

ZMONIŲ SVEIKATA

TINKAMAS KVĖPAVIMAS.

Parašytas Dr. Philip P. Jacobs.

Mes kvėpuojame, kad gyventi, arba kitaip sakant — mes gyvename, kad kvėpuoti. Musų gyvatis prigūli nuo šviežio oro, kurį jįma me į kūną paprastu būdu. Svarbiausias dalykas sveikatai netik tinkamą orą kvėpuoti, bet tinkamai jį įkvėpti.

Daugelis žmonių kvėpavimo reikalu yra tinginiai. Kadangi yra taip lengva įkvėpti orą, jie papranta ne tinkamai kvėpuoti. Tas jų kvėpavimas neįneša naujo oro į plaučių visas dalis, ypačiai į plaučių viršų. Ir galima lengvai suprasti, jog nevertos plaučių dalys lengvai jįma ir laiko ligų gemalus.

Gilus kvėpavimas natūraliai jįma gerą ir šviežią orą ir reikia atsiminti, jog kvėpuojant reikia vartoti nosį, gerklę, krutinę ir plaučius. Tinkamas kvėpavimas turėtų prasidėti nuo diafragmos ir reikėtų vartoti krutinę ir kaklą. Nėra reikalinga save išsipusti, idant lengvai kvėpuoti. Tinginys gali tuoj priprasti giliai kvėpuoti ir sykį pripratęs visuomet prie to prisilaikys. Yra daugelis kvėpavimo bandymų, kurie prisideda prie gero kvėpavimo ir geros pozituros. Kiekvienas turėtų kas rytą ir naktį, kuomet atsikelia ar prieš einant gult, pakelti rankas virš galvos ir su pakėlimu rankų giliai įkvėpti ir nuleidžiant rankas iškvėpti. Reikia tiesiai ant abiejų kojų stoti per pabandymą arba truputį pasikelti ant kojų pirštų kvėpuojant ir nusileisti iškvėpiant.

Tinkamas kvėpavimas apsaugos nuo gerklės, nosies ir gerklinių išsišakojimų kronišku ligų. Visuomet reikia įkvėpti per nosį. Jeigu to negalima lengvai padaryti, reikia pasitarti su geru gydytoju. Burna ne del kvėpavimo.

ŽAIZDOS.

Visas žaizdas reikia apžiūrėti prisilaikant generaliskų principų. Žodis ar du reikalinga tarti apie pilvo žaizdas, kur ypač esti atskiriama įturys į dalis iš priekinės didelių įpovimų.

Pašauk tuojaus daktarą. Uždek švartą palą ant žaizdos ir prižiūrėk, kad visuomet būtų šlapia, užpilant po truputį sudytu vandeniu. Kadangi šioms paloms išdžiūvus yra jau ir nuo jų, apart kitko, pavojus, kartais net didelis, todėl reikalinga jos nuolatos šlapinti. Apžiūrėk sukrėtimą.

Žaizdos, kuriose lieka pašalinai.

Toki pašalinai reikia gražiai ištraukti ta pačia vieta, kuria jie įlindo. Jeigu tie pašalinai esti dideli ir pavojingai ir giliai į žaizdą sulindę, tuosyk tą žaizdą reikia kuogreičiausia parodyti daktarui.

Plaušos medžio, tai paprasti pašalinai; ištrauk pašinus su replukėmis arba pridėk prie pašino peilį ir prispaudęs prie gelažtės su

nykščio nagų, trauk. Tokią pat metodą galima pavartoti traukiant pašiną iš panagės. Bet jei pašinas užlūžęs panagėje, išskusk nagą plonai viršui ir išplauk skylę V raidės pavidale, kad galėtum pasiekti pašiną. Mažus pašinus, istrigu sius į odą, galima prašalinti arba išimti užkabinant adatą. Kad išvengtų jau žinomo užsikrėtimo, bus daug saugiau, jei su muilu ir šiltu vandeniu nuplasi odą ir pirm pavartojimo perleisi adatą per liepsną.

Žaizda, iš kurios jau išimtas pašinas, niekuomet nereikia užlipyti plėstru ar kuo kitu.

Akies žaizdos.

Akies obuolys yra gan gerai apsaugotas nuo sužeidimo, bet toki sužeidimai retkarčiais įvyksta. Simptomai esti žiauriai nublankę ir paraudonavę akys ir jei sužeidimas įvyko, tai labai lengva matyti įpiautą vietą. Tokius sužeidimus turi apžiūrėti daktaras. Todel, bent kokiam sužeidime akių obuolių, pridengk abi akis su vata arba minkšta pala, pirm suvilginta į šaltą vandenį, kad būtų užlaikoma akys ramiai ir tuosyk reikia su raikščiu aplink galvą tinkamai aprišti. Buk atsargus, neaprišk perstipriai, tai yra, nesuveržk, kad ta vata ar pala nespautų akių obuolių ir kad apsaugoti tuos užkrėtimo, reikia kad pala visuomet būtų šlapia, pakol nepašaukiama daktaras. Visuomet atvirintas vanduo yra daug saugesnis nuo užkrėtimo, gi neatvirint tas yra truputį pavojingas.

Pašalinai iš akių reikia ištraukti, jei galima. Jeigu negalima ištraukti, tai į akį reikia įlašinti alyvos arba ricino aliejaus. Nežiurint, pagalios, ar pašinas išimtas ar ne, akis reikia apžiūrėti būdu tik ką aprašytu ir tuojaus reikia pašaukti daktarą.

Užsikrėtimai akių papras tai esti nuo pelenų, smilčių arba dulkių. Tie dalykai iššaukia paprastą nesmagumą, silpnumą ir ašaras, kurios kartais laimingai išplauja akis ir išvaro visus nešvarumus lauk. Niekuo met netrink akies, nes trinant gali paspausti akies esantį žvirgždą, ar kas jį nebūtų, ir tuomi dar labiau sužeisti. Pirmiausia, užmerk akį, kad tuomi duoti progą rinktis kruvon ašaroms, kurios išplaus lauk arba ant paviršiaus ir tada jau galima lengvai išimti. Jei taip negalima, patrauk viršutinį blakstieną per apatinį kokių du ar tris kartus, užspausk šnirplę nuo sveikojo šono ir liepk lignonui smarkiai šnypsti.

Jeigu žvirgždas dar liekasi aky, apžiūrėk apatinį, paskui viršutinį blakstieną žemyn ir jei žvirgždas matyt, nušluostyk jį su kampu minkštos, čystos nosinės skepetėles. Viršutinį blakstieną ne taip lengva apžiūrėti. Pasodyk lignonį į kedę ir užriesk jo galvą. Užversk viršutinį blakstieną ir užplaukučių prispausk briežiuku prie skruosto. Paskui nušluostyk, jei matyti žvirgždas, kaip pirmiau. Tą

daryti reikia atsistojus iš užpakalio. Keli lašai citrinių aliejaus įlašinti į akį po išplovimui žvirgždų yra labai gerai.

Kalkės iš akies galima išplauti plaujant soliucija, sutaisyta iš vieno arbatšaukščio atsto ir puoduko vandens. Trupiniai kalkių, kuriuos galima matyti, reikia išimti taip pat, kaip ir bent koki žvirgždai.

ADRENALIN VAISTAS.

Adrenalin vaistas, kuris turi reputaciją „sugražinti numirusiam gyvastį“, yra daugiau gyvasties apsaugotojas, negu gyvasties atgaivintojas. Sukelia širdies veiklumą, kuomet per kokį nors netikėtą sutrenkimą ar įtempimą ant syk širdis sustoja, bet negali atnaujinti kūną, kuris sunaikintas ir ligos nenuodintas. Tas yra oficiališkas pareiškimas iš „Journal of the American Medical Association“ ir pareiškimas editoriale.

Adrenalin yra ištraukiamas iš „suprarenal“ gilių ir turi jėgą pakelti kraują sloginimą per stiprų sutraukimą kraujagyslių raumeningos sienos. Tai yra dvi mažos gilės ir randasi virš inkstų.

Neseniai visuose laikraščiuose tilpo straipsneliai apie atsitikimus, kur mirę žmonės buvo su adrenalin atgaivinti ir tas tik primena panašų atsitikimą daug metų atgal. Du vokiški mokslininkai 1910 m. bandė atgaivinti šunis, kurių širdys sustojo plakti po surišimui širdies kraujagyslių. Jie patėmijo, kad kuomet adrenalin buvo įleistas tiesiog į širdį, ant syk įvyko stiprus sutraukimas muskulų ir greitas pakylimas kraują sloginimo, bet kuomet sulaukė įleidimą pakol visos kūno dalys sustojo, jau pasekmės visai kitokios.

Laikė karo vokiečiai chirurgas vartojo adrenalin gydymas tris baisiai sužeistus kareivius. Tik laikinai sveikata pagerėjo ir tuoj po tam visi numirė. Tyrinėjimai vesti net iki po karo ir 1919 m. buvo daugelis atsitikimų reportuota, kur adrenalin atgaivino lignonius, bet tie lignoniai negyveno daugiau, kai aštuonias valandas.

Du metai atgal vokiečiai chirurgas pranešė apie atgaivinimą moters po operacijos, kuriai gniaužimas širdies per žaizdą visai nepagerėjo. Po šešių minučių įleista adrenalin vaistai ir į dešimt sekundų pastebėta permaina: moteriškė pradėjo kvėpuoti ir po keturių savaičių paleista iš lignoninės.

Bet štai vėlesnis stebuklingas atsitikimas. Dr. Carl Bodon, gydytojas prie Amerikos Legacijos Budapeste, buvo pašauktas gydyti vyrą 56 metų senumo, kurį širdies liga užatakavo. Kuomet gydytojas bandė paprastas stiprias gyduoles, lignonis numirė; jo lupos mirtinai pabalo ir širdis ir kvėpavimas sustojo. Adrenalin vaistai ant syk įleisti į širdį ir į 45 sekundas širdis pradėjo pamažu plakti, kvėpavimas prasidėjo ir dvi valandi vėliaus lignonis atgaivintas. Po trijų mėnesių žmogus pasveiko.

Kaip pasėkmes tų atsitikimų ir devyniasdešimt kitų Dr. Bodon'o praneštų, naujo gydymo jėgos matomos. Žinoma, negalima adrenalin vartoti džiuvos ir vėžio ligoms mirusiems atgaivinti, kur visas kūnas ligos sunaikintas. Vartojamas tik kuomet širdis sustoja plakus delei kokio nors įtempimo.

Žurnalas baigia sekamai: „Reikia atsiminti, jog toki atgaivinimo atsitikimai yra retas įvykis. Adrenalin sutrauks širdį net ir po išimimui iš kūno, bet tas visai kitas klausimas, negu atgaivinimas gyvasties, kuomet tas nepaliečiamas dalykas, žinomas kaip vėl, apleidžia kūną.“

F. L. Inf. Service.

F. ŽIVATAS

Parduodu laivakortes geriausių garlaivių kompanijų į visas dalis svieto. Perku ir parduodu namus, farmas (Real Estate). Inšurinu (apsaugoju) namus nuo ugnies, automobilus nuo ugnies ir atsakomybės nelaimėi atsitikus.

Ofiso Adresas:
1836 N. MAIN AVE.,
SCRANTON, PA.

Bell Phone: Oregon 0863-J.

Dr. Ignotas Stankus

1210 So. Broad Street
Philadelphia, Pa.
LIETUVIS DAKTARAS (gydo visokas ligas) IR CHIRURGAS (daro visokas operacijas).
OFISA VALANDAS:
Nuo 9 iki 11 A. M.
Nuo 2 iki 4 P. M.
Nuo 7 iki 8 P. M.
Nedeliomis Nuo 10 iki 3 P. M.

SIUSKITE LIETUVON KNYGU

Lietuvos žmonės ir Lietuvos jaunimas nusiskundžia, kad neturi knygų. Mes jų turime daugiau, negu suvartojame, tad siuskite jas LIETUVON!

SUSIVIENIJIMAS LIETUVIŲ AMERIKOJE pataria savo nariams, kad jie siųstų nors po vieną mūsų knygą savo draugams ir giminiams Lietuvoje. Pasiusiti galima paštu. Patartina siųsti šiuo laiku sekančias knygas:

AI SO PO PASAKOS, — didelė knyga, su daugybe paveikslų, 364 puslapiai, kaina \$1.25
AMERIKA, — ypatingai reikalinga tiems, kas nori iš Lietuvos Amerikon atkelti, 288 pusl., kaina \$1.00
ŽMOGAUS PAREIGOS, — svarbi knyga auklėjimui tėvynės meilės ir tikrojo patriotizmo, 245 pusl., kaina \$1.00
Kas ims visas tris knygas, GAUS VISAS TRIS UŽ \$3.00. Užsakymus su pinigais siuskite Centru šiuo adresu:

LITHUANIAN ALLIANCE OF AMERICA,
307 W. 30th Street, New York, N. Y.

T Ė M Y K I T E !

Didelis 548 Puslapių Puikiai Paveiksluotas Veikalas Antgalviu

Susivienijimo Lietuvių Amerikoje

ISTORIJA

Tai yra netik istorija didžiausios pažangos mūsų fraternalės organizacijos, bet tai yra beveik visų Amerikos lietuvių istorija, nes joje pakliudoma ir plačiai aprašoma mūsų visuomeniški santykiai išeiivijoje. — Juo veikiau tą veikalą užsisakysite, tuo greičiau apsipazinsite su Amerikos lietuvių istorija.

Kaina \$1.50

Drutame apdare \$2.00

Reikalaudami, kreipkitės į „Tėvynės“ Administraciją šiuo adresu:

“TEVYNĖS” ADM.,

307 W. 30th ST., NEW YORK, N. Y.

AISOPO PASAKOS

Didelė knyga 360 puslapių, 110 paveikslų, 301 pasakų. Tinkami pamokiniams seniems, jauniems ir mažiems. Popierios apdaruose tik \$1.25

„TEVYNĖS“ ADMINISTRACIJA

307 W. 30-th St., New York, N. Y.

SUSIVIENIJIMO LIETUVIŲ AMERIKOJE

KNYGYNE

Galima Gauti Sekančios KNYGOS:

Amerika—Inforacijos apie Ameriką ir tt. 1.00
Apdrauda ir Pašalpa — pusl. 32 10c.
Daktaras iš Prievartos (Komedija) 20c.
Darbininkų Padėjimas Amerikoje 35 pusl. 10c.
Kas iš Kur Pareina? 20c.
Kaip Gyvena: Latviai, Suomia, Anglai 20c.
Kelonė 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 UZ

PILNĄ KAINĄ:

Graži Mageliona — Melodrama 4-rių aktų 50c.
Pavoktas Kudikis — 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.

