

SVEIKATA

BRANGUS TURTAS

Apie Riebalus, Kurie Sunkiai Virškinami

Maisto pagaminimas turi didelės reikšmės ne vien skonio atžvilgiu, bet ir sveikatai naudingo pažūriū.

Nuo pergreito ar perilgo virimo ypatingai nukentėja proteinais. O proteinais randasi tokiose valgiuose, kaip mėsa, kiaušiniai, pienas, makaronai, pupos bei žirniai. Jei minimi produktai būna per greit verdami ar kepami, nukentėja juose esą proteinais ir tie valgiai pasidaro sunkiai suvirškinami.

Pieną ir kiaušinius reikia virti lengvoje ugnyje. Be to, nepartina prieš proteinais gausius valgius pridėti per daug druskos ar pipirų. Lygiai negerai yra tuos valgius pernelyg pasaldyti. Kas dėl cukraus, tai tenka pridėti, jog tyrinėjimai rodo, jog jis gali būti pavojingas cukrinės ir net vėžio sukėlėjas.

Nėra naudinga valgius gaminant vartoti daug riebalų. Tai vienodai liečia virimą ir kepimą. Riebalai yra sunkūs virškinti, skilvio kataras ir įvairios skilvio žaizdos, kaip tik atsiranda nuo riebaluose keptų patiekalų.

Kaip virti daržoves? Niekad nereikia jų išvirti iki tokio laipsnio, kad pasidaro perminkštos ir trapios, nes tuo būdu verdant naikinasi daržovėse esą vitaminai ir mineralai.

Vandenį, į kurį įdėsite virti daržoves, reikia bent per penkias minutes užvirinti ir tik po to sudėti. Mat, taip užvirintas vanduo pašalina iš vandens orą, naikinantį daržovėse vitaminus.

Esančios daržovėse rūgštys iš dalies ištirpa vandenyje, dalinai beverdam išgaruoja.

Jei norime išlaikyti verdamų daržovių spalvą, galima į kvortą vandens, kuriame daržovės virsime, pridėti arbatinį šaukštelį valgomos sodos. Tuo būdu išvirtos daržovės išlaikys savo natūralią spalvą, nors deja, jose bus sunaikinti vitaminai.

Įvairios Maisto Rūšys Reikalingos Mūsų Organizmui

Kaip jau žinome, mūsų maiste turi būti visos tos medžiagos, iš kurių sudarytas žmogaus kūnas, tai yra baltymai (proteinais), riebalai, angliavandeniai (carbohydrates), įvairios mineralinės medžiagos, vitaminai ir vanduo.

Maisto medžiagų turi būti tiek, kiek reikia organizmui pagal jo amžių, lytį darbą ir kitas sąlygas, kuriose gyvename.

Ne gana to, maistas turi būti sotus ir skanus.

Dabar pakalbėkime apie vieną tų medžiagų rūšių — angliavandenius arba carbohydrates. Angliavandeniai yra pagrindinis energijos tiekėjas organizmui.

Jų daugiausia yra įvairiuose augalinės kilmės produktuose, cukraus ir krakmolo pavidale.

Pvz., cukruje angliavandeniai sudaro beveik 100 nuoš., bulviniame krakmole — 80 nuoš. Daug krakmolo turi makaronai — 60 nuoš., ryžiai — 77 nuoš., pyragai — 57 nuoš., ruginė duona — 70 nuoš.

Dabar galite suprasti kodėl lietuviai taip mėgsta ruginę duoną. Jie ir be mokslo vyrų jau seniai žinojo, kad ruginė duona suteikia mūsų kūnui energijos.

Sviežiose daržovėse angliavandenių nedaug. Daržovių ir vaisių dalį užima vanduo ir ląsteliena (žievė, apvalkalėlis). Nesuvirškintos ląstelienos dalys paskatina žarnų judėjimą ir apsaugo nuo žarnų užkietėjimo.

Ląstelienos daug daržovėse, vaisiuose ir rupaus malimo miltų gaminiuose. Juose yra nemažai ir neabūtinų vitaminų.

Jeigu kurie norite numesti šiek tiek svorio, tai naudokite kaip galima daugiau tokio "žievinio" maisto. Jis užpildys skrandį ir pašalins alkio juitimą. Bet jeigu skrandyje yra žaizdos — ulceriai, tai daržovių ir vaisių vartokite kuo mažiau.

Angliavandenių reikšmė sveiko žmogaus maitinime yra labai didelė. Apie 2 trečdaliai šilimos organizmas gauna iš tos rūšies maisto. Jeigu jaučiatės pavargę, arba, kaip sakoma, širdis apsilpnę, tai suvalgykite vaisių, daržovių, arba tiesiog sučiulpkite gabaliuką, kitą cukraus.

— **Agrikultūros Departamento pranešimu**, pirmą kartą pastebėtas mažas cigarečių rūkymo sumažėjimas nuo pirmojo U. S. Viešosios Sveikatos Tarnybos išspėjimo 1964 metais.

1968 m. sunaudota 546 milijonai cigarečių, t. y. 0.6 proc. mažiau, kaip 1967 metais.

— **Anglų veterinariniai pradėjo parduoti** gimdymo kontrolės piliules šunims.

Aštuonių dienų serijos piliulės galioja šešis mėnesius ir kainuoja \$5 iki \$6, žiūrint kurio didumo šuo.

— **Connecticut valstijos Sveikatos Departamento pranešimu**, nuo 1950 metų pavainikių vaikų gimdymas pakilo 700 proc. 1967 m. gimė 3,699 neteisėti kūdikiai, t. y. 7.4 proc. visų gimusiųjų tais metais, palyginant su 1.7 proc. pavainikiams 1950 metais.

— **Pietų Californijos universiteto medicinos tyrinėtojas** dr. Robert B. Solves tvirtina, kad negimusio kūdikio lytis gali būti nustatyta 100 proc. tikslumu šešis mėnesius prieš gimimą.

SVEIKATOS ŽINIOS

— **Pensilvanijos Medikalinė Draugija** pagerbė Nicholą Duto iš Bethlehem už surinkimą daugiau, kaip 6,000 ketvirčių kvortų (pints) kraujo ir vietos Kolegijos jaunesniųjų moterų klubą už surinkimą \$37,000 sveikatos ir socialinės globos reikalams.

— **Nacionalinis Vėžio Institutas** ištyrė, kad jaunesnio amžiaus vienuolės rečiau miršta nuo vėžio ligų ir vyresnio amžiaus vienuolės dažniau miršta nuo šių ligų, kaip visi kiti žmonės.

— **Japonijos gydytojas Masao Aoki** iš Tokio vietos teismo nubautas \$1,120 bauda už lyties pakeitimo operaciją.

Gydytojas buvo kaltinamas per lengvai darydavęs šitokias operacijas.

— **Motėrų gydytojų skaičius** nuolat auga. Darbo Departamentas spėja, kad motėrų gydytojų skaičius dar sparčiau pradės augti, nes jų pareikalavimas didėja.

Baigiančių medicinos mokyklų motėrų skaičiaus didėjimas nuo 4.5 proc. 1930 m. pakilo iki 7.5 proc. 1967 metais.

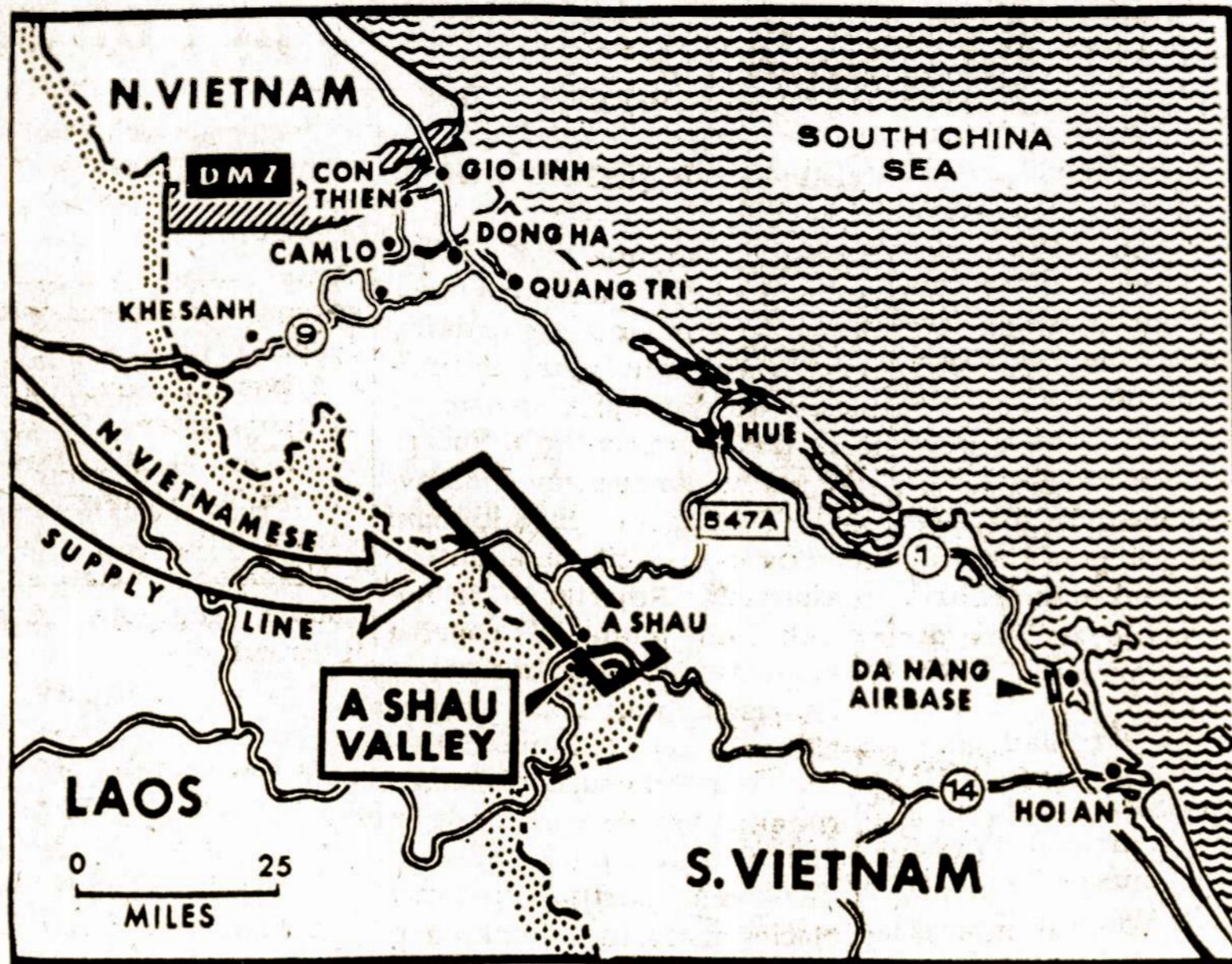
— **Massachusetts valstybės viešosios sveikatos departamentas** pranešimu vėninės ligos šioje valstijoje pasiekė epideminį lygį. 1969 m. buvo 77,631 susirgimas, 45,000 ligos pasireiškė Bostono didmiesty ir jo apylinkėse.

Didesnė pusė vėninė ligų aplankė jaunuolius nuo 15 iki 24 metų, o jų ketvirtadalis buvo nepilnamečiai.

Sergančių 3 proc. sudarė prostitutės ir 16 proc. homoseksualistais.

— **Havajų medicalinės praktikos grupė** pasisūlė pastatyti Honolulu mieste sveikatos centrą už 5 mil. dolerių. Numatyta, kad šioj istaigoj dirbs 70 gydytojų.

— **Motina 105 metų ir sūnus**



Sritis Vietname, kur šiomis dienomis vyksta smarkios kovos

71 metų įsirašė Medicare apdraudon Mifflinburge, Pensilvanijoje prieš pat terminą kovo 31 d.

Mrs. Elizabeth Treaster daugiausia laiko praleidžia savojoj kėdėj, bet jos Clarence tvarko ne tik savo farmą, bet ir lentpiūvę.

— **Agrikultūros Departamento pranešimu**, pirmą kartą pastebėtas mažas cigarečių rūkymo sumažėjimas nuo pirmojo U. S. Viešosios Sveikatos Tarnybos išspėjimo 1964 metais.

1968 m. sunaudota 546 milijonai cigarečių, t. y. 0.6 proc. mažiau, kaip 1967 metais.

— **Anglų veterinariniai pradėjo parduoti** gimdymo kontrolės piliules šunims.

Aštuonių dienų serijos piliulės galioja šešis mėnesius ir kainuoja \$5 iki \$6, žiūrint kurio didumo šuo.

— **Connecticut valstijos Sveikatos Departamento pranešimu**, nuo 1950 metų pavainikių vaikų gimdymas pakilo 700 proc. 1967 m. gimė 3,699 neteisėti kūdikiai, t. y. 7.4 proc. visų gimusiųjų tais metais, palyginant su 1.7 proc. pavainikiams 1950 metais.

— **Pietų Californijos universiteto medicinos tyrinėtojas** dr. Robert B. Solves tvirtina, kad negimusio kūdikio lytis gali būti nustatyta 100 proc. tikslumu šešis mėnesius prieš gimimą.

Kuo Kinetis Minta

Daugelis kiniečių gyvena tarptum XVIII šimtmečiu. Jo pusryčiai susideda iš blyudelio soros ar ryžių košės ir žiupsnio daržovių. Antruosius pusryčius — jei iš viso jie būna — šalto ryžių gniužulas.

Pietums gauna ryžių arba mėsos iš soros ir kviečių, blyudelis sudėty daržovių ir sriubos iš šaknų ar žolės!

Zuvis ar pagautas paukštis retai pasitaiko, o kiaulienos šmotelis yra retas skanėstas.

Vienas kinietis prieš 30 metų emigravęs Australijon ir aplankęs savo gimines Kinijoje — Sanchajuje, pasakoja tokią istoriją:

— "Suradau šeimą iš šešių asmenų dviejų kambarių bute, kas yra gana liksusinis valdininkas, nes tėvas yra vidutinis valdininkas. Jo 4 vaikai miega ant grindų valgomajam — gyvenamajam kambary. Seimos nariai buvo apsilvilę gerokai lopytais drabužiais, ir kai svečias padovanavo savo švarką, vyras pravirko.

Jis kalbėjo: "Aš norėjau išigy švarką per 3 metus, deja, vis neturėjau galimybių. Kai grįši Australijon, nesiskų pinigų, tai man nesudaro didelės problemos, bet atsiušk kiek rūbų.

Pietums padavė viščiuką, pagautą iš pulkelio auginamo namų pastogėje, padavė kiek ryžių, pirktų ant kortelių, bet šei-

mininkas nejučia jautėsi, kai svečias paprašė kiek sojos alyvos, kuri yra mėgiamiausias kiniečių sosas, — dėja, tokio daikto seniai nematę ir vargiai kas galėtų jo paskolinti!

Medžiaga rūbams yra griežtai racionuojama, po 5 yardus medvilnės per metus asmeniui. Kai kas parduoda savo kortelę ar išmaino į maistą. Tik gerai apmokamas darbininkas turi pakankamai šilto rūbo. Prastai gi apmokamas nešioja šiaudinius sandalius arba eina darban basas.

Guminiiais padais netgi batai yra sunkiai gaunami.

Miestų gyventojai gauna kor-

teles pirkti 25 svarus ryžių, soros ar kviečių. Alyvos vos keletą uncijų. Daržovių ir vaisių sezono metu nepritrūksta, bet ne sezono metu negausi. Dėžutėse mėsos ar vaisių, yra tik eksportui.

Albertas Moravia — italų rašytojas, keliavęs neseniai po Kiniją, rašo, kas ypatingai krinta į akis nūdieninėje Kinijoje, tai vienoda masių uniforma, o ypatingai tai, kad vyrų rūbai nesiskiria nuo moterų, tuo pasiekta ne tik panaikinimas skirtumo tarp individų, bet ir tarp lyčių!

Nūdieninė Kinija, tai vienoda didžiulė skurdi šalis, kurios skurdas yra gerbtinas ir pasididžiutinas, bet ne sektingas! Rėkiantis skurdas sunkiai pašalinamas ir jo įtaka į stilių, spalvą, gyvenimo būdą ir toną, netgi ir pasaulėžiūrą yra ryški visame kame.

Ko reikalauja dabartinis Mao suniekintas kinietis?

Poros mėlynų medvilnių kelnėlių, baltų marškinių, poros sandalių ar pusbačių, dviračio vykti darban, buto iš vieno kambario visai šeimai, labai ribotą kiekį maisto, keletos cigarečių, muilo, tualetinių mažmozių, poros butelių alaus, namų įrankių, viešų parkų pasivaikščioti, kai po vienintelės nepolitines pramogos formos.

Kažin ar amerikietis, jei taip pavalgytų ir turėtų apsirėdyti, būtų patenkintas savo valdžia, kuri prie viso to privestų?

O juk tie kutvelos, barzdoti ir skarmalais besidangsta, nori ir amerikiečius priversti prie tokio skurdaus stovio! J. E. V. tarė Sekspyras.

PRAKTISKI PATARIMAI

Jeigu Batai Spaudžia

Be reikalo nevarkite, jeigu jums nauji batai spaudžia kojas. Tas batų vietas, kurios spaudžia, patrinkite sausu muilu, ir nemalonumo nebus.

Kaip Išgalastį Skustuva

Skustuvo arba peilio neišgalasite, jeigu galastuvo paviršius bus užsiteršęs.

Smulkios metalo dalelytės lengvai pašalinamos šlapiu muiluotu šepetėliu.

Kas Gali Atstoti Samtį

Guminė žarna su platesne mo va gali visada atstoti samtį, jeigu laivelis praleidžia vandeni.

Neskubėkite Baterijų Išmesti

Nukritus kišeninio žibintuvėlio baterijų įtampai, neskubėkite jų išmesti. Reikia bateriją per vidurį taip suspausti, kad gautųsi aplink jas įduba, ir keilioms valandoms šviesa bus užtikrinta.

Padėkite Po Baldų Kojomis Parafino

Perkeliant sunkius baldus, ga dinamos grindys, reikia panaudoti nemažą jėgą. Padėjus po baldų kojomis parafinu įtrintą kortoną, išsigelbstima nuo visų vargų.

Nevertas vyro vardo, kuris nesugeba laimėti moters, patai ir amerikiečius priversti prie tokio skurdaus stovio! J. E. V. tarė Sekspyras.

MALE HELP

Excellent Immediate Opportunities For

1) SUPERVISOR — QUALITY CONTROL
College degree with minimum 5 years quality control experience. Must be capable of developing complete quality control program.

2) PLANT & EQUIPMENT ENGINEERS — PROJECT
Engineering degree and 3 to 5 years experience of 10 years experience with technical training beyond high school. Must be capable of handling project assignments relating to welding, air conditioning, hydraulic and electricity.

3) PRODUCT DEVELOPMENT ENGINEERS
Engineering degree and 3 to 5 years experience of 10 years experience in water heater field. Must be capable of planning necessary work, coordinating results to get design change. Must also be capable of work with field service and approval agencies.

4) DESIGN DRAFTSMEN
Must demonstrate proficiency in product drawing involving layout, 3 dimensional projection techniques and ability to apply mathematical formula in drafting problems.

5) TWO PRODUCTION FOREMEN
Press room or metal fabrication and welding experience necessary. Excellent benefits, salaries commensurate with qualifications and experience.

Call collect 815—933-8241 for confidential interview or send resume to:

JAMES CHANEY, Personnel Dept.
A. O. SMITH CORP.
P. O. Box 28, Kankakee, Illinois 60901
An Equal Opportunity Employer
Saturday Interviews Available

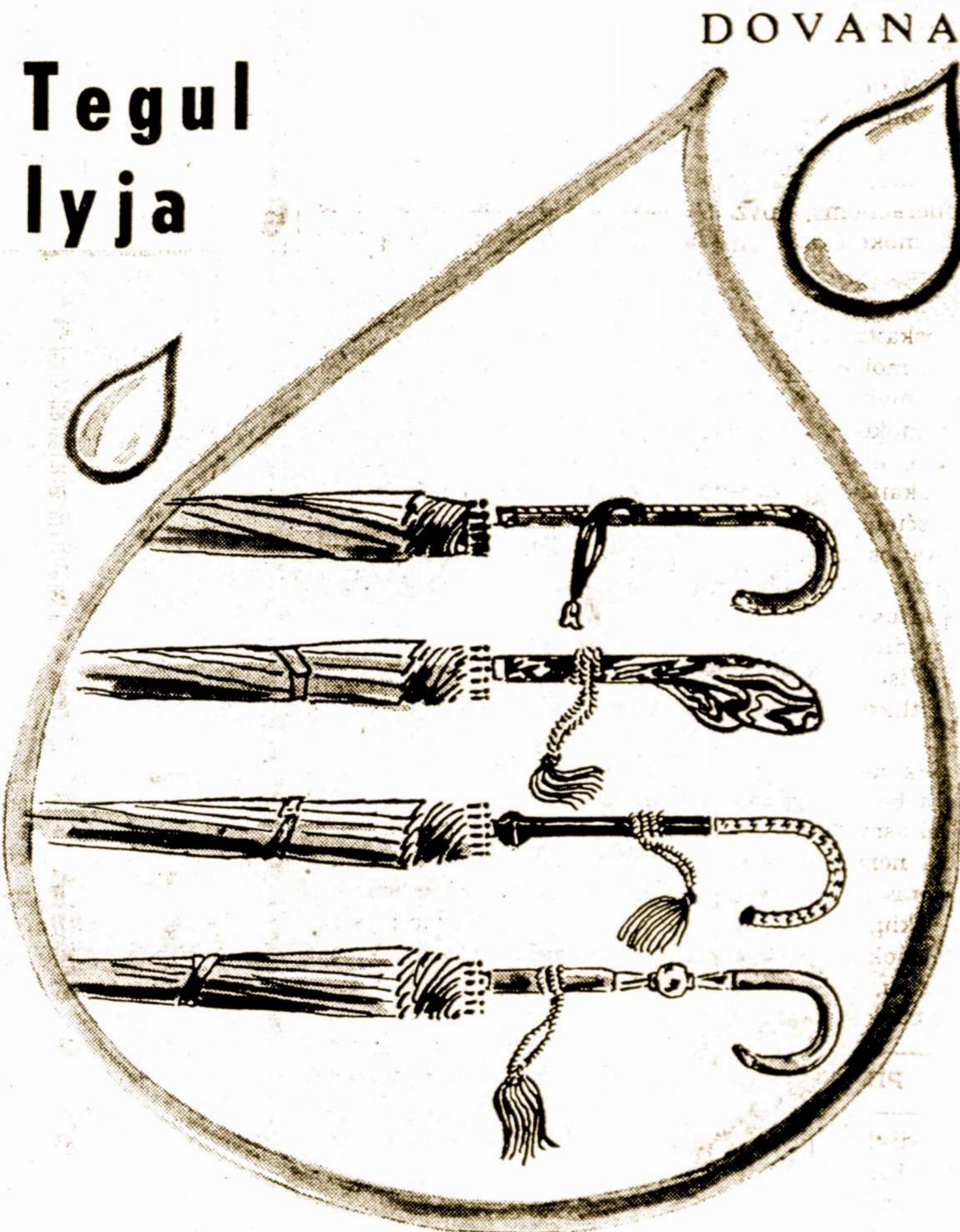
CHEMISTS

We need shirt sleeve chemists that have two or more years experience in reinforced plastics, resin emulsion, adhesives or coating technology to develop new products. If you are the man, the salary and potential are here.

Write In Confidence To Technical Director

FERRO CORPORATION

Fiberglass Division, Fiberglass Road
NASHVILLE, TENNESSEE 27211.



ŠIE SKĖČIAI GAUNAMI NEMOKAMAI NUO "ACCESSIBLES"

Jūs džiaugsitės šiuo specialiu pavasarinu pasiūlymu. Šie nepaprastai madingi skėčiai rodo tikrą liuksusą. Vandeniui atspari medžiaga yra 100% acetate ir nepaprastai "designer" rankenos yra importuotos iš Italijos. Kai nevertojami šie skėčiai uždaryti yra puošnūs ir yra malonu juos nešti. Ši dovana jums nemokamai, su pasirinkimu spalvų ir rankenų, atidarius naują sąskai-

tą su \$500.00 arba daugiau, ar pridėjus tą sumą jūsų turimoje sąskaitoje. Siūlome jums platų pasirinkimą taupymo planų, įskaitant ir 5 1/2% Single Payment Certificate (minimum \$7,500), visiems jūsų taupymo pareikalavimams. Prašome, tik po vieną dovana šeimai. Šis pasiūlymas baigsis balandžio 15-tą ir dovanos nėra stacionari paslauga. Atvykite dar šiandien.

Saint Anthony Savings

1447 S. 49th Ct., Cicero, Ill. 60650

PHONE: 656-6330

JOSEPH F. GRIBAUŠKAS, Exec. Sec'y

Member Federal Savings and Loan Insurance Corporation, Washington, D.C.

Žinios iš Hartford, Conn.



L.B. Hartfordo apylinkės naujoji valdyba, iš kairės į dešinę: Regina Ziurienė—social. ir kult. reikalams ir Zita Petravičiūtė—Dapkienė—sekretorė.

Stovi iš kairės į dešinę: Jonas Kova — švietimo reikalams, Jurgis Kirkutis — vicepir., Alfonsas Dzikas — pirmininkas, Vytenis Nenortas — izdininkas ir Vytautas Raškevičius — jaunimo reikalams. Foto A. Jaro

Išrinkta Nauja LB Hartfordo Apylinkės Valdyba. Kalbėjo Vliko Pirm. Dr. K. Valiūnas

Kovo 30 d. L.A.P. klubo didžioje salėje įvyko LB Hartfordo apylinkės narių susirinkimas. Susirinkimą atidarė valdybos pirm. Zigmąs Strazdas, pakviestas susirinkimui pirmininkauti Vlado Nenortą, sekretoriauti — Igną Simonaitį; jis perskaitė ir praeitų metų susirinkimo protokolą.

Apie praeitų metų vald. veiklą pranešimą padarė valdybos pirm. Z. Strazdas. Labai svarbus buvęs valdybos darbas — tai įsteigimas seniūnijų, kurios padėjo išrinkti solidarumo komestį, verbavo narius ir t. t. Narių apylinkė paauge iš 211 iki 231. Valdyba buvo surengusi dail. A. Rutenio kūrinį parodą, buvo pasiuntusi atstovus į LB suvažiavimą New York'e ir surengė Vasario 16-sios minėjimą, kuris praėjo labai sėkmingai, davęs aukų net \$1,100.

Kasininkas Eugenijus Ziūrys pranešė apie kasos stovį, o rev. komisijos narys Bronius Krisčiūnas — apie revizijos komisijos atliktus darbus, patikrinimą piniginių reikalų. Viskas rasta puikiausioje tvarkoje, ir kasininkui išreikšta padėka už įdėtą rūpestingą darbą.

Valdybos išrinkimas praėjo gana sklandžiai, ir tai nominacinės komisijos dėka. Ji išanksto buvo parinkusi į valdybą kandidatus, kitai sakant, buvo su jais susitarusi būti valdybos nariais. Lentoje jau buvo surašytos sutikusios pavadės. Kadangi sąrašas nebuvo uždarytas, tad į valdybą kandidatu buvo pasiūlytas dar Antanas Ustjanauskas.

Pranešimą apie nominacinės komisijos darbą padarė inž. Valerijonas Balčiūnas. Jis taip pat pranešė, kad į naująją valdybą nusistatyta rinkti septynis asmenis.

Tad į naują valdybą slaptu balsavimu išrinkti: Alfonsas Dzikas — pirm., Jurgis Kirkutis — vicepir., Zita Dapkienė — sek., Vytenis Nenortas — izdininkas, Regina Ziurienė—social. ir kult. reikalams, Jonas Kova — švietimo reikalams, Vytautas Raškevičius — jaunimo reikalams; kandidatais liko: Algimantas Jalinskas, Kazys Petruškevičius ir Antanas Ustjanauskas.

Pažymėtina, kad į šią LB Hartfordo apylinkės valdybą šiems metams įėjo visi jauni žmonės. Tai džiugu!

Į revizijos komisiją išrinkti: Bronius Krisčiūnas, Ant. Sliogeris ir Adolfas Maslauskas.

Vliko Pirm. Dr. K. Valiūno Pranešimas

Pasibaigus susirinkimui, Vliko pirm. Dr. Kęstutis Valiūnas padarė platų pranešimą apie lietuvių kovas dėl Lietuvos laisvės. Dr. K. Valiūnas yra apvažiavęs daug kraštų, kaip Europą — Paryžių, Romą, — Japoniją, Korėją, Pietų Ameriką, Australiją ir kitus kraštus, ir visur sutikęs palankių nuomonių Lietuvos laisvinimo klausimu. Prelegentas pasakė, kad net pusė komunistinių kraštų pritaria Vliko veiklai (Lietuvos laisvinimui), nes tie kraštai, kad ir komunistiniai, eina prieš rusų imperializmą ir kitų kraštų kolonizavimą. Ir tikrai, pasak kalbėtojo, Baltijos valstybių okupacija — tai komunizmo gėdai! Mažos salės su šešiais tūkstančiais gyventojų gauna nepriklausomybę, o Baltijos valstybių yra 7 milijonai žmonių, o buvo pasiūlytas dar Antanas Ustjanauskas.

Dr. K. Valiūnas padėjo ir visiems lietuviams, kurie dirba Lietuvos laisvinimo darbe, nes "Jūsų balsas,—sakė jis,— labai svarbus. Vieningumas — tai pozityvus veiksnys".

Po susirinkimo ir Dr. K. Valiūno paskaitos svečiai ir nariai buvo pavaišinti kava ir užkandžiais. —J. Bernotas

BOSTON. MASS.

Pagerbsim Ponį Jadvygą Tumavičienę

A.L.T. Sandaros 7 kp. ruošia puikų banketą š. m. birželio 22 d., Lietuvių Piliiečių Draugijos auditorijoje, 368 W. Broadway, So. Boston, Mass., 2-ą val. po pietų. Pagerbimui visuomenės veikėjos Jadvygos Tumavičienės.

Jau trys mėnesiai praėjo, kaip nutarta šis pokylis rengti, bet buvo sunku gauti tinkamą dieną, kad nesutaptų su kitų lietuvių svarbiais parengimais. Todėl dabar mes prašom ir kitų organizacijų tą dieną nieko nengti, kad nepakenktų mums.

P-nia J. Tumavičienė per visą savo gyvenimą, veikė Lietuvai ir lietuvių naudai, ne vien sandariečių tarpe, ji gelbėjo visoms grupėms, kurios dirbo tautos labui. Tad ji yra užsitarnavus nuo visų lietuvių pagarbos ir mes tikime, kad ji nebus apvilta.

Taipgi dar leiskite priminti, kad šiuo pobūvio komisijos pirmininku yra plačiai žinomas inžinierius Aleksandras Čapliskas. Tai galite būti užtikrinti, kad "Partij" bus graži ir visi turėsime "Good Time".

Iki pasimatymo birželio 22 d. J. Lekys, kom. narys

Buvęs pašto tarnautojas Povilas Blakutis Mirė Bostone

A. a. Povilas Blakutis, buv. ilgametis Panevėžio pašto viršininko padėjėjas, dabar gyvenęs Bostone, seniai mirė. Paliko žmoną Oną ir dukterį.

Paštininkų sąjunga ir nariai reiškia jo šeimai užuojautą. Jis buvo gimęs Beržnuose, Šiaulių apskr., mokėsi Ukmergėje. Buvo gimęs 1888 m. kovo 18 d., t. y. sulaukę 81 metų amžiaus. Pavežėjo pašte pradėjo dirbti nuo 1909 metų — caro laikų. Palaidotas Bostone. Daugelis chigaičių paštininkų jį prisimena. g.

Detroit, Mich.

Vytauto Ogilvio Dailės Paroda

Meno Savaitė Detroito

Bal. 20—27 d. Lietuvių namuose 3009 Tillman gt. vyksta dail. Vytauto Ogilvio meno kūrinų paroda, kurią globoja Detroito Stasio Butkaus šaulių kuopos Spaudos ir Kultūros sekcija. Vyt. Ogilvis Detroito yra visiems gerai pažįstamas tapytojas ir visuomenės mėgiamas už jo realistinį žanrą. mg.

A. a. Maj. Jono Šimkaus Metinės

St. Butkaus kuopos šauliai suruošė Mažosios Lietuvos sūnui Jonui Šinkui mirties metininkų akademiją bal. 20 d. Paskaitą skatė Vladas Pauza. Deklamacijos skaitė Danutė Petronienė ir Virga Pranėnaitė.

Bal. 20 d. įvykusiame Stasio Butkaus šaulių susirinkime buvo valdybos pranešimai ir rinkimai. Birželio 15—22 d. Dainavoj įvyksta šalių kultūrinė savaitė.

Šaulių Sąjungos 50-ties Metų Sukakties Paminėjimas

Per lietuviškų melodijų radiją 1969 m. gegužės 10 d., 3—4v. p. p. (vedėjas R. Valatka) iš Detroito per WJLB—1400 kil. kalbės š. Vladas Mingėla.

Per Lietuvišką Balsą (pirm. inž. V. Urbonas) radiją geg. 11 d. nuo 8—9 v. r. iš Detroito per WQRS — FM stoties, banga 105.1, kalbės š. Edvardas Milkas.

Los Angeles, Cal.

Piknikų Klubas

Los Angeles mieste veikia Amerikos Piliiečių Lietuvių Klubas, ir narius priima tik Amerikos piliiečius. Klubo tikslas yra surengti per vasarą du piknikus ir vieną balių Naujiems Metams sutikti.

Business Opportunity

LAUNDROMAT — In Malvern, Arkansas — 41 washers, 13 dryers, 2 Ajax presses, 4 dry cleaning machines, 2,400 sq. ft. bldg. Good lease. Good East. business. Quick sale. L. M. Cox, P. O. Box 124, Malvern, Arkansas. Ideal for retired couple. 23 Mi. from Hot Spgs, Ark.

MOTEL — Telmark Ski Area (Wis.), on Lake Namakogon. Fishing and "skiing" paradise. 5 units downstairs, 3 units upstairs plus livingquarters, with add'l. accom. 6. Model. newly furn. (612) 484-1153

DUNDEE — By OWNER — CEment block bldg., 40'x80'. Separate office 30'x30'. Excel. loc. suitable for lite mfg. or warehouse. Ask for Ralph or Floyd. 428-4428

RESTAURANT — in downtown Wisconsin Rapids, Wis. Outstanding opportunity — Wheel est. Compl. eqpd. Year round bus, Small dn. pymt. Will finance. For details write: **ARTHUR DAVIS** 420 Ninth St. Wisc. Rapids, Wis.

Male Help Wanted

WANTED RELIABLE MEN for Landscaped maintenance. Good pay. Year end bonus. Call after 5 966-3281

Draugijos bei klubai tam ir kuriasi, kad nariams teiktų bei kokią naudą. Vienos teikia palengvintomis sąlygomis prekes, kitos — apšvietą, trečios — pelno. Bet Amerikos Piliiečių Lietuvių Klubas atvirksčiai, rūpinasi kaip daugiau iš narių pinigų gauti ir į banką indėlių formoj padėti.

Todėl kiekvieną vasarą rengia išvažiavimus į Arroyo Secco parką, kur po medžiū ir prie greitkelio išgeria bonką ar daugiau degtinės, Hiball vadinamą, alaus keletą dežiū, pavalgo gardžios dešros su kopūstais ir visą tai už pakeltą kainą.

Yra didis malonumas pavalgyti po medžiais prie dulkėto freeway, sumokant didesnę kainą ir vis tai dėl klubo garbės.

Bet kada ateina reikalas lietuviybės idėjos, klubas atsuka tą ausį, kuri mažiau girdi. Pvz., kovo mėn. 30 d. įvykusiame susirinkime dinoťvarkėje buvo ir laiškas iš Lietuviškos Radijo Valandos klubo. Po trumpų diskusijų buvo nutarta paaukoti dešimms dolerių.

Male & Female Help Wanted

MEN - WOMEN

FULL OR PART TIME -- DAYS AND NIGHTS GOOD STARTING SALARY Paid Hospitalization and other fringe benefits. **JACK IN THE BOX DRIVE-THRU RESTAURANT** 5945 No CLARK 334-9606

HOUSEHOLD HELP

HOUSEKEEPER — CHILD CARE — COOK. Reliable mature lady to live in. Own livingquarters. In Oak Park area. Other help for heavy work. Good salary. EU 3-9415 after 8 p.m.

HOUSEKEEPER — Reliable mature woman for 2 school - age children. Live in. Facilities available. 5 days-Week-ends off. Wheaton area. Ph. 668-4883

FOR SALE BY OWNER: 37 Acre estate with new 4 bedrm. ultra modern home, w-att. gar. Beautiful view, rolling hills, wooded. 2 mi. from the Rend lake area & Benton, Ill. Priced for quick sale. Write Mrs. Clara P. Reed, Rt. 3, Benton, Illinois. 62812, ph. 618-439-1208.

OPENINGS FOR RETIRED ONLY

residential units. Neat & charming. Capacity limited to 100. Participate in recreation, Arts, and Crafts. Personal and maid service. Monthly rates. For information call 742-4144.

Business Opportunity

HOTEL, small, 104 rooms plus manager's apartment (4 large rooms), located in rapidly growing Mid-Missouri college town. Could be converted into downtown apartments if desired. Manager wishes to liquidate and retire. Very reasonable. — For more information write to: Mary R. Nanson, Box U. Columbia, Missouri 65201. PERSONAL.

BOWLING ALLEYS & LOUNGE Good going business consisting of 12 alleys. Lounge with 24 bar stools. Fully equipped. Very good money-maker. Ample parking. Priced for quick sale. No. 259-H. **ARCHER REALTY** — 585-1330

MEAT MARKET GROCERY AND BLDG. Plus 6 Rm. flat. Excellent income. Very good bus. N.W. Area loc. Priced for quick sale. 281-3346

FEMALE HELP

SECRETARY TO ADMINISTRATOR Immediate Opening. N. S. For Appt. Call Mr. Ziska 588-1220

Ieško Savo Giminių

Išvykusius iš Lietuvos prieš I pas. karą 1913 m. iš Raseinių apsk., Kaitinėnų val., Dirgėnų kaimo. Atvyko į Chicago; Dominikas Katauskas, s. Dominiko ir Klemensas. Lietuvoj liko brolis ir sesuo. Jonas Košys ir sūnus taip pat buvo išvykę į Ameriką.

Klubas nepajėgia daugiau, bet pajėgia paraginti atskirus narius aukoti. Atskiri nariai ir sudėjo dvidešimts keturius dolerius. Bet iš jų tarpo, kaip didvyris, norėdamas parodyti tikrąjį kelią nematantiems nykštukams, Petras Karūza paaukavo net 50 dolerių. P-nas Karūza, jau garbingo amžiaus sulaukęs, yra vienas stambiausių lietuviybės idėjų rėmėjas. Jis yra kilęs iš Gudakiemių, Oniškės parapijos, Trakų apskrities.

Klubas bujotų geriau, jei rūpintųsi lietuviybės reikalais, jei teiktų nariams daugiau naudos, mažiau spaudamas jų pasiaukavimo netikslingam darbu. Jis susilauktų geresnio visuomenės atsinešimo ir nėra abejonės, narių skaičius padidėtų.

Pirmiausiai turėtų atsakyti nuo nereikalingo varžto, neišsileisti ne piliiečių. Turėtų pamiršti, kad lietuviai yra visi lietuviai, nors vieni yra anksčiau atvažiavę negu kiti.

Turėtų nepamiršti tai, kad vėlesnieji ateiviai ne griausti organizacijų siekia, bet jas remti. O bankuose indėliai gali atitekti ir ne lietuviams, arba gudruoliams, jei nebus įpėdinių jiems pavaldėti.

MALE HELP

PRESSMAN Offset MGD-A. B. DICK-MULTI. Part time. Monday, Wednesday and Friday nights. 2812 W. 59th St. WA 5-5821

Real Estate

LAKE DELAVAN, WIS. — 175' lake front. Over 2 1/2 A. 2 sty. Col. Res. 5 lge. bdrms. 3 mod. baths, kit. din. rm. spac. liv. w. frpl. sun porch, gas heat year round liv. part furn. gar. w. att. guest rm. Ex. Quick sale by owner. 815-758-1923.

Male Help Wanted

SEWER LABOR Experienced — Work Northwest suburbs and Northwest Side of Chicago. Need car. Phone 698-3152

FEMALE HELP

REGISTERED NURSES

NEEDED FOR GENERAL NURSING SERVICE Day and evening shift, in 25 bed General Hospital located in mountain resort area. Starting salary \$560 to \$600 per month. Call collect or write Administrator, or Director of Nurses. All applications held confidential.

RUIDOSA HONDO VALLEY GENERAL HOSPITAL

RUIDOSA, New Mexico or call 505—257-2045

MALE HELP

FOUNDRY WORKERS WANTED

◆ UNEMPLOYED ◆ UNSKILLED ◆ UNDEREMPLOYED

We have work available for people interested in **Earning Money** Hard work Steady employment and outstanding benefit program. Make the most of these opportunities... NOW For interview — contact **J. McPHEE** supervisor hourly employment

Belle City Malleable Iron Company

1442 FOREST STREET RACINE, WIS. An Equal Opportunity Employer

HELP WANTED

COLLEGE STUDENTS HOUSEWIVES TAKE ADVANTAGE OF YOUR FREE LUNCH TIME HOURS PART TIME APPLICATIONS NOW BEING ACCEPTED FOR RESTAURANT WORK AT JACK IN THE BOX 117 EAST CHICAGO AVENUE SHORT HOURS — HIGH PAY VACATIONS — FREE INSURANCE — MEALS CAN YOU KEEP THE PACE WITH THE FASTEST GROWING COMPANY IN THE COUNTRY? TEL. 944-7800

PLANINGAS TAUPYMAS MOKA GERUS DIVIDENDUS. PRADĖK TAUPYTI ŠIANDIEN!

Mokamas už vieny metų taupymo laktus nuo išdavimo datos (\$5,000.00 ar daugiau, įdedant po \$500.00)

5%

Mokamas už vieny metų taupymo laktus nuo išdavimo datos (\$10,000.00 ar daugiau, įdedant po \$1,000.00)

5 1/4%

Metinis dividendas mokamas už indėlius taupymo knygtiše.

DEL INFORMACIJŲ KREIPKITES

MUTUAL Federal SAVINGS

AND LOAN ASSOCIATION OF CHICAGO

2272 WEST CERMAK ROAD • CHICAGO ILL. 60608
OFFICE HOURS: Monday, Tuesday, Friday 9 to 4;
Thursday 9 to 8; Saturday 9 to 1; Wednesday closed.

PARKING LOT — ADJOINING OUR OFFICE BUILDING TELEPHONE VI 7-7747

