

ŽMONIŲ SVEIKATA

„VIDURIŲ PRALIUSAVIMAS“

Rašo Med. Stud. Al. Margers.

Šižia itin svarbų dalyką pažudimui. Norėčiau, kad visi „Tėvynės“ skaitytojai juomi susidomėtų. Taigi ir šitą mano raštą net su atsiėjimu perskaitytų.

„Vidurių užkietėjimą“, geriau žarnų nedirbimą arba užsikimšimą, žmonės paprastai visai padaroma. Vieni sako, „mano viduriai neina“, kiti — „oran neimu“, dar kiti — „laukan neišeinu“ ir dar kiti — „pilvas nedirba“, pagaliaus gan daug sako, „mano pilvas užsikimšęs“. Ir kas čia visus besuvalkys. Bet visų sakymas vis tik tą patį reiškia, vadinasi, kad jų žarnos taip, kaip reikėtų, neišsistūtinamos. Moksle šitokia liga paprastai „konstipacija“ vadinama. Ir aš čia šitą terminą perdem visą mano raštą vartosiu.

Priežasčių, kurios konstipaciją padaro arba mažiau ar daugiau pilvo ir žarnų veikimą sutrukdo, yra gana daug. Man čia išpuolia aiškiai išskirti tik tas priežastis, kurias žmonės patys (be daktaro pagalbos) išvengti gali ir kurias patys panaiškinti taipgi gali. O tai reiškia, kad čia man rupi tik perspėjanties medicinos ir igienos klausimais kalbėti. Žinoma, to ir pati medicinos etika reikalauja. Neprišaliant medicinos etikos principų tuojaus galima atsidurti šarlatanų išmintuose takuose, — o tai reiškia gydymą per laišką ar stačiai per laikraštį. Tačiau aš tokiam gydymui visiškai priešingas esu.

Atatinkamo išsimumkštino stoka bene tik ir bus pačia didžiausia konstipacijos priežastimi. Žmonės, kurie turi daug sėdėti prie darbo, o darbą atlikę neina pasivaikščioti arba kitaip išsimumkštinti, beveik dažniausiai skundžiasi su „vidurių nedirbimu“. Ir tiesa, kad jų žarnos nedirba, nes kito išėjimo čia nėra. Kraujas prastai cirkuliuoja, raumenys pasidarosi silpni, na, ir neatlieka savo darbo. Tokiems žmonėms nereikia jokių vaistų, bet tik tai gero išsimumkštino ir konstipacija dings. Šitokis gydymasis anaipol žalos nepadarys, bet va gero, tai jis tiek ir tiek padaryti gali. Lai kiekvienas, kuris sėdėdamas sau duoną pelno, kuris dažnai skundžiasi „vidurių nedirbimu“, gerai išsimumkština kas rytas ir vakaras, besimumkštindamas išsigeria kelis stiklus vandens, — jis net stebėsis, kur ta konstipacija dinga.

Kita didelė konstipacijos priežastis, tai neklausymas prigimties paliepiamų. O tai reiškia, kad žmogus jaučia, jog reikia „oran eiti“, bet neina, ir gana. Jis geriau drįso kedėj arba trūsiasi prie darbo. Jis taip užsikimšęs, na, ir tuomsyk gerai, o kada jau pradeda galvą skaudėti ir „pilve gazu“ perdaug, tada, žinoma, jis eina. Bet jau pervėlu.

Išmatos perdaug sukietėja ir dabar jas reikia atskiesti, kad žarnos išstumti jas laukan galėtų. Suprantama, tuoj imasi vaistų, kurių visoki šarlatanai galybių galybes garsina. Vaistai dirba, kodėl ne? O juo labiau, jeigu jis tik pirmą kartą juos vartoja. Visos išmatos išvaroma, tai tiesa. Bet tuomi nereikia džiaugtis, nes rytoj žarnos bus pustuštes, taigi nebus kam paakstinti jas prie darbo ir išmatas vartyti laukan. Žinoma, tos išmatos ten nieko blogo dar nedaro. Bet bile žmogus žino, kad taip yra. Ne. Dar blogiau, kad jis nusipirkęs gyduolių, rado kartu su kokio skystymo ar pilių bakiuku visokių patarimų. Jis rado ir tai, kad kasdien žarnos turi išsistūtinėti, o jei ne, tai sveikas dingęs... Žmogus nusigąsta ir vėl gyduoles ima. Ir vėl žarnų darbą stabdo ir, teisingai sakant, jas tinginiauti pratina. O paskui jau žarnos taip įpranta tinginiauti, kad be „pilių“ nieko nebedirba. Taigi žmogus dar daugiau pilių ima. Bet čia reikia pastebėti, kad žarnos ir prie tu pilių pripranta ir jos jų jau netaip labai, kaip iš pradžių, bijo. Tai panašiai, kaip žydo arklys kad prie botago pripranta. Dabar žarnos jau ir iš tinginio, ir iš užsinaravimo nedirba. Žmogus pamato, kad jau ne juokai. Dumia pas daktarą. Geras daktaras, žinodamas moderninę mediciną, žinoma, pagydydys, bet ir tik tada, jei pacientas klausys ir pildys jo paliepiamus. Kitaip nieko gera neišeis.

Na, ir matote dabar, kaip lengvai iš sveiko žmogaus ligonis pasidarė, — ir tik per savo apsilėidimą, vadinasi, nėjimą oran tada, kada prigimtis ragina eiti. Todėl kiekvienas gerai išsimumkštinti, kad nereikia pusis prieš prigimties paliepiamus, bet juos pildyti. Jei-gu tik jauti, kad reikia žarnas išsistūtinėti, tai nieko nelauk, bet eik ir padaryk kas reikia. Čia, matai, prigimties nepamokysi, juokais ar užsispyrimais jos irgi nepabaidysi. Ji tau greičiau duos lekeiją, negu tu jai.

Yra net tam tikra pasakaitė kai del šito dalykelio susidariusi. Kadais, sako, Anglijos karalienė per savo tarną šaukusi ir kartą ir kitą savo daktarą, o tas nesi-skubina, ir tiek. Tarnas paklausė daktaro, kas su juo darosi, o daktaras atsakė: „Aš pirmiausiai prigimties (gamtos) paliepiamų klausau, o paskui karalienės“. Suprantama, daktaras buvo su savo reikalu užtrukęs. Kad visi taip darytų, tai ištikrųjų labai į sveikatą jiems išeitu.

Kita didelė konstipacijos priežastis yra šita: neištūtinimas žarnų tuo pačiu laiku kas dieną, vadinasi, reikia eiti kas dieną tą pačią valandą, daleiskime, iš ryto papusryčiavai ir eik. Jeigu esi įpratęs, arba jeigu tavo prigimtis reikalauja išsimumkštinti žarnas daugiau nei sykį per dieną, tai eik po pietų, po vakarienes, etc. Pamatysi, kad tavo žarnos labai puikiai dirbs.

Kita priežastis, tai kad daugelis žmonių, nuėję išei-namon vieton, pasėdi minu-tą kitą ir eina be atlikimo kas reikia. O tai yra labai negera. Pasėdėk nors 10 ar 15 minučių. Taip daryk per kelias dienas, savaites ar mėnesius, o patirsi, kad tai tokis įpratimas gerai dirbs. Tik pabandyk, stebėsisi iš puikių rezultatų.

Reikia ir valgyt mokėti. Daug žmonių valgo, tarytum, kai ožiai kopustus. Tik ryja, tik ryja, o kramtyti, tai visai nekranto. Geras sukramtymas net dubeltavai žarnomis pasitarnauja. Mat, nors valgant ir teka į pilvą tam tikri svai iš kitų šaltinių, bet sykiu ir seilės reikalingos. O jei maistas gerai sukramtai, tai ir seilių pakaktiną apštį skrandin (pilvan) pasiunti. Seilės padeda kitiems skrandžio svams maistą žarnoms priruošti, o tada jau žarnos daug lengviau su juo apsidirba. Žinoma, nereikia taip daug kramtyti, lyg karvė kad atrajuoja, bet nereikia ir nekramčius ryt. Kiekvienas gerai supranta, kada maistas jo burnoje yra tinkamai sukramtytas. Čia sakyk, kaip ilgai reikia kramtyti, nieko nereikėtų, nes ne visi lygiai kramto ir ne visų dantys lygiai dirba. Tai kiekvienas žino.

Labai traškiai veisiasi ir puikiai bujoja konstipacija tuose žmonėse, kurie nepai-so, ką valgo ir kaip valgo. Toki žmonės paprastai bile ką valgo. Pastvers sausos mėšos šmotą, sukimš, ir atliktas kriukis. Arba prisikimš kietai išvirtų kiaušinių. Arba prikraus pilvą šebalbonais, žirniais, visokiais suriais, ir tt. O tai yra sveikatai negera. Reikia ir vandens gerti, ir sriubos valgyti, ir pagaliaus visokių vaisių kuodaugiau-siai valgyti. Bet apie maistą reikia čia daugiau parašyti.

Padalinkime čia maistą į dvi dideles dalis, tai vienai daliai priskaitykime tuos produktus, kurie turi daug liekanų ir duoda geroką apštį išmatų, o kitai daliai tuos produktus, kurie mažai liekanų turi ir mažai išmatų duoda. Maisto produktai, kurie menkai liekanų turi ir mažai išmatų žarnose padaro, yra šitie: mėsa (liekanų apie 7%), suris (liekanų labai mažai), kiaušiniai (liekanų apie 8%), pienas, smetona, piklavota duona ir visoki pyragaičiai mažai liekanų turi ir mažai išmatų žarnose padaro. Todėl valgant vien tik tokius maistus, nereikia norėti, kad išmatų būtų daug. Iš kur jų bus daug, kad jų nėra. Beveik viskas sucina į kraują ir limfą, o išmatoms mažas atlieka.

Taip iš tikrųjų yra. Tačiau šioj srity mažai žinan-tis žmogus visai bereikalin-gai pradeda rupintis, galvą suksti, kas čia yra, kad išma-tų mažai.

(Daugiau bus)

VIENYBĖS

SAVAITĖ

—nuo—

Balandžio 20 iki Balandžio 27, 1924.

LANKYKITE prakalbas, paskaitas, vakarėlius kolonijose rengiamus tą savaitę paminėti spaudos atgavimą!

UŽSIRASYKITE kas antradienį laikraštį „Vienybė“ (kaina metams \$4.00), kurio nuomones visi Amerikos laikraščiai pastebi.

KURIE užsirašys „VIENYBĖ“ laike Vienybės Savaitės tie gaus DOVANŲ — knygų vertės \$1.50.

VIENYBĖ,

193 Grand St.,

Brooklyn, N. Y.

DABAR UŽSIRASYK

“AMERIKOS LIETUVI“

Amerikos Lietuvis, savaitinis laikraštis ramų pasiskaitymų, naudingų moksliskų straipsnelių ir svarbiausių žinių, yra naudingas kiekvienam lietuviui. Kas jį užsirašys lapkričio ar sekančio gruodžio mėnesio bėgyje, gaus gražių dovanų knygomis ir gražių sieninį kalendorių. Užsirašyk dabar, o turėsite naudingą laikraštį.

Reikalaujam agentų užrašinėti Amerikos Lietuvi, pardavinėt knygas ir gražias laiškam popieras.

Laiškus ir pinigus siųsdami adresuokit taip:

“AMERIKOS LIETUVIS“

15 MILLBURY ST.,

WORCESTER, MASS.

Naujas Savaitinis Amerikos Lietuvių Laikraštis

“VARPAS“

EINA KAS SEŠTADIENIS

Kaina Metams Suv. Valstijose \$2.00

Pusei metų 1.00

Užsieny ir Lietuvoj metams 3.00

Pusei metų 1.50

Jeigu norit pasiskaityti tikrų ir teisingų žinių, skaitykit „VARPĄ“, kuris, nieko neužkabindamas, paduoda ir nušviečia tik įvykius. Indėk į konvetrą dvidolerinę (\$2.00) ir pasiųsk „Varpo“ Administracijai, o gausi jį.

„VARPAS“

3251 So. Halsted St.,

Chicago, Ill.

TĖMYKITE!

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 iševivijoje. — Juo veikiau tą veikalą užsisaakysite, tuo greičiau apsipatinsite su Amerikos lietuvių istorija.

Kaina \$1.50

Drutame apdare \$2.00

Reikaludami, kreipkitės į „Tėvynės“ Administraciją šiuo adresu:

“TEVYNĖS“ ADM.,

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

Biznieriai Garsinkitės „TEVYNEJE“.

KALENDORIUS!

Kiekvieno žmogaus gyvenime butinai yra reikalingas Kalendorius, kad turėti kaip informaciją apie įvairias, istorinius įvykius ir šiaip gerų pasiskaitymų. Sandara šiais metais kaip tik ir išleido tokį Kalendorių, kuriame telpa daug eilių informacijų ir šiaip naudingų skaitymų. Kalendoriaus kaina tik 25c. Tad prisiųsk pašto ženklialais, o Kalendorius Tams-tai bus pasiūstas. „Sandaros“ savaitinio laikraščio prenumerata metams Amerikoje \$2.50, Lietuvoje \$3.00. Kas užsirašys „Sandarą“, tas gaus Kalendorių kaip dovaną.

SANDARA,

327 E Street,

So. Boston, Mass.

DIRVA

Mokslo, Literatūros ir Politikos Savaitraštis Išsina Penktadieniais, 8 puslapių, didelio formato, visuomenės laikraštis.

Prenumerata metams \$2.00

Lietuvon metams \$3.00

Pusei metų pusė kainos.

„DIRVA“

3352 Superior Ave., Cleveland, Ohio.

„Dirvos“ Agentura Siunčia Pinigus į Lietuvą ir Partraukia Gimines į Ameriką.



PINIGAI

Persiuočiame pinigus į Lietuvą ir visas dalis svieta, saugiai ir greitai.

LAIVAKORTĖS

Parduodame laivakortes ant visų linijų. Padarome paštoportus. Patinkame kelius ant visų New Yorko stočių. Žirien-giamė viską, kas kelionėje yra reikalinga. Visuose reikaluose kreipkitės pas:

AMBRAZIEJUS & DANIELIUS,
168 Grand Street, Brooklyn, N. Y.
Tel. Greenpoint 5975. (SLA. nariai).



PROTO MILŽINAI

KURIE ĮSIGYJA MOKSLĄ NAMIE. KNYGAS BESKAITYDAMI

Daugybė geriausių knygų — mokslo, istorijos, eilių-dainų, apysakų-romanų-pasakų, dailės, juokų — yra sukrautos Margerio Knygynne.

Tik mes duodame tikrą bargeną, nes parduodame knygas už pusę kainos.

Tik mūsų knygynė yra beveik visos knygos puikiai apdarytos.

Naują knygų katalogą visiems prisiunčiame dykai.

MARGERIO
KNYGYNAS
2023 St. Paul Ave.,
CHICAGO, ILL.

SIŪSKIT PER NAUJIENAS PINIGUS LIETUVON

To prašo Lietuvos žmonės ir taip pataria Lietuvos bankai

NAUJIENOS
1739 S. Halsted St.
Chicago Ill.

