

SVEIKATA

BRANGUS TURTAS

Svaigulio Reiškiniai

Keikvienas mūsų pajuntame laiku nuo laiko svaigulį (dizziness) kurį gali sukelti įvairios priežastys, kaip tai gerklės ar ausies infekcija, nervų įtempimas, blogas virškinimas, aukštas kraujo spaudimas, sukietėjęs arterijų, pasikeitimai kraujo cirkuliacijos smegenyse, vaško susiformavimas ausies viduje ir pan.

Svaiguliai pasireiškia ir tuomet, kai tarp ausų ir akių nėra tinkamos koordinacijos. Jeigu svaigulys ilgiau užsitęsia ir sukelia galvos skausmus, tai reikalinga atkreipti į gydytoją, kuris bandys susiekti viso to priežastį ir ją pašalinti.

Kiek Laiko Miegoti?

Manymas, jog kuo žmogus senesnis, tuo mažiau jam reikia miego, nėra tikslus. Vidutiniai imant reikia 8 valandos miego. Vienas amerikiečių universitetas atliko platesnius šioje srityje tyrimus ir priėjo išvados, jog žmonės miega tik 5-6 valandas per parą, greičiau nuvargsta, pajunta galvos skausmus ir svaigulius, o taip pat būna nervingesni.

Beabejo, būna ir tokių, kurie pasitenkina 4-5 valandomis miego per parą, bet tokie tai yra retenybė ir klausimas kaip ilgai jie išlaikys nepakrikdę savo sveikatos.

Kas Ištikro Sukelia Paralyžių?

Pasak gydytojų biuletenio, Churchill mirė nuo kraujo krešulio (blood clot) smegenyse. Tai yra dažniausiai pasireiškiantis smegenų priepuolis, nuo kurio kasmet miršta šioje šalyje apie 150,000 žmonių. Tokie priepuoliai ištinka ne vie senyvo amžiaus asmenis, bet ir pasiekusius 40-50 metų.

Kaip atsiranda "krešulys smegenyse"? Pamažu smegenų arterijų sienelės pradeda apsidengti riebalų sluoksniais ir pasekoje to, kraujo tekėjimas per jas sulėtėja. Pagaliau susiformuoja ir krešulys (blood clot), kuris užkemš arteriją ir visai sustabdo kraujo bėgimą į smegenis. Pasėkoj to, priklauso kurioj smegenų daly tas atsitinka, ligonis gali netekti galimybės kalbėti, pajudinti rankas ar kojas.

Tokie krešuliai gali susiformuoti ir tolesnėse nuo smegenų arterijose. Pasiliusavęs, toks krešulys gali nukeliauti į smegenis ir juose užblokuoti arterijas.

GRETTA PAGALBA

Nenusimink, gausi pagalba. Vaistai, kurie buvo ilgai laukiami, nuo reumatizmo, rankų, kojų nutirpimo ir skaudėjimo jau yra.

Tuojau siųsk šį skelbimą ir savo vardą su antrašu, ir mes atsiųsimė vaistų išbandymui.

ROYAL PRODUCTS

North Sta., P. O. Box 9112
Newark 4, New Jersey

Parduodama

Vaistų išdirbystė, plačiai žinoma per daug metų tarp lietuvių ir kitataučių, kaipo Deksnio Galinga Mostis,

Turime daug padėkavonės laisvų už vaistų pasėkmingumą. Biznis neapribotai pelningas. Parduodam dėl dviejų rimtų priežasčių.

Dr. P. Deksnis
243 Broadway, Box 9112
Newark, N.J. 07102

ją. Atsitinka, taip, jog ir pati arterija sprosta ir išsiliejęs kraujas patenka į smegenų audinius, pradeda juos spausti ir pakrikdo jų funkcijas. Kartais spaudimas atsiluosuoja ir ligonis asigriebia ir vėl pradeda naudoti paliestas kūno dalis.

Mokslininkai atydziai tyrinėja šios rūšies priepuolius ir bando surasti vaistus, kurie paskatintų kraujo plaukimą į smegenis. Šiandien jau 80 nuoš. žmonių, užkluptų tokio priepuolio, jau gali atgauti savo sveikatą.

KLAUSIMAI IR ATSAKYMAI

Druskos Vartojimas

Vienas mūsų skaitytojas Detroit, Mich., savo laiške klausia: "Malonėkite paaiškinti ar senesnio amžiaus žmogus privalo vartoti mažiau druskos, negu buvo įpratęs anksčiau? Už paaiškinimą būsiu dėkingas."

J. V-tis

ATSAKYMAS

Nėra reikalo mažinti įprasto kiekio vartojamos druskos, jei esame sveiki, neturime aukšto kraujo spaudimo, širdies ligos ar kito negalavimo, kurį pablogintų didesnis kiekis suvartojamos druskos.

Iš kitos pusės, rudens ir žiemos laikotarpyje, kai mažiau prakaituojame, tai ir druskos mums nebe tiek reikalinga, kaip vasaros metu.

Tinkamas Poilsis

Reikia gerai įsidėmėti, jog

moteris sulaukusi 50 metų amžiaus, būna nebetokia atspari ir stipri, kaip anksčiau. Ir sveikata jos dažniau nukentia.

Todėl norint atrodyti gerai, reikia nepersidirbti ir stengtis skirti daugiau laiko poilsiui. Didžiausias vyresnio amžiaus priešas — nuovargis.

Mokėjimas išsaugoti savo jaunystę, glūdi racionaliam darbe su geru poilsiu.

Svarbu yra gerai išsimiegoti po sunkesnių darbo valandų.

Skilvio Uždegimas Arba Gastritis Reikalingas Skubaus Dėmesio

Kuomet po valgio mūsų skilvy atsiranda "sunkumai", kartais net skausmas arba vėmimas, mes dažniausiai suverčiame visą kaltę už tokius reiškinius ant netinkamo maisto, kurį ką tik suvalgėm. Žinoma, kartais gali būti ir maisto kaltė, bet tokie simptomai dažniausiai išpėja, jog kas nors negero reiškia mūsų skilvyje.

Skilvis, kaip ir kiekviena mūsų kūno dalis, gali būti pažeistas ir tuomet jame pasireiškia uždegimas jei ne vienoje, tai kitoje vietoje. Kai skilvio sienos užsikrečia, tai jos paraudonuoja ir patinsta. Jeigu infekcija būna aštri, tai atsitinka ir kraujavimas.

Valgant rupų maistą, vartojant alkoholinius gėrimus, pipirus, garstyčias, keptą mėsą ir pan., skilvis tampa daugiau suerzintas ir iritacija skilvyje padidėja. O jeigu maiste trūksta tam tikrų vitaminų, tai tas dar labiau gali pasunkinti padėtį.

Vienas senesniai išrastas medicinoje instrumentas, vadinamas gastrokopas suteikia galimybės pamatyti su atmušama šviesa ir net nufotografuoti skilvio pamušalą. Nuo to instrumento ir pati skilvio liga pavadinata "gastritis". Infekcija ir uždegimas skilvyje suteikia progų įsivyruoti ulceriui kuris yra

ne kas kitas kaip atvira žaizda skilvyje.

Gastritis būna laikinas arba chroniškas. Vėnu ir kitu atveju jis reikalauja nuodugnaus ir greito ištyrimo, kurį gali atlikti tik gydytojas. Niekam nepatartina užtepti tą ligą manant, jog ji pati savaime pranyks.

Kai Pasireiškia Žemas Kraujo Spaudimas

Žemas kraujo spaudimas nėra taip pavojingas, kaip aukštas, tačiau jeigu matavimo instrumentas parodo 105 ar mažiau, tuomet jau reikia atkreipti į tai rimtesnį dėmesį.

Priežasčių tokio reiškinio gali būti įvairių. Yra žinoma, jog tam tikros ligos, kaip influenza, džiova ir kitos chroniškos ligos sumažina kraujo spaudimą. Dažnai vartojami nuo galvos skaudėjimo, slogos ir neuralgijos vaistai, kuriuose esama "saol-tar", perastri numetimui svorio dieta, širdies raumenų susilpnėjimas ir eilė kitų kaltininkų gali numušti kraujo spaudimą.

To viso simptomai nors nėra taip aiškūs, tačiau turintieji žemą kraujo spaudimą nėra tokie

gyvūs, jūdrūs kaip kiti. Jie panašūs į automobilių su mažesne arklių jėga, kuris negali taip greitai važiuoti, bet už tai lėčiau nusidėvi.

Jei širdis yra priežastimi žemo kraujo spaudimo, tai reikia pasirūpinti apie jos sustiprinimą, ilgiau pasiliekančiam atviram ore, daugiau pailsinti ir pamiegančiam. Taipgi reikia valgyti daugiau daržovių, vaisių, košės, pieno ir apribotą kiekį mėsos bei kiaušinių.

Tokią Naudą Turime Iš Pomidorų

Pamidorų (tomeičių) gimtinė yra Peru valstybė, Pietų Amerikoje. Ispanai, kolonizuodami Pietinę Ameriką, atvežė juos į Europą.

Iš pradžių europiečiai kreivai žiūrėjo į pomidorus, bet pamažu jie plėtojosi ir šiaurę ir į rytus.

Lietuvą pomidorai pasiekė pa baigoje 18-to šimtmecio.

Pamidorai turi savyje apie 90 nuošimčių vandens ir nėra toks dalykas, kuris suteiktų kiek

daugiau kolorijų. Svarbiausia pomidorų nauda, tai vitaminai ir mineralinės druskos, kurios sustiprina mūsų organizmą ir saugo jį nuo užkrečiamo bakterijomis.

Labai naudingas mums, tai vitaminas C. Prinokęs saulėje pamidoras turi 30 nuošimčių to vitamino daugiau, negu kitas tos pat šakos prinokęs šešelyje.

Tam tikram kiekyje esama vitamino B-1, B-2 ir PP.

Neatbūtinai organizmui kalckės, potašas ir fosforas, kurie randasi pomidoruose nemažam kiekyje.

Kas link pomidorų skysčių, tai geriausia juos gerti šviežiai išspaudus, o ne iš skardinių.

Trūkumas Užsiėmimo Paskatina Senatvę

Kartais ir dažnai kartojama tiesa įeina per vieną ausį, o išeina per kitą. Taip atsitinka su tvirtinimais apie tai, jog tinginavimas ir "pensijiniame" laikotarpy yra nepageidautinas reiškinys. Jie ne tik sukelia nuobumą, apatiją, bet ir pagreitina senatvės procesą.

Dirbantis, ka nors žmogus pajunta gyvenimo ir jaunėsni; jo nervai atsiluosuoja nuo įtempimo, jis pamiršta patirtus nesusmagumus, o iš to, ką atlieka, turi tam tikro pasitenkinimo.

Darbas neprivalo būti vien tik fizinis. Reikia suteikti mankštos ir protui, bandant patirti ką nors naujo ir įdomesnio. Reikia duoti progos pasireikšti ir mūsų kilnesiems jausmams, kam nors pagelbstint, ką nors atliekant bendriems lietuviškiems reikalams. Žmogus, kuris rūpinasi vien tik savimi, ilgai neišgyvena.

Daug kur mums reiktų panaudoti senesnių laikų gyvenimišką išmintį, kuria vadovavosi mūsų tėvai ir seneliai, o taip yra: būk darbštas, pagelbėk savo kaimynams ir akiai nepa- mēgdžiok svetimų.

Prieš senatvę ir vyza patvory šokinėja.



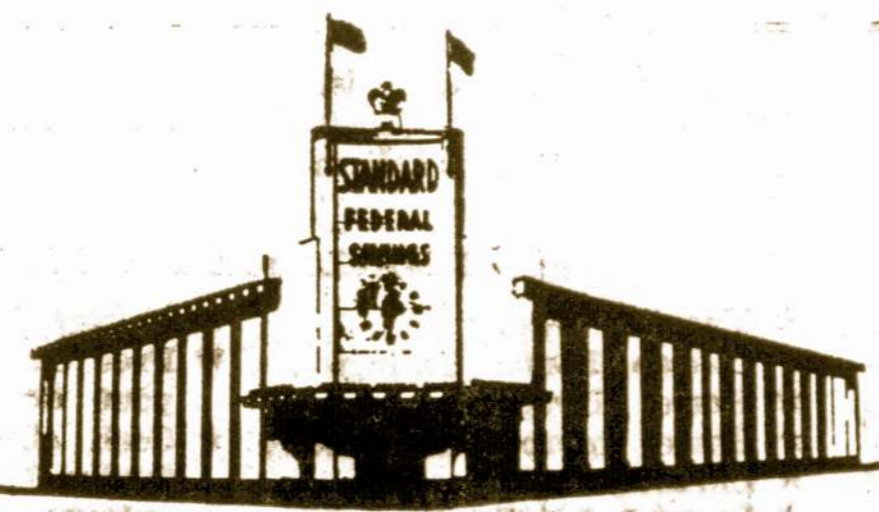
5 1/4 %

Standard Federal pays 5 1/4% per annum on savings certificates of \$10,000.00 or more (\$1,000.00 multiples thereafter). Earnings are paid quarterly at our regular payment dates of March 31, June 30, September 30, and December 31.

4 3/4 %

All regular passbook accounts earn 4 3/4% per annum... the highest return in the state of Illinois on this type of savings plan. There is no minimum or special requirement in this type of savings account. Transactions may be made at any time, with dividends being paid quarterly. Money saved by the 10th of any month earns from the 1st of that month.

6 MONTH SAVINGS CERTIFICATE



There are two basic savings plans being offered by Standard Federal. Each will have certain advantages to you, depending upon your savings objectives and the amount of money involved. Whatever plan you choose, you will enjoy the many advantages and conveniences which come to those who save locally. Standard Federal welcomes your savings account, large or small. If you have questions regarding rates or any specific savings plan, we'll be glad to help you choose the savings program that's right for you.

STANDARD FEDERAL

SAVINGS AND LOAN ASSOCIATION, 4192 Archer Avenue, Chicago, Illinois 60632 Phone: VI 7-1140

NAMŲ TAISYTOJAS - KONTRAKTORIUS
ATLIEKU VISUS NAMŲ TAISYMO DARBUS,
UZDEDU IR TAISAU STOGUS, KAMINUS,
ŠALYGATVIUS IR KITKA.
Dėl Apkainavimo Pasaukite:

GEORGE LORENCAS

Iš ryto prieš 7-tą valandą

Tel. LA. 3-1253

arba per visą dieną, nuo 7 val. ryto iki 10 val. vakaro

Tel. 778-7810

Kas tik turi gerą skonį,
Viską perka pas Lieponį!

Lietuvių Prekybos Namai

FURNITURE CENTER, INC.

MARQUETTE PARKE

6211 So. Western Ave. PRespect 8-5875

Vedėjas J. LIEPONIS

Pirmad. ir ketvirtad. — nuo 9 iki 9:30 Kitom dienom —
nuo 9 iki 6 val. vak. Sekmadieniais — nuo 12 iki 5 val. vak.

Apdraustas perkraustymas

Pigus ir sąžiningas patarnavimas. Naujais kraustymo įrankiais. Ilgų metų patyrimas.

JUOZAS NAUJOKAITIS

2022 W. 69th Street, Chicago, Illinois 60636 Tel. WA 5-9209

FRANK'S T.V. & RADIO, Inc.

Didelis pasirinkimas įvairiausių televizijų, radijo stereo aparatų. — Oro vėsintuvai. Spalvotos televizijos aparatai. — Pardavimas ir taisymas.

3240 SO. HALSTED STREET — Telef. CA 5-7252

