



SEKMINGOS DIETOS PASLAPTYS

(Pabaiga iš pr. Nr.)

5. SAUGOKIS "ŠLAPIŲ" KALORIJŲ

Daugelis nekreipia dėmesio į stipriuosius gėrimus, panašiai, kaip nepaisoma riešutų. Pora stiklų martini ar degtinės turi net 320 kalorijų! O jei po valgio dar išgersi likerio stiklėlį, — tuoj prisidėsi dar 100 kalorijų. Jei tarp pietų ir vakarienės išgersi porą bonkų alaus, užsikąsdamas su riešutais, pridėsi 300 kalorijų iš alaus pusės ir apie 785 kalorijas iš riešutų pusės. Tokiu būdu, tuoj prisideda apie 300

kaip "sudeginą" riebalus. Iš tikrųjų, kiekvienas 15 gramų proteinų turi apie 120 kalorijų, lygiai kaip ir angliavandeniai (karbohidratai): cukrus, įvairūs saldumynai, medus.

Klaidingai yra manoma, jog liesa mėsa esanti gryni proteinais ir neturinti riebalų. Todėl "drąsiai kirsk" liesos mėsos kiek tik turi sveikatos ir išlaikysi dailias kūno linijas. Gi iš tikrųjų, ir liesa mėsa turi riebalų. 45 gramų kotletas turi apie 19 gramų proteinų (80 kalorijų) ir 26 gramus riebalų (230 kalorijų). Tokio pat

kiti angliavandeniai produktai. Organizmas labai greit sugeria arba pasisavina cukrų, tačiau tai nereiškia, kad cukrus ir kiti saldumynai neprideda prie svorio augimo. Šiaurinėje Amerikoje kiekvienas gyventojas vidutiniškai per metus suvartoja apie 50 kilogramų cukraus. Tai reiškia, jog cukraus pavidale vienas asmuo priima apie 174.600 kalorijų kas atitinka 25 kilogramams riebalų, kurie turi būti vienaip ar kitaip suvartojami, atliekant savo darbą arba pareigas, o jei ne, — tai gerokai tada priauga kūno svoris!

8. IŠSIAIŠKINK CHOLESTEROLIO SĄVOKĄ

Kadangi margarine ir aliejuje tėra mažai cholesterolio riebalų, tai daugelis žmonių klaidingai sau išsiaiškina, jog tuo pačiu margarinas ir aliejus mažai teturi ir kalorijų. Tiesa, jog margarinas ir aliejus padeda prilaikyti, kad kraujyje neatsirasitų per daug cholesterolio, tačiau margarinas, aliejus ir sviestas turi tą patį skaičių kalorijų! Taigi, saikingai reikia naudotis taip pat margarinu ir aliejumi.

9. NESIRŪPINK DĖL VANDENS IR DRUSKOS

Kai kurie mano, jog sumažinsią savo kūno svorį, jei mažiau tevertosią vandens ar druskos. Tai klaidinga! Jei turite per-

daug svorio, o kartu ir aukštą kraujo spaudimą, — tai druskos sumažinimas prisideda prie kraujo spaudimo sumažėjimo. Taip pat kai kuriems asmenims, ypač pusamžems moterims, druskos sumažinimas gali prisidėti ir prie svorio sumažėjimo, laikinai išvengiant didesnio vandens vartojimo. Tačiau, jei nėra kitų sveikatos priežasčių, druskos vengimas pats savaime kūno svorio nesumažins! Gi, kas liečia vandens vartojimą, reikia pasakyti, jog vanduo yra vienintelis skystis, kuris neturi kalorijų! Bendrai imant, gausnis vandens vartojimas yra sveikas dalykas!

10. APSKAIČIUOKITE, KIEK KALORIJŲ SU MAISTU PRIIMATE IR KIEK JŲ SUNAUDOJATE DARBUI

Galiausiai, plačiai yra paplitusi klaida, kuri yra kliūtis sėkmingam dietos pritaikymui, — tai įsitikinimas, jog tik nuo suvalgomo maisto kiekio priklauso ar mūsų svoris kyla, ar krinta. Iš tikrųjų, su svoriu yra taip, kaip ir su banko sąskaita: jūsų svoris priklauso nuo to, kiek jūs su valgiu kalorijų priimate ir kiek jų suvartojate, atlikdami savo pareigas. Yra labai sunku sumažinti svorį, jei visą laiką gerai valgote, o mažai tejudate.

Pats sėkmingiausias ir sveikiausias būdas svorio sumažinimui yra tada, kai šiam tikslui panaudojame sekančias dvi priemones: 1) valgant, sumažinti kalorijų skaičių ir 2) kasdien praktikuoti gimnastiką arba kūno mankštą, rankų darbą ar bent pasivaikščiojimą. Šios dvi priemonės, jei bus pastoviai užlaikomos, tikrai duos laukiamų rezultatų!

Linkime geriausios sėkmės!

Iš anglų kalbos sulietuvino

J. N. P.

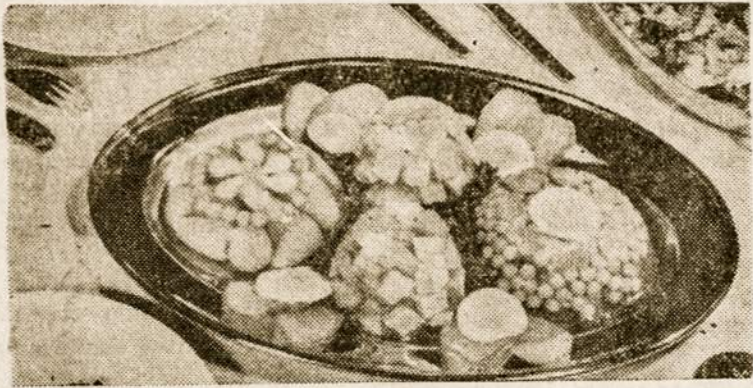
TURISTAI KAUNE

Atvykusius į Kauną turistus vežioja tomis vietomis, kurios surištos su literatūrine miesto praeitimi. Pirmiausia sustojama buv. jėzuitų gimnazijoje, kuri dabar vadinama Adomo Mickevičiaus vidurine mokykla, nes šiuose namuose, savo laiku didysis poetas mokytojavo. Toliau lankoma Maironio namai ir jo kapas katedros šventoriuje, po to seka vyskupo Motiejaus Valančiaus namas, kan. J. Tumo namai ir jo kapas. Žaliakalnyje turistams rodoma kur gyveno ir kūrė rašyt. Vincas Krėvė. Be P. Cvirkos dar rodomi namai, kur gyveno Kazys Binkis, Balys Sruoga ir Vytautas Montvilas, kurį karo metu vokiečiai sušaudė. Taigi daugumoje nepriklausomybės laikų ar ankstyvesnio periodo mūsų rašytojai.

KIAULIŲ SALA

Kiaulių vardą turinti sala yra Atlanto vandenyne prie vakariinių Afrikos krantų. Ši sala atsirado susikaupus moliuskų geldečių sluoksniams. Nepaisant mažo ploto, ji yra labai tankiai apgyvendinta kiaulių. Salos lankytojai rašo, kad kur tik bepažvelgtum, visur matai ilgaspapes kiaules. Jų čia pilna pajūryje, snūduriuoja viena ant kitos padėjusios galvas, rausinėja atliekų kruvas prie žvejų namelių arba tesiog gainioja viena kitą...

Čia niekas nežino kada pirmoji kiaulė atsirado saloje ir kas ją čion atvežė. Patikimiausia versija, kad jos yra laukinių kiaulių palikuonys, prieš daugelį metų patekusios į šią salą iš kurio nors kontinento. Kiaulių prisiveisė tiek daug, kad salos gyventojai buvo priversti paskelbti joms karą. Tik per vieną tokį žygį buvo užmušta tūkstančiai kiaulių. Nuo to laiko kiauliena pateko į tenyksių gyventojų maisto racionalą.



Artėjant vasarai, įvairių šviežių daržovių lėkštė yra puikus valgymas — ir sveika ir skanu.

gramų riebalų, nors nieko "rimto" dar nevalgei. Pagalvok, ar verta tai daryti?

6. LIAUKIS REMTIS PROTEINAIS

Milijonai šiaip jau protingų žmonių yra klaidingai įsitikinę, jog proteinais turėtų mažai kalorijų arba net, jog proteinais kaž-

didumo mėsos kepsnys turi 20 gramų proteinų (80 kalorijų) ir 20 gramų riebalų (180 kalorijų). Kumpis gi turi dar daugiau riebalinių kalorijų, santykiu su turimais proteinais.

7. SUMAŽINK CUKRŲ

Kiekvienas cukraus gramas turi 4 kalorijas lygiai kaip ir visi

kai, atitremti iš visų pakraščiu. Ir kaip nedrebėsi, kad nuo jų malonės, sąžinės ir teisingumo priklausaus visas tavo gyvenimas.

Įeinama į didelį kambarį, kuris vadinamas sale. Grindys nedažytos ir gerokai purvinos. Pačiame centre kabo Stalino paveikslas, bet nepapuoštas. Matyt keli plakatai iš ūkinio gyvenimo. Viename kombainas piau-na rugius, o apačioje parašas: "Pirmoje eilėje atiduok grūdų duoklę valstybei".

Pastovinėjame salėje, pasidairome ir matome, kad jau praėjo tie laikai, kad buvome kviečiami sėstis. Atsisėdome neprašomi. Atrodo, kad mandagumas reikalingas tik kapitalistiniuose kraštuose.

Ateina ir daugiau nepažįstamų lietuvių. Jie sveikinasi galvos linkerėjimu, nes jau pradėdame bijoti ir ranką vieni kitiems paspausti. Susirenkame į viena kam-pą ir šnekamės.

TAUTŲ KATILAS

Ukrainiečiai renkasi į kitą kam-pą ir tylutėliai kalbasi, bet rankomis smarkiai mosikuoja. Mus daugiau domina moldavai. Tai daugiausia moteris su vaikais ir paaugliais. Jų juodos akys ugningai žiba, o veidai baltai rausvi ir skaištūs. Jos mums primena kiek čigones. Kalboje girdisi daug lotyniškų žodžių. Atrodo jų negyventa turtingai. Dabar vasara, saulutė kepina, o jos dėvi avies kailio liemenėmis, berniukai ant kaktų užsimaukšlinę aukštas kailines kepurės. Jie visi laikosi atskiroje grupėje. Tautybės dar nenori maišytis, nors mus čia atvežė, kad paskęstumėm tame tautų mišinyje, o kurie dar išliks gyvi — kad ištautėtų ir surusėtų.

Raštinės durys atviros ir ten tupinėja labai prastai apsirengęs buhalteris. Sėdi jauna mergaitė ir rašinėja. Nuo saulės nudugusios jos rankos ir veidas rodo, kad ji dirba ir laukuose. Raštinėje suginėjasi keli vėjo nupustais ir pašurūsiais veidais vyrai. Visi dėvi prastais vatiniiais, kartuninėmis kelnėmis ir purviniais auliniais batais. Visi jie smalina marchorę, įvynioje į laikraštinių popierių ir riebiai keikiasi.

STEFANIJA RŪKIENĖ.

VERGIJOS KRYŽKELIUOSE

(Taša iš praeito Nr.)

JAUČIAME SAVO NEDALIĄ

Atsidūrę nuskurdusioje ir tarp neįžengiamų miškų pasislėpusioje Malinovoje, visi pasijutome benamiais šuneliais. Visi labai pajutome savo nedalią, kurią mums primetė komunizmas. Dar taip neseniai mes buvome laisvais žmonėmis, turėjome savo tėvynę ir namus, buvome sočiai pavalgę ir ramiai gyvenome savo šeimose. Tauta entuziastiškai kūrė savo ateitį, švietėsi, kūrė savus lietuviškos kultūros židinius ir stengėsi neatsilikti nuo Vakarų Europos.

Dabar mums prasideda jau naujas ir visiškai kitoks, jau benamio gyvenimas. Vergo butyje turime naujai kurtis. Bet kaip kursis palieję seneliai ir moterys su mažais kūdikiais? Kad nors vyrai ir šeimų tėvai būtų šalia. Daugelis esame kaip stovime, kai kam jau ir badas žvelgia į akis.

NAUJI KOLCHOZNINKAI

Tik mums papietavus, atbėga pasiuntinė mergaitė ir liepia visiems susirinkti kolchozo raštinėn. Mūsų pavardes skaito iš sąrašo kiek iškraipydama. Jos balsas skamba įsakančiai, nes perduodami kolchozo pirminko žodžiai, kurie yra ne kas kita, kaip įsakymas ir jiems niekas nesipriešina. Nesipriešiname ir mes ir paskirtu laiku nueiname raštinėn.

Raštinės pastatas stovi baloje, kaimo viduryje. Aplink pastatą yra didelė aikštė, kurioje auga krūmai ir telskšo vandens klanai. Pastatas žemas, keturkampis, sienos iš netašytų apvalių rąstų, stogas lentinis ir plokščias. Atrodo, kad toji raštinė tupi balos vidury, kaip varlė išvertusi akis.

Ištaiga stuko pačiame kaimo viduryje ir žino savo vertę. Čia renkasi svari kolchozo vyresnybė, prieš kurią dreba suvargę, apdriskę ir išbadę kolchoznin-

(bus daugiau)

