ISSN 0463-6309

Moteris

LIETUVIŲ MOTERŲ ŽURNALAS

1977
1
sausis
vasaris

TURINYS

A. Tyruolis	Lietuvaitė Liudviko Rėzos poezijoje	2
L. Rėza	Kęstutis ir Mylinė	4
P. Gaučys	Moteris šių dienų pasaulyje	5
Z. Tenisonaitė	Sapnų pasaulis	8
K. M. Leonaitienė	Iš praeities atsiminimų	12
A. Saudargienė	Bazilika Guadalupe	14
O. Mikailaitė	Eilėraščiai	15
• Knygos	Pr. Naujokaitis — "Šiapus jūros"	
	O. Mikailaitės lyrinis debiutas	16
	M. M. Slavėnienė — "Tolimų kraštų miražai"	16
	K. Pažėraitė — "Močiutės dovanėlė"	18
• Vaiko auklėjimas	D. Petrutytė — vaikščiojimas — natūralus žmogaus judėjimas	19
• Moterys pasaulyje		20
	A. Miškinis — Lietuvybės išlaikymo problemos	22
• Sveikata	A. Vaisiūnienė — Pratinkimės valgyti ne tai kas skanu, bet tai, kas sveika;	23
	Vegetariška mityba;	
• Madų ir grožio pasaulis	Veda I. Kairienė	
• Šeimininkių kampelis	Veda L. Murauskienė	

ILIUSTRACIJOS

K. Šimonis	Mergaitė	1
K. Ruseckas	Lietuvaitė	3
M. B. Stankūnienė	Žiema	6
M. Žymantienė	Iliustracija	7
M. K. Čiurlionis	Vinjetė	8
M. K. Čiurlionis	Iliustracija	11
J. Paukštienė	Iliustracija	18
J. Paukštienė	Iliustracija	19

"MOTERIS" LIETUVIŲ MOTERŲ ŽURNALAS 1977 m. Nr. 1 (115)

NORA KULPAVIČIENĖ — redaktorė
Z. DIDŽBALIENĖ — korektorė,
I. KAIRIENĖ — skyriaus vedėja, L. MURAUSKIENĖ — skyriaus vedėja,
BRONĖ PABEDINSKIENĖ — administratorė.

LEIDŽIA KANADOS LIETUVIŲ KATALIKIŲ MOTERŲ DRAUGIJA

Redakcijos ir administracijos adresas: 1011 College St., Toronto, Ont. M6H 1A8, Canada

Spaudė "Tėviškės Žiburių" spaustuvė, 2185 Stavebank Rd., Mississauga, Ont. L5C 1T3
Prenumerata metams $7.00, garbės prenumerata $10.00.
Viršelis — aukštaitiškas audinys.

Jei nėra kitaip susitarta, gautąją medžiagą, kaip straipsnius, nuotraukas ir kt. redakcija negrąžina ir taiso bei tvarko savo nuožiūra.
"MOTERIS" Lithuanian Women's Magazine. 1977. No. 1 (115)
Printed by "Lights of Homeland" in Mississauga, Ont.

moteris

1977 1 (115)

MERGAITĖ

K. ŠIMONIS

LIETUVAITĖ LIUDVIKO RĖZOS POEZIJOJE

ALF. TYRUOLIS

Šįmet suėjo 200 metų nuo lietuvybei ir jos literatūrai daug pasitarnavusio Liudviko Rėzos (1776-1840) gimimo. Jis ypač žymus kaip pirmasis Donelaičio "Metų", pirmojo lietuvių dainų rinkinio ir lietuviškos Biblijos leidėjas. Šia proga, kad ir trumpai, susipažinkim su jo gyvenimo ir veiklos eiga.

Liudvikas Rėza (vėliau patriotiniais sumetimais dar prisidėjęs Gedimino vardą) buvo gimęs Užmario Karvaičiuose. Anksti, vaiku būdamas, neteko tėvų. Kaip našlaitis augo giminių priglaustas Naglių kaime. Buvo pastebėti jo gabumai mokslui, tad buvo ruošiamas stoti į Karaliaučiaus universitetą. Čia jis studijavo teologiją, filosofiją (pas garsųjį filosofą Kantą) ir orientalistiką. Vėliau įsigijo teologijos ir filosofijos daktaro laipsnius. Kaip Prūsų kariuomenės įgulos dvasininkas dalyvavo kare su rusais 1811-12 m. Nuo 1816 m. buvo Karaliaučiaus universiteto teologijos profesorius ir lietuvių seminaro vedėjas. Kadangi liko nevedęs (kad galėtų daugiau atsidėti mokslui, kaip ir istorikas Simanas Daukantas), turtą paaukojo neturtingų lietuvių studentų fondui prie Karaliaučiaus universiteto.

Kaikas sako Rėzą esanti kuršių kilimo, bet jis pats save laikė lietuviu. Kaip ir vokiškai, laisvai kalbėjo lietuviškai ir latviškai. Nors augo ir gyveno vokiškoj aplinkoj, bet išliko geru lietuviu patriotu. Savo poezijos paaiškinimuose jis dargi tvirtino, kad lietuviai, lyginant juos su vokiečių liaudimi Prūsuose, esą augštesnėje pakopoje, nes turį gerą nepriklausomumo pajautimą ir nėra linkę kam nors vergauti. Kaip patriotas, ypač gynė lietuvių kalbos vartojimą ano meto Prūsų mokyklose. Čia jis ėjo išvien su filosofu Kantu, kurs Mielkės vokiškai lietuviško žodyno prakalboj tvirtino, kad lietuvių kalba tokia graži ir originali, jog jau vien dėl to ta kalba turi būti apsaugota ir vartojama tiek mokyklose, tiek bažnyčiose. Kantas buvo pabrėžęs jau anais laikais lietuvių kalbos svarbą mokslui, ypač dėl jos senumo, grynumo ir artimumo Sanskritui, seniausiai pasaulio kalbai.

Kaip poetas, Rėza minėtinas ne vienu savo kūriniu. Jam teko kyventi romantizmo metu, dėlto ir savo kūrybos temomis jis artimas žymiajam romantikui ir senovės idealizuotojui Adomui Mickevičiui, kurs, nors rašė lenkiškai, temų savo kūrybai kone išimtinai ėmė iš Lietuvos istorijos (pav. "Gražinai", "Konradui Valenrodui", "Ponui Tadui" ir kit.). Pirmuosius savo eilėraščius ir Rėza rašė vokiškai, bet jų dvasia yra perdėm lietuviška. Ypač tampriai jie susiję su lietuvių liaudies kūryba, kuriai rinkti jis jau anksti buvo pasišventęs. Rašė eilėraščių ir lietuviškai.

Savo poeziją Rėza yra sudėjęs į rinkinį, pavadintą "Prutena", kurios pirmoji dalis pasirodė 1809 m., antroji — 1825 m., tai yra tais pačiais metais kaip ir "Dainos" (kur buvo įdėtos 85 dainos ir 7 jų melodijos). Galbūt Rėza nedrįso siųsti "Prutenos" pirmiausia didžiajam vokiečių poetui Goethei, bet nusiuntęs dainų rinkinį, susilaukė iš jo palankios recenzijos. Pats Goethė buvo panaudojęs vieną lietuvių dainą iš Herderio rinkinio savo kūriniui "Žvejė" (tai buvo lietuvaitės atsisveikinimas su gimtaisiais namais (išteknat). Be abejo, ir Rėzai maloniai ausyse tebeskambėjo Herderio atsiliepimas apie lietuvių dainas ir lietuvaitės kūrybos (liaudies dainų) palyginimas su garsiosios graikų poetės Sapfo kūryba.

Svarbu ne tiek tai, kad Rėza pirmasis išleido, kad ir nedidelį, lietuvių dainų rinkinį, kiek tai, kad jos kartu su vokiečių kalbos vertimais pasklido platesniame pasaulyje. Galimas daiktas, kad ir žymusis prancūzų poetas Viktoras Hugo, tų dainų paveiktas, bus parašęs eilėraštį "Jaunai mergaitei", kur motto išimtas iš lietuvių liaudies dainos; Rėzos paskelbtos:

O, ko nuliūsti, jaunoji sesute?
Ar ne pirmos tavo dienužatės?

Būdinga, kad pagal tą dainą, kurią Rėza buvo pavadinęs "Sesuo", Hugo pavyzdžiu prancūzaitei statė mėlynakę, giedrios nuotaikos lietuvaitę, kuri ir tokią rimtą valandą moka susirasti paguodos, dėlto ir poetas savo mergaitę ragina:

O, juokis, nors ir tavo džiaugsmas greit bagsis,
Ir tavo blakstienų kartus liūdesys tenetemdo
Tau mėlynų akių, kur spindi nekaltybė ir rimtis,
Tavo mylinti siela, atspindinus mėlyną dangų.

Rėzos "Prutenoje" randame keletą istorinių baladžių, kuriose tam tikrą vaidmenį vaidina lietuvaitė. Jau pirmojoj dalyj, šalia kitų, buvo įdėta baladė "Ona ir Vytautas", kur keliama meilės, ištikimybės ir pasiaukojimo idėja. Pasakojama, kaip Vytautas iš Krėvos pilies pabėgo, persirengęs žmonos drabužiais, o ji pati kalėjime pasiliko, laukdama liūdno likimo. Vytautas ją išvaduoja po 3 dienų, paskutinę akimirką. Ona čia pavaizduota kaip karžygė — išvydę ją aikštėj visi žmonės verkę iš skausmo. Poeto tikslas skelbti heroizmo vertę:

Dainiaus amžina svaja:
Dainiaus amžina svaja:
Nors laikai pilis išgriovė —
Jie gyvena širdyje.
Ar tave kas apdainavo,
Ona, didvyre drąsi?
Ar išliko bruožai tavo?
Ar tautoj gyva esi.

(V. Bložės vertimas)

Tai romantinio pobūdžio baladė, kuria norėta žadinti patriotinius jausmus napoleoninių karų metu. Tie jausmai lieka tie patys, nepaisant, kas bebūtų priešas — kryžiuotis ar nekryžiuotis. Juk visa ta žemė

iki Karaliaučiaus nuo amžių buvo prūsų-lietuvių žemė, ir betkoks įsiveržėlis į ją tebuvo paprastas okupantas. Jau Vytautas Didysis vokiečių ordinui buvo pareiškęs, kad tai jo protėvių žemė.

Tą pačią meilės, pasiaukojimo ir ištikimybės idėją vysto ir antrojoj "Prutenos" dalyj paskelbtoji baladė "Kęstutis ir Mylinė", kur pasakojama, kaip Mylinė, pagal žemaičių padavimą, savo pasišventimu išvadavo Kęstutį iš Kryžiuočių nelaisvės. Šį motyvą vokiečių poetė Agnes Miegel yra panaudojusi savo eilėraštyje "Kynstut" (Kęstutis). Mylinės, tos Nemuno "undinės" nuo Kauno, vardas, atrodo, nėra poeto pramanytas, bet randamas ir lietuvių tautiniuose varduose. Bet, kad poetas gali sukurti vardą, matyti iš Mickevičiaus "Gražinos". Kad ir fiktyvus, šis vardas taip prigijo, kad ne viena dukrelė buvo ir yra tuo vardu pakrikštyta: viską čia nulėmė poemos patriotinis motyvas. Besąlyginio karžygiškumo motyvas Rėzos poemoj pakeistas švelnesniu: tikėjimu, kad kryžiuočius pavyks paveikti dovanomis:

Kilk į žygį, o Myline!
Kas gi kitas jį vaduos?
Nes tave kasdien jis mini
Savo pančiuose kietuos.
Ir ji leidžias į kelionę
Nuo Kėdainių paskubom:
Gal jį išvaduos maloniai
Savo nešamom aukom.

Bet ir tai negelbstint, paaiškinimas, kas Kęstutis, išvadavimo eigą pagreitina. Toks, lyg augštesnės jėgos įsikišimas, išgelbsti vaidilutės Zemos garbę baladėj "Baltijos sakmė", nors ir tenka fiziškai žūti, Skomantui ryžusis vaidilutę jėga pasigrobti. Čia lyg ir jaučiama graikiško "moiros" (likimo) įtaka. Bet kitoj baladėj, "Liepoj prie Reselio", jau Dievo Motina sutramdo prūsų krašto žudikus.

Kaikuriose Rėzos baladėse parodytas pasyviai kenčiančios lietuvaitės paveikslas. Tokios baladės yra "Elva ir Selmis" ir "Sigalas ir Ina" (čia vardai lyg artimesni anglų Macphersono 'Osiano poemų" vardams). Iš tikrųjų tos baladės kurtos pagal vokiečių poeto Biurgerio "Lenorą", kur mūšy kritęs karžygys grįžta pasiimti savo mylimosios. "Inos paveikslas, kaip ir visi lietuvaičių paveikslai Rėzos lyrikoje, švelnus, jos skausmas sentimentalus" (A. Jovaišas, "Liudvikas Rėza", Vilnius 1969, p. 209). Bet kaip ten bebūtų, Rėzai patriotizmas rūpėjo pirmiausia, tam ypač pasitarnavo Lietuvos istorija. Dėl to ir Inos mylimasis Sigalas su Jogailos kariuomene vyko į Žalgirio mūšį.

Lietuvaitės paveikslas pasirodo ne viename pagal liaudies dainą parašytame Rėzos eilėraštyje. Jį, atrodo, ypač žavėjo brangintinos etninės lietuvaitės savybės — sielos nekaltybė ir tyrumas, ištikimumas ir pastovumas meilėje, prisirišimas prie tėvų namų ir elegiškas atsisveikinimas su jais ištekant, graudingas gedėjimas kare kritusio brolio. Tos savybės matomos tokiuose Rėzos eilėraščiuose, kaip "Nuotakos atsisveikinimas", "Mergaitė prie šaltinio", "Rauda dėl brolio" ir kitos. Joms atitikmenų galima rasti jo "Dainų" rinkinyje. Duodamas savo veikėjai vardą, Rėza lyrinį eilėraštį priartina prie epinės baladės. Taip "Nuotakos atsisveikinime" ilgą atsisveikinimo monologą išsako Eli (romantinis vardas), po to pasirodo ir jaunikio pulkas su dainomis.

Rėzai ypač rūpėjo dorinis lietuvaitės kilnumas. Turbūt nieko skaudesnio jai nėra, kaip meilės ryšio nutrūkimas, "mirusi meilė":

Kur aš neliūdėsiu?
Kur aš neraudosiu?
Nieko to
Nematau,
Ką širdy turėjau.

Karžygiškas ar tylus pasiaukojimas, sielos tyrumas, būdo nuosaikumas ir kitos panašios lietuvaitės savybės, kurias savo poezijoj kėlė Rėza, žavėjo ir tokius žymius ano meto poetus, kaip Adomą Mickevičių, Goethę, Puškiną, Lermontovą, Hugo, Chamisso ir kitus, kurie jai skyrė didesnius ir mažesnius, bet nuoširdžiai parašytus kūrinius. Nors jau praėjo pusantro šimto metų nuo Rėzos apdainuotos lietuvaitės, bet jos gerosios savybės tebėra gyvos ir šių dienų lietuvaitėj, ką rodo neeiliniai pavyzdžiai net anapus ribos.

K. RUSECKAS LIETUVAITĖ

KĘSTUTIS IR MYLINĖ
(Žemaičių padavimas)

Girdis vakaro vėjely
Skundas marių pakrašty:
Grįžk, o grįžk iš tolaus kelio,
Vilnys, neškit jį arti!

Tai Kęstutis iššygiavo
Prieš aršiuosius kryžeivius,
Karžygys, kurs išvadavo
Iš vergijos žemaičius.
Bet per audrą prie Nogatės,
Kritus žirgui į lankas,
Vien kovot už laisvę pratęs
Kliuvo priešui į rankas.

Girdis vakaro vėjely
Skundas marių pakrašty:
Grįžk, o grįžk iš tolaus kelio,
Vilnys, neškit jį arti!

Kilk į žygį, o Myline!
Kas gi kitas jį vaduos?
Nes tave kasdien jis mini
Savo pančiuose kietuos.
Ir ji leidžias į kelionę
Nuo Kėdainių paskubom:
Gal jį išvaduos maloniai
Savo nešamom aukom.

Girdis vakaro vėjely
Skundas marių pakrašty:
Grįžk, o grįžk iš tolaus kelio,
Vilnys, neškit jį arti!

Bet jos prašymo neboja
Riteris piktu žvilgsniu.
Turi moteris kilnioji
Eiti pajuokai žmonių
Pančiuose sunkiuos per minią.
O skausmu dar didesniu
Prisipildo jos krūtinė,
Klausant pergalės giesmių.

Girdis vakaro vėjely
Skundas marių pakrašty:
Grįžk, o grįžk iš tolaus kelio,
Vilnys, neškit jį arti!

Ten, kur palei Balgą budį
Niūrūs mūrai jums pamos,
Ten viena belaisvė liūdi
Be tėvynės mylimos,
Ir be to, kur pasirinko,
Kurs jos laimė, ir viltis,
Ir žvaigždė . . . Ak, viskas dingo.
Jie Kęstutį nužudys . . .

Girdis vakaro vėjely
Skundas marių pakrašty:
Grįžk, o grįžk iš tolaus kelio,
Vilnys, neškit jį arti!

Nors nelaimės audros ūžia,
Bus kitaip, gera širdie!
Jūros bangos, nors įtūžę,
Dūžta pagaliau krante.
Sargas mato, kas Kęstutis:
Lietuvos valdovas jis!
Skaudų liūdesį pajutęs,
Tuoj jam atveria duris.

Girdis vakaro vėjely
Skundas marių pakrašty:
Grįžk, o grįžk iš tolaus kelio,
Vilnys, neškit jį arti!

Laisvės valandą žėruoja
Mėnuo jūroje skaistus,
Valtis su karštai lauktuoju
Štai artėja į krantus.
Tenai laukia vyčiai vado,
Džiaugias vyrais jis drąsiais;
Priešą pilį vos surado,
Tuoj ji virto griuvėsiais.

Nugalėjai, nugalėjai,
O Myline, tu skausmu!
Grįžo tas, kurį mylėjai,
Tas, kuriam pasižadėjai,
Kad vėl trauktum link namų.

Vertė A. TYRUOLIS

MOTERYS ŠIŲ DIENŲ PASAULYJE

P. GAUČYS

Nūdien moterys gali būti (bent JAV-se) teisėjomis, karininkėmis, policininkėmis, telefonų laidų jungėjomis, taksiu vairuotojomis, vandentekio mechanikėmis, redaktorėmis, biznio įstaigų vedėjomis ar motinomis ir šeimininkėmis, bet ne tomis pavaldžiomis būtybėmis, kuriomis buvo anksčiau. Visose gyvenimo srityse moterų gyvenimas žymiai pakito, o kartu su tuo ir tradiciniai lyčių santykiai. Maža išliko tom permainom nepaliestų moterų ir maža bėra moterų, galvojančių taip, kaip buvo galvojama prieš dešimtį metų. Nūdien moterų judėjimas įsiskverbė į kiekvieną visuomenės sluoksnį. Tačiau nepaistant šitų laimėjimų, jos patyrė ir nesekmių, iš kurių pati skaudžiausia yra ta, kaip pr. metais New Jersey ir New Yorko valstijų balsuotojai atmetė lygių teisių papildymą prie konstitucijos, tuo būdu tas papildymas įstrigo, nes reikia, kad keturios valstijos jį ratifikuotų. Būdinga betgi tai, kad tas įstrigimas įvyko ne dėl vyrų, bet pačių moterų pasipriešinimo, nes jam įsigaliojus, jos sako, viešosios išvietės būtų bendros abiems lytims, jos nebegautų alimentų, karo metu jos turėtų eiti į frontą. Tad, kaikurių moterų įsitikinimu, būtų geriau pasitenkinti specialiais priešdiscriminacinais įstatymais ir nereikalauti konstitucijos papildymo, kuris gal turėti nenumatytų socialinių pasėkų.

Daug svarbesnis už tas nesekmes yra psichinis nusiteikimas, kuris įtakojo daugelį kasdieninio gyvenimo pakitimų. Pasikeitė moterų nusiteikimas savo vaiku, ypač dukterų atžvilgiu, leidžiant joms būti nepriklausomomis. Bet ypač dideli psichiniai pakitimai įvyko jaunų moterų tarpe. Dabar jos nebelaiko vedybų svarbiausiu savo gyvenimo tikslu. Dabar, turėdamos plačių galimybių, jos gali ištekėti ar neištekėti, turėti vaiku ar jų neturėti. Kartu su moterų psichinės būsenos pakitimu, pakito ir vyrų. Pr. metais Harris surinkti duomenys parodė, kad 50% vyrų pritaria moterų didesnėms galimybėms. Jų dauguma moterų nusiskundimus laiko pagrįstais. Tuo tarpu kai vieni pagerėjimai įvyko dėl moterų lygybės reikalavimų, kiti buvo įvykdyti pripažinus moterų lygių teisių reikalavimų teisingumą. Beveik visose srityse — biznyje, profesijose, paprastuose darbuose, švietime, politikoje, šeimoje — įsigalėjęs naujas vyrų ir moterų nusiteikimas įgalino geriau suprasti kiek dar daug reikia padaryti lyčių teisių sulyginimui.

Dabartiniu metu biznio vadovybėse tebevyrauja vyrai. Iš 1300 didžiųjų JAV bendrovių tik 150 moterų yra direktorės (prieš 5 metus jų tebuvo tik 20). Su mažomis išimtimis moterims nepavyko pakilti augščiau viceprezidentės pareigų didžiose, senose pramonės šakose, kaip pvz., plieno, naftos, geležinkelių. Joms geriau sekėsi kompiuterių, komunikacijos ir finansų srityse. Bet pamažu joms atsidaro ir šis biznio pasaulis. Vis daugiau ir daugiau moterų gauna jaunų vadovių ir gaminių pardavimo atstovių pareigas, kas veda į augščiausias vietas. Ir atlyginimų srityje joms vis dar nepavyksta susilyginti su vyrais. Jeigu, pvz. vyrų vidutinis metinis atlyginimas siekia 23.000 d., tai moterų tik 17.000 d. Jeigu vidutinis vyrų viršininkų pavaldus personals sudaro 30 asmenų, tai moterų tik du ar trys. Tai rodo, kad moterys gali atlikti joms pavestas pareigas, bet jos nevadovauja. Priešmoterišką nusiteikimą patiria netgi ir sekmingiausiai besidarbuojančios moterys. Prieš pasiekdamos didesnių laimėjimų, jos turi nugalėti daug įvairių trukdymų ir kliūčių. Tačiau nepaisant visų kliuvinių, vis daugiau moterų pasižymi biznio srityje. Jau yra moterų gaunančių 100.000 d. ir didesnį metinį atlyginimą.

Profesinį darbą dirbančios moterys sudaro 17% visos JAV darbo jėgos, nors dauguma jų yra mokytojos ir slaugės. Bet vis daugiau jų eina į medicinos ir teisių profesijas, gal todėl, kad tos profesijos reikalauja tokių sugebėjimų, kurie gali atsispirti lyties prietarams. Iš visu studijuojančių mediciną, 25% sudaro moterys (1971 m. jų buvo 11%). Iš visų studijuojančių teises, 20% sudaro moterys (1971 — 8,5%). Mat, dabar moterys ieško patarimų pas moteris advokates. Tą patį reiškinį pastebime ir gydytojų, ypač ginekologų atžvilgiu. Iš visų dirbančiųjų sveikatos srityje moterys sudaro 80%, nors jų dauguma yra slaugės ir technikinis personalas. Iš gydytojų tik 9% yra moterys.

Jau nuo seniau moterys turėjo šiek tiek įtakos JAV įvairiose Bažnyčiose. Bet dabar jų reikšmė vis didėja. Daugiausia ginčų sukelia jų įšventinimas į kuniges. Katalikų Bažnyčia joms leidžia būti skaitovėmis mišių metu, o taip pat padalinti komuniją. Per pastarąjį dešimtmetį yra įvykes nepaprastas pakitimas vienuolių gyvenime. Joms leista išsivilkti iš vienuoliškų rūbų, išeiti iš vienuolynų ir gyventi su pasauliečiais. Protestantų Bažnyčia moterims leidžia sekmadieniais kalbėti iš sakyklų. Metodistų Bažnyčia įšventino kunigėmis 576 moteris (1970 — 32), o presbiterijonų Bažnyčia 200 (1972 — 100). Liuteronų Bažnyčia pradėjo moteris išventinti kunigėmis 1970 m. ir dabar jų turi 27. Episkopalų Bažnyčioje dėl to vyko aštrūs ginčai, bet šiais metais joms buvo suteikta teisė. Dabar 251 moteris studijuoja jų seminarijose ir tikisi patapti kunigėmis.

Daugiau kaip 40% moterų dirba tradicinius moteriškus darbus, kaip pardavėjos, sekretorės, sąskaitininkės, telefonistės ir t.t. Jų atlyginimas žemas. Bet ir tuos darbus vis sunkiau begauti net ir baigusioms kolegijas, nes daugelis vyrų rungtyniauja su jomis. Kartais

ŽIEMA

išmokus kokį praktišką darbą, greičiau galima įsidarbinti ir gauti augštesnį atlyginimą. Dabar ne retenybė rasti moteris dirbančias telefonų laidų jungėjomis ir laipiojančias į telefonų stulpus, ar garvežių mechanikėmis ir kitus sunkius darbus. Kadangi vyrai bijo, kad moterys neatimtų iš jų darbų, neretai jie daro joms įvairių kliūčių ir nemalonumų. Taip pat joms sunku įsiveržti į darbo unijas, nes vyrai nepasitiki jų ištverme.

Kelia nuostabą tai, kad moterys dabar ėmė veržtis ir į karinę tarnybą. Iš 2,1 milijonų karių, 91.000 yra moterys. 4.600 yra karininkės ir 2 generolės. Viskas kariuomenėje, išskyrus pėstininkus, artileriją ir kitas tiesiogines kovos ginklų rūšis, dabar joms prieinama. Taip pat augščiausi laipsniai. Jaunos moterys dabar gali pretenduoti į tokias vietas, apie kurias anksčiau negalėjo nė svajoti. Dauguma moterų tarnauja štabuose, bet netrukus jos galės būti įvairių užduočių lėktuvų lakūnėmis. Kariuomenė dabar turi moterų kapelionių, helikopterių lakūnių, tankų vairuotojų ir apmokymo instruktorių. Laivyne jos tarnauja povandeninių laivu technikėmis, vilkikų virvių rišėjomis, lėktuvų nituotojomis, buldozerių operatorėmis ir narūnėmis. Jos turi pereiti visą mankšta, išmokti šaudyti, pilnoje aprangoje bristi per purvą. West Pointo karininkų akademija priėmė 100 merginų kadečių, Jūrų akademija — 80 ir Oro jėgų akademija 100. Jos turi nešioti uniformas. Kariai noriai priima moteris. Kol kas iškyla nepatogumai dėl tualetų ir prausyklų, bet jau jie baigiami nugalėti. Nėščioms moterims nebereikia išeiti iš tarnybos. Jos gauna dešimt savaičių atostogų.

Nors moterys sudaro 53% JAV rinkikų, bet tik 5% atsiduria renkamųjų sąrašuose. To nepaistant, 7000 moterų yra išrinktos įvairioms pareigoms arba dvigubai daugiau nei prieš penkerius metus. 18 moterų buvo išrinkta į paskutinį kongresą. Pr. metais Mississippi ir Kentucky valstijos išrinko moteris vice gubernatorėmis. Daugiau kaip 1.200 moterų 1974 m. kandidatavo į valstijų seimelius. Joms labiausiai sekasi patekti į miestų tarybas, įvairias komisijas. Iš ten vis daugiau pereina į valstijų ir federalinius biurus. Dabartiniu metu Connecticuto ir Washingtono valstijų gubernatorėmis išrinktos moterys. Ir viena yra kabineto ministerė.

Amerikiečių šeimų irimas, taip plačiai išgarsėjęs praeitam dešimtmetyje ir neretai sveikinamas kaip moterų išsivadavimas, vis dar nėra pilnutinis. Tačiau amerikiečių pažiūros į vedybas ir į šeimą tikrai pakito. Sakoma, kad daugeliu atvejų šeimos nepastovumas pastūmėjęs moteris į didesnę nepriklausomybę ir savo teisių reikalavimus. Platesnė nepriklausomybė ne būtinai nesuderinama su šeimos pastovumu, tačiau ji sudaro didelę įtampą.

Pirmą kartą JAV istorijoje gyventojų surašymo biūro duomenimis pr. metais vidutinė šeima sudarė mažiau kaip tris asmenis. Vedybų skaičius mažėja, o skyrybų vis didėja. Vis daugiau moterų ilgesnį laiką palieka netekėjusios, o ištekėjusios turi mažiau vaikų. Vyrai ir žmonos dabar susitaria, kad jie lygiomis su žmonomis dirbs namų ruošos darbus. Tačiau praktikoje dažnai būna taip, kad jos, grįžusios iš darbo, turi pačios vienos atlikti visus šeimininkystės darbus. Kaikuriose mokyklose mergaitės mokomos vartoti plaktuką ir kalti vinis, o berniukai minkyti tešlą ir kepti pyragus. Taip daroma ne tiek norint sukeisti vaidmenis, kiek jais pasikeisti. Panašiai mergaitės, labiau nei bet kada anksčiau, metasi į tradiciniai vyrišką sportą.

Vidurinių mokyklų ir kolegijų gimnastikos klasės tampa abiem lytims bendromis, nes valdžios potvarkiai reikalauja abiejų lyčių lygaus traktavimo mokyklose, gaunančiose federalinę pašalpą. Per praėjusius keletą metų šimtai tūkstančių mergaičių vidurinėse mokyklose ir kolegijose pradėjo rungtyniauti bendrose sporto komandose.

Kitose pasaulio dalyse moterys irgi juda pirmyn, ypač pažangiose šalyse. Ūkinė pažanga yra būtina moterų išsilaisvinimui. Tautai supramonėjus, moterys išsilaisvina iš daugelio įprastinių naštų ūkiuose ir šeimose. Europos moterys jau toli pažengusios. Pavyzdžiui, Prancūzijoje yra 22% advokačių, 18% gydytojų, 40% medicinos studenčių ir 90% vaistininkių. Prancūzijos ministerių kabinete yra dvi moterys ministerės. Neseniai išleistais įstatymais skyryboms ir abortams nustatytos lengvesnės sąlygos, išplėstos moterų nuosabybės teisės, kurios anksčiau buvo labai nepalankios moterims. Daugelis pakitimų yra labiau tariami nei tikri. Profesijose dirbančių moterų yra daugiausia Paryžiuje. Provincijoje įstatymai pakito daug greičiau nei papročiai, kurie iš moterų daugiau reikalauja šeimininkavimo bei smulkių darbų.

Anglijos moterys daug šalčiau žiūri į feminizmą ir vengia susikirtimų su visuomene ir valdžia. To nepaisant, pr. metais buvo išleistas įstatymas užtikrinąs tą patį atlyginimą už tą patį darbą, kaip ir vyrams. Čia moterims daug pasitarnavo konservatorių partijos vadovė Margaret Thatcher, kuri šiaip yra abejinga feminizmui.

Italija stengiasi pasekti savo šiaurės kaimynais. Pr. metų pabaigoje Romos gatvėmis žygiavo 20.000 moterų, reikalavusių leisti abortus. Parlamentui pateiktas įstatymo projektas, kuriuo bus leidžiama, gydytojui sutikus, daryti abortus per pirmuosius tris nėštumo mėnesius.

Skandinavijoje kova už teisių lygybę yra beveik visiškai laimėta. Skyrybos palyginti lengvai duodamos, o abortai beveik netrukdomai leidžiami. Švedijoje kiekvienas tėvų gali gauti laikinę kompensaciją už namie prižiūrimą kūdikį ar slaugomą sergantį vaiką, jei dėl to negali eiti į darbą.

Besivystančiose Azijos, Afrikos ir Lotynų Amerikos šalyse moterys žymiai atsilikusios. Dideli skirtumai tarp įvairių kultūrų moterų išryškėjo tarptautinėje moterų konferencijoje Meksikos mieste pr. metų vasarą. Arabų šalyse moterys tebėra izoliuotos ir pajungtos. Saudi Arabijoje jos dar tebegyvena haremuose. Egipte ir Libane jau ryškios jų išsilaisvinimo žymės.

Patapdama pirmąja moterimi diktatore, Indijos Indira Gandhi dar kartą įrodė, kad moterys gali dominuoti, lygiai kaip ir vyrai. Indonezijos moterys mažai tesirūpina išsikovoti vienodą su vyrais atlyginimą ir gauti teisę daryti abortus, nes jos vis dar turi tenkintis priverstinom vedybom ir daugpatyste. Pr. metais išleistas įstatymas apsunkina vesti antrą žmoną ar paleisti žmoną, teisme pasakius: "Aš skiriuos nuo tavęs!" 1975 m. Tajaus moterys gavo teisę būti renkamos kaimo seniūnėmis ar kariuomenėje pasiekti generolo laipsnį. Bet jos visvien be vyro sutikimo negali pasirašyti jokio sandėrio ar prašyti užsienio paso.

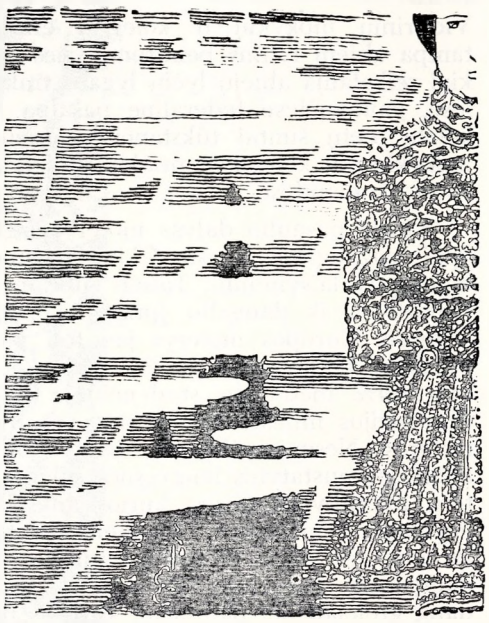
Dauguma japonių moterų dirba laukuose įvairiausius darbus, o grįžusios iš jų susidoroja su visa namų ruoša.

Kinija įrodė, kad ir totalinė revoliucija nebūtinai moterims suteikia lygias teises. Ten moterys dėvi tokius pat rūbus kaip ir vyrai, bet išskyrus Mao Tse Tungo žmoną (kuri dabar kalinama) labai nedaugeliui moterų buvo patikėtos kokios svarbesnės pareigos.

Sociologų manymu, neaišku kaip toli moterys eis ir kaip greitai, nes pačios moterys keičia savo paskirtį, atskiria ją nuo vyrų pasaulio ir siekia kažko kito. Sakoma, kad vyrams šis pakitimas patinkąs. Esą jie randa, kad moterų išlaisvinimas vykstąs jų naudai — palengvinąs kaip duondavių vaidmenį. Tačiau nereikia užmiršti, kad daugelis vyrų žiūri į moterų pakilimą kaip į grėsmę ir mėgina laikyti moteris — žmonas ir dukras — "savo vietoje". Juo daugiau moterų ima ieškoti darbo, juo daugiau vyrų bijo, kad jie gali prarasti savąjį ar susidurti su stipriu rungtyniavimu. Ir tikrai, didžiausi sunkumai iškylą iš moterų judėjimo reiškiasi ekonominėje srityje. Kaip moterys gali susilaukti lygybės darbe, jeigu tų darbų trūksta ar iš viso nėra? Lygybė gali būti tik greitai tarpstančiam ūkyje. Kai to nėra, teisingumas gali reikalauti didesnio lyčių vaidmens pertvarkymo, kad vyrai prisiimtų daugiau namų ruošos darbų, moterims išeinant iš namų dirbti. Tokį pertvarkymą bus sunku įvykdyti tiek vyrams, tiek moterims, nes psichologinės kliūtys bus labai didelės. Bet, juk mes visi norime būti pripažinti pilnateisiais dalyviais namie, darbe ir plačiame pasaulyje. Tad reikia atatinkamai ir elgtis.

M. ŽYMANTIENĖ ILIUSTRACIJA

SAPNŲ PASAULIS



M. K. ČIURLIONIS VINJETĖ

ZENTA TENISONAITĖ

I

Miegas yra fiziologinis smegenų stabdis. Jo tikslas — smegenų poilsis ir apsauga. Nors miegas sulėtina smegenų veiklą, bet visiškai nesustabdo. Tokiu būdu, miegant, sapnai gali trukdyti dvasinį gyvenimą, jie lydi žmogų nuo gimimo iki mirties.

Sapnai yra vartai į naują pasaulį: gyvą, jausmingą ir impulsyvų. Sapnuose atsispindi visi sielos sluogsniai, kurie gali duoti pagrindą poezijai, religijai ir filosofinėms pasaulėžiūroms. Sapnas atrodo kaip senovinė kalba, iš kurios yra kilusios visos kitos pasaulio kalbos.

Per tūkstančius metų žmogus bandė įsirausti į patį giliausią sapno branduolį, bet ir šiandien dar miegas ir sapnas yra paslaptis kelianti mįsles ir jaudinanti vaizduotę. Apie sapnus rašo Biblija, senovės eigptiečių raštai. Net ir sumerai turėjo sapnininkus. Tą magų ir aiškeriagių uždavinį mūsų moderniais laikais perėmė psichologai, o miego laboratorijos su instrumentų ir aparatų pagalba bando iššifruoti nesuprantamą sapno simbolių kalbą. Psichologai sako, kad sapne nieko nėra "tarytum". Sapno įvykiai miegančiam žmogui yra tokia pat reali tikrovė, kokią jis patiria budėdamas. Aišku, galima klausti, kas iš viso yra tikrovė? Nors šių dienų mokslininkai daugiau yra linkę žiūrėti į sapnus, kaip neturinčius prasmės, negu pripažinti mūsų proto ribotumą. Gi sapnai, per amžius išsaugoję savo paslaptingą pobūdį, kasdien dar ir dabar kelia mįsles, kurios nėra galutinai išspręstos.

Maždaug trečią dalį gyvenimo žmogus pramiega. Ir ne tik žmogus, bet ir kitos augštesnės gyvulių rūšys. Miegas žmogų atgaivina. Dingsta nuovargis ir jis įgauna naujų jėgų. Negalėdamas miegoti žmogus susirgtų ir mirtų.

Psichiatrai Eugen Bliss ir Lincoln Clarc darydami bandymus su Utah universiteto studentais atrado, kad po 72-jų valandų nemigos jie gaudavo panašias haliucinacijas, kurias sukelia tam tikri narkotikai. Įdomu tai, kad ilgai negalint užmigti gaunamas apsinuodijimas, kuris tikriausiai baigtųsi mirtim. Tokie rezultatai buvo gauti bandymuose su gyvuliais. Aišku, kartais atsiranda pavieniai asmenys, kuriems tereikia labai nedaug miego, bet tai nesudaro taisyklės. Nemiga, letarginis miegas, ar nėnesiais buvimas be sąmonės (coma) yra pataloginiai reiškiniai.

Miego terapija šiandien yra tapusi modernios medicinos metodu. Miegas atstato dvasinę ir fizinę pusiausvyrą. Žaizdos greičiau gyja ir vaistai gali geriau kovoti su ligos sukėlėjais. Šita miego terapija nėra naujiena, jau senųjų egiptiečių ir graikų gydytojai ją taikydavo savo ligoniams gydyti.

II

Sapnai turi vieną bendrą charakterį: jie nesilaiko tų logikos dėsnių, kurie valdo mūsų budinčią sąmonę techniškame pasaulyje. Sapnai sukuria savitą pasaulį, kuriam laikas ir erdvė neturi įtakos. Sapnuodamas žmogus mato įvykius, kurių niekad nebuvo ir tikrovėje nėra. Žmogus sapnuoja gražius, nuostabius dalykus, jaučiasi laimingas, bet kartais sapne gali kęsti baimę ir sapnas tampa tikras slogutis. Sapne galima ypatingai greit pakeisti vietovę. Tuo pačiu akimirksniu įkūnyti du ar daugiau asmenų. Kalbėti kalbomis, kuriomis paprastai nekalbama. Matyti spalvotus reginius arba sekti juodai-baltą filmą. Sapnai yra fantazijos šaknys, kurioms nėra jokių materialinių ribų. Sapne viskas vyksta tuo pačiu dabarties laiku. Sapnuotojas yra kartu filmas, projektorius, artistas, scena, dekoracija, žiūrovas. Visi įvykiai, figūros ir reginiai kyla iš vieno ir to paties šaltinio — sapnuojančio žmogaus. Pasirodo, kad netekęs regėjimo, žmogus dar ilgai mato sapnuose. Vėliau jo sapnai palengva pereina į kitą rūšį ir jis sapnuodamas jau neberegi, bet girdi, junta, juda ir užuodžia. Regintis žmogus rečiau sapnuoja garsus, dar rečiau skonį ir kvapą.

Po antro pasaulinio karo naujai išsivysčiusiai technikai pasidarė lengviau surinkti objektyvesnius davinius. Matuojant smegenų elektrišką veiklą ir akių judesius galima nustatyti ar žmogus sapnuoja. Miegančiame žmoguje elektriška veikla kinta ir parodo miego gilumą. Per naktį žmogus išmiega keletą miego ciklų, kurie kelčiasi nuo lengvo iki gilaus miego. Nuo 15-kos

iki 20 procentų laiko tenka sapnams, kurių vidurkis trunka nuo pusantros iki dviejų valandų. Priešingai kaip buvo anksčiau manyta, kad sapnas slenka tuo pačiu tempu, kaip ir budint. Pasirodė, kad pažadinus miegantį, kurio akys miegant darė vienodus horizontalius judesius, jis pasakė sapne sekęs teniso rungtynes. Taip pat galimas dalykas, kad sapno epizodas, kuris atsibudusiam atrodė ilgas, galėjo būti labai trumpas. Seniau buvo manoma, kad išoriniai įspūdžiai, kaip beldimas į duris, deganti žvakė, galėtų paveikti sapno rūšį. Šiandien pasirodo, kad išoriniai įspūdžiai miegant neturi daug reikšmės sapnui.

Dažniausiai atsibudus sapnas bematant pamirštamas, arba tik dalinai palieka atminty. Bet yra sapnų, kurie ypač ryškiai atsimenami. Vienas dalykas aiškus: juo gilesnis miegas, juo sunkiau atminti sapną. Bet kada miegas yra lengvas ir neramus, sapnuotojas matys daug daugiau reginių. Sunku pasakyti kaip ilgai užtrunka vienas sapnas. Spėjama, kad sapnų vidurkis yra 28 sekundės. Bet šitie sapnai yra sukelti laboratorijose ir galbūt natūraliai miegant sapnuojama ilgiau. Tai nėra ištirta. Dar kyla klausimas, ar žmogus atsakingas už savo sapną? Plutarchas (50-123) pamini, kaip Marsias sapnavo nužudęs Syracusų tironą Dionysios. Už tą sapną jis buvo nuteistas mirties bausme, aiškinant, kad galėjęs taip sapnuoti tik delto, kad dienos metu turėjęs panašias mintis. Viduramžiais neviena moteris susapnavusi velnią pakliuvo, kaip ragana, ant laužo. O Talmudas sako: "kas ir koks žmogus yra, tą jis ir sapnuoja.'

S. Freud (1856-1939) sako, kad sapne pasirodo neišsipildžiusieji norai ir paslėptos aistros. Bet C. Jung (1875-1961) ir kiti modernūs psichologai nesutinka su ta teorija, nes jinai perdaug ribota. Sapno kilmės priežastis ir reikšmė turi daug platesnes apybraižas. Jau ir Kantas yra įspėjęs, kad sapno neįvertinimas "galbūt beverčiai pražiūri pro šalį didelę gamtos paslaptį." Gi arabų priežodis sako: "katino sapnuose gyvuoja pelės."

III

Jau nuo labai senų laikų žmonija skyrė sapnams daug dėmesio. Seniausiame iki šiol rastame rašte, Gilgameš epe, sapnui skiriamas dievų valios apreiškimas. Londone, Britų muziejuje, yra 4000 metų senumo egiptiečių papirusas, kuriame pasakojama apie sapnus. Ir iš Babilonijos bei Asirijos laikų yra rasti plytelių tekstai, kuriuose rašoma, kad dievai būdavo prašomi duoti gerą sapną, kuris būdavo religinės reikšmės. Sapnas pranašaudavo ateitį. Tokiu būdu sapnų tiesioginė įtaka kasdieniniam gyvenimui buvo labai svarbi. Net ir karus nulemdavo sapnai, pav. karaliaus Assurbanipalo (669-633) žygis prieš elemitų karalių Te-Uman. Assurbanipalą tam karui paragino deivė Istar, kuri pasirodžiusi sapne prižadėjo pagalbą. Karalius karą laimėjo, o priešui liepė nukirsti galvą.

Senovėje, norint gauti pranašingą sapną, reikėdavo eiti į šventyklą ir ten miegoti ištisą naktį. Tam tikslui egiptiečių ir babiloniečių šventyklose būdavo įrengtos miegojimui patalpos. Buvo žinoma kaip dirbtiniu būdu sukelti miegą ir iššaukti sapną. Atlikus tam tikras apeigas, sapne pasirodydavo požemio deivė Hekatė. Ir senovės kiniečiai praktikuodavo šventyklos miegą, kuriam autosugestija darydavo didelę įtaką.

Chaldėjos sapnų aiškintojų amatas būdavo labai augštai vertinamas net ir Vidužemio jūros kraštuose, kaip rašo istorikas Strabo. Šita chaldėjų įtaka liko ir semitų ir graikų-romėnų kultūroj. Tokiu būdu ir Senasis Testamentas yra pilnas pasakojimų apie sapnus. Pav. septynios riebios ir septynios liesos karvės. Taip pat Homeras mini pranašingus sapnus. O Talmudas sako: "neišaiškinti sapnai yra kaip neskaityti laiškai."

Graikai-romėnai sapnams skirdavo didelį dėmesį, nors tų laikų mokslininkas Hipokrates (460-377) tai neigė. Bet Hipokrato pažiūros negalėjo pakeisti minios įsitikinimų. Pagal Plato Sokratas yra išsapnavęs savo mirtį. Ir Cesario žmona sapnavo vyro mirtį, bet tas į jos įspėjimus nekreipęs dėmesio ir tapo nužudytas. Gydytojas Galenos (129-199) ligonių gydyme pranašingiems sapnas skyrė svarbią rolę. Tokiu būdu sapnų aiškintojų amatas klestėjo ir net karaliams geras tonas liepdavo turėti asmenišką sapnų aiškintoją. Bet palengva tie sapnų aiškinimai išsigimė ir pavirto savo rūšies prietarais, aiškiaregiai šarlatanais. Seniau Europoje sapno fenomenu domėjosi Albertus Magnus (1193-1280), Villanovanus (1235-1312). Paracelcus (1494-1541), ispanas Fajado (ca. 1600) ir Leibnitz (1646-1716). Net ir visą okultizmą smerkiantis "Malleus Maleficarum" iki tam tikro laipsnio leido tikėti sapnams.

Amžiams slenkant nuomonės apie sapnus ėmė gerokai skirtis, bet viena mintis liko bendra visiems — kad yra sapnų, kurie turi prasmę. Bet tai prasmei atidengti yra reikalingas raktas. S. Freud'o teoriją, kad sapnų priežastis yra seksualinė aistra, ginčija jo mokinys Alfred Adler (1870-1937). Tirdamas sapnus jis vietoj seksualinės aistros centran stato valdžios troškimą. Tuo būdu Adler nuopelnas yra tas, kad jis iš biologinio žmogaus (Freud) sukuria kitą tipą, kuris jau yra socialinė būtybė. Bet nuo tikro sapno fenomeno išaiškinimo abu psichologai dar buvo gerokai nutolę.

Carl G. Jung savo sapnų teoriją remia žmogaus pasąmone, kuri yra pirminė ir kūrybinė jėga žmoguje. Greta asmeninės pasąmonės Jung iškelia kolektyvinės pasąmonės svarbą, kurią jis laiko žmogaus dvasinio gyvenimo šaltiniu, nes pagrinde žmogus nėra vien medžiaginė būtybė. Pagal Jung sapnai turi tipiškus motyvus, kurie pasikartoja daugelio žmonių sapnuose. Ir tų motyvų reikšmė dažnai ta pati. Tuo būdu sapnai sudaro gerą galimybę ištirti pasąmonės mechanizmą ir turinį. Kad yra sapnų, kurie gali turėti pranašingą charakterį Jung neginčija. Sapnai parodo žmogaus sielos nuotaiką, jėgą ir galimybes. Sapnas nekyla iš logiško arba jausmų gyvenimo šaltinio, bet yra liekana keisto dvasinio veiksmo, kuris vyksta žmogui miegant. Šitas atsiradimas atskiria sapną nuo sąmonės turinio ypatingai savitu būdu, kuris priešingas sąmoningam galvojimui. Akylus stebėtojas pamatys, kad, nežiūrint į tai, sapne visgi lieka tam tikros detalės, kurias sukėlė praeities įspūdžiai, mintys ir nuotakos. Primityvios kultūros tautose iš sapnų kilo tikėjimas į dvasias ir demonus.

IV

Iš tikrųjų sapnas yra keistas ir svetimas kūrinys, kuris turi daug "blogų savybių". Jis dažnai pasižymi logikos stoka, dviprasme morale, negražiais reginiais ir beprasmiškumu. Aplamai, pagal Jung, bandyti išaiškinti sapno prasmę yra betikslis dalykas. Nors žmonėms dažnai pasikartoja tie patys motyvai, kaip pav. skristi, bėgti, kristi, kopti laiptais, vaikščioti nuogam, netekti dantų, bet kiekvienam tie simboliai

gali turėti kitokią prasmę. Taip pat hipotezė, kad sunkūs sapnai kyla del blogo virškinimo, ar nepatogios miegančio padėties irgi nėra patvirtinta, nors ir tie dalykai gali sukelti sapne sloguti. Taip pat nėra įrodyta, kad sapnai būtų neišpildytų norų "patenkinimas", nors ir tokie sapnai gali pasitaikyti.

Kadangi sapnas yra pasąmonės produktas, jis duoda psichologams daugiausiai davinių apie pasąmonės veiklą. Bet nevisi sapnai yra vienodai svarbūs. Jau ir pirmykštės tautos skyrė "mažus" ir "didelius" sapnus. Žmogus kartais gali sapnuoti sapną, kurį atmins visą gyvenimą. Bet pati didžiausia sapnų dalis yra bematant pamirštama.

"Sapnas yra prasmingas dvasinės veiklos rezultatas miegant, nežiūrint kokio pobūdžio jis bebūtų" teigia Erich Fromm. Žmogaus gyvenimas budint yra pilnas veiksmo, miegant jis netenka to aktyvumo. Sąmonė yra dvasinė veikla budint, kurioje žmogus tikrai mato išorinį pasaulį. Pasąmonė yra tipiškas panašaus charakterio dvasinis gyvenimas, kuriame ryšys su išoriniu pasauliu yra nutrūkęs, ir žmogus nebeveikia, bet pergyvena. Pasąmonė yra tiesioginiai sujungta su neveikla.

Miegantis žmogus neturi ryšio su išoriniu pasauliu. Iš to seka, kad tikrovės ribos priklauso nuo pačios tikrovės rūšies. Kada išorinio pasaulio įtaka yra teigiama, miegant šios įtakos stoka sumažins sapno veiklumą taip, jog jo turinys bus menkesnis, negu dvasinė veikla budint, į kurią veikia pozityvi aplinka. Bet ne visada tikrovės aplinka yra teigiama. Esant jai neigiamai, lygiai taip pat miegant gali atsirasti sapnai daug vertingesni, negu dienos įspūdžiai. Kalbant apie išorinę tikrovę turime omeny gamtos pasaulį, kuris yra nei geras, nei blogas. Gamta gali būti žmogui tik naudinga arba pavojinga. Dingus pojūčiams žmogus tampa laisvas ir, arba jis tą gamtą užvaldo, arba nuo jos ginasi. Bet tie dalykai nepadaro žmogaus nei geresniu, nei blogesniu. Išorinis pasaulis, kurį yra sukūręs pats žmogus, yra žmonijos kultūra ir civilizacija, o tai yra jau kitas reikalas. Šito sukurto pasaulio įtaka žmogui yra dvilypė. Nors žmogus pats tiki, kad ji yra be išimties gera. Sugebėjimas sukurti kultūrą (tai yra būdas jausti, tikėti, galvoti), skiria žmogų nuo gyvulio. O kas skiria žmogaus augštesnį išsilavinimą nuo žemesnio, yra kultūros laipsniai. Žmogus gali galvoti, turi jausmus ir ugdo intelektualinius ir meninius pojūčius. Žmogus išmoksta mylėti žmones, išmoksta nugalėti savo egoizmą. Bet kai jis yra atskirtas nuo to sukurto išorinio pasaulio, tai nenuostabu, kad sapnuodamas vėl atkrinta į pirmykštį ir nesukalbamą stovį. Tai paaiškina kodėl sapnai kartais laikomi klaidingų ir primityvių troškimų išraiškomis, kurios kartais net linksta į nusikaltimą, kai žmogaus sapne nebekontroliuoja įprasta aplinka. Bet ir toji aplinka ir sukurta kultūra nevisada yra gera. Žmogaus troškimas valdyti kitus ne tik medžiaginiai, bet ir dvasiniai deformuoja žmogaus sielą ir sugadina būdą tos būtybės, kuri iš prigimties turėtų mylėti kitus ir elgtis žmoniškai. Taip žmogus jau labai anksti išmoksta ne tik gero, bet ir blogo ir gyvena nuolatinėje minčių įtampoje, kas nėra sveika. Šių dienų modernus žmogus kenčia nuolatinį eismo triukšmą. Muzikos ir televizijos triukšmą. Laikraščių sensacijų ir reklamos terorą, kas žmogų galutinai atbukina. Žmogus klausosi melo, kuriuo reikia tikėti kaip tiesa. Žiūri į nesąmones, kurios skaitomos išmintim. Intelektualinis tingėjimas ir nesąžiningumas išdrįsta save vadinti garbe arba teisybe. Prietarai skaitomi moksliškais atradimais. Todėl nenuostabu, kad sapnuodamas žmogus kartais atranda didesnes vertybes, negu budėdamas pasaulio tikrovėje.

V

Mūsų laikais miego terapija yra gydytojų naudojama gydyti manager-ligą, angina pectoris, skilvio ir žarnų žaizdas. Šitas ligų gydymo būdas nėra naujas. Jį vartojo senųjų kultūrų kunigai šventyklose. Liga veikia ne vien tik kūną. Ji susargina ir dvasią. Dvasinės ligos tuo pačiu keliu sukelia fiziologinius pasikeitimus organizme, kurie įgauna net visai fizinių ligų pobūdį.

Psychosomatinės medicinos atstovas prof. Victor von Weizsoeker (1886-1957) yra pareiškęs, kad maždaug 70% visų organiškų ligų priežastis yra psichinė. Daug negalavimų, kurie vargina kasdieninį žmogaus gyvenimą, kaip pav. galvos skausmai, nemiga, vidurių užkietėjimas (chroniškas), alergija, nuovargis ir darbingumo sumažėjimas, reumatiniai sanarių ir raumenų skausmai bei depresijos kyla iš prislėgtos dvasinės nuotaikos. Dažnai šitie negalavimai yra laikomi vien tik fizinės ligos simptomais, bet jų gydymas neduoda gerų rezultatų. Kad ligos pradžia gali pasireikšti sapne, daktarams nėra paslaptis.

Jau 440 metų prieš Kristų Hipokratas išgydė Makedonijos karalių Perdikką, išaiškinęs jam jo sapno reikšmę. Panašią žinią yra palikęs Artemidoros, kuris ją perėmė iš romėnų istoriko Plinijaus Senojo (23-79). Pasakojama, kad kartą vienas žmogus sapnavo, kad jis apako. Po vienos dienos tas žmogus tikrai neteko regėjimo, nors anksčiau nebuvo pastebėtas joks ligos ženklas.

Kad ligos pradžia gali pasireikšti per sapną sutinka ir šių dienų mokslininkas Medard Boss. Jis duoda pavyzdį, kaip vienai moteriai sapne net kelis kartus pasirodęs tas pat ligos demonas. Trečią kartą po to paties sapno, atbudus, ji pajuto aštrius skausmus. Daktaras konstatavo inkstų ir pūslės uždegimą. Galimas dalykas, kad žmogaus pasąmonė, dar nesusirgus, jau pastebi kurioje nors organizmo dalyje šlubavimą. Bet galėtų būti ir priešingai, prietaringas žmogus, susapnavęs negerą sapną, iš baimės tiesiog pats sau įsikalba ligą. Grynai sąmoninga neigiama autosugestija.

Kaip sapnas išgydė ligonį aprašo prancūzų laikraštis "L'Aurore" 1959-tais metais: "Viename Maroko kaime sena moteris kuri jau ilgą laiką buvo paraližuota, sapnavo, kad ją gyvą palaidojo. Iš siaubo ji blaškėsi, bandė išsilaisvinti iš kapo ir pastebėjo, kad jos kūnas nebėra paraližuotas. Baisiai pervargus ji labai giliai užmigo. Miegas truko dvi dienas. Atbudus moteris buvo visai pasveikus."

Senovės graikų medicinos dievo Asklepios šventyklose būdavo įruoštos patalpos ligoniams miegoti. Sapne šis dievas nurodydavo gydymo būdą. Cicero taip aprašo: "Aleksandro Didžiojo draugas Ptolemaios tapo sužeistas užnuodyta strėle. Jis kentė stiprius skausmus ir buvo beveik prie mirties. Aleksandras budėjo prie jo guolio. Labai išvargęs jis trumpam akimirksniui užsnūdo. Bematant sapne pasirodė jo motina Olympia, kuri kažkokio augalo šaknimi šėrė žuvį. Žuvis parodė netoliese esančią vietą, kurioje tas augalas augo. Atbudęs Aleksandras pradėjo ieškoti tos sapnuotos šaknies ir ją rado. Kai Ptolemaios ir kiti užnuodyti kariai jos užvalgė, jie netrukus pasveiko."

ILIUSTRACIJA

M. K. ČIURLIONIS

Savotiška istorija yra amerikiečio Edgar Cayce, kuris atsitiktinai pastebėjo, kad jis, į sapną panašiame transe, gali nustatyti ligos diagnozę. Per laikotarpį tarp 1910-1945 metų jis tuo būdu atspėjo 30.000 žmonių ligos priežastį. Rašytojas Werner Zimmermann 1950-tai metais parašė jo biografiją. (Lichtbote Edgar Cayce, sein Leben und sein Werk.)

Pagal švedų psichoterapeutą Poul Bjerre sapnai yra žmogaus sielos apykaitos dalis. Sapnų reginiai yra "mintys" kilusios iš pasąmonėje veikiančios automatinės centrinės, kuri diriguoja dvasios-kūno asmenybę iš žmogaus pergyvenimų. Šita, sapnus kurianti centrinė, naudoja ne tik asmeniškų įspūdžių medžiagą, bet ir per ištisas kartas surinktą ir paveldėtą patyrimą apie gyvenimo problemas. Pasąmonė yra sielos instrumentas ir sapnai turi atrasti pusiausvyrą tarp žmogiško "aš" ir visatos. Juo labiau žmogus išmoksta harmoniškai gyventi su savo dvasios jėgomis, juo greičiau jis patenka ant gero kelio. Žmogaus geresnis "aš" dažnai pasirodo sapno simboliu. Tik žmogus turi išmokti tų simbolių kalbą. Įdomu tai, kad Bjerre pranašingiems sapnams pripažįsta svarbią rolę pasiremdamas senovės idėjomis. Jo mintys visai priešingos Freud pažiūrom į sapnus.

VI

Parašius šią trumpą apžvalgą apie sapnus, pati ėmiau kone metus atydžiai sekti ką sapnuoju ir, be to, klausinėti pažįstamų apie jų sapnus. Didžiausios sapnų dalies žmonės neatsimena. Spalvotus sapnus sapnuoja retai kas, dažnai visai nekreipia dėmesio. Aš pati pastebėjau, kad spalvoti sapnai pasitaiko porą kartų per savaitę. Dažnai tėra tik dalis sapno spalvota, arba galima atsiminti tik atskiras detales, pav. seno vario vazą, Delfto porceliano piešinius, spalvotas gėles, audeklų raštus, o kartais ištisus kalnų ar ežerų peizažus. Sapnų spalvos yra ypatingai gražios ir ryškios. Matome ne tik pagrindines spalvas, bet ir įvairius spalvų nuansus. Tie sapnai aplamai yra malonūs ir atsibudus palieka gerą nuotaiką. Kodėl sapnuojami spalvoti sapnai literatūroje niekur beveik neužtikau. Vieną kartą radau paminėta, kad spalvas, miegant, mato žmonės, kurie turi meninius polinkius. Matyt tai dar nėra ištirta.

Dar pastebėjau didelę televizijos įtaką sapnams. Vakare, prieš einant miegoti, mačius lengvą, be problemų filmą, nakties sapnai yra ramūs. Bet kai matau filmą su stipria psichologine įtampa, pati patyriau net keletą kartų, kad miegodama persapnuoju visą filmą iš naujo. Tik sapne aš pati dalyvauju ir net keliuose asmenyse. Jei filmas yra su baisiais vaizdais, tai ir sapnai tą naktį yra labai nemalonūs. Todėl reikėtų pagalvoti kaip svarbu, ką mato maži vaikai televizijoj prieš eidami miegoti. Vaikų miegas būtų ramesnis ir sapnai malonūs, jeigu jie žiūrėtų tik į jiems pritaikytą programą. Kiniečių priežodis sako "vienos nakties miego netekimas atneša dešimtį nemalonių dienų."

Panaudota literatūra

— Franz Baumer: Vom Zauberkult zur Psychoanalyse, Muenchen.
— Paul Chauchard: Hersenen en Bewustzijn, Utrecht/Antwerpen.
— Dr. H. J. Eysenck: Zin en onzin in de psychologie, Utr./Ant.
— John F. Hahn: Algemeine Psychologie, Utr./Ant.
— Erich Fromm: Dromen, sprookjes, mythen, Utrecht. 1967.
— C. G. Jung: Ueber psychische Energetik und das Wesen der Traeume, Zuerich.
— Gardner Murphy: Parapsychologie, Utr./Ant.
— André Sonnet: Die raetselhafte Welt der Traeume, Heidheim.
— G. N. M. Tyrrell: Ontdekkingen van de parapsychologie.
— Dr. A. C. Wilsmann: Wunderwelt unter der Tarnkappe, Nuernberg.
— Joan Wynn Reeves: Gedachten over het denken, Utr./Ant.
— Dr. Bertold Stokvis: Psychologie de suggestie en autosuggestie, Lochem 1947.
— Oosthoeks Encyclopedie, deel 4, Utrecht 1968.

ŽIEMA KAUNAS

IŠ PRAEITIES ATSIMINIMŲ . . .

K. M. LEONAITIENĖ

Giedrią birželio pavakarę, miško eglių viršūnėmis, saulė pamažu slinko į vakarus. Naujuoju Kauno - Alytaus plentu, per klonius ir kalnelius riedėjo užmiestinis autobusas. Pro pravirus langus girdėjosi jaunimo balsai, tai skardaus juoko, tai linksmos dainos. Plento pašaliais, lyg žali kilimai išmarginti gėlėmis, tęsėsi sodrios pievos. Klonyje tingiai vingiavo Jesia savo posūkyje priglausdama jaunamartę dukrą Šventupę. Tolumoje baltavo sodo žalumynuose paskendęs namas, apsuptas didingų ūkinių pastatų.

— Mergaitės, — sušunka skardus Janutės balselis — jau matyt Birutės "palociai" Linksmakalnis!

Privažiavęs kryžkelę autobusas sustojo, ir būrys jaunuolių pasipylė į laukus. Birutė susitarusi su vairuotoju, kad sugrįžtų sekantį vakarą, irgi išlipa ir stebi savo besidžiaugiančias drauges. Vienos skina gėles, kitos džiaugiasi gražia aplinka.

— Mergaitės, pakaks, grįžkit! — šaukia Birutė. — Gėles rasit rytoj, o dabar skubėkim, kol dar šviesu, bėgsim pasimaudyti.

— Ei, ar girdit ką seniūnė sako! — vaizduodama klasės auklėtojos toną, juokaudama tęsia Julytė. — Rikiuotis, porom! Pirmyn marš! . . .

— Pagarba mūsų seniūnei. — Ir susikibusios rankomis Danutė su Maryte žingsniuoja takeliu sodybų link. Jos buvo jauniausios ir neperskiriamos klasės draugės. Jiedvi nevartojo žodelio "aš", visad kalbėjo dviskaitoje — "mudvi". Jei mokytojas pamokos metu iššaukęs vieną barė, kad ši neskaičiusi pamokos, tuojau pakilusi ją teisindavo kita.

Mergaičių skardūs balsai aidi kloniuose. Kas gali suprasti jų džiaugsmą, kai po daugelio nemiegotų naktų, besiruošiant abiturientų egzaminams, pagaliau ištrūko į laisvas gražiosios gamtos erdves: Birutės tėvų pakviestos, atvyko į jos tėviškę pailsėti ir pasišėti.

Pavakarė buvo žavi. Saulėlydžio varsom pasipuošęs dangus Jesios - Šventupės santakoje lyg veidrody spindėjo vaivorykštės spalvom. Pievose jau čirškė žiogai. Jesios šlaituose suokė lakštutė. Tolumoj aidėjo vyrų daina. Eidamos per tiltą mergaitės nutilo, susikaupė. Matomai kaimo idilija ir vakaro simfonijų garsai užbūrė jas. Bet jaunos sielos neramios. Jų nei gamtos grožis, nei lakštingalų dainos ilgam neužslopins.

"Buvo tykus vakarėlis,
Aiškiai švietė mėneselis" . . .

Skardžiu balseliu užtraukė klasės daininkė Irutė. Nejučiomis įsijungė ir kitos ir liejosi daina po dainos, kol priėjo sodo vartus, kurie plačiai įsiterpę tarp eglių, atidaryti jau laukė viešnių. Nuo kalnelio atbėgo sutikti jaunesnės Birutės seserys, o senasis sodybos sargas Nero pasitiko lojimu. Verandoje laukė senieji tėvai Giedriai. Jų amžiaus išvagoti veidai švytėjo džiaugsmo šypsniu, nes laukė abiturientės dukters ir jos draugių.

— Sveiki, tėveliai, pagaliau mes jau čia! — Linksmai sušuko Birutė, pribėgus išbučiavo juos ir pristatė savo drauges . . . Giedrys, pasveikinęs dukrą ir jos drauges su pirmaisiais žingsniais į savarankišką gyvenimą, juokaudamas tarė:

— Tai ką, mergytės, pirmieji ledai jau pralaužti, brandos atestatai beveik jau rankose, o dabar seka didesni rūpesčiai: kaip geriau ir greičiau ištekėti. Ar ne?

— Tėveli, ką jūs kalbat! Bernelių kaip ąžuolų yra pakankamai. Spėsime ištekėti ir augštesnį mokslą baigusios. Sustoti pusiaukelėje, draugužės, aš nepatarčiau jums nei vienai.

— Birutė teisi, ištekėti suspėsim, — kalbėjo viena iš pirmųjų klasės mokinių, — o sunkiausias gyvenimo lapas, manau, jau užverstas — lyg pasididžiuodama savo trumpo gyvenimo didžiausiu laimėjimu švitėjo ji.

Giedrienė stebėjo mergaites, sekė jų pokalbius, o paslapčiom džiaugėsi dukters rimtu protavimu. Ji suprato jų nuotaikas ir nesileido į didesnius pokalbius, sudraudė ir vyrą, kuris bandė plačiau padiskutuoti su jom, kad tai tik sunkaus gyvenimo pradžia.

— Kas bus ateityje dar pamatysim, gyvenimas parodys, o dabar viešnios išaulkusios, išvargusios, eisim užkąsti — pasiūlė ji.

— Mes išalkusios, tiesa, bet vakaras šiltas, vanduo vilioja, kol dar šviesu, leisk, mamyte, mums pasimaudyti— prašė Birutė — egzaminų prakaitą ir miesto dulkes norim palikti Jesioj.

Mergaitės džiaugsmingai tam pritarė ir gavusios sutikimą, pasklido sode. Vienos pačiupusios rankšluosčius lenktyniaudamos bėgo taku į pajiesį, kitos vaikštinėjo sodo takais, kaikur prisirpusią braškę ar beraustančią serbentų šakelę nuskynė, ar ilsėjosi žalioj vejoj.

Virš pievų kilo baltas rūkas. Ramybė užviešpatavo plačiose lankose. Mėnesienoje mergaitės, lyg undinės krykštė, taškėsi Jesios gelmėje. Ant kalnelio, pro medžių šakas švitėjo praviri namo langai, per kuriuos sklido romantiška fortepijono muzika, priduodama vakarui kažkokio iškilmingumo.

Giedrienė nesulaukdama viešnių, išėjusi pakartotinai kvietė vakarienės, kuri jau paruošta garavo ant stalo. Šaukė jas ir draugės iš sodo, bet undinės jų negirdėjo. Jos nardė lyg žuvys, pamiršusios nuovargį ir alkį.

— Mergaitės ū!-ū! — atėjusi prie vandens lėtai dėstė storulė Vanda, — Ponia vakarienės mus kviečia! Mes jau išalkusios laukiam jūs! Grįžkite greičiau!

— Ei, Vandziulka, — atsiliepė balsas iš vandens — vakarienė nepabėgs, eikš čia, pasimaudyk, gal kiek suplonėsi.

— Gana, draugužės, gana, — lipdama į krantą Birutė ragino skubėti.

Valgomajame barškėjo indai, klegėjo balsai. Kiekviena pasakojo savo pergyvenimus ir vargus belaikant egzaminus. Ilgai gal būtų tekę Giedrienei klausytis jų ispūdžių, bet kieme sulojo Nero, o jį pasekė ir kiti šuneliai. Pasigirdo ūžesys.

— Svečių atvažiavo! — pribėgusi prie lanko sušuko jaunesnioji Giedrytė.

Kieme sužibo šviesos. Prie durų išsirikiavo eilė motociklų ir keletas dviračių. Netrukus prieangyje pasigirdo vyriški balsai. Birutė sumišusi ir lyg nepatenkinta paklausė:

— Kuri išsiplepėjot, kad mes šiandien būsim čia?

Atsakymo nebuvo. Mergaitės išgąsdintos šios netikėtos "invazijos", lyg avys išsiblaškė, išbėgiojo į visas puses. Vienos nubėgusios keitėsi sukneles, movėsi batukais, šukavo pusšlapius plaukus. Pasikeitė jų nuotaika ir išvaizda, ir prieš veidrodį visa eilė jų sukinėjosi, kraipėsi. Sugrįžusios į valgomąjį rado šeimininką besėdintį gale stalo, bevaišinantį svečius. Šie pakėlę putojančius alaus stiklus sutartinai sušuko: "valio! valio, abiturientės! . . ." Studentų atstovas juodaplaukis Stepas sveikino būsimąsias koleges linkėdamas ko greičiau visom ištekėti, nes universitetas, girdi, jau ir taip perkimštas. Humoristas kapitonas Klemas, matomai šios grupės vadovas, tarė:

— Manau, visi pritarsim kolegos Stepo linkėjimams. Atrodo, kad mokytų bus perdaug, o gerų žmonų truks. Ir priėjęs jis padavė Birutei didžiulę saldainių dėžę su atvykusiųjų parašais ir linkėjimais. Ji padėkojusi visų vardu už saldainius, bet pasipiktinusi vyrų savanaudiškais linkėjimais, kad jiems tik gerų šeimininkių, o ne išsilavinusių žmonų reikia, tarė:

— Nebūkit egoistais, mieli kolegos studentai, Vytauto Didž. Universitetas erdvus, vietos pakaks ir mums. O jūs, gerbiamieji "aviacijos atstovai", jeigu jieškot gerų šeimininkių, patarčiau pasižvalgyti ūkio mokyklose, ten jūs rasit puikių ūkininkaičių ir tikrai gerų žmonu.

Mergaitės patenkintos plojo, o vyrai lyg nusikaltę žvelgė vienas į kitą ir šypsojosi.

— Dar noriu paklausti, mieli sveteliai, kas jums pranešė, kad mes esam čia? Ir kas jus pakvietė? — Ji pabrėžė šiuos paskutinius žodžius.

— Matot, panele Birute, — juokaudamas aiškino kapitonas, dviprasmiai pažvelgęs į jaunesniųjų seserų pusę. Atseit, su jom buvo sutarta, o per jas ir tėvų sutikimas gautas.

— Beskraidydami padangėmis mes žvalgomės kaskur-kaip vyksta. Tokia jau mūsų tarnyba ir pareiga. Šį kartą pasukau lėktuvą Išlaužo kryptimi. Sakau, reik pasižvalgyti, gal kokį sukilimą vėl kas, kur ruošia. Skraidom, dairomės, gėrimės plačia derlinga Suvalkijos lyguma. Staiga mano žvalgas taip stipriai stuktelėjo man į pašonę, kad aš pašokęs automatiškai paspaudžiau lėktuvo pedalą ir nėriau žemyn . . .

— Žiūrėk, — sušuko Pranas, — ar tu matai kas pievose vyksta! — jis pačiupęs žiūroną, persikoręs per lėktuvo kraštą, išpūtęs akis stebi. Aš gi, kulkosvaidį jau buvau betaikąs, manau, na, ir paleisiu seriją jiems į kulnis, bet Pranas tuo metu sušuko.

— Palauk, nešauk! Žiūrėk, ar ne aušrokės čia p. Giedrio pievas braido? Aš pažiūrėjęs neabejojau ir nusukau kulkosvaidžio vamzdį žemyn. Lengviau atsidusęs pasukau lėktuvą atgal, aerodromo link. Na, ir grįžę sutariam, sakom, reik gi abiturientes pasveikint . . .

"Kas bernelių sumislyta, bernužėlių padaryta. Plieno žirgeliai pakintyti ir jaunos mergelės aplankytos" — užtraukė švelnus tenoras, o jį mielai pasekė ir kiti vyriškiai.

— Dėkingas esu, kad mūsų apylinkes taip stropiai saugot, — juokaudamas tesė Giedrys, — bet mano artojai nusiskundžia, sako: "Tie raplanai arklius baido, girdi, negali jie vagų tiesiai išvaryti" . . .

Tuo metu apie stalą besisukinėdama, ilgametė Giedrių šeimininkė Veronika, nugirdusi šį pokalbį neiškentusi pasakė:

— Jau tie ponaičiai taip žemai pralekia, kad namų stogus jie nuneš kada. Aną dieną ne tik žąsys girksėdamos, vištos kudakuodamos į laukus išlakstė, net ir perekšlės kvaksėdamos nuo kiaušinių nukūrė. Ne-

juokai, ponuliai, tokia krūva kalakučiukų būtų niekais nuėjus — kalbėjo susirūpinusi šeimininkė.

— Tai ką, vyrai, teks skraidyti augščiau, ar bent palaukti, kol visi žąsiukai ir kalakiučiukai šioj apylinkėj bus išperėti — juokaudamas kalbėjo leitenantas Juozas.

— O aš patarčiau lakūnams čia visai neskraidyti, nes ponai Giedriai gali pareikalauti nuostolių atlyginimo iš Aviacijos štabo už kalakučiukus ir kreivai nuvarytas vagas — prasitarė artimas kaimynas studentas Vytas, kuriam šie lakūnų vizitai buvo lyg rakštis širdyje.

Nuotaika buvo jaunatviška ir triukšminga. Drąsesnės krykštavo, juokui nebuvo galo. Pagaliau Birutė paprašė motiną leisti pakilti nuo stalo. Visi sugužėjo į svečių kambarį. Birutė sėdo prie fortepijono ir tuojau svečių kambarys prisipildė šokančiu jaunimu.

Sukosi poros, švitėjo jaunuolių veidai. Leit. Juozas nešoko. Jis stovėjo pasirėmęs į fortepijoną ir sekė Birutės pirštus vikriai lakstančius baltais klavišiais.

— Kodėl nešokat? Matot, šokikų trūksta, mano draugužės nuobodžiauja, sukit kurią nužiūrėję̨s.

— Aš jau esu nužiūrėję̨s, bet ji dabar užimta . . . Lauksiu, kol baigsit skambinti, nes pirmąjį šokį noriu šokti su jumis, Birute.

Ji nieko neatsakė tik šelmiškai nusišypsojo ir dengdama fortepijono dangtį pakilo, o malonus jausmas virpino jauną širdele. Netrukus, kitam gale saliono, pasigirdo svajingas Šabaniausko balsas. Siūbavo poros lengvo tango ritme, protarpiais sudundėdavo polkutė ar dar gimnazistiški rateliai, žaidimai, dainos. Pro atvirus namo langus sklido linksmi balsai į tamsoje skendintį sodą. Šimtamečiai parko kaštanai, klevai, ąžuolai susikaupę naktinei meditacijai atbudo — skambėjo dainelės ir čia . . .

Rytuose dangus jau raudo, kai kieme vėl suūžė motociklai, išsiveždami su savimi visą namų triukšmą, svajones ir lūkesčius.

Pievose liūliavo baltas rūko ežeras, tik kur-ne-kur dungsojo tamsūs krūmų siluetai, o melsvi miglos debesėliai užkliuvę draikėsi medžių šakose. Mėnulio pilnatis nublukusi priešaušry, tartum, šypsojosi žiūrėdama į likusias jaunas mergaites, kurios žengė į naują gyvenimą.

BAZILIKA GUADALUPE

(Iš Avos Saudargienės "Tolimų Kraštų Miražai")

Akis patraukė ne tiek juodai apsirengus klūpanti kiemo vidury moteris, kiek sulinkęs jaunas vyras, keliais minantis grindinio akmenis, artėdamas prie bazilikos durų. Jis nematė aplinkos, aklas ir kurčias viskam, su malda lūpose ir širdyje. Matyt, didelė nelaimė užgriuvo ant jo galvos.

Bazilika Guadalupe, didžiausia Meksikos šventovė, Pietų Amerikai ji tas pat, kas Prancūzijai Lourdas. Religinė mistika supa šį 16 a. paminklą. Kaip ir visur Meksikos mieste, čia žymus žemės slinkimas. Šaligatvių cementas sulaužytas, šventoriaus grindinys suskilęs, pakrypę seni mūrai paramstyti stulpais.

Šventorius apsuptas arkadomis, įruoštomis įvairių sričių globėjams — šventiesiems. Ant kalnelio už bazilikos seni kapai. Takai į kalną papuošti gėlynais, krūmais ir dirbtiniais kriokliais.

Bazilikos didžiajame altoriuje centrinę vietą užima Juan Diego apsiaustas su šv. Mergelės atvaizdu. Jis stebuklingas. Jo pamatyti ir dievišką malonę apturėti tūkstančiai maldininkų kasmet suplaukia iš visos Meksikos ir Pietų Amerikos.

Piligrimai giliai tiki stebuklinga galia apsiausto su Mergelės atvaizdu. Ir kokiais reikalais jie nesikreipia į ją! Mūsų vadovas FBI užkalbino seną bazilikoje

besimeldžiantį indėną. Kokios malonės jis prašąs? "Prašau, kad laimėčiau loterijoje", atsakė indėnas. "Ar pirkai bilietą?" Nustebo indėnas ir pasipiktinęs atsakė: "Jei būčiau nusipirkęs bilietą, tai nė melstis nereikėtų!"

1531 m. gruodžio 9 d. vargšui indėnui Juan Diego, ganančiam ožkelę ant kalno, pasirodžiusi nepaprasto grožio, tamsaus veido mergelė, kai sako legenda. Ji jam tarusi: "Šioje vietoje tu pastatysi man bažnyčią". Išsigandęs indėnas krito ant kelių ir sušnabždėjo: "Kaip aš galiu pastatyti bažnyčią, kad esu vargingiausias iš vargingųjų?" "Eik pas vyskupą ir pasakyk, ką sakau," įsakiusi Mergelė.

Drebėdamas iš baimės, Juan Diego nuėjęs pas vyskupą. Bet vyskupas tik pasijuokė iš jo. "Kokį įrodymą turi, kad matel šv. Mergelę?" Juan Diego įrodymų neturėjęs.

Gruodžio 11 d. vėl pasirodžiusi šv. Mergelė indėnui. Parpuolęs ant kelių Juan Diego pakartojęs ką jam sakęs vyskupas. "Eik į šį kalną," parodžiusi Mergelė. "Jo viršūnėj rasi žydinčių rožių krūmą. Nuskynęs, nunešk rožes vyskupui."

Netikėjęs indėnas, kad ant pliko kalno pražydo rožės. Nurodytoje vietoje žydėjo puikių rožių krūmas!

Vyskupas, išvydęs nuostabiai kvepiančias rožes ir išklausęs indėno pasakojimo, liepęs jam eiti namo, melstis ir viską užmiršti.

Juan ganant savo ožkelę, gruodžio 12 d. šv. Mergelė pasirodžiusi trečią kartą. Parpuolęs ant kelių indėnas maldavo, kad mergelė atpalaiduotų jį nuo tos pareigos. Juo niekas netiki! Liūdnai nusišypsojo šv. Mergelė: "Vargšai netikintieji." Ir palietusi Juan apsiaustą, išnyko. Kur jos ranka palietė, ten suspindėjo jos atvaizdas. Išvydęs apsiaustą, vyskupas tuoj įsakęs statyti bažnyčią, kurioje buvo padėtas ir dabar tebelaikomas stebuklingas Juan apsiaustas su šv. Mergelės atvaizdu.

Dešimtmečius truko bazilikos statyba. Vienu metu ugnis ją sunaikino, bet pamaldūs meksikiečiai atstatė dar didesnę ir gražesnę. Ją puošia seni paveikslai, vaizduoją šv. Mergelės pasirodymą vargšui indėnui, gražūs vitražai, šventųjų statulos.

Bazilika, vaizduojanti praeities grožį ir didybę yra sena, apleista. Pasvirusi į šoną, stulpais paremta, primena žemės slinkimo grėsmę.

ONA MIKAILAITĖ

ŠILUMA

Šiluma apipilta
Stebiuos iš Tavęs,
Saulute Motinute,
Kad atminei mane
Drauge su lapais,
Drauge su žolynais,
Drauge su žeme.

KRAITIS

Tą dieną Tu švytėjai
Ir tos šviesos atošvaistom
Šiandieną aš žaidžiu
Po pilku, rūškanu dangum.

Kraičio skrynelė seniai tuščia,
Iš viso man jos nebereikia,
Nes Tavo veido spindulius
Geriu su arbata.

DZŪKO MALDA

Kaip plonas, plonas kviečio varpos stiebas,
Kaip sunkiai, sunkiai svyra jo našta —
Ir byra, byra saulės šypsnio vaisius . . .
Gana!
Gana, Dzievuliau mielas!
RiešKučios kiauros
Ir širdis maža.

ATSISVEIKINANT

Žiemuže,
Išeidama palik man
Nors ir sudžiūvusios smilgos
Mėlyną šešėlį —
O pati gali kad ir visą dangų neštis,
Tik pažadėk
Jį išlaikyti neišblukusį,
Tokį šviežią, kaip šiandien . . .

"Šiapus Jūros" – Onos Mikailaitės lyrinis debiutas

PR. NAUJOKAITIS

Kas rytą giedu
nuo ankstumėlės čia,
Ak, Dievuliau mielas,
Po Tavo langu.
(53 p.)

Seselė Ona Mikailaitė jau yra debiutavusi mažiesiems skaitytojams skirta knyga 'Pupučio pasauliukas" (1974). Autorė yra ir vaikų laikraštėlio "Eglutės" redaktorė. Tas "Pupučio pasauliukas" pirmiausia ir rodėsi "Eglutės" puslapiuose.

Eilėraščiais suaugusiems O. Mikailaitė jau kaikurį laiką rodėsi "Drauge", "Aiduose", dalyvavo "Trečiuosiuose Vainikuose". Jos debiutinis lyrikos rinkinys yra *"Šiapus jūros"*. Jame pinasi aplinkos reiškinių atspindžiai su amžinybės ilgesiu. Pirmajame skyriuje "Šiapus" poetės sieloje atsispindi santykis su gamta ir aplinkos reiškiniais. Jos žvilgsnis į aplinkos reiškinius yra skaidrus, giedras. Iš audros aplaužytų gluosnių ji mokosi kantrybės. Žydinčios obelys, kurios krauja naštas nežinomam rytojui, ją moko aukojimosi. Saulutė jai yra motinutė. Ji girdi romantiškai dūsaujančius sodus ir laukus. Ji grožisi net sudžiūvusios pakelės smilgos mėlynu šešėliu, vorų kūryba nuošaliose kertėse, o savo dainą pina iš medžių ošimo, Nors poetė ir sugeba džiaugtis mažais dalykais, bet kaikada ir iš jos širdies prasiveržia kuklus nusiskundimas:

Gana!
Gana, Dzievuliau mielas!
Rieškučios kiauros
Ir širdis maža.
(18 p.)

Paguodos poetės širdis jieško po "Viešpaites langais" rytą giedodama giesmes. Jos kraitis yra Viešpaties veido spinduliai. Tam pasikalbėjimui su amžinybe, net su pačiu Dievu, yra skirtas antrasis knygos skyrius "Anapus".

Nesudėtingą, gana ramų vidaus pasaulį O. Mikailaitė išsako trumpučiais eilėraščiais, tiesiog atsidūsėjimais, paprastute forma, kurion su auksakališku rūpestingumu įlydomi net liaudies dainų elementai (saulutė motinutė, lygusis laukelis, Dzievuliau mielas). Simbolinės reikšmės turi tautosakinės figūros: linų rovėja, verpėja, audėja; bibliniai vardai: Samarietė, Magdalena, Rachelė, Ieva. Jos poezijoje patraukia ir nenudėvėtos metaforos: "tako į tave vis nerandu per lygųjį laukelį" (56 p.), diena atbėga pas mane voveraitės mikliais šuoliais" (23 p.), "kišu rudenius į kišenius . . . keliauju pražuvusių saulėlydžių jieškoti" (39 p.), "pro pirštus mums varva laikas" (61 p.), "Kreiva pušaitė japoniškam peisaže man ošia ir dabar, keturkampėj kasdienybėj lapkritį sutinkant" (21 p.), "Molinės klumpės klupdo šerkšno sidabre" (23 p.), "kaip uždegei klevą, uždek ir mane šį audringą rudenį" (59 p.).

O. Mikailaitė kukliose miniatūrose sugeba išsakyti savo širdies virpėjimus. Tie virpėjimai ir apšviečia paprastus žodžius poezijos šviesa. Nors poetė dar nedaug pasakė, bet kuklus rinkinėlis jau rodo, kad O. Mikailaitė turi įgimtą poetės talentą.

Ona Mikailaitė, ŠIAPUS JŪROS, lyrika. Knygelė iliustruota pačios autorės piešiniais. Išleido Nekaltai Pradėtosios Marijos Seserys Putname, 1976 m. 64 psl., kaina nepažymėta.

Tolimų kraštų miražai

M. M. SLAVĖNIENĖ

Avos Saudargienės nauja knyga

"Tolimų kraštų miražai" yra Avos Saudargienės ketvirtoji knyga. Pirmoji išleista Lietuvoje. Valstybinė leidykla Kaune 1942 metais išleido "Žaidimai ir mankštos pratimai", 1958 m. P. Lietuvių Bendruomenės Vokietijos Krašto Valdyba išleido "Liaudies šokis Lietuvoje", 1968 m. Autsralijos Lietuvių Bendruomenės Krašto Kultūros Taryba išleido "Buvo broliai devyni" ir "Sigutė" (vienoje knygoje), o "Tolimųjų Kraštu Miražus" išleido Nidos Knygų Klubas Londone (1976 m.).

Kaip jau anksčiau išvardintų knygų pavadinimai rodo, autorė jas parašė įvairių, gana skirtingų žanrų: ir sporto bei tautinio šokio studija, ir lietuvių liaudies pasakų motyvai ir, ši paskutinioji, plačių, pasaulinių kelionių įspūdžiai.

Pravartu kiek atidžiau peržvelgti šiuos įspūdžius.

Autorė keliones pradeda nuo Australijos, iš Sydney miesto, kur ji su vyru yra įsikurdinusi. Kelionių apimtis padalyta i dvi pagrindines dalis. Pirmoji "Pietų Pacifikas" ir antroji "Europos miestuose". "Šiaurės Žvaigždės" laivu pirmiausia pasiekiama Naujoji Zelandija — netolima Australijos kaimynė, t a č i a u visai skirtinga: gamta, žmonių gyvenimo būdu, papročiais. Daugybė gražių legendų: apie Tasmanijos jūrą, apie jos salas, Maori didvyrius, karštuosius geizerius, ugnies demonus . . .

Iš N. Zelandijos Pacifiko bangomis laivas neša i Tahiti, į Meksika. Kaupiasi nauji įspūdžiai, jaudinanti patirtis. Ypač įdomi Meksika savo daugiaspalviu gyvenimu: muzika, dainos, šokiai, vaidinimai atviroje gamtoje. Štai neįtikėtinų scenu drama: "Narūnai, šokantieji į vandens tarpekli nuo 130 pėdu uolos—El Mirador. Gilus, jūros išgraužtas tarpeklis toks siauras, kad be vargo gali pasiekti ištiestom rankom jų šonų aštrias nelygias uolas, ir toks grėsmingas, kad šiurpas nukrečia bežiūrint į jo gel-

DIDYSIS DAIBUTSU BUDA

KNYGOS AUTORĖ A. SAUDARGIENĖ JAPONIJOJE

mėje siaučiančias bangas. Uuolos viršūnėje stovi maža koplytėlė. Dramai prasidėjus, stiprūs prožektoriai apšviečia siaubingas bangas, o aplinkines uolas ir žiūrovus apgaubia tamsa. Iš bangų išeina jaunas atletas ir stačiomis uolomis lipa prie koplytėlės. Užgula tyla. Narūnas, pasiekęs koplytėlę, uždega žvakę prie šv. Mergelės statulėlės ir atsiklaupia. Visos šviesos užgęsta, tik žvakė mirkčioja. Narūnas meldžiasi. Įtampa didėja. Kaip užhipnotizuota, meldžiausi ir aš; visa minia meldėsi.

Praėjo minutė, o gal valanda. Narūnas, pabučiavęs statulėlės kojas, su degančiais deglais rankose, atsistojo ant krašto uolos.

Dramatiškai stovi narūnas su iškeltais deglais ant bedugnės krašto, o žiūrovų širdys dreba iš baimės ir nerimo. Įtampos zenite baltas atleto kūnas su degančiais deglais staiga krinta į tarpeklį. Įsiutusios bangos jį pagauna, paskandina. Deglai užgęsta. Prožektoriai apšviečia bedugnę, uolas ir piktas bangas. Žiūrovų minia atsidūsta. Įtampa išsiveržia katučių ir šauksmo ovacijomis.

Iš bangų vėl iškyla narūnas ir lipa uolomis, atsiklaupia prie koplytėlės ir pasimeldęs nueina į tamsą. Drama baigta. Prožektoriai užgęsta, žiūrovai išsiskirsto. Pasilieka žvaigždėtas dangus ir amžinai nerimstantis vandenynas. Aš galvoju apie absurdišką žaidimą su mirtimi." (29-30 pp.).

Knygoje paliečiama ir Meksikos istorija: ispanų atnešti "tamsieji amžiai", indėnų naikinimas, inkvizicija, revoliucija . . . O kokia stebuklingosios bazilikos Guadalupe reikšmė Meksikos tikintiesiems! Indėnų primityvios kultūros palikimas: legendos apie saulę, mėnulį,, žalčius; religinio kulto simboliai: skulptūros, freskos, bareljefai; vaikščiojantys muzikantai — mariachis! Ju muzika — meksikiečiu siela: čia žavi, karšta, harmoninga, čia skambanti disonansais.

Keliautoja persikelia į Šiaurės Ameriką — į lietuviškąją "Meccą". Čia jau kitas pasaulis, kitoks gyvenimas, kitokios nuotaikos. Nors daugelio turistų teko skaityti įspūdžius iš J.A.V., bet A. Saudargienė savo nepaprastai pastabia akimi ir gyvu, turtingu pasakojimo stiliumi savo įspūdžių skaitytoja sudomina, suteikia jam "naują atradimų". Taip su autore perkeliaujį ir visą Kalifornija, pasakiškąjį Disneyland, gėriesi Los Angeles lietuviais, ju gyva lietuviška kultūrine veikla. Nepajunti, kai perskrieji ir visą Amerika — nuo Vakarų iki Rytų, įdomiai "pasisvečiuoji" lietuviškoje Čikagoje. Keliautoja savo įžvalgumu supranta ir išryškina Amerikos lietuviu didžiąsias problemas, kasdieninio gyvenimo nuotaikas, kultūrinius darbus, laimėjimus; įsijaučiama į jų socialinį-visuomeninį gyvenima. Neaplenkiama ir Kanada, kelia džiaugsmą ir čia gražiai įsikūrę, kultūriškai ir tautiškai labai veiklūs lietuviai.

Atsiveria skirtingas rytietiškas pasaulis. Pradedama nuo Japonijos. Keliautojos žodžiais "Japonijos salynas, tartum brangakmeniu antkalnis, ugniakalniu pamestas ant Pacifiko vandenų prie Azijos kontinento" (124 p.). Čia labai plačiai reiškiasi Budos kultas, senieji papročiai, prietarai, daugybė įvairiu švenčių (vyšnių ir aprikosų žydėjimo ir pan.). Japonas vis dar dominuojantis viešpats, ir moteris vergiškai jam paklusni. Ji kankinama įvairiu baimiu. Ypač bijo keturių dalykų: žemės drebėjimo, ugnies, griaustinio ir tėvo . . .

Iš Azijos autorė grįžta atgal į Australiją, i Sydney. Tačiau kelionių pomėgis vėl išvilioja — ši kartą į Europa. Šios kelionės įspūdžiai sudaro knygos antrąja dalį.

Europa — daugelio gilių pergyvenimu ir prisiminimų kontinentas. "Drebančiom kojom paliečiau žemę, prieš dvidešimt penkerius metus apleistą" (182 p.). Jaudinantis poveikis ryškus visame įspūdžių perteikime. Lankomi didieji Europos kraštai, jų sostinės, reikšmingesni miestai. Visur pilna neįkainojamu vertybių — architektūra, meno paminklai, istorija seka nepaprastą, kartais labai gūdžią (karai, kankynės, koncentracijos stovyklos) pasaką. Ypač įdomi Italija, Graikija, Prancūzija . . .

Avos Saudargienės ši knyga yra reikšminga ir geografiniais, ir istoriniais, ir vīsuomeniniais atžvilgiais; parašyta su studijiniu atsidėjimu, eruditiškai; daug istorinių datų. Dėl lengvo ir įdomaus stiliaus skaityti patraukli. Labai rekomenduotina mūsų jaunajai kartai.

"MOTERS" ŽURNALAS YRA SIUNTINĖJAMAS BE PERTRAUKOS, TODĖL PRAŠOME

SUMOKĖTI UŽ 1977 METUS!

PRENUMERATA METAMS $7.

ADMINISTRACIJA

MOČIUTĖS DOVANĖLĖ

J. PAUKŠTIENĖ

K. PAŽĖRAITĖ

Vaikų literatūros rašytoja Danutė Lipčiūtė-Augienė, gausiai besireiškianti žurnale "Eglutė", padovanojo vaikeliams didelio formato, kietais viršeliais knygą "Močiutės Dovanėlė".

Knygos įžangoje patraukia dėmesį Jono Jablonskio reikšmingi, ypač išdivijoje, žodžiai: "Maža garbė svetimomis kalbomis kalbėti, didi gėda savosios gerai nemokėti". Puikios dailininkės Jadvygos Paukštienės iliustracijos pagyvina rašytojos vaizdingai pateikiamą, eilėraščių rėmuose, abėcėlę. Mažiuliai supažindinami ne tik su namų apyvokos daiktais bei su juos supančia aplinka, — autorė ir dailininkė veda vaikus į laukus, nuvesdamos juos ir į Lietuvą, parodydamos jų tėvynės istorines vietas bei paminklus, neužmiršdamos supažindinti ir su šių laikų techniškais laimėjimais.

Knygos viršelis papuoštas paukštuku, taip vaikų mėgiamu. Kad nebūtų vaikams nuobodu mokytis, autorė mokomas raides įtaigiai kartoja ketureiliuose vaizdinguose posmuose. Pradinės posmo eilėraščių raidės tos pačios pagal antraštinę raidę. Štai keletas pavyzdžių:

Musė maišė košės bliūdą.
Musė minkė pyragus.
Minkė, maišė, kol užsnūdo —
Musės baliaus nebebus.

"P" raidę šitaip pristato vaikams:

Pelytė ruošiasi į Marsą.
Pakils padangėn raketa.
Prie diržo rišа parašiutą,
Peliukų lydi palyda.

"V" raidės pamoko šis posmas:

Voverė į medį dūmė.
Voverės namai viršūnėj.
Vejas Margis, gaudyt šoka —
Voverytę ima juokas.

Ir taip vaikas pažįsta ne tik raides, bet ir išmoksta reklamuoti. Net 2 metų vaikelis pradeda pažinti vieną kitą raidę bei išmokšta porą posmu mintinai. O trejų metų su puse vaikas jau atsimena kiekvieną raidę ir visus jam įdomiausius posmus bemataut pakartoja mintinai. Man tenka su tokio amžiaus vaikais užsiimti bei sekti jų galvosenos ir vaizduotės pasireiškimą. Toks 3 metu su puse berniukas, įsidėmėdamas raides, net sukuria savotišką terminologiją. Pvz.: nosinę "A" raidę jis pavadino "A su nosyte", "Š" raidę "pakrikštino" — "S su karūnėle". Ir vis prašo skaityti ir skaityti.

ILIUSTRACIJOS "MOČIUTĖS DOVANĖLĖ"

Ši knyga baigiama Jurgio Sauerveino, kaliančiais lietuvio sąmonę, žodžiais" "Lietuviais esame mes gimę".

Autorė šia naudinga ir vaikams įdomia knyga labai pasitarnavo auklėtojams, vaikams ir tėvams.

Močiutės dovanėlė. Danutė Lipčiūtė-Augienė. Iliustravo dailininkė **Jadvyga Paukštienė.** Spaudai paruošė bei spaudė M. Morkūno spaustuvė. 1976 m. Tiražas 1000 egz. Kaina 4 dol.

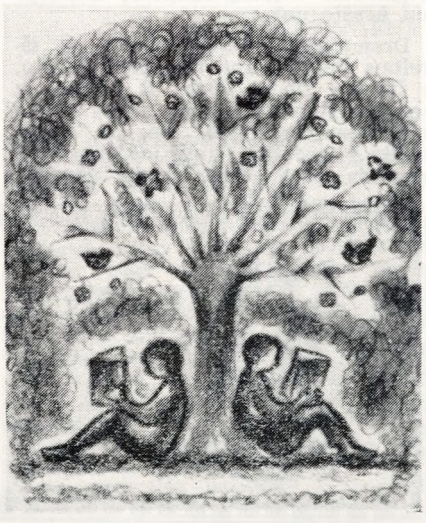
Danutė Lipčiūtė-Augienė, gyv. Čikagoje, vėl pradžiugino mažuosius skaitytojus gražia dovana. Knygų lentynose isirikiavo naujas leidinys "Močiutės Dovanėlė". Šitos knygos tekstas ir iliustracijos jau buvo paruoštos 1969 m. Tada autorė kreipėsi į LB Švietimo Tarybą, prašydama šią knygelę išleisti. Šv. Taryba paskyrė trijų asmenų komisiją (V. Milavickienę, S. Jonynienę, St. Vaišvilienę), šiai knygelei peržiūrėti. Komisija peržiūrėjusi iliustracijas ir tekstus pasiūlė Šv. Tarybai Danutės L.-Augienės Abėcėlė išleisti, su salyga, kad autorė ir dailininkė padarytų komisijos nurodytas pataisas. Kaip matyti pataisymai užsitęsė gana ilgai, o per tą laiką pailgėjo ir Šv. Tarybos spausdintinų knygų sarašas. Todėl autorė pakeitusi knygelės pavadinimą (iš Abėcėlės į Močiutės Dovanėlę), ir vėl ryžosi išleisti ją savo lėšomis. Sakau: ir vėl, nes tai yra jau trečioji knyga, kurią Danutė Augienė išleidžia pati viena.

Pirmoji, monumentali knyga, — jos vyro monografija — Paulius Augius. Reikia pasakyti, jog šios monografijos paruošimas, be dail. Algirdo Kurausko ir lietuviškos knygos bičiulio Vytauto Sauliaus pastangų, būtų buvęs neįmanomas.

Antroji knyga — Pupos Pasaka, išleista paminėti dešimtmetį nuo dail. P. Augiaus mirties. Įdomi ir vaikų mėgstama knygelė, kietais viršeliais ir spalvotomis velionio iliustracijomis.

Trečioji — Močiutės dovanėlė. Patraukli knygos forma su simpatinga viršelio puošmena. Viršelio pamušalas ir pirmasis puslapis iliustruotas lietuviškos architektūros motyvais ir vaizdais iš Lietuvos gyvenimo. Teksto rašmenys gerai parinkti. Išdėstymas erdvus, kas labai svarbu pradedančiam skaitytojui, kad nevargintų jaunų akučių.

Iliustracijos — **dail. J. Paukštienės**



D. PETRUTYTĖ

VAIKŠČIOJIMAS — NATŪRALUS ŽMOGAUS JUDĖJIMAS

Judėjimas—vaiko gyvenimas. Daug dalyku, — paruošta aplinka, maistas bei mitybos būdas, mėgas, judesys — turi gyvybinės svarbos vaiko gyvenime, jo vystymosi ir augimo laikotarpyje. Apie juos jau esu rašiusi. Tačiau iš minėtų svarbiųjų dalykų, turbūt, svarbiausias yra judėjimas. Sutrukdytas normalus vaiko judesys, vienokiu ar kitokiu būdu, atsiliepia į jo bendrą ir tvarkingą vystymąsi ne tik fiziniu, bet ir dvasiniu požiūriais.

Judėjimas, tai vaiko gyvenimas. Kai vaikas juda, jis patenkintas, linksmas, valgus, gerai miega. Kai kūdikis ar vaikas mažai juda, tai pasireiškia visoki keistumai bei nenormalumai jo vystymesi. Tačiau reikėtu nepamiršti, kad beprasmis vaiko lakstymas ar karstymasis neturi auklėjamosios reikšmės. Vaikas — ne gyvuliukas. Todėl jo judėjimas negali ribotis tik fiziniu judesiu, bet, kaip žmogiškos būtybės, privalo būti tampriai susijęs su jo inteligencijos pletra arba, kitais žodžiais tariant, turi paklusti jo vidiniam balsui, vidiniam paskatui.

Jei vaikas neturi pakankamai progų **prasmingai** judėti, t.y., paklusdamas savo vidaus balsui, tai tuo pačiu nukenčia ir jo inteligencija, jos normali raida. Pagal Montessori inteligencija kuriasi pati — judesio skatinama ir jo padedama. Iš to kas anksčiau pasakyta, aiškėja ir mūsų suaugusiųjų (yptingai motinos), vaidmuo ir atsakomybė priešmokykliniame vaiko amžiuje, nes be aiškaus supratimo kokie yra tie natūralūs dėsniai, k u r i e apsprendžia vaiko vystymąsi, negalima tikėtis susilaukti ir darnios asmenybės susidarymo. Tik gilesnis vaiko prigimties pažinimas, įgalina mus paruošti ir tinkamesnes sąlygas jo kūno ir dvasios darniai plėtrai.

Mūsų pagalba turi derintis su vaiko dvasios pastangomis. Vaikas nėra suaugusiojo kopija. Jis ne "žmogiukas" tik savo ūgiu tesiskiriąs nuo suaugusiojo. Skirtumas glūdi ne tiek fizinėje išvaizdoje, kiek dvasinėje struktūroje. Mažo vaiko psichologija ir jo protas yra visiškai skirtingi nuo suaugusiojo. Be to vaikas yra nuolatinėje fizinio augimo ir dvasinės plėtros stadijoje. Tai žinodami, mes privalome ne tik pakęsti vaiko veiklumą, jo nenustygstantį judrumą, bet turime į tai pagarbiai žiūrėti, nors jo veiklumas dažnai mums atrodytų įkyrus ir beprasmis. Pagaliau negana pagerbti vaiko veiklumą, bet reikia sudaryti palankias sąlygas, kad vaikas ar kūdikis galėtu prasmingai judėti ir kurti pilnutinį ateities žmogų, kokio trokštame susilaukti ir apie kurį tiek daug kalbama ir rašoma. Neužmirškime, jog žmogaus asmenybės pagrindai, pagalba inteligencijos ir prasmingo judesio, sukuriami pirmaisiais šešeriais vaiko gyvenimo metais.

J. PAUKŠTIENĖ ILIUSTRACIJA

Vaikščiojimas — sudėtingas judėsys. Iš daugelio judėjimo aspektų labai svarbus vaiko gyvenime yra vaikščiojimas. Tai tikrai sunkus ir sudėtingas vyksmas. Jis pareikalauja iš vaiko dideliu pastangų, kol vaikas pajėgia atsistoti ant dviejų trumpų kojyčių ir išlaikyti pusiausvyra, žinant, kad jo galvutė yra neproporcingai didesnė už jo mažą kūnelį. Todėl pirm negu vaikas pajėgia atsistoti, jis turi turėti pakankamai progu, (nuo pat savo gyvenimo pradžios), laisvai judėti. Tas progas ir sąlygas laisvam vaiko judesiui, kaip anksčiau minėjau, mes, suaugusieji, turime sudaryti. Šios garbingos pareigos pirmoj eilėj atitenka tėvams.

Vaikščiojimas reikalauja daugelio judesių susiklausymo. Nors žmogaus kūno organai nedaug kuo skiriasi nuo gyvuliu žinduoliu, bet tik žmogus vienas testovi tiesiai ir tevaikšto ant dvieju kojų užuot ant keturiu. Pvzd., bezdžionės, kurios, rodos, vaikšto ant dvieju koju, bet iš tikrųjų jos, eidamos, atsiremia į žemę savo ilgomis rankomis. Taigi žmogus yra vienintelis tvarinys, kuris išlaiko pusiausvyrą, vaikščiodamas ant dvieju koju. Ar tai nenuostabu? O dar nuostabiau darosi pagalvojus, kaip vaikas, gana ilgai nerodęs jokių stiprybės ženklų savo kojytėse, vieną dieną stojasi ir svyrinėdamas ima eiti. Du dalyku padeda žmogaus vaikui nugalėti šią sunkenybę — stovėti ant dvieju silpnų kojyčių — instinktas ir valingos pastangos judėti, judėti — šliaužiant, rėpliojant ir bandant įsikibus atsistoti.

Deja, yra motinų, kurios giriasi, sakydamos: "Mano vaikas užaugęs galės pasigirti, jog jis nevaikščiojo ant keturiu, atseit nerėpliojo". Tai apgailėtinas dalykas, ir jokiu būdu nesektinas. Tai didelė kliūtis normalioje vaiko vystymosi eigoje.

Vaiko sugebėjimas atsistoti bei stovėti tiesiai ir einant išlaikyti pusiausvyrą, neateina savaime, — nejudant, mažai judant arba judant nepalankiose sąlygose. Tatai įvyksta, kai vaikas turi palankias sąlygas glaudžiai bendradarbiauti su prigimtimi ir veikliai atsiliepti į kiekviena vidaus arba prigimties paskata. Šitie vidiniai paskatai, kuriems vaikas yra labai jautrus, ir padeda jam pasiruošti sudėtingam vaikščiojimo veiksmui.

Tačiau nereikia užmiršti, jog vaikas negali sekti savo "vidaus balsu", t.y., negali atsiliepti į prigimties poreikius, jei mes nesudarome palankių

— augšto meniško lygio, malonios akiai ir teikiančios estetinį pasigėrėjimą.

Autorė yra verta visų mūsų dėmesio ir padėkos, nes jos auka — indėlis į lietuviškos išeivijos kultūrinį aruodą yra labai didelis.

D. Petrutytė

Op. sol. Juozė Augaitytė, dainavusi Kauno ir Vilniaus operose, atšventė savo 70-ji gimtadienį. Jubiliejinį pagerbima jai surengė Philadelphia L. M. Federacijos klubas, kuriam jubiliatė priklauso. Ta proga buvo surengtas oficialus minėjimas su sveikinimais, koncertine dalimi ir iškilminga vakariene. J. A. Augaitytė dainuoti pradėjo anksti, dar besimokydama gimnazijoje, Tauragėje. Gavusi stipendiją mokėsi Klaipėdoje, konservatorijoje. Vėliau gilino studijas Milane, Italijoje. Kauno operoje pradėjo dainuoti nuo 1933 metų. Lietuvoje solistė pasižymėjo ne tik kaip operos, bet ir kaip koncertų solistė. Jos dainuojamos liaudies dainos džiugino klausytojus ilgus metus ir išeivijoje. Sveikiname jubiliatę!

"Moters" žurnalo sekmadienio popietė įvyko š. m. vasario 27 d., kurios metu buvo traukiami laimingieji vajaus - bazaro bilietai (žiūr. 29 psl.). Programą išpildė: sol. Linda Marcinkutė — lietuviškas l. dainas ir operų arijas; "Volungės" dainininkės dainavo liaudies ir papuliarias dainas. Po programos buvo vaišės, kurių metu buvo pravesta loterija. Pelnas skirtas žurnalo naudai.

---

sąlygu. Tai atsitinka, jei mes kūdikį perilgai laikome lovytėje, kai jis nemiega; jei laikome jį gardelyje, jei sodiname jį į kėdutę su ratukais ir priraišiojame diržais: jei pakabiname į supuoklę, kur jo kojytės tabaluoja ore arba vos-ne-vos siekia žemę. Ir kitokie moderniški išradimai, kurie pagaminti neatsižvelgiant nei į fizinius, nei į psichofiziologinius augančio žmogaus poreikius gali būti kliūtys vaiko vystymosi. Pirkdami ką pirklys pasiūlo, gerai pastudijuokime ar tai lengvins ar tik sunkins vaiko pastangas elgtis taip, kaip jo "vidaus balsas". (jo žmogiškoji prigimtis) reikalaus. Kūdikio ir vaiko gyvenime, tik laisvas ir nevaržomas judesys yra kūrybingas. (b. d.)

IŠ WASHINGTON'O MOTERŲ VEIKLOS

Moterys lietuviškumo veikloje, gal ne vien tik Washingtone, bet ir daugumoje lietuviškų kolonijų reiškiasi pozityvia veikla. Washingtono šeštadieninėje Kristijono Donelaičio lituanistinėje mokykloje yra vien moterys mokytojos: **Virginija Gureckienė** (vedėja), **Aldona Bačkaitienė, Angelė Baily, Meilė Mickienė, Birutė Stormer.** Mokykla sekmingai mokslo metus pradėjo rugsėjo mėnesyje.

Washingtono Lietuvių Bendruomenės skyriaus valdybą sudaro **Rūta Penkiūnienė** (pirmininkė),**Vida Zubkienė, Jurgis Vodopalas, Tadas Mickus, dr. Jonas Genys.** Spalio mėn. 10 dieną Vodopalų sodyboje buvo suruošta gegužinė-piknikas, į kurį atsilankė gražus būrys svečių vašingtoniečių ir baltimoriečių. Besivaišindami skaniais lietuviškais maisto patiekalais, susirinkusieji jaukioje nuotaikoje praleido kelias valandas. Gautas pelnas panaudotas lietuviškų reikalų rėmimui.

Lietuvos Dukterų draugija, Washingtono skyrius, **Birutė Saldukienė** (pirmininkė), **Irena Kamantauskienė, Regina Petrutienė, Ramutė Aidienė, Danutė Vaičiulaitytė, Elena Andriušytė,** suruošė Vašingtono ir Baltimorės meno mėgėjų darbų parodą š. m. spalio mėn. 17 d. Savo darbus buvo išstatę: **Sandra Čipkienė, Algimantas Grintalis, Vytas Gureckas, Irena Kamantauskienė, Katrina Konsegraitė, Dr. Elena Liatukienė, Regina Liogienė, Jūratė Micutaitė, Anita - Milda Orentienė, Regina Petrutienė, Bronė Tautvilienė, Linas Vaitkus, Regina Viliamienė.** Buvo taip pat išstatyta neseniai mirusio **Broniaus Buračo** medžio skulptūros dirbinių. Išstatytų darbų tarpe taip pat buvo augšto lygio kūrinių.

Toronto Lietuvių Namų Moterų Būrelis yra vienas iš pirmaujančių kultūrinėje veikloje. Jų rengiamos parodos, koncertai ir įdomios programos jaunimui sutraukia daug žiūrovų. 1976 metų valdybą sudarė: iš k. **P. Jankaitienė, E. Krikščiūnaitė-Ranosz, A. Jankaitienė, A. Jucienė, E. Delkuvienė,** (antroje eilėje) **L. Mačionienė, B. Bedarfienė, L. Matulevičienė, A. Skilandžiūnienė, B. Barysienė, L. Novogrodskienė, T. Zaleskienė** L. N. Moterų Būrelio surengtos meno parodos dalyvės: iš k. **Sofija Pacevičienė** — keramika, **Gražina Balsienė** — keramika, **Eugenija Valiūnienė** — kermika ir emalio tapyba, **Gražina Krašauskienė** — sidabro - gintaro papuošalai ir M. B. valdybos pirm. **Aldona Jankaitienė.**

F. GALDIKIENĖ
SU DUKRA BIRUTE

Birutė Galdikaitė-Brindamour, antropologė, yra pasižymėjusi mokslininkė. Apie jos gyvenimą džiunglėse buvo plačiai aprašyta "National Geographic" magazine ir rodoma televizijoje. Birutė su savo vyru, fotografu Rod Brindamour, ilgesnį laiką gyvena su orangutangais ir stebi jų gyvenimo papročius.

N. P. M. Seserų rėmėjų skyrius Toronte kiekvienais metais rengia vakarienę - koncertą, kuriuose dalyvauja žinomi dainininkai ir instrumentalistai. Gautas pelnas yra skiriamas vaikų darželio išlaikymui. Šį kartą (lapkričio mėn. 1976 m.) buvo surengtas literatūros vakaras, kurio programą išpildė žinoma laureatė — rašytoja, poetė ir aktorė **Birutė Pūkelevičiūtė.** Ši reta šventė, poezijos - prozos ir muzikos montažas, praėjo su dideliu pasisekimu. Panašių dailiojo žodžio programų reikėtų surengti dažniau. Nuotraukoje rėmėjų atstovė, aktorė Birutė Pūkelevičiūtė, N. P. M. Seserijos vyresnioji s. M. M. Bareikaitė.

Kazė Brazdžionytė sekmingai baigė Northern Illinois universitetą. Šiuo metu ji dirba kaip inžinierė radio stotyje WOPA 1990 AM. Ji taip pat vadovauja lietuviškai programai "Lietuvos Aidai", kuri girdima Čikagoje penktadienių vakarais nuo 10-11 val.

Birutė Vytienė, "Morters" bendradarbė, gyv. Tillsonburge, Ont., yra autorė neseniai pasirodžiusių vaikiškų eilėraštukų — "Karklų Katinukai". Knygelę gražiai atspausdino seleziečių spaustuvė Romoje Ji yra išleista jaunimo bibliotekos — Mažųjų Pasaulio serijoje. Nr. 6/11. Knygelė gaunama pas knygų platintojus.

Genė Vasaitienė ir **Vijūnė Svotelytė** pabaltiečių būrelyje lietuvius atstovaujančios "Prisoners of Concious grup" rašo laiškus Sovietų kalėjimuose esantiems lietuviams kaliniams. Nevisi laiškai būna įteikiami, bet kai registruoti laiškai iš užsienio yra gaunami kurio vardu, tasai kalėjimo vadovybės yra geriau traktuojamas.

Amerikos folkloristų suvažiavime Philadelphijoje dalyvavo lietuviai studijuojantieji tautosaką. Lietuviškomis temomis paskaitą skaitė **Eglė Žygaitė** ir **Ričardas Vidutis.** Simpoziumuose dalyvavo žinoma tautosakininkė, renkanti medžiagą apie senuosius lietuvius emigrantus, **Elena Bradūnaitė.** Suvažiavimo dalyviai - mokslininkai buvo supažindinti su lietuvių praeitimi.

Vanda Vaitkevičienė, žinoma vaikų literatūros rašytoja, laimėjo LB Švietimo Tarybos premiją. Premija yra paskirta už apysaką "Du draugai". Autorė yra žinoma vaikų knygų rašytoja. Anksčiau išleistos pasakos: "Karalaitės Gintarės ilgesys" 1957 m. Sūduvos leidinys, "Vaidinimai mažiems ir dideliems", 1965 m. JAV LB Kultūros fondo leidinys, "Šokoladinis kiškelis", 1970 m., pasaka mažiesiems, "Užburtos Kanklės", 1971 m.

Op. sol. Danguolė Juodikaitytė - Adamkevičienė, nuolatiniai dainuojanti Vilniaus operoje, lankėsi Kanadoje ir JAV. Toronte, New-Yorke ir kitose vietovėse buvo surengti koncertai, kurie praėjo su dideliu pasisekimu. Solistė turi gražią išvaizdą, puikią sceninę laikyseną ir gerą koloratūrinį balsą. Programoje solistė išpildė, operų arijas, klasikines ir lietuvių liaudies dainas.

"MOTERS" ŽURNALO LEIDĖJOS, REDAKCIJA IR ADMINISTRACIJA NUOŠIRDŽIAI DĖKOJA MENININKĖM AUKOJUSIOM SAVO KŪRINIUS VAJUI - BAZARUI ir SEKMADIENIO - POPIETEI:

DAIL. JADVYGAI PAUKŠTIENEI,
ADELEI KATELIENEI ir ADOLFINAI ZUBIENEI

DĖKOJAME VISIEMS PRISIDĖJUSIEM AUKA IR PARĖMUSIEM "MOTERS" ŽURNALĄ!

Rochester'io "Lazdyno" tautinių šokių grupės mergaitės šoka "Abrūsėlį". Programa buvo išpildyta Nazareto Universitete, kuriame profesoriauja **Vlada Sabalienė.** Tautinių šokių grupei vadovauja — **Jadvyga Reginienė,** akordeonistė — Urbonienė Šokėjos iš kairės: Rūta Klimaitė, Danutė Krokytė, Rasa Krokytė, Rūta Stankutė, Rūta Ilgūnaitė, Antanina Žmuidzinaitė. (Nuotr. V. Staškevičiaus)

Lietuvių Katalikių Moterų Draugijos Adelaidės skyrius Australijoje. Iš kairės: priekyje — U. Jucienė, G. Damasevičienė, K. Karpienė, A. Miliauskienė. I eilėje — J. Janilionienė, A. Jasiūnienė, S. Pusdešrienė (pirm.), dvasios vadas kun. A. Spurgis, MIC., B Budrienė, A Visockienė, O. Leščinskienė, E. Kervelienė, II eilėje — A. Kaminskienė, p. Marcinkevičiūtė, p. Sermontienė, R. Kubilienė, p. Baranauskienė, G. Opulskienė, L. Gudiškienė, S. Bardauskienė, M. Gavėnienė, III eilėje — I. Vosylienė, A. Mainelienė, T. Gasiūnienė, K. Dičiūnienė, IV eilėje — O. Vikienė, J. Stasinienė, p. Brazauskienė, T. Žiukelienė, A. Urnevičienė, A. Krivickienė, p. Zakarevičienė.

NUOŠIRDŽIAI DĖKOJAME VISIEMS AUKOJUSIEMS "MOTERS" ŽURNALO NAUDAI:

L. M. Klubų Federacijos, Waterbury, Conn. skyrius, — $40.—

A. a. Antaninos Dičienės atminimui — šeima, — $35.—

Mok. Elena Krikščiūnienė, — $50.—

L. M. Klubų Federacijos, Chicagos skyrius švenčių proga su sveikinimu prisiuntė — $25.—

"MOTERS" ŽURNALO REDAKCIJA IR ADMINISTRACIJA

LIETUVYBĖS IŠLAIKYMO PROBLEMOS

Gyvendami išeivijoje kasdien susiduriame su nutautėjimo problemomis. Nutautėjimo šmėkla plačiai pasireiškia, ypač augančioje ir brėstančioje jaunuomenėje ji juntama visu ryškumu. Jei čia nesiimsim reikiamo budrumo, gali atsitikti taip, jog ne tik Sibiro taigos, bet ir gyvenimas svetur taps lietuvių kapais. Su kiekvieno lietuvio netekimu mūsų negausios jėgos sekte senka. O lietuvybės išlikimo ir išlaikymo klausime mums negali padėti jokios pasaulio jėgos. Kas gali būti padaryta — tai tik savo jėgomis.

Taigi svetur gyvenantiems lietuvybės išlaikymas yra patsai svarbiausias klausimas. Juk šiandien jaunimo auklėjimas bei mokymas lietuviška dvasia gana sunkiai sprendžiamas. Svetima aplinka, svetimi papročiai, svetima spauda mums daro labai didelės įtakos, kuri juo toliau, tuo daugiau pasireiškia, lietuviukus tolindama nuo visa to, kas lietuviška. Žodžiu, jaunoji karta, ypač gimusi svetur, neretai pamažu ima šalti ir tolintis nuo lietuviško gyvenimo.

Jaunuomenės gelbėjimu ir saugojimu pirmiausia turi rimtai susirūpinti tėvai, lituanistinės mokyklos, Bažnyčios, jaunimo organizacijos — skautų, ateitininkų ir kit.

Pastaruoju metu dažnai spaudoje minimi faktai, kad kaikurie mūsų tautiečiai ima tolti nuo savo tautos kamieno ir didžiausio jos turto — gimtosios kalbos. Atrodo, kad vis daugiau ir daugiau atsiranda kabančių kaip ant siūlo, ir niekaip negalinčių apsispręsti: būti ar nebūti lietuviu. Tokiems prieš akis atsistoja stambus klaustukas: gal jau tos nepriklausomos Lietuvos ir nebus? O ką jau kalbėti apie tokius, kurie jau seniai apsisprendė nebūti lietuviais, nors jie ir yra gryniausio lietuviško kraujo, o jų tėvai tikriausiais lietuviais save laikė ir laiko.

Tai, va, dėl ko negalima tylomis praeiti pro lietuvybei gresiančius pa-

vojus. Mano manymu, negalima bevil-tiškai susidėjus rankas laukti, lei-džiant įvykių eigai savaime slinkti. Reikia aktyviai veikti, šiuo aktualiu klausimu dažniau ir plačiau spaudoj rašyti, iškeliant faktus ir esmines nei-giamybes.

Pažymėtina, kad gimtoji kalba yra svarbiausias pagrindas lietuvybei iš-laikyti. Tiesa, gyvenant svetur reikia mokėti ir daug kur vartoti to krašto kalbą, kuriame gyvename. Tad aišku, gera daug svetimų kalbu mokėti, bet labai svarbu savo gimtosios nepamirš-ti, nedarkyti, įterpiant eibes svetimų žodžiu. Svarbu savo kalbą gerai moke-ti ir nesidrovėti jos vartoti.

Mažosios tautos tirpsta didžiųjų tautų katile, jeigu jos yra apsuptos. Kuo mažiau atspari tauta, nesilaiko savo kalbos, tuo daugiau turi nuostoliu, ir jie būna didesni.

Jaunimas — tautos ateitis, vos pra-žydėjęs žiedas, tat atominio amžiaus audringais metais tėvams reikia kreip-ti daug dėmesio į jaunimą ir rūpintis jo mokymu ir auklėjimu. Jaunuolis baigęs vienokią ar kitokią mokyklą, pereina į gyvenimo mokykla ir sie-kia savo asmeninių tikslu. Tačiau be asmeninių tikslų, jaunieji turi būti tinkamai pasirengę savo tėvynės kil-niem tikslam. To siekdami jie privalo burtis į visuomenines, kultūrines lie-tuviškas organizacijas. Juk organizuo-tumas daro gyvenimą suprantamesnį, ideališkesnį.

Organizuoto jaunimo auklėjimas yra mūsų tautos svarbiausias šių die-nų uždavinys. Todėl ir yra reikalinga ir būtina telkti daugiau dėmesio į mūsų priaugančios kartos organizacinę lietuviška veikla, nes iš jos laukia ma tautos stiprinimo. Tad reikia ruoš-tis ir mokytis ne tik sau, bet ir savo tautos ateičiai. **Jonas Miškinis**

• SVEIKATA

PRATINKIMĖS VALGYTI NE TAI, KAS SKANU, BET TAI, KAS SVEIKA

ALEKSANDRA VAISIŪNIENĖ

Šiandien noriu gerbiamas skaitytojas supažindinti su natūropatijos d-ru Jose Castro. Dr. Jose Castro gimė Is-panijoje, mokslus baigė Pietų Ameri-koje — Urugvajuje. 1922 metais Bra-zilijoje Medicinos Akademiją, kartu su Šiaurės Amerikos Akademija įtei-kė jam natūropatijos daktaro laipsnį. Turi 15 garbės diplomų gautų iš moks-liniu akademijų Europoje ir Amerika-je. 1925 metais įsteigė Ispanijoje,

Barcelonos mieste, natūropatijos mo-kyklą, kuri veikė su dideliu pasisekimu, paskelbė daugiau kaip 200 atradimų, ir kaikuriuos išradimus, kuriuos vėliau pritaikė gydymui sveika mity-ba, prailginant gyvenimą seniems ir sergantiems. Išleido apie 40 knygu sveikos mitybos patarimais. Jo paskutinė knyga "La Nutricion Moderna" (Moderni mityba) 5-ji laida 450 pus-lapių išleista 1975 metais. Jo obalsis **"Gyventi ilgiau ir geriau".**

Valgyti tą ar kitą yra tik įpratimas, kaip ir visi kiti įpratimai su kuriais mes gyvename kasdien. Negalima leis-ti vaikui įprasti valgyti tik tai, kas jam skanu, reikia įpratinti ir priversti valgyti ir tai, kas ne taip skanu, bet sveika, išaiškinant, kad tai yra jo sveikatai būtina, tat pamažu įpras nuo mažens prie visokio maisto. Nuo mity-bos priklauso mūsų visų gyvenimas. Juo sveikesnį maistą valgysime, tuo mažiau sirgsime ir ilgiau gyvensime. Visi natūropatijos skelbėjai nurodo, kad žmogus turi maitintis 75% šviežiu žaliu maistu, jei nori būti sveikas, tai yra vaisiais, daržovėmis, migdolais, riešutais (nes turi natūraliu riebalų) ir tik 25% kito sveiko maisto. D-ras Jose Castro pasakoja kaip jo dėmesys nukrypo i italus, kodėl pas juos taip daug plikų vyrų, ir pastebėjo, kad daugumas jų visą savo gyvenimą valgo įvairių rūšiu makaronų, su labai stipriais padažais ir mažai vartoja ža-lio maisto, nuo to turi labai užkietė-jusius vidurius. Savo knygos 75 pus-lapyje nurodo, kad klaidinga yra gal-voti, kad visokių rūšių saldumynai ir šokoladas yra sveika valgyti, ypač pa-taria nevalgyti fabriku rafinuoto bal-to cukraus. Vegetariškai maitinantis viduriai niekad nesijaus perkrauti ir maistas bus greit virškinamas. Maiti-nantis vegetarišku maistu galima nuo daug ligų apsisaugoti ir išsigydyti tik-tai per ilgesni laiką, nes švarus krau-jas valo ne viena organa, bet visą or-ganizmą kartu. 118 puslapyje klausia ar reikalingas žmogui alkoholis, atsa-ko kad ne, nes tik trumpina žmogaus gyvenimą, lygiai taip pat nereikalinga nei kava nei arbata, nes yra tik įpročio reikalas. Būti tikru vegetaru pirmoje eilėje reikia gerai pažinti maisto su-dėti, nes daržovės ir vaisiai tarp savęs irgi pjaunasi, jei netinkamai vienus su kitais panaudosi.

Maisto studijos sritis labai įdomi ir plati, skaitai tos rūšies knygas, para-

Lietuviškais šiaudinukais papuošta eglutė buvo išstatyta Hatrford, Conn. Federal Savings Bank. Eglutė buvo paruošta Lietuvių Moterų Federacijos Hartford'o klubo. Lietuviškais šiaudinukais - ornamentais labai domėjosi banko lankytojai.

Hartford, Conn.

šytas prityrusių specialistų gydytojų, pamažu įsigilini į jų pasisakymus, ir negali nepatikėti, nes matai kaip atspėja ir įtikina tave teisingai, nes tai liečia tavo paties gyvybės klausimą.

Ir taip pamažu išmoksti maistą derinti vieną su kitu; niekuomet nepataria valgyti daug įvairių rūšių maisto tuo pačiu metu, leisti vieną maistą suvirškinti, tada valgyti vėl kitą maistą. D-ras Jose Castro rašo, kad d-ras Metczhnikof turėjo daug šviesių minčių, įsigilino į žmogaus organizmo sudėtį, ir priėjo išvados, kad žmonija yra auka nuolatinės savo vidurių fermentacijos, nuo to trumpėja žmogaus gyvenimas ir mirtis artėja. 148 puslapyje d-ras Jose Castro sako, kad virtuvė moteriai yra kalėjimas, virtuvėje moteris yra kaip vergė, kuri praleidžia valandu valandas kol pagamina maistą ir nesupranta, kad jos pagamintas maistas atneša tik žalą jos šeimai, nes maistą turime valgyti kuo mažiausiai paliestą, natūralų, neapgadintą, išskiriant tą, kurio negalima valgyti žalio, nes virtas maistas karštyje praranda visas savo gerasias savybes ir vitaminų labai maža dalis bepalieka. 207 puslapyje mini, kad prie salotu nenaudotume nei druskos, nei acto, actą bendrai išmeskime iš savo virtuvės, acto vietoje visur vartokime tik citrina. Pas mus čia, Pietų Amerikoje citrina yra laikoma kaip "namų vaistinė". Įsipjovei pirštą — užpilk citrinos, žaizda negyja — dėk citrinos, turi slogą — gerk citrinos, galvą skauda — gerk citrinos, vidurius skauda — gerk citrinos, vienu žodžiu čia citrina yra universalus vaistas. Prof. N. Capo savo knygoje "Svogūnas, česnakas ir citrina" rašo, kad citrina galima išsigydyti šimtus ligų.

293 puslapyje d-ras Jose Castro rašo, kad kai išmoksime valgyti ir gerti sveiką maistą, tada daktarais būsime mes patys, nuo tinkamo maisto netik kad išgysime nuo daug ligų, bet ir mažai sirgsime. Tėvams pataria, kad auklėtų savo vaikus taip, kad vaikai išaugę nebūtu vergais savo blogų papročiu, kaip gėrimo, rūkymo ir perdažno lytinio santykiavimo. Kad gyvenimas yra daug gražesnis, jei esi sveikas, gali gėrėtis ir naudotis saule, vandeniu, kūno mankšta ir t.t. 300 puslapyje klausia turtingųjų, ar jie, gyvendami pertekliuje, yra laimingesni prie savo apkrautų stalu netinkamu maistu, ir gerokai apgadintos nervų sistemos? Juos ligos daugiau ir dažniau lanko, negu vargšus, kurie valgo tik paprasta ir šviežią maistą. Negyvenkime nesamoningai apgaudinėdami save, laimė nepasiekiama nei su titulais, nei su milijonais, turtingieji taip pat turi grįžti prie natūralaus gyvenimo, jei nori būti sveiki, laisvi ir laimingi. Išvadoje Nietzcės pasisakymas: KELETAS FILOSOFU VEGETARU PADARĖ ŽMONIJAI DAUGIAU, NEGU VISI KITI MODERNŪS FILOSOFAI DRAUGE.

D-RĖS IRENOS BABIANSKAITĖS-ŠEPUTIENĖS NUOMONĖ APIE VEGETARIŠKĄ MITYBĄ

Man seniai jau buvo žinoma, kad d-rė Irena Šeputienė yra vegetarė, todėl ir panorau susitikti su ja ir pasikalbėti, kokios nuomonės ji yra apie

DR. IRENA BABIANSKAITĖ-ŠEPUTIENĖ

vegetarišką mitybą. Tat susipažinkime arčiau su d-re Irena Šeputiene.

D-rės Šeputienės tėvas, gydytojas Babianskas, medicinos mokslą baigė Vienoje, kur dar būdamas studentu vedė lietuvaitę Sofiją Pac-Pamarnackaite, kilusia iš augštųjų bajorų luomo, kuri tuo pačiu metu Vienoje baigė medicinos masažu mokyklą. Grįžęs į Lietuvą d-ras Babianskas dirbo tuberkuliozės ligų srityje, o jo žmona buvo kovos su džiova draugijos pirmininkė.

D-rė Irena Šeputienė gimė 1916 metais, brandos atestatą gavo 1935 m. Studijavo Kaune, Vytauto Didžiojo Universitete, kur 1944 m. baigė medicinos fakultetą. Mediciną praktikavo Brno mieste Čekoslovakijoje, vėliau Ingolstadte Bavarijoje - Vokietijoje. 1948 metais emigravo į Venezuela. Ėjo direktorės pareigas "Vaikų Lopšelio" draugijoje, lankė provincijos gydytojams kursus ir dirbo kaip provincijos gydytoja. 1958 metais išlaikė Venezuelos Centriniame Universitete valstybinius egzaminus, gaudama teisę verstis privačia medicinos praktika. 1966 metais moterų gydytoju Kredencialų Komisija ją pripažino moterų ligu specialiste. Šiuo metu dirba Pedagoginiam Institute, Ligonių Kasoje, dėsto profesionalinių masažų kursuose, be to užsiima privačia medicinos praktika.

Čia paduodu savo pasikalbėjimą su daktare Irena Šeputiene.

Gerbiama d-re, gal malonėsite atsakyti į sekančius man rūpimus klausimus.

1. Kas Jus paskatino vegetariškai maitintis?

Vegetariškai maitintis mane paskatino mano pačios pablogėjusi sveikata. Taip kaip aš, taip ir daugelis kitų daro tas pačias nedovanotinas klaidas mitybos atžvilgiu.

2. Kaip Jūs jaučiatės besimaitindama vegetariškai?

Pradėjus maitintis vegetariškai po kiek laiko pradėjau jaustis žymiai geriau, ir pati būdama gydytoja, turėjau pakankamai progų ir galimybių pasidaryti visokius tyrimus ir laboratorijos egzaminus, mano pačios įsitikinimui, kurie patvirtino mano nuomonę.

3. Ar Jūs taip pat patariate maitintis vegetariškai ir savo pacientams?

Netik, kad patariu, bet prirašau į gydymo nurodymus, kaipo sąlygą jų įvairių ligų pagerinimams.

4. Kokius rezultatus duoda toks maitinimasis?

Rezultatai būna nuostabiai puikūs, ypač prie reumatizmo, artričio, inkstų, širdies ir kraujo spaudimo, ir prie visokių kitokių ligų.

5. Ar tikite, kad daugelis bijo vegetariškai maitintis galvodami, kad nuo tos mitybos organizmas susilpnės?

Tas yra tikra tiesa, nes ir aš pati turėjau abejonių, kol įsitikinau, kad maitintis šviežiu žaliu maistu, kuriuose pilna natūralių vitaminų ir mineralu, stipriai sustiprėjau, nes kraujuje raudonųjų kraujo rutulėlių skaičius žymiai padidėjo.

6. Kaip atsiliepia į moters gimdymą vegetariškas maitinimasis?

Į moterų gimdymą vegetariškas maistas atsiliepia nepaprastai gerai, todėl kad sumažėja gyvulių kilmės proteinai ir riebalai, yra palengvinamas inkstų darbas, ir tuo pačiu išvengiama pasitaikančių visokių sunkių komplikacijų.

7. Ką Jūs patariate skaitytojoms dėl vegetariškos mitybos?

Vegetarišką mitybą patariu kiekvienam žmogui, nes yra sveikesnė, greičiau virškinama, pigesnė, lengviau ir greičiau paruošiama, sustiprina fiziniai žmogaus organizmą ir apsaugoja nuo daug ligų. Imant estetinę pusę, pašalinami nereikalingi riebalai, sumažėja svoris ir veido spalva įgauna atjaunėjusią ir švarią išvaizdą. Žmonės, kurie nesimaitina vegetariškai, daug dažniau suserga visokiomis ligomis, nes jų viduriai pilni nuodingų fermentų ir puvėsių. To pasekmėje žmogaus sveikata silpnėja ir jų gyvenimas trumpėja, dėl pačių žmonių kaltės ir nesupratimo, kokios didelės reikšmės turi sveika mityba. Daugelis moterų gal pagalvos, kad žiemos metu taip maitintis neįmanoma. Aš sakyčiau, kad įmanoma, nes lietuvės moterys moka pagaminti daug visokio maisto iš bulvių, varškės, ir namuose pačioms galima susimalti rupiai kviečius, o iš tu miltų galima pasigaminti daug maisto patiekalų, vis pridedant visur, kur tik galima, maltų migdolu dėl stiprumo. Šviežiai sumalti miltai labai sveika, nes miltai būna gyvi tik 7 dienas, o po to jau nenaudingi, tik mirusi masė, kuri tik tukina, bet nemaitina. Be to, vaisių ir daržoviu galima gauti, galbūt nevisas rūšis, bet pratesimui žiemos užtenka. Jei trūksta virimo receptų, paimkite į pagalbą ir knygą.

Tai tokia buvo nuomonė lietuvės moters gydytojos apie vegetarišką — sveiką mitybą. Padėkojau d-rei už tokį įdomu pasikalbėjima ir palinkėjau, kad ir toliau skelbtų savo įsitikinimus dėl sveikos mitybos, kad su kiekviena diena atsirastų vis daugiau ir daugiau pasekėjų, nes mūsų gyvenimo ilgumas priklauso nuo mūsų pačių supratimo.

A. Vaisiūnienė

Madų ir grožio pasaulis

VEDA I. KAIRIENĖ

KAIP PASIRINKTI KIRPĖJĄ?

Rinkitės kirpėją labai atsargiai. Stebėkite moteris krautuvėse, susirinkimuose, svečiuose. Ir, jei pastebėsit išskirtinai gražią šukuoseną, nebijokit pasiteiraut tos šukuosenos savininkės kuriam salone ji kerpasi plaukus. Jei susitiksite kelias iš to pačio salono, užeikit ten ir pati, bet pirmą kartą ne nusikirpti, tik stebėti. Kai jau tikrai įsigysite pasitikėjimą kuriuo nors kirpėju, tada užsisakykit pas jį vizitą.

Kai eisite kirptis, nusineškit patinkamos šukuosenos nuotrauką, nes kartais žmonėms labai sunku nupasakoti šukuoseną. Tačiau nesitikėkit, kad jūs taip atrodysit kaip ta gražuolė laikraštų, nes jūsų veido kaulų struktūra, jūsų galvos forma ir jūsų plaukai gali būt skirtingi.

Garsus Vidal Sassoon taip rašo apie plaukų kirpimą:

1. Gero plaukų nukirpimo turėtų užtekti 4-6 savaitėm. Jei norit, kad jūsų plaukai tvarkingai atrodytų, turit juos pakirpti sykį į mėnesį.

2. Jei nešiojat ilgus plaukus, jie taip pat turi būt pakerpami kas mėnesį po ketvirtį inčo. Plaukai auga tarp pusės ir triju ketvirčio inčo į mėnesį. Nusidėvėję galai turi būt būtinai nukerpami, kad plaukai blizgėtų ir atrodytų sveikai.

3. Anksčiau tik jaunos mergaitės dėvėdavo ilgus plaukus, o vyresnės moterys kirpdavo juos trumpai. Dabar plauku ilgis nieko neturi bendro su amžiumi. Jūsų veido forma nustato kirpima ir ilgį. Žinoma, vyresnėms moterims labiau pritinka švelnesnės linijos ir lengvos garbanos, negu geometrinių aštrių linijų kirpimas.

4. Niekad neleiskit kirpėjams keisti jūsų natūralios plaukų augimo linijos ant kaklo.

5. Niekad neleiskit kirpėjams naudoti skustuvo. Tik labai retais atvejais plaukai turėtų būti retinami. Bet ir tais atvejais naudojamos žirklės.

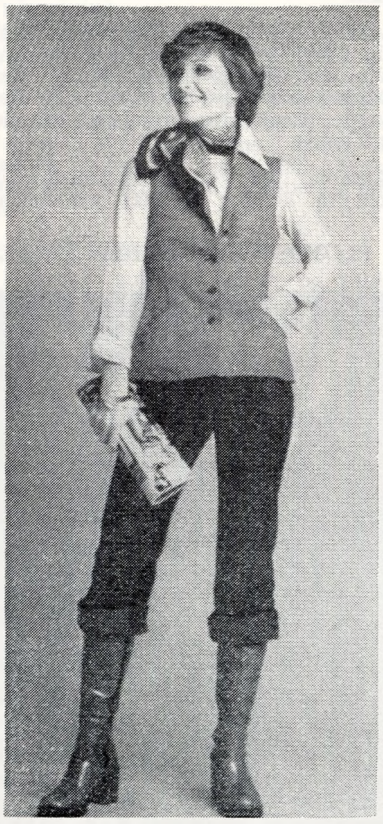
6. Niekad neleiskit savo plaukų "stilizuoti". Toks apkirpimas ir iškarpymas gali labai gerai atrodyti vieną vakarą, bet po išplovimo jūsų plaukai bus nesutvarkomi ir jums ilgai užtruks tokį "stilizavimą" atauginti.

7. Plaukai visada kerpami šlapi. Po išdžiovinimo jie kirpėjo dar kartą pataisomi.

8. Kirpti arba pasilyginti plaukus sau pačiai yra labai pavojinga. Atrodo, nukirpti atsikišusį žiupsneli plaukų yra labai paprasta, tačiau išmokti išlyginti tokius žiupsnelius grožio salono mokiniui užtrunka trejetą metų. Kad nukirpti visus plaukus vieno ilgumo, reikia mokėti tinkamai suskirstyti juos pakaušyje. Nukirpti paprasčiausiai atrodančia šukuoseną užima daug daugiau laiko negu stilizuotą ar garbanotą.

9. Nenusiminkit, jei naujai pasirinktas kirpėjas nenukirps pirmą kartą visai pagal jūsų nora. Visada užtrunka šiek tiek laiko priprasti prie naujų plaukų.

11. Plaukai visada turi būt kerpami tiesiai, vieno ilgumo. Jei kirpėjas bando jūsų plaukus "retinti" ir iškirpinėti — eikite lauk iš tokios kirpyklos.



SPORTINĖ APRANGA

11. Gražiai nukirpti plaukus yra tikras menas. Graži šukuosena yra lyg pigi plastinė operacija. Nesvarbu

kokio ilgumo ir kokio stiliaus plaukai nešiojami, net jei plaukai dažomi ar garbanuojami pusmečiui, jie pirmiausiai turi būt labai gerai nukerpami.

APIE SAULĖS AKINIUS

Jei praleisit visą dieną ryškioje saulės šviesoje be akinių, vakare jūs beveik nieko nematysite.

Neapsaugotos akys praranda 50 procentų regėjimo vakare. Jei, važiuodamos atostogų, užmiršit saulės akinius ir dvi savaites praleisit saulėje, jūsų akys tik po savaitės pilnai atsigaus.

Ružavi ir šviesiai mėlyni stiklai, galbūt, labai tinka jums prie veido ir per ružavus akinius pasaulis taip gražiai atrodo. Tačiau tokie stiklai jūsų akių tikrai neapsaugos nuo saulės.

Saulės akiniai turi būti tamsūs. Prie jūros ar kitur saulėje jūsų akiniai nufiltruoja 15-20 procentų šviesos. Geri akinių stiklai taip pat nepraleidžia ultra-violetinių spindulių.

Prasti — pigūs stiklai vargina akis ir sukelia galvos skausmus. Geriausi akiniai yra tamsios spalvos ir šlifuoto stiklo.

Akinių rėmai turi būt ne platesni kaip pusę inčo šonuose, nes platesni važiuojant užstoja šoninį vaizdą. Plastikinės rėmų dalys sustiprinamos metalu ir užsukamos viršeliais bet ne adatėlėmis.

Žinoma, jūs galite patikrinti kokį procentą šviesos akiniai praleidžia, bet pažiūrėkite pro akinius į save veidrody. Jei galite aiškiai matyt savo akis, tokie akiniai per šviesūs, nebent jie pagaminti iš naujo, saulei jautraus stiklo.

Žinoma, geriausiai ir atsargiausiai saulei akinius pirkt pas optometristą, kuris jums juos geriausiai pritaikys.

MODERNI ŠUKUOSENA

PLONOS VILNOS ARBA STORESNIO ŠILKO IŠEIGINĖS SUKNELĖS

KORALAI

Kas yra koralai?

Koralai, iš kurių šiandien gaminami įvairūs papuošalai, yra griaučiai (skeletas) tam tikrų vandens gyvūnų. Koralas (lotyniškai: corallum) yra kieta medžiaga susidedanti iš kalcijaus karbonatų, kurie yra sumaišyti su kitokiomis cheminėmis medžiagomis, nuo kurių dažniausiai priklauso koralų spalva. Koralai gyvena ir dauginasi visą laiką maždaug toje pačioje vietoje, paprastai labai giliuose vandenyse (net iki 1200 pėdų gilumoje). Jie mėgsta stiprią ir švarią vandens srovę, kuri jiems atneša mikrobinius jūrų gyvunėlius, kuriais koralai ir maitinasi.

Koralai auga krūvomis ir jų griaučiai suformuoja kartais net ištisas salas kelių šimtų mylių ilgumo bei platumo. Prityrę jūrininkai stengiasi išvengti tokių salų, ypač audros metu, nes jos yra laivams gana pavojingos. Pats didžiausias pasaulyje koralų salynas randasi šiaurės rytiniame Australijos pakraštyje, vadinamas "Great Barrier Reef".

Koralų spalvos

Koralų yra kelių rūšių ir spalvų: raudoni, rausvi, balti, juodi ir net geltonai rudi. Jau senovės Graikijoje raudoni ir rausvi koralai buvo labai vertinami, iš kurių graikai gamindavo įvairius papuošalus. Šiandien daugiausiai žinomi ir moterų mėgiami yra raudonieji, rausvi ir balti koralai, kurie daugumoje auga Viduržemio jūroje. Jų jieškojimas bei žvejojimas vyksta Italijoje, tarp Neapolio ir Genujos. Italai yra pagarsėję Europoje ir kitur augščiau minėtų koralų gaminiais; jie išdirba įvairius karolius, žiedus, apyrankes ir ypač mėgiamos jų sagtys, taip vadinamos "cameo".

Juodieji koralai

Rečiau pasitaiko ir todėl mažiau visiems pažįstami bei žinomi yra juodieji koralai. Juodųjų koralų daugiausiai randama vandenyse netoli Filipinų salų ir šiek tiek Havajuose. Prie Havajų randama ir kitokių spalvų koralų: raudonų, rausvų, baltų ir net geltonų. Tačiau visų tų koralų žvejojimas ir jų apdirbimas ten (Havajuose) buvo pradėtas tik 1963 metais, įsteigus "Maui Divers" bendrovę. Ši biznio šaka šiandien yra vis daugiau plečiama. Havajai siunčia savo koralų išdirbinius į Jungtines Amerikos Valstijas. Ju papuošalų kainos yra maždaug nuo 10 iki net 5000 dolerių.

Filipinuose randama tik juodųjų koralų. Filipiniečių išdirbiniai yra labai gražūs ir pigesni už Havajuose pagamintus, nes Filipinuose darbo jėga yra pigi, pavyzdžiui: filipinietės moters 8 valandų dienos uždarbis yra tik 2-3 doleriai.

Koralai visais laikais buvo moterų mėgiami ir vertinami dėl savo grožio. Jie tinka dėvėti prie kiekvieno moters apdaro — puošnesnio ar paprastesnio, vasarą bei žiemą.

Aldona S. Michelevičienė

Šeimininkių kampelis

Veda L. MURAUSKIENĖ

Anyžiaus sausainiai

¾ puoduko minkšto sviesto,
1 puodukas rudo cukraus,
½ šaukštelio sutrintų anyžiaus sėklų,
2 puodukai miltų,
1 šaukštelis kėlimo miltelių,
⅛ šaukštelio druskos,
1 kiaušinis (gerai išplaktas)
2 šaukštai 10% grietinėlės.

Ištrinti cukrų su sviestu, sudėti anyžiaus sėklas, miltus, kėlimo miltelius ir druską. Dėti pakaitomis su plaktu kiaušiniu ir grietinėle. Gerai viską išmaišyti. Su šaukštu dėti ant sausainiams kepti lakšto ir su miltuota šakute kiekvieną paspausti. Kepti prie 400 l. F. apie 10 minučių. Leisti gerai atvėsti. Skanesni bus antroje dienoje, nes bus daugiau jaučiamas anyžiaus skonis (apie 6 tuzinai).

"Ginger" pyragas

1¼ puoduko miltų,
2 šaukšteliai malto "ginger",
½ šaukštelio cinamono,
½ šaukštelio muškato riešutų,
1 šaukštelis kepimo sodos(Baking soda),
½ puoduko minkšto sviesto,
½ puoduko rudo cukraus,
2 kiaušiniai (gerai išplakti),
1 puodukas (nepilnas) molaso (molasses),
½ puoduko rūgščios grietinės.

Visus sausus produktus sumaišyti. Ištrinti sviestą su cukrum ir pridėti kiaušinius bei molasą. Į išplaktą masę sudėti sausus produktus pakaitomis su grietine. Kepti ketvirtainėje formoje 8" x 8" išteptoje riebalais ir pabarstyta miltais prie 375° F, apie 45 minutes ar kol bus iškepęs.

Kavos pyragas

1 puodukas minkšto sviesto arba margarino,
1½ puoduko cukraus,
1 šaukštelis vanilės,
2 uncijos nesaldaus šokolado (lydyto ir atvėsusio),
5 kiaušinio tryniai (gerai išplakti),
1½ puoduko sijotų miltų,
1 šaukštelis kėlimo miltelių,
¼ šaukštelio kepimo sodos,
½ šaukštelio druskos (jeigu riebalai nesūdyti),
½ puoduko grietinės arba pasukų,
2 šaukštai virtos kavos,
2 kiaušinių baltymai (išplakti).

Dideliame inde ištrinti sviestą, cukrų ir vanilę. Pamažu įmaišyti atvėsintą šokoladą. Pridėti kiaušinio trynius ir gerai išmaišyti. Maišant sudėti sausus produktus ir rūgščią grietinę. Plakti kol masė bus lygi. Sudėti kavą ir lengvai įmaišyti plaktus kiaušinio baltymus. Dvi apvalias 9" diametro formas iškloti vaškiniu popieriu ir patepti riebalais. Sudėjus į jas masę kepti prie 350°F apie 30 minučių. Leisti atvėsti. Pertepti mėgiamu kremu ar uogiene. Galima aplieti tirpintu šokoladu ar aptepti plakta grietinėle.

Bavariškas kavos "moldas"

1½ šaukšto želatinos,
½ puoduko šalto pieno,
3 kiaušinių tryniai,
½ puoduko cukraus,
1½ puoduko virtos kavos,
1 šaukštelis vanilės,
1 puodukas 35% plaktos grietinėlės.

Želatiną pamerkti į šalta pieną ir palaikyti apie 5 minutes. Kiaušinius išplakti su cukrum. Sudėti kavą ir gerai išmaišyti.

Virti dvigubame puode nuolat maišant, kol šaukštas pradės pasidengti masė. Sudėti želatiną ir maišyti, kol ištirps. Tada įstatyti į šalto vandens indą ir maišyti, kol masė pradės tirštėti. Įdėti vanilę ir pamažu įmaišyti plaktą grietinėlę. Naudoti vidutinio dydžio "moldą", kurį pirma trumpam pamerkti šaltam vandenyje, į jį supilti masę, leisti atšalti ir sukietėti. Tinka duoti kaip saldusis.

Ryžiai su citrina

1 puodukas pjaustytų salierų,
1 puodukas pjaustytų žalių svogūnėlių su galvutėmis,
2 šaukštai sviesto ar margarino,
3 puodukai virtų ryžių,
1 šaukštas tarkuotos citrinos žievės,
1 šaukštelis druskos,
¼ šaukštelio pipirų.

Salierus ir svogūnus pakepinti svieste, kol bus minkšti. Sudėti ryžius, citrinos žievelę, druską ir pipirus, lengvai išmaišyti ir ant lengvos ugnies leisti pavirti apie 3-4 minutes. Duoti su viščiukų krūtinėlėmis, veršiena ar žuvim.

Ryžiai su sūriu

3 puodukai karštų virtų ryžių,
1½ puoduko tarkuoto "cheddar" sūrio,
3 šaukštai sviesto ar margarino,
½ šaukštelio "curry" miltelių,
1 puodukas baltos duonos (sutrupintos ar kubais pjaustytos).

Ryžius sumaišyti su puse proporcijos sūrio. Sudėti į riebalais išteptą kepimo indą. Ant viršaus užberti likusi sūrį ir kepti prie 350°F, apie 10-15 minučiu ar kol sūris ištirps. Tuo pačiu laiku, kol ryžiai kepa išleisti sviesta keptuvėje, įmaišyti "curry", sudėti duoną ir ją lengvai apkepinti. Išimti ryžius ir užberti kepinta duoną. Tinka prie paukštienos ir žuvies.

Ryžiai su lašiniukais

3 riekutės lašiniukų (smulkiai supjaustytų),
1 puodukas virtų ryžių,
4 šaukštai kapotų žalių svogūnėlių,
druskos ir pipirų pagal skonį,
1 šaukštelis "worcestershire" padažo.

Lašiniukus pakepinti. Sudėti ryžius, svogūnus ir prieskonius. Gerai išmaišyti ir laikyti, kol peršil. Tinka duoti prie jautienos ir kiaulienos mėsos.

Jautiena su kalafijorais

1 svaras jautienos mėsos be kaulo

(round steak) pjaustytos ⅓ inčo storumo,
2 šaukštai sviesto ar margarino,
1 maža galva kalafijoro (apie 4 puodukai),
1 žalias pipiras supjaustytas ¾ inčio gabaliukais,
¼ puoduko sojos padažo (soy sauce),
1 skiltelė sutrinto česnako,
2 šaukštai kukurūzų miltų,
½ šaukštelio cukraus,
1½ puoduko vandens ar jautienos sultinio,
1 puodukas žalių svogūnėlių su galvutėmis, supjaustytų.

Mėsą supjaustyti ½ inčio kūbais ir apkepinti svieste apie 5 minutes. Dadėti kalafijorą, žalius pipirus, sojos padažą ir česnaką. Lengvai pamaišyti, kad pasidengtų sojos padažu. Uždengti ir virti ant lengvos ugnies, kad daržovės tik suminkštėtų, apie 10 minučiu. Vandenyje sumaišyti cukrų ir kukurūzų miltus, sudėti mėsą su daržovėmis ir žaliais svogūnais. Virti nuolat maišant, kol viskas gerai perkais ir padažas sutirštės. Duoti su ryžiais.

Ryžių kamšalas

Tinka duoti prie paukštienos ar kumpio.

½ puoduko salierų (smulkiai supjaustytų),
¼ puoduko malto svogūno,
2 šaukštai sviesto ar margarino,
2 šaukštai tarkuotos apelsinos žievės,
½ šaukštelio paukštienos prieskonių ("poultry seasoning"),
1 puodukas apelsinų sunkos,
1 puodukas viščiuko sultinio ar vandens,
1 puodukas nevirtų ryžių,
¼ puoduko razinų.

Svogūnus ir salierus pakepinti svieste, kol suminktės, tada sudėti likusius produktus ir užvirinti. Gerai išmaišyti. Užvirus sumažinti kaitrą, uždengti ir leisti pavirti ant lengvos ugnies apie 25 minutes ar kol ryžiai suminkštės ir sunka bus susigėrus. Prieskonių dėti pagal skonį.

Tešla be cukraus

2 puodukai miltų,
½ šaukštelio druskos,
½ puoduko sviesto,
¼ puoduko taukų,
½ puoduko ledo-vandens (ištirpinto ledo),
1 šaukštelis citrinos sunkos ar acto.

Sumaišyti miltus su druska. Pusę proporcijos sviesto ir tauku įmaišyti į miltus, kol gausis grumulai. Likusius riebalus įkapoti, kol bus smulkios kruopos (žirnio didumo). Tada greitai ir lengvai juos įspaudinėti į masę išplojant labai lengvai.

Į ledo vandenį įpilti citrinos sunką ir lengvai su šaukštu apšlakstyti tešlą, apvartant, kad susijungtų. Tada tešlą suspausti į kamuolį ir padalinti pusiau. Suvynioti į vaškinį popierį ir atšaldyti.

Šią tešlą galima naudoti įvairiems kepsniams, pajams, ketvirtainiams ar bandelėms su įvairiais kamšalais, kaip pav. grybų, varškės, mėsos ir kit.

Bananų ir apelsinų saldusis

8 bananai (nulupti, perpjauti išilgai),
3 apelsinai nelupti, bet supjaustyti labai plonom riekutėm,
½ puoduko rudo cukraus,
½ puoduko sviesto ar margarino,
½ puoduko tamsaus romo, pašildyto.

Vaišinant nereikia užmiršti ir alaus, kuris gerai tinka prie šiltų ir šaltų užkandžių

Sviestu ištepti negilų kepimo indą ir išdėti bananus šonais, viena eile. Ant viršaus išdėti apelsino riekutes. Užberti cukrum ir po truputį išdėlioti svieste. Kepti prie 300 l. F. apie 30 minučių. Išėmus iš orkaitės užpilti pakaitintu romu ir padegus duoti į stalą (8 porcijos).

Kepta veršiena

Kepama veršiena turi palinkimą džiūti ir prarasti sultingumą. Todėl reikia ją dažnai aplaistyti. Kepant orkaitėje yra gerai dadėti ir daržovių: jos duoda skonio mėsai ir padažui.

4 svarai veršienos (Veal roast),
1 morka (plonai supjaustyta),
1 svogūnas (plonai supjaustytas),
2 saliero kotai (plonai supjaustyti),
1 lauro lapelis (Bay Leaf),
druskos ir pipirų pagal skonį,
1 ar 2 šaukštai aliejaus ar sviesto,
1 puodukas vandens ar sultinio,
1 šaukštelis kukurūzų krakmolo,
1 šaukštelis vandens.

Kepimo inde išdėti daržoves, uždėti mėsą, apiberti prieskoniais ir uždėti riebalus. Kepti prie 400°F, skiriant vienam svarui apie 15-20 minučių kepimo laiko. Laistyti maždaug kas 15 minučiu. Kai baigsis kepimo laikas išimti mėsą ant šiltos lėkštės.

Kepimo indą uždėti ant krosnies prie lengvos kaitros. Nugriebti riebalus ir išimti daržoves. Įpilti vandens ar sultinio ir leisti lengvai pavirti. Krakmola išleisti vandenyje ir įmaišyti į padažą. Perkošti. Dalį padažo duoti atskiram inde, o likusiu apipilti supjaustytą mėsą.

Duoti su ryžiais ar bulvių koše, troškintom morkutėm ir žaliom salotom.

Šventiškas stalo padengimas be staltiesės

GARBĖS PRENUMERATOS.

Abromaitienė A., Toronto, Ont., Adamonienė F., Omaha, Nebr., Ardienė R., Bloomington, Ill., Augienė E., Edmonton, Alberta, Aukštaitė M., Downsview, Ont., Bagdonienė H., Chicago, Ill., Bakšienė M., Chicago, Ill., Balandienė P., Warren, Balzarienė K., Chicago Illinois, Bartninkaitienė V., Toronto, Ontario, Batisa B., Brockton, Mass., Batūra D., Toronto, Ont., Benkienė E., Omaha, Nebr., Bilevičienė V., Montreal, Que., Biliūnienė J., Centerville, Mass., Brasienė E., Hamilton, Ont., Bubliauskienė K., Toronto, Ont., Budžinauskienė B., Waterbury, Conn., Bujokienė B., Winnipeg, Manitoba, Bulakienė M., Chicago, Ill., Bulvičienė M., Toronto, Ont., Bureikienė R., Los Angeles, Calif., Buškutė G., Chicago. Ill., Caplinskienė O., Darien, Ill., Cekauskienė I., Westland, Mich., Čepukaitienė O., Cleveland, Ohio, Čepukienė B., Pickering, Ont., Černiuvienė F., Chicago, Ill., Dainienė J., Dollards des Ormeaux, Que., Danienė D., Ottawa, Ont., Dėdinienė E., Brooklyn, N. Y., Dūdienė J., Toronto, Ont., Gaurienė A., Shambridge, Que., Geidukytė R., Toronto, Ont., Genčiuvienė M. Toronto, Ont., Giedraitytė G., Chicago, Ill., Gradinskienė O., Cricago, Ill., Gustainienė O., Don Mills, Ont., Hillenbrand, R., Dearborn Hts, Mich., Ingelevičienė R., Great Neck, N. Y., Janonienė M., Brockton, Mass., Janušauskienė C., Chicago, Ill., Janušonienė J., Dousman , Wisc., Jarmolavičiūtė R., Caracas, Venezuela, Jucevičienė P., Weston, Ont., Kačinskienė E., St. Petersburg, Fla., Kalasauskienė K., Winnipeg, Man., Kapočienė M., Dorchester, Mas., Kėžinaitienė A., Hamilton, Ont., Kindurienė O., Gulfport, Fla., Kirvaitienė O., Toronto, Ont., Kizlauskienė O., Cicero, Ill., Knystautienė J., Darby, Pa., Koppienė L., Brooklyn, N.Y., Kriaučeliūnienė S.,Highland Ind., KumetienėP.,Worcester, Mass., Kuncienė M., Sioux City, Iowa, Kuprionienė M., Van Nuys, Calif., Lapienienė V., Delhi, Ont., Leveckienė A., Westwood, Mass., Liaudinskienė B., Detroit, Mich., Liaugaudienė E., Persippany, N. J., Mačernienė R., Chicago, Ill., Majauskienė E., Chicago, Ill., Martinkienė B. S., Boston, Mass., Melienė M., Chicago, Ill., Mikalauskienė J., Cicero, Ill., Mikeliūnienė M., Michigan City, Ind., Milčienė A., Manchester, Conn., Minelgienė A., Olympia, Wash., Miškinienė K., Rochester, N. Y., Mogenienė M., Belleville, Ill., Nagevičienė V., Willoughby, Ohio, Narbutienė B., Mayfield Hts., Ohio, Neimanienė A., Cleveland, Ohio, Noges N., Halifax, N. S., Padvelskienė E., Somerville, N. Y., Pazukaitė V., Weston, Ont., Paprockienė B., Richmond, Hill ,N. Y., Paukštienė M., West Hill, Ont., Petrauskienė B., Hamilton, Ont., Petokienė A., Chicago, Ill., Petrauskienė J., North Chicago, Ill., Puterienė A., Toronto, Ont., Ragienė P., Bloomingdale, Ill., Ribokienė E., Brockton, Mass., Ringienė L., Chicago, Ill., Rutkauskienė S., Lakewood., Ohio, Sabaliauskienė I., Riverdale, Ill., Sakalienė V., Chicago, Ill., Sakevičienė J., Chicago, Ill., Samal I., San Mateo, Calif., Saulėnienė V., Toronto, Ont., Šenferienė M., Toronto, Ont., Senkuvienė E , Toronto, Ont., Sirutienė R., Toronto, Ont., Skeivelienė P., St. Catharines, Ont., Skeivienė A.,Chicago, Ill., Skučienė M., Stayner, Ont., Slekienė K., Toronto, Ont., Šmigelskienė A., Toronto, Ont., Smilgienė K., Vancouver, B. C., Stankaitienė B., Toronto, Ont., Stankuvienė T., Boston, Mass., Stasiulienė I., Priceville, Ont., Šukienė K., St. Catharines, Ont., Švežikienė E., Val Caron, Ont., Tėvelienė E., Hamilton, Ont., Tonkūnienė A., Waterbury, Conn., Ulozienė S., Islington, Ont., Ulpaitė I., Dorchester, Mass., Vadopalienė B., Cicero, Ill., Vaišvilienė S., Chicago, Ill., Vaitonienė A., Weston, Ont., Vaitonienė M., Hamilton, Ont., Valienė O., Detroit, Mich., Valiukonienė E. S., Boston, Mass., Valiūnienė E., New Rochelle, N. Y., Vasikauskienė S., Richmond Hill., N. Y., Vazneliene N., Chicago, Ill., Venskuvienė M., Sudbury, Ont., Vileniškienė O., Dorchester, Mass., Vindašienė E., Delhi, Ont., Viskantienė G., Chicago, Ill., Viskontienė B., Palos Verdes, Calif., Vitkuvienė V., New York, N. Y., Zailskienė O., Cicero, Ill., Žemaitienė E., Cleveland, Ohio Žilienė A., Islington, Ont., Žiminskienė O., Winnipeg, Man., Žumbakienė S., Chicago, Ill.

ŽURNALUI AUKOJO:

$50.00 — Krikščiūnienė E., Willowdale, Ont.

$40.00 — Lietuvių Moterų Klubas, Waterbury, Conn.,

$35.00 — A. Dičius, a. a. Antaninos Dicienės atminimui, Santa Monika, Calif.,

$30.00 — Brazilijos Moterų Būrelis, Rio de Janeiro, Brasilija.,

$25.00 — Galdikienė M., Putnam, Conn., Landono Liet. Bendruomenės Lėšų telkimo Skyrius, London, Ont.,

$20.00 — Lietuvių Moterų Klubas, Chicago, Ill.,

$10.00 — Balandienė P., Warren, Mich., Gustainienė O., Don Mills, Ont., Milčienė A., Manchester Conn., Šarūnienė J., Toronto, Ont., Šešplaukis A., South Bend, Ind.

$7.00 — Vitkuvienė V.. New York, N. Y.

$5.00 — Dėdinienė E., Brooklyn, N. Y., Girdzijauskienė S., Toronto, Ont., Koppienė L., Brooklyn, N. Y., Liaugaudienė, E., Persippany, N. Y., Lingienė M., Perth, Australia, Paukštienė M., West Hill., Ont., Petokienė A., Chicago, Ill., Prankuvienė F., Chicago, Ill., Ringienė L., Chicago, Ill., Valienė S., Chicago, Ill., Zaukienė J., Rockford, Ill.

$4.00 — Barakauskienė B., Toronto, Ont., Genčiuvienė A., Chicago, Ill., Ingelevičienė R., Great Neck, N. Y., Lazdinienė K., Euclid, Ohio, Madeikienė A., Waterbury, Conn., Sirutienė R., Toronto, Ont.,

$3.00 — Hillenbrand R., Dearborn Hts, Mich., Reisonienė E., Australia.

$2.00 —Ambraziejienė R., Newark, N. J., Bakaitienė O., Chicago, Ill., Balzarienė K., Chicago, Ill., Bartkienė K., Hamilton, Ont., Brazlauskienė J., London, Ont., Ciunkienė B., Waren Mich., Gedgaudienė S., Cleveland Hts, Ohio, Gegeckienė A., Zurich, Šveicarija, Genčiuvienė M., Toronto, Ont., Janušauskienė C., Chicago, Ill., Javienė E., Islington, Ont., Jelionienė S., Chicago, Ill., Karaitienė V., Union Pier., Ind., Lesevičiūtė B., Chicago, Ill., Leverienė V., Toronto Ont.,, Mikšytė O.. Hamilton, Ont., Petniūnienė H., Richmond Hill, N. Y., Prunskytė A., Chicago, Ill., Puterienė A., Toronto, Ont., Rajeckienė Z., Waterford, Conn., Sakienė S., Mississauga, Ont., Šeibienė A., Brooklyn, N. Y., Simonaitienė E., Bloomfield Conn., Šukevičienė K., Toronto, Ont., Viskantienė G., Chicago, Ill., Zailskienė T., Cicero, Ill.

$1.00 — Abromaitienė P., Toronto, Ont., Adomaitienė O., Canandaigua, N. Y., Budžinauskienė A., Waterbury, Conn., Dumbrienė A., Chicago, Ill., Eidenienė E., Des Plains, Ill., Kalvaitienė S., Santa Ana, Calif., Kašinskienė N., W Renrietta, N. J., Lendraitienė M., S. Boston, Mass., Mačiuikienė A., Chicago, Ill., Pabilionienė I., Omaha, Nebr., Palionienė G., Madison, Wisc., Paulaitienė N., Sudbury, Ont., Petrauskienė A., Grand Rapids, Mich., Sakalienė V., Chicago, Ill., Sekmokienė I., Chicago, Ill., Šimkienė B., Los Angeles, Calif., Šlapelienė K., Euclid, Ohio, Songinienė E. Chicago, Ill, Stončienė G., Mt. Vernon, N. Y., Stapulionienė U., Sodus Mich., Talienė S., Grand Rapids, Mich., Tamošiūnienė P., Cicero, Ill., Vasiliauskienė E., Chicago, Ill.

"**Moters**" žurnalo vajaus - bazaro laimėtojai: Encyclopedia Lituanica — **Nr. 1547** — G. Opulskienė. Edwardstown. Australia: paveikslas — **Nr. 0100** — A. Kezenius. Taylor. USA; medžio djaustinys — **Nr. 1010** — M. Šetkuvienė. Sth. Catharines. Canada; knygos — **Nr. 0232** P. Januta. Los Angeles. USA; knygos — **Nr. 1447** — D. Cibas. St. Petersburg. USA; metinės prenumeratos; **Nr. 3591** — S. Ofrosimow; **Nr. 1462** — P Jakutienė; **Nr. 3701** — P Saplienė; **Nr. 0996** — I. Baleišis; **Nr. 4131** — M. Zubrickienė **Nr. 3230** — E. Kervelis; **Nr. 1095** — J. Brazlauskienė; **Nr. 3756** — M. Basalykienė; **Nr. 2948** — M Milišauskienė; **Nr. 1103** — P. Alšėnas: prašome pranešti ar laimėtas metines prenumeratas iskaityti į einama prenumeratu saskaita ar siuntinėti kitu adresu. Visus laimėtojus sveikiname ir dėkojame už dalyvavima.

Administracija