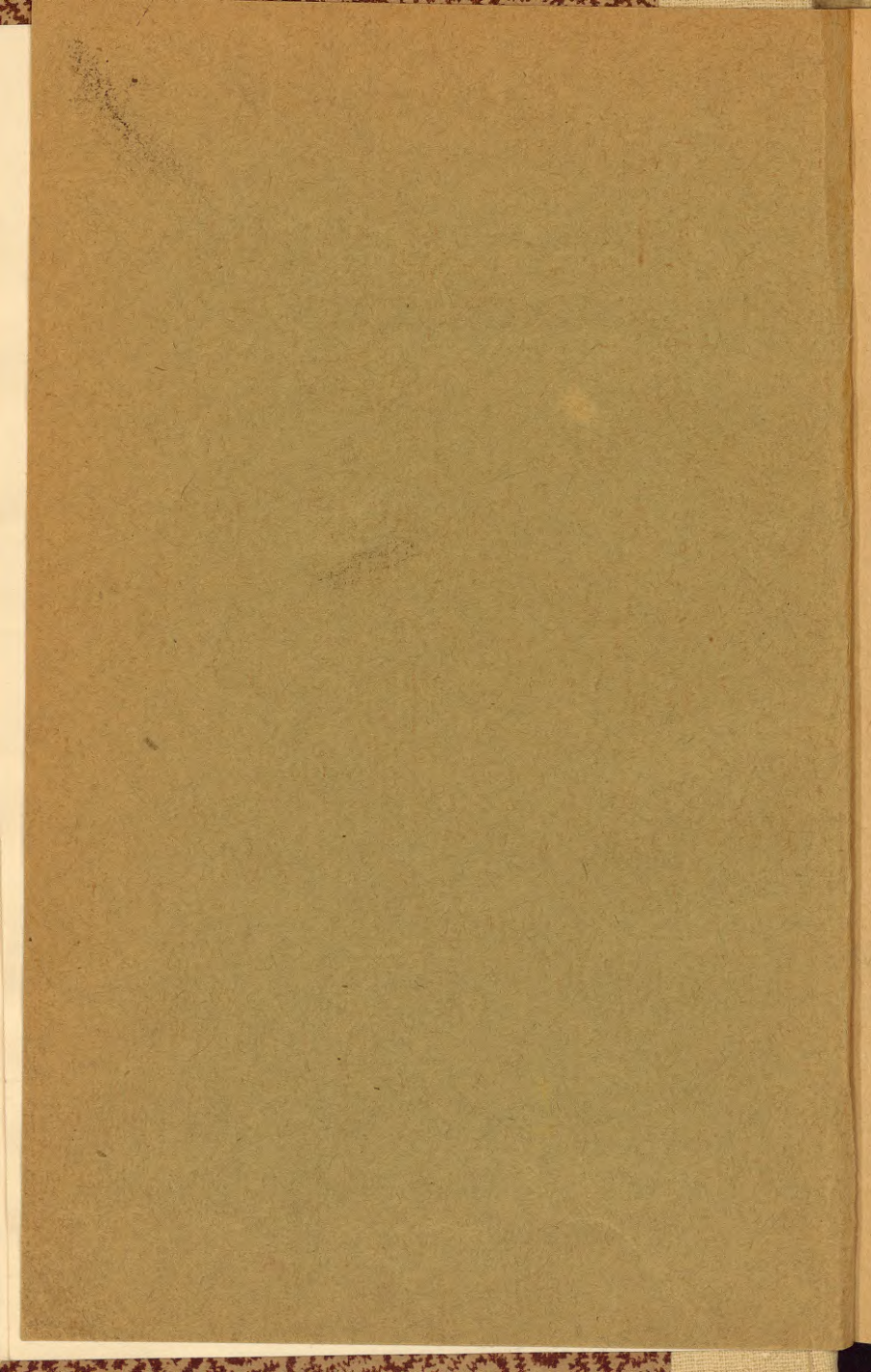


# Badoschanàs — wisu slimibu ahrsts

А. Суворина методе

---

Praktiskās Bibliotēkas izdevums  
Rigā, Arotu eelā Nr. 33, tālrunis 3-0-1-7-5



7Xc ✓

$\frac{625}{540}$

m/f

L  
61

035272

# Badoschanàs — wisu slimibu ahrsts

II. Suworina metode

---

Praktiskās Bibliotēkas izdevums  
Rīgā, 2. Sēkļa ielā Nr. 33, tālrunis 3-0-1-7-5

0309065542

L. V. B.  
In. 242 050

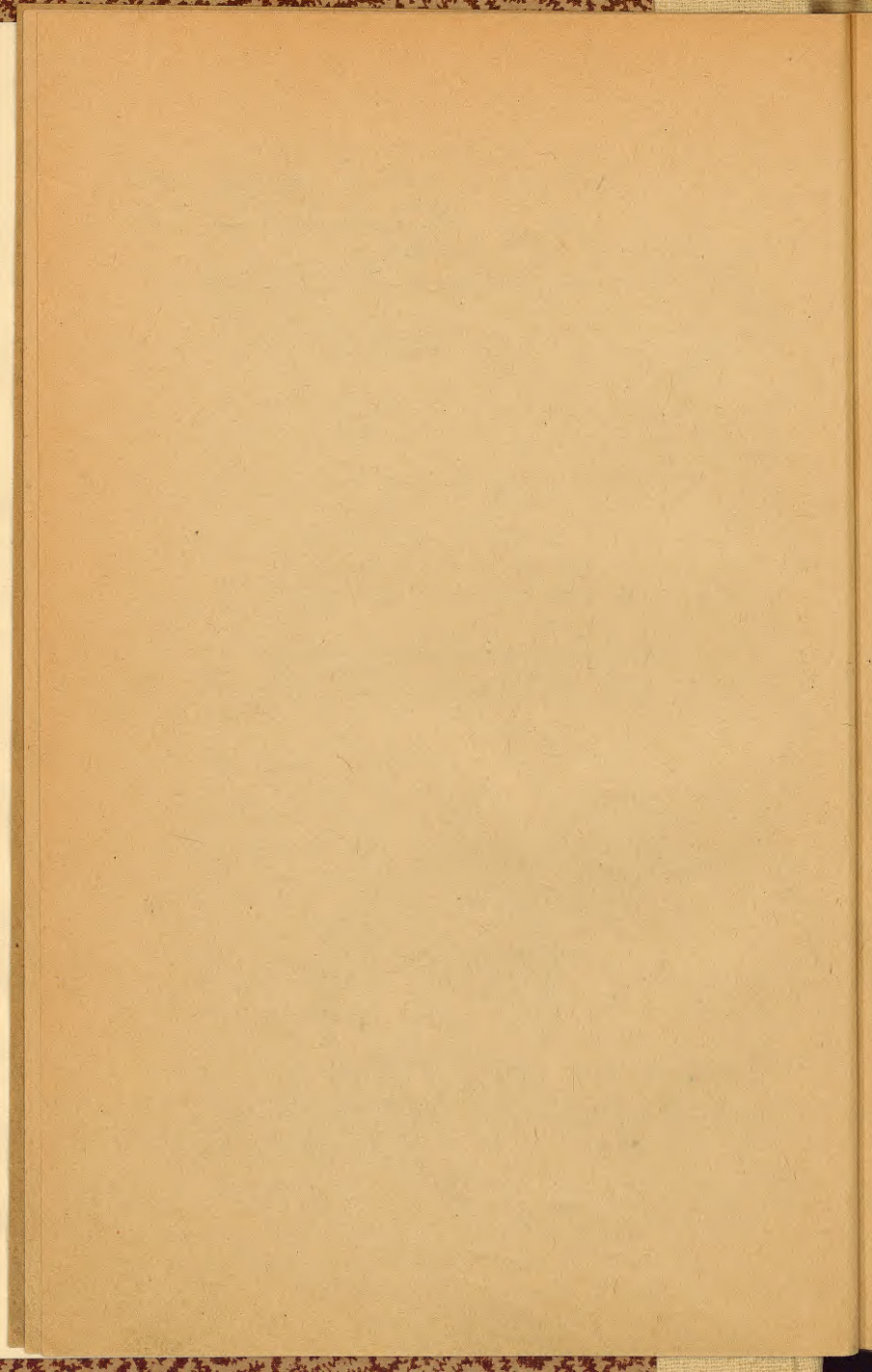
15.07.99. g.



„Burtneetis“ Rīgā, Uvotu eelā 33



Daba ir atwehrtā grah-  
mata; taš, kaš grib un prot  
winu lašit, špehjiš darit brih-  
numuš.



## Schi grahmata radis apwehrsumu!

Es mu pilnigi pahrleezinats, ta schi grahmata is-  
fauts wefelu apwehrsumu modernâ ahrstneezibâ.

Ur manu metodi teef iswesta newis problematiska  
ahrsteschana waj ari jaunu un wezu dseedneezibas pa-  
nehmeenu kombinažija, ta to parasti fastopam wifas  
žitâs „jaunâs“ metodês, bet flimais teef isdseedets us  
wifseem laifeem un weenmehrigi, bes jebkhdâm sahlem  
un wifseem peejamâ fahrtâ. Scho metodi, — no finatniskâ  
weedokka to war usfkatit ta pilnigi jaunu, lai gan dabâ  
ta pastahw jau no firmâs fenatnes — es wispirms ismeh-  
ginaju patš pee sewis, tad pee desmiteem tuhstoscheem  
ziteem, gan firgstoscheem, gan weseleem, un pehz peezu  
gadu ilgeem metlejumeem, isweidoju par wisla-  
bako ahrstneezibas panehmeenu, lai gan schis metodeš  
deht pehdejôs trihs gados man bija jaisžihna wifai  
šhwa žihna ar wifu Deenwidflawijas ahrstu šaimi, kas  
mani apkaroja, žil ween til spehja, šahlot ar wispah-  
reju boikotu un beidsot ar peedraudejumu eeflodsit mani  
zeetumâ un trafo namâ.

Sagad ar manu metodi war isdseedet wifas fli-  
mibas, šahlot ar weenkahršchâm eefnam — lihds pat  
wehšim un, drošchi ween, — ari meega flimibu un  
špitalibu. Mana metode weenlihds peejama jauneem  
un wezeem, bagateem un nabageem, jo neprafa nekah-  
dus sewišchus panehmeenus, nedš ari sahles waj isdo-  
schanas. So peeletojot, wifas operazijas kluhst pilnigi  
leekas, tâpat — naw jabaidas no nahwes waj šaresch-  
gijumeem; flimais teef isdseedets nekawejšchi un ahtri,

daudsoš gadījēnos pat beš ahrsta klahbtuhtnes: peeteel šlimibu aprakstīt wehstulē. Ur manu metodi isdseedetam ne tīkai naw jabihstas, ka šlimiba waretu ar laiku atgreestees, bet tas ar preeku konstatēs, ka lihds ar iswefeloschanos, kluwis ari jaunaks un spehzigaks. Mana metode zilwefā pamodina un attihsta wina dabīflo magnetīsmu un dsihwot spehjas un tam paschirzeli pretim jauneem meesigeem un garigeem apwahrššaneem: Pehz 2000 gadeem ta wed pee Kristus bauschla peepildischanās, tad Wīnsch pehz 40 deenu ilgās gaweschanas tuffnesi garā un pateesibā spehzinats, us šaweem mahzelleem teiza: „Ejta pasaulē dseedinat šlimos un welna apsehstos un usmodinat miruschos!“

Wīš tas teel panahktis ar wisweentahrschateem panehmeeneem, kas weegli peeejami pat masam behnam, proti: — neta neehst; pehz eespehjas masal dsert. Un tā tā zilwefa eeschas muhsu deenās atgahdina ihstu mehflu bedri, tās pamatigi istihrit. Weenigās sahles, kas japeeleeto, ir zaurejas lihdsēkli. Lai pahrbauditu ahrsteschānās gaitu, eeteizams reisi deenā nbswehrtēs, un reisi nedelā aprunatees ar spezialistu, lai nowehrstu newehlamās kluhdas dseedneezibas gaitā.

Tas ir wīš! Juhš droshi ween schaubifatees — waj mas tahds „brihnumš“ eespehjamš, bet us to jumš waru atbildēt:

„Jā gan, tas wīš ir loti weentahrschi, tomehr — ne p a w i š a m weentahrschi! Šhe wajadšigš wifai leelš un neatlaidigš gribas spehšs, lai neattahptoš no fewim usstahditās apnemschanās. Šchi apnemschanās jaustur wefelām deenam, nedelam un pat mehnescheem. Kad juhš pee fewis sahšfeet manit pirmoš dseedneezibas panahkumus — us teem nebuhš ilgi jagaida — tad jumš tas wairš nenahšfees gruhti. Lihds tam jumš buhš wehl japahrwar smagaiš eesahkums. Bet katrš eesahkums ir gruhtš!

Bet juhš . . . tomehr wehl negribat tizet, ka tīf weegli buhtu šafneedsami tahdi brihnumi! Un, tomehr, jumš gribot waj negribot jarehkinās ar desmiteem tuhstoscheem zilwefu, pee fureem wīš notizis gluschī tā, tā es to šaku! Bet ja jau tas panahktis pee daudseem



ziteem, kamdehl gan lai tahduš paſchuš panahkumus nefasneegtu ari juhš?!

Weens, deſmit, ſimts zilweku — toš wehl waretu uſſtatit kâ weenfahrfchu iſdomajumu, bet deſmiteem tuhſto<sup>o</sup>chu — kâ toš gan lai turetū par mahneem? Par to, ka ar manu metodi iſdſcedeti deſmiteem tuhſtoſchu, ſin wiſa Deenwidſlawija. Bet Deenwidſlawijâ galu galâ i: weſeli 15.000.000; un taš laikam ſautko tomehr noſihmè!

Bet juhš — juhš tomehr wehl lahgâ negribat tižet tam, ko eš ſaku! Nu, taš par to! Ja jau jumš taš wehl iſliktōš brihnumš, iſmehginat pee ſewiš manu panehmeenu. Sahtumâ — nekawejoſchi iſmehginat ſautko weeglaku un maſaku — badoſchanōš uš 2, 3, 4 deenam. Taš taſfchu ſatram eeſpehjamš un neweenu ne ar ko neapdraud! Ja, pehž juhſu domâm, juhš ar to neka nepanahſat, waj ari, taš jumš iſliktēeš par gruhtu, leela muifcha — iſdſerat glahtſi pcena un ap-ehdat riku maiſeš un juhſu „lluhda“ buhš iſlabota: wiſš paleeł pa wezam! Jumš neko nenogreeſiš un neko nenonemš. — Juhš tikai buhſat iſtihrijuſchi ſawu organifmu. Un taš weenmehr un ſatram war nahkt tikai par labu!

Kad biju ar wiſu ſawu prahtu un dwehfeli lihđſ paſcheem pamateem eedſilinajeēš muhſu diplometâ ahrſtneezi-bâ un wināš buhtibâ, eš eeraudſiju, žil pateeſibâ leeli nepaſchaš wiſi ſchee diplometeē ahrſti, taš gan ſina tuhſtoſcheem ſareſchgitu ſahlu un ahrſtneezi-bāš lihđſeklu noſaukumu, bet neprot kâ peenahkaš eelikt ſmagi ſirgſtoſchu ſlimneeku wannâ kâ, lai wiſſch no taš eeguhtu ſinamu atweeglinajumu un labumu. Wiſš taš teel atſtahtš ſeldſchera ſinâ. Tâpat ſlimneekam eeſchaš iſſkalot taš ſatreiſ uſdod aplopejai. Sa, ſawukahrt, gan ſina, kâ ſlimneekam jauſieeł kompreſeš un to, žil taš zeefchi notinamaš, bet neka ne-jehdſ no Priſniza kompreſem un Riiklija ſuta wannâm. Uhrſtš neprot peeleetot maſaſchu pret galwaš ſahpēm, bet to atſtahj maſeera ſinâ; neprot ar magnetiſma palihdſibu ſlimneekâ uſtūrēt wiſa dſihweš ſparu, buhdamš pahrlēezinatš, ka wiſa ſlimneekem pilnigi pee-

teek ar apteekās eeguhstameem patenteteem lihdsfelleem un nemas naw jameklē palihdsiba usbahfigo sapnotaju „jaunās blehnās!“ Jfdeenās man nahzās pahrleezi-  
natees par to, zif ahrsti fawā arodā leeli neprafčas un par to, zif dauds gan netiktu panahfts, ja ween tee gribetu atwehrt fawas azis. Pateizotees tam ween, fā rihkojos ar faweem pazienteem, pehz manas labafās pahrleezibas, no teem iswefelojas 99%, bet mirst... — Taisnibu fakot, lihds pat fchim laifam neefmu wehl dsirdejis, fā tahds teefchi ar manu metodi buhtu aifgahjis kapā. Bet tahdu, fās mirufchi, fatarā ar pafchu peelaifstām kluhdam waj ari pateizo-  
tees beefchi ween rupjai un pat nofeedfigai ahrstu eejaufschanaī ahrstneezibas gaitā, ir pawifam d e - w i n i, — lai gan fcho peezi gadu laifā pee manis perfonigi ahrstejuschees ap 10.000 zilweku, nemas neeerehkinot tos, fās pehz manas metodes ahrstejuschees bes manas fīnas, pehz manām grahmatam.

Rur gan buhs tahds diplomets ahrsts, fās warēs usrahdit tamlihdsigas fefmes? Tā ir wezu wezā pateefiba, fā wifī kapos gulдитеe tur nonahfufchi pateizotees ahrstu gahdibai. Wifī!!

Modernā ahrstneeziba ne tīfai diplomu faindeta, bet to gandē ari daudsās katastrosifstās kluhdas.

Pati pirmā un galwenatā kluhda ir behrnisfchā un ne ar fo neattaisnojāmā eedomā, fā zilweks fastahw tīfai no fataustamā fīfifā kermena, bet ta dwehfele un gars ir faufkas tīf fchaubigs, fā nopeetnafs positifsts ar to nemas nedrihfst rehkinatees. Bet taisni fchaf zilweka garigā (astralā) kermenī meklejami wifū wina faifchu un flimibu zehloni, jo newis dwehfele un gars peemehrojās meefai, bet gan meefa dwehfelet un garam. Jfdsedejat dwehfeli un lihds ar to j a - f k u h j w e f e l a i ar meefai. Utstahdama nowahrtā zilweka dwehfeli un garu, fur — fā jau to teizu — meklejami fīfifko zeefchanu eemesli un pirmsahkumi, modernā ahrstneeziba pati few leeds eespehju isdibināt ihstos flimibu zehlonus un lihds ar to nelad nekluhs pee pateefibas, bet nespehziga maldifees tai apfahrt. Dirā kluhda — tīfpat maldigō un finatnifsti nepee-

rahdamà eedoma, ka zilweks itkà esot patš sewi tik nespehzigš un newarigš, ka, winam šafirgstot, taš jaglahbjot no nahweš wišadeem blakus lihdsfkleem un apteekas indem. Ahrsti zeetširdigi peesahntina flimneeku ar daschadeem pulwereem un miksturàm, šagan-dedami tam pehdejàs wesešlibas paleekas un istuškodami kabatas, — taš beeschi ween no tikpat leela šwara.

Treschà kluhda — stulbà un neišstauschamà pahrleeziba, ka ehdeens špehžina flimneeku. Šchos maldus juhs pilnigi šapratifat, ja atzerešatees, ka organišmam, lai sewi usremtu baribu, tà jašadedšina. Šà tad jau taš masums baribas, taš wairš neašibilšt faktiškam šlahbeka daudšumam flimneeka ašinis, šahť to šmazet, eekšchłigi šchnaugť. Un šcho šleptawibu ahrsti wišbeeschali un ar fewišchłi weeglu roku un prahtu išdara pee dilonšlimeem, tam jau tà elpošchana wišai apgruhtinata. Pee manis eeradàs lahds flimneeks, taš, lai gan pehž dabas bija jauns un spehžigš zilweks, pateizotees lahđai mahgas šaiteti, no ahrsteem bija padaritš par masafinigu kropli. Šlimnizà tam bijiš išdeenas janorij 18 jehlas olas, taš bija domatas špehžinašchana, bet bija ta ašinis pahrwehrtuščas dulki.

Šahdu konkurenzi modernà ahrstneeziba naw špehžiga ištureť. Ša ir zaur un zauri diplomu priwiligiju un kontroles truhtuma šaindeta, šawas rišibas, šalpu un waditaju nowahjinata, daudšo noseegumu nomahťta.

Šà! Modernai ahrstneezibai, lihds ar winas grehšeem, kluhdàm un noseegumeem, peenahťuši leelà teefas deena. Un šawà širdi es nekajuhtu ne masako šehlelu par to, taš tagad tikš šagrautš, jo šchi katastrofa... Uš Deews! tà wina to pelnijuši!

Rad šchais peezos gados patš biju kluwis par ahrstu un man išdeenas bija janoklausas nesłaitamo flimneeku nostahšti par to, tà šinatnes wahrđà winaus ahrštejušchi, gandejušchi, kropløjušchi, šleptawøjušchi, apšaupijøjušchi un išputmajøjušchi, — es newareju ween nobrihnetees, tà gan muhsu laikos un, pee tam tik atšłahťta weidà wehl war pastahwet tik neprahtigi multiga šabeedrištà eekahrta, tà priwiligetø ahrstu šahrta,

ko neweens nekontrolè un kas, tà neaprobeshoti pat-waldneeki, war netrauzeti lemt par wifas walfis eedfih-wotaju dšihwibu un nahwi!!!

Cedomajatees tikai: — jaunam studentam, kas tikko tà nahzis no augstskolas šola, pehz loti ihfas prakšes teef isneegts diploms un teefiba peeleeetot pee šlimneekcem pat wišniknakās indes, bet par to, t à wišch šawas teefibas isleetos, neweens pat naw padomajis!

Zeturta modernās ahrstneezibas „pateefiba“, ko šlimneekcem nahkas šmagi isbaudit us šawas ahdas, ir eedoma, ka zilwets neko daudš neatšchiras no stikla zaurules, kurā war leet eefchā wifadus tahdus aptee-tas drankus un indes, ko pat šlabartschuhštai buhtu šauns eefšlahkt. Pee manis ahrstejās un isahrstejās šahds mahgas šlimneekš, kas, pateizotees pastahwo-šchām ahrstneezibas metodēm, diwoš gatōš bija no-westš jau šapa malā. Pehdejos 14 mehnešos ween, „šahpju nomeerinašchanai“, tam bija eefšlahktas 18.000 moršija šprizes — ifdeenas 6. Resultatā: Ur bado-šchanos tas gan tifa walā no šawas mahgas šaites, bet, lai likwidetu modernās ahrstneezibas šekas, tam bija jaahrstejas wehl atšewišchki.

Ušnemtāis moršija wairums bija tà nowahjinajis muškulis, ka šlimneekam peemetās mahššliga šahju pa-rallise, no kuras tas tikai ar mokam isahrstejās. Nemas nerunāšim par tahdu nošegumu, ko peelaišch, eedurot adatu un eefšlahzot indi šlimneeka muzuršaula šma-dšenēs — jo neweens daudšmas šapratigš ahrstš tatschu nemehginās eegalwot, ka lihds ar to pazientam neepotē šautšahdu tratuma weidu... Bet ari weentahrschee šampara un šalwaršana eefšprizejumi... esmu pilnigi pahrlēezinats, ka, ja ašinis praštu runāt, tās šleegtu un waimanatu lihds nešamanai jau šprizi eeraugot ween! Šo mašakais šalwaršana eefšprizejums — pat wišmašakais! tas zaur un zauri šinatniški peerahdits! — war beigtees ar šurlumu, aklumu, nahwi. Un pa-šauļe wehl peelaišch, ka neweena nekontrolēti zilweti išwed tahdas neprahšibas ar šlimneekcem!

To, zit semi kiritusi diplometà ahrstneeziba, war redset jau no ta ween, ka, nebuhdams ahrstis, bet ween-fahrstis diletantz, nekautrigi waru nostahtees ahrsteem blakus un teem azis teitt: „Es dseedinu bes afinis-istihzinofcheem eeschirzinajumeem, bes kroplojofham operazijam, pee tam isdseedinu tahdas taitez, kas jumš leekas nedseedinamas. Un, ko juhš?! Upschehlojatees tatschu par juhšu flimneekem!“

Peektaiš modernàs ahrstneezibas grehts tas, ka ahrsti usfkata sawu amatu, tikai kà pelnas awotu. Usmirštis ir dr. Notnagela bauflis: „Par ahrstu war buht tikai labš zilwekš“. Ta weetà nekautrigi stahjees losungš: „Elimneekà gul muhsu eenahkumi. Wifu semju ahrsti apweenojatees sawu eenahkumu aistahwešhanà!“ Dwehfeligà fihkmaniba ahrstos nomahkusi goda juhstas. Winu starpà kluwuschu eespehjami tahdi darbi, kas ne tikai naw moraliski, bet dara kaunu sinatnei un zilweka garam. Wifur walda Moločš.

W. Krulfa mahzellis un sinatnistàs flawas mantotajš Anglijà, W. Tomsonš, kas sawu nopelnu dehl eezeltš par lordu, Britu apweenibas šapulžè Edinburgà teizis:

„Sinatne pastahw tikai pateizotees muhsčigam goda noteikumam, kas pawehl besbailigi kertees pee fatra ufdewuma, kahdš tit war nahkt preeškà?“

Modernà ahrstneeziba šcho likumu wairš neewehro. Uif bailēm, ka flimneeku dseedinashana ar badofchanos waretu eezirstu robu wiau lihdsšchinejos eenahkumos un padarit leekus eenesigos patentlihdsfelus, operazijas un eeschirzinajumus, ahrstu šaime farihtojusi ihstu kara gahjeenu pret šcho ahrstneezibas metodi. Peeki buhs aistrahdit, ka to wini dara sinatniski nepahrbaudijuschi faktus, jo — „Deewš pasarg', ja Suworina atflahjumi tiftu atsihti no sinatnes — ko gan mehš tad lai daritu?“

Un bes bascham un širdšapsinas pahrmumeem kahdas neezigas bruhzes dehl fungi, kura pehz manas metodeš itin weegli un drošchi isdseedejama bes kahdas operazijas, ahrsti nemitas un turpina operet flimos uf sawu galwu un bes schehlstibas, šuhtot nahwè neisbeh-

gamo procentu, lai gan labi fin, ka ar badošchanos šchahdas bruhzes isdseedejamas bes operazijam un bes rīfka.

Greeschu walsts waras usmanibu us šcho noseegumu pret paščas tautas ašinim, us noseegumu, kahds teef isdarits un atfahrtošs katru deenu bes kahdām baščām un bes kahdas šchehlastibas wifur un wifās šlimnizās. Un tas wišs teef darits pret Deewu un pret tautu, ahrstu mantkahribas un eedomibas wahrdā, lai nonizinatu dseedešchanos zaur badošchanos, lai si natnes wahrdā ar šaweem panehmeeneem un lihšsekleem šagandetu tautas weselo ķermeni un nokautu winas garu un peepilditu šawus mafus.

Sadehl naw ari brihnumš, ka man no maneem pazienteem nahlas dsirdet šchahdas walpdaš.

Tā, peem., kahds ar wehdera kataru šlimojoššs šlimneekšs šahstija:

„Kahds ahrstšs paraštija man pulwerišchus un piles un eedewa šmehri preekšch wehdera mafasčas un noteiza, ka pehz šahlu isleetošchanas un mahgas kaites isdseedešchanas man wifadā sind jabrauzot us kahdu šlawenu weselibas kurortu, tad weselu gadu ja eeturot stingra dieta un pehz otra kurša tai pašā kurortā, es warot zeret, ka tiššhot walā no šawas šlimimibas. Wahrdu šakot, manas šlimibas isdseedešchana prasot pušotra gada.

Kahds zits ahrstšs man dewa ampulas, weenas šiššchanai, bet otras injekzijai, ko winsch man taiššhot katru pahrddeenu kahdu pušgadu waj wehl ilgaš. Wišpahrigi šakot, mana šlimiba pahreeschot tikai pehz gada waj pušotra ruhpigas un neatlaidigas ahrsteshanas.“

Ššklaušijis šcha šlimneeka šchehlabas, es winam teizu:

„Bet es atkal jums šafu, ka nefas jums naw šo meklet un gaidit! Wišs noslehpums un wifas šahles flehpjas juhs pašchos. Ššpildeet tikai manus dāšchus ašrahdijumus un bes tam atšakatees no kurām katrām šahlen, — bet lai Deews juhs pašargā no kahdām eesprizeschanām! — un newis pehz mehnescheem

un gadeem, bet pehz 5—6 nedelam juhs buhjat pilnigi wefeli!

Un tà tà apsolijumus es arweenu kahrtigi ispidu, tad zaur to teel stipri satrizinatš mahzito ahrstu stahwollis un reputazija. Bet kas tad pee tam wainigs?

Jau peezus gadus es skandinu un aizinu peegrest wehribu badoschanai tà dseedneezibas lihdselklim, bet wišs welti! Mans azinajums palizis kauzeja bals tuffnesi.

Zif schaufmigi ahrsti „pahrlahdè“ sllimneeka organismu ar daschadàm apteekas sahlem, sche peewedischu daschus peemehrus no man sinamu ahrstu prakses.

Rahda ar wehdera tuhstu kaslimusi sllimneeze diwu gadu laikà eedsehrusi 2300 pulwerus aspirina.

Rahdai kalsnai un wahjai wezenitei, kas kaslimusti ar wehdera kaiti, ahrstis us reisi islaidis 12 litru schkidruma, it tà sllimneeze buhtu kahds dihkis, no kura war uhdenti smelt spaineem. Un tahdam ahrstam ir kabatà augstskolas diploms.

Kahds loti slawens Belgrades ahrstis kahdai sllimneezei 32 deenàs lizis noriht 84 zaurejas ampulas, tahdà kahrtà sllimneezi galigi sagandedams. Sllimneeze diwas nedelas peekopa badoschanàs reschimu un atwefelozàs un atspirga no daktera ahrsteschanas.

No sche atstahstità nebuht nebuhs taifit slehdseenu, ka es buhtu ahrstu un apteeku pretineeks.

Nebuht ne! Ja jaunos pahrwehrtibu laikos tee grib dsihwot no sawas profesijas, tad teem jaatsakas no kalposchanas wezeem elkeem un jakalpo tautai.

Lai apteekas darbojas roku rolà ar sabei driskam organisazijam tautas wefelibas uslaboschanas un dseedinaschanas laukà, kahdu mums dikie jaunee laiki un jaunà medizina. Lai ahrsti ismahzas par labeem seldschereem, eekahrtot un wadit sllimnizas tà, lai winas zentrà buhtu sllimneeks un wina iswefelozchanàs, bet newis ahrstis un wina nemaldiba. Un katrs kahrtigi un ar labako firdsapfinu ispidits darbs ari jaunos laikos taps atsihts, zeenits un zildinatš.

Ur to es ari beigschu sawu runu par ahrsteem. Weens otrs afums schat grahmatà nebuht naw issauktis

no naida, bet dusmam par to, zif tahl pagrimusi schi ar walstis naudu un lihdselleem isskolota spezialistu zunfte, kas nedarbojas schis walstis un tautas, bet sawa mala laba.

Es labi sinu, ka wineem, t. i., ahrsteem, schi mana grahmata buhs dadsis azi. Wis wehl warbuht, ka weens otrs ahrsts, to islasijis, faslims. Bet es ari tadehl nebaidos ne no winu dusmam, ne no wiau zihnas lihdselleem un atreebibas.

Weens pats, wehl no wispahratsihtas metodes un sawas ahrsteschanas sekmiu neaisstahwets, es esmu peenehmis un ari isturejis zihnu un karus ar Deenwidflawijas ahrstu organizaciju un wehl esmu dsihws un turpinu sawu darbu. Par scho zihnu juhs atradisat schat pascha grahmata. Par to deretu palasit ari schis zihnas wedejeem ahrsteem, lai tee pahreezinas, ka wiau kahrta aigahjusti wehl tahlu aif atkautā Hertuleša stabeem. Lais buhtu nahkt pee prahta un pagreest sawas ilkses us jauna zeta pusi. Bet slimee lai sin un leel wehra, ka kamehr ahrsta diploms nebuhs padots sabeedrislat kontrolei, sawas weselibas aissardsiba un apfardsiba teem japalaujas weenigi us paschu spehkeem. Starp ahrsteem few palihgus tee atradis weenigi labakos laudis, bet labu zilweku wisur un arween tik wisai mas.

Scho grahmatu es rakstu preeksch slimeem un tagad pahreesim pee teem.



## Neapstribdami peerahdijumi.

Ratrâ ahrsteschanâ flimneekam wispirms no swara sinat, waj ahrsteschana lihdses? Slimneekam gluschi weena alga, lâ sauž flimibu, ar kuru tas sa- firdsis. Wina weenigâ wehleschanas, lai sahpes drih- sak rimos un wehl labat — lai no tam tiftu walâ us wiseem laiteem.

Samdehl, pirmâ sahrîâ es atbildeschu us jauta- jumu: waj mana ahrsteschana palihds isdseedet flimi- bas, bet pehz tam sihlak pastaidroschu, eefsch ka schi ahrsteschana pastahw un, beidsot, lâ ahrstejamas da- schadas flimibas.

Bet pirms sihlak pakawejamees pee scha jauta- juma, peewedischu teeschus no spezialâm laboratorijam un walsis eestahdem apstiprinatus peerahdijumus, ka mana badoschanâs metode ir labakais un droščakais ahrstis, kas neween ahrstè, bet ari isa hrstè wifas flimibas.

Sewischi apstahli sche mani speesch ihsumâ at- fauktees us wehstures dascheem fakteem ahrstneezibas laukâ.

Wispirms daschus datus par sihlisu un wina ahrsteschanu.

Belgrades uniwersitates profesors un schis augst- skolas wenerisko flimibu skinitas direktors prof. Dsch. Doroschewitsch kahdâ rakstâ raksta, ka „eelaista un nerwu sihlisa ahrsteschana zaur badoschanos nahl tifikai par launu un weizina flimibas attihstischanos, kas

mumš par badoschanos sinams jau kahdus desmit gadus". Ar šho eerakstu par badoschanos ffilifia ahrstefchanà zeen. profesors peerahda, ka sawa preefšmeta wehsturi taš sin tikai par pehdejeem desmit gadeem un wehl turklaht, ka sawu nosari taš pahrsin wifai pawiršchi, kaš profesoram nekahdà finà naw peedodams.

Sifilifia ahrstefchana zaur badoschanos Europà nebuht naw kaš jaunš, kà to domà profesora fgs. Ta ir tikpat weza, zif weza pati flimiba.

Rad spani pahrneša ffilifü no Amerikas us Europu, wini kopà un reišè ar to pahrneša ari šchis flimibaš ahrstefchanas panehmeenus un lihdselkūs, kahdi toreis tikufchi peekopti un peeleetoti Amerikà. Un tee bija: badoschanàs, flahpešchanàs un fwehtà gwajatkofa nowahrijums. No ta laika ffilifia ahrstefchana zaur badoschanos isplatijàs pa wifu Europu un war teikt, ka šchis flimibaš ahrstefchanà sekmes usrahdijschi tikai tee lihdselki, kuros eetilpuš badoschanàs.

Pasihstamais wahzu humanists Ulrichs fon Guttenš 1519. gadà usrakstijis grahmatu par sawu isahrstefchanos no ffilifia teefchi pehz šchis metodes, t. i., zaur badoschanos, ar gwajaka fulu un zaureju weizinoscheem lihdselkeem. Trihs gadu simtenus spezialisti turpinaja strihdiaus par to, kaš, peeleetojot gwajaku, labal palihds: attureschanàs no baribaš, waj attureschanàs no uhdens? bet wehlat ar zihnu austrumneeku arabu ahrstefchanas metodi, kaš eeteiza attureschanos no schkidrumu leetoschanas un dšhwfudraba peeleetofchanu. Dšhwfudraba pretineeks starp ziteem bija keisara Karla V. ahrstis Nikolajs Pols. Wina ahrstefchanas sistema bija sekofcha: trihs reis deenà gwajaka nowahrijums, attureschanàs no katra schkidruma, sawa moise un augli un wehderu mihlstinofchee lihdselki. Pehz pirmam dewinam deenam ehsmu nedaudš pawalroja. Wiš kurfš turpinajàs 15—60 deenas. 19. gadu simtena sahkmà Dšbels Sweedrijà ffilifü jo sekmitgi ahrsteja zaur badoschanos. 1811. gadà sweedru wuldiba winam atlahwa šho lihdselki finatufli pahraudit pee Serafima lasaretè Stokholmà ceweetoteem

fifilittikeem. Sewifchta-komiffija feloja fcheem pehtiju-meem. Tä apstiprinaja Ofbela fekmes flimo ahrstefchanä, par to waldiba tam ifteiza sawu atfinibu un peefprezda winam pensiju. 19. gadu fimteni un wehl lihds fim pascham laikam Wahziä fifilifu un wina felas ahrstè pehz fliseefchu femneeka Schrota metodes, kas pastahw no badoschanäs, attureschanäs no dserfchanas un kompreshos pa wifu kermeni, kas rada stipru fwihfchanu.

Un — tä tad — turpat 500 gadu, kamehr Europä fifilifa ahrstefchanä peeletto badoschanos. Schahdas ahrstefchanas fekmes un panahkumus apstiprina waldibu akti, bet Belgrades uniwersitates profesors par to neta nefin!

Utteezibä pret uniwersitati buhtu neweikli profesoram jautat: „Kahdä uniwersitatè juhš eeguwschi sawu diplomu?“

Tikai pehdejos gadu defmitos badoschanos fifilifa ahrstefchanä itkä nostuma pee malas L. Pastera geniale atflahjumi bakteriologijä, bet pehz tam prof. Erlichä šalwarfanäs. Bet reisè ar to ari jaaisrohda, ka aifraufchanäs ar šalwarfanu atflahbst. Daudsi spezialisti šalwarfanu skaita par kaitigu un wina fekmes fifilifa ahrstefchanä isskaidro ar „paschifahrstefchanos“ u. z. — Silbers atklati apgalwo, ka šalwarfana beescha peelettofchana fifilifa ahrstefchanä esot isskaidrojama ar to, ka tilo šalwarfana laboratorijai maksajot tikai 8 wahzu markas, bet pahrdodot apteekam par 10.000 markam, kamehr flimneeki samaksajot 16.000 mrf.

Par daudš komplizeto ahrstefchanos zaur badoschanos esmu padarijis stipri weenkahrschaku! un ar to scho metodi wehl pastiprinajis. Kad organismä teel eewadits badoschanäs warenais spehšs, kas pilnigi pahroweido winä dshwneezifkä magnetisma spraugumu, kas tad gan wehl atleel šalwarfana, dshwsudraba u. z. fisiologiskai eeteefsmei?! Pret drudsi labakäs sahles chinins. Ja gribat, peejausat chininam upes smilti waj fodrejus un eedserat. Smiltš un fodreji ari dabūs drudfcha sahlu godu, bet flimibu dseedinäs tikai chinins!

Pirmās pahrbaudes pilnīgi apstiprināja, manu  
estatus.

Tau šen es no slimneekēm tikū dširdejtē, ta a  
stejotees zaur badošchanos no daschām zitām slimiban  
wini, tā šatot, pa zelam paahrstejuschī ari šifilisu  
bet daschs labš ari pilnīgi isahrstejees.

Wesela rinda gadijumu apstiprina, ta zaur ba  
došchanos teescham war isahrstet šifilisu.

Sche peewedišču daschus faktus:

Modernā medizina šaslimšchanu ar šifilisu note  
zaur Wassermana reakziju un slimibas pašahpi atših  
ar frustineem ro 1—4.

I. gadijums: — Slimneekam N. N., nestato  
tees us ahrsteschchanu ar šalwarsanu un dšihwsudrab  
šastanā ar Belgradeš Bakteriologiskā Laboratorijā  
1930. g. 13. martā isdarito analist zaur Wassermana  
reakziju, atšihmeti 2 frustini, kas nosihmē stipru šaslim  
šchanu. Winsch istureja 40 deenu ilgu badošchanos  
pehž manas metodes un 29. aprili isdaritā anali  
wina ašinīs israhdijs tihras.

II. gadijums: — Slimneeks X. X. par šaslim  
šchanu ar šifilisu usfinajis nejauschī. Diwas 25. sept  
un 11. dez. 1929. g isdaritās analises dewa 2 frust  
nus, lai gan slimneeks ahrstejees ar šalwarsanu un  
wismutu. Utmetis šchai ahrsteschchanai ar roku, winsch  
iswedis diwas nepilnas badošchanas kuhres, februar  
19. un martā 10 deenas un pehž 9. jultijā isdaritā  
analises wina ašinīs atrastas tihras.

III. gadijums: — Slimneekam Z. Z., nestato  
tees us ahrsteschchanos ar šalwarsanu un dšihwsudrab  
1929. g. dezembri pehž Wassermana reakzijas bijusch  
2 frustini. Pehž 24 deenu badošchanas reakzija israh  
dijās par negatiwu.

Negatiwā atšihme Wassermana reakzijā wehl ne  
buht negarantē slimibas isnihzināšchanu pašchā šalm  
Pehž 2—3 mehnescheem reakzija atkal war dot frustin  
Tas patš war atgaditees ari ar šalwarsanu, dšihwsudrab  
un ziteem ahrstneezibas lihdsleekem. Medizinas šina  
nei naw pahrbaudes.

Mahziba par lipigam flimibam wišpahri pati par fewi mušsdeenu finatnê peedsihwo dšilu krihfi. Bazili wairš nekaita par šaflimšchanas wišu iſſſaidro-joſho zehloni. Tahda autoritate ka, peem., Dr. Kalmets nemas apgalwot ka tuberkuloſe eeſpehjana un war ar to ſaflimt ari beſ „Roča baziteem“. Ir wehl dšilaka inde — tuberkuloſeš wiruſš, kaš tikai treſchâ pahrwei- doſchanâ dod bazilli. Sifiliſa ſpirechetai lihdsigš lit- teniſ. Uri ta nekattru reiſ rada ſaindeſchanoš. Tur wehl organiſmâ wajadſigš „kautkaš“ tahdš, kaš pa- weizinati ſaflimšchanu.

Bet taš jau eeſpeeſchaš medizinaš finatneš laukâ, bet mana darba aplošš — ahrſteſchanas praktika. Winâ peerahdišš, ka mana ahrſteſchana, mana metode teeſcham iſahrſiê ſifiliſu, teeſcham zilweku padara weſelu, bet ka hdâ mehrâ un uſ ka hdu laiku taš noteet, to no- teikt war weenigi mehginajumi.

Sâpat peerahdišš ari taš, ka ahrſteſchanâ ar ſalwarſanu un dšihwjudrabu u. 3. un zaur badoš- ſchanoš tomehr miſſiga ſtarpiba, kaš runâ par labu badošchanai, jo ſalwarſanš un dšihwjudrabš ſatrizina un ſagandê organiſmu; ſalwarſanš beeſchi ween pa- dara aflu, furlu un atneš nahwi, bet ahrſtejoteeš zaur badošchanoš, nekas iamlihdsigš nenoteet un ari newar notikt. Gluſchi otradi — badošchanoš iſtihra, atſwaigo un noruhda wišu kermeni. Sâ flimneeze U. U. pehž 1 un prš mehneſcha badošchanoš peenehmufešš ſwarâ weſeluš 6 lg.

Pee tam man wehl jaaiſrahda, ko mana ſifiliſa ahrſteſchanas metode nepaſtahw weenigi no badošchanoš ween, bet ari atteezigâ barošchanâ un zilweka eeſſchêigo ſpehku pamodinaſchanâ un ſpehzinoſchâ zihnâ ar flimibu. Pee tam teeſ peeleetoti loti weenfahrſchi un wiſeem ehrti un weegli peeejami lihdselki, beſ kuru peeleeto- ſchanaš newaru par ſekmem gararitet, un tahda ahrſte- ſchanaš nebuhš iſweita pehž Suworina metodeš.

Sitai laudim, kaš nebuhš ſekojuſchi ahrſteſchanaš wrahtklaš kuſtibai paſaulê, ſchee peemehri par ſifiliſa ahrſteſchanu zaur badošchanoš warèš iſlikteeš pahr- ſteidoſchi un netizami. Amerikaš Saweenotâš Wal-

stis eewehrojami diplometi ahrsti jau sen peelet  
schahdu ahrsteschanu. Amerikanu schurn. „Physiccul  
iure“ 1921. peewests sekofschs fatts:

Sifilliz — 1921. Dschofes Tomafs. Stipre  
Wassermana reakzija — 4 frustini. Iswedis „spe  
zialu“ ahrsteschanos, kas aptureja flimibas ahrej  
sijmju parahdischanos. Pehz 2 mehnescheem, kad S  
eestahjās flotē, simptomi atkal parahdijuschees un  
Wassermana reakzija dewusi atkal 4 frustinaus. Peh  
tam 9 mehneschus flimneets isnehmis salwarsana  
dsihwsudraba un joda kalija kuhri, pee tam  
resultatā wehders atteizees pawisam strahdat un jah  
kusi attihstitees anemija. Wassermana reakzija — ta  
pat kā agrak — usrahdijusi 4 frustinaus. Par atteit  
schanos turpinat ahrsteschanos S. tizis isslehgtis nu  
kara deenasta ar newisai glaimojoschu atestaziju  
Winsch ar to apmeerinajees, newehledamees galigi pa  
saudet sawu weselibu. Winsch badojees 19 deenas  
wisā schai laikā 13. deenā noehsdams weenu weenigi  
ahbolu. Pehz badoschanas winsch 13 nedelas isjue  
jis peena dieu\*). Resultatā — wisas flimibas pa  
sijhmes isbeiguschās, Wassermana reakzija tapusi ne  
gatiwa“.

Sautas medizina un pati daba prot atrast zil  
wekā spehkus, kas ir spehjigi zihnitees ar gluschi wi  
sām flimibam. Badoschanas likta wisu scho spehku ko  
bejā pamatā un ir wianu atbalsis, modinot, usbudinot  
un atjaunojot psichisma jomu zilwekā un pazelot un  
stiprinot organisma dsihwneeziska magnetisma spraugumu.

Jau no Mosus laikem medizina pasihsi  
f p i t a l i b a s isahrsteschanu. Bija pat no  
teikta fewischka kahrtiba, kas uslika lauschu weza  
keem-lewiteem pahrbaudit isdseedetos. Tas peerahda,

\*) Peena deena eesahkas pehz 2 deenu auglu dietas ar  
putrinām. Pehz tam dsert altu peenu, suhzot no glahses ma  
las, lai tas labi sajauktos ar seekalām. Pirmā deenā katrās  
2 stundās isdsert pa  $\frac{2}{3}$  glahses. Otrā deenā pehz katrām 2 stundām  
1 glahsi. Tahkak samasinat starpbrihschus, patehrejot 4—5 litri  
deenā. Appetites atswaidstinašchanai peekauts deenā noehst 2—3  
apelsinus waj zitūs saldus augtus.

ka tahdi isdseedeschanas gadijumi nahkuschì preekschâ deesgan beeschi.

Peterpils med. chirurgiskàs fara akademijas prof. Dr. Simonows, kas ar leelàm sekmem ahrsteja daudsas slimibas, peeletojot eedwesmi un hipnosu, man tika stahstijis, ka Dr. Peterona leproforijâ Peterpils tuvumâ winam ar eedwesmi isdwees spitaligo mesglus (punuš) ischkaidit. Badoschanàs bes schaubam wehl leelâ mehrâ atbalstitu hipnosēs eespaidu us slimneetu.

Râ man sinojis gen. Kasanowitschs, Semiretschas kalmuki d i l o n i ahrstejot zaur stingru badoschanos. Zilwesk teefot nowests lihds galigai isdilschanai: paleef tikai fauli un ahda. Dsert dodot tikai uhdeni, daschreij aukstu, daschreis karstu, tà to katru reis pa wehl ahrstis-sihlneeks. Kad beidsot zilwesk nowests lihds gindenim ar ahdu, winu sahlot dsirdit ar kumifu un — dilonis winâ nobendets!

Par w e h f i B. Mats Fadens sawâ grahmatâ „Fasting for Health“ stahsta fefoscho:

„Wehscha slimibas sahkmâ ir pamats tizet, ka badoschanàs teescham aptures un pehz tam isdseedēs schaufmigo slimibu, tà tas wairakas reises notizis manu azu preekschâ. Dr. A. Raboljati, pasihstams spezialists wehscha slimibâs, loti noteizoschi issakas par badoschanos wehscha slimibas sahkmâ, un schis domas atbalsta wairaki eewehrojami ahrsti. Uri beidsamâs stadijâs badoschanàs dod wairak zeribas us wehscha aptureschanu un dsihwošchanu, neka kahds zits lihdsfelis“.

Seemelu Amerikas Saweenoto Walstu autoritatei praktiskâ medizina Dr. Dsch. G. Kellogam pirmâ autoritate medizinskâ kimitjâ Wahzija prof. Erlichš par saweem mehginajumeem, to tas isdarijis pee fassimuscheem ar wehfi kustoneem, isteizees:

„Wehscha attihstibu leelâ mehrâ war apturet ar baribas islasi, bet lai iswestu sekmigu ahrsteschanu un garantetu iswefeloschanos, tad bija jaiswed pilniga badoschanàs“.

Pat tahda breefmiga flimiba, kahda ir sirga  
 1 a u n e e e e n a h f c h i, ahrstejama ar bado-  
 fchanos. Par to man gen. Eks stahstija, ka 1915. g.  
 pawafarà wansch rewidejis Galizijà 7. mortiras diwi-  
 sijas sirgus. Urdewums naw bijis weeglais un pehz  
 rewistijas pee pusdeenas galda wansch eewehrojis, ka  
 diwistijas weterinarahrstam, kas wifu rihtu ar wiau  
 kopà strahdajis, pasneedja tikai glahsi tehjas.

„Ramdehl juhs neka neehdat?“ generalis jauta-  
 jis. Schodeen manas badoschanàs diwpadsmità un  
 beidsamà deena,“ — ahrstis atbildejis.

Pehz tam weterinarahrstis generalim istahstijis,  
 ka daschus gadus atpakal, pee eenahfchu ahrstefchanas  
 wansch saindejees. Rahds weetejais ahrstis to ischr-  
 stejis zaur badoschanos un, lai flimiba neatkahrtotos,  
 tas winam eeteizis trihs deenas mehnesi badoschanos,  
 bet diwreis gadà iswest 12 deenu badoschanas reschimu.  
 Wansch to kahrtigi ispidbijis un tamdehl juhtotees itin  
 spirgts un wefels.

Muhs muhschigi baida ar daschadu flimibu ba-  
 zileem. Bet wifl schee bazili pateefiba naw nekas  
 zits, ka pelejums, kas war attihstitees tikai tur, fur ir  
 noderiga weeta un weela. Tihrà weeta un gaisà tas  
 attihstitees newar. Istihrat scha pelejuma eeperina-  
 fchanàs weetu — zilweka organismu, un ne no kah-  
 deem bazileem jums nebuhs jabaidas! Bet badoscha-  
 nàs istihra zilweka organismu, tà faka, lihds pascham  
 padibenem. Un ne tik ween istihra, bet ari pazel  
 winà dsihwes radoscho spehku. Tas top par tahdu wa-  
 renu spehku, furam bazilis speests padotees!

### Un tà tad mana metode teescham isahrstè!

No tahlat peewesteem fakteem juhs redsesat, ka  
 mana metode teescham isahrstè wifas un wifadas flimi-  
 bas, stary tam wisnescheligato stary wifam flimibam  
 — w e z u m a f a i t i.

Scho nefaudsigo flimibu apskatissim pirmà fabrià.  
 Ahrstejuschos wehstulès jau lastajis atradis norahdiju-



jumus, zit padsihwojuscheem un wezakeem zilwekeem nepeezeeschama atpuhta, lai ar atpuhtu un spehtu atguwu ari atswabinatos no tahdeem wezuma leetuwe-neem, fahdi ir fllerose (afinspahrkalkofchana), aisdusa, paaugstinats afinspspeedeens, leelàs un masàs, eeilgu-fhàs un tikfo dabutàs afnu, neeru, nerwu u. z. faites.

Un no wisàm schim faitèm war isahrstetees nenorijot ne pilites no patenteteem ahrstneezibas lihdselkeem, bes afins laifchanas, eesprizejumeem un dahrgàs ahrstefchanas weseelibas awotos un furortos. Un tas wifs isdarams meerigi mahjàs sehdot un wehl eetaupot ifdeenischtos isdewumus.

Par to, ka ar badoschanos wehl 72 g. wezumà war isahrstet wifas nejehdfigatàs wezuma faites, tà: fllerosi, ischiju un zeetu wehderu, apleezina bij. Ofowezas zeetofschna waronigais aistahwis pafaules fara laikà gen. leit. N. Brschosowstis, kas no Deenwidflawijas man raksta fefoscho:

„Man 72 gadi. Nemeerà un zihnà pawaditais muhschs prasijis sawu un wezumis nah wirsù ar sawàm faitem, tà: fllerose ar pastahwigu ruhzeenu galwà. Pee masatà mitruma tuhlin moza ischija ar sawàm asàm u. mozofchàm fahpem. Elposchanas un baribas wadi galigi aiskepejuschi, wehders pawifam nestrahda. Pee 82 tgr. swara wehders isblichdis lihds 106,5 zm. apfahrtmehrà. Tikai pateizotees stiprai weseelibai ifstatis wehl deesgan spirgts, bet schis spirgtums bija tikai ahrigs. Pateesiba wifs mans kermenis bija weens leels sahrts, usstrahfots ar schnahlonu plauschàs, pahrtautotàs firds nekahrtigu darbibu un stipru nerwositati.

Ilgajà beenasta laikà peedalotees 5 kompanijàs, wairakfahrt tik eewainots, kontusetz ar nahwejoschàm gahsem faindets Ofowezas zeetofschna apsehchanas un eenemschanas laikà 1915. g., es no nahwes nebaidijos, bet gan man nedewa meera domas, ta no afinu eepluhschanas smadsenès waru saudet apfinu un palikt us ilgakeem laikeem par flogu ziteem un fabeedribai. Lai pretimstrahdatu pahrkalkofchanai, es sawà muhschà esmu isdsehriis tahdu wairumu joda, ta es schai joda dihki waretu wehl noslihkt. Jodu patehreju filo-

grammeem, bet galwa ar fatru deenu palika smagata un sklerose ar fatru brihdi peenehmās.

Waj es tizejis alopaiiskai ahrstneezibai? Ne! Šapat tā netizeju homeopatijai, kuru ari tikū ismehginajis.

Rā jau teizu, es gaidiju tragisku galu un, beidsot, man apnīka dšhwot. No weenas pušes apnīka, bet no otras — šo tad es riskeju, ja atmetu rezepitisko ahrstefchanos un pamehginu juhsu metodi, t. i., badošchanos.

Es fewi nodomaju: seemas šalā aismeeġ un šastingst wiša stahdu walsts, atdodot semei isstrahdato šulu, aismeeġ ari daļa kustonu šawās alās un daļa kufainu šawās pašlehptuwēs. Šawā seemas gukā winsch šchā waj tā zaur badošchanos isdara šawa organisma tihrišanu, lai pawafarā atjaunotš waretu stahtees jaunā dšhwē. Un tas wišš neapstribdami peerahda, ša pati dabas mahte tā nolikust. Wina labi šaprot šawā dšhwē, ša mehš esam negauschi un negalas un pastahwigi pahrehdamees.

Šai guhtu gara pilnibu, badojas šakiri u. z. un naw religijas, šura neeeteiktu gaweni — badošchanos un tamdehl es peeweenojos tam buhtem, šas padodas dabas mahtes balšij un esmu nolizis isturet 21 deenu badošchanai.

21 deenas terminu iswehlejos tamdehl, ša tas pehz juhsu metodeš ir leelaks par masako — nedelas un masaks par leelako — 40 deenu terminu, tas ir, šchis buhtu widuwejais šelta zelich, šas ari labak peelaitojams maneem 72 gadeem un tā tad ari masak bihštams, ja mans organisms pret šchahdu „warmahzibu“ šakhtu protestet.

Pehz juhsu grahmatas teoretiski istudejis aishradijumus par weselibas atguhschanu badošchanas zeld, es šawu badošchanas šesonu eesahku 10. oktobri, preetšchwafarā eenehmis 3 tabletes mihkstinoscho „Cascarae Sagradae“, bet no rihta 1½ litra šilta uhdens ilstirs. Šchā pašchā rihtā es ari noswehros un isdariju wajas dšigo mehrišchanos. Pee 82 šgr. šwara bija šchahdi mehri: ap wehderu 106,5 gm., kruhtis us leeleem mu-

stuleem 103,5 zm., tafls 38,5 zm., temperatura 36,3, un pulss — 80; ūrdšdarbiba mehrena un meeriga. — Sahot badoschanoš, ūajutu wišus wezuma taites ūimptomus, tā: stipru trošni galwā, pee ūeklas elpošchanas ūchnahzeenu plaušhās, zeetu wehderu, trauzejumus gremošchanā, dejošhus planšumus redšē, apmahjās išhijas ūahpeš, gurdenumu muškulaturā, ūewiškē tahjās, bešmeegu un wišpahriġu nogurumu un apatiju.

Badoschanäs pirmā deenā, tā ari wišās pahrejās 20 deenās, eš nešajutu ari mašako apetiti; tapat ūlahpes. Pret baribu un ūmehki paliku pilnigi weenalšigš, lai gan agrat biju kaišligš ūmehketajš un leelš išehdejš. No jumš eeteikio pušlitra zitronuhdeni deenā eedšehru negribot. Un to eš dariju wairā noluhkā iškalot aiššehrejušhās eekšhās, nekā pehš ta ūlahptu.

No pašhās pirmās badoschanäs deenas ūajutu stipru ūeekalu atdališchanoš mutē, it tā wišš taš notittu uš ūahda burwja mahjeenu. Šhi ūeekalošhana turpinajās wišu laiķu, wišās 21 deenas, ir deenā, ir nakti, kaš mani trauzeja meegā, lai gan ūewiškē organišma nowahjinašchanu nešajutu. Ģars wišu laiķu palika mošhš un pazilats. Wišās 21 deenās katru rihtu peešetoju klištiru un pahrdēenu wakaroš trihš tabletites miħštinošhā lihšfekla.

Pirmās dewinās badoschanäs deenās wišš noriteja tā bijis wakar, tā ūhodeen un buhš rihtu. Temperatura noturejās uš 36,5, pulss ap 80, ūirdšdarbiba mehrena, ūeekalas atdalijās deenās un naktiš, ittā ūahdš tāš pumpetu. Neraugotees uš bešmeegu, eš tomehr nešajutu ūewiškē nogurumu, un badoschanäs 10. deenā noškaidroju radušhoš rezultatuš, pee kam išrahbijās: ūwars 74 ūgm., wehdera apmehrš 100 zm., truhšhu 97 zm., tafla 36 zm. Pee ūahpšchanas ūahtu ūajust ūipraķu nešpehķu ūahjās, ūlahbu ūwiluma ūmafu degunā un paauštinatu ašins ūpeedēenu un trauzejumu ūirdšdarbiba.

Širdš nomeerinašchanai eedšehru weenu glašiti „Adonis vernalis“ ūahķu nowahriġuma, un ašins ūpee-

deena paseminaschanai 30 pileenus kiploku sulas \*). Schis dosas diwreis deenâ atfahrtoas nomeerinaja firdi un pamasinaja asins saplubhschanu galwâ.

Badoschanäs 11. deenâ appetites nekahdas. Nesajutu ari flahpju un ne masakäs wehleschanäs pehz smehka. Itai wispahrigs nemeers leef sewi sajust, lai gan garâ juhtos moschs un, sewischki rihtos, pazilatâ gara stahwolft. Mans garigais „es“, kas agraf likäs tâ faistits faindetâ muskulaturâ, fahl juhtami atbrihwotees, paleef preefsch manis reals un attiws. No fejas stipri isfritees, wehders noschluzis. Raimini lihdsjuhtigi noskatas man un eetetz man beigt scho mozi-fchanos, aifrahdot, ka 72 gadu wezumâ par wolti greeftees pee Mefistofela pehz jaunibas, bet es esmu spih-tigs un spih-tigs tapehz, ka man peedod spahrnus mana tiziba un mana zeriba. Un tâ tâ wis labakâ fahrtibâ, tad es saweem schehlneekeem paslubdinu, ka es nebadoschos wis 21, bet 28 deenas.

No 11. lihds 20. deenai wis eet tâ pa taukeem: katru rihtu listirs, pahrwakarus mihkstinoschee lihdsekli. Naw appetites, naw flahpju, naw ari ilgu pehz smehka; puslitra zitronuhdena deenâ isdseru peespeesti un ari tadehl, ka reisi pa reisei sajuntu flittu duhschu. Lai buhtu labaka eedferschana, tad mehli apslapinu ar firschu fhrupu.

No 11. deenas peenemas wispahrigais nespehts, reibonis, aisdusa, fahpjot firds trihzefchana un well uf zifam. Gultâ juhtos itin brangi. Bet tâ tâ gribu peespeestees ispildit sawas deenas un darba gaitas, tad ar guleschanu sewi wis nelutinu un katru deenu

\*) „Adonis vernalis“ nowahrijums sagatawojams fefoschâ fahrtâ: 4 grami fahles eeber  $\frac{1}{4}$  litra wahroschâ „uhdeni, lauj 20 minutes nostahwetees, tad isfahsch un fahles gatawas. Genemt 3  $\times$  deenâ pa ehdamai karotei. Schis lihdsekliis regulê firds darbibu un man arween palihds. Badoschanäs laitâ 9. deenâ eedsehru 2 karotes.

Kiploku fulu sagatawo fefoschi: 200 gr. smalki sagreestu kiploku eeber 200 gr. pirta un 2 nedefas notura fittâ weetâ. Pehz tam islaisch zaur hidroskopisko wati un fula gatawa, To, leeto pret asins saplubhschanu galwâ. Genemt war ar uhdeni peelesot 30 piles uf glahsi uhdens.

diwas reises nostraigaju pa 3000 foleem. Atpuhschos laukâ sehdot, pee kam zenschos eewilkt plauschâs reh3 eefpehjas wairaf swaiga gaisa.

Gluschi weegli un brihwi tuwojos badoschanàs 21. deenai; nobreest nodoms turpinat tahdu lihds 28 deenam, bet... 21. deenas rihtâ, peezelotees no gultas fatumst azis un kahjas grihlojâs un nolemju isbeigt badoschanos un atgreestees pee baribas. Istaisiju weenu glahsi ar uhdeni jautta peena-medus dsehreenu, isdsehru to un jutos leeliski. Esnu kâ no jauna peedstimis! Sirds sahka meerigi strahdat, wisi elpas un oschas kanali kâ isflauziti ruhzeens juhtams tikai galwas kreisajâ wirsdalâ, nejuhta wairs slleroses simptonus, azu baltumi notihrijuscheem, flateens dsihws un moschs, smadsenes strahdâ kâ fenâ jaunibâ. Juhtos jaunaks palizis un labakâ omâ keros pee mannâ putas wahrischanas brokastam. Babrokastaju ar apetiti, tâpat pawafarinoju pirmo reis pehz 21 deenas badoschanàs. Deenâ us ihfu brihdi nosnaudos.

22. deenas rihtu sagaidiju moschâ un pazilatâ gara stahwolli; ar apetiti nodsehru sawu peena-meč us dsehreenu, noehdu gabalinu maises, pehz tam brokastâ noteefaju schihwi rihsa beesputras, wafarinâs tehju ar maifi preezadamees, ka waru eemigt. Meegs gan bija ihjs, bet atmodees fajutu spirgtumu un dsihwot patifu.

23. deenâ es jau ehdu wairaf un wafaros sahku dsert kalnu sahles, „Plaminkas“ tehju un apelfina fulu, kas lihra afinis.

Wegetarâs baroschanàs 4. deenâ mans lungis atdsihwojâs un usnehmâs sawu peenahkumu ispidichanu bes sahdeem spaidu lihdselleem no manas puses. Tas wifs bija tikai badoschanàs, Plaminkas tehjas un wegitarâs baribas nopelns. Pee schis baribas es turos wehl schobrihd.

Kad pee sewis maniju badoschanàs spihdoschos panahkumus, es nolehmu eet pee sahda wifai nopeetna ahrista, kura wahrdeem war tijet.

Wahrbaude dewa sekoschus resultatuz: swars 70 kg. t. i., samafinajees par 12 kg., wehdera apmehr3 97 zm.,

t. i. samastnajeēs par 9,5 zm., kruhschu 94 zm., t. i., masaf par 9,5 zm., fakla 35 zm., t. i., masaf par 3,5 zm. Schoš datuš un pahrmainas pašfajuhâ es s̄hfti paškaidroju ahrstam, wińsch mani pamatigi ismekleja, isflaušija un wahrdu pa wahrdam pateiza: „Juhš apbrihnojami esat uslabojuschees un leelâ mehrâ atjaunojuschees. Pehz juhsu eelschejo organu stahwolka es jumš dotu newiš 72, bet tikai 45—50 gadu. Jsdareet wehl kahdu masu operaziju un es galwoju, ka juhs pawisam aismirstu juhsu 72 gaduš un justoš gluschi tã jauneklīs.

Schee nopeetnâ ahrstâ nopeetni teiktee wahrdi man wehl peedewa špahrmuš un es juhtu un ari ziti redš, ka es ar katru deenu paleeku špehzigakš, neraugoj us to, ka pahrsinaschana par kreewu Inwalidu namu prafa no manis dauds puhlu un energijas. 5. nowembri es par šaweem panahkumeem weseľibas uslaboschana zaur badoschanos refereju inwalideem un daudsi, redšot taustamos rezultatus, nolehma šetot manai preekššihmei.

Es sinu un juhtu, ka par weseľibas atdabuschanu man japateizas weenigi jumš, par lo jumš, Aleksandr Aleksandrowištšs, isfaku šawu širsnigaku pateizibu.“

Tã par badoschanos raksta wezais kreewu generalis.

Sewištķu wehribu šchãt wehstulē pelna tãš rindinas, kurãš eet runa par badoschanãš aĩdšihwinoscho un eerosinoscho eespaĩdu uš zilweta gara un dwehseles dšihwi. Wezuma deenãš katram buhš patihlami atrajt atbalstu šewi pašchã!

Kahdu mehneš wehlat es no generala Br. šanehmu wehl kahdu papĩldu wehstuli, kurã wińsch raksta:

„Es juhtoš nesamehriģi labaki tã egraf. Sewištķi krafa pahrmaina uš labo pušĩ notikusi manã gara stahwolki, bet ischijas simptoni pawisam isbeiguschees. Širdš darbiba uslabojusees tahdã mehrã, ka waru kahpt pa trepēm waj kalnã, bes ka šajustu elpas truhkumu; g u k u m a i g â m e e g â tã nakti, tã deenã dušã, pee sam aismeeģu tik zeekchi, ka pat pehrtona

spehreeni mani newar usmodinat. Wehders strahdà preekschfihmigi; tàpat puhflis. Smadsenu trauku fllerosè tahdu krasu uslaboschanas schobrihd wehl nejuhtu; tas warbuht tamdehl, ka pirms 18 gadeem smadsenu dsilakee audi bija dabujuschi stipru treezeenu. Bet es domaju, ka otra badoschanàs ari tur eenefis sinamu uslaboschanos.

Sahlaf patawesimees pee ahrsteschanas gadljumeem zaur badoschanos pee sek. flimbam:

1) flleroseš, firbšmušfulu nowahjinašchanàš, aortas paplašchinašchanàš, glaukoma:

2) gangrenaš, zuturflimibaš, nogreestas kahjaš, trusmeemun

3) aknam, schultš, puhšchlaunšarnuwehšcha.

Wisas schis smagàs flimibas atgadijuschàs weenà tai pašchà gimenè pee trim atsewischšam personam un tàš rahda, to war darit badoschanàs, ja to peeleeeto laikà, bet fas noteet, ja tahdu nowehlo.

Belgrades protopopa Jowanowišcha seewa Sinanida man raksta sekoscho:

„Muhfu labakee ahrsti-spezialisti, mani ismetlejuschi, atrada ka es flimojot ar arteriju fllerosi daudš stiprakà mehrà, kà tas buhtu peelaišchams manà wezumà (56 gadi). Bes tam wehl konstateja firbšmušfulu tuhštu, aortas paplašchinašchanos un azu flimibu, fas wedama šakarà ar ateriju pahrtakšoschanos. Man parakštija daschadas dahrgas sahles un, šapro tamš, ari dietu. Somehr, neraugotees uš wišam sahlem, dietam un weseloschanos mineraluhdnu eestahdēs, es jutos tif flikti, ka kahjas atteizàs klausit un pee masakà noguruma mani mozija aisdusa, bet wišà pahreja, kà jau wiseem wezeem.

Trihs gaduš atpakat es nolehmu ahrstetees zaur badoschanos. Rahdas 20 deenas nobadojos. Jau pehž nedelas es jutos daudš weeglat, paliku kustigata

un mani wairš nemozija aiſduſa. No ta laika eš wiſpahrigi neſinu, kaš ir neſpehš. Zauru deenu noſtrahdaju, bet waſarà ne maſakà noguruma. Somehr galigi iſweſeloteeš newareju — nebija wałaš peekoſt ilgaku badoſchanoš.

Badoſchanoš uſ mani atſtaħja wiſlabako eeſpaidu. Uzis gan wehl ſlimo, bet ſlimibaš gaita tomehr leeſaš aptureta. Uzu dehl nahzàš badoteeš feſhaš nedelaš, preeſch ka man neatlika laika.“

Otrà wehſtulè ta pati kundſe raſta par ſawu wiħru Belgradeš protopopu Boſchu Jowanowiſchu:

„Manš wiħrš pagahjuſchà ſeemà, 30 gradu ſalà, pawadot kaħdu mironu kaſjeħtà, bija apſaldejiš kaħjaš. Apſaldetàš kaħjaš ſaħta puħſchnot. Weena kaħja ſa-  
bſija, bet otrai neraugoteeš uſ aħrſteſchanoš dſeednee-  
zibaš kurortà, ſaluma<sup>2</sup> bruhzeš palika ar<sup>2</sup> kaħru  
leenu biħſtamakaš. Sche wehl peeſihmejamaš, ka  
wiſch ſlimoja ari ar zukura ſlimibu, kaš nekaħwa  
bruhzem ſadſiht. Wiħrš pa leelalai teeſai noguleja  
gulta un ar leelàm u. ofam wareja notahpt pa daſchu  
paħapju trepèm. No ſawa amata peenahkumu iſpil-  
diſchanaš ſlimibaš dehl ſwinam bija jaatſalaš. Bruh-  
zeš ſtipri ſaħpeja, it ſewiſchli, ja tam ſeeduhràš.

Pehz dewiau mehneſchu ſlimoſchanaš, no maniš  
peerunatš, manš wiħrš oktobra ſaħkumà eeſaħka bado-  
ſchanoš. Jau badoſchanaš feſtà deenà puħſchnoſchana  
apſtaħjaš un bruhzeš aiſdiſija. Wiſch jau ſaħta ſtai-  
gat beſ muħku palihdſibaš, juſdameeš ſpirgtakš un  
ſwaigakš; ari ſejaš kraħſa palika weſeligaka, miħſali  
ſtaidraſi un ſaħpeš apſaluſchà pirkſta ložitawàš mite-  
jàš. Uri ſaħpeš plezà, ar kuràm taš jau ilgaku laiku  
mozijàš, taš wairš nejuta. Wiſch jau tiħtaħl at-  
ſpirga, ka wareja iſpildit ſawa amata peenahkumuš. Un  
wiſ taš notika tiħ peħſchnei un tiħ juħtami. Wiſch  
badojàš tiħai 12 deenaš! Un wiſu ſeemu taš bija  
pilnigi weſeš. Wiſch jau palika pawiſam duħſchigiš  
un nepeegreeſa atteezigu weħribu dietai, kaħdu praſa  
zukura ſlimiba. Gawena laikà wiſch ſaħka ſuhdſeteeš  
par nogurumu, kaħdu rada zukura ſlimiba. Eš wi-  
nam dewu padomu wehl pabadoteeš ſautſchu deſmit



deenas. Bet winsch to negribeja. Tad winam sahka sahpet freisàs sahjas widus pirkstis. Alsnemts darba, winsch tam nepeegreesa nefahdu wehribu. Pirkstis palita melns. Pasauzam ahrstu. Tas pasaka: „gangurena“ — un tuhlin wajagot taistt operaziju. Slimneeku nefawejoschi nogahdajam flimniza, bet to tuhlin neopereja. Tikai pehz peezam nedelam winam nogreesa flimo pirkstu, bet pehz trim — nonehma wifu sahju lihds pascham zelim. Tagad winsch nogulejis flimniza jau 100 deenas un usahemis 250 insulina un adekolina eeschirzinajumus. Bet tagad, kad opereta sahja jau sadstijusi, winam masè labo sahju, kas no ilgàs guleschanas apmetusees furunkuleem (augoneem). Wehl tagad winsch gul flimniza un nesin, kad to israkstis. Uhrsti teiz, ka wini esot darijuschi wifu, ko sinajuschi un warejuschi: nogreesuschi pirkstu, nogreesuschi sahju un pamatigi ismasgajuschi bruhzes, bet wifs turpmafais stahwot Deewa rokà! Bet ja winsch buhtu mani klausijis un Leela gaweni nobadojees wismas 12 deenas, buhtu palikuschi ir pirksti, ir sahja, nebuhtu ne bruhtschu, ne augonu. Un wifs tas preeksch mums ismaksaja wairak desmit tuhltoschu dinaru! Un kur nu wehl zeeschanas un behdas, ko flimneeks zaur sawu eeteepibu un atteikshanos badotees sagahdajis sew un mums wina tuwineekeem un draugeem“.

Sa eet, kad nokawè labakàs sahles—badoschanos.

Sa pati doma par sawa wihra mahsu, pensionetu skolotaju Danizu Jakowitschu raksta sekoscho:

„Mana swainene tuhlin pehz wihra nahwes flima un noslimoja trihs gadus. Kad sawa nelaimè wina greesàs pee labakeem profesoreem medikeem, tee atfina, ka ta flimojot ar wehsi afnàs, schulti un 12 pirkstu farnà. Zeiza ari, ka operet newarot, lai nu welkt, kamehr warot. Uri pag. wasarà us awoteem west nelahwa, tee nefa nelihdseschot. Wina ilgaku laiku noguleja flimniza, bet pehz tam to pahrweda klinika pamatigakai ismekleschanai un diagnoses ustahdischanai. Israhdijàs, ka preeksch schis flimneezes naw wairs sahlu. Gandrihs wifu scho laiku wina noguleja ar termosoru us afnam. Kad flimneeze tomehr redseja,

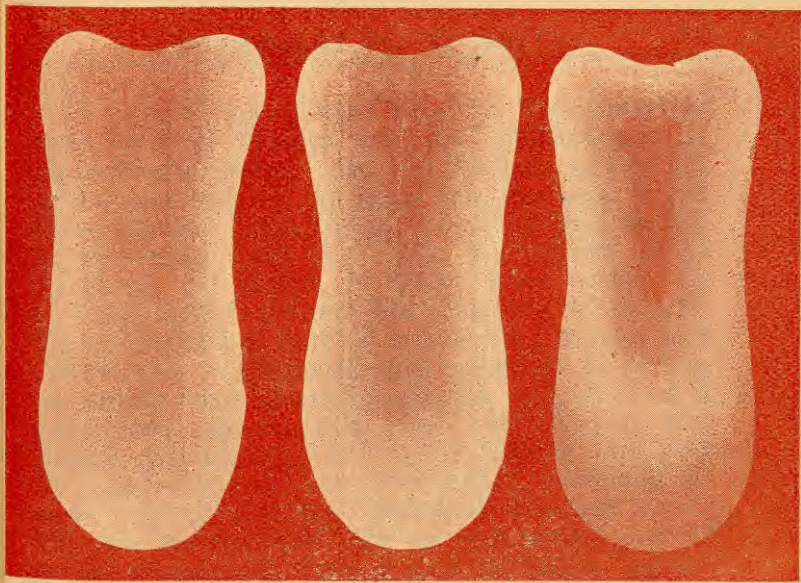
fa ahrsti tai newar lihdset, bet brahlim Bosham no badoschanàs palizis labaf, ari wina nolehma badotees. Nowembra mehnesi ta eefahka fatwu badoschanàs kuhri. Badoschanos iszeeta samehrà weegli. Jau 6.—7. deenà wina wareja weegli staigat, palika jautra un preeziga; ari sahpes mitejàs un wina bes kahda noguruma wareja laukà pastaigatees. Jau badoschanàs 20. deenà kopà ar klistira uhdeni sahka nahst laukà gludi akmentini parasto reestfu leelumà, pehz tam daudf masaku akmentinu kà swirgfdu wistas killi un wispehdigi labš wairums stalotas smills, kahda parasti nostahjas upes dibenà. Un tahda akmentinu, swirgfdu un smillschu ismeschana turpinajas wefelu mehnesi. Sahpes mitejàs. Wina nobadojas 28 deenas un wairaf newareja. Rad nu sahka atfal ehst, tad fajuta, ka mahgà dedfina un paleef nelabi. Pehz kahdàm desmit deenam pehz badoschanàs isbeigfchanas, wina sahł wemt afinis. Pasauza ahrstu. Tas pateiza, ka flimneezi hijis augons wehderà, kas tagad efot pahrruhzis. Ufinis nahza zauru deenu. Uhrstis eeteiza 6 nedelas dsert tikai peenu, bet wina nospreeda labaf 2 nedelas nobadotees.

Sagad wina pilnigi wefela un stipra zit nu wefela un spehziga war buht 62 gadus weza seeweete, kuras afnàs teezas eeperinatees akmeni.

Pehz wairakfahrtigas ismekleschanas ahrsti atrada wehfi, bet pateefibà tee bija akmeni afnàs, schulti un puhfli un augons fungi, ko ahrsti neprata konstatet.

Schajà pawafari ahrsti winai eeteiza pabuht kahdu laiku Branetschtas Bahnas peldu w'età. Bet man leefas, ka tur buhs mas labuma. Labaf tad wehl reis badotees.

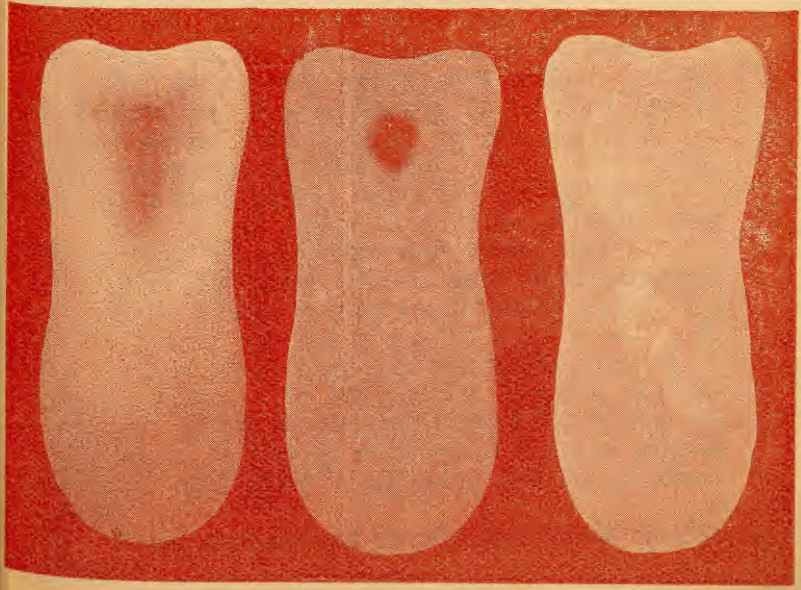
Sagad schi no ahrsteem us nahwi noteefatà seeweete, lai nu gan labi gados, isfkatas tik spirgta, ar wefeligu fejas krahfu un ahtram un weklàm kustibam. Wina ari pilnwaroja mant par to wifu pirms usrakstt un es to ari labpraht daru, tamdehl, ka mehš wiff trihs: es, mans wihrs un wina mahfa efam isbaudijuschi badoschanàs dseedinoscho eespaidu un schis dseedinaschanas swehtigàs sefas."



30—31 d.

32—33 d.

34—35 d.



36—37 d.

38—39 d.

M. kundses

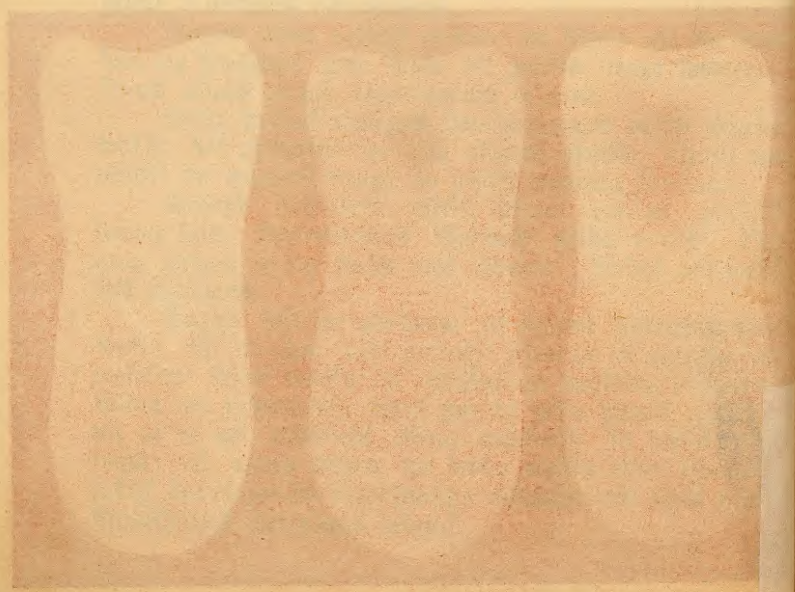
THESE PRINTS IN 5. LINE DEVELOPMENT REVEALS 10 PRINTS



6 25-45

4 11-25

4 15-05



6 25-45

4 11-25

4 15-05

Ta ir smaga gimenēs tragedija, kuru radījuschi ahrsti ar sawu kluhdigo diagnoses usstahdischanu un nepareiso ahrsteschanu. Kad schi slimneeze greesās pee manis pehz padoma, es winai newareju tekti, ta pee winas slimibas buhtu wainigi atmeni atnās. Seelas, bes teem winai wehl bija tuhsta waj jehlums lungi, bet weens, tas skaidrs, ta wehscha winai nebija. Ja tai buhtu wehsis, tad wis wina newaretu tik ilgi wilt. Seeschal noskaidrot slimibas buhtibu war weenigi zaur badoschanos. Badoschanās tilusi peeletota un ta tuhlin darijusi sawu labwehligo eespaidu, nestatotees us to waj pareisa, waj nepareisa bijusi mana diagnose, waj pilnigs, waj nepilnigs bijis mans padoms. Un pehz 28 deenam slimneezei rimuschas sahpes, isnahkluschi atmeni, tuhsta pahtruhkusi, organisms istihrijees un . . . slimneeze iswefelofusees. Un tas wiss notizis zaur 42 deenu badoschanos, pehz 3 gadu daschadas daktereschanas.

Pee badoschanās organisms negaida ne ahrstu, ne ari apteelas sahlu, bet pats usmekle slimibu un itin pareisi notelz diagnosti un nemas winu graust un bendet, kamehr no slimibas nepaleel wairs ne atminu.

Waj tad tās naw badoschanās milsigās preeschrozibas un waj ta naw garantija, ta pee ahrsteschanas nebuhs weltigi laiks jaudets? Ja jau glahbinsch mas wehl eespehjams, tad tahds nahks. Bet ja ari nenahks, tad tos atwedis paschas dabas brihnischkegee spehli!

Bet waj tas saskan ar moderno „sinatni“, waj ne, waj gan tas naw slimneekam weena alga?!

Man sche gribas peewest wehl kahdu peemehru.

Kalls slimoja ar stipri eenehmuschos arteriju sklerosi un paugstinatu asinsfpeedenu, pret kuru akademiska medizina — few par kaunu — sin tikai lihdsekli wezwezo asinslailichanu! Pirmā badoschanās atnesusi jau sinamu atweeglojumu, ta ta pehz weena gada Kalls to warejis atfahrtot, abas reises atrasdamees sem ahrsta usraudibas.

Sawu ahrsteschanos un resultatus winisch aprastia sekojchi:

„Turu par ģawu patihkamu peenahkumu jums pašnot ģawas 21 deenas badofchanäs nowehrojums un rezultatus, tas waräs noderet juhsu pehtijumeem, tā ari juhsu metodes popularisechanai, ja tas jums buhtu wajadsigs. Peesihmeju, ta badofchanos iswedu pehz juhsu aifrahdijumzem un ta notika sem pastahwigas ahrsta kontroles.

Ēsmu 50 g. wezs, wideja auguma, normalas barofchanäs. Attahrtotas ismekleschanas pehz „War“ un „Liquor“ negatiwas.

Subjektivee dati: ģahpes pakausi, tas usbudinajumā top jo smeldsofčas, ģahpes ģahjās un frustos, ejot aifdusa, reibonis, nelahgs un traušs meegs, muhschigs ustraukums, paaugstnata nerwofitate, dwehseles depresija. Objektivee dati: aifns speedeens 150, pulšs 82 un ģaspihlets, redses refleks normali, plauščas normalas, gremofhana un ģunga darbiba normala.

Uffahku 21 deenu badofchanäs.

Resultati: 3. un 4. deenā ģahpes pakausi, 12. deenā reibonis mitejās. Tāpat aprima ģahpes ģahjās un frustos; weegls un meerigs meegs. Badofchanäs beigās aifnspeedeens 115, dwehfeligs meers, labs ģara stahwollis, dšihwes apnikums mainijees ar dšiwes patiku un preeku. Aifdusas wairs naw; ģirds darbiba normala.

Pužotra mehn. pehz badofchanäs: aifns speedeens 120, pulšs normalas, ģara stahwollis wifu laiku meerigs un nofwehrtis.

Ahrstefchanäs resultati stabili un es newaru ween nopreezatees par weselibas atdabuschanu, to newareju atguht ahrstefjotees ar apteeļas ģahlem. Wafarā zeru pehz juhsu metodes wehl iswest 6 nedelas ģaru badofchanos, lai wehl pamatigaki istihritu un nostiprinatu ģawu organizmu“.

Pehz pužgada Ralts attahrtaja ahrstefchanos, pawadot badofchanā 20 deenas. Šhe buhs ţahs badofchanäs resultati:

„Subjektivee dati: leeliska pašģajuhņa; mitejušchās ģahpes ģahjas ihkschki, stihwums pakausi, rimušt ruhļona aifis. Ģalwas ehde, tas jau eepreekšģejos

kursoš bija apahrsteta, tagad pilnigi nodsihta. Tagad jau labu brīhdi waru lasit beš brilles. Pat galwas mati tapušchi dsihwaki un peenehmuschi šchwischku spihdumu.

Objektiwais rezultats: asins speedeens 118. Ge-wehrojami atslahbusti arteriju sklerose. Nemoza wairs pbdagraš smeldsoščās šahpes; ahdas un azu nerwu barošchanās eewehrojami ušlabojufees.

Gluschi otradi, tā pirmos kursoš, pehdejā badoščhanās wairs neissauza beeschu uhdens nolaiščanu. Urins wairuma un krahsas sinā pilnigi normalš. Šcho parahdibu waru isskaidrot ar to, ka pehž badoščhanās 1929. g. beigās asins šastahws istihrijees un tuwojas normalam.

Man japeesihmē, ka šchoreis badoščchanos wišzaur pawadija stipra bada šajuhta; turpretim pirmā kursā tā možiija tikai badoščchanās pašchās pirmās deenās.

Asins speedeens ar katru deenu pašeminajās: 5. deenā 145, 10. deenā 136, un pašchās beigās nofrita lihds 120, bet nahtošchā deenā pehž badoščchanās isbeigščhanās 118.

Turu par wajadšigu wehl peemetinat, ka pagahjuščhā gada dezembri es beidsu badoščchanās pirmo kursu. Toreis asins speedeenu nodsinu lihds 115, kas pušgada laikā pamāsam ušlahpa lihds 155, tad šahku badoščchanās otro kursu. Šamdehl atrodu, ka asinspeedeena stabiliseščhanai badoščchanās ir droščhaks un labats lihdselšis, nekā kuraš katras apteekas šahles pehž ahrsta rezepes“.

Gruhā ašnu šaite ar šchults ispluhščhanu noweda šlimneeku pee ahrsta, kura diagnoše šlaneja: „Šamirst ween buš!“

Šaur badoščchanos wišas šahpes tā ar rofu atnehma, tā tā žilwešs pat aismirša par nahwi domat.

Šar to šahsta šahda mana pazienta R. Solowa wehstule, kura šlan:

„Šmu 62 gaduš wežš. Pirms triššdesmit ga-deem uš nerwu pamata šašlimu ar šahbju pahrpilnibu. Katrus trišš gaduš brauzu uš Karlsbadi un ar to šewi uštureju pee dsihwibas.

Diwdefmit gadu atpafal Odefas profesors Sa-  
neschto man neatlaidigi usstahja, lai laujot taifit ope-  
raziju un isnemt schults puhfli, jo zitadi agraf waj  
wehlat buhschot jazeesch breefmigas fahpes, kas ari  
warot beigtees ar nahwi.

Es no operazijas kategoriski atteizos.

Peezus gadus atpafal es beidsamo reis biju  
Karlsbadè, bet gluschi bes fahdeem panahkumeem; ne-  
jutu ir masako uslaboschanos.

Beidsamà laika atnu un schults puhschla fahpes  
palika tit mozoschas un nepanesamas, ka es neta ne-  
wareju ne ehst, ne dsert. Safarà ar schults ispluh-  
schanu fahkàs frampji. Sahpes bija ellischkas.

Greesos deh3 palhdshibas pee ahrsteem: weens  
atrada, ka man esot akmèni atnàs, otrs eeteiza neta-  
wejoschu operaziju, bet treschais toti ziniski pateiza, ka  
„man esot jamirft“.

Rentgens konstataja, ka man esot itkà atnas fa-  
auguschas kopà ar schults puhfli. Bija ari wehl zitas  
jo dihwainas diagnoses. Jusdams un instinktiwi ap-  
stinadamees, ka wifas schis diagnoses ir wehl takhu no-  
pateeshibas, es nolehm u kertees pee beidsamà lihdselka—  
badoschanàs pehz Suworina metodes un wina  
rakstiskà wadibà. Pirmo kursu isnehm u peežàs, otru  
defmit deenàs, bet pehz tam 29 deenàs un pahrgahju  
us wegetaro dietu, pehz ta pascha Suworina rezepes.

Tagad wifas fahpes mitejuschàs; paschfajuhta  
wislabakà. Juhtos pilnigi wefels, ka pat esmu aismir-  
fis par nahwi domat.“

Tagad apstatisfim, fahdu eespaidu badoschanàs  
dara us tà sauзамàм wezuma kaitem un flimibam.

Bee wezuma kaitem peeestaitamas daschada weida  
un zehlona aisdufas, firds paplaschinaschanàs, aor-  
tas, plauschu, atnu un neeru emtisemas. Tàs wi-  
fas ir mozoschas un ilgstoschas flimibas.

Generala Horwata bij. waldbas lozeklis Tahla-  
jos Austrumos inf. gen. W. J. Flugš man sino, tà  
wifsch zaur badoschanos tizis walà no plauschu em-  
tisemas. Plauschu emtisema zelàs zaur to, ka plauschu  
ardi saudè sawu elastibu un reisè ar to ari spehjas



Ihdf beidsamam iſſpeest plaufchàs usnemto gaisu, zaur to rodas aisdusa.

Wiaſch rakſta:

„1920. gadà ar Rentgena ſtaru palihdfibu man konſtateja aortas loka ſtipru un firds wideju paplaſchinafchanòs. Lihdf 1924. gadam es no ſchim kaitem neahrſtejos, bet ſcha gada ſahkumà winaš tà peenehmàs, ka es ſaudeju katru darba ſpehju: newareju ne ſtundas zeturfni noſehdel pee rakſtamgalda, ka neſajutu ſtipras ſahpes kruhtš kreifà puſè. Šhiš ſahpes atſahrtojàs ari daudšos žitos gadijumos, beeschi ween laupot man atpuhtu meegà. Tàs ari man nelahwa ilgafas un ſtraujafas kuſtibas. Uhrſteſchanàs ar ſahlem maš to man palihdfseja: tà tà tà ſtrahdat pee rakſtamgalda newareju. Ar 1926. g. waſaru es ſahku mehginat ahrſtetees zaur badoſchanòs. Iſnehmu iſſetruš kurfuš katru pa 12 deenam ar 4—5 mehneſchu leelem jiarpbrihſcheem. Jau pehž pirmàs badoſchanàs jutòs daudš labaki, bet pehž zeturtàs suda wiſi ſubjektivee ſimptomi. Sahpes kruhtš gandrihš pawiſam aprima. Sagad es ſtrahdaju pee rakſtamgalda 6—8 ſtundas no weetas un neſajuhtu ne maſato nogurumu. Waj aortas un firds paplaſchirafchanàs pilnigi apſtahjuſees, newaru ſinat, jo pehž tam ar Rentgena ſtareem ſewi iſmellet neeſmu liziš. Pee ſawa wezuma (67 gadeem) juhtòš ſpirgts un weſeš, par to jumš iſſaku dſtlatò pateizibu.“

Generalis badoſchanòš loti pareiſi peeleetojiš. Pirmà kahrtà taš atteezinamš uš paſchu terminu. Uſidufa winam zehlufees no nerwu kaites. Badoſchanàs pirmàs deſmit deenàs organiſmà noteel nerwu apjomeš tihriſhana. Uri ſtarpbrihſchi pareiſi eetureti. Ja ſlimneekš buhtu ſkubinajees un badoſchanòš ſaihſinajiš, wiaſch buhtu patehrejš nerwu ſpehku, kaš nelahgi atſauktòš uš wina organiſmu. Saprotamš, wiaſch gan drihſat buhtu iſtihrijiš organiſmu, bet tik drihš nebuhtu tiziš pee weſela žilweka labſajuhtas, kaš ſin un juht, ka preekſch wiſa wajadſigš winam wehl peeteekofchi daudš ſpehka.

No badofçhanàs wiſwai-  
raſ fanem taſ, taſ protatpuh-  
tinat neween meeſu, bet arti-  
nerwuſ.

Par badofçhanàs dſeedinoſcho eeſpaidu fir d s,  
plauſçu, afnu, neeru, puhçhla  
un wehl zitàſ faitêſ un ſlimibàs  
ſarkowazeetiſ N. Wukowitſçſ rakſta ſekofçho:

„Wakar eſ beidſu triju nedelu badofçhanòſ.  
Çhiſ gaweſçhanàſ reſultati mani pahſteidſ. Toſ  
war nowehriet titai taſ, taſ gadu gadeem zeetiſ un  
moziſeeſ. Çſ eſmu pilnigi aidiſimiſ no jouna un  
tapiſ par jaunu zilweku!

Çhe buhſ çhiſ bada ahrſteſçhanàs reſultati.

Emitſema iſbeidſaſ. Çpoſçhana gandrihſ nor-  
mala. Pa trepem uſſahyt waru beſ ſahdàm gruhtibam.  
Klepùſ pawifam pahrgahjiſ, Naktiſ, luraſ lihdiſ  
badofçhanaſ gaidiju ar ſchauſmam, tagad pawadu mee-  
rigi, beſ aiſduſaſ un klepùſ. Krehpu naht loti maſ. Rak-  
liſ, taſ gadeem ſirdſiſ ar kataru, tagad iſtithriſeeſ;  
balkſ palikuſt tihraſa un ſkalaka. Neereſ un puhliſ  
ari leelâ mehrâ uſlabojuſçheeſ. Preekſç badofçhanàs  
man bija paraſti japeezelaſ 4—5 reiſ, taſ bija tit ap-  
gruhtinoſchi un trauzeja meegu. Jan treſçho nedelu  
eſ gulu zauru nahti beſ peezeſçhanàs. Taſ preekſç  
maniſ leelſ atweeglinajumſ.

Sirdſ ari noſtiprinajuſeeſ, jo ta atbrihwojuſeeſ  
no emitſemaſ ſmagà ſloga. Tagad eſ waru ari labt  
gulet uſ kreifeem ſahneem. Pirmiſ badofçhanàs man  
naktiſ aiſlipa aziſ. Uhrſti ſçhai ſaiteti neka newareja  
palihdiſet. Tagad eſ juhtu, ta ari aziſ tihraſ un  
wairſ neſuhrſt. Pirmiſ badofçhanàs eſ mozijoſ ar  
ſtiptàm galwaſ ſahpem. Badofçhanàs laiſtà tahdaſ  
ſahpeſ pawifam nejutu.

Eſmu wiſai apmeerinatſ ar tahdeem badofçhanàs  
reſultateem“.

Wel japeewed ſahdiſ gadijumſ par emitſemaſ  
ahrſteſçhanu zaur badofçmoſ; pee ta paſçha apſtati-  
ſim ari manàſ metodeſ eeſpaidu uſ e e ſ n a m  
un ſ m e h k e ſ ç h a n u.

Par to Warschawas insch. J. de Bondi raksta fefoschi:

„Semuhdensdarbos Port-Urturâ es dabuju plauschu paplaschinafchanos, to wehl paweiznaja stipra smehteschana, turu newaru un newaru atmet. . . Sli-moju ar aisdusu, nemitigu kahju un stipru frehpu adalifchanos, kas laupa man darba spehjas un reissê ar to ari dsihwes preeku un patiku. Zitadi esmu pilnigi wefels zilweks“.

No ta pascha pazienta pehz kahdeem trim mehnesceem, t. i., 1926. g. junijà fanehmu wehstull, kas stan:

„Schodeen manas badoschanâ? 30. deena. Wiss norit normali un bes kahdeem fareschgijumeem. Zuh-tos nezereti labi. Pirmâ nedelâ faaufstejos un kahdas tshetras deenas noguleju gultâ ar anginu un temperaturu lihds 40°, bet badoschanos tomehr nepahtrauzu.

Uldusa mitejâs jau pirmâs nedelâs. Sagad jau staigaju, bes ka littu elpu zeet un ar weenu panehmeenu usfahpu pa trepem zeturtâ stahwâ, par to wairakus gadus newareju ne sapnot.

Gara stahwollis leelists. Nekahdas nerwositates nejuhtu, par to wissi mahjeeschi newar ween nobrihnetees. Diwdesmitâ deenâ atmetu smehteschanu, kas schoreis man neprafija nekahdu peespeeschanos; ari tagad nejuhtu masakâs ilgâs pehz tabakâs.

Zeturtâ nedelâ sahka ari mehle tihritees, bet pehz tam atkal stipri apkepa. Titai no nepatihkamâs garshas mutê nekahdâ fahrtâ neteeku wakâ. Swarâ jau-deju 13 fgm., meesas apmehrâ samasinajâs par 15 zm.

Leekas, wiss eet normali un skaisiti.

Mehle apkepufti wisbeesaf widû un fahnos, galâ masak, bet rikles tuwumâ wairaf. Ur klistera palhdhibu isdaru lunga tihrischanu un newaru ween nobrihnetees par to leelo fahrnu wairumu, kas faraschots badoschanâs laikâ, kad organisms istizis bes baribas.

Bet mani wiswairaf pahrsteids tas, ka nejuhtu spehta pagurumu. Tas nespehks, turu fajutu pehz flimoschanas ar anginu, aspirina leetoschanas un

leelas swihšchanas, jau isbeidssees. Paschfajuhtha tei-  
zama."

Nahfoschâ wehstulê de- Bondi atkal raffta:

„Badoschanos beidsfu tauna fahrtâ: beidsamo  
nedelu neistureju, 33. deenâ pahrbaudiju pulsu un pahr-  
bijos. No 62 tas bija nokritis us 42 un palizis wi-  
fai wahisch, lai gan nefahdu nespehku nefajutu. Mehle  
tomehr naw notihrijusees.

Chšchanas pirmâs nedelas beigâs maniju, ta  
tahjas peetuhst. Sahku ehst usmanigat un masat un  
tuhsta pehz kahdas nedelas ilgahja, bet no tuhpla sar-  
nas parahdijâs ašinis un wehl deesgan dauds. Tâ tas  
turpinajâs weselu nedelu un atkal pahrgahja. Tagad  
organismis jau eegahjis normalâs fleadês. Galu es  
wehl neesmu ehdis un ari negribu ehst.

Klepus mitejees un, leekas, us wiseem laiteem,  
retumis wehl parahdas frehpas, bet tâs weegli atlez.

Zaur badoschanos isdewâs atmetst smehtšchanu,  
pee kuras biju peeradinajees ilgus gadus. Daschu  
reis eedomajotees gan usnahf kahre uswillt kahdu  
duhmu, bet šcho kahri ar dsiku elposchānu weegli ap-  
mahzu. Schodeen mans swars 66 kgm., t. i., peeau-  
dsis par 8 kgm. Domaju pee tahda ari turpmaht  
turetees.

Paschfajuhtha iif laba, ta rihstfahjam doschos swehtze-  
lojumâ us Tschenstochowu, kas atrodas no šchejeenes  
250 flm.

Wehl reis pateizos par juhfu padomeem un ais-  
rahdijumeem weselibas atguhschanâ zaur badoschanos."

Tâ wezais juhras wilks zaur badoschanos iifa  
walâ no ilgi eelaisiam laitem un slimibam. Sche pee-  
sihmejams, ta badoschanas peektâ nedelâ pulss parasti  
paleet gauksats un wahjaks. Tas ir pilnigi normali un  
dabiski. Bet šchis, pahrmainas parahdiba wedama sa-  
kariba ar ziteem dateem: temperaturu, paschfajuhthu u.z.  
Schai laika zilwaka eelšchejâ eelahrta un wina „to-  
nuss" ir pawisam zitadi, nekâ pee normalâs baro-  
šchanas.

Rurinamâ patehrinsch wiseem eelšchejeem proze-  
eem organismâ, tâ: elposchāna, firds darbiba un gre-

moſhana triht par tahdu trescho datu. Parasto 2500 taloriu weetà, pee baroſchanàs no eefſchas, zilweſ nepatchrè wairaf fà 1600 talorijas. — Ja de-Bondi fgs, pulſa atflahbſchanàs gadijumà, buhtu iſdſehris puſglahſes filias tehjas un, weegli apſedſees, tahdu puſſtundinu noguletu, tad winſch redſetu, fa pulſs atfal ſtrahdà apmeerinoſchi. Bet no otras puſes nemot, kamehr prozeſs wehl naw pamatigati iſpehtits, wiſprahtigatais, ſaprotams, ne ar fo nerifet!

It ihpaſchi no tahda riſta jaſargas, ſinot, fa no medizinas un ſinatnes naw fo palihgu gaidit.

Sche wehl buhtu atſihmejams badoſchanàs eefpaids uf tabaku. Badojotees, tabaka radijufi reebumu, un tà weegli atradinatees no gadeem peekoptà launà eeraduma. Sewiſchki ſmagu emtiſemu dabù pehz ſaindeſchanàs ar nahwejoſchàm gaſem. Saindetee paraſti newar pazeest tabakas duhmus. Uzim redſams, fa badoſchanàs atweſelo paſchus dſilalos nerwu zentrus, kuroſ ſaindeſchanàs ar gaſem iſſauz plauſchu emtiſemu un kuruſ ſakairina tabakas duhmi. Beemetinams, fa ſahre pehz ſmehkeſchanas paraſti ſuhd badoſchanàs 3. nedelas beigàs. Rahda mana jauna paziente man ſewiſchki pateizàs par to, fa 21 deenu ilga badoſchanàs to glahbuſi no diweem nelahgeem eeradumeem: no tabakas ſmehkeſchanas un ſtipras melnas ſafijas dſerſchanas.

Tagad pakawefimees pee diwpaſſmit kaitem, kas wiſas iſahrſtetas zaur badoſchanas.

Paraſidams pehz padoma, N. U. Schanſchijews man peefuhtijis ſekofcha ſatura wehſtuli:

„Eſmu 66 g. wezs. Medizinas apleezibà Dr. med. Sergijewſkis eerakſtijis: „wiſpahriga arteriju ſklerofe, ſirds muſtuku pahrweidoſchanàs, trauzejumi plauſchàs, emtiſema un kroniſkaiſ bronchits.“ Beſ tam mani moſa paſtahwigas galwas ſahpes, ſewiſchki kad klepoju. Beidsamà laikà ſahpez eeperinajuſchàs peerè. Rad wataros eeleeſos gultà, tad pehz maſa brihtina ſchis ſahpes pahreet, un rihtà es peezelos ar weſelu un ſkaidru galwu. Tàpat reiſu pa reiſei eedur te labos, te kreifos ſahnos, te atfal pakruhtè.

Pag. gada julljâ man ßaßlima labâ a3ß. Up a3ß aßbolu parahdijâß rinkitiß. Peh3 ßahda puzgada labâ a3ß palika weßela, bet pehz tam ßaßlima atkal kreißâ, kura lihðß ßchim wehl naw atweßelojußeß. Maija ßahkumâ eß ßçat leetâ greesoß pee ahrßta ßpezialißta, ßaß man nekahdaß ßahleß nedewa, titai eeteiza eegahdat brilleß. Jißißtam darbam eßmu paliziß glußçi nederrigß. Patß weeglakaiß darbß, kâ, par peem., ißtabaß ißßlauzißçhana, uhdenß pumpesçhana, ßahbatu rotihrißçhana, leef zeet elpu. Tâpat ußßahpßçhana pakalnâ. Pa lihðßenu weetu waru eet beß aißdußaß. Pulßß paßßahwigi ßwahrttaß ßtarp 80—86.

Jißturejiß 40 deenu badosçanoß, taß patß pazients man ßinw, kâ jau no pirmâß deenaß winßç warejiß meerigi gulet, kamehr agrat warejiß eemigt titai pehz 2—3 ßtundu nowahrtißçhanâß gultâ.

Peh3 badosçanâß patß Eç. man ußßkattlijiß ißweßtâ kurlja reßultatuß:

1. mitejußçhâß galwaß ßahpeß;
2. nogahjußi ehde;
3. mitejußeß aißdußa;
4. pahrgahjußçhaß reimatißma ßahpeß;
5. ßudiß beßmeegß;
6. ußlabojußeß gremosçhana;
7. ißweßelojußçhâß a3iß;
8. atweßelojußeß mehle;
9. ßudiß bronçitiß;
10. leelâ mehrâ maßinajeßß miofarditiß;
11. maßinajußeßß ßkleroße, un
12. peenehmußçheßß ßpehçi un labßajuhta.

Un tahdâ kahrtâ zilweßß tiziß wakâ no 12 daßçhadam kaitem un ßlimibam!

Jlgâ kara deenaßtâ un kajujaß darbiba dabutußß kaites kâ ar roku atnemtaß zaur weenu weenigu badosçanoß, kur ahrßtu ßahleß nekahdi nekpehçia lihðßet.

Nekaprotu, kamdehl diplometee ahrßti pret badosçanoß tit breeßmigi proteßtè.

Zaur badosçanoß wehl wezuma deenâß eßmu tiziß pee weßelibâß, ßpehka un labßajuhtaß.“

Wezuma nespehtam stipri lihdsiga ir neurastenija, kas atņem darba spehjas miljoneem un padara vīnu dšihwi nepanesamu. Tuhstoscheem greesufchees pee manis ar jautajumu:

„Waj es waretu zaur badoschanos isahrstetees, kad es tā tā tā esmu gluschi beigts: galwa nestrahda, besmeegs, nespehts, ehstgribas truhkums?“

Bet beeschi ween neurastenija zelas newis no muhsu nerwu spehtu patehrina, bet no organisma peesfehreshanas ar daschadam „schlafam“ un galwenā fahrta ar nepareisas baroschanos atleefam. Beeteef organismu no tam istihrit un zilweks itka no jauna atdsims!

Sche jums aprakstischi par kahdu dihwainu gadjumu ar arch. A. Katerinitschu, kur es biju par azuleezineeku.

Rā gan lai nebrihnetos! Zilweks galigi nobeigts, newar ne strahdat, ne ehst, ne ari gulei! Puls gultā 96, stahwot 98. Pastahwigas galwas sahpes. Un tā sabendets zilweks wehl usnemas badoschanos! 22 deenas nobadosas un palika pilnigi wefels: modrs, swaigs, jautrs, spehts un dšihwibas pilns, kam ne no kahda darba naw jabihstas. Dwehfeligi pilnigi atjaunots! Un klausatees, so winsch no publiskas tribines stahsta par starpibu starp badu un badoschanos, kahda es wīnu tīfu wadijis:

„Beidsamos gados, kad wehl biju Kreewija, no wahjas pahrtikas man kahjas apstā ar bruhzem, kas pastahwigi tšuhloja un nelahdi nebija sadseedinajamas. Uhrsti man teiza, ka tas nahlot no bada. Nofkhwis Serbijā, es sahku labat un pilnigat ehst un bruhzes aisdstija; palika tikai tumšchi plankumi. Kad ussahku badoschanos, es nodomaju: „Kas buhs ar plankumeem? Waj tee atkal neees walā?“ Bet notika kas negaidits: pasuda ari plankumi!“

Un tā tad: no bada dabū bruhzes, bet zaur badoschanos atswabinajas ir no bruhzem, ir no plankumeem!

Rā juhs nupat redsejāt: zaur badoschanos wese-libu un jaunus spehtus atguhst ari wezaki zilweki, pat Armgalwji.

Tagad apstatīsim, kāhdā wezumā wišlabat bado-  
tees, un waj ari behrni drihst badotees? Man bijuſchi  
ſlimneeki wezumā no 7—77 gadeem.

Rahds belgradeetiš, Duſchans, 74 g. wezumā,  
ahrstedamees no aišduſas, pušotra gada laikā ištura  
diwuš badoschanas kurſuš, 40 deenu katru.

Par behrneem un jaunatni wišpahrigi waru teikt  
peh3 teem mehginajumeem, kaš nahkuſchi preekſchā  
manā prakſē, un man jaſaka, ka badoschanas newiš  
aptura jaunā organiſma dabikto attihstibu, bet gan  
weizina energiju, muſtulu attihstišchanos un pawairo  
fiſtkoš ſpehtuš. Pee tam jateiz, ka badoschanos jau-  
natne ištura itin weegli.

Cedomajatees tikai, ził behrneem naw jaistur  
operaziju un wahrguloſchanas daſchadu ſlimibu dehl,  
ził nedelu gadā tee nenofehſch iſtabā ſaulites neredſe-  
juſchi un ſwaigu gaiſu neeelpojuſchi eefnu, anginas,  
klepus un zitu dehl. Ził nepaneſami gruhtas un mo-  
zoſchas ir ar ſaulu tuberkuloſi ſaſlimuſchās maſas buht-  
nes deenas! Cedomajatees tikai daſchadas ſpihdſi-  
naſchanas ſtiellēs un kermena taiſnoſchanas un labo-  
ſchanas ſkrabjās un ſološ, kuruš modernā medizina  
peeleeeto pee behrnu kermenu un lozellu iſtaiſnoſchanas  
un kurās tee guł waj karajas mehneſcheem un gadeem...  
un juhš nowehrtefat badoschanas leelo noſihmi behrnu  
audſinaſchanā un iſaudſinaſchanā, jo no wiſam ſchim  
operazijam, ſlimibam un ſpihdſinaſchanam paſargā wee-  
nigi badoschanas, ja to peeleeeto laikā un pareiſi iſ-  
wed. Tikai ta energiſki un ahtri iſtihra aſiniš un at-  
ſwaigo aſinšſpehtu.

Ja! Preekſch jauneem organiſmeem, ſewiſchki  
preekſch maſaſnigeem, neattihtiteem un wahrguleem  
ihkti (lihdſ 21 deenu) badoschanas kurſi jo noderigi  
un eeteizami. Behrni tahduš ištura leeliſki. Uſiniš  
iſtiharās un atdſihwojas, pahreet teekſme uſ apſaldeſcha-  
nos, beſ kaħdam operazijam iſſuhd dſeedſeru tuhſta,  
pahreet katari un eetaiſumi, ſpehzinajas plauſchas, iſ-  
tiharās un iſwefelojas ahda.



Badoschanas dsiki iswehdina jauno organismu, atdsihwina wifus meefas audus un nostiprina kaulus un padara tos tuberkulosei nepeeejamus.

Amerikanu mediziniškās laboratorijas atklahjuščas apbrihnoschanas zeenigu faktu: badoschanas laika sihditaju kustonu kauli eeguhst dauds fossora; badojotees teef laisti organisma weelas lopeja apgrofiba un kaulos pahreet fossors, to tee ussuhz wahjo mustulu baroschanai.

Mana dsilaka pahreeziba, ka tuwaka nahkotne ari neweens sportists un atlets neistiks bes obligatoriskās badoschanas.

Sagad pahreesim pee behrnu ahrsteschanas zaur badoschanos.

Nesen atpakal pee manis atweda no prowinzes kahdu 7 gadus wezu sehnu Dragomiru Nikolitschu. Winam bija kroniskais plauschu eekaisums, kas leela mehra trauzeja elposchanu. Es winam eeteizu peežas deenas badotees. Bet jau 5. deenas rihta wezaki winu atweda pee manis un teiza, ka „palaidnis puika“ wairak negribot badotees!

„Ra tu juhtees?“ es winam jautaju.

„Laiku pa laikam nefa newar teikt — wifs tihras,“ puisens atteiza, rahdidams ar roku no kalta lihds krusim. — „Palizis wehl tikai, luhk, sche!“ Un puisens norahdija us kalu.

Ihfi un skaidri wifs isteikts! Prachtigs sehns!

„Waj tu wehl gribi badotees?“

„Ne, negribu!“ puika stingri atzirta.

„Mehs winu peespeedisim!“ mahte eejauzas muhsu faruna.

„Nedrihst! So juhs nedarat! Badoschanai jano-teef no brihwa prahta, zitadi ta nedos tos resultatuz, to mehs no winas gaidam.“

Es puisenam paskaidroju, ka kamehr tas nebuhs gluschi wefels, winsch nedrihst ar ziteem behrneem skraidit un spehletees.

Ra wehla dsirdeju, tad puisens us pascha labprachtigu wehleschanos wehl isturejis diwuz.

5 deenas garus badošchanās kursus un pilnigi išwešelojees.

Belgradeetis Jankowitschs mani aizinaja pee šawas 15 g. wezās meitas Milenas, kaš pehz katreem Seemas šwehtkeem, zif noprotams, no daschadu šaldumu pahrleezigas baudišchanas — šaslimstot ar aklās šarnas eekaišumu. Wezaki bija greesušchees pee ahrsta un tas kà weenigo un drošchako lihdsekli eeteizis operaziju. Šhis ahrsta pašinojums bij šazehlis leelu uštraufumu Milenas tuwineeku un draudseku apriadās. Šahda pat wezuma meiteni, kà Milena, nesen bija operejuschi, bet tik nelaimigi, ka modinot no narkosa, turpat uš operazijas galda meitene eekrita gihboni, no kura atmodinat wareja weenigi ar wairakeem kampara eeshlirzinajumeem. Meitene 4 mehneschi nogulejusi gultā un kad šahka zeltees, kreisā šahjā eemetās tuhšta, zaur šo ta palika resnaka par labo par šahdeem 3 zenzimetreem. Gudrais esfulaps, kaš meiteni ahrsteja, atzereidās par šahjas masaschu, kaš palihdseja meitenei drihsat atwešelotees.

Šhis atgadijums tā bija pahrbeedejis Milenu un winas wezakus, ka tee nolehma operazijas weetā pamehginat badošchanos.

Šche buhs ihš šahstijums par šcho atgadijumu, šo pehz Milenas wahrdeem ušwehriš šchurnalists un aprakstijis „Illustretās Nedelas“ 1928. g. burtnizā.

Tas štan :

„Mahjigā weefistabā šehdeja gara, šlaika meitene, kaš meerigi šehdot nollausijās weesu jautrās šarunās. Še peepeschi šahds greesās pee meitenes ar jautajumu:

„Waj tas teesa, ka juhs esot badojuschees?“

„Ja; es 21 deenu nobadojos.“

Wisapšahrt atškaneja šlaki šmeekli. Neweens negribeja tizei, ka šchi šlaikā meitene ar seedošcheem šahrteem waigeem buhtu badojuschees.

Alisšahwedama A. Suworina metodi, wina šahka šahsttit.

„Mani mozija aklās šarnas kroniškais eekaišums. Tas atšahrtojās šatru gadu štarp Seemas šwehtkeem

un Jaungadu, kad man nahzàs izzeest breeſmigas ſahpeš un bendejoſchoš krampjuš.“

„Bet kamdehl tad juhš nelikat taiſit operaziju?“ lahdš eejautajàs.

„Eš baidijòš. Un neweens nedrihſteja man par wina ir eeminetees! Man baiġi par to, kaš daſchreiš pehž operazijaš noteef. Tadehl ari noſpreedu labat badoteeš. Uš ſcho zereemoniju eš trihš deenas atteezigi ſagatawojoš. Bet pehž tam 21 deenu tikai medu ſaſaldinatš uhdens waj tehja!

„Ut, zif patihtami bija badoteeš!“ wina ſajuhſminata eeſauzàs. „Juhš pawiſam aiſmirſtat ir par pušdeenu, par wakarinam! Ja wehderš ſahſ rahteet, eenemat mutê pahri malku uhdens waj tehjaš un wiš atkal labi! Ut, zif buhtu ſkaiſti, ja organifmš patš waretu no ſewiš badoteeš un nebuhtu jaehd! Zif daudš laika un puhlu praſa ehſchana! Un ehſma ta apreebaš, ka zilwekš newar to ne azu galà eeredſet, nemaš nerunajot par ehdeenu ſmarſchu.

No ehſchanas prozeduras atbrihwota, badoſchanàs laika eš ſajutu tahdu energiju un tahdu patiku uš mahziſchanòš, ka wehl nekad. Eš tà mahzijòš un man wiš tà gahja galwà, ka, ja eš buhtu wehl turpinajuſi badoſchanòš, man wišzaur buhtu peezneeki. Skoleneem, fureem naw ſekmiju mahzibàš, eš wiſadà ſinà eeteiktu badoſchanòš.

Badojoteeš eš ſewi juhtu wiſu to, kaš mani buhtu neweſelš un ſlimš. Tà juhtoteeš ſlimneekš, kad ſehdot ſilnà mineraluhdena wannà. Kermenì noteef reakzija, uhdens uſmeklè un atrod katru ſlimo weetiku.

Un to gan badojoteeš zilweka kermenis neišweeſch zaur muti! Laukà wiſi bazill, kaš bijuſchi eeperinajuſcheeš zilweka organifmà! Eš eſmu pahrleezinata, ka, ja eejahktu badoteeš pawiſam weſelš zilwekš, ari taš atrafstu daſchu labu ſlimu weetu, kaš badojoteeš leef ſewi juſt.

Eš wiſu laiku leeliſti guleju. Rihtoš tik tikš wareju peezelteeš, lai nenofawetu ſtundas gimnaſija.

Badoschanos eefahku septembra otrà pufè. Rab bija pagahjuschas 21 deenas, pirmats, to es eebau-deju, bija balta kastija. Pehz tam 13 deenas noturejos us dietas. Ur fewischkàm trihsam es gaidiju lit-tenigos Seemas fwehtkus un Jaungadu. Un pirmoreis muhschà es schajos fwehtkos biju wefela. Par to man japateizas weenigi badoschanai.

Tagad es juhtos leeliski. Un ja kahdreis man ari kas eefahpesees, es sinu sahles — badoschanos!

„Mana mamma ari badojäs un wafar pirmo reisi sahla ehst. Un wifü scho laiku es rihfojos fainnee-zibà, wahriju pusdeenu, flahju gaku u. t. t.

Pehz badoschanàs es ta atspirgu, ka trihs meh-neschu laikà esmu palikusi smagaka par 8 kg.“

Wihrischkigà meitene stingri un noteikti istureja famu pahrbaudi, kahda tais gados warbuht bijusi pir-mà semes wirsä. Wifü badoschanàs laiku ta bija kustiga, jautra un dsihwes preeziga. Un kad gahja peldetees Sawas upè, aispeldejä til tahlu, ka mahtei bija jabaschojäs. No ta laika jau pagahjuschi trihs gadi, bet wina nereisi naw flimojusi. Winas nelai-migi operetä draudsene fefojusi winas peemehram un ari isnehmufi badoschanàs kursu. Badoschanàs 18. deenà tuhsta kahjä sahla isflahbt, bet tad to atkal us eelas bija fagrühdufi. Badoschanàs bija japahrtrauz, bet tuhsta masinajäs un drihs ween pawisam isgahja.

Beeschi nahf preefschà gadijumi, ka jauneeschi, kuras seemä muhschigi moza eefnas un angina, pehz badoschanàs atfwabinajuschees no tam us wifseem laifeem.

Kahda 20 j. weza jaunawa pastahwigi flimoja ar anginu. Pehz badoschanàs kursa wina wirs naw flimojusi.

## Jaunu spehku atgubchana.

Ur wezuma kattem flimojoschee wettschi un wahr-gee behrni atgubst wefelib: r spehku badoschanà. Bet ar to nebuht naw teiktis, ka i wefeligat jaunatnel un

wisparīgi weseleem zilwekeem badoschanās neatnestu šawu labumu. Kamdehl gan badotees, ja zilweks juh-tas pilnīgi weseļs ari bes badoschanās?

Bet, pirmahrt, tagad wišā pašaulē neatradisim pilnīgi weseļus zilwekus. Wišā šanehmuschi šawu fentschu mantojumu: zilweka organismu bendejoscho baroschanos un eedfimtibu, kas tagadejā zilweka muhschu šaihsinajis lihds 70 gadeem. Lai to islabotu un atweseletu zilweka organismu, wajasdīga badoschanās newis nedelam, bet weseleem g.cdu simteneem.

Galwenais un swarigatais tomehr ir tas, ka badoschanās ne tikai ween tihra un ahrstē organismu, bet ari palihds pahradit wina audus.

Weselam zilwekam badoschanās, besatweseļoschanās dos ari zitus mustulus un zitu ahdu. Ta dos fahrtumu waigos, dsihwu mirdsumu azis, ta eerosina un weizina darba spehjas, ta issarga no slimibam, ta dos jaunu weseļgaku paaudst, kas warēs zihnitees ar slimibam un fentschu mantojumu.

Un ta ir badoschanās wehrtigatā balwa.

Ratrs sportists šin, ta mustuku spehjam ir sinama noteikta robescha.

Zilweks nonahks lihds tam, ka ar weenu roku warēs pazelt 100 kgm., bet wairak ne grama, lai tas ari tā puhletos.

Schat šinā badoschanās ir labs un neatswerams palihgs un treneris. Jhšā laikā pahris nedelās badoschanās atneims wina mustuleem kahdus 30% no winu apmehra, isfuhzot no teem wisus leelos taukus, wisu slimo, wisu gurdo un wezo un wisu scho nošweesto flogu zilweks atkal daschās nedelās apmainis pret jaunu spehtu un spehju eepluhdumu ferment un mustulos. Bet jaunais fermentis arween ir zeetaks, šaufaks un smagaks, neta nosweestais. Juhš atkal atguhfat saudeto swaru, bet juhšu meefas tā neisblichdis. Jaunais fermentis šawā apjomā arween masaks, neta bijis wezais.

Un, luhl, ja juhš katru mehneš badosfatees tikai 3—5 deenas (peh3 ta rtas), tad juhš redsefat, to juhš weenā pašchā gada atguhfat!

Ratrâ badofchanâ juhs nometifat 3—5 kilo no wezâm slimâm meefam un winau weetâ dabufat tilpat dauds jaunās un wefelas. Gada laikâ juhs tâ buhsat nosweedufchi 48 kilo wahju meefu un mustuku un tilpat dauds fanehmufchi jaunu, fwaigu wefeligu meefu un mustuku!

Ta jau buhs pilniga atjaunoschanās weena pašā gada laikā.

Un ūheem jauneem mustukeem ir atkal fawš jaunš ūpehku tilpums. Samdehl ari pehz katras ilgatas badofchanās zilweta mustuki automatiski peeaug un peenemas ūpehka. Par katrâm 40 badofchanās deenam mustuki peeaug un peenemas par 10—15%.

Bet kahdu robeschu tee fasnēegš peezoš gados!

Sportistēm un atleteem badofchanās atwer pašam jaunās eespehjamibas un isredses, samdehl esmu wairaf tā pahrlēzinatš, ka drihs peenahkš laiki, kad badofchanos liks wifu wingroschanu un treninu pamatā.

Badofchanās atdod fwaigumu, moschu garu un dsihwes patiku teem, kas no gadeem un dsihwes knadas nomahkti un fagrausti. Ta ūpehzina wiswahrigatos organismus. Tapat wina ahrstē wifas akutās un kroniskās slimibas, kas moza wifas paaubses, kas nerekfinas ne ar gadeem, ne ar tautibu, ne peederibu.

Tagad palawefimees pee dascham gruchtam slimibam, kuras pehz diplometo ahrstu atfinas ahrstejamas weenigi zaur operazijam.

Generalis Leontowitschs man no Rischinewas raksta:

„Pagahjufchā gadā pee manis Rischinewā no Sorokas atbrauzā kafaku generalis Dwtshinnikows, kuru es jau ūen un labi pašihstu. Atbrauzis winsch isslatijās tahds, itkā winam atliktu itkai wehl daschas deenas nodshwot. Winsch bija atbrauzis us operaziju. Diwus mehneschus tas bija ūhaufmigi mozijees, ne ehdis, ne gulejts, galigi isdehdejts un isslatijas pilnigi pehz lihka.

Winsch dewās pee ahrsteem. See nospreedufchi, ka slimneefam lungi bruhze un jataisa operazija. Galigi noschluzis, otrā deenā winsch eenahza pee manis.

„Jūs isīstāties šausmīgi noschlufufchi,“ es winam teizu, „un, tā redsams, jūsu leetas nestahw wis labi. Bet, waj sinat, to es jūsu weetā daritu. Es mehginatu badotees, tā to eeteiz Eworins!“

Pee tam es winam dewu daschus jūsu rakstus par badošanos.

Tos islasijis, pehz pahris stundam Dwtšinnikows nolehma atteiktees no operazijas un usfahkt badošanos. 14 deenas wiasch wahrda pilnā nosihmē ne ehda, ne dšehra. Pehz tam eenehma pa malkam peena. Otrās nedelas beigās jau sahka justees labak, sahpes aprima, tad pawisam mitejās, bet pehz tam palika gluschi wefels. Nesen atpakal wiasch atkal pee manis zeemojās. Tā peenehmees meefās un tik wefeligš isīstātas, ka tihri brihnumš! Leeliska appetite un gara stahwollis, kahdā winu nekad nebiju redsejis!“

Wehl ir ari kahds zits slimneeks, Polupanows, kas ari zaur badošanos isbehdšis no operazijas un droščas nahwez.

Wiasch man raksta:

„3. l. — Turu par sawu peenahkumu pastnot Jums manās 47 deenu garās badošanas rezultatus un reisē ar to ari Jums isteikt sawu dšilako pateizibu par Jūsū padomeem, kurus es islasiju Jūsū grahmata.

Slimoju ar mahgu. Schnaudsa un nahza asinis. Newareju neka ehst. Ahritu diagnoses bija daschadas: weens teiza, ka bruhze wehderā, otrs, ka plausčas wainigas. Islasijis jūsū grahmatu, nolehmu: pamehginat ahrtetees zaur badošanos.

Pirms badošanas šwehru 80 kilo. 20. deenā treeka kehra roku. Somehr badošanos nepahrtrauzu un pee ahksteem negreesos. 25. deenā roka atlaba. 30. deenā sahlma katla dšeedseri 35. deenā dšeedseri atslahba. Badošanas 47. deenā mehle galigi notihrijās. Badošanas laikā katru deenu isdšehru  $\frac{1}{3}$  litra nowahrta uhdens, tā tas pamahzits Jūsū grahmaid. Pee Jūsū padoma turejos ari pahrejot us normalu barošanos. 47. deenā meefās swars bija nokritis lihds 60 kilo. Barošanas periodā notika šibeles ar

marnà putru. Ulf pahrstatischanàs manrà weetà bij sawahriti faufiku birsumi. Pehz tahdas putras eehschanas usnahza tahdas fahpes, ta faudeju samanu. Schai nelaimê islihdseja listirs. Tagad no badoschanàs jau pagahjuschi trihs mehneschi. Juhtu leelisku apetitit, bet ehdu mehreni. Swarà esmu peenehmees lihds 100 kgm. Rungi fahpju wairs nesuhtu. Juhtos spirgts un wesels. Esmu 42 g. wezs.

Sche greeschu lastitaju usmanibu us to, ta pehz badoschanàs atjaunojas organisms, ta peenemas spehs un energija! Pirms badoschanàs Polupanows swehris 80 kilo, pehz tàs 60, bet pehz trim mehnescheem 100 kilo! Bet ahrsti wehl arween baida flimneekus, teikdami: „No badoschanos juhs isdilsat ta meets, sarnas falips topà, fungis atradis strahdat. Mehš to wifu loti labi sinam!“

Bet ja nu wifu to tik labi sinat, kamdehl tad neahrstejat un leekat flimneekem ar „neahrstejamam“ flimibam mozitees, kamdehl tos kroplojat un nokaujot operazijas, famehr badoschanàs wifus tahdus glahbi no fahpem, mokam un nahwes?

Mani pasauza 60 g. wezà Gafchitscha kundse, kurai bija radufes bruhze wehderà. Wehma asinis un strutas. Uhrsti noteiza nekawejoschi operaziju, bet flimneeze labat iswehlejas badoschanos. Pehz 17 deenu badoschanàs bruhze bija aisdstijsti. Ur eeturetu dietu fadsija us wifem laikeem.

Par tahdas pat kaites dseedinaschanu zaur badoschanos raksta wehl kahds mans pazients garidsneeks M. Petrowitschs:

„Jau festa deena, famehr ehdu. Apetite leeliska. Rungis un sarnas strahda preelksihmigi. Iseeschana pareisa.

Esmu 40 g. wezs. Nobadojees pawisam 25 deenas. Swarà biju saudejis 8 kilo.

Jateiz, ta pirms badoschanàs weselas trihs nedelas nahza asinis no bruhzes fungi un wifu scho lastu newareju lahga ehst, un pahrtiku galwenà kahrtà no peena ehdeeneem. Samdehl jau pirms badoschanàs biju pasaudejis swarà 5½ kilo. Ja teem peeskaita ba-



doschanàs laikà saudetos 8 kilo, tad isnahf pawisam 13<sup>1</sup>/<sub>2</sub> kilo.

Badoschanos fahfu ar temperaturu 36,4°, bet beidsu ar 36,2°.

11. deenâ jau mitejâs fahpes wehderâ; 14. tâs pawisam wairs nejutu. Pirmâs pahris deenâs meegs bija nemeerigs, bet pehz tam gan tikai 4—5 stundas, bet totees atkal dsifsch un meerigs. Mehle wairakkahrt nolihrijâs. Wehders strahdaja wisu laiku. Badu fajutu wisu laiku, bet it ihpafchi 17. un 23. deenu wataros. Pulsis pirmâs 10 deenâs 60—68, otrâs — 50—72, bet treschâs — 46—50.

Pirmâs 10<sup>3</sup> deenâs no rihta peezeletoes jutu reiboni. Sewischki stiprs tas bija 19. deenas rihtâ, kas, warbuht, zehlâs no ta, ka tad Frantscha Josefa uhdens weetâ fahfu eenemt Karlsbades fahli. Rahjas bija stipras un wisu laiku kustejos.

Tâ noriteja mana badoschanâs bes fahdeem trauzejumeem un fareschgijumeem un esmu wisai apmeerignats ar winas rezultateem. Watar es pirmoreis pehz badoschanâs fwehros un biju pahrsteigts: peežâs deenâs peenahfuschi 8 kilo. Samdehl, fahfot ar schodeenu, ehshanâ buhschu atturigats. Tâ tâ esmu galas ehdeenu zeenitajis, tad no teem atteiktees newaru. Wehlos ari drusku peebreest. Badoschanâs laikâ biju palizis tikai lauli un ahda.

Nobeidsot scho nodalu, japeemetina, ka manas 5 gadu prakses laikâ pee manis pehz padoma greefschees wismas 1000 ar lunga bruhzem flimojoschee, kureem ahristi naw warejuschi lihdsel. Bet starp teem naw neweena, karam badoschanâs nebuhtu palihdsesusi!

## Garâs un ihfâs badoschanâs.

Zit ilgi buhtu jabadojas? Waj noderigatas buhtu garâs waj ihfâs badoschanâs? Tas ir deesgan nopeatns jautajums, pee kura ischkirshanas kriht swarâ tâ pati flimiba, tâ ari usmaniba un prezistate, tâ pa-

zients scho badoschanos iswed. Badoschanâs pati par fewi nefahdas katastrosas neiffauz, wift fareschgijumi un trauzejumi weegli litwidejami. Ja pareifi buhsat apfwehruschi sawus spehkus, tad arween nomanifat, tad badoschanâs sahî atnemt par dauds un tahdâ gadijumâ warat kursu pahtrauft.

Ja sahîkumâ esat nollkuschi par dauds ihfu terminu, tad, pehz atteezigas atpuhtas, warat badoschanos atjaunot un turpinat. Turpmaî peewestee trihs gadijumi rahda, ka katrs war badotees ari ilgaku laiku un bes fewischtâm gruhtibam, bet ka ari ihfâs badoschanâs dod labus panahkumus. Rahdu tad iswehletees: garo waj ihfo badoschanos? Tas wifs atkara- jas no flimibas rakstura un pazienta isturibas.

Sche buhtu jaleef wehrâ tas, ka ari stipri nowahrguscham flimneekam nefad neitruhts spehka badoschanâs iswehchanai. Wifs atkara- jas no flimneeka psichifas.

So juhî redsefat no fetoscheem manu pazientu finojumeem par badoschanos gaitu un guhteem resul- tateem.

Baptistu schurnalâ „Sauzeja bals“ nejauschi usfehru Pera Kazarewitscha rakstu par to, kâ tas isahrstejees no fimts flimibam.

Tas skan:

„Diuus gadus noslimoju un par ahrsteem, sahlem un wefelibas awoteem isdewu 20.000 dinaru. Se es dabuju sinat par badoschanos pehz kreewu tautas ahrsta U. Suworina rezeptes. Bet wispirms es dewos pee N. apgabala flimnizas direktora. Tas mani apstatija un teiza, lai ejot mahjâs, jo mums wifseem esot jamirft. Tas man lîkas wehl par mas. Wifseju wehl pee kahda flawena apteekneeka. Tas pasaka, ka preefsch manis sahlu neefot. No schim atbildem noskumdinats, eju mahjâs un nolehmu ussahkt 20 deenu ligu badoschanos. Isturejis scho gaweni, jutos loti labi un stipri atwefetojees. Tas bija 1928. g. beigâs. Somehr ar laiku wifas flimibas sahka atkal mani mo- zit, un es isnehmu otro 20 deenu garo badoschanos kursu. Pehz tam es juhtami uslabojos un peenehmos

šwarâ par 12 kilo, tomehr wehl nebiju pilnigi weseľs. Šad šahjos pee 41 deenas badošchanâs, šo istureju pehz wišeem noteikumeem. Šagad eš juhtu, ša esmu wakâ no wišam šlimibam un esmu pilnigi weseľs.

Man bija šekošas šlimibas: štipra nerwositate, galwas šahpes, usbudinajums, matu iskrišana, šobu šahpes, aišduša, šunga šatars, aortas ispleššchanâs, trichini, reimatisms šahjâs un rokâs, štipra greiřirdiba, ahtras duřmas un wehl wišas tâs šlimibas, šahdas pašaulê moš šastopamas.

Paľdees Deewam, tagad esmu glušči weseľs, par šo nahtas špateiziba šreewu tautas ahrštam Šuworinam."

Šhe peemetinajams, ša rakšitajs darijâs loti pa-reiři, ša pehz pirmâs ihšâs badošchanâs, šad ša nedewa zeretos rezultatus, tas šahdu atkal atšahrtojâs, šamehr beigâs lihšsejuři.

Gen. W. Wlařenko rakřta šekošči:

"Pašahjuřči 3 mehneřči, šamehr beidsu 40 deenas ilgu badošchanos un eš juhtos tiř labi, ša wehl nelad. Šerřšos wehl pee otra gawena, lai wišas šlimibas galigi likwidain, lai gan diwi ahrsti, šas mani ahršteja pirms badošchanâs, šaka, ša no wehdera šakara, šas mani mozija 25 gaduř, wairš neeřot palikuřšas ne pehdas. Par šo esmu jumš daudř pateizibas parahdâ. Šau 5 mehneřšuř, turpat no badošchanâs pirmâs deenas, eš nesinu, šas ir šahpes wehderâ, šas mani deen no deenas mozija wairakus gaduř. Mani pašihštamee newar ween isbrihnetees par maneem ahršteschanas rezultateem un daudři nolehmušči šekot manam peemehram."

Šahda ir ilgakas badošchanâs eedarbiba. Bet tagad pašawesimees ari pee ihšakeem kurseem. Par ihšakas badošchanâs šekmem rakřta A. Rudrakowš no Šindšijas.

"Šau šahduř 10 gaduř šlimoju ar ařnu un wehdera šaiti. Ahrsti eeteiza Branitřškas šurortu; ismešginaju, bet tas neša nelihšseja.

"No laikrakřteem dabuju šinat par juřju metodi: par organisma istihriřšanu: zaur badošchanos. 1926. gadâ istureju 15 deenu garu kursu un wiřu gadu biju

brihwš no ņahpēm afnās un wehderā. Šhogad no-  
badojos 28 deenas un tagad juhtoš pilnigi wefelš.  
Esmu 60 g. wezš un domaju, ka ņhš flimibas mani  
nowediš ņapā, bet tagad esmu ņpirgiš un wefelš, par  
to jumš issaku ņrņnigāto paldees par juhsu gudro  
padomu.“

Šwehlatees to, ņas labāņ peelaiņojamš juhsu  
dabai, apstahleem un flimibai. Wišpirmš zilwekam  
paņņham jabuht ņew ahrstam. Utzeratees, ņā teiziš weenš  
no wišgudrateem wihreem paņauleš literaturā —  
Tazitš:

„Ja zilwekš ņaņneedņitš 30. gadu, tad wiņņņ ir  
waj nu mulkiš, waj patš ņew ahrstš.“

## Atutās flimibas.

Waj war peeleetot badoņchanoš pee ņaflimufņheem  
ar atutām flimibam?

Ne itkai war, bet jadara. Bads un ņlahpes leelā  
rrehrā apmahž ņatru eelāifumu. To weegli iņmeħginat  
pee tahdas paraņtas eelāifuma flimibas, tahdas ir eef-  
nas. Ahrstejot ar ņahlem, eefnas beeņņi ween eewelkaš  
deenam un nedelam, bet peeleetojot badoņchanāš me-  
todi, paņņas niņnāš eefnas pahrees 3—4 deenāš,  
pee ņam iņrahdiņees: pirmā deenā itkā nebuhtu ne-  
ņahdu rezultatu, otrā deenā pee wafara eefnas paleeņ  
lehnaņas. Trefņhā deenā wehl druņtu juht, bet zeturtā  
— itin nemaņ.

Ahrsteņchanoš paahtrināt wehl war ar atteiņņņa-  
noš no dņerņchanāš: peeņpeest organifmu, iņlauņejot  
ņahli, uņņuht no ņewiš uhdeni! Tā ņā ņatru deenu kli-  
ņtirš juhsu eelchāš eelaiņņ deefgan uhdenš, tad or-  
ganifmš neņahdu ņaufumu nejutiš un mozoņņu ņlahpju  
nebuħš.

Tas wiņš ir wezš atradumš, to ņholaiņu medi-  
zina aiņmiruņi.

Wehl 100 gadu atpakaļ, ņā to rakņta Leipzigaš  
uniwerņitateš profefors Dr. G. Gūnters ņawā graħmatā  
„Die Hungerkuren und Durņtkuren“, Dr. Wiņjamš ar

leelâm fekmem ahrstejis e e f n a s ar dietu un atureschanos no schlidrumeem; tà ahrstetas eefnas pahrgahjufhas pahris deenàs, bet wisniknafàs trihsdeenàs.

Ras gan wehl afutafs un gruhatafs par afnu un plauschu karfoni? Bet schis flimibas zaur badofchanos isahrstejis pasihstamais ilgo gawenu propogandetajs Wahziâ U. Erets.

Badofchanàs propogandistis S. U. S. walstis B. Mat-Fadens par sawu pirmo mehginajumu ahrstet plauschu karfoni zaur badofchanos stabsta fefoscho:

„Es faslimu ar plauschu karfoni. Peeleetoju badofchanos. Weeglu labofchanos fajutu jau pirmâ deenâ. Otrâ deenâ jutos wehl labaf. Peetâ deenâ juda flimibas fimptoni.“

Winfch wehl rafsta par fefoscheem gadijumeem, turos badofchanàs peeleetota pee faslimuscheem ar afutâm flimibâm behrneem.

„Masais Dshoni Wlefs no Kentukeem, 4 gadu wezumâ faslimis ar plauschu karfoni gruhâtâ formâ. Badojâs 6 deenas, dsehra daudj eefstahba uhdens. Jau pirmâ deenâ jutàs labaf, bet 4. deenâ jau wareja uf grihdas spehletees. Neleela temperaturas paaugstinafchanàs 5. deenas rihtâ speeda badofchanos pagarinat wehl par deenu. Sahpes krukhtis pahrgahja jau treschâ deenâ, bet nedelas laikâ jan pilnigi iswefelojâs.“

„Millers, 1 g. wezs. Mahjas ahrstis konstatejis fcharlaku. Trihs deenas badofchanàs un apelsina fulas peemaisfchana dseramam uhdenim liwidaeja wifus flimibas fimptenus. Iswefelofchanàs weegla un pilniga.“

„S. L. — 16 g. weza, garums 5 pehdas 7 zolas, swars 115 mahrzinas. Konstatets fakladilonis. Diwas deenas dsehra apelsinu fulu, pa pufei jauftu ar uhdeni, pehz tam 15 deenas tikai uhdeni; tad atfal 2 deenas apelsina fulu. Peena dieta un diwi uslaufeem pawaditee mehneschi aidewa meiteinei wewelibu un winas balsis palikust skala tà swaninfch. Trihs mehneschu laikâ pehz badofchanàs peenehmusees swarâ 10 mahrzinas.“

Schee pezmehri dod peeteefofchu atbildi uf jautajumeem: waj peelaujama badofchanas augofcheem behrneem un jauneem organifmeem.

Gadijumos, kad peepeschi un strauji zelas temperatura, badofchanos un attureschanos no fchlibruma atbaltit ar kompreseem uf wifu meesu, kas weizina fwihfchanu. Dr. O. Liko grahmata „Der Artzt und seine Sendung“ aistahsta atgadijumu ar kahdu pusotra gada wezu pazientu, bagata tirtotaja weenigo behrmu.

„Trihs deenas behrns mozijas ar flepu un debsa k<sup>2</sup> weenas ugunis. Beidsot tikam pee fkaidribas: behrns flimoja ar akutu bronchitu un plauschu karfoni.

Peeleetoja wifus lihdselkus. Tad kehros pee Prifniza kompreseem pa wifu kermen. Tas tuhlin lihdsaja. Behrns aismiga un noguleja wairakas stundas maiga meega. Pehz pahris deenam behrns bija uf kahjam un fpehji atwefelojas.

„Es tad mahzijos to, ko man augstfola neweens nemahzija: wezais lautu „pufchlotajs“ Prifnizs bijis labš nowehrotajs un gudrs ahrstis, kautfchu ne-  
bija mahziješ uritwerfitate.

## Ras nedrihfst badotees?

Ja jau badofchanas wifam flimidam un wifos wezumos palhds, waj tad ir ari kahds, kuras badofchanos newaretu eeteift?

Perfonigi es aisleegtu badotees tika trihs gadijumos; pirmā gadijumā waretu taifit ari isnehmumu. Tas buhtu feeweetem, gruhnteezem. Isnehmumu schat gadijumā waretu taifit tadehl, ka daschreis ari fchim feeweetem peeder noteizofchais wahrds badofchanas uffahlfchanā.

Dr. Determans feeweetei, kura „newaldamas wemfchanas dehl“ bija taifijufi diwus abortus, eeteiza trihs nedelas ilgu badofchanas kursu ar pileenu fliftiru. Wemfchana apstahjas. Pasaudetos 10 kilo drihs ween

atdabuja un peh3 wemschanas isbeigšchanas dsembibas noriteja noromali:

Pret scho panehmeenu isteizās daschi ahrsti, bet G. Günters peesihmē:

„Schee eebildumi pašchi par sewi neapgahsch klinkis faktu, ka daudsos gadijumos gruhām seeweetem ihfaka badoschanas tomehr noderiga“. Badoschanos gruhtheezem sawā prakšē peeleeeto ari daschi wahzu ahrsti.“

Jr diwi gadijumi, kad badoschanas naw peelaišama mahjas politikas un mihlā „meera deh!“  
Schee gadijumi buhtu:

1 — kad seewa noleeds wihram badotees un

2 — kad mahte raud.

Man bija kahds pazients, serbu armijas pulkwedis. Winsch nobadojās 9 deenas, saudeja swarā 11 kilo, par so loti preezajās. Bet wezā mahte wisu laiku raudaja, ka launi zilwešt gribot nobendet winas dehlu. Pulkwedim, beidsot, bija badoschanas japahrtroz. — Ro es tur wehl waru pretim runat?

Somehr ari tahdos gadijumos atrodama itin weenfahrscha ideja: peerunat ari seewu un mahti badotees. Newar buht, ka tam ari nebuhtu kahda slimiba, bet badoschanas palihds wifas slimibas.

Alisrahdat, ka man preekschā nahfuschi wairakt gadijumi, kad reisē badojās wesela gimene. Rahdā gimenē, ppm., manā wadibā weenā laikā badojas 56 g. wezais wihrs, 39 g. wezā seewa, 61 g. wezā seewas mahte un 18 g. wezā kehkscha. Wisi eesahla weenā deenā, beidsa daschados terminos, bet wisi atweselojās no kahdas sawas slimibas. Wislaimigatā bija kehkscha: wairakas deenas nebij plihstis jakurina un pusdeenas jataisa. Wina wareja apstaigat pastihstamus un stahstis, zif debeschfigi diwas nedelas dsihwot bes darba un ehshanas! Un wehl wesefotees!

Par badoschanos gimenem mau raksta Papowitschi:

„Pagahjuschā gadā mehš ar seewu nolehmam kopigi badotees. Saweni eesahlam 20. junijā. Laimigi isturejam pilnu kursu — 40 deenas un beidsam 31. ju-

lija. Gawejam bes trauzejumeem un farschgijumeem. Saudejam swarâ: es 10 kilo, bet seewa 13 kilo. Wisu laiku mehš dsehram nedauds šafaldinatu uhdeni ar zitrona fulu. Muhsu šlimibas bija: šlikta gremofšana, reimatizms un nerwi. Rezultats: gremofšana štipri ušlabojâš; tāpat reimatizms un nerwi. Reimatizms wehl naw glušči išbeidsees, bet šahpes masinajušhâš.

### Brihnumi.

Noflehšim šhos daudšos apštatitos gadījumus ar dascheem „brihnumeem“. Es tahduš redsu waj katru nedelu. Tee ir til nejaušči un „šinatnei“ neišškaitdrojami. Brihnumi tai nošimē, tā parasti šchis wahrds teel šaprašts, šaprotams, naw un newar buht. Dabâ wišš dabistš; daba brihnumu nezeesh. Uri Kristus darija tikai to, kaš eeshpehjamš katram zilweštam, ja tas buhs šewi pamodinajis wajadšigos špehšus un nowehršis trauzejumus. Wina mahzeeki ušmodinaja mironus un štaigaja pa juhru, šamehr teem bija uš to griba.

Man wistuwat šapraššanai gribas brihnumš, kaš notizis ar R. Gawrilowitšha kundši.

Gara, loti kalfna un išwarguši seeweete (21 gadu) wiša melnâ. Išškatas pehz muhšteenes. Šchuweja. Šrihs gadus šlmojuši ar plewritu un plaušchu eekatšumu; pušotra gada nogulejuši uš gultas. Štipra šiwhššana naktis, breefmigš šlepus. Diwas nedelaš atpatał peezehlusees no gultas, lai eerastos pee manis. Runâ til noteizošči un pahrlėezinati: „es gribu 40 deenas badotees“. — „Bet tā gan juhs išturesat til garu gaweni? Jums tatschu nebuhs til daudš špehšta!“ — „Es luhgšchu Deewu un šinu, ka ištureschu un kluhšchu wesela“. — „Labi, mehginat, bet es jums neatlauju badotees ilgał par peežâm deenam. Pehz peežâm deenam wina eeradâš til modra un meeriga. „Waj juhs wehl warat turpinat badofchanos?“ — „Es luhdsu Deewu un šinu, ka ištureschu 40 deenas“. — „Labi, wehl warat peežas deenas. Bet tad atkał



ainahkat". Utnahza. Ta pati Deewa luhgſhana, pah-  
leeziba un dwehfeligſ meers. — „Waj wehl warat 5  
deenas". — „Wehl 5 deenas". Ta pa 5 deenam ta  
isnehma wiſu kuru. Pehz tam aiſgahjuſt pee ahrſteem.  
See apſtatijufchi un teikufchi: „Juhſ eſat pilnigt  
weſeli."

Birms badofchanas wina ſwehrufi 50 kilogr.; ba-  
doſchanâ ſwars nokritees lihds 40 kgr. Bet pehz pah-  
riſ mehneſcheem wina bija peenehmufees ſwarâ lihds  
56 kgr. Klepufſ bija galigi mitejees. Pehz badofcha-  
nâs winas organiſmſ bija tâ noſtiprinajees, ta patſ  
tſka galâ ar ſlimibu paleekam.

Sche huhſ wehl diwi brihnumi, kuruſ newar iſ-  
ſkaidrot modernâ medizina, bet kuru diwaſ ſeeweetes  
eeweda jauna dſihwê. Medizina war weenigi minet,  
ta ſaſlimufchi neſin kahdi tur dſeedſeri, bet kahdi un  
kahdâm ſahlem un lihdsſekleem teem peekluht, to wina  
neſin. Bet badofchanâs eeeet organiſmâ, pati uſmetkê  
un atrod ſlimo dſeedſeri un ſawed to kahrtibâ un zil-  
wekſ paleek weſelſ. Bet tâ ſcho wainigo dſeedſeri  
ahrſti noſaukufchi, manâ abas pazientes aiſmirjufchas  
pat papraſit!

Birmaiſ brihnumſ notiziſ ar Helenu Lubenko-  
wiſch no Jerzewiſkeem. — Wina jau ilgaku laiku ſli-  
mojuſt ar kahdu gruhtu un dihwainu ſlimibu: wiſſ  
ehdeens, tâ: gala, ſalneſ un maiſe, tiſ breeſmigi ſmir-  
dejiſ, ta ta naw warejuſt iſturet. Wina uſturejuſees  
tſkai ar peenu un druſziku kufuruſaſ miltu. 40 deenas  
iſtureja badofchanâs. Sahluſt ehſt. Utal jauna ne-  
laimê: wiſſ ehdeens tai iſliizees neiſturamt ruhktſ.  
Somehr labat, nekâ kad ſmird. Tâ taſ turpinajees 3  
deenâs. Pehz tam ruhktumſ ſahziſ maſnatees, ſa-  
mehr to nemaſ wairſ naw jutufi. Paliziſ tſkai ree-  
bumſ pret ſihpolu. Bet taſ nekâſ. Uri beſ ſihpolâ war  
dſihwot un iſtitt!

N. N. kundſe, wehl jauna ſeeweete, ſlimoja ar  
dihwainu ſlimibu — kermena ſmirdonu, taſ tai lau-  
pija eefpehju eeeet ſabeedribâ. Iſtaba, kura wina pa-  
wadija nakti, tâ ſmirdeja, ta newareja eeeet. Kahdâ  
rihtâ iſfeedama no weefniſaſ, kura ta bija apmetuſees,

atgreeschotees atrada sawâ istabâ weefnizas faimneeku, kas mekleja smirdonas zehloni un jau grafijâs uslaust grihdu, lai pahrleezinatos, waj sem tâs naw nosprahguschas schurkas. Pehz diwu nedeku badoschanas smirdona palika masaka, bet wehl pehz 10 deenam ta galigi suda.

Juhš warat eedomatees iswefelojuschâs neiffatamo preeku!

Ur fahdâm fahlem, eeschkirzinajumeem un peldeschanos to buhu isahrstejusi modernâ medizina?

Ro par tahdu gadijamu teiktu ahrsti?

Rahdâ deenâ fanehmu wehstuli no Dr. L. Jowanowitscha, kas mani usatzinaja pee wina eerastees.

Rad es pee wina eerados, winsch man teiza:

„Mana mahja flimo ar neisturamâm galwas fahpem, kas ari nakti neaprimst. Wina us beidsamo ismozita. Isahrstejufees wisur un pee wiseem ahrsteem. Es patš beidsamos gadus pee winas ismehginajis wijadas fahles un lihdseltus, bet wišs weltigi. Es turu par sawu peenahkumu flimneezi nodot juhšu ahrsteschana, ja jums buhtu fahdas zeribas atweeglinat winas zeefchanas.“

Badoschanas loti strauji eefekmejas us tam flimtibam, kam par zehloni ir nerwi. Schat gadijumâ wifas nelaimes pamatâ bija nerwi. Tas man dewa zeribu flimneezi isglahbt no mofam, un es apfolijos pamehginat.

Slinneeze loti usmanigi un akurati ispildija wifus manus aifrahdijumus. Pee winas ahrsteschanas notika fewifschs gadijums: jau 13. deenâ notihrijâs mehle, radâs appetite un ar manu atkauju wina pahtrauza badoschanos. Wina bija wefela. No ta laika pagahjuschi trihs gadi. Schajâs deenâs es no winas fanehmu wehstuli, kas fkan:

„No wairafâm pusem efmu isirdejusi, ka ahrsteschanaš zaur badoschanos teekot apstribdeta. Tas leef man wehl reis isteikt jums pateizibu par juhšu padoimeem, zaur ko es tapu wefela.“

Es zeetu schaufmigas galwas fahpes. Schat flimibâ man newareja lihdsel ne ahrsti, ne fahles, ne

daschadas analises, ne afinslaischana, ne eeschkirzina-  
jumi mugurkaula smadsenês, ne dietas, ne awoti un  
zelojumi. Wisbeidsot es lehros pee beidsamâ lihdsen-  
lla — pee badoschanas.

Turedamas pee juhfu prectschrafsteem, istureju  
30 deenas. Pirmas 17 deenas es wehl ispidiju sa-  
wus denesta peenahkumus. Waretu ari wehl tahlak  
ispidit, bet galwas sahpes ar katru deenu peenehmas,  
kamehr 22. deenâ tas pawisam mitejas. Pehz bado-  
schanas strauji uslabojos un tagad juhtos ta no jauna  
atdsimusi.

No ta laika jau pagahjuschi 3 gadi, kamehr no  
galwas sahpen nefa nesinu. Ra meefigi, ta garigi  
juhtos leeliski.“

Sche man wehl japeewed kahds gadijums, kas  
notika ar kahdu ahrstu, kursch pats to peenehma par  
brihnumu, kamehr tahdi brihnumi noteef ar luru katru, kas  
sawas kaites un flimibas mekle glahbtu badoschana  
un stingri turas pee manas metodes.

Dr. W. Malowitschko 57 g. wezs. Sirds papla-  
schinaschanas. Aisdufa. Sirds klapes. Upsaldejees un  
dabujis akutu aisdufu, furu welti ahrstejis diwus meh-  
neschus. Utnahza pee manis tikko kahjas turedamees.  
Gesahka badoschanos. Utnahza atkal pehz diwam ne-  
delam un stahstija:

„Pehz dascham deenam, pehz badoschanas ussahk-  
schanas, isgahju pastaigatees. Ugraf es to newareju  
atlautees, bet tagad sahku i pastaigatees. Eju un re-  
dsu, ka tramwajs, furâ es gribeju eefehstees, tuhlin  
aisees. Es pasfrehjos un uslehzu us laukumina. Un  
tad tikai apkehros: „Kas tad tas par brihnumu! Ugraf  
newareju ne pahr istabu pahreet, bet tagad sfreenu un  
wehl lehzu wagonâ.“

22. deenâ winsch beidsa badoschanos, jo no ais-  
dufas nebija wairs ne wehsts!

Bitolas pilsehtas waldes eerednis U. Wandoro  
man raksta par sawu badoschanos, kas turpinajusees  
42 deenas, bet kas winu esot atpestijusi no aisdufas,  
sirdsflimibas un reimatisma, un pee tam wehl peedsh-  
wojis leelu brihnumu.

„Badoschanàs 8. deenas rihtà es jutu, ka mani trauzè mana brille un pahrleezinajos, ka ar neapbrunotàm azim tagad redsu labaf, nekà ar brilli!“

Sche atsihmejams, ka wina brilles stikla numurs bijs 3,5. No ta laika pagahjuschi 2 gadi, bet W. strahdà bes brilles.

Schajàs deenàs pilsehtà us eelas fateeku lahdu jaunu zilweku, kas man atgahdinaja, ka gadu atpakal esot bijs mans pazients un nobadojees 40 deenas. Utgahdinaju winam, ka beidsamo nedelu wairs nebija eeradees rahditees un ka es nesinu, tà wusch badoschanos beidsis.

„Rà juhtatees?“

„Redsat, ka esmu wefels.“

„Neatzeros, ar to flimojat.“

„Nebija jau nekahda flimiba. Sikai trachoma.“

„Un tà tagad?“

„Pawisam isgaisufi.“

„Rà? Trachoma isgaisufi?“ es no brihnumeem eesauzos.

„Ja, pawisam!“

„Rad? Waj badoschanàs laika, waj wehlat?“

„Ramehr gahja badoschanàs, wina masinajàs. Bet kad beidsu badoschanos, beidsàs ari trachoma!“

„Un naw atgreesusees?“

„Gads pagahjis, bet nekà tamlihdjiga nejuhtu.“

Rursch katrs ahrstis nowehrtès scho brihnumu. Trachoma ir smagatais azu eekaisums, kas katru gadu tuhstoscheem laupa redses spehjas. Ta ir loti lipiga un ari modernà medizina gruhtaf isahrstejama flimiba, tà flitiss.

Schis atgadijums ari preesch manis bija badoschanàs „brihnumš“. Lihds schim trachomu ahrstet man nebija goditees, bet es sinu, kas ta par niknu un pretigu flimibu. Tas bija brihnumš, bet mani tas tomehr nepahrstewosa. Pilnàs 6 nedelas ilgàs badoschanàs otrà pusè pehz maneem nowehrojumeem, zilw:ka organisms lahda mehrà sakonzentrè sawa dschw: neezistà magnetif: spraigumu, ka daschadu baziku attihstiba winà to: eespehjama un tee nobeidsas. Tà

nobeidsas tuberkulošes, malarijas, trachomas, tripera un fišilisa baziki!

Domaju šhoreiš peetišs!

Es waretu wehl ilgi turpinat, ne tadehl ween, ka man tildauds materiala, bet galwenašs, ka man ir eesšhejais spēhšs un pamudinajums par to runat, jo badoschanàs pee manis pašča ir išdarijušs brihnumus. Ešmu palzišs jaunatšs par gada šintena zeturtdatu.

Ešmu 68 g. wezšs, bet pilnigi juhtošs tā 45 g. wezumā un nesīnu, kas ir nogurums, štrahdaju zīl wajadšigs, ja wehlošs, wišu zauru nakti, tā 25 gaduš atpašal, kad dašchreis peezechlošs seštdeenas rihtā, bet lišošs gultā tikai otrdeenas wafarā, wišu laiku darbo-damees šawa tehwa „Nowoje Wremja“ išdeweja pla-šhajā šaimneezibā. Pee tam lihds šchim paščam lai-šam guku tā šiššs, pa Belgrades eelam eju par wišeem ahtraš un zauru gadu nemu „dušchu sem uhdens krahna“.

Pehz šawas tšhetru pilnu kursu badoschanàs praššes waru apgalwot, ka katra tahda badoschanàs manam muššham peedod 1—10 gadu, un newišs lai juhšu we-zumā gaduš pagarinatu, kas nemas naw til patkha-mi, bet juhš atgreesch atpašal jaunibā, pataišot par 8—10 gadeem jaunaku. Un tas pilnigi šaprotams. 40 deenas badojotees, zilweššs parašti šaudē 14—18 kilo no šawa šlimā, wahjā, wezā un šagandeta šermena, kas to špeeda tā šmagš šlogš. Zaur ehšchanu tas ar uš-wiju atdabū jaunas, šwaigas un weweligas meešas. Waj tad ta naw atjaunoschanās? Utjaunoschanàs wahrda teeschā nošhmē un, kad man praša, zīl ešmu wezšs, es atbildu:

„Al, nejautajat man, zīl es ešmu wezšs, bet jau-tajat, zīl es wehl nodšihwošchu, un es jumš atbilde-šchu: man ir 68 gadi, bet es wehl nodšihwošchu wiš-maš 65 gaduš! Naw brihnumšs, ka 68 g. wezumā es ešmu palzišs jaunatšs, bet tas buhš brihnumšs, ka 100 g. wezumā es wehl reiš atjaunoschos! Lihds 100 gadeem man wehl atleef 32 gadi. Peetiššs laika pašr-domat un lo šadomat. Nodšihwošat — pašči pee-redšefat!“

## Mana metode.

Gewehrojamais freewu sinatneekš fiziologš prof. J. P. Pawlowš, kuru pasaule štattija par leelā Paštēra darbu fezinataju biologijas progresa preešchgalā, kadhā šapulzē, kurā zildinaja wina puhles un atklahjumus, teiza:

„Bet, dahgee tauteeshi! Mani nopelni pee wisa ta ir daudš masaki, nekā juhs štahstat. Man nahzis rokās masinšch faktinšch no dšihwa organisma dšihwes — masinšch faktinšch un wairak nekās! Wišš pahrejaš atrišinajas patš no šewis.“

Manās rokās ari nahzis mašš faktinšch no dšihwa zilwēka organisma. Šhiš faktš ir glušchi jaunš. Tas lihds šchim palzizš zilwēku neewehrotš. Bet tas wed uš jauneem zekeem wišu milšigo praktiškās medizinas šinatni un dod rokā jaunu lihdsekli zihnā ar šlimibam. Besgala štipru un dašchadi peeleetojamu eerozi.

Bet kā tad taš notika?

Jautajums loti weenkahršchš.

Apštahkli, kadhos noteek badošchanās, loti šwari gi preešch badošchanās gaitas. No teem ari atkarašas rezultati. Ja badošchanos usleek peespeedu šahrtā, tad jau otrā — trešchā deenā ta war beigtees ar širdš krihši. Bet ja to dara labprahtigi, tad noteek taš, kas notika ar mani!

Man kā freewu behglim 1924. g. oktobri Belgradē nahzās pahrdšihwoi gruhtakās deenas manā muhšchā. No šawa kompanjona mantkahrigos noluhkos beskaunigi apmelotš un apwainotš, eš tik u eeflo-

dfits Belgrades zeetumâ, kur mani eewetoja pee sag-  
leem, krahpneekem un fleptawam, kur man noleedſa  
katru fatiſſchanos ar ſeewu un aiſſtahwi, bet gan a:  
lahwa mana pretineeka aiſſtahwja teroram, kaſ mani  
terroriſeja katru deenu, lai iſſpeeftu no maniſ naudu.

Schai beſteefigâ ſtahwołki, lai aiſſtahwetu ſawas  
teefibaſ, eſ kehro.<sup>3</sup> pee badofchanâſ. Utguht teefibaſ,  
waj mirt.

Raſ neprot aiſſtahwet ſawas teefibaſ, taſ naw  
ſcho teefibu zeenigſ!

Ja eſ ſawas teefibaſ nedabuhschu, negribu ari  
dſihwoł!

Teefa atſina peelaſto kluhdu. Manâſ badofcha-  
nâſ 25. deenâ, pee maniſ zeetuma ſlimnizâ ta atſuh-  
tija ſawu ſekretaru, kaſ man paſtvoja, ka mana leeta  
tiſſſhot zaurſkatita ſteidsamibaſ kahrtibâ un ja eſ juh-  
toteeſ tił wahjſch, ka newaretu eerasteeſ teefâ, tad teefa  
eeradiſſchoteeſ zeetuma ſlimnizâ, kur notureſſhot ſehdi,  
lai iſklaufitu manuſ paſſatdrojumuſ. Eſ apſollju ee-  
raſteeſ teefâ perſonigi, lai ſawas badofchanâſ 34. deenâ,  
weſelu mehneſt neko neehdiſ, aiſſtahwetu ſawu leetu un  
tiſtu attaiſnoſ wiſoſ nepateeſoſ apwainojumuſ. Bet  
paiſ eſ atradoſ ia warena prozeſa ſchnaugâſ, kaſ no-  
riſinajâſ manâ organiſmâ, to eekſchligi thridamſ, ko  
man bija atklaht paſaulei.

No teefaſ ſahleſ mani noweda teeſchi klinikâ.  
Vai gan jau beidsâſ badofchanâſ peektâ nedela, bet  
ehſt neka newareju. Mehle bija balta ar tũmſchi dſel-  
tenu plankumu widâ. Mute, zaur kuru 5 nedelâſ  
bij nahluſchaſ laulâ organiſma gruſdeſchanaſ ſahrni,  
ſmirdeja pehz pelejuma un puweſ. Seekalaſ bija tił  
lipigaſ un ſmirdoſchaſ. Ur tahdu muti ehſt bija kaut-  
kaſ neeſpehjamaſ: domâſ par ehdeenu bija tił pre-  
tigâſ. Uhrſti ſpeeda ehſt, bet eſ atteizoſ. Peenahza  
40. deena, bet eſ jutu drudſi, kaſ zehlâſ no nerwu  
ſapridſinaſchanaſ. Drudſiſ man teiza, ka eſ atrodoſ  
ſtarp dſihwibu un nahwi, lihdiſ kurai newar buht  
wairſ tahlu.

No rihta nodalaſ ahrſtiſ man nopeetni un ſtingri  
aiſſtahja ehſt!

„Juhšu afins analisē atrasts acetons.

„Ko tas nosihmē?“

„Gefahlfusees afinsfa dalischanās. Mahsa!“ —  
ahrsts greešās pee kopejas. — „Sataifal flimneekam  
teju ar zukuru un rumu!“

„Nu, tehju ar rumu es buhtu meerā eedfert, bet  
tikai bes zukura. Zukurs tomehr ir bariba.“

„Ne, wairaf zukura, mahsa!“ — ahrsts stingri no-  
teiza un aļsghaja.

Rā redsams, tad wiensch bija atradis, ka stahwol-  
lis wifai nopeetns.

Druzja padomajis, es isdsehru tehju ar zukuru.  
Pasneedsa šchihwi supas. Chst pawifam negribas.  
Bet 40 deenu laikā biju jau peekufis no atteifchanās,  
tamdehl negribot eeriju daschas karotes supas. Gar-  
šchas un baudas it nekahdas! Seekalas, kas leelā  
wairumā atdalijas no augšchlejam, nesajaufdamās pee-  
weenojās norijamai baribai. Tās bija tik fihlstaš, tā  
islaufeta gumija. Es panehmu mutē kumosīnu maisēs  
un sahku to kofchlāt.

Seekalas apneri maisēs kumosu un man japee-  
špeesch sobi, lai tee iskostos zauri šchai gumijas ahdat  
un fakofchlātu maisti. Ar leelām puhlem, tā leelu korki,  
noriju ar seekalām neatschaidito maisēs kumosu. Es  
apfinajos, ka daru kluhdu, bet reis tatschu bija jabeids:  
atbildiba par mant krita ari us flimnizas personalu un  
ziteem.

Nolausu otru kumosīnu tihšchi ar garosu, lai to  
kofchlajot istihritu muti un nodsihtu no mehles tehpas  
plehwi un lai mutē pakairinātu gremofchanas ūlas  
dseedserus. Norijis šcho kumosu, es panehmu spoguli,  
lai apskatitos kahda tagad isflatas mana mehle.

„Ak, Deewš, ko es biju isdarijis?“

Mehle wišzaur bija notihrijusees un gluschti far-  
kana. Ne masatā balta waj dseltena plankumina.  
Titai pee paschas rihles wehl bija redsams mas is-  
blihdis plankuminsch. Peespeedis ar pirksta galu pee  
plankumina, es wilku pirkstu pahr wišu mehli; planku-  
minsch wiitās lihds. Utnehmū pirkstu un tas palika  
atfal agratā weetā. No ta es spreedu, ka plankuminsch



naw itkai mehles wirspusê, bet ari dšikat meesâ. Tas ir aste no teem fahrnem, ko organisms ismeta zaur muti. Pehz stundam 12 mehle buhtu gluschi tihra. Šhis stundas man wehl wajadseja pagawet.

Bet bij jau par wehlu. Ur wifu sawu organismu to es škaidri šajutu. Ur otro maises kumofu, kuru, pamatigi šakofšlajis un ar feekalam šaslapinajis noriju, organisma likas kas pahrtruhstot un es šajutu, ka tas notizis neatwaitrami un us wiſeem laikeem! Waj wehl atjaunot badofchanas? Weltigi, pahrtruhkufchais itf drihš neatgreesifees un waj pehz tahdas iswahrgfchanas man wehl buhs peeteekofchi dauds ſpehka iſturet lihds galam?

Es pabersu ar pirkstu bruhngandseltenu plankuminu mehle. Tas tapat zeets, ta šahrtâ mehle un nenoberschams. Es paofchu, — ſmird pehz zilweta iſfahrnijumeem. Nu es ſahku ſapraſt badofchanas prozeſa noſlehpumu. Nu es ſinaju, ſahdus fahrnus zilweta organisms iſmet zaur mehli! Bet tagad ſchis drankis eebahſis man mutê un ſehd tur, un, ta ſaindeta nagla, dura man rihlê un kruhtis. Plankuminſch us mehles ir itkai ſchis aſtes ſchlehrsgreesums. Pehz puſdeenas badofchanas wiſa aſte pati buhtu iſnahkufi laukâ. Bet tagad wina paliks ſche, rihlê, kruhtis! Es ſahku gaidit. Kruhtis, baribas wadâ, netah! no kunga ſchaufmigi reebiga ſajuhta. Itkâ kas reebigs tur buhtu eſpraudees un neteek ne us preekſchu, ne atpakal. War pat teefchi noteikt, kur ſtahw aſte un kur pahrejais.

Otrâ rihâ tumſchais plankuminſch bija judis, bet wiſa mehle pahrklahjuſees ar bruhngani dſeltenu plehwi. Štaidrs, ka no ta, ka ſahku ehst, „aſte“ palikufi wirspusê un tagad ſahkufi iſplehstees us wiſam puſem. Winas ſaſtahwdakas pahrnehmuſchas wiſu mehli un ta ſmird pehz mehflu bedres.

Râ gan lai iſſkaidro un nowehrſch ſchis ſchaufmas?

Un wiſi mani ſtubina:  
„Tagad dſerat peenu.“

Ur tahdu mehli dsert peenu? Rà lai wineem to isskaidro? Un ahrsti wehl teiz, ta tee smalki finot, kas noteekot ar zilweka organismu badoschanà!

Newareju nefa ehft. Mehle eebahsta mutè tà fahds leeks un fweschs daikts. Ta man sainde ehsmu un feekalas, kas schis glotas no mehles nomafgà.

Ugraf tas wijs nebija tiif labi redsams, tad wifa mehle atradàs bahlganà glotu plehwè eetihtha, un mitrumš, kas no mehles atdalas nofuhzàs sem schis plehweš gar mehles fahneem un fapluhda ar feekalam. Gelfsch ta ari flehpjas schis plehweš swarigà loma: definfizet un aiffargat mutes pahrejo dalu no teem fahrneem, to zilweka organisms ismet zaur mehli.

Wafarà es istaifju schahdu jaunumu: tafitei labi tarstas tafijas, peeliku karoti medus un peelehju kreetnu glahfi tonjaka un ar scho ugunigo schkidrumu isskaloju muti. To paschu wairakfahrt atfahrioju ari nakit. Rihthà wifa mehle bija fahrta, no smakas wairs ne wehstš. Somehr appetes wehl nebija.

Es biju atflahjis to swarigu. Es biju redsejis zilweka fermena wehl lihds schim neifpehtito un nepafihtho prozefu wina katastrofà, nejauschà pahtraufumà, bet par to atkal saudeju appetiti uf ilgafu laiku.

Buhtu es wehl pazeetis titai 12 stundas, wifa mehle buhtu jau notthrijusees un uf reift buhtu atmodusees „newaldamà appetite“, pee furas wehders pusotras nedelas laika organismam buhtu atdewis badoschanàs deenàs saudeto un pildijis meefu, ar „jaunàs wefelibas“ energiju. Pehz mana otra pilnà gawena (37 deenas) es, saudejis swarà 16 fgm, pirmàs peežàs ar pusdeenàs, tad fahfu ehft, atgawu 9 fgm.

Surpretim pehz pirmà gawena pirmà laika appetes nekahdas, wehders wahras un patš — faihdfis un noguris. Titai pehz trim nedelam uslabojàs appetite un reifè ar to ari wijs organisms un labfajuhta. Tad ari bija laukà isdfihtas astes beidsamàs atleekas.

Sche ari ihsumà japatawejas pee maneem nowehrojumeem par mehles krahsas mainu badoschanàs beidsamàs deenàs, ja schi badoschanàs noritejuf normali.

- 30.—31. deenà Mehles dſeltenà widù parahdas tumschi-bruhns plankums.
- 34.—35. „ Bruhnais plankums paleef leelaks. Mehles malaſ fahf tihritees un paleef fahrtaſ. Dſeltenais plankums ſawellaſ.
- 36.—37. „ Dſeltenà plehwe gandrihſ pawifaſam iſſudufi. Paleef maſakſ ari bruhnais plankuminaſch. Organifms zaur mehli iſmet beidsamo „ſchlaku“.
- 38.—39. „ Mehle gandrihſ wiſzaur fahrta. Winas augſcheja trefchdalà redſams maſſ, bet krahſchni apjoſtſ dſeltenbruhns plankuminaſch ar radſinu uſ preeſſchu. Ta ir iſeja wadeem, kaſ tihra organifmu no pahſtrahdatam nederigam weelam.
40. deenà — Tumschais plankuminaſch iſſuhd. Wadu aſte iſmeſta laukà. Mehle gluſchi tihra. Rodas apeteite.

Tà kà ſawu pirmo gaweni eſ pawadiju beſ flitira un badoſchanàs beigàs manſ organifms wehl palika ſtipri neiſtihritſ, tad plan<sup>e</sup>ums uſ mehles bij toti ſpilgtſ Wehlaſ pee maneem pazienteem, kaſ badojàs r'anà wadibà, eſ nekad netiku nowehrojtſ uſ mehles til ſpilgtas krahfaſ. Somehr wiſi bij weenadi tai ſinà, ka dſeltenee un bruhnee plankumi ſagrupejuſchees ſinamàs weetàs: tumschee plankumi eenem mehles dſilako weetu. Papillae circumvallatae kupritti.

Schi plankumu ſagrupeschanàs iſſkaidrojama weenigi ar to, k<sup>r</sup> mehles wirfma ſchai momentà pateeſſham a'gahdina apalàs ſtruhklas ſchkehrſgreesumu, tàſ ſtruhklas, kaſ no organifma iſmet laukà fahrnuſ.

Ja peenemtu, ka baltee, dſeltenee un bruhnee plankumi zeltoſ no ſeekalu noſehdumeem, bet kamdeht tad ſeekalaſ paſchaſ naw baltaſ, dſeltenaſ un bruhnaſ? Un kaſ tad ir taſ, kaſ it kà ar burwja fiſchla mahjeenu ſchoſ plankumuſ til geometriſki pareiſi noſtahdiſiſ: bruhnoſ widù, teem apfahrt dſeltenoſ, bet newiſ baltoſ?

Ra wiſſ taſ naw nejaufſhiba, bet iſreet no kaſhda icela uu ſwariga prozeſa, kaſ aptwer wiſu zilweka or-

ganifmu, ſtaidri redſams no tā, ka tumſchee dſeltenee plankumi uš mehles parahdas tikai pehž 30 deenu badoschanāš, reti kad agrak, kaš ſchāi gabijumā leezina par organifma peefuhſchanaš nederigām glotam. Bruhnas krahfāš iſpalikſchana badoschanāš beidſamāš deſmit deenāš leezina, ka organifmš wehl naw pilnigi iſtihrijeeš.

Taš patš noteek ari tad, ja badoschanāš neteeek pilnigi iſweſta, peem., kad „ſpehžinaſchana“ dſer peenu, augļu ſulu waj to tam lijdſtgu. No temperaturāš ſtabilitateš badoschanāš laiķā redſams, ka ſchiš prozeſš nebuht naw ſlimigš, bet pilnigi dabigš, kaš nerunā pretim zilweka dabai. Temperatura paraſti paſeminajaš par kaħdu pušgradu, bet pehž tam wiſu laiķu ķā peenaglotā noturaš uš weetaš.

Rur tad nu meklejams ſchā prozeſa pateſaiš zehloniš? No kureneš ſaħtaš ſcho beigto atleeku ſtraume, kaš iſpluhſt laiķā zaur mehli? Raħdi ihſti meeſaš audi un kaħdāš badoschanāš deenāš ſaſchakai- daš un kaħdā ſaſaribā taš noteek? Wiſi ſchee jau- tajumi newar buht beš atbildem. Un taħdaš mehš gaidam no muħſu mediziniſķām laboratorijam. To ſinat no leela ſwara wiſeem firgſtoſcheem un ſli- meem.

## Mani pirmee mehginajumi.

Par labprahtigaš badoschanāš prozeſu, ķā taš noriſinajaš un to taš dod, eš jau intereſejoš wehl dſiħwodams Kreewijā. 1912. gadā, kad rakſtiju ſawu graħmatu „Jaunai zil.veks“, ķurā eš runaju par jaunu ſpeħtu un jaunu ſpeħju atguħſchānu ſewi un par wiņu attihſtiſchānu un iſweidoſchānu, prof. L. Metſchnikowa graħmatā iſlaſtiju par labprahtigu badoschanāš. Graħmatā teiktš, ka badu ſajuhtot tikai pirmāš 20 ſtundaš. Eš par to ſchaubijōš un mehginajuma deħl, nobado- još weenu deenu. Man par leelu briħnumu prof. Metſchnikowa wahrdeem bija taiſniba. Tad eš eefahku 10 deenaš ilgu gaweni un to iſtureju deeſgan weegli,

lai gan toreis pastahweja stiprās jals un ispildot sawus weikala uu darba peenahlumus, smagā laschokā un galoschās gehrbees, noštraidiju pa Peterburgas eelam sawus 12—15 kilometrus deenā. Tā tā es biju pilnigi weseļs zilweks, tad no badošchanās dseedinoschā eespaيدا pee fewis nēkā nemaniju, tomehr man patihkami pahrsteidsa mana rokraksta stiprā pahrmaina. Nerwosais, neweenadais rokraksts bij palizis tik meerigs un weenads, kahds tas bija manas jaunibas deenās; rakstot roka tezeja tik weeqli un gludi. Es šaklu peewahki un kraht literaturu par badošchanos. No tās es pahrleezinajos, ka Amerikā badošchanās fen teel peeleetota. Kahds Sammers nobadojees 40 deenas. Mahfuschi ari preeschā 50—60 deenas ilgi gaweni.

Par weenu tahdu gadijumu, kas notizis wina azu preeschā, Dr. Dži stah a sekoscho:

„Kahds 65 gadus wezs, bet wehl spēhzigš wihreetis, katla un broncha dehl eesahzis badošchanos. Pagahjuschas nedelas, bet apriite wehl naw radusees. Pat islizees, ka gremšchanas organos buhs eemetusees kahda kaite. Dr. Dži jau šahzis baschitees par mehginajuma behdigo galu. Slimneeka tuwineeki pahrmetuschki doktoram wina weeglprahhibu un pee slimneeka issaufuschki kahdu no slaweneem ahrsteem. Parakstītās šahles un baribu slimneeks tomehr naw warejis peenemt, bet wifu iswehmis laukā; pee tam katrs eebaudits malks issauzis stipras šahpes tungi. Samdehl tas negribot turpinajis badošchanos.

Pehz beidsamās wemschanas ilgā gawena 60. deenā tam peepeški radusees apetite. Tai sekosjuš pilniga iswefelošchanās un gluschi jauneklīga labšajuhka Wifu ilgo badošchanās laiku wina pazients bijis pee škaidras samanas un zeeschā pahrleezibā par badošchanās nekaitigumu un teizamām šekam un tamdehl spēhtigi noraidijis tuwineeku padomus par gawena isbeigšchanu. Dr. Dži domā, tā wajagot tikam badotees, tamehr mehle notihrotees no dseltenbruhnās plehweš un rodotees apetite.

Pee šahda eeskata es sawā metodē neturos. Morahdot us ehšchanas wajadsibu, war pahrtraukt ba-

doschanos fatrà azumirkli, to darit daschreis speesch wifai nopeetni eemefli. Es prafu tikai weenu, ja apetitè ari buhtu wahja waj tahdas pawifam nebuhtu, lai badofchanà tif parastàs beefàs un ruhgtàs feekalas, paliktu schkidras un faldas. Schis ruhgtàs feekalas ir tihrà inde, ja tàs nonahf lungi.

Sawàs publifkàs lefzijàs par „Jauno zilwetu“, es fahlu, peeftartees badofchanàs reschimam un pehz gada kahda dama man pa tahruni pafinoja, ka manu lefziju eetefmetis, Mastawà efot fahzis badotees insch. Mikifchnikows. Gawena 32. deenà, komandejuma dehl, winsch bijis speests badofchanos pahtraukt. Gebaudijis drufstu apelfina fulu, tas tuhlin iswehmis. Pehz kahdas puftundas wehl reis pamehginajis, bet atkal iswehmis. Tagad winsch greeschotees pee manis ar jautajumu: to tahdà gadijumà darit?

Es jautatajai atbildeju, ka par badofchanos mehš wehl finam loti mas un tamdehl nedrihkftam pret to fpihtet. Ja jau rodas kahdi trauzejumi, tad labat badofchanos pahtraukt.

Pehz kahdas nedelas pa tahruni luhdſa mani aifbraukt pee tà pafcha inschineera Mikifchnikowa, kas, tà israhdàs, galu galà nolehmis staigat jaunus zelus un turpinajis badofchanos lihds pilnam 40 deenam. Bet tagad nesinot, tà pahreet uf ehſchanu.

Es atradu gawetaju galigi ifdilufchu, ar druſchainti mirdſofchàm azim, bet meerigu. Mirdſumš azis un meers garà un meefàs — parastàs pafihmeš teem, kas ſekmigi un beš trauzejumeem pawadijufchi pilnu badofchanàs kurſu. Mikifchnikows bija gawejis beš klistira peeletofchanas lunga tihriſchanai; tikai leetojis zaurejas fahles. 40 deenas ilgà gawefchanà winsch ſwarà faudejis 18,8 kilo. Badofchanàs beidſamàs 10 deenàs tam eenahluſi prahtà doma wifas feekalas un punkus, taſ, organiſmam tihrotees, isnahf laukà zaur muti un degunu, ſakraht weenà bundſchà. Winsch man parahdija ſcho bundſchu. Ja jums gadi-toš redſet ſchos punkus un drankus, juhs isbihtos un isbrihnetos, ka zilweta afinis un organiſmà ir ſakrahjees tifdauds fahrnu, kas ſainde wina meefu un garu.

To redsot, juhs šapratisat, ta bes wifu šho šahrnu isthrifšanas zilweš newar buht wešels un tam janēs wezuma un nespehta šlogs sawās meefās, t. i. wifa ta newariba, garigais un meefigais pagurums, dšihweš apnikums, ismifums u. z., to mehš tagad paraduſchi noſaukt nepareišā „neirastenijas“ wahrda.

Uhrsts inscheneeram bija eeteizis šahdu pahr-  
ejas dietu: pirmā deenā 1—2 glahses peena, 2. deenā šho porziju pastiprinat ar puššchhwja manna putas, 3. deenā wehl klahst puššchhwja un tā tahlat, nepahr-  
lahdejojot fungi.“

Uš to eš Milišchnikowam atbildeju:

„Ja juhs tā darisat, tad 40 deenas ilgām pee-  
nigām gawenim juhs wehl peelisat pahra n. delas ba-  
doschanos. War gaditees, ta tad wišs tas wehl beig-  
sees ar galigu meefās noleesefchanu un zingu, zaur to  
šaudesat wifus badoschanā guhtos rezultatus. Es tur-  
pretim jums eeteikti, ehst it, zif gribas, bet tifat pa  
druskai; eehsto labi šakofchat un, šaprotams, gahdat,  
lai no nesahra wehders nesadumpotos. Ehst it, zif  
wehders prafa un war pahrstrahdat.“

Milišchnikows šolijās pašlaust manam padomam.

Behz deenam 10 man gadijās wadit šahdas ša-  
beedriškas bibliotekas dibinataju šapulzi. Debatu laikā  
šapulze eenahza šahds jauns beedrs un eenehma weetu  
pee galda man taisni pretim. Man šha šwešneeka  
šejas panti islikās kur redseti un, pahrleezees pahr  
galdu, eš winam jautaju:

„Šeedodat, leelas, ta juhs buhtu redsejis, bet  
newaru atzeretees, kur ihsti un tā juhs šauz.“

„Milišchnikows.“

Desmit deenu laikā šchis gindenis tā bija pahr-  
wehritees, ta to newareja wairs pašht: tapis it  
šwaigs, brašhs, šahris un weegli eedesis, šahds pa-  
rastī isštatas zilweš, kas pahra mehneschu pawadijis  
šanatorijā, kur dšeedina ar barošchanu un pastaigām  
šwaigā, wešeligā gaisā.

„Es juhtos leeliski. Nesinu wairs, kur šawu  
špehku gandet. No agrakās neirastenijas naw palizis  
ne šmafās!“

Bet barojees schais deenâs ari leelisti.

Otrâ deenâ pehz notikuschâs farunas, winsch no rihta nodsehriis glahsi wahrita peena un noehdis riku maifes, pehz stundas glahsi lastias ar krehjumu un diwas ritas ahrsta maifes ar swaigu kawiaru. Wehl pehz stundas schlihiwi manâ putras; pehz tam isgahjis pastaigatees un pa zelam nopirzis un noehdis  $\frac{1}{4}$  mahrzinas wiigu un tikpat reekstu. Utgreesees mahjâs, noehdis schlihiwi rihsa beesputras, bet pehz stundas atkal to. Un tâ pa druskai lihds pascham wakaram.

Saprotams, kuram katram tahdu baroschanos newar eeteift. Daschs labs lungis to neistures.

Gadijums ar Milischnikowu man skaidri peerahdija, pirmfahrt: ta badoschanâs laikâ zilwekâ pateescham darbojas lahds milfigs spehls, kas rihojas pehz sawa nosprausta plana, spehls, ar kuru newar zihnitees, Milischnikows ar to nezihnijâs, bet winam peekahpâs, un uswareja! Otrfahrt: ta medizina wehl dauds bailigu maldu un ta wehl nesaprot zilweka organizmu.

### Schetras manas badoschanâs.

Mana pirmâ ilgakâ badoschanâs Belgradê man apstiprinaja, ta labprahtigas gaweschanas laikâ zilweka organisma pateescham norisinas wispahrigas tihriشانâs prozefs, kas guhst loti spehzigu inerziju, ar kuru zihnitees ir tikpat, tâ ussahkt karu ar paschu dabu. Prozefs norisinas atfewischkos zehleenos, kas pee wiseem badojischeem parasti atfahrtojas weenâ un tai paschâ fahrtiba. Schai prozefâ badoschanâs pirmâs 30 deenâs, wisbeeschaf 5. nedelas widû, us mehles baltâs plehwes parahdas dselteni, pehz tam bruhngani plantumi, bet pehz 5—9 deenam mehle pawisam notihras un paleef fahrtu. Rodas appetite un prozefs beidses. Apkepust mehle un appetites truhkums rahda, ta organisma dsilakas tihriشانâs prozefs wehl naw beidses. Appetites truhkums pee badoschanâs ir deesgan dihwains. Tahdu appetites truhkumu labprahtigâ gaweni mehš atrodam ari Swehtos rafftos, kur eet



runa par Pestitaja 40 deenu ilgo gaweschanu tuffnesi. „Tschetrdesmit deenas un tschetrdesmit nahtis, no welna lahrdinats, Wunsch nela nebija ehdis un beidsot uta issalkumu.“ (Lufasa ew. IV. 2.)

Silai „beidsot!“

Scholaitu fisiologijat un medizina! wehl gluschi jauna ir lahda zita parahdiba, so es nowehroju sawa pirmä gaweni. Sa ir mehles loma. Organisms, nefanehmis baribu zaur lungi, turpina barotees no sawam eelschejam reserwem. Bet mehle usnemas asensazijas darbu, wadot tihrischanu no „apatschas us augschu“. Pehz sinatnistu laboratoriju pehtijumeem, pilnä gaweni un pilnä meerä stahwoschä zilwela organisms tomehr patehre sinamu wairumu fittas energijas temperaturas firds, plauschu un asinszirkulazijas ustureschanai, kas prasa masakais 1600 kalorijas, t. i., diwas treschäs dalas no parastam 2500 kalorijam, kas nepeezeeschamas zilwelam, kursch normali barojas un strahda. Gluschi dabiski, ka schis wairums pahrstrahdais dod ari sawu leesu atkritumu — „schlafas“. Atkritumu leelaka teefa badojotees teef isne sta lauka newis no augschas us leju, t. i., zaur sarnu, bet otradi — no apatschas us augschu — zaur mehli. Ra wehlat nosfajdrojas, tad preetsch flimibu ahrstefchanas tas ir wisai nb leela swara.

Par mehli un plehweß fahrtu man jau no behrnibas gadeem usglabajees atminä masß, bet raksturigs atgadijumus.

Man toreis bija gadu diwpadsmiit. Us swehtteem pee mums zeemä eeradäs lahdß mans behrnibas draugs-kadets, pawisam peetwihzis un ar st'pri paugstinatu temperaturu. „Rä tewi lahdu flimu no forpusa allaida?“ — es winam jautaju. „Zuhß, islalschot, tatschu pahrbauda ahrstis?“ — „Ahrstis mums tikai apskata mehli! Man no rihta mehle bija pawisam apkepusi un gluschi balta, es panehmu nasi, wisu balto plehwi nokastju un tad rahdijos ahrstam un winsch mani allaida.“ Schis masais atgadijumus man palizis atminä us wisu muhschu. So es arween atze-ros, kad eedomajos, zif ahrsti mas wehl pasihst zil-

weta organizmu un fâ tee mulko ſlimneekuſ, bet ſlimneeki ahrſtuſ.

Pirmâ gawent pateefibâ wiſmozofſhataiſ preeſch manis bija taſ, fa ſlimnižâ tahdâ kaiminu palatâ ar uhdens kaiti lehni mira tahdſ ſlimneekſ. ſlimneeka ſpehziſaſchanai katru deenu no mahjaſ peeneſa leelu wairumu garſhigaſ ehſmaſ. Eſ wehl tad nebiju beidſiſ ſawu leelo gawent un neeedroſſhinajoſ winam teikt, fa ſhini gadijumâ weenigaiſ un droſſhataiſ zelſch uſ glahbinu ir pilniga atteiſſchanâſ no katra ehdeena, t. i., badoſchanâſ, kaſ pee uhdens kaites dod ſewiſchki pahſteidſoſchuſ reſultatuſ. Kad eſ dabuju ſinat, fa ſlimneekſ, neſkatoteeſ uſ labo kopyſchanu un pamatigo badoſchanoſ, tomehr miriſ, eſ klinikaſ ahrſteem peedahwajoſ ſem winu kontroleſ ſahlt otu 40 deenaſ ilgu badoſchanoſ. Bet jau no pirmâ ſola mehſ iſſchlihra-mee?. Altiſka mani gribeja noſtahdit laboratorijaſ juhraſ zuhziſaſ Iomâ — lai eſ wiſu laiku noguletu gultâ un, neiſeedamaſ no palataſ, wiſu laiku buhtu ſem winâſ azim.

To praſot winu ſinatne — pateefibâ tikai mulſigâ pretenſija — arween wiſâ uſſinat gluſchi neapgaſſhamo pateefibu, kaſ ir un paleeſ weena wiſam tautam un wiſoſ laikoſ. Eſ atkal praſiju, fa mehginajumâ, kuraſ eſ ſewi atdewiſ, pirmâ weetâ ſtahdamâſ paſſcha ſlimneeka intereſeſ un lai wiſſ noriſſnatoſ pehz eeſpehjaſ paraſtoſ un mahjigoſ apſtahkloſ. Eſ atteizoſ zauru deenu nogulet gultâ, kaſ ar ſawu ſiltumu ſtipri nogurdina un eemidſina ſarnaſ, un wehlejoſ brihwi paſtaigateeſ ari pilſehtâ, nododameeſ ſawam paraſtam darbam.

Eſ gribeju iſſtrahdat tahdu metodi, kaſ katram atlautu ahrſteteeſ, nepahſtrauzot iſdeenaſ darbu, kaſ wiſai no ſwara katram darba zilweſam.

Saprotamaſ, wiſâſ ſchiſ manâſ praſibaſ bija tuwal ihſtâſ medizinaſ praſibam, kuraſ zentrâ ſtahw ſlimneekſ, wina wajaſſibaſ un iſahſteſſchana, bet newiſ ſinatne, jo ſcholaiku medizinaſ zentrâ naw wairſ pat ſinatne, bet laboratorija, un naw wairſ zilweſ ar meeſu, bet ſtilla retorte, ſlimneekſ tapiſ par eemeſlu

un attaisnojumu naudas pumpešchanai no walsis lafes. Medizina pahrwehrtusees par alchimiju par launu slimneekam.

## Mans otrais pilnais gawenis.

Ischetrus mehneschus pehz mana pirmà gawena es nolehmü atfahrtot mehginajumu, lai schoreis to iswestu lihds normalam galam, t. i. lihds tam laikam, kamehr mehle buhs pilnigi notihrijusees un radusees appetite. Bet paschà gaweni usnahza nelahga laiks, biju drusku apsaldejees, kas issauza neirastentiju (dubultschanos redse), kas mani speeda badoschanos pahrtraukt paschà gawena widu — 21. deenà.

Trihs mehneschus wehlat es tomehr isnehmu sawu otro pilno kursu (37 deenas). Es biju gaidijis pirmà gawena parahdibu atfahrtoschanos, lautschu wahjinatà weidà, un wihsos!

Pats pasihmju mehanisms gan bij lihdsigs, bet dewa gluschi zitas parahdibas:

1. Sumšhee plankumi us mehles parahdijas tapat 31. deenà, bet organisma „schlakas“ sahrni bija gluschi melni un bes kahdas smakas; seekalu gandrihs nemas, mute sausa. Šà tad gluschi otradi, kà pirmà gaweni.

2. Šapat kà pirmà gaweni, no 28. deenas lihds paschàm beigam no rihles un balsš faitem leelà mehrà sahka atdalitees dselteni-salganas glotas, ari bes kahdas smakas. Šau no badoschanàs 3. deenas schis faites bij lehris dihwains aissmakums, bet bes masakà eekaisuma waj sahpem. Šil nowehrojams, tagad bija sahlfusees sahpes radoscho elementu ismeschana, bes ka eekaisu waj sahpetu balsš faites. No tam bes miteschanàs tezeja glotas, kuras labi ja paspehu issplaut. Šikko sahku ehst, schis fulas tezeschana tuhlin apstahjàs. Šas man peerahdija baribas safaribu ar tihrischanàs prozesu. Netad wehl mana balsš naw bijušt tik skala un stipra, kà pehz tam. Rahdu eespaidu badoschanàs wispahrigi atstahj us balsi. par to Minchenez galma

kapelas dſeedoniš H. Knote rakſta badoſchanàs un dietas propagandiſtam U. Eretam Wahzijà ſekofcho:

„Turotees pee juhſu reſchima, gada laikà eſmu ſaudejiš ſwarà 17 tillo. Juhtoš neiſſakami labi. Rà to apleezina preſe un mani draugi, tad mana balšs leeliſti peenehmufees tà ſpehà, tà daiſſanibà.“

3. Deguna glotahdinà nebija nelahda prozeſa, fo nowehroju ſawà pirmà gaweni.

4. Tumschà plankumina parahdiſchanàs uſ mehles, tàpat tà pirmoreiſ, eefrita 31. deenà. Tas wiſš norahda, ta organiſma dſilata tihriſchanàs zaur badoſchanoš noteel ſinamoš terminoš, weidoš un zehleenoš. Ditrà gaweni manš organiſmš bij jau daudš tihraſ, nekà pirmoreiſ. Rujakà „ſchlata“ jau bija iſmeſta pirmà gaweni, tagad nahza laukà tikai tahdas pabiras un kriſumi.

## Mana treſchà badoſchanàs.

Manš treſchais pilnais gaweniš (37 deenas) pagahja jo weegli.

Utzeroš, kad gawena 17. deenà eš ahtreem ſoleem ſteidiš pa Belgrades galweno eelu, apdſihdamš daudſuš zituš gahjejuš un pee tahda ſkata loga uſ taſcheem azumirkleem apſtahjoš, man galwà eefchahwàš tahda pahſteidiſoſcha doma:

„Jau 17 deenas neeſmu neka ehdiš. Man uſ muguras jau 65. gadš, tomehr eš kuſtoš til brihwi un weegli, zituš apdſihdamš. Un pee tam wiſš organiſmà naw ne maſakà noguruma un trauzejuma. Wiſš til meerigi, ſwaiçi un ſtipri. Rà tas maſ eefpehjamš ?

Pehz tahdam pahriš deenam eš atkal gahju pa Belgrades eelam. Bija karſta un tweižiga jultja deena. Kad eš atradoš tahdu zeturidal kilometra no Slawijaš laukuma, uſnahza ſpehiſch pehrkona negaiſš. Uſkaneja dobiſch ruhzeenš, ſahka kriſt retas un leelaš leetuš lahſeš. Eš riſſcheem ween laidu uſ Slawijas puſt, baigi ſewi nodomadamš: „neſin, fo mana firdeš teiſš?“

Nofluwis pajumtê, es peeliku rofu pee fruhstim un jutu, ka firðs strahdà tik rahmi un meerigi!

„Man 65 gadi! 19 deenas nefa neesmu ehdiš!  
Zeturtdal kilometa noštrehjiš!“

Es patš newareju ween par sewi nobrihnetees.

Treščà badoschanàs man sneedsa apbrihnojamu weeglumu un labfajuhtu. Kad beidsamà nedelà norišnajas smadsenu pamaiu tihriščanàs, no deguna un ausu apjomes sahka tezet laukà zauršpihdiga lipiga šula. Ratra deena man nefa jaunu labfajuhtu, kad jutu, ka ar beidsamo dranku pabiram organišms ismeta wišu noleetoto, nowezojušcho, kad elpa paleef tik weegla, bet domas tik gaisčas un dšidras, kad nejuhtu masako teefsmju pehz meega, bet tikko noleeku galwu uš špilwena, tuhlin aismeegu maigà meegà un rihtà peezelos šwaigs, špirgts un dšiti atjaunots.

Šči fewiščtà atjaunoschanàs norišnajàs dasčas deenas pehz tam, kad biju šahziš ehst. Bet smadsenu darbibas noštipriņaschana, atminas atšwaidšinaschana un darba patika, šo dewa man treščà badoschanàs un organišma istihriščana — paliks mans muhscha mantojums. Zaur to nahwe atšahpàs no manis par weseleem 35 gadeem. Šà man atbildeja mana galwa, kad es par to tai jautaju.

## Attahrtota badoschanàs.

No pirmàm trim badoschanàm, šo iswedu ar wiwšai ihseem starplaitseem, eeguwu šefošču šlehšseenu. Kad starpbrihšči naw pahraf gari un to laikà organišms nepaguhst par jaunu aissehret, — pirmà badoschanàs pamatigi istihra wišu organišmu, bet it fewiščki wehdera dobumu. Dtrà badoschanàs tàpat istihra wišu organišmu, un it fewiščki — fruhšču dobumu — širdi, plausčas. Treščà — galwu un smadsenes.

Manu zeturto pilnigo badoschanos — 54 deenas man nahzàs loti gruhti iswest zauri. Šur bija wainigi gan toreisejee personigee apšahkli, gan ari tas, ka

no eepreeſſhejàs badoſchanàs bija pagahjis prahwš laiks — trihs gadi.

Scho trihs gadu laikà biju gan badojees deefgan beefſchi, bet arween tilai ihsatu laiku — no 2—3 lihds 15 deenàm, lai noſkaidrotu daſchuš praktiſkàs badoſchanàs jautajumus. Pehdeja — zeturtà badoſchanàs, taš, tà jau to teizu, ilga 54 deenas, man aittahja loti leelu eespaidu uš nerweem un nowahrguſchais organiſms atſpirga tilai ar leelàm puhlèm un wiſai lehni. Waru teikt, ka ar ſcho badoſchanòš pee fewis iſwedu wiſpahreju meefas un wefelibas apſtati. Tà peerahbija, ka wairš reſtrigſtu ne ar maſako laiti. Ja man tahda buhtu, tad tai katrà ſinà bija japarahdàs jau feſtà nedelà, tad organiſms pabeids wiſpahrejo tihriſchanàs prozeſu un keras pee wiſdſikalàm kaitem, kuru ſakneš mellejamaš jau paſchoš organiſma dſiluroš.

Tà, par peemehru, Strundſchalitſcha kundſei 35. deenà peepēſchi paaſinajàs ſahpeš, ko ta bija mantojuſti ſakara ar treezeenu wehderà un kaš wiſu pirmo peežu nedelu laikà bija palikuſchas beš jebkadhàm pahrmairnàm. Wina pehz tam nobadojàs wehl 27 deenas un ſahpeš pilnigi pahrgahja. Dr. M. Jambriſchekš 35. badoſchanàs deenà ſajka ſajuſt — wiſpirms karſtumu ažiš, tad galwas ſahpeš peerē. Tà taš turpinajàs 17 deenas un wiſch — 50 gadu wezumà — beidsot tika walà no daltoniſma, kurà taš bija eedſižwojeeš 12 gadu wezumà. Gluſchi tàpat — Rupenta Korunowitſcha iſdei ap 40. deenu paaugſtinajàs temperatura; pehz 10 deenàm tà nokritas un kundſe buhtu iſwefelofuſeeš, ja walſtiš ſlimnizas nekontroletee ahrſti ar ſawàm kluhdam un neſinaſchanu nebuhtu to aiſraidijufchi lapà.

Man 6., 7. un 8. badoſchanàs nedela bija gan gruhja, bet pagahja beš kadhàm ſlimibas paſhmēm.

Pagahjuſchoš feſchoš gadoš pawiſam biju badojeeš 280 deenas — waitaf, tà jebkurſch žiž. Ur pehdeſo gaweni pahrfpehju ſawu konkurentu Semunà — Š. Šchiſnera kungu, kaš diwu gadu laikà bija noga-wejiš: 20, 40, 20, 40, 24, 40, 40 un 40 — 264 deenaſt

## Ro es ar badoschanos eeguwu.

Par fewi man jasaka, ka nelahdas sewischlas laites man naw un ari nekad naw bijuschas, un eepreeksch nelahdi newaretu noteikt, fo ar schahdu badoschanos gan waretu eegucht. Luhf, fo, tomehr, gluschi negaidot eeguwu.

Biju jau 63 gadus wezs. Mati bija palikuschi pawisam reti un nofirmojuschi. Pehz pirmas badoschanas tee sahka augt beesi jo beesi un atguwa sawu dabigo krahfu. Un to wispirr's pamaniju newis es patš, bet gan ziti, kas man us to aisrahdiša. Diwus gadus pirms badoschanas man us rokam isstas raksturigi plankumi, kahdi mehds buht neeru flirneekeem. Dr. Werbizkis man eeteiza dsert jodu. Es to nedartiju. Bet pehz otrās badoschanas plankumi issuda paschi no fewis. Dr. Werbizkis atsina, ka jodu dsert wairs naw nelahdas nosihmes. Saprotams, winam bija pilniga taifniba, ka weenā, ta otrā gadijeenā, bet tilai — no patreisejās ahrstneezibas redses weedofla.

Mani nerwi tagad til stipri un noruhditt, ka tahdus nekad few nebuhtu zerejis. Par to jau aisrahdiju. Uri smadsenes strahda pawisam zitadi: esmu eeguwis leeliskas atminas spehjas, usmanibu, prahta flaidribu. Wehl reis atfahrtoju — kautko tahdu nebuhtu warejis pat eedomatees. Un nu wisu to esmu eeguwis!

Lihds ar wezuma nespehtu un pa dalai sakara ar sabojateem nerweem, mans rokraksts bija valizis pawisam nesalafams — trihzoschs, satraukts, „nerwos“. Pahrrunajot ar prof. Passetu par mcnu badoschanos, aptaujajos, waj ahrstneeziba buhtu sinams kahds lihdselkis, lai to islabotu. — Seeschi tahda lihdselka gan naw. — Bet tahds, kas to noteikti islabotu 10 deenas! — Jo neespehjamaf. — Bet man, luhf, iswedot badoschanos, wisas trihs reises 10. deenā roka palika til stingra, ka jauneklīm. Un, galwenais, kamehr agraf arween mehdsu rakstīt loti leeleem burteem, tagad rakstu sichteem jo sichteem. Bet katrs neuropatologs aishs, ka tas norahda us pilnigu nerwu atweseloschanos. Pehz pirmas badoschanas schahds rokraksts man noturejās

dasĉas nedelaſ, peĥz otràſ — pahra mehneſĉuſ, bet tagad — juhtu, ka ſĉahdſ ro<sup>r</sup>raſtſ man palitſ lihdf pat muhſĉa beigàm.

Èà tad! Pirmà gaweni manſ organiſmſ atbriĥwojàſ no tumſĉi dſelteneem un ſmirdoſĉeem nogulſĉneem un apſeĥrejumeem un — man ſahĉa par jaunu augt mati. Otrà — organiſmſ atbriĥwojàſ no melneem, beſ ſahdaſ ſmafaſ nogulſĉneem un apſeĥrojumeem un — eſ eeguwu pilnigi jaunaſ neereſ un tiĉu walà no plantumeem uſ roĉàm.

Treſĉà gaweni man aĥrĉahrtigi uſlabojàſ redſeſ ſpeĥjaſ un praĥtſ. Èſ gan wehl neſaju brilleſ, bet ſenaĉ tàſ man wiſu rahdija miglà tiĥtu, kameĥr tagad wiſu redſu ſĉaidri jo ſĉaidri — waj taſ buĥtu tuwu waj taĥtu!

Raſ atteezaſ uſ paſĉſajuhtu, tad waru ſaſĉattit pawifaſ peezuſ panahĉumuſ, ko eſmu eeguwiſ ar badoſĉanoſ:

1. — Èſmu loti uſlabojitſ un noruĥdijitſ nerwuſ un garigàſ darba ſpeĥjaſ un eeguwiſ nezeretu iſturibu. Èſmu wiſzauri palizitſ weeglaſ, kuſtigakſ, ſpeĥzigakſ. Muſtuli kluwuſĉi leelaki un ſtingrakſ. War teitſ — un to lai nem weĥrà it ſewiſĉi tee, kaſ nododaſ ſportam, — ka pat muſkulu audi ir atjaunojuſĉeeſ! No 67 kilogrameem manſ paſtaĥwigaiſ ſwaraſ tagad peeaudſitſ lihdf 78, kameĥr joſtaſ weetà eſmu palizitſ ſtiprt teewaſ.

2. — Ur badoſĉanoſ eſmu iſaĥrſtejitſ neereſ, kaſ tagad ſtraĥdà pilnigi kà jaunaſ.

3. — Èſmu atguwiſ un uſlabojitſ redſeſ ſpeĥjaſ.

4. — Peĥz otràſ badoſĉanàſ uſ wiſeem laiĉeem tiĉu walà no riĥleſ un deguna katara, ko biju mantojitſ kà ironiſko eefnu ſeĉaſ un ar ko ſirgu jau weſeluſ 25 gaduſ.

5. — Galigi iſſuduſĉaſ ari ſĉlerofeſ paſiĥmeſ.

6. — Ur peĥdejo gaweni eſmu kluwiſ manamitſ iſturigakſ pret auſtumu un ſalu: diwaſ auſtaſ du-



ŝas iddeenās man ir tihrais neekš, lai gan agrā tās man galīgi fatreeza nerwūs.

7. — Zif gaduš ilgaki dšihwoŝchu pateizotees ŝawai badoŝchanai — to wehl redŝefim.

## Rahduš nowehrojumuš man de- wuŝi manu ŝlimneeku badoŝchanās.

Pirno gadu ŝmehgirajiš badoŝchanās peeleetoŝchanu, nahzu pee noteiktas pahrleezibas, ka pa labprahtigā gawena laiku zilwela organisma noriŝinas iŝtiš eekŝhejās tihriŝchanas prozeŝ, kura ŝpehzigai inerzei buhtu beekŝi ween pat biŝtami pretotees.

Utkritumi, kaš rodas ŝahda eekŝhejās tihriŝchanas prozeŝa laikā, teel iŝwaditti laukā no organisma galwenā ŝahrtā zaur muti un mehli. Ŝchim prozeŝam ir ŝawas noteiktas ŝaŝeš, kaš pee wiŝeem gawetajeem pušlihdi weenadas, — tā ka winas war apmehram noteikt jau eepreekŝ.

Pee wiŝa tā, zilwekš, gawejoj, paleel ŝpehzigakš un weŝeligakš, jaunakš — gan meeŝigi, gan garīgi! Ŝahda prozeŝa widejaiš ilgumš ir apmehram 6 nedelaš.

Par ŝcheem ŝaweem nowehrojumeem paŝinoju ari ŝawās lezjiās, to itnedelaš laŝju Belgradē. Man ŝakta raŝtees paŝaldaritaji. To panahkumi wehl jo wairā apŝtiprinaja manus ŝlehdŝeenuš. Wiŝi ŝchee ŝakti kopā ŝawahkii, paŝchi no ŝewiš iŝweidoja ŝinamuš noteikumuš — tā daŝchadōš gadijeenoš wiŝlabati un wiŝleetderigati peeleetot ahrŝtneezišā badoŝchanōš. Tā pamāŝam radās mana ahrŝtneezišas metode.

Galwenaiš, ko moderno ahrŝtu ŝaime newar winā ŝagremot un peelaiŝt, ir taš, ka labprahtigaiš gaweniš naw wiš nekahdas ŝlimneeka paŝchajuhtas parahdibaš, bet pilnīgi ŝakarigiš prozeŝ, kam ir ŝawi likumi un kaš likpat nenowehrŝchamš un noteiktš, tā behrna attihŝtibas prozeŝ mahteš meeŝāš.

## Uhrstneeziffkàs badofchanàs termini.

Schis neapturami warenais eefschejàs dftkàs tihri-  
fchanàs prozefš sahka man redsami ispaustees wifàs  
ilgakàs gawefchanàs, kas noritejufčas manu azu  
preefšhà.

Tahlat apftatiftin daschas no tam.

Sakarà ar Staniflawas Strundſchalitscha fdjes  
badofchanos deenas fahrtibà ufpeldefa jauns jauta-  
jums — zil ilgi zilweks ihsti war gawet, lai nenowe-  
fchamais nowahrgums, kas feko badofchanai, galu  
galà atnestu tikai labumu? Strundſchalitscha fdje pir-  
mà droſchfirdigi ismehginaja pee fewis gruhito badofcha-  
nos ilgafi par 40 deenam. Ismehginaja un tifa wakà no  
eellgufchas un fmagas flimibas. Wina nogawefa 62  
deenas.

Jauna, no dabas loti isturiga, loti pilniga, pehz  
ahrejà isftata ſpreeschot, loti wefeligà feeweete, tomehr —  
ſtipri nerwoſa.

Jau no 14 gadu wezuma tà ſirga ar effemu, kas  
tai isſuda agri rudeni. Seemà wina bija pillnigi we-  
fela, bet lihds ar pawafari effema neatwairami parah-  
dijàs no jauna.

Strundſchalitscha fdje beeschi flimoja ar ſtipram  
galwas fahpem un nelahrtigu wehderu. 4 gadus pirms  
badofchanàs tà nejauſchi bija pakrituſi un nelaimigà  
fahrtà pret kahdu afu mehbeles ſchautni ſadaufijufi  
fawu pakruhti. Kriteena ſekas bija nezeefchamas fah-  
pes, kas to nepahrtraukti mozija deenu un na<sup>ti</sup>. Ne-  
lihdsjeja nelahda ahrstefchanàs. Diwas reifes flim-  
neeze bija isbrautuſi uf Branetſchkas peldem, bet  
gandrihs bef jeb kahdeem panahkumeem.

Sahkumà tai gawenis fezàs deefgan weegli —  
tà ſtrahdaja fawus parastos mahjas darbus, turpinaja  
iſeet pilſehtà, jutàs arween jautra un ſpirgta. Pehz  
trihs nedelu badofchanàs norimàs wifas winas laites,  
isnemot fahpes un krampjus wehderà, kas bija zehluſchees  
no kriteena. 35. deenà, kad tà jau domaja, ta buhs  
jagawè wairs tikai 4—5 deenas, fahpes peepeſchi kluwa  
niknakas.

Es tai pastaidroju:

„Warat justees laimiga. Tas nosihmē, ka šchis šahpes issudis jau ar šcho pašchu gaweni. Daschas deenas gan jums buhs gruhtaf, bet tad pahrees ari šchis šahpes.

Somehr nebiju gaidijis, ka lihds ar to ahrstefchanās eeilgs wehl wefelas 27 deenas!

Teeschām, otrā deenā šahpes kluwa wehl asafas, bet treschā deenā atšlahba un, katru deenu palikdamas arweenu wahjakas, 50. badofchanās deenā pilnigi pahrgahja.

Bet reisē ar to, ar 42. deenu flimneeze šahka stipri wemt. Wemschana turpinajas wifu augu deenu, lihds to S. kdsē peezehlās no gultas, bet pahrgahja pašchas no sewis ap plkst. 10 wakarā. Katru deenu apmeklelot Strundschalitscha kdsi, arween to fastapu weenā un tai pašchā stahwołli: sehduš pee galba, noleekufchos pahr trauku ik 5—7 minutēs, t. i. 100—120 reises deenā to mozija wemschanas krampji — 5—6 krampji, kas fekoja weens pakal otram, lihds tamehr ar beidsamo taf isdewās issplaut. Neka wairaf, kā putas un masleet strutu! Wifa wemschana bija tikai „tukšcha“ rihstifchanās, un zaur to gruhtafa.

Rā es, tā flimneeze pati, abi zerejām, ka wišs tas neeeilgs pahri sestai nedelai. Bet pagahja 40, pagahja 50 deenas — wemschana wehl arween nemitejās, flimneeze palika arween wahrgafa un wahrgafa. Waj tai peetiks spehta lihds galam? Seja bija pahrwehrtufees glušchi peleka un winā wairs newareja šastatit ne ašins lahšites. Pehz katra wemschanas krampja wina palika arween wahjaka un wairaf atgahdinaja mitroni, nekā dšihwu zilweku. Es nowehroju šcho drausmigo zihnu stary dšihwibu un nahwi, kas manā azu prrelsčā turpinajās jau wefelas septinas nedelas, un pee sewis šaspridsinat pahrdomaju: — „Ro darit? Turpinat waj pahtrauft badofchanos? Prozefs bija eeilbsis; ja to pahtrauz, flimneeze war ari neisturet un nomirt. Bet teift: „Turpinat ween badofchanos!“ — ari newareju. Rā pašchai flimneezei, tā winas tuwineešem tad buhtu pilniga teesiba man ussprafit: „Waj jums

šahdi gadijeeni jau nahwuschi preekšā, ja juhs do-  
dat tahdu padomu? Un kautkas tamlihdšigs man  
wehl nebija nahzīs preekšā. Bet lai buhtu tā buh-  
dams, man wjadseja rast tahdu isegu, zitadi šlimnee-  
zei draudeja nahwe! Waj greestees pee ahrsta? Es,  
šaprolams, eeteiza ari to. Bet Strundšalitscha šdse  
noteikti atteiza:

„Es jau šinu, ko ahrsts man teiks, — es to nez  
gribu! Es juhtu, tā wemšhana mani dšeedē. Ar  
šatru jaunu deenu šahpes pahrweetojas wairaf pa labi  
uš muguras puši. Es nesinu, kas notiks, bet es zee-  
tišchu lihds beigam.“

Wina prasija man padomu, bet tikai tahdu, kas  
neiseetu uš eekšejās tihrišchanas prozeša pahrtrauf-  
šhanu, kas norišinajās winas organismā. Ullikās tikai  
norahdit kautko tahdu, kas to paahtrinatu, bet newis  
padšikinatu un, lihds ari to, eeildšinatu.

Pehdejās 15 deenas Š. šdse pawadija gultā,  
bet pehdejās 5 deenas pat nebija špehjiga peezeltees  
šehdus. Tikai 59. deenā šahpes bija apštaigajusšas wis-  
apšahrt kermenim un atgreesuššas wezā weetā. Šai  
rihtā Š. šdse atkal usnahza štipri krampi, pee šam  
tā iswehma ari masleet afinis, bet apmehram 2 štundas  
wehlat, ap plšft. 11 rihtā Š. šdse š a j u t a, tā  
wina isweselojusees un glahbta! Wina jau wareja  
peezeltees šehdus gultā. 4 štundas wehlat wina jau  
— dšeedaja! Wina, kas dasčas štundas agraf atradas  
štarp dšhwibu un nahwi!

Rā gan lai aprakšta winas preeku?

Šai pašā deenā šlimneezes wihrs man šmeeda-  
mees usprasija:

„Bet ja nu mana šewa nomirtu? Ro tad juhs  
daritu?“

„Ro? . . . Tas buhtu mans nahwes špreedums!  
Es šewi nomehrdetu badā!“

Šlimneeze atšpirga azimredšot. 62. deenā, pehž  
2 mehneschu ilgas gaweschanas, es to šastapu jau  
apšopjam šawu dšhwolli.

No šureenes gan winai nahza tahdi špehli, ja  
weselus diwus mehneschus tā nebija ehduši ne drupa-

tinas? Tad, luhdsu, fakat tagad, waj ehdeens muhs spehzina waj nowahjina?

Rà otrs peemehrš neparasti ilgi un pee tam ari neparasteem panahkumeem bagatai gaweschanai ir 65 deenu ilgà badoschanàs, lo isweda Karla Letfusa fdse. Letfusa fdse ir wideja augumu gaischmate, tàpat kà Strundschalitscha fdse, loti spehziga, weikla un darbiga jauna seewa. Weenigais, kas to mozija, bija pahroleekš tullums un fahpes fruhtis. Wina gribeja palikt pehz eespehjas flaidata un tamdehl ari lehràs pee gaweschanàs.

Parastais gaweschanas laiks — wifas feschas nedelas — tai pagahja neparasti weegli, pee lam wina nesaudeja neka no sawa spirtuma. Utzeros, biju tai- ni pahrsteigtš, tad 54. badoschanàs deenà wina eeradàs pee manis tikpat dšihwa, jautra un fahrta kà agraf. Wina dšihwoja otrpus Donawas un, lai tiktu pee manis, winai bija janobrauz 20 kilometru automobili, japahrzelas pahri Donawai twaitoniti, jalsbrauz zauri wifai pilsehtai tramwajà un jausfahpj kalnà, kur es dšihwoju. Un wifu to wina weiza gandrihs wese-lus diwus mehneschus neka neehdufi, pee tam wehl— aptrahwufees eepirkumeem! 55. deenà winai fahkàs winas organismam ihpatnejais prozefš. Parasti pirmats gawenis atbrihwo no leekeem taufeem wispirms un galwenà fahrta widukli un wehdera augšchejo datu. Apakšchejà datà tauki issuhd tikai nahkamos gawenos. Ur sawu ilgo badoschanos Letfusa fdse fcho otro prozefu issauz: jau pirmà gawena laika. Mehle palika dšeltena, fahkàs wemschana. Parahdijàs raksturigas gara nospeestibas pasthmes. Zilwets fajuht it kà sawadu flogu, kas winu nomahz un pret kuru winsch ir pilnigi besspehzigs.

Es redseju Letfusa fdsi 65. deenà. Winas mehle bija wehl dšeltenata nekà 54. deenà. Manàs peesihmes, kuràs esmu atsihmejis winas wahrdu, atrodu se- kofchu atsihmi: „Besmeegš, fahpes wehdera apakšch“ datà. Trihs deenas atpakal un walar wemschana bes idalijumeem. Wisš leekas pretigs“.

„Besmeegs“, — tà ir pati swarigakà pasihme. Pee badoschanàs meegu war uffstatit tà pareisako no-rahdijumlahu tam, zit organisms wehl spehjijs zihnai. Parasti, preleetojot manu badoschanàs metodi, meegs uflabojas. Ja noteet pretejais, tas nosihmè, ka organisms wairs naw spehjijs tahlat turpina: uffahkto zihnu un tam jaatpuhschas — badoschanàs japahrtrauz.

„Ro lai jums eeteizu?“ es tai atbildeju uf winas luhgumu dehl padoma. „Pehz manas labakas firdsapstinas waru jums dot tikai weenu padomu, jo esmu peedsihwojis tikai weenu tamlihdfigu gadijumu, — aisejat pee Strundscharlitscha fdeses un aptaujajatees, tà winai klahjees un fo wina jums eeteiktu. Es waru tikai isteikt sawus uffstatus: nogaidat tomehr 4—5 deenas, kamehr notthrisees juhsu mehle. Saprotams, — ja juhs to waretu wehl isturet.“

Wina aisbrauza mahjās un tur trihs deenas wehlat pahrtrauza badoschanos, kas bija eeilguft 65 deenas. Wina bija nobijusees no pahrleekā wahjuma. Sahpes tomehr wehl nepahrgahja, tà wina to bija gaidijust. Gesschas wehl nebija nobeigufchas eefahkto tihrischanàs darbu. Letfusa fdeje eeradās pee manis apmehram nedeku pehz tam, kad bija atkal sahkuft ehst. Ta bija loti nospeestā garastahwohlt, jo fungis atteizās peenemt baribu. Paschā mehles widā winai wareja fahstatit noteiktu, apaku dseltenu plankumu — no organisma dsikumeem uf ahru dsihito atkritumu krateri.

„Kamehr schis plankums neissudis, jums nebuhs eespehjam, tà nahkas, fagremot baribu,“ es teizu Letfusa fdeje. „Somehr, ja jau nu reis esat eefahkufchi leetot baribu, tad mehginat ar winas palthdsibu pahrspeht eefahkto tihrischanàs prozesu. Bet wairakas nedelas juhs wehl nejutifatees ihsti wefela. Ja plankums nahfoschās deenas nebuhs wehl issudis, eeteizu jums jaunu 4—5 deenas ilgu gaweni. Tas juhs atkal eewedis parastās fleadēs waj, wismas, leelā mehrā fahihfinās scho nenoteikto stahwohli

Bet prozesis isbeidsās ahtraki, nekā to wareja fahgaidit, un daschas deenas wehlat Letfusa fdeje atgreesās wifs winas spars un dsihwes preeks.

65 gawena deenâß no agrateem 78 kilo swara ta bija ſaudejufi 22<sup>1/2</sup>.

Pehz Leifufa Idſes wahrdeem, wina jutufees pilnigi ſpehjiga badotees wehl maſakais nedelu. Droſchi ween wina to ari iſdaritu, bet ahrſtam nebija nekahdas teefibas peelaift ſchahdu mehginajumu, kamehr badoſchanâß praktſe wehl nebija droſcha lihdsella, lai organiski uſmundrinatu gawetaja noſchlufuſchoß ſpehkuß, jo paraſtee lihdselli — indes un eefſchirzinajumi — tahdâ ſtahwofli ſlimo tikai ſatrizinatu un tam waretu buht pat liktenigi.

Râ Strundſchalitſcha, tâ Leifufa Idſes pehz pirmeem waronigeem iſmehginajumeem atkahrtoja badoſchanos, gawedamaß gan 20, gan 40 deenas.

Dr. M. J. Jambrifſchala 52 deenas ilgâ badoſchanâß man peerahdija, zil ſwarigu lomu pee badoſchanâß ſpehlê pehz eefpehjaß pamatigata ſarnu iſtihriſchana. War droſchi teitt, ta pahrejâß organifma dalas warêß kahrtigi iſtihrit tikai tad, ja buhß lihds paſcheem pamateem iſtihritas ſarnas. Rad organifmâß naw pahraſ ſpehzigß, badoſchanâß ir iſdſeedê no ſlimibas, un ar to jau peeteef. Pilnigi pareiſi! Bet ja ſlimneekam wehl ir maſa leeku ſpehtu reſerwe, taß ne tikai tiks wakâ no ſlimibas, bet ari pilnigi pahrweidoß un atjaunos ſirgſtoſchoß organuß.

Tahdoß gadijumoß, lai guhtu panahkamuß, no wiſleelakâ ſwara ir feſtâ gawena nedela, kad jaiffchli- raß par to, waj pehz 40 deenam iſbeigt badoſchanos, waj ari wehl turpinat un laut nobeigteeß eefahktam organifma atdſimſchanaß prozeſam.

Ja daht. Jambrifſchalâß buhtu iſbeidſiß badoſchanos 6. nedelas beigâß, kad organifma tihriſchanaß prozeſß bija pilnâ gaitâ, tad droſchi ween nebuhtu eeguwiß ne puſt no ta, ko taß tagad panahziß. Pehz badoſchanâß wiſch jutâß pilnigi tâ atdſimiß! Un to wiſch panahziß newiß netihſcham, bet patß ar ſawu gribu: 42. badoſchanâß deenâ taß peeaiſinaja ſawu ſewu, taß to paſchailleedſigi apkopa pa wiſu ſlimibas laiku, un tai teiza: „Suworinß war wehl nobihteeß un atwehlet man leetot baribu. Bet tu nedod man ehſt!

Es juhtu, ka badošchanās man naktī tikai par labu. Lai tad arī viņa teiktu šādu lietu galam!"

Dr. Jambriševs bija eesahzīš badošchanos bes manas sinas. Es biju nogahzīš pee viņa pavīsam zītās darīšchanās un, tad mehš eepasinamees, tas bija nogawejīs jau 12 deenas. Badotees tas bija eesahzīš tamdehl, ka bija šajutīs, ka neglahbjami dodas pretim nahwei. Wišs viņa organīsmis bija weenos eesahsumos. Neerēs tam bija akmeni un urīns pilns strutam un dulkeem. 24 gadus atpakaļ viņam bija Vihnē isdarīta operazija „sinus frontalis“, lai nolaištu strutas. Eesahsumu tomehr nebija isdeweēs likwidēt un tas trauzeja katru mēnešu garīgo darbu. Daškus gadus atpakaļ viņš bija stipri apsaldejees un palīzīs paturlē ar kreiso ausi, kas wareja šadīrdet pulksteni tikšam tikai tad, kad to tureja pavīsam kļah. Labā ausis šīrdēja normalī. Plauschās bija eeildsīs kataris un tas isdaltīja krehpās daudis strutu. Analīzē tur bija useeti Rocha bazīli. Turklah wehl nahza tīrpumi wīszauri meesās, bet it šewīschki kahjās.

Līhds pat 26. deenai dokt. Jambriševs pahrzeeta deesgan weegli, pee kam wehl turpināja šawu parasto nodarbošchanos, palīkdams nomodā līhds pat 3—4 naktī. Līhds 17. deenai tas loti daudis smehleja, bet tad tabaka tam kļuwa pretīga un viņš atmēta smehlešchanu us wīšeem laiteem. Līhds tam laikam viņš parasti issmehleja 60—70 papīrosu deenā.

Būhdams patš ahrīšs, viņš pamatīgi istīhrija eeschās, kas aīstahja labu eespaīdu wīšā tablakā badošchanās gaitā.

26. deenā dokt. Jambriševs peepeschi šajuta stipru nespehtu un bija speesīs liktees gultā. Trīs deenas wehlaš tas peezehlās un palīka kahjās līhds pat 35. deenai. Tad viņam atkal bija jāleekas gultā un tur jāpaleel līhds pašam badošchanās beigam. Tas bija weenigais tahds gadījums wīšā manā praksē, — šlimneeks, kas tik loti saudejīs spehtus jau zeturtā badošchanās nedelā! Tas likās wehl dihwainaks tamdehl, ka dokt. Jambriševs no dabas bija loti spehzigis wīhrš. Bet galu galā... tas wīšs bija loti dabīgi.



Wina organismā bija eeperinajusčās wairakās gruhtās kaitēs. Winsch pats tās nespehja pahrwaret, bet spehla winam wehl netrukta. Ar badoschanos tas tika peespeests eefahht wispahrejās tihrišchanās darbu, kas bija kluwis eespehjams zaur gaweni. Šchis prozefs, pateizotees pamatigai sarnu isflalofchanai, bija eefahzees til pehlschi un norisinajās til sparigi, ka ari spehzigam organismam bija sahlumā japadodas.

Dokt. Jambrišefam schai otrā badoschanās periodā bija jaiszihna mozofcha zihna, ko winsch beidsa tā uswaretajs. Weens pakal otram iswefelojās un atdsima wina fahrguschee organi: neeres, ko mahza struttains eekaisums, plausčas, kas atradās tuberkuloses warā, aus, kas bija kluwusi kurla, deguns, kas ar sawu eekaisumu trauzeja smadsenu darbibu, un, betdsot, azis, kam redses spehjas bija sahlusčas samastinatees jau 33 gadus atpaka. Rā gan wifs tas wareja notikt? Rā dokt. Jambrišefš wareja reisē tilt walā no til daudsām un komplizetām kaitem?

Sikai nedaudseem Deenwidslawijas ahrsteem lihds schim bija isdewees isahrstet strutojoscho neeru eekaisumu. Tagad tas bija pahrgahjis pats no fewis. Neeres bija wefelas un tas ir wifs!

Sihrišchanās prozefs eefahhtās ar 16. deenu, lihds ar pastiprinatu seekalu atdalischanos un reebumu pret tabaku. Tad nahza nepahrtraukta wemschana, pee kam tika iswemis dauds strutu. No kureenes gan wareja rastees schis strutas, ja sarnās un lungi nebija ne masakā eekaisuma? No plauschām? Bet strutas talschu netika isflepotas, bet gan — iswentas. Pats fewi ismeklejot un isflauschinot, dr. Jambrišefš pilnigi negaidot pahrllezinajās, ka lihds ar strutu isdalischanos bija samastinajees ari labo plauschu eksudats. Tad, luh, no kureenes nahza schis strutas! No plauschām. . . Bet tā gan tas wareja notikt, ka struttas tika iswentas zaur baribas kanalu, un newis isflepotas trehpās? Rā tas wareja notikt? Sam weenigais isflaidrojums wareja buht tikai tas, ka lipigās un beesās strutas, ko isdaliņa plauschas, tā kairināja rihli, ka issauza wemschanu, kas tahdā kahrtā masleja.

klepu. Tomehr, tahdam issaidrojumam runaja pretim tas apstahklis, ka wemschanas krampju fahkumâ wadjadjeja buht klepum, bet tas nebija pat pee wisstipraleem krampjeem! Tamdehl ari turu par eespehjamatu, ka strutas no plauschâm nokluwa baribas kanali zaur kautkahdu fistulu. Scho usskatu apstiprina ari tas, ka wehmeklos reis konstateju fihlas skrimschla dakinas — no kureenes gan tahdas wareja nahkt plauschâs? Ratrà finâ ne no plauschâm. Totees, pee fistulas tas buhtu pilnigi dabigi.

Utstahju scho jautajumu atrisnât klinikâm — jo, ja jau reis kas tamlihdsigis notizis, tas war atfahrtotees ari wehl kahdu zitu reisi. Lai buhtu tà buhdams, Dr. M. Jambriſchaka plauschas tika isihritas ar wemschanu ween — bes klepus.

Plaschs tihriſchanâs prozefs ilga nepahrtraukt 4 nedelas, lihds kamehr tas bija pilnigi atbrihwojuschâs no strutâm. Kluwuschas brihwas no smazejoschâ sloga, plauschas fahla eelpojot tik kahri un spehzigu twert gaisu, ka dokt. Jambriſchakam bija janoseen krukhis, lai nowehrstu pahrat leelo krukshu kurwja isplehſchanos, kas to stipri nowahjinaja: — wina nespehks peenehmâs ar katru deenu.

Tas wiſs bija tilkai eefahkums. Pirms diwdesmit tſchetreeem gadeem Dr. Jambriſcheks bija nopeetni apfaldejees un eedsihwojees „sinus frontalis“ eekaisumâ, no kura tas palika kurls us weenu aust. Cekaisums ar laiku pahrgahja smagâs strutainâs eefnâs, kas beeschi ween winu mozija wefelas seemas no weetas. Peektâ badoschanâs nedelâ eekaisums pahrgahja. Pirms gawena dr. Jambriſcheks wareja fadsirdet pullstent tiffſham tilkai tad, kad to tureja pee paschas aust. Peektâs badoschanâs nedelas beigâs us augſchlejâm dsili mutes dobumâ parahdijâs augons, kas istruhla, isdalidams tik smirdoschas strutas, „ka bija reebums pascham pret sewi“. Diwas deenas wehlat parahdijâs un istruhla wehl weens augons — un Dr. Jambriſcheks fahla dsirdet ar kreiso aust tilpat labi, tà ar labo. Strutas, kas issauza kurlumu, bija istezejuschas...

zaur augššlejām... Rā gan to waretu panahkt pat wišweiklākā ģirurgā nāšis?

Tomehr, wišpahrsteidsoschakee panahkumi bija ar azim.

35. deenā Dr. Jambrišcheks šajuta karstumu azis, taš kluwa arween stipraks un drihs ween pahrnehma wifu peeri. Dr. Jambrišcheks negribot šahka wairitees no gaismas. Karstums kluwa arween nepanesamaks. Dr. Jambrišcheks šahka šcheelēt un redseja wifu dubultotu. Tam bija jaaiswer weena azis, lai isschēirtu, tur atrodas wajadšigais preeschmets.

Ras gan ar winu notikās?

Bija škaidrs, ka azis pahrzeeta leelu katastrofu. Weegli war eedomatees zilweka isbihles, kad tam draud atlumš.

Es tam usprāšiju:

„Rā juhs jutatees pirms badoschandās?“

„Azis bija pilnigi normalas. Bet redseju wifu nepareisi. 12 gadu wezumā šaslimu ar malariju un, lai drihsāt tiktu no tās walā, reis isdsehru weenā pahrnehmeenā wifu ģinina krahjumu, taš man bija noliktis uš naktis galbina. Noguleju bes šamanas weselas 36 štundas no weetas, un kad atschilbu, newareju wairs škaidri atschēirti šalo krahšu no šartandās, bet no pahrējām — škaidri šaredseju tikai dselteno un šilo“.

„Nu, tahdā gadijeenā waru tikai juhs apšweikt: — pehz badoschandās juhs wifu atkal redsefat normali?“ — es teizu. „Bet taš tatschu newar buht! Šā jau buhtu ihša atdsimschana“. — „Un tomehr taš tā buhs: tihrišchandās prozefs aiskehris ari juhsu azis.“

Dr. Jambrišcheks šahka nešāt tumschās brilles. Štahwoklis kluwa pawisam tragisks. Ja nu pehz badoschandās redse neuslabotos? Neweens newareja šlimneekam teikt šo apmeerinoschu. Celiktis gultā bes špehta, bes zeribas, winsch wihrischēti padewās liktenim, nesinadams, kurp taš winu neš.

Badoschandās beidsamā nedela norišinajās zihnā par dsihwibu un nahwi. Šcho zihnu neweda winsch weens; tajā peedaltijās ari tee, taš ap winu bija. Bij iapeeleef wiš špehti, lai winā ušturetu energiju, taš

katru brihdi wareja to atstahd un lihds ar to winu is-  
raut no dshwes. Se es peeredseju, zif daudj war da-  
rit laba kopschana, ko war darit seeweete ar sawu  
usupureschanos, ar sawu juhtigu firdi, ar sawam glah-  
figam rokam. Roku us firdi likdamš, es waru droschi  
apgalwot, ka wisi tee mirschanas gadijumi, kuruš es  
finu un kas notifikuschi sakarâ ar badoschanos, nebuhtu  
notifikuschi, ja buhtu tahda kopschana, kahdu baudija  
Dr. Jambrišcheks un, kurai, pateizotees, tas iswese-  
lojās.

Beidsamâ nedelâ ahrsta spehti isfihka. Leekas,  
winsch patš ari to šajuta. Bet klepus un mozoschâ  
wemschana winu wehl joprojam mozija. Nakti sakrah-  
juschās krehpas rihtâ nekahdi nebija isflepojamās un  
likās, ka šlimneeku nosmazēs. Uri šchai nelaimē meh-  
ginaja ispalihdset, tika peeleetots wezais un ari muh-  
šhigi jaunais lihdsellis — šiltās wannas, kurās ee-  
lika šlimneeku us 1 1/2—2 1/2 stundam. Šlimneeks us  
reisi apmeerinajās un krehpas šahka atlekt. Dashedreis  
wannâ pat eemiga un kahdu pusstundu noguleja, no  
ahrsta un kopejas usfraudšits. Pehz wannas šlim-  
neeka krukšis atbrihwojās no aisdusas un schnaugam  
un atguwa spehkus zihnai lihds otram rihtam, lihds  
nahkoschai wannai.

Šikai pehz 50 deenu badoschanās radās apeties  
pirmās pašimes. 51. deenâ doktors šahka koschat  
maisi ar apelsinu, lai istihribu ar glotam peekepuscho  
muti un isfauktu ihsto apietiti. Šahdu tihrišchanu winsch  
peekopa wehl pusotras deenas. 52. deenas wakarâ  
winsch eedsehra daschus malkus karsta peena, kas bija  
jauktis ar burkanu šulu.

Nahkoschâ deenâ winsch šahka ehst un ar to ari  
beidsās wina badoschanās un ahrsteschandās.

Pahriš pirmās deenas wehl nejutu fewišchju ape-  
titi, bet treschâ deenâ ta jau bija leeliska.

Pehz trim deenam doktors ehda wifu un patš  
par fewi teiza:

„Es ehdu tikai trihs reis deenâ: no pulkst. 7—12,  
no 2—5 un no 7—9 wakarâ.“

Sublin pehz ehfchanas winsch lifàs gultà un gu-  
leja tà fifts.

Ur ehfchanu atgreesàs ari wina redses spehjas.  
Rad winsch pirmo reis no sawas gulamistabas isgahja  
kabinetà, winsch to wairs nepasina; wisas tapetes bija  
palikufchas farkanas. Tahdas winsch nekad nebija re-  
dsejis. Utjaunota redse tagad redseja wisu tai dabigà  
trahsa, tahdà preekschmets teescham isslatijas.

### Lipigu flimibu ahrstefchana.

Waj zaur badofchano? war ahrstetees ari nespeh-  
zigi un stipri iswahrguschi? Un kur ir robescha schah-  
dam nespehkam?

Scho jautajumu man atrisnaja trihs manu pazi-  
entu badofchanas, tai skaità ari weens dilonflimneeks,  
kuru es nowedu pee Pautschekas un noliku ahrstu usrau-  
dsibà un kura ahrstefchanas gaitai fekoju tschetrus  
gadus.

Wadotees no scheem nowehrojumeem, waru kate-  
goriski apgalwot, ta katram flimneekam wehl ir tikdauds  
fistiska spehka, lai tiktu walà no kuras katras flimibas,  
ja tikai winsch pratis sawà labà ismantot dabas speh-  
kus un ja badofchanos wadis prahtigs ahrsts.

Weens no scheem flimneekem flimoja ar wehdera  
operazijas sekam, bet otrs ar stipru reimatizmu. Ubi  
bija us beidsamo nowahrguschi un drihsak atgahdi-  
naja ehnas, nekà dsihwu zilweku.

Trescham flimneekam bes smagas tuberkuloses  
wehl bija plauschu emtisema, tas leelà mehrà apgruh-  
tinaja elposchenu. War eedomatees, zif tahl tas bija  
nowahrdsis un isdilis.

Runajot par scho flimneeku, jateiz daschi wahrdt  
par lipigu flimibu ahrstefchenu lihdschim.

Es peekrihtu tam pasaules usskatam, tas atsihst,  
ta zilweks fastahw no meefas, dwehseles un gara.  
Schahdu usskatu jau isteizis apustulis Pawils un  
astralà zilweka pehtneeki. Sche es schim jautajumam

peefkarschos tikai tit dauds, zil prasa to mahzibu pasftaidroschana, kur eet runa par lipigàm flimibam.

Gadu atpakal presè es isteizu domas, ka mahziba par lipigu flimibu bazilu iszelschanos prasa korigeschanu, jo neweena no muhsdeenu tagadejam lipigàm flimibam nelatru reisi iszelas no bazila eeluhfchanaš zilwefa organismâ un tâpat atkal atgadaš, ko no organismâ eelluwuschâ darbotees spehjiga bazila nemas nesaslimst. Uurbanasš Pare, widuslaitu slawenais dseedneeks saslimschanu ar bakâm schahdi isskaidroja :

„Saslimschanai ar bakâm ir diwi zehloni: Deewa dusmas un fatikfme ar saslimuschem.“ Tas leelift pareisi teiktš: fatikfmei ar flimeem wehl buhtu peeweenojams „kautkas“, lai saslimschana ar tuberkulosi, sifilisu u. z. teescham un wisadâ sinâ notiktu. Bes scha „kautka“ flimšchana war ari nebuht.

Schis faktš pamatosš apgahsch Pastera teoriju par lipigu flimibu kopibu. Schi teorija pati par fewi ir geniala, un isskaidro leelako datu peelipschanaš gadijumu, bet tomehr ne wisus. Un ar to peeteel, lai raksturotu tâš wispahrigo nespehjlbu.

Ustahdat jautajumu: kura no dsihwâm buhtnem, kas ar lipigu flimibu saslimuschâ zilwefa ferment zihnas, — zilwefa dsihwâ dwehsele waj bazillis, kuru notauj? Waj zilwefa dsihwâ dwehsele bazili, waj bazillis dwehsele, kas dod dsihwibu zilwefa organismam? Ustahdat few tahdu jautajumu un schai sferâ juhs atburfatees us fatteem, kuruš newar isskaidrot Pastera teorija par lipigàm flimibam ween.

Wehl nesen sinatne turejâš pee ta, ka gremoschana un baribas pahrschahdaschana zilwefa fungi noteel zaur bakteriju eedarbibu, bes kurâm gremoschana neespehjama, kamdehl schai sinâ bakterijas stipraka par zilweku. Un, luht, pirms 15 gadeem Dr. Kellogš ustahdija interesantus pehtijumus, lai isschirtu, kahdas bakterijas zilwefa fungi preefsch wina normalas un noderigas, bet kuras leekas un faittigas.

Schee pehtijumi ari isschkhra paschu jautajumu: kas flimibas zihnâ stipraks — zilweks waj schausmitga bakterija?

Wairakeem normaleem un weseleem zilwekeem dewa tikai pamatigi sterilisetu baribu un winu ismetumos isdarija ruhpiгу bakteriju meklešhanu. Paredseja atrast leelu wairumu bakteriju. Somehr israhdijs gluschi otradi: šahkumâ isfahrnijumos atrada nedauds bakteriju, bet pehz daschâm deenam — itin nemas. Wehl wairaf — tad tam pašchâm personam šahka dot parasto nesteriliseto baribu, tad daschu isfahrnijumos atrada bakterijas, bet wairumam tahdu nebija.

Tas peerahda, ka, pirmkahrt, lungi bakterijas rodas tikai zaur pašcha zilweka wainu, galwenâ kahrtâ baribu, ko tas eebauda, un, otrkahrt, ka lunga un sarnu šula, ja ta leelâ mehrâ naw atšchaidita ar šaitigu baribas šastahwu, špehi pat bakterijas nonahwet. Ja zilweks patš sewi nemaitatu un sew nekattetu, tad winsch waretu buht ideali weseks.

Ta ir wisdroščakâ un pareisakâ strategija pret wisâm lipigâm šlimibam. Pee tās ari esmu peecturejees šawâ ahršneezibas metodē.

Un tā tad no diweem zihnitajeem zilweka organismâ — zilweka un bakterijas — uswar zilweks, ja winsch patš sewi nenowahjinās un pratis laikâ tikt walâ no nespehka.

Bet kas tad ihpašchi — bes Deewa dušmam un bazila — wehl wajadšigs, lai peeliptu tuberkulose? Uš to norahda tahda autoritate, šahda baribas leetās ir Dr. Kartons. Winsch raksta:

„Tuberkuloses bazilis ir no sehnu šchirnes un eesaknojas tikai organismos, kuri lihds tam nekahrtigi barojušchees. Winu wairaf weizina nepareisa, nekâ nepilniga barošchans. Samdehl ari tuberkulose naw žitadi lšdsenama, kâ ar pareisu barošchanos un šastanâ ar dabas škumu un bes šahdas zihnas ar Rocha bazili. Patešiba, tuberkulose ir wairaf šlimâ organisma pamata šlimiba, nekâ peelipschana. Ahršteschana wedomâ wisai usmanigi, ja ir bruhzes waj eespehjama noleeseschana.“

Par šilifisu, kâ šlimibu, Dr. Kartons ššakās šefošchi:

„Sifilisa ahrstefhana ar dabas lihdsetteem beeschi ween ir setmigata un sneeds droschakas garantijas pret iahlateem sarechgijumeem.

Šhe galweno lomu spehlè pamats. Laudis, kas padoti riskam faslimt, no faslimschanas iswairas. Bet tad ari faslimst, tad pasihmes sawa spehta paleet wahjas; wijs flimibas laurums paleet wairat atkarigs no „pamata“. Ar to ari isskaidrojams, ka daudsi ar sifilisu faslimuschee paspehi tikt waka no flimibas treschās stadijas simptomeem un pat neahrstefjuschees rada weselus behrnus, kamehr ziti, kas wed nekahrtigatu dsihwi, kriht par upuri flimibas grubteem sarechgijumeem un, nekatotees us regularu ahrstefchanos dod dsihwibu behrneem-tropoleem.

Pee flimibas apspeeschanas buhs iswehletees masat krasus lihdsetkus.

Bet ja nu reis tas darits, tahlat neweens ta newar aissargat flimneeku no atahrtoschanas un weizinat wina pretoschanos flimibai, ta baribas maina un higiena. Ahtahrtoschanos issauz organisma pret, spehtu atslahbums un tolsinu sawairochanas wina schkidrumos.

Bet kas gan labats organisma tihritajs par badoschanos?

Spezialas sahles ir titai azu apmahuischana.

Tas aptura flimibas attihstischanos, bet nebuht neuflabo weselibu. Sahku leetoschana naw bes breefmam; fewischki tas satams par doschadeem eeschlirzinajumeem, kas satrizina nerwu sistemu un sabende organisma dsihwes spehju.

Bet kas tad ir pareisa un nepareisa baroschana, par kuru stahsta Dr. Kartons? Pareisa baroschanas ir ta, kas, dodama spehkus zilwefam, pehz fewis neattstahj wina organisma nekahdas kaitigas baribas atleekas. Tahda bariba ir salas saknes un augli.

Ja juhs eehdisat par daudsi, ppm., maises wajahbolu, tad pahrakums juhsu kungi titai saskahbs un tiks ismests lauka bes kahdam preeksch jumš launam selam. Nepareisa baroschanas ir galas ehshana, kas gan dod zilwefa organisam, bet pehz fewis sulā un



audos atstahj daudš lodigu un indigu atleeku, turās organisms, kamehr tas aishnems baribas pahrstrahdashana, newar ismest lauka, un tas katru deenu sakrahjas arween wairak un wairak, saht puht, sainde organismu un weizina daschadas slimibas.

Tikai tad, kad badojotees zilweta organisms ir brihws no parasta gremoschanas darba, winā atbrihwojas spehti, lai ismestu lauka wisus schoš drankus.

Tā badoschanas eetekme tahdu slimibu, tā tuberkulose un sifiliss, ahrsteshanu. Bes gaweshanas newar notikt pilniga zilweta organisma iswefeloschanas ne no tuberkuloses, ne no sifilisa, jo tikai ta tihra dsiki un ahtri un lihds pascheem pamateem. Un kad organisms istihrits, bazlim janobeidsas. Paschu slimneeku mehginajumi man beeschi ween dewa pahrleezinoschus peemehrus. Mani pahrsteidsa badoschanas eespaida energija un ischaklums us dascham slimibam daschos gadijumos, kureem bija sawi paschaidroschi zehloni un nowehrojumi mani noweda pee slehdseena, ta bazliti nobende neween tihrišana, t. i., organisma atbrihwošana no drankem, bet wehl wairak magnetista sprauguma paaugstinaschanas organisma molekulas, kahdu issauz ilgaka badoschanas. Dsihwneezislais magnetisms, dsihwibas spehts, astrals, dwehsele — wisi schee jehdseeni un parahdibas ir sawa starpā tit tuwi un weens no otra neschkirmi un badoschanas usleel par peenahkumu winu pamatigu ispehtishanu, lai tos tihri praktiskos noluhkos ismantotu un peeleetotu zilweta ahrsteshana.

Sche buhs kahds fakts, kuru war isskaidrot weenigi ar organisma istihrišanu badoschanas zela.

Rosche lika trusischeem 7 deenas badotees; scho gaweni isturejuschee kustoni palika nepeenehmigi daschadam slimibam, no turam ziti truschi apmira daschās deenas.

Bet sche buhs attal zits fakts, kas leezina, ka nekahdas tihrišanas zaur badoschanos naw bijis, bet slimibas tomehr naw peelipuschas.

Profesors S. Metalnifows kreewu sinatneeku kongresa Belgradē 1929. sioja, ta winsch isdarijis ne-

faltigu potesĉanu rahmeem peeradinateem dŝihwnee-  
teem, uŝbudinot organisma teekŝmi uŝ paŝĉaiffardŝibu  
un katru poti pawadijŝis ar ahdas ĉairinaŝĉanu zaur  
kaŝŝĉanu. Behz tam dŝihwneeĉeem taifjŝis paraŝto  
ĉairinaŝĉanu-kaŝŝĉanu beŝ ĉahdeem eeŝĉlirzinajumeem,  
bet nahkoŝĉa deenâ daŝĉeem kontroleŝ dŝihwneeĉeem  
eeŝĉlirzinajŝis nahwejoŝĉoŝ koleeraŝ baziluŝ. Paŝĉ-  
aiffardŝibai ŝagatawotee dŝihwneeĉi wiŝi iŝturejuŝĉi un  
pahŝpejuŝĉi zihau un ŝlimibu, ĉameĝr ziti drihŝ weer  
apŝprahguŝĉi.

No ŝĉeem fakteem ŝezinajamŝ, ĉa, pirmsĉahrt, dŝih-  
was buhtneŝ pŝiĉiŝkaiŝ ŝpehŝis ir ŝpehjiĝŝ ŝewi iŝnihzi-  
nat katru faltigu bazili un, otrĉahrt, ĉa badoŝĉanâŝ  
beŝ ĉahdas eedweŝmaŝ eeroŝina un weizina winâ ŝĉiŝ  
ŝpehŝis.

Bazili nobendè: 1) organisma pamata tihriba un  
2) wehl „ĉaut kaŝ“. Bet kaŝ ihŝti?

Bet par te ŝihĉat zita weetâ.

Bazili weiz un nobendè zilweka dŝihwneeziŝto  
ŝpehku pahraŝumŝ, wina ŝpehjaŝ ŝawâ nerwoŝâ orga-  
niŝmâ radit dŝihwneeziŝtâ magnetiŝma augŝtalo ŝpra-  
gumu, ĉahdu newar iŝturet baziliŝ. Ŝĉiŝ ŝpraigumŝ  
atĉarajaŝ no wina gara pazilatibaŝ, no wina dwehŝe-  
leŝ eedweŝmaŝ un, ĉautajumam „par neredŝamo zil-  
weku“, par wina gara un dwehŝeleŝ buhtibu, ĉatop par  
ŝliniŝkâŝ ahrŝteŝĉanaŝ ŝwarigako daku.

ŝlimneeĉa ŝiŝiŝkaiŝ neŝpehŝis nedrihŝti ĉawet ahrŝtu  
un aprobeŝĉot wina zeribaŝ uŝ iŝweŝelo, ĉanoŝ, ĉa  
winŝĉ pratiŝ ŝlimneeĉâ pazelt wina dwehŝeligoŝ ŝpeh-  
luŝ — dŝihwibaŝ ŝpehku winâ. Newiŝ ar meeŝam  
eet boĉâ garŝ, bet ar garu meeŝaŝ. Badoŝĉanâŝ  
ŝneedŝ ahrŝtam leelu atbalŝtu wiŝâŝ ŝlimibaŝ un ahr-  
ŝteŝĉanâ. Tahdas ir manâŝ domâŝ par lipigam ŝli-  
mibam un ŝĉiŝ domâŝ apŝtiŝprina daudŝĉahrtigi meh-  
ginajumi un nowehroĉumi. Newiŝ baziliŝ nokauj zil-  
weku, bet zilwekŝ bazili. Neredŝamais zilwekŝ wadu  
redŝamo un ĉautajumŝ par dwehŝell, par dŝihwibaŝ  
ŝpehku ir ŝwarigŝ praktiŝkâ medizina, paŝ ŝwarigakaiŝ,  
no ĉura atriŝinaŝĉanaŝ ta nedrihŝti atteiŝteŝ.

1926. g. septembrī es nobrauzu Pantšewā, lai turenes kreewu slimnizā apmekleu pulkvedi Borisu Nekoro, kas bes manas sīnas bija eesahzis badošchanos un jau bija pawadijis gawena pirmo nedelu. Wīnšch slimoja ar tuberkuloši un plauschu emtisemu smagā weidā. Pirms trim mehnescheem us nestawam to bija nonefuschi no fuga un eeweetojuschi slimnizā. Dšhwiba til tilko wehl turejās winā. Juniā slimiba attihstijās til strauji, ta tas tilko nenomira. No 60 kg. swara wīnšch bija saudejis 13 kg. Drusku uslabojees, septembrī wīnšch bija eesahzis badošchanos, galwenā fahrtā zeredam atweeglot plauschu emtisemu, kas ar sawu aisdusu tam atnehma beidsamos spehkus. Pat pahr istabu tas newareja pahreet bes wairakam atpuhtam. Par sawu nodomu badotees tas bija pateizis slimnizās ahrstam Dr. Woronezlim, kas bija ar meeru peekaut gaweschanu tikai ar noteikumu, ta wīnšch sekos badošchanās gaitai. Pirms badošchanās diwi ahrsti pamatigi ismekleja slimneefa plauschas, lai wehlaf waretu noteikt, kahdu eespaidu badošchanās atstahs us slimām plauscham. Slimneeks nobadojās 15 deenas. Jau pirmās deenas winam palika weegla. Wīnšch jau wareja pastaigatees pa slimnizās koridoru bes ta buhtu wairakahrt jaatpuhschas. Wīnšch jau wareja uslahpt pa trepem otrā stahwā, par to pirms badošchanās nebija drihlfstejis ir eedomatees. Ari tuberkuloses prozefs plauschās nehma negaiditu wirseenu. Katru pahrdeenu diwi ahrsti ismekleja slimneeku un katreif teiza: „Dihwaini, bet kahrtscha masal! Slimibas gaita palikusi lehnata“. Badošchanās beigās slimneeks palika wifai wahrgs un besspehzigs un galwenā fahrtā winu baidija swara saudejums. Tas nokrita lihds 42 kg. Ja nu tomehr bes astinu istihrišchanās no drankem naw eespehjama tuberkuloses isahrstefchana, tad nebuht naw to ustrauktees, ta tee teef ismesti pa trihszeturtdalas kg deenā. Lai tikai tihrās! Badošchanās 15. deenā slimneeks jutās labaf, lai gan beidsamās deenas tas bija pamatigi apsaldejees. Schis apsalums ari speeda turpinat badošchanos, lai ta drihsaf pahreetu.

Es tomehr flimneekam dewu padomu neaisrautees ar badoschanos un to isbeigt, lai waretu sawilkt galigos resultatus. Par noscheloschanu par pulkwescha tahlako atweseloschanos man nelas naw sinams. Winsch aibbrauza us Wurbergu, fur, zil finu, ahrstefchanà teel peeleetotas pretejas manai metodei.

Pehz kahda gada man gadljās no sahuma lihds galam nowehrot tuberkuloses ahrstefchanu zaur badoschanos. Un te nu es peeredseju, ka ar tuberkulosi faslimuschais — pehz trihs mehneschu ahrstefchanas zaur badoschanos — bes atpuhtas nofrehja 8 kilometrūs.

Shis waronis bija Sima Kirstitschs. Winsch pee manis eeradās stipri isbilis. Pirms pusotra gada bija eedsehriš aukstu alu un apfaldejees. Winu sahzis mozt klepus un stipra fwihschana naktis. Sahzis ahrstetees. Uhrsti atraduschi „Phtisias bilateralis“. Trihs mehneschus flimneeks pawadija Rolindo sanatorijā, bet bes kahdeem taustameem panahkumeem. Reh-rās pee badoschanās. 1928. g. februari — martā noguleja 42 deenas. Pirmās deenās saudeja swarā 5 kg, nahkoschās 21 deenās 13,3, bet wisā badoschanās laikā 20 1/2 kg. Tas ir leels zihpars un wehl wairaf tamdehl, ka R. bij wideja auguma un pasihks zilweks. Badoschanās pirmās 6 nedelās organisms ismet tikai winam kaitigas weelas. Tamdehl par swara saudeschanu schai laikā nebuht naw ko ustrauchtees. Pee Kirstitscha tas wehl reis apstiprinajās: 42 badoschanās deenās tas bija saudejis 20 1/2 kg., bet tikpat dauds ehchanas deenā<sup>2</sup> tos ar uswiju fanehmis atpaka.

Pehz badoschanās isbeigschanas es winam eeteizu plauschu stiprinaschanu skreeschanā. Drihs ween es dabuju dsirdet, ka R. nofreenot 8 kilometrus deenā. Es nobaschijos un winu issauzu us Belgradi. Winsch ari atbrauza un pastnoja, ka schahdu distanzi winsch esot fasneedsis pehz mehnescha ilgās wingrinaschanās un ka to weizot bes kahdas peepuhles.

Ja' autā, waj ir bijis lihdsigs gadijums pee Dr. Gersona flimneekem, kas dilonā flimos ahrstē ar badoschanu? Domaju, ka ne!

Urmehram tai pašā laika sprihdī es dabuju dširdet par inšč. Badera kundsi. Pehz dšembesčanas un saaufstesčanas 1925. g. B. kdsē bija šahkusi klepot, bet pehz mehnesča eewēetota šlimnizā, kur nogulejuši 16 mehnesčuš; no teem 6 mehnesčuš dilonšlimo fanatorijā. 1927. g. to atwēda Belgradē gandrihs pawifam beigtu. Rahds winaš radneeks no Štroplez, patš ahrstš, atrakstijš šlimāš wihram un eeteizis isalzinat pee šlimneezeš turku tautas ahrstu Hafan-Ugu no Rumanowas. Hafan-Uga eeradees pee šlimneeze, to ismeklejis un pateizis, ka wina iswefeloschotees. Winaš dewis winat dšert diwas ehdamkarotes šwju ellas ar kahču peejaufumu un pehz 20 deenam isbeigufees paugstinatā temperatura un šwihsčana. Tagad wina esot pilnigi wefela.

Zilweks notauj bazili, bet newis bazilis zilwetu.

Šche buhs kahds ihš iswilkums is amerikānu ščurn. „Phys. Cult.“, kas škan:

„L. H., jauna šeweete, 32 g. Pilnigi eesaknojušees plausču tuberkuloze ar wiseem klasifšeem šimptomem. Šturejuši dasčas nedelas ščhidrās barosčanas reščimu (peens un šaknu šula uš pufem ar ušdeni), wina nobadojās 24 deenas. Pirmās deenās šrehpu atdalisčanas štipri peenehmas, bet pehz tam masinajās. 22. deenā šrehpās wairš nebija atrodami tuberkulošes bazili. Šlimneeze atwefelojās un palika pilnigi wefela.“

Šlimneeze pareisi darijuši pirms badoščanas uššrahjot špehtus zaur špezialu barosčanos, kas ari weižina organifma iħriščanu.

Mani un zitu nowehrojumi peerahda, ka zihna ar tuberkuloši naw bes panahkumeem.

Atleek itkai atrast: 1) no ka rodas šašlimuščam paaugstinatā temperatura un štiprā šwihsčana, 2) kā un ar ko tās apšpeest un 3) kahdā zelā eerošinat šaudeto apetiti?

Utbildes šcheem jautajumeem atradišat manā treščā grahmatā par badoščanos „Mana šlinika“.

## Waj stipri nowahrgufchee drihft badotees?

Diwi ziti mani paziienti no Pantschewas klinikas U. Kafurins un U. Belijs bija us beidsamo nowahrgufchi. Pirmo reis sawâ muhschâ sche man gadijâs redset nahwei nolemtâs buhtnes, kahdu netruhft ne weenâ flimnizâ, turâm ahrsti wairs nedod sahku, weenfahrschi atfakot, fa winu flimibam sahku neefot. See klimft un wahrgst flimnizâ mehnescheem un gadeem us nahwi gaididami.

Weens no scheem pussfihweem wahrgukeem, U. Kafurins, jau wairatus gadus wahrdfis ar lozeklu reimatizmu. Septinus mehneschus winsch bes pakustefchanâs nogulejis gultâ. Bes zitu palihdfibas tas newareja ne apgreestees. Winsch issfatijâs pehz gindena, kas pahrwiltis ar ahdu.

Otrs, U. Belijs bija ne masat isdilis un nowahrdfis. Pirms 8 mehn. winam bij taifjufchi tunga operaziju, meklejufchi bruhzi, bet atradufchi bruku. Pehz operazijas winsch newareja un newareja atwefelotees, ar fatru deenu tas palika wahrgaks, \*â ehna staigadams pa flimnizas koridoreem ar bahli-salâm, nedsthwâm azim un gurdu balsi.

Par scheem diweem wahrgukeem flimnizas direktors Dr. Woronezkis man teiza:

„Uj abu scho flimneeku wehleschanos tos nododujums, jo esmu ismantojis un peeletojis teem wisus lihdselus, kahdus preetsch winu kattem sin medizina, pat peeletojis homeopatiju. Bet wifs weitigi. Warbuht, fa jums isdofees atweeglot winu listeni.“

Ubi flimneeki bija lihds beidsamam nowahrgufchi, bet nowahrgufchana ir weena no pirmâs badofchanâs positifâm pasihmem. Uri wisiswahrgufchakam peeteefifiska spehka isturet 6 nedelas garo gaweni un ja tas wehl ir pirmais. Tikai tad jautajurs, waj flimneekam buhs spehka pehz badofchanâs pahrspeht wispahrigo un nerwu nespehku, atrodotees starp dsihwibu un nahwi, lamehr gadijums to pagruhdis us weenu waj ottru pusi; bet paschu badofchanos tas tomehr iszeetis!

Ubi flimneeki piinigi labi istureja badofchanàs pirmàs trihs nedelas. Bet Rakurinš, kura lungis no ilgas badofchanàs bij pawifam nejuhtigs pallzis, newareja lahgâ uskemt flistiri un wahjās sarnas patureja fewi dalu uhdens. Rungi newareja peeteekofchi isthrit un zeturtâ nedela atnesa fareschgijumus.

Swo zeturto nedelu es nosauzu par pirmo kunga nedelu. Ja badofchanàs otrâ un treschâ nedelâ kungis naw istihriees no saweem fahrneem un forkeem, tad organisms mehgina toš wadit atpafal pa eefšcheem zeleem, zaur kungi, baribas rihkli un muti. Gefahkās nerwofas schagas, wehmeens, puhšla frampji un daschreis wina eefaisums no afins faindeschanàs ar tofsineem, kas eespeedufchees winâ.

Ja nesper solus, tad badofchanàs peektâ nedelâ peenahf kunga „otrâ nedela“. Sahrnu ewaluazija eefšchjâ zelâ pastiprinajas, mehle eetehrpjas bruhnâ plehwê, atdalidama „schlakas“ un wiku flimâ organismu pahrnem sahpes, jo tas wišs faindê afinis.

Rakurinam 23. deenâ eefahkās sahpes puhkli. Es parafstiju fewišklu flistiri un Prifniza kompreses pahr wišu meefu. Kad es atkal pehz trim deenam eerados flimnizâ, israhdijs, ka mani preefšchrafsti nebija tikufchi ispilditi. Slimneeku bija zentufchees spehzinat newis organiski un atswabinat winu no floga, kas to speeda. bet tihri ahrigeem lihdsfekteem — ar barofchanu un eefšchirzinajumeem.

Uhrsti bija isbijufchees par flimneeka stahwolli un fahkufchi mehginat to glahbt no nahwes, aiffchogojot winam zelu uf dšihwi.

Saprotams, es newaru winus wainot: wini pirmo reis sawâ prakšê bija redsejufchi 23 deenas ilgas labprahtigas badofchanas gabijumu.

„Râ ehdat? Waj wehders nem pretim?“ — es Rakurinam jautaju.

„Speesch ehst. Tikai wišs nahf atpafal.“

„Tâ tad no ehdinafchanas jums naw nekahda labuma?“

„Ras par labu, ja wišs nahf atpafal.“

Tāpat tas turpinājās arī tālāk. Zilweku baro, bet wisa barība nāht atpakaļ. Un tomēr wīnu baroja, lai gan tas nosīhmeja eefšēja tīhrīšanā jau tā apgruhtināto organīsmu wehl wairaf apgruhtinat ar barības ufnēmšanū un tās raidīšanū atpakaļ. Tahdā fahrtā ta newīs spēhzināja, bet wehl wairaf nowahhinaja jau tā wahjo organīsmu.

Sarunā ar flimnizās personālu, pehdejais īfteizās:

„Wīnš tomēr jāehdina, zītadi tas nomirs.“

Es us to atteizu:

„Es galwoju, lai arī flimais galīgi īswahrdstis, tomēr 30 deenas wīnš wehl turēs. Ehdinat wīnu naw masakās wajadstības. Bes tam barība trauzē tīhrīšanas prozefu, kas norīstinājās no eefšas un prasa spēhku faprināšanū. Ar barības ufnēmšanū šis spēhks teef mastnats. Bet no tā atkarajās wīna līktenis — dīhwība un nahwe.“

Ahrsti par tahdu organīsmā eefšējo tīhrīšanas nebija dīrdejūshi un par maneem wahrdeem tīkai pašmehjās.

Bet mani wahrdi peepildijās. Un wehl lotti behdīgi!

Rakurins, tā to jau biju paredzējis, 34 deenas zīhnijās ar flimibu un barību. Beidsamā deenā itkā fajustu labošanos. Slimneeks prasījis pat ehst, eestrehbis daschas karotes buljona, paluhdšis mahsu pagreest wīnu us fahneem un aismidšis. Pehz diwām stundām mahsa to atrada mirušū. Zilweks newareja panest diwus smagumus: badošanos, kas negribeja beigtees un barošanos, kas negribeja fahtees.

Luhl kas noteef, tad flimibā īswahrgušū zilweku dīen zīhnā ar organīsko prozefu, kas fawās ķetnās fagrahbis wīnu wīna ķermeni. Tahdas zīhnās gala īfnahkums ir nahwe.

Bet kas tad notīka ar A. Beliju, kura badošanās eefahkās ar Rakurinu līhdstīgos apstahklos?

Badošanās fahlumā wīnš bija tapat īfdilis un nowahrdstis, tā Rakurins. Ramehr Rakurins bes spēhzigš guleja fawā gultā, kas ar fawu fīltumu tam



atnehma beidsamos spehkus, Belijs barojâs ar peenu un faufineem. Badoschanos winsch eefahka reisê ar Kafurinu, bet klistru peelettoja pehz norahdijumeem. Bes sewischkê:m fareschgijumeem winsch iszeeta wifas 40 gawena deenas, pehz tam kahrtigi ispildija notetumus par baroschanos tilai ar fatnem un auglu sulu, un 2 mehneschus wehlat fanehmu no wina atklahtni, kurâ tas raksta, ta esot pilnigi aispirdsis, ehdot skahbus kahrtostus un pupas un mellesot darbu.

Sahdâ kahrtâ diwi weenadi nowahrguschî slimneeki, no kureem abeem atteizâs diplometa medizina, weenados apstahlkos usfahkluschi badoschanos, weens iswefelojâs, bet otrs nomtra. Starpiba bija tilai ta, ta weenâ gadijumâ norisinajâs dsilsch eefschkigâs tihrischanâs prozefs, to issauza badoschanâs, bet otrâ schim prozefam tika likti schkehrschli, pret kureem, pehz mehnescha ilgâs mozischanâs, tas ari isdfsî. Winam peetrugla spehka pahrspeht schos schkehrschlus un atgreesstees pee baribas, zaur to bija japahrtrauz dsilâs eefschkigâs tihrischanâs prozefs.

Un wifî schee gadijumi, pat tee, kur zilweks, leekas, sawâ beidsamâ nespehlâ zihnâs ar nolemto listeni, wifî wehl runâ par zilweku, tas apweltiis ar besgaligo dabas spehtu pabalstu. Tilai laitâ palihdsat winam, pazelat winu un paturat brihtinu us saweem kameescheem, un winsch atkal plldisees ar jaunu spehku, lai dotos zihnâ un no tâs isnahktu tâ uswaretajs!

Ilgatas badoschanâs prasa wifas ehrtibas, tâ: labu kopšchanu, wannas, masaschu, magnetisaziiu, pastaigas, weeglu un interesantu nodarboschanos un isklaideschanos, tâ wezos laikos pee greekeem un romeescheem blijuschas winu pirtis, un schis ehrtibas rahdis, kur ir zilweka spehku galejâs robeschas — dos jauno zilwezi!

## Mana metode.

Manas dseedneezibas sekmes fneeds sekofchee jaunee atradumi par zilweka organizmu, kuru es peeleetoju ahrstefchanā:

1. — Pee labprahtīgās badošchanās pehz prinziņa „Neka neehst, pehz eespehjas masaf dsert, un tilai uhdenti,“ zilweka kungis no organa, kas usnem baribu, paleef par organu, kas ismet laukā organismā sakrahjušchos sahrnuš un šhlakas. Reifē ar to eesahlas eefšhejo referwu ismantofchana un norifinajas wifa organisma eefšhīgās, wišpahrigās, dšilās tihrišchanās autonomais prozeš.

2. — Wifa isdegusē šhlaka teef ismesta galwenā šahrtā zaur muti — seekalu un mehli — lipigas šehpas weidā.

3. — Šho sahrnu uštrahješ ir pankreatifkais dseedserš, kas tos eedfen sarnās un kungi.

4. — Magnetifskais spraigums zilweka kermena molekulēs pehz triju nedelu badošchanās pazelas šahdā mehrā, ša bazilu ušturešchanās un waitrošchanās winā top neeefpehjana un tee wifš nobeidšas.

5. — Organisma wišpahrigā tihrišchanās parastš turpinajas apm. 6 nedelas. Badošchanās beigās mehle notihras no šehpas, rodas appetite un zilwekš war šahst ehst.

Pee augšhā isteiktā pakawefimees druskū šihlat.

1. Organisma wišpahrigās tihrišchanās prozešu, kas eesahlas zilwekā, turotees pee manas badošchanās metodeš, es nošauzu par

— a u t o n o m u tapeh3, fa tas lihdsigi prozefam, fas noteel dihglim attihstotees mahtes meesâs, teel no paschas dabas wadits peh3 agrak usstahditas schemas, bes zilweka lihdsalibas un wina, beeschi ween, grehzigâs mahfflas;

— par wi3pahrigo tapeh3, fa pilnâ 6 nedelu kursâ winsch aptwer wisu organizmu un wisus audus, usmellejot winâ tos organus, fas sawâ darbiba un stahwokli atfahpuschees no dabas, wisus leekos peejaukumus un fahrnus;

— par d s i l o tapeh3, fa tas eespeeschas lihdsi fliffâ organisma pascham padibenem, isejot no organisma astralâ — muhsu gribas un wehleschanâs pirmawota un mihtnes;

— par e e f f c h i g o tapeh3, fa tas nedseedina wainas no wirspuses, fâ to dara modern? medizina, bet paschâ organisma dsikumâ usmelle flimibas fakni, to fashkaida, ismet laukâ winas atleekas un padara zilweku weselu.

Schim prozefam ir sawa inerzija nekustiga un tamdehl neufmaniga pret darbiba war weegli issaukt loti stingrus un beeschi ween bihstamus fareschgijumus un fatrizinajumus zilweka organisma.

2. — Tahdâ fahrtâ preesch organisma wispahrigas asenisazijas winâ pastahwigi darbojas diwt mechanismi un pastahw newis weens, bet diwi zeki:

— w e e n s tam laikam, kad organisms barojas parastâ ze.â, t. i., zaur muti un fungi, un schis zesch eet no a u g f c h a s u f l e j u zaur sar-nam, un

— o t r s — laikam, kad organisms badojas un barojas no sawam zeschesam reserwem, un schis zesch eet no a p a f f c h a s u f a u g f c h u — un nobeidsas mutê, mehles wirsâ, fas schahdâ gadijumâ ispilda netihrumu noteku isejas kanalu, fas atrodas uf „Pavillae circumvallatae“ isspeeduma pee fatnes.

Tahdu weenlaizigu darbu diwos pretejos wirseenos weiz zilweka organisms. Sâ strahdâ plauschas, te usnemot fahbekli, te ismetot laukâ no zilweka fer-

mena ogľřahbi. Tapat řirdř řřřuhta ařinĩř pa wiřu meefu, ar weenu gruhdeenu řřmetot arterialdř ařinĩř, bet ar otřu eewelf řewi ařinĩř no wenam.

3. — Nederigo atleeku un řahrnu řalařitaja un uřřahjeja lomiu žilweka organĩřmđ uřřemas pawehderes dseedřers (pancreas), uř řuru řđ pa renem teľ řahrnu un řřřlata un no wina eepluřřt řungi un řarnđř. To war řapraft řřřř řitu no řđ, řđ pankreatiřřlđ dseedřera řařehreřřhana pařařti iřřauz řřřura řřimibu. Pee labprahtigđř badofřanđř řřři pařahdiba ařtri řřřwidejđř; jau peřř 5—6 deenam řřřura prozents urinđ nořřiřř řem 1 proz. řař peerařđđ, řđ badofřanđř pĩřmđ řařřtđ řar řřřo dseedřeri, řđ galweno dřřilalđř organĩřřma tihriřřřhanas waditaju.

4. — Wiřřpařřigaiř uřřreeřniř, uř řuru atbalřta wiřř organĩřřma tihriřřřhanas prozeřř, řiľ noprořama; ir řungiř ar pawehderes dseedřera un aknu řiľdřřarřibiu. —

Řungiř ařřřteřřřanđ řaur badofřanos ir řewiřřřlđ nořřiřme řaur řo, řđ wina iřřtiřřřřana leelđ meřřř atřauzas uř badofřanđř ařřřřneežibas paňařřlumeem. řiľai řad řungiř badofřanđř laiřř teľ pařřařwigi un pařařtigi iřřtiřřiřř, peeňařř řařřřa ari řiľteem ořřganeem.

5. — Baltđ un dřřeltenđ plehwe, řař badofřanđř laiřř pařřřlařři mehli, nenahř wiřř no ařřřpufeřř, un řeekalam, bet teľ iřřdřřiřta no eelřřřařř no organĩřřma wiřř dřřilaleem řaľteem. řđ řřři plehwe buřtu nořřeřđuřeřř no řeekalam, řad řařđđđ gadijumđ ari řđm wajadřeľu buřt baltđ waj dřřeltenđ řařřřđ. řařřřeřř man gadijeeřř pee gawetajeem nowehřot řumřři bruhnu mehli. Man pařřřam, iřřwedot ořřo piľintermiňna badofřařořř.

6. nedelđ mehles wirřřma paľiľa piľniľi melna. řařđam manam řřimneeľam, řařřřot ar badofřanđř 8. deenu wiřřu gawena laiľu mehle bija apľlařta ar melneem paľku-meem, bet 26. deenđ mehle paľiľa pa wiřřam diřwaino — řumřřřiľiľa, řđ indigo. M. řundřei ar pĩřmđř neđeľas řařřřumu mehli apľlařja marmorweidiga plehwe, řař bija řřřkelta ari iřeřas řanaleem. řřři plehwe nořřurejđř 3 nedelas. Peeřeľ pařřřam reiř apľřatiľ

mehli un nowehrot plankumuß un krahfaß, lai nebuhtu jaſchaubaaß par to, ka plankumi un krahfa naw ſeekalu nofehduuß, bet nahf no eeffchaß.

6. — Schim jaunam fahrnu iſmeſchanaß wirſee-nam no eeffchaß zaur muti un mehli ir leelß eefpatßß uf ahrſteſchanaß rezultateem, jo pa ſcho jauno zeku fahrni eeeet audoß un organoß, kuroß teem maſak iſ-redſchu ſaindet aſinßmaſaß, neßa pa paraſto tihriſcha-naaß zeku. Pateizoteeß ſchim apſtahlim, organiſma tih-riſchana noriſinajaß beſ temperaturaaß paaugſtinaſchanaß. Scho jauno no maniß atflahto zeku eß noſauzu par „augſchejo“, un maru apgalwot, ka pa ſcho augſchejo zeku organiſmß ſpehj iſmeſt ſawuß atkritumuß tiſai tad, tad kungiß un pawehtereß dſeedſera atbrihwoti no gremoſchanaß darba. Bet tiſko wehdera eenahf bariba un dſeedſeram japeegahdaß fula, fahrni atraujaß no augſcheja zela un dodaaß pa apaſſchejo un, faſtapda-meß ar aſinim, taß ſainde un war iſſautt nahwi.

7. — Sahrnu iſmeſchana zaur ſeekalam un mehli eefahkaß jau no pirmaaß badoſchanaß deenaß, ar to ari iſſkaidrojaß, kamdehl jau gawena ſahkumaaß ſuhd appetite: fahrni ſainde garſchaß nerwuß, kaß ir mehle un ar to ſabendè apetiiti, kamehr zaur muti turpinajaß organiſma tihriſchana.

Paeet 5—6 deenaß, kamehr organiſmß nofahrto fahrnu ewakuaziju zaur muti. Schai laika glufchi da-biſki, wiſch praſa ſinamu wairumu uhdenß, kaß to-mehr zaur muti un kungi nepeenahf laika: atkritumu ſaindeß, kungiß nelabpraht uſnem uhdeni, zaur to or-ganiſmß ſahf zeest: rodaaß galwaß ſahpeß, nogurumß un reiboniß.

Zilweß to ſew iſſkaldro ar neehſchana. Turpre-tim wiß ſlimibu zehloniß meklejamaß uhdenß truhkumaaß, to praſa fahrnu aiſſkaloſchana. See faſtrehgſt orga-niſmaaß un ſainde aſiniß, zaur to zelaß galwaß ſahpeß un reiboniß. Klištira peeleeetoſchana ſchahdaß reiſeß tuh-lik atbrihwot no nepatihkamaaß ſajuhtaß un atbalſta tih-riſchanaß prozeſu.

Parasti 6. deenà organisms beidsot pašpehji istih-rit fahrnu laudses un winà eestahjas lihdsfwarš pašch-ihrišchanàs darbà.

8. — Ja gawetajš badoschanos isbeids pirms 30 deenam, tad naw japeedsihwo nelahdas gruhtibas, lai gan appetite pirmàs deenas ir deesgan trula, jo organisms speests uffuhkt atpakal jau sagatawotos ismeschanai fahrnus un uš laiku to sainde. Ja gaweni meh-gina pahrtraukt pehž 30. deenas, tad organisms parasti pret to proteste un issweesch baribu atpakal, jo schais deenas sagatawoti ewafuazijai wišsmagatee un asafee fahrni, turus fanemt atpakal organismam gruhti. Na teeschi gawena 40. deenà eefahlas to fahrnu ewafu-azija, taž uš mehlt atstahj dseltenus un bruhnus plantumus. Atfahrtotos gawenos scho plantumu raf-sturs un krahša mainas. Beidsamà deenà mehle paleef ihra un fahrta un roda? neapmeerinama appetite, taš ahri ušlabo meefas audus.

9. — Pilntermina badoschanàs parasti norisina-jas schahdi: pirmà nedela paeet daschreis weeglat, daschreis gruhtak, atkaribà no gawetaja organisma speh-jam un no ta, žil drihs taš prot safahrtot jaunus speh-tus fahrnu ismeschanai. Otro nedelu arween weeglat pawadit, nekà pirno. Trescho wehl weeglat; ta wišpahrigi ir wišweeglatà nedela pilntermina badošchanàs kursà. Žeturtà nedela ari paees šamehrà weegli, ja 2. un 3. nedelà buhs ispilditi wiši notei-kumi. Peektà nedela war buht gruhta, bet festà wiš-gruhtakà. Bet lā peektà, tā festà preeesch badotaja wišwehtigakàs: taž issweesch no organisma wišafakos fahrnus, taš ir par zehloni daudsam kroniskām šli-mibam.

10. — Pilntermina badoschanàs pirmà puse 1., 2. un 3. nedelas eet uš organisma fisisko spehku reh-kina. Tad atšwaigojas un atjaunojas nerwu sistema. Otrā puse — 4., 5. un 6. nedelas — teef westa uš nerwu pšchisko referwu reh-kina un schi otrā puse dod labus panahkumus eellgušchu ekafsumu un lipigu šlimibu ahrsteschana.

11. — Leekas, ka sakaribā ar wifas nerwu sistemas faspihleschanu pilntermina badoschanās otrā pusē organisma rodas magnetiskais spraugums, zaur ko beidsas wifā baziti un bakterijas un tā organisms atbrihwojas no saweem nifnakeem eenaidneekem: tuberkulozes, sifilisa, trachomas u. z.

12. — Pilnais kurss, kad organisms, badoschanās cerosinats un speests, spehi atbrihwotees no wifa fwejscha, leeka un laitiga, parasti lihdsinajas apm. 40 deenam, tāpat tā seeweetes gruhnteezibas laiks — 9 mehnescheem.

13. — Ehschanas sahktumam nepeeteef ar mehles notihrischanos ween, bet es prasū, lai gawetajis ne-sahktu agrak ehschanu, kamehr beesās un ruhgtās feekalas nebuhs palikuschas shkēdras un saldās.

14. — Urween leekams wehrā, ka gawetaja nerwi pehz badoschanās sawus saudejumus atguhst lehnaf un gruhlat, neta sifiskais organisms sawus, un ja normalas baroschanās sahktumā firdi par daudj apgruhltina ar baribas fulas isdalischanu, ko newaldamās apeties eetekmets farascho lungis, tad war kahjās rastees tuhfta. Bet ta naw bihstama un ir ahtri pahr-efojcha laite. Pahrtrauzat uš deenu ehschanu un tuhfta tuhlin pahrees. Bet labaf no ta issfargatees un ehschanā eeturet sahktu.

15. — Pilntermina gaweschanas wifās feschās nedekās zilweks wifu laiku atrodas itkā iskehnuma stahwollt: wina organisms weiz milstigo eelschejās tihrischanas darbu un nederigo fahrnu ewafuaziju un tai paschā laikā dod peeteefoschi spehka iddeenās darba meerigai weifschanai. Winsch to wifu spehi, fanes mot eelschejam reserwem tikai diwas treschdalas ta baribas spehka, kahdu winsch parasti fanem pee normalas baroschanās. Tas rahda, ka zilweks war pilnigi peetift ar 1600 kaloriju normu. Bet galwenais ir tas, ka badoschanās laikā zilweks sifiski ir pawisam zits, tā parasti, nebudams nemas flims. Tas arween turams preetsch azim pascham gawetajam, bet sewitschi wina ahrtam.

16. Peeahrstefchanàs zaur badofchanos wisihpatne-  
 jais ir tas, ka ta neeet wis organismà no ahrpufes uf  
 eefschu, tà to peeleeeto modernà medizina, tà remdinot  
 tilkai sahpes un reti isnihznot flimibas fakni, bet  
 otradi: no eefchas uf ahru, israwejot un ismeto laukà  
 flimibas ar wisam faknem. Medizina tautas masas  
 peeradinajusi pee ta, ka ahrstam wispirms jazenschas ma-  
 finat sahpes. Ja tam tas isdodas, tad eemanto laba  
 ahrsta slawu. Tas a.i medizinu peeradinajis pirmà  
 fahrità zihnitees ar flimibas simptomeem, atstahjot  
 meklefchanu pehz faknes uf wehlaku laiku. Badofcha-  
 nàs turpretim eefahl no paschas faknes, papreeksch  
 beeschi ween paafinot sahpes, kuras tad isbeids, israu-  
 jot tàs ar wisu fakni. Uhrstejotees zaur badofchanos  
 parasti leef par fewi finat ne tilkai wezàs flimibas, no  
 furàm palitufchas eefschà faknes, bet daschreis ari jau-  
 nas, kuras jau eeperinajufchàs organismà un bes ba-  
 dofchanàs par fewi listu finat tilkat pehz wairakeem  
 mehnescheem un gadeem, bet pee badofchanàs tàs tuh-  
 lin rada masas sahpes. kuras pehz tam pawisam pahr-  
 eet. Hemoreju operazija parasti rada aisdusu. Rad  
 badofchanàs 15—16. deenà flimneeks fahf schehlotees  
 par speedeenu fruhitès, tad es arween usprafu: „bet  
 waj juhš man nepeemirfat pateift, ka jums opereti  
 hemoreji?“ — Un tà ari pateescham israhdas. Pehz  
 2—3 deenam speedeens fruhitès pahreet un ar to ari  
 aisdusa uf wiseem laikeem. Samdehl es brihdinu wi-  
 fus, kas ahrstejas zaur badofchanos: pee parastàs ba-  
 rofchanàs zaur wehderu, ja jums kur eefahpas, ja-  
 buht usmanigam, jo tas nosihmè, ka jums grib ee-  
 mestees fahda fatte un tamdehl sperami soli tàs no-  
 wehrfchanai. Rad pee gawefchanas jums kur fahp,  
 tad tas parasti nosihmè, ka fahda flimiba no jums at-  
 wadas un japreezajas un druifu japazeefchas!

17. — Tà tà badofchanàs arween energifti no-  
 mahz katru eekaisumu, kuru ta organismà atradis, tad  
 pee nejaufchas faufstefchanàs waj faflimfchanas ar  
 ilepu waj eesnam nekahdà finà nebuhs pahrraukt ba-  
 dofchanas, bet turpretim wehl pastipriinat, uf dascham  
 deenam pawisam afsakotees no dserfchanas. Tas uf





prahts, bet pasčas zilweta dabas fisiologiskais prozess, tad tas ar ween un wifos gadijumos labwehligi eedarbojas un dod labus panahumus.

Utweseloschanas un isweseloschanas procentis tahda gadijuma ir ari daudsi leelats, neta to spehi dot modernu medizina ar wifam sawam sahlem un l'hdsekleem. No maneem 10.000 pazienteem 9.900 isweselofuschees. Mirschanas gadijumu, par tureem es sinu un esmu dsirbejis, kas zehluschees satara ar badofchanos, nedfsirdeti mas: us 10.000 flimneekem 9 personas, kas istaisa masaf par 0,1 proz. . . . Un bes tam, wif schee gadijumi notifuschi waj nu bes manis, tad es par tahdu badofchanos nemas netiku dsirdejis, waj ari zaur atkapschanos no manas metodez, jeb, wisbeeschaf, zaur ahrstu kluhdu waj atteilschanos flimam sneegt neprezeeschamo palihdsibu.

Vareisi, sistematiski un stingri iswesta badofchanas atwer zilwetam jaunam un besgaligas warbuhtibas. Wina dod zilwetam ihfa laika sprihdt sewi atjaunot un pahrradit flifki, fisiologiski, dwehselligi un garigi. Wifas schais nosares wina jo spehzi eedarbojas.

Uptahflimees tikai pee scha fakta! Lai ari zilwets badojotees deesin zil nesaudetu no sawa meefas swara, wifsch atkal tilpat ilgā laika, ja tas turefees pee maneem noteikumeem, to atguhs un, ja gribes, wehl ar uswiju. Pee tam flimo, wahrgo un nowezofuscho meesu weeta, to tas saudejts, wifsch atguhs jaunam, swagas un wefelas meefas, wifmas kilo pret kilo. Waj tad ta naw organisma atjaunofchanas? Un pee tam isblihduschais widuklis neta gan wairs nesafneegs sawus apmehrus, bet toteesu buhs saufals uu stingrats, kas nosihme, ta atguhtas meefas sawa apmehra ir masafas, zeetatas un isturigas, neta saudetis wezas un flimas. Ur ihfam gawefchanam, katreis pa 3—5 deenam 10—15 reis gada, juhs nometifat 3—5 kilo, kas gada laika istaisa 45—75 kilo wezas maswehrtigas prezes, to juhs esat apmainijuschi pret jauno wehrtigo. Waj ta naw atjaunofchanas? Un tas katram tik weegli eefehjams! So leekat wehra, juhs, sportiski un jau-

natne, sistkàs un katras kulturas peefriteji, kas tizat nahkotnei!

Par atfahrtotu ilgaku badoschanos no saweem peedstihwojumeem waru teikt sekoscho:

Peezu gadu laikà esmu isturejis tshetrus piln-termina gawenus pa 39<sup>1/2</sup>, 37, 37 un 54 deenam un pee tam esmu pahrleezinajees, ka pirmà pilntermina badoschanàs istihra wisu organismu, fewischki wina truhshu daku. Otrà tahda pat badoschanàs istihra wisu organismu, bet it ihpafchi garshas, ofshas un redses organus un rihkli. Treshà istihra organismu un fewischki smadsenu apjomi, tur atrodas wisu muhsu prahlu un garigo spehju zentrš. Schis apjoms scha laika zilwefeem parasti peefehrejis ar daschadu eekaisumu fahrneem, kas nowahjlina energiju un domaschanas un usnehmibas spehjas.

Treshà gawena beidsamàs peežàs deenàs man eefahkàs schis apjomes tihrišana. Wisadi eekaisumi un tuhstas bes tahdàm fahpem istezeja zaurspihdigu glotu weidà un es ar neifakamu labfajuhtu nomaniju, ka wisa schi apjome istihras un atbrihwojas. Galwa palika skaidrata. Garigo nogurumu wairs nesajutu. Likàs, ka, ja ari nostrahdatu 40 stundas no weetas, nebuhtu ne peefustis, ne garigi noguris.

Ar badoschanàs isbeigschanu schi fajuhta drufku islihdsinajàs, bet garigà energija wehl peeauga un nostiprinajàs. Es waru strahdat zauru deenu no agra rihla lihds wehlam wakaram, pehz tam, negulejis nakti, pawadit wagonà, tad atkal strahdat no rihla lihds wakaram, nolafit lefzijàs pilsehjà, nakti bes meega pawadit wagonà, tad 4—5 stundas nogulet un nodotees darbam lihds wehlat naktij. Es to wisu esmu isdarijis. Bet man 1930. g. rudeni pagahja 68. muhscha gads!

Badoschanàs isdseedina neween wisadas slimibas, bet ari atweselo wisu organismn. Tas ir schis metodes pahrafums un preekschrozibas.

Slimneets atguhst weselibu un wehl sanem halwas, kas naw eedomajamas bes organisma atswaidstinaschanas un nomeerinaschanas.

1. — Ja zilweš bijis noſaligš, kaš beeſchi ſa= aukſtejaš, ja tam wakarà bijuſchaš aukſtaš kaſjaš, kaš nelauj drihš aiſmigt, pehž badoſchanàš taš paleeſ ſtiprš un iſturigš pret ſalu un aukſtumu.

2. — Ja zilwekam noſirmo un kriht laukà mati, tad pehž badoſchanàš tee paleeſ beeſaki un krahšà at= jaunojaš. Par to manš pazientš N. Šchanſchijewš ſino ſeſoſchi: „Matu augšme uſlabojaš. Tagad tee aug ari tur, kur agrak nemaš nebija. Uri plan= tumš galwaš widà apaudſiš beeſeem mateem.

3. — Ja zilwekam wahja redſe, no badoſchanàš ta ſpehji uſlabojaš, kà to jau redſejàm pee Bitoleš pil= ſehtàš waldeš darbineeka U. Wandoro, par kura ſli= mibu un iſahrſteſchanu zaur badoſchanoš bija runa jau agrak.

4. — Ja zilwekam e metàš baltumš azi, pehž badoſchanàš taš iſſuhd. kà to man rakſta W. Jelen= ſkiš. Badoſchanàš iſdſen ari ſilàš dſihſlaš no wai= geem un denineem.

5. — Ja zilwekam bijis nerwošš, trihzoſchš rot= rakſtš, jau pehž 10 deenu ilgaš badoſchanàš taš pa= leeſ ſtingrš gludš un weenadš kà jaunibaš deenàš.

6. — Ja zilweš meegà krahž, lai iſlaſa, to rak= ſta Mirgorodſtajaš kundſe par ſawu wihru, kaš noba= doješš 40 deenaš. „Agrak meegà wiſſch tit ſchau= ſmigi krahza, ka nelahwa ir kaimineem gulet. Tagad nekrahž wairš nemaš.“ — „Eſmu pahrſtahjiš ſobuš greeſt meegà,“ rakſta W. Jelenſkiš, „kaſhda kaite mant moziſa jau gadu deſmituš.“

7. — Ja zilweku mozijuſi migrena, pehž bado= ſchanàš taš no winaš atraiſijeeš.

8. — Ja zilwekam ſmirdejuſi mute, tad pehž badoſchanàš wina elpa tapuſi tihra un beš kaſhdaš ſmataš.

9. — Ja zilweš no rihta ſajutiš ruhgtu garſchu mutè, tad pehž badoſchanàš no ruhgtuma naw paliziš ne ſmataš.

10. — Dſeltence ſobi pehž badoſchanàš ari beš tihriſchanaš palikš balti.

11. — Ja zilwekam wahji sobi un kustas, tad pehz badoschanàs smaganàs tee sehdeš stingri un nepafustinami.

12. — Ja zilweks flimojis ar kroniskām eefnam, pehz badoschanàs tas buhs walā no tām us wiseem laiķeem. Es patš 25 gadus nomozijos ar nerwosām kroniskām eefnam, kuras man newareja isahrstet wisu Europas galwas pilsehtu ahrsti, un tikai zaur badoschanos tās aisdinu us wiseem laiķeem.

13. — Ja zilwekam us rokam ir dseltenti plaukumi, ahrsti eeteiz dsert jodu, bet pehz badoschanàs šche plaukumi pasuhd bes kahda joda.

14. — Ja zilwekam paaugstinats speedeens asinis, tad pehz badoschanàs tas us ilgeem laiķeem atriht un naw wajadstigas nekahdas asinš laiķanas.

15. — Badoschanàs isden wisas kontusiju un nerwu flimibu sekas, kà daschadas manijas, garščas bojaschanos u. z.

16. — Pehz triju nedetu badoschanàs tabaka paleet reebiga un pretiga un us laiķeem atradina no smehķeščanas.

17. — W. Jelenstis sino: „Pehz 24 deenu badoschanàs man pahrgahja smagums kahjās un nogurums, kahdu parasti šajutu, noeedams negarus zela gabalus. Rahjas paliuščas kà 20 gadus wezam jauneklīm“.

18. — „Jau badoschanàs pirmā nakti drihš un maigi aismigu un no ta laika gulu kà fists“, raksta Šchamschijers.

19. — Badoschanàs atšwaigo un spehzina dšimume spehjas.

20. — Pehz katras ilgtermina badoschanàs zilweks top jaunats par 5, 8, 10 gadeem.

Ahrstefchanai zaur badoschanos ir wispasaules nošhme.

Pehz manas metodes sekoschās flimibas isahrstetamas schahdos terminos:

- bruhze fungi — 4 nedelās,
- plauschu emtisema — 4—5 nedelās,
- aisdusa — 2—5 nedelās,

- aortas paplaschinaschanàs — 4—6 nedelàs.
  - Peezu gadu laikà no schim flimibam pee manis ahrstejuschees wairaki simti zilweku un wisi isahrsteti.
  - Sklerose prafa — 1—3 nedelàs,
  - diabetz — 8—12 deenas,
  - eefaknojees katarz — 4—6 nedelàs,
  - tripers — 2—9 nedelàs,
  - uhdens kaitte un tuhfta — 2—3 nedelàs,
  - atmeni un smiltis schullis puhfli, neerès un afnàs no 10 deenam lihds 6 nedelam,
  - reimatizms un podagra — no 5 deenam lihds 6 nedelam,
  - limpu dseedsferu eekaisums — 2—4 nedelàs,
  - neurastenija, smaga nerwositate, kontusija — 3—6 nedelàs,
  - hemoreji — 2—6 nedelàs,
  - malarija — 6—9 nedelàs,
  - eefema — 3—6 nedelàs, bet daschreis prafa wehl atfahrtofschanz,
  - trachoma — 6 nedelàs,
  - tuberkulose un fifilisz prafa daschada ilguma atfahrtotu badofchanos un wiau isahrstefchana atkarajas no barofchanàs reschima un ritmiflas elposchanas. Bet katra badofchanàs flimneeku wed tuwal galigai isweseloschana.
- Schee termini nosihmè, fa tai walsti, furà wisi schis walsts pilsoni fahrtigi nogawetu leelo gaweni, buhtu isbeiguschàs wifas augstak usfkaititàs flimibas un schi walsts kà spehka, tà spehju sinà nostahtos wifu pahrejo walstu preefschgalà.

## Nosleh gums.

Lafitaja azu preefschà es nostahdu schis grahmatas galweno pateefibu: dflitàs eefschigàs thirifchanàs prozefu, kas pee labprahdigas badofchanàs pehz manas metodez — neatlaidigi atflahj un isipeesch wifas kaites, bet paschu zilweku atswaigo un atjauno.

Tas ir zilweta organisma dabas diktetais prozefs, tas ir tikpat autonomš tã elposchana, tã redse, tã gremoschana, tikpat neatščãkrams no wina un noliktš atihstibas gaitã, terminos un likumos, tã behrna attihstiba mahtes meesãš.

Tas ir peerahdams ar absoluto neapstribdibu un weentahrschu sapraschana, ta bedoschanas baroschanas prozefã fastahda dabisko papildinajumu pee ehščanas, tã elposchanas prozefã iselposchana ir eeelposchanas dabiskais papildinajums. Un tã dabas prozefs, tas tãpat atrod peeeju wiseem flimeem un weseleem, nowahrguscheem un pahrbaroteem, wezeem un jauneem un pat masuleem, tas nefajuht nekahdu moku, kad mah-tes peena weetã teem eedod pa karotei atščãaiditas apelsinu sulãš.

Ur ņcho prozeju zilwets ņawã itdeenãš dņihwẽtop par noswehrtu un pilnigu buhtni, tas ir zeenigš ņanemt tãš daudšãš un wehrtigãš balwas, ar kurãm tas no dabas apwellitš. Bes ņcha prozefã tas ir nenoswehrtã un nepilnigã buhtne — tislis un kroplis, kuru pelniti moka daschadas ņaites un flimibas, pehrtikis, tas par zukura graudinu ir gatawš ņew israft lapu, tas riht jau wina aprihš!

Ja nu tas tã un tã tas ir! — ja nu ņchis prozefs pateescham ir zilweta organisma dabiskais prozefs, tad ņatra zilweta neatlaidigš peenahkums ir to ispehtit, bet walšis usdewums to tautai isņlaidrot un eem ahzit. Naw peedodams, ja ņahdas warãš nolaidibas, waj kluhdãš dehl tauta buhu nostahdita kropla ņahwolli. Par ņawu wadcnu darbeem arween ir tauta atbildiga. Ja zilwets nepeedņhwo atmalku par ņawãm nodaritãm kluhdam, tad pret tautu listenis neshin ņehlastibas. Sa arween nodņihwo ir lihds ņawai laime, ir lihds ja-wai nelaimet. Bet pasaulẽ ir tikat weena laime, bet nelaimigu dauds!

# Labas un wehrtigas lehtas grahmataš

Anderšons — Elita . . . . .	1.—
Aladina — 1000 nošlehpumu walsiti . . . . .	1.50
+ Berndorfa — Speegi un iſluhki pašaules karā . . . . .	1.50
Bokatschio — Dekameronš 1.—10. deena . . . . .	6.75
✓ Biruſš — Tarsans (pilnigs) I.—V. . . . .	5.—
Biruſš — Marša prinzeſe . . . . .	1.—
Biruſš — Bokſers Billis . . . . .	1.—
Brods — Muſſu behrneem, 2 grahm. . . . .	2.—
Benua — Alberta . . . . .	1.—
✓ Barrets — Kontrbandiſta nošlehpums . . . . .	1.00
✓ Bekenens — Gerotiſchu ehnā . . . . .	2.—
Dimā — Trihs muſtkateeri I. un II. . . . .	ā 1.—
✓ Dimars — Tehwijas grahweji . . . . .	2.—
Domu pehrles muſſu rakſtneeku darboš . . . . .	1.50
Domu pehrles, eeſeetas . . . . .	2.50
✓ Dr. Haniſchš — Badoſchanāš . . . . .	0.50
Dr. Suments — Dſimumu dſihwe . . . . .	1.20
Dr. Suments — Seeweetes weſeliba . . . . .	2.—
Ewers — Laimes filma . . . . .	1.—
Ewers — Alraune, 2 grahmataš . . . . .	2.—
Erotika modernā laulibā . . . . .	1.—
Eilenbergš — Trejmeitinas . . . . .	1.—
Foreſa, Dr. med. — Dſimumu jautajums 1—4 gr. ā . . . . .	2.—
F—ks A. — Sapnu Sultš . . . . .	1.—
Foſš — Gr. Rochus un Judite, . . . . .	1.—
Foſš — Paters Pauls un Judite . . . . .	1.—
Gollumbs — Meitene miglā . . . . .	1.—
Generalis J. Valodis . . . . .	10.—
Gelſworſi — Mahtſlineeka mihla . . . . .	1.—
Gelſworſi — Tumschais seeds . . . . .	1.—
Heriſš — Manekens . . . . .	1.—
Holanders — Dejotajs . . . . .	1.—
Jakabſons R. — Kristine un Sigfrids 1—40 b. ā . . . . .	30.—
✓ Iſmekletas anekdotes Swantes redakcijā . . . . .	1.—
Kerwuds — Seeweetes wara . . . . .	1.—
Kerwuds — Pa ſeno zetu . . . . .	1.—
Konan-Doils — Šherara brihniſkigees peedš. . . . .	1.—
✓ Karſchu ſpehles . . . . .	2.50
✓ Karſchu ſpehles, greſni eeſeeta . . . . .	4.50
Kroders — Lai atſtan dſeeſmas I. gr. . . . .	1.—
Kroders — Lai atſtan dſeeſmas, greſni ſelt. ſehj. . . . .	2.50
— Lai atſtan dſeeſmas II. grahmata . . . . .	1.—
— Lai atſtan dſeeſmas II. grahm. eeſeeta . . . . .	2.—
Londonš — Saules behlš . . . . .	1.—



Londons — Klaidona peedsihwojumi . . .	1.—
Londons — Leelās mahjas mašā šaimneeze .	1.—
Levu — Pahrahzejs no wiņpasaules . . .	1.—
Leepa — Pawahru grahmata . . . . .	2.—
Ludwiga Emila — 1914. gada jūlijs . . .	1.00
Lotara Rudolfa — Mahkšļa mihšlet . . . .	2.—
Lapiņš — Nemeers un mihla . . . . .	2.—
Lapiņš—Merts — Rewoluzijas mutuos . . .	1.50
Melnalkfnis — Swehtku un galda runas . .	2.50
Melnalkfnis—Swehtku un galda runas šelt seji	4.50
Melnalkfnis — Wadonis pa rakstneeku schuh= puku weetām (ar karti) . . . . .	5.50
Margerits — Jaunā seeweete . . . . .	1.—
Margerits — Nelaulatā . . . . .	2.—
Margerits — Tawa meesa peeder tew pašchai	1.—
Muhsdeenu listenu grahmata . . . . .	2.50
Mihlas dšihwes nowiršeeni . . . . .	1.—
Mejššehts — Dwehsetu parade . . . . .	1.—
Michaelis — Pehrlu wirkne . . . . .	1.—
Djols — Dehtu un šahg. toku tab. (br.)1.— ees.	1.50
Djolinsch — Bahrente . . . . .	0,60
Openheims — Diwas Annas . . . . .	1.—
Buščins — Jewgenijs Dnegins Ls 2. — ees.	3.—
Beezi — Dseju antologija . . . . .	1.20
Perows — Dr. Arnoldi pazients . . . . .	1.—
Roga — Praktiskā pawahru grahmata . . .	1.50
Rithofens — Frontes ehrglis . . . . .	1.—
Rudolfa Walentino mihlas dehtas . . . . .	1.—
Renns — Karsch . . . . .	1.—
Remarks — Utpakal uš mahju, 2 gr. . . . .	2.—
Sudermans — Jolantas kahas . . . . .	1.—
Stiwensens — Bagatibu sala . . . . .	1.—
Saars — Raktuš . . . . .	1.—
Suworins — Badoschandas labakais ahršis .	2.—
Sahrts — Pagars . . . . .	2.—
Swirbulis — Ušmugures waroni . . . . .	1.—
Schulzs — Keetrumu frontē pahrmainas .	1.—
Seemasšwehtku dšeesmas ar notim <sup>m</sup> . . . .	—40
Sold — Roma . . . . .	2.—
Students — Kolporteera peedsihwojumi (ilust.)	1.50
Saltas — Widšemneeze uš Kreewijas trona .	1.—
Sufuburs — Trihs klenderi laiwā (ilustr.)	1.20
„Saltis“ Ar. 1—4 1906.—1908 Rakstu krahjums	9.60
Škrejšchais Holandeetis (pilnigs išbewums)	2.—
Samaitš — Liwijas deenasgrahmata . . .	—80
Stepfuls — Deeweete Haritri . . . . .	1.—
Schwihkul — Rapehz un tā jaapšaulojas . .	—75
Tolstojs — Karsch un meers, 10 grahmatas	10.—
Tšapeks — Krafatits . . . . .	1.—
Tanis — Kad rihtdeenu taiša . . . . .	1.—

Tautas pašakas un teikas I. . . . .	1.50
Undset — Hjelda kundse . . . . .	1.—
Wladowstis — Babele . . . . .	1.—
Wladowstis — Babeles gals . . . . .	1.—
Wainowstis — Tefos — mušsu nahkotne . . . . .	1.20
Wihreetis un ņeeweete 1—10 burtn. . . . .	10.—
Wihreetis un ņeeweete (brošeta) I. un II. . . . .	10.—
Wihreetis un ņeeweete (grešnā kopsējumā) . . . . .	12.—
Wolles — Bongiņas karalis . . . . .	1.—
Wolles — Zilweks beš wahrda . . . . .	1.—
Westals — Liffenis . . . . .	1.—
Wiljams — Sarkanā mese . . . . .	1.—

un wehl daudž zitas grahmatas.

## **Praktiskā Biblioteka**

Rigā, Awotu eelā 33, tahkr. 30175  
tekošs rehķins paštā Nr. 1776

## U. Melnalkšnis

# Swehtku un galda runas

Grahmatu fastahdijis Seemelwidsemes pirmo leelo walsts swehtku, dfeesmu deenu un izzielo šabee driško ūwinibu rihkotajs un waditajs, bij. Walmeeras apr. waldes pr-šs rakstneeks U. M e l n a l k š n i s.

Grahmatā eewetoti: 12 wispufigi raksti par daschadām, ūwinigām zeremonijām, jubilejam, ūwinibām godibām un wīnu šarihkoschānu, 150 apšweikumi, swehtku, jubileju, godibu u. z. runas ar peestānotām dfeesmam un tosteom. Daudūu prologu, dokumentu un adreūu paraugi, 50 apšweikumi, nowehlejumi un leels watrums wiūadeem gadijumeem peemehrotu aforisumu, dfeesmu un daudj un daschadi ziti raksti, paškadrojumi un pamahzibas. Satura stary zitu:

Par ūwinibām. Par runām un runaschānu: Walsts swehtkos: Prologs. Swehtku runa. Augstako walsts wihru apšweikschāna: Walsts presidenta. Ministru presidenta. Isglihtibas ministra. Ceksleetu ministra. Semkopibas ministra. Karogu eeswehtischāna.: Karogs Pašneegschānas zeremonials. Prologi. Swehtku runas: Karogu pašneedsot an ūnemoi. Apšweikumu runa. Galda uūruna. Galda runa. Pamatu eeswehtischāna un eelischāna. Wispahrigs aishrahdijs. Pamatu dokumenti. Peeminas rakstu paraugi: Skolai. Tautas namam. Priwatem namam. Jaunūaimneeka namam. Runas pamatus eeleekt.: Skolas namam. Kopdarbibas namam. Wezūaimneeka namam. Jaunūaimneeka mihtnei. Nowehlejumi. Galda runas. Šabee drišku zeltnu un priwatnamu eeswehtischāna: Eeswehtischānas zeremonija. Jaunas ūskolas eeswehtischāna. Pagasta nama. Beedribas nama. Ruhpnizas [fabrifas]. Lauku mahjas. Jaunūaimneeka. Amatneeka mihtnes eeswehtischāna. Beedribas un organizajjas atklahschānas ūwinibas: Par beedribām un darbibas atklahschānu. Kulturas beedribu atklahjot. Laukūaimn. b=bu. Uisardūschu pulzīnu. Jaunatnes pulzīnu. Dūeedataju fori. Kopdarbibu. Swejneeku organizajjas. Športa organizajjas. Weikalu atklahjot. Jubilejas ūwinibas: Par jubilejam. Skolas 75 gadu jubileja. Školotaju 25 g. un 40 g. jub. Kulturas b=bas 50 g. Kulturas darbineeka 25 g. jub. Adreūe darbwedim 25 gadu un 40 g. Pagasta amatwihra. Rora jub Laukūaimn. b=bas jubileja.

Gruntneezibas, preekstihm. laukfaimneeka, brihwpr.  
ugunsdi., kopdarbibas, kopmoderneezibas, fabrikas,  
weikalneeka un amatneeka jubilejas. Gimenes godi-  
bas: Par galda runam. Gimenes weestbas. Kristi-  
bas. Jaunesthu eeswehtishana. Skolas gaitas iw-  
wadot. Saderinaschanas swinibas. Rahsu swinibas.  
Sudraba tahsas. Selta tahsas. Schuhputu sweht-  
kos. Nowehlejumi. Daschados gadijumos: Jhs  
aisrahdijsms. Wezo gadu pawadot uu jauno ja-  
gaidot. Lihgo swehtkos. Plaujas swehtkos. Wahrda  
deenas: Lenis. Antons. Karlis. Juris (Jurgis).  
Milda. Mihla. Jahnis. Peteris. Pawils Marija.  
Jekabs. Anna. Augusts. Mikelis. Martinsch. Ra-  
trina. Andrejs. Jaunkareiwja iswadishana. Talka.  
Septinu osolu dseemas. Uus watarâ u. t. t.

Grahmata isdota glihti ar 2 krahfainu  
wahku, 200 l.p. un maksâ Es 2.50, gresni seltitâ  
sehjumâ Es 4.50.

Wairumâ un masumâ isdewneezibâ

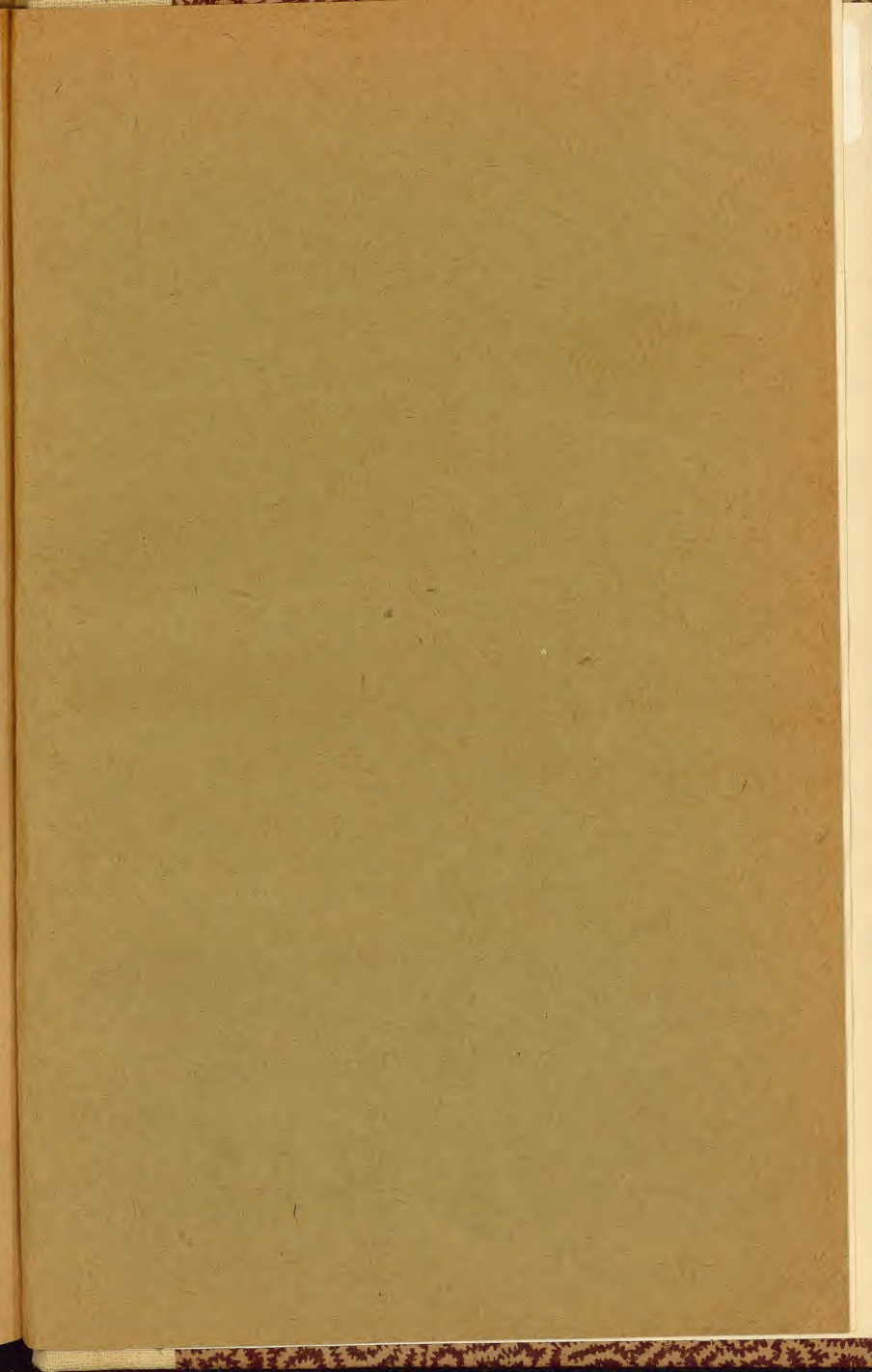
## Praktiskâ Biblioteka

Rigâ, Awotu eelâ 33, tahkr. 30175

posta reh. 1776.

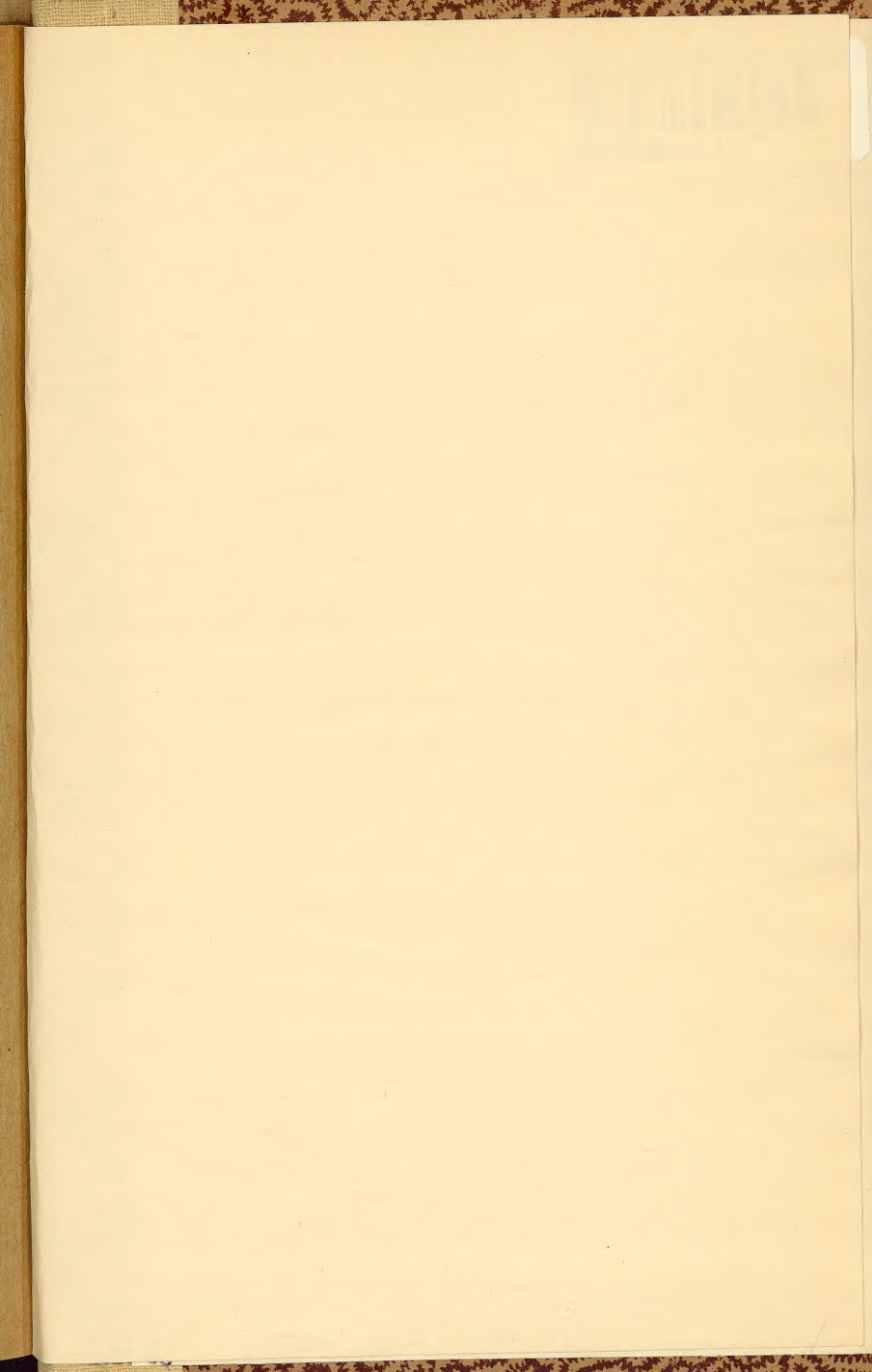


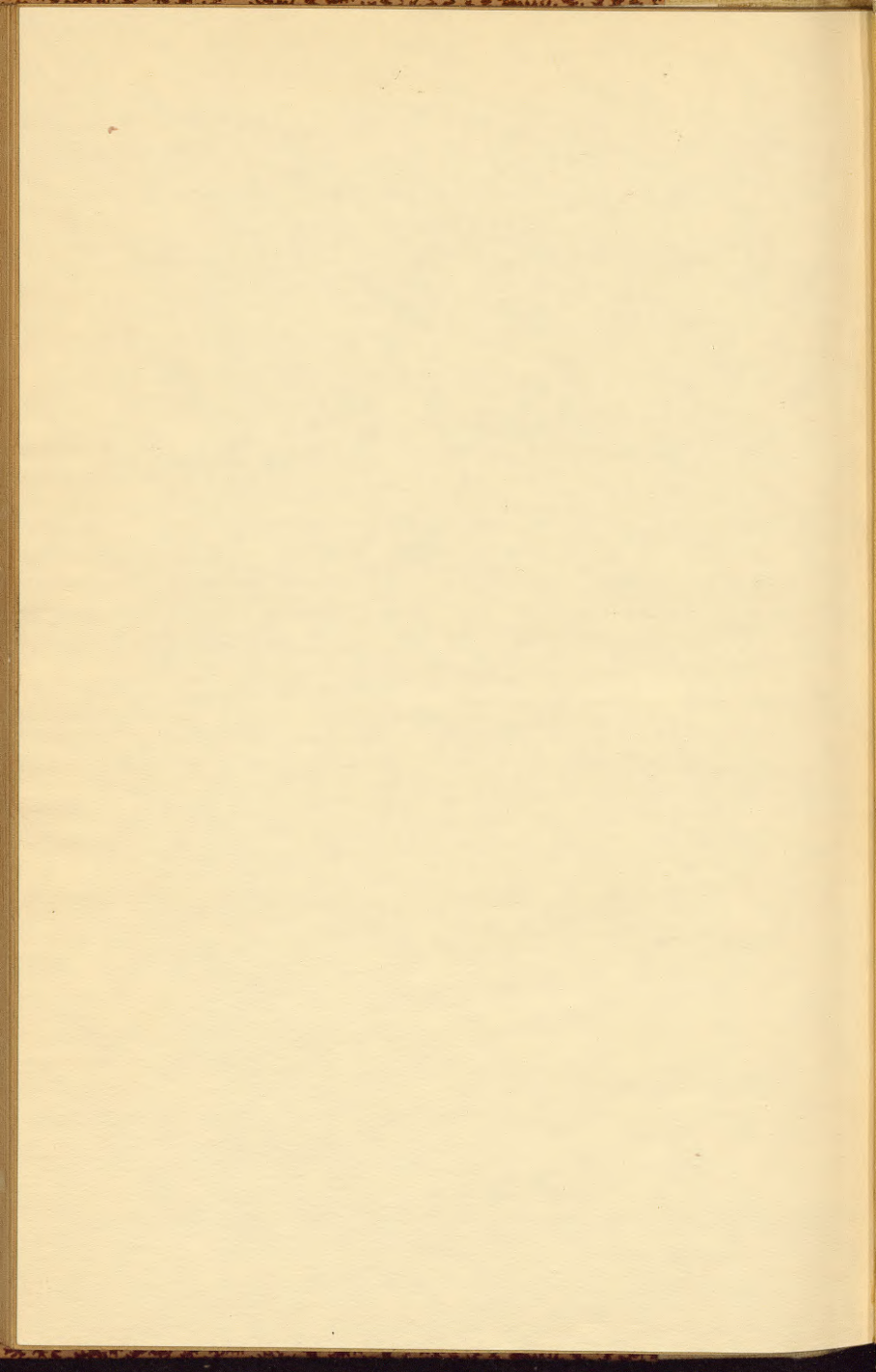
Le 3659



YC 3659

16. MAI 1931







LATVIJAS NACIONĀLĀ BIBLIOTĒKA



0309065542

a