

Kovo 30 d., 2004

VERBOS. Guašas, Kotrynos Staputytės (8 m.) kūrinys.

„Vaiva Top Model'is“

Penktadienį, kovo 26 dieną, Buffalo Grove miestelyje, toliau nuo gausiai lietuvių gyvenamų vietų, L'Ermitage restorane, buvo surengtas žurnalo „Vaiva“, leidžiamo New York'e, modelių konkursas. Jo idėja, rengimas — žurnalo savininkės Vaivos Zarobos. Nedaug kas ryžtųsi mažai žinomame mieste surengti tokį netradicinį renginį, neužtikrintas, nežinodamas dalyvių, žiūrovų gausos. Juk už viską reikia mokėti...

Kaip ten bebūtų, renginys įvyko. Nors į pagalbą atėjo „Amerikos lietuvis“, ALTV bei mūsų „Bicėlystė“ („Draugo“ administracijai padedant, įteigusi vertingus prizus), viso modeliuotojų (Lietuvoje vadinamų manekenėmis), susirinko tik... aštuonios. Matyt, kol kas, pas mus nėra populiarius tokie konkursai, juolab, kai prizai ne tūkstantiniai...

Bet grįžkime į konkursą, pavadinimą „Vaiva Top Model“. Komisija, kurios darbe buvau pakviesta dalyvauti, sudarė: Ilona Čepaitė („Žaltvykslės“ režisierė), Giedrė Vaičekauskaitė (rūbų dizainerė), Bronius Abrutis („Amerikos lietuvis“), Arvydas Reneckis (ALTV), Tadas Duncia (radijas „Savas“), Gintaras Jocius (dailininkas, fotografas) iš New York'o, Irina Donašaitis (rūbų dizainerė) bei restorano šeimininkę marti Irina Tatjevskaja.

Merginos demonstravo tris kolekcijas, pagal kurias komisija turėjo, vertindama 8 balų sistema, atrinkti geriausius modeliuotojų (manekenių) penketuką. Kriterijai buvo maždaug tokie pat, kaip ir kituose panašiuose konkursuose. Dauguma merginų, moterų, dalyvavusių konkurse, stokojo tokių renginių patirties, kai kurioms trūko choreografinio pasirengimo — vaikščiavimas podiumu turi savų reikalavimų. Trūko gero, ryškaus apšvietimo. Manau, dėl šios priežasties nukentėjo kai kurių merginų įvertinimai.

Be trijų, jau anksčiau matytų kolekcijų, kurias sukūrė Vaiva Zaroba, dizainerė Kuchalskienė iš Šiaulių ir Kęstutis Lekeckas iš Vilniaus, dar buvo pademonstruota ir vietinės dizainerės Irinos Donašaitis pavasario kolekcija. Beje, šios moters darbai 2003 metais „Marshall Field's" buvo pripažinti, kaip geriausi tarpe kitų dizainerių.



Vyta Geručio nuotraukoje iš kairės: pirmoje eilėje Irina Donašaitis, Vaiva Zaroba, Giedrė Vaičekauskaitė, antroje eilėje stovi: Tadas Duncia, Ligija Tautkuvienė, Ilona Čepaitė, Rasa Džiugaitė, Arvydas Reneckis, Ingrida Barčiauskaitė, Rasa Lukošūtė, Bronius Abrutis, Gintaras Jocius, Asta Čepulytė, Greta Baužaitė, Asta Bareikienė.

„Vaivos Top Modelio“ konkurse dalyvaudami „Amerikos lietuvis“ ir ALTV, jau iš anksto buvo išrinkę savo „Top modelius“. Komisija geriausiai įvertino 24 metų Rasą Lukošūtę, skyrusi jai pirmąją vietą. Mergina tapo „Vaivos Top Modelio“ konkurso nugalėtoja. Jai atiteko restorano „L'Ermitage" įsteigtas vertingas prizas — video aparatūra, dail. Gintaro Jocius paveikslas, jos nuotraukos papuoš žurnalo „Vaiva" viršelį. Rasai teko ir mūsų „Bicėlystės" vertingas „Marshall Field's" dovanų sertifikatas bei metinė „Bicėlystės" prenumerata. Vos vienu tašku nuo jos atsiliko 26 m. Rasa Džiugaitė, irgi apdovanota „Bicėlystės" prenumerata. Tokią pačią mūsų dovaną laimėjo ir „Amerikos lietuvis" išsirinkta nugalėtoja — 25 m. Asta Bareikienė, beje apdovanota ir ją rinkusio laikraščio specialiu prizu. ALTV savo nugalėtoja išsirinko aukščiausią ir vyriausią amžiumi, 29 m. Ingridą Barčiauskaitę, kuriai atiteko ir žiūrovų prizas.

Visos merginos dalyvaus

filmų prodiuserio Zef London foto bandymuose filmui „Viva City“. Kuriai iš jų nusišypsos laimė — sunku pasakyti. Bet, kaip sakoma, viltis miršta paskutinė...

Kiekviena mergina buvo apdovanota firmos „Allways with Flowers" gėlių puokštelėmis. Merginų šukuosenomis rūpinosi firmos „Ingantė" savininkė.

Konkursą vedė Vaiva Zaroba. Vardan tiesos reiktų pasakyti, kad toje aplinkoje lietuviškas konkursas buvo lyg svetimkūnis, įmestas į svetimą terpe, ką pripažino ir pati renginio organizatorė Vaiva Zaroba.



Rasa Lukošūtė

Moteris turi sumanymų surengti dar ne vieną panašaus turinio renginį labiau lietuvių lankomose ir pamėgtose vietose. Palinkėkime jai sėkmės.

Mūsų žmonės mėgsta įvairius renginius — vieni tik liaudišką muziką, kiti — klasikinę. Vieni mėgsta baletą, kiti — operą, treči — komedijas, parodijas. Kaip sakoma, dėl skonio reikia ginčytis. Todėl ir tokie renginiai turi teisę būti lietuviškoje visuomenėje. Žmonės atsisirink.

Didelė ir erdvi restorano „L'Ermitage" salė, galėjusi talpinti žymiai daugiau žiūrovų,

Rasa studijavo užsienio kalbas. Puikiai moka suomių kalbą (tobulinosi Suomijoje). Šiuo metu dirba modelių agentūroje „Elite". Galvoja, kad po šio konkurso niekas nepasikeis jos gyvenime. Turi draugą, su kuriuo buvo pažįstama, kai dar abu gyveno Mažeikiuose. — Daryk, ko ir neįmanoma padaryti! — teigia Rasa. Ir priduria — Labai džiaugiuosi gavusi „Bicėlystės" prenumeratą. Aš net nežinojau, kad yra toks laikraštis...



Ingrida Barčiauskaitė. „Naudokis gyvenimu, kol jauna", — teigia ALTV pagrindinio prizo nugalėtoja.

Šio renginio metu, restorane „L'Ermitage" dingo skaitmeninė foto kamera „CANON", žurnalisto diktofonas (recorder). Radusį prašome pranešti „DRAUGO" redakcijai, tel.: 773-585-9500. Atsilgysime.

nebuvo pilna. Šio restorano rusakalbiai savininkai, prieš dvi dešimtis atvykę iš „placiosios tėvynės", sukūrė pakankamai jaukią aplinką, sukvietė gerus muzikantus. Virtuvė gamina gerą, skanų, mums, atvykusiems nesenai iš Lietuvos, labai pažįstamą maistą. Silktė su grybais ar pomidorų padaže, „Kijevo" kotletai, viščiukai „Tabaka", blynėliai su raudona ikra ir t.t. Todėl nenustembu, sužinojusi, kad čia lankosi lietuviai, ypač gyvenantys šiaurinėje didelio miesto pusėje. Čia groja geri muzikantai, dainuoja lietuviai



Asta Bareikienė. — Niekada nesakyk niekada... Čia atėjau demonstruoti madas, o patekau į konkursą.



Rasa Džiugaitė: „Šypsokis, nes rytoj bus dar blogiau" (Merfio dėsnis). Konkursu labai patenkinta. Rasai atiteto „Bicėlystės" prenumerata.



Vaiva Zaroba

Žilvinas Bubelis.

Iš kitos pusės, išskyrus Willowbrook, kur dar nueiti lietuviams, mėgstantiems pasidžiaugti, pavakartoti jaukioje restorano aplinkoje, nors retsykiais pasilinksinti, panašiai, kaip Lietuvoje? — Nėra kur. Ir todėl nieko nestebina, kad lankomasi lenkų, rusų restoranuose...

Renginį papildė jau senokai iš Lietuvos išvykęs, buvęs „Oktavos" dainininkas Žilvinas Bubelis, šauniai padainavęs lietu-

vių kompozitorių dainų.

Bicėlystė

REDAKCIJA

LIGIJA TAUTKUVIENĖ
redaktorė

STEFAS TAMOŠEVIČIENĖ
žurnalistė

VYTAUTAS VISOCKAS
žurnalistas (Lietuva)

Dr. KĘSTUTIS TRIMAKAS
psichologas

Dr. DALIA KAIRIŪKŠTIENĖ,
korespondentė

ZITA LENKAITĖ — MASLEY
korespondentė

ALGIRDAS VITKAUSKAS
korespondentas

RAMINTA VOSYLIŪTĖ
korespondentė

ALVIDA GUDĖNIENĖ
kosmetologė

EDVINAS GIEDRIMAS
www.Lithuanet.com

ADOMAS TAUTKUS
dizaineris

JONAS KUPRYS
techn. vadovas

Telefonas pasiteirauti:
773-585-9500.

Skambinti pirmadieniais,
antradieniais ir penktadieniais
nuo 9 v.r. iki 4 v.p.p.

Rašyti adresu:
4545 W 63rd Street.

Chicago, IL, 60629

arba: P.O. BOX 4102

Wheaton, IL, 60189

elektroninis paštas:
bicilyst@draugas.org

bicilyst@aol.com

„Bicėlystė" Čikagos apylin-

kėse galėsite išsigyti visose,

lietuviškomis prekėmis pre-

kiaujančiose, parduotuvėse.

Prenumeratą priima

„Draugo" administracija.

JAV ribose:

pusmečiui (26nr.) — \$20

metams (52 nr.) — \$40

[Kanada:

pusmečiui — \$34

metams — \$68

[Lietuva / Europa:

pusmečiui — \$42

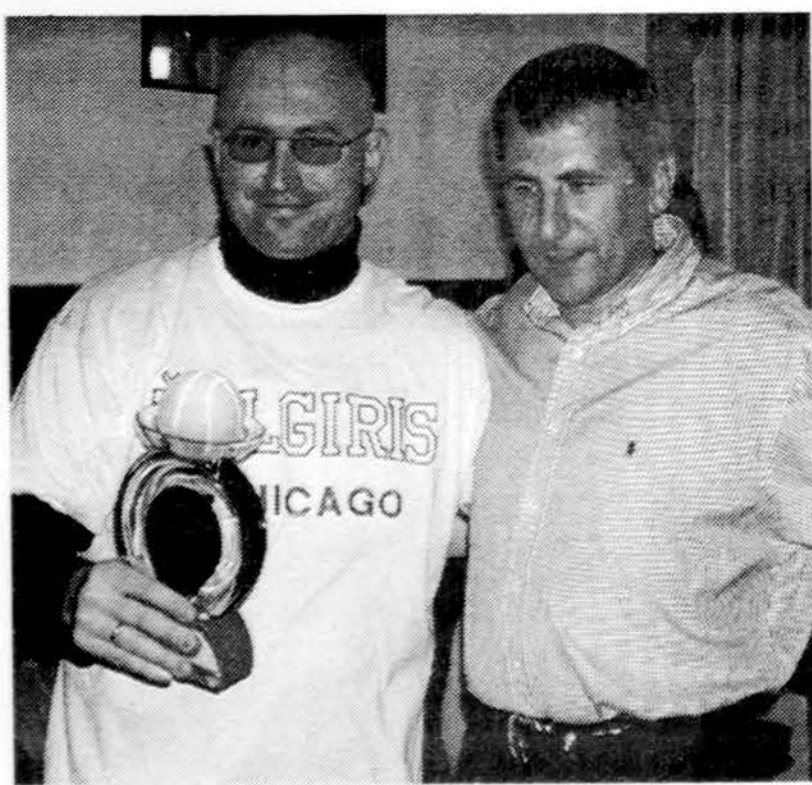
metams — \$80.

SPORTAS

AMBASADOS TAURĖ ČIKAGOJE

Kovo 20 d. Washington'e surengtame krepšinio turnyre Lietuvos Respublikos ambasados JAV taurėi laimėti, pirmąją vietą iškovojo Čikagos „Žalgirio" krepšinio komanda.

Nuotraukoje: Lietuvos respublikos ambasadorius JAV Vygaudas Ušackas (dešinėje) su „Žalgirio" klubo prezidentu Svajūnu Masilioniu. Jo rankoje — jau antrą kartą iškovota ambasados taurė.



Ingrida Barčiauskaitė. „Naudokis gyvenimu, kol jauna", — teigia ALTV pagrindinio prizo nugalėtoja.

Šio renginio metu, restorane „L'Ermitage" dingo skaitmeninė foto kamera „CANON", žurnalisto diktofonas (recorder). Radusį prašome pranešti „DRAUGO" redakcijai, tel.: 773-585-9500. Atsilgysime.

LIETUVA, TĖVYNĖ MŪSŲ...

Lošimas ...

atkelta iš 1 psl.

nutę aš turiu tris faktus. Trys Seimo nariai patvirtino, jog iš tiesų jiems buvo siūloma už palankų balsavimą dėl prezidento apkaltos tam tikrų lengvatų vienmandatėse apygardose, — antradienį žurnalistams sakė Seimo Etikos ir procedūrų komisijos pirmininkas Algimantas Salamakin.

Nublinksta net prezidento R. Pakso melas, kad iš „Alitos“ privatizavimo bylos, kurią jis neįteisėtai laikė tris savaites Prezidentūroje, „išimta trylikla dokumentų, kuriuose yra informacijos apie aukštą valstybės pareigūnų veiksmus, įtariant akcinės bendrovės „Alita“ privatizavimą, kad medžiagose yra dokumentų, kuriuose trūksta lapų“ (iš R. Pakso spaudos konferencijos). Tai melas, kurį pangię aukšti generalinės prokuratūros darbuotojai. Prieš šį perkūną iš audros debesų kupino Lietuvos dangaus nublinksta ir operatyvines paslaptis atskleidusio buvusio VSD darbuotojo A. Sereikos žvilgsnis, išsukantis atėjimas dirbti į prezidentūrą. Kaip dabar matome, tai buvo repeticija prieš atsideklą žymiai stambesniame penktosios žolynos karininkui. Šį lieta vičiuką ir Seimas, ir lietuviškoji visuomenė šaip taip „suviskino“, gal „suviskins“ ir kresną rusišką vanagą?

Po viso to, kas įvyko trečiadienį, net prezidento buvusio patarėjo nacionalinio saugumo klausimais (!) R. Ačo nusileptas teistumas — vieni niekai. Pasirodo, 1994 metais šis „greičio megejas“ buvo teis tas kaimyninės Baltarusijos liaudies teismo už traktorių kontrabandą; gėlbėti jį bandė tada Policijos departamento kriminalinės policijos komisaras, dabar prezidento patarėjas Visvaldas Račkauskas. Blogiausia, kaip sako Seimo pirmininkas Artūras Paulauskas, kad šis faktas nuslėpė. O juk galėjo pasigirti bandęs pakenkti nekenčiamam Lukašenkos režimui, taip būtų buvę žymiai saugiau ir jam, ir Lietuvai.

Po viso to nesinori prisiminti net R. Pakso Konstituciniame Teisme atstovaujančių advokatų pokštų, kai jie bandė nušalinti visą Konstitucinį Teismą, o kai nepavyko — Lietuvos kalbos institute jie aiškinois formuluo tės „sąmoningai leido suprasti“ prasmę. Buvo skanaus juoko, kai Konstitucinio Teismo pirmininkui jie įteikė prašymą, kuriame iš karto parašė, kad teismas šį prašymą atmetė, nors to prašymo svarstymo dar nebuvo.

Kai trečiadienį išgirdau apie J. Borisov'o pakvietimą į Pre-

zidentūrą visuomeniniu patarėju, kurį laiką negalėjau tuo patikėti, o kai patikėjau, išties pasijutau kaip apspjautas. Pirmą kartą politinio veikėjo sprendimą priėmiau taip asmeniškai. O kai po kelių valandų radijas ir televizija pranešė, kad vis dėlto, prezidentas savo sprendimą atšaukė, ne kiek nepalengvėjo. Paskyrė atšaukė — dabar neturi jokios reikšmės.

Kas valdo Lietuvą?

Tai kas gi įvyko? Žengtas iš tiesų mūsų nacionaliniam saugumui pavojingas žingsnis. Į netikrą žingsnį atgal galima nekreipti dėmesio, ką dabar apie tai bekalbėtų R. Pakso gelbėjimo versija tą trečiadienio naktį kūrė A. Medalinskis, antiparlamentinių mitingų įkvėpėjas profesorius R. Pavilionis ir keli kiti. O kol buvo žinomas tik žingsnis į priekį, politikai kalbėjo labai susirūpinusiu balsu. „Tokie veiksmai

„Nesu politikas, todėl net nebandysiu nieko vinyti į vata“.

Tai kas gi įvyko? Žengtas iš tiesų mūsų nacionaliniam saugumui pavojingas žingsnis. Į netikrą žingsnį atgal galima nekreipti dėmesio, ką dabar apie tai bekalbėtų R. Pakso gelbėjimo versija tą trečiadienio naktį kūrė A. Medalinskis, antiparlamentinių mitingų įkvėpėjas profesorius R. Pavilionis ir keli kiti. O kol buvo žinomas tik žingsnis į priekį, politikai kalbėjo labai susirūpinusiu balsu. „Tokie veiksmai

Plumprotis ar išdavikas? Štai ką reiškia apkaltos metu nesustabdyti neprognozuojamo arba numanomų jėgų valdymo prezidento įgaliojimų! Rytą į Prezidentūrą gal bus pakviestas koks Kikalašvilis, o gal Daktaras. Norėčiau pateikti ilgoką žurnalisto Rimvydo Valatkos pasisakymą televizijos laidoje, kurioje dalyvavo ir pats J. Borisov's. Man regis, niekas toms pirmomis akibrokšto valandomis nepasakė tiksliau ir teisingiau:

„Nesu politikas, todėl net nebandysiu nieko vinyti į vata. Kas galėjo priešiškos šiaurės Atlanto Alijansui valstybės Rusijos karinio pramoninio komplekso atstova paskirti NATO valstybės vadovo patarėju? Variantai du. Žemiau turi gerą, bet sunkiai ir lietuvių kalba išverčiamą žodį plumprotis. Tas žmogus, apie kurį kalbu, šitą žodį supranta, mes iš vienos kalbinės grupės. Bet plumprotis — tai geriausia atveju. Man regis, tikresnis atvejis

šis: tai padarė valstybės išdavikas. Be abejo, Lietuvai dabar ateiti naujos dienos, NATO šitai turėtų įvertinti. Tiesa, mūsų istorijoje, deja, taip jau yra buvę.

1940 m. birželio 15 d. Lietuvos valdžiai patarėnė Sovietų Sąjungos pilietis Dekanozov. Dabar, deja, pragyvenę 14 metų laisvoje valstybėje, turime panašų atvejį. Tik dabar reikėtų kalbėti ne apie mūsų valstybės vadovą, kuris diskreditavo save tiek, kad daugiau jokios valstybės vadovas tiek savo valstybės ir savo posto nediskredituotų. Aš pradėdau galvoti, jog statistika Lietuvoje meluoja. Kodėl? Skelbiama, kad Lietuvoje yra 82 proc. lietuvių. Mano giliu įsitikinimu, lietuvių Lietuvoje yra ne daugiau kaip 45 procentai, nes, priešingai atveju, toks valstybės vadovas būtų išlekęs iš savo posto po 5 dienų, o jis dar laikosi 5 mėnesius. Ant jų daro

... ir dar tapšnoja, o jie įsivaizduoja, kad šokola da dalija. Atvejis liudnas, bet, ko gero, kaip sako Rasa Juknevičienė, nėra to blogo, kas neišėitų iš gera. Šiandieninė P. Gražulio, A. Terlecko reakcija rodo, kad pirmiausia atpažinti pasijuto tie, kurie 5 mėnesius neaiškiu kodėl gynė prezidentą, dirbantį prieš Lietuvą.

Nėra to biogo...

Ir iš tiesų, dabar sunku įsivaizduoti Seimo narį, kuris nebalso uotų už R. Pakso apkaltą. Jį remusieji — Vyt. Eimoris, Alf. Makaitis, Jonas Lionginas, Mykolas Pronskus, Kazimiera Prunskienė pakeitė savo nuomonę, pats girdėjau. O kaip pasijuto R. Pakso surengtų susirinkimų dalyviai, bučiavę nešventus pavelsčius Telsiuose, Raseiniuose, Kaune, Šiauliuose, Alytuje, Vilniuje ant Tauro kalno, prie Seimo ir Prezidentūros? Niekie jie stumdė moksleivius už tai, kad jie nepakenčia klastos ir melo? Tokios informacijos dar neturime. Norėčiau pamatyti trumparegį sovietmečio politinių kalinių, prezidentūroje garbinusių R. Pakso, veidus. Kokį dabar jie perskaitys pareiškimą? Ir ko jis bus vertas? Išbalusį profesorius R. Pavilionio veidą šlyt mačiau: kaip ir R. Paksi, jam nėra kur trauktis, tad šiandieninis atsiribojimas netikras, kaip ir visos jo kalbos. Nesu toks naivus, kad manyčiau, jog „visuomeninis prezidento patarėjas“ visus lietuvius pavertė

lietuviams, bet tikiu — dabar Lietuvoje jų daugiau negu 45 procentai. Tačiau dėl P. Gražulio ir A. Terlecko R. Valatka apsirinko: jie nepasikeitė, o A. Terlekas tapo gal net agresyvesnis ir aklesnis. Atrodo, kad jis bus vienas aktyviausių protestuotojų prie Seimo lemiama valanda. Malonu, kad Amerikos lietuviams nereikia „atsiversti“, nes beveik visi jį, kaip skelbia jų statistika, atsikukė veidu į Lietuvą, ne į „visuomeninį prezidento patarėją“.

Atgaila neatgailaujant. Šį rašinį užbaigsiu išklaušęs R. Pakso kreipimąsi į „brangius Lietuvos žmones“. Visą dieną visi to kreipimosi nekantriai laukėme. Atsistatydins? Neatsistatydins. O jeigu neatsistatydins, kaip išsisuks iš tokios beviltiškos padėties? Sklandė gandai, kad yra du kalbos variantai, vienas su žodžiu „atsistatydinu“. Naktį ir dieną katkevičiai suko galvas, kaip šiame liūne neleistis nukęsti beviltiškai į jį įklampusiam... (šioje vietoje norėtu si paversti tų R. Valatkos ištartą žemaitišką žodį, tačiau aš esu dzukas ir žemaitiškai nemoku) formaliai vis dar Lietuvos Respublikos prezidentui. Jis vis dar jiems reikalingas. Kodėl? Daug norit! Į šį klausimą šiandien vienareikšmiškai neat-sako ne vienas politikas, ne vienas politologas. Daug nežinomųjų. Uždanga šiek tiek praskleista, bet labai nežymiai. Jau pripažįstama, kad „visuomeninis patarėjas“ prezidentui darė „didžiulį“ spaudimą. Kokį spaudimą Lietuvos prezidentui gali daryti Rusijos pilietis, buvusios sovietų armijos karininkas, Rusijos karinio komplekso milijonierius? Nesako. Neprašo pagalbos. Kodėl? Beje, tam milijonieriui paskirtas namų areštas. Lėdės jis ne savo dvaruose Trakų rajone, o Žvėryne, tikriausiai ištaigingame brė, ir rašys apie R. Pakso knygą, kuri jau pradėta. Galima neabejo i, turi ką papasakoti šis patarėjas; išleides ją susigražins bent dalį veltui (?) išvaistytų milijono. Sunku įsivaizduoti, kad toje knygoje nesugebės išsilaikyti prezidentas atrodyti patraukliai. O štai ką tik girdėjame kreipimesi „didelį spaudimą prezidentui“ darusio J. Borisov'o gailimasi: ir jo, ir jo šeimos, ir jo žmonės.

Atgaila neatgailaujant, nieko aiškesnio nepasakant, bandymas sugraudinti. Agonija tęsiasi.

DĖMESIO !!!

Aisraro Valdovų rūmų savininkai, gyvenantys Afrikoje!!! Jie nori atsimti žemės! Tęsinys — 4 psl.

PSICHOLOGO ŽVILGSNIU (11)

ALKOHOLIO UŽGOŽTAS TĖVIŠKUMAS

Dr. Kęstutis A. Trimakas

Piktnaudžiavimas alkoholiu daugelyje kraštų, kaip ir Lietuvoje, yra problema, tik žymiai didesnė vyrams, nei moterims. Iš septynių sūnų, rašiusių apie savo tėvą, šešetas pažymėjo, kad jų tėvas turi alkoholio problemų. Pateikiame du atvejus, kai sūnūs tą tėvo problemą ypač pabrėžia, kiti atvejai padeda papildyti bendrą išvadą.

Silpnas, bet ramus...

sugebėjęs pasitaisyti

Kastantas pasakoja turėjęs silpną, lengvai alkoholio vilio nei pasiduodantį, nuolat išgeriantį tėvą. Laimė, kad pasigėręs jis likdavo ramus, netrukšdavo, nesibardavo, nesimūdavu. Norėdamas įtikti vaikams, kar-tais, saldinių atnešdavo (atrodo, tuo metu jo „tėviškumas“ taip tepasireiškė). Jis negalėdavo įtikti savo žmonai: ji neapkentė alkoholio. Stebina, kad neapkęsdama alkoholio, ji sugebėjo parodyti, kad myli jį. Jos kantrybė po ilgo, ilgo laiko, pagaliau laimėjo. Nors ir turėjo tokią didelę silpną, vyras susiėmė ir pasitaisė. Pasitaisė taip, jog visiškai nustojo gerti. Šią tėvo silpnąbę Kastantas vadina „alkoholizmu“, bet, ko gero, tai nebuvo tikro alkoholio atvejis. Nesvarbu: vienaip ar kitaip tai buvo abiejų — žmonos ir vyro didelė pergalė. Ir buvo kam tuo žavėtis. Jais žavėjosi jų sūnus, Kastantas. Jo išvada: „Mano tėvai buvo reikalingi vienas kitam — ne tik sugyvenimui, ne tik mūsų, vaikų auklėjimui, ne tik abiejų gyvenimui, kaip galbūt, bet ir vienas kito papildymui (...). Aš tėvą pradėdau įvertinti tik dabar, susidurdamas su svaigalų patirtimi ir suprasdamas jo pavyzdžio svarbą mano mąstymui“.

Despotas, alkoholikas...

Ir kodėl dar tėvas?

Kitokį įvaizdį Mantui paliko jo tėvas. Ne žavėtis, ne sekti, bet susirūpinti, kad pats tikrai netaptų. Vėl — tai alkoholio problema, bet kartu ir savybė, dėl kurios sūnus tėvą pavadino „despotu“. Žodžiai „alkoholikas“, „despotas“, Mantui reiškė, koks neturi būti tėvas, ypač kai jis pats patyrė tai savo kailiu.

Mantas parašė, kad jį nustebino mano teiginys: „tėvo vaidmuo vaikui yra lygiai tiek svarbus, kiek ir motinos“ (žr. *Asmenybės raida gyvenime*, p. 96), tai, anot jo, „prilygsta vos ne revoliucionei idėjai“. Jis

prisi-pažino, negalėjęs suvokti tėvo gerų savybių: „Aš pajegdavau mąstyti tik apie savo tėvą (...), apie jo neigiamas savybes“.

Vienintelis geras vaisius iš Mantos patirties su tėvu, buvo jo rūpestis, kaip netapti savo vaikams tokiu pat, kaip jo tėvas. Deja, daug tokių tėvų sūnų, kaip tik dėl tos patirties ir tampa labai panašūs į savo piktus alkoholikus tėvus.

Vietoje tėviško rūpestio — alkoholio tvaikas

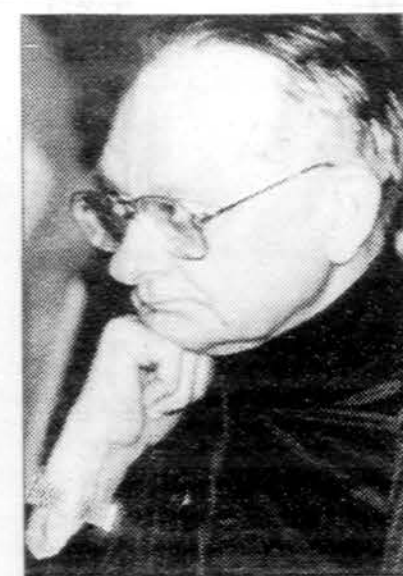
Ką sūnus patiria iš alkoholio piktnaudžiaujančio tėvo? Apie tėvą rašiusieji studentai taip pasidalina savo patirtimi.

Gytis užsiminė, kad kai jis apsisprendė stoti į vienuolyną, tėvas tuo visai nesirūpino, nes sirgo „baltąja karštligė“, t.y. labai gerė. Taigi, geriantis tėvas nesidomėjo sūnaus ateitimi: jis buvo praradęs (jei iš viso kada nors turėjo) gero tėvo savybę — rūpinimąsi savo vaiku.

Vidmio tėvas buvo „alkoholyje ieškantis savęs papildymo“ — taip „ieškodamas“ paliko „žmoną su dviem mažais vaikais“. Taigi, „tesirūpino“ tik savimi ir nerodė jokių atsakingumo, rūpinimosi tais, kurie labai nuo jo priklausė.

Lino pastaba tėvui tokia: „Aš augau, o tu vis dažniau sugrįždavai išgeręs“. Vėliau tėvas visiškai išsikraustė. Sūnus skundėsi, kad, jį praradus, atsirado didelė baimė, o jis — tėvas, visiškai savo sūnaus nebeįsivaizdė. Be abejo, Lino labai pasigėdavo pastovaus, juo didesnio ir besirūpinančio tėvo.

Kaributas taip pat prisimena, kad tėvas „mėgo išgerti (...). Užtekdavo išlenkti stiklą ir, rodos, visiškai atsipalaiduoją: eina ieškoti draugų dar išgerti, o grįžęs, kaip nerami dūšia malasi (...). Teko pajusti ir fizinę jėgą; tikras „vejo botagelis“. Pagaliau, tėvui išsikrausčius iš namų „dingo baimės jausmas, nukrito įtampa“. Tokio tėvo, kuris tebuvo šeimos ramybės griovėjas, sūnus nepasigėdavo. Visuose šiuose atvejuose pastebime, kad alkoholiu piktnaudžiavimas nėra atskiras, atsitiktinis pilnų elgesys, bet artimai siejasi su šių vyrų charakteriu: rastas, pasirinktas, tapęs įpročiu ar būdu tvarkytis su aplinką, aplinkiniais bei problemomis, kurių pati didžiausia — jie patys sau ir kitiems. Tačiau tas įprotis ne tik neišgelbsti jų iš



problemų, bet dar labiau į jas klampina.

Trumpai pažvelkime dar į Kastanto ir Mantos patirtį. Nors abiejų tėvai piktnaudžiavo alkoholiu, tačiau jų būdai — diametriškai priešingi: Kastanto tėvas — ramus, Mantos — piktas, despotiškas. Dėl to ramumo Kastanto tėvas leidosi paveikiamas artimiausios jam — žmonos, teigiama įtaka. Mantos tėvas savo despotišką pykčių nesileido paveikiamas: kaip atstūmė sūnų, taip atstūmė ir kitus. Kastanto tėvas laimėjo žmonos artumą ir sūnaus pasigėrėjimą, Mantos — nieko nelaimėjo, tik neteko gero, jį palaikančio, sūnaus (ką dar pralaimėjo, Mantas neminėjo, nes jo rūpestis — netapti panašiu į tėvą).

Glaustai: visi šie sūnūs iš alkoholiu piktnaudžiausio tėvo patyrė: 1) tėviško dėmesio bei rūpestio stoką ir 2) prastą vyro įvaizdį, kurį tik vienas, žmonos pagalba, pataisė ir pats pasitaisė — nustojo gerti.

Išvados

1. Alkoholiu piktnaudžiaujantis tėvas — prastas tėvas savo sūniui, ypač dėl to, kad neparodo asmeninio dėmesio, tėviško rūpestio, neretai — ne tik psichologiškai, bet ir fiziškai pasitraukia.
2. Alkoholiu piktnaudžiaujantis tėvas turi charakterio problemų — didelį nepastovumą, prasiiverziantį pyktį, kuris pasireiškia neatsakingu ar agresyviu elgesiu, sūnui sukeliančiu baimę, neapykantą ar pyktį. Toks tėvas sūniui perduoda labai prastą, nesektingą vyro įvaizdį. Sūnus reaguoja skirtingai: kai kurie maištauja ir, net nepastebėdami, tampa panašūs į piktą tėvą; kai kurie išmintingai išskaudžius patirties pasimokančių, pasirenkančių kitokį, geresnį vyro kelią.
3. Tik toks tėvas, kuris išlaivėja ir pasitaiso, gali atitaistyti padarytą žalą. Retais atvejais — tapti sūniui pavyzdžiu — perduoti iš suklaidinto valingai pakilusio vyro įvaizdį.

JAV LIETUVIAI

BERNIE TERWAY...

atkelta iš 1 psl.

dirbau prekybos agentu ir tuo pat metu laukiau egzaminus leidimui mokytojauti aukštesniojoje (lietuviškais terminais tarant — vidurinėje — Z.M.) mokykloje. Tą darau iki šiol. Mano mokytojavimo leidimas (sertifikatas) suteikia teisę mokyti vokiečių kalbos, istorijos ir anglų kalbos tuos, kuriems ji nėra gimtoji (angliškai tokia mokytojo specializacija vadintųsi „English as a Second Language“ — Z.M.), taip pat kompiuterių priežiūros ir remonto bei Cisco sistemos tinklų eksploatacijos.

Ką bedėstysčiau savo mokiniams, visada jiems papasakoju apie Lietuvą. Tai darau todėl, kad niekas apie ją nėra girdėjęs. Praėjo nemažai laiko, kol, gyvenamas Houston mieste, ką nors išgirdau apie kitus, čia gyvenančius lietuvius. Byrant Sovietų Sąjungai, taip atrodo, visi lietuvių išlindo lyg ylos iš maišo ir vienas kitą kažkaip surado. Po to, kai suėjome krūvon, nutarėme sudaryti čia savo Lietuvių Bendruomenę. Šiuo metu aktyviai dalyvauju šios bendruomenės veikloje, o be jos dar dalyvauju Lietuvos Vycių veiklo-

je, priklausau 144-ajai kuopai, įsikūrusiai Pennsylvania valst. Buvau mūsų bendruomenės laikraščio „Labas“ pradininku ir jį redagavau bei leidau pirmuosius 5 metus. Houston LB esu išrinktas į valdybą.

Z.M. Kada atvyko į JAV Jūsų protėviai lietuvių?

B.T. Mano seneliai, kurių gyvų nebuvo lemia pamatyti, atvyko į JAV apie 1890-uosius. Deja, iki šiol nepavyko nustatyti vietovių Lietuvoje, iš kurių jie buvo kilę. Gerai, kad mano paties tėvai lietuviškai suprato, tą kalbą girdėjau ir augau lietuviškos kultūros įtakoje. Mano senelių pavardės ir vardai buvo: Antanas Tirva, vedęs Elizabetą Brazuką (būtų galima spėti, kad Elzbieta Brazukaitė — Z.M.), ir Jakob Barkaukas, vedęs Mary Veronką.

Z.M. Kaip sužinojote apie savo lietuvišką kilmę?

B.T. Tai atsitiko, kai buvau gal 6 ar 7 metų amžiaus. Kartą palepėje netyčia aptikau Tėv Marjono leidžiamą žurnalą. Juose radau pasakojimų iš Lietuvos istorijos ir juos skaitydavau su nepaprastu susidomėjimu. Aš buvau lyg „užsikre-



Nuotraukoje: Bernie Terway.

tes“ tais žurnalais, jaučiausi TIKRU LIETUVIU, juos skaitydamas, ir tuo didžiavau. Kas tik pakliūdavo į rankas (mažame miestelyje tos informacijos labai nedada), bet ir ta mažą dalis man padėdavo. Mokėjau net pradininę mokyklą, Minersville miestelyje, kuriai vadovavo lietuvių kilmės seselės vienuolės — kazimierietės.

Z.M. Ar mokat lietuviškai? Gal prisimenat kokių dainų, liaudies žaidimų nuotrų?

B.T. Kai augau, vis prašydavau

mamos, kad išmokytų kalbėti lietuviškai, bet viskas baigdavosi tuo, kad ji pradėdavo mokyti lietuviškai, o užbaigdavo jau kalbėdama angliškai. Kažkada vaikystėje sutikau tokio pat amžiaus DP palikuonį, ir niekaip negalėjau atsistebėti, kad tas vaikas gerai galėjo kalbėti tiek lietuviškai, tiek angliškai, tiek vokiškai. Mes ir dabar tebesam draugai, nors jis pats gyvena New Jersey valstijoje.

Z.M. Jūs leidiate internetinį žurnalą „Labas“. Supazindinkite

su juo mūsų skaitytojus.

B.T. Prieš 7-erius metus sugalvojavau, kad būtų įdomu leisti tokį žurnalą, todėl nutariau pabandyti. Įdomiausia, atradau žmonių, kurie galvoja, kad mano žurnalas yra įdomus, ir jį užsisako. Žurnalą turinį keičiu kas mėnesį. Į jį dedu įvairiausių medžiagą, netgi tokią, kuri nėra Lietuvoje ar lietuviams palanki. Taip, už tai man kliūna, bet žmonės turi matyti teisybę tokiam pavidale, koks yra iš tikrųjų, ir nebūtinai tokiam, kokiam jie patinka. (Ties, kurių norėtų užsisakyti Bernard Terway elektroninį — žurnalą: labas.subscribe@yahoo.com — Nemokamas. Bernie pasirašo — Bernard aka Linksmas Grybas)

Z.M. Vienas Jūsų sūnus pavadintas Vytauto vardu. Tas vardas amerikiečių visuomenėje skiriasi nuo įprastai skambančių vardu, kaip pvz. John, Nick, ar Harry. Ar jam kyla ar kilo kokių nors problemų mokykloje ar kur kitur?

B.T. Vytautas — tai vardas, kurį įsimylėjau nuo tų laikų, kai vaikystėje pradėjau skaityti straipsnius apie Lietuvos istoriją. Tuo metu prisiekiu sau — jei vėsiu ir susilauksiu sūnaus,

jį būtinai pavadinsiu Vytautu. Žmona korėjiečių labai sunkiai susitaisė su tokio mano sprendimu, bet ilgainiui jai patiko. Sūniui tikrai iškylo problemų su vardu dėl to, kad beveik niekas jo neištaria, ypač mokytojai. Aš visada tokiais atvejais juos taisydavau, o mano sūnus nuo to jausdavosi labai nepatogiai.

Pataisau mokyklos direktorių net tuo metu, kai jis teikė mokiniams apdovanojimus, ypač kai tikrai „nusitarė“. Atsiprašau, bet, mano nuomone, tokio lygio renginyje direktorius turėtų sužinoti ir išmokyti, kaip teisingai ištarti mokinių vardus! Netgi dabar, praėjus tiek laiko, kai tik išėina kalba, mano sūnų jis vadina tik „V“, ne-bent pasistengia, kai šalia esam su žmona, kuri visada pabrėžia, kad sūnaus vardas Vytautas.

Sūnus man pasakojo, kad kartą, kai jis buvo parduotuvių Fort Wayne mieste, Indianos valstijoje, netoli nuo ten, kur jis dabar gyvena, pardavėjas, pasižiūrėjęs į jo kreditingą kortelę, teisingai ištare jo vardą. Ji buvo iš Baltarusijos.

Gaila, bet mano sūnus, priešingai nei aš, yra tikri amerikiečiai ir nerodo jokio susido-

mėjimo nei entuziazmo Lietuva ar lietuviška kilmė.

Z.M. Kokia Jūsų nuomonė apie lietuvių, kurie paskutiniu metu vis dažniau emigruoja į šią šalį? Ar daug jų teko sutikti?

B.T. Houston bendruomenė yra be galo maža. Joje turim tik keletą nepasitaisiusių, prasiiverziančių Lietuvos. Su jais visais daugiau ar mažiau bendrauju ir įsitikinau, kad tai įdomūs, protingi, išsilavinę žmonės. Norėčiau su kai kuriais iš jų ir ilgiau bei išsamiau papabendrauti, bet, deja, susitikimai vyksta tik kelis kartus per metus, ne taip jau dažnai. Man taip miela išgirsti, kaip jie kalba savo gimta lietuvių kalba, ir man patinka jų požiūris į darbą šiame krašte.

Z.M. Gal dar norėtumėte ką nors pridėti prie savo pasakojimo, gal ką nors praleidau. Jūsų klausinėdama.

B.T. Dejuo už tai, kad man buvo suteikta galimybė dalyvauti ir išreikšti mintis tokiam mūsų pokalbyje. Aš didžiulioji, kad esu lietuvis, ir kam tik galiu, pasakoju apie savo kilmės šalį, jos istoriją, kalbą, muziką ir bet ką, — tik man pačiam zinomą.

GYVENIMO ŠEŠĖLIAI (LAIŠKAI)

Lietuvis lietuviui — vilkas?

Akvilė Verbliugevičiūtė

Praėjusią vasarą praleidusi Amerikoje, Deerfield'o miestelyje (netoli Čikagos), studentė iš Lietuvos Aušra Junevičiūtė suprato karčią tiesą: lietuviams pasitikėti neverta. Nukentėjusi nuo savo tautietės Eurikos, Amerikoje gyvenančios jau septynerius metus, šiandien Aušra su nuoskauda sako, kad kitą kartą bus kur kas

atsargesnė ir stengsis išvengti lietuvių draugystės.

Šeimininkė — lietuvi

Deerfield'e, darbo ieškoti atvažiavusi, Aušra ir jos trys draugai, neturėjo kur apsistoti, tad per internetą ėmė ieškoti nuomojamo buto ar kambarių. Mergina sako, kad studentams, atvykusiems į JAV, nėra paprasta susirasti gyvenamą vietą, nes niekas nenori

nuomoti buto vos keliems mėnesiams, be to, reikia mokėti užstatą, o jo studentai iš Lietuvos neturėjo. Internetu jiems pavyko rasti skelbimą — buvo siūloma išsinuomoti kambarį dideliame name. Aušra apsidžiaugė, sužinojusi, kad namo savininkė — lietuvi. Rodos, iš pradžių apsidžiaugė ir pati nuomotoja Eurika, sakydama, kad jai bus malonu gyventi su tėvynainiais. Šeimininkės kelia-

nukelta į 5 psl.



Gardžiausias alus iš Lietuvos.

Visur ieškokite tik Kalnapilio!

VIRŠ
VISŲ
KALNŲ
KALNAPILIS

STANLEY STAWSKI DISTRIBUTING CO., INC.

Importers & Distributors of Fine Liquors and Imported Beers

(773) 278-4848

Kalendorius

Vardadieniai **kovo 30 d. —
balandžio 6 d.**

Antradienis, kovo 30 d.
Ferdinandas, Gvidonas, Kernius,
Meda, Rusnė, Virmantas.

Trečiadienis, kovo 31 d.
Benjaminas, Ginas, Gina, Jos-
milas, Kornelija.

Ketvirtadienis, balandžio 1 d.
Dainora, Teodora, Teodoras,
Rimgaudas.

Penktadienis, balandžio 2 d.
Elona, Jostautas, Jostautė,
Pranciškus, Pranas, Žygintas.

Šeštadienis, balandžio 3 d.
Kristijonas, Ričardas, Rim-
tautė, Vytenis.

Sekmadienis, balandžio 4 d.
Algaudas, Ambraziejus, Eglė,
Izidorius.

Pirmadienis, balandžio 5 d.
Irena, Rimvydas, Vincentas,
Zenonas, Žygintė.

Antradienis, balandžio 6 d.
Dangirutis, Celestinas, Genar-
das, Sikstas, Vilimas, Žilvinė,
Žintautas.

Kalendorius

LIAUDIES IŠMINTIS

balandžio mėnesiui

Jei balandžio mėnesį šlapia,
vasarą bus daug grybų.

Jei balandžio pradžioje saulė
šviečia nuo pat ryto, dar ilgai išsilai-
kys geras oras. Pavasaris per anksty-
vas — vasarą bus daug darganotų
dienų.

Pirmasis balandžio mėnesio
lietus — aukso vežimo vertas.

Jei balandį dangumi plaukia mėlynai
debesys — bus šilta, bet lis.

Jei balandžio mėnesį iš beržų
bėga daug sulos, vasara bus
lietinga.

SVEIKATA

Pirmoji pagalba
nudegus

Gydymasis svogūnais

100g sviesto pakepinkite 100g
susmulkintų svogūnų. Gautu
mišiniu tepkite nudegusias
vietas. Taip gydant nudegimus,
žaizdos nepūliuos, greičiau
užgis.

Tris vidutinio dydžio svogūnų
galvutes užpilkite stikline
augalinio aliejaus ir jas pake-
pinkite. Atvėsintu mišiniu tepkite
nudegusias vietas.

NORI VERK, NORI JUOKIS

— Ar gali išgerti stiklinę degtinės? —
klausia amerikietis ruso.

— Galiu, tik reiktų rauginto agurkėlio
užkandai, — atsako rusas.

— Ar gali — dvi stiklines?

— Reikėtų dviejų agurkėlių.

— Ar galėtum išgerti 10 stiklinių?

— Ko gero...

— Ar galėtum išgerti 100 stikli-
nių?

— O, ne! Tiek daug agurkų
mano skrandis nesutalpintų!

Gydymasis varnalėšomis

Nors dar nėra varnalėšų, tačiau,
kaip sakoma — ne laikas šunis
lakinti, kai eini medžioti.
Pasiruoškite visokiems netikėtu-
mams iš anksto.

Keturis valgomojus šaukštus
susmulkintų sausų didžiosios var-
nalėšos šaknų užpilkite 4 stikli-
nėmis vandens. Leiskite nusisto-
vėti 20 minučių, po to atpilką nu-
koškite. Jį (santykiu 1:4)
sumaišykite su sviestu ir gauta
mase tepkite nudegusias vietas.

Ant nudegusių vietų dėkite ką tik
sutarkuotų didžiosios varnalėšos
šaknų tyrelės ir apriškite bintu.

SVEIKATA (3)

ANTROJI SVEIKATOS SĄLYGA - MITYBA (3)

Gyd. Felicija Jančiukienė

Kūną sudaro ląstelės, turinčios dvi angas; viena pritaikyta mitybai (imti maistui), o kita — šalinti. Tarp šių dviejų angų vyksta ląstelės gyvenimas. Jei sutrinka šalinimas, ląstelė žūsta. Toks yra idealus ir paprastas gyvo organizmo modelis. Žmogaus organizmą sudaro milijardai ląstelių, kurių veiklos pagrindas toks pat: ląstelių šalinimo sutrikimai sukelia ligas ir mirtį.

Sutrikus šalinimo funkcijai, organizmas pradeda nuodytis (autotoksikacija). Tai — baisiausias mūsų sveikatos priešas. Dėl jo atsiranda bemaž visos ligos, kadangi jų pradžia yra užnuodytas kraujas. Pažeidžiama širdis, kepenys, inkstai, sąnariai ir arterijos.

Senovės išminčiai — jogai, egiptiečiai, tibetiečiai jau senų senovėje žinojo esminę tiesą: storoji žarna privalo būti tvarkinga, jei nori būti sveikas.

Sveikatą grąžina netinkama mityba, ypač — patiekalai su krakmolu (miltiniai, gausiai prisotinti sviesto ir cukraus, pakaitomis su daug baltymų turinčiais produktais: mėsa, dešra, geltonu sūriu, pieno produktais, kiaušiniiais). Visi šie produktai storojoje žarnoje palieka nuosėdų. Tose nuosėdose gausu bakterijų, išskiriančių nuodingas medžiagas — toksinus. Jie per žarnos sienelę patenka į kraują, pasklinda po visą organizmą ir sukelia ligas. Kaupdamasis storosios žarnos raukšlėse, nuosėdos sudaro akmenis, suke-

liančius puvimą ir rūgimą. Šių procesų nuodingi produktai sukelia organizmo autotoksikaciją — užteršimą. Viena iš daugelio autotoksikacijos priežasčių — vidurių užkietėjimas. Jeigu jis trunka 24 ar net 32 valandas — organizmui problema.

Nesveikos storosios žarnos požymiai: vidurių pūtimas, užkietėjimas, dujos; juodos apnašos ant dantų; ant liežuvio — baltos, pilkos ar gelsvos apnašos; dėmių, karpų ant kūno atsiradimas; nemalonūs kvapas iš burnos; priepuoliniai galvos skausmai; padidėjęs jautrumas, niūrios mintys. Tai — autotoksikacijos simptomai.

Dėl vidurių užkietėjimo užnuodijamas kraujas. Daugelis ligų plinta per skrandį. Viena dažniausių vidurių užkietėjimo priežasčių — labai kaloringas, mažais kiekiais maistas. Dėl netikusio įpročio — malšinti alkį sumuštiniais bei arbata ar kava, storojoje žarnoje susidaro labai mažas kiekis išmatų. Tai keletą dienų neskatina tuštintis.

Kita vidurių užkietėjimo priežastis — valgymas per dideliais kiekiais. Tyrimais įrodyta, kad žmogus suvalgo trigubai — penkeriopa daugiau nei būtina jo organizmui. Kai persivalgoma ir ne visi produktai išsavinami, dalis maisto ima pūti. Vyk-

siant šiam procesui, atsiranda pelėsis. Jo sporos kraujas skleidžia po visą organizmą. Sporos iškuria silpniausiose kūno vietose. Prasideda negalavimai, susergama sąnarių uždegimais.

Puvimas storojoje žarnoje sukelia nemalonų kvapą, sklandantį iš burnos. Jo neatsikratysi nei dantų valymu, nei burnos skalavimu. Spuogai, egzemos, šunvotės, atsirandantios cistos, navikai — organizmo apsinuodijimo pasekmės. Mūsų organizmo švara — sveikatos garantas. Švarus organizmas, kai — sveiki nagai, plaukai, dantys, oda, vidaus organai.

Dideliais kiekiais vartojami gyvūniniai baltymai (mėsa, rūkyta mėsa, žuvis ir kt.) sukelia nuolatinį puvimą virškinamajame trakte, vidurių užkietėjimą bei užteršia organizmą. Žalia mėsa — bekvapė, beskonė. Ją kepame, verdame, troškiname su įvairiais prieskoniais. Virtoje ar keptoje mėsoje atsiranda medžiagų, žalojančių kraujagysles ir nervų sistemą. Šalutinės medžiagos, atsirandantios ruošiant valgiui mėsą, yra pieno ir rūgštinių rūgščių. Jos labai žalingos sveikatai. Gyvūninių baltymų perteklius, ypač ankstyvoje vaikystėje, mažina natūralų atsparumą ligoms. Mėsai virškinti, išsekvojama labai daug energijos. Gyvybinės energijos mums teikia produktai, augantys saulės spinduliuose. Gamta apdovanojo augalus gebėjimu sugerti ir perdirbti saulės energiją. Mityba, pagrįsta vien tik

kalorijų skaičiavimu, fiziologiniu požiūriu yra klaidinga. Visa paslaptis — baltymų, angliavandenių, riebalų, mineralinių druskų, vitaminų, mikroelementų pusiausvyra. Jeigu jų kiekis subalansuotas (maitinantis natūraliais augaliniais produktais), organizmas gauna daug energijos, žmogus nebūna alkanas.

Energetinė patiekalų vertė priklauso nuo produktų derinio ir ruošimo būdo. Beveik visi ilgai ruošiami patiekalai praranda nuo 50 iki 70 proc. vertės. Enzimai žūsta kaitinant maistą iki 47°C, o dauguma vitaminų — 100°C.

Kad nebūtume alkani, paruošto valgio reikia labai nedaug. Jokia dieta, joks virėjas nesubalansuos patiekaluose baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų ir mikroelementų taip, kaip juos subalansavo gamta daržovėse, vaisiuose, grūduose, riešutuose, saulėgrąžose (natūraliame maiste).

Ne visi turi būti vegetarais. Neįkalbinėju, kad atsisakytumėte visų malonumų ir gyvenimo džiaugsmų. Gebėjimas tinkamai maitintis — didis menas! Nepakanka skaniai virti ar kepti, reikia išmokyti tinkamai valgyti, pasirinkti maistą.

Kaip derinti produktus, kad mityba tarnautų mūsų sveikatai — skaitysite kitame rašinyje.

1450 AM
darbo dienomis nuo 7 val. vakaro



radijas SavaS
PRAMOGINĖ RADIO STOTIS

atkelta iš 3 psl.

Nuo kada žmonės švenčia Balandžio 1-ąją, tikslų žinių nėra. Jau nuo ankstyvos vaikystės, kai žmogutis pradeda suvokti save, jis išmoksta, nors ir nekalbėti, meluoti. Štai nuo tada ir laukiama **Melagijų** dienos — ką smagiai prigauti, apgauti. Apgautieji, jeigu yra protingi, mėgstantys jumorą — nusijuoks. Kiti gi, be humoro jausmo, patikėję melu — supyks, ilgus metus neatleis, taip dar labiau apnuodysdami savo kraują.

nukelta į 5 psl.

Galvosūkis

Mama mėgsta apkepinti duonos rieketes mažoje keptuvėlėje. Apkepusi vieną rieketę šoną, apverčia, kad apkeptų kitą. Kiekvienas rieketės šonas apkepa per 30 sekundžių, o keptuvėlėje telpa tik dvi rieketės.

Sugalvokite — kaip Gintaro mama sugeba apkepti abu trijų riekučių šonus tik per 1 min. ir 30 sek., o ne — per 2 min. Jūs gausite vakarienei 3 skanias apkeptas rieketes...

Atsakymai

Parašykite dviem skaitmenimis mažiausią sveiką teigiamą skaičių.
3/3,2/2,1/1,9/9 ir t.t.

Parašyti 100 šešiais vienodais skaitmenimis.
99 99/99

Parašyti 55, panaudojant tik penkias ketveriukes.
44+44/4

Pažinčių KLUBAS

ZODIAKAS

Norėdami padėti vienišiams, atnaujiname pažinčių klubą. Tai darome nesavanaudiškai, be užmokesčio. Mūsų laikraštis skaitomas visur, kur tik gyvena lietuviai. Tad naudokitės proga, skelbkitės, gal kur, kokiam kitame pasaulio krašte, o gal čia pat, laukia žmogus, ieškantis panašaus į Jus.

28. Našlė, 61 m., 5' 3", išsilav. vidurinis, apsirūpinusi gyvenamuoju plotu, vaikai suaugę, mėgstanti skaityti knygas, norėtų susipažinti rimtai draugystei su 70 - 80 m. vyrišku.

Ona Sinkevičienė
16W 575 79 Str. Apt.206
Willowbrook, IL 60527

29. Našlė, 58 m., 162 cm, išsilav. aukštasis, apsirūpinusi gyvenamuoju plotu, vaikų neturi, mėgstanti skaityti knygas, šeiminkauti, nori sutikti gerą žmogų „Kuris norėtų gyventi Lietuvoje arba — aš galėčiau atvykti į Ameriką“.

Ksavera Lietkauskaitė
Tuskulėnų gatvė 44 - 29
Vilnius, Lietuva Tel.: 5-273-518, skamb. vakarais.

30. Netekėjusi, 48 m., 165 cm, išsilav. aukštasis, apsirūpinusi gyv. plotu, norėtų sutikti vyriškį, panašų į save ir pakviesti į Lietuvą.

Danutė Guobienė
Baltupio 101 - 16,
Vilnius, Lietuva
Tel.: 6-811-4905

PAŽINČIŲ KLUBAS ZODIAKAS

ANKETA

Iškirpk ir išsiųsk

Norėdami padėti vienišiams, atnaujiname pažinčių klubą. Tai darome nesavanaudiškai, be užmokesčio. Užpildykite anketą ir siųskite mums nurodytais adresais. Galite ir elektroniniu paštu.

1. Amžius _____ ūgis _____ kitos savybės _____
2. Socialinis statusas: išsiskyręs (-usi) _____
Nevedęs _____ netekėjusi _____ našlys (-ė) _____
Vaikai _____
3. Socialinė padėtis: apsirūpinęs (-usi) _____
neapsirūpinęs (-usi) gyvenamuoju plotu _____
4. Išsilavinimas _____
5. Darbas (kūrybinis, fizinis, aptarnavimo sfera) _____
6. Pomėgiai _____
7. Tikslai — rimtai draugystei, laisvalaikiui praleisti, bendravimui _____
8. Jūsų adresas ir tel. Nr. _____

9. Skelbimo tekstas

Jūsų vardas, telefono Nr., adresas, kurį norite paskelbti _____