





# Amerikos Lietuviu Gyvenimas

## Sveikatos Skyrius

Šį Skyrių Tvarko ir Prižiūri  
Amerikos Lietuvių Daktarų Draugija.

### KĄ VALGYTI?

Arba dietos įtaka žmogaus sveikatai.

Rašo Dr. A. Petrika.

PASTABA: Dr. A. Petrika iš Brooklyn, N. Y., siuomi pradeda gana ilgą seriją straipsnių apie maistą. Ši tema yra labai svarbi kiekvienam ir todėl partina skaitytojams atydziai juos studijuoti ir net išsikirti. Komisija.

Cia aš kalbėsiu apie dietą (maistą), kokį vaidmenį jisai vaidina bendrojo žmogaus sveikatos eigoj, apskritai kalbant, ir dantų sveikatojy upatingai. Aš nenoriu palikti įspūdžio buk dieta tai vienintelis veiksnys mus sveikatos sustatyme. Butų tai perdaug siauras toksai sanprotaivimas. Vienok be apsirikimo baimės galima sakyti, jog dieta yra viena svarbiausių veiksmių sveikatos srity. Mus sveikata, kokia ji yra, gera ar bloga, tai tiesioginė pasėka mus gyvenimo rutinos: darbas, miegas, nuotaika (upas), psichinė padėtis, oro tyrumas, mankštymai, fizinis sąstatas, rupestis ar optimizmas, papročiai, k. t., gėrimas, rukymas ir t. t.—vis tai labai svarbus sveikatos nustatymo faktoriai. Visi šie veiksniai gyvenimo simfonijoj sudaro, lyg arpos stygas, tą harmoningą melodiją, ką mes fiziologijoj vadiname sveikata. Dieta šioj simfonijoj atstovauja dominuojančią stygą.

Seniau buvo manoma, kad maistas yra "bile medžiaga, kuri prikemša pilvą ir užima alkį. Kiek vėliau fiziologai ir maisto ekspertai padėjo dietai šiek tiek mokslingesnį pamatą. Jie pradėjo analizuoti maistą ir tyrinėti iš kokių medžiagų koksai maistas susideda? Koksai nušimtis tų įvairių medžiagų yra viename ar kitame maiste? Kokios medžiagos ir kokioj proporcijoj kunui reikalingos, kad jisai augtų, pasitaisytų dylančias bei įranciais dalis, kad jisai atliktų reikiamą darbą mažiausiai nuvargdamas?

Patėmyta, kad biologijos laboratorijose maisto ekspertai gali žaisti likimu ar gyvybe bandomųjų gyvulių vien tik pagelba maisto, keitaliodami maistą. Sužinota, kad kiekvienas maisto gabalėlis savy turi tam tikrą kiekį potencialės energijos, kuri pasireiškia darbu, judėjimu, kada tą medžiagą žmogus suvalgo. Ši energija jaučiama kune kaip šiluma.

Dar visai neseniai buvo manoma, kad žmogaus dietai nustatyti reikia tikta surasti, kiek kalorijų jam reikia per dieną ir kiek koksai maistas gali duoti kalorijų šilumos. Kalorija tai buvo tasai maistas, kuriuo to laiko maisto ekspertai matuodavo maisto naudingumą. (Kalorija, tai šilumos vieneta. Fizikas Juole apskaitliavo, kad svaras geležies, puolęs nuo 722 pėdų aukštumos, pakelia vandens temperatūrą vienu laipsniu, su lyg Fahrenheito termometro. Kitaip sakant, tasai puolęs geležies svaras, pagamina tiek šilumos, nes dabar patys sarmatinas savo darbu, tai ir šaukia, tas vagis: "laikykit vagį, laikykite vagį, o pats vagis. Mat Pittsburgo socialistai buvo atsidavę su dušia ir kunu republikonams. Pittsburgo "Naujienose" garsino repub. dėjo paveikslus, ir visus ragino balsuoti tik už repub. Taip pat Lietuvių Radio Kliubas, kuris kontroliuojamas socialistų ir per radio P. Dargis gana visus maldavo balsuoti tik už republikonų tikieta. Tai mat

### PITTSBURGH, PA.

Pittsburgo Pastabos.

Kas atsitiko, kad Pittsburgo Naujienose, skyriuje Chicago "Naujienose" nė žodžio nerašo apie Pittsburgo miesto ir pavieto rinkimus, bet savo seną šmeižalogiją gieda (žiūrėk "Naujienu" No. 265), apie Pivaroną, Virbicką ir Katkų. Mat mano publikos opiniją nukreipt į kita

šiek tiek blaivesnio proto žmogus, tas šalinas nuo repub., nes jau perdaug škandalų buvo pridare per 20 metų valdymo. Bet mus socialistams tai buvo geriausi, mat toks tokį pažino. Bet visa nelaimė kad mažai kas klausė jų patarimų ir balsavo už demokratų ir progresyvių partijas. Tokiu budu demokratai laimėjo pilną kontrolę ant Pittsburgo miesto, nes išrinko savo majorą ir visus 5 konsulus, taip pat ir kitas žymesnes vietas užėmė demokratai. Todel Pittsburgo garsiakalby ir negirdėt apie rinkimus. Pittsburgo tautininkai gali pasigirti rinkimais, nes daugelis dirbo, del dem. viešai nekuri tik slaptai del tam tikrų aplinkybių, ir tas labai nusisekė, nes dem. taip nušlavė repub., kad dar pirmą part tas pasilaukė Pittsburgo istorijoj.

Kur vienybė, ten galybė. Štai faktas parodo, ką gali atsiekti susidėjusias 9 tautas į balsuotojų lygą, kur ir lietuviai prisidėjo ir mus socialistams tiek daug ašarų ištraukė. T. B. L. nutarė remti teisėjus (kaipo mažumų užtarėjus) teis. S. Smith ir teis. F. Piekarski ir nors abu teisėjai buvo ant rep. tikieto, bet abu laimėjo. Taigi dabar tik po rinkimų Pittsburgo "tautininkai" arba teisingiau pasakius Lietuvių Balsuotojų Lygą gali pasigirti, kad liko laimėtoja, nes Pittsburgo miesto rinkimus pilnai laimėjo demokratai, o pavieto abu teisėjai remiami lietuvių laimėjo.

Taigi dabar gali rašyt kiek tik nori "linksமாகojai", "ilgakojai" ir pats redaktorius "Pittsburgo Naujienu", o mes sau trumfuojam ir džiaugiamės laimėjimu. Taip pat negalima praleist nepastebėjus tų garsiakalbių ir

šiek tiek blaivesnio proto žmogus, tas šalinas nuo repub., nes jau perdaug škandalų buvo pridare per 20 metų valdymo. Bet mus socialistams tai buvo geriausi, mat toks tokį pažino. Bet visa nelaimė kad mažai kas klausė jų patarimų ir balsavo už demokratų ir progresyvių partijas. Tokiu budu demokratai laimėjo pilną kontrolę ant Pittsburgo miesto, nes išrinko savo majorą ir visus 5 konsulus, taip pat ir kitas žymesnes vietas užėmė demokratai. Todel Pittsburgo garsiakalby ir negirdėt apie rinkimus. Pittsburgo tautininkai gali pasigirti rinkimais, nes daugelis dirbo, del dem. viešai nekuri tik slaptai del tam tikrų aplinkybių, ir tas labai nusisekė, nes dem. taip nušlavė repub., kad dar pirmą part tas pasilaukė Pittsburgo istorijoj.

Kadangi kunas, kaip jau minėjau, yra gana komplikuotas dalykas, tai ir maistas jam turi būti nemažiau komplikuotas. Kitaip sakant, maistas privalo turėti tas pačias pamatines medžiagas, kaip ir kunas. Dar daugiau: tosios pamatinės medžiagos turi būti tokioj proporcijoj suderintos, kokioj kunas jų reikalauja; kitaip kunas jų nepriims. Jeigu murininki, statančiam namą, vietoj vopnos, suderintos deramoj proporcijoj su cementu, pasiųstume vien tik smėlio (pieskų), jisai negalėtų namo muryti, nors patsai smėlis ir reikalingas prie muro. Bet be smėlio dar reikia ir cemento ir vandens, kad padarius reikiamą vopną. Taigi ir maistas pamatiniai susideda iš tokių pat medžiagų, kaip ir kuno protuplazma, kaip ir kuno protuplazma: angliavandžių (cukraus, krakmolo), baltymų (proteinų), riebalų, mineralų, vitaminių ir vandens. Sulyg savo statato jisai yra organinis ir neorganinis, gaunamas iš augmenų, gyvulių ir vandens (tuli mineralai).

(BUS DAUGIAU)

šiek tiek blaivesnio proto žmogus, tas šalinas nuo repub., nes jau perdaug škandalų buvo pridare per 20 metų valdymo. Bet mus socialistams tai buvo geriausi, mat toks tokį pažino. Bet visa nelaimė kad mažai kas klausė jų patarimų ir balsavo už demokratų ir progresyvių partijas. Tokiu budu demokratai laimėjo pilną kontrolę ant Pittsburgo miesto, nes išrinko savo majorą ir visus 5 konsulus, taip pat ir kitas žymesnes vietas užėmė demokratai. Todel Pittsburgo garsiakalby ir negirdėt apie rinkimus. Pittsburgo tautininkai gali pasigirti rinkimais, nes daugelis dirbo, del dem. viešai nekuri tik slaptai del tam tikrų aplinkybių, ir tas labai nusisekė, nes dem. taip nušlavė repub., kad dar pirmą part tas pasilaukė Pittsburgo istorijoj.

Kadangi kunas, kaip jau minėjau, yra gana komplikuotas dalykas, tai ir maistas jam turi būti nemažiau komplikuotas. Kitaip sakant, maistas privalo turėti tas pačias pamatines medžiagas, kaip ir kunas. Dar daugiau: tosios pamatinės medžiagos turi būti tokioj proporcijoj suderintos, kokioj kunas jų reikalauja; kitaip kunas jų nepriims. Jeigu murininki, statančiam namą, vietoj vopnos, suderintos deramoj proporcijoj su cementu, pasiųstume vien tik smėlio (pieskų), jisai negalėtų namo muryti, nors patsai smėlis ir reikalingas prie muro. Bet be smėlio dar reikia ir cemento ir vandens, kad padarius reikiamą vopną. Taigi ir maistas pamatiniai susideda iš tokių pat medžiagų, kaip ir kuno protuplazma, kaip ir kuno protuplazma: angliavandžių (cukraus, krakmolo), baltymų (proteinų), riebalų, mineralų, vitaminių ir vandens. Sulyg savo statato jisai yra organinis ir neorganinis, gaunamas iš augmenų, gyvulių ir vandens (tuli mineralai).

(BUS DAUGIAU)

## B. DRANGELIENE I CHICAGO GRAND OPERA

Neseniai Chicagoje tapo perorganizuota, ar geriau sakant suorganizuota opera — Chicago Grand Opera, į kurią pateko veik lietuviškai publikai nežinoma dainininkė ponja Bronė Drangelienė, plačiai žinoma Dr. Kazio Drangelio žmona. Kandidačių į operą buvo net 260, iš kurių išrinko tik dvi—ponią Drangelienę ir kitą merginą. Tai yra didelis laimėjimas ir užtai ponią Drangelienę tenka pasveikinti ir palinkėti geriausio pasisekimo.

Kadangi šiais metais operos sezonasbus visai trumpas, tik 5 savaitės, tai p. Drangelienė dainuos dviejuose operose: Pucini "Turondat" ir Verdi'o "Aida". Aidos rolėje. Tai yra svarbiausia rolė vienoje iš didžiausių ir populiariausių operų. Šiose operose ponja Drangelienė dainuos po vardu "Barbara Parlys."

Kadangi, kaip aukščiau minėjau, ponja Drangelienė, nedaugeliui yra žinoma, tai beabejojant lietuviui nepraleis progos ir atsilankys jos pasiklausti. Taigi prašome "Sandaros" skaitytojų tēmyti "Sandarą," o mes pranešime smulkiau apei visus detailius.

—Rep.

## LIETUVOS-LATVIJOS DERYBOS TĖSIAMOS KAUNE

Prieš kurį laiką buvo pradėti Rygoje Lietuvos-Latvijos derybos naujai prekybos sutarčiai sudaryti. Nuo esamos prekybos sutarties Lietuva atsisako, nes ji ėmė duoti daug daugiau naujos Latvijai. Rygoj derybos greit nutruko. Dabar derybos tęsiamos Kaune; atvažiavo Latvijos kelių asmenų delegacija, su buvusiu Latvių užsienių reikalų ministriu Seja priešaky. Su Latvija Lietuvai sunku išvystyti didesnius prekybinius ryšius, nes abi šalys turi maždaug vienodo pabudžio gamybą; vadinasi, ko Latvija turi parduoti, to ir Lietuva ir priešingai. Vis tikta su kaimynine šalimi tikimasi rasti pagrindo daugiau prekyauti.

—J. Dailydė.

## KAIP PRAEJO AUSTRIJOS 15 METU SUKAKTIS

Viena.—Austrijos respublikos 15 metų sukaktuvės Vienoje ir, bendrai, visoje Austrijoj praėjo ramiai. Socialistai buvo surengę Vienoje demonstraciją, ir policija buvo priversta pasinaudoti guminėmis lazdomis. Hugo-thaleryje Zemut. Austrijos parlamento vicepirmininkas socialistas buvo sužeistas ir 40 socialistų suimta.

## KAS NAUJO CHICAGOJ?

Teko nugirsti, kad Chicagoj susispietęs bursy laisvamanių jau tikrai rengiasi leisti laisva-

## Muzikaliai Veikalai

"BIRUTĖ", dviejų veiksmų liaudies opera, pradžioje yra overtiura. Muzika Petrausko, kaina \$2.00

Lietuviškos Liaudies Dainos, 4 bal., telpa šios dainos: Nusipyniau vainikėlį, Aš palikau motinėlę, Kur tas saltinėlis, Bernužėli nes'voliok, Oi žydi šile liepelis, Aš esmu mergelė, Pas motulę busiu, Siuntė močiutė, Aš savo bernelį, Mergelė jaunoji Muz. Petrausko \$1.00

Trisdešimts Dainų, dviem balsams, Muzika A. Aleksio. Kaina 75c.

DAINUOK, antra dalis, dviem balsam 11 dainų. Muzika A. Vanagaicio. Kaina 60c.

"Mamytė", vienam balsui (solo) ir pianui. Muzika A. Vanagaicio. Kaina 60c.

"Ak myliu tave", vienam balsui (solo) ir pianui. Muzika A. Aleksio. Kaina 30c.

"Graži čia giružė", vienam balsui (solo) ir pianui. Muzika A. Aleksio. Kaina 50c.

Trys Liaudies Dainos — vienam pianui (solo) Muzika J. Tallat-Kelpšos. Kaina 50c.

"Pasaka", vienam pianui (solo). Muzika J. Tallat-Kelpšos. Kaina 50c.

"Patarlė", vienam balsui (solo) ir pianui. Muzika Stasio Šimkaus. Kaina 50c.

Plaukia sau laivelis", vienam balsui ir pianui. Muzika Stasio Šimkaus. Kaina 50c.

"Oi greičiau, greičiau", vienam balsui ir pianui. Muzika Stasio Šimkaus. Kaina 50c.

Šiuos visus žemiau telpančius muzikalius kūrinius galite gauti

## "SANDAROJE"

814 W. 33rd STREET CHICAGO, ILL.

## RIMBAS

MENESINIS SATYROS IR KRITIKOS ŽURNALAS

Jo leidėju ir Redaktorium yra buvęs ilgus metų Sandaros Centro Sekretorius ir "Sandaros" Redaktorius K. J. Paulauskas.

Ar matei "Rimbą"? Ar skaitei kas jame yra parašyta? Jei ne, tai dėk konvertan 10c su savo antrašu ir pasiųsk jam, o jis tuoj pas tave pribus. Prenumerata metams tik \$1.00. Užsiprenumeruok jį, gausi daug linksmy skaitymų.

## "RIMBAS"

256 W. Third St. So. Boston, Mass.

## Sandaros Jubilejinis

# BANKETAS

Nedėlio, Sausio-Jan. 14, 1934

## MASONIC TEMPLE

Corner 64-th ir Green Streets Chicago, Ill.

Kalbos, Muzikalis Programas ir Vakarienė.

Pradžia 6:30 val. vakare ::—:: Įžanga \$1.00

# KOCERTAS

Seredoj, Sausio-Jan. 24d., 1934

## Chicagos Lietuvių Auditorijoj

3133 South Halsted Street

Pradžia 7:30 val. vakare ::—:: Įžanga 50, 75 ir \$1.00

Koncerte dalyvauja visos geriausios Chicagos lietuvių muzikalės spēkos; po koncerto—šokiai. Lietuvių plačioji visuomenė kviečiama skaitlingai dalyvauti šiuose sandariečių parengimuose

SANDARA

