

PENSININKAS



6/04

XX metai

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 Sirutiene

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

Administratore - Elena Sirutiene

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.

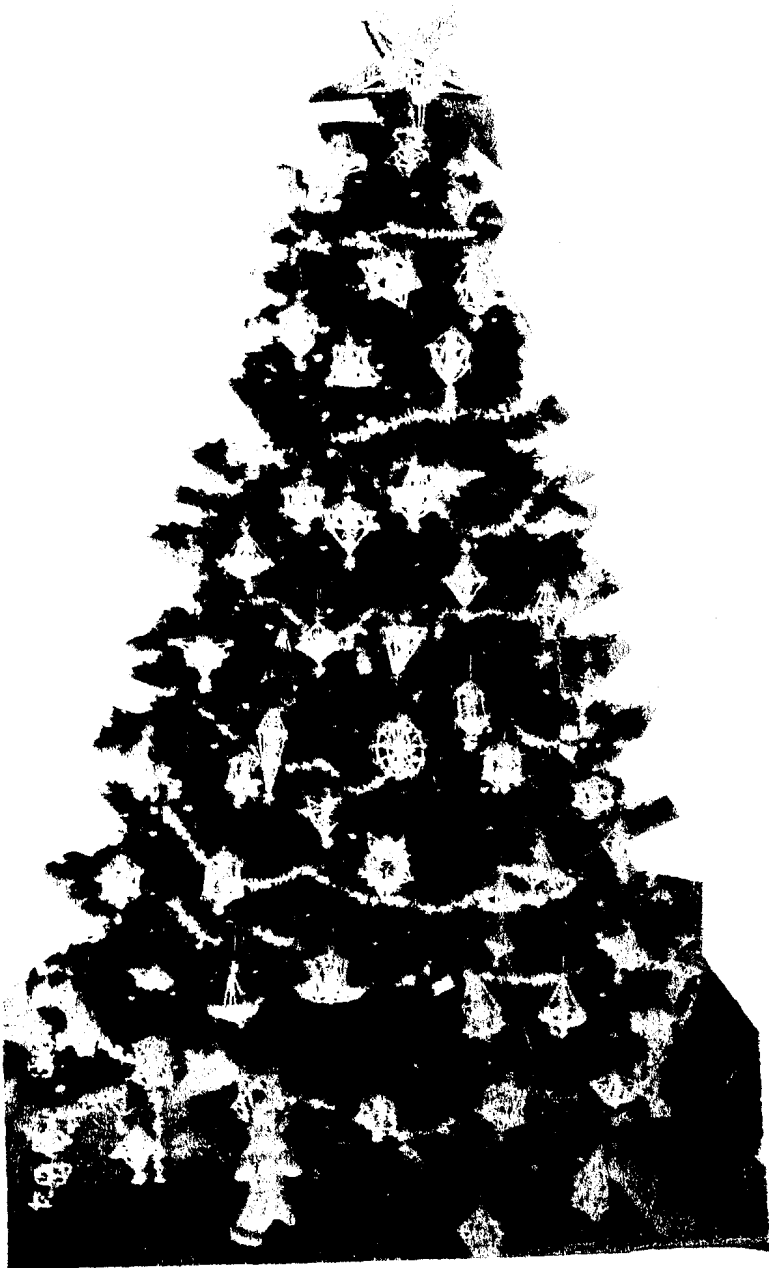
TURINYS

“Pensininkas“ Nr. 6 (lapkričio ir gruodžio mėn.)

Viršelis: Kur tas Kalėdų senelis?	
Geravališkumo kiekvienas gali išmokti.....	2
Saugokime akis	4
Saugokime savo atmintį	7
Maistas kaip energijos šaltinis	8
Sutinusios kojos	12
Kaip sutaupyti perkant maistą	16
Mėgstamas darbas	18
Sumani virėja	21
Baltasis auksas - ryžiai	22
Dvasinės atgaivos kertelė	25
Idomybių juosta	26
Mūsų žinios	29
“Seklyčios“ gyvenimas vaizduose	32
Patarnavimų veikla	36
Malonių skaitytojų dėmesiui	40



Linksmų šv. Kalėdų



KALĖDŲ NAKTĮ

**Ne sniego pūkas leidžias žemėn,
Ne balti obelų žiedai,
Tai angelai Kalėdų naktį
Pragydo žemėj nelauktai.**

**Ramybę skelbia šventi žodžiai
Vargdienių piemenų širdims.
Išvysim dangiškąjį grožį,
Kuris žmonijai laimę lems.**

**Tvartely guli kūdikėlis –
Nekaltas žiedas iš dangaus.
Išganymo viltis prikėlęs,
Visus jis prie širdies priglaus.**

**Išgirski, šventas Kūdikėli,
Kai tavo vardą šaukiame mes;
Širdis nelaimėse sugėlė –
Tu mūs vienintelė viltis.**

Apolinaras P. Bagdonas



GERAVALIŠKUMO KIEKVIENAS GALI IŠMOKTI

Kūčių dvasia. Kalėdų geroji naujiena ir ateinančių Naujų metų viltys tesuriša mus visus stipresniais vien darbais pasireiškiančios meilės saitais ir atsakančios tarpusavio pagalbos ryšiais. Tokie taps prasmingais tik tada, kai mes kiekvienas Kalėdas paversime savęs žmoginimo kursais, kai per Kalėdas užsiimsime savęs geravalinimu. Kalėdos ir yra tas laikotarpis mūsų gyvenime, kai gimusio Kristaus esame raginami išmokti pajėgti artimą nuoširdžiai pamilti darbais ir visiems, ypač tiems, kuriems labiausiai reikia pagalbos, energingiau talkinti visuose jų reikaluose. Tam geriausiai skatina Kalėdos – tik geravaliams taiką ir ramybę pažadėdamos. Todėl geravališkime patys, vien dejuoti dėl dabartinių neramumų liovėsi. Geravalių visada buvo ir yra tik mažuma. Todėl mūsų pastangos teišjudina sunkiam savęs žmoginimo darbui, nes be sunkių pastangų mūsų geravališkumas nepajudės iš vietos. Tos geriausios žmogaus ypatybės – geravališkumo – kiekvienas turime išmokti, kitaip mes patys nuolat sirgsime įvairiomis mumyse esamo blogavališkumo sukeltomis negalėmis ir kitus tokiomis ligomis užkrėsime. Todėl pats laikas Kūčių bei Kalėdų nuotaikomis gyvenant suteikti Kalėdoms tikrą jų prasmę; mylėti vienas kitą naudingais darbais ir pagalba vienas kitam, ypač labiausiai nuskriaustam. Nuo dovanų laukimo bei gavimo, nuo vien geravaliams linkėjimų visi grėžkimės prie dovanų teikimo ir pagalbos davimo kiekvienam, ypač labiausiai jos reikalingam. Geravalius turi ramybę ir taiką. Jam linkėjimų nereikia, kaip turtingam dovanų. Ir blogavalius žmogus gali šiek tiek gero kitam padaryti, nes kiekviename žmoguje tūno nors ir paslėpta, nors ir nedidelė geravališkumo kibirkštėlė. Įžiebkime ją per šias Kalėdas – tesužėri ji artimui gyvenimą gerinant. Todėl ir blogavaliams linkėkime greitesnio kalėdiško sugeravališkumo.

TUZINAS PATARIMŲ GERAVALĖJIMUI GAUSINTI

Jei tu ką nors atidarei – uždaryk. Jei ką užgavai – atsi-prašyk. Jei ką nors atsukai – užsuk. Jei ką apkalbėjai – atšauk. Jei ką nors atrakinai – užrakink. Jei savo darbą kitam pavesdavai, pats jį padaryk. Jei ką nors sulaužei – sutaisyk. Jei pats negali sutaisyti – pasikviesk galintįjį. Jei niekus tauškei – liaukis, or toliau tik gražiai kalbėk. Jei savo sveikatą gadinai – imk ją taisyti. Jei ką nors pasiskolinai ar paėmei – gražink. Jei dėl menkniekio jaudiniesi – tvarkykis. Jei ką nors vartoji –

tvarkingai elkis. Jei ką priteršei – išvalyk. Jei kas kitam priklauso ir tu nori jį vartoti – gauk tam leidimą. Jei nemoki su kuo apsieti – palik ramybėje. Jei tavęs kas nedomina – neprasadėk su juo.

Vykdydamas aukščiau minėtus patarimus, taiką ir ramybę savo aplinkoje įgyvendinsi, gero sau ir artimui padarysi. O kad pajėgtum minėtus patarimus vykdyti, turi didinti savyje geravališkumą, tai pasiekama patenkinant šešis kiekvienam žmogui būtinus reikalavimus. Kiekvienas žmogus turi šešis pagrindinius, Kūrėjo įdiegtus, instinktyvius – psichologinius norus. Jie tūno giliai žmoguje, jei bent vienas iš šešių būtinų žmogui psichologinių reikmių esti nepatenkinamas, žmoguje kyla gilus nerimas, žmogų apima kažkoks ilgesys ir nepasitenkinimas, kuris jo nepalieka ramybėje nei dieną, nei naktį. Žmogui būtinai apturėtini psichologiniai būtinumai: 1) meilė; 2) saugumas; 3) kūrybinė išraiška; 4) priimtinumas; 5) naujos patirtys; 6) savigarba. Trūkstant bent vieno iš minėtų šešių būtinumų, žmogus ima negaluoti. Toks, turintis nors vieną iš šešių minėtų trūkumų, asmuo ima kentėti. Jis, nors šiaip gyvenime neblogai prisitaiko, net šypsotis paviršutiniškai pajėgia, bet esti nelaimingas – tokio žmogaus viduje tūno kankinantis troškimas, nes bent vienas pagrindinių troškimų nevykdomas. Nemažai žmonių nesupranta, kad įvairių negalavimų bei ligų priežastis yra pažeisti svarbiausi jautimai bei netvarkingos emocijos.

MEILĖ – SVARBIAUSIA ŽMOGAUS BŪTINYBĖ

Kiekvienas žmogus, net tas, kuris, atrodo, pyksta, nekenčia visų, turi vidinį troškimą ir būtinybę mylėti. Žmogus trokšte trokšta priimti kito meilę ir gerbti nors vieną kitą žmogų. Būti mylimam bei atsidavusiam yra didžiausia laimė: mes jaučiamės svarbūs ir vertingi. Tada žmogus ima jaustis turįs vietą tarp žmonių ir daiktų.

Meilės troškimo tinkamas patenkinimas teikia mūsų gyvenimui šilumos, prasmės ir grožio – be jo žmogaus gyvenimas būtų labai pilkas. Jei niekas žmogaus nemyli, jei nėra iš vieno jis nesulaukia pagarbos, tokio žmogaus viduje atsiranda tuštuma, kurią užpildo nežmoniški nusiteikimai – liguistos emocijos, sielvartas, aistringi norai, liūdesys ir net visuomeninis priešgynimas. Tokios nesveikos nuotaikos būna nuolat, jos žmogų kankina dieną ir naktį. Tada žmogus nepajėgia siekti trijų jam vertingiausių dalykų: tiesos, gėrio ir grožio.



Dr. J. Adomavičius
"Kvieslys Sveikaton"

SAUGOKIME AKIS!

Akis yra nuostabiai sudaryta perduoti lęšio ir retinos (plono ląstelių sluoksnio akies užpakalyje) pagalba šviesą, kurią smegenys interpretuoja kaip regėjimą. Bet, bėgant metams, šviesa (kuri yra energija) nuolat bombarduojanti akis, gali joms pakenkti per atsirandančius dėl jos akyje laisvus radikalus (free radicals) – agresyvias molekules. Tie "free radicals" šviesius lęšius pradeda temdinti, sudarant kataraktus, o taip pat iššaukiant makulos (centrinės retinos dalies) degeneraciją ir gadina centrinį matomumo lauką, trukdant skaityti ir matyti detales. Gali atsirasti kraujo gyslelių, perduodančių kraują makulai, susiaurėjimas dėl riebalinio sluoksnio ar uždegimo, arba abiejų kartu.

JAV apie 70% virš 75 m. amžiaus žmonių išvysto kataraktą ir apie 30% turi tam tikro laipsnio "macular degeneration". Gydymas po truputį eina pirmyn, bet dar nėra surasta nieko efektingo (kaip kataraktų gydyme lęšių pakeitimas). Ir todėl "macular degeneration" yra viena aklumo priežasčių JAV. Yra daroma daug tyrimų, kaip apsaugoti "macular degeneration" (makulos degeneraciją) nuo pablogėjimo, arba dar geriau kaip apsisaugoti, kad jos negautume.

Čia keleta patarimų pagal Harvard Sveikatingumo Žinialapį:

- 1) **Nustokite rūkyti.** Rūkoriai du kartus greičiau gali gauti "macular degeneration", negu nerūkantieji. Jie taip pat greičiau gauna kataraktus.
- 2) **Nešiokite saulės akinius.** Saulės šviesa dalinai gali iššaukti kataraktus ir makulos degeneraciją. Geri, ultravioletinių spindulių nepraleidžiantys saulės akiniai gali akims padėti.
- 3) **Valgykite "kale" ir špinatus.** Keleta studijų yra parodę, kad dietos turtingos "lutein" ir "zeaxanthin" sumažina riziką gauti makulos degeneraciją. Harvardo tyrinėtojai surado, kad "lutein" apsaugo ir nuo kataraktų. "Kale" yra geriausias minėtų komponentų šaltinis. Antras geriausias yra špinatai, brakoliai, kukurūzai, žirniai. Daug rūšių multivitaminų turi savyje ir "lutein".

- 4) **Mankštinkitės.** Harvardo Medicinos Mokyklos tyrimai parodė, kad turint ankstyvą makulos degeneracijos atvejį, reikia saugotis per didelio svorio, nes jis padidina riziką, kad makulos degeneracija pablogės, pradės kenkti regėjimui. Energinga mankšta 3 kartus svaitėje sumažina riziką 25%.
- 5) **Valgykite riešutų ir žuvies.** Riešutai sumažina riziką makulos degeneracijai progresuoti. "Omega-3 fats" žuvyje irgi yra apsaugantys, bet tikrai žmonėms, kurių dietos turi mažai "omega-6 fats", randamų tam tikrų daržovių aliejuose. Ankstyvesni tyrimai yra parodę, kad valgant žuvį, galima sumažinti galimybes makulos degeneracijai išsivystyti.
- 6) **Venkite diabeto-type 2.** Cukraligė labai padidina riziką kataraktams išsivystyti. Nors yra genetinė tendencija susirgti cukralige, daug žmonių tą riziką galėtų sumažinti tinkamai valgydami ir neprisidėdami svorio.

Harvard Health Letter

SAUSOS AKYS

Sausų akių sindromas didėja su amžiumi. "Archives of Ophthalmology" tyrinėtojai praneša, kad 13% iš 2,414 tirtų žmonių, kurie pradžioje neturėjo sausų akių simptomų, juos įgavo po 5 metų. Sausomis akimis skundžiamasi einant senyn. Iš tirtų žmonių, kurie buvo 80 m. ar vyresni, 18% skundėsi sausomis akimis, ir tik 11% žmonių nuo 48 – 59 m. turėjo tokių nusiskundimų. Įtakos akių sausėjimui turi ir vartojami vaistai; antihistaminai, diuretikai, ir steroidai. Bet tyrinėtojai rado, kad faktoriai, kurie, buvo galvojama, kad rišasi su sausomis akimis, kaip artritas, skydinės liaukos ligos ir vartojimas "calcium-channel blockers" (nuo kraujo spaudimo) vaistai prieš depresiją ir cholesterolio žeminančių vaistų, nepadidina akių sausumo. Jeigu turite sausų akių sindromą, yra daug priemonių tai pagerinti. Dirbtinos ašaros (artificial tears) gaunamos be recepto. Paklauskite savo akių daktaro (ophthalmologist), kas jums tiktų geriausiai?

HEALTH NEWS



NOSIES KRAUJAVIMAS

Tai dažnai pasitaikantis reiškinys. Kad to išvengus, patariama:

- 1) Naudoti drėkintuvą (humidifier ar vaporizer) kad padidinus drėgmę bute. Taip pat padeda nosies iš vidaus plonučiu vazelino (petroleum jelly) sluoksnėliu patepimas.
- 2) Jei kraujas bėga, suspausti šnervės nykščiu ir smiliumis, kvėpuojant pro burną. Spausti 5 – 10 minučių. Tai dažnai sustabdo kraujavimą.
- 3) Kad kraujavimas nepasikartotų, nekrapštyti ir nešnirpšti nosies. Bandyti nesilenkstyti. Laikyti galvą aukščiau, negu širdies lygumo bent keletą valandų po to, kai kraujavimas sustoja.
- 4) Jei pasikartoja kraujavimas, išpūskite užsilikusius krešulėlius. Išpurškite nosį su "decongestant nasal spray" kurio sudėtyje būtų oxymetazoline. Suspauskite nosį, kaip ir ankščiau ir paskambinkite daktarui. Oxymetazoline gali sukelti negerovių, jei naudojama ilgiau, negu 4 dienas iš eilės.
- 5) Nedelsiant kreipkitės į gydytoją, jei kraujavimas tęsiasi 15 – 30 min., jei jaučiatės silpnai, jei kraujuosite smarkiai, arba jei kraujas pradeda lašėti į gerklę.

Mayo Clinic Health Letter

SUSIJAUDINOTE? SUVALGYKITE LEDŲ!

Ledai, pasirodo, yra puikiausi vaistai nuo streso. Mat piene, iš kurio jie gaminami, yra medžiagų, natūraliai gerinančių nuotaiką ir raminančių nervų sistemą. Ledai net padeda įveikti nemigą! Matyt dėl to juos mėgsta daugelis vaikų ir suaugusiųjų. Beje, terapinis ledų poveikis susijęs su teigiamomis emocijomis – ledai primena vaikystę ir jos džiaugsmus.

SAUGOKITE SAVO ATMINTĮ

Yra penki atminties gerinimo principai:

- 1. Mityba turi būti subalansuota. Maistas – augalinis, turintis didelį augalinių skaidulų kiekį ir mažai riebalų.**
- 2. Įprastą racioną papildykite vitaminais antioksidantais (vitaminas E).**
- 3. Į valgių sąrašą įrašykite česnakus, rozmarina.**
- 4. Venkite preparatų, kurių sudėtyje yra aliuminio. Kenksmingas netgi aliuminiuose induose pagamintas maistas.**
- 5. Visada būkite aktyvūs, ir ne tik fiziškai. Nuolat treniruokite galvos smegenis, atmintį, plėskite akiratį. Pradėti niekada nevēlu, o profilaktika visada geriau nei gydymas.**

KAD BŪTŲ GERA NUOTAIKA

Pasistenkite savaite nevalgyti cukraus, saldumynų ir miltinių produktų. Sumažės cukraus kiekis kraujyje – bus slopinamas streso hormonų gamybos procesas.

Pagrindinis maistas turi būti vaisiai ir daržovės. Mėsos kiekį sumažinkite iki 80 g per dieną, ją pakeiskite sojos produktais ir liesais sūriais. Galima valgyti ryžius ir bulves.

Alkio jausmą malšinkite tik vaisiais ir daržovėmis.

Kasdien suvalgykite po pusę stiklinės kokių nors grūdų. Juose esantys angliavandeniai normalizuoja cukraus kiekį kraujyje, o mineralinės medžiagos skatina "laimės" hormono gamybą.

Vakare, prieš miegą, suvalgykite truputį baltyminio maisto (30 g žuvies arba paukštienos), pagardinę jį citrinos sultimis, kad baltymus geriau įsisavintumėte.

Iš lietuviškos spaudos

Perskaitę "PENSININKĄ" nenumesk, duok kitam paskaityti.

MAISTAS KAIP ENERGIJOS ŠALTINIS: KAIP SUDERINTI NUOTAIKĄ IR MAISTĄ

Jūsų valgomas maistas suteiks energijos, jei vadovausitės sveiku protu. Taigi, kaip galima pakeisti valgymo rutiną, kad jaučiamos energijos kiekis visą laiką būtų maksimalus? Skaitykite mūsų patarimus, kaip visą dieną valgyti tokį maistą, kuris palaikytų energiją ir būtų suderintas su nuotaika.

PUSRYČIAI

Jeigu pavalgote gerus pusryčius, padidėja susiteikimas ir įgaunate daugiau energijos, o to ypač reikia rytais. Be pusryčių greičiausiai dar iki vidurdienio būsite priversta gerti jau antrą puodelį kavos.

Geriau kraują aprūpinkite cukrumi vartodama grynus angliavandenius. Venkite rafinuotų angliavandenių, pvz. baltos duonos ar balto cukraus. Juose yra didelis glikeminis indeksas, kuris gali pakenkti kraujyje esančiam cukrui.

Tie angliavandeniai, kurių jums reikia, nuolat aprūpina smegenis ir raumenis energija. Grūdai yra puikus B grupės vitaminų šaltinis, o šie vitaminai padeda medžiagų apykaitai. Geriausias angliavandenių šaltinis per pusryčius yra rupi duona ir kukurūzų dribsniai.

Per pusryčius valgykite maistą, kuriame nedaug riebalų ir gausų baltymų – jogurtą, varškę ar nugriebtą pieną, o valgydami mėsą atkreipkite dėmesį, kad mėsai suvirškinti reikia daugiau energijos.

VIDURDIENIO UŽKANDIS

Pasirodo, kad užkandžiai nėra taip blogai. Kas kelias valandas valgant organizmas geriau pasisavina maistingas medžiagas. Taip stimuliuojama medžiagų apykaita, cukraus kiekis kraujyje lieka pastovus, virškinimo sistema nėra apkraunama, mažėja alkio jausmas, o tai reiškia, kad mažėja tikimybė apsivalgyti galiausiai atėjus pietų pertraukai.

Jeigu jums žvėriškai reikia angliavandenių, o taip dažniausiai visiems ir atsitinka tokiu paros metu, valgykite rupią duoną, kukurūzų dribsnius ar vaisius.

Jeigu jūsų organizmui reikia neriebios skaidulų alternatyvos, pasirinkite vaisius ir daržoves. Žalios morkos ir žirniai yra maloniai krimsnojamas užkandis ir jis nesunaudos jūsų energijos. Pamėginkite per dieną mažiausiai penkis kartus valgyti vaisių ir daržovių.

Kad visą dieną būtumėte kuo energingesni, venkite tokio maisto, kuriame daug cukraus – pyragėlių, sausainių, šokolado batonėlių, gazuotų gėrimų. Šie gardumynai sutrikdo cukraus balansą kraujyje.

Geriau pasirinkite baltymus (neriebų jogurtą, varškę, liesą mėsą) kurie padės išgyventi iki pietų.

PIETŪS

Vidurdienį nevalgykite sunkaus maisto. Didelis angliavandenių kiekis padidina smegenis pasiekiančių serotoninų kiekį ir dėl to užaina mieguistumas. Todėl susikoncentruokite į neriebų ir turtingą baltymų maistą.

Baltymai gali suteikti papildomos energijos, padauginami smegenų chemikalų, vadinamų katecholaminais. Per pietus valgykite neriebų sūrį, žuvį, liesą mėsą, paukštieną ar apkepus.

POPIEČIO UŽKANDIS

Valgyk kažką, kas tave pasotins iki vakarienės. Truputis riebalų nėra blogai. Dėl jų angliavandeniams ir baltymams suteikiama pakankamai energijos, kad jie toliau veiktų. Ką aš siūlyčiau? Natūralų riešutinį sviestą ir kelis krekerius.

PRIEŠ TRENIRUOTĘ

Angliavandeniai virškinami greičiausiai ir greitai suteikia energijos. Kad ta energija išliktų ilgiau, vartokite baltymus, tačiau laikykitės atokiau nuo riebalų. Jie tik apsunkins.

VAKARIENĖ

Kartais vakaro meniu gali pakoreguoti dienvakare. Norite neišsikvėpti vakare? Pasirinkite neriebų, gausų baltymų maistą. Jei esate atsipalaidavusi, galite save palepinti.

Kas bebūtų meniu, atsiminkite Pyrago testą. Įsivaizduokite, kad jūsų lėkštė yra pyragas. 75 proc. pyrago turi sudaryti vaisiai, daržovės, grūdai, o 25 proc. – kitas maistas – pieno produktai ir mėsa.

PRIEŠ MIEGĄ

Turtingas angliavandenių užkandis gali prigaminti serotoninų, o jie padės užmigti. Tačiau neįsismaginkite. Pernelyg didelis maisto kiekis gali pakenkti miego kokybei.

Valgymas tiek, kad organizmas būtų aprūpintas energija, yra efektyviausias ir greičiausias būdas pakelti nuotaiką. Išmėginkite tai dar šiandien ir įsitikinsite patys.

DELFI



MAISTO DERINIMO "STEBUKLAS"

Maisto derinimas – dar viena teorija, pasakojanti apie maisto ir mūsų organizmo sąveiką. Beje, kaip ir kitos (maitinimasis pagal kraujo grupes, dietos išskiriant "labai veiksmingus produktus" pvz. greipfrutą) yra gana spekuliatyvios ir manipuliuoja ribotomis mūsų žiniomis apie žmogaus organizmo fiziologiją.

Aiškinimas, kad "nesuderinti produktai rūgsta ir pūva skrandyje bei žarnose" tiesiog juokingai skamba tiems, kurie nors kiek atidžiau mokėsi žmogaus anatomijos bei fiziologijos. Rūgimo ir puvimo procesams reikalingos tą procesą sukeliančios bakterijos, kurių gyvenimas skrandyje – neįmanomas.

Kadangi šis maitinimosi būdas dažniausiai rekomenduojamas norintiems sulieknėti, tai nėra blogai. Bet koks maitinimosi įpročių keitimas arba kažkokių rekomendacijų laikymasis yra susijęs su maisto ribojimu, o tai sumažina suvalgomų kalorijų kiekį ir taip skatina liesėjimą. Pati maisto derinimo teorija tikrai sveikatos problemų neturėtų sukelti, nes, kad ir kaip "derintum", rekomenduojama, kad ir atskirai, valgyti gana įvairų maistą ir vengti riebaus.

Tik kai kurie momentai "derinime" reikalauja atidumo. Norintiems "derinti" reiktu neužmiršti, kad skysčių reikia gerti daug (8 stiklines vandens), kadangi "derinant" neleidžiama gerti skysčių valgio metu, gali sumažėti bendras skysčių kiekis.

Maisto derinimo idėja buvo pradėta propaguoti 1911 metais dr. Williama Howardo Hay. Jis rekomendavo "derinti" maistą, nes kitu atveju, "organizme kaupiasi rūgštys, didesniais kiekiais, negu organizmas sugeba pašalinti". Kiek vėliau (apie 1930-uosius) šią teoriją išpopuliarino G. Šeltonas. Pagal šią teoriją maisto produktai skirstomi į tris grupes.

- 1. Maisto produktai, skatinantys šarmų gamybą organizme: vaisiai bei daržovės.**
- 2. Maisto produktai, turintys daug baltymų, mėsa, žvėriena, žuvis, kiaušiniai, sūris. Tai rūgštinantys organizmo terpę produktai.**

3. **Kompleksinių angliavandenių (krakmolo) turintis maistas: kruopos, duona, miltai, bei cukrus. Šie produktai taip pat organizmo terpe rūgština.**

Kadangi 2-os bei 3-ios grupės maisto produktai organizmo terpe rūgština – anot pono Hay, jie nevertotini kartu vieno valgymo metu.

Deja, teorija gal ir buvo įdomi 1911-aisiais m., tačiau dabar, kai medicinoje žmogaus fiziologijos, tamė tarpe ir virškinimo fiziologijos, žinios kur kas gilesnės nei anuomet, galime pasakyti: nesvarbu, ką su kuo derinsit svarbu, kad tų derinamųjų komponentų nebūtų per daug. Kitaip tariant – nereikia persivalgyti.

O jeigu kam ir įdomu būtų derinti maisto produktus, tai žinokite, kad savo sveikatai nepakenksite, tačiau nereikia laukti jokio stebuklo.

Maisto produktus reiktų rinktis kuo įvairesnius, bet būtinai šviežius.

DELFI

AŠTRIOUS SKAUSMUS, UŽSITĘSIANČIUS PO ROŽĖS LIGOS, VEIKSMINGAI NUMUŠA NAUJI VAISTAI

Atrodo, kad išgyventi skausmingą rožės (shingles) ligą yra išgyventa gana kančios. Bet po ligos užsilikusi neuralgija: aštrus deginimas ir dygulyš yra dar skausmingiau. Kai kurie žmonės skausmus kenčia mėnesius ar net metus...

Japonijos mokslininkai, atrodo, rado naują gydymo būdą: jie išvirkščia stiprius steroidus tiesiai į nugarkaulį. Jie ištyrė 270 žmonių, kurie persirgę rožės ligą po metų dar kentėjo neatleidžiančius skausmus. Steroidais: methylprednisolonais su lidocainų priemaiša arba vien tik lidocainais, ar visai beveiksmiais vaistais ligoniai buvo gydomi 4 savaites. Sekančių dviejų metų bėgyje dauguma tų, kurie buvo gydomi steroidų išvirkštėmis, buvo smarkiai pagerėję ar net skausmus visai praradę.

**TUFTS UNIVERSITY HEALTH
AND
NUTRITION LETTER**



SUTINUSIOS KOJOS

Iš ryto kojos ir čiurnos (ankles) atrodo normaliai, bet vakare jos yra patinusios.

Patinimas (edema) atsiranda skysčiams renkantis į audinius (tissues). Žemės trauka (gravity) nukreipia juos į kojas ir taip jos tinsta.

Kad sumažinus kojų tynimą, reikia:

- 1) Vengti druskos
- 2) Atsigulus pakelti kojas 12 inčią kad jos būtų aukščiau širdies padėties ir taip pabūti 10 – 15 min. 3 ar 4 kart dienoje.
- 3) Naudoti "support stockings" dienos metu. Jų galima gauti vaistinėse ar medicininių priemonių (supplies) krautuvėse. Jų yra 2-jų ilgumų. Atsiklauskite savo gydytojo, kokios geriau jums tiktų.
- 4) Reguliariai mankštinkitės, tai pagerina kraujo cirkulaciją.
- 5) Sumažinkite per didelį svorį. Viršsvoris lėtina cirkuliaciją kūno skysčių ir ekstra spaudžia venas.
- 6) Venkite ilgai sėdėti. Kas valandą, ar kas dvi atsikelkite ir pavaikščiokite.
- 7) Peržiūrėkite savo vaistus su daktaru. Kai kurie vaistai gali prisidėti prie tynimo.

Pasakykite daktarui, jei nuolat tinsta kojos, jei kartu su kojų tynimu jums trūksta kvapo, ar pridedate svorio, ar jei tynimas gadina odą.

Mayo Clinic Health Letter



BAIMĖ ŽUDIKĖ

Pasirodo, posakis "mirti iš baimės" ne metafora, o realus faktas. Iš baimės tikrai mirštama. Pavyzdžiui, po žemės drebėjimo Los Angeles, 1994 metų sausio mėnesį sugriovusio dalį miesto, užregistruotos 24 netikėtos mirtys be jokių akivaizdžių priežasčių. Gydytojai mirtingumo padidėjimą aiškino tuo, kad stiprios emocijos ir didelės adrenalino dozės, baimės metu patenkančios į kraują, galėjo išprovokuoti kokius nors organizmo sutrikimus, kurie baigėsi mirtimi.

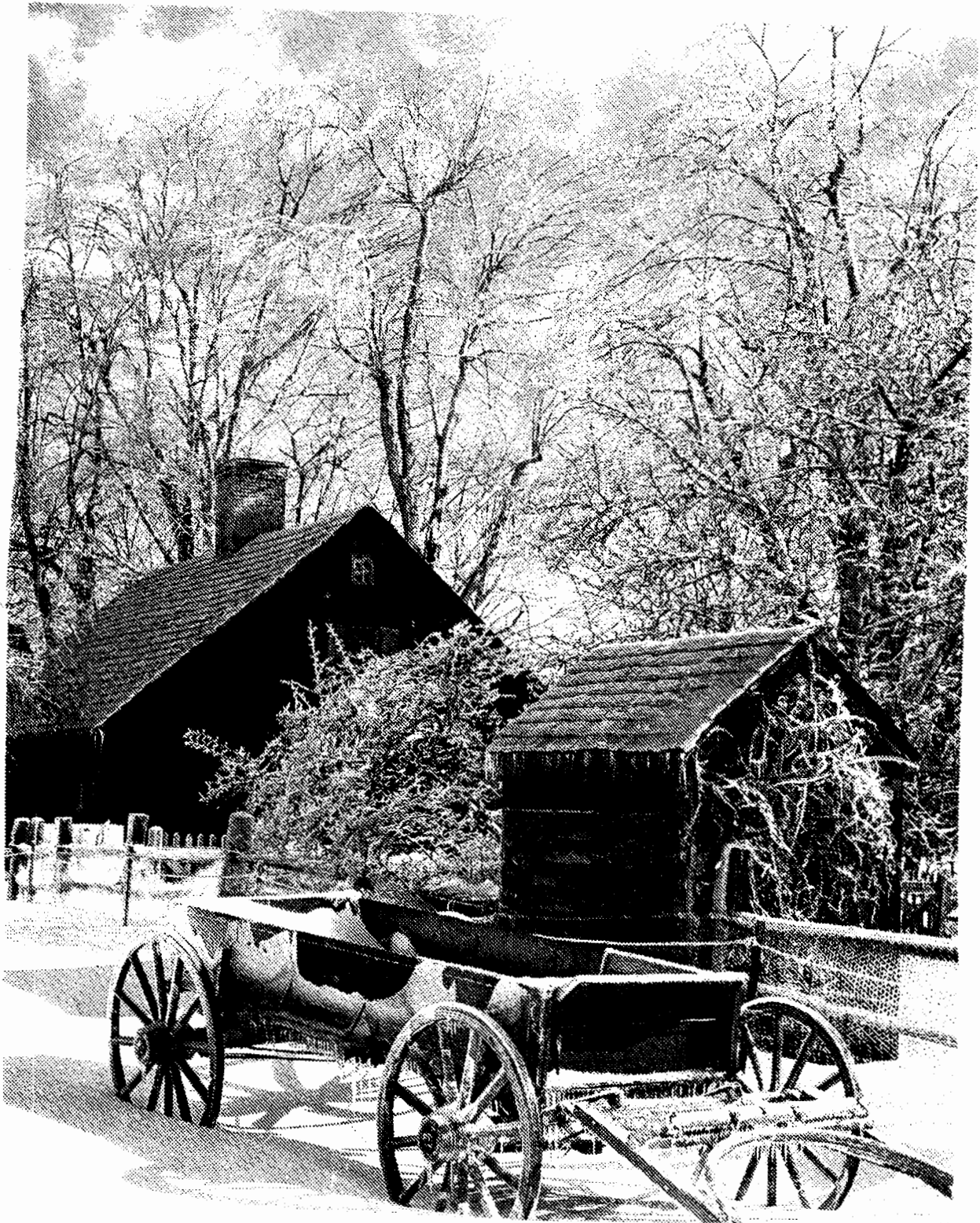


KOKIŲ RIEBALŲ VENGTI IR KOKIUS NAUDOTI

1. **“Saturated fat”** (prisotinti riebalai) – randami raudonoje mėsoje, paukščių odoje, svieste, sūriuose, pilno riebumo pieno produktuose ir palmių alyvoje. Šie riebalai pakelia cholesterolį, ypač blogąjį (low-density) lipoprotein (LDL).
2. **“Trans fat”** taip pat vadinamu **“hydrogenated”** ar daliniai **“hydrogenated”** daržovių alyvoje – randami margarine, **“shortening”** ir maiste, paruoštame su jais, kaip pyragaičiuose, **“crackers”** ir kituose komerciniai keptuose produktuose. Šie riebalai pakelia LDL cholesterolį (blogąjį) ir nužemina **“high-density lipoprotein (HDL)”** – gerąjį cholesterolį.
3. Vietoj tų suminėtų vengtinų riebalų, naudokite **“Monounsaturated fat”** – randama alyvuogių, žemės riešutų ir **“canola”** alyvoje, avokaduose, daugumoj riešutų. Šie riebalai padeda sumažinti blogąjį cholesterolį.
4. **“Polyunsaturated fat”** randamas daržovių aliejuje, kaip saulėgrąžų, kukurūzų, sojos ir **“cotton seed”** aliejuje. Šie riebalai padeda sumažinti LDL (blogąjį cholesterolį). Bet reikia pastebėti, kad **“polyunsaturated fat”** jautresnis cheminiams pasikeitimams, kurie gali turėti įtakos rizikuoti susirgti kai kuriomis ligomis.
5. **“Omega – 3 fat”** – randamas riebiose šaltų vandenų žuvyse, **“canola”** aliejuje, sojos pupelėse, graikiškuose riešutuose (walnuts) ir žuvų aliejaus kapsulėse. Šie riebalai padeda šiek tiek pakelti gerąjį cholesterolį (HDL) ir dideliuose kiekiuose gali sumažinti kraujyje jo riebumą (triglycerides).

Mayo Clinic Health Letter





**Šarmotas ir žvarbus žlemys, atskriejęs pamiškės baru, Nužėrė šilą
pusnimis ir medžiai spindi sidabru....**

A. Tyruolis

STAIGUS PLAUKŲ IŠKRITIMAS IR JŲ STAIGUS ŽILIMAS

Kartais plaukai staiga iškrinta (alopecia areata) po psichinių sukrėtimų, ypač labai išsigandus. Susijaudinimas ir plikimas gali būti ir nesusiję. Šie reiškiniai tiesiog gali sutapti. Tačiau manoma, kad staigus plikimas sietinas su psichiniais pokyčiais.

Lizdinę alopeciją (alopecia areata) tyrinėjo Anderson. Jo nuomone, kartais į jaudinimą organizmas atsako plaukų iškritimu. Dažniausiai plikimą sukelia infekcija bei protinė įtampa. Anderson mano, kad net ketvirtadalis visų nuplikimo atvejų esti dėl protinio šoko ar išgąščio. Dermatologas Gosman, remdamasis tyrimais, taip pat laikosi Anderson nuomonės. Anot jo, alopeciją sukelia bet koks psichologinis sujaudinimas. Toks jaudinimas yra pradinis veiksnys alopecijai atsirasti. Gosman pastebėjo įdomų dalyką. Jis nustatė kad tokiais nuplikimo atvejais plaukams ataugti padeda psichoterapija.

Szasz ir Robertson paskelbė nuplikimo patogenezės teoriją. Jiedu pastebėjo, kad nuplikę žmonės dažnai juokiasi. Tokėl nutarė, kad chroniškas galvos odos raumenų įtempimas gali sukelti galvos odos mažakraujystę, taigi ir plikimą. Tačiau nenustatyta, kad nuplikusio žmogaus galvos odos raumenys dirba kitaip, nei plaukuotojo. Autoriai nurodė, jog reikia ištirti pakaušio raumenis įnervuojantį abipus veido esantį nervą.

Dėl staigaus plaukų žilimo (canities) buvo kiek daugiau ginčijamasi. Jau 1912 metais aprašyti, duomenimis paremti, staigaus plaukų žilimo atvejai. Karo metu plaukų staigaus pražilimo atsitikimai aprašyti Vignolo-Lutati.

Aprašyta atsitikimų, kai plaukai pražildavo per naktį ar per kelias savaites. Kai kurių toks plaukų pabalimas (canities) susijęs su neuralginiais skausmais bei skaudančiomis galvos odos vietomis. Daugelių atvejų tai atsitikdavo psichopatams. Klauder žino tokį atsitikimą. Buvęs prancūzų armijos karininkas jam pasakojo tokį karo metu įvykusį atsitikimą. Sprogus šrapneliui, kareivis buvo gyvas apipiltas žemėmis. Po 7 valandų atkastas ir atgaivintas. Kitą dieną jo plaukai pražilo, o dalis jų – iškrito. Pasireiškus neurozei, kareivis buvo paguldytas į ligoninę.

**Dr. J. Adomavičius
"Kvieslys Sveikaton"**

KAIP SUTAUPYTI PERKANT MAISTĄ

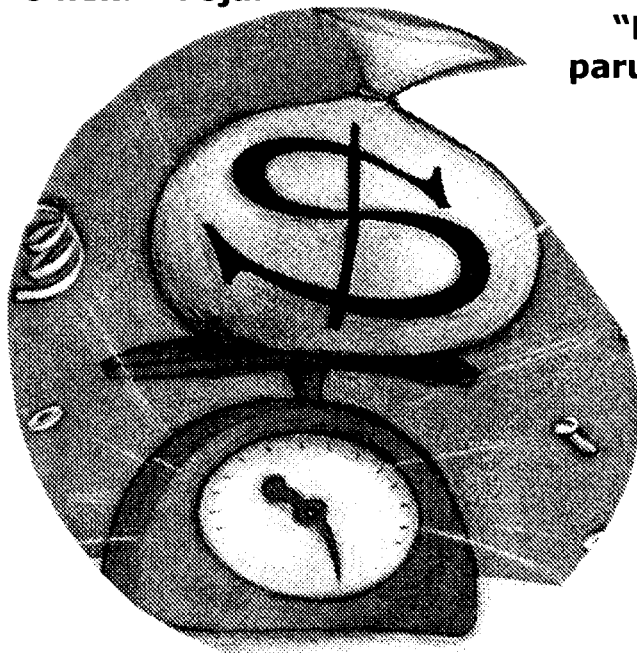
Ar jūs žinote, kad impulsyviai perkant maistą išleidžiame nuo 20% - 50% daugiau. Ir, kad perkant maistą kuris yra išdėstytas arčiau kasos, ir perkant maistą nupigintose maisto krautuvėse galite sutaupyti. Tokie faktai atrodo nėra labai svarbūs, tačiau apie tai žinant, poros mėnesių laikotarpyje sutaupysite.

Naršant internetą, interneto pagalba mes sudarėme keletą patarimų, kaip galite sutaupyti perkant maistą.

- 1. Visuomet turėkite reikalingo maisto pirkimo sąrašą, ir pirkite tą maistą kuris yra jūsų sąrašė.**
- 2. Niekomet neikite į maisto krautuvę alkanas, nes tuomet tikrai pirksite daugiau maisto negu jums jo reikia.**
- 3. Kuomet randate maistą pigesne kaina, ir galite jo gauti didesniu kiekiu, pirkite jo daugiau.**
- 4. Nevaikščiokite maisto krautuvėje kur eilėmis išdėstytas maistas, kurio jums nereikia. Pirkite tik tą maistą kuris yra jūsų sąrašė. Taip sutaupysite laiką, nepirksite kas jums nereikalinga.**
- 5. Galbūt tai atrodo kvaila, bet daug žmonių to nedaro, kaip pav: neperka "general" (tai nėra firminė maisto prekė), tačiau šis maistas yra daug pigesnis. Firminį maistą pirkite tiktai tada, kada jis tikrai reikalingas.**
- 6. Štai dar vienas patarimas. Pirkite tiktai nupigintą maistą ir tiktai jį!**
- 7. Nepirkite salotų ar daržovių, kurios parduodamos svarais maisto krautuvėse ir kurios trumpai prieš jas perkant buvo nupurkštos su vandeniu. Vanduo daržoves padaro sunkesnes, todėl jūs pirksite vandenį kartu su daržovėmis. Jeigu galite, pirkite daržoves tiesiog iš ūkininkų, arba jas pirkite tiktai kur parduodamos vien daržovės ir vaisiai. Jie perka didesniais kiekiais ir gali jas parduoti pigiau, o beto ten viskas šviežesni.**

8. Jeigu turite didelį šaldymo kamerą (large freezer) prisipirkite nupigintų maisto produktų ir tikrai to maisto kurį jūs naudojate.
9. Jeigu mėgstate kumpį, pirkite jį tuojau po svenčių kuomet jis būna pigesnis ir jį užšaldykite.
10. Pirkite viščiuko krūtinėlės kuomet jos būna pigesnės. Jų kaina gali būti dvigubai brangesnė perkant kitu laiku.
11. Užšaldytos barankos parduodamos pigiau negu šviežios.
12. Mėginkite gerti mažiau sodų (minkstų gėrimų) ir daugiau vandens. Vanduo gerti sveika ir geriant tiesiog iš krano, jis nieko nekainuoja.

"Keenager News "
paruošė April Specht



TAI REIKIA ŽINOTI

- Kava: už ir prieš. Kardiologai mano, kad nesaikingas kavos gėrimas padidina infarkto riziką. Bet, pasak žinovų, įdėjus į kavą žiupsnelį muskato riešuto ir porą kardamono grūdelių, kava išsaugo visas naudingąsias savybes ir praranda kenksmingąsias. Tuomet galima gerti nors ir dešimt puodelių per dieną!



MĖGSTAMAS DARBAS – ILGAAMŽIŠKUMO PAGRINDAS

Visi ilgaamžiai dažniausiai labai veiklūs ir darbštūs žmonės. Senovės Graikijos dramaturgas Sofoklis tragediją "Edipas" sukūrė būdamas jau gan garbaus amžiaus. Sokratas "Giesmę Atėnei" sukūrė būdamas 94 metų. Kompozitorius Verdi parašė operą būdamas aštuoniasdešimties ir t.t. Profesija neturi jokios reikšmės, tik labai svarbu, kad darbas teiktų pasitenkinimą. Fizinis darbas – džiaugsmas raumenims, nes visas kūnas maloniai nuvargsta, žmogus džiaugiasi, kad gyvena, kad gali judėti, kad kūnas jo klauso. Protinis darbas teikia moralinį pasitenkinimą padarytu darbu, nesvarbu, ar tai straipsnis, ar sudėtinga schema.

Nobelio premijos laureatas, australų fiziologas M. Bernet, ilgai tyręs ir stebėjęs ilgamečius padarė išvadą, kad "pasitenkinimas savo darbu ilgaamžiškumui turi didesnę reikšmę nei fizinis išsivystymas, mityba ar tėvų ilgaamžiškumas".

TRUMPAI

- Vyrų ilgiau už moteris gyvena tik Indijoje.
- Moterų, turinčių vaikų, vidutinė gyvenimo trukmė ilgesnė nei bevaikių.
- Kai streikuoja gydytojai – mirtingumas sumažėja, nes padaroma mažiau nebūtinų operacijų, ligoniai nenukenčia dėl gydytojų nerūpestingumo, taip pat ligoninėse mažiau žmonių suserga kitomis ligomis.
- Iš 200 mirusių žmonių: 85 sulaukė ilgo amžiaus, 30% nebuvo rasta jokių ligų, ar rimtesnių priežasčių mirčiai, išskyrus senatvę.
- Žemaūgiai žmonės gyvena ilgiau nei aukštaūgiai.
- Vienuolės gyvena ilgiau nei medicinos seserys.
- Žmonės, sergantys širdies ligomis, gyvena ilgiau, jei turi kokį nors naminių gyvūnų.

Įvairi informacija

ŽINGSNIAI LINK SVEIKATOS

10,000 žingsnių programa prasidėjo Japonijoje prieš 10 metų ir vis daugiau populiarėja ir Amerikoje. Tai programai reikia tik pedometro (žingsnių matuotojo) vietos vaikščiojimui ir 30 min. laiko.

Dauguma žmonių padaro per dieną nuo 3000 iki 5000 žingsnių. (2000 žingsnių lygu maždaug vienai myliai, o 10,000 = 5 mylioms).

Neseniai "Archives of Internal Medicine" tyrimai parodė, kad 30 minučių vaikščiojimo per dieną, kas sudaro 10 – 12 mylių per savaitę, gali apsaugoti nuo svorio priaugimo žmonėms, kurie nėra labai aktyvūs. Kiti tyrimai parodė, kad palaipsniui didinant žingsnių skaičių iki 10,000 ar daugiau, gali sumažinti riziką susirgti širdies ligoms, cukralige, kraujospūdžio pakilimu ir nutukimu.

Kad žmogus stengtųsi daugiau tų žingsnių padaryti, patariama įsigyti pedometrą (pedometer) ir laikyti jį prisegta prie kelnių ar sijono liemens visą dieną, o vakare pasidžiaugti padaryta pažanga, didesniu nueitų žingsnių skaičiumi.

Pedometrai kainuoja nuo 10 iki 40 dol. ir juos galima gauti vaistinėse, sporto reikmenų krautuvėse. Yra ir tokių, kurie parodo nueitą nuotolį, dienos laiką, bet neapsimoka išmesti pinigų, perkant tokius kurie sakosi apskaičiuoja sudegintų kalorijų skaičių, nes kiekvieno žmogaus metabolizmas yra skirtingas ir tokie apskaičiavimai nėra patikimi.

Vieniems 10,000 žingsnių gali atrodyti per daug, kitiems per mažai, bet daugumai – pakankamas skaičius.

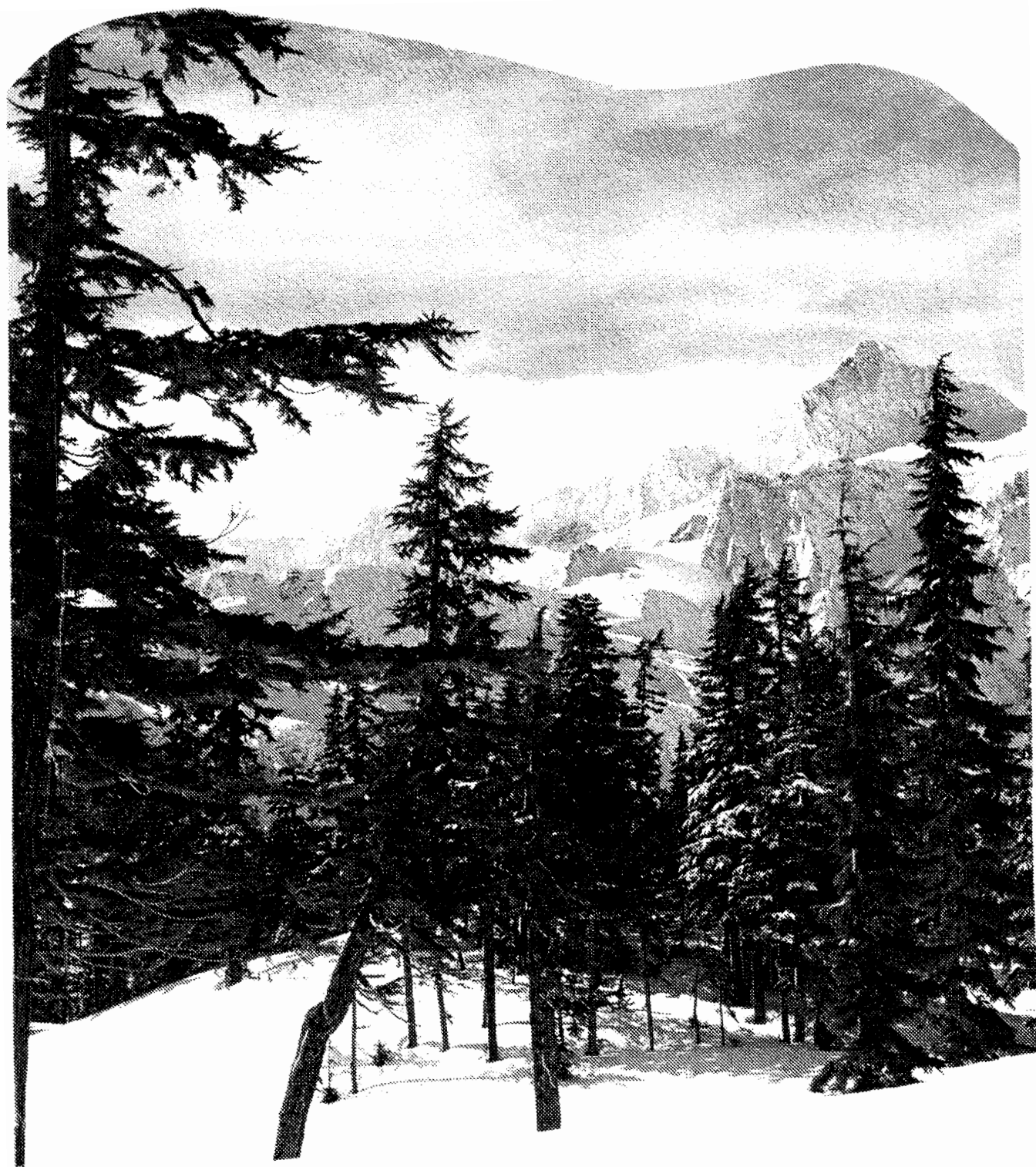
Vaikščiojimas nieko nekainuoja. Vaikščioti galima kada patogiu ir kur patogiu, nereikia jokių dietų ar mankštos. Vaikščiojimas turint omenyje 10,000 žingsnių turi galimybės pagerinti jūsų sveikatą, pagerinti ir net gal prailginti gyvenimą.

Health News

MANKŠTA SUPAMOJE KĖDĖJE

Invalidai ir bejėgiai vyresnio amžiaus žmonės, norintys mankštintis, gali suptis supamoje kėdėje (rocking chair). Nors daugelis galvoja, kad supamoje kėdėje ilsimasi, tyrimai su 65 iki 95 metų amžiaus žmonėmis įrodė, kad pats veiksmas truputį pagreitina širdies pulsą, o tai yra mankšta.

**The Johns Hopkins
Medical Letter**



Pasipuošę žemę baltais kilimais, užmigusios eglės sapnuoja...
Pasidžiaugti vaizdais, žiemos grožio baltais ir išdykėlis vėjas sustoja...
Elena Sirutienė

SUMANI VIRĖJA

=====



SILKĖS SU MORKOMIS

- 2 silkės, didelės
- 1 svaras morkų
- 3-4 laurų lapeliai (bay leaves)
- 2 dideli svogūnai
- $\frac{3}{4}$ puodelio vandens
- $\frac{1}{4}$ puodelio alyvos
- 6-7 kartieji pipirai
- 1 arbat. šaukštelis cukraus
- 1 puodelis pomidorų tyrės (ketchup)

Silkes mirkyti apie 12 – 14 valandų, vis pakeičiant vandenį. Išmirkytas silkės nulupti, išimti kaulus, supjaustyti nedideliais gabalėliais. Morkas nuskusti, sutarkuoti burokine tarka, sudėti į keptuvę, pridėti pipirų, laurų lapelių, cukraus, vandens ir troškinti iki suminkštės. Svogūnus supjaustyti į skilteles, pakepinti alyvoje, sumaišyti su ištroškintomis morkomis, pridėti pomidorų tyrę, pamaišyti ir dar patroškinti 5 – 6 minutes. Atvėsinti ir sudėti ant supjaustytų silkių.

MŪSŲ VIRIMO PASLAPTYS

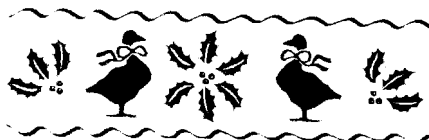


Valgomieji produktai vartotini šalti ar karšti. Bakterijos veisiasi patalpos temperatūroje.

Čiaudydamas ar kosėdamas užsidenk burną ir nususuk nuo valgomų daiktų. Po to nusiplaukite rankas.

Prieš pradėdama ruošti maistą ir po palietimo žalios žuvienos, mėsos ar paukštienos – muilu, šiltu vandeniu ir šepėčiu gerai nusiplaukite rankas.

PRACTICAL PROBLEM SOLVER



BALTASIS AUKSAS – RYŽIAI

Ryžiai yra ne tik dubenėlis košės, tai sudedamoji daugelio Azijos šalių kultūros dalis. Japonijos elgesio prie stalo kultūra, sake atsiradimas, gėrimo tradicijos – viso to pagrindas yra mažas ryžio grūdelis.

ISTORIJA

“Kiek valstybių, tiek ir versijų” – taip galime apibūdinti ryžių paplitimo istoriją. Azijos šalys dar ir šiandien varžosi tarpusavyje, kuri iš jų pirmoji pradėjo vartoti ryžius kaip maisto produktą. Mokslininkai mano, jog labiausiai tikėtina yra jų paplitimo iš Indijos versija, kur žmonės laukiniais ryžiais maitintis pradėjo prieš 5000 metų.

Žinios apie naujai “atrastą” augalą sparčiai plito iš vieno kontinento į kitą, žmonės dalijosi ryžių patiekalų gamavimo patirtimi. Na, o patys ryžiai ypač greitai paplito atsiradus naujiems auginimo metodams, vandens kontroliavimo sistemos įdiegimams, gyvulių auginimo tradicijoms (pradėti naudoti aptvarai). Be kita ko, jų derlius gali būti nuimamas net tris kartus per metus, kai tuo tarpu kitų grūdų – tik kartą arba geriausiu atveju du kartus.

Įdomu pastebėti, kad senovėje ryžiai buvo ne tik maistas, bet ir valiuta. Net iki XIX a. vidurio japonai jais mokėjo mokesčius ir atlyginimus, o valdomas ryžių laukų dydis buvo žemvaldžių turto rodiklis. Priekiaujant ryžiais aktyvėjo įvairiausių kultūrų bendravimas tarpusavyje, žmonių migracija, žemės ūkio plėtotė.

Šiuo metu ryžiai yra nepaprastai populiarūs, jie auginami visuose kontinentuose, žimoma, išskyrus Antarktiką. Beveik pusė pasaulio gyventojų maitinasi ryžiais, o Azijos gyventojai yra tiesiog priklausomi nuo jų. Be tiesioginio jų vartojimo, iš ryžių gali būti gaminama sake, poperius, klijai, drabužiai (iš jų šiaudų).

RYŽIŲ RŪŠYS

Egzistuoja daugybė ryžių rūšių ir porūšių, tačiau galime išskirti kelias pagrindines:

Nelukštenti – tai neapdirbti ir nelukštenti ryžiai. Nors tokie jie retai kada parduodami, vis dėlto yra žmonių, besirenkančių būtent šią rūšį. Jų nuomone, tik prieš pat virimą išlukštenti ryžiai geriau išlaiko savo natūralų skonį.

Rudieji – nors šie ryžiai išlukštenami, membrana, kuri ir suteikia rudą spalvą, paliekama. Šios rūšies ryžiai laikomi pačiais sveikiausiais, nes turi daug A, B, D ir E vitaminų.

Baltieji – tai populiariausia ryžių rūšis, skirstoma į tris porūšius.

- a) Ilgagrūdžiai – tai cilindro formos, 1 cm ilgio ryžiai. Jie yra gana brangūs, nes užauginimo laikotarpis trunka apie 130 dienų. Virėjų nuomone, būtent ilgagrūdžiai ryžiai labiausiai tinka garnyrams.
- b) Vidutinio ilgumo – jų ilgis siekia 0.6 cm. Tai populiariausia ryžių rūšis.
- c) Trumpagrūdžiai – jų ilgis viso labo 0.3 cm, todėl yra ovalo formos, o verdami sulimpa. Japonai dažniausiai renkasi būtent šios rūšies ryžius. Jie puikiai tinka suši gamybai, košėms, kurias japonai labiausiai ir mėgsta.

SVEIKI IR MAISTINGI

Japonijoje žmonės gyvena ilgai ne todėl, kad geria stebuklingus gėrimus ar mažai dirba, priešingai, jie dirba negailėdami savęs. Japonų gyvenimo ilgaamžiškumo priežastis slypi ryžiuose, kuriuos galime laikyti sveiku maistu, turinčiu mažą riebalų, cholesterolio, druskų bei kalorijų kiekį. Ne veltui sveikai besimaitinantiems, šie baltieji grūdai yra bene pagrindinis maisto produktas.

Lyginant su kitais produktais, energetinė ryžių vertė labai didelė (342 kcal).

RYŽIŲ PARUOŠIMO METODAI

Ryžius lengva paruošti. Japonijoje ir Kinijoje ryžiai dažniausiai verdami paprastai, įpilant juos į verdantį vandenį. Kitose šalyse, įdedama druskos, cukraus, riebalų, įvairiausių prieskonių. Tačiau verta prisiminti, kad įdėjus pastarųjų priedų, ryžiai praranda daugelį savo sveikųjų maistinių savybių.

Pilkite ryžius tik į verdantį vandenį, vėliau ugnį sumažinkite. Norėdami išvengti ryžių sulipimo, į vandenį įpilkite šaukštą aliejaus. Pilkite vandens tiek, kad įpylus ryžius liktų 4 cm iki vandens viršaus. Norėdami pagardinti gaminamą patiekalą prieskoniais, berkite juos į vandenį prieš įpilant ryžius, kad jie pasiskirstytų tolygiai vandenyje, kurį ryžiai vėliau absorbuoja. Neišpilkite ryžių lauk, jei netyčia jie buvo užmiršti ir todėl prisvilo. Tereikia perpilti juos į naują indą, įdėti kartu luptos bulvės gabalėlį. Taip ji sugers nemalonų kvapą bei skonį.

“Gurmano gidas” iš DELFI

TIKRIAUSIAI NEŽINOJOTE, KAD...

1863 m. JAV prezidentas Lincolnas įvedė PADĖKOS dieną, kurią švęsti paskyrė lapkričio mėn. paskutinį ketvirtadienį.

.....

Kiekvieną dieną laikrodis išmuša 86,400 sekundžių.

.....

Daugiausiai suvartojamas maistas Amerikoje yra pienas, bulvės yra antroje vietoje.

.....

Kanados teritorijoje yra daugiau ežerų, negu bet kur kitur pasaulyje.

.....

Žmogaus širdis yra maždaug kumščio didumo.

.....

Dangoraižiai pastatyti taip, kad vėjuotą dieną jie gali pasvirti į šoną maždaug 3 pėdas.

.....

1851 m. rugpjūčio 12 d. išradėjas Isakas Singeris užpatentavo siuvamą mašiną, dabar žinomą "Singer" vardu.

.....

Vermont valstijoje yra daugiausia teniso aikštelių.

.....

Grynaveislis pilnai užaugęs mažiausias arklys yra 32 inčių ūgio.

.....

Žirafos kakle yra tiek pat slankstelių, kiek ir žmogaus kakle.

.....

Iš amerikiečių spaudos.

DVASINĖS ATGAIIVOS KERTELĖ

“Padėkos žodžiai tėra tik žiedų lapeliai, kuriuos vėjas išnešioja. Tikras būdas pareikšti dėkingumą yra darbai.”

Polack



PADĖKA

Pirmokų mokytoja paprašė savo mokinių nupiešti, už ką jie norėtų padėkoti Viešpačiui. Žinojo, kad šie vaikai iš skurdžių kvartalų iš tiesų mažai už ką gali dėkoti. Bet taip pat žinojo, jog kone visi prieš pyragus ar valgiais nukrautus stalus. Mokytoją nustebino Petriuko įteiktas piešinys: paprasčiausia vaikiškai nupiešta ranka. Tačiau kieno ranka? Klasės draugai buvo sužavėti abstraktaus piešinio.

- Man rodos, tai duodanti valgyti Dievo ranka, - pasakė vienas berniukas.
- Tai valstietis, - tarė kitas, - nes jis augina vištas ir keptas bulvytes. Kai kiti plušėjo toliau, mokytoja pasilenkė prie Petriuko ir paklausė, kieno toji ranka.
- Tai jūsų ranka, mokytoja, - sumurmėjo vaikas.

Mokytoja prisiminė kiekvieną vakarą paimdavusi Petriuko, pačio mažiausio klasėje berniuko, ranką ir palydėdavusi jį iki mokyklos durų. Ji taip elgdavosi ir su kitais vaikais, tačiau Petriukui tai reiškė labai daug.

Ar pagalvojate, kiek daug gali jūsų rankos? Neatidėliok to, ką gali padaryti dabar. Nusivilkęs drabužį, pakabink jį ant pakabos. Baigęs valgyti, išplauk indus. Ką pradėjęs, užbaik. Jei ką ištuštini, pripildyk. Jei kas nors tavęs ieško, atsiliepk. Alkstantį pavalgydink. Verkiantį paguosk...

Kun. Algirdas Lukšas



[DOMYBIŲ JUOSTA

AUSTRALAMS LIETUVIAI – “KEISTUOLIAI”

Po apsilankymo Lietuvoje laikraščio “The West Australian” reporteris Simonas Collinsas mūsų šalies viešai nekeikė ir lietuvių nevadino sulysusiais automobilių neturinčiais ubagais, pasiryžusiais užplūsti visą pasaulį, beieškant geresnio duonos kąsnio. Vietoj to jis savo tautiečiams pateikė informacijos apie tai, kokie keisti yra lietuvaičiai.

S. Collinsas rašo: “Lietuviai yra ekscentriški – jie prietaringi medžių mylėtojai, taip pat mėgstantys ir Franką Zappą. Jie nespaudžia vienas kitam rankų tarpduryje, nes tai gali pritraukti nelaimę. Be to, jie mano, kad vaišinant vietinę gražuolę restorane nedera dovanoti jai tuzino ilgakočių rožių.

Jeigu penktadienį pro debesimis išlenda saulė, vietiniai žmonės skuba į kaimus, kad galėtų padūkti lediniuose ežeruose ir apkabinti pušį.

Per vidurvasario šventę (Jonines) birželio pabaigoje jie prisimena savo pagoniškas šaknis – lietuviai buvo paskutiniai pakrikštyti europiečiai (ir tai vien dėl to, kad 1251 metais Karalius Mindaugas sumanė tapti karaliumi). Per šią šventę lietuviai ant galvų dedasi vainikus, daug geria ir šoka aplink laužus.

F. Zappa išsiskyrė savo patarimais apie geltono sniego vartojimą. Tuo tarpu lietuviai dar labiau išsiskyrė, pastatydami šio amerikiečio psichodelinės muzikos grandio statulą Vilniuje – tai yra vienintelė šiam muzikantui skirta statula visame pasaulyje. Didžiulis bronzinis biustas ant stulpo vadinamas “Franku ant pagaliuko”.

Taip, lietuviai tikrai ekscentriški. Taip pat jie draugiški, mėgsta bendrauti ir turi savo nuomonę. Jie nuolat kuo nors žavi – lygiai kaip ir jų sostinė Vilnius.

Tai ne tik vienas iš Europos didžiųjų neatrastųjų miestų. Tai vienas iš tikrai didingų Europos miestų. XV ir XVI amžių baroko stiliaus Senamiestis įrašytas į UNESCO Pasaulio paveldo sąrašą dėl savo akmenimis grįstų gatvių, gausybės bažnyčių (tarp jų – ir daugybė turistų pritraukiantys Aušros vartai), nuosabaus universiteto (įkurto 1579 metais) ir ties kiekvienu kampu laukiančių staigmenų.

Daugelis turistų mėgsta paklajoti Pilies gatve, sustoti prie lino ir gintaro pardavėjų ar pagurkšnoti putojančio “Švyturio” alaus vienoje iš daugelio kavinių.

Maistas Lietuvoje yra toks pat, kaip ir kitose Rytų Europos šalyse: jo daug, sotus ir prėskas. Tačiau nebūtina rinktis lietuviškos virtuvės – valgyti galima daug kur, o vietiniai neretai renkasi picerijas.

Maistas ir alus yra pigūs – maždaug perpus pigesni nei Perte. Vilniuje taip pat yra daugiau barų bei klubų. Kiekvieną vakarą šie barai būna pilni žmonių.

Prieš pradėdant laikytis už pakelelės stulpų vėta apsilankyti bare "Tores", kuris įsikūręs meniškame Vilniaus rajone, Užupyje. Čia galima užsisakyti alaus ir prie bokalo su stalo kaimynais sužaisti žaidimą "Suskaičiuok kryžius".

Netrukus po to, kai Lietuva paskelbė nepriklausomybę, Užupis taip pat paskelbė savo nepriklausomybę. Buvo sukurta netgi Užupio konstitucija. Nenuostabu, kad ši mažoji respublika savo "nepriklausomybę" švenčia balandžio 1 dieną. Tai yra beprotiškas rajonas beprotiškame mieste.

Tačiau "Švyturio" alus ir juokai nėra vieninteliai dėmesio verti dalykai Vilniuje. Buvusiame KGB štabe dabar įkurtas Genocido muziejus. Šiame štabe veltiniu išmuštose kamerose dar visai neseniai – kada MC Hammeris dėvėjo dideles apsmukusias kelnes – buvo kankinami nekalti lietuviai.

Lietuviai susirūpinę dėl savo gimtosios kalbos. Jie bijo, kad ją išstums rusų ir anglų kalbos. O pati kalba – ne mažiau keista nei patys lietuviai.

Viena iš kalbos keistenybių yra pavardžių keitimas tuokiantis, kuomet žmonos pavardė skiriasi nuo vyro pavardės. Pavyzdžiui, pono Kiaušinio žmona yra ponina Kiaušinienė".

DELFI

AIRIJOJE JAU IMA ATSIKASTI LIETUVIŠKŲ MIESTELIŲ

Šešias dienas per savaitę iš Vilniaus į Airijos sostinę Dubliną skrenda pilni lėktuvai. Dauguma jų keleivių – laimės ir skalesnio duonos kėsnio ieškotojai. Gauti lėktuvo bilietą į Dubliną nėra paprasta – juo reikia pasirūpinti prieš kelis mėnesius, rašo dienraštis "Lietuvos rytas".

Šias keliones rengiančių oro linijų darbuotojai sulaukia daugybės žmonių iš atokių rajonų skambučių. Išgirdę, kad lėktuvai jau pilni, jie prašo parduoti bent stovimus bilietus.

Į Airiją veržiasi ne tik norintys emigruoti, bet ir tie, kurie vyksta lankyti ten jau įsikūrusių artimųjų, rašoma dienraštyje.

Kai kuriuose mažuose miesteliuose Airijoje, panašiai kaip Ispanijoje, ima dominuoti lietuviai, o airiai tampa mažuma. Airijos lietuvių bendruomenė šiuo metu plečiasi žaibo greičiu.

Gerą vardą Airijoje pelnę lietuviai darbuotojai čia laukiami, rašo "Lietuvos rytas".

ELTA

ŠEPETOS PAGRINDINĖ MOKYKLA PAVADINTA ALMOS ADAMKIENĖS VARDU

Kupiškio rajono Šepetos pagrindinei mokyklai suteiktas Almos Adamkienės vardas. Penktadienį vardinės lentos atidengimo iškilmėse dalyvaus pati A. Adamkienė, Prezidentas Valdas Adamkus, prezidentūros atstovai, penkerius metus mokyklą remiančio A. Adamkienės paramos ir labdaros fondo direktorė Sigutė Kačinskienė ir gyvenvietės bendruomenė.

Pasak Kupiškio rajono savivaldybės kultūros ir švietimo skyriaus vedėjo Vido Vilimo, mokyklos ir ponios Adamkienės bendradarbiavimas užsimezgė 1999-aisiais.

Pirmoji šalies pora, ir A. Adamkienės fondo darbuotojai nuolat lankė Šepetos pagrindinę mokyklą. Rūpinosi bendruomenės gyvenimu, padėjo spręsti problemas. Ponios Almos rūpesčiu mokyklai buvo skirta paramos už daugiau kaip 60 tūkst. litų.

“Už fondo pinigus įrengtoje skaitykloje vaikai naudojasi turtinga biblioteka, mokosi dirbti kompiuteriais, po pamokų lanko dailės, muzikos užsiėmimus”, Eltai sakė Šepetos pagrindinės mokyklos direktorė Vanda Vanagienė.

A. Adamkienės rūpesčiu Šepetos mokykloje įkurta ir sveikatingumo klasė, kurioje, profesionaliam darbuotojui padedant, sportuoja ne tik vaikai, mokytojai, bet ir tėvai.

Kupiškio rajono Šepetos pagrindinėje mokykloje mokosi 125 vaikai, dirba 22 mokytojai.

ELTA



MŪSŲ ŽINIOS

Malonu pranešti, kad "PENSININKO" žurnalo garbės redaktorius – Karolis Milkovaitis Lietuvių žurnalistų sąjungos valdybos nutarimu nuo 2004 m. rugsėjo 1 d. pakeliamas LZS garbės nariu. Ta proga "PENSININKO" garbės redaktorių sveikina JAV Lietuvių Bendruomenės Socialinių Reikalų Taryba, redakcinė kolegija ir "PENSININKO" skaitytojai linkėdami ilgiausių metų.

Prieš kurį laiką gautas rašytojos Nijolės Jankutės Užubalienės laiškas, rašytas jau iš tolimosios Australijos p. Aldonai Šmulkštienei, kuri laiško mintimis nori supažindinti ir "PENSININKO" žurnalo skaitytojus.

Nijolė buvo redakcinio kolektyvo narė – korektorė. Rašė įdomius rašinius į "Pensininką". Savo laiške sveikina visus skaitytojus, "Seklyčios" darbuotojus ir trečiadienio popiečių lankytojus jau iš pavasarėjančios Australijos. (Kaip pas mus ruduo, ten – pavasaris.)

Įdomiomis ir trumpomis apybraižomis Nijolė atskleidžia savo pirmųjų dienų nuotaikas naujame žemyne. Kol kas dar gyvena pas dukrą, kol žentas įtaisys jos bute naują šaldymo sistemą besiantarant karštai vasarai – (kai mes čia drebėsime nuo šalčio).

Bendrauja su vietos lietuviais, vaikštinėja po apylinkės parką – mišką, su įvairia augmenija ir milžiniškais Puntuko didumo akmenimis. Maitina kukabūras ir spalvingas papūgas, kurios leidžiasi paglostomos.

Nijolė kuriasi, tvarkosi. Dažnai prisimena draugus ir pažįstamus likusius Čikagoje. Linkime Nijolei visokeriopos sėkmės.

MADŲ PARODA "SEKLYČIOJE"

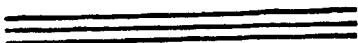
Į trečiadienio popietės programą rinkosi svečiai šį kartą gerokai anksčiau, kad užimti vietas. O kėdžių vistiek reikėjo pristatyti, kad visi galėtų patogiai susėsti.

Madingai pasipuošti ir gražiai atrodyti yra kiekvieno žmogaus prigimtis. Ne vien tik moterys puošiasi, vyrai taip pat nori gražiai atrodyti. Lietuvės moterys visada pasižymėjo kuklumu, puošėsi pagal savo kūrybinius gabumus, niekada neprarado saiko ir nepasimetė pasaulio madų sukuryje. Buvo demonstruojami sportiniai, šventadienio ir vakariniai rūbai.

Mados per amžius keitėsi, ne tik medžiagų spalvos, papuošalai, sijonukų ilgumas, batų stilius. Plaukų šukosenos vaidina svarbų vaidmenį madų pasaulyje. Atrodo, kad šiais metais grįžtama į patogesnę pasirinkimą: ilgesni sijonai, patogūs megztukai, skaros ir pančo apsigaubimai. Spalvos: juoda, balta, violetinė, žalsva ir geltona. Žvėrelių kailiai, minkai ir lapių papuošimai.

Šioje parodoje savo rūbus demonstravo nuolatiniai trečia-dienio popiečių lankytojai: Ignas Česnauskas, Liucija Einikienė, Juozė Ivašauskienė, Palmira Jakienė, Emilija Kantienė, Leonarda Labanauskienė, Aldona Pankienė, Antanas Paužuolis, Rima Sereikienė, Kleopatra Šimkuvienė, Aldona ir Ramojus Vaičiai, ir Žibutė Žemaitienė.

Modeliuotojos ir modeliuotojai buvo apdovanuoti gėlėmis. Žiūrovai ilgais plojimais išreiškė padėką. Buvo malonu stebėti, kad ir "Seklyčios" svečiai ypatingai gražiai ir šventiškai buvo pasipuošę. Būtų galėję savo madingus rūbus pademonstruoti. Parodą suruošė ir modeliuotojus pristatė renginių vadovė E. Sirutienė. Nuoširdi padėka visiems prisidėjusiems prie parodos surengimo.



Naujų
madų
stebėtojos.

“SEKLYČIOJE”





Dainininkas ir kompoz. Algirdas Motuza prie istorines Trakų pilies.

Nuotr. Liucijos M.

GRAŽIŲ DAINELIŲ

Ir vėl "Seklyčios" trečiadienio popiečių klausytojus džiugino malonus dainininkas Algirdas Motuza, kurį susipažinome jau praėjusiais metais, kai lankėsi Čikagoje. Vėl nudžiugome, kai pakviestas atvyko atsinešdamas dainų "skrynelę". Ilgai neteko laukti ir štai, daina po dainos, viena už kitą įdomesnės skambėjo lietuviškoje "Seklyčioje".

Dainininkas pats kuria dainas, kurio darbo stalas apkrautas virš 200 romantiškų dainų – apie meilę, apie rožę, saulę ir mėnulį, apie jaunystės prisiminimus, pirmąją meilę, vienišą pušelę, kurią klausytojai labai pamėgo. Dainininko Algirdo širdyje gyvena dainos, kuriomis jis dalinasi su klausytojais.

Baigęs konservatorijos dainavimo klasę pas žymų Lietuvos operos solistą Kazį Gutauską. Kaip kompozitorius susiformavo dar besimokydamas. Jo kūriniai chorams, muzika LRT orkestrui, šešių dalių koncertinės mišios: chorui, solistams ir vargonams. Ateities planai: užbaigti įpusėtą operą – "Mindaugas". Koncertavo Lietuvos miestuose ir miesteliuose. Užsienyje: Lenkijoje, Gruzijoje, Bostone, Detroite, New Yorke, Rochester, Worcester, Čikagoje ir kitur.

Nuoširdžiai dėkojame už dainas ir nuoširdumą. Linkime keliauti su daina. Dėkojame už labdarai skirtą popietę. Sėkmės!

SEKLYČIOS GYVENIMAS VAIZDUOSE



VIRŠUJE: Kleopatra Simkuvienė, Juozė Ivašauskienė, Žibutė Žemaitienė, Ramojus ir Aldona Vaičiai,

APAČIOJE: Liucija Einikienė, Ignas Česnauskas, Aldona Pankienė, Leonarda Labanauskienė, Antanas Paužuolis.



Rima Sereikienė, Emilija Kantienė, Palmira Jakienė, Aldona Vaitienė ..



Bendra nuotrauka dalyvavusių "Seklyčios" madų parodoje,
3-ji iš kairės rengimų vadovė Elena Sirutienė ..

SOCIAL SECURITY (SOCIALINIS SAUGUMAS)

Žinios paimtos iš mėnesinio "Keenager" laikraščio.

1. Social Security tai vieno mėnesio gaunamos išmokos išėjusiems į pensiją asmenims arba dėl ligos nebegalintiems dirbti asmenims, bei jų išlaikomiems šeimos nariams, arba sutuoktiniams.

Kokio didumo bus jums teikiamos išmokos – pensija yra apskaičiuojama pagal jūsų gyvenime išdirbtą laiką iki pensijos amžiaus.

Kiek reikės jums turėti darbo kreditų, kad gautumėte pensiją priklausys nuo jūsų gimimo metų. Jeigu jūs gimėte 1929 metais arba vėliau, jums reikalinga 40 kreditų (10 darbo metų). Asmenys gimę prieš 1929 metus gali turėti ir mažiau darbo kreditų negu 40. (39 kreditai, jeigu gimėte 1928 metais, 38 kreditai, jeigu gimėte 1927 metais.

Jeigu nutraukėte darbą prieš įgyjant reikalingus darbo kreditus, kad gautumėte pensiją, jūsų darbo kreditų skaičius liks Social Security rekorduose. Jeigu vėliau vėl grįšite į darbą jums prisidės vėlesnio darbo kreditai prie ankstesniųjų, taip, kad jūs atitiktumėte reikalavimus gauti pensiją. Jokių pensijos išmokų jums nebus mokama, kol jūs neįsidirbsite reikalingų darbo kreditų.

Jūsų pensijos išmokos taip pat priklauso nuo kurių metų išėjote į pensiją. Jeigu išeisite į pensiją būdamas 62 metų (anksčiau 62 metų pensijos gauti negalite) jūsų pensijos išmokos bus mažesnės negu sulaukus pilnų 65 metų amžiaus.

Kadangi žmogus šiais laikais gyvena ilgiau, todėl ir Social Security 1983 metais buvo šiek tiek pakeista. Dabar pilną pensiją asmuo gali gauti tikrai sulaukęs 67 metų amžiaus. Šis pakeitimas įsigaliojo nuo 2003 metų, ir palies asmenis gimusius 1938 metais arba vėliau.

Jeigu jūs esate pilno pensijos amžiaus, 65 metų ar vyresnis (jeigu gimėte 1937 metais) jūs visvien galėsite pradėti imti savo pensijos išmokas nuo 62 metų, tačiau atskaičiavimai bus didesni negu sulaukus ir imant pensiją 65 metų.

Jeigu jūs dirbate nors ir sulaukėte pensijos amžiaus, jūs didinate savo pensijos išmokas dviem būdais. Su kiekvienais darbo metais prisidės vienu metų pajamos į jūsų Social Security. Didesnis uždarbis padidins jūsų pensijos išmokas einant į pensiją. Tuo pačiu jūsų pensijos išmokos bus padidintos atatinkamu procentu jeigu eisite į pensiją vėliau. Šie padidinimai bus atlikti automatiškai apskaičiuojant nuo to laiko kada sulaukėte pilno pensijos amžiaus iki kol pradėjote

gauti pensijos išmokas, arba sulaukėte 70 metų amžiaus. Procentai priklausys nuo jūsų gimimo metų.

2. NEDARHINGUMO IŠMOKOS.

Kartais dėl sveikatos asmuo yra priverstas nutraukti savo darbą ankščiau ir išeiti į pensiją.

Jeigu jūs nebegalite dirbti dėl sveikatos, tai turėtumėte paduoti prašymą, kad gautumėte Social Security išmokas kaip nedarbingas asmuo. Nedarbingo asmens Social Security išmokos yra tokios pat, kaip išėjus į pensiją, pilnų 65 metų. Jeigu jūs gaunate Social Security išmokas kaip nedarbingas asmuo, sulaukus pilno pensijos amžiaus tos nedarbingumo išmokos bus pakeistos į pensijos išmokas.

SKIRYBOS. Jeigu jūs išsiskiriate po 10 metų išgyventos santuokos, jūs galite gauti pensijos išmokas pagal savo buvusio vyro pensiją, jeigu jūs esate bent 62 metų amžiaus, ir jūsų buvęs vyras gauna pensiją arba turi teisę ją gauti. Jeigu jūs vėl ištekate prieš sulaukdamą 60 metų, paprastai pensijos pagal buvusį vyrą gauti negalite, nebent jūsų vedybos išyra.

(Tęsinys kitame numeryje.)



**LB SOCIALINIŲ REIKALŲ TARYBOS
ČIKAGOS SKYRIAUS
SPALIO IR LAPKRIČIO MĖN. PATARNAVIMŲ VEIKLA**

	Spalis	Lapkritis
Išvežiota maisto į namus.....	78	68 asm.
Vyresniųjų reikalais skambinta.....	25	22 asm.
Perskaityta – parašyta laiškų.....	12	5 asm.
Padėta išsiaiškinti su draudimo bendrovėmis	2	-
Matuotas kraujo spaudimas.....	30	26 asm.
Suteikta žinių atvykusiems iš Lietuvos.....	112	117 asm.
Suteikta žinių apie maisto pristatymą į namus	10	8 asm.
Suteikta žinių apie paslaugą namuose.....	2	2 asm.
Suteikta kitų žinių.....	45	43 asm.
Padėta išsiaiškinti su public aid.....	-	4 asm.
Padėta išsiaiškinti dėl vokiečių pensijos.....	2	3 asm.
Padėta vienkartinę paramą gauti.....	1	-
Knygų iš skaityklos skaityti paėmė.....	10	7 asm.

**2004 m. SPALIO IR LAPKRIČIO MĖN.
SOCIALINIAMS REIKALAMS AUKOJO:**

\$ 100.00	A. Puidokienė
50.00	Gabrielė Rockus, Chicagos Lith. Womens Club (per p. B. Zalatorienę)
30.00	Sofija Vakselienė, V. Butkus
25.00	A. Galinaitis
20.00	L. Antanelis, M. Juška, J. Bertužis, R. Kavaliėnas
15.00	O. Adomaitis, J. Lekys
10.00	N. Virginija, J. Bubnys, J. Gerevis, Pr. Masilionienė, K. Šiliniė, K. Adickas, E. Kantienė
6.00	M. Monkus
5.00	R. Tunkevičius, G. Skirmantė, A. Navardauskienė,

**5.00 M. Juška, W.A. Ramonas, A. Morkuvienė, L. Zaura,
L. Vaitonienė, J. Ingaunienė**

3.00 Z. Šukys

**2004 m. SPALIO ir LAPKRIČIO MĖN.
"PENSININKO" ŽURNALUI AUKOJO:**

100.00 Brazionių šeima, (mirus A.t.A Sofijai Bražionienei)

35.00 Gabrielė Ročkus

**25.00 Julija Janonis, Bol. Rašimas, A. Lauraitis, J. Petkunas,
E. Indriūnas**

**20.00 L. Antanelis, A. ir V. Valavičiai, B. Cyvas, E. Rudzinskas,
Z. Zvirzdys**

17.00 Al. Kvečas

**15.00 O. Adomaitis, B.J. Nausėda, Z. Jakimčius, M. Banionis,
R. Petrauskienė**

**10.00 Ir. Stankunas, Ip. Jokšas, V. Kemežys, A. Galinaitis,
A. Arbataitis, M. Aras, B. Erslovas, V.A. Jokubaitis, O.
Mučinskas, M. Derenčius, A.S. Kelečius, O. Daskus, R.
Duoba, E. Kantienė, B. Slonskis, A. Matulaitis, A. V.
Laniauskas, W. Ramonas, V. Krasauskas, S. Žemaitis,
O. Kremeris, V. Girnius, St. Vasikauskienė, K. Gricius**

**5.00 J. Radvenis, O.H. Michelevičius, M. Juodeikienė, H.
Kernagis, R. Ceilius, A. Paužuolis, V. Bendiks, St. Ilginis,
M. Ruikis, A.K. Šmulkštys, M. Krinickas, V. Plepys, A.
Kerbelis, A. Baukys, J. Cukurienė, I. Lingienė, J.
Gaigalienė, E. Paulauskas, E. Juzunas, B. Jozaitis,
M. Jakaitis, E. Kružikas, J. Bertužis, A. Goldrajch,
D. Austras, St. ir M. Erlingis, B. Chlamanuskas,
A. Savickas, J. Bezys**

“PENSININKO” naujausi prenumeratoriai:

Lietuvoje: Petras Ruzga, A. ir J. Bortkevičiai

**Amerikoje: M. Krinickas, G. Kuzma, J. Giedraitienė, R. Lapšys,
J. Mandzick, V. Starinskas**

“PENSININKA” užsakė giminėms, draugams ir pažįstamiems:

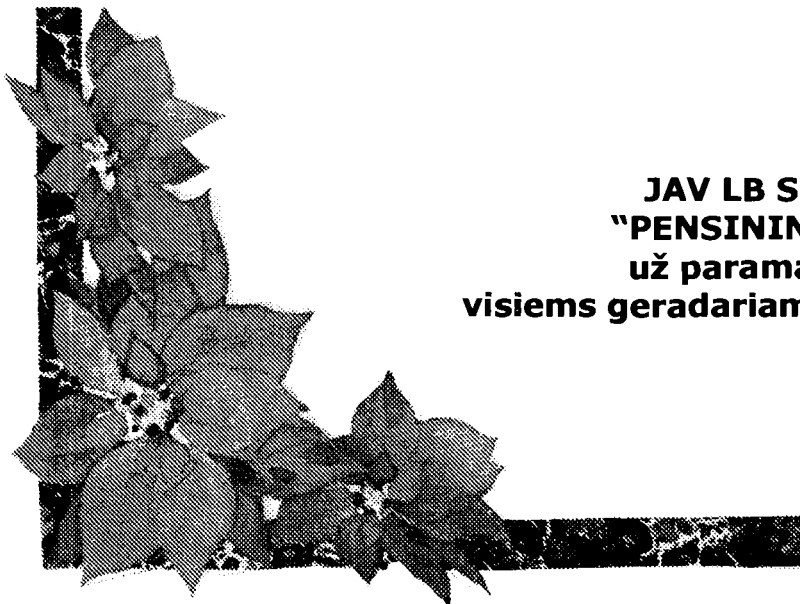
**3 prenumeratas užsakė – Aldona Baukys, L. Antanelis, J. Kiaunė,
A. Navickas.**

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.
Bendžiūnaitė, A. ir L. Ramanauskai ir kiti.**

ĮVAIRIŲ GĖRYBIŲ LOTERIJAI AUKOJO:

**J. Gaigalienė, L. Vaičiūnienė, E. Paulauskienė, V. Kudirkienė, A.
Katelytė-Lawler, P. Rasutis, A. Pankienė, A. Sakalienė, M. Gabalienė,
J. Zalagenienė, Ig. Česnauskas, A. Katelienė, N. Kaveckienė ir kiti.**



**JAV LB Socialinių Reikalų Taryba ir
“PENSININKAS” dėkingi aukotojams
už paramą, talkininkams už laiką ir
visiems geradariams už visokeriopą pagalbą.**

AČIŪ!



ŠYPSOKIMĖS

Rusijos mokslininkai nustatė, kad Adomas ir Ieva buvo rusai. Pagrindinis įrodymas – jie buvo nuogi, gyveno šalia uždraustų vaisių ir vis tiek įsivaidzdavo, jog gyvena rojuje.

.....

Pacientė dešimt minučių sėdi prieš gydytoją iškišusi liežuvį, o paskui nebeišlaiko:

-Gydytojau, liepėte iškišti liežuvį, o į mane nekreipiate jokio dėmesio.

-Paprasčiausiai tyloje norėjau jūsų ligos istoriją perskaityti.

.....

Viena pora šventė 50-ties metų sukaktį. Žmona klausia vyro: "Kodėl tu nebesi toks kaip buvai prieš 50 metų, nepabučiuoji man į kaktą, į žandą, kodėl nebeįkandi man į kaklą?" Po to klausimo, vyras staiga atsikėlė ir išėjo. Jam grįžus žmona klausia: "Kur tu taip ilgai užtrukai?" Aš ėjau įsidėti dantis".

.....

- Mes pasiklydome, - susinervinusi pareiškia žmona vyrui, kuris vairuoja mašiną.

- Kodėl taip manai, mieloji?

- Šią katę, per kurią važiuojame, mes suvažinėjome jau prieš pusvalandį.

.....

82 metų vyras ir 80 metų moteris šventė savo sutuoktuves. Šventėje dalyvavo daug žmonių ir televizijos reporteris, kuris jaunavedžių paklausė, kur jie planuoja praleisti savo medaus mėnesį? "Mes nutarėme savo medaus mėnesį praleisti "Mayo klinikose" – atsakė abu kartu.

.....

- Padavėjau, jūs man atnešėte vištą tik su viena koja?

- Na ir kas. Juk ne šokti su ja ketinate.

.....

Skambutis į automobilių remonto dirbtuves:

- Prašau atsiųsti mechaniką, nes neužvedu mašinos.

- Gal spėjate, kas atsitiko?

- Manau, kad į karbiuratorių pateko vanduo.

- Gerai, o kur jūsų mašiną rasti?

- Nemune, du metrai nuo kranto.

Atsp. iš www.BERNARDINAI
Paruošia Saulė J.

MALONIŲ SKAITYTOJŲ DĖMESIUI

Yra nemažai PENSININKO skaitytojų, kurių prenumerata pasibaigė, bet negavome jos pratęsimo mokesčio. 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.

VYRESNIŲJŲ LIETUVIŲ CENTRO PATARNAVIMŲ IR ĮVYKIŲ KALENDORIUS

Socialinių Patarnavimų Raštinių darbo valandos:

šiokiadieniais 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, Fax: (773) 476-4988.
Adresas: 2711 W. 71st Street, Chicago, IL 60629

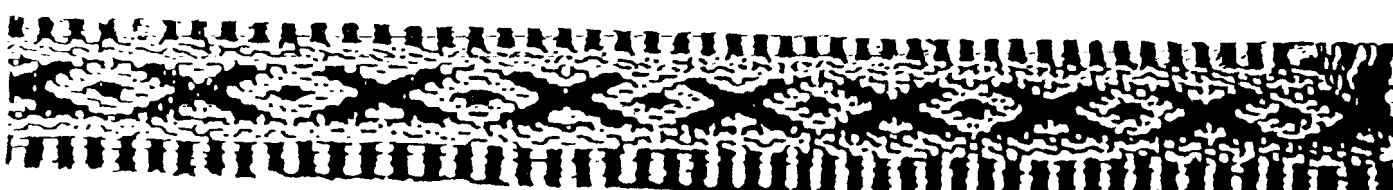
LITHUANIAN-AMERICAN RADIJO PROGRAMA girdima sekmadieniais nuo 7 - 8 val. ryto 1450 AM radijo bangomis. Programos vedėjai: Anatolijus ir Sigita Šlutai. Telefonas (773)847-4903. Faksas (773)523-7228.
Adresas: 4459 S. Francisco Ave., Chicago, IL 60632-1921

Daktaras
Petras Rasutis

Kraujospūdžio matavimas “Seklyčioje”
ketvirtadieniais nuo 2:00 iki 4:00 val.p.p.

BIBLIOTEKA

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



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 2val. 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