









## PERDIDELIS SVORIS - PAVOJUS GYVYBEI

Vienas iš pagrindinių sveikatos dalykų šiame krašte yra valgyto normos kontroliavimas. Čia šiuo laiku yra didelis maisto perteklius ir per tai nukenčia žmonių sveikata. Apskaičiuojama, kad per metus žmogus sunaudoja 1,488 svarus maisto. 48 milijonai Amerikos gyventojų turi perdidelį kūno svorį. Darant tyrimus rasta, kad Amerikos gyventojas sunaudoja 3,000 kalorijų, o turėtų užtekti 2,300.

Svorio perteklius sudaro pavojų susirgti diabetu (cukrine liga), arterijų ligomis, širdies atakomis. Riebalų gausumas kūne žaloja arterijas, veda prie koronarinių (vainikinių kraujagyslių) ligų bei didina kraujyje cholesterolį. Perdidelis kūno svoris taip apsunkina širdies veikimą, kaip kad mažo automobilio motoras, kuris turi vežti didelės mašinos vežimą.

Norintieji numesti savo perdidelį svorį turi labai rimtai kovoti su pagunda valgyti tai, kas kenksminga, kas didina svorį. Daugelis naudoja 900 kalorijų vien skysčiais. Blogai, kad jie neįstengia savęs kontroliuoti, tai yra nemažina kalorijų kiekio valgydami.

Amerikiečių didžiausias žudikas yra koronarinių arterijų ligos, kurių priskaitoma daugiau nei pusė visų širdies ligų, ir jos nuvaro į kapus 500,000 žmonių per metus.

Nuostabi substancija yra cholesterolis, kurį gamina kepenys ir kuris reikalingas, tarp kita ko, žmogaus smegenų cėlėms sudaryti. Kraujas išnešiodamas per kūną proteino riebalų molekules, kartu išnešioja ir cholesterolį. Riebalai skysty tirpsta, o cholesterolis netirpsta ir negali būti kūno sunaikintas. Kai proteinas ir riebalai perdega, cholesterolis pasilieka. Jis sustoja koronarinėje arterijoje, prilipdamas prie vidaus sienelių. Depozitas eina vis didyn, arterijos užsikemša ir kraujas nebegali praeiti. Arterijos gali būti fatališkai sužalotos ar plyšti, gali įvykti širdies ataka.

Paprastai kepenys pagamina cholesterol. tiek, kiek žmogaus kūnui reikalinga. Kiaušiniai ir kitas maistas turi ir cholesterolio. Naudojant normaliais kiekiais, jis nėra kenksmingas, — kenksmingas yra riebus maistas.

Pastebėta, kad karo metu, kai riebalų kiekis gyventojams buvo sumažintas, sumažėjo ir mirimų skaičius nuo koronarinių ligų. Riebalų kiekiui krašte padaugėjus, padaugėjo ir mirimų skaičius nuo minėtų širdies ligų.

Mokslininkų pastebėta, kad naudojant daugiau gyvulinių riebalų ir cholesterolio kiekis kraujyje padaugėja, gi naudojant daugiau augalinių rieba-

ly, cholesterolio kiekis kraujyje nedaugėja.

Pienas yra labai naudingas maistas, tik turėtų būti jame nedaugiau 2% riebumo.

Sakoma, kad niekas negali tikrai nustatyti ryši tarp cholesterolio ir širdies ligų, bet išvados daromos iš daktarų tyrimų su ligoniais.

Daktarai padėtį išaiškina ir iš dalies gali nuspėti ateitį, kai sužino žmogaus svorį, patikrina kraujo spaudimą, paskaito elektrokardiogramą ir sužino kraujyje kiekį miligramų cholesterolio. Cholesterolio kiekis

kraujyje laikomas perdideliu, kai yra per 230.

Buvo daryti tyrimai su japonais, gyvenančiais Japonijoje, Havajuose bei Kalifornijoje. Japonijoje gyvenantieji valgo daugiausia ryžius, žuvis, daržoves ir gauna 13% kalorijų iš riebalų. Cholesterolio kiekis 160. Havajuose gyvenantieji valgo mėsą, kiaušinius, pieno produktus. Gauna 32% kalorijų iš riebalų. Cholesterolio kiekis kraujyje 223 mil. Los Angeles gyvenančiųjų valgis amerikoniškas: 40% kalorijų gauna iš riebaus maisto ir cholesterolio kiekis 248 miligramai. Vienai širdies atakai Japonijoje, Havajuose pasitaiko 4 širdies atakos, o Los An-

geles — 10 atakų. Tai reiškia, kad Havajuose širdies atakų yra 4 kartus daugiau, o Los Angeles — net 10 kartų daugiau negu Japonijoje.

Kiti mokslininkai bei daktarai sako, kad be šitų priežasčių širdies ligas sukelia dar pervargimas, persidirbimas, rūkymas, fizinis neveiklumas.

Yra toks valgyto pavyzdys. Rytą anksti atsikėlus pamažu suvalgyti pusryčius — pusę grapefruito, sausų javų, bent kaip paruoštų, (sereals) su liesiu (nugraibytu) pienu, pakepintos duonos be sviesto, uogienės bei kavos.

Priešpiečiai siūlomi labai kuklūs: sardinių sumuštinis, (Nukelta į 7 psl.)

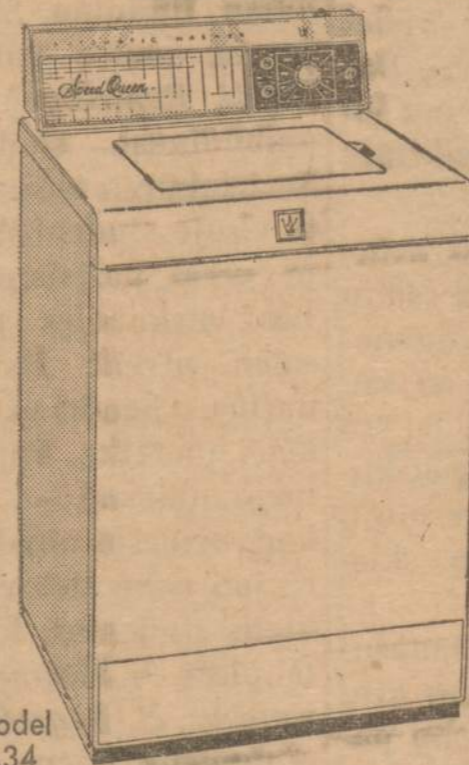
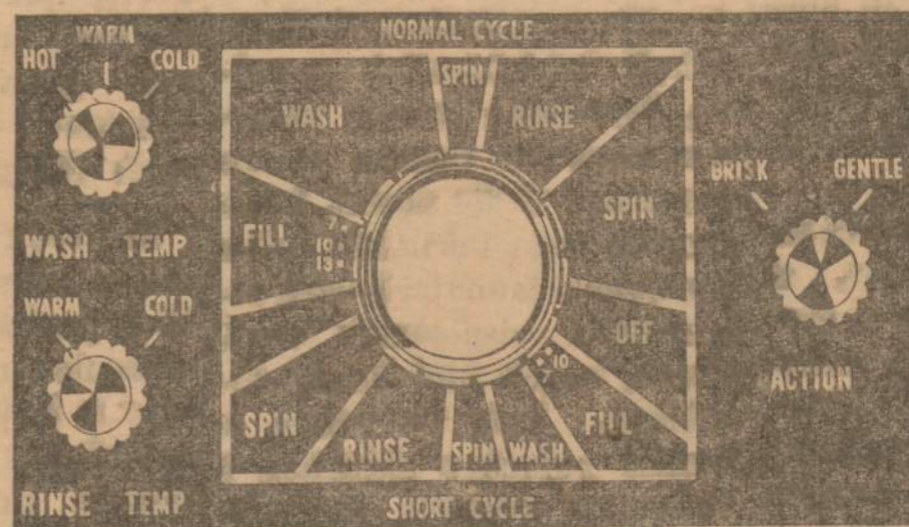
## Now at GLASER'S

here is the **FINEST**, top  
quality automatic washer  
we have ever offered... at  
**SO LOW A PRICE!**

It's the new 1961 Model A34

# SPEED QUEEN

with full choice of cycles to wash ALL FABRICS exactly right



Model A34

**\$ 228<sup>88</sup>**

- Beautiful, "out-of-this-world" Styling
- Lighted Control Panel
- 2 Speed — Brisk and Gentle
- 2 Cycle — Normal and Short
- Water Temperature Selection
- 4-way Lint and Grit Removal System
- Transmission guaranteed 5 years
- Smooth, Fluid Drive

Please ask for your Salesman Leo Algminas

## GLASER'S FURNITURE & APPLIANCE CO.

5115-5123 So. Kedzie Ave.

PRospect 6-1790

OPEN MONDAY AND THURSDAY EVENINGS











## TIESK MEDELĮ KOL JAUNAS

**Kaip normaliu gyvenimu ir sveiku auklėjimu Berniukų Miestelio piliečiai patys grįžta iš antisocialinių polinkių į sau ir visuomenei naudingus žmones**

Omahos Berniukų Miestelis, kaip jau minėta, turi savo švietimo ir auklėjimo išstobulintą sistemą nuo ABC iki įstojimo į kolegiją. Turi savo ūkį ir administraciją, savo "seimą", miesto galvą ir teismą; tik kaulėjimo neturi.

Pradžios mokykla, aukštesnioji mokykla ir amatų mokykla laikomos pačiomis geriausiomis Amerikoje. Amatų mokykloje mokiniai gali baigti šiuos skyrius: braižymo (drafting), mašinų (machine shop), medžio apdirbimo (stalių, dailidžių), skardos (sheet metal) dirbtuvės, spaustuvės, keramikos, kepyklos, kirpyklos, mėsos paruošimo, automechanikos, batsiuvystės, radiotelevizijos - elektronikos, — viso 15 amatų čia galima išmokti. Ir iki šiol iš tos mokyklos yra išėję daugiau kaip 8,000 gerų amatininkų ir profesionalų.

Ypač daug dėmesio čia kreipiama sportui ir fiziniam auklėjimui. Turėdami didžiulę sporto halę (Field House), Berniukų Miestelio piliečiai siekia įgyvendinti generolo MacArthur dėsni, jog "svarbiausias gyvenimo kovas laimi tie, kurie tebebūdami mokyklose gavo savo pamoką draugingų lenktynių lauke." Boys Town krepšinio ir futbolo komandos, plaukikai ir kelios kitos sporto grupės yra pagarsėję visose JAV.

Turėdami gražiausią auditoriją (Music Hall), berniukai turi išvystę puikų orkestrą, kurs dažniausiai su sporto grupėmis drauge keliauja ir dalyvauja įvairiuose jaunimo parengimuose; taip pat turi dviejų šimtų berniukų chorą su penktojo pradžios mokyklos skyriaus sopranais. Choras ne tik yra dainavęs visoje eilėje Amerikos miestų, bet ir televizijoje plačiai pagarsėjęs ir už JAV sienų.

Berniukų Miestelio ūkis (farma) šiandien turi 600 akrų dirbamos žemės (viso Berniukų Miestelis turi apie 1,000 akrų); čia sėja kukurūzus, avižas, kviečius ir alfalfą, išlaiko iki 30 geros veislės melžiamų karvių bei gerą būrį kiaulių ir 600 vištų. Kiaulieną ir 80 nuošimčių jautienos "miestas" gauna iš nuosavos fermos, o visus kiaušinius, daržoves, pupeles, žirnius ir kukurūzus iš savo daržų. Fermos metinis derlius yra apie 3,000 bušelių kornų, 2,000 bušelių kviečių, 3,000 bušelių avižų ir 22,000 bušelių bulvių. Šimtai dežučių daržovių ir vaisių užkonservuojama žiemai. Farmoje dirba berniukai, kurie nori išmokti modernaus ūkininkavimo, ir daugelis čia baigusį agrikultūros praktiką vėliau įsigyja nuosavus žemės ūkius.

Boys Town ūkio gaminiai įvairiose 4-H klubų parodose yra laimėję daug prizų ir pagyrimų.

1934 m. gruodžio mėn. Boys Town gavo Jungtinių Valstybių vyriausybės pripažinimą su pilnomis savivaldybės teisėmis ir nuosavu paštu, ir nuo šiol miestelio berniukų valdžia tapo oficiali valdžia. Steigėjas Flanaganas jau nuo 1926 metų praktikavo pačių berniukų demokratiškai renkama savivaldos sistemą dar visiems viename name Omahos mieste tebe gyvenant. Tačiau visi rinkimai ir "valdžia" tebeprasikildavo tik popieriuje, nes kol nebuvo reikalo, niekas ir nesidomėjo. Bet kai Boys Town gavo oficialų pripažinimą ir atsirado tikras reikalas, iš karto pasikeitė pažiūra ir atsirado susidomėjimas. Atsirado dvi "partijos". Viena pasivadino "Build Boys Town" partija, antroji — "Help Our Town" partija arba trumpai BBT ir HOT. Buvo išrinkti meras, miestelio klerkas, tarybos nariai ir komisionieriai, — policijos, sanitacijos ir kt. Kiekvienam apartamentiniam namui išrenkamas komisisionierius, atsakingas už savo teritorijos ir savo namo gyventojų tvarką.

Teismą sudaro pirmininkaujantis meras, klerkas ir komisisionieriai bei tarybos nariai. Fizinis baudimas čia niekada nevertojamas ir visi miestelio pareigūnai turi pasirašyti pasižadėjimą niekada neužgauti kito fiziškai. Baudos yra paprastai ilgesnės darbo valandos arba paskyrimas kuriam nors labiausiai nemėgstamam darbui atlikti, bet visų sunkiausioji bausmė, vadinama "mirties bausmė", yra kino teatre per visą seansą išstovėti nugara į ekraną ir nematyti, kas rodoma! Visi nusikaltėliai pripažįsta, kad tai visų sunkiausioji bausmė, — girdėti kaip kiti vaikai krykštauja, žiūrėdami linksmą paveikslą, o pačiam nieko nematyti!

Dažniausi nusikaltimai yra įvairūs savitvartos sulaužymai, bet esama atvejų, kur tenka įpratinti į drausmę ir tvarką berniukus su įvairiais piktais polinkiais. Pavyzdžiui, buvo vienas toks, stačiai "nepagydomas", kurs supykęs valgykloje kiekvieną sykį pradėdavo svaidyti peilius. Jis visiškai pasitaisė, kai buvo nuteistas visą mėnesį valgyti be peilio ir be šakutės. Kitas atsirado, mėgstas "nudziauti" iš kito kokį daiktėlį, dar kitas — mėgstas iš svečių lankytojų prašinėti piniginių dovanų. Tokie pasitaisė, kai buvo nuteisti ekstra darbu atidirbti už pasisavinimą ar neteisėtai išgautas dovanas.

Įdomiausia tai, kad ypač sąžiningai sprendžia ir teisia tie, kurie dar neseniai patys panašių teismų dėka buvo pataisyti. Miestelio merais yra buvę iš eilės baltieji ir negrai, katalikai ir protestantai, dažniausiai iš tokių tarpo, kurie pradžioje, patekę į šį miestelį, labiausiai beviltiškai atrodė. Čia labiau nei kur kitur žmonės iš pat mažystės įsipratina į bendruomeninį gyvenimą ir pačių žmonių tvarkomą demokratinį pasaulį.

Dar truputis statistikos iš Berniukų Miestelio savivaldybinio gyvenimo. Per vienus metus jų ligoninėje suteikta berniukams medicinos pagalba 1,063 atvejais: ligoninėje išgulėta 3,533 dienos, pas specialistus gydytojus vaikščiojo 349 berniukai 636 kartus, dantų gydytojais ištraukė 271 dantį, padarė 1,597 plombas, daktarai padarė 912 rentgeno nuotraukų ir 896 pagrindinius sveikatos patikrinimus.

Kiek Berniukų Miestelis suvalgo metų bėgyje? Taigi, per metus buvo patiekta arti tūkstančių berniukų ir 125 mokytojų bei instruktoriams daugiau kaip 1,000,000 valgių (meals), iškepta daugiau kaip 100,000 kepalų duonos, trečdalis milijono saldžių bulkučių, 75,000 barankėlių (donatų) ir 20,000 pajų. Berniukai mėsininkai išmėsino daugiau kaip 100 tonų mėsos, 25 tonas su kaupu paukštienos ir 10 tonų žuvies.

Aišku, tokie piliečiai su tokiomis apetitais iš vienos savo fermos ilgai nemistų. Jie mielai priima aukas iš laisvų piliečių ir jas moka rinkti, bet vienas dalykas verta pabrėžti, kad nei iš valstybės, nei iš religinių organizacijų nieko negauna ir neprašo.

Kaip abiejuose pirmesniuose rašiniuose buvo pabrėžta, tie Berniukų Miestelio piliečiai nėra jokie "šventieji" ir nėra iš tokių surankioti, o priešingai — yra surankioti, patys atėję ar teismų ir pataisos namų atsiūsti. Daugelis jų atrodė nepataisomais. Bet viena galima tikrai pasakyti, kad nė vienas čia savo stažą atlikęs, nebėra išėjęs atgal į svertą toks, koks buvęs. Net jei pasitaikė, kad vienas kitas vėl išėjo toks, koks buvo, ir tai išėjo žymiai pasikeitęs, kaip sekantis pavyzdys rodo:

Sunkios depresijos metais (tarp 1930-33) vienas New Yorko berniukas susiplakė su patamsių gaivalais, jiems patarnaudamas raketeriavimo "biznyje". Įsidrasinęs jis pradėjo net revolverį su savim nešiotis. Ar jis kam bandė šauti, istorija tyli, tačiau berniukštis pajuto, kad policija pradeda jį sekti. Pabūgęs iš New Yorko pasišalino ir atsidūrė Nebraskoje. Prie kelio pamatęs didelį užrašą "Father Flanagan's Boys Town". Nors niekada nieko apie tą įstaigą nebuvo girdėjęs, bet bėdos verčiamas jis užėjo ir nedrąsiai paklausė, ar galima pamatyti tą tėvą Flaganą.

Flanaganas, vos tik berniuką pamatęs tuojau suprato, kad jo svečias yra įtartinas. Ypač jis atkreipė dėmesį į tai, kad vaikinai per daug stačiai žiūri jam į akis. Nors ir yra toks posakis, kad nusidėję nemėgsta kitam žmogui stačiai į akis žiūrėti, tačiau Flanaganas per eilę metų savo praktikos patyrė, jog jauni nusikaltėliai ypač stengiasi apmomyti, "nekalto mis" žiūrėdami tiesiai į akis. Flanaganas visiškai nieko neklausė berniuko apie jo praeitį ir kilmę. Davė jam vakarienę ir patogią lovą. Vaikinas pabuvo trumpą laiką, daugiausia (Tęsinys 11-me psl.)



SMAGU IR GERA PAŽVEJOTI EŽERE



## ŠIS TAS...

(Tęsinsys iš 11 pusl.)

štumą iki 1000-1500 metrų, amžinas pavasaris, kaip Chicagoje gegužio - birželio mėnesiais. Perlipus vakarų Kordilierių kalnagubrio viršūnę ir pasiekus 1500 metrų aukštumą vėl antras pavasaris ir pasiekus Cali miesto didžiąją lygumą vėl antra žaliuojanti vasara. Taigi peržengiant kiekvieną kalnagubrį sutinkama abiejose pusėse po vieną vasarą ir pavasarį. Kadangi Kolumbijos kraštas turi tris tokius didžiu- lius kalnagubrius, tuo būdu per vieną dieną iš Buenoven- turos iki Bogotos automobiliu galima išgyventi šešių vasarų malonumus ir šešių pavasarų žavumus.

Kolumbija laikoma Pietų A- merikos valstybe, nors guli ši- toje ekvatoriaus pusėje. Tuo būdu būtų tiksliau ją priskirti prie Vidurio Amerikos valsty- bių, kaip Panama, Meksika, Guatemala ir kitos toje srityje esančios valstybės. Kolumbija savo plotu yra du kartus dides- nė už prieškarinę Vokietiją. Gyventojų turi tik 12,939,000 (1956). Kolumbija yra vienin- telė P. Amerikos valstybė, pri- einanti prie Pacifiko ir Kari- bų jūros.

Einant nuo Pacifiko vande- nyno į krašto gilumą, pavir- šius labai kalnuotas. Andų kal- nai, kurie prasideda iš Čilės valstybės, eina per Peru ir Ek- vadorą. Kolumbijos žemėje ryškiai išsiskiria į tris išilgi- nius išsišakojimus, pasiekia Panamą, Costa Rica, Nicara- gua, Guatemalą, Meksiką, pe- reina į USA gražiąją, saulėtą ir vėjuotą Kaliforniją.

Kordilierių kalnuose slepiasi daug turtų. Platinos išgavimu ji užima P. Amerikoje pirmą vietą. Netoli nuo Bogotos yra senos smaragdų kasyklos, o nuo jos į šiaurę aptikti dideli ištekliai geležies rūdos ir ak- mens anglies. Naftos per metus gaunama apie 6 mil. tonų, di- džiausios jos aptiktos versmės yra Andų šiaurinėje dalyje. Jos pramonė yra amerikiečių ka- pitalų kontroliuojama. Be to, dar randama: vario, švino, gyv. sidabro, mangano, druskos ir kitų brangių iškasenų. Tarp kalnų esamose lygumose dideli plotai derlingos žemės, kuri vietomis yra derlingesnė net už Ukrainos žemę. Dirvožemio storumas vietomis net iki 2 metrų. O svarbiausia, kad be- veik per metus visur galima turėti du derlius. Čia galima labai gerai auginti visas tas augalų kultūras, kurios auga Lietuvoje. Be jų, yra pakanka- mai gero klimato ir vietos, kur gerai tarpsta ryžiai, kava, ka- kava, žemės riešutai, medvil- nė, juka, kukurūzai, kokoso palmės ir kiti tropinio klima- to augalai.

Manau, kad jums bus įdo- miau išgirsti apie to krašto klimatą, žmones, jų papročius, trumpą krašto istoriją, politi-

12 — NAUJIENOS, CHICAGO 8, ILL.  
— SATURDAY, APRIL 29, 1961



GARSUSIS ŠATRIJOS KALNAS. JIS SLEPIA DAUG GRAŽIŲ PDAVIMŲ APIE DIDINGĄ LIETUVOS PRAEITĮ

nę valdymosi raidą, jų sieki- mus, pažiūrą į europiečius ir į amerikonus.

### Klimatas

Tropiniai kraštai, kurių žė- mē yra išsidėsčiusi tarp aukš- tų kalnų, turi savotiškai įdomų, įvairų ir su labai gražiais gam- tovaizdžiais klimatą. Visi mes puikiai įsivaizduojame, kad nuo šiaurės poliaus, ekvato- riaus linkme oras švelnėja, karštėja iki mes patenkame į vadinamosios amžinosios va- saros klimatą, kurį mūsų geo- grafai vadina tropiniu klimatu. Kolumbijos žemėje tos varia- cijos yra išsidėstę kiek kitaip. Čia nuo jūros lygio kalnais reikia keliauti į aukštį iki mes iš tropinio karšto katilo pateki- me į šaltą poliarinę sritį. Nuo jūros lygio iki 1000 m. aukš- tumos, — bus karšta, kaip pra- gare. Tai bus karšta ir svili- nanti Chicagos vasara. Tik vie- tomis su mažesniu drėgmės nuošimčiu. Sveikas europietis lengvai pakelia ir pripratęs la- bai gerai jaučiasi. Nuo 1000- 1500, 1850 metrų, tai bus vidu- tinė juosta, arba amžinojo pa- vasario, tropinių grožybių pa- veikslas. Ir kaip viena mūsų Lietuvos žemėje gimusi poetė apdainavo, kad tai, amžiais yra žydinti žemė, o tų žiedų nei širdžiai, nei sielai negana. Ši juosta maloni gyventi. Bet ilgesnį laiką europietis pagy- venęs pradeda skūstis plaučiais ir kitokiais negalavimais ir sveikatos sumetimais turi per- sikelti arba į žemumą, arba pakopti iki 2000 metrų nuo jū- ros lygio, kur prasideda mūsų Lietuvos rugsėjo - spalio mė- nesių iškarpa, tikriau sakant, amžina Lietuvos bobų vasara. Šitoje juostoje man teko, iš 10 metų Kolumbijoje praleistų, 8 metus išgyventi be jokių di- delių pasikeitimų ir nukrypimų. Turiu priminti, kad čia ir augalai ir gyvuliai yra lygiai tokie pat, kaip Europoje. Už tai, tur būt, europiečiai labiau- siai tą vietovę yra pamėgę ir daugiausia jų čia gyvena.

O gal kai kas paklaus, ar Kolumbijoje yra žiema ir iš viso ar tropiniuose kraštuose

ji sutinkama. Taip yra ir net dvi žiemos per vienus metus. Čia aš norėčiau paaiškinti, kad tropinėje juostoje visatos kū- rėjas taip sutvarkė, kad paliko metų bėgyje dvi vasaras ir dvi žiemas. Rudeniui ir pavasariui vietos nebeliko. Nes ruduo su savo gėrybėmis žmones į pa- gundą veda, o pavasarį moteris ir vyrus į laukus išvaro. Šią išimtiną būklę reikia taip su- prasti. Rugsėjis, spalvis ir lap- kritis yra lietaus mėnesiai. Ko- vo, balandžio ir gegužio mė- nesiai taip pat apsiniaukę ir gausūs krituliais. Tuos du sezo-

nus vadina vietos žmonės žie- mos vardu, nors apie mūsų žiemą jie supratimo neturi.

(Bus daugiau)

### AČIŪ JAU AČIŪ

Miesto telefonų centrinėje su- skamba telefonas. — Centrinė! — atsiliepia telefonistė. — Kuo galiu pagelbėti?

— Ačiū jau ačiū, — labai pa- tenkintai atsiliepia moteriškas balsas — Aš tą telefono numerį radau savo vyro kišenėje, tai ir norėjau patikrinti...

## GLASER'S NOW AT LAST

**INTRODUCING**  
The Sensational New  
**EUREKA**  
*Mobile Aire* Model 1010

**SLEEK—SLIM**  
Easy To Carry

With NEW EXCLUSIVE

ONLY 8½" HIGH  
ROLLS EASY  
Can't Tip

**Vibra-Beat** CLEANING ACTION  
CLEANS 3 TIMES FASTER

**Beats! Sweeps! Suction Cleans!**

For the first time, powerful air-driven "Vibra-Beaters" shake the rug—loosen, dislodge embedded dirt. Cleans 3 times faster.

**SPECIAL THIS WEEK!**  
**EUREKA**  
Model 860-A  
**\$48<sup>88</sup>** with tools  
Mfr's original \$79.95

DELUXE 10-PIECE SET  
CLEANING TOOLS  
NEW UNBREAKABLE HOSE

SMALL DEPOSIT  
**\$125**  
per week  
MONEY BACK  
GUARANTEE

Please ask for your salesman Leo Algminas

## GLASER'S FURNITURE & APPLIANCE CO.

5115-5123 So. Kedzie Ave.

PROspect 6-1790

OPEN MONDAY AND THURSDAY EVENINGS