

PENSININKAS



1/05

XXI metai

VYRESNIŲJŲ LIETUVIŲ CENTRO PATARNAVIMŲ IR ĮVYKIŲ KALENDORIUS

Socialinių Patarnavimų Raštinių darbo valandos:

šiodieniais nuo 9:00 ryto iki 4:00 val.p.p.
savaitgaliais uždaryta.

RADIJO VALANDĖLĖS:

“MARGUTIS II” - kultūrinė, visuomeninė, informacinė Čikagos ir apylinkių lietuvių radijo programa. “MARGUTIS II” laidos girdimos kiekvieną vakarą nuo pirmadienio iki penktadienio 8:00 valandą vakare 1450 AM radijo bangomis. Telefonas (773)476-2242.

Adresas: 2711 W. 71st Street, Chicago, IL 60629

LITHUANIAN-AMERICAN RADIJO PROGRAMA girdima sekmadieniais nuo 7 - 8 val. ryto 1450 AM radijo bangomis. Programos vedėjai: Anatolijus ir Sigita Šlutai. Telefonas (773)847-4903. Faksas (773)523-7228.

Adresas: 4459 S. Francisco Ave., Chicago, IL 60632-1921

Daktaras
Petras Rasutis

Kraujospūdžio matavimas “Seklyčioje”
ketvirtadieniais nuo 2:00 iki 5:00 val.p.p.

BIBLIOTEKA

Veikia kasdieną nuo 9:00 iki 4:00 val.p.p.
Knygas galima skaityti vietoje arba pasiskolinti
3 savaitėm.





VASARIO

16-toji –

1918 metai

**MYLĖK, LIETUVI,
TĄ BRANGIĄ ŽEMĘ**

**Mylėk, lietuvi, tą brangią žemę,
Kame nuo amžių tėvai gyveno:
Čia tavo kūnas sau maistą semia,
Čia grynai dvasiai tiek sveiko peno!**

**Mylėk jos kalbą, senovės būdą,
Jos girių kvapą, žaliąsias pievas;
Į jos dirvonus pasėjęs grūdą,
Žinai, jog vaisių palaimins Dievas.**

**Mylėk prabočių kapus garbingus,
Kur amžiais ilsis tėvynės sūnūs!
Mylėk tuos amžius vardais garsingus,
Kurie išugdė tautos galiūnus!**

Maironis

Justino MARCINKEVIČIAUS

žodis Katedros aikštėje, atsisveikinant su žuvusiaisiais 1991 m. sausio 16 d.

Prieš daugelį metų čia stovėjo didžiojo kunigaikščio Vytauto karstas. Dabar čia guli mūsų vaikai, ir mes apraudam jų žūtį, suprasdami, kad jie jau priklauso istorijai, kad jie dabar šildosi sužvarbusias rankas prie Amžinosios ugnies kartu su didžiaisiais mūsų tautos vyrais. Lietuva pasilenkia prie jų ir užkloja juos amžina laisve. Tai pirmieji tikrai laisvi Respublikos piliečiai ir pirmosios mūsų Nepriklausomybės aukos. Pasaulis mato - pasiekta smurto ir žiaurumo viršūnė: nužudyti, tankų vikšrais sutraiškinti beginkliai žmonės, kurie niekam negrasino, niekam nekėlė jokio pavojaus. Savo rankomis jie laikė apglėbę ne svetimą, ne užgrobtą, o SAVO žemę, jų akys buvo pakeltos į SAVO dangų, o į automatų šūvius jie atsakė skanduodami: Lie-tu-va! Jie ir krito su šiuo žodžiu lūpose, nunešdami jį prie Dievo kojų. Nedidelė Lietuva šiomis dienomis tapo vėl didelė. Ją iškėlė ir išaukštino žuvusių didvyriškumas, dvasios tvirtybė, laisvės meilė. O Lietuva iškelia ir išaukština savo gynėjus, dar sykį patvirtindama, kad nemirtingumą ir amžiną šlovę suteikia tikrai Tėvynė.

Ne keršto šaukiasi mūsų širdys. Teisingumo šaukiasi, jeigu jis dar yra šiame pasaulyje. Žmoniškumo, jeigu jis dar visiškai nesutryptas. Tegų žino Nepriklausomybės priešai, kad savo tikėjime ir kovoje mes dar labiau sutvirtėjome, nes mūsų žuvusieji niekada neapleidžia mūsų, jie pasilieka kartu su mumis, jie paremia ne tik mus, jie paremia laisvę, teisingumą, demokratiją, visuotinius tiesos ir humanizmo principus. Sakau, kokie mes stiprūs, kai mano ranka tavo rankoje, o tavo ranka - jo rankoje. Šitoje visą Lietuvą apkabinusioje rankų grandinėje amžinai jausime ir jų, žuvusiųjų, rankas, jie stovės kartu su mumis, kaip tą sausio 13-osios naktį, prieš tankus ir automatus, prieš tamsą ir smurtą, prieš begėdišką melą ir šmeižtą.

Mūsų Nepriklausomybės augalas gausiai palaistytas šventu jos gynėju krauju. Amžinam gyvenimui ant Lietuvos patekėjo jų širdys. Gyvensime ir kovosime jų šviesoje.



10 ENERGIJĄ DIDINANČIŲ BŪDŲ

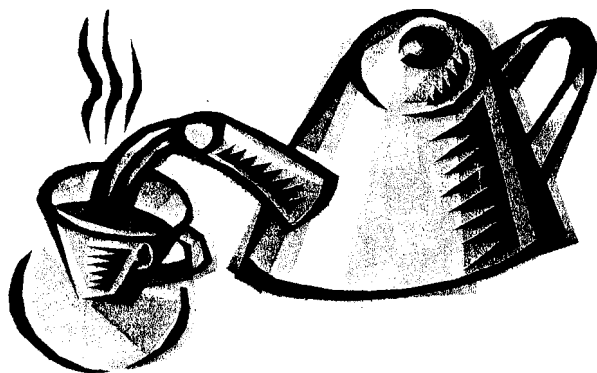
1. Valgyk mažiausiai 5 kartus per dieną po truputį, taip pat užkandžiauk, įskaitant pusryčius (ką nors įsimesk į burną kas 4 val.).
2. Suvartok mažiausiai 2,000 kalorijų kasdien, valgant šviežius vaisius ir daržoves, sveikus grūdus (rudi ryžiai, "whole grains" duona ir pan.) neriebius (low-fat) pieno produktus. Per mažas kalorijų kiekis tolygus per mažam degalų kiekiui galingoje mašinoje, todėl mažta energija.
3. Nepersivalgyk vakare.
4. Sumažink kofeinizuotų produktų kiekį iki 5 uncijų (nedidelis puodelis) 3 kartus per dieną (įskaitant kai kuriuos gaivinančius gėrimus ir kt.)
5. Apribok cukrumi pasaldintų valgių bei gėrimų skaičių; jei valgai, tai rinkis labai mažą porciją.
6. Išgerk kasdien mažiausiai 6 stiklines vandens; mažas skysčių kiekis dehidratuoja organizmą ir sukelia nuovargio jausmą.
7. Venk greitus rezultatus žadančių (svorio metimo) ir "yo-yo" (nuo žaidimo pavadinimo: aukštyn-žemyn) dietų. Nepakankamai valgant galima įsivaryti nepraeinantį nuovargio jausmą.
8. Kiekvieną dieną surask laiko pasidžiaugti gyvenimu ir atsipalaiduoti.
9. Pakankamai (nei per daug ir nei per mažai) kasdien mankštinkis.
10. Kiekvieną naktį miegok taip, kad pailsėtum.

Pagal leidinį "Health & Wellness Club"
parengė R.N.

ŽALIA ARBATA

Šio gėrimo nauda – didžiulė. Ji turi ypatingų dietinių savybių. Žalia vadinama todėl, kad arbatžolių lapai nevytinami fermentais aukštoje temperatūroje. Gerai žinoma žalios arbatos savybė stimuliuoti kaulų smegenų kraujo gamybą. Ji skatina protrombino, dalyvaujančio kraujo krešėjimo mechanizme, susidarymą kepenyse. Žalia arbata naudinga sergantiems hipertonine liga, reumatu, ateroskleroze, kepenų, kasos ligomis, podagra, šlapimo takų akmenlige. Turi stiprių tulžį ir šlapimą varančių savybių. Žalia arbata ypač mėgstama Rytų

šalyse, kur ji geriama ir su pienu. Būtent dėl to kai kuriose Kinijos srityse gyvena daug ilgaamžių. Japonijoje atominio bombardavimo aukos, gėrusios daug žalios arbatos, lengviau ištvėrė spindulinės ligos požymius. Vidurinės Azijos gyventojai žalią arbatą geria norėdami numalšinti troškulį. Manoma, kad ji skatina greitesnį riebalų sudegimą organizme.



VANDUO

Judančio vandens apytaka gydo žaizdas pašalindama bakterijas, negyvas ląsteles bei pūlius, suteikdama kūno audinių remonto mechanizmui dirbti atnaujinimo darbą švarioje aplinkoje.

Vienas dažniausiai pasitaikančių sveikatos sutrikimų yra kūno vandens netekimas (dehidratacija). To ypač reikia saugotis, kada žmogus turi aukštą temperatūrą. Žinovai mums liepia išgerti po aštuonis stiklus vandens į dieną, kas įgalina iš audinių ir kraujo išvalyti nuodus, ir per inkstus, storąją žarną, plaučius bei odą pašalinti iš kūno sistemos.

Vandens mankšta yra geriausia priemonė išsilaikyti fizinio sveikatingumo aukštumoje. Kasdienis paplaukiojimas reikalauja visų raumenų įtampos ir naudojimo, kas palengvina ir pašalina daugelį nuo bėgimo mankštos, gimnastikos ar mechaninių mankštos priemonių atsiradusių skausmų bei sužeidimų.

Žmogaus polinkis vandeniui yra labai aiškus, nes mes jame žaidžiame, vėdinamės ir raminamės. Kada karštą dieną prakaituojame, mes ieškome ežero, upės ar kūdros atsivėdinimui. Kur vaikai ir jaunuoliai labiausiai mėgsta žaisti? Vandeny, žinoma. O kas geriau atgaivina sušalusį ir sugrubusį mūsų kūną, jei ne karšta vonia?

HEALTH NEWS

KAD KEPENYS BŪTŲ SVEIKOS

Rytų šalyse išmintingi gydytojai kepenis vadino organų karaliene. Ir šiaip sau: be jų mes būtume bejėgiai prieš galingą ataką įvairių kenksmingų medžiagų, su kuriomis mūsų organizmas susiduria kasdien ir kurias ši nenuilstanti darbštolė neutralizuoja.

Tai, kas kenkia

Norite, kad jūsų kepenys kuo greičiau išeitų iš rikiuotės? Tada nepamirškite gyvulinių riebalų ir kepto maisto, majonezų, įvairių pramoninių padadžų, konservų, dešrų, produktų, kuriuose gausu konservantų ir kitokių priedų. Bet pats didžiausias kepenų priešas – alkoholis. Kodėl rytais po vakarykštės puotos kankina tokios pagirios, silpnumas, galvos skausmas, sunkumas ir diegliai dešiniajame šone, ten, kur yra kepenys? Todėl kad organizmas buvo smarkiai apnuodytas, ir tai rodo visi simptomai. Jeigu kepenys bus taip apkrautos nuolat, tai galų gale net būdamas pačios sveikiausios neišlaikys ir “pasiduos”. Kepenų ląstelės iš normalių virs nenaudingomis riebalinėmis (cirozė). Ir organizmas taps bejėgis.

Tai, kas naudinga

Yra daug produktų, palaikančių ir gerinančių kepenų funkcijas. Pirmiausia – tai daržovės ir vaisiai, turtingi pektinų – gamtos sorbentų, valančių iš kepenų ir žarnyno nereikalingas bei kenksmingas medžiagas. Daug pektinų yra obuoliuose, jūros dumbliuose, moliūguose, svarainiuose. Šie augalai vienodai geri ir naudingi tiek švieži, tiek apkepinti ar virti (beje, juos karštai apdorojant, pektinų netgi padaugėja!)

Kepenis saugo ir stiprina visiems gerai žinomos arbatos (juoda ir žalia), cikorijos (ir kaip kavos pakaitalas, ir šviežios daržovės), burokėliai (sultys, sriuba, salotos ir kt.), kukurūzai, įvairios kopūstų rūšys, saulėgrąžų ir alyvų aliejus, krapai, petražolės, kiaulpienės (kaip salotų priedas), erškėtuogių antpilas.

Kad ir ką gamintumėte, visus produktus geriau virti ar troškinti, bet nekepti, nes kepti riebalai itin apsunkina net ir sveikus organus.

Pirmiausia visiems, sergantiems kepenų ligomis, būtina atsisakyti visų "sunkių" riebalų, ypač kiaulienos ir avienos. Nes riebalus perdirba tulžis, bet jeigu organizme jos trūksta, galima sunkiai apsinuodyti. O švarūs augaliniai aliejai, priešingai, labai naudingi, kadangi lengvai pasisavinami ir padeda išsiskirti tulžiai. Bet jeigu žmogaus organizme (tulžyje ar inkstuose) yra akmenų, ir augalinius aliejus reikia vartoti atsargiai – pavyzdžiui, 2 – 3 šaukšteliai iš karto – gali išjudinti akmenis ir sukelti priepuolį bei dieglius.

Grietinė bei sviestas – neutralūs: jie nei kenksmingi, nei naudingi kepenims.

Turintiems problemų dėl kepenų nenaudingi svogūnai, česnakai, krienai, garstyčios, ridikėliai, ropės – visuose juose yra eterio aliejaus, kuris gali smarkiai suerzinti kepenis ir sukelti spazmus bei dieglius. Tokių pat savybių turi "stiprūs" prieskoniai: įvairūs pipirai, imbieras, gvazdikėliai, karis ir kt. Nekenksmingi ir net naudingi prieskoniai: bazilikas, krapai, petražolės, salieras.

Bernardinai.lt

SVEIKATA



GIETRĖJA ALZHEIMERIO LIGĄ TURINČIŲJŲ DANGUS

R. Kotulak / Chicago Tribune

Čikagos Alzheimer` s Disease organizacijos direktoriaus dr. Creighton Phelps vadovaujamos grupės, kartu su Harvardo universiteto bei Bostono Vaikų ligoninės mokslininkais praveisti tyrimai, atrado Alzheimerio ligos priežastį ir galimą jos pagydomą. "Science" žurnalas, talpinęs tyrimo aprašymą, vadina jį "pagrindiniu ir daug žadančiu atradimu", galinčiu sustabdyti ligos plėtimąsi, ar net visai nuo jos išgydyti.

Pats dr. Phelps pareiškė: "Šis yra labai jaudinantis atradimas, atveriantis duris daugybei galimybių". Ligšiol nebuvo šios ligos, kasmet paliečiančios apie keturis milijonus amerikiečių, veiksmingo gydymo būdo. Alzheimeris yra progresyvi liga, pasireiškianti nuosekliu atminties, veiksmo, orientacijos ir sprendimo nuovokos netekimu.

Harvardo universiteto ir Bostono Vaikų ligoninės mokslininkai įrodė, kad beta amiloidai, randami Alzheimerio ligonių smegenyse, stikliniame bandymų vamzdyje išvystė tą patį smegeninių ląstelių gedimą.

Ligšiol Alzheimerio ligos priežasties ieškoję mokslininkai nesuprato, kokį vaidmenį beta amiloidai (savotiška baltyminė medžiaga) vaidina. Daugelis galvojo, kad jie yra dalis mirusių ląstelių bereikšmių liekanų. Vienas tyrinėtojų pareiškė: "Tai yra netikėtas posūkis visoje Alzheimerio ligos istorijoje. Niekas netikėjo ir nesuprato beta amiloidų svarbos. Tyrimo duomenų esame visi labai sužaudinti. Belieka nustatyti, kaip tas žinias pritaikyti Alzheimerio ligoniams. Bandymai jau pradėti."



AŠARŲ MAIŠELIAI

Pakitęs organizmo skysčių balansas dažniausiai atsispindi po akimis. Ašarų maišeliai gali byloti ir apie inkstų silpnumą. Tuomet savo valgiaraštį papildykite rupiais miltais, daržovėmis ir žuvimi. Patinimus mažina šalti kompresai, lengvas masažas, petražolių pavilgai.

DELFI



SVARBESNIEJI VITAMINAI IR MINERALINĖS MEDŽIAGOS

Vitaminas B1

Naudingumas: stiprina nervų sistemą, skatina angliavandenių apykaitą.

Šaltiniai: daiginti kviečiai, avižiniai dribsniai, sojos pupelės.

Vartojama: esant blogam apetitui, padidėjus dirglumui.

Vitaminas B2

Naudingumas: odai, medžiagų apykaitai.

Šaltiniai: kepenys, pienas, sūris, nemaltų grūdų produktai.

Vartojama: trūkinėjant lūpų kampučiams, esant odos ir akių uždegimams.

Vitaminas B6

Naudingumas: ramina nervus, gerina baltymų apykaitą.

Šaltiniai: žuvis, avokados, bananai, rupių miltų duona.

Vartojama: esant nemigai, depresijai, virškinimo sutrikimams.

Vitaminas C

Naudingumas: didina organizmo atsparumą ligoms.

Šaltiniai: citrusiniai vaisiai, paprika, kivi, šaltalankio sultys.

Vartojama: padažnėjus infekciniams susirgimams.

Vitaminas D

Naudingumas: gerina kaulų ir dantų būklę.

Šaltiniai: žuvis, grybai, kiaušinių tryniai.

Vartojama: padidėjus kaulų trapumui, sergant rachitu.

Vitaminas E

Naudingumas: normalizuoja centrinės nervų sistemos veiklą.

Šaltiniai: įvairūs augaliniai aliejai, riešutai, soja.

Vartojama: maitinant krūtimi, dirbant intensyvią fizinį darbą.

KALCIS

Naudingumas: Stiprina kaulus ir dantis.

Šaltiniai: pienas ir jo produktai.

Vartojama: esant raumenų traukuliams, mėšlungiui.

MAGNIS

Naudingumas: gerina kraujo sudėtį ir medžiagų apykaitą.

Šaltiniai: rupių miltų duona, riešutai, sojos pupelės.

Vartojama: sutrikus širdies – kraujagyslių veiklai.

GELEŽIS

Naudingumas: gerina kraujo sudėtį ir medžiagų apykaitą.

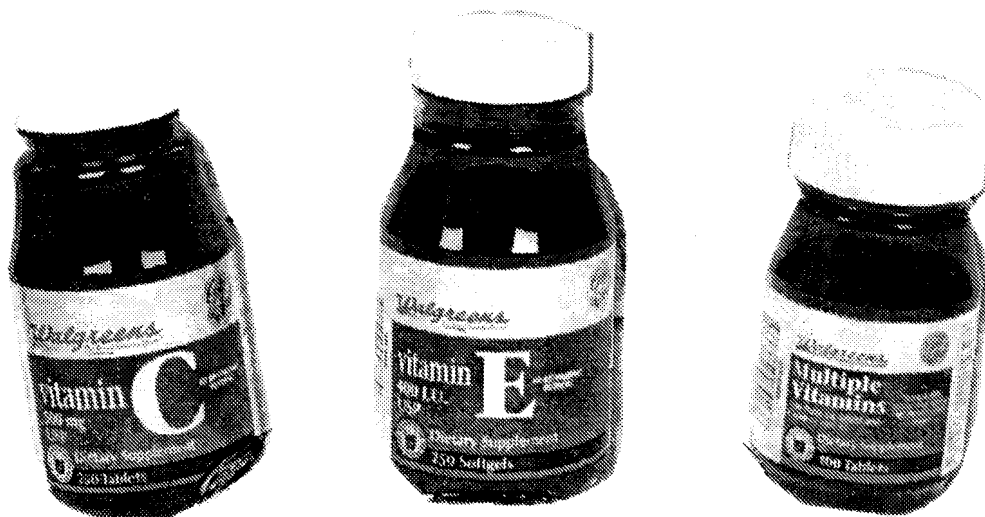
Šaltiniai: kepenys, mėsa, ankštinės daržovės.

Vartojama: esant mažakraujstei, jeigu yra polinkis infekcijoms.

Vitaminas F paverčia cholesterolį tirpiaisiais junginiais ir palengvina jų pašalinimą iš organizmo. Vartojamas gydant aterosklerozę bei egzemų profilaktikai ir gydymui. Suaugęs žmogus būtiną šio vitamino kiekį gauna per dieną suvartodamas 20-30 gramų aliejaus. Ypač daug vitamino F yra šaltalankio aliejuje (hippophæramnoides).

Vitaminas U kartais vadinamas priešopiniu vitaminu. Jis gydo gastritą, skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opą, labai naudingas sergant širdies ir odos ligomis (kai ji sutrūkinėjusi). Daug vitamino U yra kopūstų sultyse (taip pat ir raugintų kopūstų rauge) bei kai kuriose daržovėse.

Folinė rūgštis pavadinimą gavo nuo lotyniško žodžio "folium" – lapas, nes pirmą kartą buvo gauta iš špinato lapų. Esant jos trūkimui, žmogus susergera mažakraujste. Folinės rūgšties yra mielėse, kepenyse, žaliuose augalų lapuose.



SKONIO POJŪČIŲ ĮTAKA ŽMOGAUS ORGANIZMUI

Kiekvienas mūsų kūno organas reikalauja savo skonio pojūčių. Širdžiai reikia kartumo, kepenims – rūgštumo, inkstams – sūrumo, plaučiams – aštrumo, blužniai ir skydliaukei – saldumo.

Saldumas mums būtinas, nes didina kraujo kiekį, stiprina raumenis, kaulų smegenis. Jis gerina regėjimą ir plaukų augimą. Normalus saldumo kiekis organizme leidžia greičiau sugyti kaulams po lūžių. Saldumas mums suteikia energijos ir stiprina organizmą, paaštrina visus penkis žmogaus kūno pojūčius. Todėl vaikai labai mėgsta saldumynus.

Valgant per daug saldumynų, galima sau pakenkti. Padidės riebalų kiekis, taip pat padaugės nešvarių medžiagų ir puvinio bakterijų žarnyne, o tai gali paskatinti dujų išsiskyrimą ir net plyšimus, hemorojų.

Saldumo poreikį geriausia patenkinti valgant vaisių cukrų (fruktozę), medų, vaisius. Liaudies medicina teigia, kad stiprus alkoholio poreikis susijęs su kalio trūkumu organizme. Puikus kalio šaltinis yra medus, kuris mažina alkoholio poreikį ir palengvina pagirias.

Rūgštys padeda suvirškinti maistą, pasisavinti jį žarnyne. Kai vartojama per daug rūgšties, žmogus tampa liesas, susidaro raukšlės, nukenčia sąnariai ir regėjimas, sumažėja vyrų vaisingumas.

Po sunkios darbo dienos žmogus su malonumu išgeria butelį alaus, kuris sukelia rūgščių reakciją; protinį darbą dirbantis žmogus prieš vakarienę mėgsta išgerti taurę vyno. Tai natūralus potraukis tiems alkoholiniams gėrimams, kurie sukelia rūgščių reakciją. Iš visų alkoholinių gėrimų vynas ir alus sukelia didžiausią rūgtingumą (ph 4,5). Tokią pat reakciją sukelia ir rekomenduojama gerti tik arbatą.

Apskritai organizme rekomenduojama palaikyti rūgščių reakciją vietoj šarminės. Kokiu būdu? Kasdien reikia vartoti rūgščių produktų. Tai obuolių actas, turintis visų obuoliui būdingų savybių, vartojimo būdas: 1-2 arbatinius šaukštelių įpilti į stiklinę vandens ir gerti kartą ar du kartus per dieną. O kasdien išgerta vynuogių ar obuolių sulčių stiklinė aprūpins organizmą kaliu.

Aštrus skonis iš organizmo padeda išsiskirti tulžiai, gleivėms, nedideliame kiekyje riebalų, padeda virškinti maistą. Kai aštrumo trūksta, prasideda skausmai rankų ir kojų rau-

menyse, kaulai tampa trapūs. Gerklėje būna sausa, džiūsta lūpos. Organizme kaupiasi juoda tulžis ir žmogus tampa niūrus, dirglus, melancholiškas.

Sūrumas suteikia maistui skonio, pagerina nuotaiką, padeda išskirti tulžies perteklių. Per daug vartojant sūraus, priešingai – organizme susidaro daugybė užsikimšimų, auglių. Kai žmogus vartoja per daug druskos, parodo ir įvairūs bėrimai, dermatitai.

Jeigu maiste labai mažai druskos, tai kraujas nesulaiko vandens, jis susilaiko audinyje, atsiranda pabrinkimų ir pan.

Žmonės, kurie vartoja labai mažai druskos, pasižymi lėtesniu mąstymu, būna ne tokie kūrybingi.

Pakankama druskos koncentracija reikalinga normaliam raumeninio audinio darbui, širdies, skrandžio, žarnyno organams ir kraujo indams. Kaip kalis ir chloras, tai ir druska reikalinga susidarant šlapimui ir išsaugant organizme drėgmę. Druska labai svarbi susidarant prakaitui, kuris iš organizmo pašalina šlakus. Šie procesai palaiko pastovų nugaros smegenų ir akies obuolio skysčių spaudimą. Nuo to priklauso gleivinės drėgnumas. Tai palaiko ir eritrocitų stabilumą, apsaugo juos. Eritrocitai palaiko kaulo audinių dinamiškumą, nes 30 nuošimčių natrio žmogaus organizme sukpta kauluose.

Druska naudina sergant daugeliu chroniškų ligų: žemu kraujo spaudimu, sumažėjusiu skrandžio rūgštingumu, tulžies kanalų hipokinezija, chronišku nukraujavimu, skysčių ir druskų praradimu (tai nulemia karštas klimatas, tvanki patalpa darbe), depresija, chronišku nuovargiu.

Kartumas išvalo skrandį, žarnyną, padeda virškinti maistą, pašalinti tulžies ir limfos perteklių, valo kraują ir smegenis.

Per daug vartojant kartumo kenčia sąnariai – jie tampa trapūs. Gali skaudėti galvą, džiūti lūpos. Organizme kaupiasi juoda tulžis, ir žmogus tampa agresyvus.

PATS SKAITYK IR KITAM UŽSAKYK 'PENSININKĄ'

KELETAS PATARIMŲ

- **Jeigu valgysite vadovaudamiesi paros biologiniu ritmu, visą dieną būsite geros nuotaikos.**
- **Nuo 6 valandos ryto didėja energijos poreikis. Tuo metu rekomenduojama valgyti gerai subalansuotus pusryčius.**
- **Tik atsikėlę iš lovos pasiražykite prie atviro langelio. Taip atsikratysite kūno sustingimo. Giliai įkvėpkite ir iškvėpkite.**
- **Rytaiš dušas neišgelbės nuo rūpesčių ir nemalonumų, bet suteiks žvalumo. Kontrastinis dušas stimulioja kraujo apytaką ir stiprina imunitetą.**
- **Apie 10 valandą, kai aktyvumas sumažėja, galite truputį užkąsti. Tai jums suteiks jėgų iki pietų.**
- **Tarp 15 ir 16 valandos organizmui reikia maisto. Lengvai užkąskite.**
- **Nuo 20 valandos organizmas po truputį pereina į poilsio fazę. Tuo metu geriau daug nevalgyti.**

GERIAUSIAS VAISTAS

Miegas – geriausias vaistas ne tik nuo visų ligų, bet ir nuo visų gyvenimo negandų. Sveikas miegas įveikia per dieną atsiradusį nuovargį ir paruošia žmogų naujai darbo dienai. Padarykite viską, kad jūsų miegas būtų pilnavertis.

- **Seniai žinoma, kad pikčiausi miego priešai – valgomasis ir rašomasis stalas.**
- **Neprisivalgykite prieš naktį.**
- **Labiausiai miegui trukdo mąstymo procesas. Nedirbkite protinio darbo iki vėlaus vakaro.**
- **Neskaitykite gulėdami lovoje. Pasistenkite, kad pagalvė būtų skirta tik miegui.**

- Oras miegamajame turi būti grynas ir gaivus.
- Patalynę perklokite ir išpurtykite kasdien.
- Pasirinkite jums labiausiai tinkančią pagalvę ir antklodę.



ANKSTI PAVALGĘS GERIAU MIEGOSI

Nuo rėmens ir piktžaidės (ulcerio) kenčiantiems ankstyva vakarienė laiduoja geresnį nakties poilsį.

Šveicarų mokslininkai 23 savanorius padalino į dvi grupes. Vienai grupei vakarienę, pavalgius 6 valandą, antrai – 9 valandą, jie stebėjo ir nustatė, kad anksčiau pavalgiusiųjų skilvio rūgščių veikla naktį buvo 20 nuošimčių žemesnė.

Tai nenuostabu žinant, kad rūgščių lygis krinta skilviui tuštėjant. Kadangi sveikam skilviui užtrunka ilgiau kaip keturias valandas suvirškinti valgį, tai tuo anksčiau pavalgoma, tuo ramesnis nakties poilsis. Mažos maisto porcijos taip pat padeda.



HEALTH

TRENIRUOTĖS

Mitai ir tiesa

MITAS. Kasdieninė 20 minučių mankšta – būtina.

TIESA. Nebūtina. Svarbiausia – reguliarumas. Pakanka mankštintis ir 3 kartus per savaitę po 15 minučių.

MITAS. Tik tas, kas išprakaituoja, treniruojasi teisingai.

TIESA. Prakaitavimas nerodo treniruočių efektyvumo, nors tai yra naudinga.

MITAS. Greitis geriau degina riebalus.

TIESA. Atvirkščiai. Pratimus darant lėtai, raumenys įsitempia ir tuomet yra sudeginama daugiau energijos. Tą patį galima pasakyti ir apie bėgimą ristele.

MITAS. Aerobika 3 kartus per savaitę geriausiai tinka.

TIESA. Naudingiau nors kartą ją pakeisti plaukimu ar bėgimu ristele.

KAŲ GALI PASAKYTI NAGAI?

- ***Mažos baltos dėmelės.*** Tai vienas dažniausių nagų pakitimų. Dėmelės atsiranda dėl mažyčių oro pūslelių, kurios patenka į nagą (tarp nago plokštelės ir guolio). Paprastai šitai išnyksta savaime. Jeigu vartojate per daug alkoholio arba nuolat patiriate stresą, taip pat gali atsirasti dėmelių.
- ***Plonytės raudonos juoselės.*** Jos rodo per didelį kraujo spaudimą. Atskirais atvejais gali "pranešti" ir apie dedervinę, reumatą.
- ***Lūžinėjantys nagai.*** Jeigu dirbate su chemikalais, tai visai suprantama. Skalbdamos ir šveisdamos mūvėkite pirštines! Jeigu nagai ne tik lūžinėja, bet ir labai lėtai auga, galima įtarti, kad sutrikusi skydliaukės veikla. Lūžusiems nagams padeda kasdieninės šilto saulėgražų aliejaus vonelės (10 – 15 minučių).
- ***Skersiniai ruoželiai.*** Jie dažniausiai atsiranda dėl netinkamos nagų priežiūros, įvairių pažeidimų. Nevitamininga mityba, ilgalaikis stresas, persirgtos sunkios infekcinės ligos irgi gali būti pakankamai rimta priežastis ruoželiams atsirasti.
- ***Isilginiai ruoželiai.*** Jei smarkiai rūkote, tai nieko neįprasto. Jeigu nerūkote, o nagai vis vien gelsvi, reikėtų išsitiirti kepenis, kvėpavimo organus.
- ***Pamėlę nagai.*** Turite rūpesčių dėl kraujo apytakos.
- ***Šaukšto formos nagai.*** Jie užsiritę į vidų. Gali užsiriesti. Jei nuolat dirbate su chemikalais, vandeniu. Šaukšto formos nagai gali liudyti ir geležies trūkumą. Valgykite daugiau ankštinių daržovių.
- ***Laikrodžio ciferblato formos nagai.*** Kai kuriems žmonėms ši nagų forma – įgimta. Jeigu nagų forma suapvalėja vėliau, tai gali rodyti kraujotakos, plaučių ar kepenų sutrikimus. Pasitarkite su gydytoju.

Parengė Vida Jankaitienė
Konsultavo Rūta Radzevičienė,
Šeimos gydytoja

NEŠVARŪS NAGAI

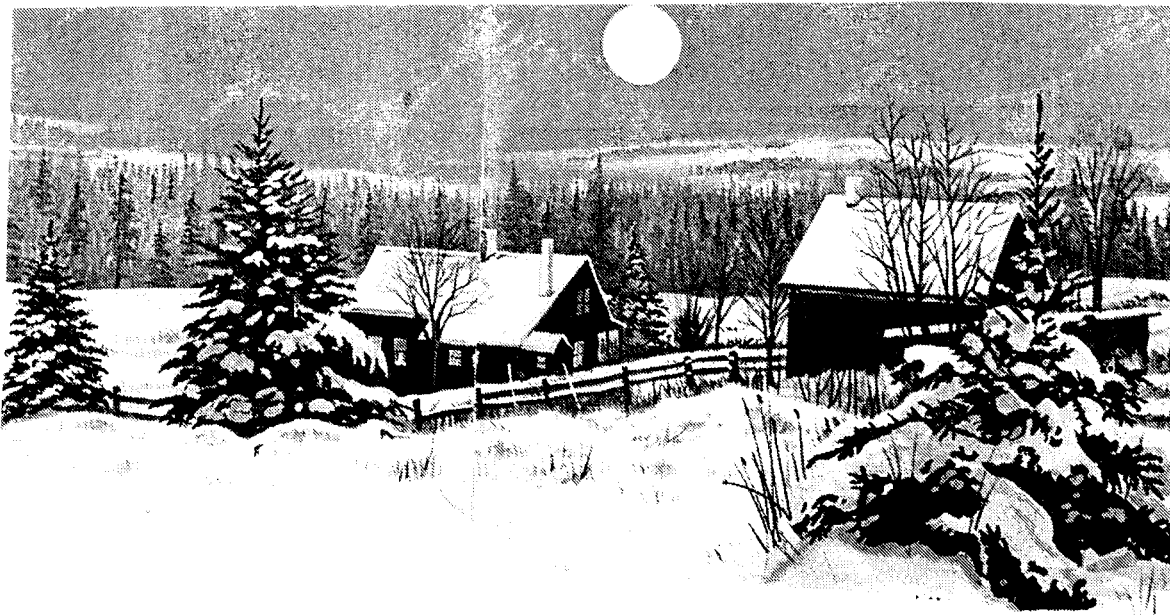
Dirbtiniai nagai gali sudaryti daugiau rūpesčio, negu malonumo. Neseniai prarastame Colorado valstijos dermatologų apklausinėjime, 40 nuošimčių jų pareiškė, jog pastarųjų aštuonerių metų bėgyje nuo dirbtinių rankų nagų užkrėtimai padaugėjo.

Norėdamos šios negerovės atsikratyti, penkios valstijos – įskaitant Colorado – reikalauja, kad dirbtinius nagus pridedančios grožio salonų tarnautojos, įsigytų valstijos patvirtintą manikiūrininkės pažymėjimą. Tai turėtų padėti, bet eilė dermatologų tvirtina, kad tikroji negerovė atsiranda, kada moterys mėgina pačios naujais nagais pasigražinti.

Kiekvienu atveju užkrėtimai atsiranda, kada grybeliai ir bakterijos lieka "užspęstos" po nagais. Klėjai gali sukelti alergijos priepuolį ir yra galimybė sužaloti tikrąjį nagą, jeigu dirbtinis netinkamai nulupamas.

Trumpai: vien tik kvalifikuotas asmuo žino kaip profesionaliai pridėti dirbtinius nagus.

Skin and Allergy



VAISIAI IR DARŽOVĖS

Šiais laikais daug girdime apie vaisių ir daržovių valgymą, ypač tų, kurie turi "antioxidants" – sveikatai reikalingų medžiagų. JAV žemės ūkio departamentas (US Department of Agriculture) surūšioavo vaisius ir daržoves pagal jų turimus "antioxidants". "Antioxidants" apsaugo ląsteles nuo joms daromos taip vadinamu "free radicals" žalos, kas gali privesti prie vėžio ir kitokių ligų.

Kyla klausimas kokius "antioxidants" įrašyti į savo valgių sąrašą. Nuo seniai žinoma, kad pav., mėlynės ir spanguolės turi daug "antioxidants", bet nauji tyrimai parodė, kad "Russet" bulvės, "pecans" riešutai, cinamonas irgi yra "antioxidants" puikūs šaltiniai. Ankščiau buvo pabrėžiama ryškių spalvų vaisiai ir daržovės, kaip turintys daug "antioxidants", bet ir nelabai ryškių spalvų džiovintos pupelės (red beans, kidney beans, pinto beans), artičokai ir džiovintos slyvos naujame "antioxidants" turinčiame sąrašė pirmauja pirmame dešimtuke.

Laukinės mėlynės yra antroje vietoje, kultivuotos mėlynės penktoje, spanguolės šeštoje, "blackberries" aštuntoje, avietės dešimtoje ir braškės vienuoliktoje vietoje.

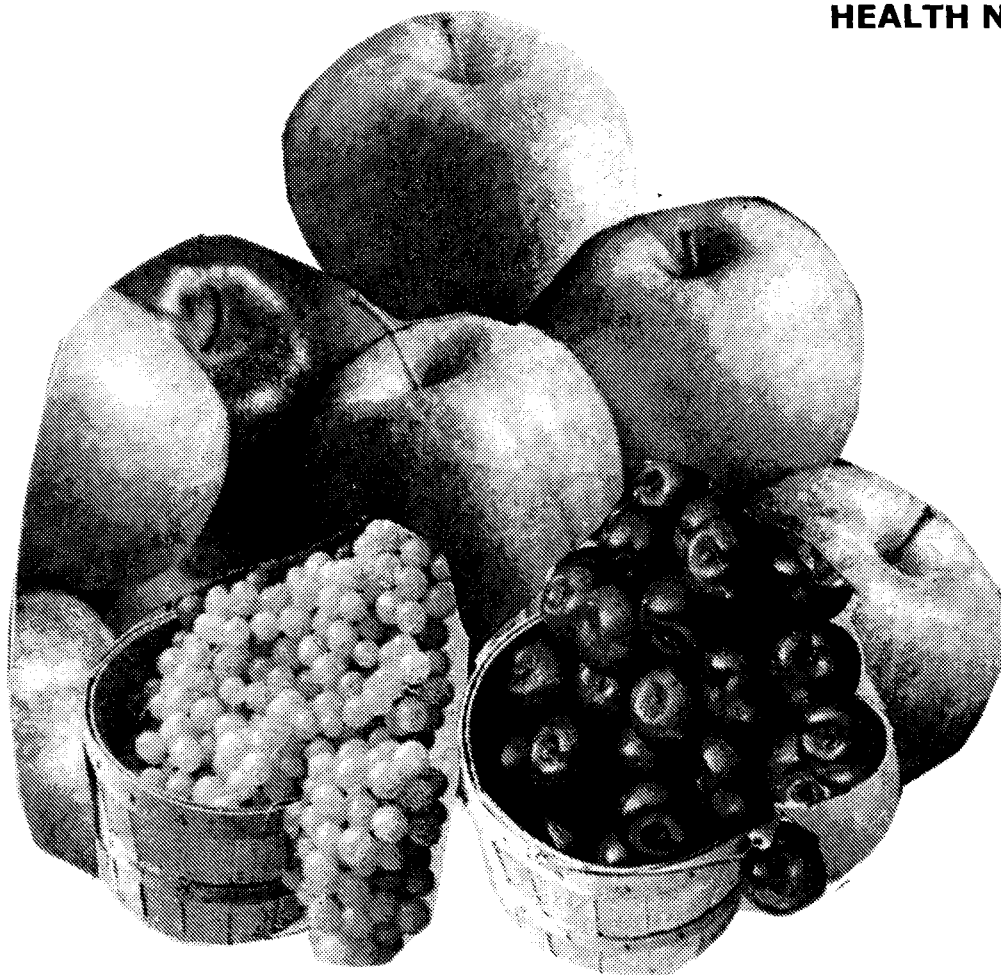
Kiti vaisiai, kurie įeina į 20-ties daugiausia "antioxidants" turinčių sąrašą, yra džiovintos slyvos (prunes), 3 rūšys obuolių (red delicious, granny smith ir gala apples), vyšnios ir 2 rūšys slyvų (black plums). "Pecans", "walnuts" (valakiniai riešutai) ir "hazelnuts" (lazdynų riešutai) irgi turi daug "antioxidants", o iš prieskonių pirmauja – sumaltas cinamonas "oregano" ir "cloves" (gvaizdikai).

Bet tyrinėtojai pastebi, kad "antioxidants" vaisiuje ar daržovėje ne būtinai atspindi pagerinimą sveikatai. Mokslininkai vis bando sužinoti, kaip "antioxidants" yra absorbuojami ir panaudojami kūne. Nėra nei valdžios nustatytų taisyklių, kaip vitaminam ar mineralams, kiek ir kokios rūšies "antioxidants" reikia valgyti kasdieną. Nėra dar nustatyta ir "antioxidants" standartinio matavimo. Bet bendra pažiūra yra, kad "antioxidants" yra naudingi. Nors yra ir keletas tyrimų, kurie parodo, kad padidintas vartojimas "antioxidants" turinčio maisto, neturėjo įtakos specifinėms širdies ligoms ar vėžiu rūšims. "The American Heart Association" nerekomenduoja vartoti "antioxidant supplements" iki kol nebus gauta daugiau davinių, bet rekomenduoja maistą (vaisius ir daržoves), kurie turi "antioxidants".

Čia keletas pavyzdžių iš 20-ties daugiausia "antioxidants" turinčių daržovių ir vaisių:

- 1) džiovintos mažos raudonos pupelės, ½ puoduko, 13,727
- 2) Kultivuotos mėlynės (1 puodukas) 9,019
- 3) Spanguolės (1 puodukas) 8,983
- 4) Džiovintos slyvos (1/2 puoduko) 7,291
- 5) Braškės (1 puodukas) 5,938
- 6) Red delicious obuolių (1 puodukas) 5,900
- 7) "Pecans" (1 uncija) 5,095
- 8) "Russet" (1 bulvė) 4,649

HEALTH NEWS



GYVENIMO BŪDAS

Senovėje žmonės naudojosi medicina daugiau savo gyvenimo būdo gerinimui nei gydymuisi. Jie manė, kad geriau pasitarti su gydytoju profilaktiškai, nei kiekvieną savaitę prašyti vaistų.

Kai žymus filosofas buvo nuteistas mirti, jis kreipdamasis į draugus pasakė, kad nors jam neleidžiama kam nors palikti savo turta, jam vis dėlto lieka vienas dalykas, galbūt pats brangiausias, kurį jis norėtų palikti savo daugams – tai jo gyvenimo būdas. Filosofas buvo teisus. Juk ne veltui sakoma, kad "žmogaus gyvenimo trukmė – tai jo gyvenimo būdo rezultatas". Ilgas Senekos gyvenimas (jis žuvo būdamas 70 metų) tikrai gali būti to pavyzdžiu. Nors augdamas jis buvo silpnos sveikatos vaikas, dirbdamas su savimi jis sugebėjo pasidaryti visiškai sveikas. Ne veltui jis rašė; "Mes visada galime pragyventi tiek, kiek norime".

IR MEDŽIAI GYDO

Mokslininkai nustatė, kad vien pažiūrėjus į medžius pagerėja savijauta. Apskritai, žmonių ir medžių santykiai labai įdomūs. Manoma, kad kiekviena medžių rūšis turi savo biolauką. Pavyzdžiui, beržas sukuria džiugią nuotaiką ir išlygina vidinę pusiausvyrą; ąžuolas padeda susitaikyti su likimu ir suteikia naujos energijos. Teigiama liepų energija padeda uždariems žmonėms, vienišiams būna lengviau atsiskleisti. Jeigu turite temperatūros ar sergate koku nors uždegimu, prisiglauskite prie drebulės ar topolio.

Ąžuolas mažina depresiją, aktyvina kraujo apytaką ir sutrumpina pasveikimo laikotarpį.

Kaštonas gydo nuo reumato ir nemigos, įveikiama nervinė įtampa ir baimė.

Drebulė – priešūždegiminis medis, bendravimas su ja suteikia žmogui optimizmo.

Pušis ramina, dingsta psichinė įtampa, o pasivaikščiojimas pušyne išgydys kvėpavimo takų ligas.

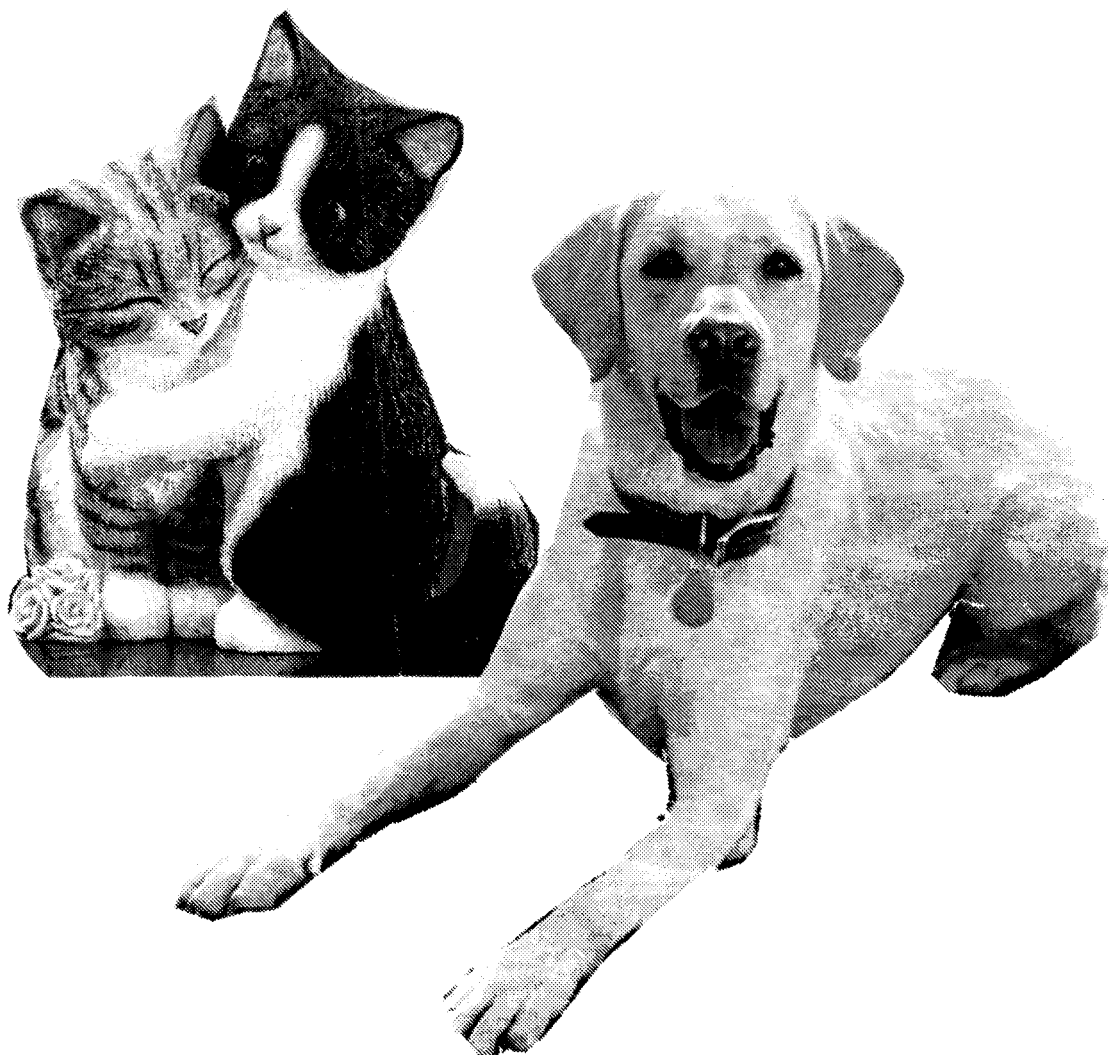


NAMINIAI GYVŪNAI IR JŪSŲ SVEIKATA

Šunų savininkai su savo augintiniais lauke per savaitę vidutiniškai praleidžia 20 valandų (pasivaikščiojimų trukmę galima ir pailginti). O pasivaikščiojimas žmogaus organizmą veikia taip, kaip ir gydymo kursas: plaučiai geriau aprūpinami deguonimi, raumenys ritmingai ir aktyviai dirba, pagerėja kraujo apytaka – taip užkertamas kelias venų ligomis ir trombų susidarymui. Be to, buvimas gryname ore teigiamai veikia dvasinę būklę, stiprina imuninę sistemą.

O kalbant apie įtampą, tai katės niekuo nenusileidžia šunims. Norint įveikti įtampą tereikia atsisėsti į fotelį ir pakasyti savo globotinio paausį ar paglostyti jo šilkinį kailiuką.

Vienas australų mokslininkas epidemiologas nustatė, kad žmonių, laikančių naminius gyvūnus, cholesterolio kiekis kraujyje vidutiniškai 2% mažesnis nei tų, kurie neturi jokių gyvūnų.



PATARIMAI KASANT SNIEGĄ

Sniego kàsimas yra sunkus darbas, galìs privesti prie įvairių sveikatos problemų, pav., širdies atakos, muskulų pertempimo, kaulų lūžimo ar nugaros skausmų. Jei jums reikia pačiam nusikasti sniegą, būkite atsargus ir atkreipkite dėmesį į šiuos patarimus:

- 1. Žinokite, kiek pajėgiate. Jei turite širdies problemų ar nugaros skausmų ir jei nesate fiziniai aktyvus, turėtumėte būti ypatingai atsargus, nes yra rizika problemoms.**
- 2. Valgykite ir gerkite atitinkamai. Išgerkite pakankamai vandens, kad organizmas "neišdžiūtų". Geriausia nevalgyti prieš kasant sniegą, negerti gėrimus turinčių kofeino, ar alkoholinių gėrimų, ar naudoti nikotino turinčius gaminius tuoj prieš kasant sniegą.**
- 3. Sušilkite (warm up)! (Stretch) Ištieskite rankas, kojas, nugarą, trumpai pavaikščiokite ar pabėgiokite (jog), kad sušiltų muskulai.**
- 4. Kaskite pamažu su dažnomis pertraukomis.**
- 5. Stumkite, nekelkite! Stumti sniegą yra lengviau jūsų nugarai: Sniego kastuvą (šiupele) laikykit arčiau savęs. Laikykite nugarą tiesiai, kelius sulenktus.**
- 6. Jei reikia kelti sniego kastuvą, tūptelėkite, kelius laikykite sulenktus ir nugarą – tiesiai. Kelkite svorį "with your legs" ir nesisukinėkite.**
- 7. Stebėkite, ką "sako" jūsų kūnas – jei trūksta kvapo, svaigsta galva, ar jaučiate nesmagumą (discomfort) krūtinės srityje, tučtuoju sustokite kasę ir ieškokite medicininės pagalbos.**



(Mayo Clinic Health Letter)

ŽINOVAI PATARIA

BATAI... BATAI... BATAI

-Kai pasninga ar slidu, miestuose ant gatvių (ir šaligatvių) barstoma druska su chemikalais. Įsibridus į druskuotą vandenį, ant odinių batų paprastai palieka balti "ratilai" kuriuos labai sunku nuvalyti. Druskos "ratilus" galima panaikinti, sumaišius lygią dalį acto su tiek pat vandens ir patrynus druskos pažeistas bato odos vietas.

-Jeigu odiniai batai nutrinti, surėžyti, o kaip tik neturite tos spalvos batų tepalo, juos "atgaivinti" galima, patrynus minkšta medžiagos skiaute, suvilgyta alyvuogių aliejumi. Palaikius aliejų ant bato pora minučių, batą nublizginti šepėčiu.

-Jeigu suprakaitavę sportiniai (ar kiti) batai turi nemalonų kvapą, reikia juos prikimšti suglamžytų laikraščių. Pastovėję per naktį, kvapai pranyksta.

-Kad aukštauliai odiniai batai tiesiai stovėtų rūbinėje, nesulinktų ir nesusiraukšlėtų, į juos galima įstatyti tuščius 2 litrų talpos plastmasinius butelius, kuriuose parduodami įvairūs "gazuoti" gėrimai. Batai išliks lygūs ir tiesiai stovės.

NETINKAMO KILIMO DULKIŲ SIURBLIO PADARINIAI

Kiekvienas dulkėms alergiškas asmuo žino gyvenamųjų patalpų švaros būtinumą. Tačiau nebent jūs naudojate tinkamą geros kokybės kilimo dulkių siurbli, jūsų švankštimas ir čiaudėjimas dar paaštrės, - sako Whytenshawe ligoninės (Anglijoje) gydytojai.

Jie tikrino alergiją sukeliančių oro dulkių susitelkimą šešiolikoje namų prieš ir po jų susiurbimą "Hooverio" dulkių siurbliu. Nors susiurbus namuose šiek tiek nukrito kilimų dulkių lygis, bet į orą pakilusių dulkių telktis patrigubėjo. Tos dulkės ir yra pagrindinės alergijos sukėlėjos.

Kada gydytojai panaudoja aukštos kokybės koštuvą turintį siurbli "Medivac" vadinamą, į orą pakilusių dulkių beveik nebuvo.

Jeigu neturite gero dulkių siurblio, tai kilimus valydamas atidarykite langus, kad skersvėjis dulkes išpūstų lauk.

Lancet

Perskaitęs "PENSININKĄ" nenumesk, duok kitam paskaityti.

TIKRIAUSIAI NEŽINOJOTE... KAD

1816 m. prancūzas Lanek panaudojo stetoskopą

1831 m. Vakarų Europoje choleros epidemija

1832–1842 m. veikė Vilniaus medicinos chirurgijos akademija

1846 m. amerikietis V. Morton panaudojo eterio narkozę

1847 m. L. Liachovičius per operaciją panaudojo eterio narkozę

1847 m. anglas Dž. Simpson panaudojo chloroformo narkozę

1857 m. vokietis G. Simon sėkmingai pašalino blužnį

1858 m. vokietis R. Virchov paskelbė ląstelinę patologijos teoriją

1906 m. anglas F. Hopkins išskyrė vitaminus A ir B

.....

1907 m. vokietis E. Lekser persodino kraujagyslę

Austras K. Von Pirkė sukūrė reakciją tuberkuliozei diagnozuoti

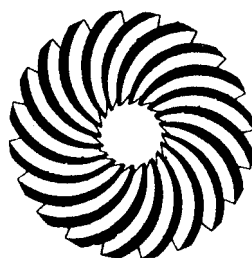
Brazilas E. Roša-Lima atrado dėmėtosios šiltinės sukėlėją

Amerikietis E. Kendal išskyrė skydliaukės hormoną tiroksiną

.....

1916 m. amerikietis A. Krein pradėjo grafiškai vaizduoti širdies plakimą

1917 m. švedas R. Forėjus ėmė nustatinėti eritrocitų nusėdimo greitį.



Iš įvairios spaudos

PRIESKONIAI

Maistas be prieskonių – nei skanus, nei naudingas. Todėl augalus, suteikiančius patiekalams kvapą ir skonį, vertino visos tautos visais laikais. Nes beskonis maistas mažina apetitą, o tai gali būti skrandžio sutrikimų priežastis. Teisingas prieskonių vartojimas skatina medžiagų apykaitos reguliavimą ir yra efektyvi profilaktikos bei gydymo priemonė.

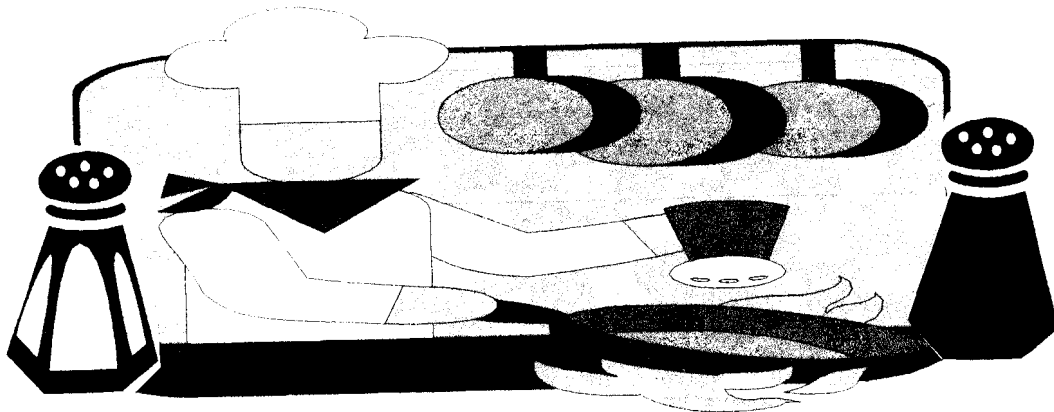
Cinamonas. Šis prieskonis yra ir priemonė nuo žarnyno infekcijų. Kas dvi valandas gerkite po stiklinę šilto vandens su dviem lašais cinamono aliejaus. Tokį patį poveikį turi ir maltas cinamonas.

Muskato riešutas. Jis šalina toksinus ir vartojamas sergant chronišką bronchitu. Truputėlį malto muskato įdėkite į stiklinę žolių arbatos. Jei muskato riešuto į patiekalus dėsitate nuolat, galite išvengti reumato ir podagros. Tik žinokite, kad vartojant per daug, gali pradėti pykinti.

Lauro lapai. Stirprina organizmo apsaugines jėgas. Ant mažos ugnies užvirinkite pusę litro pieno su vienu lauro lapeliu. Palaikykite uždenę maždaug 20 minučių ir ataušinkite. Gerkite du kartus per dieną.

Pipirai. Pajutę pirmuosius peršalimo požymius kas keturias valandas sukramtykite po keletą pipirų.

Imbieras. Iš šio prieskonio išvirta arbata padeda esant nervinio pobūdžio skrandžio skausmams. Kelionėje rekomenduojama kramtyti cukruotus imbiero gabelėlius.



SUMANI VIRĖJA



DARŽOVIŲ MALTINIAI

1 svaras daržovių (morkų, kalafiorų ar bulvių)
3 valg. šaukštai monų kruopų
1/2 puodelio pieno
1 kiaušinis
1 valg. šaukštas sviesto
pyrago džiuvesėliai, druska, pipirai

Smulkiai supjaustytas daržoves išvirti mažame kiekyje vandens. Supilti pieną, monų kruopas, įdėti sviestą, druską ir pipirus. Patroškinti apie 10 minučių. Susmulkinti ir atšaldyti. Įmušti kiaušinį, suformuoti maltinį, pavolioti džiuvesėliuose ir lengvai apkepti. Tinka prie mėsos arga su grietine.

Irena Kriaučeliūnienė
VIRIMO PASLAPTYS

SALOTŲ UŽPILAI – SALAD DRESSINGS

Viename valg. šaukšte salotų užpilo gali būti sukaupta 70 kalorijų, kurių daugiau negu 90% yra riebalinės.

Lengvos sudėties ("Light" dressings) salotų užpiluose yra mažiau kalorijų bei riebalų. Rinkoje yra užpilų iš kurių pašalinta alyva ir pridėta nemažai daržovinių klijų, vandens ir prieskonių. Tai yra užpilas, kuriame visai nėra riebalų, o kalorijų – tiek pat, kiek yra vienoje morkoje. Bet jeigu turite saugotis druskos, tai patikrinkite etiketėje nurodymus.

Patys gamindamiesi salotų užpilą, galite kontroliuoti alyvos ir druskos kiekį. Išbandykite šiuos riebalų neturinčius įmaišus: žolių-augalų actą, citrinų sunką, česnaką, liesą jogurtą ir pomidorų sunką.

Prevention

ĮDOMYBIŲ JUOSTA

UŽDRAUSTA LAPIŲ MEDŽIOKLĖ

Didžioji Britanija lapkričio 18 d. galiausiai uždraudė šimtametes tradicijas šalyje turinčią lapių medžioklę, nors vyriausybė paskutinę minutę bandė parlamentą įkalbėti atidėti sprendimo priėmimą iki kitų rinkimų.

Premjeras Tony Blair būgštavo, kad šios laisvalaikio praleidimo formos uždraudimas pakenks artėjantiems rinkimams, kurių metu jis sieks būti perrinktas trečiajai kadencijai. Parlamento rinkimai Britanijoje vyks kitais metais.

Lapes britai medžioja su skalikais. Tai buvo ilgametė aristokratų, o šiais laikais ir nemažos britų dalies, pramoga. Diskusijos dėl jos uždraudimo vyksta jau seniai. Lapių medžioklės priešininkai šį užsiėmimą vadina barbarišku sportu, o šalininkai – svarbia kaimiško gyvenimo detale, suteikiančia darbo tūkstančiams valstybės piliečių.

(Elta)

RASTI ŽMONIŲ PRO- TĒVIŲ KAULAI

Netoli Barcelonos esančioje gyvenvietėje katalonų kasinėtojai rado prieš tryliką milijonų metų gyvenusios beždžionės liekanas. Šį pri-

matą mokslininkai laiko visų didžiųjų beždžionių, kartu ir žmonių, protėviu.

Istorikai džiaugiasi didele naujiena – plečiant sąvartyną netoli Barcelonos atrasti prieš tryliką milijonų metų gyvenusio beždžionių ir kartu žmonių bendro protėvio kaulai. Tai didžiulis atradimas mokslininkams, kadangi būtent šio evoliucijos žiedo jau seniai trūko.

ž.

ŽIURKĖ NELEIDŽIA PA- KILTI KINŲ LĒKTUVUI

Tris dienas iš Šanchajaus oro uosto negali pakilti Kinijos Rytų oro linijos lėktuvas, nes jame apsigyveno žiurkė. Kaip aiškinama informacijoje, kuri buvo paskelbta "Xinhua" agentūros tinklapyje, lapkričio 10 dieną minėtas kinų lėktuvas stovėjo Singapūro oro uoste. Įsodinant skrydžiui Singapūras – Šanchajus skridusius keleivius buvo pastebėta, kad trapu į lėktuvą nutipeno žiurkė. Atsižvelgusi į tai, kad lėktuve jau sėdėjo 272 keleiviai, įgula nusprendė skristi. Skrydis buvo sėkmingas, lapkričio 11 dieną lėktuvas nusileido Šanchajuje. Tačiau išlaipinus keleivius ir įgulai pranešus apie lėktuve esantį "zuikį", lėktuvas buvo pastatytas izoliuotoje aikštelėje, o jo skrydžiai atidėti, kol žiurkė nebus rasta.

Tokių atsargumo priemonių imtasi baiminantis, kad gyvūnui ore pragaužus elektros kabelius ir plastikines jungtis, padariniai būtų nenuspėjami.

Gudrią ilgauodegę medžioja kelios brigados, lėktuve pastatyti 36 spąstai su gardžiausiais kšneliais, ant grindų paberta specialių miltelių, kad iš pėdsakų būtų galima spręsti, jog ji dar lėktuve. Nepritarta tik siūlymui nunuodyti žiurkę, nes jai padvėsus kur nors neprieinamoje vietoje būtų pažeistos sanitarijos normos.

Žiurkė dar nesugauta, nors jos pėdsakų ir rasta. Šio lėktuvo skrydžius perėmė kiti lėktuvai, bet kompanija turi didelių nuostolių.

(BNS)

ŠUNIUI ĮKANDEŠ APKALTINTAS GYVŪNĖLIO KANKINIMU

Šuns šeimininkui iš Floridos, kuris savo keturkojui įkando į leteną, pateikti kaltinimo dėl gyvūnėlio kankinimo. Suimamas 21 m. vyriškis prisipažino šią nuobaudą laikęs derama ir ją nuolat taikęs, rašo vietos laikraštis "Gainesville Sun".

Vaikiną įsiutino tai, kad jo augintis "savo reikalus" atliko bute. Jis galvojo, kad įkandimas yra gera bausmė treniruotiems šunims, nes jie patys kanda ir tai supranta",

- laikraščiui sakė policijos atstovas. Šunų dresiruotojai tokias drausminimo priemonės kategoriškai atmeta. Kąsti šuniui, anot jų, viena-reikšmiškai yra gyvūnų kankinimas.

Šunelis, policijos duomenimis, įbaugintas tupėjo narve, kai praėjusį šeštadienį į butą įžengė pareigūnai. Juos iškvietė kankintojo draugės motina. Ji būgštavo dėl savo dukters, kuri nepritarė savo draugo taikomiems bausmės metodams.

(Ž.)

ŠUO NERIMAUJA KARTU SU ŠEIMININKU, ŽIŪ- RINČIU FUTBOLĄ

Futbolo aistruolis turėtų atsargiai reikšti savo emocijas, stebėdamas rungtynes per televiziją, jei netoliese yra šuo. Europos gyvūnų ir aplinkos apsaugos bendrija teigia, kad šuo perima pyktį ar kitas blogas emocijas ir kenčia kartu su šeimininku iš tikrųjų net nežinodamas, dėl ko nerimaujama. Šuo reaguoja į savo šeimininkų nuotaikų ir jausmų kraštutinius pasikeitimus. Tai vyksta ir tada, kai futbolo rungtynės yra rodomos per televiziją.



Iš įvairios spaudos

SOCIAL SECURITY (Tęsinys iš praėjusio numerio) "Keenager" laikraščio

Reikalaujant kokios Social Security informacijos, ją galima gauti skambinant: 1-800-772-1213, kiekvieną dieną (išskyrus šeštadienius ir sekmadienius) nuo 7:00 v. r. iki 7:00 v. v. įrekorduota informacija ir kiti aptarnavimai teikiami visą parą, 24 val. Visiškai negirdintys, arba silpnai girdintys gali skambinti šiuo telefonu; TTY, 800-325-0778 nuo 7:00 v. r. iki 7:00 v. v., kiekvieną dieną (išskyrus šeštadienius ir sekmadienius). Kuomet skambinsite, prašau turėkite – žinokite savo Social Security kortelės numerį, nes jis bus mums reikalingas.

PRIEDAS PRIE SOCIAL SECURITY.

Bendrai "SSI tai Federalinės išmokos priedas, kurį finansuoja bendras mokesčių įždas (tačiau tai nėra iš Social Security mokesčių). SSI programa išmoka mėnesinius mokėjimus asmenims 65 metų arba vyresniems, taip pat neregiamis ir nedarbingiems, bei asmenims su mažomis pajamomis. Pirmas mokėjimas, tai pirmo mėnesio pilnas išmokėjimas po to, kuomet padavėte prašymą šiam SSI priedui ir turite teisę jį gauti. Jūsų pirmas ir antras išmokėjimai priklausys nuo pirmo mėnesio pajamų. Po to SSI dažniausiai priklauso nuo jūsų poros mėnesių pajamų prieš tai (2 mėn.) Jūsų Federaliniai SSI išmokėjimai kiekvienais metais bus padidinti ir tai priklauso nuo pragyvenimo lygio. Šiuos SSI padidinimus jūs gausite gruodžio mėn. pabaigoje, tačiau jie bus už sausio mėn.

KAS GALI GAUTI ŠĮ SSI PRIEDĄ?

Jūs turite būti 65 metų arba vyresnis, neregys arba nedarbingas, tuo pačiu turite turėti mažas pajamas. Jūsų pajamos (banko sutaupos ir kita kas jums priklauso) vieno asmens negali būti didesnės kaip \$2,000. (\$3,000. sutuoktiniams). Jeigu jūs susituokę, tačiau tik vienas iš jūsų prašo šio SSI priedo, tuomet dalis jūsų sutuoktinio bus įskaitoma į bendrą pajamų sumą. Nors ir niekada nedirbote, nieko neįmokėjote į Social Security fondą, jūs visvien turite teisę gauti šį SSI priedą, jeigu atitinkate reikalavimus. Tuo pačiu žinoma jeigu dirbote ir įmokėjote į Social Security pensijos fondą, tačiau jūsų pensija maža, galite gauti šį priedą. Kad gautumėte šį priedą, jūs turite būti JAV pilietis, arba teisėtas JAV gyventojas. Kai kurie asmenys nors ir nebūdami JAV piliečiai įsigiję specialų

statusą gali gauti šį priedą. Išsiaiškinimui ar jūs galite gauti šį priedą valstijoje kurioje gyvenate, skambinkite šiuo telefonu; 1-800-772-1213.

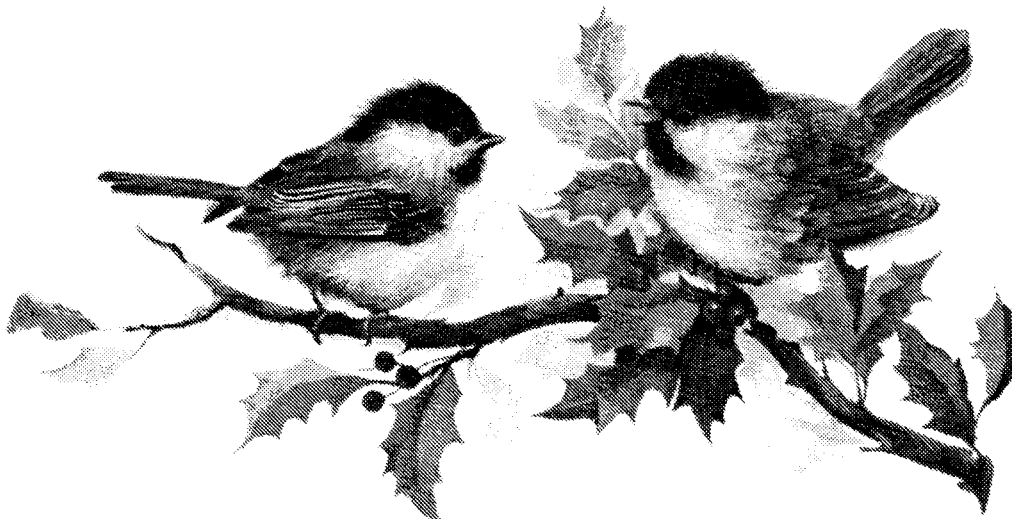
CIRCUIT BREAKER PROGRAMA.

(Tai vienkartinė parama) Oficialus CBP vardas, tai pagalba vyresnio amžiaus asmenims, neigaliesiems ir nedarbingiems namo mokesčių ir vaistų apsimokėjime. Pagal šią programą asmenims su mažomis pajamomis yra gražinama šiokia tokia pinigų suma už mokėtus namo mokesčius, slaugos namų mokesčius ir "Mobil" namų mokesčius. Taip pat padeda ir dėl kai kurių vaistų su daktaro receptu apsimokėjimą. Ir dar, kaip dalis šios programos tai, kad Valstijos sekretoriaus raštinė ateina į pagalbą su \$54 dol. metine nuolaida perkant mašinos leidimą, numerius arba juos atnaujinant.

REIKALAVIMAI:

Vyresnio amžiaus asmuo pirmiausia turi užpildyti IL-1363 formą. Po to, asmuo iš Illinois valstijos sekretoriaus raštinės gauna pranešimą, ar asmuo atitinka šiai programai. Atitikti šiai programai asmuo turi būti 65 metų arba vyresnis, bei nedarbingas. Jo bendra pajamų suma, vieno asmens turi būti mažesnė negu \$21,218. Ir dviem (sutuoktiniams) \$28,480., jeigu trijų asmenų šeima ne daugiau \$35,740. Šią IL - 1363 Circuit Breaker formą reikalinga pildyti kiekvienais metais. Teirautis skambinkite Illinois Valstijos išdas 1-800-624-2459

Pabaiga



DVASINĖS ATGAIIVOS KERTELĖ



“Meilė žmonėms yra tie sparnai, kuriais žmogus iškyla aukščiau visko”

M. Gorkij

Apmąstymai

Kiekviena gyva būtybė reikalauja maisto. Kiekvienai būtybei reikia savito, jai pritaikyto maisto: nepasodinsi rožės ant mėsos gabalo, neišmaitinsi liūto žole, briedžio dirvožemiu. Nuo gyvybės užsimezgimo iki mirties visi turi maitintis.

Žmogus tarsi gyvena daugelį gyvenimų: fizinį ir protinį, jausminį ir kultūrinį, dvasinį ir intelektualinį. Visi jie reikalauja savito maisto. Todėl žmogus, kuris temoka rūpintis vien fiziniu, “šio gyvenimo”, duona, turi labai skurdų gyvenimą. Galima sakyti, kad didžioji dalis jo žmogiškųjų galimybių yra apmirusi kartais pačioje užuomazgoje.

Šį sekmadienį Bažnyčia Senojo ir Naujojo testamento žodžiais primena, kad Dievas dosniai maitina visus, kurie nori gyventi dvasinį gyvenimą, skleisti tikruoju žmogiškumu šiame pasaulyje. Žmogus tikrai ne vien duona gyvas, o dieviškasis gyvybę teikiantis Žodis yra labai arti mūsų. Mes nesame vieni šiame pasaulyje. Yra Dievas, kuris su meile lydi mūsų žingsnius, taip kaip motina stebi savo vaiko žingsnius. Mes kaip anoji Palestinos minia, esame maitinami Dievo žodžiu, mums šviečia ne tik saulės šviesa, skirta mūsų kūno akims, bet protui, sielai: tai dieviškas Apreiškimas, kurį mes turime Šv. Rašte. Mes visi esame pašaukti tapti šviesos vaikais, jei dažnai artinsimės prie šviesos šaltinio – Jėzaus Kristaus, kuris mus aplanko, stiprina, ramina, gyvenimo klystkelius nušviečia.

Kun. Algirdas Lukšas



KAIP ATSIRADO SIUVAMOJI MAŠINA

Nuo senų senovės iki 1830 metų, žmonės siuvo rankomis, pasidirbę adatas iš kaulo, dramblio ilties ir kt. Prityręs siuvėjas galėdavo padaryti apie 30 dygsnių per minutę. Nors ir labai netobula, pirmoji siuvamoji mašina galėjo padaryti apie 200 dygsnių per minutę.

Tokia mašina, kuri padarydavo paprastą vieno siūlo dygsnį, buvo išrasta Lyono miesto (Prancūzija) siuvėjo, vardu Barthelemy Thimmonier, 1830 metais. Mašinos gamybinis našumas valdžios pareigūnams sudarė tokį gilų įspūdį, kad netrukus Thimmonieris turėjo 80 siuvamųjų mašinų, kurios vos spėjo siūti kariškas uniformas. Bet netrukus įpykusi gauja, susidariusi iš miesto siuvėjų, puolė Thimmonieriaus dirbtuvę, sudaužė visas mašinas, ir vos neužmušė paties išradėjo. Išradėjas pabėgo į Amplepuis miestelį, kur jis beturčiu būdamas mirė. Tačiau jo idėja nemirė.

Du bostoniečiai netrukus išvystė gana modernią dvigubo siūlo, su raktine dygsnio sistema siuvamą mašiną. Elias Howe ir Isaac Singer. Elias Howe buvo vos išsiverčiantis Bostono mechanikas. Kartą 1839 metais, jis nugirdo savo darbdavio žodžius, tartus pirkėjui, jog dideli turtai laukia to, kuris išras siuvamą mašiną. Ta mintis jį tiesiog apsėdo.

Po daugelio bandymų, Howe išvystė ir užpatentavo savo siuvamąją mašiną 1846 metais. Nors Amerikos pramonininkai ja domėjosi ir norėjo pradėti gaminti rinkai, bet aukšta 300 dolerių kaina ir siuvėjų grąšinimai juos atbaidė.

Nusivylęs Amerika, Howe 1847 metais su šeima išplaukė į Angliją. Anglijoje radęs dar blogesnes sąlygas, Howe po dviejų metų grįžo į Ameriką. Jis labai nustebo pamatęs New Yorko parduotuvėse panašias į jo siuvas mašinas, parduodamas už 100 dolerių. Jis patraukė teismo atsakomybėn ir bylinėjosi su kitais keliais išradėjais, ypač su kitu mechaniku, Isaacu Singeriu. Bet Singerio mašina buvo daugeliu atveju pranašesnė už Howe. Bylai nusitęsęs iki 1853 metų, teisėjas pagaliau nusprendė, kad Singeris privalo savo uždarbiu dalintis su Howe. Už kiekvieną pagamintą mašiną, Howas gaudavo honorarą.

Extraordinary Origins of Everyday Things

MŪSŲ ŽINIOS

Vyresniųjų lietuvių centro tarnautojų ir savanorių talkininkų vakarienė įvyko "Seklyčioje" gruodžio 17 d. Dalyvavo gražus būrys talkininkų, tarnautojų ir svečių, be kurių pagalbos nebutų įmanoma visų darbų atlikti.

Svečiai grožėjosi šiaudinukais papuošta eglute, nekasdieniška atrodančia aplinka, kuri suteikė giedrią nuotaiką. Tai meniški gabumai "Seklyčios" reikalų vedėjos Rasos, kuri visur ir visada suranda laiko pagražinti aplinką.

Elena Sirutienė pasveikinusi svečius pažadėjo, kad šį vakarą susirinkome "Seklyčion" ne dirbti ar talkininkauti. Šis malonus suėjimas, jau tapęs tradicinis pasimatymas kurį įvedė amžinos atminties Birutė Jasaitienė.

Tęsti ateitis planus, kad vyresniųjų lietuvių centras būtų pagalba ir paguoda vyresnio amžiaus tautiečiams tęsia JAV LB Socialinių Reikalų Tarybos pirmininkas Juozas Polikaitis. Susipažinęs su darbo eiga žino, kad vyresnieji turi įvairiausių rūpesčių ir jiems reikia padėti.

Dėkojo savanoriams-talkininkams, tarnautojams ir visiems, kurie įvairiais būdais prisideda prie darbų aukodami savo laiką ar remdami aukomis.

Čikagos Socialinių reikalų skyrius, kurio vedėja yra Birutė Podienė daug padeda trečios bangos lietuviams. Čia pildomos įvairios formos, daromi vertimai, duodami patarimai įvairiais reikalais, čia ieškoma darbų, kurių taip didelis trūkumas. Kad "Seklyčios" restorano šeimininkės pailsėtų nuo kasdieninių darbų, maistas buvo užsakytas. Po vakarienės pabendrauta, išbandytas laimės "šulinys" laimėtos "Kalėdų senelio" dovanos, kurių buvo daug ir svečiai galėjo pasirinkti dovaną, net nežinodami ką jie pasirinko (dovanos buvo gražiai suvyniotos).

Už pakvietimą ir vaišes, už smagiai praleistą laiką, svečių vardu dėkojo Antanas Paužuolis, linkėdamas visiems linksmų šv. Kalėdų, geros sveikatos ir neprarasti artimo meilės jausmą.

- - - - -

Apie sportą

Pirmoji šių metų trečiadienio popiečių programa "Seklyčioje" buvo apie sportą. Šių dienų patarimai "Sportokime, judėkime ilgiau išsilaikysime jauni" Spaudos puslapiuose, televizijos ekranuose mirga jaunų žmonių veidai,

lankstosi miklūs kūnai. Vyresnieji taip tap bando sportuoti tik kiek lėčiau.

Kreipiausi į žurnalistą Edvardą Šulaitį, kuris radijo bango-
mis bei spaudos puslapiuose teikia sportinę medžiagą. Sutiko
atvykti ir parodyti vaizdajuostę kuri supažindins žiūrovus su
Lietuvos krepšinio istorija.

1937 m. Rigoje buvo laimėtas Europos vyrų čempionų
titulas (tautiečių krepšininkų iš Amerikos dėka). Sugrįžusius
krepšininkus Kaune džiaugsmingai sutiko tautiečiai.

Lietuvaitės Europos krepšinio pirmenybėse užėmė 2-ją
vietą. Apie anų dienų laimėjimus Italijoje pasakojo pačios
krepšininkės, prisiminusios Romos varžybas.

Stebėjome krepšinio Veteranus per jų pagerbimą 1989 m.
Kauno sporto salėje, dalyvavo garsieji krepšininkai – Pranas
Liubinas, Arvydas Sabonis. Europos pirmenybių dalyvis Leonas
Baltrūnas iš Australijos pasakojo įspūdžius iš abiejų Europos
pirmenybių. 1991 m. vyko Pasaulio lietuvių sporto žaidynės,
pasižymėjusios krepšinio varžybomis. Programos valdovė
dėkojo žur. Edvardui Šulaičiui, kad nepabūgo Čikagos šalčių ir
sniego kalnų. Žiūrovai dėkingi už suteiktas sporto žinias,
patenkinti krepšininkų laimėjimais, kurie per sportą garsina
Lietuvos vardą.

VALIO sportininkams!



Elena Sirutienė .



Lietuvos krepšininkų rinktinė Rigoje laimėjusi Europos meisterio vardą.



OFFICE OF THE COOK COUNTY TREASURER

Maria Pappas

TOPS - Treasurer's Outreach Program and Services

118 North Clark Street, Room 218

Chicago, Illinois 60602

INFORMATION: PAT MICHALSKI (312) 603-6268

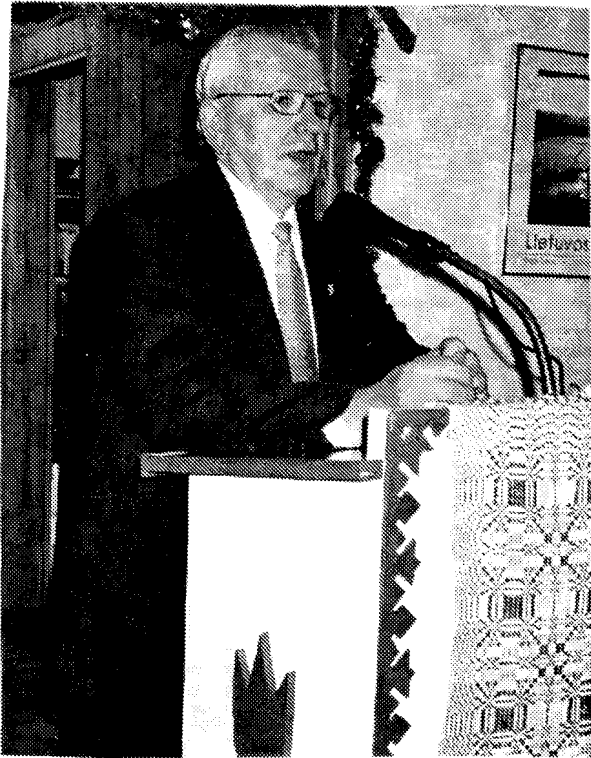
FOR IMMEDIATE RELEASE

PAPPAS GREETES ETHNIC VISITORS TO THEIR CHRISTMAS TREE

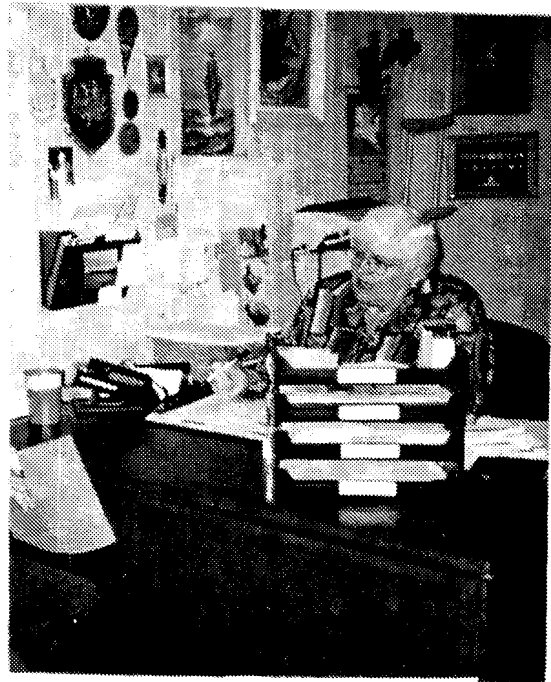
Photo caption: Cook County Treasurer Maria Pappas greets visitors from the Lithuanian community to her office, where Christmas trees provided by more than 80 ethnic groups reflecting their heritage have been on display during the holidays. Pappas' office works with ethnic and community groups across Cook County to ensure that property owners obtain the exemptions and refunds due them. From left to right: Treasurer Pappas; Rita Janz, from Balzekas Museum of Lithuanian Culture, and Pat Michalski, assistant to the treasurer for ethnic affairs.



SEKLYČIOS GYVENIMAS VAIZDUOSE



JAV LB Socialinių Reikalų tarybos pirm.
Juozas Polikaitis



Socialinių Reikalų skyriaus
vedėja Birutė Podienė.



Seklyčios "Restorano" patarnautojos;
Sėdi: Palmira, Laima.
Iš kairės stovi: Birutė, Asta, Valė,
restorano vedėja Rasa, Elenutė ir Kristina.



"Seklyčios" renginių vedėja –
Elena Sirutienė.

Nuot. Z. Degučio

SEKLYČIOS gyvenimas vaizduose



1. Klausosi programos: Viktorija Valavičienė
Aldona Šmulkštienė ir Laima Vaičiūnienė



2. Antanas Paužuolis – visada suranda
ką nors įdomaus papasakoti.



3. Talkininkai: sėdi iš k. P. Maskolaitis,
G. Bendžiūnaitė, A. Katelytė-Lawler
Stovi: Viešnia-Irena Polikaitienė ir
Vytautas Stanevičius.

Nuot. Z. Degučio

**L.B. SOCIALINIŲ REIKALŲ TARYBOS
ČIKAGOS SKYRIAUS
GRUODŽIO IR SAUSIO MĖN. PATARNAVIMŲ VEIKLA**

	Gruodis	Sausis
Išvežti maisto į namus.....	76	95 asm.
Vyresniųjų reikalais skambinta.....	24	23 asm.
Perskaityta – parašyta laiškų.....	5	11 asm.
Padėta išsiaiškinti su draudimo bendrovėmis	3	-
Matuotas kraujo spaudimas.....	22	13 asm.
Suteikta žinių atvykusiems iš Lietuvos.....	113	112 asm.
Suteikta žinių apie maisto pristatymą į namus	7	12 asm.
Suteikta žinių apie paslaugą namuose.....	2	3 asm.
Suteikta kitų žinių.....	48	59 asm.
Padėta išsiaiškinti su public aid.....	2	2 asm.
Padėta išsiaiškinti dėl vokiečių pensijos.....	1	-
Padėta vienkartinę paramą gauti.....	-	-
Knygų iš skaityklos skaityti paėmė.....	5	8 asm.

**2004 m. GRUODŽIO IR 2005 m. SAUSIO MĖN.
SOCIALINIAM SKYRIUI AUKOJO:**

\$50.00	Brighton Parko LB (per Aliną Vadeišienę)
30.00	Z. Vieraitis, Sof. Vakselienė, V. ir J. Bubniai
25.00	Ella Burtman
20.00	Eug. Brizgys, M. Kelly, H. Bagdonienė, V. Butkienė, B. Erslovas
15.00	J. Simaitis
10.00	Elena Jasaitienė, St. Labanauskas, L. Vilimienė
5.00	Eug. Daugirdienė, Pal. Simmons, D. Augaitis, Br. Mikulskienė, N. Kaveckienė, Br. Zvinakis,

5.00 Ir. Beinarauskienė, M. Kapačinskienė

4.00 A. Samulevičienė

3.00 G. Lesinskienė

2.00 Ur. Balskienė

**2004 m. GRUOŽIO ir 2005 m. SAUSIO MĖN.
"PENSININKO" ŽURNALUI AUKOJO:**

**§ 50.00 J. Gruodis, Lietuvių Klubas - Daytona Beach, Fl., (per
N.J Kreivėną).**

35.00 E. Sakas - Sluder, N. Šumskis

30.00 Eug. Uselytė, Sof. Vakseliene

25.00 L. Paškauskas

20.00 B. Cypiene, O. Mironas, J. Rugelis

**15.00 V. Barulis, V. Bandžiulis, B. Čizikas, K. Vaišvila
J. Šimaitiene, J.A. Jakubėnas, J. Kučinskas, J. Janickas,
J. Zdanys, B. Erslovas**

**10.00 V. Bubnys, V. Serksnys, V. Rees, K. Veitas,
V. Čekanauskas, T. Aleksonis, P. Nekrošius,
B. Račkauskas, E. Gaška, S. Klevas, Edv. Bubnys,
A. Laparskas, A. Ernst, A. Antanaitis, B.V. Krokys,
V. Burkūnas, A. Radžiūnas, H. Moliejus, L. Vėlūnas,
A. Sakalas, Ir. A. Jansonas, R.H. Miklas, J. Kalėda
Dr. J. Šalna, L. Vaiciūnienė, Vyt. Girnius, Sesele Salvatore,
A. Rysavy, V. Remys, J. Karosas, J. Mikulis, Iz. Naujalienė,
N. Guobaitis, A. Z. Sinkevičius, J. Ensinas, Br. Aninkevičius,
A. Smilga, Ir. Valiulis.**

**5.00 V. Baleisyte, A. Ancevičius, J. Baranauskas, M. Yukniene,
K. Ratnikas, A. Petraitis, J. Oreška, J. Nachell, J. Banys,
M. Barr, K. Biknevičiene, J.U. Leparskas, Br. Žvinakis,**

5.00 Alf. Lauras, E. Jasaitienė, Br. Urbonas, V. Bigelis, p.p.A. Laurent, Sof. Vaitkevičienė, M. Lingis, Alf. Rimba, N. Kaveckas, A. Buinauskas, Eug. Bačinskas, V. Židžiūnas, J. Vasaris, J. Kilmanas, R. Ceilius, I. Staskevičienė, A. Aidis, A. Svalbonas.

"PENSININKO" naujausi prenumeratoriai:

Lithuanian-American Club, Helen Vaškelis, John Kirtiklis, Valė Novikienė, J. Giedrimas

"PENSININKA" užsakė giminėms, draugams ir pažįstamiems:

Grace Cibas, Loreta Kynienė, Edv. Bubnys, E. Mikalonis

VYRESNIŲJŲ LIETUVIŲ CENTRUI TALKININKAVĘ SAVANORIAI:

Dr. Petras Rasutis, A. Šmulkštienė, A. ir V. Valavičiai, V. Stanevičius, A. Paužuolis, L. Vaičiūnienė, M. Gudat, A. Pankienė, L. Vaitonis, G. Bendžiunaitė ir kiti.

Marytė Strungienė aukojo "Seklyčiai" 25.00 dol. paveikslų rėmams, kurie jau puošia sudėtas nuotraukas.

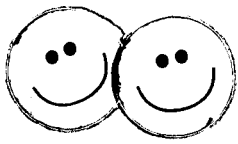
Emilija Kantienė padovanojo didoką dėžę gardžių saldainių kuriais vaišino trečiadienio popiečių lankytojus.

ĮVAIRIŲ GĖRYBIŲ LOTERIJAI AUKOJO:

A.K. Lawler, V. Čepaitienė, L. Vaitonis, M. Gudat, A. Sakalienė, E. Sirutienė, J. Zalagėnienė, V. Gudis, E. Kantienė, Dr. P. Rasutis, B. Podienė, L. Vaičiūnienė, M. Strungienė, K. Indreikienė, ir kiti kurie norėjo būti nežinomais gerądariais.

JAV LB Socialinių Reikalų Taryba ir
"PENSININKAS" dėkingi aukotojams
už aukas ir visokeriopą paramą.

AČIŪ!



ŠYPSOKIMĖS

Ritualinių paslaugų parduotuvėse žmogus apžiūrinėja karstus.
Jie klausia:

- Kuris karstas geresnis?
 - Cinkuotas patvaresnis, bet medinis daug sveikesnis.
-

Paštininkas sutinka berniuką su dideliu šunimi.

- Ar tavo šuo nesikandžioja?
- Ne.
- Tikrai.
- Mano šuo labai ramus.

Paštininkas drąsiai prieina prie šuns ir bando jį paglostyti. Tas piktai griebia jam už rankos. Paštininkas įpykęs:

- O sakei, kad nesikandžioja!
 - Aš sakiau, kad mano šuo nesikandžioja, o šis šuo nėra mano.
-

Kunigas pasakoja mirštančiam žmogui apie tai, jog rojuje jo laukia malonus gyvenimas. Tas nepatikliai:

- Iš kur jūs žinote? Juk iš ten dar niekas negrižo.
 - Būtent todėl ir negrižo, kad ten gera.
-

Dramaturgas užaina į salę, kurioje vaidinamas jo spektaklis, paskui greitai bėga pas teatro direktorių:

- Jūs tyčia nusprendėte pastatyti spektaklį taip, kad jis tiktų vaidinti tuščiai salei?
-

Prieš generalinę repeticiją viena artistė kaprizingai reikalauja:

- Aš reikalauju, jog pirmajame veiksmo man būtų duotas žiedas su tikru deimantu. Kitaip aš negaliu įsijausti į vaidmenį.

Režisierius pavargęs:

- Tik su ta sąlyga, kad paskutiniame veiksmo nuodai taip pat bus tikri.
-

MALONIŲ SKAITYTOJŲ DĖMESIUI

Yra nemažai PENSININKO skaitytojų, kurių prenumerata pasibaigė, bet negavome jos pratęsimo mokešcio. Gal per neapsižiūrėjimą ar dėl kitos priežasties prenumerata liko neatnaujinta. Kadangi toks skaitytojų neatidumas labai apsunkina žurnalo administracijos darbą, prašome atkreipti į tai dėmesį.

Paskutiniame PENSININKO puslapyje, greta gavėjo adreso, yra nurodyta kada prenumerata pasibaigia. Kad žurnalo siuntinėjimas nesusitrukdytų, maloniai prašome už prenumeratą apsimokėti prieš pasibaigimo datą.

Prenumerata metams:

JAV – 15 US dolerių
Kanadoje ir kitur užsienyje – 25 US doleriai

PENSININKO administracija

Prasau man siuntinėti PENSININKĄ: naujas pratęsimas.....

Vardas ir pavardė.....

Tikslus adresas.....

.....

.....Zip Code.....

Už prenumeratą siunčiu.....US dolerių

Auka PENSININKUI.....US dolerių

Čekius užrašyti: PENSININKAS

Čekius siųsti: PENSININKAS, 2711 W. 71st St. Chicago, IL 60629

Auka socialiniams reikalamsUS dolerių

Čekius užrašyti: LITHUANIAN HUMAN SERVICES COUNCIL, INC.

Čekius siųsti: Lithuanian Human Services Council, Inc.
2711 W. 71st St. Chicago, IL 60629

Sudarydami testamentus neužmirškite Socialinių reikalų tarybos.
Visos aukos nurašomos nuo federalinių mokesčių.

P E N S I N I N K A S

Leidžia - JAV LIETUVIŲ BENDRUOMENĖS SOCIALINIŲ REIKALŲ TARYBA
LITHUANIAN HUMAN SERVICES COUNCIL, OF THE USA, INC.
2711 W. 71st Street, Chicago, Illinois 60629

“ PENSININKO “ žurnalo garbės redaktorius - Karolis Milkovaitis

Redaktorė: Elena Sirutienė

Redakcijos nariai: Aldona Šmulskštienė, Liudas Ramanauskas, Gina Podis .

Administratorė - Elena Sirutienė

Išeina 6 kartus į metus.

Prenumerata metams:

Jungtinėse Amerikos Valstybėse.....15 US dolerių
Kanadoje ir kitur užsienyje25 US doleriai
Atskiro numerio kaina1.50 US dol.

“PENSININKAS” nėra medicinos žurnalas ir nesiekia tokiu būti. Jame spausdinami straipsniai yra rimtų šaltinių, rašiniuose nurodytu.
PENSININKO tikslas yra informuoti, bet ne gydyti.

TURINYS

“ Pensininkas “ Nr. 1. (sausio ir vasario mėn. 2005)

Viršelis: Laisvės Varpas senajame Karo muziejaus bokšte	
Vasario 16-ji - 1918 metai.....	1 pus..
10 Energiją didinančių būdų	3 pus..
Kad kepenys būtų sveikos	5 pus..
Svarbesnieji vitaminai	8 pus.
Skonio pojūčių įtaka	10 pus..
Ką gali pasakyti nagai ?.....	14 pus..
Patarimai kasant sniegą	20 pus
Žinovai pataria	21 pus.
Prieskoniai	23 pus.
Sumani virėja	24 pus
Įdomybių juosta	25 pus
Dvasinės atgaivos kertelė	29 pus.
Mūsų žinios	31 pus.
“ Seklyčios “ gyvenimas vaizduose	34 pus
Patarnavimų veikla, aukos	36 pus.
Malonių skaitytojų dėmesiui	40 pus.

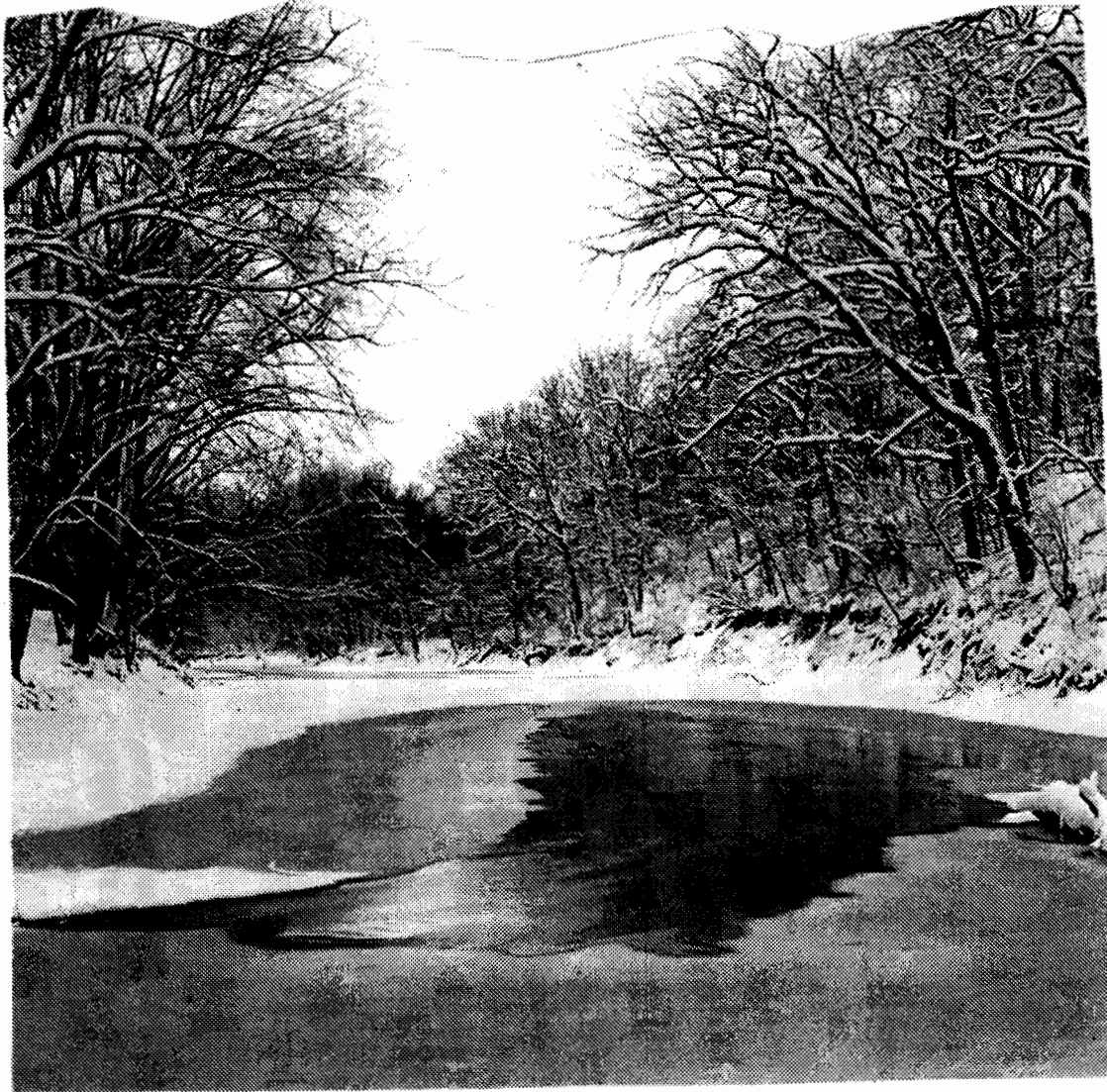
LITHUANIAN HUMAN SERVICES
COUNCIL OF THE U.S.A., INC.

2711 West 71st Street
Chicago, Illinois 60629

NONPROFIT ORG.
U.S. POSTAGE
PAID
CHICAGO, ILLINOIS
PERMIT NO. 2277

RENGINIAI IR UŽSIĖMIMAI: Vadovė Elena Sirutienė

Kiekvieną trečiadienį 2 val. p.p. Seklyčioje vyksta popietės - renginiai.
Tų renginių programos bus skelbiamos žiniasklaidoje.



VYRESNIŲJŲ LIETUVIŲ CENTRAS 2711 W. 71ST STREET, CHICAGO, IL 60629
IR SOCIALINIŲ REIKALŲ RAŠTINĖ ATIDARYTA NUO 9:00 v.r. iki 4:00 v.v.
"SEKLYČIOS" RESTORANAS ATDARAS KASDIEN NUO 8:00 v.r. iki 8:00 v
VISAIS REIKALAIS KREIPTIS ASMENIŠKAI AR TELEFONU: (773)476-2655