

ŽMONIŲ SVEIKATA

APSISAUGOJIMAS NUO „FLU“

Besisaugojant limpančių ligų, svarbiausia yra užlaikyti kūną tvirtai ir švariai. Kūnas privalo tinkamai šiltai būti apdengtas ir patartina vartoti vientik sočius ir sveikus valgius, ypatin- gai įvairias daržoves. Nuosaikumas darbe, poilsis, maiste ir bežaidžiant, taipgi begalinė svarbą turi.

Kaslink maisto turime pastebėti, kad pienas yra vienas iš sočiausių ir lengviausių valgių, ir netik vaikams, bet ir suaugusiems privalo būti nuolat vartojamas.

Užkrečiamų ligų atsitikime, kaip tai „Flu“, labiausia pavojingu yra susigrudimas ar bent susikimšimas; geriausias budas apsigynimo yra kaip galint liuosai užlaikyti ir nuolat vėdinti kambarius.

Taipgi svarbu saugotis žmonių, kurie neužsidendžia burnos kosėjant ar čiudėjant. Užlaikant darbvietes ir namus švariai ir liuosai, saugojanties didelių susirinkimų ar vietų kur daugelis maišosi, vaikščiojant kiek galint ar šiaip būnant tyram ore daug prigelbsti apsigynime nuo limpančių ligų.

Limpančios ligos daug greičiau užkrečiamos netie soginiu budu, negu kad tiesiog nuo ligonių, bet šis netiesoginis budas labai lengvai išvengiamas. Epidemijos laikuose patartina visai nesisveikinti, nelankyti nesaugias ir nesvarias užlaikomas restauracijas ar bent užkandžių vietas, reikalauti, kad mėsininkai ir krautuvininkai švariai ir sanitariskai užlaikytų savo prekes, nevartoti bendrų rankšluosčių ar bent geriančių indų. Sulig dabartinių sužinotų šaltinių ir prityrimo geriausias budas išsisaugojimo „Flu“ ir kitų visų užkrečiamų ligų yra švarus užsilaikymas.

DELKO DANTYS GENDA.

Rašo Dr. F. S. Zurwell.

Pirmiau buvo daug teori- jų, spėjimų apie priežas- tis gedimo dantų. Bet ne- daug metų atgal Dr. Miller'is sugriovė visas teorijas, spėjimus savo moksliskais tirinėjimais.

Dr. Miller'io laboratorijos eksperimentai pertikri- no, jog dantys puva nuo lak- tinės rūkšties, kuri fermentacijos (rugimo) procesu, atsiranda iš krakmolinių valgių, ypač saldumų. Dr. Miller'io eksperimentus už- gyvė, priėmė dentisterijos profesoriai ir tekstų autori- ai. Praėjo keliolika metų ir vėlesnis fiziologijos moks- las surado daugiau ytin svarbesnių priežasčių, ku- rios gadina dantis.

Maisto kokybė labiausia veikia ant abelnos sveikatos ir podraug ant dantų. Nuodai puvančio maisto žarnose, užnuodijs visą kūno sist- temą ir kartais užkrečia dantis.

Tyrinėtojas, Dr. P. R. Howe, dabar surado kitą priežastį puvimo dantų. Jis

priparodė, kad stoka vita- minų, ypač vandeny tirp- stančių B. ir C. vitaminų, arba antiskorbutinio itami- no, pagimdo trukdymą kal- kinio *metabolizmo*. Užtai, stoka kalkinių druskų dan- tims ir yra svarbi priežas- tis ištrupėjimo dantų.

Mes visi turim įvalias pa- tyrimo, kad Europos kai- miečiai atvykę į Ameriką di- džiuojasi gražiais, sveikais dantimis. Bet už metų ar daugiau jie pradeda dejuoti delei skaudančių dantų. Žo- džiu, ateiviai pirmiausia su amerikonizuoja savo dantis. Vadinas, patys ateiviai gali būti patriotai savo prigim- tos šalies, o ne Amerikos, bet jų dantys tuojaus tam- pa „jankėmis“.

Europos sodiečiai valgo daug pieno ir nepadalintų grūdų maisto. Amerikoj žmonės valgo daugiausia mėsos ir „poniškos“ duonos, kurios maistingiausias dalis maluninkas pavagia ir suše- ria kiaušėms bei karvėms. Kitaip sakant, maluninkas atiduoda kiaušėms tą, kas tinka žmonėms valgyti, o žmonėms — niekam netiku- sią duoną. Pikliuota duona gražiai atrodo ir skani val- gyti, bet neturi tos didelės vertės, kurią turi čielų gru- dų duona.

Eskimosai ir aislandiečiai maitinasi daugiausia mėsa ir turi gerus dantis. Taip, jie turi gerus dantis, — bet jie valgo gyvulius taip, kaip Europos sodiečiai grūdus, t. y. valgo visus, tankiai ne- virtus, valgomas dalis švie- žiai piaučių gyvulių.

Kaulai susideda daugian- sia iš kalkinių druskų. To- del, maistas turi but turtin- gas kalkinėmis druskomis vientik del drutų kaulų ir dantų.

Kiekviena ypata privalo gauti nemažiau vieno gramo kalkių į dieną. Vienas gramas kalkių galima gauti ge- riant dvi kvortas pieno. Taipgi galima gauti įvalias kalkių valgant riešutų, ro- pės žievių, spinačių, salotų, kopustų ir kiaušinio trynio. Ypatinai suris turtingas kalkėmis.

Augš minkštas svietas reikalauja du ar tris sykius daugiau kalkių, negu suau- gę žmonės. Vaikams reika- lingos kalkinės druskos su- stiprinimui kaulų ir dantų. Motinos privalo duoti vai- kams pieno nemažiau vie- nos kvortos į dieną. Pusry- čiams reikia duoti vaikams (mažiems ir seniems) avižė- nės košės ar kviečių grūdų su pienu. Visoki pasipute „keikšai“, nutarkuoti ry- žiai, ir piragaičiai neturi kalkinių druskų.

Amerikoj žmonės įpratę misti daugiausia mėsa. Ame- rikiečiai visai nebėdoja, kad jų dantys sugedę, nes tai bu- tų neamerikoniskai. Atei- viai gi aimanuoja, skun- džias, kad jų dantys pu- va, genda ir skauda. Vie- nok, ateiviai nenori persis- kirti su amerikoniškais kumpiais ir jau. Patys net į lovą eina valgydami šmo- tą kumpio ir vaikus taip pratina. Vaikus maitina mėsa ir saldinais, kas su- pūdo dantis.

(Iš „Gydytojas“)



PRIEŽIURA INDŲ VARTOJAMŲ PRIE KUDIŲ PENĖJIMO.

Visi šaukštai, puodeliai, skaurados, mieras, bankutės ir žindukai, turi būti sterilizuoti verdančiame vandeny tuoj pirm vartojimo. Sterilizuoti rei- kia ir kiekvienas skuduras ar rank- šluostis, kuris vartojamas tu indų su- sausinimui. Buk tikras, kad ir jusų rankos yra absoliutiškai švarios, ir nekoks nei spaudyk arti kudių maisto. Gerai yra perleisti verdančio vandens ir per keną pirm atidarymo, ir žiūrėk, kad atidarytojas būtų šva- rus. Tai apsaugos imones, kurios gali sutaupti gyvybę. Visoks van- duo reikalingas kudių maitinimui turi būti pervirintas, ir atvėsintas, ir laikomas kietai užsidarytame stikle. Vienu kartu atvirinkit tik tiek van- dens kiek reikia visos dienos penėjim- nams. Geriausia bonkutė penėjimui yra tokia, kurią galima išplauti su trintuku įkišus į vidų, — „bonkutė tinkama, trumpo kaklo, plačios apa- čios ir išmieruota iki aštuonių unci- jų. Naujai nupirkta bonkutė reikia sustiprinti paverdant ją vandeny ko- kią 20 minutų. Tada bonkutės nieka- dos netruks jei į jas pils verdančio vandens. Kudių pabaigus valgyti reikia viską iš bonkutės išlieti, per- plauti šaltu vandeniu ir pripildžius šalto vandens palikti stovinti iki ją- galės išplauti su šiltomis muilnoto- mis putomis, vartojant trintuką (bro- šę). Tada vėl perplauk per keletą vandeny. Pirm vartojimo įdėk jas į verdantį ir pavirink 15 minutų, idant sterilizavus. Nebeperplauk jų po sterilizavimo.

Koniškas žindukas-čiulpiukas yra geriausias delto, kad jį gali išvers- ti ir išvalyti. Čiulpiukai su ilgis gu- mos vamzdeliais arba kitokiais pri- dėkais neturi būti niekadus varto- jami, kadangi sunku juos išplauti. Skylutė čiulpiuke turi būti tik tokio didumo, kad pripildžius bonkutę ir apvertus ją, pienas gana greitai la- sėtų. Jei skyltė bus tokio didumo, kad pienas bėgs upeliu, tai kudiškis per greit turės ryti maistą.

Priežiūra indų po vartojimui.

Tuoj po vartojimo prašalink čiul- puką ir perplauk jį šaltame ar šil- tame vandeny. Patrink išorinę pusę su trupučiu valgomos druskos ir išversk, perplauk ir patrink su drus- ka, kad nuėmus pieną, ir pavirink penkias minutes. Čiulpiukas tuoj bus sausas kaip tik išimsi iš verdančio vandens. Įdėk jį į stiklinę, kuri bu- vo pervirinta ir kietai prisuk dangtį ir laikyk jį kur nėra daug šviesos. Pirm vartojimo čiulpiuką reikia vėl perplauti. Gerai yra turėti priren- gta keletą čiulpiukų, kadangi juos pa- tinka įvairios nelaimės. Turėtum turėti ant rankų šešias bonkutes ir dvyliką čiulpiukų. Prie to, vieną aš- tuonių uncių miarą ir bonkutei trin- tuką.

Jusų kudiškis tinkamai augs ir tarp- s sveikatą ir stiprybę, jei duosi jam geriausių priežiūrą ir geriausių mai- stą. Vikri ir stipri sveikata yra da- lis tukstančių kudių vartojusių Eagle Pieną. Tą liudija jų dėkingos motinos. Šitos motinoms nėra ki- to maisto taip visur vartojamo ir taip pasekmingo kaip Eagle Pienas.

Neeksperimentuok su savo kudių teikdamas maistus, kurie abejotini. Borden's Eagle Pienas yra gamtiškas kudiškiam maistas, kadangi jame nėra nieko kito, kaip grynas pienas ir grynas cukrus. Nėra abejonių apie jo grynumą ir jo puikias pasekmes. Gydytojai rekomendavo Eagle Pieną tukstančiams ir tukstančiams kudi- kų, kurie neaugo ir buvo menki. Eagle Pienas yra lengvai suvirškom- mas, saugus ir patikėtinus kudių penėjimui.

Paieškojimai

Paieškau Miko Jenevičiaus ir Lepaltų Rebnerių. Pirmiaus gyvena Paterson, N. J. ir laikė saliuoną. Meldžiu atsiskaityti jis pats ar žinantieji pranešti, nes turiu svarbų reikalą, už ką bu- siu dėkingas.

—JONAS GRABAUCKAS, Box 631, Millinocket, Me.

JOHN S. LOPATTO
Attorney and Counselor-at-Law
SLA. Advokatas-Patarėjas,
308-9-10 Coal Exchange Bldg.
WILKES BARRE, PA.
Telephone 4256 Market

GEORGE MATULEWICH
ATTORNEY-AT-LAW
National State Bank Building,
810 BROAD STREET,
Newark, N. J. Room 810

SANDARA
GERIAUSIAS DARBO ŽMONIŲ SAVAITINIS LAIKRAŠTIS, LEIDŽIA A.L.T.S.
„Sandara“ talpina daugiausiai gyviausių ir svarbius po- litinius straipsnius, gindama laisvos demokratijos idealą. „Sandaroje“ telpa daugiausiai visokių apsakų, eilių, juokų ir svarbiausių žinių iš viso pasaulio. „Sandara“ bendrabar- biauja įžymiausi Amerikos ir Lietuvos lietuviai literatai ra- šėjai. „Sandara“ išleidžia didelį Kalendorių 1923 metams, kuriame telpa gyvas šaltinis visokių žinių bei informacijų. Kaina 25c. „Sandara“ kainuoja: Amerikoje \$2.50 metams, \$1.25 pusei metų. Lietuvoje: \$3.00 metams, \$1.50 pusei me- tų. Vieną numerį pažiūrėjimui siunčiame dovanai.
SANDARA,
327 E Street, Boston 27, Mass.

SIUSKITE LIETUVON KNYGU
Lietuvos žmonės ir Lietuvos jauni- mas nusiskundžia, kad neturi knygų. Mes jų turime daugiau, negu suvartojame, tad siųskite jas LIETUVON!
SUSIVIENIJIMAS LIETUVIŲ AMERIKOJE pataria savo nariams, kad jie siųstų nors po vieną mūsų knygų sa- vo draugams ir giminėms Lietuvoje. Pa- siųsti galima paštu. Patartina siųsti šiuo laiku sekančias knygas:
AISOPO PASAKAS, — didelė kny- ga, su daugybe paveikslų, 364 puslapiai, kaina \$1.25
AMERIKA, — ypatingai reikalinga tiems, kas nori iš Lietuvos Amerikon atke- liauti, 288 pusl., kaina \$1.00
ŽMOGAUS PAREIGOS, — svarbi knyga auklėjimui tėvynės meilės ir tikro- jo patriotizmo, 245 pusl., kaina \$1.00
Kas ims visas tris knygas, **GAUS VISAIS TRIS UŽ \$3.00.** Užsakymus su pinigais siųskite Centru šiuo adresu:
LITHUANIAN ALLIANCE OF AM.,
307 W. 30-th Street, New York, N. Y.

TĖMYKITE!
Didelis 548 Puslapių Puikiai Paveiksluo- tas Veikalas Antgalviu
Susivienijimo Lietuvių Amerikoje
ISTORIJA
Tai yra netik istorija didžiausios pa- žangos mūsų fraternalės organizacijos, bet tai yra beveik visų Amerikos lietuvių istorija, nes joje pakliudoma ir plačiai aprašoma mūsų visuomeniški santykiai išeivijoje. — Juo veikiau tą veikalą užsi- sakysite, tuo greičiau apsipažinsite su Amerikos lietuvių istorija.
Kaina \$1.50
Drutame apdare \$2.00
Reikalaudami, kreipkitės į „Tėvynės“ Ad- ministraciją šiuo adresu:
“TEVYNĖS” ADM.,
307 W. 30-th ST., NEW YORK, N. Y.

AISOPO PASAKOS
Didelė knyga 360 puslapių, 110 pa- veikslų, 301 pasakų. Tinkami pamo- kinimais seniems, jauniems ir mažiems. Popieros apdaruose tik \$1.25
„TEVYNĖS“ ADMINISTRACIJA
307 W. 30-th St., New York, N. Y.

SUSIVIENIJIMO LIETUVIŲ AMERIKOJE KNYGYNE
Galima Gauti Sekan- čios KNYGOS:
Amerika—Informacijos apie Ameriką ir tt. 1.00
Aprauda ir Pašalpa — pusl. 32 10c.
Daktaras iš Prievartos (Komedija) 20c.
Darbininkų Padėjimas Amerikoje 35 pusl. 10c.
Kas iš Kur Pareina? 20c.
Kaip Gyvena: Latvai, Suomia, Anglai .. 20c.
Kelionė į šidlavą — pusl. 48 15c.
Konradas Velenrodas — pusl. 24 15c.
Kražių Skerdynės ir Jos Pasekmės 15c.
Lietuvių Tautos Klausimas Europos
Karės Metu pusl. 102 35c
Lietuviška Chrestomatija — pusl. 180 .. 40c.
Liudvikas Pasteris — pusl. 48 20c.
Nuo Degtinės — pusl. 19 10c.
Petras Žemaitis — pusl. 69 20c.
Perspėjimas apie šventą Tikėjimą—pusl. 63 10c.
Ruožai iš SLA. Istorijos — pusl. 35 10c.
SLA. Istorija (1896-1915) \$1.50; audimo
apdarais 2.00
Susiprato — 64 pusl. 20c.
Viršminėtas knygeles SLA. nariai gauna už pusę kainos.
SEKANČIOS KNYGOS PARSIDUODA UŽ PILNĄ KAINĄ:
Graži Mageliona — Melodrama 4-rių aktų 50c.
Pavoktas Kudiškis — Tragedija trijuose
aktuose 40c.
Kunigas Macochas — 4-rių aktų tragedija 35c.
Aisopo Pasakos — pusl. 364 \$1.25
Lenkų Apaštalavimas Lietuvoje—pusl. 258 1.00
Paskaitos iš Bijologijos ir Bakterijologijos
—pusl. 172 50c.
Svetimaj Padangėj. Pasaulio Verpetuose
Eilės, Dainos ir Prietikiai — pusl. 200.
Parašė A. J. Jokubaitis 2.00
Žmogaus Pareigos — pusl. 245 1.00
LITHUANIAN ALLIANCE OF AMERICA
307 W. 30-th Street
NEW YORK, N. Y.

