

61
1051

4.6.
1051 n.

Drebbera dietes skola

Preekīdi:

{ ehītanas mahkīlas
elpošanas mahkīlas un
domašanas skolas.

Elpošana ir
dīhwiba.

Domas ir
wara.

Dieta ir we-
seliba.

Jipalihdīetajs

(Dietes aīrahādījumi ar īwarigeem noteikumeem.)

Schis rakīts ir ehītanas mahkīlas kodols bei ba-
laista. Te ar mai wahrdeem īskaidrots, ko Juhs
zitadi, daudsreis weltigi, gadeem ilgi meklejeet
beelās grahmatās.

Maksā 10 kap.

Palirojums slimīgām un domajos dzīdam kundiem.

Palihg's slimīnekeem!

Palihg's ir weenlāhrschātais, ehrtalais un besmalkas līhdsetlis ar apbrīnojamām fetim, gandrihs pat daschu daschadatōs slimības atgadijeenōs.

Ar šo ir īaveenoti interesanti, tuhkstofchahēr iſmehginati diētas noteikumi ar paſlaidrojumeem, iſ ūreem ehdeeneem pat nāhvīgas un stingras slimības, tā ari echaifumi eefahkas, un tāda barība weizina ūlapītīdāmās un ūronīslās slimības.

Bes tam wehl pamahža, tāhdi ehdeeni ir labi barojoschi, tā ari, kuri ehdeeni noderigi noleeseschānai un tihēschānai, tas ir: tāhds usdewums ūratam barības līhdsešīm ūrmeni jaſdara; tā pat, tas noderīgs tam, tas gadīgeem darbeem nodarbojas, tas au-goscham behrnam un ari tam, tas strahdā ūſiſku darbu.

Zerams, tā ūratam buhs pa prahtam ehdeenu ūraſīs preefchī ūſīs nedelas.

Schis interesantais apraksts ir ūastahdits aīf leelas wajadības un ūſīs ūkā ūsnemīts ar ūelu patīku. Žazerejums ūoti noderīveen ūlimigeem, bet ūtīvīkti ari domajos dzām mahjās mahtem un ūtēschām, tas ūinu apīweiz ar preeku, tādēkti tā

winsch ūpīlda truhlumu ūeweeshū ūgħlihtibā.

Pat ūgħlihtotās nama mahtes līhdī ūhim maſ ūnajha no daschadu ehdeenu eespaida uſ ūfelibū.

R. B., tas H. bes ūsaizīnashanas rafša: „Es preezajos, tā beidsot ūgad ūnū ūtāidri par diēti. Jau gadeem melleju bes pa-nahluma va daschu daschadām grāhmatam un ūgad to ūnū.”

Matsā 10 kap.

Žeenijami draugi!

Waj juhs ēħat meera ar ūsaw lišteni, jeb waj juhs ūsskatat ūeni par motu eelegju.

Waj juhs twibkstat veħž ūfelibas, meera, pahrtizibas, un labzem pa-nahlumee? — Waj jums ir tāħdas karjtas weħleidħanās? — Tizat man, iš runaju no pateesas pahrlieežibas, jum eeteidamās:

Miss ir pa-nahkams, kad domās ūgħlihtojamees!

Islażat ſho preefchnejsumu un juhs leelat ūwai ūfelibaj kreetnato pamata aktieni uſ ūnou un preeka pilnu dixxovi.

Matsā 10 kap.

Tihritaja un ūspeħżeñataja elposchana.

Wisu wairekee ralsti par elposchana ir tit gari un komplizeti un ūtiver ūewi daudsejjadus wingħosħanas weidus, tā titkai ne-daudseem ir eespeħħjams ūrtees pie iſmehginajumeem. Schini rat-tistāna elposchanas mahħsla ir jo weenlāhrschī un pajautrinoschi ar pa-nahlum ūpaſlaidrojumeem iſteffa; tāni pamahža, tā elposchana un dixiwirosħanas ūspeħja stahw jo tuwā ūtakarā un meħġinatajs zaur pamahħlisslu elposchana ūfneefs domasħanas pawairrosħanōs, tā ari attapibū un eeguhxt no jauna itla jaunibas eefahħschanoś uſ mosħu darbibu.

Matsā 10 kap.

Drebbers.

TC

Ģspalihdsetajs.

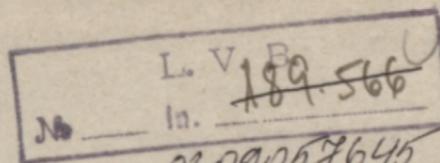
(Dietes alfrahdijumi wezelai ne-
dełai ar swarigeem noteikumeem.)

Audsini ūawu mehli
ar prahru.

Ir īčio rakstību kārtis jau war deesgan labi iipalihdiees, tādēļ ka tas fatura wiķas eħċidanas mahkīlas kodolu bei balaita. Tas ir no leelas wehrtibas netikai īlmeem, bet īewiħdki prahtgām nama mahtem un kehkħidam, jo tas faktiski iipilda

robu seeweeshu isgħiħtibâ.

Lihdsidhim pat isgħiħtotas dahmas maš sinjal par da-shu u sturas liħdseklu eespaidu un to pareisu fakoposħdhanu.



1953

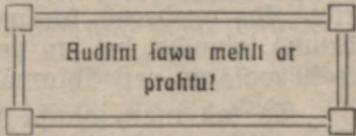
ПРОВЕРЕННО
1949 г.

Drukaļu ielā 9. R. A. Freijs un beedri, Rigā Aleksandra eelā 13



Īspalihdīetajs.

(Dietes aīrahdiņumi wiſai nedēļai ar ūwarigeem
noteikumeem.)



Audīni ūsu mehli ar
prahu!

Schis rakstīasch wisleelakā weenkahrschiba, — konzentrācija, — ekstrakts, — ehdināšanas mahkflas kodols bei halasta. Sche atrodamās mahzibas jau ilgus gadus neskaitamōs gadijumōs iſrahdiņschās loti teizamas.

Te ar māj wahrdeem teikts, ko Juhs zitadi, daudsreis weltigi, gadeem ilgi meklejeet beesās un dahrgās grahmātās, pee kam Jums jaissbradā wiſas malādības un pee paſchu meesās jaissbauda ruhgtakee peedsihwojumi. Protams, ja Jums no ūvara redset dauds papira un neskaitamus burtus, tad dīſlakā atsina wehl naw atmodusēs un schis rakstīasch nonahzis nepareiſās rokās. — Schi naw pawahru grahmata ar neskaitamām komplizētām rezepētem. Te ar weenkahrscheem peemehreem rahdits, kā Juhs ūsu ūsturu wiſnowahjinatakeem un wiſwahriga-keem organeem wareet peemehrot, ūſkānā ar dietes likumeem. Sihkas un atkahrtotas ūcho noteikumu studijas Jums dod eespehju uſ jauneem **individueelēm ūkopojumeem**, tā kā Jums nemās naw wajadsigs turetees pee

rezeptu paraugeem. Gluschi otradi: Juhs wareet buht ſpehzigs waj wahjſch, rupji waj ſmalki organiſets, muſkuļu waj gara darbu ſtrahdat,

te Juhs mahzatees taifit

iħllos fakopojumus.

Un nu ifrahdeet ſawu inteligenzi ar to, ka eespeeschatees ſcha rakſta garā. Tas fatura wiſu wajadſigo, Jums tas tikai jaatrod. Daſchi negrib, protams, paſchi domat. Daudſreiſ mehdſ fazit: Ta, nu tad aifrafteet man ſkaidri preekſchā, kas un zik man katra deenu jaehd, — kas rihtā, kas pusdeenā, kas waſkarā. Beſ tam, zik man ſchidruma jabauda, bet jau pehz eespehjas ſkaidri, lai es reiſteeku walā no nepatihkamās domaſchanas.” (!)

Ta tad man jataiſa ſhablonu, kas katram der. (!) Ne, mihlee, ta leeta neeet, — preekſch tam ziſweki par daudſ daſchadi organiſeti. Es gan waru buht Jums zela rahditajs un pabalſts, bet es newaru Juhs ka ſihdainus nemt uſ rokas un aifneſt pee mehrka.

Emils Drebbers.

Dietes aīrahdijumi

ar fwarigeem notelkumeem.

Rihtā:

1. deenā: Glahsi (apm. $\frac{1}{10}$ litra) ūkaidras wihna ūlas, neraudsetas, bei alkohola. (Vehz wajadſibas aufstu waj karstu.) Waj ari blodinu ſwaigu eewahrijumu auglu, kahdi tamī gada laikā ir.
2. deenā: Tasī brihnumdſehreena, proti: karstu uhdeni, karoti ūkaidra medus, karoti zitronu ūlas (waj $\frac{1}{2}$ glahsi wihna ūlas) un tehjas karoti bari-
bas ūahu.
3. deenā: Vahrmainas dehl tasī Wahzijas ūahu un anī ū-
graudu tehjas, par peem. ūemenu- un ūapenu
lapu tehjas ar tihru medu.

Naw labi no paſcha rihta jau ehst, — tas padara ūtihwu un ūmagu. (Iſnemot ſwaigus auglus.) Neſpeh-
ka ūtahwokli tikai ūfti bei zukura. (Wihna ūlu.) Kurfch
domā, ka tam rihtā kaut ūs jabauda, lai wiſlabak nem
weeglus ausu zwihbokus, apſmehretus ar ūweestu waj
medu, waj ari tehjas karoti ūpehzigā mandelu reekſta
peenu, iſkaufetu taſē karsta peena (garſchigs). Tomehr
ſkrofuloseem peens beeschi rada paſchagifteſchanos un
teekſmes us eekaiſumeem.

Dieter aifrahdi jumi.

Pufdeenâ:

1. deenâ: Spinati ar kartupeļu pireju. Pehz tam zepti ahbosi. (Spinati ir wislabakee no lapu ūaknem, tadeht ka wismašak uſpuhſch.)*)
2. deenâ: Kalnaju ausu pahrſlas (waj ſmallakee, tihritee ausu graudi), waj ari meeschi ar roſinem wahriti. — Tad fehnau ragū un falati. (Karotu falati, burkanu paſuga.)
3. deenâ: Galwinu falati ar ſwaigeem gurkeem waj tomateem un frehjumu. Pee tam plahnas pankuhkas no (Hohenlohes) ſalgraudu pahrſlam. (Loti ſmallki, maſ darba.)
4. deenâ: Rihſi uhdeni wahriti ar ahboleem (waj kirbiſcheem), roſinem, zitroni un anifa graudineem. (Saldumu peeleeļ pehz patikas.) Pee tam reefſti un ausu zwihbaki kopā mali un ar atſchlaiditu augļu eewahrijumu (ſaſti) ſaſlapinati.
5. deenâ: Maigi ausu kodoli waj pikantas ſaſokodolu pahrſlas ar ſmarschigeem ſupas ſalumeem un buljona ūubikeem wahriti. Pee tam bruhklenu ſaſte ſaſlapinats zwihbaks, waj zwihbaļu meetā zepti kastani (maronas).
6. deenâ: Tikai ſwaigi ſaſtes augļi waj melone. Sewiſchķa wajadsibā wehl daschas iſmehržetas wiheges waj ūchahwetas bananas, ar rediſeeem waj rutkeem. (Schahwetas bananas war ari par nafti peenā mehržet, tad apklaisit ar ūaberstu maiſi un ūegtā pannā zept.)

* Pee lapu ūaknem, ūewiſhki puku kahpoſteem, roldu kahpoſteem ūaleem kahpoſteem, farkaneem kahpoſteem, balteem kahpoſteem, ūkahbeem kahpoſteem u. t. t. naw ūapeemirit kā tee ūlpuhſch. Tadeht ūimanifees!!

Dietetes aīrahādijumi.

7. deenā: Saknu augus, par peem. mores, kahkus, rahzenus (beetes), spargeļus waj tauksaknes. (Schwarzwurzel.) (Neeru slimneekem no spargeleem jaſargas.) Pehz tam ahboļu kompots, maiſits ar malteem reeksteem.

Wīſ ūhpligl jaſaehd un ar ūeekalam jaſamalſa.

Pehz ehſchanas nedrihkīt uinahkt gurdenums.

Pehz ehſchanas drusku atduſetees un proti, iſſteepes, bet ne gulet. (Meegā gremoſchana apſtahjas.)

Wahrīteem un zepteem ehdeeneem peeletek uſ personas labu naſcha galu baribas ſahlu. (Bet par deenu ne wairak, kā noſtriķetū tehjkaroti.)

Pirms katras maltites 3 min.
elpoſtianas wingrinashiana.

Wakarōs bauđet wiſlabak tik ſwaigus auglus ar reeksteem. (Beidsamos maltus.) Pee tam weegli dietes ſepumu par peem. auſu zwihbakus ar medu. Lobs medus ir teizama ſpehla bariba un pahreet gandrihs tuhlin aſinīs. — Ari ſmalku, weegli ſagremojamu reekſtu preparatu (reekſtu prana) war baudit, tadehſ kā neprāſa gremoſchanas ſpehju, turpretim tuhlik dod jaunus ſpehkus. — Bes tam wehl derigi ſchahweti augli: wiħges, dateles, roſines, ſchahwetas bananas, tadehſ kā tee ſtipri barojoſchi un attihſta meeſu. Nenemeet weenā

Dītes aīsrāhdijumi.

maltitē daudsejadus ehdeenus, jo tad war išzeltees ruhg-schana un uspuhſchanās.

Wahrmainas deht wakarōs war isgatawot ari **auglu kuhku** (plahzeni) ar **rihsu pahrſlam**, kas dauds maigaks un labaks, kā ar milteem zepts. Waj ari **karotu ſalatus** un **halo kodolu kuhku**. (Wahritas karotas ar weenu fahls gurki ſagreesch un ar zitrona fulu, eļku, ſihpoleem un fahli ūataifa par ſalateem, leek apm. stundu ſtahwet un tad pahrlej ar krehjumu.)

Virmač mineteem ſalkodoleem un ausu pahrſlam waj ausu kodooleem ar ſupas ſakumeem un buſjona kubi-keem ir ūoti pikanta garſcha. — Nerwu wahjām un no-wahrguſchām personam ſewiſchki eeteizamas tumigas ſupas no daſchadām labibu ūugam; tās ar neruhguſchu wihna fulu iħſi uſwahramas.

Berſetas kuhkas (no ſaleem, berſeteem kartupeleem apklahtā pannā zeptas) ar mihiſteem ſalateem ari naw gruhti ſagremojamas, ja tikai maiſe un kafeja nenaħe klaht.

Kakao ar ſweestmaiſi waj zwihbaku jauſluhko kā reis iſaehmums un neder nekahdā ſinā ſlimām un nerwu wahjām personam, wiſmasak wehl ar peenu ſagatawots. Peens, proti, nemaf naw tik newainigs dſehreens, bet atſchgarni leetots, jau neſkaitamus nowedis kapā, ſewiſchki behrnus. Tadehļ tas nebuht naw kahrtigi leetojams un dſihwibai naw nemaf nepeezeesfchami wajadſigs.

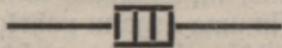
Baudeet arween to, ko gadalaiks jums ſneids, tad juhs buhfeet uſ pareiſā zela un eefeet atdſihwinoſchai pahrmainai lihds.

Pahrmaina ir dſihwiba!

Jo sahtigaks juhs efeet, jo labaki juhs fajutisatees,
femischki ja juhs scheem dietes aifrahdisumeem ustizigi
fekoseet.

Nebaudeet par daudi fma-
gus ehdeenus.

Juhs preezafilees par juh-
su peeaugoschu spirgtumu
un lalokfnibu.



III

Wispahrlgi dietes aīrahdijumi.

1720. gadā Dr. Abelins fazijs: „Dietē fastahw wiſa weſeliba.” —

Wiselelačka kluhda baribas ušnemšchanā ir ta, ka bau-
da wairak ſmagu, kā atdaloschos baribu un ka neeewehro
daudz baribu eepaidu, kas uſpuhſch wehderu. Zaur to
kluhſt wiſi organi ſtihwi un peepildas ar nederigām
weelam. Uſnahk ſastregumi, kas pahreet ſadaliſchanā, ee-
kaitumā un puwumā. Bee tam rodas poſtoſchas ſkahbes,
kas ſabojā aſinis un rada daschadas ſahpes . . . Schis
ſkahbes ir ari wiſgruhtako zeeſchanu zehloni. Tās ſabee-
ſina aſinis, ka tās wairs neſpehj pa ſmalkakajām dſihſli-
nam rinkot, rada uſpuhſchanās gahſes, no kām ſewiſchki
zelas galwas kaites p. peem. ſobuſahpes, ažu-, auſu-
deguna- un kaku kaites u. t. t.

— — Škahbes rada wehderā aſinſpahrpiſnibu, ſai-
ſta tur alkalijs, tā ka alkaliſkas gremoſchanas ſulas (ſe-
wiſchki ſchķidrā ſchults) wairs newar raftees. Tad feko: gre-
moſchanas wahjums, uſpuhſhana, wiſu wehdera organu
kuhtriba, beeſchi dſimuma organu pahrkairinaſhana ar no-
tezeſchanu u. t. t. lihds nahwigām zeeſchanam.

III

Smagi ehdeeni ir:

- Olbaltuma weelas:** Gaļa, olaſ, peens, feers, pahkſch-
augi. Smalkakās, wehrtigakās olbaltuma
weelas atrodas wiſdōs reekſtōs un mandelēs.
- Ogluhidrati:** Mais, miltu ehdeeni, daschadas labi-
bas: kweeſchi, auſas, rudſi, mais, proſa, griki,
ſago un rihs. Bes tam wahriti kartupeļi, beetes, kohl-
rabi u. t. t. Smalkaki ir: ſchahwetas wiſ-
ges, dateles, bananas, roſines, ſchahw. pluhs-

Wifpahrigi dietes aſrahdiſumi.

mes un bumbeerı. Smalkakais oglu hidrats ir ſkaidrs medus, jo tas tuhlin pahreet aſinis.

c) **Tauki:** Wisi kustonu tauki, ſweeſts, ſtahdu tauki um eſtas.

d) **Mineralijas:** (baribas fahli) ſmagi un atdaloſchi.

Smagee ehdeeni meefu dara pilnigaku un pilda to ar ſparu. Lai to mehrki ſafneegtu, tad tee uſ wiſſmalkako jaſaſchlidrina jeb pareiſaki ſafot, kiſiſki jaſaſmalzina, zitadi wahrigais organisms toſ newar leetot.

Zit neſaprotami ſmalki bariba tomehr jaſastrahdà, lai p. peem. waretu raſtees mats, gabalinsch ahdas, waj pat aqz! Pawiſam brihnischkigi!

Smago ehdeenu jaſmalzinaſchanai janoteek ar **kaufeoſchäm** (ſadaloſchäm) baribam. Jo wairak kaufeoſchu baribu, jo ſmalkakas fulas, jo pilnigaki wisi organi darbojus, ſewiſchki ſmadſenes un nerwi un jo retaki ir jaſtrehgumi un ſlimibas. Weenfahrſcha atſchlaidiſchana ar uhdeni, kaſeju, alu, ſimonadem u. t. t. newar **taſdu** kaufeoſchanu iſdarit.

Kaufeoſchi ehdeeni ir:

Augli: ahboli, bumbeerı, wihnogas, apfelsini, zitroni, pluhmes, firſiki, mirabelas, kirſchi. Ogas: mellenes, faſenes, bruhlenes, ſemenes, jahnogas, ehrliſchku ogas, awenes u. t. t.

Bes tam: ananas, melonas, kirbiſi, gurki, tomatos. Tad daſchadi falati, kà ari radifi, rutki, ſihpoli, loki. Daudas falatu ſugas ir padaudſ kokainas, kadehli paleek ilgi mahgâ un ſarnâs un tur puhſt. Sewiſchki ſmagi ir endi-wiju falati.

Kaufeoſchi ehdeeni ir ari wifas lapu ſaknes, ſewiſchki ſpinati. Ari puču kahpoſti un ſkahbi kahpoſti, newahriti waj wahriti. (Wifas kahpoſtu ſugas wahritas pa daudſ uſpuhſch un rada reibonu un aismahrſchibu.)

Teizamas ir ari ſalas ſaknes: ſakafiti baltee kahpoſti, puču kahpoſti, rutki, radifi, beetes, kohlrabi un gurki ar

Wiṣpahriqi dietes aīrahdijumi:

žitronu žulu, eštu, sihpoleem un krehjumu ūgatawota. Ar apakštaſi peeteek jau ſpehzigai personai. (Labi ſaeht!)

Ja grieheet drijf tikt us preeskhu, tad sahzeet noopeetni pahrdomat! Augschejee paaskaidrojumi Jums sneeds spihdoschus dietes aifrahdiijumus. Kaufejoscho ehdeenu wajaga buht 4—6 reis tik dauds, kā smago, skatotees us to, waj Juhs strahdajeet meesigu, waj garigu darbu. Baudheet maltite pa deenu 100—200 gramus smagu ehdeenu, tad tai deenai Jums peeteek. Ko Juhs wehl tad baudeet, tam jaastahw tikai no kaufejoscheem ehdeeneem.

⊕ Sekodam! Scheem weenkahr scheem noteikumeem,
⊕ Fuhs par sawu labfajuhtu drihi brihnifatees!

Поеєтнай студенчанай!

Paskaidrojumi pee dietes aizrahdiju meem.

Olsbaltuma weelas ir meejas pamats, jo tās eekſchejee un ahrejee muſkuli galwenā fahrtā fastahw no olsbaltuma un mineralijam. Jo kodoligaki eekſchejee organi, jo ſpeh-zigaki darbojas wiſi organi. — Tadehl muſkulu ſtrahd-neekam un augoſcham behrnam olsbaltums wajadſijs wiſ-

Noopeetnai studeſtianal.

wairak. Te nu naw wisweenalga, waj meeſa ſawōs pa-
matōs fastahw no ſkaidra ſtahdu olbaltuma (reekſtu ehdee-
neem), waj no weegli ſadalamā kufonu olbaltuma. Da
ſewiſchki pehdejo, fà ari pahkſchaugus pa daudſ bauſta,
wairak fà meeſa war peefawinates, tad rodas wiſbih-
ſtamakàs paſchigiftis.

Viſas drudſchainas, akulas un niſnas ſlimibas, ir
ſadaluſtu olbaltumu ſekas, tadehf baudeet labak par maſ,
neka par daudſ.

Pee olbaltuma weelam noder eefkahbi ehdeeni, ta-
dehf ka tee ſagremoſchanu ſotu weizina, par peem.:

ſirni waj pupas un ſkahbi kahpoſti (bet ſmagi u. uſpuhſch).

Lehzas un ahboſu kompots (zepti ahboki)

Gala, olas un ſalati ar zitronu, waj gurku ſalateem."

Peens ar zitronu waj ſmalkàm wiſna fulam.

Olbaltums, krehjums un zitrons waj eefkahbas auglu jaſtes.

Skahbenu ſupa, tomatu ſupa ar krehjumu.

Baltais feers (beespeens) ar ogam (beſ maiſes).

Reekſti, mandeles un ſemes reekſti ruhpigi ſakoschlati,
wiſweeglak ſagremojami un noder pee wiſeem ehdee-
neem.

Wiſas olbaltuma weelas (iine-
mot daschadios reekſitus) ar lee-
lako uſmanibu un ſotu mehreni
jabauda.

Pee tam kreetni un pamatiſgi
jaelpol

Ogluhindrati meeſā pahrwehrſchas zukurā, kas, ſil-
tumi un ſpehku radot, ſadeg par ogluhindrati un uhdeni.
Jo wairak Juhs meeſigi nodarbojatees, jo wairak Jums
wajadſes ogluhidratu darba ſpehka radifchanai. Bet pee
maſas muſkulu darbibas tee mahgā un ſarnās ruhgſt,

Noopeetnai itudefchanai.

ſagloto wiſus organus un noſaupa labakos nerwu ſpehkuſ. Pee lehnas weelu mainas no ogluhidrateem rodas waj nu ſauki, waj ſliktakos gadijuſmōs ſagiftefchanas ar ogſkahbi.

Wiſas kroniſkas ſlimibas ſtahw ſakarā ar ſadaliſteem oglu hidrateem. Maiſi, putru, kuhkas, kükkenus, pudinuſ un nudeles iftabā tupetaji gandrihs nekad newar deefgon ſahtigi baudit.

Tà ka ogluhidratus alkaliſkas ſulas pahrwehrſch, tad **reisē ar teem** neko ſkahbu mutē nedrihkſt nemt, lai alkaliſkas ſeekalas ſkahbums nepadara nederigas, par peem. ſkahbi kartupelu ſalati waj maiſe ar ſkahbeem ahboleem ir loti nederigi. — Swaigus, eefſkahbus augluſ waj ſalatus tomehr war tanī pat maltites laitā druſku wehlak baudit. Tà ka ogluhidratus jau mutē alkaliſkas ſeekalas pahrwehrſch zukura preeſchpafkahpenēs, tad eeſehrojot ſhos noteikumus, aiftaupa daudſ eelſcheja ſagremoſchanas ſpehka. Bet jo weeglaks un ſmalkaks kahds oglu hidrats, par peem. rihs waj pat medus, jo drihsat peelaitschams iſnehmums un nav nebuhſ taitigs. (Tikai karotu ſalati ir teeschs iſnehmums wajadſibas gadijuſmā ſā pikants, fairinaſchanas lihdſellis.)

Kopā ſader: Maiſe, zwihbaki, miltu ehdeeni waj daſchadas labibas ſugas ar ſaldeem augleem, kā: wihgem, datelem, roſinem, ſchahmetām bananem, bumbeereem, pluhmem u. t. t.

Ogluhidrati un ſaknes tāpat labi ſader un toſ war ar druſku oſbaltuma weelam papildinat.

 **Pee wahritām ſaknem nedrihkſt ehſt ſalus augluſ!**

Ja katrā ſinā wajadſigs, tad kompota weidā. Wiſeteizamakais, protams, ir wiſleelakā weenkaſahrſchiba.

Nopeetnai Itudefchanai.

Taukus tikai muskuļu strahdneeki drihkst leetot, jo tad tee rada ūpehku. Gara darbineekeem tee weegli ūzef trauzejumus, tadehē ka wispahrigi gruhti ūagremoja-mi. Wisweeglakee ir trekni reeksti un ūkaidras stahdu-ellas, ko ūewiščki plauschu ūlimineeki bauda un kas teem noder. Pee taukeem arween peeder alkaliju bagati ūku-mi, lai raditu derigu, ūchlidru ūchulti, kam tauki japahr-seepo.

Baribas ūahlī kawē puhšchanu un ūargā meeju no ūakrīšchanas. Tee dod organissmam, kopā ar elpu, ūpari-gumu un ir nepeezeeschami ūauleem, ūobeem, mateem, nageem, ūsihslam, nerweem un aſins ūinkoschanai.

Maiſes jautajums.

Idealakā maiſe, protams, buhtu pilnmaiſe, ja to pa-nestu. Bet tas noteek retōs ūsnehmuma gadijumiņs un ne-ūkaitameem winu pastahwigās ūaites un ūlimibas ūekas no ta, ka bauda pilnmaiſi un ūitu, kas ūspuhšch. Kursch tikai ūewi nowehros, nahks pee atsihšchanas, ka no piln-maisem (ar waj bes rauga zeptām) ūzelas ūtipri ūases ūaplūhdumi, kas war ūazelt ūaschadas ūeeschanas, ūewiščki galwas organu, kā ari ūirds-, ūmadseku- un nerwu ūaites. Beeschi ween peeteek, ūaschas nedelas maiſes weetā ehst ausu ūwihbakus, lai justos mundrs un gluschi kā pahr-wehrtees. Ūsmehgineet un ūuhs ūaziseet, ka man ūaif-niba.

Kas labprahrt drusku wairak mihi ehst,
lai peeteek ar weeglu baribu.

Ispalihdsetajs.

Schahdi leetojams: Spaini eeleek kahdu sauju sahlu waj seena puku. (War ari bes teem.) Pehz tam $\frac{1}{3}$ spaina peeles ar wahroschu uhdeni un pahrleek pahri schauru dehli, lai buhtu ehrtaki sehdet.

Tad usfehschas un leek twaikam pluhst us dsimuma organeem. (Jaapleek sega, lai twaiks neeet garam un jabuht usmanigam, fadehl ka uhdens karsts).

Dsimuma organos fatek wiisi nerwi. Twaiks meesas eelscheenê rada karstumu, zaur ko nofehduschas paschgif-tis kluhst swabadas un iskuhst. Ta sawâ sinâ teek radita eelscheja ruhgshana.

Sutinaschana ilgst 15 minutes. Tad tuhlin ja feh-schas aufstâ resp. wehsâ uhdenni no 15—18 gradi pehz reomira t. i. tikai plaukstu dñili, ta ka uhdenni nahk tikai dsimuma organi. Tam jailgst 3—5 minutes. War ari trihszeturtdalas masgajama trauka peelet ar wehsu uhdenni, pahrlikt pahri schauru dehli un tad us to sehdot, dsimuma organus 3—5 minutes apskalot waj masgat.

Karstumâ swabadas kluwuschas giftigas slimibu weelas tagad pluhst us apakshejam isejam.

Katru deenu leetojot pehz katram 7 deenam 3 deenas jamet meers, lai organismis eerosinajumu eespaidu war apstrahdat.

Ispalihdsetajs loti teizami sarnas, neeres, puhssi, aknas un ahdu eerosina us darbibu.

Kahjas jatura pee tam siltas.

Lc4/3 Klistiri eespaidu leeliski pabalsta.

Neaismirsteet nekad scho
teizamo uniwersallihdiekli!



Spehka awots

fatram, het seivischki seeveetem un behrneem, netvarigeem un flimeent.

Seeweefchu skaitums.

Weseliba, spehks un formu
skaitums

ir nescikirami jehdseeni. Ibhja weseliba bes otreem diiveem attributem now domajama. Meesas swaigumu, weseligu parabidbu, stastas formas, stingrus gihmja pantsus un wišpahrigi samebrigu meesu prasa weseliba un eesala elstralts to leeliski pabalsta.

Jaunibas swaiguma usturefchana
ir weseliga ehdeena uſdeivums. Ko der ahrigee libdselli un libdselliski, ja ahrejais zilveks ir eelscheja zilvela panabkums! Nespehks, no wihschana, bahlums, grumbas, matu iſtrishana un gihmja trahfas saudeichana — wiſe tas ir flimign, eelschliku atgadijumu pastimes. Ahrejā zilvelka usturefchanai un atjaunoſchanai janahē no eelscheenes, pei tam atspirdsinaſchanas ahrejāzgiba ar

eesala elstralts

Toti peepalihds.

Behrnu laime.

Bezatu nesinaschana

par pareisu, individuelu behrnu ehdinatshamu, meesas netvaribu, eedsumtibū, šolas gruhtibam un wiſtas kulturolo nollibchana — wiſtas usspeesch sawu seegeļi uſ behrnu laimes libdīvaru. No ta zelas muhju behrnu neweseliba un peeaugosča glehvuliba! Tadehl wajadīgs ispalibgs un iſlabotajs ehdinatshana!

Eesala elstralts

ſneedi jaunajam ūermenim jaunas energijas un jaunu ūpatu. Tas ir wesels dseedneežibas weelu un spehka trahjumu atjaunojoſchs pamats. Varibažablu bagatiba no augleem, ičis weselu aini un spehjigu laulu pamats, eesala elstralts vadara seivischki vehtigu.

Eesala ekstrakts

Satura dabigu aſinszahli, ir energetisks spehka awots un pirmās iſkiras spehka trahjums. Kaitigas mihsalstahbes neutralisfchanu, ūvarigo ūadedſinaschana ūermenī, aini alſalisto reatgiju, aini radijschana un nerwu ehdinatshana, weselu weelu jaunceguhshana un spehka atjaunoſchanu — wiſu to vadara eesala elstralts.

Eefala ekstrakts nepadara tuklu,

bet rada tādu wefeligu meejas pilnību, tās normalā veidā un individuāli ir saņeedsama. Wisweeglati jaņremojams, garšķigs, dabīgi tihrs un sva- bads no alkohola, esenžem, salīdzīgā zutura, glizerina un tamlihdsigām weelam. —

Dseedināšanās ar eefala ekstraktu ir atspirdzīnašanās un atjauno- šanās dziedneezība.

Eefala ekstrakts rada meeju un osinīš!

Iz iħsta džiħvibas fula feebam, mitam, behrnejem un flimeem.

Mums ir diivas eefala ekstrakta marķas:

a) C. W. Nutta kursemes eefala ekstrakts. Għażżeġ mafsa 35 l-ap. 10 mahż, eeffaitot tkahrdha bundschu — 3 rbl. 30 l-ap.

b) „Frugola“ eefals. Schis ir pirmais un weeniigais eefala ra- sħċojums no loti konzentra, pasterijseta eefala ekstrakta ar dabigeem osin- saħfeeem no augleem un stahdeem. Ja jau eefals pats par fewi ir energie- tijs spehla awols un pirmas fħlitras energijas trahjums, tad- ar „Frugola“ stādu baribas saħli eefala brihijskligo eespaidu diwkahrtiġi pawairo. Bu- dele mafsa 55 l-ap., dubultpudele 1 rbl.

Eefala konfektem

Ieela weħrtiba, jo tās isgatavotas peħġi dabibas un flaidribas pamatlifu- meem wi-spahrigi, un baribas saħlis teorija sejvisejti.

Baribas saħleem topa ar eefalu un zuluru ir-leeliskais nsdewum, weżiñat meejā zulura īadegħanu, jo bagatiga zutura baudīgħanu meejā rada flakħbes, tās dara kaitigu eespaidu. Bej poeteekosha baribas saħlu za- tura organijs nav ġejjius u jaemtu zuturu f'ad-din, ta' fa war at- rast kaudis, luu meċja kaitigas zutura baudīgħanu (bej baribas saħleem) deħi ar flakħbem un alkoholu ir-ta' paħr pildiha, ta' reiħ taħħda autoritate toż- nofauza par „staigajosħam degħiwxha deddinatawam.“

Bużur s-uun saħlis pee salbumeem nepeezej-ħammi saðer le- pā, tadeħi ta' zużurs ween, ja meejā truhx-xi baribas saħli, rada kaitigas f'laħ bes.

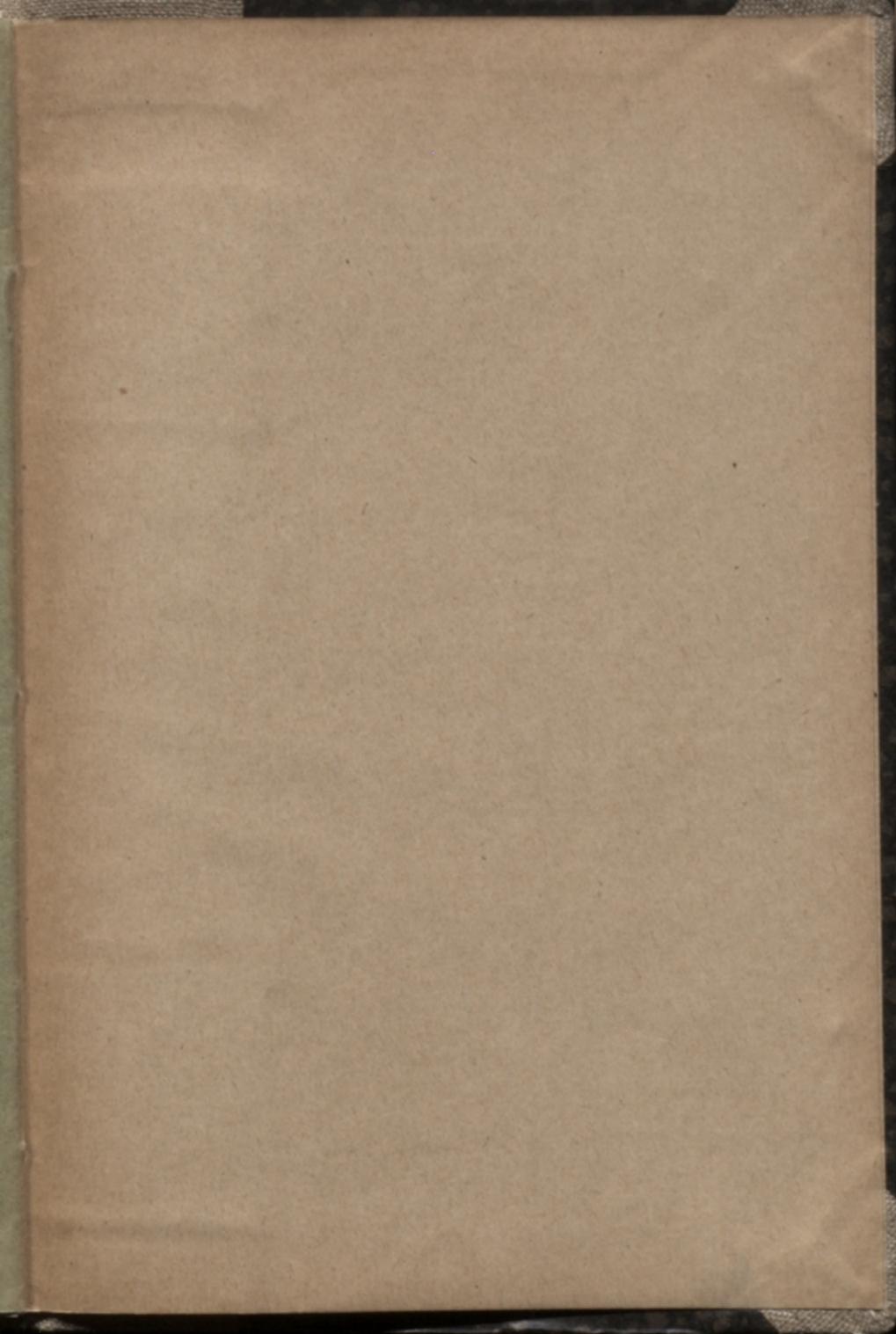
Lai paraġġa zuturu un żepumu weetā fneegħtu kaut fo tiegħiham wefeligu, meħs peedahvajam:

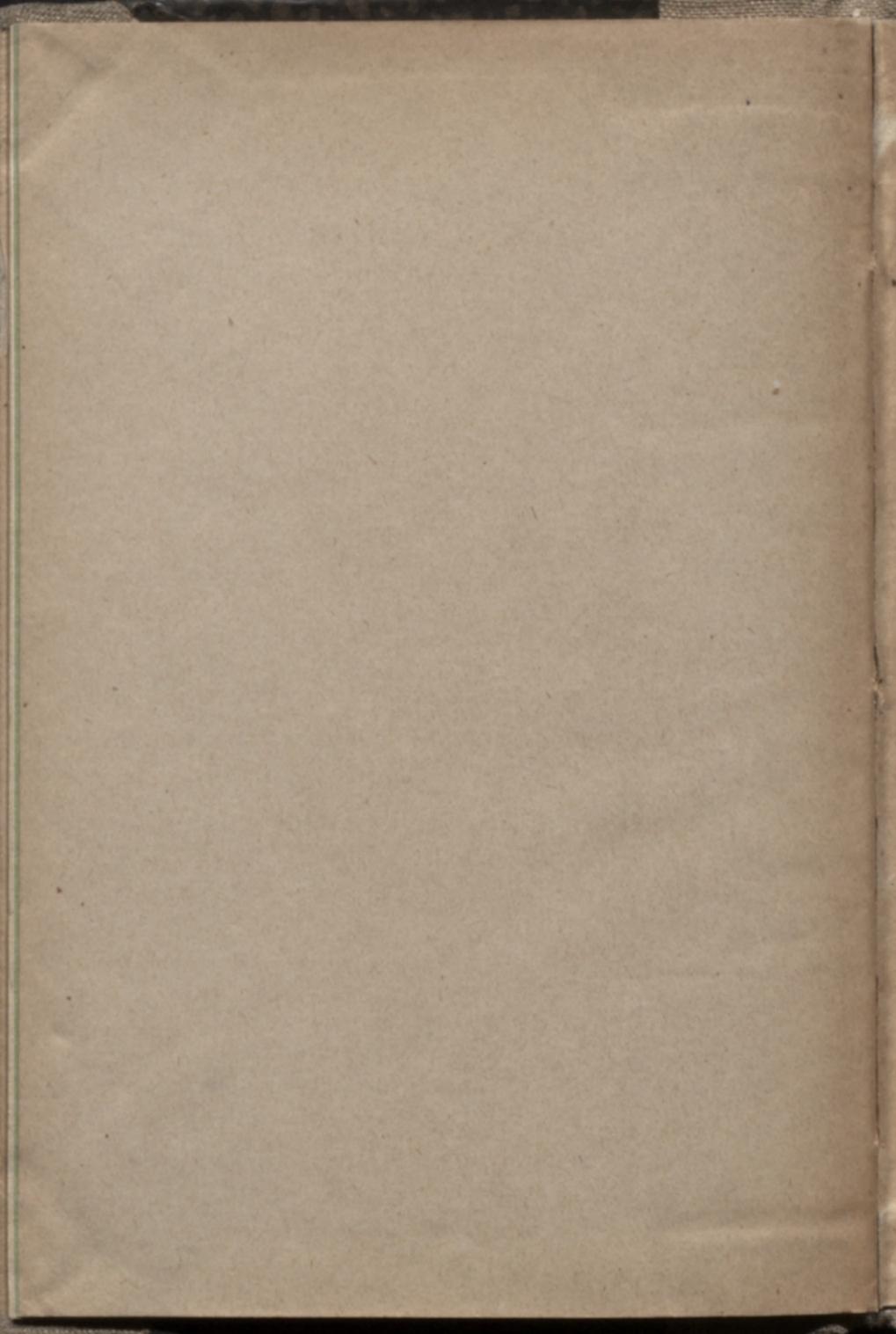
Eefala konfektes ar reekstrem	5 tafeles	1 rbl. — l-ap.
" " " mandesem	5 "	1 " — "
" " " fħokolabi	5 "	1 " — "
" " "	20 "	3 " 60 "
Eefala karamelas	1 mahż.	" 70 "
" " " medus-saħlu-eefala-karamelas	tażżejt	" 30 "
" " "	"	30 "

Dabujamas

20 4/3

H. Sööte (Γ. Čēte) tirdiħneezibas namā Rigā,
Alekandra erlā Nr. 13.





LATVIJAS NACIONĀLĀ BIBLIOTĒKA



0309057645