









# Žmogaus Kūnas, Nervai ir Sveikata

Rašo Dr. J. F. Bortsas,  
LDS Sveikatos ir Apšvietimo Komiteto Narys

### Maistas ir Nervai

Tarp parako sudeginimo ir nervų medžiagos išsidėstymo yra panašumas, tačiau tarp jų dviejų "sudeginimų" yra ir daug žymaus skirtumo. Kai parakas sudega, tai jis nus-toja būvęs, jo negalima už-degti antru sykį. Jeigu taip pat darytųsi ir su nervų me-džiaga, kaip ir su paraku, tai mėsą galėtume savo nervus sužadinti tik viena sykį savo gyvenime. Iš dalies tai būtų labai gerai, nerūdėtų pyktis ir mūsų nervai būtų ramybės, mūsų smagenyės galėtų būti visados sveiki, žmonija neturėtų protu sergančių žmonių ir pats gyvenimas pasiligtų keliariopai. Sitai kaip atsitinka su nervais. Iškvietojai medžiagai atsiranda kita. Reikia žinoti, jog nervai su-siduria su kraujiniais indais, kuriuose yra įvairios maiti-nimo medžiagos, tos medžia-gos atstato visa tai, ką su-naikina mūsų organizmas. Kaip tikėtai nervų medžiaga išsideda, tuojais iš kraujo atvyksta į nervus naujos me-džiagos, ir viskas vėl naujai susibudavoja visam nervų organizme.

Taipgi reikia suprasti, kad nervo gyvybė be paliovos tai miršta, tai gimsta. Vadinas ir mūsų kūne yra daug me-džiagų, kurios gyvena labai trumpą gyvenimą. Sitai, ko-dėl yra labai svarbu kūną gerai maitinti ir aprūpinti, kad naujai gimusieji nervai turėtų pilnai maitinamą me-džiagą, lygiai kaip ir visa žmogaus gyvybė. Kiekvie-nam žmogui turi būti aiški, kad didelis nervinamasis ken-čia, jo visam organizmui ir trumpina jo gyvenimą laips-niškai. Žmogus, kaip atsvėri-mas žmogus, turėtų išmokti save nekankinti įvairiais menkšniškais, nes kiekvienas žmogaus gyvenimas yra pilnas visokių nesusmagumų ir atsitikimų, bėdos irgi reika-lingas daiktas dėl žmogaus. Be bėdų žmogaus gyvenimas būtų lygiai taip, kaip tuojais maišas.

### Rūpėčio Nervai

Reikia suprasti, kad kiekvienas žmogus kuomet pa-vaargęs, jo kūnas pasidaro nervuotas. Pavargęs žmogus negali nei užmigti nakties laiku. Rūpėčiai vienoki bei kitoki daro žmogų labai ner-vuotu, o didelis nervinamasis kenčia žmogus protui.

To neuztenka. Rūpėčiai pasendina, suvytina visa žmogaus kūną, padaro žmo-gų be energijos, dalinai puse gyvybės prašalina nuo žmo-gaus. Rūpėčiai yra didžiaus-ias miego priežas, ir vienai iš stambiausių pavarginimū žmogaus kūno. Tokiame tei-tikime reikalinga paketisti vi-są gyvenimo filosofiją ir ban-dyti suraminti nervus su įvai-renybe, tai yra įvairinti gy-venimą visokiais būdais, nes kitaip gali būti žmogui kenksminga. Nebloesi dėl nervų apraminimo išsigeriti puoduokas karšto pieno, taipgi išsigeriti ir stikluokas ge-ros degtinės. Su gyduolėmis nepatartina perdaug save kankinti, nes visos gyduolės, yra pusėtinai stivios ir to-kiame atsitikime be gydytojo patarimų neverta jas vartoti.

### Uoslės Nervai

Žmogaus uoslė atlieka la-bai pagirtiną darbą. Ji paša-lina žmogų nuo daugybės į-valių smarvį, kurias jis su-kvėpuoti, jeigu jis arba ji

neturėtų savo kūne uoslės nervų. Randasi atsitikimų, kad žmogus nustoja pažinti skirtumą tarpe kvapanio ir smarvės, visai nesuodžia, bei negali gerai kvėpuoti. To-kiame atsitikime, kad įgijus gamtos skirtą dovaną uoslę, būtina reikalinga ilgai mai-tintis tokiu maistu, kuriame randasi daug vitamino A; taipgi ir visai kiti vitaminai. Galima ir nusipirkti vaisti-koje Vi-Syneral; šioje gyduo-lėje randasi visai vitaminai fi-nomi ir iširti. Apart gyduo-lės, būtina reikalinga kuo-daugiausia valgyti Escorole, morkų, spinachių, kale ir selarių. Operacijos tokiame atsitikime gali dar blogiau sugadinti nosinių nervų plė-ves bei nervų galunes. Viršuje minėti valgiai sutvarkys uostą ir nervų galunes ir atgaivins nosyje nervus, o tada sugrįš ir uoslė, kuomet uoslės nervai bus gėtinai pamaitinti.

### Ausų Nervai

Kalbant apie ausis, reikia pasakyti, kad keblus dalykas su bile ausų nervų ūžimu. Yra maž daug taip su ausimis. Ausų klausomieji nervai yra nepaprastai jautrūs ir labai genda nuo bile kokių j vidų patekusių nuodų, kurių gali būti labai daug skirtingų rūšių. Maistas turi būti pilnai geras ir turtingas vitaminais ir mineralais. Gerai į ausis kelias lašus įleisti šioji gyduo-lė, Auralgan, bet yra svar-biausia, tai gerai maitintis.

### Kaip Alkoholis Veikia Ant Nervų?

Alkoholiški gėrimai pa-prastai pagreitina jaumus, judėjimą, nuslopindami sim-patijos nervų centrus, taipgi priguodina nervus įausis, kad viskas yra gerai ir sma-gūs jo gamtiniam sutvėrimui. Tačiau, alkoholis pagreitina visas anksčiau (puslė) plakti, ir kuris j naudoja dėl girtuok-liavimo. Bet sitai kur randasi visa bėda. Nors jis pagreitina pulsą, bet ne materiališko sustiprinimo širdies. Taipgi užkrauja dideliu darbu per-dirbimo organus, daugias ner-dirbi, negu žmogus gali pa-talpyti. Tokiame padėjime iš-anksto nervai išėina iš savo vagų pas kroniškus girtuok-lius, jie taipgi nustoja apė-

# DEŠIMTAS METINIS LIAUDIES BALSO KONCERTAS

## Montreale

I V Y K S

SEKMADIENĮ, GRUODŽIO (DECEMBER) 21 DIENĄ, 1941

### DOM POLSKI SALEJ 1956-58 Frontenac St.

PROGRAMA:

Dainos, Šokiai, Muzika, Juokai, Komedijos ir Kiti Įvairumai

PILDYS:

M. L. JAUNIMO CHORAS, M. L. SCŪN IR DUKTERŲ PASPINES DRAUGIOS ORKESTRAS, PROFESIONALAI MENININKAI IR VIETOS MENO MEGEJAI

Visus Montrealo ir Apylinkės Lietavius Kviečiame Dalyvauti

Pradžią 6 Val. Vakare

"L. B." VAJASU KOMITETAS

## Ne Šaltis Neleidžia Hitlerio į Maskvą, o Raudonoji Armija

(Atkelta nuo 1 pusl.)

kuomet Hitlerio kariuome-nė paėmė Rostovą, jie skel-bė tą visam pasauliui kaip didžiausią pergalę, atidaru-sią jiems kelį į Kaukazą. Bet kuomet Raudonoji Armi-ja atėmė Rostovą iš fašisti-nių vokiečių įsiveržėlių, tai vokiečių komanda murma, kad tai "lokalinės svarbos o-peracija".

Kuomet Hitlerio kariuome-nė užėmė Tikviją, jie šau-kė visam pasauliui apie tai, kaip apie didelę pergalę, pas-tačiusią Leningrado kariuo-mę į kritišką poziciją. Bet kuomet Raudonoji Armija atėmė jį iš vokiečių, vokiečių komanda murma, kad tai "lokalinės svarbos operaci-ja".

Kuomet fašistai paėmė O-letsa, jie paskelbė pasauliui, kad tai svarbiausia pergalė,

bet kuomet mūsų kariuome-nė atsiėmė Oletsa iš vokiečių, jie vėl murma apie "lokalinės svarbos operaciją".

Maži sukčiai iš "Hitlerio ir kompanijos" gemblerio namo.

Sugrįžimas Vokiečių Planų Apšūpti Maskvą

Lapkričio 16 vokiečių komanda metė į Maskvos fron-tą 13 tankų divizijų, 33 divi-ziotas pėstininkų ir 5 motori-zuotas pėstininkų divizijas antram visuotinam puolimui ant Maskvos.

Vokiečiai norėjo smogti Maskvai iš trijų vietų ir pas-kui paimti. Pirmas jų siekis buvo Tula, į pietus; Klin, į šiaurę, o paskui veržtis ant Maskvos iš trijų šonų.

Tki gruodžio 6 mūsų kariuomenė tęsė atkaklias ap-

gaid, čia neįskaitomi tie, dalykai, kuriuos sunaikino orlaiviai.

Prie to, paimta daugybė ginklų, taipgi amunicijos, reikmenų, uniformų ir kitų daiktų.

Vokiečiai kovos lauke pa-liko virš 30,000 užmuštų.

Nuo lapkričio 16 iki gruo-džio 10 mūsų pasisekimų rez-ulzatai sekanti:

Mes suėmė sunaikino (neskaitant orlaivio operaci-jų) 1434 tankus, 5416 trokų, 675 kamuoles, 339 ap-kašų kamuoles, ir 870 kul-kovsvaldžių.

Tuo pačiu metu mūsų ge-jos sunaikino 71 tanką, 665 trokus, 92 kamuoles, 119 ap-kašų kamuolių ir 131 kulko-

## SDKLSPD C.P.K. Rinkimų Rezultatai

TORONTO. — Sėmų ir Dukterų Kanados Lietuvių Savitarpinės Pašalpos Draugijos visoms kuopoms su-siuntus į Centra rinkimų blan-kas, Centras atsikreipė į pirmą kuopą, kad išrinkti komisija patikrinimui balsų. Minima komisija pertikrins balsus, skelbia sekundūs rez-ulzatats:

Ant pirmininko: J. Kevė-ža gavo 116 balsų; P. Karpa-vičius — 55 balsus.

Ant vice-pirmininko: J. Barčas gavo 113 balsų; J. Pauža — 54 balsus.

Ant sekretoriaus: J. Berš-kys gavo 115 balsų; A. By-ras — 56 balsus.

Generolo Kuznecovo jėgos paėmė Jadrroma miestą ir surdamosios nugalėtas vo-kiečių 6-tą ir 7-tą tankų di-vizijas ir 23-čią pėstininkų diviziją atsidarė pietų pusę Klino.

Generolo Kuznecovo kariuo-menė nugalėjo 2-ą tankų di-viziją ir 109-tą pėstininkų di-viziją ir užėmė Solnečine-gorską.

Generolo Rokosovskio kariuo-menė nugalėjo 5-4, 10-tą ir 11-tą tankų divizijas, SS diviziją ir 35-tą pėstinin-kų diviziją ir paėmė Kistrą.

Generolo Gorovo vienatė pralaužė 252-ros, 87-tos ir 263-tos pėstininkų divizijų apsigynimo linijas ir užėmė Kulbiakien ir Lokotniją apy-linkes.

Į šiaurvakarius nuo Tula, generolo Boldino jėgos, nu-galėjusios 3-čią ir 4-tą tankų divizijas ir SS pulką iš Ger-mania divizijos, sekmingai vysto savo ofenzivą, supda-mos 269-tą pėstininkų divi-ziją.

Pirmas generolo Belovo sargų kavalerijos korpusas, nugalėjo 17-tą tankų divi-ziją. 29-tą motorizuotą pėsti-ninkų diviziją ir 167-tą pėsti-ninkų diviziją, vadymanis tu divizijų likučius užėmė Ve-nece ir Stalinogorsko miestus.

Generolo Golinofo jėgos atstūmė atgal 18-tos tankų divizijos ir 10-tos motorizuo-tos pėstininkų divizijos vie-nutes ir užėmė Mikailovo ir Jępifano miestus.

Lauke savo ofenzivos nuo gruodžio 6 iki 10 mūsų vie-nutės atėmė iš priešų virš 400 apgyventų centrų.

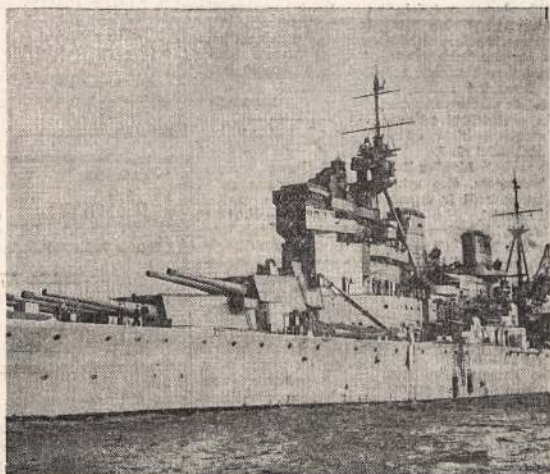
Nuo gruodžio 6 iki 12 mū-ty kariuomenė suėmė 396 tankus, 4.137 trokus, 694 motorciklus, 395 kamuoles 109 apkašų kamuoles, 715 kulkovsvaldžių ir 546 automa-tinius šautuvus.

Tuo pačiu metu mūsų je-gos sunaikino 71 tanką, 665 trokus, 92 kamuoles, 119 ap-kašų kamuolių ir 131 kulko-

Sulgy daugumos balsų į Sėmų ir Dukterų Kanados Lietuvių Savitarpinės Pašal-pos Draugijos Centra Pildo-mąj Komitetą 1942 ir 1943 metais yra išrinkti sekanti nariai:

J. Kevėža — pirmininkas, J. Barčas — vice-pirmin. J. Berškys — sekretorius, M. Guoba — iždinkinas, J. Linarta, Pet. Pajudis ir Z. Janauskas — kontroleriai, J. Valūnas, E. Undraitė, J. Balčiūnas (2-ros kuopos, Hamilton) ir E. Dobrovolskienė — alternantai.

Balsų tikrinimo kom.:  
V. Jusaitis  
S. Sasnauskas  
V. Ramanauskas



Japonai nuskandino didžiausį Britanijos karo laivą Prince of Wales, ant kurio prezidentas Ruzveltas ir Britanijos premjeras Čiorčilis suformavo santarvinių karo stiekių čar-terį. Tuo pačiu kartu japonai nuskandino ir Repulse, kitą didžiąją Britanijos karo laivą. Iš abiejų laivų įgultų žuvo virš 700 žmonių. Tačiau pavyko išgelbėti arti 2,300 vyrų.



