

TVIRTA SVEIKATA — PASTOVI LAIMĖ

Kūno, proto ir jausmų darnos pagrindai
Naujausių mokslo žinių populiarus perteikimas

JONAS ADOMAVICIUS, M. D.

SENŲ ŽMONIŲ VIDURIŲ UŽKIETĖJIMO TVARKYMAS

Kiekvienas vidurių užkietėjimas reikalingas diagnostavimui ir gydymui; pakankamas skysčių kiekis, gausus vaisių ir daržovių vartojimas padeda sureguliuoti vidurius.

N. O. Calloway, M. D., Ph. D.

Pagyvenusių žmonių sveikata tvarkant, gydytojas labai dažnai susiduria su alkakliai besilaikančių negalavimų-kiešais viduriais. Nustatyta, kad apie pusę visų pagyvenusiųjų turi vienokį ar kitokį sunkumą su vidurių išsituštinimu. Didelį skaičių paaugusiųjų globojančiose įstaigose prižiūrint pafirta, kad tokie žmonės net pastoviai vienodą maistą turėdami, kas trečias gauna tokį vidurių užkietėjimą, kurį prireikia gydyti.

Kada reikia vidurių užkietėjimą gydyti

Vienas sunkesnių gydytojų darbų yra nustatymas, kad reikia vidurių užkietėjimą gydyti. Mat, pas kiekvieną žmogų esti vis kitoks dažnumas vidurių išsituštinant. Daugumas žmonių tuština kartą ar du kartus dienoje. Kitiems žmonėms yra normalu tuštintis per savaitę tris — du kartus, ar net vieną kartą. Už tai reikia pirmiausia nustatyti, kada tikrai žmogus turi kietus vidurius — tik tada reikia jį pradėti gydyti. Tai gydytojo uždavinys.

Taip pat ir pagyvenę turi pareigų vidurių tvarkyme. Jo būvimasis dėl to, kad jo viduriai kasdien nesituština labai paveikia patį negalaujantį, jo šeimą ir gydytoją.

Plepių ir skelbimų neigiamą įtaką pagyvenusių asmenų vidurių tvarkymui

Kartais net be reikalo rūpinasi žmogus dėl kasdieninio nesituštinimo. Pagyvenusius, kitu kuo neužsimant, o vien tik apie savo kūną besirūpinant, lengva įpinti daugelį neaisingų nusiteikimų. Pagyvenusysis, matydamas gausų ir reguliarių vidurių tuštiniams, tariai sveikas esąs. Todėl kartais prisieina pripratinę pagyvenusįjį prie kasdieninio vidurių išsituštinimo, nors tai ir nebūtinai kiekvienam reikia. Prisieina paugusio žmogaus dėmesį atkreipti į vidurių sutvarkymą. Čia bus paduota sėkmingiausias būdas vidurių sureguliuoti. Tai padės išvengti sunkesnio vidurių sutvarkymo.

Vidurių užkietėjimo simptomai

Kai pagyvenęs žmogus ima skųstis kietais viduriais, tai dažniausiai jis mano, apie sekancius tris dalykus. 1. Kad jo viduriai ne kasdien tuština. 2. Kad neganėtinai daug jis išsituština. 3. Kad po išsituštinimo nesijaučia, jog būtų pakankamai išsituštines. Tai vis nusiskundimai daugiau jūtimais — nuotaikomis pagrįsti. Tik apie 20% pagyvenusiųjų — kas penktas jų skundžiasi daugiau su kūnu susijais negalavimais. Sekantieji yra dažniausi turintys kietus vidurius su kūnu susijais negalavimais: 1. Nuolatinis maudimas pilvo pulte. 2. Pilnumo — jausmas išsėmosios žarnos srityje. 3. Atsiraugėjimas. 4. Neoras valgyt. 5. Kai ilgiau kieti viduriai užsilaiko — tai nukrinta svoris, nes nevalgoma pakamai.

Tirkime pagyvenusįjį, nors jis ir nesiskųstų

Pagyvenusio žmogaus jūtimai kiek atbunka. Tokie mažiau pajaučia pakitimus savo psichikoje ir biologiniuose vyksmuose. Užtai net tokiems nesiskundžiant, reikia nepraziūrėti rimtesnių — dažniau pas-

rimtą negerovę surasti. Ir pradžiai, nors žmogus vien tik paprastu vidurių užkietėjimu skųstųsi. Čia gydytojas ir pacientas turi savų pareigų — jie jas abu turi tinkamai atlikti. Tada neturėsime tiek daug vargo ir ašarų, kiek dabar apturima dėl neįspildymo savo pareigų — tiek gydytojo, tiek paciento. Daugiau apie vidurių užkietėjimo tvarkymą sekantį kartą.

Pasiskaityti: Calloway, N. O. J. Am. Geriat. Soc., 13: 125-142, 1965.

STENKIMĖS TEISINGU ATSAKYMU PASINAUDOTI

Aspirinas ir anacinas

Klausimas. Kokius negerumus dažniausiai sukelia aspirinas bei anacinas kai kuriems žmonėms ilgiau juos vartojant?

Atsakymas. Jau pats laikas visiems lietuviams liautis save "gydyti" salicylatais (aspirinu, anacinu...) nuo kiekvieno temperatūros kilstelėjimo bei kitokio sunegalavimo. Tai nauja žmonių liga "Aspirinitis". Kas bent kiek kuo nors ima skųstis — vaikas ar suaugęs-tuoji griebiamasi už bet kokios formos salicylato. Atsigulus, daugiau vaisių sunkos išgerus-tas pats gautsi kaip ir po salicylato tabletes.

Pradėkime sekti mūsų gerų motinelių patarimu suslogavus: išsėkis, aviečių arbatos su medumi išgerk. Aspirinas ir jam panašūs dabar žmonėms tonais įperšami salicylatai gali sukelti žmogui sekancius negerumus: keičia kraujo krešėjimą, virškinimo kanale žaizdas išsūkia, mažakraujystę sukelia, sumažina cukraus kiekį kraujyje, kasos (pancreas) uždegimą sukelia, klausos aparatui kenkia, amino rūgštimis šlapumą gausina ir plaučiuose skysčių padidėjimą (pulmonary edema) išsūkia. Nešaudykime, todėl, žvirblių iš kanuolių: be reikalo nesunkinkime savos padėties ne vietoj ir ne laiku aspirino nenudokime. Gydykimės visi iš ligos "Aspirinitis". Nuo jos pagysime, jei savo galvą ant pečių, o ne kopūsto nesiosime...

Vaikas neauga-kokios tos negerovės priežastys

Klausimas. Dėl ko mano vaikas neauga kaip turėtų augti-kokios tos negerovės priežastys?

Atsakymas. Medicinai yra žinomos net 52 priežastys trukdančios vaikui normaliai augti. Didžiausios vaiko augimui kliūtys susidaro šiose srityse:

Vidaus sekrecijos liaukų normalumai (endocrinopatijos). 2. Nenormalumai chromozomuose ir auto-zomuose (lytinių celių dalyse). 3. Pri-

gintos medžiagos apykaitos klaidos. 4. Chroniški infekcinės kilmės ir neinfekciniai negalavimai. Tarkis su gydytoju.

Kaklas skauda-koks biesas ten įlindo

Klausimas. Rodos nedaug (Nukelta į 3 psl.)

Highest Rates on Savings

HOURS:

Monday 9:00 to 8:00 P.M.
Tuesday 9:00 to 4:00 P.M.
Closed Wednesday
Thursday 9:00 to 8:00 P.M.
Friday 9:00 to 4:00 P.M.
Saturday 9:00 A.M. to 12 Noon

At Standard Federal Savings your savings earn at the highest rate paid by any savings institution in Chicagoland.



4³/₄%
CURRENT RATE PER ANNUM
PASSBOOK SAVINGS

Earnings are added and compounded four times a year. No time requirements. No minimum amount. Additional amounts can be deposited at any time in any amount.

5¹/₄%
PER ANNUM
6 MONTH CERTIFICATES

Designed for savings investors who have large lump sums to invest. Issued in minimum amount of \$10,000.

INSURED SAFETY

Your savings are protected by our own, exceptionally strong financial condition and by insurance to \$15,000 by the Federal Savings and Loan Insurance Corporation, a permanent agency of the U. S. Government. Safety for your savings is a tradition at Standard Federal Savings.

Passbook Savings in by the 10th of the Month Earn from the 1st.

ASSETS OVER \$116,000,000



STANDARD FEDERAL SAVINGS

4192 Archer Avenue • Chicago, Illinois 60632 • Phone VI 7-1141

MARQUETTE PARK - AMERIKOS LIETUVIŲ SOSTINĖJE

80 MILIJONŲ PERŠOKUSI BENDROVĖ

CHICAGO SAVINGS

AND LOAN ASSOCIATION

6245 SO. WESTERN AVE. CHICAGO, ILL. 60636 GR 6-7575

CHICAGO SAVINGS AND LOAN BENDROVĖ, viena tarp žymesniųjų krašto finansinių įstaigų, aptarnauja šios apylinkės gyventojus pavyzdinai, sąjau ir pelningai jau virš 43 metus, visada prisilaikydama saugumo ir išmokėdama, palyginamai, aukštą dividendą. Per paskutinius 10 metų Chicago Savings išmokojo savo taupytojams virš 14 milijonų dolerių dividendų.

Chicago Taupymo Bendrovė stengiasi būti stipri finansškai ir teikti pačius geriausius patarnavimus savo taupymo ir skolinimo nariams.

Mes bendradarbiaujame su vietinėmis lietuvių organizacijomis, noriai prisidedame darbais ir finansais, kad galėtumėte pasiekti geresnių gyvenimo sąlygų. Kviečiame visus taupymo ir paskolų reikalus kreiptis į Chicago Taupymo ir Skolinimo Bendrovę išaugusią iki \$84.000.000 turto įstaigą.

CHICAGO SAVINGS BENDROVĖ kviečia visus lietuvius, ypač tuos, kurie dar nesate aplankę mūsų 84 milijonų dolerių finansinės įstaigos, vienos įdomiausių visoje Chicagoje.

Atsilankę pamatysite gėlėmis išpuoštą pirmą įstaigos aukštą, Laimės Saitinėlį — Wishing Well, per kurį surenkama ir išdalinama kasmet įvairioms labdarinėms įstaigoms apie \$1.200.00. Pamatysite plačią žinomą didelį Chicago Savings Prezentinį kambarį, kuriame yra vietos 260 asmenų ir kuris veltui duodamas organizacijų susirinkimams. Susirinkusiems veltui jame teikiame kavą. Šis kambarys yra išpuoštą dideliais Jungtinių Amerikos Valstijų prezidentų paveikslais ir trumpomis jų gyvenimo žiniomis. Pamatysite įvairių rinkinių

4³/₄%
METAMS
VISOSE TAUPYMO SKYRIUOSE



Federalinės vyriausybės apdraudus įstaigoje visos taupymo sąskaitos apdraudus iki \$15,000.00



kabinetą ir daug kitų įrengimų bei patogumų, kuriais per metų metus naudojasi mūsų taupymo ir skolinimo nariai.

Ypačingai kviečiame vaikus tėvus pradėti taupyti vaikui mokslui reikalingus pinigus. Mes turime specialų skyrių, kuriame taupomi mokslui reikalingi pinigai (College Bonus Savings). Šiame skyriuje laikomiems pinigams mokami patys aukščiausi dividendai, net iki 5 1/4%. Šiandien mokslas kainuoja nuo \$6.000 iki \$12,000 ir daugiau. Jei pradėsite mažais mėnesiniais indėliais taupyti nuo vaiko jaunų dienų, tai nei neapsi-

žiūrėsite, kai sutalpytė mokslui reikalingus pinigus. Galite pradėti \$2.50, \$5.00, \$10.00 arba net \$25.00 sumomis į mėnesį. Kai padėsite 200 kartų po \$25.00, tai susidarys reikalinga suma. Tokiu būdu bus užtikrintas jaunimui reikalingas mokslas. Vaikams bus lengvesnė ir gražesnė ateitis, o tėvams ramesnė sąžinė. (Šio mokslo taupymo skyriaus nereikia sumaišyti su dabar garsinamu Certificatų taupymo skyriumi.)

Valdyba, direktoriai ir visi tarnautojai Jūsų lauksime.
JOHN PAKEL Sr., Prezidentas

ŠTAI NARIAMS TEIKIAMAS MŪSŲ PILNAS PATARNAVIMAS:

1. Insured Family Savings
2. College Bonus Savings
3. Christmas Club Savings
4. Vacation Club Savings
5. Home Mortgage Loans
6. Home Improvement Loans
7. All Types of Insurance
8. Sell and redeem U. S. Bonds
9. Safety Deposit Boxes
10. Free Community Rooms for your organization meetings. (Free Coffee)
11. Cash checks and pay all family bills with our special money

- order checks. No service charge to members
12. U. S. Postal Stamps Machine Service
13. We sell Travelers Checks
14. Save-by-mail Kits
15. Notary Public Service
16. Two large Free Parking Lots
17. Free Theatre tickets two Saturdays monthly for your children and mothers
18. Christmas party with gifts to College Bonus Members

PATOGIOS VALANDOS:

MONDAY 12:00 P.M. — 8:00 P.M.
TUESDAY 9:00 A.M. — 4:00 P.M.
WEDNESDAY Closed All Day
THURSDAY 9:00 A.M. — 8:00 P.M.
FRIDAY 9:00 A.M. — 8:00 P.M.
SATURDAY 9:00 A.M. — 12:30 P.M.

DR. ANNA BALIONAS AKIU, AUSU, NOSIES IR GERKLES LIGOS PRITAIKO AKINIUS 2858 W. 63rd STREET

DR. K. G. BALUKAS AKUSERIJA IR MOTERU LIGOS GINEKOLOGINE CHIRURGIJA 6449 So. Pulaski Rd.

DR. S. BIEZIS GYDYTOJAS IR CHIRURGAS 3148 WEST 63rd STREET

DR. VL. BLAZYS PLAUCIU IR VIDAUS LIGOS 2801 WEST 63rd STREET

DR. PETER BRAZIS PHYSICIAN AND SURGEON 2434 WEST 71st STREET

DR. S. HE 4-5758; rez. HI 5-3225 DR. S. IR M. BUDRYS GYDYTOJAI IR CHIRURGAI

DR. W. M. EISIN-EISINAS AKUSERIJA IR MOTERU LIGOS GINEKOLOGINE CHIRURGIJA

DR. BR. GAIZUNAS GYDYTOJAS IR CHIRURGAS 2454 WEST 71st STREET

DR. A. JENKINS GYDYTOJAS IR CHIRURGAS 3844 WEST 63rd STREET

DR. A. MACIUNAS CHIRURGAS 2858 W. 63rd STREET

DR. J. MESKAUSKAS GYDYTOJAS IR CHIRURGAS VIDAUS LIGU SPEC.

DR. ZIGMAS RUDAITIS SPEC. ORTHOPEDIJOS LIGOS 2745 West 69th Street

DR. LEONAS SEIBUTIS INKSTU, PUSLES IR PROSTATOS CHIRURGIJA

DR. P. STRIMAITIS GYDYTOJAS IR CHIRURGAS BENDRA PRAKTIKA IR CHIRURGIJA

SKAITTYK PATS IR PARAGINK KITAS SKAITYTI

A. & L. INSURANCE & REALTY A. LAURAITIS INCOME TAX

AUTOMOBILES-TRUCKS Automobiliniai - Sunkevežiniai KURIAM GALUI MOKETI DAUGIAU?

BALZEKAS MOTOR SALES "U WILL LIKE US" CHRYSLER • IMPERIAL PLYMOUTH • VALIANT

DR. VYT. TAURAS GYDYTOJAS IR CHIRURGAS BENDRA PRAKTIKA, SPEC. MOTERU LIGOS

DR. V. P. TUMASONIS CHIRURGAS 2454 WEST 71st STREET

DR. V. VILEIŠIS GYDYTOJAS IR CHIRURGAS 756 WEST 35 STREET

DR. PETRAS ZLIOBA GYDYTOJAS IR CHIRURGAS 6449 So. PULASKI ROAD

P. SILEIKIS, O. P. ORTHOPEDAS-PROTEZISTAS Aparatai - Protezai, Med. Ban. dazai.

DR. ANT. RUDOKAS, Opt. 4455 So. CALIFORNIA, YARDS 7-7381

PERKRAUSTYMAI MOVING Leidimai - pilna aprauda ZEMA KAINA

MOVING Apraustas perkraustymas iš įvairių atstumų. ANTANAS VILIMAS

GRADINSKAS VESINTUVAI PRASIDEDA NUO \$95

SOPHIE BARCUS RADIJO ŠEIMOS VALANDOS Visos programos iš WOPA,

DIDYSIS MELAS PARODOJE

Kilniais šūkais užmaskuotas genocidas (Laiškai iš Kanados šimtmečio parodos)

SSSR paviljono fronte stovi pastatytas kolosalinis kūjis, sukergtas su piautuvu. Tai sovietinio komunizmo simbolis.

"Taika, Darbas, Laisvė, Lygybė, Brolybė, Laimė visoms tautoms žemėje. 1917-1967".

Kitame kūjo-piautuvo šone taip pat trimis kalbomis iškalta sekantis melas: "SSSR yra laisva valstybė, susikūrusi lygių socialistinių respublikų savanoriško susijungimo pagrindu".

Kūjo-piautuvo priešakyje iškalta rusiškai: "Viskas vardan žmogaus. Viskas vardan žmogaus gerovės".

Pats SSSR paviljonas, kurį pastatė italai, yra labai didelis gremėdiškas pastatas su ilga įlenkta nugara ir aukštyn iškeltu frontiniu galu.

ENTUZIASTINGAS SUSIRINKIMAS (Atkelta iš 4-to psl.) yra pratęstas iki spalio mėn. 1 d.

Susirinkime atsirado asmenų, kurie kaltino vajuos vadovybę už tai, kad per mažai surinko pinigų, aiškindami, kad buvo stoka spaudai propagandos.

Svietimo reikalams vajuos tikslai, tai ne kokie parengimai, kuriuos reikia išgarsinti, kad pasisektų.

Kas yra propaganda? Tai yra pažiūrų, idėjų, doktrinų skleidimas (propagavimas) masėse.

Ką daro kūjis su piautuvu? Ką tikrumoje daro tas kilniausias šūkais išmargintas komunizmo simbolis, į patį laiką atsakė Dr. V. Mar., panaudodamas Eltos žinias.

Ką tikrumoje daro tas kilniausias šūkais išmargintas komunizmo simbolis, į patį laiką atsakė Dr. V. Mar., panaudodamas Eltos žinias, Aidų s. m. birželio mėn. Nr. 6, straipsniu "Tautiško klausimo sovietinėje praktikoje".

"Pirmoje vietoje paminėtini ukrainiečiai, kurių, pravedant krašto (Ukrainos) sukolchozinimą ir dėl to kilusį ūkininkų pasipriešinimą, badą (1932-33) bei deportacijas, tada žuvo apie 5 milijonai (3 milijonai mirė badu, kiti išžudyti, deportuoti)."

Vėliau buvo prieita prie dienotvarkės punkto: Kazimirinės ir mūsų lietuviškos parapijos, bet apie tai kitą kartą. Algirdas Budreckas

rusais. Rusijoje gudų yra gal milijonas, bet jie labai išsklaidyti, neturi ten nei savo laikraščių, nei mokyklų ar teatrų.

Gudų mažėjimą rodo šie skaičiai: kai 1897 metais gudai sudarė 10.6 nuošimčių visų Rusijos gyventojų, tai 1959 m. tas nuošimtis bebuvė tik 6.8%.

Paskutiniu metu Sovietų Sąjungos (rusų) spauda džiūgauja, kad vis dažniau užsidaro gudų laikraščiai ir jų vietoje leidžiami rusiški, nes gyventojai esą "vis labiau pamilsta" didžiosios tėvynės kalbą, suprask rusų.

Visa eilė mažųjų tautelių jau visiškai išnaikintos. Pasinaudodami "tėvynės karu" pretekstu (1941-45), kaip "neištikimas" tautos sovietiai visiškai deportavo ir išnaikino šias tautas: čečėnus, kurių buvo 407,000; kalmukus - 134,000; karačajus - 75,000; ingušus - 92,000; baltarusius - 42,000; Krymo totorius - 140,000 ir Volgos vokiečius - 380,000...

Genocido aukomis tapo ir Pabaltijo valstybės, kurios per 1940-41 metų okupaciją ir 1945-55 metų deportacijas neteko apie 750,000 gyventojų (ištremta: lietuvių 400,000 latvių 200,000, estų 150,000). Jų vieton atkelta rusų kolonistų, kurie Lietuvoje sudaro 15 nuošimčių visų gyventojų, Latvijoje 35 nuoš. ir Estijoje net 40 nuošimčių...

Nuo 1955 metų deportacijų sistema pakeitė vad. jaunimo ir specialistų "savanorišku išvykimu" į "draugiškas sovietines respublikas". Iš Lietuvos tokiu būdu kasmet suverbuojama po 10,000 "savanorių", o iš Sovietų Sąjungos gelmių vis vyksta nauji kontingentai į Pabaltijo kraštus...

Jei į specialiai "tarybų" Lietuvai skirtos dienos programą buvo įterpta nieko su Lietuva bendro neturinti Moldavija, buvo susidomėta, ką toks "suglaudindimas" reiškia? Atsakymą pateikia tas pats autorius Dr. Mar.: "Moldavija (2,750,000 gyventojų). Moldavijos respublika 1924 metais buvo paskelbta autonominė, o vėliau (1940) Rumunijai įkalti kylį, prijungus prie Moldavijos Besarabijos dalį, Moldavija buvo paskelbta sovietine respublika. Tačiau patys moldavai (rumunų tautos šaka) niekuomet šioje respublikoje nesudarė daugumos, ją valdė rusai ir ukrainiečiai. Moldavijos kompartijos suvažiavimuose patys moldavai vis yra mažumoje. Pavyzdžiui, šeštame partijos suvažiavime 1965 metais iš 665 delegatų moldavai buvo tik 265, taigi tik 40 nuošimčių..."

Kad ir "sovietinėje" Lietuvoje to paties planingai siekiama, rodo sekantis palyginimas: Lietuvos kompartijos keturiolikta me suvažiavime 1964 metais iš 864 delegatų lietuvių buvo 580, kiti buvo rusai ir lenkai. Lietuvos kompartijos centro komitete iš 123 narių 40 yra rusai. Okupuotos Lietuvos aukščiausiam sovietie (taryboje) iš 290 deputatų 64 yra rusai. "Sovietinės" Lietuvos vyriausybėje tarp 29 narių "ministerių" 9 yra rusai. Lietuva palaipsniui "moldavinama"... Jei dar Lietuva gaus Karaliaučius su sritimi (Rytprūsias), kurioje sovietai jau spėjo kolonizuoti ir apgyvendinti 600,000 rusų, tai Lietuvoje lietuvių sumažėtų iki 55 nuošimčių.

(b. d.) J. Pr. REMKITE TUOS BIZNIERUS, KURIE GARSINASI "NAUJIEŠOSE"

GUŽAUSKŲ BEVERLY HILLS GELININKIA GELIŠ VISOMS PROGOMS 2443 WEST 63rd STREET

GELININKAS (PUTRAMENTAS) Linksmumo arba liūdesio valandoje gražiausios gėlės ir vainikai, antkapinių papuošimai ir sezoninės kapams gėlės.

FIGHT HEART DISEASE GIVE HEART FUND

LOVEIKIS KVIETKININKAS Gėlių Vestuvėms, Bankietams ir Pagrabams 3316 So. Halsted St. YArds 7-7300

PETKUS TĒVAS IR SŪNUS MARQUETTE FUNERAL HOME 2533 W. 71st STREET

Laidotuvių Direktorai MAŽEIKA & EVANS 6846 SO. WESTERN AVE.

John F. Eudeikis Laidotuvių Direktorius SENIAUSIA IR DIDZIAUSIA LAIDOJIMO ĮSTAIGA

NARIAI: Chicagos Lietuvių Laidotuvių Direktorių Asociacijos

L. BUKAUSKAS IR SŪNUS 10821 S. MICHIGAN AVE. Phone: COmmodore 4-2228

BUTKUS - VASAITIS 1446 S. 50th Ave., Cicero, Ill. Phone, OLYmpic 2-1003

ANTANAS M. PHILLIPS 3307 S. LITUANICA AVENUE. Phone: YArds 7-3401

STEPONAS C. LACKAWICZ 2424 WEST 69th STREET REpublic 7-1213

GEORGE F. RUDMIN 3319 S. LITUANICA AVE. Tel.: YArds 7-1138-1139

P. J. RIDIKAS 3354 S. HALSTED STREET Phone: YArds 7-1911

