

SVEIKATA... BRANGUS TURTAS

Ar Galima Sulaikyti Senatvės Priartėjimą?

Ankstyvesniais laikais pasenę žmonės jautėsi esą tikę tik pensijai ir poilsui. Buvo manoma, jog jie serga senatvės ligomis, kurių neįmanoma pagydyti.

Sių dienų medicina į senus žmones turi jau kitokią pažūrą. Pasirodo, kad seneliams galima prateisti gyvenimo pajėgas, suteikiant jiems darbą, kurį jie pajėgia atlikti, ir sužadinant juose kūrybiškus palinkimus. O vadinamomis "senatvės ligomis" dažnai serga net neseno amžiaus žmonės ir jos nepriklauso nuo žmogaus metų.

Civilizuotame pasaulyje vis daugiau atsiranda senesnio amžiaus žmonių. Ateity jų bus dar daugiau. O šiuo metu net 15 metų pasaulio gyventojų jau yra peržengę 60 metų ribą. Ir todėl ekonomistams bei kitiems ateities numatymo specialistams iškyla klausimas: Kaip pasaulis gali pasiruošti sukurti ateity senų žmonių prieaugį?

Kas Gi Yra Toli Senatvė?

Medicinoje atsirado visiškai nauja šaka — geriatija, kuri yra susidomėjusi ne vien seno amžiaus ligomis, bet rimtai tyrinėja ir biologinį senatvės procesą. Pirmieji šioje pasireiškė angiai, o juos dabar seka ir daugelio kitų kraštų specialistai — mokslininkai, kurie tyrinėja kodėl vieni žmonės anksčiau pasensta, o kiti, priešingai, ilgai išlaiko jaunatviškumą, darbingtoną ir stiprias jėgas. Humanitarinės įstaigos ir apdraudos draugijos ir milijonieriai nesigali paremti mokslo sritį.

Šiandien žmonės ilgiau gyvena, nes yra sumažėjusios ar net išnykusios kai kurios užkrečiamos ir epideminės ligos, kaip, pvz., cholera, raupai, difteritas ir t.t. Pavojinga dar seneliai plaučių uždegimo liga, dabar jau sukelia visai mažai pavojaus. Žodžiu, žmonės šiuo metu ilgiau gyvena, nes medicina surado daug cheminių priemonių, antibiotikų, vitaminų ir hormonų, kurie nugaifi ligas ir padeda žmonėms sveikti išlikti.

Bet kas gi, pagaliau, yra toji senatvė? Svarbiausioji priežastis yra audinių ir kūno ląstelių susidėvėjimas. Greta atsiranda materijos pasikeitimai, nervų sistemos ir ypač kraujo apykaitos aparato susilabavimai. Visa tai ir prisideda prie kūno organų susidėvėjimo, jų veikimo susilpnėjimo ir visų tu reiškinijų, kuriuos žmonėms tenka pakelti senesnio amžiaus susilaukus.

Bet geriatija ir bendroji medicina vis daugiau priemonių kūno organų padėti ilgiau veikti, nesusiđevinti ir nesusiđpnėjus. Tuo būdu pasipriešinama senatvės reiškiniams bei senatvės ligoms priartėti.

Sveikiausias Darbas Yra Tas, Kurį Atliekam Gryname Ore

Kasdieninis darbas savaime turi įtakos ne vien žmogaus savijautai, bet ir į sveikatą. Nesvarbu, ar tai bus raumenų, t. y. fizinis darbas, ar protinis, kuris yra lygiai sunkus ir varginas. Tačiau jau pats faktas, kad dirbame ne atvirame ore, bet uždaroje patalpoje, turi neigiamą įtakos į dirbančiųjų sveikatingumą ir amžių.

Aišku, protinį darbą dirba neturi dirbtuvių užesio, dulkių, pamažu nuodijančių dujų ar panašios pavojingos aplinkos, bet jiems tenka pakelti kitokias negeroves. Juos dienos metu

akina elektros šviesa, tenka kvėpuoti popierio dulkelėmis, bet svarbiausia, jie privalo dirbti sėdėdami, panaudojant mažai judesio. O tai sveikatai yra pavojinga.

Sveikiausias žmogui darbas, jei, aišku, jis nebūna pernelyg sunkus ir įtemptas, — yra darbas lauke, atvirame ore. Tuo būdu kūnas yra veikiamas saulės spindulių, plaučiai kvėpuojo grynu oru, kuriame yra daug deguonės, būna pakankamai fizinio įsitempimo. Visa tai sveikatai yra labai naudinga.

Įtemptas darbas raštinėse, kaip teigia žinovai, sveikatingumui yra nemažiau pavojingesnis, negu darbas fabrikuose, kasyklose, akmens skaldyklose. "Baltų apykaklių" ir baltarankių darbas dažniausiai atliekamas vadinamo nesveiko oro sąlygose, protinis įsitempimas silpnina nervų sistemą, dirbant sėdimą darbą padėtis neigiamai veikia visą organizmą. Yra nustatyta, kad protinio darbo žmonės labiausiai kenčia nuo širdies sukrikimų ir sunegalavimų. Todėl vadinamiems baltarankiams ypač patartina kreipti dėmesį į sveikatą. Jie privalo daugiau būti atvirame ore, daryti gimnastikos pratimus, kad duotų darbo raumenims ir kaulams, kad pagyvintų kraujo apykaitą. Ir jiems reikia dažniau ir savo sveikatos stovi patikrinti.

Miestu ir didmiesčiu gyvenimas yra patogus. Bet gyvenimas ir darbas gamtoje, kad būna ir be ypatingu patogumu, yra žmogui visada sveikesnis.

Neužilgo Paminėsim Lauryno Ivinskio 150 m. Užgimimo Sukaktį

Laurynas Ivinskis, 1848 metais išėdęs pati pirmąjį lietuvišką kalendorių, gimė 1808 m., Užvenčio parapijoje. Jo gimimo diena ir mėnuo nežinomi, tik spėjama, jog tai galėjo būti metų pradžioje.

L. Ivinskio kalendoriai, kuriuos jis leido iki 1864 metų, pavadavo nesamus laikraščius, teikė ūkininkams reikalingų žinių, spausdino ir anuometinius mūsų užgimstančios literatūros kūrinius (Antano Baranauko "Alykščių šilelį", Karčinos Praniškų "Artojų giesmės", Antano Kairio eilėraščius ir tt.).

Kai rusų valdžia uždraudė lietuvišką spaudą, Laurynas Ivinskis išspausdino 1865-67 metais tris kalendorius rusiškais raidėmis, kurie turėjo mežesni nasisekima. Ir po to 1878 metais dar įstengė išleisti vieną kalendorių — ankstyvesniu pavadinimu "Metu skaitlius ūkiškais", jau lietuviška.

Laurynas Ivinskis buvo pasiryžęs leisti ir lietuvišką laikraštį pavadinimu "Aitvaras", bet, nežinint dėtų nemenku pastangų, iš rusų valdžios laikraščiu leidimo nebuvo gavęs.

Per savo gyvenimą dirbes daugiausia mokytojo darba, be kalendorių paruošimo ir leidimo, buvo dar įpusėjęs sudaryti lietuviškai-lenkišką žodyną, išvertė apysaką "Genovaitė" ir tt.

Mirė Laurynas Ivinskis 1881 m. liepos 17 dieną.

Keliautojų Pasakos

Du keliautojai bando papasakoti keisčiausius nuotykius:

— Zinai, tamsta, tas Egiptas yra nepakenčiamas kraštas dėl savo karščių. Ar patikėsite, jog nulipe nuo piramidu mes saulės karštyje kepėm kiaušinius?

— O, tai niekis palyginus su Zanzibaru. Ten mes kepėm kiaušinius mėnulio šviesoje.

Pėdės parodys, kas pavogė.

Visus Malonius Tautiečius Kviečiame Dalyvauti Metiniam Sandaros Koncerte

Bus Suvaidinta Linksma Operetė

"Sveikam Ligos Neikalbėsi"

Muzika J. OFFENBACHO

Muzikalis Direktorius J. BYANSKAS

Režisorė GEN. GIEDRAITIENĖ

ŠI SEKMADIENI, LAPKRIČIO 3 DIENĄ
LIETUVIŲ AUDITORIJOJE

3133 South Halsted Street



VYTAUTAS LAZAUSKAS



JUOZAS BRAŽYS



Christina MILLER-BERTULIS



JULIUS SAVRIMAVIČIUS



GERALDINE RENNER

Operetės Vaidinime Dalyvauja:

Christina Milleriūtė - Bertulis, Juozas Bražys,
Julius Savrimavičius ir Vytautas Lazauskas.

Šioje Sandaros Pramogoje Jus Išgirsite Gražių Lietuviškų Dainų ir Muzikos; Pamatysite "Ateitis" Grupę Atliekant Tautinius Šokius. Kiekvienam Bus Smagu Praleisti Sekmadienio Vakara Tarpe Savųjų Prietelių ir Artimų Tautiečių.



PASIZYMEJUSI CHICAGIEČIŲ LIETUVIŲ ŠOKĖJŲ GRUPĖ "ATEITIS" PASIRODYS KONCERTINĖJE PROGRAMOS DALYJE.

Šokiams Gros BALIO PAKŠTO ORKESTRAS

Pradžią 3:30 val. po pietų

Įžanga su Taksais \$2.00

Po Programos Šokiai, Bendras Pasilinksminimas ir Vaisės...

