

ŠVIESA

LIEPA-RUGPIŪTIS-RUGSĒJIS, 1959

Turinys

Senatvė ir jos priēžastys. E. Korsakienė.	34
Iš mano atsiminimū. Rojus Mizara.	36
Gimtinėje. Eil. Teofilis Tilvytis.	42
Svajonė. Eil. Eduardas Mieželaitis.	42
Želmenys. Eil. Eug. Matuzevičius.	42
Patarimai sveikatai palaikyti. Dr. J. J. Kaškiaučius.	43
Sąžinė. Eil. Ed. Mieželaitis.	45
Iš VI. Majakovskio. Eil. Jonas Kaškaitis.	45
Šaunus lietuivio gydytojo išradimas. J. Skliutauskas.	46
Sveikinū. Eil. Antanas Miškinis.	47
Nebeparduodamos vasaros.	48

ŠVIESA

The Light

Prenumeratos kaina: metams \$1.00
Pavienis numeris 25c.

Politikos, Mokslo, meno ir Literatūros
Trimėnesinis žurnalas

Leidžia Amerikos Lietuvių Darbininkų Literatūros Draugija, 110-12 Atlantic Ave., Richmond Hill 19, N. Y.

Redakcinė komisija: R. Mžara, A. Bimba, Atsakomingas redaktorius: A. Bimba

No. 3

Liepa-Rugpiūtis-Rugsėjis (July-Aug.-Sept.), 1959

Metai XXVI

Senatvė ir jos priežastys

E. KORSAKIENĖ

Medicinos mokslų kandidatas

Kas tai yra senatvė? Į šį klausimą sunku tiesioginiai atsakyti, lygiai kaip nelengva griežtai apibūdinti, kas tai yra jaunystė ar vaikystė. Senėjimas yra nuolatinis gyvybinis procesas. Gyvybė, kaip ir viskas pasaulyje, visą laiką vystosi, keičiasi. Nagrinėjant gyvulių ar žmogaus gyvenimo ciklą, matyti, jog gyvybės pasireiškimas eina viena kryptimi, ir pagal išorinius pasikeitimus, kurie atsiranda organizme gyvenimo eigoje, žmogaus ar gyvulio gyvenimas dalijamas į tam tikrus laikotarpius: gimimą, vaikystę, jaunystę, senatvę ir pagaliau mirtį. Tačiau negalima nubrėžti moksliskai pagrįstos griežtos ribos tarp jaunystės ir senatvės. Tik gimusiame organizme šalia jaunų, besikuriančių, besivystančių audinių ir organų yra visai senų, mirstančių; tuo tarpu ir labai senų žmonių organizmuose yra visai jaunų, besikuriančių audinių. Ir nors šiandieninis mokslas senatvę laiko vienu iš gyvybinio proceso dėsnų, tai tas dar nereiškia, jog senatvės klausimas nedomina mokslo. Priešingai, šio klausimo tyrimui skiriamas labai didelis dėmesys. Žinoma yra tai, jog atskiri organizmai susensta labai nevienodu laiku. Jeigu stebėsime žmones, matysime, jog būna jaunuolių tiek pagal savo protinius, tiek fizinius sugebėjimus ir tokia amžiuje, kurį mes šiandien

laikome senatve — 60—80 metų, ir yra 45 metų senių.

Blogiausia yra tai, kad šiandieninis mokslas vargu ar gali stebėti normalią žmogaus senatvę. Šiandien net negalima pasakyti, koks yra normalus žmogaus amžius, t. y. toks amžius, kuris prasideda gimimu ir baigiasi normalia, fiziologine mirtimi, mirtimi dėl senatvės. Žmonės greičiau sensta ir per anksti miršta nuo įvairių susirgimų ar nelaimingų atsitikimų. Tačiau vien tas klausimas, kodėl organizmas keičiasi kaip tik senėjimo, o ne kuria nors kryptimi, verčia mokslininkus gilintis į šią problemą.

Pagrindinė gyvybės savybė — nuolatinė medžiagų apykaita su išorine aplinka. Medžiagų apykaitą organizme sudaro asimiliacijos (įsisavinimo) ir disimiliacijos (irimo) procesai. Įvairios maistinės medžiagos, patekusios į organizmą, keičiasi, asimiliuojasi, kartu su naujų medžiagų įsisavinimu organizme vyksta ir medžiagų irimas, o irimo produktai šalinami iš organizmo. Asimiliacijos metu susidaro naujos būtinos gyvybei palaikyti medžiagos, o disimiliacijos metu atsipalaidoja reikalinga energija. Vykstant medžiagų apykaitai, kiekviena gyvo organizmo ląstelė nuolatos keičiasi, kinta jos sudedamosios dalys, nuolatos atsinaujina jos protoplazma. Šis nuolatinis protoplazmos

atsinaujinimas įvairiose ląstelėse vyksta nevienodais tempais. Tai priklauso nuo organų, kuriuose yra ląstelės, nuo jų atliekamo darbo. Šis procesas nevienodas jaunystės ir senatvės laikotarpiams. Jaunystėje visa medžiagų apykaita, tame tarpe ir protoplazmos atsinaujinimas, ne tik nemažėja, bet didėja, tuo tarpu senų individų organizmuose ji nuolatos mažėja; senatvės laikotarpyje disimiliacija vyrauja prieš asimiliaciją. Nustatyta, jog kiekvienam amžiui būdinga savo medžiagų apykaita, sava organizmo struktūra bei sudėtis.

Šio proceso dėsningumams paaiškinti yra paskelbta įvairių teorijų.

Labai įdomi yra I. I. Mečnikovo senatvės teorija. Pagrindine senatvės priežastimi šis mokslininkas laiko tai, kad begyvenant nyksta "gerųjų" organizmo ląstelių skaičius, o jų vietą užima kitos, ne tokios vertingos ląstelės. "Gerosiomis" organizmo ląstelėmis Mečnikovas laikė specializuotas ląsteles, t. y. tokias, kurios gali atlikti tam tikrą darbą, pvz., raumenų ląstelė. Tokios ląstelės, kurios specializuojasi vienam darbui, netenka savybės daugintis, todėl, didėjant žmogaus amžiui, vienokiu ar kitokiu būdu žūva specializuotos ląstelės ir jų žymiai sumažėja. Be specializuotų ląstelių, organizme yra daug nespecializuotų ląstelių bei beląstelinės masės (apie 1/4—1/3 viso kūno svorio). Nespecializuotos ląstelės sugeba daugintis, todėl, žuvus specializuotoms ląstelėms, jų vietą užima nespecializuotos ląstelės, vadinamojo jungiamojo audinio ląstelės. Jungiamasis audinys sudaro organizmo atramos organus, per jį vyksta organų bei ląstelių mityba. Šiame audinyje, be kitų sudedamųjų dalių, yra ir didelis kiekis skaidulų, turinčių savybę surandėti. Žaizdos gyja jungiamojo audinio dėka, kurio skaidulos išaugusios ir surandėjusios sudaro randą. Mečnikovas nurodė, jog "gerosios organizmo ląstelės" yra ne tokios atsparios kaip jungiamojo audinio ląstelės, jos lengviau apsinuodija įvairiais nuodais. Žmogaus ar gyvulių žarnyne pastoviai gyvena įvairios bakterijos, kurios gamina nuodus— toksinus. Šie nuodai susigeria į kraują ir nuodija organizmą. "Gerosios organizmo ląstelės", apsinuodijusios minėtaisiais mik-

robų nuodais, žūva.

Kitas žymus kovotojas už ilgą amžių, akademikas A. A. Bogomolecas buvo priešingos nuomonės. Jis tvirtino, jog ilgaamžiškumas priklauso nuo jungiamojo audinio sistemos. Šio autoriaus nuomone, svarbus esąs tas faktas, jog per jungiamąjį audinį specializuotosios ląstelės kvėpuoja, minta, pašalinami medžiagų apykaitos produktai. Sutrikus jungiamojo audinio ląstelių darbui, sutriks ir specializuotųjų ląstelių mityba, jų apsilvymas. Be to, jungiamojo audinio ląstelės kovoja su į organizmą patekusiais mikrobais ir tuo pačiu saugo organizmą nuo ligų. Jeigu jungiamasis audinys ar jo atskiros grandys užsiteršia medžiagų apykaitos produktais arba dėl kitų priežasčių sutrinka jų darbas, tas turi atsiliepti viso organizmo būklei.

Didelį dėmesį mokslininkai skiria endokrininėms, arba vidaus sekrecijos, liaukoms. Šios liaukos gamina sudėtingus hormonus, kurie veikia visas organizmo funkcijas, tame tarpe ir medžiagų apykaitą.

Didelis dėmesys pastaruoju metu skiriamas centrinei nervų sistemai. Fiziologo I. P. Pavlovo mokinė Petrova eksperimentinėmis sąlygomis žymiai greičiau susendindavo šunis, jeigu pastarieji buvo ypatingu būdu nervuojami, bandomųjų šunų centrinė nervų sistema ilgą laiką būdavo nenormalioje būklėje. Centrinės nervų sistemos reikšmę ilgaamžiškumui pripažįsta ir žinomas Tar. Sąjungos šios srities specialistas A. V. Nagornyj.

Senatvę aiškinančių teorijų yra labai daug. Tai rodo, kad šis klausimas yra kruopščiai tiriamas. Svarbiausias uždavinys, kurį reikia išspręsti, — tai giliai mokslškai ištirti medžiagų apykaitą, nustatyti subtiliausius medžiagų apykaitos pakitimus įvairiame amžiuje. Reikia nustatyti tas priežastis, dėl kurių organizmas ilgai nebepajėgia pašalinti visų nereikalingų apykaitos produktų ir nebepajėgia išlaikyti pačios medžiagų apykaitos tokia lygyje, kokiame ji yra jaunystėje. Nėra abejonės, jog bus nustatyti mechanizmai, verčiantieji organizmą senti, bus rasti tikri, mokslškai pagrįsti metodai, leidžiantieji sustabdyti ankstyvą, priešlaikinį senėjimo procesą.

Iš mano atsiminimų

Tarnauju Merkinės valsčiaus kanceliarijoje

Rojus Mizara

Merkinės valsčiaus viršaičiu tuomet buvo Čiurlionis, rodosi, Petras jo pirmas vardas. Jis buvo sulenkėjęs miesčionis. Vieną sekmadienį jis man sakė:

—Andai prašei, kad priimčiau tave kanceliarijon sargu. Dabar vieta yra. Gali pradėti tarnybą kitą sekmadienį.

Smagi man buvo toji žinia. Ir sekamą sekmadienį aš jau pradėjau sargo pareigas eiti.

Merkinės valsčiaus namas buvo mūrinis, dviejų aukštų. Stovėjo jis pačiame Merkinės centre, ties rusų cerkve. Pastatas atrodė dailiai, baltas, miestelio pažiba. Antrajame aukšte buvo pradinė mokykla viename gale, o kitame — trijų kambarių mokytojo butas.

Pirmajame aukšte buvo valsčiaus raštinė, laukiamasis, kambarys pravažiuojantiems valdininkams (komandiruotės metu) pernaktoti, raštininko butas, nedidelis kambarėlis raštininko padėjėjui gulėti ir kalėjimas — mažytis kambarys, tamsus, tik su nedideliu langeliu į koridorių.

Mokykla rūpintis man nereikėjo. Mano darbas: apvalyti ir žiemos metu apšildyti apatinius keturius kambarius ir kalėjimo kamerą, na, ir juos prižiūrėti, saugojant, kad būtų tvarka; neįleisti nereikalingų žmonių, o tuos, kurie su reikalais ateidavo, daboti, kad tvarkiai užsilaikytų. Žmogui esant kalėjime, teko jam patarnauti. Kai kada reikėdavo nueiti į paštą parnešti laiškus ir laikraščius.

Taigi darbo man buvo visai maža, laisvo laiko turėjau užtenkamai. Algos gaudavau devynius rublius mėnesiui. Iš jos reikėjo apsirengti ir pavalgyti.

Iš karto sunkiai verčiau. Bet ilgainiui susipažinau su daugeliu žmonių, kuriems tekdavo atlikti vienokią ar kitokią nedidelę paslaugėlę, už kurią jie man vis numesda-

vo po dešimt ar daugiau kapeikų. Pavyzdžiui, prie pat valsčiaus raštinės buvo limonado dirbykla; ten aš dažnai padirbėdavau. O kai pramokau daugiau rusiškai rašyti, tai raštininkui padėdavau raštinėje. nurašydavau smulkius dalykėlius— “poviestkas” ir kitokius mažmožius. Už tai man raštininkas (jo virėja) dažnai duodavo maisto.

Ir taip aš įsigijau naują rūbų eilutę, naujus batus, net ir laikrodžiuką. Kas mėnesį tėvui galėjau duoti daugiau negu būčiau uždirbęs dvare. Tamsūs žmoneliai, atvykę su reikalais iš kaimų jau pradėjo mane net “ponaičiu” vadinti! O kai kurios moterėlės net ir rankon siekdavo bučiuoti.

Svarbiausia man buvo tai: turėjau užtenkamai laiko laikraščiams ir knygoms skaityti.

Merkinėje tuomet gyveno įdomus žmogus: Karolis Lepeška. Jis buvo kilęs iš Samūniškių kaimo. Pramokęs rūbsiuvio amato, iš pradžių apsigyveno Marcinkonyse. Ten gyvendamas buvo fanatiškas katalikas, tiesiog asketas: dažnai badaudavo, neretai fiziškai kankindavosi; tik dirbo ir meldėsi. Bet štai, ima jis ir patampa bedieviu. Kokiu būdu, kas vyriausiai jį pastūmėjo į laisvamanybę, pasak jo, ir jis pats nesužinojo. Pametė savo žmoną, kuri tebebuvo vis dar karšta katalikė, atvyko Merkinėn ir čia netoli bažnyčios atidarė savo dirbtuvėlę. Samdė jis apie du tris mokinius. Buvo neblogas siuvėjas.

K. Lepeška gyveno kukliai. Kiek uždirbdavo, išleisdavo ant knygų ir laikraščių. Pas jį pradėjo užveidinti visa eilė jau akis prapliūšusių žmonių, linkstančių į laisvamanybę. Mes, kurie gyvenome Merkinėje, sudarėme savotišką ratelį: Lepeška, R. Židžiūnas, dar pora žmonių, kurių pavardžių neatsimenu, aš ir, kai kada (slapta), vargoininkas Kunkulis. Pas K. Lepešką buvo ma-

no antrieji namai. Čia aš nuolat ateidavau pasikalbėti. Keletas mūsų prenumeravome visus lietuviškus laikraščius, ėjusius tuomet Vilniuje; taipgi K. Lepeška prenumeravo ir "Rygos naujienas". Vienas ar kitas gaudavome pluoštus laikraščių iš Amerikos. Na, ir dalijomės jais. K. Lepeška, turėdamas daugiau išteklių, dažnai vykdavo į Vilnių ir iš ten parsiveždavo naujų lietuviškų knygelių. Sekmadieniais (vasarą) neretai keletas mūsų išeidavome į užmiestį ir ten dainuodavome visokias lietuviškas dainas. Visi atsargiai kalbėdavome prieš carinę valdžią, visi pritarėme socialdemokratams, bet pastarųjų literatūra mūs, kiek atmenu, nepasiekdavo. Nieks iš mūsų nebuvo susirišęs su jokia organizuota revoliucine grupele.

Taigi Merkinėje man gyventi buvo smagu. Nuobodžiauti neteko.

Vasaros metu parvykdavo į tėviškę atostogų rašytojas Vincas Krėvė - Mickevičius, kurio tėvas buvo Subartonių seniūnijos seniūnu. Senis Mickevičius dažnai atvykdavo visokiais reikalais į valsčiaus raštinę, ir mudu buvome geri bičiuliai. Aš jam patikdavau gal ir dėl to, kad visuomet girdavau jo sūnų ir pastarojo raštus. Tuomet aš buvau skaitęs Krėvės - Mickevičiaus tik du apsakymus, "Gilšę" ir "Bobulės vargus". Jie man labai patiko. O tėvui patiko, kad aš juos giriu. Jis pats, sakėsi, dar vis neturėjo laiko juos perskaityti. Kai rašytojas parvyko, senis mane supažindino su juo. Tiesa, rašytojas neturėjo ką su manim šnekėti, tačiau porą kartų, kai jis buvo apsisojęs klebonijoje, mes klebonijos kieme kartu žaidėme kriketą: rašytojas, kunigas Ribikauskas, kunigo sesuo ir aš.

Merkinės valsčiaus viršaičiu, kaip minėjau, tuomet buvo merkiniškis Čiurlionis. Jau senyvas, aukštoko ūgio, palinkęs vyras. Jis turėjo Merkinėje savo žemės geroką sklypą. Buvo sulenkėjęs, jokios spaudos neskaitytė; tamsus, mėgęs pagerti šlėkta. Teoriniškai jis buvo valsčiaus galva, bet tikrovėje valsčių valdė raštininkas, biurokratas P. Pokrovskis, nė žodžio nemokėjęs kalbėti nei lietuviškai, nei lenkiškai. Tai buvo žiaurus (ne man) caristas. Jis buvo tikras valsčiaus viešpats. Jo žmonės ir bijojo.

Būdavo seniūnijų susirinkimų metu, jei

tik kuris susirinkimo dalyvis nusikvatos ar garsiau lietuviškai prakalbės, tai Pokrovskis pagriebia jį ir tempia į kalėjimą! Neilgam, tiesa, uždarydavo — valandai kitai, bet uždarydavo! Pokrovskis net gi neleisdavo valstiečiui jam rankon pabučiuoti — jis jais šlykštėdavosi. Nesišlykštėdavo jis tik kyšius iš jų imti! O jis ėmė!

Merkinės, Nėdingės ir Varėnos valsčiams valdyti buvo, žinoma, kitas, viršesnis asmuo: žemiečių viršininkas. Juo tuomet buvo Ivanas Ivanovičius Bogoliubovas, kariuomenėje atsitarnavęs pulkininkas. Jis nusipirko netoli Merkinės Uciekos dvarelį, kuriame daugiausiai ir gyveno. Neretai Bogoliubovas atvykdavo į Merkinę, užeidavo į valsčiaus raštinę; čia kai kada jis ir nakvodavo.

Žemiečių viršininkas turėjo, rodosi, vokiečių markės, automobilį, kuris dažniausiai būdavo pastatytas valsčiaus kieme. Su šoferiu Ananievu mes buvome geri bičiuliai, dažnai automobilį taisydavome, o neretai abudu susėdę jin smarkiai pavažinėdavome. Automobilis tuo metu Merkinėje buvo didelė naujenybė. Pamatę žmonės jį, stebėjosi:

— Ana vežimas važiuoja be arklio!..

Ilgainiui mes pradėjome slaptą veiklą prieš Pokrovskį: Mickevičius ir kiti doresni seniūnai rinko valstiečių parašus po prašymu žemiečių viršininkui, kad jis Pokrovskį atstatytų. Taip ir buvo padaryta: Pokrovskis, atstatytas, gavo vietą kitoje Vilniaus pusėje, rodosi šumsko valsčiuje, o į jo vietą Bogoliubovas iš kaž kur partraukė totorių kilmės raštininką, taipgi visiškai lietuvių kalbos nemokantį. Bet su šiuo mano pažintis buvo menka, kadangi neužilgo ir aš palikau savo tarnybą. Girdėjau, naujasis raštininkas buvo sukalbamesnis.

Gerai pažinojau kiekvieną to meto Merkinės valsčiuje buvusį seniūną ir kitus kiek tiek veiklesnius "politikierius". Pažinojau valsčiaus teismo teisėjus. Mačiau, supratau, kaip jie buvo renkami ir kodėl buvo išrinkti. Tik retas seniūnas buvo išrinktas be kyšių davimo rinkėjams, be vienokio ar kito kio jų patraktavimo, ypač drąsesnių ir veiklesnių.

Valsčiaus teismą sudarė penki teisėjai,

seniūnų ir "išrinktinių" (vibornų, kuriuos turėjo kiekvienas kaimas) išrinkti, o žemiečių viršininko patvirtinti. Šis teismas sprendavo nedideles valstiečių bylas, kurių būdavo daug, nes valstiečiai dėl mažiausio nesusipratimo eidavo "ieškoti teisybės teisme". Teismo sesijos įvykdavo dažnai.

Na, ir ką gi? Trimi ar daugiau dienomis prieš sesiją, teisėjai jau būdavo Merkinėje — karčiamose dieneles leisdavo. Turtingesnieji, šaukiamieji į teismą, taipgi atvykdavo keliomis dienomis prieš, kad galėtų "matyti" tą ar kitą teisėją ir su juo "pasikalbėti". Ateidavo kai kurie pas mane klausti, kur rasti tą ar kitą teisėją, ar aš žinau, kad jie jau Merkinėje? Atsakydavau: eikite į tą ar į tą karčiamą — ten rasite. Gerdavo per dienas ir naktis. Kai kurie teisėjai į sesiją vos atsivilkdavo "iš po sunkios nakties".

Viršaitis prieš teismo sesiją taipgi kartu maišydavosi ir uždavo. Juk ir jis galįs kiek tiek paveikti teisėją arba ir visus juos.

Tačiau teismuose vyriausią žodį turėdavo raštininkas. Oficialiai jis nespėdavo bylos, tik užrašydavo jos eiseną, bet neoficialiai jo įtaka teisėjuose buvo lemiamą. Kiekvienos bylos sprendimui padaryti visi teisėjai, išklause skundėjo ir skundžiamojo, taipgi liudininkų, balso, eidavo į kitą kambarį. Bet prieš jiems išeinant, raštininkas dažnai (ne visuomet) įsakydavo, kaip jie turį spręsti!

Gudresnieji žmonės tai žinodavo, todėl prieš teismo sesiją daug jų atnešdavo kyšių raštininkui Pokrovskui. Išsivesti į karčiamą jo negalėjo — neidavo, tai jam nešdavo pinigais, bei kokiais nors produktais: lašiniai, kumpiais, kiaušiniai, sūriais; kai kada atnešdavo nušautą kiškį. Ateina su "dovana" pas mane ir klausia, kaip galima sutikti raštininką. Einu aš pas Pokrovskį ir sakau, toks ir toks asmuo nori jus matyti. Retai kada Pokrovskis asmeniškai tokį žmogų sutikdavo. Jis užsirašydavo jo vardą ir pavardę ir liepdavo man pasakyti tam žmogui, kad, jei turi ką, tegul palieka jo virėjai.

Raštininko rankose gi buvo visos bylos, tai jis, turėdamas žmogaus vardą ir pavar-

dę, tuojau suprasdavo, ko kyšio davėjas nori.

Pasitaikydavo ir taip, kad kyšius raštininkui atnešdavo abidvi pusės: skundėjas ir skundžiamasis. Tokiuo atveju Pokrovskis bandydavo abudu "sutaikyti".

Kai kada įvykdavo "nesusipratimas" ir tarp teisėjų dėl to, kad vienus jų girdydavo skundėjas, o kitus — skundžiamasis. Tos rūšies bylos sprendimai mane labai dominavo.

Iš anksto aš nujausdavau, kas kokią bylą laimės, žinodamas, ką kuris bylos dalyvis davė raštininkui, kiek kuris asmuo "vaišino" teisėjus karčiamose. Teismo sesijų metu aš visuomet būdavau raštinėje palei duris, kad galėčiau pašaukti liudininkus, bei vyriausius bylų dalyvius, kai buvo reikalo. Dėl to aš viską mačiau, viską girdėjau, kas ten dėdavosi. Ir visa tai kėlė manyje pasi-šlykštėjimą.

Būdingesnius teismo metu įvykius pasakodavau K. Lepeškai ir kai kuriems kitiems arčiau mūsų stovėjusiems žmonėms. Visi jie keikdavo tokią sistemą.

—Vadinasi, biednam žmogui bylą laimėti progos nėra! — sakydavo Lepeška.—Bet visam tam ateis galas!..

Nežinau, ar K. Lepeška yra gyvas, ar jau miręs. Jei jis gyvas, tai gerai mato, kaip išsipildė jo pranašystė.

Žemiečių viršininkas turėjo teismų ne dažnai. Jis teisdavo miesčionis, taipgi dvarianinus, kurių pas mus buvo mažai. Kadangi miesčionių "klasė" sudarė veik išimtinai žydai, tai jų bylas Bogoliubovas ir nagrinėdavo. Čia buvo taip pat, kaip ir valsčiaus teismuose: bylas laimėdavo turtingesnieji. Tačiau Bogoliubovas buvo apdairesnis, budresnis ir "kytresnis" už valsčiaus teisėjus. Kyšių, papirkdinėjimų neimdavo neatsargiai. Jis sustodavo pas vieną žydą biznierių — krautuvininką, kur buvo jam paskirtas specialus kambarėlis: jame jis ir priimdavo tuos, kurie norėjo jį "pamatyti". Man visa tai pasakydavo to biznieriaus sūnus, su kuriuo bičiuliaudavau.

Viena buvo ypatingai keista ir mane dominanti byla. Jauna, daili žydų kilmės moteriškė patraukė teisman parapijos kleboną kun. Ribikauską. Neatsimenu smulkiai, kaip

ten viskas buvo. Užtenka priminti, kad moteriškė skundė kunigą už tai, kad pastarasis buvo ją kur tai prie klebonijos sodo užpuolęs. Nekantriai laukiau teismo.

Skundėja atsivedė tris liudininkus ir buvo pasiryžusi Ribikauską "pamokyti kaip reikia". Žinoma, liudininkai buvo laukiama jame, o raštinėje — Bogoliubovas, skundėja ir skundžiamasis, ir aš, stovįs prie durų. Išklaušęs skundėjos trumpos kalbos, kaip ji buvo užpulta, Bogoliubovas pasakė:

—Taikykitės. Aš gerai pažįstu kunigą Ribikauską — jis doras žmogus, tokių nusikaltimų, kokius jam primeti, žinau, neatliko ir nebandė nieko panašaus atlikti.

Moteriškė verkdamas pasakojo, kad ji turi liudininkus, visa tai mačiusius, kurie patvirtins jos skundo teisingumą. Gi žemiečių viršininkas sakė:

—Jokių tavo liudininkų kalbų aš čia neklausysiu. Taikykitės! Kunigas atlygins tau už suknelės suplėšymą. Ko daugiau reikia? O jei bandysi eiti į Trakus (į apskrities teismą), žinok, kad nieko negausi...

Ir taip, po ilgoko Bogoliubovo pamokslo moteriškė sutiko taikytis, tik dabar neatsimenu, kiek kunigas jai sumokėjo "už suknelės suplėšymą".

Viskas buvo baigta. Žemiečių viršininkas įsakė man niekam nė žodžio nesakyti apie šią bylą, apie jos finalą. Po "teismo" žemiečių viršininkas su kunigu nuvyko į kleboniją pietų. Grįžo iš ten jis po keleto valandų jau gerokai "nusikukavęs".

Po to minėtoji žydė man sakė:

—Nėra čia jokios teisybės, nėra! Kur ją rasti?..

Aš jai tuomet iš tikrųjų negalėjau pasakyti.

Vieną dieną, kai žemiečių viršininkas buvo pas mus atvykęs ir raštinėje tikrino kai kuriuos valsčiaus dokumentus, aš savo kambarėlyje skaičiau laikraštį "Viltį". Stai ga atskubi viršaitis Čiurlionis. Nė žodžio man netaręs, pagrobia iš mano rankų laikraštį ir neša į raštinę. Nustebau. Bėgu pasukui jį. "Kas čia darosi?" galvoju.

Padavęs laikraščio egzempliorių Bogoliubovui, Čiurlionis nužemintu tonu sako:

—Vaša visoko blogorodija! Atsimenate, kaip aš jums andai sakiau, kad mūsų sar-

gas skaito uždraustą spaudą. Štai, prašau pasižiūrėti.

Pažvairavęs į mane, Bogoliubovas išsitiesia laikraštį ant rašomojo stalo ir atidžiai jį stebi. Pagaliau klausia jis manęs:

—Iš kur jį gavai?

—Iš Vilniaus, — atsakiau, nors iš tikrųjų aš tuomet "Viltį" gaudavau iš vargonininko Kunkulio.

—Iš Vilniaus?

—Taip, iš Vilniaus, vaša visoko blogorodija.

Prieinu ir pirštu parodau "Vilties" redakcijos adresą.

Bogoliubovas valandėlę galvojo. Tuomet piktokai viršaičiui:

—Tai ką, ar tu manai, kad Vilniuje išeinąs laikraštis, leidžiamas su valdžios žinia, yra priešvaldiškas? Ką tu čia man rodai?!

Viršaitis susimaišė, nebežino, ką sakyti. Tuomet:

—Vinovat, vaša visoko blogorodija, vinovat!..

Viršaičio veidas paraudo kaip virtas vėžys. Į Bogoliubovo tolesnes aštrias pastabas, jis tik kartojo: "Vinovat, vinovat, vaša visoko blogorodija!.."

Nors aš, valsčiuje tarnaudamas, slėpiau tą faktą, kad gaunu iš Amerikos socialistinių laikraščių ir juos skaitau, vistiek, to visiškai nuslėpti negalėjau nuo kitų. Gal būt artimi mano bičiuliai kam nors buvo prasitarę, gal kaip nors iš kitų šaltinių viršaitis buvo sužinojęs. Norėdamas prisigerinti žemiečių viršininkui, jis ir paskundė mane. Būdamas tamsus, lietuviškai skaityti nemokėjo, tasai kelmas A. Smetonos redaguotą klerikalų "Viltį" skaitė socialistiniu ir priešvaldišku. Na, ir už tai gavo nuo savo dievaičio per nosį. Per kiek laiko jis į mane net nedrįso prašnekėti.

Besiartinant viršaičio rinkimams, aš dėčiau visas pastangas, agituodamas prieš jo išrinkimą. Doresniems seniūnams (kaip Micekičius ir kt.) papasakojau, kaip Čiurlionis mane skundė Bogoliubovui. Jie taipgi pradėjo veikti prieš jį. Atėjus rinkimų dienai, viršaičiu buvo išrinktas Barysas, rodosi, iš Gudakiemio.

Per kurį laiką mane labai kankino ne-

rimastis, kilusi iš per didelio smalsumo. Buvo taip: Tuomet raštininko padėjėju buvo Teofilius Stankevičius, sulenkėjusio merkiniečio darbininko sūnus. Mudu buvome geri bičiuliai. T. Stankevičius gulėdavo ten pat, jam skirtame kambarėlyje, kur ir aš gulėdavau. Jis turėjo mandaliną ir neblogai ją skambino, tuo būdu ilgus vakarus, kai nieko kito neveikiame, būdavo sėdime kambarėlyje: jis skambina dainuškėles, o aš dainuoju.

Valsčiaus raštinėje buvo keletas šėpų (spintų), kurias Pokrovskis laikydavo "griežtai po raktu". Nei iš šio, nei iš to mudu su Stankevičium nusitarėme pažiūrėti, kas tose spintose tokio didelio slepiasi. Gavome vieną kitą raktelį, na, ir lengvai visas spintas jais atrakinome. Bet, patikrinę, nieko jose neradome didelio: šokie tokie dokumentai, pasportų knygutės ir kitokie popieriai. Nusitarėme niekad daugiau spintų neatidaryti, o raktus numetėme šalin.

Bet raštinėje buvo ir kitokia spinta—seifas, kuriame stovėjo pinigai. Dalykas toks: Merkinėje, valsčiuje, veikė t. v. Tau-pomoji kasa, į kurią turintieji atliekamų pinigų dėdavo; iš ten, rodosi, ir paskolų gaudavo kai kurie žmonės. Seifą tegalėdavo atidaryti tik valsčiaus viršaitis, — nieks kitas! Seifas buvo atidaromas be rakto, bet reikėjo žinoti jo sekretus; reikėjo tam tikrą račiuką pasukinti, nutaikyti pagal numerius ir raides, na, ir seifas atsidaro.

Ar neužsimanysime ir mudu seifą atidaryti! Trupučiuką atsargiai ratelį pasukinėję, imame ir atidarome! Pažiūrime į vidų: stovi daugiau kaip du tūkstančiai rublių. Krūva pinigų, ar ne? Aišku, mes jų nelietėme nė vienos kapeikos. Seifą uždarėme ir turėjome pamiršti. Bet aš negalėjau to pamiršti. Mane dažnai kankino baimė, ar mano draugas Stankevičius, gyvenęs visuomet trūkumuose, nepanorėtų iš seifo pasiimti rublį kitą? Aš gi esu sargas, pastatytas tam, kad viską saugočiau. Kilo ir kita mintis: pats viršaitis gali bent dalį tų pinigų pragerti, gali kilti dėl to skandalas, o jei jis kaip nors sužinotų, kad Stankevičius ir aš seifą mokame atidaryti, sumestų kalbę ant manęs. Laimei, T. Stankevičius neužilgo iš Merkinės išvyko į Žaslių valsčiaus

raštinę dirbti, tai aš atsikvėpiau lengviau ir net galėjau, kad tokia pikta mintis dėl jo, gero vaikino, buvo įsiskverbusi į mano galvą.

Kaip minėjau, kalėjimo kameriukė buvo mažytė ir tamsi. Joje tebuvo tik iš lentų sukaltas platus suolas, ant kurio kaliniai galėjo sėdėti ir naktį gulėti. Vieną kalėjimo raktą turėjau aš, kitą — miestelio policija.

Tik keletas mano laikais žmonių perėjo per tą kameriukę. Aišku, nei vienas jų nebuvo politinis kalinys.

Tokius asmenis, kurie turguose ar sekmadieniais pasigėrę susimuša, policija sukisdavo į tą kameriukę ir policija jais rūpindavosi. Man gi teko pridaboti tik tuos, kurie jau teismų nuteisti savaitei ar keliom dienom buvo pašaukti "atsėdėti bausmę".

Keli buvo "amerikonai", grįžę iš JAV lietuviai, gyvenę Merkinės valsčiuje. Kai jie sugrižo, ilgaliežuviai įskundė juos valdžiai už tai, kad buvo "peržengę nelegaliai rubežių" (Amerikon vykdomi). Už tai juos ir nubaudė kalėjimu po keletą parų. Man labai smagu buvo su jais laiką praleisti, klausinėjant apie Ameriką. Vienas buvo grįžęs iš Bostono. Kadangi tuomet aš gaudavau iš Bostono laikraštį "Laisvę", tai mano susidomėjimas tuo miestu buvo labai didelis. Jis man smulkiai pasakojo, kur gyvena, kur ir ką dirbo, kaip jam miestas atrodė. Po kiek laiko, kai aš pasiekiau Bostoną, daug dalykų man jau nebuvo nauji. Jis pasakojo teisingai.

Nė vienam kaliniui neleidau nakvoti kalėjime. Kai raštininkas nueidavo gulti, aš kalinius (jei taip galima juos vadinti) išleisdavau, patardamas jiems gulėti laukiamajame, kur buvo švariau ir daugiau oro. Aprūpindavau juos ir būtinai reikalingais gulėjimui dalykais.

Kartą apie savaitę laiko buvo uždaryta suvargusi moteriškė, rodosi, iš Giraitės kaimo. Nusikaltimas buvo jos toks: vyko Amerikon ir palei rubežių buvo sugauta. Iš ten etapu iš kalėjimo į kalėjimą buvo grąžinta ir čia turėjo atlikti savo bausmę. Ji buvo uždaryta žiemos metu. Man jos buvo labai gaila. Ji dažnai verkėdavo, skųsdavosi nesveikata. Bet žadėjo, kai tik bau-

smę atliks, ir vėl vykti kelionėn. Jos vyras, gyvenęs bene Čikagoje, nekantriai laukia.

Ją, kaip kitus, naktimis guldydavau laukiamajame. Kartą apie 2 val. ryto, buvo atėjęs raštininkas, nešinas rankoje lempą. Atėjęs, sustojo palei ją, pastovėjo valandėlę ir vėl grįžo. Taip man pasakojo moteriškė, kuri, išgirdusi Pokrovskį ateinant, nudavė miegančia, bet drebėjo.

—:—

Man vis labai kvėpėjo Vilnius. Troškimas aplankyti Lietuvos sostinę nugalėdavo visas kliutis. Keletą kartų buvau Vilniuje ir visuomet užeidavau į lietuviškų laikraščių leidyklų raštines su viltimi gauti kokį darbelį, kad galėčiau mieste gyventi. Prindavo mane gražiai, o kai pasisakydavau, jog esu dzūkelis iš Merkinės, tai apdovanodavo ir brošiūraitėmis ir laikraščių egzemplioriais.

Vieną kartą buvome nuvykę kartu su R. Židžiūnu, be kitko, į klerikalų savaitraščio "Aušros" redakciją. Redaktoriui kunigui Kraujaliui papasakojome savo rūpesčius ir troškimus: mokytis spaustuvininko amato, ar gauti šiaip kokią tarnybėlę. Kunigo atsakymas buvo:

—Grįžkite atgal į Merkinę, paprašykite savo klebono, kad jis pramokytų jus lotyniškai, tuomet gal bus prieinamiau jums pasiekti farmaceuto profesiją. . .

Tuomet Vilniuje vyko Lietuvių Dailės paroda, tik neatsimenu, kelinta iš eilės. Būtinai turime ją matyti. Užėiname. Prie staliuko sėdi mergina ir mums sako:

—Įėjimas — 50 kapeikų asmeniui.

Nustembame! Atliekamų tiek gi mes neturime. Grįžtame atgal.

—Palaukite, — taria mergina. —Iš kur jūs esate atvykę?

—Iš Merkinės.

—Aa! Iš Merkinės, iš Dzūkijos. Na, jeigu taip, tai įleisiu nemokamai. Eikite, žiūrėkite.

Mus pasitinka dailininkas A. žmuidzinavičius. Sužinojęs, kas mes esame, vedžioja " jį mus po parodą, sustoja ties kiekvienu kūriniu, aiškina jo turinį, pasakoja apie jo autorių. Visa tai buvo didelis dalykas mano gyvenime.

Žavėjo mane Vilniaus miestas, nors kišenė neleido pamatyti jame teatrų, neigi viešbučių: keletą naktų nakvojau kaž kokiame buvusio dominikonų klostoriaus pastate; gulėjau ant šiaudais apklotų grindų.

Grįžtant iš Vilniaus, vieną kartą, dėl pinigų stokos, pėsčias parėjau į Merkinę nuo Valkininko geležinkelio stoties, o du kartus —nuo Varėnos geležinkelio stoties.

Bet tai nieko! Pamačiau daugiau Lietuvos žemės.

—:—

Gyvenant Merkinėje galutinai susiformavo mano pasaulėžiūra: patapau klasiniai sąmoningu ir bedieviu.

Kas tai padarė?

Nelengva atsakyti. Iš tikrųjų, konkrečiai nei negalėčiau atsakyti. Man rodosi, klasinę sąmonę man įdiegė skurdas, varginę patyrimai, stebėjimai ir socialistinė spauda, anuo metu gauta iš Amerikos. Laisvamanėjimas ir klasinis sąmoningėjimas manje ėjo koją kojon, gimė ir brendo tuo pačiu laiku kaž kaip gaivališkai. Pačiomis jaunystės dienomis manje kildavo klausimas: Kodėl tokia nelygybė? Kodėl, jei tik žmogus biednas, tai jau ir paneigtas?

Patyrimai Makniūnų dvare, palyginimas bernų, mergų, kumečių gyvenimo su Muiželių gyvenimu, pagaliau, palyginimas mūsų pačių, vargingųjų valstiečių, gyvenimo su buožių man keldavo klausimą: kodėl taip?

Dar kaime gyvenant skaičiau šventmiškio laisvamanišką brošiūrą "Smertis". Ji manje paliko gilų įspūdį. Skaičiau ją keletą kartų ir kiekvieną kartą vis suradau joje naujų dalykų, šviežio galvai maisto. Tik daug vėliau sužinojau, kad "Smerties" autorius buvo St. Matulaitis.

Pradėjau vis daugiau ir plačiau pamatyti, kad vargdieniai daugiau meldžiasi kaip turtingi. Daugiau jie ir "dievui" aukoja, ir ubagų nepamiršta. Prisistebėjau, tačiau, kad kunigai visuomet palaiko turtingųjų pusę, nors ji būtų kalčiausia. Jie turtingiems pataikauja, padeda čia pat žemėje, o vargdieniams rodo išganymą kur tai danguje.

Mano kad ir nesistematizuotą tokį galvo-
(Tąsa 45-tam pusl.)

Gimtinėje

Ant Aukštaičių kalvos,
Pakrašty Lietuvos,
Nuošaliai, išdidžiai
Dunkso mano Gaidžiai.

Kaip čia gera, gražu!
šniokščia šakos beržų,
O už Silio, toli,
Horizontai keli
Kaip šilkų kaspina
Nutiesti mėlynai
Lig dangaus žydrumų...
Kaip čia gera, ramu!

Po šakotu klevu
Bakūžėje tėvų,
Nuo darbų griūdama,
Mane supo mama.

Augo seserys trys.
Buvo brolių būrys;
Jų daina ir juokai
Nuskambėjo laukais.

Artimieji duobėj.
Ir bakūžės nebēr, —
Tik aš vienas, dangau,
Po tavim palikau...

"... Tu ne vienas esi, —
Kužda balsas ausin, —
Savo dabartimi
Mes visi artimi.

Mes dabar jau kiti —
Giminė mūs plati;
Kiek akim užmatai —
Liko tau visa tai.

Už miškų — vėl laukai;
Ten gyvena draugai.
Tu ne vienas esi!.. —
Šnabžda balsas ausin.

Nuošaliai, išdidžiai
Pasilikę Gaidžiai
Kelia klevo šakas:
"Ne sudie, o kol kas..."

Netikėdamas sau,
Mielo balso klausau
Ir lekiu vis greityn
Gražesnėn ateitin.

Svajonė

Visų gražiausia, kas buvo mano,
Ne šiam pasauly tada gyveno.
Viliojo dienos — tarytum didis
Kalnų aukštumas, erelio skrydis.
Anapus vargo, kažin kur, rodos,
Viešėjo laimė auksinius soduos.
Viliojo laimė šviesi kaip saulė,
Bet tai nebuvo šiame pasauly.
Ir taip norėjos paimt ant rankų—
Į šį pasaulį nukelti dangų.
Dabar auksiniai sodai ir saulė,
Matau, artėja į šį pasaulį.
Ir kyla mano daina—kaip didis
Kalnų aukštumas, erelio skrydis.
Visų gražiausia, kas buvo mano—
Šiame pasauly apsigyveno...

Eduardas Mieželaitis

Želmenys

Pakelėj, laukuose —
žalumos tiek pripilta.
Kai dairaisi aplink —akiai miela, erdvu...
Vai, nebuvo seniai tokio rudenio šilto,
Ir miške, ir sode tiek ugninių spalvų.

Užmiršti, kad ruduo...
Tykiai žemė alsuoja.
Želmenėliai liūliuoja žaliaja banga.
Ir žodžius, kur širdy tu seniai jau nešiojai,
Tartum grūdus brandina gyvybės jėga.

Ir jauti,
Kaip jėga ta ateina, atplaukia
Iš berželio, iš rugio, iš kviečio šaknų,
Iš tos žemės pilkos, iš gimtųjų palaukių
Ir iš liaudies kadais čia dainuotų dainų.

Auga bręsta mintis,
Ir ji žodį pasėja
Laiko plūgais vagotoje mano širdy...
Ne visi jūs sužėlėte, žodžiai brangieji,
Gal net buvo jūs grūdai
Širdis per šiurkšti — —

O norėčiau,
Kad žodžiai lyg želmenys augtų
Ir kad dainos jūruotų žaliaja banga,
Kad žmogus jų, kaip draugo geriausiojo
lauktų,
Kad brandintų jas žemės gaivioji jėga.

Gydytojo patarimai sveikatai palaikyti

J. J. KAŠKIAUČIUS, M. D.

Šio straipsnio skaitytojų didžiulė dauguma bus jau nebe jaunuoliai. Septintą, aštuntą metų dešimtį ant savo pečių benešant, vis dažniau mums tenka susidurti su sveikatos klausimais. O mūsiškių skalsiai pagyvenusių žmonių skaičius čia, Amerikoje, jau nebetoks didelis. Ir kiekvienam dar norisi pagyventi keliolika metų. Ir kodėlgi nepagyventi?

Pagyventi, broliukai, dar galime. Ir pagyvenkime, nepasiduokime. Laikykimės įsikibę į gyvenimą! Apie mirtį nė negalvokime, tik apie gyvenimą, dar šio to vertą gyvenimą, su darbais, su pastangomis, su viltimis, net ir su entuziazmu!

Svarbiausia — bent jau neapsileiskime, nedarykime rizikingų, lengvabūdiškų išsišokimų, aiškių kvailų klaidų prieš bendras sveikatos bei higienos taisykles.

Čia man ir parūpo šį tą jums priminti, pakartoti, pabrėžti, kad gerai įsidėmėtumėt keletą esmingų sveikatingumo dėsnių.

* * *

Su maistu bet kada apsidairykime, ar tinka mūsų sveikatai tas ar kitas valgis ar gėrimas. Pasidarykime šiek tiek ribotą dietą, pagal individualinę mūsų vidurių būklę.

Mažiau vartokime netikusio kamšalo, negyvo maisto, kurs tik apsunkina vidurius, o nestiprina kūno, nedidina jėgų ir bendro gyvingumo. Nevartokime cukraus ir visokių krakmolinių gardėsių ir baltučių miltų, nors kad ir kažkaip jie viliotų akį, uoslę bei skonį. Venkime gyvulinių riebalų, taukų, lašinių, padažų, riebios mėsos, riebaluose kepintų ar virintų valgių. Nereikia nei sviesto, ledų (šaldinio), grietinės, riebios sriubos, riebiai taisytų daržovių bei salotų.

Visiškai išvengti gyvulinių riebalų negalima: jų po truputį gauname kad ir su liesa (kūda) mėsa, su pienu, sūriu, kiaušiniais, su žuvim, o visi šitokie valgiai labai esmingi ir reikalingi kiekvienam. Tai lai taip ir būna.

Kodėl nereikia gyvulinių riebalų, taukų,

lajų, lašinių? Ogi todėl, kad nuo jų susidaro į kraują perdaug **cholesterolio**. Mažutėlyčiai cholesterolio lašeliukai įveikia ir gadina arterijų vidinius pamušalus. Vidinės arterijų plėvelės nuo tų riebalų lašelių patyžta, pabrinksta; arterijų spindis darosi siauresnis, ir tokios susiaurėjusios arterijos greičiau gauna užsikimšti koku kraujo krešulėlių. Tai arterosklerozė (arterosclerosis) — riebalinis arterijų gedimas, o paskui seka ir arterijų sklerozė, kai gamta pasiskubina sutvirtinti tokias patįzusias arterijas, prikraudama kalcio (kalkių) druskų.

* * *

Arterijų sklerozė — sukalkėjimas velka paskui save pakilusį kraujospūdį — **hipertonią**. Sukietėjusios arterijos greičiau trūksta, kraujas išsiveržia ir gadina esminius nervų, smegenų, gal širdies ar plaučių audinius. Seka paralyžiai.

Vietoj gyvulinių riebalų būtinai vartokime **augalinius riebalus**, augmenų aliejus — esencinius aliejus, turtingus **linoleine rūgštimi** (linoleic acid). O šita augalinių aliejų linoleinė rūgštis tuo būtent ir yra labai naudinga, kad ji taiso arterijų pamušalus, iššluoja, prašalina cholesterolio lašelius. Arterijos pasidaro platesnės ir nebeužsikemša taip greit. Tokiu būdu pasidaro tvirtesnė ir širdis, geryn eina kraujotaka, o juk tai ir yra pats tas sveikatos pagrindas.

Augaliniai aliejai gaminami iš kukurūzų, iš medvilnės grūdų, iš sojos pupų, riešutų, saulėgražos grūdų. Valgomųjų daiktų kraujotakose tokie augaliniai aliejai eina visokiais pavadinimais: corn oil, cottonseed oil, dexola, mazola, wesson oil, peanut oil, soy oil. Nebrangūs, naudingi ir patogūs laikyti paprastoj temperatūroj.

Pripraskime vartot bet kokį augalinį aliejų. Iš pirmo — po arbatinį šaukštelį per dieną, paskiau didinkime dozę po pusę šaukštelio ar po šaukštelį. Po kelių dienų imkite po valgomąjį šaukštą triskart per dieną, arba po stikliuką iš karto. Šitaip da-

rydami, galėsite išvengti itin pavojingų ligų, pagerinti sveikatą.

Vietoj baltų pyragų, pyragaičių, tortų valgykite juodesnę duoną, viso grūdo kad ir smulkiai maltų miltų duoną (whole wheat, whole rye bread). Liesa mėsa tinka gerai — kiauliena, kumpis, jautiena, kepenys. Sūrio po gabalėlį, vieną kitą virtą kiaušinį. Stiklą kitą pieno. Galima ir kavos arba arbatos, be cukraus. Jei jau labai užsipuolate, tai — truputį įsidėkite tamsiai rudo cukraus. Dar geriau vietoj cukraus tinka razinos, vynuogės, datulės, figos. Razinų šaukštą įberkite į pusę stiklo vandens. Lai pastovi iki ryto, o pusryčių ir sušveiskite suminkštėjusias razinas. Galima ir be mirkymo, jei dantys tebėra stipri. Krimskite obuolį, apelsiną, kriaušę. Pridėkite žalių lapuotų daržovių — salotų, salierių, agurko, kartais morką. Virtų daržovių galima, tik be gyvulių riebalų. Gerai viską kramtykite.

Valgymą taip sutvarkykite, kad pilnai pavalgytumėt iš ryto pusryčių. Pietų — visai nedaug ko užkąskite, o vakarienės dar mažiau, tai geriau miegosite, mažiau jus vargins nakčia dujos, vidurių gurgėjimas, mėšlungiai.

* * *

Kai jums vidurius iškelia, kai dėl to jus suima aptingimas, gerai jūs pilvą išmaigykite, ir šen ir ten, atsiraugėkite, lai dujos ir kitaip išeina, tai visam pasidarys smagiau tam kartui. Jei netrukus ir vėl susidarė dujų, tai ir vėl pakartokite pilvo masažą, mankymą. Net ir nakčia jus išbudina pripūtę viduriai. Tuoju atstokite ir gerai pamai gykite pilvą.

Vakare kada nors išsituštinkite gerai vidurius, išeikite laukan. Daug padeda glicerinos supozitorijos (žvakutės). Ramesnis ir skalesnis bus miegas. Miegą kaip tik ir sutrukdo vis dažniausiai išpūsti viduriai. Tai pagyvenusių žmonių didžiausias vargas — vis tie išpūsti viduriai, dujos, rūgimai.

Būtinai vartokite kasdien **vitaminų**. Kokių? Ogi visokių vitaminų mišinio. Yra vaistinėse įvairiausių kombinacijų vitaminų. Pačiam išsirinkti beveik negalima, nes nenusimanai apie visokius įvairių vitaminų kiekius, vardus. Sąžiningas vaistininkas jums gali padėti. Šičionai man pasakyti vieną ar kitą vitaminą, preparato vardą, būtų neetiš-

ka, nes visi jie geri savo vietoj, savo paskirty. Kas svarbiausia, tai kad būtų geras, pilnas, gausus mišinys. **Multiple vitamin pills** — bendras pavadinimas. Vitaminai nepigūs. Jei jums atsieina 6, 8 ar 9 centai vienai piliulei, tai tokios gal pakaktų ir vienos kas dieną. Neperdėsite, jei ir tokių imsite ir daugiau.

Esti ir **mineralų** primaišyta prie vitaminų: tai dar geriau, nors, žinoma, bus ir brangiau — gal atsieis ir po 10, 11 ar 12 centų vienai vitaminų ir mineralų nemažai piliulei. Arba esti vitaminai sudėti skyrium, o mineralai irgi skyrium: tai abiejų rūšių piliulės. Yra labai didžiulės vitaminų parduotuvės ir gamyklos, kur galima gauti pigiau tų visokių preparatų.

* * *

Tai lai bus nors tiek apie maistą ir vitaminus bei mineralus. Bet dar daug ko reikia. Turėkite **magnezijos pieno** (milk of magnesia). Mažina rūgimą viduriuose, padeda atsiraugėti, prašalinti dujas. Imkite po šaukštuką po valgio. Galima ir daugeliau, bet tai galės praskiesti vidurius, o šito nereikia. Pats sau pritaikykite dozę, pagal vidurių veikimą.

Jei viduriai esti užkietėję, nepaslankūs, tai turėkite namie **sėmenų** (flax seed). Į pusę stiklo vandens įmaišykite kokį šaukštą sėmenų, palaikykite pernakt. Rytrytą išgerkite. Sėmenys padeda iššluoti žarnų kloštis, nejaudina plėvių, išjudina žarnas.

Būtinai imkite po lašą jodo tinktūros (**tincture of iodine**), į stiklą vandens ar pieno, du ar tris kartus per savaitę. Galima kad ir kasdien. Paskui apleisti kelias dienas be jodo. Jodas naudingas mūsų skydinei liaukai.

Kartais ir to nepakanka. Senyvam žmogui neretai ta skydinė liauka esti apsilupusi. Padaro žmogų sutingusį, miegūstą, suglumusį. Tokiais atvejais esti naudinga imti skydinės liaukos po mažutę dozę: **thyroid gland, gr. ¼** arba **gr. ⅓** ar dar mažiau — **gr. 1/12**. Tikslią dozę galėtų priskirti vietos gydytojas. Po mažytę tablete kasdien, rytais. Po kelių savaičių galima apsieiti ir be šių tablečių kelias dienas. Paskui ir vėl imkite.

(Tąsa 48-tam pusl.)

Sąžinė

Mėnuo į kambarį įkiša galvą pro langą
ir, tarsi draugas, tylus atsistoja šalia.
Uždeda man ant peties savo šaltąją ranką,
noriu ištrūkt, bet ištrūkti, jaučiu, nevalia.
Jis čia, prie stalo stovėdamas, čiulpia ir čiulpia
kraują iš mano širdies,—negaliu, prapultis..
Greitai naktis, panaši jau į juodąją gulbę,
savo sparnais mane lovos karstan paguldys.
Ne, aš ištrūksiu, pabėgsiu į žydintį sodą,
pats aš pražysiu — tarytum baltoji vyšnia.
Tiek parašyta gyvenime, tiek suposmuota,
bet kai paklausiu—gana?—išgirstu tiktai—Ne!..
Knygos ir knygos ant stalo. Ant miegančio biusto
užmestas margas kaklaraištis ir skrybėlė.
Saugok, kiek nori, kad sąžinė vėl nepabustų,
ji gi, žiūrėk, ima mausti tarytum dėlė.

AŠ:

Ko tu maudi? Pusę amžiaus, matai, nusiyrčiau
ir nieko blogo, berods, iki šiol nedariau:
visa gyvenime gera mylėjau ir gyriau,
kad nuolatos būtų žmogui gyventi geriau;
aš pasiruošęs buvau už pakilusį paukštį,
audrai ištikus, palūžusį sparną keliuos,
pats pasikelti į kalnus, į didelį aukštį,
jeigu to paukščio sparnai netesės, nevalios.
Myliu gyvenimą, myliu nepaprastai žmones,
myliu juos didelius, myliu juos kartais mažus,
jeigu kaip saulė jų didelės būna svajonės,
jeigu žmogus pats į saulę nors kiek panašus.
Aš juk su tais, kurie žemės išjudinę aši,
nori šią žemę į gera pakreipti, ir aš
nebesiskirsiu su tais, kur šią žemę jau nešė,
neša ant savo pečių ir į laimę išneš...

SAŽINĖ

Taip, pusę amžiaus tu, rodosi, jau prisiyrei
ir nieko blogo, žinau, tu per daug nedarei,
visa gyvenime gera mylėjai ir gyrei,
ašarom širdį nuplaudavai savo švariai.
Maža dar žmones mylėti. Deja, neužtenka,
kad tavo sąžinė būtų kaip sniegas švari
ir, įsileidus šią naktį mėnulį pro langą,
lašinti popieriuj kraują ankštam kambary.
O ar žinai, kaip šios žemės išjudintą ašį
kreipti į gera nelengva, beje, ne žodžiu, —
rankomis kreipti... Ir tu pagalvok, ar paneši,
didelę žemę pakėlęs, ant savo pečių?

Tu ant pečių užsiverski šią didelę žemę,
kupiną skausmo ir vargo, tarsi akmenų,
ne tiktai tas, kas pečiais žemės rutulį remia,
žino jos svorį ir žino, kokių jai dainų reikia...
Aš mėnesį išstumių greitai pro langus,
išveju naktį kaip juodąją gulbę, kuri
savo sparnais mane gaubė įskridus, įžengus
guldė į lovą lyg karstą ankštam kambary.
Atveriu langus į didelį, erdvų pasaulį,
pūsteli gaiviai į veidą ankstyvas rytys.
Medžiuose kuždasi paukščiai, ir pateka saulė,
saulės, jaučiu, prisipildo ir mano širdis...

Eduardas Mieželaitis

Iš VI. Majakovskio

Mūs dainos — lyg vėliavos, bombos granatos.
Mūs himnų ugnis žiebia klasės jausmus.
Kaip griausmas graudena audringos mūs natos,—
Jei jų negirdi, tu šleivoji prieš mus!
Kai šūkia audringi mūs virbina orą,
Kai akstina maršai į kovą visus,—
Kas nemuša takto šiandien mūsų chore,
Tų žingsniai klatingi — tai strėlės prieš mus!

1959.VII.4

Jonas Kaškaitis

IŠ MANO ATSIMINIMŲ

(Tąsa nuo 41-mo pusl.)

jimą užtvirtino patirtis Merkinėje, kur ma-
čiau, pajutau dar didesnes neteisybes kiek-
viename žingsnyje. Kyšystės, papirkdinėji-
mai, visokie turtingesniųjų sąmokslai prieš
biedniokus, kunigų bendravimas su turtin-
gais žydų bei stačiatikių bendruomenių at-
stovais mane vertė galvoti ir statė klausimą:
kodėl taip? Palaipsniui persunkčiau nea-
pykanta turčiams, o į dvasininkus ėmiau žiū-
rėti kaip į veidmainius.

Vadinasi, dar Lietuvoje gyvendamas aš
buvau pribrendęs būti socialistinio judėji-
mo nariu. Dėl to, atvykus į Ameriką, ne-
reikėjo niekam mane raginti skaityti socia-
listinę spaudą, būti laisvamaniu, bei stoti į
socialistinę organizaciją, kuria tuomet tarp
Amerikos lietuvių buvo Lietuvių Socialistų
Sąjunga.

Visa tai padariau be jokio raginimo. Ap-
sisprendžiau savo likimu greit. Amerikoje
prasidėjo naujas gyvenimas. Čia iš tikrųjų
prasidėjo tikras mano gyvenimas.

ŠAUNUS LIETUVIO GYDYTOJO IŠRADIMAS

J. Skliutauskas

Taškučiai, brūkšneliai, įvairios linijos susilieja į įmantrios formos kreives, ir popieriuje — vientisas brėžinys. Valandėlę Šilutės rajoninės ligoninės chirurgas Jonas Stanaitis stabteli, suspaudžia rankoje pieštuką. Išvargusios akys atidžiai slenka per popierių. Vėl klaida... į Stanaičio aukštą, lygią kaktą įsimeta raukšlelės. Jis vėl užgula brėžinį.

..Šiandien mažasis pacientas Z. pakils iš lovos, nedrąsiai pereis per kambarį. Bet kas čia dabar? Jis nesveikąją koją vilkte velka paskui sveikąją... Kas gi įvyko? Matyti, begulėdamas jis neatsargiai pajudino koją, ir dar nesuaugę lūžgaliai slinktelėjo, nors ir nežymiai, bet...

Kaip išvengti lūžgalių poslinkio, kaip išsaugoti begyjantį ligonį nuo šios netikėtos komplikacijos? Ši mintis, lyg įkaitintas virbas jau kuris laikas varsto chirurgo Stanaičio galvą. O kaip būtų gera atrasti tokį gydymo metodą, kad, įtvirtinus lūžgalius, ligoniui nebereiktų kankintis lovoje dešimtį savaičių! Ir štai, susitaręs su buvusios Skuodo MTS dirbtuvės kalviu, jis imasi vykdyti subrendusią galvoje idėją: padaromas vienas, antras, trečias aparatas blauzdos kaulų lūžimams gydyti. Ir štai dar vieno naujo, ši kartą, gal būt, jau paskutinio modelio griaučiai pagaminami dirbtuvėje. Technikos istorijoje pilna pavyzdžių, kad kuo tobulesnis atradimas — tuo paprastesni jo veikimo principai. Taip ir čia... Sustačius kaulo lūžgalius ir įtvėrus juos į atatinamas vietas, koja taip sutvirtinama gipsinėje makštyje, kad lūžgaliai nė krust iš vietos.

—Aš, matote, kaip čia pasakius, norėjau pakalbėti su jumis apie savo aparatą... — nedrąsiai pradėjo, į vyriausiojo gydytojo kabinetą įėjęs ir prie durų sustojęs, Stanaitis.

Šilutės ligoninės vyriausias gydytojas Juozas Milukas jau buvo girdėjęs apie savo bendradarbio išradimą, bet to negana, kad

galima būtų leisti bandyti šį aparatą su ligoniu! O kas, jeigu Stanaičio metodu atstatyti kojos lūžgaliai negerai suaugęs—nelaimė ligoniui, dėmė ligoninei. Tačiau jis ryžtasi:

—Taip, daktare, laikas pradėti, — tylą aštriai perskrodžia Miluko žodžiai.

Tą patį vakarą ligoninės koridoriuje jis sutiko bevaikštantį, ramentu pasiramščiuojantį ligonį, kuriam... dar šįryt Stanaitis savo "aparatu" sutvarkė lūžusią koją.

—Kas jums leido vaikščioti? — nebesusitvardydamas užsipuolė ligonį vyriausias gydytojas.

—Aš... aš... daktaras pasakė, kad galima vaikščioti, — nustaręs atsiliepė ligonis.

Milukas bematant nubėgo į gydytojų kambarį ir, timpltelėjęs Stanaitį už rankovės, išsivedė jį į koridorių, kad niekas neišgirstų jo priekaištų novatoriui. Juk visuose chirurgijos vadovėliuose aiškiausiai parašyta, kad panašioms ligonims, po to, kai atstatomi kaulo lūžgaliai, reikia nejudant išgulėti aštuonias ar net visas dešimt savaičių. Tai ne kieno nors užgaida — tai aksioma, dešimtmečiais surinktas chirurginio gydymo patyrimas.

—Mūsų aparatu atstatyti ir užfiksuoti lūžgaliai, kaip taisyklė, nejuda. Nėra pavojaus ligoniui likti šlubu, — tikina Stanaitis.

—O vis dėlto... —išsprūsta vyriausiam gydytojui. Jis nutarė sekti ir kas kelias dienas rentgeno nuotraukomis tikrinti visą kaulo lūžgalių suaugimo eigą. Taip ir buvo padaryta.

Gyvenimas puikiausiai patvirtino gydytojo - novatoriaus idėjos teisingumą—naujasis aparatas padarė stebuklą. Rentgeno filmas parodė, kad kaulinis randas susidarė pas ligonį ne dvidešimt penktą ar dvidešimt aštuntą dieną, kaip tat būdavo anksčiau, bet aštuonioliką dieną. Tai reiškė, kad ligonis galės sugrįžti į darbą ne po pusės metų, kaip tai rašoma aplinkraš-

čiuose, instrukcijose, nurodymuose, o, gal būt, po trijų ar keturių mėnesių.

Stanaičio aparato dėka pagijusių ligonių skaičius bematant augo, nei vieno nepasisekimo, nei vienos komplikacijos.

Gydytojo novatoriaus spėliojimais, viltys, svajonės išsipildė. Be to, paaiškėjo, kad, gydant ligonius Jono Stanaičio išrastu aparatu, per metus Lietuvoje valstybė sutaušys 335,000 rublių. O paskaičiavus visos Tarybų Sąjungos mastu — valstybė turės 33.5 milijono rublių ekonomijos... Šilutės rajoninėje ligoninėje buvo atidaryta specialus traumatologinis skyrius. Tur būt, tai vienintelė mūsų šalyje rajoninė ligoninė, kurioje įkurtas toks specializuotas chirurginis skyrius.

...Ir štai Jonas Stanaitis, sudėjęs savo aparatą į didžiulę, grioždišką medinę dė-

žę, stovi prigludęs veidu prie rasoto kupe lango. Gydytojas novatorius vyksta į Maskvą. Maskvoje jis pirmą kartą. Jis su savo aparatu eina iš klinikos į kliniką, iš instituto į institutą. Su juo kalbasi, jo darbą svarsto, juo domisi įžymūs, visame pasaulyje žinomi mokslininkai. Tomis dienomis į vieną Maskvos kliniką atveža senutę. Automobilio katastrofoje jai suvažinėjo koją. Norint koją atstatyti, reikia atlikti sudėtingą operaciją, bet gydytojas abejoja, ar išlaikys paciento širdis.

—Duokš, drauge iš Lietuvos, išbandysime tavo aparatą, — siūlo gydytojai, ir Stanaičio nereikia du kartu prašyti. Puikūs gydymo rezultatai — faktas, kurio neužginčysi. Ir Stanaitis sugrįžo atgal į Šilutę su išradėjo pažymėjimu kišenėje, o jo atradimas dabar priklauso visiems mūsų šalies gydytojams, kurie juo naudojami ir vertina.

Sveikinu

Sveikinu saulę ir žemę, ir mėnesio pilnatį!
 Sveikinu žmogų planetos centre —
 Dirbantį, kuriantį, dideles pareigas pildantį.
 Sveikinu mūsų Tėvynę ir jos neapbrėpiamus
 nuotolius!
 Sveikinu aš elektrinių naujųjų kūrėjus,
 Žemės kasėjus, vandens nuleidėjus ir betonuotojus.
 Sveikinu plieno liejyklose prakaito karšty
 suplukusius!
 Sveikinu širdis geras, darbščiasias rankas,
 Gaminančias duoną ir mėsą, ir pieną kolūkiuose.
 Sveikinu jus, ant pastolių ir balkių pakibusius
 Montuotojus, plytų ir betonitų kėlėjus, elektrikus.
 Sveikinu jus visose mūsų Didžiosios Tėvynės
 statybose!
 Sveikinu budinčius dieną ir naktį, nušluostančius
 kraują ir ašaras,
 Sveikinu daktarus, sanitarus ir chirurgus,
 Slauges ir kantrias medicinos seseris!
 Sveikinu skubančius ateitin lėktuvuose, laivuose,
 motocikluose,
 Sveikinu moteris, siekiančias aukštojo mokslo
 ir meno
 Sveikinu vyrus anglies, geležies ir naftos,
 ir aukso kasyklose.
 Sveikinu tuos, kuriais ne aš vienas gėrėjausi—

Sveikinu jus, nenuilstamus
 Kosmoso, žemės, kalnynų, ledynų ir jūrų tyrėjus!
 Sveikinu tik ką pagimdžiusią vaiką stiprėjančią
 motiną,
 Sveikinu vaiko pirmuosius pasauly akimirksnius,
 Sveikinu santaikos, sambūvio, darbo bendriją
 visuotiną.
 Sveikinu kalvius, mechanikus, gatvių grindėjus,
 Sveikinu jus visus, darbininkų, valstiečių šeimas,
 artojus,
 Sveikinu jus, kareivius, sargybon tik ką dabar
 atsistojusius!
 Sveikinu ir visus, kurie bent kiek pirmyn
 gyvenimą trukteri,
 Sveikinu studentus, milijonus moksleivių mūsų
 šaly,
 Sveikinu auto, mašinų, lėktuvų, raketų ir
 palydovų konstruktorius!
 Sveikinu žmones tauriuosius po visą pasaulį
 platųjį!
 Sveikinu jus, prieš kolonijų jungą sukilusius;
 Sveikinu jus visus, kovojančius už teisybę, už
 taiką ir demokratiją!
 Sveikinu tuos, kurie naują gražesnę pasaulį
 sukurti ėmėsi!
 Sveikinu savo ir jūsų drauges ir draugus!
 Sveikinu žemę, žvaigždes! Sveikinu saulę ir
 mėnesį!

Antanas Miškinis

Nebeparduodamos vasaros

“—Žiūrėk, sūneli, klausykis ten visų. Būk mažesnis ir už aguonos grūdėlį, niekam nešok į akis. Ar batvinių mažiau išsrėbsi, ar kupron kas niūktels—tu tylėk... tylėk prieš visus. Kai labai jau nelinksma pasidarys, paraudok sau vienas kur tvarto kertėj, ir gana. Tiktai kad niekas nematytų — užjuoks negyvai! Paradojai sau, ir vėl tylėk, vėl žiūrėk, kaip duondaviui įtikti, paklausti jo...”

Šitaip mokė motina rašytojo J. Baltušio “Parduotų vasarų” herojų, išleisdama pirmą kartą ganyti pas buožes. O tam “herojui”—vos aštuoneri metai. Bet ką gi daryti, jei paskutinės bulvės baigiasi, jei paskutinė grūdų sauja sumalta ir girnos žasiaparniu iššlavinėtos?

Laikai pasikeitė iš pagrindų. “Mažesni ir už aguonos grūdėlį” dabar tapo milžinai galiūnais. Pardavę savo vasaras, darbo žmonės iškovojo ateities vaikams nebeparduodamą vaikystę.

Visų pirma, mūsų dienomis būtų griežtai nubaustas tas, kas bandytų ištraukti vaiką iš mokyklos, mokslo metams nepasibaigus. Vaikus nuo to apsaugo privalomo aštuonių klasių mokslo įstatymas. Pagaliau nebėra Tarybų Lietuvoje ir buožių išnaudotojų, kurie sauvaliaudavo su svetimais vaikais kiek tinkami.

Kolūkiečių vaikų vasara pilna įdomių pramogų bei pasilinksminimų. Vasaros metu organizuojamos įvairios ekskursijos po gimtąją šalį. Ne vienas kolūkiečių vaikas yra gavęs kelialapį į respublikines pionierių stovyklas Palangoje, Druskininkuose, Panemunėje, Nemenčinėje ir daugelyje kitų vietų.

Tokios stovyklos veiks šakių rajono Lenino vardo kolūkyje, Naumiesčio, Linkuvos, Sedos, Ramygalas, Telšių ir daugelyje kitų rajonų.

Šiose stovyklose moksleiviai ne vien tik linksmai žaidžia, bet jiems skiepijami taip pat ir darbo įgūdžiai: gerų auklėtojų priežiūroje moksleiviai mokomi prižiūrėti daržus bei tinkamai atlikti rytinę ruošą.

Kolūkiečiai tokiomis stovyklomis labai patenkinti. Jų vaikai ne tik linksmai ir

naudingai pedagogų priežiūroje praleidžia atostogas, bet ir yra visai netoli namų. Sekmadieniais tėvai visada gali aplankyti savo vaikus.

Kaip būtų buvęs anais laikais nustebintas “Parduotų vasarų” herojus-piemenukas, jei būtų kas jį staiga nukėlęs į ateitį, į dabartinę Lietuvą, jei kas jam būtų tada parodęs mūsų dienų kolūkiečių vaikų vasaras! Atsidūręs tokioje stovykloje, jis tikriausiai būtų numetęs nuo galvos maišą, kuriuo gindavosi nuo lietaus, ir nors ir sutrūkinėjusiomis skaudančiomis kojytėmis, būtų ėmęs linksmai šokinėti saulėje vejoje su laimingu kolūkiečių vaikais.

V. Klimaitė

(Iš “Tarybinės moters”)

GYDYTOJO PATARIMAI

(Tąsa 44-to pusl.)

Būtinai eikite pasivaikščioti kas dieną, ar saulė ar lietus. Pasivaikščiojimas stiprina raumenis, širdį, taisy kraujo apytaką, pataiso savijautą, suteikia daugiau **deguonies** — būtinausiojo gyvybės ir sveikatos nešėjo.

Ir būtinai ką nors veikite, krapštykitės, netūnokite sumedėję, suglebę. Skaitykite **gerą knygą**, žurnalą, laikraštį. Parašykite laikraščiui korespondenciją: labai naudingas darbas. Parinkite laikraščio prenumeratų, bet kada paklausinėkite. Gaukite bent vieną narį LLD, LDS, gal ir chorui. Nebedaug mūsų teliko, tai suglauskime arčiau savo gretas, susieikime dažniau: nebus taip ilgu ir nuobodu — ir pagyvins mūsų kultūrinį veikimą.

Jokiu būdu neatitrūkite nuo gyvenimo, nepasmerkite savęs pirmalakei mirčiai. Žinoma, truputį pasilsėkite, pagulėkite pogulio keletą minučių. Bet sutingusiam, sustingusiam drybsoti ir sėdėti kur prirūkytam kambary, rūkyti, girksnoti: šito tai jau ne! Galite ir atostogų išvykti savaitę kitą, bet nuolatiniams atostogoms — blogas daiktas. Būkite prie ryšio, neapsileiskite. Darbas, judėjimas — gyvenimas, o sutingimas ir stagnacija — mirtis. Tai jau toks pačios gamtos patvarkymas. Neikite prieš gamtą. Gamtos nerašyti įstatymai reikalingi kiekvienam.