Kad labi barota kustona swars us pusi pamasinajees, tad kustonis nobeidjas.

Dsihwibas parahdibas — garigi waj meefigi strahdajot, meerâ stahwot, gulot u. t. t. — naw domajamas bes baribas usnemshanas. Tadehl ustura jautajumam tik milsigs swars, ka zenas par swarigeem ustura lihdselkeem laikeem waldbibas noteikushas un nokahrtojuschas.

Tautu ustura awoti daschadâs semês loti daschadi. Wispirmâ kahrtâ no leela swara lauku raschojumi, ko un furâ weetâ klimats atkauj: zitâ weetâ kweeshi un rudsi, zitâ mais un ribhi; turklahk tad wehl nahk kustonu walsts ar sawâm daschadibâm. Jaunas pasaules malas un tautas atrodot, eepasinâs ari ar jauneem, swescheem ustura lihdselkeem, furus, ja bij eespehjams, pahrweda dsimtenê un raudsija tur audsinat. 1586. gadâ atweda pirmos kartupelus no Amerikas Ciropâ un nahkoschâ gadusimteni tos sahka te audsinat, bet tik masâ mehrâ, ka wehl 18. gadusimtena widâ wajadsjeja no kanzelem eeteikt winu audsinashanu. Bet no ta laika tee tapuschj par tautas baribas lihdselki. Lihdj 18. gadusimtena widum sâldinaja ar medu, tad winu weetâ nahza needru zûkurs, kamehr Berlines kimikis Markgrafs at-rada needru zûfuru beetês. No ta laika beeshu zûkurs daschâs walstis tapis tik lehts, ka to war peeskaitit pee plashaku aprindu wehrtigakâm baribas weelâm.

Wehl daudj leelaku eespaidu us ustura daschadibu darija satiksmes ahtrums un frakts makšas pamasinashana us dselzekeem un fugeem. Labibu, auglus un galu iswadâ pa puspasauli un tahdâ kahrtâ islihdsjina neweenadibas semes raschoshanas spehjâ.

Gespehjai, ismainit wišas pasaules produktus, neapswerami labumi. Zilwekeem naw wairs tâ jazeesh no nerašhâm un winu sehâm, bada, kuresch tikai tahdôs apgabalôs buhs wairak šajuhtams, kas tahlu nost no ehreem satiksmes lihdselkeem.

Baribas lihdselkus zilweki pa leelakai dasai nebauda wis tâ, ka tos daba pašneeds, bet daschadi šagatawotus. Jo augstak kultura attihstijusês, jo wairak ari iskopta ehdeenu un dsahreenu pagatawoshanas mahšla. Tâ tad leekas, ka sihmejotees us ehdeeneem un dsahreeneem zilweks spehj šekot da-

ſjadàm modèr un ſawadibàm. Weena paaudſe ſeko otrai un katra peemehrojas ſawa laikmeta apſtahkèem. Bet leetu tuwak apſkatot iſrahdas, ka ſchai ſinâ muhſu perſonigà brih-wiba nemaſ tiſ leela natw. Daba mums gan ſneeds daſch-daſchadus ehdeenus un mehſ gan ari waram pehz patikas baudit ſcho waj to. Bet kad uſmanigak apluhkotum katra weena maltites, tad redſetum, ka tàm daba nolikuſe ſinamus likumus, tà ka tas nedſ paſtahwigi bauda weenu un to paſchu, nedſ tas no katraſ maltites war wiſu ko baudit. Tas ehd tikai to, kaſ tam ſmekè, un kaſ tam lai ſmeketu, to wiſmaſ leelòs panehmeenòs daba rakſtijuſi preekſchâ ar tà ſaukto ape-tita ſajuhtu.

Par appetitu ſauzam patikſchanu jeb kaſri uſ ſinamu ehdeenu. Kad ilgaku waj ihſaku laiku pehz ehſchanas meeſa uſnemto baribu patehrejufe, tad rodas juhtas, kuras ſino, ka wajaga no jauna uſnemt baribu; ſchis juhtas ſauz par e h ſ t g r i b u un wehl ſtiprak juhtamu praſijumu pehz baribas par i ſ ſ a l k u m u. Behdejais reiſem war buht tiſ ſtiprè, ka tas ſaweenots ar ſinamàm parahdibàm: nogurumu, neſpehku, ſahpem kungî. Apetits ar ehſtgribu ſtahw weens ar otu tiſ zeeſchâ ſakarâ, ka tas, ko par weenu ſaka, ſihmejas ari uſ otu.

Uſ appetitu ſinamu eeſpaidu dara wiſpirmſ ehdeenu ah-rejais iſſkats. Ja peem. baribu nedabigi noſrahſotu, tad ta daſcham labam war buht reebiga un nebaudama. Zâpat war pahreet wiſa ehſtariba, ja ehdeenu paſneeds netihròs trau-fòs, waj ja teem peemaiſiti ſweſchi preekſchmeti, peem. mati, kufaini u. t. t. Râ ſinams, tad appetits ari ehdot rodas: eh-deena labâ garſcha kairina ehſt wehl wairak. So appetits ir ſmadſenu un ſinamu nerwu darbibas ſekas, kurus labâ garſcha kairina, ſlikta turpretim notrulina.

Ehdeeni muhſ tikai tad apmeerina, kad tee dara paraſtu eeſpaidu, kad winu ahreene tiſkama, kad teem pareiſs zeetums wai miſkſtums, normala garſcha un ſmaka. Preekſch wiſàm ſchim leetàm zilwekèem pa leelakai daſai laba atmîna, tà ka ne maſakâ nowehrſchanàs no normala nepaleek nepamanita. Un tas uſſkatams par ſwarigu aiſſargu muhſu weſelibai.

Spreeſchot par ehdeenu garſchigumu, daudſreiſ lau-ja-meſ waditees no eeaudſinata paraduma. Ehdeenus, par kureem wiſpahrim ſinams, ka tee wehrtigi meeſas uſturam, labpraht bauda, kautſchu ari teem buhtu daſchas nelahga ih-paſchibas, ka peem. ſeeru, neſkatotees uſ wina daſchkaht ne-

lahgo smaku. Garſchas nervus war ar laifu peeradinat ari pee fatwadàm smarſchàm.

Ehdot ehſtgriba pamajam ſuhd un beidsot ehdejs ir paehdis. Ehſtgribu apmeerinat war ar daſcheem ehdeeneem loti ahtri, zitus atkal war dauds ehſt, ziti beidsot fazel reebumu, ſliktu duhſchu un wemſchanu. Reebums ir loti ſwarigs ſargſ, kuzſch ſargà muhſu weſelibu pret nelabumeem. Zo tee ehdeni, kuzi fazel reebumu, mehds buht ari ka'tigi, peem. fabo-jajuſchees ehdeeni. Apetits natw wiſeem zilwekeem weenads. Daſcheem jau no behrnu deenàm ſinami ehdeeni pretigi, daſchs atkal kahdreis ſinamu ehdeenu pahrehdees, t. i. tik dauds uſ reiſi waj tik beeschi ehdis, kamehr tas apreebas. Tomehr, neſkatotees uſ wiſu daſchadibu, apetits uſtur meeſas ſwaru weenlihdſigu. Gadeem un gadu deſmiteem muhſu meeſas ſwars groſas tikai loti maſà mehrà. Bet apetita leelums fatram weenam zilwekam nepaleef weenmehr weenads. Behrns peem. ehd wairak nekà wajadſigs wina meeſas ſwara uſtureſchanai, jo behrnam jaaug.

Raut gan, wiſpahrin nemot, apetits mehds rahdit pareiju zeku, tad tomehr ne reti tas ari maldina. Zitam tas war buht pahraf leels, zitam pahraf maſs. Birmaja gadijumà tas war noweſt pee pahraf leela meeſas taukuma, otraja pee meeſas nolееſchanaſ. Loti beeschi ſlimibà apetits pahrmainas. Baſiſhitama leeta, ka ſtipri ſlimam negribas ehſt; ziti ſlimneeki atkal peem. ar bahluma kaiti ſirgſtoſchi, kahro ſtipri ſſahbas, pat neſagremojamas weelas, peem. krihtu.

Ladehl laimigs tas, ko daba apweltijufi ar normalu apetit. Pareijs apetits ir weſela zilweka ſwariga daſa.

Ehſtgribu un apetitū war daſchfahr̄t pawairot waj pamajinat. Zo war pawairot, kad pawairo baribas weelu patehrinu meeſas (peem. ſtrahdajot; uſturotees ſwaigà, wehſà gaiſà). Iſtabà tupetajeem pa laikam mehds buht ſliktis apetit. Tahdeem paſtaigachanaſ tihrà ahra gaiſà, ſewiſchki preeſch maltites, war loti dauds lihdſet. Kad wilſehtneeki uſ laukeem uſturotees, dabon labaku apetitū, tad tas zelas no kuſteſchanaſ un ſtrahdaſchanaſ tihrà gaiſà. Weſeligais ſemneeku apetits ir darba apetit.

Ehſtgriba un apetits ari zeefchi ſaiſtiti ar juhtàm. Loti dauds atkarajas no gara ſtahwoſka, ar kahdu kahri baudam ehdeenu, kà mums wiſch ſmekè un kà tas teef ſagremots. Graſtibas, duſmas, raiſes, leels preeſs, gariga pahrapuhleſchanaſ, kà ari pahrmehriga meefiga darbiba ir ſlikti galda

weefi, tee pamašina apetitu; turpretim meers un jautriba padara ari weenfahrschu maltiti par patihkamu baudu. Tadehl eespaidi, furi pazilā muhju gara stahwofli patwairo ari ehstgribu. Dsihrās ispuschkotam galdam, sposchai apgaismoschanai, jautrām šarunām, musikai šaws sinams eespaidš. Protams, ka tahdā apfahrtne tikai retumis warefim eebaudit maltiti. Bet ko ari wisweenfahrschakā šaimneeziba katru deenu waretu pašneegt, ta ir tihriba pee galda un kehki. Netihriba war wisgahrdako maltiti padarit reebigu.

Ja labu apetitu grib ušturet, tad jagahdā par ehdeenu pahrmainu. Ilgaku laiku weenu un to pašchu baribu baudot, ta mums beidsot apreebas. Ehdeenu weenmuliba kaitē neween gremojamo organu darbiba, ta nomahz ari zilweka gara dšihwi. Weenmuliga, negahrda pahrtika pa leelai dakai wainiga, ka mašturigi meklē nerwu sistemas usmudinajumus štiprōš dšehreenōš.

Ehdeeneem, furi pawairo apetitu, wehl daudj zitu ihpašchibu, furi ar ruhpiגעem fiziologiskeem mehginajumeem šihki ispehtiti. Weena parahdiba wispahrschistama. Kad eeraugam garšchigu ehdeenu, tad šakam: „šeekalas šakreen mutē,” un šeekalas ir loti wjadšiga šagremoschanas šula. No nerweem kairinati, šeekalu dšeedseri mutē šahk atdalit šeekalas. Šeekalas lihds šajmalzinat baribu, iskaufē garšchas weelas un pahrwehršch šehrkeles zukurā. Wehl šwarigakas tās šekas, kuras parahdas tahlak gremojamā kanala dšeedserōš (š. wehlaš šagremoschanu).

No ehšchanas war zeltees ari šagremoschanas trauzejumi un šlimibas, pat nahwigas. Tahdas parahdibas zelas waj nu no gigtigām weelām, kuras atrodas ehdeenōš, waj no dšihweem šlimibu dihgkeem (bakterijām, semeem kustoņeem), waj no pahrleezigas ehšchanas, jeb pahrehšchanas, waj no ehdeeneem, kuras šarnas nepanes.

Behrni un širmgalwji loti beehchi miršt no nepareiša, nederiga uštura; šewišchē par pirmajeem sinams, ka no nederigas mahšligas baribas wasaras mehnešchōš tuhštoscheem apmiršt. —

Š l a h p e š ir juhtas, kuras rodas, kad meesa šaudejušt par daudj uhdens. Beetiktu, ja šcho isruhķumu islabotu atkal ar weenfahrschu uhdeni. Bet loti daudj mehds leetot zitus dšehreenus, ka kafeju, tehju, alu, wiħnu, brandwiħnu u. t. t., kas bojā wefelibu. (Š. dšehreenus).

2. **Ehdeenu fagremojomiba un daschi mahjeeni par ehfchanu.**

Pahrtiku ismeklejt, jaluhkojas neween us to, ka ta fatur meesai wajadsigàs baribas weelas, bet ari us to, ka ta buhtu neegli fagremojomama un pehz eespehjas labi ismantojama. Jo nedsihwojam no ta, ko ehdam, bet no ta, ko fagremojomam. Sihmejotees us fagremojomibu, baribas lihdsekki stipri isschiras weens no otra. War fastahdit diwus ehdeenus ar pilnigu weenadu baribas wehrtibu un tomehr dehl fagremojomibas neweenadibas weens mums war buht daudj derigaks par otu. Tà tad fagremojomibai ustura jautajumâ leels swars. Ja nu jautajam, fursch baribas lihdsekkis weegli, fursch gruhti fagremojomams, tad jaatsihst, ka tas naw tik weegli nosakams. Tas atkarajas no daudj apstahkleem, kuzus apluhkofim tuwak.

Wisparhigi war teikt, ka zeeti un neirdeni ehdeeni, leelakâ daudsumâ bauditi, gruhti un tikai pa ilgatu laiku fagremojomami; tapat daudseem loti tauki un loti fshabi ehdeeni. Bet tee pašchi zeete un neirdenee ehdeeni, furi rupjâs drupatâs şadaliti, fairina kungi, buhs weeglak panesami, kad tos kreetni şaşmalzinatus norij. Tadehl ar labeem sobeem un spehziigeem şokleem daudj ko war padarit par weeglak fagremojomamu, kas zitam gruhti waj nemaj naw fagremojomams.

Tà tad pirmais weeglas fagreמושchanas panehmeens şahkas mutê. Ze zeeto baribu ar sobeem şakoschot, şaşmalzina un pa muti wilajot, kreetni şamaisa ar şeekalam. Tahdâ şahrtâ pirmşahrt pa dalai atweeglina kungim darbu — labi şakosta bariba tikpat kâ pa pusei şagremota; jo şaşmalzinatâ baribâ kunga şula war daudj labak eespeestees un to şagremot. Dtrşahrt şeekalas pahrwehřsch un şagatawo usfuhřşchanai aşinis weenu dalu bariabas, un proti taifni to, ko kunga şula nespehj pahrwehřst, t. i. şehrşeles. Şehrşeles kâ tahdas aşinis newar usfuhřt; bet şeekalas pahrwehřsch şehrşeles zukurâ, fursch meesas audeem derigs. Dřeřşşahrt baribu kreetni şakoschot iskuhřt labak garschas weelas, kuras fairina garschas nerwus un zaur şcheem weizina şeekalu un kunga şulas noschřřchanos. Ari patihkama ehdeenu şmarşcha weizina şeekalu noschřřchanos. No tam noschahrstams, no kashda şwara, baribu kreetni şakost. Koschot neween şaşmalzinam baribu, bet weizinam ari şeekalu raşchanos. Un tadehl ari naw teizami, pa koschanas laiku baudit dşhreenus, nedj zeetu baribu, kâ peem. maifi, eepreeřsch şamehrzet kashdâ şchidrumâ, ja tas taifni naw wajadsigs, kâ peem. we-

zeem zilwekeem fakaltufchu maiji ehdot. Koschana ari tai finâ no leela swara, ka ta weizina kunga jula^o raschanos; jo ilgaf baribu koschlajam, jo wairaf rodas kungi sagremoschanas sulas. Tadehl katrskumofs kreetni un gauſi fakofchams un nawa kâ badâ norijams.

Mri schkidrumi naw ahtri rijami, bet gauſi, malku pa malkai. It ihpaſchi tas ſihmejas uſ tahdeem dſehreeneem, kas kungi farezè, tà tad wiſpirmâ fahrtâ uſ peenu. Ja to dſer gauſi, pa majai malzinai, tad tas kungi farezè maſakôs, ſagremoschanas ſulai weeglaſ pee-ejamôs kunkulôs, kamehr leelaku daudſumu ahtri norijot, tas ſabeſè par leelu, ſihſtu gabalu, kas kungim gruhſti peewarams.

Zai baribu waretu kreetni ſakoſt, tad nepeezeſchami wajadſigi labi ſobi, kuri tadehl no behrnudeenâm ar wiſleelako ruhpi bu kopjami. Ar maitateem jobeem ehdeenu ſakofchana top arweenu gruhſtaka un wairaf ſahpiga, ja, beidsot par tihro mofu darbu, tà ka zeeto baribu wairs nemaj neſakofch, bet norij weſelu. Saſlimuſchôs jobôs eeperinas un aug daudſ bakteriju, kuras ar katru kumofu leelâ daudſumâ eekluhſt kungi. Weſela kunga jula gan ſpehſ ſinamâ mehrâ iſnihzinat bakterijas, bet kad to pahraf daudſ, tad dala paleef dſihwa un maitâ kunga weſelibu. Tiklab no tam, kâ ari no pahrapuhleſchanâs paſtahwigi ſaſtrahdajot neſaſmalzinatos baribas kumofus, ſagremoschana neſokas un kungis beidsot ſaſlimſt. Kaut gan ſlimibas warbuht tuhlin neparahdiſees, tad droſchi ween pehſ gadeem, kad kaitige eſpaiddi buhs daudſreiſ atkahrtojuſchees. Tadehl newar deeſgan beeschi atgahdinat, ruhpiſi kopt ſobus un fahrtigi tihrit muti, it ihpaſchi pehſ ehſchanas. Kad neſkatotees uſ wiſu ruhpiſigo kopſchanu, jobi tomehr maitajas, tad tee neſamejotees jaleef iſlabot, kautſchu tee ari nemaj neſahpetu. Daudſ zilweku tadehl deeſgan kreetni neſakofch baribu, ka tee eeradinajuſchees, par daudſ ahtri ehſt. Daſchi ehdeenus, kâ badâ iſmehrdejuſchees, riſkhuſ aprij. No tam, beſ jau minetajâm kaitem war wehl ziti launumi zeltees. War weegli atgaditees, ka ehdeenâ atrodas ſchahdi waj tahdi ſweſchi preekſchmeti: kauli, auglu kaulini, aſakas, adatas, ſkabargas u. t. t. Ehdeenu ruhpiſi ſakofſchot, ſchos preekſchmetus atradis; bet kumofus ahtri norijot, tee war kaut fur eekertees un iſdurtees zaur baribas riſkles waj ſarnas ſeenu, no kam zelas nahwigi eekaiſumi. Kad norihſtee preekſchmeti leeli, tad tee war baribas riſklè waj ſarnâ eepruhſt un tàs aiſſproſtot. Tos loti gruhſti iſdabut ahrà, ja,

daudsreiz tas nemas natw eespehjams un tad nahwe neisbehgama. Te peeminams ari notikums, ehst kirschu un taml. ogas ar wiseem kaulineem. Schee war jarnâ kaut kur eespruhst un buht par zehloni bihstameem, pat nahwigeem eekaisumeem. Tahdi kaulini loti beeschi atrasti par aklâs jarnas eekaisuma zehloni.

Otras breefmas, pahraf ahtri ehdot, ir tà fauktâ a i f r i h f c h a n â s. Aisrijotees ehdeenu druskas eekluhst rihfles galâ waj balfs rihflê. Ja aisrihtais preekschmets leels, tad tas aisspeesch rihfles galu, tà ka nu newar wairs padwaschot un janoslahpst. Tas it ihpaschi pee behrneem atgadas. Bet ja preekschmets tif mas, ka tas war nokluht balfs rihflê, tad te no ta zelas eekaisums, kas pehz ahtraka waj ilgaka laika beidsas ar nahwi, ja neisdodas ar operaziju isdabut preekschmetu ahra, waj ja to beidsot neisflepo.

Par laimi wefeli zilwefi loti reti tif bihstama kahrtâ aisrijas, tadehl ka rihfles gals tif juhteligs, ka no masaka neezina tuhlin zelas flepus, kas swescho preekschmetu ismet ahra. Tikai pahraf ahtri un neusmanigi ehdot, sweschais preekschmets war pa rihfles galu eekluht balfs rihflê.

Dauds no teem ehdeeneem, kuri modina kreetnu apetitu, fairina, eekams tee wehl nokluwuschji fungî, kunga nerwus uf f a g r e m o f c h a n a s f u l a s n o f c h k i r f c h a n u. Tahdi ehdeeni tad ari teef labi fagremoti. Un neween ka wispahri rodas fagremoschanas fulas kungî un jarnâ, winas peemehrojas ari fagremojamai baribai. Weena un ta pati fagremoschanas weela newar fagremot tiklab olbaltumu, kâ ari taukus un oglu hidratatus, bet katrai no schim baribas weelam wajadsigas sawas ihpaschas fagremoschanas weelas (fermentî). Tâ nu redsam, ka, kad jafagremo wairaf olbaltuma, sinami dseedseri isgatawo un noschkir wairaf tās weelas, kuras der olbaltuma fagremoschanai; kad bauda wairaf tauku, tad atkal rodas tauku fagremotajas weelas, un kad bauda wairaf oglu hidratatus, tad schos iskaufetajas weelas. Tâ tad katra ehdeena iskaufeschanai wajadsigas zitadas weelas. Iskaufetâs dalas pa dalai kungî, bet wiswairaf teewajâ jarnâ eefuhzas afinis un lihds ar schim nokluhst taîs weetâs, kur bariba wajadsiga.

Kad ehdeenus nowadam kungî newis pa paraisto zeku, t. i. pa muti un baribas rihfli, bet pa tà faukto kunga fistulu, t. i. pa zaurumu, kusch teeschi saweeno kungi ar wehdera seenas ahropusi — tad war nowehrot, ka nebuht wişi ehdeeni fairina kungi uf darbu. Peem. maife, tapat olu olbaltums,

war ilgi stahwet kungî eekams tas fahf strahdat. Albaltumam maisê wajaga peezeis wairak fagremoschanas weelu nekâ peenam waj galai; maisê teef gauji fagremota, peens un gala ahtri. Galas wira, galas fula un galas ekstrakts loti spehzigî kairina kungî, noschirt labi daudj fagremoschanas fulas. Taukeem waj stehrkelem naw schai sinâ nekahda eespaida us kungî. No tam redjams, ka gala, buljons un galas ekstrakts spehji teefschî kairinat kunga dseedsjerus, tà ka no teem noschiras fagremoschanas fula. Schee nowehrojumi mums dara saprotamu, kadehl daschas lauschu schiras, peem. pilsehtneefi, garigi pahrpublejuschees u. t. t. tik loti kahro pehji galas. Starp teem ir daudj zilweku, fuxeem truhst apetita, t. i. fagremoschanas nerwu eerosinataja. Teem ehdeeni kungî paliktu ilgi nesagremoti, no kam waretu zeltees speedejs pakruhtê, smagums, atraugas, galwas sahpes, flifts meegs u. t. t. Te gala un kas ar to stahw fakarâ war darit daudj laba.

Tà tad galas wiras eespaids naw wis mahni, un buljona weetu newar ispildit uhdens waj auglu supas. Kam pilnigi normals apetits, tas war ari peezeest galas wiru, bet kam wahjisch apetits, tam galas wira weizina fagremoschanu.

Bar taukeem sinam, ka tee pat masina kunga fulas noschirtschanos. Wiswairak to dara ellaini tauki. Kadehl no pahrliezigi taukas baribas war kungî zeltees traujejumi. Ismehginajumi ar peenu peerahdijuschî, ka tas ne tutumâ tà neerosina fagremoschanas nerwus, ka gala. Peens gauji fagremojams, kas laikam zelas no wina tauku fatura.

Dai fagremoschanas gaita buhtu pareisa un ferwischi weenlihdjiga, tad diwejadeem kairefleem wajaga farastees kopâ. Ehdeenam wajaga muhs kairinat, padarit muhs kahrus, tos ehst — mums wajaga buht apetitam. Jo labak mums ehdeens smeke, jo labaks tam eespaids. Otrs eespaids tad parahdas, kad ehdeeni nokluwuschî kungî un sarnâ, ka to rahda ismehginajumi pa kunga fistulu.

Labi fagremojami ehdeeni mehds ari garfchigi buht; bet ne wis, kas labi smeke, ir ari weenmehr labi fagremojams. Tà tad ne katru reisi garfcha un apetits wada muhs pa pareisu zelu.

Peegruchtifagremojameem ehdeeneem peeskaita ari tos, kuri pa fagremoschanas laiku dara mums daschadus grubtumus. Bar tahdeem ehdeeneem peem. usfkatami tee, no fuxeem waj nu jau kungî, waj sarnâ zelas daudj gahses, t. i. tee, kuri uspuhsch wehderu. Gahses kungî fazel

funga frampjus un jarnâ graises. Tahdi ehdeeni ir daschas faknes, kashposti, sirni, pupas, lehzas, shkhaba, neirdena maife. Uri no zeetas galas, kad ta naw labi fakosta, zelas gahses un fmagums pakruhtê. Un beidsot ari zitadi weegli fagremojami ehdeeni, kad tos ee-ehd par daudj, teef gauſi fagremoti un ſahf ruhgt.

Kad ehdeeni fungî un jarnâ mums fazel nepatihkamas juhtas, tad fakam, ka tahdi ehdeeni gruhti jeb ſlitti fagremojami. Sewiſchki wezuma deenâs loti beeschi atgadas, ka ſchee waj tee ehdeeni nepaneſami. Daudj ari atkarajas no ehdeja garſchas. No ar gareem ſobeem ehd, tas neeet pee ſirds, rada nepatihkamas juhtas; tad mehds teift: to ehdeenu newaram pazeest; kamehr patihkamus ehdeenus war labi daudj bes jeb-fahdâm gruhtibâm eebaudit. Kautſchu ari ſchai jinâ pa dalai eedomâm leels eeſpaids, tad tatschu ari jaewehro, ka katrs, no peedſihwojumeem pamahzits, labpraht ehdis to ehdeenu, kas tam fazel patihkamas juhtas un ſargafees no ta, kas tam dara nepatihkšanas. Lâ tee paſchi ehdeeni war buht zitam gruhti, zitam weegli fagremojami. To nu ehdejeem paſcheem no peedſihwojumeem wajaga iſſinat, kas kuzam derigs un no ka jaſargajas.

Lai nu buhtu ſahdi mahjeeni, pehz kureem waretu riſkotees, tad peewediſchu tabulu, kuzâ apſihmets laiks, zif ilgi katrs baribas lihdselkis paleef fungî. Lai nu gan pehz laika, zif ilgi bariba paleef fungî, newar ar pilnu teefibu apſpreest ari baribas fagremojamibu, tad tomehr ar leelu warbuhtibu.

No funga bij iſjuduſchi:

pehz 1—2 ſtundâm:

100—200	grm. (apm. 8—16 lot.)	uhdens,
200	" "	tehjas, kafejas waj kakao
		bes peedewâm,
200	" "	alus,
200	" "	weegla wihna,
100—200	" "	wahrita peena,
200	" "	galas wiras bes peede-
		wâm,
100	" "	mihkſtu olu,

pehz 2—3 ſtundâm:

200	" "	kafejas ar krehjumu,
200	" "	kakao ar peenu,
300—500	" (apm. 24—40 lt.)	uhdens, alus, peena,
100	" "	jehlu olu un ſakultu
		zeptu olu (Rührei),

250	grm.	(apm. 20 lot.)	futinatü tela fmadfenu un tela peena,
200	"	"	futinatü leefu fiwju,
150	"	(apm. 12 lot.)	puķu kařpořtu,
150	"	"	fpargeku,
150	"	"	kartupeku beesputras,
150	"	"	ķirřču,
70	"	(apm. 5—6 lot.)	baltmaifes waj žwibaka, faufas waj ar tehju,
pehž 3—4 ņtundam:			
220—230	"	(apm. 17—18 lt.)	futinatü žahlu,
230	"	"	zeptu irbju,
220—260	"	"	futinatü balošču,
265	"	"	leefas wehrřča galas, jehlas waj wahritas,
250	"	"	futinatü tela kařju,
160	"	"	jehla waj wahrita řčķinka,
100	"	"	leefa tela zepeřča,
100	"	"	jehla waj zepta beřteka,
72	"	"	kawiara
200	"	"	nehgu,
150	"	"	rudřu waj baltmaifes,
150	"	"	futinatü riřřu,
150	"	"	gurķu řalatu waj radiřu,
150	"	"	ařbolu,
150	"	"	řpinatu waj kařpořtu,
pehž 4—5 ņtundam:			
210	"	"	zeptu balošču,
250	"	"	zepta beřteka waj fileja,
250	"	"	zepta řaka,
250	"	"	zeptas řořs,
280	"	"	zeptas piřles,
200	"	"	řahlitu řilķu,
150	"	"	lehžu beesputras,
200	"	"	řirnu beesputras,
150	"	"	greesčamo řupu.

Waj ehdeeni weegli, waj gruhći řagremojami, atřarajas leelâ mehrâ ari no winu ř a g a t a w o ř č a n a s (wahriřčanas, zepřčanas), kuras uřdemums, padarit baribas lihdselkus par garřčigeem un weegli řagremojameem. Baribas lihdselkus zepot un wahrot tee top miřķřtaki, weegli řakořčami un irdenaki, tâ řa teem řagremoščanas řulas weegliat war

peekluht flahst. Zepot un wahrot attihstas ari garfchas weelas, par kuru nofihmi ft. baudas lihbjeklus. Galu wahrot zihppschlaine audi starp mustulu (galas) schkeedram top wafigaki un ta pati gala weeglať fajmalzinama. Baribas weelas stahdôs pa leelakai dalai apflahstas ar ta faukto schkeedru weelu (zelulofu), kura gandrihť tikpat ka nemas nawa fagremojama. Wahrot un zepot schi baribas weelu fega faplihst un paschas baribas weelas kluhst fagremoschanas fulam peejemamas. Ta tad ja gribetu ehst miltus, kartupekus, fafnes u. t. t. falus, tad neween baribu flikti ismantotu un leela dala paliktu nesagremota, bet schi turflahst ari famaitatu gremojamo kanalu.

No kahda swara pareisa ehdeenu fagatatoschana, redsams no pahris peemehreem. Kartupeli, gabaldôs ehsti, daudseem gruhti pazeeschami; turpretim beesputra fatwahriti, tee, ne wifai daudj eebauditi, pat juhsteligu kungi neapgruhtina. Tapat zaur astru feetu islaistas fafnes, sirni, pupas daudj weeglať fagremojami. Milti, kikkendôs iswahriti, kungim loti gruhti weizami; daudj weeglať tumes fatwahriti waj irdena maisê iszepti.

Par ehdeenu pagatatoschamu runajot peeminama ari ehdeenu p a f i l d i f c h a n a. Ziteem ehdeeneem pasildischanane neko nekaitê, ziti turpretim top fliktaki. Taufi galas ehdeeni top, kad tos wairakfahrt pasilda, par daudj tauki un saudê par daudj uhdens, ta ka tee kungim wairs naw patihkami. Deesi un stipri uhdenaini ehdeeni, zif peedfihwojumi mahza, netop fliktaki, ja tikai tos uffildot nesuhd laba garfcha, waj tee stahwot naw famaitajuschees.

Nepatihkamas juhťas pehť ehshanas zelas beeschi no taukeem ehdeeneem (trefnas galas, trekni fagatavotam fahnem waj kartupekeem), pee kam swabadi tauki wairak trauze nekâ tee, kas wehl audôs atrodas (faulu fmadfenes, tauku audi), waj peena tauki. Taufi apweelkas ap baribas drupatom un eewelkas winas ari eekschâ, ta ka las gruhtaf peejemamas kunga fulai.

Stipra fahlishana un wirzoschana, fshahi ehdeeni un augli ari war trauzet fagremoschamu, kadehl peem. etikis ar apdomu leetojams. Daudsus ehdeeni tadehl apgruhtina un tee ehdot dser — weenalga, waj uhdeni, alu waj wihnu. Nepatihkamas daudseem ari par daudj beesas un trefnas mehrzes, fewischki tahdas, pee kura leetoti bruhni milti. Gemefls daudsee tauki, kuri, miltus bruhnus graufdejot, laikam tik zeeschi ar schem fajauzas, ka kunga fula teem newar peekluht

flaht. Kad miltus tikai dšeltenus graufde un mehrzes taifa ŝchidrakas, tad tās labak pazeefchamas, tāpat kà miltu putras ar taufeem weeglaŝ ŝagremojamas.

Cebauiditee baribas lihdsjeki neteef weenadi ŝagremoti, no zita paleef wairak, no zita masaŝ pahri; allifumi istaifa mehŝlus. Neifleetots paleef, prozentôs aprehfinats:

Baribas lihdsjekli:		Olbaluma.	Fautu.	Džetu hidrata
no	zeptas galas	2,6	—	—
"	leefas ŝitws	2,5	—	—
"	zeetam olam	2,6	4,4	—
"	peena zaurmehra	7,1	5,3	—
"	peena un ŝeera zaurmehra	3,3	5,2	—
"	wiŝmalakafas ŝweeŝchu miltu maiŝes, ar raugu zeptas	21,8	—	1,1
"	bulfas	22,2	—	2,9
"	wideju ŝweeŝchu miltu maiŝes, ar raugu zeptas	24,6	—	2,6
"	rupju ŝweeŝchu miltu maiŝes	30,5	—	7,4
"	ŝmaltu rudŝu miltu maiŝes	36,7	—	7,9
"	rupju rudŝu miltu maiŝes	32	—	10,9
"	ŝmalteem ŝweeŝchu milteem ŝiŝkenôs	20,5	—	1,6
"	maŝaroneem	17,1	—	1,2
"	rihŝeem	20,4	—	0,9
"	maŝŝa	15,5	—	3,2
"	ŝirneem	17,5	—	3,6
"	pupam	30,2	—	—
"	kartupeku beesputras, kad to maŝ ehđ	19,5	—	0,7
"	kartupeku beesputras, daŝchadi ŝagatam	30,5	—	7,4
"	kaŝpoŝteem	18,6	—	15,4
"	dšeltenam beetem	39,0	—	18,2

No ŝchis tabulas redŝam, ka baribas lihdsjekli iŝmantoŝchana loti neweenada. Ruŝtonu baribas lihdsjekli (ari mahjas), kà wehrŝchu gala, ŝitwis, olas, kurus pa wiŝleelakai dalaŝi baudam kà olbaltuma dewejus, teef loti labi iŝmantoti. Tikai no peena paleef wairak neiŝmantotas daŝas, bet, kà rahdas, tikai pee peeauguŝcheem, kamehr behrni to labak iŝmanto.

Daudj ŝliktaki iŝmantoŝchanas ŝinâ ŝtahdu baribas lihdsjekli (wegetabilijas). Pee ŝweeŝchu un rudŝu žepumeem

leels swars miltu smaltumam. No kweefchu un rudju graudu eefchejam dalam isnahk labi ismantojami milti; bet tee top jo flittak fagremojami, jo wairak fliju klahk. Slittas ismantofchanas eemeßs ir stahdu fcheedru weela (zelulose). Jo wairak bariba fatur zeluloßu, jo flittak ta ismantojama. Olbaltums labiba pa leelakai dalai atrodas stahdu fchuhni-nas un fchis laikam mußju fagremofchanas fulam naw pee-jamas. Tadehl, lai gan pahfchu augi fawa leela olbaltuma fatura dehl leekas ihsti wehrtigi buht, winu olbaltums famehrâ ar ta daudßumu teef maf ismantots.

Startupeki, swarigakais tautas ußtura lihdsjeklis, par beejputru fagatawoti un neleelâ, strahdneeka ußturefchanai nepeeteefofchâ daudßumâ ehsti, teef loti labi ismantoti. Bitadi, kad tos ehd tif daudß, zif wideja strahdneeka ußturefchanai wajadßigs. Tad daudß wairak paleef nefagremots.

Wisparhigi nemot, wegetabilijas mafak fagremojamas, fewisfchi winu olbaltuma weelas, nekâ animalijas. No baribas weelu daudßuma sinâ weenadi fastahditam ußtura porzizam, no kuzam weena fastahw no kufstonu, otra no stahdu weelam, — meefai war atlehk neweenads labums; zaurmehrâ kufstonu weelas labaki fagremojamas. —

Lai kungi pahrleeku nepahrpuhletu, tad deenai wjadßigo pahrtiku nedrihkst uf weenu reißi eebaudit, bet ta jaißdala uf wairakam ar peeteefofchi ilgeem starphrihßeem fchfirtam maltitem. Maltites janoleek uf finamam stundam deenâ un fahrtigi jaewehero. Kad kungis peeradinaß pee fahrtigas mainas starp darbu un meeru, tad tas pilnam dara fatwu peenahkumu un paleef wefels. Nekahrtibas turpretim trauzê appetitu un fagremofchanu, no kam pamafam war zeltees kunga flimibas. Tapat kâ no weenas pufes naw pareißi, wehl puspilnam kungim no jauna peewest baribu, tapat kaitigi, laut paeet pabaudß ilgam laikam starp maltitem. Jo pilnigi tukßchs kungis, kam ilgaku laiku nepeewed baribu, dara daudßeem daschadus gruhumus. Weenigais ilgakais starplais, kuru mums pate daba dewußi, ir nakßs.

Kahdâs stundâs maltites un zif winu eebauda, atkara-jas pa leelai dalai no weetejeem paradumeem, bet it ihpafchi no katras perfonas darbibas. Parafßi eebauda 3 maltites deenâ, pee kuzam tad nereti wehl 1—2 nahk klahk. Schi parafßâ fahrtiba naw pee wißeem weenada. Daschi zilweki ehd tifai weenreiß deenâ, ja, prof. Vehens stahsta par kahdu

šawadneefu, ka tas gadeem tikai if pa diwām deenām ween-
reij ehdis un pee tam šašneedšis 72 gadus leelu wezumu.
Parastā kahrtiba, 3 maltites deenā, apšihmejoma par to pa-
reijako. Pirmā maltite ir brokastis, tad šeko if pa 5—6
štundām pusdeenās un wafarinās; štarp brokastim un pus-
deenu daudži eebauda wehl otras brokastis, un štarp pus-
deenām un wafarinām — palaunadši.

Wisdašhadakas gan ir brokastis. Žiti mehds tuh-
lin pež ušželšanās, tā šauktās pirmajās brokastis, eebau-
dit kašdu dšehreenu (tehju, kafeju, peenu u. t. t.) un peekost
druskū maišes klast un tad wehlat ehst tā šauktās brokastis.
Žiti turpretim, it ihpašchi šmagu meešās darbu daritaji, eetur
tikai weenas, bet freetnās brokastis. Pehdejai parašchai ša-
was labās pušes. Rihtōs fungis tukšs un tadehl derigs ba-
ribas ušnemšchanai, uš ko to wehl war pamudināt, eedserot
jau minetos dšehreenus. Špežigas brokastis nepezeēšcha-
mas tahdeem, kam štibri jaštrahdā, jo žitadi teem ahtri war
truhst špehta. Tapat tās eeteizamas meešās wahrgem.

Leelakā dala žilweku mehds buht wišwairak iškalkušchi
pusdeenās laikā un tad tee ari wišwairak eebauda.
Tatšchu ari te eeradums no šwara. Daudži, peem. eerehdni,
weikalneeki, mahžiti u. t. t. wišleelako malliti eebauda weh-
lā pežpusdeenā waj pat wafarā. Bret to nu nekas nebuhtu
eebildams, tikai jaewehro, ka wišleelako malliti nenoleek
par šaudž tuwu apgušchanās laikam. Jo kaut gan ari
meegā gremojamo organu darbiba turpinās, tad tomehr ta
pamašinas, no kam, šewišchi pee wezakeem žilwekeem, želas
meega traužejumi, šapni un murgi. Uš šchi eemešla naw
teizami, drihs pež bagatigām wafarinām eet gulet, bet
wišmaš pahris štundu wehl japaleek kašjup, waj ari
ilgak, luškojotees uš to, žif štpras wafarinās eebauditas.
Žilwekeem ar juhteligu fungi wišlabak eebaudit plahnas wa-
farinās.

Ur minetām trim leelakām maltitēm daudž žilweku ne-
war ištikt, tā peem. behrni, štrahdneeki, žilweki ar wahju fun-
gi. Teem jaebauda wehl kašda štarp maltite.
Štarp maltites paščas par šewi naw kaitigas. Tikai tad ar
winām war bojāt fungi, kad tam pašneedš jaunū baribu, ee-
kams eepreekšhejā naw kurmehr šagremota, t. i. kad fungim
paštahwigi jaštrahdā. Tapat kā žilweki ahtrak nogurst, kad
tee beš atpuhtas štrahdā, tā ari fungis. Kungis, kam paštah-
wigi jaštrahdā, newar beidšot wairs freetni ištildit šanu pee-
nabšumu. Ehdeeni nokluhst nepeeteekošchi apštrahdati šarnā

un wiſas meefas uſturs top nepilnigs. Schahds launums gan neeeradiſees pa weenu deenu, waj pat ne pa weenu nedeſu, bet pa ilgaku laiku launumi taſſchu ſakrahjas un beidsot parahdas kà kahda kunga waj ſarnas ſlimiba, waj kà wiſpahrigs, truhzigs meefas uſturs. Ari ſchaj ſinà war deefgan labi uſmanitees, kad eewehro dabigo iſſalkumu. Tad laiks peenahzis, fur atkal jaehd. Wiſpahrigi war teikt, ka weſelam zilwekam, kas ſtrahdà wideji ſmagu darbu un ehd peeteekoſchu baribu, kungis pa 4—5 ſtundam top tuſſchs. Beeſchi noteikt te neſa netwar, jo tas atkarajas leelà mehrà no baribas daudſuma un ihpaſchibàm, kà ari no winas ſagatawoſchanas (ſf. tabulu l. p.). Behrneem, it ihpaſchi maſeem, jaehd beeſchaf.

Naw teizami, pa maltites laiku kaut kahdi ſtipraf nodarbinat garu. Jo garigi ſtipraf nopuhlejotees, ſaſkreen ſmadſenès wairaf aſiau un tà weena dala no tam teef atrautas gremojameem organeem, kureem tàs nepeezeeſchamas winu darbiba. Tadehl ari naw lahga ehdot laſit, ko daudſi dara. Bej tam garigi nodarbojotees, neufmana tiſ labi uſ paſchu ehſchanu, neſakoſch deefgan kreetni baribu u. t. t.

Sihmejotees uſ meefu, ruhpiגי jaſargajas kaut kahdi ſaſpeeſt kungis. Tà peem. ſehdot uſ preeſſchu ſtipri ſaleektees loti kaitigi, tadehl ka tad nedi kungis war ſwabadi kuſtetees, nedi aſinis pa wehdera organeem netrauzetas rinkot. Lapat ari ſchauras drehbez war ſaſpeeſt widu. Tadehl ſeeweeſem newajaga ehſt ar zeefchi apliktu korſetu, kà ari wiſpahrigi der ehdot labaf atlaiſt drehbez waſigas.

Upmehram tas patſ, kas bij ſakams par iſtureſchanos pa maltites laiku, eewehrojams ari pehz ehſchanaſ. Pehz eefpehjas jaiſſargajas, tuhlin pehz leelakas maltites gar'gi ſtipraf nodarbotees, tadehl ka tas lahga naw eefpehjamſ. Gremojamee organi atweſſ ſawai darbibaſi tiſ daudſ no wiſam aſininim, ka pehz leelakas maltites rodas leelakſ waj maſakſ nogurumſ; it ihpaſchi pee ſihdaineem tas tiſ leelſ, ka tee, tiſko peeteekoſchi paehduſchi, tuhlin ari eemeeg. Ari zilweki, kas ſirgſt ar maſaſinibu waj meefàs wahrgi, newar pat ar wiſſtipraſko gribu atturetees nogurumam pretim, bet eemeeg, kaut ari ne dſilà meegà.

De nu eſam noſluwuſchi pee jautajuma: waj pehz ehſchanaſ der gulet waj ne? Ziti turas pee latinu parunaſ, ka pehz ehſchanaſ jaſtahw waj 1000 ſoku jaſtaſtaigajas, t. i. ka pehz maltites neder atduſetees, bet meh-

reni kufstetees; ziti turpretim tam pretojas. Tif daudj war drofchi apgalwot, ka sihdainim meegs pehz paehschanas dabigs un wefeligs. Wefelam, peeaugufcham zilwekam meegs pehz galwenàs maltites naw taijni wajadfigs, kad tas nakti peeteefofchi gulejis. Turpretim daudjeem, ka peem. firmgalwjeem, behrneem, nefpehzigeem, ar mafafinibu firgtofcheem, nogurufcheem u. t. t. ir katra, pat mehrena meefas waj gara nodarbofchana pehz galwenàs maltites grubta, ta ka teem wajaga waj nu tapat kahjup efot, gulus waj pusgulus atdufetees, waj ari kahdu ihfu brihtinu nofnauftees. War teift: kas pehz ehfchanas juhtas noguris un meegains un kas ihfà meegà war atfpirdsinatees, tas war nofnauftees. Turpretim wefeleem, fpehzigeem zilwekeem tas pat kaitigs. Waj deendufa deriga, war nowehrot no tam, waj zilweks pehz meega juhtas fpirgts, waj turpretim wehl gurdenaks nekà eepreefch.

Tahlak ari jaeewehro, ka naw derigi, tuhlin pehz ehfchanas garigi waj meefas fpehkeem ko stiprafu ftrahdat, tadehl ka afinis pa leelakai dalai faplubjt taf organà, kurfch azumirkli wisstipraf ftrahda, un kad nu wehl zits kahds organs ari fparigi ftrahdatu, tad ari turp wairak afinim buhtu janoplubjt, ta ka tad nedj weens, nedj otrs newaretu pilnigi darbotees. Tà ka fungi war fasppeest fehdot uf preefchu faleezees, kad lafifchana waj rakfifchana tuhlin pehz ehfchanas war aif fchahdeem eemesleem kaitet: uf preefchu fakumpis fehdot waj pee galda malas funga weetu zeeti peefpeefshot, war katwet funga darbibu. Bet apmehram $1\frac{1}{2}$ —2 ftundas pehz ehfchanas stipraks garigs waj meefigs darbs wairs nekò nekaites, ja, zilwekam ar kuhtru widu kufstefchanàs pat eeteizama. Tà peem. eewehrots, ka rakfifwefchi un ziti, kas no pafstahwigas fehdefchanas dabon zeetu widu, fara deenestà atkal ifwefelofjas, ne tadehl, ka teem tur dotu kahdus femifchfus ehdeenus, bet tadehl, ka tee wairak dabon kufstetees, no kam ar afinim pahrpilbitee wehbera organi top wairak atfwabinati.

No leela fwara ir ehdeenu un dsehreenu temperatura; kad ta naw pareifa, tad fungis weegli war fahkt firgt. Nedj gremojameem organeem un winu darbiba, nedj wispahrigai meefas labflahjibai weena alga, waj bauda karftu, filtu, waj aukftu baribu. Ar filtu baribu drihfak eerofina gremojamos organus. No wehfak baribas funga afinftauki faraujaf, kadehl fagremofchanas fula gaufaf nofchfiras. Ari pati fagremofchana eefahfak gaufaf, proti,

tikai tad, kad funga faturis facilis lihds ašinu siltumam, Siltôs ehdeenôs tauki šķīdrâ weidâ eekļuhst gremojamâ kanalâ, kadehl tee weeglat isleetojami. Sazeetejušchi un meefâs neiskuhstoschi tauki gandrihš nemas ne-eekļuhst meefâs fulâs. No silteem ehdeeneem, ņewiškki galas ehdeeneem, isplatas stipraša ņmaršča, kura zaur ošchamo organu fairina apetitu.

Temperaturas, kuras no widejeem gradeem uš augšchu waj apakšchu stipraf nowehrščas, kaitigas.

No karsteem ehdeeneem un dšehreeneem wispirmâ kahrtâ zeesh jobi, kuzi no tam šaplaiša. Št ihpašchi weegli tas noteek, kad karštums un aufštums mainas. Kungî no karsteem ehdeeneem un dšehreeneem zelas eekaišums, un allasch tahdus eebaudoš — funga katars. Ja, daschi ahristi pat apgalwo, ka no wineem zelas ari funga augons. Tâ waretu ari isskaidrot, kadehl it ihpašchi kēhščas beeshchi flimo ar funga augoni: karštus ehdeenus nofmeke-damas, tās šaplaužē fungi.

No pahraf aufsteem ehdeeneem un dšehreeneem ašinis kungî gaušak rinko, kadehl ari funga gremošchanas šula gaušak noščkiras, kâ jau agrak minets. Dascheem no aufsteem ehdeeneem un dšehreeneem rodas wehdera graises un zaureja. Natw masums tahdu, kas rihtôs tukšchâ duhšchâ glahši aufsta uhdens dšerot uštur zaureju weeglu. No daudš peedšihwojumeem sinams, ka ilgaku laiku tikai aufstu baribu baidot, gremojamee organi beidsot šaklimst un meefa šahk nihkt. Ka noguris un šakaisis nedrihkst dšert aufštus dšehreenus, tas wispahš pašihštams. Tatkchu tai sinâ mehds eet pa tahlu. Ššfargajas tikai loti daudš aufsta dšehreena uš reiši eedšert un pehž dšeršchanas palikt meerâ. Turpretim mehreni wehšs dšehreens, pa malkai baidits, netif ween nekaitē, turpretim wehl atšpirdšina, it ihpašchi kad pehž dšeršchanas kustotees nekauj meefai ahtri atdšift.

Tas droščakais šargs pret pahraf augstu waj ņemu temperaturu buhtu gan termometrš. Bet kas gan ees kēhkt ar winu rihtotees? Natw ari tas nepeezeešchami wajadšigs. Šo muhšu mehle un augšchlejas ir loti labi temperaturas pahrbaiditaji. Kas mutei par karštu waj par aufstu, tas ari kungim buhš kaitigs.

Zeelu interesi modina wehl jautajums: zif daudš šķīdruma drihkst lihds ar zeeteem ehdeeneem eebaidit, un jautajums: waj ehdot der dšert waj ne? Uš pehdejo jautajumu war atbil-

det ar „ja.“ Šķidrums palīdz atmekšķēt un iīrdinat zētos barības lihdjēklus, tā ka šagremošanas ūla teem weeglat war peekluht. Zeela dala zilweku ūaustu barību ween newar neziē ee-ehst, kurpretim peebaudot drusku šķidrums, rodas labaka ehstgriba. Nedrihst tikai par daudzi šķidrums eebaudit, jo tad tee par daudzi atšķaida ūnga ūlu, isplata ūnga ūenas un katvē tahdā kahrtā šagremošanu. Zif daudzi šķidrums katrs drihst eebaudit, newar wišpahrigi noteikt, tas atkarajas no katras peršonas ihpašībām. Pee daudzi peršonām ismehginot israhdiēes, ka 1/2 litrs (apm. 2 glahses), pa maltites laiku eebaudits, neatstahj nekahdu launu ešpaidu uš šagremošanu.

Šķidrums eebauda ka supas waj dšhreenus. Supas mehdi baudit waj nu kopā ar zēteem ehdeeneem, waj preekš tam. Behdejais naw katram eeteizams. Daudseem naw wišai teizama ehstgriba. Ja nu tee pašchā maltites šahkumā eebauda supu, tad tee juhtas jau tā paelhdušchi, ka tikai maj wehl war ee-ehst ihstos barības lihdjēklus — zētos ehdeenus. Pašihstamais ūnga ahrihs Dr. Wiels šaka, ka supas laikam tadehl dodot maltites šahkumā, lai pamasinatu weesim apetitu uš turpmašu ehdeenu.

Ari pehz maltites nebuhtu daudzi jadser aij ta pašcha eemešla, ka tahdā kahrtā šahķidrina par daudzi ūnga ūlu.

Pee bagatigām maltitēm, kur pa starpām pašneedi wišnus u. t. t., šchos nekad newajadsetu uškatit par dšhreenem, bet par garšchas lihdjēkleem un tadehl tos baudit tikai pa lahšitem.

Ne kurešch katrs dšhreens der pee kuras katras maltites. Peem. uhdenaineē dšhreeni, uhdens waj alus, der masat pee taukeem ehdeeneem nekā dšhreeni ar štiprašu alkohola šaturu.

3. Ustura pamata likumi.

Ehdeenu un dšhreenu, kuras isleeto zilweku usturam, ir legions. Pa dalai tee nahk no kustonu walšts, pa dalai no štahdu walšts, kadehl tos mehdi nosaukt par kustonu barības lihdjēkleem jeb animalijām un par štahdu barības lihdjēkleem jeb wegetabilijām.

Zeelachā dala no tam weelām, kuras usnemam meesās ka barību, ir b a r i b a s w e e l a s, t. i. šchis weelas der organisma usturam, winas špehj segt organisma šaudejumus

un usturet wina dsihwi. Daschadu baribas weelu maisijumu kopâ nosauz par baribas lihdselis. Tihri tauki peem. ir baribas weela, gala turpretim baribas lihdselis, tadehl ka ta fatur wairak baribas weelu: olbaltumu, taukus u. t. t.

Zilweka meesas usturam wajaga schahdu baribas weelu:

1. Olbaltumu, tadehl ka meesa pate pa leelakai dalai usbuhweta no schahdam weelam un winai tahdu weelu pastahwigi wajaga pa dalai jaunai buhwei (augshanai), pa dalai fatwu organu ustureschanai;

2. tauku, kuzi meesa fadeg un dod siltumu un spehku wisam organisma dsihwibas parahdibam, tapat ka nedsihwâ maschinâ ogles fadegot dod spehku maschinas dsihschanai;

3. oglu hidratu, kuzi tapat nepeezeeschami siltuma un spehka radischanai;

4. uhdenis;

5. sinamas jumas daschadu schahu.

Tadehl, ka daschas baribas weelas (olbaltumi, tauki, ogluhidrati) meesa fadeg, tas fauz ari par organiskam; tas, kuras nefadeg (uhdeni un schalus) par anorganiskam. Organiskas baribas weelas pastahw tikai no nedaudsi kimskeem elementeem: no oglekka, uhdenrascha, schahbekka, schahpekka, sehra un fossora.

Olbaltuma weelas fatur wijus schos elementus, wismaf peezus pirmajos. Ta ka winas atrodas loti daudsi schahpekku, tad tas fauz par schahpeklainam weelam. Schahfinata scharta mehds ari weentahrschi teikt, ka meesai wajaga schahpekka, bet domats arweenu tas schahpeklis, kusch atrodas olbaltuma weelas.

Tauki un oglu hidrati fatur tikai oglekli, uhdenradi un schahbekli, tadehl tos ari fauz par beschahpeklainam baribas weelam.

1. Olbaltuma weelas. Winas peeskaitamas pee wiswarigakam baribas weelam, jo bes olbaltuma schahwinai raschanas un attihstischanas natw domajama. Olbaltuma weelas pa leelai dalai nemam no kustonu walsis; winas atrodas daschada daudsumâ wisada gala, lai ta buhtu mahju waj mescha lopu, putnu waj siwju gala. Weena no wiswarigakam olbaltuma weelam atrodas peena, kur to fauz par seera weelu (kaseņu).

Bet ari stahdu walsi atrodam daschadaschadas olbaltuma schahfiras, kuras derigas zilweka organismam. Sewischi daudsi

to fatur pahkſchu augi (sirni, pupas, lehžas), masaf ſaknu augi (ſpinati, kaſpoſti, ſalati u. t. t.) (Prozentu ſaturu ff. 31. l. p.)

Sinamam wiſmaſakam daudſumam olbaltumu wajaga katrâ ſinâ atraſtees iſdeeniſchâ uſturâ, lai nu to nemtum no kuſtonu waj ſtahdu walſts. Zilweka organiſms katru deenu ſaudè no ſaiwa kraſjuma ne maſu dalu olbaltuma, kureſch tam katrâ ſinâ jaatjauno, tadehl ka zitadi organeem buhtu jabei-dſas. Uſturotees no tahdeem ehdeeneem ween, kaſ fatur tikai taukus un oglu hidratuſ, naw eeſpehjamſ, ilgaku laiku uſturet zilweka dſihwibu.

Wiſmaſakais olbaltuma daudſumſ, kureſch zilweka meeſai pee wideja darba wajadſigſ, aprehſinats uſ 60—120 grameem pa deenu.

Gaſaſ olbaltuma ſaturu ff. 30. l. p.

No l i h m e ſ weelâm, kuraſ atrodas ſaiſtitaju audôſ, ſaulôſ, ſſrimſtalâſ un ahdâ. Ar uhdeni wahrot dabonam paſiſhtamo lihmi. Lihmeſ weelaſ gan paſtahw no teem paſcheem elementeem, kâ olbaltuma weelaſ, bet wiaw ſamehrſ zitadſ. Sainneeziâ pagatawo daiſchuſ ehdeenuſ, kuzi ſatur lihmeſ weelaſ: peem. tela galwu, tela kaſjaſ, krezejumuſ u. t. t.

Ar daudiſfahrtejeem mehginajumeem panahkſts, ka lihme meeſâ ſargâ olbaltumu no patehreſchanaſ un tahdâ kaſrtâ to aiſtaupa. Tâ tad lihme ir olbaltuma taupitaja, bet ta newar iſpildit wiaw weetu.

2. T a u k i. Toſ mums dod pa dalai kuſtoni. Lauki eemweetoti tauku audu ſchuhniâſ, kuzi atrodas muſkulôſ (gaſâ) un zitôſ organôſ. Baroteem lopeem tauki weetâm ſakraſjaſ ihſti beeſâ kaſrtâ. No audeem war kauſejot taukuſ iſtezinat. Uſturam ſwarigakee tauki, ſweeſts, nahk ari no kuſtonu walſts, proti no peena taukeem.

Beſ tam loti daudiſ ſtahdu ſatur taukuſ, kuruſ mehdiſ ſaukt par e l l â m. Schim ellâm leela noſihme kâ tautu uſturam tahdôſ apwidôſ, kur loti daudiſ ellâſ ſtahdu un kur tadehl ſchee raſchojumi lehti; kâ peem. Italijaſ un Franzijaſ deenwiduſ apgabalôſ.

Lauki meeſâſ ſadeg un dod ſpehku un ſiltumu. Beſ tam dalu tauku meeſâſ ſakraſjaſ, peem. apaſch ahdaſ un zitâſ weetâſ un noder par reſerwi nebaltâm deenâm, t. i. tahdeem laiſkeem, kad organiſms aiſ ahrejeem apſtahkleem (hada) waj eeſſchejeem zehlonem (ſlimibâm ar apetita truhkumu) newar uſnemt peeteekoſchi daudiſ baribaſ. Tahdôſ laiſôſ organiſms

patehrè s'chos tauku krahjumus un tee tad noder meefas ufturefchanai. Nà ahreju fihni par to redfama meefas noleefefchana. No tam nofkahrstams, no zif leela fwara, kad meefai finams tauku daudsums, kamehr otrup atkal jaatfihjt, ka par daudj leela tauku bagatiba faitiga. Katram normalam pee- augufcham zilwekam drihjt tifdaudj tauku buht, ka tas uf 1 zentm. ($\frac{3}{8}$ zol.) leeluma rehfinot, neswer mafak par 340, bet ari ne wairak par 530 grameem. Pirmo robeschu pahrfahpjot, meefa pahraf nowahrgjt, otra — ta top par daudj tauka.

3. Oglu hidrati. Schee fatwu wahrdu dabuju- fchi no tam, ka tee blafus ogleklim fatur uhdenradi un fsh- bekli tahdâ paschâ famehrâ, fahdâ tee atrodas uhdeni (gree- fikfi-hydor.) Oglu hidrats nahk gandrihs weenigi no stahdu walsts. Tee fwariigatee no wineem ir stehrfeles un daschadas zukura fchiras.

Bee oglu hydrateem peeder ari zeluloza (kofu wee- la), kura ufturam no masa fwara, tadehl ka ta gruhiti fagre- mojama. Bet tâ ka no winas pastahw stahdu fchuhwinu see- nas, tad ta padara baribas weelas, kuras atrodas stahdu fchuhninâs, fagremofchanai wairak waj mafak gruhiti pee- ejamas, fkatotees uf to, waj ta wairak waj mafak fazeetejusi.

Oglu hydrateem zilweka ufturâ leels fwars. Meefâs tos wifus daschadas fagremofchanas fulas pahrwehrsch par zu f u r u, un kâ tahds tee nofkubjt meefas fulâs, kur tee tapat kâ tauki fadeg un dod fpehku un filtumu. Bes tam oglu hidrati organifmâ war pahrwehrstees par taukeem un usgla- batees kâ tauku krahjumi. No tam nofkahrstams, ka baudot daudj zukura un tahdas weelas, kas organifmâ war pahr- wehrstees par zukuru, weizina tauku rafchanos.

4. U h d e n s. Schis ir dshiwibas ufturefchanai ne- peezeefchams. Weena, mafakâ, dala uhdena rodas baribas weelam meefâs fadegot. Leelako daku uhdens usnemam ar baribu un kâ dshreenus. Zilwekam wajagot pa deenu 2000 — 3000 gram. uhdens. Tatfchu naw eefpehjams noteift finamu daudsumu, jo tas atkarajas no gaisa temperaturas un mitruma, apgehrba, darba un wehl daudj ziteem apstahf- leem. Uhdena usdewums: iffaufet baribas weelas: aiffkalot prom weelu mainas produktus (mihfeli), fewifchki tos, kuri rodas olbaltumam fadalotees; atjaunot to pastahwigo faude- jummu, kurfch rodas uhdenim ifgarojot. Wairak uhdens wa- jaaa, kad ehd daudj olbaltuma, tahfaf, kad gaisf loti faufs, kad loti filts, jo tad no meefam wairak uhdens

isgaro, kad filts un wehjains, faulgoši u. t. t. Kad par maj usnem uhdēni, ahtri nogurst, ašinīs šabeešē, olbaltums wairaf isnihtst, rodas gihbonis, šweedri apšihst, meesa pahr-farsejas un beids dšihwot (karstuma treeka).

5. *Mineralu weelas.* Bej organiskām baribas weelām muhšu dšihwibas ušturešchanai nepeezešchamas ari anorganiskās baribas weelas, pahr wišām leetām šahli. Šchee ir wišu kustonu un šahdu šwariga šastahwdaļa. Wis-wairaf šahlu atrodas kaulōs, kuri no teem top zeeti. Kaulōs wiswairaf fošforškahbs kalkis, šulās (ašinīs) wairaf natrija, un šchuhniās atkal kalija šaweenojumi; ašinīs šatur dauds šelis. Šahli newar weens otra weetu ispišdit. Tā peem. newar kalki apmainit pret magnesiju, nedš kaliju pret wina radneku natriju, waj dšelli pret manganu. Wiaus wišus wajaga pašneegt organiskam pareišā daudsumā, tadehl ka tee nepeezešchami augšchanai un zītām wajadsibām.

Muhšu ehdeenōs pa leelakai dalai mehds buht wairaf šahlu, nekā wajadsigs, kadehl tā šaukto baribas šahlu (Nährsalze) fabrikantu apgalwojumi, ka meesai wajadsigi ari wehl mahšfliigi šahli, ir tikai špekulazija uš šauschu kabatām. —

Ušnemtā bariba meesās šimiski pahrwehršchas un no tahdas pahrwehršchanās, kura pa dalai pilnigi lihdsiga degšchanai, rodas šiltums un darbs. Kuršch baribas lihdsjellis šinamā daudsumā attihsta wairaf šiltuma, tas meesai peewed wairaf špehta un tadehl wehrtigaks. Tā tad baribas lihdsjekku wehrtibu waram apšwehrt pehž ta šiltuma daudsuma, kuru šinams daudsums no kura katra baribas lihdsjekla šadegot attihsta.

Šiltumu mehro ar šiltuma weenibām jeb Kalorijām. Šchis ir diwejadas: leelā un masā kalorija. Leelā kalorija ir tas šiltuma daudsums, kuršch wajadsigs, lai 1 litru (1000 gram. 2¹/₂ mahrz.) uhdens šafiliditu par 1 gr. šiltaku (peem. no 0° uš 1°), un masā kalerija tas šiltuma daudsums, kuršch wajadsigs, lai 1 kubik zentimetra uhdens temperaturu paaugštinatu par 1°. Tā tad weena masā kalorija ir $\frac{1}{1000}$ no weenas leelās. Aprehškinats, ka baribas weelas šadegot rada šchahdu šiltumu: 1 gr. (apm. 0,08 lot.) olbaltuma 4, 1 leelās kalorijas, 1 gr. ogšu hidratu 4, 1 un 1 gr. tauku 9, 3. Peeaugšcham šilwekam 24 štundu laikā pee wideja darba wajaga 2600—3000kaloriju. Bet no kaloriju daudsuma wehl newaram wehrot, zif no katras baribas weelas wajadsigs. To Boits ispehtijis un panahzis, ka wešalam, 70 kilogr. (apm. 170 mahrz.) sma-

gam zilwekam pee wideja darba pa deenu wajaga 105—108*) gr. (apm. 8—10 lt.) olbaltuma, 56 gr. (apm. 4 lt.) tauku un 500 gr. (apm. 40 lot.) ogļu hidratu. Kad Voita panahkumus aprehkina kalorijās, isnahk apmehram tikpat daudj, zif augšchâ minets.

Usturam war isleetot trihs organiskās baribas weelas, kuras mahzijamees pasihht, un winas war, ar sinamu aprobeshojumu, weena otras weetu ispildit. War gan ar olbaltumu ween ušturet dšihwibu, bet ne ar taukeem waj ogļu hidrateem ween. Katrâ jinâ wajaga usnemt druskū olbaltuma un proti olbaltumu šchaurakâ nošimê, ne lihmi. Olbaltums nepeezeeschams un neatšveramis meefas augšchanai, jo no wina pastahw dšihwâ weela, šchuhniņas un audi, un neweena zita weela newar pahwwehrstees olbaltumâ. Atskaitot šcho neleelo, nepeezeeschamo olbaltumu daudsumu, zilweks war ušturetees pehz patišchanas waj nu ar šlahpeklainâm baribas weelâm (olbaltumu, lihmi), waj tās pilnigi pahrmainit pret bešlahpeklainâm, waj ari wiņas tās daschadâ famehrâ maišit. Tatišhu šwara daudsumi, kahdôs šchis weelas weena otu war pilnigi atšwehrt, naw weenadi. Sinams daudsums olbaltuma waj ogļu hidratu newar wis ispildit tahda pašcha daudsumu tauku weetu, bet pirmejo wajaga apmehram 2—3 reises tikdaudj kâ tauku, lai šafneegtu to pašchu panahkumu. Tas tadehl tâ, kâ taukeem wairak kâ ditwreis tik daudj kaloriju, nekâ olbaltumam un ogļu hidrateem. Baribas weelas ispilda weena otras weetu tahdôs šwara daudsumôs, kâ winas šadegot war atbištīt lihdsigu šiltuma daudsumu.

4. Baribas daudsums.

Zif pawisam baribas wajaga, war wislabak apšihmet ar šiltuma weenibâm. Baribas daudsums, kurešch zilwekam deenâ wajadsigs, loti daschads un atkarajas no daschadeem apstahkeem. Wispirmâ kahrtâ tas atkarajas no m e e r a u n d a r b a. Wismasak baribas patehrè meegâ, wairak kahjup esot, stahwot, ejot, šehšhot u. t. t.; wehl wairak pee šmaga meefiga darba, jo strahdajot patehrè daudj baribas weelu špehka radišchanai; lapat kâ twaika mašchinâ iseeet wairak ogļu, jo wairak špehka tai jaattihsta.

*) Behz jaunakâ laikâ idariteem pehtijumeem peeteekot ari ar masatu daudsumu olbaltuma, ar apmehram 60 gram. (apm. 5 lot.)

Si mats tai finâ dara eespaidu us baribas daudsumu, ka filtums, un fewischi filts un mitrs gais padara zilweku kuhtru, tà tad masina weelu mainu, kurpretim aufstums waj aufsts wehjsch pamudina wairak kustetees, ja, daschkahrt ari bes tam, meerâ stahwot, patwairo wajadsibu pehz baribas tadehl ka meesa jaude wairak filtuma.

Teefchanàs kustetees mainas lihds ar wezumu. Attkatotees no pascha pirmà laika, kur behrns dauds gul, jauneeschi wiswairak kustas. Behrnus gruhti peedabut, lai sehdetu meerâ; kur tikai teem isdewiba, tee wisu deenu no dsihwo pa lauku rotaladamees. Peeauguschu sahkmâ darbs daschkahrt mehds peespeest pee meera un wehlaht kahre kustetees pate no fewis top pamasam masaka, kamehr beidsot wezums ir atkal ihstis meera laikmets. Tà ka weelu maina atkarajas no kustechanàs un darba, tad noskahrstams, ka wajadsiba pehz baribas wezumâ masaka nekà jaunibâ.

Sawads eespaids us baribas daudsumu zilweka augumam. Ka masam behrnam wajaga masak baribas nekà peeauguscham, buhs wiseem saprotams; to waram katru deenu nowehrot. Tà tad weelu maina stahw sakarâ ar meesas masu. Tatschu ne tà, ka sinamam swara daudsumam wajadsetu arweenu sinamu daudsumu baribas. Us weenu kilogramu dsihwa swara aprehkinot sikhdainis, patehrè trihsreih tikdauds baribas, kà peeaudsis.

Wajadsiba pehz baribas pee zilweka nemainas pehz swara, bet pehz meesas wirsus plaschuma. Weens eemepls tas, ka, jo plaschaks meesas wirsus, jo wairak meesa jaude filtumu un otradi. Jo masaks zilweks, jo leelaks tam meesas wirsus, salihdsinot ar wisu meesas swaru, kadehl ari tas jaude wairak filtuma nekà leels. Ari pee maseem behrneem schis apstahllis triht swarâ un, lihds ar jau mineto teefchanos us kustechanos, dara saprotamu, kadehl schini muhscha laikmetâ wajaga wairak baribas. Bes tam wehl fewischi pirmajds gaddos, behrnam ari jaehd wairak, lai tas waretu augt.

Seewetem masaks meesas swars nekà wihreescheem, masak attihstijuschees muskuli, furus tàs ari masak isleeto stiprà darbâ. Tadehl tam zaurmehrâ ari masak baribas wajaga. Pa gruhtneeziabas un behrnu sikhdschanas laiku, protams, wajadsiba top leelaka.

Garigs darbs, tadehl ka tas jatweenots ar dsihwaku weelu mainu, ari prasa wairak baribas nekà meers.

Loti leels eespaidš uš weelu mainu pee darba ir wingrinafčanai. Kas uš sinamu darbu labi eewingrinaješs, patehrè daudš masaf baribas materiala nekà neewingrinaješs.

Dsihwè daudškahrt atgadas, ka zilweks newar pehz apetita brihwè iswehlet šatwu pahrtiku, bet ka tam pašneedš jau gatawu ehdeenu (peem. šaimneezišs, audšinaščanas un dašchàs zitàs eestahdès). Tahdòš gadijumòš ehdeenu pagatawotaja peenahkums, šinat to wajadšigako par zilweka ušturu. Ša leelakai dalai mehđš rihkotees pehz paraduma. Bet šchais laifòš waram labaf kà šenaf, uš šinatnes pamateem, noteikt wajadšigo baribas daudšumu. Tadehl lai buhtu atlauts, ihšumà aifrahdit, kà šastahdams derigs ušturs.

Birmais jautajums buhtu, zif kaloriju sinamam zilwekam pa deenu wajaga. Šchim noluhkam jasin meešas šwars un darbs.

No daudšeem šinatniškeem pehtijumeem un ismehginajumeem baribas weelu un kaloriju daudšums weenai deenai aprehkinats šchahdi:

patehrè:	a) olbalt. gram. *)	b) tauki. gram.	c) ogtu šidr gr.	d) kalorij juš
behrnš pee mahtes krukts	8	17	37	344
behrnš 20 kilogr. šmagš	63	37	225	1524
" 40	80	47	280	1913
peeaudšis wihreetis } pee wideja darba }	118	56	500	3055
peeauguši šeweete }	92	44	400	2426
peeaudšis wihreetis pee šmaga darba	120	100	500	3472
wihreetis leelakà wezumà	100	68	350	2477
šeweete " "	80	50	260	1860

*) 1 gramš apm. 0,08 lotes.

Šeeauguška zilweka šwars rehkinams uš 50—70 kilogrameem.

Protams, ka newar teikt, ka minetee aprehkini taišni uš gramu pareiši; tomehr tos war nemt par mehraulku, ja grib aprehkinat, zif kuras baribas pa deenu wajaga. Ša-estti gan neweens šchahdus aprehkinus pee šatwam maltitem neewehro, bet rihkojas pehz kahdas zitas mehraulkas, t. i. pehz juhtam, kuras wehsta, ka paehdis. Ša eewehro, ka olbaltums ušturà nekad nedrihšt truhkt un ka tam jastahw šinamà šamehrà ar zitam baribas weelam (šf. wehšaf), tad

ari warès leelumâ palautees us minetâm juhtâm. Ja nu winas nem par mehraulku, tad tikpat kaitigi us winâm ne-usmanit un peezeltees no maltites, eekams paehdis, kâ winas neewehrojot ehst wairak, nekâ wajadsigs issalkuma juhtu apmeerinaſchanai. Kad kungi weenreij pahrpilda, tad tas, tukſchis tapis, — waj nu dabigâ kahrtâ baribu kahrtigi ſagre-mojot, waj to iſwemjot — atkal ſawelkas ſawâ dabigâ leelumâ. Bet ja tas allasch iſpleſchas, tad tas top arweenu leelaks un beidsot nemas wairs neſpehj ſawilktees maſaks. Tâ war zeltees kunga paplaſchinaſchanâs ar wiſâm ſawâm launajâm ſekâm. Tadehl jaſargajas ehst wairak, nekâ ka-mehr juhtas paehdis.

ſee jautajuma par baribas daudſumu peeweenojas otrs:
f a h d e j a d i b a r i b a s w e e l a s m a i ſ a m a s ?

Par to jau runats. Blafus olbaltumam, kura baribâ nedrihtſt truht, jadod wehl tauki un oglu hidrati, un proti, wairak oglu hidratu nekâ tauku. Tâ ari dſihwê mehds darit, jo oglu hidrati ta lehtakâ baribas weela. Ja labi daudſ baribas wajaga, tad war nemt wairak tauku, kâ to dara peem. ſemkopji, ſtiperâ darba laikâ ehſdami daudſ ſpeka. Bitadi naw teizami, ehst loti tauku baribu. Kad eebauda par daudſ tauku, tad daudſ zilweeem maitajas kungis un ſarna, ko war ſewiſchki pee behrneem nowehrot, wini no taukas baribas dabon zaureju. Tâ ka taſlak tauki, pahrak daudſ eebaudit, wiſi neſadeg, tad dala no teem ſakrahjas daſchadâs weetâs: apakſch ahdas, wehderâ, afnâs, firdi u. t. t. Tâ attihſtas taukuma kait, kura daſchadi war trauzet weſelibu un pat nopectni bojat daſchus organus, peem. firdi.

Zik uhdens un ſahlu wajadsigs, naw ſewiſchki minams, tadehl ka uhdens wajadsibu noſaka ſlahpes un ſahlu muhſu baribas lihdsjeklôs mehds buht deejgan daudſ.

Kahdâ ſamehrâ katrs baribas lihdsjeklis uſturâ waja-dſigs, war wiſlabaki aprehkinat pehz kalorijâm, noteizot, ka no 100 kalorijâm ſinamâ ehdeenâ wajaga buht tik un tik dalaſ olbaltuma, tauku un oglu hidratu. Schai ſinâ uſturu iſmeklejet, iſrahdas, ka no wiſâm kalorijâm 16% jauſnem olbaltumâ, 17% taukôs un 67% oglu hidratôs. ſee abu pehdejo baribas weelu prozentu ſamehra naw tik ſtingri jaturas, tas war groſitees. Ari olbaltuma war reiſem buht maſak nekâ 16% no wiſâm kalorijâm, ja to weegli ſagremojamâ weidâ bauda. Bet eewehrojot to, ka muhſu paraſtais uſturs nemehds ſaturet weegli ſagremojamu olbaltumu, pee-auguſcheem derès turetees pee mineteeri ſkaitkeem.

Tabele 28. I. p. ņlejās a, b, c, min gramōs, zif olbaltuma, tauku un ogļu hidratu no ņlejā d pēminētām kalorijām ja-
dod. Ja no taukeem ko grib mainīt, tad par 1 daļu tauku,
ko dod mašaf, jāpēleēf pēc ogļu hidrateem 2, 27 dašas, un
par 1 daļu ogļu hidratu mašaf, 0, 44 dl. taukus wairaf. Tā ka
tauku ņamehrš pret ogļu hidrateem mašaf ņwarigs, tad war
wēenfahršchi aprehkinat ņlahpēklaino weelu ņamehru pret beš
ņlahpēklainām kōpā. Pēc tam tad jāewēhro, ka weelaš natw
japrehkina pēhž grameem, bet pēhž kalorijām. Tā panahē,
ka pēcaugušā zilwēka uštūrā ņlahpēklainās weelaš ņahw pret
bešņlahpēklainām, kā 1 pret 5.

Kad wājadzigo baribas weelu daudšums pašihštams, tad
tik wehl jāšin baribas lih d jēklu kīmīškais
f a s t a h w s, lai waretu ņastahdit derigu ušturu. Tam no-
luhkam der ņēkošā tabele.

100 dašas ņatur:

Baribas lih d jēkli	olbal- tums.	tauki	ogļu hydr.	šelu- šola	kalori- jās.
wēhršā gāa (leesā)	20,6	1,5	—	—	98
" " " (trekna)	16,9	27,2	—	—	327
teka gāa (leesā)	19,8	0,8	—	—	89
" " " (trekna)	18,9	7,4	—	—	146
zuhšā gāa (leesā)	19,9	6,8	—	—	145
" " " (trekna)	14,5	37,3	—	—	406
ņpēkš	—	95,3	—	—	886
aunā gāa (puštrekna)	18,1	5,8	—	—	128
" " " (koti trekna)	14,8	36,4	—	—	399
wištā gāa (leesā)	19,7	1,4	—	—	94
" " " (trekna)	18,5	9,3	—	—	162
šoš gāa	15,9	45,6	—	—	489
jaša "	23,3	1,1	—	—	106
irbeš	25,3	1,4	—	—	117
lih d a t a	20,1	0,7	—	—	89
šutis	12,8	28,4	—	—	317
šlke (šahšita)	19,0	17,0	—	—	236
šhškinšis (šhahwēš)	24,0	36,5	—	—	438
peēš (nenokrejš)	3,4	3,6	4,8	—	67
" " (notkrejš)	3,1	0,7	4,8	—	39
trehšums	3,7	25,7	3,5	—	268
šehrneš peēš, jēb paninas	3,8	1,2	3,4	—	41
šērs (leesš)	32,6	8,4	6,8	—	240
" " (trekšš)	27,2	30,4	2,5	—	404
šwēests	0,9	83,1	0,5	—	779
zuhu tauki	0,5	99	—	—	922
šwēesču milti	10,2	0,9	74,7	0,3	357
rudšu "	10,9	*,8	70,5	1,2	383

Barības lihdseklis:	olbaltums	tauti	ogtu hidr.	ģeļu loša.	kalorit. jeb.
kviešsaije	6,8	0,8	52,4	0,4	252
rudzu	6,0	0,5	47,8	0,3	226
rišsu milti	6,9	0,5	77,6	0,1	351
pupu	23,2	2,1	58,9	1,8	363
firnu	25,7	1,8	57,2	1,3	362
lehzu	25,7	1,9	56,8	2,1	364
kartupeļi	2,1	0,1	21,0	0,7	98
ķahposti	2,5	0,5	6,5	1,5	48
ķalati	1,4	0,3	2,2	0,7	20
rutki	1,2	0,1	0,9	0,7	12
ķoku augļi (švaigi)	0,5	—	10,0	4,0	60
(ķahmeti)	2,5	1,0	30,0	10,0	184
ķehnes (švaigās)	3,0	0,1	4,8	0,7	36
olaš	14,1	10,9	—	—	159

Datās, kuras no 100 datām istruhst, ir uhdens, tikai neleels masuminsk ir ķahki.

Usturu darba strahdneekam ismeklejoj, jaskatas it ihpaķi us kalorijam, jo kuresķ baribas lihdseklis dod wairak kaloriju, tas dod ari wairak spehta. Samatojotees us augķķejo tabeli, waram peem. strahdneekam pee wideja darba weenai deenai jastahdit ķekosķu usturu, kuresķ neķkatotees us ķatwu weentķahrķķumu un lehtumu ispilda 28. l. p. prasito kaloriju ķķaitu.

Barības lihdseklis:	ķwars gramds	ģena ķapeķās	ķatur:			ķalorijas
			olbalt. gram.	tauti gram.	ogtu ķ. gram.	
rndsaije	600	4,5	36	3	286,8	1341
notķejots peens	500	1,5	15,5	3,5	24,0	195
kartupeļi	400	1,0	8,4	0,4	84,0	383
wideji trekna wehrķķa gata	150	4,5	31,5	8,3	—	206
ķirni	150	1,5	38,5	2,7	85,8	535
ķuhķu tauti	40	2,5	0,2	39,6	—	369
ķeķķ ķeers	20	0,5	6,5	1,7	0,5	45
ķopā	1860	16,0	136,6	59,2	481,1	3074

Ķa tad par apmeķram 16 ķap. war ķagahdat weenai deenai wajadķigo usturu, kuresķ ķa no ķopsumam redķams, ķatur wehl wairak olbaltuma un tautu nekā prasits; ogķu hidratu isnahķ gan drusķu masā, bet to teķķu atķal tautu drusķu

wa'raf. Scheit aprehinatâ deenas usturâ gandrih^{2/5} olbaltuma nemts no kustonu walsts (gala, peens, feers); bet kâ peedsihwojumi mahza, tad peeteef, kad $1/3$ no olbaltuma daudsuma nem no mineteem dahrgakeem baribas lihdsjekleem, $2/3$ no lehtafajeem stahdeem.

5. Baribas lihdsjektu iswehle.

Bagatigâ daschadibâ daba mums sneeds sawus produktus no kustonu un stahdu walsts. Winus wisus waram isleetot usturam, tatschu naw weena alga, waj baudam tikai stahdu, waj tikai kustonu baribu.

Stahdu baribas peefriteji, wegetareeschi, sludina, ka zilwekam esot derigak, ismest no ustura galu pawisam ahrâ un usturetees tikai no stahdeem. Gemesli, kuri pamudinajuschu us schahdu weenpufigu usturu, meklejami pa dalai etiskâ teesâ: dascheem zilwekeem reebjas, baudit nokautu kustoni.

No leelaka swara tas, ka wegetareeschi domâ panahkt leelaku darba spehju un warbuht ari ilgaku muhschu, kad atfakas no galas, kurai peemihtot daschadi launumi, un pahreteef tikai no wegetabilijam.

Bret to wispirms japeesihmè, ka gala tikai tad kaitè, kad to bauda pastahwigi leelâ daudsumâ, un ka no galas baribas, zik to mehds leetot pee parasta ustura, pateesibâ nekahdi launumi nezelas.

Bret mehginajumu, usturet organizmu weenigi ar stahdu baribu, minami wispirms teoretiski eemesli. Zilweka gremojamais kanals, sewischki sarna, naw eerihkots tahdam usturam. So sinam, ka kustoneem, kuri, kâ peem. atgremotaji, usturas weenigi no stahdeem, loti gara sarna, kahda wajadsiga, lai sagremotu leelo daudsumu wegetabiliju, kusch pe weenpufigas stahdu baribas wajadsigs meesas ustureschanai. Un stahdu bariba kustoneem tadehl tik dauds jausnem, ka no baribas weelam, kuras stahdôs atrodas, organisms war usnem tikai masu dalu. Tas isskaidrojams tã, ka stahdu baribas weelas eeflehgtas zeetã zelulozas (koku schkeedras) segã, tã tad sagremochanas fulam gruhti peejamas. So redsam ari no tabeles 31. l. p.

Tadehl, usturetees weenigi no wegetabilijam, buhtu jahauda loti dauds baribas, un peedsihwojumi mahza, ka tikai tahdi zilweki, kas stipri meefigi strahdã, spehji sagremot tahdu daudsumu baribas. Tahdi peem. muhsu laufstrahdneeki; bet

tatschu ari tee, kaut ari ne daudj, leeto kustuun baribu (gaku, swestu, peenu, taufus).

Turpretim tahdeem, kas maj kustas, no daudj wegetabilijam weegli bojajas gremojamais kanals tai jinâ, ka leelais daudsums stahdu weelu, kurfch jarnâ paleet nefagremots, jahk ruhgt un uspubsch wehderu. No tam, bes uspubsta kunga un jarnas, rodas jahpes un kunga un jarnas katars, ko pee tahdeem zimwekem beeschi war nowehrot.

Tadehl weegli ijskaidrojama zenschanas, kuru redsam wiszaur pasaulê, pee wegetabilijam usturâ peelikt ari a n i m a l i j a s, un tikai tur, kur deenischka pahrtika loti gruhti eegubstama, zilweks paleet pee stahdu baribas. Kulturai atihstotees un istischanaï wairojotees, aug wajadsiba pehz animalijam. Pirmâ kahrtâ uï tahdu teefschanos pamudina kahre pehz baudas lihdsfleem. Animalijas, sewischki gala, fatur wairak baudas weelu, ta ka tas leelâ mehrâ uïlabo muhsu usturu. Pilsehtneeki wairak teezas pehz animaliju baudas nefâ lauzineeki. Baudas, kuras mums animalijas war sneegt, nahk par labu baribas usnemshanaï, jo daschkahrt tikai tad war ee-ehst peeteekamu daudsumu baribas, kad garshiga bariba fairina. Tahdâ jinâ dsinaï pehz baudas lihdsfleem labs noluhks.

Kaut nu gan pilnigi wegetarisms naw par labu atsihstams, tad tomehr war ari droshki teikt, ka daudjkahrt, sewischki pilsehtneeku un pahrtikuschu lauschu aprindas, eewesufuses pahrsphleta animaliju zeenischana. Daschas mahtes domâ, ka newar dot fatweem behrneem deesgan daudj galas, olu, peena u. t. t., jo tahda bariba dodot spehku; ari peeauguschus daudjkahrt redj dodam preekschroku galas baribai.

Tahda weenpusiga baribas nowehrteschana zelas no nepareiseem usfkateem par baribas ustura spehju.

Weenpusigai galas baribai, t. i. baribai, kura meefas wajadsibu pehz deguma materiala ispilda pa wisleelakai dalai ar gaku, mehds peemist jau tas ekonomiskais launums, ka ta loti dahrga. Tad tahlak pahrak daudj galas kaitê organismam tai jinâ, ka leelu daudsumu galas jagremojot, weegli attihstas kaitigas weelas, kuras no jarnas pahreet fulas un war bojat weschelibu. No schahdam wiswairak pasihstamam flimibam minama gitks un neeru un pubschla afmeni. Nowehrots, ka schis kaites sewischki beeschi fastopamas tahdas semes, kur ehd daudj galas, peem. Anglijâ, kamehr zitâs semes, kur ehd wairak faknu augu, schis kaites retakas.

Tadehl newar deejgan brihdinat, pahrsipihleti augstu wehrtet olbaltumu kà spehka deweju. Zik nepeezeeschami weenai dalai baribas japastahw no olbaltuma, tik nepareijas domas, ka ar daudj galas war eeguht spehkus, kahdi wegetareeschem nekad newaretu peemist. Pat ne wisdsihwakàs augshanas laikmetà, pa sihdamo laiku, daba nesneedj peenu ar leelu, bet tikai ar mehrenu daudsummu olbaltuma un gowš peenu, furam wairaf olbaltuma, wajaga pat atschkaidit, lai tas deretu sihdainim.

Tadehl newar teikt par pareisu ari pahrsipihletu dsixu pehz galas olbaltuma. Weenigi pareisi, ušturu nemt tiklab no animalijàm, ka ari no wegetabilijàm peenahzigà samehrà. Schahdu ušturu šauz par m a i š i t u u š t u r u.

Tà ka newaram eceet uš wiseem sihkumeem par weseliga uštura šagatawofchanu, tad jaapmeerinajas tikai ar teem šwarigakajeem ašrahdijsimeem.

Baribas lihdsjeklus, wirzas un dschreenus iswehlot, pirmà rindà jaskatas uš to, ka tee buhtu š w a i g i. Schis ušdewums šewišski leelakàs pilšehtàs loti gruhts, fur arweenu wairaf attihštas štarptirdšneziba. Baribas lihdsjekli eet no weenas rofàs otrà, un lai tos išfargatu no šamaitašchanàs, tad jaunakà laikà loti daudj leeto mahššligus lihdsjeklus, no fureem preze išskatas kà šwaiga. Tà peenam peemaiša weelas, lai to išfargatu no šaskahšchanas, galai tà šaukto prešerwes šahli, lai to ušturu šarkanu; dešàm šarkanu krahsu, prešerwes šahli un borškahbi. Pirzeju ar tahdu rihkofchanos mahna, jo neweens no šchem lihdsjekleem pateesibà newar išfargat prezi no šamaitašchanàs, bet padara to tikai pehz išskata par newainojamu, kamehr ta pateesibà jau war buht šamaitajušees. Daudškahrt šchos lihdsjeklus ari leeto, lai prezi, fura jau pilnigi šamaitajušees, padaritu lihdsjigu šwaigai. Minetàs šimiskàs weelas beš tam naw glušchi weenaldšigas un war šaitet wešelibai, šewišski kad beeschi bauda tahdu prezi.

Šaunakà laikà dašchadi fabrikanti arweenu beeschaf peedahwà dašchadus baribas lihdsjeklu š u r o g a t u š jeb weetneekus. Galas, peena, šweesta, kafejas, tehjas šurogatus, mahššligu šeeru u. t. t. peedahwà katru deenu wairaf. Tas, kà peedahwataji šaka, noteek tai noluhkà, lai waretu apgahdat lehtaku prezi par „ihštajeem“ baribas lihdsjekleem. Išskats un garšcha šurogateem gan mehdi buht tahdi pašchi kà dabigajeem produkteem, tatschu teem nekad naw pehdejo ihpašchibas. Tadehl war tikai eeteikt, palikt labak pee „ihštajeem“ baribas lihdsjekleem.

Tapat weena fabrika aij otras zenschas laist laudis u s t u r a p r e p a r a t u s, furi baribas weelas faturot konzentretâ weidâ. Pa leelakai dakai tee pastahw no kahdam olbaltuma weelam. Tos daschahri war isleetot pee flimneekeem, pee weeseleem tee leeki. No schahdi preparati spehj, io war panahst ari ar swaigu galu.

Usturu iswehlot, jaskatas ari us to. ka nebauda pastahwigi tahdu baribu, kas leela pehz sawas masas, jo tahda isplahtha fungi. Runga plaschums stahw sakara ar paehschanas juhtam. Kam paplaschinajees fungis un kas to nepeepilda, tas no maltites uszelsees neapmeerinats, kautschu ari ta meesas usturam pilnigi peetiftu. Ais ta pascha eemepla naw teizami, pee maltites daudj dsert, neds daudj baudit zituz kahdus schidrumus. Kahdi baribas lihdsjekli buhtu leelaka daudsumâ jaehd, waram wehrot no agrak ussichmetam tabelem. Tee ir tee baribas lihdsjekli, furi fatur daudj oglu hidratu.

Ehdeeneem wajaga fairinat un apmeerinat appetitu. Ar to naw teifts, ka tos wajaga deesin zil smalki pagatawot, bet tatschu garfchigeem teem wajaga buht. Sai tahdus ehdeenus waretu pagatawot, tad wajaga gan mahzet pareisi iswehlet baribas lihdsjeklus, wirtschus un boudas lihdsjeklus, bet pahw wisam leetam wajaga ari mahzet tos fehki pareisi apstrahdat un isleetot. Deemschehl ehdeenu pagatawoschanas mahkslai fewischki masturbigo aprindâs nepeegreesch peenahzigu wehribu. Tas loti nepareisi, jo ka redsejam, tad garfchigi ehdeeni neween sagahda mums boudu, tee ari weizina appetitu un labak ismantojami, ta tad lehtaki nekâ negarfchigi ehdeeni.

Wisweenfahrtschaf mehds buht pagatawoti ehdeeni to lauschu aprindâs, furi strahda smagu meesigu darbu. Wiaw ehdeenôs pa leelakai dakai mas galas un daudj stahdu baribas. Ta ka strahdneeki daudj kustas, tad wiaw appetits mehds buht labs un neprasa pehz mahksfligeem fairinajumeem, un wiaw gremojamee organi war fustrahdat ari leelaku daudsumu stahdu baribas.

Tahds usturs neder teem zilweekeem, kam daudj jafehsch un fewischki teem, kas garigi strahda.

Schahdu schkiru strahdneeki fastopami wiswairak starp pilsehtneekeem, un wiaw darbs tahds, kas neprasa stiprus meesas spehkus un stipraku muskulu peepubleschanu. Tadehl zaurmehrâ nemot, pilsehtneekeem wajaga masaf baribas nekâ lauststrahdneekeem. Pilsehtneekeem naw ari stiprs, bet weegli apmeerinams appetits. Sewischki teem, kas garigi strahda,

mehds buht loti masa ehstgriba. Tadehl ari wianu usturam wajaga buht peemehrotam schahdai ehstgribai.

Bateesibâ tad ari redjam schahdu zilweku usturâ, kad tos truhkums nespeesch, dauds kustonu baribas lihdseflu un fewischki galu, tâ tad wairaf tauku un olbaltuma. Tas ari pareisi, jo gariqs strahdneeks newar pazeest tahdu ehdeenu daudsumu, kahds tam no wegetabilijam buhtu wajadsigs; kustonu baribas lihdsefli turpretim wairaf konzentrets usturs. Wes tam pehdejee dauds garfchigafi un wairaf fairina apetitu.

Labs usturs n e d r i h k f t b u h t w e e n m u l i g s, ehdeenam wajaga mainitees. Usturs, fewischki strahdneeku aprindâs, pa wisleelakai dalai tadehl mehds buht weenmuligs, ka nama mahtes, ka jau minets, neprot kreetni pagatawot ehdeenus. Tas pats pahrmetus simejas ari uf pahrtikuscho aprindu nama mahtem. Te ehdeenu pagatawoschana ustitzeta fehfscham, kamehr pati nama mahte beeschi nesin ne derigus padomus dot. Tadehl buhtu loti wehlams, ka nama mahtes peegreestu labaku wehribu schai schaimneezibas dalai. Tad winas ari ar mas lihdsefleem mahzetu pagatawot daschabus garfchigus ehdeenus.

6. Ghdeenu pagatawoschana.

Zai usturs buhtu weseligs un spehzigs un eetu labumâ, tad weenu jagahda par ehdeenu pahrmianu, un otrup tos wajaga peenahzigi pagatawot. Weenmuligs ehdeens ar laiku wairs nesmekê un top pretigs, bet weenus un tos paschus baribas lihdseklus daschadi pagatawojot, tee mums neapnihk. Dauds baribas lihdseflu tikai pagatawotâ weidâ top baudami; jo muhsu gremojamee organi spehj dauds ehdeenus tikai zepetus waj wahritus, un daschus tikai tad ismantot, kad teem peeleef fairinatajus wirtschus.

Ghdeenus pagatawojot der nepeemirft, ka daschi baribas lihdsefli fatur dauds uhdens un mas wehrtigu baribas weelu. Siffats war loti maldinat. Supu un warbucht ari peenu gan fatrs usfatis par tahdeem, kas fatur dauds uhdens, jo tee tatschu schkidri, bet ka ari augli un daschi fatru augi, kuri aptausot israhdas par zeeteem, tikpat bagati ar uhdeni ka supa un peens, tas leefas masaf tizams. Tadehl baribas wehrtibu apspreeschot, japaluhkojas 30. l. p. ussichmetâ tabelê.

Deelako dalu baribas lihdseflu nemehdsam baudit tahdus, kahdus tos mums daba sneeds; tos papreekschu fehki pagatawo par e h d e e n e e m, pee kam tee, daschfahrt loti lee-

lâ mehrâ, pahrwehrſchas. Tadehl iſhumâ apluhkoſim ſwari-
gafos pagatawoſchanas weibus.

Baribas lihdſeklus eepehrkot, jaewehro, ka no daſcheem
fehki dauds kas atkritis noſt, kas natw baudams. Galu pehr-
kot dabon lihdſi ari taufus un kaulus. Taufus war leetot,
bet kauli maſwehrtigi un neſtahtw galas zenâ. Zaurmehrâ
war praſit, ka 100 dalu pee meeſneeka pirktas wehrſcha galas
paſtahwetu no: 83 dalâm galas, 9 d. tauku un 8 d. kaulu.
Bet beejchi dabon 25% un wairaf kaulu.

Daſchas ſiwis, tâs pagatawojot ſaude dauds no ſwara,
no 14—60%, wiſmaſaf juſchi, wairaf lihdakas.

Maſ ſaudejumu pee kartupeleem, dauds pee lapu ſaknem,
ſalateem un ſpargeleem. Uri augluſ miſojot un wineem feh-
las iſnemot, ſaude daſchas dalas.

Tâ tad pagatawots ehdeens iſſchſiras no turgus prezes
jau tai ſinâ, ka no ta nederigas dalas pehz eefpehjas atkri-
tuſchas noſt. Beſ tam no daſchadâm peedewâm, kâ ſweeſta,
taukeem, ellas, zukura, olâm, krehjuma u. t. t. pirmatnejee
baribas lihdſekli wehl wairaf pahrwehrſchas.

Baribas lihdſekleem, kahdus toſ dabon pirkt, daſchreis
peelipuſchi putekli un netihrumi, tâ peem. galai, ſaknu au-
geem, augleem u. t. t. Tadehl der toſ eeprreekſch nomasgat
ar tihru uhdeni.

Weens no wiſſwarigakeem lihdſekleem, kuzus leeto eh-
deenus pagatawojot, ir ſiltums. To war iſleetot daſchadi.

Senafôs laiſfôs, eekams nebij iſgudroti daſchadi wahr-
mee un zepamee riſki, galu mehdsfa z e p t uſ eefma pee wa-
ſejas uguns. Tagad to dara wehl tikai retums un tai weetâ
leeto zepeschu kraſnis, fur ſtipri ſakarſis gaiſs pamafam ee-
ſpeeſchas galas eefſcheenê, kamehr galas wirſû rodas kamara.
Zepeschu kraſnis turamas tihras, jo no tauku traipelkeem,
kuru uſ kraſnu ſeenâm natw trubkums, karſtumâ rodas ſma-
ka, kura war ari zepamam peelipt.

Drs ehdeenu pagatawoſchanas weids ir ſ u t i n a ſ c h a-
n a. Baribas lihdſeklus ſakarſê flehgâtâ traukâ, ar waj beſ
uhdens, bet tâ, ka garaini newar tiſt ahrâ. Tâ ka trauks aiſ-
taiſits pilnigi zeeti, tad twaiki leelakâ waj maſakâ mehrâ top
karſtafi par 100° Z.

Wiſbeejſchaf gan mehdi ehdeenus pagatawot toſ w a h-
r o t. Ehdeenu ſakarſeſchanai trejads labums. Birmkahrt
karſtums nonahwê wiſus leekehſchus (putraimus un trichinas)
un bakterijas, kuru ehdeenôs daſchreis atrodas. Wiſus war
jau nonahwet, kad ehdeenus $\frac{1}{4}$ ſtundu ilgi ſakarſê uſ 70°.

Tad tablak, otrfahrt, wahriřhana lihđj ehdeenus labaf ismantot. Stahdu baribâ řchuhniu feenas no řarřtuma řapliřst un baribas weelas, furas řchuhniâs atrodas, top weeglafi pee-ejamas. Jehlas řtehrřeles naw lahğâ řagremojamas, bet gan daudj labaf wahritas waj zeptas (maije). Tâpat ari gala řarřtumâ top irdenaka, tadehl řa řaistitaji audi, furi řaweeno galas (muřkulu) řchřeedras, řarřtumâ top wali-gafi.

Un beidsot řarřtums leelâ mehrâ pahriwehřřeh ehdeena garřchu. Wiřeem zepteem, wahriteem un řutinateem ehdeeneem daudj řmalřaka řmarřřa un garřřa neřâ jehleem baribas lihđsekleem. Wislabaf to wrar nowehrot pee galas. Jehlai galai naw patihřamas garřřas nedi řmarřřas. Tifai galu řa-řarřejot rodas muřřu ořřamajeem un řmeřejameem organeem patihřamâs weelas. Smalřâ řmarřřa rodas pee 70°, t. i. tahđâ temperaturâ, furâ galas řarřanâ řrahřa pahreet peleřâ. řahřumâ, lihđj řamehr uhdens řahř wahritees, attihřtas bui-jonam lihđřiga řmarřřa; ja galu řarřarře wehl tablak, pahri pahri wahriřhanâs temperaturu, tad řmarřřa top wehl řtip-řaka un pamasam pahreet zepeřřa řmarřřâ; beidsot, wehl augřtakâ temperaturâ pãtihřamâ řmarřřa beidsas un gala řmarřřo řa peedegufi.

Tâ tad řkatotees uř to, řif řtipru řarřtumu iřleetořam, galai rodas dařřhadâs garřřas. Ari pee ziteem baribas lihđsekleem noteř řas pats, peem. maiři zepot. Maiřes miřkla neřmeř patihřami. Miřklu zepot, tâpat řa galu zepot, rodas maiřes wirřû, furřř řrahřřs řarřtumam wislabaf pee-ejamř, gorořa ar patihřamuu garřřu.

Ehdeenus wahrot u. t. t. dařřreiß iřgaiřt ari nelahğas řmakas; tad protams nedriřřřt traurkam uřliřt wahku, lai nelahğâ řmaka waretu iřgarot.

Wahrot u. t. t. dařřři baribas lihđsekli gandriřj neřa neřauđe no řawas mařas, řa peem. nemisoti řartupeři, olas; řiti řawahras putrâ (miltainâs wegetabilijas, řartupeřu un řiruu milti, augli u. t. t.), waj řaujas tad weeglaf řadalitees.

Řiti baribas lihđsekli řaruřř, tâ peem. gala. řo řtiprař gala řarřarřt, jo mařaka ta top, bet ari řihřaka un negarřři-gafa. řad gala řahř řaruřř — řas řau řahř notiřt, eefamř gala řauđejuři řawu řarřano řrahřu — wina pati no řewis řpeeřř ahřâ uhdenaiuu řchřidrumu, furřř řatur řewiřřki wi-řas garřřigâs řařtahwdakas. Weena alga, waj galu wahra, zep waj řutina, jo tifi no řarřtuma, furřř eeřpeeřřas galâ un řareřina muřkulu řchřeedras, gala řaruřř un iřřpeeřř řulu.

Sula, galu wahrot, isfuhst uhdeni — isnahf buljons; zepot jula isfwihst galas wirfû un pa dalai ahtri fakalst — isnahf zepefcha kamara, pa dalai ta notef pannâ — isnahf zepefcha mehrze. Galu futinot, fakrahjas tikai fchi isfwihstâ fula, un tâ fa to neatschfaida ar uhdeni, tad fchi mehrze fewischi garfchiga.

Galuwahrot, jaischfir, waj grib dabut labu galu, waj labu wiru (jupu jeb buljonu). Lai gala paturetu leelafu baribas wehrtibu, tad ta jafagreech leelafôs gabalôs un jaemet karstâ uhdeni. Olbaltums galas wirfejâ fahrtâ tad ahtri farezè, ta top zeeta un nelauj fulai no gabala eefcheenes isfuhktees. Tahdi wahrita gala garfchigaka un tai leelafa wehrtiba, bet wira naw tik deriga. Jo wifas wehrtigâs jastahwdalas, olbaltuma un garfchas weelas un t. t. paleef galâ. Tikai maja dala no olbaltuma pahreet wirâ, bet to paschu majumiau ruhpigâs nama mahtes mehds aifweest projam. Olbaltums farezè par pelekâm plehfnitèm, furas peld wirai pa wirfû un tadehl fa winas wiru padara nesmuku, winas nosmel nost.

Wehl masaf gala saudè no fawas baribas wehrtibas, kad to zepot eeleef wahroschâ fweestâ waj taukôs. Ellas wahras tikai loti augstâ temperaturâ, un kad nu galu eeleef tahdâ wahroschâ weelâ, tad winas ahropufe tuhlin farezè par zeetu kamaru, fura nelaisch zauri eefchejo fulu.

Zitadi jadara, ja grib dabut fpehzigu wiru jeb buljonu, un tas pee wahrijchanas mehds buht tas galwenakais noluhfs. Labai buljonai jafatur wifas tâs galas jastahwdalas, furas filtumâ un uhdeni isfuhst. Jo panahf, ja galu fagreech majôs gabalinôs, eemet aukstâ uhdeni un tad pamafam fasilda. Tad olbaltums pamafam faruhf, gala pamafam top zeeta un wifas fuhstochâs weelas war isfuhktees wirâ. Schahda wira fatur drufku tauku, lihmi, galas anorganiskâs weelas un wehl zitas nepafihstamas weelas, furas weenkop nosauz par ekstraktweelâm, t. i. iswelkamâm jeb fuhstochâm weelâm. Fehdejâs tâs swarigakâs, jo winas peeschfir buljonam wehlf minamâs ihpaschibas. Galas wirâ, winas garfchas uslabofchanas labad mehds ari wahrit daschadus faknu augus, furu garfchas weelas uhdeni isfuhst.

Râ redsams, tad buljonâ naw gandrihf nekahdu weelu, furas deretu meefai par papildu weelâm isleetoto weetâ; wifsch naw nekahdas baribas, bet gan baudu lihdselkis, un fâ tahds eenem swarigu weetu it ihpaschi flimneeku usturâ. Wifsch 1) weizina appetitu un fagremofchanu. Râ jau wifas gar-

ſchigas weelas, tà ari buljons fairina fungi, tà ka tas ahtraf noſchfir wairaf ſagremofchanas ſulas, tadehl ne beſ eemeſla ehd galas wiru preeſch zeeteem ehdeeneem; 2) dara teizamu eefpaidu uf muſtuleem, iſkleededams gurdenumu un uſmudinadams tos uf leelaku darbibu. Tapat winſch 3) eeroſina firdi uf ſparigaku darbibu.

Tà tad laudis dſiki eefaknojſchàs domas, it kà galas wira buhtu neſ' kahda ſpehzigà bariba, ir gluſchi aplamas; wina ir tikai baudu lihdsjeklis.

Gala, no furas buljons wahrits, top zeeta un negahrda, kadehl daudſi domà, ka ta tahlak wairſ naw leetojama. Bet tahdas domas maldigas. Ur daschadeem garſchas lihdsjekleem peenahzigi ſagatawota, ta weſelam zilwekam itin derigs baribas lihdsjeklis, jo wina ſatur gandrihſ wehl wiſu olbaltumu.

Par galas ſagremojamibu, atkaribà no ſakarſeſchanas, iſplatiujſchàs daudſ aplamibu. Daschi domà, ka gala, kamehr ta wehl ſarkana, eſot ſewiſchki weegli ſagremojama, tadehl ka tahdà galà olbaltuma weelas wehl neefot ſarezejuſchàs. Weſels zilweks panes un ſagremo tikpat labi jehlu, kà pilnigi iſwahritu waj iſzeptu galu. Pee daschàm kaitem gan atgadaſ, àa fungis pateefi daschreis labaf panes jehlu galu. Bet domas, it ka galà, fura karſtumà wehl naw ſaudejuſe ſawu kraſu, neweena olbaltuma weela nebuhtu tapuſe nekaufejama, pawifam nepareijaſ.

Par miltaineem baribas lihdsjekleem un ſakau augeem wehl beretu peeminet, ka tee pa leelakai dalai atſtahj kehki ar leelaku uhdens ſaturu nekà teem bija. Pat zepta maiſe ſatur wairaf uhdens nekà milti.

No ſcheem ihſeem aiſrahdiſjumeem par ehdeenu pagatawoſchjanu noſfahrſtams, ka nepeeteek, kad paſihſt jehlos baribas lihdsjeklus un ſin winu ſaſtahwdalas. No leela ſwara ir pati ehdeenu pagatawoſchjana, ta ir mahkſla, no furas pa leelai dalai atkarajaſ meeſas labkſlahſchanàs.

7. Traufi.

Muſſu baribai wajaga buht neween derigai, t. i. pareiſi ſaſtahditai, ta nedrihkſt buht ari kaitiga, nedrihkſt pahr wiſam leetàm ſaturet giſtigas weelas. No ſchim waram iſwairitees, ehdeenu pagatawoſchjanai nemot ſwaigus, neſamaitajuſchòs materialus, tos pagatawojot leetderigi eerihkotòs kehkòs un pee tam leetojot tahdus traufus, no fureem neatdalaſ giſtis.

Rabam k e h k i m wajaga buht peenahzigi plaſcham,

weegli wehdinamam un gaischam; wiſam wajaga buht labakâ kahrtibâ un tihram. Tihribu wiſweeglaſ panahk, kad trauſus un zitus rihtus, tiſſo tee leetoti, tuhlin notihra un noleef ſawâ meetâ. Tâs paſchas tihribas uſtureſchanas labad kehki nedrihkſt gulet, neds darit kahdu darbu, kas ſazel putekſus. Na paſcham ehdeenu pagatawotajam, eekams tas keraſ pee darba, katru reiji ruhpiſi janotihra rokaſ, pats par ſewi ſaprotams.

Baribas lih djeſku uſglabaſchana i der atſewſchkaſ, ſauſaſ, wehdinamas, wehſaſ telpaſ (peeleeekamee kambari, pagrabi u. t. t.)

No leela ſwara traufki, tadehl ka tee war ſaturet giſtis un zitaſ kaitigaſ weelaſ.

Traufkeem wajaga buht pilnigi gludeem, jo wiſi iſgrefno-jumi, eedobumi, kantiſ u. t. t. ir labas paſlehtuweſ netihrumeeem.

No koka traufkeem, kad tee naw krahfoti, un kad toſ tur tihruſ, nekad newar peejauftees kaitigaſ weelaſ ehdeeneem. Tadehl ſewiſchki ſahls uſglabaſchana i neleeto zituſ traufkuſ, ka koka. Bet koka traufki, tiſſo tee leetoti, tuhlin ruhpiſi janotihra, zitadi ehdeenu dakinaſ eefuhzaſ koka porâſ un ſahk tur puht.

Tiſpat labi ir ſtikla un porzelana traufki. No ſcheem materialeem nekaſ nepeejaugaſ ehdeeneem; tee beſ tam, ſawa gludenuma dehl, weegli notihrami un netihrumi uſ wineem weegli eeraugami.

Wiſwezakee un ari tagad wehl wiſbeefſchaf leetotee traufki ir mahla traufki, furuſ iſdedſina no mahleem ar daſcheem peemaifijumeem. Tâ ka mahli laiſch ſchidrumu zauri, tad traufki iapahrweſt ar glaſuru. Wiſlabak ar mahleem ſaweenojaſ ſwina glaſuraſ, kadehl tâſ wiſbeefſchaf ſaſtopamaſ, kaut gan, no weſelibas ſtahwoſka ſpreeſchot, tâſ pawifaſ buhtu atmetamaſ. So ſwinaſ un wina ſaweenojumi ir ſtipraſ giſtis. Ar daudi iſmehginajumeem peerahditiſ, ka jau nedaudi miligramu ſwina, kad to ilgaku laiku, katru deenu eebauda, war radit kroniſku ſwina ſagifteſchana. Tiſdaudi ſwina war ehdeeni loti weegli uſnemt no ſlikti glaſeta mahlu traufka. Kad glaſuraſ ſaſtahwadaſ ſamaifitaſ pareiſâ ſamehrâ, tad to ehdeenu ſſahbeſ nekaufê; bet kad ta ſatur pawairaf ſwina, tad ſchiſ, traufkuſ leetojot, pamaſam iſkuhſt un peejaugaſ ehdeeneem. Laba glaſura turpretim pilnigi droſcha. Labi glaſetſ traufkuſ naw ſmuſkſ, kamehr traufki ar leelaku daudiſumu ſwina, ir ſpoſchi, gaiſchi, un tadehl iſſkatas jaukaki. Tadehl

mahlu traufus pehrkot naw jalaujas maldinatees no isskata, bet janem plahni glaseti, stipri dedsinati traufi, furi tadehl isskatas tumshaki.

Bet ari no labas glasureas fahumâ isfuhst kaut ari neezigas dalinas fshbôs ehdeenôs. Tadehl mahlu traufi nebutu ahtraf leetojami, eekams tee naw pusstundu wahriti uhdeni, furâ isskaufeti $\frac{1}{20}$ (fwarâ) fahls un $\frac{1}{30}$ etika. Behz tam traufus noskalo remdenâ uhdeni. Laba glajura paleef kahda bijufi, ja ta top nespodraka, tad tahdu traufu labaf neleetet. Tapat mahlu traufi nebutu leetojami loti fshbu ehdeemu pagatawofchanai waj usglabafchanai.

No metaleem traufu pagatawofchanai der wislabaf w a r f d. Tas weegli issrahdejams, naw pahraf dahrgs un winam smufa krahfa. Lomehr wara wahrameem traufkeent neustizos tadehl, fa no teem sinamôs apstahklôs warfch peejaugas ehdeeneem. Tos pateefi noteef, kad wara traufôs wahra fshbus, fahlus waj fahrmains fshkidrumus ta fa gais war peefluht, kad fchee traufi eepreefch naw bijufchi nobersti glufchi spodri, un kad ehdeeni winôs ilgaku laiku paleef eefshâ. Par neleelo daudsumu wara, kas tahdâ fahrtâ ehdeenâ isfuhst, fenaf domaja, fa tas loti giftigs. Jaunakâ laikâ spreesch par to zitadi. Wirzburgas profefors Lehmans nehmees pee fawas meefas peerahdit, fa domas, un neleels daudsums wara loti giftigs, nepareijas. Profefors Lehmans ismehginaja, fa wefels, peeaufsis zilwef war bef launam fefam eenemt 120 miligramas (apm. 0,008 lot.) wara [etikfahba (grinspans) waj fehrfshba wara]. Tikai weenreij no peezeem ismehginajumeem tam usnahza wehmeens, bet tad ari ehdeenam bij tahda wara garfcha, fa to tikai ar wifu waru wareja eebaudit. No tam deefgan fskaidri wehrojams, fa wara faweenojumi tikai tad waretu buht kaitigi, kad tee leelakâ daudsumâ peejaufshes ehdeeneem. Profefors Lehmans, pamatodamees us faweem ismehginajumeem, wehro, fa 200 miligramu (apm. 0,016 lot.) wara waretu kaitet wefelibai, un nahwigi fagifetees waretu ar 1200 miligrameem (1,2 gram. apm. 0,09 lot.). Tahds daudsums gan nefad nepahreet no wara traufkeem ehdeenôs, un ja tas noteef, tad tas tuhlin manams no krahfas un garfchas. Waretu jautat: no kam zehlufees fagifefchanas tahdâs reisês, kad domaja waru wainigu efam? Droschi tahdâs reisês buhs bijufchi wainigi famaitajufshes ehdeeni.

Wifu par wara traufkeem teikto kopâ fanemot, jaatfshst, fa tos bef bailem war leetet ehdeenu pagatawofchanai; tikai

traukeem arweenu wajaga buht ſpodri noberſteem, ehdeenus winôds nedrihkſt ilgi atſtaht un beidsot winôds nedrihkſt paga-tawot tahdus ehdeenus, kam daudi ſahls waj etika klahht.

Kas par waru teiktis, ſihmejâs tâpat uſ waza ſatweeno-jumu ar zinku, uſ m i ſ i a u.

Lai waza traufus pataifitu par pawifam nekaitigeem weſelibas ſinâ, tad tos iſalwo.

Lai iſſchirtu jautajumu, waj traufus iſalwojot panahk fahru labumu, jaapluhko a l w a s (zina) ihpaſchibas. M-wa gan iſturigaka pret ſkahbeem, ſahrmaineem un ſahleem ſchidrumeeem nekâ warſch, bet pehz ilgaka laika, ſewiſchki kad wehl gaiſs teef klahht, ari wina bojajas. To war nowehrot no konjerweem, kuras uſglabâ alwota dſeliſkahrda bundſchâs. Schahdôs konjerwôs nereti atrod lihdi 200 milgr. alwas uſ 1 kilogramu. Tit leels alwas ſaturs naw weenaldſigs, jo peediſhwots, ka tahdus konjerwus baudot war uſnahkt weh-meens. Tadehl konjerwus leetojot, eepreeſch jaapluhko bun-dſchas iſalwojums. Ja tas ſtipri bojats, ko paſihjt no pelekus krahſas, tad wajaga buht uſmanigam. Bet tahdi atgadijumi ar konjerweem naw wehl nekahds eemeſſs, noſodit ari alwo-tus traufus. Jo pehz profefora Lehmana iſmehginajumeem tâs maſâs alwas dalinas, kuras peemaiſas ehdeeneem, gluſchi nekaitigas. Launums tikai tad waretu zeltees, kad alwai pez-maiſits wairak nekâ 1^o/_o ſwina, kuzſch, kâ redjam par mahlu traufu glaſuru runajot, weſelibai wairak kaitigs. Tâ ka tai-di peemaiſijumi atgadas deesgan beechi, tad derès aiſrahdit, kâ tos war iſſchirt no tihra iſalwojuma. 1) Tihram iſalwo-jumam ſpodrs metala ſpoſchums; ar ſwinu maiſitais ne-ſpodrs. 2) Tihrs iſalwojums balts kâ ſudrabs, maiſits — ſilgans. 3) Tihrs iſalwojums nekrahſo, ja turpretim ar pirk-ſtu berſe ar ſwinu maiſitu iſalwojumu, tad pirkſts top ſilgani melns.

Wiſu kopâ ſanemot, jaatſihjt, ka waza traufus iſalwojot, tos war pahrlabot, bet tad alwai wajaga buht tihrai. Bet ari alwoti waza traufi naw derigi, ilgaku laiku uſglabat ſtipri ſkahbus waj ſahrmainus baribas lihdselkus.

Maſak nekâ warſch kuhjt n i k e l s ſkahbôs un alkoliſ-kôs ehdeenôs, un tâs maſâs dalinas, kas tur iſkuhjt, pilnigi nekaitigas. Beſ tam tihra nikela traufi loti iſturigi. Wiau ſkaiſtâ ſilgani baltâ krahſa gan drihſ noſuhd, bet tadehl tee netop ſliktaki. Launums tikai tas, ka nikela traufi loti dahr-gi, bet kad eewehro wiau leelo iſturibu, tad wiau zena nebuhſ daudi augſtaka par emaljetu traufu zenu.

War dabut ari lehtakus nikela traufus. Tatschu tee naw tihra nikela, bet ar nikeli pahrwilktas dseljs. Schahdi traufi leetoschanâ tahdi paschi, kâ tihra nikela, tikai tee, protams, naw tik isturigi.

Weselibas sinâ bes wainas ir dseljs traufi. Bet schahdi traufi arweenu jatur spodri, jo kad tee faruhse, tad ehdeeneem rodas reebiga tintes garfcha. Lai tos isfargatu no faruhsechanas, tad tos pahrwelk ar alwuwajemalja. Par alwoteem dseljs traufkeem sakams tas pats, kas par alwoteem wara traufkeem. Kâ fehka traufi tee naw lahga leetojami, jo alwojums ahtri noet. Arweenu beeschak turpretim scht leetot emaljetus traufus. Labai emaljas glasurai wajaga buht isturigai pret ehdeeneem un no temperaturas manam ta nedrihst faprehgat.

Sahkumâ ari gan laba emaljas glasura drufku kuhst fahbôs un fahrmainôs schkidrumôs, kahdi pa dalai muhsu ehdeeni; bet drihj mitejas. Sksufuschas emaljas glasuras weelas pa leelakai dalai pastahw no uhdens, stikla, falpetera un boraka. Winu nedrihst buht wairak kâ 0,5 gram. weenâ litri. Bet ir ari tahdi traufi — un tee pa leelakai dalai ir lehtakee ar mihstu glasuru, no fureem kuhst daudj wairak. Ja nu ari tas, atteezotees us weselibu, nebuhtu no swara, tatschu emalja war bojatees, faprehgat un nokrist. Schkirbinâs paleef ehdeenu dasas, furas war scht puht un tâ faitet weselibai, un no emaljas drumslam ehdeenôs ari warot fafirgt.

Sliktus emaljetus traufus war weegli pasiht, kad winôs laizinu wahra etiki. Laba glasura neka nesaude no fawa spodruma, slihta turpretim top nespodra. Tahds traufs nebuhtu leetojams ehdeenu pagatawofchanai un usglabafchanai.

Tâ tad traufus ar labu emaljas glasuru war drofchi leetot.

Pret fudraha un fudraboteem traufkeem naw neka fo eebilst.

Traufi neween tai sinâ war bojat weselibu, ka no teem giftis peejauzas ehdeeneem, tee war ari isplatit lipigu flimibu dihgkus. Silmeki, kas flimo ar disteriju, fcharlaku, tifu, influenzu, tuberkulosi u. t. t. war aplaist ar flimibas dihgkeem traufus, furus tee leeto. Slimneeku kopeji deemschehl neapeetas deesgan usmanigi ar tahdeem traufkeem. Kâ ismehginajumi peerahdijusch, tad nepeeteef, ka tahds traufus nomasga fiktâ uhdent un noslauka, jo tâ traufus newar pilnigi atswabinat no flimibu dihgkeem. Bet gan flimibu dihgkus war isnihinat, kad us 1 stopu uhdens peeleeef 25

gram. sodas un nem 50° Z. filtu uhdeni, kuzâ traufus atstahj 1 minuti ilgi; pehz tam tos nofkalo remdenâ uhdeni.

8. Baribas lihdsjeku maitafchanâs un konserweſhana.

Baribas lihdsjekus ne weenmehſ patehrê ſwaigus; beesſchi tee ſtahw ilgaku waj ihsaku laiku pee uſtuſtſcha waj mahjâs.

Gandrihs wiſi baribas lihdsjekli ſtahwot paſchi no ſewis pamafam ſamaitajas. Tas noteek jo ahtraf, jo ſiltakas un mitrafas uſglabajamâs telpas un jo netihrafa preze jau eepreeſſch bij.

Baribas lihdsjekli ſamaitajas tad, kad uſ teem noſkuhſt dſihwi dihgli. Tas war notikt daſchadi. Dihgli war atraſtees puteklôs, kuzi uſ baribas lihdsjekleem nofriht; wini war atraſtees uhdeni, kuzâ baribas lihdsjeklus maſgajam — pee traufu ſeenâm, kuzôs tos uſglabajam — pee muhſu rofâm, ar kuzâm pee teem peekeramees u. t. t. No weena dſihwa dihgla ſamehrâ ahtrâ laikâ war raſtees tik daudſi, ka tee war pilnigi ſamaitat baribas lihdsjeklus, uſ kureem pirmais dihgliſ noſluwis.

Wiſeem paſihſtama maiſes peleſchana. No weenas weenigas ſehklas, kuzâ nobirſt uſ maiſi, peeteekofſchâ mitrumâ drihs pahrwelkas wiſa maiſe ar ſalgani peſku ſegu. Schos augus ſauz par pelejuma ſehnitê m.

Ja no wihnogâm iſſpeeſtai ſulai lauj ſtahwet, tad ta pati no ſewis top par wiſnu. Buteklôs, kuzi noguluſchees uſ wihnogâm, atrodas ſehnites, kuzas ſauz par rauga ſehnitê m; ſchis pahrwehrſch zukuru ogſu ſkabhê un alkoholâ.

Wefelu kuſtonu gafâ natw nekahdu ſweſchu dſihwneeku. Bet tiſko meefneeks eeſahf ſawu darbu, winſch ar naſi wiſas greeſtâs weetas aplaiſch ar bakterijâm, kuzas tahlat augdamas un attiſhtidamâs, ſapuhdê galu. Wefelu gowu peens iſtek tihſ no teſmena; bet netihrumi pee teſmena, ſlauzeja rofâm, peena traufkeem, kaſhtuwem u. t. t. war peenu pehdigi ſamaitat. Parasti gan attiſhſias wiſwairaf peena ſkabhes bakterijas, kuzas peenu ſaſkabhê.

Belejuma un rauga ſehnites un bakterijas ir pa leelum leelai dalai baribas lihdsjeku ſamaitafchanâs zehloni.

Kad baribas lihdsjekli maitajas, tad tiſklab winu ahrejais iſſtats, kâ ari garſcha un ſmarſcha pahrwehrſchas. Wini top ari neweſeligi, kâ ka daſchreiſ no wineem zelas ſlimibas, ſagifteſchanâs, pat nahwe.

Sapelejuſi maiſe ruhkta un natw ehdama; augli, kuzi miſa eeſtrambata, top bruhni un ſapuhſt no pelejuma waj

rauga sehnitëm; gata şapuhst no bakterijam u. t. t. Tã ka prezi beeschi aissfar ar netihram rokam, tad to war aplaist ari ar şlimibu dihgleem. Tã atgadijees, ka no moderneezibam, fur kahds şlimo ar tifu, waj bakam, waj şcharlafu u. t. t. ar peenu peenes şlimibu peena nonehmejeem.

Baribas lihdsjeklus nederetu uşglebat netihras, mitras telpas, tapat ari ne dşihwojamas istabas, bet atşewiškās, tihras telpas.

Mahjas baribas lihdsjeklus mehdi uşglabat p e e l e e k a m a k a m b a r i, kuram wajaga buhi gaischam, wehdinam, weşham un fauřham. Ari pagrabeem wajaga buht tahdeem.

Ehdeeni jafarga no putekleem un no m u ř ç à m. Behdejas, kuras mekle řawu uřturu pee maitam, atkritumeeni, atejam u. t. t., aines řahis reebigas, newefeligas weelas ar řawu meesu tahlak un war tã pahrneřt şlimibu dihglus uř baribas lihdsjekleem. Kad ari tikai mas neezinř buhtu peelipis pee muřchu meesam, tad tomehr no tam war zeltees leels launums, tadehl ka şlimibu dihgli aug un ahtri wairojas.

Loti beeschi leeto baribas lihdsjeklu uşglabaschanai l e d u ř ř k a p j u s. Deemschehl ledus řkapju konstrukzija loti truhziga. Temperatura mehdi buht augřtaka par 5° un tikai retumis noslihd lihdi 5°; gais ř mitrs un weena ehdeena řmafka weegli pahreet uř zitu ehdeenu. Beř tam wehl ledus řkapi ehdeenu řamaitaşchanas turpinajas, kaut ari lehnař gaitã un tã, ka to tirkto war manit.

Labs pagrabs waj ledus řkapis pamudina uşglabat ehdeenus un ehdeenu atleekas. Protams, ka pareiři, ka řaprahtiga un řaupiga nama mahte lauj ehdeeneem zik mas ween eespehjas aiseet neekos, un ka tadehl atleekas kaut kahdã weidã, atkal jaapehř. Tatřchu ehdeenu uşglabaschanai ari řawa launa puře. To ehdeenu atleekas ari war řamaitatees, kautřchu tas naw tik labi nomanams, ka pee řwaiga materiala. Ra uřřilditi ehdeeni naw tik labi, ka řwaigi, tur blakus pařchaj pařildişchanai wainiga uşglabato ehdeenu pahrwehřşchanas.

Tadehl par iřweizigu nebuhs dehwejama ta nama mahte, řas pehř eespehjas mahř iřleetot wiřus ehdeenu atlikumus, řet ta, řas mahř tã eedalit ehdeenus, ka pehř eespehjas mas atleekas, lai galdã nahřtu arweenu nule řa pagatawoti ehdeeni.

Şchos laikos katrã řaimneezibã ř o n ř e r w e e m leela loma. Pař konserweem řauř tahdus ehdeenus un baribas lih-

djeffus, kas padariti isturigi. To isdara daschadi: auglus eeleeft stiprâ zûfura kaufejummâ, kurdj nelauj bakterijâm, pelejuma un rauga fehnitêm augt; jahli un jahls kaufejumu leeto galas eefahlijchanai. Sahlij te tahds patš usdewums, kâ pirmajâ peemehrâ zûfuram. Daschus baribas lihdsjeffus wahra waj futina glahjês, kuras tad ahtri, kamehr wehl karstas, aistaiša tik zeeti, ka gaisš neteef eefšchâ; zitus atkal ſchahwè (fehnes, ſaknes, augus, auglus). Loti stipri isplati-juſchees konſerwi ſkahrda bundſchâs. Ehdeenus ilgatu laiku wahra bundſchâs un tad tâs ahtri aiflodè. Schahdi konſerwi turas loti ilgi un labi. Taiſchu pagatawojot war atgaditees kahda, kaut maſa, kluhda un tad tahda bundſcha ſamaitajas, ko daschreis war paſiht no tam, ka bundſcha uſpuhſta.

Jaunakâ laikâ jahf arweenu wairaf leetot konſertuus, tadehl ka no wineem ahtraf un ehtraf war pagatawot ehdeenus. Bet minu leetoſchana buhtu aprobeſchojama tikai uſ tahdâm reiſêm, kad newar pagatawot ehdeenus no ſwaigeem baribas lihdsjeffem. Jo gandrihſ wiſi konſerwi ſaudè no ſawas pirmsatnejas garſchas un daschreis ari no ſwarigâm ſaſtahwdalâm. Tâ peem. galu jahlot jahlijumâ pahreet ſwarigas baribas weelas.

Beſ ſcheem lihdsjeffem baribas lihdsjeffu konſerweſchanai beejſi leeto ari kimikſas weelas, peem. ſalizila ſkahlbi, borſkahlbi, borafu, ſodu, formaldehidu u. z. Neweens no ſcheem lihdsjeffem pilnigi droſchi neiſſargâ no ſamaitaſchanâs, bet gan tee wairaf waj maſaf maldina publiku par pirktâs prezes ſwaigumu. Jo no ſcheem lihdsjeffem preze dabon ſwaigu iſſkatu, kad ari ta jau jahfuſi maitatees. Beſ tam no ſchahdeem peemaiſijumeem war zeltees daschadi weſelibas trauzejumi, wiſiwairaf fungî un ſarnâ. Publika newar paſiht ſchos peemaiſijumus, tadehl ta ari newar iſſinat, kuri kunga un ſarnas ſaſirgumi waretu buht zehluſchees no baribas lihdsjeffem peejaufftâm konſerweſchanas weelâm.

9. Baribas lihdsjeffi no kuſtonu walſtâ.

a. G a l a.

Par galu ſauz wiſas kuſtonu galainâs dalas, bet ſchaurakâ noſihmè kuſtonu muſkulu galu lihdsj ar tâs taukeem, zihpflâm, aſinſtrauſkeem un nerweem.

Kaut gan wiſu lopu galai apmehram lihdsjigs ſaſtahws, un ſchee tadehl baribas wehrtibas ſinâ tikai maſ ween iſſchir-

tos, tad tomehr to lopu fkaits, kuru galu ehdam, natw wifai
leels. Schaî sinâ myhs wadijuschi garfcha un pa balai ari
aiffpreedumi. No sikhbitajeem leetojam gandrihs weenigi stah-
du ehdejus (lopus), kâ leellopus, telus, aitas, zuhtas. Galas
ehdejeem lopeem nepatihkama reebiga smaka un garfcha. No
stahdu ehdejeem wehl sirgu gala natw eeguwufi wispahrigu
teefibu kâ bariba, kaut gan ta natw flittaka par leellopu galu.
Tikai garfcha tai natw wifai patihkama, ta ir falkana, kadehl
ne katrs to labprahht ehd.

Gala fewischi tadehl stahw tahdâ zeenâ, ka to loti da-
schadi war pagatawot: zept, wahrit, futinat u. t. t. Obal-
tuma fatura dehl tai leela wehrtiba. Bet neweens zilweks
nezeemis galu, kad lai, wahrot, iswilktas wifas garfchas un
smarfchas weelas, kaut gan tahda gala natw nefa saudejufi no
fatwas baribas wehrtibas. Tâ tad redsams, ka galu zeenam
winas labas garfchas labad. Un tâ tas noteek ari ar ziteem
baribas lihdsjeleem: kureem labaka garfcha, tos wairak zee-
nam. Kaut gan ekstraktu weelam, no kuzam atkarajas galas
garfcha, natw nekahdas baribas wehrtibas, tad tomehr winam
leela nosihme preeksch zilweka, tadehl ka winas weizina fa-
gremoschanu.

Galas labums atkarajas no tam, kahdâ mehrâ
ta fagremojama un kahda tai garfcha. Wispahrigi nemot, ir
ta gala ta labakâ, kura pastahw wiswairak no muskuleem un
taufeem un fatur wismasak fatweenotaju andu, zihpslu, afins-
traufu un nerwu, kuri wifai gruhti fagremojami un negarfchi-
gi. Bes tam, leefas, galas mihtstums atkarajas no tam, waj
muskuli dsihwê wairak waj masak darbinati: stipri darbinati
muskuli ir zeetaki, rupjaki un sikhstaki; no tahdu kustonu ga-
las, kuri pehdejâ brihdî preeksch nonahweschanas stipri no-
dsenati, peem. medibâs, warot pat fashlmt.

Leels eespaids us galas garfchu ir lopu baribai. Tahdu
leellopu gala, kuri ehdinati ar labu seenu, daudskahrt garfch-
gaka nekâ tahdu, kuri baroti ar ellas rauscheem, dranki waj
beetem. Pat ganibam fatws sinams eespaids. Irbes saude
fatwu garfchu, kad tâs eefloga un ehdina kâ wistas. Mahju
pibles top leefas un dabon mescha putnu garfchu, kad tâs
palaisch brihwâ. Tahdu zuhtu gala, kuras ehdina ar labeem
kartupeleem, subkalam un peena atkritumeem, loti teizam-
suliga. Turpretim tahdu zuhtu gala, kuras ehdina ar smir-
doschu dranki, flitteem kartupeleem u. tml., pretiga. No
ofolu sikhlem zuhtas gala peenem trahna garfchu.

Tahlak us galas labumu dara eespaaidu kaujamo lopu wezums un fahrta. Katrs gan sinās, zif gruhšs zihnišch ar wahritu wezas gows galu, un tāpat ari buhs pasihštams, ka jaunu lopu gala mihšta un šuliga; par daudš jaunu lopu gala ari naw deriga — ta ir loti uhdenaina. Jaunu lopu šaištataji audi wahrot weegli iširšt; wezu lopu turpretim tīfai pehz ilgaka laika pahrwehršchas lihme. Bet wezeem lopeem atkal wairak un garšchigakas ekstraktu weelas. Tēla galas wiru newar šalihšfinat ar barotu wehršcha galas wiru. Wezām wistām šihšta gala, bet no winas išnahk laba wira. Seeweeshu fahrtaš lopu gala mehdi buht mihštaka.

Lopus barojot, teem uhdens weetā krahjas tauki, un tā ka tee muhfu meesai labi noder, tad derigaki pirkt barotu lopu galu, jo, tahdu pirkdami, par šawu naudu dabušim nederigā uhdens weetā taukus. Tātšchu loti trefnu galu daudš zilweki newar panest. No šwara ari tauku šorte. Mitu tauki ahtri šafalšt un top zeeti, zuhku un šofu tauki paleek ilgaki šchidri. Tā ka tee tauki weeglak šagremojami, kuri ahtrak kuhst un ilgak paleek šchidri, tad ari aitu gala, šewišchi aulštā, gruhstak šagremojama.

Runajot par galas labumu un gahrđumu, jaetwehro, ka naw teizami, tuhlin pehz lopa kaušchanas no galas pagatawot ehdeenus. Šišchiramas trihs štadijas: par pirmo štadiju dehwe to, kur gala wehl naw šastinguši; par otro to, kur ta jau šastinguši; un par trescho to, kur šastingums atkal pahrgahjis. Pirmajā un otrajā štadijā neder ehst galu, jo tad ta ir zeeta un negaršchiga. Tīfai karštās šemēs, kur gala loti ahtri šahk puht, ta jaehd jau pirmajā štadijā. Treschajā štadijā gala no tā kā tahdas pašchagremošchanas top mihšstaka, irdenaka un gahrđaka. Sinams, naw jalauj galai par daudš ilgi puht, kā gahrdehšchi dara ar mešcha lopeem, jo tad galā attihštās gistigas weelas, kuras wahrot un zepot ne išreises war padarit par nekaitigām.

Par galas baribu uškatami neween muškuli un tauki, bet ari zitas dasas, tā šauktee a t k r i t u m i: šarnas, aknas, leesa, širds, plaušchas, šmadšenes un ašinis. Katrai no šchim meejas dalām wairak waj masak derigu baribas weelu, un tadehl tās nebuht naw atmetamas, it ihpašchi ašinis ne, kuras šatur daudš olbaltuma, tā ka no tām ar putraimeem (ašinsdesas, melnā putra) un milteem (palta) war išgatawot itin špehzigu baribu.

Deešchi atgadas, ka š l i m u š k a u j a m o š l o p u š, eekams tee nobeidšas, wehl pehdejā brihdi nokauj un winu

galu isleeto baribâ. Tas loti bihstami, tadehl ka lipigas lopu flimibas war ari peelipt winu galas patehretajeem. Daudsreij, peem. kara laikôs aplentkâtas pilsehtâs, ehsta gan ari ar lipigâm flimibâm fastinguschu lopu gala, un tomehr ta naw kaitejusi; bet ta tika eepreeksch kreetni nowahrita un tâ flimibas dihgli nonahweti. Tomehr ari sinami loti daudj atgadijumu, tur no flimu lopu galas, kaut gan ta tikusi ruhpiigi jagatawota, fastinguschi winas patehretaji. So war atgaditees, ka leelaku galas gabalu widuzi karstums naw peeteefoschi leels, tâ ka tur baziki, waj wismas winu dihgli jeb sehklas (sporas), furi spehj isturet leelaku karstumumu, paleef dsihwi. Bej tam karstums neisnihzina no bakterijâm raditâs gisticgâs weelas. Tadehl labak, flimu lopu galu aismest prom.

No lipigâm lopu flimibâm, furas waretu ari zilwekeem peelipt, minamas: tifs, leellopu mehriis, leefas sehrga, eenahschi, purna un nagu sehrga, tuberkuloja, bakas, disterija, trakums u. 3.

Galu ehdot war dabut ari p a r a s i t u s: lentes tahrpus un trichinas. Lentes tahrpus war dabut no zuhku, leellopu un siwju galas, trichinas no zuhku galas. Minetôs kustondôs neusturas wis paschi schee parafiti, bet scho finnas, furas tautâ pasihstamas jem wahrda „putraimi“. Finnas tikai tad attihstas par tahrpeem, kad tâs dsihwas, t. i. jehlu galu ehdot, norij.

Ja eewehrojam, ka jehlu galu ehdot war zeltees dashesadas kaites, tad gan nefad newajadsetu ehst jehlu galu, pat tad ne, kad domajamees pahrlleezinajuschees, ka gala pilnigi wesela. So it weegli war peem. kahda finna palikt neeeraudsita, eekluht ehdeja eekschâs un attihstitees par lentes tahrpu. Lai nowehrstu wisas likstas, tad gala, eekams to baudam, arween jawahra waj jazep un jehlas galas baudisjana jaaprobesho us tahdâm reijâm, kad kungis flimibas dehl newar zitadu baribu panest.

Peemehrigs karstums, ka jau minets, nonahwê parafitus. Trichinas nomirft 65° , finnas $50-60^{\circ}$, bakterijas $60-70^{\circ}$ karstumâ peh3 $\frac{1}{4}-\frac{1}{2}$ stundas. Labi wahritâ waj zeptâ galâ karstums fastneedj $60-70^{\circ}$ ari gabalu eekscheenê, ja schee naw wisai leeli. Leelôs gabalôs karstums lehni eekpeeschas; tâ peem. $3\frac{1}{2}$ mahrz. smagâ galas gabalâ wahroschâ uhdeni karstums tikai peh3 $1\frac{1}{2}$ stundâm fastneedj 62° . Par sihmi, waj parafiti beigti, war nemt galas krahjas mainu: 70° leelâ karstumâ galas farkanâ krahja top peleka.

Sahlitai galai wajaga daschas nedelas mirkt jahlijumâ, lai wiſas trichinas nobeigtoš. Ari duhmôs galu ſchahwejot, trichinas war nonahwet, bet tikai tad, kad galu ſchahwê deefgan ilgi.

Deefgan beeschi atgadas, ka zilwefi no galas baudifchanas faſlimjt un pat nomirjt. Schahda liſta zelas no ta ſautas galas gifts, jeb — ta ka wina atgadas ari no eebauditam deſam — deſu gifts. Sagifteſchanas ſelas parahdas pa leelakai dalai 24 ſtundas pehz galas eebaudifchanas, bet daschureiſ tikai pehz dascham deenam. Winas galwenaſa iſhme ſtiprs kunga un ſarnas katars, daschureiſ ari wehl ſauſums kaſla, balſs beſ ſkanas, azu ſihlites platas.

Galas ſagifteſchanas uſſkatama pa dalai par intokſifaziju (=ſagifteſchanas), t. i. par eebauditu giſtigu weelu ſekam. Tahdas giſtigas weelas war kuſtonu meefas atbiſſitees jau preeſch ſauſchanas no ſahdam ſlimibam, waj ari wehlat no ſahdu bakteriju darbibas, kuras uſ galu nometuſchas. Sewiſchki tad jadoma par intokſifaziju, kad gala ari wehl pehz ſakarſeſchanas un pagatawoſchanas iſrahdas par giſtigu. Dreetni wahrot waj zepot gan iſnihzina bakterijas, bet ne wiſas no ſchim raditâs giſtis.

Bet pa labai dalai galas ſagifteſchanas ir infezija, t. i. wina zelas no tahdas galas baudifchanas, kura atrodas ſlimibas dihgki.

Lihds ſchim atrastas wairak bakteriju ſchiras, kuras uſſkatamas par galas ſagifteſchanas zehlonem.

Sewiſchki bihtama tahdu lopu gala, kura noſauti, lai nebeigtoš no ſahdas ſlimibas. Tſhetras peektalas no wiſeem galas ſagifteſchanas gadijumeem zehluſchees tahda kahrtâ. Galas ahrejais iſſkats pee tam war buht gluſchi nepahrgroſijees.

Atgadas, protams, ari, ka gala weenkahrſchi puſjtot ta pahwehrſchas, ka wina eebaudot ſafirgt. Ilgi wahrot war iſnihzinat ſmirdoſcho putwuma ſmaks. Bahrdeweji ar wirſcheem un ſewiſchki galu duhmôs ſchahwejot, apſlahpe nekabo ſmaks un garſchu.

Gewehrojot galas noſihmi uſturâ, no leela ſwara, p r i h t l a b u, w e ſ e l u g a l u.

Laba, ſwaiga gala nedriht buht nedſ bahla, nedſ tumſchi ſarkana. Jauneem lopeem gan ir bahlaka gala, bet pee peeauguſcheem bahlums leeziba, ka lops ſlims hijis. Tumſchi ſarkana krahſa leezina, ka lops ſprahdiſis. Beſ tam ſlimu lopu gala ſerena, mihtta, uhdenaina waj glotaina. —

Muskulu schkeedras wairaf waj masaf rupjas, kas, kà jau minets, atkarajas no lopa wezuma. Ja starp rupjām schkeedram redsamas baltas strihpas (jameenotaji audi), tad ta sīhme, kà lops wezs bijis. Schkeedras speeschot, tās nedrihst pahtruhst, jo tad gala jau eepuwsi. Tapat speeschot ūla nedrihst isuhstees no galas pa pileenam, bet pirstam un galas wirsum tīkai drusku japaleef mitreem. Kad ūla ūhzas no galas pa pileenam, tad lopam bijuūi uhdens sehrga, un kaut gan warbuht tahdā galā naw attihstijuschās kaitigas weelas, tad tomehr ta naw tīk deriga, jo winas baribas wehrtiba daudj jemaka. Par wiūai labu galu uskata to, kuzai smalkas schkeedras, zaurauguschas ar taukeem, tā kà ta uskatas kà marmors; bet tauki nedrihst buht schkidri, ellai lihdsigi. Galas ūwaigumu apluhkojot, naw japeemirūt, kà daschureis winas ahreene leefas itin laba un ūwaiga buht, kamehr eefscheene jau war buht ūamaitajusees, it ihpaūchi pee kauleem. Tadehl jaedur tihrs nasis galā un tad aūinis japaosch, waj naw puwuma ūmaka. Tahdā kahrtā tad warēs pahroleezinatees par tās galas stahwofli, kura kaulu tuwumā. Kad gala ūahū puht, tad ta, kà sinams, ūmird un winas ūarkanā krahja pahreweschas ūalganā. Galas ahruūi war pa dalai atūwabinat no ūmirdoschās ūmakas, kad to ūkalo manganskahba kalija (kali hipermanganikum) kauūejumā, bet no galas eefsheenes ūmaka neiūuhd, no kam war pahroleezinatees jau minetā kahrtā, un wehl labaf, kad naji eepreeūch ūajilda. Ari kaulu ūmadūenes un taukus, galu ismeklejojot, der eewehrot. Weseleem lopeem un wehl neūamaitatā galā kaulu ūmadūenes ūtingras un ūahrtas. Ja lops ūlims bijis, waj gala ūahūūi puht, tad ūmadūenes top mihsstakas, schkidrakas, eebruhūas un ne reti atrodam winās melnas punktites, kuras zelas no iūtezejuūchām aūinim. Tauki wesele lopa galā zeeti un gaiūchi dselteni, tumūcha krahja leezina, kà lops wezs bijis.

No leelaka ūwara, paūiht, waj galā finnas un trichinas. Finnas isdalas pa wiūeem muskuleem. Galu pahrgreeschot, redj ūilganus puhsliūchus, ūirnu leelumā; puhsliūcha eefsheenē redsams balts kermenits. Daudj grubtak un daschreis patwiūam neeūpehjamū, paūiht putrainainu lopu, kamehr tas wehl dsihwos. Retumis war finnas redset, un proti, taīs weetās, kūr ahrejā ahda pahreet glotahdā, tā peem. apaūū azu plakstineem, tad ari apaūū mehles. — Trichinas pee dsihweem lopeem paūiht, naw eeppehjamū. Ari galā winas naw ūaredjamas, eefams tās naw eefapūulojuūchās un kapūulas naw pahrkalkojuschās. Ja tas notizis, tad kapūulas ari neap-

brunotām azim war redset kà sīhtas, baltas punktinas. Leelajōs muskulōs tās reti redsamas, weeglat tās weetās, kur muskuli pahreet zihpslās. Peedsihwojumi mahza, ka trichinas labpraht nometas sinamōs muskulōs, tā peem. sehtas galā, ribu starpās, rihkles galā un tās muskulōs, kuri peeweenojas pee apafchicholla. —

Loti weegli war isdarit krahpschanu, pahrdodot k a p a t u g a l u. Kas pehrk kapatu gaku, tas pa leelakai dakai war buht drofchs, ka dabūs tikai galas atkritumus. Tas pats sakams par d e j à m. Tagad dabujamas tahdas galas kapajamas mashinas, ar kurām war šasmalzinat to wisihkftako materialu, kadehl desās isleeto ari tahdas galas dalas, kuras zitadi nebuhtu eespehjams baudit. Ka desās bahsch ari spēka gabalinus, pret to, protams, naw neka ko eebilst. Tas launakais wehl tas, ka kapatai galai un desām leel klahd dachadas konserwešanas weelas, lai winas ufturetu šwaigas. Ta ir šmaga publikas krahpschana. Konserwešanas weelas neisnihzina bakterijas, bet tikai uftur galas šarkano krahšu, tā ka ta gan isfkatas kà šwaiga, bet pateesibā jau war buht šamaitajusees un weselibai kaitiga. Wes tam konserwešanas šahls šatur gigtigas weelas un tā ari teeschi kaitē weselibai. Šwaiga un tihra kapata gaka ufturas deesgan ilgi šarkana, lai to waretu pahrdot, tā ka tai newajaga nekahdas peedewas.

Lai tik šwarigu baribas lihdsekli waretu ari ilgak usglabat, tad to dachadi rauga konserwet (isfargat no puhšanas). No daudsajām metodēm mums wiswairak pasihstamas un wisweeglat isdaramās š a h l i š c h a n a un š c h a h w e š c h a n a.

Š a h l s preekch galas tas wezakais un wiswairak pasihstamais desinfekcijas lihdseklis. Šahls iswehl no galas mitrumu, eespeeschas kurdama pate eekchā un isfargā to tahdā kahrtā no puhšanas.

Bazilu nonahwešanas sinā no šahls nemas tik daudš newar zeret, kà to fenak darija, jo ismehginajot israhdijees, ka konzentretā wahramās šahls kausejumā nobeidšas:

leesas sehrgas bazili	pehz 2 stundām
wimū sporas wehl ne	" 6 mehnescheem,
koleras bazili	" 6—8 stundām,
puweklu bazili	" 5 mehnescheem,
tuberkulošas bazili wehl ne	" 3 "
disterijas bazili " " "	3 nedelām.

Tà tad taifni abu fwarigako kaujamo lopu flimibu — leejas fehrgas un tuberkulojas — dihgli wisilgak istur: tuberkulojas bazili wehl pehz 3 mehnescheem war peelipt un leejas fehrgas bazilu sporas pat wehl pehz $1/2$ gada dsihwas. Ruh-pigi sahilita gala turas loti ilgi: trihs un pat wairak gadus. Sahilitai galai ari fawas launàs pufes. Sahls isiwel no gelas dalu ekstrakta weelas un kuhstojchà olbaltuma — gelas fwarigakàs fastahwdakas. Uis tam pati gala naw wairs tif sulaina, gahrda un saudè dalu no fawas baribas wehrtibas. Bes tam ta, tapdama zetaka un fihstaka, gruhak fagremojama. Tahlak peedsihwojumi mahza, ka ilgaku laiku sahlitu galu ween baudot, weeglak dabon fforbutu. Bet pahrmains ar fwaigu galu — $2/3$ sahilitas un $1/3$ fwaigas gelas — to war ilgi leetot.

Rà redsejam, tad sahlijumà atrodas itin derigas weelas: ekstrakta weelas un olas baltums. Scho tadehl newjadsetu wis aismejt prom, bet kaut kahdi fainneezibà isleetot.

Sahlishanai der wislabak zuhku gala, jo ta saudè wis-majaf no fawàm ihpashibàm; tad ari wehl leellopu gala.

Uri schahweshana duhmòs, kuru mehds faweenot ar sahli-shanu pee mums loti pasihstama. Duhmeem ir antisepifikas ihpashibas; bes tam gala schuhdama saudè ari drufku uhdena, kas ari kawè puhshanu. Kreetni schahwetà galà naw nekahdu dsihwu parasitu. Finnas wispahrigi dsihwo tikai ihfu laiku (2—5 nedelas) pehz fawu fainneeku nahwes un tadehl gan nekad nebuhs atrodamas schahwetà galà. Schahwejet gala nefa nejaudè no fawàm baribas weelàm.

Beidjot peeminami ari wehl mahkslige o l b a l t u m c p r e p a r a t i, kuru isgudroti, lai weegli fagremojamà weidà peewestu organismam weelas ar leelu baribas wehrtibu.

Scheem preparateem tautas usturà masa nosihme, pa dalai tadehl ka tee dahrgi, pa dalai tadehl ka tee drihs apreehjas. Schim brihscham wini derigi tikai flimneeka usturam, kad flimneeks newar usnemt zitu baribu. Bet ari mahksligos olbaltuma preparatus newajaga mehrot par augstu. Saewehro, ka olbaltums, kahdu mums sneeds pati daba, ka olu, peena, gelas olbaltums, gremojameem organeem dauds patihkamaks un meesai dauds derigaks nekà mahkslige preparati. Un tà ka schee bes tam dahrgaki un naw tif garschigi ka dabigee produkti, tad pehdejeem katrà sinà dodama preekschrota.

Mahkslige preparati aplinkus war pat kaitet organismam. Ushahsigà reklama, ar kahdu preparatus mehds peedahwat publikai, war scho pawedinat us domam, itkà daschi nascha

gali waj tehjkarotes no tahda mahkfliga preparata supai peejaufkti, spehtu deef' kà spehzinat nowahrgufchus behrnus un peeaugufchus, peem. pehz pahrzeestàm flimibàm. Tam noluhkam minetais daudsums ne tuwumâ nepeteef.

Peo galas preparateem peefkaitams ari **L i e b i g a g a l a s e k s t r a k t s**. Schim tahdas paschas ihpaschibas, kahdas buljonam. Tadehl par galas ekstrakta wehrtibu un ihpaschibàm runajot, jaaisrahda us to, kas par buljonu teifts. Uri galas ekstrakts naw baribas, bet baudas lihdsfeklis. Winfeh dod gan zitai baribai galas wiras garfchu un gahrduumu, bet baribas weetâ tas nefad newar stahteos, jo winâ baribas weelu gandrihs nemas naw. Tadehl ari naw jadowâ, ka no galas ekstrakta ween wahjineeki un wahrguli war atkoptees. Bet nefkatoteos us to, Liebiga galas ekstraktam tomehr leels swars it ihpaschi tahdâs weetâs, fur swaiga waj pat nefahda gala naw dabonama, kà peem. tahlôs zefojumôs, farâ u. t. t.

Blafus sihditaju un putnu galai siwju gala patihkama pahrmaina muhsu usturâ. Wina sawâ baribas wehrtibâ lihdsiga pirmejai un teef ari tikpat labi fagremota un ismantota. Tatschu jaischkir starp weeglak fagremojamàm leesàm un masaf weegli fagremojamàm trefnàm siwim. Peo pirmejàm peefkaitamas lihdatas, karufes u. z., peo pehdejàm laschi, fikkes, nehgi, iuschi u. z.

Swagàm siwim schaunas farkanas, azis zaurredsamas, stahw us ahru, gala stingra, elastiga; schaunas atplehschot fawojchama swaiga smarfcha. Purwa uhdeni augufchas siwis naw tik gahrdas, fadehl tàs preefch nonahwefchanas der kahdas deenas turet swaigâ uhdeni.

Siwju gala wehl ahtraf maitajas nekà lopu gala un tahdu galu baudot war tapat fagifteteos, kà ar maitajufchos lopu galu.

b. **Peens un peena raschojumi.**

Animaliju starpâ peens eenem loti swarigu weetu; jo jaunpeedsimufcham winfeh mehdi buht weenigais usters un ari peeaugufcho usturâ winfeh fedf deefgan eewehrojamu dalu no winu wajadsibàm. Peens fatur wifas weelas, kuras wajadsigas organisma usbuhwei. Tomehr tas peeaugufcheem newar buht weenigais usters lihdsfeklis, tadehl ka ikdeenifkâ usters wajadsibàm buhtu jausnem wisnas 3—4 litri, un tas pahraf leels daudsums.

Muhsu apgabalôs leeto pa wisleelakai dalai gotwu peenu, tad ari wehl kasu peenu; zitôs apwidôs leeto ari fehwiu, aitu,

ehjelu u. t. t. peenu. Wisàm peenu jortèm loti lihdsfigas fastahwdalas, tatschu tàs nam pilnigi weenadas. Tadehl weenas fugas kustonu peens ihsti labi neder par usturu zit:as fugas kustonu behrneem. Katrs peens wislabakâ kahrtâ der tikai tai buhtei, furai daba to lehmufi. Tapeh3 ari mahtes peena weetu newar neweens zits peens ispildit.

Peens fastahw no uhdens, winâ ifkususchàm zeetàm fastahwdalàm un no taukeem. Pee zeetajàm fastahwdalàm peeder dajchadas olbaltuma weelas, no furàm fewischki minama feera weela jeb kajeins, tad tablak no oglu hydrateem, peena zukurs un dajchi fahli. Taufi (krehjums) peld pa peena schkidrumu kâ neskaitams pulks masu, tikai ar mikroskopu faredsjumu sweesta lodischi.

Peena baribas wehrtiba un fagremojamiba atfarajas no wina feera weelas un sweesta fatura. Jo wairak tas no schim abàm weelàm fatur, jo leelaka wina baribas wehrtiba, bet jo masak weegli tas fagremojams; kurepretim peens, kas fatur masak feera weelas un sweesta, weeglak fagremojams, bet tam masaka baribas wehrtiba. Bes tam wehl loti daud3 atfarajas no feera weelas un tauku (sweesta) ihpaschibàm, proti no tam, waj pirmejais farezè par zeetaku waj irdenaku masu un waj pehdejee schkidraki waj zeetaki. Tà mahtes peena feera weela farezè fungî par waleji, weegii atkal ijirdinamu masu, kamehr gowu peena feera weela farezè par zeetu muskulu, kuru gremojamàs sulas tikai gruhti war iskauzet. Behwju un ehjelu peens schai sinâ mahtes peenam stahr wistuwak. Ari kunga un kunga sulas ihpaschibàm leels eespaids us peena fagremoschanu. Jo kungî peens no skahbàs kunga sulas farezè par leelakàm waj masakàm, zeetakàm waj mihsstàm pizkinàm, furàs nu kunga sulai jaeesuhzas, lai tàs tad pamasam iskauzetu. Ja rezejumu pizkinas leelas, zeetas un ar daud3 taukeem samaisjuschàs, tad kunga sula newar freetni winàs eesuhktees un winas iskauzet. Lai nu peens kungî nefarezetu leelàs pizkàs, tad peens jadser pa maseem malkeem un pa starpàm jaehd pa kumosam maises, zwibakas un tml., jo maises drumflinas sadala feera weelu, tà ka ta farezè masakàs pahrlinàs.

Peena baribas weelas muhsu gremojamee organi deesgan labi ismanto, kaut ari ne tik labi kâ galu. Peeaudsis zilweks usnem zaurmehrâ no peena olbaltuma 90^o/, no taukeem 95^o/, no fahleem 50^o/ un zukuru wisu.

Peenam war peemist ari *Launumi*, tà ka tas war tapt weselibai kaitigs. Ja ar peenu riksojotees ne-eewehro

wisleelako tihribu, tad lihds ar netihromeem peenâ war eekluht daschadi dihgli, kuzi samaita peenu un war padarit flimus tahda peena hauditajus.

Tapat gowu baribai eespaids uj peena labumu, jo daschas ehdamâ weelas pahreet peenâ. Alpu gowu peenam famwada patihkama smarſcha, kura zelas no smarſchigâs Alpu jahles. Tahlak sinams, ka no ehdamâ ari giftigas weelas pahreet peenâ, pee kam paschi peena lopi daschreis nemas nesaflimst.

Peenâ atrodas ari daschadas bakterijas, no kuzâm daschas dehwe par peena bakterijâm, tadehl ka tās peenâ loti beechi fastopamas. Tahdas peem. ir peena ſkabhes darinatajas. Wiſpahriqi nemot bakterijas iſnihſt jau 70° leelâ karſtumâ.

Peens ar leelu kahri peetweſt un ſaiſta ſmakotas weelas. Uſglabajot netihrâs, maj wehdinatâs telpâs, peens ſaudê famu labo garſchu, kadehl tas uſglabajams tihrâs, wehſâs un labi iſwehdinatâs telpâs un tihrôs traufôs.

Tâ ka koka traufi gruhti tihrami, tad tee naw ihſti derigi peena uſglabaſchanai. Tâ ka tahlak peena ſkabhê, kura peenam ſtahwot ar laiſu attihſtas, kaurê waru, zinku un alwu, tad ari ſchahdu metalu traufôs nedrihſt uſglabat peenu. Zabaki ir ſtikla, porzelanu un kreetni iſalmoti waj emaljeti traufi.

Slimu lopu peens, kad ari tam naw nekahdu redſamu wainu, naw leetojams. Pee tahdam flimibâm peeder wiſas tās, kuras jau minetas pee kaujamo lopu flimibâm. Peenu ilgaku laiſu kreetni wahrot, tas naw wairs tik bihſtams. ka wehſak redſefim.

War ari atgaditees, ka no ahreenes eekluhſt peenâ flimibu dihgli. Tâ peem. lihds ar gaiſa putekſeem; ar uhdeni, ar kuru maſgâ peena traufus waj kuru peelej peenam, ja ſchis uhdens ſmelts no akas, kuzâ atrodas flimibu dihgli; peenu uſglabajot ar lipigu flimibu ſaſirguſcha flimneeka iſtabâ; kad gowis ſlauz ſchahdu flimneeku kopeji. Tâ ka peens flimibu dihgleem laba uſtura weela, tad tas war tapt par bihſtamu lipigu flimibu iſplatitaju.

Slimibu dihglus war droſchi iſnihzinat, peenu ſakarfesjot lihds 70°, waj uſwahrot.

Tâ ka bakterijas samaita peenu un apdraudê zilweku, ſewiſchki maſu behrnu weſelibu, tad tās jaiſnihzina waj japa-dara nekaitigas.

Derigakais lihdsellis, peenu padarit nekaitigu, ir uſwahriſchana. Bet tâ ka uſwahritam peenam ne wiſai patihkama garſcha, tad daudſôs gadijumôs peeteek, kad to paſteri-

jē, t. i. $1\frac{1}{2}$ stundu ilgi fakarsē lihds 70°. Šahda temperatūra nonahvē tuberkulošas bazilus 20 minūtēs, tifa, koleras un disterita bazilus wehl ahtraf. Tahds peens gan wehl naw pilnigi šwabads no bakterijām, bet tas pee 25° turas 10 stundas un pee 14—15° 60—70 stundas nefastahbis. Behz pasteriššanas peens a h t r i atdesejams un usglabajams tihrōs, labi aistaišamōs traufōs. Pasterisets peens higieniskā finā apmeerina itin labi wišus prašjumus.

Dai gan wahrits peens turas ilgaku laiku nefastahbis, tad tomehr naw eeteizams, to usglabat ilgak par 24 stundām. Peenā šhad un tad attrahpas bakterijas, kuras istur wahriššanu, paščas par ņewi naw kaitigas, bet padara peenu par wešelibai kaitigu, kad to kahdas deenas usglabā. Nawahritā peenā šhis bakterijas newar augt, tahdehl ka tās tur nomahz peenu šastahbetajas bakterijas. Wahrits peens war šamaitatees, beš ka tō ahreji waj no garščas waretu manit. Tadehl prahtiga nama mahte neleetos tik ilgi stahwejušchos peena atlikumus.

Daschi behrni nepanes wahritu peenu un top no ta šlimi. Tad jadod newahrits peens. Tahdā gadijumā, protams, drihst leetot tikai pilnigi wešelu gorwu peenu.

Tirgus peenu loti beeschi daschdaschadi **wilto**: pa dašai uhdeni peeļejot, pa dašai nofrejojot un tad peeļeefot daschadas weelas, lai iškattitos kā nenofrejots u. t. t. Dai peenu padaritu isturigu, tad atkal tam peeļeef daschadas šimiskas weelas klah: joda, boraku, formalinu u. z. Ar šhim weelām grib iškargat peenu no šastahbšanas. Bet tahda rikšosčanās ir publikas krahpschana, jo minetās weelas daschureij nemas neattura peena šastahbšanu, bet tikai ta šaruhgšanu; zitām reišem šastahbšana gan top gaušaka, bet zitas bakterijas atihstas netrauzetas.

Kad peenam lauj kahdu laiku stahwet, tad ta tauki, weeglaki buhdami, pamasam nostahjas peena wiršū par **krehjuma** kahrtu, kura pa leelakai dašai pastahw no taukeem, tad ari no ņeera weelas, peena zukura un šahleem. Ša peenu nofrejo, waj nu ar roku nošmelot krehjuma kahrtu, waj peenu zaur zentrifugu išlaischot, tad paleef w a h j p e e n s, kuram tauku gandrihji tikpat kā nemas naw. Tomehr ari wahjpeens naw projam metams, jo tanī paleef daša olbaltuma, peena zukura un šahlu, tā tad wehrtigas baribas weelas.

Beš krehjuma nostahšanās peenā, kad tas kahdu laiku stahw, noteef wehl zitas pahrmainas. Šinamas bakterijas pahrwehrsch peena zukuru peena škahbē un ogškahbē; turklah

feera weela atschkiras un farezè — peens faruhdsis. Tam patihkami skahna garicha, tas weeglak sagremojams nekà sald's peens, un padara widu mihsstaku. Daudj zilweku, furi saldu peenu nepanes, ehd labprah't ruhguſchu. Auſtruma semês ruhdsis peens ſen paſihstams lihdselk'is, uſturet ſewiſchki pee dahmàm wehlamu, meefas tuflumu. Gedrupinat ruhguſchâ peenâ maiji, tas top wehl weeglak sagremojams, jo maiſes drupatas ſadala feera weelu weenlihdsigaki un nelauj tai kung'i ſapizkatees leelafôs gabalôs.

S w e e ſ t s.

Krehjumu fulot, tas ſadalas ſweeſtâ un fehrnes peenâ. Sweeſts ſatur gandrih'j wiſus peena taukus, tad wehl uhdeni, feera weelu un wahramo ſahli.

Tâ ka lab's ſweeſts loti gahrds un no wiſeem taukeem wiſweeglak ſagremojams, tad tas loti derigs baribas lihdselk'is, ſewiſchki tahdeem, kas grib uſbarotees.

Sihmejotees uſ ſweeſta kaitigumu meſelibai, jaaiſrahda uſ to, kas par peenu teikts ſchâi ſinâ. Kad jau peenâ bakteri-
jas atrodas, tad tâs war pahreet ari ſweeſtâ. Beſ tam meſelibai kaitigs wezs tapis ſweeſts. Tahdâ attihstas tauku ſkahas, kuras neween ſamaitâ ſweeſta garſchu, bet ari kairina gremojamo organu, glotahdas un mudina uſ wemſchanu.

K e h r n e s p e e n s j e b p a n i n a s, kurfch ſweeſtu fulot atdalas, ſatur tâs paſchas baribas weelas kâ peens, iſnemot taukus, no kureem fehrnes peenâ atrodas tikai maſa dakina. Tadehl fehrnes peens natw neewajams uſturas lihdselk'is. Wiſch weizina zaureju.

S e e r s.

Seeru iſgatawo no peena feera weelas. No nenokrehjota peena iſnah't trefns feers, no nokrehjota — leeſs.

Seers ir weens no wiſwehrtigakeem baribas lihdselkeem, bet deemſchehl gruh'ti ſagremojams, tadehl kâ gremojamàs ſulas winâ gruh'ti war eefuh'ttees. So zeetaks un wairaf tauku tas ſatur, jo gruh'taf tas ſagremojams; tadehl to wajaga labi kreetni ſafoſt. Bilwekeem ar weſeleem ſobeem un ſtiipreem gremojameem organeem, tas teizams baribas lihdselk'is. Wiſch ſewiſchki lab's aiſdars tahdai baribai, kas ſatur maſ olbaltuma.

Lipigas ſlimibas, kâ rahdas, ar feeru newar iſplatitees, jo ſlimibu dihgki feerâ ilgi nedſihwo.

c. **Olas.**

No olàm pa wisleelafai dafai leetojam wistas olas. Winas netween loti wehrtigs, bet pareiji sagatawotas, loti weegli fagremojams baribas lihdsjeklis.

Olas fatur olbaltumu un taukus; pehdejee atrodas olu dseltenumâ. Peenemot weenas olas zaurmehra smagumu uj 50 grameem, ta olbaltuma un tauku jinâ lihdsinajas apmehram 40 grameem trefnas galas, waj 150 gr peena, ta ta mahrzina galas pee tagadejam zenam isnahk lehtafa nekâ famehrigs skaits olu, nemas wehl neekatotees uj tam, ta galas jahli tās wehrtibu preekseh zilweka wehl wairaf pazel. Pez augusham zilwekam, kas gribetu no olàm ween pahrtift, buhtu jaapehd ap 30 olu deenâ.

Sa nu no weenas puses newajaga pahrsphlet olas wehrtibu — fewischki beeschi fastopamas domas, ta weena ola tikpat wehrta kâ mahrzina galas, pawisam aplamas — tad atkal no otras puses to newajaga par semu wehrtet. Ola loti eezenita peedewa pee ehdeenu pagatawofchanas, kuru baribas wehrtibu un garšchu ta eewehrojami wairo.

Olas jo weeglat fagremojamas, jo smalkakâs pahrslinâs fadalits olbaltums nonahk kungi, un jo gruhat, ja leelafus un zeetafus gabalus norij. Tadehl wisderigaf olas fakuit un peemaisit supam un wismasaf eeteizams, dsert jehlas olas, jo taisni tad olbaltums kungi fareze leelâ muskuli, kuras kunga jula tikai ahrpusi war fagremot, kamehr eefšehjâ dala paleef neismantota. Uij šchi pašcha eemešla wahritam olàm dodama preekšhrofa par newahritam. Wislabaf panesama tahda ola, kuras baltums farezejis un kuras dseltenums wehl drusku šchidrs palizis. Pat zeeti nowahritas olas nawgruhti fagremojamas, kad tās nenorij leeleem kumoseem, bet smalki fakapatas, waj kreetni fakostas. Tahdu olu ari wahjšch kungis warès bes puhlêm weikt.

10. **Baribas lihdsjekli no šahdu walfts.**a. **Labiba un maisē.**

Peewisam kulturās tautam no labibas pagatawotee baribas lihdsjekli eenem šwarigu weetu. Rihši, daschadi pagatawoti, der indeescheem, kineescheem, japaneem par ikdeeneju ušturu. Italijâ, Turzijâ, Amerikâ plaschâ mehrâ audsina un patehre maisu (kufurusu); seemelu semēs atkal wairaf fastopami kweeschki, rudši, meeschki un ausas.

Wisfâs wegetabilijâs atrodas k o f a š c h k e e d r a (3 ē

I u l o s a), kura war buht daschada zeetuma, pat pilnigi par foku pahrtwehrtusees. Ziltwekam daudsu stahdu zeluloša tiklab kà nesagremojama. Tadehl ta wispaher nam peesfakaitama pee zilweka baribas weelàm, kaut gan winai tahdas paščas fastahwdalas kà oglu hidrateem. Deesgan labi zilweks war sagremot fakau augu lapu zelulosu, ne tik labi peem. Labibas graudu misu zelulosu.

Labibas graudu misa paštahw, kà jau minets, no gruhiti sagremojamas zelulosas; winu kodols no olbaltuma (kuru te jauz par lipekli), oglu hidrata, (stehrkelu) taukeem un šahleem. Stehrkeles atrodas wairak graudu widu, kamehr olbaltuma šuhninās wairak ahrpusē, pee mijas.

Graudus kà tahdus nemehdsam baudit, bet samaltus m i l t ô s. Malot graudi šadruhp par ihsteem milteem, bet misa, pee kuras paleek lipekliis klah, par klijam. Milti daschada smalkuma. Rupji milti šatur ari wišas klijas; jo smalkaki milti, jo wairak no teem atškiras klijas nost. Pret smalkaem milteem waretu eobilst, ka teem masaka baribas wehrtiba, tadehl ka šatur masak lipeklu nekà klijaini milti. Bet miltu wehrtibu nenofaka wis kimitka analise, bet weenweenigi ismantoshanas eespehja, un šhee panahkumi runa pret rupjeem milteem (š. wehlat maisi).

Miltus kehki daschadi isleetojam. Palihgā nemot zitus baribas lihdsjeklus (taufus, šweestu, peenu, olas, zufuru u. t. t.) waram no wineem pagatawot wisdaschadafos un wisgahrdafos ehdeenus. Bet neweenu no teem tik beeschi nezel galdā kà m a i s i. Šho zep no daschadeem milteem, bet pa wisleelakai dalai no rudju un kweešhu milteem ar daschdaschadām peedewām, kuras pa dalai pawairo maišes baribas wehrtibu, pa dalai uslabo winas garšhu.

Dai maišes mihkla taptu irdenaka, tad tai peejauz klah raugu waj ari ruhgstofhu mihklu no kahda agraka maišes zepuma. Rauga sehrites pahrtwehršch zufuru ogškahbē un alkohola. Ogškahbā gabse un alkohola twaiki ispuhšch mihklā fihtas alinas un padara to irdenu un šchwamainu. Krahšni rauga sehrites turpina šatwu darbu, kamehr tās no karstuma nobeidsas. Maisi ruhgstot, rodas wehl daschi blakus produkti, kureem eespaids us maišes gahrdumu.

Zepot maišes wirfus šabeešē par garosu. Šchi šatur wairak uhdeni kuhstofcha olbaltuma nekà maišes mihkstums; winas wirseja kahrta pahrtwehršchas par deštrinū, no kura attihstas kahda gahrda ruhktuma weela. Krahšns karstumā nobeidsas wišas bakterijas maišē. Maises wehrtiba atkarajas

pirmkahrt no labibas sortēs, otrkahrt no miltu smalkuma. Lai gan smalkāka maiše dahrgāka par rupju maiši, tad tomehr ta wairaf eeteizama un galu galā ari isnahk lehtaka, jo wina ari leelakā daudsumā eeбайдita, loti labi teef ismantota. (sk. ari 31. l. p.). No smalkēem milteem 95—96% pahreet ašinīs, oglu hidrati gandrihs lihds 99%.

Šīkai olbaltums neteef tik pilnigi usnēmts. Ari no widejām sortēm suhd deesgan maš organīsku weelu.

Daschi usfkata to par tautas turības masinašhanu, kad klijas atšchir no milteem un isehdina lopeem. Pateesi, kad zilweks waretu ismantot klijas tāpat kā miltus, tad Kreemijas eedšihwotaju manta katru gadu pa dascheem desmteem, warbuht fimteem miljonu rublu wairotos. Bet kā ismehginajumi rahda, tad muhsu gremojamee organi jo masaf špehj ismantot maiši, jo wairaf kliju ta šatur. Bet ari klijas war labaf ismantot, kad tās labi smalkas samaf.

Rupju miltu maiše fairina wairaf sarnu nekā smalka maiše. Ari aif šcha eemesla rupju maiši flīktaf ismantojam, jo sarna to ahtraf wirsa us preekšchu un isttumj ahra. No baltmaises rodas šīkai 133 (apm. 10 lot.) grami mehslu pa deenu, kurpretim no rupjas maišes 318 gr. (apm. 25 lot.). Zilweki ar wahju sarnu newar nemaf panest rupju maiši. La teem jarnā sahk ruhgt un attihstīt daschadas gahses, no kam uspuhichas wehders un rodas zaureja. Šcho ihpaschibu dehl rupju maiši daschreis war isleetot kā ahrstneezibas lihdsēkti pret kuhtru widu.

Maišes baudišhanu daudskahrt pahrsphlē; ir zilweki, kuzi neweenu zitu barību newar eeбайдit, nepeekoduschi gabalu maišes klahk. Tahdā kahrtā pirmkahrt leeki pawairo gremojamo organu darbu, un otrkahrt kawē usnēmt zitus barības lihdsēklus, kuru weelas meesām nepeezeeschamas. Pahrmehrigi maiši baudit šewišchī kaitīgi attihstības gadōs. Maišei natw daudš mineraku weelu un pahr wišām leetam tai truhkst kākā šahlu, kuzi bagatīgā mehrā atrodas šaknu augōs un kuzi behrnu kaulu sistema usbuhwē eenem to šwari-gako weetu. Tadehl tahdeem, pahraf daudš ar maiši baroteem behrneem mehds kauli isleektees, tadehl ka teem truhkst wajadšigā zeetuma. Protams, ka nebuhs aifleeegt behrneem maiši ehst, jo, kā jau minēts, maiše weens no wiswehrtigakajeem barības lihdsēkleem. Bet jabrihdina pahrsphlet; neds peeaugušchi, neds šewišchī behrni nedrihst ehst tik daudš maišes, ka tadehl nebuhtu eespehjams usnēmt waja-dšigo daudsumu galas, peena, šaknu un auglu.

Tahlat naw pareisi eht tikai maisēs mihttumu un garo-
ju nogreest nost. Kà jau agrak minets, tad garosa weeglat fa-
gremojama, un bej tam ta fawa zeetuma dehl stiprina sobus,
jo garosa stipri jakosch, kad to grib peenahzigi fasmalzinat.
Jo masak tahdam organam jastrahdà, jo glehwaks tas top;
tas pats fakams par jobeem. Tadehl nedj behrneem, nedj
peeaugufcheem naw jaehd maise bej garosas, ja jobu truhkums
nespeesch tà darit.

b. Pahktu augi jeb leguminošas.

Blafus labibai ari pahktu augli (leguminošas), ņewiņch-
ki ņirni, pupas un lehzas, eewehrojams baribas
lihdņeklis, tadehl ka tee lehti un ņatur daudj baribas weelu.
Ŷiņchahweti wini ņatur wiņas baribas weelas tahdà ņamehrà,
ka tee ņinamà ņamehrà war atņwehrt baribas lihdņeklus no
kustonu walņts. ņchahweti ņirni, pupas un lehzas ņatur ap-
mehram $\frac{25}{100}$ no ņawa ņwara olbaltumu un $\frac{50}{100}$ ņtehrņeku;
bet jauni ņirni un pupas, ņihmejotees uņ baribas wehrtibu,
japeeskaita pee ņwaigeem ņakau augeem.

Tà ka leguminoņu olbaltuma weelas, kuras ņauz par le-
guminu, ir žitadas nekà labibas lipeklis un zepņchanai neder,
tad leguminošas mehdsam baudit putrà waj wirà ņawahritas.
Olbaltuma weelas gan ne tuwumà tik labi neiņmantojam tà
no animalijàm, bet tatņchu deesgan labi un tik labi, ka 2x
ņirneem, peenemot klabt wehl žitas weelas, waretum itin labi
uņturetees olbaltuma lihdņiņwarà. Bet kà leekas, tad ņirnas,
kad tos leelafà daudsumà (800—900 gramu, apm. 64—72
lot.) pa deenu baudam, ņlittat uņnemam nekà maiņi. ņirnu
legumins ņlittat iņmantojams nekà lipeklis.

Nederigas leguminoņu miņas, kuras ņastahw no neņa-
gremojamas zelulošas, un drihņ apgruhtina fungi un ņarnu.
Tadehl iņwahritas leguminošas der iņlaiņt zaur ņeetu, uņ kura
miņas paleek, waj ari wahriņchanai leeto leguminoņu miltus.

Tahlaks launums tas, ka leguminošas ar zeetu, t. i.
kalki ņaturoņchu uhdeni newar ņawahrit mihtņtas, jo legumins
ņaweenošas ar kalki par nekuhņtoņchu ņaweenojumu. Tadehl
wiau pagatawoņchanai janem mihtņts (leetus) uhdens, waj,
kad tahds naw dabonams, zeetais uhdens japadara mihtņtaks,
peeņeefot druņku ņodas klabt.

Kaut gan ņirneem, pupàm un lehzàm deesgan leela ba-
ribas wehrtiba, tad tomehr tos neleeto tik beeņchi kà labibas
auglus, tadehl ka tee naw deej žiņ garņņigigi un daudseem
ahtri apreebjas.

c. **Kartupeli.**

Sinamu wehrtibu *usturâ* kartupeli eeguwiſchi ar ſawu gahrđumu un ſtehrkelu ſaturu; par labibu un pahſtu augleem wini tadehl maſwehrtigaki, ka ſatur daudſ maſak olbaltuma un tauku, un loti daudſ uhđens.

Kartupeli pa wiſleelakai dalai der ka peedewa zitai bari-bai, kura ſatur daudſ olbaltuma un tauku; paſchi par ſewi ka weenigs *ustura* lihđſeklis tee neder. Wiſweeglak tee ſagremoſjami beeſputrâ iſwahriti.

Kaitigi kartupeli war buht:

a) Kad tee naw pilnigi iſauguſchi. Negatawi kartupeli naw miltaini, bet uhđenaini. No tahdeem kartupeſeem war zeltees zaureja un daſchadi ſagremoſchanas trauzejumi.

b) Kad tee ſaſaluſchi. Kamehr tee naw atkuſuſchi, tee ſtahw ilgi; pehz atkuſchanas tos wajaga tuhlin iſleetot, zitadi tee top mihsſti, uhđenaini un, ta ka dala ſtehrkelu pahrwehr-tuſees zukurâ, ſaldi. Wehlaſ, puhſtot, attihſtas zitas weelas, kuras weſelibai kaitigas.

c) Dihgſtot. Pa dihgſchanas laiku kartupelôs pawairo-
jas giſtigais ſolanins, kuruſch zitadi winôs loti maſâ mehrâ atrodas.

d. **ſaknu augi un ſalati.**

No ſcheem leetoſjam daſchadas ſtahdu dalas: gan ſafnes, gan lapas, ſeedus un augluſ. Wini wiſi eewehrojami tai ſinâ, ka ſatur daudſ uhđens, labu teeſu daſchadu ſahlu un preekſch ſagremoſchanas darbibas loti ſwarigas aromatiſkas weelas. Turpretim teem loti maſ baribas weelu, tauku, peem. gandrihſ nemaj.

Tadehl baribas wehrtibas ſinâ ſaknu augi un ſalati loti maſ eewehrojami. Spehzigu wihra *usturam* wajađſetu wiſmaſ 16 kilogramu ſalatu, waj $9\frac{1}{3}$ kilogr. ſpinatu, waj $6\frac{1}{3}$ kilogr. beeſchu pa deenu, ja no teem gribetu pahrtiſt. Bet ka peedewas pee ziteem baribas lihđſekleem ſaknu augi un ſalati pilnam iſpilda ſawu weetu. Wini gahđa par wajađſigo pahrmainu ehđeenôs; oſchanas un garſchas organuſ kairina-dami, wini weizina ehſtgribu un ſekmê ſagremoſchanas ſulu raſchanos. Wina wiſwehrtigakâ ſaſtahwdala ir ſahli, kuru nepeezeefchami wajađſigi organu uſbuhwei un normalai darbi-bai. Zitam wegetabilijam loti maſ ſahlu, kadehl ſaknu augi un ſalati loti derigi ſahlu iſtruhtuma nowehrfchanai. Eeweh-rojamſ leelais daudſumſ kalka ſaknu augôs un ſalatôs, ka-mehr zitas wegetabilijas ſatur maſ kalka un daudſ magneſi-

jas. Bet no leela swara, kad kaska wairak; wismas organisma usbuhwei tas derigaks.

Bet par baribas wehrtibu runajot, newar pamatotees uš kimisku fastahwu ween, jo muhsu meesai nenahk tas par labu, ko bauda, bet ko sagremo. Naw wehl wiši faknu augi un šalati ispehtiti, kà kuzsch sagremojams, bet par beetem un kaphosteem sinams, ka no teem paleef wairak nesagremots nekà no smalkas maises. Leelais zelulosas daudsums bes schaubam kawè faknu augu un šalatu sagremoschanu un ismantoschanu. Ari olbaltums neteek labi ismantots.

Tà ka faknu augu un šalatu wehrtigakàs fastahwdalus winu jahli, tad winus ehščanai sagatawojot jausmanas, ka schi winu wehrtiba nesustu. Tas nu naw tà josaprot, ka eepreeksch sagatawoščanas faknu augi un šalati buhtu tikai pawiršchi waj nemas uhdeni notihrami. Tas jau tadehl ween darams, lai issargatos no daschadeem eefschu tahrpeem, kuru olas nereti peelipusčas pee faknu augeem un šalateem. Saksnu augi naw jawahra wairak uhdeni, nekà ar kuru tos leef uš galda, jo wahrot uhdeni paleef daudš jahlu un aromatisķu weelu.

e. **Augli.**

Auglus baudot, masak to domatu, lai ar teem ušturetu-mees nekà lai atspirdsinatumees ar winu patihkamo garšchu. Augli šatur loti daudš uhdens, tà ka tos war leetot ari par šlahpju dšesetajeem. No baribas weelam winds atrodam drušku olbaltuma, masleet wairak jahlu un wiswairak zukura (šekarū zukura). Auglu wehrtiba pamatojas uš winu organisķam škahbem, kuras teem peeschķir gahrda atspirdsinataja ihpaščibu un uš fewišķķam aromatisķam weelam, kuras fairina garščas un oščanas nerwus un eerošina gremojamo šulu neščķirščanos.

Tà tad auglu baribas wehrtiba naw leela. Kad no šwaigeem augeem ween gribetu pahrtikt, tad šatru deenu wajadšetu apehšt 23,7 kilogr. auglu, ko, protams, neweens zilweks newaretu nediš apehšt nediš sagremot. Tadehl augli uškatanni masak par baribas lihdsekli nekà par wehrtigu uštura peedewu.

Daudš zilweku newar panest auglus; wini dabon zaur-eju. Par auglu sagremojamibu naw sinami sihķaki ispehtijumi; bet tà ka tee šatur zelulosu, tad wišai weegli wini newar buht sagremojami. Nesagremotas paleef misas, kadehl winas lihdsi baudit, naw nekahda nosihme. Sasargajas ari lih-

dji noriht auglu kaulinus un fehklas. Schee daschreij eekluhjt aklajâ jarnâ un fazel aklâs jarnas eekaisumu.

Tâpat naw jaehd augli, furi eepreefsch naw ruhpiji nomasgati. Jo apputejuschi waj nosmuleti augli, kahdi tee tirgû mehds buht, war jawôs netihrumôs faturet ari daschadu flimibu dihglus. No negatawceem augleem war dabut jarnas fataru.

Muglus mehds konserwet, tos ar zûfuru eewahrot waj schahwejot. Tâ ka schahdôs auglôs organiskâs schahbes paleef, tad winu eespaids us gremojameem organeem :r tahds pats, kâ swaigeem augleem. Turpretim eewahriti un schahweti augli baribas wehrtibas sinâ pahrafi par swaigeem augleem. Jo eewahrot un schahwejot leela dala uhdens augleem teef atwilfta un samehrâ ar to wairojas winu baribas weelas, it ihpaschi zûfurs.

Alkoholus, bumberus, aprifofus schahwejot, tee top tumfschi. Jaunakâ laikâ iswed no Amerikas pawisam gaischus, daschreij gandrihf baltus schahwetus auglus. Schee augli stipri ar fehru apstrahdati, tadehl newefeligi. Wini fatur daschreij dauds fehrainas schahbes, fura war kaitet fungim un jarnai.

f. Sehnes.

Tâ ka sehnes fatur sinamu daudsumu olbaltuma (schahwetas pat lihds 23,8^o/o), tad wegetabiliju fanatiki winas nostahda lihdsâs galai. Bet tas naw pareiji. Sehnes naw weegli sagremojamas, jo winu schahpeklis tikai pa dalai pastahw olbaltuma weidâ, pa dalai zitu weelu weidâ, kuras ufturam naw leetojamas, kadehl tâs zilweka farna tikai nepilnigi ismanto.

Schichanai wislabaf der jaunus swaigas sehnes; schahwetas wisgruhstaf sagremojamas. Bet blakus sehnem jabauda ari wehl ziti baribas lihdsjekki, furi fatur olbaltumu. Kad organisma olbaltuma wajadsibu gribetu segt ar sehnem ween, tad buhtu jaehd gremojameem organeem neweizams daudsums — 3¹/₂ kilogr. (apm. 8,5 mahrz.) pa deenu.

Sehnes lafot loti jaujmanas, ka nesalasa ari giftigas. Kuras ihsti labi nepasihst, waj ta giftiga, waj ne, ta labaf aissweeschanna projam. Us aistradhijumeem, ka giftigam sehnem loti spilgtas krahfas, kodiga, asa garfcha, ka tâs ahtri puhstot, luhsuma weetâs ahtri mainot krahfu, wahrot krahfjot baltu siphpolu melnu — us schahdam un tam lihdsigam sikhmem newar palaistees. Weenigi kreetni pasihstot wisas

ehdano un giftigo fehau sihmes un aijfweefshot projam wifas fchaubigas fehnes, war issargatees no fagiftefchanàs.

Giftigas fehnes eehdot mehds parahditees fchahdas sihmes: jau pehz daschàm stundàm rodas stipras fahpes un graises wehderâ, reebjums, stipra iwemfchana, afinaina, glotaina, uhdenaina zaureja, degofchas flahpes, leels nefpehks, bailles, reibonis, gihbonis, frampji, daschreij ari trafofchana un beidsot, firds nefpehtam un frampjeem peenemotees, flimneeks nomirft. Namehr ahrfts eerodas, jamudina uf iwemfchana un jaedod kahdas zaurejamas fahles. Tad war pasneegt peenu, melnu kafeju, Hofmana drapes un uf galwu list aufstus apleekamos.

Wahrot fehnu gifts pahreet uhdeni, kadehl tas artween nolejams.

g. Zukurs un medus.

Z u k u r s peeder pee ogfu hidrateem. Winfch peefkai-tams titlab pee baribas, kâ ari pee garfchas lihdsjekleem. Mehrenâ daudsumâ un derigâ weidâ, zukurs ir eewehrojama fpehta weela: 100 gramu zukura dod 396 kalorijas. Wina wehrtibu wehl pazel tas, ka winfch loti ahtri pahreet afinis, tà ka organifms to loti ahtri war isleot. Tadehl naw derigata baribas lihdsjella par zukuru waj fchokoladi, kad ahtri wajaga atjaunot patehretus fpehtus, peem. kalnôs kahpjot, uf tahleem kahju marscheem.

Nâ garfchas lihdsjekli zukuru daudfahrt leeto negarfchigu ehdeenu waj djehreenu garfchas uslabofchanai. Winfch weizina fagremofchanas fulu nofchirfchanos. No leelakâ daudsumâ eebauida zukura rodas tungi nenormalas fahbes (grehmas dedfina), kuras trauze fagremofchanu.

Kad zukuru eebauida wairaf nekâ organifms war patehret, tad pahreja dala pahrwehrrfchas taukôs. Mustrumneetfchu tuflums famehrâ jaunôs gadôs pa leelai dakai zelas no winu kahres pehz faldeem zepumeem un bonboneem.

M e d u s fatur uhdeni, zukuru, wasku, frafhas weelu, gumiju, fahlus, fahbes (ahbolu, peena, fudru fahbes) un druftu olbaltuma.

Medus naw ween fawa zukura fatura dehl derigs baribas lihdsjeklis, winfch ari, wehl labaf nekâ zukurs, weizina fagremofchanu. Bes tam medus mehrenâ fahrtâ taifa mihtfu widu un padara glotas fchidratas.

Retôs gadijumôs pehz medus baudifchanas manitas fagiftefchanàs sihmes. Tahdu medu bites laitkam eenesufchas no giftigam puftem.

11. Wirtſchi.

Daudſeem no muhſu baribas lihdsjekleem, lai tee taptu baudami waj wiſmaſ garſchigi, japeeleef ſewiſchſas peedewas, kuras ar ſawu ſmarſchu un garſchu eeroſina ehſtgribu un wei-zina ſagremoſchanas ſulu noſchkirſchanos, kà ari palihds no-wehrſt ehdeenu weenmuſibu. Tà ka ſchis peedewas padara ehſchanu par patihſkanu baudu, tad tàs war ſaukt ari par baudas lihdsjekleem, kaut gan tàs no ihſtajeem baudas lihdsjekleem, kà wehlaſ redſeſim, ſchkiramas.

Œee garſchas un ſmarſchas lihdsjekleem peeder: wahra-mà ſahls, zukurs, daſchadas ſkahbes, (etika, ahholu, zitronu ſkahbes u. t. t.), pipari, ſinepes, ſihpoli, rutki, peterſiles u. t. t. Ari paſchi baribas lihdsjekli ſatur daſchadas garſchas un ſmarſchas weelas; bet ſchis beeschi tikai tad attihſtas, kad baribu zep waj wahra, tà peem. no gaſas, daſchadam ſaknem, maijes. Schis weelas tik ſwarigas, ka baribas lihdsjeklu zenu ne-wehrte wiſ pehz wiſu ihſta baribas weelu ſatura, bet weenigi pehz garſchiguma. Kurſch baribas lihdsjeklis, kà peem gaſa, ſatur wairak garſchas un ſmarſchas weelu, to wairak teezas iſleetot kehki un tas tad ari dahrgaks; kuras mineto weelu maſak, kà peem. pahkſtu augeem, to maſak zeeni, neſkatotees uſ wiſu zitam labam ihpaſchibam.

Kamehr agrak ehdeenu garſchigumu uſſkatiſa wairak par leeku greſnumu, tamehr tagad ſinatne peerahdijuſi wiſu dietiſko wajadſibu. Ar iſmehginajumeem peerahdits, ka garſchas lihdsjekli wairo apetitu un ehdeenu ſagremojamibu tà ſekmè, ka tos organiſms weeglaſ war iſmantot. Sewiſchki eewehrojami ſchai ſinâ profefora Pawlowa pehtijumi, kuras leeli nopelni ſagremoſchanas iſpehtichanâ. Ar iſmehginajumeem pee kuſtoneem un zilweſeem wiſch neapgaſchami peerahdija, ka ar to ween nepeeteef, ka meeſai peewed baribas weelas, bet ka tikpat ſwarigas ir garſchas weelas, wirtſchi un ſahli. Tikai ſchis eeroſina ſagremoſchanai wajadſigàs kunga ſulas noſchkirſchanos, tà ka meeſa ari pateeſi iſleeto baribu. Tahlaſ Pawlowoſ peerahdija, ka ſaſchot waj uſſkatot ween garſchigi pagatawotus ehdeenus, kunga un zitas ſagremoſchanas ſulas ſahk noſchkirtees, ko latweetis apſihmè ar „ſeekalas ſakreen mutè.“

Kad ilgaku laiku bauda ehdeenus, kureem maſ baudas lihdsjeklu klaht, tad rodas reebjums. Kà peedſihwojumi ar zeeumneeku uſturu rahda, tad no weenmuſiga, negarſchiga uſtura zelas kunga wahjums, wemſchana, wehdera uſpubſcha-

na, zaureja waj ari zeets widus. Protams, ka tahdi gremojamee organi newar ispildit fatwu usdewumu un ta wairaf waj masaf naudas weltigi isbod.

Bet ka wispahrigi pee baribas lihdsekleem, ta ari pee garfchas lihdsekleem wajaga isfargatees no pahrsphilejumeem. Kad tos pahrmehrigi leeto, tad ar laifu muhsu paraftee garfchas lihdsekli wairs nepeeteef; muhsu garfchas organi ta notrulinajas, ka jakeras arween pee jauneem un stiprakeem lihdsekleem. Tee lihdsekli, kuzi pehrn wehl kairinaja garfchas nerwus, fchogad to wairs nespehj. Uhrsteem wispahrigi pasihstams, ka tos zilwekus, kas paradufchi dauds fmehfet un baudit stiprus alkohola dsehreenus, weeglakas weelas, ka peens un augli, wairs nekairina.

Stipri wirzoti ehdeeni, ka rahdas, ari teefchi krite dafcheem organeem: neerem, arterijam, firdij. Un beidsot zilweki, kuzi peeradufchi pee fuhram leetam, mehds daud; baudit ari wehl zitus baudas lihdseklus, kuzi maita organifmu: likerus, stiprus wihnus un zigarus, stipru kafeju.

Ka jau minets, tad wisi fchee launumi zelas titai aif pahrmehrigas garfchas lihdseklu baudifchanas. Mehrenâ daudjumâ turpretim wini muhsu usturâ nepeezeefchami.

12. Paudas lihdsekli.

Wirtfcheem tuwu, sihmejotees us nosihmi usturâ, stahw baudas lihdsekli. Tatfchu fchos neleetojam ka peedewas pee baribas lihdsekleem, bet neotkarigi no teem nesamaisita weidâ. Bes tam, ka turpmaf rebsefim, baudas lihdsekli daudfejabi atfchfiras no garfchas lihdsekleem.

Pee baudas lihdsekleem peefkaita kafeju, tehju, kafao, alkohola dsehreenus un labafu.

Pee wisam tautam pasaulê fastopam weenu waj wairafkus no fcheem lihdsekleem, un fur taifni weenu waj oturu no fcheem lihdsekleem neleeto, tur parafsti atkal ziti fcheem lihdsekli.

Wifeem fcheem lihdsekleem kopeja ihpaschiba ta, ka wini aisdien tiklab gara, ka ari meefas noguruma juhtas. Uwehl wihnus waretu faukt fatwâ finâ par atspirdsinatajeem lihdsekleem. Tatfchu nogurumu un nespehku fchee lihdsekli nenowehrsch wis tahdejabi, ka tee peewestu meefai kahdu pateefu baribas weelu, kura sadegot dotu spehku, bet wihu eespaids ir tihri nerwofs. Kafeja, tehja, kafao fatur weelas, kuras

fairina smadseu noguruschās dakas, waj ari, kà kafeja, usmudina mustulus atkal šawilktees, waj, kà neleels dau-
dsjums alkohola, trenz firdi.

Kad organisms noguris, tad daba ar meeru, meegu un baribu to leetu atkal nofahrto. Šchai dabas darbā mehš eemaisamees ar šaweem alspirdsinatajeem lihdsekleem, no ku-
reem baribas krahjumi organōs ļaujas lihds pehdejam isman-
totees. Loteef' leelakam beidsot wajaga buht nogurumam, kad pehz tahdu lihdsekle leetoschanas nokluhst lihds spehjas robešai.

Šcho lihdsekle eespaidu war šalihdsinat ar pahtagu. Kad firgs noguris lihds pehdejam, tad tas wislabak meerā stahwot atspirgs. Šad tahdam noguruscham firgam usdod ar pahtagu, tad ari gan warēs to usmudināt uš tahlaku darbu, bet beidsot tatšhu tam spehki apšiks. Tā nepareišā fahrtā waretu teikt par pahtagu, ka ta dod spehku, un tikpat mai to waram teikt par baudas lihdsekleem.

Bet šchi winu ihpašhiba, usmudināt organismu uš jau-
nu darbu, daschreis zilwekam no wišai leela šwara, kad, kà peem. karā waj kalnōs kahpjot war notikt, dsihwiba no tam atkarajas, ka war wehl weikt sinamu darbu. Kad drudschainās šlimibās firds leek nojaušt, ka tai spehks dseest, un mehš winu waram usturet darba spehjigu, kamehr krihše pahrzeesta, tad ari tas no neatšveramas wehrtibas.

Deemšehl, kà sinams, baudas lihdseklus neleeto wis tahdōs isachmuma gadijumōs un kà šahles ween, waj ari tikai mehrenā daudsumā, bet pastahwigi, katru deenu, gadeem un gadu desmiteem ilgi. Un tad parahdas winu ļaunās ihpašhibas.

Baudas lihdsekle eespaids uš tautas weselibu un winu nosihme preeščh tās naw wišeem weenads. Weenā grupā minami kafeja, tehja, kafao, tadehl ka šcheem loti lihdsigs eespaids.

a. K a f i j a.

K a f i j u pagatawo no kafijas pupām, tās dedšinat jeb grausdejoj un šamalot. Mededšinata kafija šatur: 10, 13⁰/₀ uhdens, 11,84⁰/₀ šlahpeķķa, 0,93⁰/₀ kofeīna, 12,21⁰/₀ tauķu, 11,84⁰/₀ zukura, 9,54⁰/₀ gehrškahbes, 38,12⁰/₀ zeluloses, 5,33⁰/₀ pelnu. Kafiju dedšinat, kofeīns, šlahpeķķis un tauķi mas pahrmainas, turpretim zukura šaturs pamafinas uš 1⁰/₀, gehrškahbe atkal patwairojas uš 22,5⁰/₀. Kafiju dedšinat at-

tihstas ari daschas jaunās weelas, kuras kafijai peesāķir wi-
nas garšchu un smaršchu. Kafija jadedšina šlehgtā traukā,
lai garšchas un smaršchas weelas neisgaistu, un pehz dedsina-
šanas ta ahtri atdsefinama. Smalki samaltās pupas nav
wahramas — jo tad isgaist smaršcha un koseīns — bet usplu-
zinamas, us samalto kafiju uslejot werdoschu uhdeni.

Kafijas swarigakā fastahwdala ir koseīns. No ta atka-
rajas kafijas eespaids us organismu. Kad kafiju eebauda
mehrenā daudsumā, tad ta eerosina nerwu sistemu: noguruma
juhtas suhd, wajadsiba pehz meega masinajas, preeks us darbu
wairojas. No pahrak daudj eebauditas kafijas zelas ustrau-
kums, firds klapetajs, meega truhkums. Pehz wisjaunakeem
pehtijumeem kafija ari weizina kunga ūlas noschķiršanas.
Bet kafiju pastahwigi un leelā daudsumā leetojot, rodas ū-
gremosšanas trauzejumi, wemšana, zaureja, wehlať beeschi
zeets widus.

Sewisāķi kaitiga kafija behrneem, kadehl ta teem, tā-
pat kā alkohols, lihdi pilnigai peeaugšanasai nemas nav do-
dama.

Gewehrojot kafijas launās ihpašchibas, pret winas pahr-
leezigu baudišchanu jaisakas tikpat stingri, kā pret alkohola
baudišchanu. Spehzigeem, labi ustureteem zilwekeem ar špeh-
zigu firdi wina mas ko kaitē; bet masinigeem, nerwoseem un
firdsflimneekeem ari mehrens daudsums kafijas noleedsams.
Kad turpretim us ihšu laiķu firds eerosinama us stipraku dar-
bibu un špehki usturami, tad kafija ļoti teizama.

Tā ka kafija deesgan dahrga, tad winas weetā beeschi
leeto dedsinatus labibas graudus un eesala kafiju. Pret
to nav neka ko eebilst. Sewisāķi pehdejā stipra konturente
pupu kafijai, tadehl ka tai ar pupu kafijas ekstraktu war pee-
dot ihstās kafijas garšchu un smaršchu. Schahda eesala kafija
ari weizina kunga ūlas noschķiršanas, tāpat kā ihstā. Ta-
dehl ta eeteizama tahdeem, kas no kafijas baudišchanas negri-
betu atturetees un koseina dehl ihsto kafiju nedrihķst leetot.

Kafiju daudj wilto, peejauzot dabigam kafijas pupam
mahķligas, no mahleem, milteem waj gipscha taifitas, kuras
leeluma, krahšas un isķkata sinā war tik labi isgatawot, ka no
ihstām nav ischķiramās. Wiswairak wilto dedsinatu un ū-
maltu kafiju, to ūjauzot ar jau leetotu. Kafijas beesumi
tapušči weefnizās pat par firdsneezibas preeķschmetu. Tam-
dehl labak pirkt newis ūmaltu, bet pupu kafiju, un wehl
droschak nededfinatu.

b. T e h j a.

Tehju pagatawojam no tehjas fruhma lapàm, tà m uf-
lejoj wahroschu uhdeni un tad 5 minutes ilgi tà atstahjot.
Tehju wahrot isfuhjt uhdeni par daudj gehrfahbes un tad
tahds dsehreens fuhrs.

Tehjas swarigafas fastahwdafas: teins 1,5—2,4^o/_o, ete-
riffa efla 0,6—1^o/_o, gehrfahbe 13—18^o/_o, olbaltums 4^o/_o,
defstrins 7, 3—12, 2^o/_o, ekstrakta weelas 19, 9—23^o/_o,
pelni 4,8—5,6^o/_o, zeir:loia 14—28,3^o/_o, uhdens 4—10^o/_o.

Tehjas eespaids loti lihdsigs kafijas eespaidam, tikai
lehnaks, tà ka tehju daudsfahrt war tahdi baudit, fureem
jaatturas no kafijas. Tehja dehl leela gehrfahbes fatura loti
deriga pret zaureju.

No pahrleezigas tehjas baudischanas tàpat jabrihdina
tà no kafijas. So ari no tehjas rodas nerwu sistema pahr-
fairinajums (meega truhkums, nemeers, lozeklu trihzeschana,
reibonis, bailes u. tml.).

Tehju daudj wilto, tai peejauzot zitu stahdu lapas waj
jau leetotu tehju.

c. K a f a o.

Kafao pagatawo no kafao pupàm, tàs tàpat tà kafeju
grausdejot un jamalot. Kafao pulwers fatur: 45—49^o/_o tau-
ku (kafao swesta), 14—18^o/_o stehrkelu (oglu hidratu), 13
—18^o/_o olbaltuma, 1,2—1,5^o/_o teobromina un kofeina,
3,5^o/_o pelnu un 5,6—6,3^o/_o uhdens. Kà no schi fatura
redjams, tad kafao naw baudas lihdsellis ween, bet ari ba-
ribas lihdsellis. Baribas lihdsellis tas tamdehl, ka fatur tau-
kus, olbaltumu un stehrkeles; baudas lihdsellis tamdehl, ka
tas fatur teobrominu, fura eespaids lihdsigs teinam, un ka
kafao pulweri isgatawojot, rodas tahdi pat grausdeschanas
produkti, tà kafiju dedsinot. Wes tam kafao fatur ari ko-
feinu. Bet kamehr kafeja un tehja, kad tàs beeschi un daudj
bauda, war loti weegli kaitet firdij, lungim un nerwu siste-
mam, tamehr kafao naw tik bihstams.

No ellas atswabinatais kafao nefatur wairs tik daudj
baribas weelu, bet tas weeglat fagremojams. Tadehl tas
eewehlams tahdeem, kam juhteligi gremojamee organi.

Kafao olbaltumu lihdsi schim naw isdewees padarit par
weegli fagremojamu, tà ka wina baribas wehrtiba tikai pa
masai dalai kriht swarâ. Scho truhkumu war daudj mas
islabot, kad, kafao dsehreenu pagatawojot, uhdens weetâ leeto
peenu; war ari wehl olu peekult flahst.

Kakao padara widu zeetu, kadehl tas naw eeteizams tahdeem, kam jau tà mehds kuhtrs widus buht.

Peeleekot kakao pulwerim zukuru un daschadas garfchas un smarfchas weelas, pagatawo sch o k o l a d i. Schai ir wifas kakao pulwera ihpafchibas un winas baribas wehrtiba, tadehl ka ta fatur zukuru, wehl leelaka nekà pehdejam.

d. Alkohola dsehceni.

Pee alkohola dsehceneem peeskaita alu, wihnu un daschados brandwihnus. Wini fatur alkoholu daschadà daudsumà un no alkohola atkarajas wina eespaids uf organifmu.

Alkohols fctmè dseedseru darbibu gremojamòs organòs, tà ka tee noschkir wairaf fagremoschanas fulas. Tà laifam buhs ari iffctaidrojama parahdiba, ka alkohols fpehj uslabot fliftu funga fagremoschanu, kad ta nezelas no kahdas grubtakas kaites. Uri aplinkus no alkohola fairinajuma wairojas fulu noschkirfchanàs. Kad alkoholu pa gumijas rori (sondi) eelaijch fungì, tad seekalu noschkirfchanàs wairojas.

Bet fchahdu labu alkohola eespaidu tikai tad waram fagaidit, kad to eebauda mehrenà daudsumà un ar uhdeni atfchfcaiditu. Konzentrets alkohols turpretim kawè funga fagremoschanu.

Sinamòs qadijumòs alkohols loti wehrtiqs ahrtneezibis lihdsjeklis. Leelakà daudsumà winfch pamasina temperaturu; mehrenà daudsumà un atfchfcaidits, winfch eerosina firdi un aiftaupa olbaltuma un tauku patehreschanu organifmà. Tadehl alkohols labs tahdàs reisàs, kad kahdu laifu jauftur firds darbiba un meefas fpehki, kà peem. daschfahrt flimibàs.

Tatfchu alkoholu neleeto wis fcho wina labo ihpafchibu dehl, bet kà baudas lihdsjekli. Un te nu parahdas wairaf wina launàs ihpafchibas.

Bei fchaubàm waram peenemt, ka eebaudot leelaku daudsumu alkohola, winfch atstahj gifts eespaidu, kautfchu ari fchis eespaids neparahdas pee wifcem pehz weenada daudsuma.

Katrs pasijst afutas alkohola fagifteschanàs bildi, tà faukto fkturbuli, peedsehrumu. Peedsehtris zilweks nespehj fahrtigi domat, nespehj fawaldit fawas dfinas, faudè prahta kontroli pahz fawcem darbeem un walodu. No meefigàm kaitem mehds parahditees funga un farnas bojajumi (wemfchana, zaureja). Peedsehrums tik ftipri pahrwehrrfch zilweka dabu, ka naw patihkami, pat reebigi, redset peedsehrufchu zilwefu. Neeuens neschaubifees, ka peedsehrumam beeschi at-

fahrtjotees, tas atstahs paleekamas nelahgas ſekas uſ meefu un garu.

ſamifam zitadi ſpreefch par mafaka alkohola daudſuma eefpaidu. Neſkaitami peedſihwojumi leekas leezinam, ka mehreni eebaudits, alkohols neatſtahj nekahdas manamas ſekas, waj pat leekas daram labu un wehlamu eefpaidu. Daſchſ no glahſes wihna juhtas ſewiſchki mundrs un ſtprinats. Ari weeglaſa alkohola ſagifteſchanàs war parahditees patihkamâ weidâ. Gara ſawaldifchanai maſinajotees, weegli eefkurbuſchais top jautrakſ, runigakſ, waligakſ. Tadehl alkoholu zeeni ſaweeſibâs. Sahumâ ſtihwâ un garlaizigâ ſabee-driba top diihwa, mundra un jautra, tiſko ſahſ parahditees weeglaſ alkohola ſagifteſchanàs ſekas. Kad pee tam paleek, kad jautriba neiſwehrſchas par trakulibu, tad pret tahdu ar noluhku raditu ſagifteſchanos ar alkoholu neſo daudſ newarès eebilſt.

Tâ ka nu weenup naw ko ſchaubitees, ka alkohols, leelâ daudſumâ eebaudits, war loti kaitet weſelibai, bet otrup to, kâ leekas, war baudit beſ launàm ſekâm, tad zelas jautajums pehz robeſchas, kur ſahſas alkohola kaitigais eefpaidſ. Waj eefpehjams, apſihmet tahdu robeſchu un kâ to war paſih? Brahtigs zilwekſ gribetu ſinat, zif taſlu tas, nekaitot weſelibai, war nodotees alkohola baudifchanai.

Atturibneeki pagalam noſoda alkohola djehreenus un praſa pilnigu atturibu no teem. Naw ko ſchaubitees, ka tahdâ ſahrtâ juſtu wiſas pahrmehrigas alkohola baudifchanas launàs ſekas. Bet taiſchu jaſchaubas, waj atturibneeku praſijums jebkad plaſchâ mehrâ warès peepilditees. Ari par to war ſtrihditees, waj attaiſnojams un wehlams, ka alkohola djehreenus pilnigi iſſweeſtu ahrâ no zilweka baudas lihdselku ſkaita. Tas nebuhs eefpehjams un naw ari wajadſigs.

Zif daudſ, nebojajot weſelibu, war baudit alkohola djehreenus, naw weegli noſakams.

Birmâ ſahrtâ no ſwara indiividuali apſtahki. Zits panes wairak glahſes alus waj pudeli brandwihna un nemana neka, kamehr zits jau pehz glahſes alus waj wihna mana ſagifteſchanàs ſihmes (karſtumu galwâ, reiboni, galwas ſahpes, funga trauzejumus).

No tam nu waretu wehrot, ka katrs zilwekſ driihſt tiſ daudſ dſert, zif tas war panef. Kas nekad neeefkurbſt, t. i. kaſ nekad nedſer tiſ daudſ, ka tas teeſchi manitu ſahdas kaitigas ſekas, tam nebuhtu jabihſtas no jebſahdâm wehlaſâm paleekamâm parahdibâm. Tahdas domas gluſchi aplamas.

Ʋahr wiſam leetam mums natw eespehjas, tik weegli uſ mata nowehrtet weenreis baudita alkohola giftigo eespaidu. Ʋdeenichkâ dſihwê apſpreesch ſagifteſchanos ar alkoholu tikai peh3 winas parahdibam no ſmadſenu un galwas puſes un ja dauds, tad wehl no kunga un ſarnas puſes. Bei nu ari peerahdits, ka alkohola giftigais eespaids manams ari dauds zitôs eefſchejôs organôs. Scho eespaidu alkohola bauditajs nebuht tuhlin neapſinas. Kad tahds apreibinajis ſawas ſmadſenes, tad tas to tuhlin mana, bet waj ari wina neeres, afnas, nerwi ſagifteti, to tas wiſpirms nemaj nemana un tikai tad, kad tahds atgadijums neſkaitamas reises atfahrtojees, ſlimibas paleekami un manami parahdas. Ʋâ neezigi atſewiſchki eespaidi, beeschi atfahrtojotees, ſatweenojas par weenu ſtipru kopeespaidu.

Deels ſkails zilweku dſer katru deenu ſinamu daudſumu alkohola dſehreenu, ko tee leekas gluſchi lahga paneſam un no ſam tee nemana ne to maſako launumu. Un tatschu peh3 gadeem uſ reisu parahdas kahda chroniſka eefſcheja kaite, par kuras zehloni iſrahdas alkohols. Ʋadehl no leela ſwara ſinat, ka paſtahwigas alkohola baudiſchanas launàs ſekas nebuht neparahdas tikai pee ſchuhpâm, bet ari pee tahdâm perſonâm, ſas tahdu noſaukumu negribetu wiſ zeeſt. Natw maſums tahdu zilweku, ſas paraduſchi karu deenu iſdſert pahris pudeles alus, warbuht ari wehl wairak. Ʋini no tam nekad nemana nekahdu gruhtumu, natw nekad eedſehruſchees, ir zitadi tee kreetnafee un ſſchaſlakee zilweki un wineem ne prahtâ nenahk, ka iſdeenas alu dſerot tee waretu ſew kahdâ ſinâ kaitet. Un tomehr tas droſchi ween tâ war buht. Protams, ka ne ikkatram tas kaitès, jo, kâ jau minets, tas atkarajas no katra organiſma ſewiſchkâs iſturibas. Bei dauds zilwekeem droſchi ween raſees kahda chroniſka ſlimiba, kad tee ilgu laiku (gadeem ilgi) paſtahwigi katru deenu iſdſers ſawas 3—5 pudeles alus.

Kahdas ſlimibas tâ war zeltees, ſcheit tikai iſſi mineſim. Wiſwairak rodas chroniſkas ſirdsſlimibas (ſirds pahrtaukjums, ſirds muſkulu neſpehks, ſirds paplaſſchinajums un t. t.); tahlak aſinſtrauku ſlimibas (arteriju ſklerofu), aknu un weelu mainas ſlimibas, pahr wiſam leetam pahrleezigs meeſas taukums, gikts un ſinamas zukura ſlimibas formas. Ʋâs wiſas ir ſlimibas, kuras wehl nemaj natw peekaitamas pee alkohola ſagifteſchanàs ſmagakâm formâm.

Schis parahdas pee ſchuhpâm. No ſchuhpibas loti dauds zeeſch nerwu ſiſtems. Ʋekaiſumi ſmadſenês un winu

plehwês, muguras smadjenês un pašchôs nerwôs mehds schuhpibu pawadit. No tam atkal zelas şahpes daschadâs meefas dakâs, lozeklu trihzeščhana un wehlať pilnigi pamirumi. Uri gara šlimibas, paleekamas un pahrejoščas (schuhpu trakums), ar laiku attihstas.

Wehl launaka nekâ šchis šlimibas ir schuhpu panihščhana tikumibas sinâ. Sreetni, strahdigi zilweki war no alkohola tapt par kuhtreem, garigi nespehziageem šawa peenahkuma ispiditajeem, un loti weegli tahdi nokluhst uť noseedsneeku zekeem.

Tâpat kâ gars, ari meefa schuhpâm top wahrga. Pedsihwojumi pee šlimneeku gultas mahza, ka loti dauds zilweku tikai tadehl eegulst ar gruhťâm šlimibâm (plauschu karsoni, lipigâm šlimibâm u. t. t.), ka winu organisms aif pahrleezigas alkohola baudišchanas tapis neisturigs.

Scheem ihšumâ mineteem launumeem leela sozjala nošime, jo wešelas šsintas aiseet ar schuhpâm postâ, dauds noseegumus paštrahdâ sem alkohola eespaida un wišpahrigi mirstiba stipri trairojas: schuhpu mirstiba šahw pret wideju mirstibu, kâ 3 pret 1. Schuhpu pehznahkamee mehds buht meefigi un garigi wahrgi, loti beeschi tee firgst ar wahjprahťibu, idiotiju un krihtamo kaiti (epilepsiju).

Šausšwer tas, ka ari no tâ šauktâs „šahťigas“, bet no ahrstu šahwoķla katrâ sinâ par „nešahťigu“, t. i. neapdomigu, apšihmejamas pašahwigas alkohola baudišchanas, kad to ilgu laiku turpina, war zeltees tâs kaitigakâs šekas wešelibai un beidsot nopeetnas un bištamas organu šlimibas.

Tadehl nopeetni jabrihdina, ilgu laiku šahrtigi pawairaf baudit alkoholu. Mašak kaitigi, kad retumis lihds pateefam škurbulim eesšeras, bet pa šarpâm pilnigi atturigi dšihwo, nekâ nekad neeedšertees, bet deenu no deenas eebaudit šinamu daudsumu alkohola. No tam loti beeschi zelas šahda no augščhâ minetâm firds waj neeru šlimibâm.

Naw eespehjamš zeeščhi noteikt, šahdâ daudsumâ alkohols kaitigs. Par daschu daudsumu nu gan itin droščhi war teikt, ka tas jau par leelu. Kad šahds jautatu, zif alus drihšťetetu katru deenu isdšert, nekaitot wešelibai, tad war atteikt: katru deenu un šahrtigi neweenam prahtigam zilwekam newajadsetu dšert wairaf kâ 1, ja dauds, tad 2 pudeles alus, labaf wehl mašak*). Ša tad pa leelakâm šarpâm šahdu reižu wairaf eesšer, tad tas nemeħds nekô kaitet, bet jo retaf

*) 1½ pud. alus šatur apmehram tif dauds alkohola kâ ¾ pud. wiħna waj 2 glahšites brandwiħna.

tas noteef, jo labaf. Loti eeteizams, laiku pa laikam patīfam atmešt alkohola baudīšanu. Leelakā daļa zilvēku tad manis, zīf ūpirgti tee beš alkohola juhtas un zīf labi tee war ūtrahdat.

Bet wišs, kas te ūzīts, ūhmejās tikai uš wešelu peeangu- ūču zilvēku. Seeweetes jau tā ka tā nemeħdš tik daudš dšert waj, beščaš, to nemaš nedara. Behrneem lihđš 15. waj 16. muħšča gadam nemaš natw jadod alkohola dšehreeni. Deemšchehl loti plašči isplatijusees nošodamā parašča, wahr- geem behrneem dot wiħnu „stiprinašchanas dehl“. Zīf daudš alkohols war kaitet augoščam, pret wišam gīstim loti neištur- rigam, wehl neattihstitam behrna organišmam, to newar katrā atgadījumā ūhštak aprahdit. Bet nowehrojumi mahza, ka al- kohols biħštams ūewišči behrnu nerwu ūistemam. Tadehl wezaku peenahkums, ūawus behrnus no tahdām breešmām iššargat. Pret ūehneem tai ūinā jair wehl ušmanigakeem nekā pret meitenēm, tadehl ka pee ūehneem agra apradina- šchanās ar alkohola dšehreeneem wehl daudš weeglaš išwehr- ūčas par nešahhibu nekā pee meitenēm. Wezaku preešč- ūhme ari ūcheit audšinašchanas ūwarigakā daļa.

Par alkohola dšehreenu dašchadām formām (alu, wiħnu, brandwiħnu) runajot, jašaka, ka tee jo kaitigaki, jo wairak konzentreti tee, t. i. jo wairak alkohola tee ūatur.

No wišeem alkohola dšehreeneem aluš ūatur wišmasaš alkohola (3—5^o/o) kadehl tas nekād tahdā mehrā nekaitē, ka brandwiħns. Bet alus atkal tai ūinā mehđš kaitet organiš- mam, ka tas, leelakā daudšumā eebaudits, apgruhtina meešu ar paħrleezigu daudšumu ūchidruma, no kam ūirdij, ašins- traufkeem un neerēm, kureem jagahdā par leekā uħdens dau- dšuma nošchiršchanu, želas paħrleeziģs darbs. Tā ūchee or- gani war ūašlimt.

Baribas weelu alū natw deeš' zīf daudš. Litrs alus ūatur apmehram tikdaudš olbaltuma, kā 120 grami peena, waj 60 gr. maišeš, waj 25 gr. gašas, un tik daudš ogļu hidratu kā 150 gr. maišeš.

Laudis ūaka, ka no alus barojotees. No alus ween gan neweens netaptu deeš' zīf brangakš; bet tā ka alus eerošina ari apetitu, tad tas weizina baribas ušnemešchanu.

Neweenā no alkohola dšehreeneem nešlehpjas tik daudš breešmu, kā b r a n d w i ħ n ā. Tā ka tas ūatur daudš alko- hola (brandwiħns lihđš 45^o/o, konjačš 55^o/o, rums 70^o/o), tad nemaš newišeš, kađ jau paħrtaħpiš mehru, kuru war pa- nešt. Tadehl nekur neredš tik daudš peedšchrušču, ka tahdōš. aptwidōš, kur dšer brandwiħnu.

Brandwihns tas lehtakais no alkohola dšehreeneem, ka-
dehl pehz ta twer wismasaf pahrtikufi lauschu dala, kura ne-
war few apgahdat neweenu zitu baudas lihdsjekli. Tà tad
ari redšam, ka brandwihns strahdà fatwu posta darbu wis-
wairaf strahdneeku aprindàs.

W i h n u wina augstàs zenas dehl, war šamehrà tikai
masa dala lauschu baudit. Tadehl tas kà wefelibas postitajs
naw tik eewehrojams, kà alus un brandwihns. Wihni šatur
10—17% alkohola.

e. **T a b a k s.**

Tabaka pihpošhana loti štipri eesafnojušees wišàs lau-
šhu šahrtàs.

Tabaks ir gists un ka ar wina war šagistetees, tas kat-
ram pihpotajam pee šewis pašcha bijis japeedšihwo, kad tas
pirmo reisi mehginaja baudit ašfleegto augli: šlihta duhšcha,
wemšhana, apdulluši galwa, firds šlapetajs, bailu juhtas, rei-
bonis, gihbonis un wehl zitas parahdibas šekoja pirmajam
pihpoššanas mehginajumam.

Tabaks šatur wairaf gistigu weelu: nikotinu, piridinu,
amoniafu, šilškahbi, ogļu ofšidu u. t. t.

Tabakam blafus launàm ir ari daščas patihšamas ih-
pašchibas, kuru dehl tas tapis par tik wispahrigi eemihlotu
baudas lihdsjekli. Kad pirmais šahkums pihpošchanà pah-
zeests, tad mana tikai patihšamàs ihpašchibas, tà ka launà
puše paleef neeewehrota.

Tabaku mehdsj baudit pihpejot, šchnauzot waj šošhlajot
(aiš luhpas leekot). Šchis trihs tabaka baudiššanas formas
dara dašchadu eespaidu uš meesu, tiklab šihmejotees uš šagif-
tešchanos ar nikotinu, kà ari uš weetejàm parahdibàm.

Tabaku šchnauzot nikotina eespaids wismasaf parahdas.
Gemesšs tas, ka šchnauzamo tabaku šahrtigi leetojot, deguna
glotahda pamafam šabeesè, kadehl gistigàs šastahwdalas, kuru
šchnauzamà tabakà tà ka tà naw tik dauš, kà žitòš tabakòš,
nepahreet tik dauš ašinis. No weetejàm kaitèm, kuras želas
no šchnauzamà tabaka, minams deguna un krahzejuma katars,
it ihpašchi, kad pehdejâ eekluhst tabaka graudini. Krahzejumu
katars war tabakaf pahreet uš aušš trompeti — truhbinu, kura
wed no krahzejumeem uš aušš eekšheeni — un tà maitat
dširdes špehju. Reišàm pat atgadas, ka šchnauzamaš tabaks
eekluhst taišni aušš eekšheenè, no šam tad aušš eekaišt un
štruto.

Tabaka kofchlaschana stipraf fairina mutes un rihtles gala glotahdu; beeschi pee tabaka kofchlatajeem fastopamas ari gremojamo organu sflimibas. Bet chroniska wispahriga sagisteschanas ar nikotinu pee tabaka kofchlatajeem masaf manama nekà pee pihpetajeem. Tà tad leefas, ka tabaku kofchlaschana i sagatawojot, giftigas weelas pa leelafai dalai teef isnihzinas, waj faut kahdi zitadi padaritas nekaitigas. Zitadi newaretu isftaidrot, kadehl no tabaka kofchlaschanas nezelas beeschakas chroniskas sagisteschanas. Jo mutè tatschu tabaka fastahwdakas wairaf isfuhst un lihds ar seefalam beeschat noet fungî.

Wiswairaf pasihstami eespaidi, kuxi zelas no tabaka pihposchanas. Schee eespaidi diwejadi. Birmfahrt: eewilktee duhmi nokfuhst pee elpojama un augfcheja gremojama zela glotahdas un war tai kaitet; otrfahrt: drufkas no tabaka duhmôs atronamam gifts dalàm eekfuhst zaur glotahdam asinstraufôs un kopà ar seefalam gremojamôs organôs. Tà meefas pastahwigi usnem gisti, kuras eespaidis grosas pehz zilweka meefas isturibas un nopihpotà tabaka daudsuma un giftiguma. Spehja, tabaku panest, daschadeem zilwekeem daschada; ta atfarajas no eedsimtas isturibas, dsihwes wihses, ujtura u. t. t. Dajchi zilweki tik glehwi pret tabaku, ka pee teem jau telpàs, kur ziti pihpo, parahdas sagisteschanas sihmes. Ziti atfal sagistejas no weena zigara un beidsot ziteem leelafs daudsums stipra tabaka leefas nekà nekaitam. Zilweki ar brangàm meefam un tahdi, kam daudj pa lauku jakustas, panes wairaf nekà tahdi, kas daudj sehseh.

Tabaka duhmi fairina un issausina mutes, krahzejumu, rihtles gala un plauschu elpojamo truhbinu glotahdas, tà ka pee stipreem pihpotajeem ar laiku attihstas minetàs weetàs chroniski katari. No krahzejumeem un rihtles gala katars war isplehstees tahlaf us aufs trompeti un aufs eefcheeni un tur padarit postu aufij.

Wehl launaks eespaidis tabaka giftim us nerwu sistemu un dascheem eefchejeem organeem. Sirds darbiba ir nekahrtiga, weegli rodas firds flapetajs, duhrejs kruhtis, apmehram firds weetà, kurfch no tureenes welkas lihds kreifajai rotai. Bailes fazel daschureis firdspuffsteena peepescha apstahschanas: firds brihtinu apstahjas pufftet un tad ar ihsti stipru puffsteenu usfahf atfal fatwu gaitu.

No pahrleezigas pihposchanas zelas, kà nowehrots, dschrumam lihdsigas parahdibas, pat pilniga nesamana un nahwe. Ne reti peefitas galwas sahpes, muskulu trihzeschana, kramppi,

pamirumi, peem. redses nerwâ, kur tahds pamirums trauzè redses špehju, ja, nowed pat lihds aklumam (tabaka aklums).

Sahfumâ tabaks atweeglina un apmeerina domu gaitu, un šho labo eespaidu daudsi isleeto, kam garigi jastrahdâ, waj kas šatwu peepuhleto garu grib atpuhtinat. Bet leelaks daudsums nikotina šazel baiku pilnu nemeeru un ustraufumu.

Mehrena tabaka pihpošhana ne reti dara labu eespaidu ari uš šagremošhanu, it ihpašchi ta dašcheem weizina zaurēju. Stipra pihpošhana turpretim pamašina ehstgribu un rada funga un šarnas kataru.

Zaatšihst, ka tabaks peeder pee faitigakeem baudas lihdselkeem, kadehl tas nemas nebuhtu baudams. Bet kas nu reis ar to par daudš apradinaješ, lai pihpojot masakais eewehro šefošchus mahjeenus, tad wišmas launumi nebuhs tif leeli.

No leela šwara, kur pihpotajs ušturas. Wairak un stipraku tabaku war panesi, kad pastahwigi kustas un ušturas laukâ. Gewehrojamu lomu špehlè ari meefas brangums un funga pilnums. Meefâš turigi zilweki pret nikotinu isturigaki nekâ wahrgi. Behz maltites duhms neween gahrdaš, bet tas ari labat panešams nekâ tukšchâ duhšchâ.

Masak faitigi pihpot pihpi, kâ zigaru. Pihpi ar garu tšhibufu pihpojot, duhmi wairak atdšeešt, eekams tee nofluhst mutè. Beš tam karstumâ isgaisufe tabaka gifts peekerâš pee aukšteem preekšchmeteem, kadehl dala no tabaka giftim paleek pee tšhibufa seenâm un tà šauktâ šchwamdošè. Bet kad tšhibuks un šchwamdoše ar tabaka giftim pahrpilditi, tad tee šatwukahrt ar uštwižu atdod giftis atpatak zaurejošcheem duhmeem. Tadehl pihpji beeschi ruhpiגי jaištihra.

Wij jau aprahditâ eemesla šatur aispihpota zigara un pihpja pehdejâ puše daudš wairak nikotina nekâ pirmâ. Šhsee pihpji, it ihpašchi tà šauktee kalkišchi, wewelibai daudš wairak faitè, jo duhmi itin karsti eekluhst mutè un to wairak isplauzè.

Papirošus pihpojot, pee tabaka duhmeem nahš wehl klahš šadegušchâ papira dakas. Bet papirošu papiri tà pagatawo, ka tas blakus nikotinam nekriht šwarâ.

Tâ ka tabaks tukšchâ duhšchâ atstahj daudš stipraku eespaidu, tad tifikai paehdis drihšt pihpot. Pihpošhana ari pamašina ehstgribu un war tahdâ kahrtâ faitet meefas ušturan. Loti ahtri pihpojot usnem wairak tabaka gifts, tadehl ka tad tabaks tif lahga nedeg; bet labi degot, dala no giftim pahrwehřchâš nekaitigâš weelâš. Tas tas eemesls, kadehl šlikti degošchi zigari un pihpji daudš wairak faitè nekâ

tahdi, no kureem war iswilkt kreetni kuplu duhmu. Wiswairak launuma rodas no mitra tabaka pihposchanas. Nefas neweizina wairak tabaka gistu attihstičhanos karstumâ, kâ mitrums. To mahza neween kimitki ismehginajumi, bet ari peedsihwojumi pihpojot mitru tabaku: tad daudj ahtraf duhscha aptekas.

Kaitigs ir paradums, turet mutê un kofčhat zigara galu. Seekalas iskausê tabaka gistis, kuras tad teef norihtas. No tam war issargatees ar tihri turamu, ne wisai ihfu zigaru spizi. Daschi pihpotaji lauj loti beeschi zigaram waj pihpim isdijst un tad aispihpo to pehz kahda laika no jauna. Bet tabakam atdseestot, pee ta fastahjas wairak nikotina, kuru wehlať eewelf mutê.

Bai issargatos no tabaka launumeem, jaunakâ laikâ mehds eeteikt zigarus bes nikotina. Bet tã ka ari sčhos pihpojot wairakfahrt nowehrota řagistefchanas, tad ar to ween newehrsis pihposchanas launas řekas. Labak tas isdodas ar dsels offidulu waj dsels offida řahleem, kuzi attur tabaka duhmu kaitigãs weelas. Bar wislabako israhdijees dsels florids. Kad ar dsels floridu peefuhzinatu wati eeleef zigaru spizê, tad wiskaitigako weelu leelakâ dala paleef tur.

Žif drihkt pihpot, naw weegli noteikt. Šřehkinats, ka wesels žaurmehra žilweks, nekaitot řawai weselibai, war panešt tikdaudj tabaka, žif atrodas 3—5 wideja leeluma žigarõs. Daudj ari atkarajas no tabaka řortes. Wispahrigi war teikt, ka dahrgakas řortes weselibai masak kaitê nekã lehtakas. So wairak tabaks teef apstrahdats, jo wairak tas řaudê nikotina.

Łapat kã alkohols, ari tabaks wiswairak kaitê nepeeauguřheem. Breeksč 20. gada newajadsetu atkaut pihpot.



Satura rahditajs.

VII. Utturs.

	L. p.
1. Ustura usdewums. Apetits	3
2. Ehdeenu fagremojamiba un daschi mahjeeni par ehščanu	8
Baribas fatofčana	8
Sobu kopščanas swars	9
Aštra ehščana	9
Aisrihščanās	10
Fagremofčanas fulas noščirščana	10
Grušti fagremojami ehdeeni	11
Ehdeenu fagatawofčana	13
Ehdeenu pašibifčana	14
Ehdeenu ismantofčana	15
Maltišču isdalifčana	16
Brofastis	17
Fusdeenās	17
Bašarinas	17
Nodarboščanās pa maltites laiķu	18
Guleščana pehž ehščanas	18
Strahdaščana pehž ehščanas	19
Ehdeenu un dsehreenu temperatura	19
Waj ehdot der dsert?	20
3. Ustura pamata liķumi	21
Baribas weelas	21
Olbaltuma weelas	22
Lauķi	23
Oģu hīdrati	24
Uhdens	24
Minerāķu weelas	25
Kalorijas	25
4. Baribas daubsums	26
Baribas weelu fatopojums	29
Baribas liħdsēķķu ķimistais fastahws	30

	L. p.
5. Baribas lihdseku isvehle	32
Begetarifms	32
Animalijas	33
Baribas lihdseku svaigums	34
Baribas lihdseku furogati	34
Ustura preparati	35
Chdeenu garšcigums	35
Ustura weenmukiba	36
6. Chdeenu pagatawofšana	36
Zepššana	37
Sutinasšana	37
Wahrišana	37
Galas wahrišana (buljons)	39
7. Trauki	40
Kola trauki	41
Stiila un porzelana trauki	41
Mashu trauki	41
Wara trauki	42
Mijina trauki	43
Trauku isaltwofšana	43
Nikela trauki	43
Dseljs trauki	44
Emaljeti trauki	44
Trauku desinfizefšana	44
8. Baribas lihdseku maitafšanas un konserwefšana	45
9. Baribas lihdseki no kustonu walsts	47
a. Gasa	47
Galas labums	48
Galas akritumi	49
Kaujamo lopu slimibas	49
Parasiti	50
Galas un defu gifts	51
Nā war pasiht labu, wefelu gasu?	51
Kapata gasa. Defas.	53
Galas konserwefšana	53
Olbaltuma preparati	54
Liebiga galas ekstrakts	55
Sitwis	55
b. Peens un peena rafhojumi	55
Peena baribas wehrtiba	56
Peena kaitigās puses	56
Slimu lopu peens	57

	L. p.
Arehjums	58
Sarubfīš peens	58
Sweests	59
Seers	59
c. Oas	60
10. Baribas lihdseki no stahdu walfis	60
a. Labiba un maife	60
Zelulosa	61
Milti	61
Maife	61
b. Pahstu augli jeb Leguminosas	63
c. Kartupeki	64
d. Saka augi un salati	64
e. Augli	65
f. Sehes	66
g. Zukurs un medus	67
11. Wirtfaji	68
12. Baudas lihdseki	69
a. Rafija	70
b. Tehja	72
c. Rafao	72
d. Alkoholā dsehreeni	73
e. Tabaks	78



Rīgas Latviešu Beedribas Derīgu Grāmatu Nodaļa

izdevuši dažādas grāmatas:

Bīspahrejā rakstu virknē.

	Kap.
1) Peterburgas avišņu pecmina. Pirmā burtnīza . . .	80 un 30
2) †Muhfu tautas pašafas. Fr. Brihosemneefs. I. otrā dr. . .	10
3) Sēhki. Kursemes augšgala jentšči. M. Strufits . . .	20
4) †Išfa semkopības mahzība. Sastahdijis G. O. Leppewitschs . . .	40
5) †Stahsti is Romueku wehstures. Latw. tulkojis J. Demers . . .	15
6) Sarunas par dabu. I. daļa. Otrs pahr. isd. Ar 24 sīhm. i. . .	20
7) Pirmā palihdšiba peepeschōs nelaimes gadījumōs. Otrs isd. . .	15
8) †Edifons. Tulkojis J. Stiprais. Ar Edifona bildi . . .	10
9) Par lauku eedalishanu. Otrs pahrstrahdats isdewums J. Maswerjits . . .	10
10) †Geologija. Angļu walodā šarakt. prof. A. Geiki. Ar 47 sīhm. . .	25
11) Apšīchu Zehlaba raksti. I. Pēc pagasta teefas. Otrā druča . . .	8
12) Apšīchu Zehlaba raksti. II. Bagati radi. Otrā druča . . .	10
13) †Padomi, kā majus behrnus kopt Dr. Michailows . . .	3
14) †Sarunas par dabu. II. daļa. Ar 165 sīhmejumeem . . .	35
15) Apšīchu Zehlaba raksti. III. Ši tautas bilšņu galerijas. I. Otrā druča . . .	10
16) Apšīchu Zehlaba raksti. IV. Ši tautas bilšņu galerijas II. . .	20
17) Krilowa pašafas līhds ar dšihwes aprakstu. Ar bild. pušcht. Otrs papildinats isdewums . . .	25
18) †Populāra astronomija. Flammarions. Ar 83 sīhm. . .	30
19) Apšīchu Zehlaba raksti. V. Swebchōs laudis. Otrā druča . . .	10
20) Apšīchu Zehlaba raksti. VI. Laimes spōks. Ubags. . . .	10
21) Laukfaimneka faknu dahršs. Šaraktijis J. Pengerots- Swebchais, mahzits dahrškopis. Ar 22 sīhm. Otrs pahr. isdewums . . .	25
22) Zitu tautu rakstneeki. Pirmā daļa . . .	15
23) Mahzība par mehfleem un mehšlošhanu. Otrs pahrstrahdats isdewums. J. Maswerjits. . . .	20
24) Buhwes mahzība. Pirmā daļa. Graudīnu Karlis . . .	40
25) †Wahrpas. I. . . .	5
26) Aflu un kurhmehmu draugi. Pehz kreewu wal. no L. S. . .	5
27) Drušzinas no trim dabas walstim. Pehz Webera no J. Žihruka . . .	10
28) Kur paleet barība, ko apehdam? Fisiologisks apzerejums . . .	15
29) †Zitu tautu rakstneeki. II. . . .	15
30) Apšīchu Zehlaba raksti. VII. Pirmee stahsti . . .	10
31) Apšīchu Zehlaba raksti. VIII. Pirmee stahsti . . .	15
32) †Wahrpas. II. . . .	5
33) Benjamins Franklins	25
34) †Gimija. G. C. Kofko	25
35) Zitu tautu rakstneeki. III. . . .	15
36) Pestalozzi dšihwes apraktis no J. Abela	15
37) †Semes un tautas. I. Kā kineefchi dšihwo?	10
38) †Apšīchu Zehlaba raksti. IX. Uš pilsehtu. . . .	15
39) Apšīchu Zehlaba raksti. X. Wehstules. I. . . .	15
40) Padomi, kā wezakeem isturetees zc. . . .	10
41) Tēna domas par mahšflu. Latw. tulkojis Wisulis	25
42) Anglijas kulturas wehsture. No M. Bruneneeka	20

43)	†Apšifču Jehkaba raksti. XI. Weštules. II.	15
44)	Gaiša juhra. I. Tulfojis Bidinu Jahnis	10
45)	Wežā Stendera raksti. Pirmā daļa	20
46)	Gaiša juhra. II. Tulfojis Bidinu Jahnis	8
47)	Zitu tautu rakstneeki. IV. Burwe	10
48)	Pirmee stahsti is dabas mahzibām. G. Wagners. II. daļa	20
49)	Luijs Pastērs. Biografija no Timirasewa	10
50)	J. Reikena isl. raksti. I.	25
51)	Wahramā fahls. N. Puhtis	8
52)	Zulijš Jesars. W. Scheffpirs	25
53)	J. Reikena isl. raksti. II.	10
54)	Gaiša juhra. III. Beigas. Tulfojis Bidinu Jahnis	20
55)	Drufzinās. Raħda skolotaja jaunības atminās	15
56)	Apgaišmoščana un apgaišmoščamee libdseki. N. Plahtis	15
57)	Pamahziba, tā mafus behrnūs kopt	8
58)	Zitu tautu rakstneeki. V. P. Rošegera stahsti	15
59)	Likumiskā audšināščana	5
60)	Makbets. Scheffpirs	25
61)	†Dabas spēkti un likumi	20
62)	Sokrāts, greeku prahtneeks	20
63)	Zitu tautu rakstneeki. VI. Somu rakstneeki.	20
64)	Sapnu walsts. Dr. Simons	30
65)	Zitu tautu rakstneeki. VII. Kolomba	30
66)	A. S. Puščkins.	20
67)	†Zilwela meesā, winās bšihwe un kopsč. No Dr. P. Strautš.	25
68)	Sapnis wafaras naksti. Scheffpirs	25
69)	Neredšigais Indriķis. L. Behrsinsč	10
70)	Zitu tautu rakstneeki. VIII. Ušwaretajš	10
71)	Semes un tautas. Angli	20
72)	Baltijas Drawneeks, otrs isdewums	50
73)	†Upišča stahsti	15
74)	Astoni preekšnefumi par wefelibās kopsčanu. No prof. Dr. G. Buchnera	20
75)	Karalis Lirs. Wiljams Scheffpirs	30
76)	Augškopiba. J. Pengerots-Sweščais	20
77)	†Wahrenis un Bruhnā. A. Needra	15
78)	†Simija. Lasar-Rohns. Pirmā daļa	20
79)	†Somija. Semes un tautas. III.	20
80)	Lopkopiba. I. daļa. Sarastijis agronomš J. Mašwersits	35
81)	Wilhelms Tells. Šillers	35
82)	Masā Auduša behrnības atminās. Pludons otrā druša	10
83)	†Wežā Stendera raksti. II.	25
84)	Zittautu rakstneeki. IX. Gorkija stahsti	20
85)	Par behrnu dabu	10
86)	Zittautu rakstneeki. X. Gorkija stahsti	10
87)	Antropologija. Pirmā daļa. G. Teilors	35
88)	Lini, wiau audi. un isstrahd. N. Wahgels	25
89)	Dašči jautajumi par latweešču walodu. R. Mühlenbachs	20
90)	Lopkopiba. Otrā daļa. J. Mašwersits	35
91)	N. Blaumana stahsti	15
92)	Kalendars 1903. gadam	25
93)	Richardš III. Scheffpirs. Tulfojis Jr. Ab.	35
94)	Antropologija. Otrā daļa. G. Teilors	30
95)	Tuberkuloze. J. Strautseka tulk.	10
96)	Simija. Lasar-Rohns otrā daļa	25
97)	†Lopkopiba. Treščā daļa. Sarast. agronomš J. Mašwersits	35

	Kap.
98) Sobi un wina kopschana. Jannau's, sobahrsts	10
99) Skaidra firbds. A. Neebra	25
100) †Kalendars 1904. gadam	25
101) Antonijs un Kleopatra. Šekspira	35
102) Schweizija. E. Rodowosowas	20
103) Sawš faktiņš, sawš stuhrits semes. J. Burapufe	30
104) Antropologija. Trefča daka. E. Teilors	25
105) Pilsketu likumi	20
106) Mahjas kustu kopschana un ahrsteschana. Sar. prof. Semmers	50
107) Kalendars 1905. gadam	30
108) Semes un tautas. VI. Japana. Ar sihmejumeem	25
109) Higiena. I. Dr. P. Strautjels	20
110) Kronwaldu Atis. Mahz. R. Kundsiņš	60
111) Dsimumdeenās rihā. A. Upits	6
112) Lihgums. Juridifsts apzerejums	10
113) Kolera	2
114) Zittantu rakstneeki XI.	12
115) Kalendars 1906. gadam	25
116) Metrafowa ismekleti raksti	20
117) Gewads peenšaimneezibā	60
118) Noweles. Heises	20
119) Maria Stjuart. Fr. Šillers	40
120) Sem granata kofeem. Uailda pašatas.	20
121) Paštautas rakstneeki. I. Stahsti un dsejoki	20
122) Norwegija. (Ar ilustracijām) A. Tullijs	45
123) Fiziologija. I. W. Luntewitšs. (Ar daudš sihmejumeem)	45
124) Bilsonis un wina tehwiija	25
125) Dahrja augku un jaku šahweščana. Sarakst. J. Blaude	15
126) Seemekneeku noweles. Lejas-Kruhmina fakopoj.	25
127) Heisars un Galileetis. Tulk. A. Keniņš	60
128) Mahziba par dšihwibu. II. daka. W. Luntewitšs	50
129) Paštautas rakstneeki. II. daka. J. Kleinberga stahsti	20

Jannibas rakstu wirtnē.

	Kap.
1) †Par Holandi un holandeefšeem. Ar ilustracijām	5
2) Rā no sehklinas stahds isaug. Ar ilustracijām	8
3) †Skolenu higiena	5
4) Stahsti	20
5) Ditscher-Stou dšihwes gahjums	15
6) Seemeku ledus juhra. Ar ilustracijām	20
7) †Dšihweeku widā. Ar ilustracijām	25
8) Kapteina meitina. Puščina stahsts	20
9) †Wehtras aptarotaji	8
10) Par Australiju un australeefšeem	25
11) Juhras behrns	25
12) Stahsti par Arabiju	25
13) †Uhdens. J. N. Wagners	12
14) Sešči stahstini behrneem. Otrā druka	15
15) Wefelibas koks. Otrā druka	8
16) Gaišs. J. N. Wagners. Otrā druka	10
17) †Skudru dšihwe	10
18) Robinsons Kruhniņš. Ar ilustracijām (eeseeta 1.25 kap.)	100
19) †Uguns. J. N. Wagners	10

20) Rulamans. Pirmā daļa. Ar ilustrācijām. D. Š. Weinlands	25
21) Starp stahdeem. W. Lunkewitschs	15
22) Mišklas, parunas, fat. wahrbi. A. Tullijs	10
23) †Behrnu kalendārs 1903. gadam:	10
24) Behrneem. I. Jendes fakopojumā	5
25) Behrneem. II. Jendes fakopojumā	5
26) Mušfu tautas pašafas. A. L. Puščkaitis. Otrā burtn. 25 un	15
27) Rulamans. Otrā daļa. Ar ilustrācijām. D. Š. Weinlands.	25
28) Jaunibas dseja. Satop. Pludons	15
29) Stahstini. I. Lorite, mašā negereete	10
30) Seme. J. N. Wagners	15
31) †Behrnu kalendārs 1904. gadam:	10
32) Stahstini. II. Dorite, mašā melnfalneete	8
33) Stahstini. III. E. Demolders	10
34) Stahstini. IV. Kalponite Kolomba. E. Demolders	6
35) Latweefšu zenšoni. I. Auzeklis. Sarakstijis Lišgotnu Žehstabs	10
36) Jaunibas dseja. And. Upišča fatop.	15
37) Stahstini. V. Tirli-Kiwif.	8
38) Stahstini. VI.	6
39) Dšihwe uhdenspileenā. W. Lunkewitschs	8
40) Pirmee stahsti no dabas mahzibas. III. Š. Wagners	20
41) Norwegu pašafas. J. Behrsina tulf.	15
42) Jaunibas dseja. III. And. Upišča fatop.	15
43) Behrneem. III. E. Auka	5
44) Akmenogles. W. Lunkewitschs	15
45) Stahsti par leeliskām parahdivām dabā. Kubalina	25
46) Apakšjemes wafšis. W. Lunkewitschs. (Ar 62 šihmejumeem.)	32
47) Keenites pašazines. Mamina Sibirata	10
48) Wišbuki. Annas Brigader	20
49) Rā darinata un kā darbojās mušfu meefa. Prof. J. Wagnera. (Ar daudš šihmejumeem)	30
50) Sneega mahte. Anderjena pašazina ar 10 šihmej.	12
51) Semes weštire. W. Lunkewitschs. Ar šihmej.	25
52) Stahsti jaunibai J. Kleinberga	25
53) Tautas dseefmas. Ar N. Sarrina šihmej.	25
54) Prinzeše Pufite. Tulf. un jahahrt. J. Žihrulis	12

Veš tam Nodafas ihpaščumā atrodas:

Sawa semes stuhrišča deht. Ed. Žahlišča stahsts un ziti raksti. (Nodafas 1905. g. kalendara literariskais peelikums.)	10
Bezās Margretas testaments. J. Boruka stahsts un ziti raksti. (Nodafas 1906. g. kalendara literariskais peelikums.)	10
†Auzekļa raksti. II.	30 un 45
Ģeografijas Atlasš	75

Peefišme: Ar ščahdu krustinu (+) apšihmetās graščmatas nau wairs dabujamas.

Weštules un naudas šuštijumi adrešejami uš Riģas Latv. Weedribas Derigu Graščmatu Nodašu (Рига, Латвiшское Общество, комитетъ по изданiю полезныхъ книгъ).

Uzaizinajums.

Preekšā trim gadeem R. L. B. Sinibu Komisija stahjās pee ihsta kulturas darba — pee Konversazijas Wāhrdnizas isdošanas. Ipdotās lihds šāim 35 burtnizas. Gruhtee laiki darīja ari sawu eespaidu uš Konversazijas Wāhrdnizas isdošanu. R. L. B. Derigu Grahmātu Nodaka, atsihdama Konversazijas Wāhrdnizas leelo kulturelo nosihmi, usnehmās turpinat no Sinibas Komisijas ussahkto kulturas darbu. Naw neweenas kulturas tautas, kurai truhstu Konversazijas Wāhrdnizas. Tadehļ latweeschu tautai, ja wina grib pilnigi peederet pee kulturas tautām, japeeleef wiši spehkti, lai zeenigi nowestu galā ussahkto darbu, lai šagahdatu few Konversazijas Wāhrdnizu, šāo kulturas weizinataju un leezinceku. Konversazijas Wāhrdnizas isdošana prasa netiltween daudš darba, bet ari leelus materialus lihdsjektus, jo wāhrdnizas nobeigšānai wajadšigas wehļ deesgan prahwas sumas. Derigu Grahmātu Nodaka labi apšinas, gīt gruhts un atbildibas pilns darbs, turu wina usnehmusees, bet wina ari stipri zer, ka isdofees šāo darbu ar tautas palihdsibu weitt, wina zer, ka tauta šapratis sawas intrefes un pabalstis Derigu Grahmātu Nodaku, abonejot Konversazijas Wāhrdnizu un zitadi winas isdošanu weizinot.

Konversazijas Wāhrdniza katrā mahjā nepeezeeschama grahmata lihdsšinas sinibu klehtij, no kuras weegli paņemams tas, kas katru reiši wajadšigs. Wes šāās grahmatas nepar ihsti istitt neweens, kas leetberīgi grib lajit grahmatas un laikraštus.

Ar 36. burtnizu, kura isnahšs nahkofšajā mehneši, nobeigtees trefšāis abonešānas gads. Lai nezeltos pahrttraufumi issuhtišānā, tad Derigu Grahmātu Nodaka luhds pasteigtees ar abonešānu uš nahkofšām 12 burtnizām no 37.—48. (inkl.), eesuhtot peenahzigo abonešānas naudu. Nahkofšā, t. i. 4. abonešānas gada burtnizām nahšs diwi fewiški wehrtīgi peelikumi lihds, proti Baltijas un Kreewijas kartes krahšās.

Konversazijas Wāhrdniza isnahš burtnizām, katru mehneši tweena burtniza. Abonejot par 12 burtnizām jamahšā 3 rubli. Lai weizinatu Konversazijas Wāhrdnizas isplatišānos ari pee mašakturigeem, tad atkauts abonešānas mašju peesuhtit trijās terminās: 1 rbl. pee parahšišānas, 1 rbl. pehš 40. burtnizas un 1 rbl. beidsot pehš 44. burtnizas.

Katra burtniza, atfewiški pehrtot, mahšā 35 šap. Pirmās 24 burtnizas dabujamas glihtā eeshjumā par 7 rbl. Grahmātu par to pašču mašju peesuhta pa pastu, ari uš ahrsemēm. Šepreekšējee gada gašjumi dabujami ari burtnizām pirkt.

Wes tam Der. Grahm. Nodakas isdewumā isnahšis Geografijas atlasš, kurā eewetotās 8 kartes, kas isgatamotas Leipzigas bibliografiskajā institutā. Atlasš mahšā 75 šap. Šāis isdewums eeteizams tā nepeezeeschāms lihdsellis školām, kurās geografiju pašneedš latw. walodā.

Paštellejumi un nauda adrešejami šāhdi: Рига, Латышское Общество. Комитетъ по изданію полезныхъ книгъ. Riga, Rigaš Latweeschu Šeedriba. Derigu Grahmātu Nodakai.

R. L. B. Derigu Grahmātu Nodaka.