













### ZMONIU SVEIKATA

**KELIAS Į SVEIKATĄ.**  
Daugelio žmonių supratimas apie sveikatą yra labai neaiškus. Jie protauja, kad būti sveiku reiškia vien tik nebūti parbloktu ant ligos patalo. Sveikata yra pozityvis dalykas, ne negatyvis, ir reiškia stiprybę, galią, išvermę, magnetizmą, gyvumą, energiją, lygsvarą, entuziazmą, gausą dvasios pakilimo ir linksmybės gyvenimo. Stulpai rodą kelią į sveikatą yra sanitarės aplinkybės, sveikas kūnas, užlaikymas kuno ir tinkamas užsimeimas.

Čių, muilo, etc., ir purvinos rankos yra tai lengviausi būdai išplatinti ligų. Joks daiktas, kuris yra dedamas burnon, kuris paliečia lūpas, neturi but vartojamas kelių ypatų. Joks nevalgomas dalykas neturi but dedamas burnon. Purvinos rankos inėja bakterijų burnon, nosin ir akysna. Idant išvengus apskirėtimo, rankos turi but absoliučiai švarios ir liuosos nuo ispiovimų, isibrežimų ir užplysių nagų.

**Kuno priežiūra.**

Kuno priežiūra reikalauja švarumo, tinkamų rubų, gero maisto ir gėrimo, gero papročio vidurių tuštymui, tyro oro diena ir naktį, tinkamos pozicijos sėdint ir gu lint, ganėtinai miego, prižiūrėjimo akių, ausų, nosies, gerklės ir dantų.  
Svarumas reikalauja (1) reguliarės šiltos maudynės pašalinimui purvų, prakaito ir nemalonių odos kvapnių, ir jei galima kasdien maudyti šaltam vandeny arba nors apskrapyti šaltu vandeniu iš pinties idant paakstimus krauja ir nervų sistemas ir tuo budu išvengus „Salėio pagavimo“; (2) gero rankų numazgojimo pirn valgio arba maisto čiupinėjimo ir po vartojimui toileto; (3) vartojimo šalto krėmo ant veido ir rankų išvengimui suaižėjimo; (4) kasdienio dantų šveitimo ir vartojimo dentalinio siulo vietoj dantims krapštukų; (5) reguliario galvos plovimo ir plaukų šukavimo. Vidurių švarumas aplaikomas geriant ganėtinai vandens—tris ar keturias puskvortes į dieną, valgant rupaus maisto ir isgyvendinant reguliari vidurių tuštinimą.  
Dėvėti švarūs drabužiai, tinkami temperatūrai ir nevaržanti kuno. Gilus, lėtas, reguliaris kvėpavimas visada pro nosį aprupina kuną oru, svarbiausia gvyybės reikmėne. Tinkama pozicija sėdint ir gulint palaiko kaulus ir raumenis jų natūralėse vietose, išvengiant iskraipymų ir suteikiant plaučiams liuso judėjimo. Raumenys nevertojami darbu turi but istiesiami kokiame reguliary pasimankštini-me. Akys, nosis ir gerkle yra jaushūs organai, neturi but dideliai nuvarginami arba įžeidžiami.  
Miegas suteikia pailsio protinio ir fizinio. Kudikiams ypač neturi but miegas trugdomas delei kokių menkų pareigų namuose. Dienos laiku trumpi periodai pailsio pašalina nuovargį. Idant gerai pailsėjus, asmuo turi atsigulti liuosai, sąžiningai pašalindamas visas kuno ir proto pastangas.

**Kuno ir proto užsimeimas.**  
Darbas yra mūsų svarbiausias užsimeimas. „Persidėrbimas“ nevisuomet reiškia atlikimą per daug darbo, bet dažnai parodo netinkamą budą darbo atlikimui ir neigieninį gyvenimą, lyginai kaip kad yra nervų „išsisėmė“. Trumpas pailsėjimas darbo laiku ir per tu žmonių. Betvarkingas spiaudymas, neatsargus kovsėjimas ir čiudėjimas, bendras vartojimas gėrimui stiklų, puodukų, rankšluos-

kui.. Juokai, žaismės, muzika, geras teatras, naudingos knygos ir mokinimas gali buti tikro pasilinksminimo priemonės. Pasirink sau tą pasismaginimo rušį, kuri geriausiai tamstą užganėdina, tada praleisk savo liuosą laiką sustiprinimui savo jėgų.  
Žinoma, kad ir gyvenant sulyg viršui išdėstyti taisyklių, kartais asmuo nepasiekia idealės sveikatos. Randasi žmonių, kurie, budami fiziškai sveiki bet nuolat surasdami kalėiū kituose ir nuolat niurnėdami, pasiliekia patys ir kitus įveda liudnon, nesveikon proto padėtim, kuri visuomet paliečia fizinį buvį. Išvengimui šiokių papročių reikia žiūrėti toliau kasdienių kuno nuovargių ir užgautų jausmų, reikia matyti gyvenimą iš gerosios pusės. Pusė išsvajotų keblumų niekada neįvyksta ir tie tikrai esą galima but visai užmiršti į trumpą laiką. Sveikas žvilgsnis į gyvenimą, jo linksmybes, viltį ir ramybę priverčia visus protinius ir fizinius nesmagumus pranykti ore. Geri papročiai gyvenimo ir protavimo teikia gerą sveikatą.  
(Iš „Gydytojas“)

**DULKĖS.**

Dulkės yra sausa medžiaga, kuri taip smulkiai sutrinta, jog lengvai oras ją išnešioja. Dulkės nepavojingos, bet kenkia sveikatai. Gatvių dulkės ypatinai kenkia sveikatai, nes jos surrenka visokias seiles ir kitus pavojingus daiktus. Kuomet oras turi per daug dulkių, žmonės jas įkvepia ir kartais sustabdo plaučių tinkamą veikimą ir yra prie žastim gerklės kroniškiū ligų. Kaikuriuose pramonėse, tos pramonės dulkės įkveptos padaro mažas žaizdas plaučiuose arba kitose kuno dalyse ir tokiu budu lengva į kuną imti džiovos gemalus. Švino, žiurkžolių arba gyvo sidabro dulkės yra nuodingos.  
Dulkės yra normališka ir būtina reikalinga ore dalis. Be jų mūsų drapanos visuomet butų drėgnos, mūsų sienos šlapios ir klimatas nepakenčiamas. Kuomet oras turi dulkių, oras tinkamai drėgnas ir pagalbsti kontroliuoti temperatūrą. Dulkės namuose, ofisuose, krautu-vėse, teatruose, bažnyčiose, vagonuose ir gatvėse gali tu rėti džiovos, plaučių uždegimo ir influenzos gemalus. Nes tų ligų gemalai per nosį ar burną išleidžiami iš sergančio žmogaus kuno, todėl pavojinga spiaudyti. Kuomet saulė šviečia ant tų dulkių, gemalai nonuodingi, nes saulės šviesia juos užmuša. Tik tamsiose vietose auge ir tarpsta pavojingi gemalai. Kuomet dulkės susirenka ir jos tampa purvais tamsiose vietose, kur saulės spinduliai negali prieiti, tokiose vietose žmogus gali užsikrėsti džiova. Bet paprasčiausiai užkrėtimo būdai yra kosėjimas, čiudėjimas ir šnekėjimas.  
Ligoninėse, kuriose yra džiova sergantieji, sergančio seilės tinkamai prižiūrėtos ir išmestos, ir nėra pavojaus, jog liga išsplatint. Pavojingiausias dalykas

sveikatai yra dulkės, kurios susirenka ant grindų ir tam pa purvais.  
F. L. Inf. Service.

Severos Gyduoles užlaiko Seimynos sveikatą.

Kaipo balai atatin-kamas ir kartus tonikas — imk

**Severa's Balzol**  
(pirmiaus Gyvates Balzamas).

Rekomenduojamas virškinimui, iprastai užkietėimui ir nupuolusiai kuno padėčiai.

Kaina 50 ir 85 centai.  
Klonekte pas aptiekoriaus.

W. F. SEVERA CO. CEDAR RAPIDS, IOWA

**SIUSKITE LIETUVON KNYGU**

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

**SUSIVENIJIMAS LIETUVIŲ AMERIKOJE** pataria savo nariams, kad jie siustų nors po vieną mūsų knygą savo draugams ir giminėms Lietuvoje. Pasiusti galima paštu. Partartina siusti 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 Centriui šiuo adresu:

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

**T Ė M Y K I T Ė !**

Didelis 548 Puslapių Puikiai Paveiksluotas Veikalas Antgalvių

**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 išėivijoje. — Juo veikia tą veikalą užsakysite, tuo greičiau apsisąžinsite 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.

**AI SO PO PASAKOS**

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

„TEVYNĖS“ ADMINISTRACIJA  
307 W. 30-th St., New York, N. Y.

**SUSIVENIJIMO LIETUVIŲ AMERIKOJE KNYGYNE**

**Galima Gauti Sekančios KNYGOS:**

Amerika—Inforameijos 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.

**SEKANCIOS KNYGOS PARSIDUODA UŽ 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 Prietikiiai — 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.

VIETINES ŽINIOS

P-lės A. Aušriutės Išleistuvių Vakarėlis Pavyko.

Liepos 7 dieną, Auditorium svetainėje, Richmond Hill, L. I., Operetės Choras surengė savo mylimai dainininkei, p-lei A. Aušriutei, išleistuvių vakarėlį, kuri liepos 14 dieną išvažiuoja Italijon. Vakaro vedėju buvo p. A. B. Strimaitis. Vakaro programos susidėjo iš šokių, vakarienės, prakalbų ir dainų šokiai prasidėjo 6 val. vakare ir tęsėsi iki 9 val. Apie 9 val. visi svečiai susėdo prie dailiai papuoštų ir visokiais valgiais apdėtų stalų ir linksmai tarp savęs kalbėdamiesi pradėjo vakarieniauti.

Baigiant vakarieniauti, vakaro vedėjas, p. A. B. Strimaitis, tęsė toliau vakaro programą, kuris savo trumpoje kalboje paminėjo Operetės Choro darbuotoją ir p-lės A. Aušriutės pasiryžimą ir toliau siekti aukštesnio mokslo dailės srityje. Po trumpo savo kalbos vakaro vedėjas pakvietė kalbėti dar šiuo svečius: pp. A. M. Auguną, J. J. Kubaitį, M. L. Vasiliauską ir kt. Visi kalbėtojai linkėjo p-lei Aušriutei laimingos kelionės ir atsiemio jos užsibrėžtojo tikslo ir, pagaliai, laimingai sugrįžti ir stoti vėl į Operetės Choro darbuotojų eiles.

Po to sekė dainos, kurias puikiai sudainavo šie solistai-dainininkai: p-lės A. Aušriutė, p. Stankunas, p. Vaineikis ir ant pabaigos keliata dainelių sudainavo Operetės Choras. Toliau vėl prasidėjo šokiai, kurie tęsėsi iki 1 val. nakties. Apie 1 val. nakties, visi svečiai, linkėdami p-lei Aušriutei laimingos kelionės, linksmi skirstėsi namo. Svečių buvo susirinkę apie šimtas ypatų.

Dalyvis.

Iš Lietuvių Tautinio Dailės Teatro Susirinkimo.

Liepos 5 d., „Garso“ name, Brooklyne, įvyko Lietuvių Tautinio Dailės Teatro susirinkimas, kuriame dalyvavo skaitlin gas burelis veikėjų. Pasikalbėta einamaisiais klausimais, ypač agitacijos vedimo klausimu. Taipgi padarius platų pranešimą sekretorei p-nei Ušelutei-Angeles, prisirašė keliolika naujų narių.

Šios naujos įstaigos susirinkimai bus laikomi kiekvieno ketvirtadienio vakarą, „Garso“ name, Brooklyne. Kuomet galutinai susiorganizuos ši dalis įstaiga, tuomet jau bus pradėtas darbas ir veikimas bus perkeltas į kitą vietą. Taipgi šiame susirinkime p. Angeles pranešė, kad jasi išvažiuoja tulam laikui į Bostoną režiiseruoti prirengimui amerikonių scenai poros veikalų sekamam sezonui, todėl vertėtų ir Bostono lietuvių veikėjams susipažinti su p. Angeles, kad gaus platesnį informaciją apie šį naują sumanymą, kurio įvykinimas kiekvienam lietuviui turi rūpėti. Su p. Angeles Bostone galima susižinoti atsikreipus į Hotel Touraine, Boston, Mass.

Narys.

Nepamirškite Puikais Išvažiuojantiems.

Liepos 15 d. įvyksta didelis išvažiuojantiems, kurį rengia bendromis jėgomis „Vienybės“ bendrovė, Liet. Mot. Globos Komiteto skyrius ir paminėjimo metinių sukaktuvių nuo Amerikos pripažinimo Lietuvos nepriklausomybės komitetas. Išvažiuojantiems įvyks Forest Parke, No. 1, Brooklyne, kurio visas pelnas yra skiriamas Lietuvos našlaičių ušelpimui. Yra rengiamas gražas ir įvairūs programos, kurio žymią dalį išpildys Operetės Choras, palinksmindamas publiką gražiomis dainomis. Taipgi kalbės, tarpe kitų kalbėtojų, p. A. Mikalauskas, kuris šiomis dienomis sugrįžo iš Lietuvos.

Todel — visi į išvažiuojantiems! Vienas rengėju.

Sugrįžo iš Lietuvos pil. A. Mikalauskas.

Liepos 6 d., laivu „President Harding“, sugrįžo iš Lietuvos pil. A. Mikalauskas, kuris pradžioje bal. mėnesio nuykio Lietuvon kaipo Amerikos sandariečių atstovas pasidarbuti Seimo rinkimų metu. Liepos 10 d. pil. Mikalauskas atsilankė „Tėvynės“ redakcijoje ir pasakojo daug įdomių dalykų apie Lietuvą. Jis džiaugiasi Lietuva, vienok tuo patim kar tu sako, kad Lietuvos gyvenime daug ko stokuoja, kad jisasi butų pakenčiamas Amerikos lietuviams. Ypač jisasi yra labai pasipiktinęs klerikalų diktatura, delei kurios Lietuvoje nė tinkamos tvarkos, nė teisėtu mo nėra ir negalės buti, kol Lietuvos gyvenimą smaugs klerikalų viešpatavimas. Taipgi jisasi tikrina, kad Amerikos lietuvių viešas žodis Lietuvos žmonėse padaro didelio įspudžio ir liaudis amerikiečiais pasitiki.

Atsilankė Redakcijon.

Pereitą savaitę lankėsi „Tėvynės“ redakcijoje „Keleivio“ redaktorius p. S. Mikelsonas, kartu su savo žmona p. M. Mikelsonienė ir p-le V. Ulčinskiute, kuri yra Bostono miesto ligoninės galestingųjų seselių perdetinė. Gerb. svečiai lankėsi New Yorke su reikalais ir prie progos užėjo atlankyti S. L. A. įstaigos.

Taipgi lankėsi judomųjų paveikslų aktorė p-lė Unė Babickaitė ir SLA. 5-to apskrificio pirm. p. J. Gradaitis iš Elizabeth, N. J.

Sugauta Daug „Belaisvių“.

Su pradžia birželio mėnesio Brooklyne pradėta medžioklė ant palaidų šunų ir kačių ir per vieną mėnesį sugauta net 10,000 „belaisvių“. Sugauta 2,000 šunų ir 8,000 kačių. Šitoje medžioklėje gautytojams gelbėjo policija ir Sveikatos Departamentas, nes šunes ir katės virtę „valkatomis“ yra pavojingi visuomenės sveikatai, ypač mažiems kudikiams. Apart to, katės žymiai prisideda prie visokių limpamų ligų išplatini mo ir todėl Sveikatos Departamentas prasergsti, kad niekas neįsileistų į namus „valkatų“ kačių.

Susisiekimo Darbininkų Streiko Pavojus Dar Neprašalintas.

Nors New Yorko „Interborough Rapid Transit“ kompanijos, kuri operuoja iškeltuosius ir požeminius New Yorko gelžkelius, prezidentas pareiškė, kad kompanija sutinkanti savo darbininkams pakelti algas ligi 5% ir jisasi manąs, kad darbininkai su tuo pasiulymu sutiks, vienok unijos atstovas tikrina, kad su 1 d. rugpiučio gali kilti streikas, jei kompanija neįspildys pilnai unijos reikalavimo. Unijos atstovo tikrinimo, tik 7,000 darbininkų šitas pakėlimas algų atatinka unijos reikalaujama mokėsnui, o 13,000 darbininkų nedapildoma unijos reikalaujamo mokėsnio ir todėl tie 13,000 darbininkų ren giasi į streiką.

Cemento Darbininkai Atsukė Streiką.

5,000 cemento darbininkų, kurie birž. 22 d. išėjo į streiką, reikalaudami 30% algų pakėlimo, liepos 9 d. sugrįžo į darbą su mažu laimėjimu. Su liepos 15 d. unijos darbininkų mokėsnis bus \$7.50 į dieną. Taipgi sugrįžo į darbą ir kitų dalių cemento industrijos darbininkai, kurie buvo išėję į streiką vien delto, kad pagelbėjus šį streiką laimėti.

Pasaulis pilnas tokių žmonių, kurie begelbėdami kitus pasigelbsti patys save.

NORTH GERMAN LLOYD Savaitiniai išplaukimai į LIETUVĄ New York — Bremen ant puikaus naujo laivo „COLUMBUS“.

PRAILGINS GYVENIMO DIENAS.

Kiekvienas rimtas, našus darbas, turi sunkią pradžią, bet jei tas darbas nėra plačiai liaudžiai naudą, tai kaip nesunkti pradžia butų, vistiek įsikunija ir gyvuoja, — auga ir tobulinasi.

„GYDYTOJAS“

3310 South Halsted Street, CHICAGO, ILL.

NEW YORK HAMBURG UNITED AMERICAN LINES JOINT SERVICE WITH HAMBURG AMERICAN LINE

UNITED AMERICAN LINES JOINT SERVICE WITH HAMBURG AMERICAN LINE Trumpiausias susisiekimas su visoms dalimis LIETUVOS.

Ruffles pleiskany mirtinąjį priešą. Savilankyti Ruffles savo galvos odą kasdien per kokią savaitę laiko ir pleiskanuos tuojans pranyks.

Ruffles pleiskany mirtinąjį priešą. Savilankyti Ruffles savo galvos odą kasdien per kokią savaitę laiko ir pleiskanuos tuojans pranyks.

TELEGRAMAS Didžiausias lietuvių visuomenės, tautybės ir pažangos laikraštis, išėina kas šeštadienis ir yra pašvęstas grynai mokslo, švietimo ir žinių dalykams.

BALTIC STATES BANK LIETUVOS FINANSŲ MINISTERIJOS KORESPONDENTAS. Banko Resursai — \$1,700,000.

BALTIC STATES BANK 294 Eighth Ave., kamp. W. 25-th St., New York, N. Y. Telefonas: WATKINS 2142.

DABAR UŽSIRAŠYK „AMERIKOS LIETUVI“ Amerikos Lietuvis, savaitinis laikraštis ramių pasiskaitymų, naudingų mokslinių straipsnelių ir svarbiausių žinių, yra naudingas kiekvienam lietuviui.

PINIGAI Persiunkime pinigus į Lietuvą ir visas dalis svieto, saugiai ir greitai. LAIVAKORTES Parduodame laivakortes ant visų linijų.

DVIKAI 20 dienu Ismėginamas Gydymas Skilvio Klūtis, Nesveikų Kepenų, Neveikiantčių Vidurių ir Vidurių Užkietėjimo.

2 DIDELĖS DOVANOS 2 Laikraštis „VIENYBĖ“ eis tris syk savaitėje pradėdam su 1 d. rugsėjo 1923. Prenumerata nuo naujų metų \$4.00.

LIETUVOS KARIUOMENĖ Kas iškovojo Lietuvai nepriklausomybę? LIETUVOS KARIUOMENĖ.

LIETUVOS KARIUOMENĖ Kas reikią „Lietuvos Kariuomenė“? Veikalas „Lietuvos Kariuomenė“ turi 100 gražių paveikslų; yra tai pirmutinis paminklas kokią pastatėme pirmutiniams Lietuvos karžygiams, aukojusiems Lietuvos Laisvei savo kraują ir gyvastį.

NAUJAUSIOS KNYGOS IŠ LIETUVOS. Tik ką gavome naujausių knygų iš Lietuvos: 1) Kurybos Kelias — kaina \$1.

SIŪSKIT PER NAUJIENAS PINIGUS LIETUVON To prašo Lietuvos žmonės ir taip pataria Lietuvos bankai NAUJIENOS 1739 S. Halsted St. Chicago Ill.

2 DIDELĖS DOVANOS 2 Laikraštis „VIENYBĖ“ eis tris syk savaitėje pradėdam su 1 d. rugsėjo 1923. Prenumerata nuo naujų metų \$4.00.