











**Pakalbėkime apie sveikatą...****Jogurtas**

Tai vienas iš sveikiausių fermentuotų pieno produktų. Jį labai lengvai pasisavina organizmas. Turi daug kalcio, nemažai kalio, magnio, natrio, cinko, vitaminų A, B, D, PP, šiek tiek E ir C.

Jogurtas gaminamas iš sutirštinto, pasterizuoto arba sterilizuoto pieno, į kurį dedama laboratorijose auginamų bakterijų, vadinamų jogurto bakterijomis. Pakaitintas pienas pradeda fermentuotis, nes jogurto bakterijos minta laktoze, dauginasi ir išskiria pieno rūgštį bei medžiagas, kurios neleidžia žmogaus organizme daugintis žalingoms bakterijoms.

Jogurtas yra itin vertingas maisto produktas, nes jis reguliuoja skrandžio ir žarnyno mikroflorą, naikina žarnyno ligas sukeliančias bakterijas, padeda geriau pasisavinti kalcį ir geležį, mažina cholesterolio kiekį kraujyje, didina organizmo atsparumą. Be to, jis žadina apetitą ir veikia gaivinamai.

Terminiškai apdorotas jogurtas nėra toks vertingas.

**Sultys**

**Granatų.** Jose yra ypatingų medžiagų, kurios nesunkiai įveikia laisvuosius radikalus, galinčius sukelti įvairius kraujotakos sistemos sutrikimus. Be to, granatai užkerta kelią ankstyvam kraujagyslių kalkėjimui.

**Morkų.** Jokios kitos sultys neturi tiek karotino. Jose yra organizmui reikalingo kalcio, fosforo bei geležies.

**Apelsinų.** Jos skanios gerti bet kokiu metų laiku, tačiau žiemą šios sultys nepakeičiamos - didžiulis jose esantis vitamino C kiekis saugo nuo peršalimo ligų. Sultys gerai tonizuoja, šalina nuovargį ir stiprina kraujagysles.

**Pomidorų.** Gausu vitamino C, geležies ir karotino. Tai maistingos, bet nekaloringos sultys. Jose nedaug ląstelienos, todėl tinka virškinamojo trakto sutrikimais besiskundžiantiems žmonėms.

**Abrikosų.** Turtingos kalio, kuris stiprina širdies raumenis ir neleidžia organizme kauptis skysčiams.

**Obuolių.** Jos pasižymi beveik visomis aukščiau išvardytomis savybėmis. Sultys nekaloringos, turi daug geležies. Sudėtyje esantys pektinai puikiai šalina iš organizmo šlakus, saugo nuo akmenligės.

**Citrina - Vaisių Karalienė**

Citrinos minkštine yra daug citrinos ir obuolių rūgščių, pektinų, B, C, P grupės vitaminų ir karotino. Citrinos sultyse rasta visokių sveikatai reikalingų medžiagų.

Citrinos dedama į konditerijos gaminius, ją paskaninami įvairūs gėrimai. Dėl rūgštaus skonio ir malonaus kvapo citrina tinka visur: prie arbatos, kavos ir konjako, prie mėsos, žuvies ir kai kurių kiaušinių patiekalų.

Citrina gydo skorbūtą, gelta, šlapimtakį akmenligę, hemorojų, podagrą, reumatą, radikulitą, tuberkuliozę, burnos ir ryklės uždegimus, anginą. Ji valo riebią odą, stiprina nagus, padeda suliesėti, naikina pleiskaną, strazdaną, valo vaisių dėmes, baido skruzdėles, mažina rankų prakitavimą, ramina uodų sukandžiotas vietas, gyvina maštiną.

Farmacijose citrinos sirupu ir eteriniu aliejumi gerinamas vaistų skonis. Valgykite citrinas ir būsite sveiki bei gražūs. A.K.

**Vertingas patarimas**

Ilašinkite citrinos sulčių į ką tik pagamintą salotą - šsaugosite jose vitamino C. Bet jei į salotas dedate pomidorų, citrinos sultimis jų laistyti nereikia.

**„Sieninis kalendorius“**

**Atsiprašymas**

Atsiprašu parapijiečių, kurie lapkričio 6 d. (sekmadienį) 2 val. p.p susirinkote Cheltenham kapinėse bendrai maldai už mūsų šviesios atminties mirusiųosius. Per žioplumą pasiklydęs pavėlavau 40 minučių ir jūsų nebesutikau.

Dar kartą visų nuoširdžiai atsiprašu.

Jūsų kunigas Algirdas Šimkus

**Atsiliepimai į „Tėviškės Aidų“ kreipimąsi**

„Tėviškės Aidai“ mano labai laukiamas laikraštis.

Išsigandau paskaičiusi „Tėviškės Aidų“ Redakcijos Kolegijos klausimą: Ar reikalingos šis laikraštis Australijos Lietuvių Bendruomenei. O gal jo - nereikia?

Kaip gali būti nereikalingas, juk tai vienintelis Lietuvių Katalikų laikraštis visoje Australijoje!

„Tėviškės Aidai“ - įdomūs, įvairūs, plačiai aprėpiantys visokias temas, tik kartais, man atrodo, per daug anglų kalbos. Taip daug nustotume, mūsų akiratis susiaurėtų neturint „Tėviškės Aidų“!

„Spindulėliai“ - tas puikus skyrelis - vaikučių rašomas Lietuviškas Žodis. Juk tai smulkutė bangelė, prasiveržianti svetimų kalbų jūroje. O rašantiems pasididžiavimas - ir aš rašau į laikraštį, moku lietuviškai!

Nežinau „Tėviškės Aidų“ padėties, bet galvoju, kad sustabdžius laikraščio leidimą, jis jau niekadoms neatsigaus.

Taigi, dėl tęstinumo man atrodo, būtina jį išlaikyti!

Tiek metų - 50 metų leistas laikraštis. Palaikykime jį, skaitykime, jeigu kas neskaitytė - juk mes Lietuvos, Marijos Žemės vaikai, jame mūsų Lietuviškas Žodis, neleiskime jam išnykti. Neišsižadėkime to, ką dar turime! „Tėviškės Aidai“ mums tikrai reikalingi!

Gal ir iš tų dabar lietuviškai rašančių Mažutėlių „Tėviškės Aidai“ sulauks tęstinumo?!

**Linkiu - Tikėjimo, Vilties ir Meilės! Saulėnė Pusdešrienė**

**Sveikiname**  
**Lietuvių Šv. Kazimiero Bažnyčios ir**  
**Parapijos - Lietuvių Caritas**  
**45-rių metų Jubiliejumi,**  
**linkėdami stiprybės ir Dievo palaimos.**

A L K Federacija, „Tėviškės Aidų“ darbuotojai,  
Melbourn Parapijos Taryba ir parapijiečiai.

**Pranešimas  
Melburno Lietuvių  
Klubo nariams**

Nauja MLK valdyba sukurta Sekmadienį Spalio 30 d. 2005 m.

MLK valdyba praneša, kad nauja direktorių valdyba buvo išrinkta. Keturi žmonės iškėlė savo kandidatūras, vienas iš jų atsisakė dalyvauti rinkimuose. Rinkimai nevyko, nes kandidatų buvo tiek, kiek užimamų pozicijų.

**Naują valdybą sudaro:**

Dr. Andrius Kaladė - Prezidentas  
Rimas Strunga - Vice Prezidentas,  
Sekretorius  
Gediminas Statkus - Išdininkas  
Andrew Meiliūnas - Baro  
Išdininkas  
Zigmas Augaitis - Lietuvių Namų  
patalpų administratorius  
Valdybos narys, be balso teisės -  
Linas Kaladė

Naujoji valdyba dėkoja ankščiau dirbusiems direktoriams Arūnui Skimbirauskui, Zigmui Poškaičiui ir prezidentui Algiui Kairaičiui už jų atliktą darbą ir linkim sėkmės ateityje.

Valdyba praneša, kad klubo nariai gali skambinti telefonu 0423 711 284, esant įvairiems klausimams ir pasiūlymams.

**Rimas Strunga**  
Sekretorius  
MLK

**Rimas Strunga**  
Secretary  
MLK

**Aukos Australijos Lietuvių Fondui**

\$20,000 Felikso Adamonio palikimas,  
a.a. Povilo Baltučio atminimui vietoje gėlių -  
po \$20 J. Balčiūnas (\$3610) ir J. ir A. Šimkai (\$975);  
po \$10 M. Igaunienė (\$110), D. Lynikienė (\$630) ir M. Saženienė (\$80).

Valdybos vardu dėkoju už aukas.  
**Audrius Balbata,**  
ALF išdininkas

*Švelniai Tavo ranka glostė man galvelę,  
Menu aš dar pasakas Tavo, tėveli.  
Bet laikas skubėjo, gyvenimasėjo.  
Ir stoviu dabar prie kapo kauburėlio  
Kartoju: kiek daug, oi kiek daug -  
Pasakyti dar Tau nespėjau...*

**A.† A. Justinui Varkaliui**

mirus, nuoširdžiai užjaučiame dukterį Vidą Rutkauskienę,  
sūnų Manfredą, gyvenantį Lietuvoje, bei visus artimuosius.  
Liūdime ir meldžiamės kartu.

**Irena Vilkišenė**  
**D. R. Strungos**  
**D. M. Didžiai**  
**V. S. Ristovskiai**  
**R. R. Švambariai**  
**L. R. Valiaugos**  
**R. Eskirtas, R. Evans**





