

Dariaus-Girėno Sieniniai Kalendoriai 1934 m.

Jau Gatavi!



Visi vietos Amerikos Lietuvis Skaitytojai, pilnai užsimokėję už prenumeratą, yra prašomi ateit Amerikos Lietuvis raštinėn ir pasiimt Dariaus-Girėno Kalendorių dovanai. Gi visi kiti mūsų skaitytojai iš kitų miestų, kurie yra pilnai užsimokėję už Amerikos Lietuvis, prašomi prisiust 10 centų kraskaženkliais persiuntimo lėšų padengimui. O tų, kurių prenumerata už Amerikos Lietuvis yra užsibaigus, ją pasinaujinant, reikia pridēt 10 centų ekstra, jei norima kalendorius įsigyt. Nedaro skirtumo, ar tai prenumerata būtų iš Suv. Valstijų, Kanados ar Lietuvos, visiems, kurie pasinaujins savo prenumeratą ir prisiust 10 centų prisiuntimo lėšoms padengt, gaus tą istorinį Dariaus-Girėno Kalendorių Dovanai.

Mums daug lėšavo to kalendoriaus padarymas, tačiau nesigailime, nes išėjo neapsakomai gražiai iš dailės pusės, o taipgi bus reikšmingas istoriniu atžvilgiu – primintinas mūsų lakunų pasišventimą ir jų pasiukavimą savo tautos garbei. Po apačiai Dariaus-Girėno paveikslo, telpa jų testamentas.

Todel patartumem kiekvienam mūsų skaitytojui tą istorišką Dariaus-Girėno Kalendorių įsigyt iš anksto. Taipgi prašytumem gerb. savo skaitytojų gaut mums vieną kitą nanują skaitytoją, nes ir jie turės progos įsigyt tą Istorinį Kalendorių Dovanai.

Visais Reikalais Kreipkitės Šiuo Adresu:

AMERIKOS LIETUVIS - 14 VERNON STREET - WORCESTER, MASS.

Amerikos Lietuvis prenumeratos kaina Suv. Valstijose \$1.50; užsieny — Lietuvoje \$2.00. Norintiems gaut Dariaus-Girėno Sieninį Kalendorių, reikia pridēt 10 centų ekstra.

KIEK MES TURIM MIEGOT IR MIEGO SVARBA

Vidutiniai žmogus gyvena 70 metų. Tat žiūrėkite šią lentelę ir sužinosit kiek dar turite miegoti.

Taigi, jei esi:

Mt. Miegosi	Mt. Mėn.	Dienu Val.
20	16 8	3 8
25	15 0	0 0
30	13 4	1 16
35	11 8	3 8
40	10 0	0 0
45	8 4	1 16
50	6 8	3 8
55	5 0	0 0
60	3 4	1 16
65	1 8	3 8

Sakoma, jog mes praleidžiame vieną trečią dalį viso mūsų amžiaus laiko miegodami.

Ar esi vienas tų, kurie tvirtina, kad miegant, laikas leidžiamas niekais? Remdamiesi vėliausiais patyrimais apie miegą, mokslininkai suteikė mums įdomių žinių. Jeigu esat vienas laiko matuotojų, kuris nori sužinoti, kiek mėnesių, metų arba net ir dienų miegodami praleidžiame, tai šis rašinėlis jums daug patarnaus.

Iki šiol daugumas žinojo, kad žmogui miegas reikalingas dėl to, kad atsikėlę jaučiasi smagesni, gyvesni, ir t.t. Tai viskas, ką jie apie miegą pasakydavo.

Moterys yra didžiausios miego šalininkės, todėl, kad kaip tik kada ilgai miega, atsikėlusios jaučiasi atgijusioms.

siomis. Akys sviesesnės ir smagesnės, kuomet jos buvo miegojusios taip vadinamą "grožės miegą". Tačiau ir jos neturėdavo to supratimo, kad miegant kuno tinklas auga ir stiprėja per visą 8 valandų laiką.

Buvo tukstančiai spėlojimų ir išvedžiojimų apie žmogui miego vertę. Buvo žinoma, kad kiekvienas kuno veikimas, kaip tai kvėpavimas, vaikščiojimas, net ir tas mažas veiksnys, — pirmo judinimas — atima žmogui esančios pastangos kiekį. Buvo žinoma, kad ši pastanga kune pasidarė žmogui priimant maistą ir orą.

Ilgas ir atydus mokslininkų tyrinėjimas įrodė, kad kunas gauna, priruošia ir savyje sutaupo paeinančią iš maisto, gėrimo ir oro energiją tik laike miego. Kunas atsipildo žmogui bemiegant.

Nevalgęs 7 kartus daugiau išbuni, nei nemiegojęs. Kelletas garsių žmonių tvirtina, vidutinis skaitlius, arba dauguma žmonių per daug praleidžia laiko miegui, kurį galėtų sunaudoti geresniems tikslams, pasimokyti ir t.t. Atsižvelgiant į kiniečių prasikaltėlių kankinimą, žmogus gali be valgio išbūti gyvas 72 dienas, vieną savaitę be vandens, bet kuomet neduodama miego, jau jis praėjus penkioms dienoms, lieka bepročiu ir išlaikytas dar 10 dienų, jau miršta.

Kartą Napoleonas pasakė: "Lova man pasidarė Luksuso vieta. Jos nemainyčiau už visus pasaulio karalių sostus!" Toks pasakymas tiktu tinginio pasakymui, tačiau Napoleonas ir jau vėlesniaime amžiuje patvirtino savo draugams sakydamas, kad šešių valandų užtenka vyrams, moterys turi miegoti septynias, bepročiai — aštuonias.

Amerikos universitetų specialistai vėliausiai darydami tyrinėjimus studentams, sutinka, kad aštuonių valandų miegas būtų sumažintas iki šešių valandų, nes šešių valandų gamtą reikalauja darbu atlikti.

Kuomet mokslininkai padarė šį pranešimą, kiti pareiškė, kad didieji pasaulio žmonės miegojo nuo keturių ligi šešių valandų. Yra padarytas mokslininkų bandymas keliems studentams, sumažinant miegą, išėjo jiems į naudą, bet sumažinant miegą kiekvienam žmogui yra negera.

Henry Fordas, kuris tik tai yra automobilių stebuklingas išdirbėjas, vartoja tik tai vienas smegenų dalis ir nervus, pripažįsta miegą nuo aštuonių iki devynių valandų. Napoleonas kartą vartojo kitą smegenų dalį ir atrado, kad jam užteko šešių valandų miego.

Thomas Edison, kuris vartoja visai kitas smegenų dalis, tvirtino, kad jam užteko šešių valandų miego, kurį imdavo dviem pertraukom: pirmą miegą miegodavo keturias valandas, antrą — dvi valandas. Paskutinėse savo gyvenimo dienose miegodavo labai daug ant sofos savo laboratorijoje.

Dabartiniai dideli žmonės miega sekančiai: Marconi miega ilgai, Henry Deterling, aliejų karalius vidutiniškai — nuo septynių iki aštuonių val. Lloyd George didelis miegalius; jisai miega ilgai ir miegotu dar ilgiau, jei jo nepažadintų. Arnold Bennett, Anglas rašytojas, miegodavo šešias val. H. J. Wells pripažįsta, kad jis negali apsieiti be aštuonių valandų miego. Sir William Orpen, tuomlaikinis didelis artistas, sakydavo, kad jam reikėdavo dvylikos valandų miego. Šie visi žmonės yra garsūs savo užsiėmimuose, bet tai vis negalima daryti išvados, nes jie turėjo skirtingus užsiėmimus.

Žmogui vidutine sveikata šešių valandų miego turi užtekti. Daugelis mokslininkų tvirtina, kad trumpas miegas, kuomet nėra visų svarbiausių daiktų pasisekimui, tai vis gali būti didelė pagelba, tai jau yra žinoma. Išrinkime didvyrių ir bandyklime lenktyniuoti trumpai miegodami, pamatysime, kad ji privesime prie katastrofos. — M. P.

Perdėtos Nuodingų Gasų Dujos

Dabartiniais laikais labai daug kalbama ir rašoma apie cheminį karą. Sakoma esą busimame kare bus daugiausia kariaujama nuodingomis dujomis. Dujų pagelba busia išnaikinti istisi m'estai, o gal ir salys. Visur stengiamasi mokinti, kaip reikia nuo dujų apsaugoti. Apie dujas pasakojama baisiausių dalykų. Esą jau yra dujų, nuo kurių negelbsti jokia dujokaukė ir beveik negalimai pasislėpti, nes jos visur įlenda. Ypač m'estams grasinama išnaikinimu.

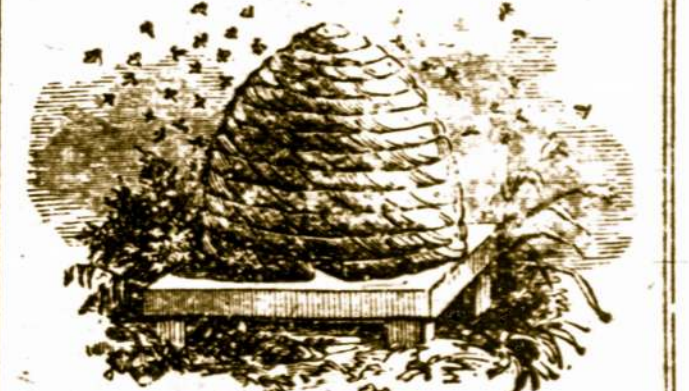
Šiuo klausimu buvo kreiptasi į du garsius amerikiečių chemikus Frank Thone ir H. L. Gilchrist, kurie laikomi pirmais šio srity Amerikoje žinovais. Jie savo nuomonę paskelbė spaudoje.

Visų pirma, sako jie, nėra tokių dujų, kurių jau vieno atsiškvėpimo užtektų, kad sunaikinti žmogaus gyvybę. Dujos pasiūka dujomis. Jos susimaišo su oru, ir žmogus tik ilgesnį laiką jų veikimais užsinuodija. Nėra dujų ir jų nebus, nuo kurių nebūtų galima apsaugoti dujokauke, arba kitu budu. Be to, dujų gamyba brangiai kaštuoja. Norint jų pagaminti tiek, kad būtų galima užnuodyti didelius plotus, reikia labai daug pinigų. Valstybė, pasiryžusi kariauti dujomis plačiu mastabu, išsems visus savo resursus ir vis tiek tikslu nepasieks. Visos kalbos apie kažkokių naujų, baisiai mirtingų dujų išradimą esą tušos kalbos. Visi galimi cheminiai junginiai mokytiems chemikams esą gerai žinomi. Kažko naujo ča surasti ne tik nepavyko, bet ir negalima.

Didžiojo karo metu visų šalių chemikai dirba dieną naktį per kelis metus, kad surastų naujas, nuodingesnes dujas. Ir vis dėlto nieko naujo nesurado. Visos did. karo vartotos dujos buvo žinomos ir anksčiau. Ir po d'ž. karo daromos tik anksčiau žinomos dujų įvairios kombinacijos, o pamatinės dujos pasilikę tos pačios. Pagaliau, ir nuodingiausios dujos yra pavojingos tik fronte, kur žmonės priversti gulėti arba eiti žeme. Miestuose, kaimuose nuo dujų labai lengva apsaugoti ne tik dujokaukėmis, bet stačiai užsidarius duris. Jei tik langai ir durys sandarios, tai dujos arba visai neįeis, arba jei ir įeis, tai tenkenti žmogaus gyvybei — negalėa.

Yra dar viena aplinkybė, kuri leidžia be didelio sunkumo nuo dujų apsaugoti. Butent, nuodingos dujos paprastai buna sunkesnės už orą ir eina pažemiu. Jų sluoksnis niekad nesubuna storesnis kaip šeši metrai. Vadinasi, bent kiek aukštesnis namas ar medis duoda galimybę apsaugoti nuo dujų sluoksnis, kaip 6 metrai, beveik negalima sudaryti. Miestuose nu-

TIKRAS LIETUVISKŲ BICIŲ



MEDUS

Šitą pavasarį dar tikai išimtas iš bičių. Aš galiu gvarantuot kiekvieną šio medaus lašelį, kad aš pats išėjau iš avilų. Mano bičių medus kas metai gauna pirmutinį laimėjimą. Mokestis su pristatymu:

Už stiklinę medaus kvortą 80c
Už galioną \$3.00
ir Korinukas Dovanai
Galit ypatiškel kreiptis arba užsakymus del persiuntimo paduot sekančiu adresu

AMERIKOS LIETUVIO KNYGYNAS
14 Vernon St. Worcester, Mass.

DIDYSIS LIETUVISKAS SAPNININKAS

JAU GATAVAS. Visi knygnai, knygų krautuvės bei pavieniai siūskite užsakymus tuojau. Didysis Lietuviškas Sapnininkas yra papuostas šimtais paveikslų. Savyje talpina 150 didelio formato puslapių, kuriuose aiškiai išguldo ir atspėja kiekvieną nors ir nepaprastai sapną. Prie Sapnininko ena dar ir kiti Laimės Spėjimo Aprašymai.

Sapnininko kaina 75c. Užsisakant daugiau egzempliorų duodame nuosimtį. Pinigus siūskite Money Order arba doleriais.

Amerikos Lietuvis,
14 Vernon St.—Worcester

rai sugers labai daug dujų. Pagaliau, net ir užsinuodijimas nuodingomis dujomis nesąs jau toks baisus. Šitie mokslininkai surinko statistikų užsinuodijimo nuodingomis dujomis didž. karo metu Amerikos kareivių tarpe. Užsinuodijusių nuodingomis dujomis viso buvo 70,552, iš šito skaičiaus mirė tiktai 1121, kas sudaro nepilnus du nuosimčius. Tuo tarpu šaip sužeistų mirė 8%. Iš 34,249 žuvusių amerikiečių kovos lauke, nuo dujų mirė tiktai ap'e 200. Ateity vargu šitas procentas padidės.

Tatgi, suminėti Amerikos mokslininkai mano, kad visos pasakos apie cheminio karo pavojų esą stipriai perdėtos ir tik be reikalo gąsdina žmones. Nuodingos dujos didž. kare veikė daugiausia moraliai negu materialiai. Jos įbaugindavo kareivius ir dažnai priversdavo juos bėgti. Gi nuostolių padarė palyginti nedaug.

VILNIAUS ALBUMAS su LIETUVOS ISTORIJA

Ta brangi knyga, Vilniaus Albumas, drauge kurioje telpa Lietuvos Istorija tarpe 13-to šimtmečio ir šių dienų. Verta kiekvienam lietuviiui ją įsigyt kaip brangų Lietuvos dokumentą.

Ši knyga parsiduoda po \$4.00 ir \$5.00, bet dabar, einant mūsų knygyno knygų išpardavimui nupigintomis kainomis, mes tą knygą — Lietuvos Albumą pasiūsim tam, kuris mums prisiūs \$1.

Am. Lietuvis Knygynas
14 Vernon St. Worcester, Mass.

MANDŽURIJOJE KERTA GALVAS

Jau antri metai, kai Azijos tėsiami karo veiksmai. Žinome, kad japonai įsiveržė į Mandžuriją neva įvesti tvarką ir išnaikinti banditizmą. Bet jau praėjo gero kai laiko, o japonai Mandžurijoje viešpatuoja, padarė iš jos "Mandžukuo", kurią faktinai valdo. Šiandieną tas Rytų konfliktas aštrėja, nes ir su rusais, kurie 1901 m. per Mandžuriją yra pastatę geležinkelį, dabar smarkiai ginčijamasi. Neduoda tuo geležinkeliu naudotis. SSSR, vengdama karo su japonais, pasiūlė jiems Rytų Kinijos geležinkelį atpirkti, bet nesutarima, nes, sako, kam pirkti, kad ir taip jie jį turi. Del to Rytų Kinijos geležinkelio rusų santykiai su japonais taip paastrėjo, kad kalbama ir apie karą.

Ryšų su šia aktualija, Lietuvos korespondentų kreipėsi į dimisijos pulkininką M. Popovą, kuris dabar randasi Lietuvoje.

Norėčiau, p. pulkininke, gauti žinių apie tą garsią Mandžuriją dabar pavadinimą "Mandžukuo", apie kurią Lietuvos žmonės irgi gyvai kalba ir kuria domisi, ypač kad tamsta, ten pats būvai, gyvenai.

Mielai, — atsakė p. Popovas ir ėmė pasakoti:

Tai buvo 1901 m. Aš tuomet buvau poručiko laipsny, tarnavau parubežio kariuomenėje, Kybartuose. Pa skyrimas Rytų geležinkelio komendantu Mandžurijoje buvo man netikėtas. Tačiau turėjau sutikti. Tais pat 1901 m., kai geležinkelis buvo pastatytas aš išvykau. Mano buveinė buvo Chailar mieste.

Kas vertė caro valdžią statyti geležinkelį per svetimą teritoriją, t.y. — Mandžuriją?

Ekonominiai sumetimai pirmoje eilėje, nes važiuoti į Vladivostoką reikėjo per Sibirą, kas sudaro daugiau kaip 2.000 kilometrų linki, o antra — per Sibirą statyti geležinkelį labai sunkios gamtos sąlygos. Be ekonominių, žinoma, buvo ir strateginis reikalas, nes, neturint geresnio susisiekimo, buvo labai didelis pavojus Port Arturui, Vladivostokui ir visai kitai Rusijos Rytų teritorijai iš japonų pusės, kas ir pasitvirtino 1904 m. Rusijos Japonijos karo metu, kai Rusija neteko Port Arturo.

Mano supratimu, tas karas buvo iššauktas rusų didžiųjų asmeninių interesų sumetimais. O tas asmeninis interesas buvo — Korėjos pusiasalio turtais. Del tokių smulkmenų kilo karas, kuriame rusai pralaimėjo. Korėjos nepriklausomybė japonų buvo panaikinta ir jų imperatorius uždarytas kalėjimam. Mandžurijoje išbuvau 4 metus.

Pasakotojas įdomiai atsiliepia apie kinų kareivius: — Jie fanatikai ir tiki į tokį pomirtinį gyvenimą, kuriame, užmuštąsias kare, eis į savotišką dangų, kur jis gaus tą, ko šiame pasaulyje neturėjo. O tai labai vyliojantis dalykas, nes kinai šiame pasaulyje labai biednai gyvena...

Šiaip kiniečiai nėra labai dievobaimingi. Apie Dievą kinietis prisimena tik tai tuomet, kuomet jam ko reikia. Švenčių taip kaip ir Lietuvoje, iš anksto paskirtų nėra: jos daromos pagal reikalą: jei ko nors reikia prašyti pas Dievą, o kadangi jiems daug ir labai daug ko truksta, tai ir tų švenčių esti labai daug.

SANTYKIAI SU VIETINIAIS BUVO LABAI GERI

Bendrai, ne tik su rusais, bet ir su kitais svetimšaliais, kuriuos vietiniai gerbia, drauge ir bijo. Apie tai galite spręsti iš tokio atsitikimo. Pas mano vieną karininką kinietis pavogė vištą. Karininko žmona pasijuokė man, o aš budamas pas gubernatorių su reikalais, atlikęs juos, užsiplepėjau ir juokaudamas papasakojau apie pavogtą vištą. Gubernatorius labai liko nepatenkintas ir pareiškė, kad kaltininkas bus surastas ir tinkamai nubaustas. Ir ką jūs pasakysite! Kitą dieną atvyko pas mane gubernatoriaus padėjėjas su orkestru, raštu ir dežute, kurioje buvo nukirsta žmogaus galva.

Rašte buvo rašoma, kad vištavagis yra surastas ir nubaustas, o kaip įrodymas prisiunčiama vagies nukirsta galva! Žinoma, mes buvome nepaprastai nustebinti tokia tvarka, kurioj vištos galva branginama daugiau, negu žmogaus. Po tokio įvykio teko būti labai atsargiems, nes, kaip įsitikinom, tai už menkniekius ten dažniausiai buvo kertamos žmonių galvos.

Bausmė paprastai ten skyrė gubernatorių. Teisme kaltininkas prieš gubernatorių klupo ant kelių ir galva muša į grindis. Ten nėra kalėjimų, į kuriuos kimštų nusikaltėlius. Bet viena iš dviejų — ar išteisina ar mirties bausmė.

Ir mirties bausmių tai kiekvieną dieną esti ir tas atliekama viešai aikštėje, kad visi matytų. Nuteistas nusikaltėlis mirti vežamas vežime ant dviejų ratų, priištąs ir kojos užkaltos į kaladę. Vežime stovi stiebas, ant kurio užrašyta, už ką yra baudžiamas. Priešaky vežimo eina r trimituoja. Kas išgirdo trimitus, artinasi prie tos aikštės, kur yra nukertamos galvos. Žiuorovų susirenka labai daug. Pasmerktajam prieš nukertant galvą duodama išgerti degtinės. Kaip aš jau minėjau, kiniečiai tiki į pomirtinį gyvenimą, todėl jiems, atrodo, mirtis nebaisi.

VIENĄ DIENĄ KARTAIS NUKIRSDAVO LIGI 20 ŽMONIŲ

Kuomet vienam kertama galva, kiti, laukdami eilės, tą viską mato ir reiškia džiaugsmą, kuomet budeliui pavyksta vienu kirtimu nukirsti galvą...

DARIAUS-GIRENO PAMINKLO STATYMO FONDO GLOBĖJŲ ATSKAITA

IŠ KO GAUTI PINIGAI

Table listing donors and amounts for the Darius-Girens Monument Fund. Includes names like Liepos mėn. 20 d., Rugs. 24 d., Rugs. 8 d., Spal. 9 d., Lapr. 15 d., and various amounts in Lithuanian litas.

IŠMOKĖTA

Table listing expenses for the fund, including items like P. Prečianskui už 1,000 lakunų paveikslų, Uždaviniai, and other administrative costs.

PINIGAI RANDASI:

Table showing where the money is held, including Metropolitan State Bank, Chicago, Ill., and City National Bank, Chicago, Ill.

Viso pajamų \$4,480.75. Viso išlaidų \$3,846.25. Viso pinigų \$604.50.

Nukirtimas atliekamas labai primityviai. Nusikaltėlis su sukaltomis kojomis į medinę kaladę klupoja; vienas kinietis iš užpakalio laiko už surištų rankų, o kitas už kasos ir kuomet budelis kardu nukerta galvą, tai tasai, kuris laikė nusikalėtį iš užpakalio, kuną parbloškia į šalį, nes neperbloškus kraujas fontanu švirksčia ir galėtų pačius didžiunus sužepti...

gi to padaryti negali viena, kad pinigų neturi, o kita neturtingam... ir kitam pasaulyje, tikima, bus gerai ir gaus viso to, ko šiame pasaulyje neturėjo. Turtuoliui yra išskaičiavimas atpirkti, nes šiame pasaulyje jis visko turi.

Bet paskutiniu laiku už smulkesnius nusikaltimus buvo įvestos ir kitos bausmės, kaip tai iškryžijavimas kelioms dienoms arba įkirtimas lazdu. Ir šitos bausmės labai skaudžios ir žiaurios. — L. U.

SVEIKATOS SKYRIUS

Šių skyrių tvarko ir prižiūri AMERIKOS LIETUVIŲ DAKTARŲ DRAUGIJA. Rašo Dr. G. I. Bložis

SALDAINIAI

Amerikos žmonės yra labai pripratę prie saldinių valgymo. Statistika parodo, kad kiekvieno asmens yra suvartojama daugiau nei šimtas svarų per metus. Prieš šimtą metų, kaip statistika parodo, tik po dešimtį svarų suvartodavo per metus kiekvienas asmuo. Tas padidėjimas cukraus vartojimo pareina nuo gaminimo įvairių saldinių ir perdidelis jų vartojimas.

Saldinių valgymas yra Amerikos žmonių įprotis ir tą įprotį jie įgauna iš mažų dienų. Bile kokiame viešame susirinkime arba pasilinksminimo vietoje, kur vaikų yra, pamatysi, kad vaikai turi saldinių rankose.

Pažvelkime į krautuves ar bučernas bei grosernes — visur pamatysime užtektinai saldinių. O tas įrodo mums, kad yra pakankamai pirkėjų, nes kitaip jos nebutų laikomos. Saldinių pirkėjų didžiama yra vaikų.

CUKRUS PRIDUODA ENERGIJOS

Saldiniai yra padaryti iš labai stipraus cukraus skiedinio (solution). Cukrus yra savotiška koncentruotas maistas. Cukrus yra labai lengvai suviršinamas ir duoda energijos kunui. Bet sykiu cukrus, kaip taukas, yra nenaudingas kuno žugimui, nes jis neturi savyj vitaminų, kalkių, fosforo ir geležies druskų. Tik rudas cukrus turi biskų mineralinės medžiagos.

CUKRUS GADINA APETITĄ

Cukrus sumažina apetitą dėl valgių ir padidina apetitą dėl saldinių. Saldinių valgytojai daugiau jų nori, o kartais ir visai praranda apetitą dėl reikiamo maisto, — kaip, pavyzdžiui, duonos, mėsos, sviesto, pieno ir daržovių. Daržovės yra reikalingos dėl vitaminų gavimo, o kiti valgiai dėl energijos ir augijimo. Tokiu būdu pasidaro nebalansuotas maistas ir trukmės vitaminų ir minerališkos medžiagos padaro silpnus dantis ir kaulus.

Pirmiau buvo sukurta teorija, kad per didelis cukraus arba saldinių vartojimas daro blėdį. Cukrus rugsta ir dėl to pūna dantys. Bet dabar surandama, kad ne vien dantys pūna nuo tos chemiškos rugšties, bet per daug cukraus vartojant pasidaro nebalansuotas maistas, o tas susilpnina dantis ir jie greit genda.

PERDIDELIO CUKRAUS VARTOJIMO PASEKMĖS

Cukrus arba saldiniai paakstina prie veikimo gleivių liaukų ir udaro gleivinę, minkštą, skiedinį, kuriuo apsisvelia dantys ir paskui net sunku tai nuvalyti. Normališkai cukrus arba saldiniai eina į vidurius arba į žarnas be atmainos — tai reiškia, be chemiškos reakcijos. Saldinių perdidelis vartojimas yra nesveika dėl virškinimo aparato. Jeigu saldinių yra valgo, kuomet pilvas tuščias, tai saldiniai arba cukrus suerzina pilvo l'aukas nuo kurių priklauso virškinimo skysčiai. Cukrus rugsta labai greitai, ir daug ant sykio vartojant, sudaro minėtą erzimą arba iritaciją žarnose. Ta iritacija sulaukia susigėrimą minerališkų elementų į kūną, nors jų butų ir užtektinai arba per daug.

Taigi, motinos, vietoj kokių saldinių, duokit vaikams kramtyti kietą duonos plutelę — tuo vaikui nesuteiksite blogo papročio ir jis bus sveikesnis, turės gerus dantis arba bent geresnius, negu saldinius valgydamas.

Advertisement for 'Naujos Knygos' (New Books) featuring 'Amerikos Lietuvio' Spauštuvėje. Lists various books for sale, including 'PRAKTISKOJI LIETUVOS VIEJĖJA', 'MAISTAS IR VALGIŲ GAMINIMAS', and 'VAIKŲ DAKTARAS'.

Advertisement for 'ŽODYNELIS GREICIAUSIA ISMOKSI ANGLISKĄ KALBĄ' (Dictionary that will teach you English fastest). Includes contact information for 'AMERIKOS LIETUVIS' at 14 Vernon Street, Worcester, Mass.

