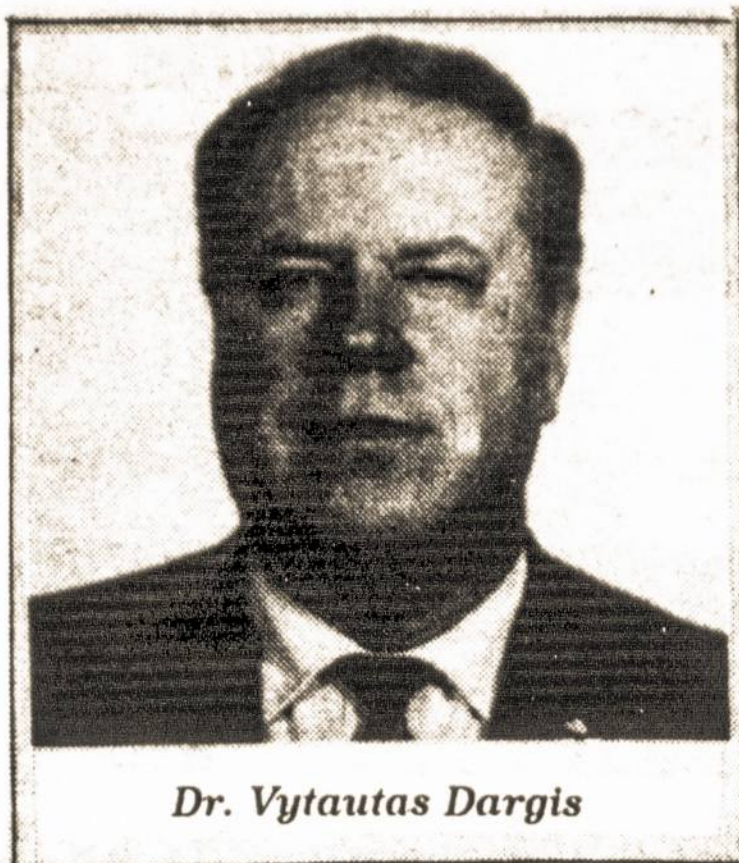




PRASMINGŲ KALĖDŲ ŠVENČIŲ ... VILTINGŲ NAUJUJŲ METŲ!

PREZIDENTO PARĄŠTĖJE



Dr. Vytautas Dargis

Mieli Broliai ir Sesės
SLA Nariai!

Esame, kaip visi žinome, SLA nominacijų į Pildomąją Tarybą įkarštyje. Ir šiais metais, atvykdamas Kalėdų Senelis, išmoka dividendus. Daromi kuopų susirinkimai, renkami kandidatai į galutines ateinančio kovo mėnesio rinkimines dienas. Žodžiu, mūsų SLA yra dar pilna gyvybės ir kruta, besiruošdama 64-tam SLA seimui, kuris turėtų įvykti (pagal priimtą Clevelando seime nutarimą) šiais, 1992 metais St. Peterburge, Floridoje.

Esame kontakte su St. Peterburgo SLA kuopos vadovybe ir kaip tik gausime tikslias žinias, informuosime Jus, mieli Broliai ir Sesės, apie tikslų laiką ir apsisistojimo galimybes viešbutyje.

Artėjančių Šv. Kalėdų ir Naujųjų 1992 Metų proga sveikinu Jus savo ir Pildomosios Tarybos vardu, linkėdamas geriausios sveikatos, dvasinio pakilimo, laimės ir gėrio! Betliejaus žvaigždė simboliniai atvedė mūsų tautą į laisvą ir nepriklausomą gyvenimą, ir dabar mes dar stipriau pasiryžkime darbuotis mūsų Simtmetinės organizacijos gerovei, taip pat rūpindamies kiek galima daugiau padėti atsikūrianti Lietuvai. Taip mes išlaikysime prideramoje aukštumoje garbingą amerikiečio-lietuvio vardą...Spaudžiu broliškas dešines,

Jūsų
Dr. Vytautas
Dovilas Dargis



Mielieji,
sutinkame antrąsias
šventas Kalėdas vėl
atkūrusioje
Nepriklausomybę, o
dabar jau ir visuotinai
pripažintoje, laisvoje ir
saugesnėje Lietuvoje.
Vilties žvaigždėlė, kuri
išziebs šį vakarą, yra
ta pati, kuri
vedė mus į taiką.
Tebūnie daugiau tos
taikos mumyse ir tarp
mūsų, testiprėja mūsų
pasitikėjimas
Apvaizda ir tėvynės
ateitimi.

Jūsų Vytautas Landsbergis

Šv. Kalėdų ir Naujųjų metų proga

Lietuvos ambasadorius ir nuolatinis atstovas Jungtinėms Tautoms Anicetas Simutis sveikina Lietuvos išlaisvinimui sėkmingai veikusias ir tebeveikiančias organizacijas, jų vadovus ir visus geros valios tautiečius.

Tegu mūsų visų aukščiausias tikslas – demokratinės ir ekonomiškai bujojančios Lietuvos atstatymas – jungia tam didžiam darbui visus po platųjį pasaulį išblaškytus jos vaikus, nežūrint kur jie begyventų ir kurios šalies piliečiais bebūtų.

Anicetas Simutis,
ambasadorius ir nuolatinis Lietuvos atstovas
Jungtinėms Tautoms

Yra naktys siaubo, kraujo, sunaikinimo-
mirties, ašarų ir raudų naktys.

Yra naktys nerimo, skausmo, baimės, nevilties,
pasimetimo naktys.

Ir yra naktis kaip nušvitusi žvaigždė - vilties,
išganymo, išsivadavimo, džiaugsmo naktis. Nak-
tis raminanti, naktis gydanti, naktis mus išvedanti
iš žemės vargo, nušluostanti ašaras naktis.

Iš kunigo Marius Petkevičiaus palikimo

Gerbiami Lietuvos žmonės!

Geroji žinia vėl žadina sielas: anšta skaistus ir šventas Kalėdų rytas. Visa Lietuva priklaupiamė ir nuosirdžia malda sveikiname ateinančią Išganytoją. Jis pakėlė mūsų širdis aukštyn.

Mūsų ir mūsų protėvių prašymas buvo išgirstas: Lietuva, pripažinta daugelio pasaulio valstybių, laisva ir nepriklausoma, įveikdama per 50 metų susikaupusius sunkumus, eina savo keliu. Dar laukia nelengvi išbandymai. Bet mes esame pasiryžę atkakliai ir nuosekliai įtvirtinti demokratinės valstybės idealus, kad prisikeltų šitiek metų žalota tauta, kad mes pagaliau pradėtume gyventi.

Šv. Kalėdos, artėjantys Naujieji ragina mus susikaupti ir susitelkti. Kaip niekada skaudžiai prisimename ir sibiruose prapuolusius, ir pokario suluošintus, ir tuos, kurių netekome rūšciajame sausyje ir klasingajame Medininkų priešaušryje. Niekada nepamiršime šventos jų aukos ir kaltininkų, pamynusių žmoniškumą. Kaltuosius nuteis teismas. Mes neturime gyventi kerštu. Atminkime tai ir šitą šviesų Šv. Kalėdų rytmetį.

Tautos darbštumas ir dora būtini atkuriamai valstybei. Lietuvos ginklas yra taika, kantrybė, sugebėjimas nepasiduoti kiršinimui. Tai padės ekonominėms bei politinėms reformoms. Pamažu atsigaus visuomenė, kuri pasirūpins ne tik geru uždarbiu, bet ir seneliu, našlaičiu ar nelaimės ištiktu žmogumi.

Nepriklausoma Lietuva reikalinga ne ambicijoms, bet gyvenimo ir dvasiniam poreikiams tenkinti.

Geroms nuotaikoms, stiprios sveikatos linkime Lietuvos žmonėms. Tegu meilė ir viltis neapleidžia mūsų namų.

Lietuvos Respublikos ministras pirmininkas
Gediminas Vagnorius



Sveikinam



Kalėdų švenčių proga ir su Naujaisiais Metais sveikinam SLA Pastoviasias komisijos, Apskričių ir Kuopų valdybas, Tėvynės bendradarbius, narių organizacijas ir visus SLA narius bei geros valios lietuvius, linkėdama sveikatos, ištvermės ir darbštumo:

SLA PILDOMOJI TARYBA,
Centro Tarnautojai,
Tėvynės Redakcija ir Administracija

Tėvynė

ORGAN of
Lithuanian Alliance of America
[ISSN 0040-4071]

Published monthly except July and August
307 West 30th St., New York, N.Y. 10001
Tel. (212) 563-2210

REDAGUOJA SLA REDAKTORIŲ KOMISIJA
EDITED BY SLA EDITORIAL BOARD
GENEVIEVE MEILIUNAS, MANAGER

Yearly Subscription Rates:
In the United States..... \$4.00
To Foreign Countries..... \$5.00

Entered as Second Class Matter November 18, 1910, at the Post Office at New York, N.Y., under the Act of March 8, 1878.

Second Class Postage Paid at
New York, N.Y.

SLA Kuopų pranešimai ir skubūs raštai redakcijai reikia siųsti pradžioj mėnesio, kad jie to mėn. laidoj būtų galimi patalpinti.

Keičiant adresą, būtina pranešti senasis adresas. Už skelbimų turinį redakcija neatsako.

Postmaster: Please send address changes to "Tėvynė", 307 W. 30th St., New York, NY 10001.



NUO SEIMO IKI SEIMO

VYTAUTAS KASNIŪNAS

"Tėvynės" redaktorius Jonas Valaitis iškeliauo į amžinybę. Liko ant rašomojo stalo dešimtmečius grojusi raidžių klavišais rašomoji mašinėlė, raudonos spalvos pieštukas, vadinas redaktorius patarėju, nebaigtas taisyti straipsnis... Čia pat foto aparatas su neišbaigtom filmom!.. Buvo baigtas tik Jono Valaičio gyvenimas, atžymėjęs 87 žemės kelionės metus... pilnus, sakytumėm, su kaupu perpildytus-meile žmogui, dar didesne meile lietuviui, savęs išsižadėjimo meile... pasiaukojančia meile, kad tik kuo daugiausiai, kuogeriausiai padėti pagalbos reikalingajam... Kadaisė ilgus metus dirbęs BALFe, su prakalbo mis apie labdarą aplankęs visas lietuvių kolonijas, jis visą gyvenimą buvo gyvas labdaros BALFas, atidavęs kitam paskutinį duonos kąsnį, iškratęs iš kišenės paskutinį centą, skolas, lyg tvoros ramščiais palaikydamas... čia, žiūrėk, naują lentą idėjo, o ten vel kita iškrito... Taip jo geroji širdis meilės simfonijos garsais skambėjo po visą Lietuvą... Lietuva ji pažinojo.

Kai Jonas Valaitis 1984 m. minėjo 80 metų gimtadienį, jį artimai pažinęs dr. Algirdas Budreckis parašė apie sukaktuvininką "Vienybei" straipsnį, įvardiniame žodyje išryškines jo plačiašakę veiklą:

"Pasižiūri į kalendorių. Taip, 1984 metai. Nejaugi Jonui Valaičiui 80 metų! Pasižiūri į enciklopediją, patikrini kitus šaltinius. Taip, ketvirtmetininkas, gimęs ketvirtadienį Tauro ženkle, gegužės 11 d. Reiškia, Jonas yra užsispyręs, ištvėringas ir darbštus, kaip tauras, stumbras, bulius. Jo darbštumą ir ištvėringumą matome jo žurnalistiniame bare. Kiek laikraščių, žurnalų, radijo programų yra užpildęs savo straipsniais bei kalbomis, kiek redagavęs!

Vienoje srityje jis ypač parodęs savo užsispyrimą, būtent, vis atidėlioja, atsisako parašyti savo atsiminimus!



IŠ ARCHYVO .A.a.Helen Kulber ir redaktorius Jonas Valaitis

Šv. Kalėdų ir Naujųjų Metų proga nuoširdžiausiai sveikiname pakilusių iš pažeminimo nebūties ir komunistinės priespaudos laisvam, nepriklausomam ir demokratiniam gyvenimui Lietuvos Respubliką. Linkime jos žmonėms darnios kloties naujos istorijos kelyje, siekiant santarvės ir visokeriopos dvasinės ir medžiaginės gerovės.

Sveikiname visus Amerikos lietuvius, remiančius Amerikos Lietuvių Tarybą, tęsiant Amerikoje reikalingą politinę ir Lietuvai pagalbos veiklą.
Amerikos Lietuvių Taryba

MIRĖ "Tėvynės" REDAKTORIUS JONAS VALAITIS

Jonas Valaitis, visuomenininkas, žurnalistas, mirė savo namuose Highland Blvd., Brooklyn, NY, gruodžio 2, pirmadienį, 11 v.v. Didžiojo New Yorko lietuviškame gyvenime jis paliko žymius pėdsakus, aktyviai reiškėsi 64 metus.

Buvo gimęs 1904 gegužės 11 d. Bostone. Į Lietuvą su tėvais grįžo 1913 m. ir ten gyveno iki 1927 m., mokėsi Simono Daukanto mokytojų seminarijoje Kaune. 1923 m. įsijungė į žurnalistiką ir iki 1926 m. redagavo *Jaunimą*.

Atvykęs į Brooklyną, 1928-1933 redagavo *Vienybę*, 1928-1931 dėstė prie *Vienybės* veiksioje lituanistikos mokykloje, 1940-1942 Berlitzo kalbų mokykloje.

Prieš Antrąjį pasaulinį karą organizavo ekskursijas į Lietuvą ir jom vadovavo. Aktyviai rėmė Dariaus ir Girėno skridimą per Atlantą. Jis buvo baigęs kaligrafijos kursus, mokėjosi gražiai įvairiais šriftais rašyti. Jis surašė aukotojų pavardes ant Lituanicos lėktuvo.

Karo metu pradėjus organizuoti Balfą, buvo vienas iš organizatorių ir jo ruošiamų rinkliavų vedėjas, aplankęs šiuo tikslu didžiumą lietuvių kolonijų Amerikoje ir Kanadoje. 1948-1951 buvo Balfos atstovu Europoje ir padėjo pabėgėliams atvykti į

Ameriką. Balfui atstovavo NCWC, International Refugee Organization, American Fede-



Buvęs SLA prez. Pov. Dargis susipažįsta su nauju "Tėvynės" numeriu. Dešinėje redaktorius Jonas Valaitis.

ration of International Institutes ir kt.

Grįžęs į Ameriką, buvo 1952 m. Amerikos lietuvių tautinės sąjungos ruoštos misijos į Washingtoną reikalų vedėjas.

1933-1945 vadovavo kasdieninėm lietuvių radijo programom anglų kalba.

Veikė įvairiose organizacijose, New Yorko Alte, bendradarbiavo įvairioje spaudoje, paskutinis jo redaguotas laikraštis buvo *Tėvynė*, Susivienijimo Lietuvių Amerikoje organas. *Vienybę* redagavo nuo 1968-1985 m.

NEWYORKIEČIAI ATSIŠVEIKINO SU JONU VALAIČIU

Gruodžio 5 d., ketvirtadienį, 8 val. vakare, Woodhavene, Shalins koplyčioje įvyko atsisveikinimas su Jonu Valaičiu, kuris širdies smūgio ištiktas, mirė gruodžio 2 d. naktį.

Sukalbėjus rožančių ir maldas, vadovaujant kun. Bruno Krūzui, prof. dr. Jokūbas Stukas pradėjo ir vadovavo atsisveikinimui su velioniu, kuris buvo plačiai žinomas ne tik Didžiajame New Yorke, bet ir visoje Amerikoje savo žurnalistine ir visuomenine veikla.

Prof. Stukas, kuris kalbėjo ne tik savo kaip radijo direktoriaus vardu, bet ir atstovaudamas eilei organizacijų, jų tarpe ir Susivienijimui Lietuvių Amerikoje, priminė Valaičio veiklą daugelyje ir spaudoje, redaguojant *Vienybę* ir *Tėvynę*.

JAV LB New Yorko apygardos vardu kalbėjo pirmininkas Vytautas Alksninis, buvusi *Vienybės* angliškojo skyriaus redaktorė Demie Jonaitis jautriai prisiminė velionį, Kęstutis Miklas atsisveikino žurnalistų vardu.

Gruodžio 6 d., po pamaldų Apreiškimo parapijos bažnyčioje, velionio palaikai buvo sude-

ginti Freshpond krematoriume. Giminės nuveš jo pelenus palaidoti Lietuvoje.



JONAS VALAITIS
SLA. Jubil. Seime išrinktas Jaunuolių Komisijon, SLA. 38 kp., Brooklyn, N. Y., veikėjas.

Pamaldas laikė ir atitinkamą pamokslą bažnyčioje pasakė klebonas kun. Vytautas Palubinskas. Jis taip pat sukalbėjo maldą ir krematoriumo koplyčioje.

Laidotuvėmis rūpinosi velionio dukra Aldona Trečiokienė, kuri su savo vaikais ir motina buvo atvykusi iš Washingtono. Lietuvoje liko Valaičio sesuo Dalia Samuolienė ir giminių Bostone bei kituose Massachusetts valstijos miestuose.

DARBININKAS



Po Lietuvos priėmimo į Helsinkio Konferencija. Iš kairės: Lietuvos Užsienio reikalų viceministras V. Katkus, Užsienio reikalų ministras A. Saudargas, VLIKo pirmininkas dr. K. Bobelis, Eltos direktorius J. Bobelis. Maskva, Dom Sojuz, 1991. IX. 10

TEODORAS BLINSTRUBAS- JUBILIATAS

ŽYMUS VISUOMENINKAS-AKTYVUS SLA NARYS



VYRIAUSIOJO LIETUVOS IŠLAISVINIMO KOMITETO ATSIŠAUKIMAS

Vyriausiojo Lietuvos Išlaisvinimo Komiteto istorinis seimas, įvykęs Chicagoje 1991 m. lapkričio 1-3 dienomis, oficialiai užskleidė VLIKo — Lietuvos laisvinimo, nepriklausomybės atstatymo ir politinių lietuvių tautos interesų atstovavimo — lapą.

Lietuva laisva — suvereninė valstybė, pasaulio valstybių, tarptautinių konferencijų ir sąjungų pripažinta, kurianti savo politinį, socialinį, kultūrinį, tautinį ir ekonominį atsistatymą.

VLIKo atsišaukime į lietuvius, išleistame Vilniuje, 1944 m. liepos 2 d., sakoma: "Vyriausiasis Lietuvos Išlaisvinimo Komitetas per savo padalinius bei lietuvių politines ir kovos organizacijas ir toliau vadovaus lietuvių tautai kaip vyriausiasis lietuvių visuomenės politinis organas tol, kol nebus sudaryti laisvos ir nepriklausomos demokratinės Lietuvos suvereniniai organai".

VLIKui suteiktasis lietuvių tautos mandatas ir įpareigojimas dirbti, kovoti, siekti pilno, teisinio, diplomatinio Lietuvos nepriklausomybės atstatymo ir pripažinimo yra pasiektas, ir VLIKo veikla yra baigiama. Keturiasdešimt aštuonerių (48) metų sunki, skausminga, pilna kančių ir aukų laisvės kova laimėta ir bendromis viso pasaulio lietuvių jėgomis ir pastangomis apvainikuota Lietuvos laisvės vainiku.

Vyriausiojo Lietuvos Išlaisvinimo Komiteto delegacijos pasitarimai su Lietuvos Respublikos Vyriausybe Vilniuje, ir 1991 m. rugsėjo 20 d. Lietuvos Respublikos ministro pirmininko G. Vagnoriaus ir VLIKo pirmininko dr. K. Bobelio pasirašytas protokolas, liečiantis VLIKo veiklos sustabdymą, priimtas dėmesin ir patvirtintas Chicagos seimo delegatų.

VLIKo valdyba įgaliota atlikti

visus VLIKo veiklos užbaigiamuosius darbus: administracinius, Tautos Fondo veiklos tęstinumo, VLIKo archyvų, inventorių, finansų ir įstaigos perdavimą Lietuvos Respublikos Vyriausybei. Visi šie uždaviniai turi būti atlikti ligi 1992 m. liepos 1 dienos.

VLIKo valdyba, pildydama seimo delegatų pageidavimus, perduoda sekančius pasiūlymus Lietuvos Respublikos Aukščiausiąjai Tarybai ir Vyriausybei:

1. Lietuvos pilietybės klausimas yra sukėlęs didelį nerimą ir nepasitenkinimą išeivijos lietuvių tarpe. Vyriausiasis Lietuvos Išlaisvinimo Komitetas prašo, kad Lietuvos Respublikos Aukščiausioji Taryba ir Vyriausybė šį klausimą išspręstų kaip galima greičiau ir sūtu: "kad visi lietuvių kilmės Lietuvos Respublikos piliečiai ir jų vaikai, buvę Lietuvos Respublikos piliečiais 1940 m. birželio 15 d., tebėra Lietuvos Respublikos piliečiai".

2. Praveisti artimiausiu laiku debolešvikacijos įstatymą, siekiant sumažinti esamą visuomenės susiskaldymą.

3. Pakviesti Helsinkio (Europos Saugumo ir Bendradarbiavimo) baigiamojo akto konferencijos delegaciją atvykti į Lietuvą ir patikrinti lenkų ir kitų tautybių daromus nepagrįstus kaltinimus lietuvių tautai.

4. Paskatinti ir paremti politinių-ideologinių partijų greitesnį atsikūrimą, kas padėtų Lietuvai greičiau įsijungti į Europos Parlamentą ir Europos Ekonominę bendriją.

5. Išvystyti artimesnį ir atviresnį Lietuvos Respublikos Valdžios įstaigų ir išeivijos organizacijų bendradarbiavimą.

(Nukelta į 8 psl.)

Mes išeivijoje turime eilę patyrusių pedagogų ir idealistų visuomenininkų. Jų tarpe ne eilinė vietą užima Teodoras Blinstrubas. Jį dabar ypač turime prisiminti, nes jis švenčia 85 m. amžiaus sukaktį. Gimęs 1906 m. lapkričio 26 d. Požeriūnų km., Tauragės valsč. Baigęs Tauragės mokytojų seminariją, studijavęs Vytauto Didžiojo universitete ir prie Valstybinės egzaminų komisijos išlaikęs egzaminus, gavo aukštojo mokslo baigimo diplomą. Didelį pedagoginį patyrimą įsigijo kaip mokytojas, vėliau kaip direktorius dirbdamas Švėkšnos, Jonišio, Rietavo, Pilviškių, Kupiškio, Šeduvos, Vilkijos progimnazijose ir gimnazijose.

Jo pedagoginis talentas ir organizaciniai sugebėjimai stipriai pasireiškė ir išeivijoje. Vokietijoje įsteigė Oldenburgo gimnaziją ir buvo jos direktorius. Po to buvo gimnazijų ir amatų mokyklų inspektorius anglų zonos šiaurinėje dalyje, taip ruošdamas išeivijos jaunimą praktiškam gyvenimui. Ugdydamas ir kitus sugebėjimus garsiajame Illinois Technologijos institute išėjęs reikiamą kursą, jis tapo braižytoju ir taip pelnydamas įstaigoje šeimai kasdieninę duoną, visą laisvalaikį skirdavo visuomeniniam darbui. Jam buvo mielos tautinės organizacijos ir Lietuvos laisvinimo darbas. Jis, nesiimdamas lobių telkimu, labai nuoširdžiai įsijungė į patriotines organizacijas, o siekdamas laisvės pavergtiems Lietuvos broliams, giliai ir ilgą laiką įsivėlė į veiklą Amerikos Lietuvių Taryboje bei Vyriausiam Lietuvos Išlaisvinimo Komite. Jam būnant Amerikos Lietuvių Tarybos pirmininku ir dirbant kartu toje įstaigoje, teko stebėti

jo platų supratimą Lietuvos reikalų, jo idealizmą, jo sugebėjimą dirbti su įvairių pažiūrų žmonėmis, jo tolerancija, jo taktiškumą bei metodingą tvarkingumą. Savo archyve jis turėjo surinktus ir saugomus duomenis įvairiausių veiklos ir Lietuvos reikalų klausimais. Jo vadovaujami valdybos posėdžiai visada buvo tvarkingi. Juose rasdavo ir išskylančių skirtingų nuomonių suderinimą. Jo įžvalgumas lėmė, kad jis buvo kviečiamas į rezoliucijų komisijas, o jo sugebėjimas vesti suvažiavimus bei susirinkimus kvietė jį prezidiumams pirmininkauti. Čia jis pagerbdavo visų pozityvų įnašą, pasiūlymą, įstengdavo posėdžius praveisti neleidžiant jiems nuklysti į lankas.

Jo sugebėjimai ir įgudimas buvo plačiai pastebėti ir todėl jis buvo išrinktas ir JAV LB Chicagos apygardos pirmosios apygardos vicepirmininku ir švietimo reikalų vadovu. Buvo išrinktas JAV LB kelių tarybų nariu. Buvo pastebimas jo susirūpinimas kultūros reikalais. 1956 m. buvo Kultūros kongreso organizacinės komisijos pirmininkas, tapo ir Pasaulio Lietuvių Bendruomenės keturių pirmųjų seimų atstovu. Buvo antrosios Dainų šventės komiteto vicepirmininkas ir išdininkas. Buvo pastebimas jo susirūpinimas kultūros reikalų finansavimu, todėl buvo išrinktas net pirmuoju Lietuvių Fondo valdybos pirmininku.

Net ir pasiekęs brandaus amžiaus, jis lieka guvus ir aktyvus. Net ir įpusėjęs devintą amžiaus dešimtį, Lietuvos tyrimų ir studijų centras jį įtraukė būti jų tarybos nariu.

Ne veltui jis yra apdovanotas Šaulių žvaigžde, Trijų Liepsnų (Nukelta į 8 psl.)

CELEBRATING CHRISTMAS EVE IN THE LITHUANIAN TRADITION

KŪČIOS



by Loretta I. Stukas

Americans of Lithuanian descent look forward to Christmas not only as a special time of joy and hope, but also as a time to stress the religious aspect of the season, to strengthen family ties, and to join in spirit with other members of their nationality in observing a "Lithuanian Christmas."

The most important event of the Christmas Season to those of the Lithuanian ancestry is the Christmas Eve Supper - "Kucios." It is the culmination of four weeks of fasting and preparation during Advent.

Family members gather in the late afternoon for "Kucios," after the home has been thoroughly cleaned and all Christmas chores are complete. The meal is not begun, however, before the first evening star appears. The "family" frequently includes not only relatives but also friends who do not have families with whom to celebrate this feast.

To prepare for the meal, the table is covered with a fine linen cloth, used only on this day, and set with the family's finest china and silverware. Fresh hay or straw is placed under the tablecloth, as a reminder that the Christ Child was born in a manger. One extra place is set and one chair is left empty at the table, for absent or departed members of the family. A crucifix and a plate of "plotkeles," blessed Christmas wafers resembling Communion hosts in texture but larger, in pastel colors, and embossed with figures of the Holy Family, are placed in the center of the table.

After a prayer, the head of the family or the oldest member, offers a "plotkele" to each person present, with his greetings and good wishes. All family members and guests then break their wafers and exchange pieces of the wafers with others around the table, also extended Christmas greeting to each other. This symbolizes unity of the family as well as the precept of sharing one's daily bread with others.

The meal consists of twelve meatless dishes, symbolizing Christ's twelve apostles, also symbolizing the twelfth month, December, in which Christ was born. It is meatless because traditionally, over the ages, Christmas Eve was a day of fast and abstinence from meat for all Catholics.

After the "plotkeles" exchange, the meal continues with serving of poppy seed milk ("aguonu pienas"), a cold "soup" served with "prieskuciai,"

hard little biscuits, made only for Christmas Eve. The rest of the meal consists of smoked and pickled herring, creamed mushrooms, potatoes, a variety of baked and stuffed fish, and of course, cake, a compote made of dried fruit, and homemade cranberry pudding, "kisielius." The meal is leisurely, the conversation pleasant. Heated discussions and arguments are avoided, because it is believed that the atmosphere surrounding the coming of Christ must be one of peace and good will.

Because of the mystic aspect of the evening, many traditions, superstitions and legends abound. Each member of the family pulls a straw from under the tablecloth. The length of the straw determines the length of life, or, to the young folk, the length of their single life. Melted

wax is poured into water and young and old identify shadows produced by the wax, to predict events in their future. A ring foretells marriage, a cross death, a ship travel, and so on.

In Lithuania, which was primarily an agricultural country, many more legends abounded. Animals were thought to speak, well water was thought to turn into wine, and many other wonderful events were thought to occur at midnight of this special day.

After the Christmas Eve Supper, it is customary to leave food on the table for the refreshment of the souls of the deceased. In olden days, it was believed that at midnight, when Christ was born, the dead return to visit their homes and the Christ Child and His Mother pay a visit to all homes, and they must find some semblance of Lithuanian hospitality.

The family exchanges Christmas gifts after supper, sings Christmas Carols, and prepares to leave for Midnight Mass, which is the culmination of Christmas Eve and the beginning of Christmas Day.

"Kaledos" or Christmas Day, is spent visiting other family and friends, or receiving visitors informally.

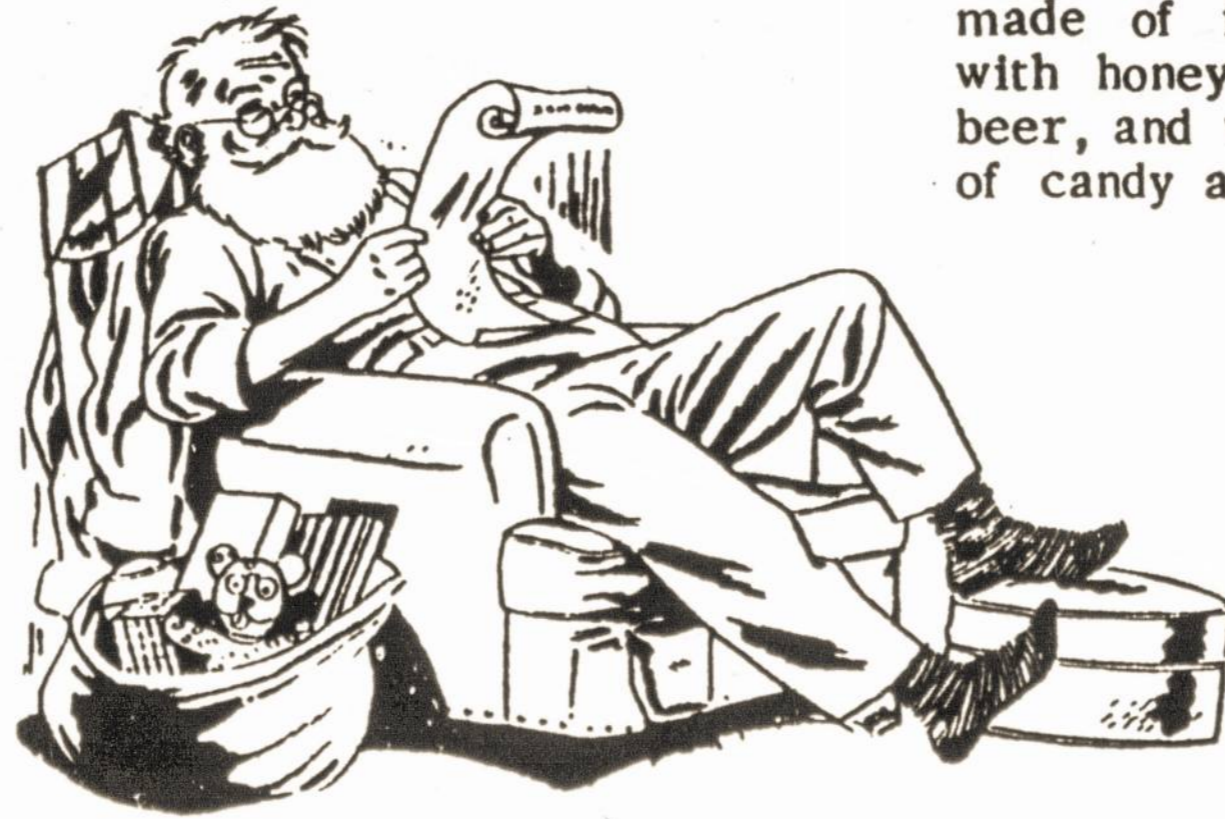
Lithuania sits nestled on the Baltic Sea. Although it was the last nation to adopt Christianity more than 600 years ago, its people have remained true to their faith for many centuries, despite countless hardships. This year, for the first time in 51 years, Lithuania will celebrate Christmas as a FREE and INDEPENDENT nation. Truly, Lithuanians all over the world have much to thank the Christ Child for, as they recall the cherished traditions of their Lithuanian ancestors and preserve these beautiful customs.

"KALĖDA" -

Santa's Predecessor In Old Lithuania

By Loretta I. Stukas

"I am Kaleda. I bring happiness, a good harvest, and every manner of well being..." Such was the greeting Lithuanians of olden days received on Christmas eve from their "Father Christmas", predecessor to (but not to be confused with) the modern day Santa Claus.



When he came to a house, he rapped on the door with his cane. To the question "Who's there?" he replied:

"I'm Kaleda. I bring happiness, good harvest and every manner of well-being. I come from another land, where the hills are made of flour, the rivers flow with honey, lakes are filled with beer, and where the rain is made of candy and the snow of dough-



nuts. I carry a full bag of treasures... good fortune, plentiful crops, and many other blessings. Please open the door and don't send me back just yet."

Upon entering the house, "Kaleda" would take various kinds of grain from his bag and sprinkle it over the householders. An ancient superstition attributes good luck in harvesting to the

"Kaleda", the fictional Father Christmas or the Old Man of Christmas was, to the Lithuanians of old, the personification of the Christmas Season. He came from a "far off land", and brought promise of what the Lithuanian peasants yearned for most - happiness, prosperity, and good harvest.

Usually, on Christmas eve, an old man from a neighboring village would enact the part of "Kaleda". He dressed up in a white sheepskin coat sashed with a linen belt, and a tall sheepskin hat. Under the coat, he put a pillow on his back, to imitate a hunchback, and attached a long white beard to his face. He carried a crooked cane and a bag filled with nuts and other harvest "goodies".

As he proceeded on his house-to-house trek, he was frequently followed by a group of excited children, who clung to him and pulled at his belt, asking for treats.

sprinkling of grain. To the young maidens of the house, he would offer soaps and wild herbs for preserving their beauty. Extending best wishes to the family, he would sing a Christmas Carol or two, entertain the children with some funny stories and a few dances, and present them with some nuts from his bag.

In return, the father of the house would treat the old man to some refreshments - and "Kaleda" would continue on to another home.

"Kaleda" was considered to be the bearer of good fortune - so was always a most welcome visitor on that magical Christmas Eve night.



NEW YEAR TRADITIONS IN OLD LITHUANIA



Prof. Jack J. Stukas, Ph.D.

In greeting the New Year, Lithuanians hoped that the New Year would be more prosperous, and happier than the past one. They not only hoped, but also tried to predict what the New Year would bring. For example, one member of the family group would dress himself in old, worn-out clothes, while a pretty daughter would dress herself in new clothes. The New Year would be greeted by ousting the person with the old clothes from the home, and permitting the newly-attired maiden to enter. Then the other members of the family would turn over their drinking glasses on the table and throw the empty bottles into a heap in the corner. The men would rush out-

side and start carousing and wrestling. Each man attempted to subdue the other, for it was said that the winner would have good luck the remainder of the year. When all returned inside, the lady of the house would place a new tablecloth on the table, and bring out an assortment of new foods and beverages. The head of the house would drink a toast, first, followed by the hostess. What remained would be thrown up to the ceiling.

The youth would make merry until midnight. Even the youngsters were awakened at midnight so that they would not sleep away their opportunity for good fortune. Having met the New Year, everyone continued to make merry, and wished one another well. Later various shenanigans would begin... the boys would dress like girls, the girls like boys, others would don costumes imitating bears, goats and other animals. The entire village would participate in these halloween-type festivities, rituals, and playlets symbolizing the end of the old year, and beginning of the new. To mark the end of the old year, in some areas a nail was hammered into the wall, and an animal's horn hung on it.

The New Year in Lithuania was

also steeped in legend as well as fantasy and paganistic beliefs. It was said that at midnight the spirits of the dead also awakened. The old pagan Lithuanians believed that at the end of the year the dead had to be fed. In the Lithuania Minor or East Prussia sector, fires were left burning and benches placed near them so that the dead could warm themselves. It was said that in the morning footprints of the dead could be seen in the ashes.

New Year's Eve in Lithuania was also marked by games and stories of magic and prophecy. Two things were uppermost in mind: marriage, and death. Especially active in this sort of activity were the maidens of the village. For example, on New Year's Eve, a maiden would sneak away from the family for a brief moment to the nearest crossroad, and with a rake, level out the snow. In the morning, she would try to ascertain who went on his way during the night. If the wayfarer was on foot, she would marry a poor man; if he rode a steed, she would marry a wealthy person. If the wayfarer had moccasins, she would live a very humble life, and if he wore shoes, she would have everything in her future married life. But if no one passed during the night, this

would mean she would not be married for another year.

It was believed, in old Lithuania, that on New Year's Day it was possible to influence and forecast the success of the year's crop and the husbandry of the animals. If four glasses of beer were consumed in unison, each sheep would have four lambs.

If dogs were punished on New Year's Day, during the New Year they would not be faithful and watchful of prowlers. If one fell from his horse or carriage, then the year would bring a good grain crop. If you were the first to arrive home from church on New Year's Day, then you would be the first in all tasks for the year, and would be the first to harvest the grain. Favorable weather on New Year's Day would indicate a prosperous year. Fair weather signified that the summer would bring a bountiful harvest; a starry sky - a good increment of animals; a snowy day - the cows would give much milk during the year.

There are many, many more Lithuanian legends, beliefs, fantasies and stories concerning the New Year. Those that I have mentioned should suffice to indicate that the Lithuanians of old met the New Year in a jovial, festive and indeed unique manner.

Lietuvos Atsiminimų radijo...

Per tuos 50 metų Lietuvos Atsiminimų radijas atliko mūsų gyvenime didžiai svarbų vaidmenį.

NAUJIEJI METAI

Naujųjų Metų vakarą žmonės kai kuriose Lietuvos vietovėse vadindavę „kūčėlėmis“ ir gamindavę panašius valgius, kaip prieškalėdinėse Kūčiose, tik valgiai galėjo būti nepasninkiniai ir šieno po staltiese nedėdavo. Naujų Metų išvakarėse, bent iki vidurnakčio, žmonės neidavo gulti, kad sulauktų kitų metų atėjimo. Pramiegojus tokį svarbų momentą, visus metus nesiseks: būsi apsnūdęs, tinginis.

Didžiausias rūpestis N. Metų išvakarėse ir N. Metų dieną — sužinoti ateitį: kokie bus naujieji metai, ką jie žada, kaip seksis gyventi. Todėl N. Metų išvakarėse ir rytojaus dieną buvo daromi įvairūs būrimai ir spėliojimai.

Jaunoms merginoms svarbiausias klausimas: ar išteks ateinančiais metais, ar susiras bernelį, koks bus tas mylimasis ar vyras? Ir bernams rūpėdavo šeimos kūrimo klausimas: ar pamylės mergelė, ar gausiu gerą, gražią, darbščią ir turtingą žmoną? Vyresnieji rūpinosi, ar bus geri, derlingi, saugūs metai, ar gerai derės javai, ar veisis gyvuliai, ar nebus audrų, baisių viesulų, perkūnijos? Senesnieji troško sužinoti, ar išgyvens dar vienus metus šioje žemėje, ar bus sveiki, tvirti, turtingi? Jeigu Naujų Metų išvakarių ar dienos būrimai ir negalėdavo išspręsti visų gyvenimo problemų, tai jie bent padėdavo nuotaikingai praleisti šventės vakarą, pabendrauti su savo šeima, su kaimynais ir draugais.

Naujų Metų išvakarėse buvo pakartojama daug Kūčių vakaro būrimų ir spėliojimų. Iš nakties ir N. Metų dienos oro bei įvykių taip pat buvo galima sužinoti ateinančių metų orą. Pvz.: jei per Naujuosius Metus sninga dienos metu, tai bus prastas oras visus metus. Jeigu diena giedri, bus geras derlius; jeigu medžiai šerkšnu padengti — bus geri metai, o jei ore didelis rūkas — labai mirs žmonės, siaus epidemijos, ligos. Apie žmonių mirimą spėdavo ir taip: jeigu sninga N. Metų dieną, tai tais metais mirs daug jaunimo, o jeigu naktį — mirs seniai. Kai N. Metuose labai šalta, Velykos bus šiltos. Jeigu per N. Metus kieme prisirenka daug paukščių ir jie čirškauja, triukšmauja, tai visus metus toje sodyboje bus daug svečių, metai bus linksmi.

Asmeniško pobūdžio būrimai ir spėjimai daromi N. Metų naktį ir visą dieną. Nors paskutiniaisiais laikais jau niekas nebetiki tais būrimais, bet tai smagus ir įdomus žaidimas, surištas su pačia seniausia mūsų senove. Verta juos prisiminti ir patiems pamėginti.

• Vaikai stengiasi būti labai geri, kad tėvai jų nebartų ir nebaustų, nes taip per visus ateinančius metus tęsis. Žmonės per N. Metus stengiasi atsargiai elgtis, nes nuo jų elgesio tą dieną priklausys

ir visų metų elgesys. Suaugę šeimos nariai nesibara, nesiginėja, daug šypsosi ir vieni kitiems padeda, nes to gali tikėtis visus ateinančius metus.

• Jei per Naujus Metus parpuls, tai visus metus būsi nelaimingas.

• Kokias naujienas išgirsi Naujuose Metuose, tokie bus visi metai: jei pirmiausia išgirsi gerą žinią, metai bus geri, linksmi; jei blogą — bus visus metus daug blogų naujienų ir liūdesio.

Tačiau smagiausi yra jaunimo būrimai, kuriais stengiamasi išspręsti ateinančių metų meilės problemas.

• Kai mergaitė paskutinį kartą prieš šventes turi prisisegusi gėlę ar gauna gėlių puokštę (senuosiuose papročiuose buvo kalbama apie vainikėlį, kurį mergaitė turėjo ant galvos pasilinksminime, bet čia jį galime pakeisti gėlėmis), turi tas gėles sudžiovinti, paskui gerai sutrinti ir pasidėti. N. Metų vakare reikia gėles sudeginti, įberti žiupsnelį pelenų į pilną stiklinę vandens, pasidėti ją ant baltai uždengto stalo ir uždegti dvi žvakes iš šalių. Atsisėdusi turi ilgai žiūrėti į stiklinės dugną per pelenų sluoksnį. Taip galima pamatyti vyrą, už kurio išteks.

• Ant 12 lapelių mergaitė surašo 12 vyriškų vardų (12 lapelių simbolizuoja 12 metų mėnesių), o tryliktąjį palieka tuščią. Lapelius sulanksto ir pasideda po pagalve. Pabudusi ryte, turi ištraukti pirmą pasitaikiusį lapelį ir perskaityti. Kieno vardas ant lapelio, už to išteks. Jeigu pasitaiko tuščias lapelis, tais metais liks viena: niekas jos net nemylės. Jeigu mergaitė pabunda naktį dar prieš prašvintant, tai turi tuo laiku ištraukti lapelį. Tačiau negalima užsižibinti šviesos ir perskaityti vardą. Reikia pasidėti šalia lovos ir perskaityti tik dienos šviesoje.

Šis būrimas tinka ir vyrams, tik jie turi surašyti ant lapelių 12 mergaičių vardų, o paskui taip pat elgtis su lapeliais.

• Susirinkęs jaunimas — vyrai ir mergaitės — susėda aplink stalą, o viduryje pastato žvakelę ir uždega (kai kur šis būrimas daromas su degtuku, įsmeigus jį į gabalėlį muilo ar vaško, kad stovėtų neparvirsdamas. Tuomet reikia laukti, kol degtukas pats sudega ir užgesta). Po kiek laiko vienas (ar viena) paklausia: „Kas mane myli?“ Ir žvakutę užpučia. Visi sėdi labai ramiai ir stebi, į kieno pusę pasvyra žvakės dūmai, tas (arba ta) paklaususį myli. Jeigu dūmai kyla tiesiai aukštyn, tai iš susirinkusių niekas klausėjo nemyli. Jeigu žvakutės dūmai staiga svyra žemyn, tai kas nors iš susirinkusių klausėjo labai nekenčia.

KAIP APSIGINTI NUO STOROSIOS ŽARNOS VĖŽIO

Dr. D. Degesys

1977 metais Indijos vėžio ligų tyrinėtojai pastebėjo, kad Punjabis, Šiaurinės Indijos gyventojai beveik visai nesirgo storosios žarnos vėžiu. Jų dieta daugumoje susidėjo iš rupiai maltų grūdų ir lęšių duonos, daržovių ir nedidelio kiekio rauginto pieno gaminių. Tuo tarpu Pietų Indijoje, kur storosios žarnos vėžio susirgimų buvo daug, žmonės valgė mažai daržovių, bet daugiau riebalų bei alyvos.

Moksliniais tyrimais pargarsėjęs Britų gydytojas dr. Burkett 1974 metais, būdamas Afrikoje pastebėjo, kad Ugandos gyventojai retai sirgo storosios žarnos vėžiu. Jų dietoje būdavo nuo 50 iki 250 gramų skaidulų ir sėlenų. Amerikonų dietoje skaidulų ir sėlenų yra kur kas mažiau, būtent, tik apie 11 gramų per dieną. Jeigu amerikoniai valgytų dvigubai daugiau skaidulų bei sėlenų turintį maistą, tai storosios žarnos vėžio susirgimų skaičius sumažėtų 30%, kas reikšia apie 20.000 gyvybių kas metai.

Amerikos Nationalinis Vėžio Institutas teigia, kad, jeigu amerikoniai valgytų apie 30-50 gramų skaidulų ir sėlenų dienoje, tai nuo vėžio mirtingumas sumažėtų 50%. Kuopio suomiai valgo tiek pat riebalų kiek Copenhagos danai, bet jie turi tik vieną trečdalį storosios žarnos vėžio susirgimų ką turi danai. Kuopio suomiai kiekvieną dieną valgo avižų valgius. Avižos turi daug sėlenų ir skaidulų. Tokiu būdu jie kiekvieną dieną suvalgo apie 31 gramą sėlenų ir skaidulų. Tuo tarpu danai suvalgo tik apie 17 gramų.

Paskiri mokslininkai, kaip dr. Lee Watterberg, vėžio ligų specialistas Minesotos universitete sako, kad daržovės ir vaisiai ir net prieskoniniai turi specifines medžiagas, kurios padeda apsiginti nuo vėžio. Bet tos medžiagos, anot jo negydo nuo vėžio, tik apsaugo nuo jo atsiradimo. Michael Pariza, Food Research Instituto direktorius Wisconsin universitete, irgi sako, kad citrinos, cibuliai ir daugelis kitų daržovių turi specifinius sieros junginius, kurie apsaugo storosios žarnos gleivinės celes nuo vėžio. Lygiai kaip ir soybeans, kurios turi chemines medžiagas vadinamas protease inhibitors. Šios medžiagos ne

tik kad stabdo vėžio atsiradimą storoje žarnoje, bet taip pat mažina galimybę ir krūties vėžiui atsirasti. Iš visame pasaulyje pravestų 115 studijų 95-kios studijos rado, kad pagal statistinius duomenis vaisiai ir daržovės neabejotinai padeda apsaugoti storosios žarnos gleivinę nuo vėžio.

Iki 1960 metų daugelis mitybos ekspertų manė, kad sėlenos ir skaidulos kaip nesuvirškinamos medžiagos, jaudindamos žarnų sienelę gali pakenkti žamom. Dabar mes gi žinome, kad skaidulos ir sėlenos yra naudingos mūsų organizmui. Skaidulų ir sėlenų yra įvairių rūšių. Kai kurios yra tirpstančios gi kitos netirpstančios. Minėtinos yra skaidulų penkios rūšys.

Celiuliozė. Ji sudaro augalo celės sienelę. Žmogaus virškinamasis traktas jos negali suvirškinti. Nesu virškinta celiuliozė jaudina žarnos gleivinę todėl išmatos greičiau praeina per žarnyną. Celiuliozės skaidulos mažina tulžies rūgščių koncentraciją storoje žarnoje. Jos atskiedžia ir sumažina toksines medžiagas ir jas greičiau pašalina. Celiuliozė randasi vaisiuose, daržovėse, sėlenose, duonoje, ir pupelėse.

Pektinas. Pektinas vandenyje tirpstanti medžiaga, panaši į želatiną, randama vaisiuose, daržovėse kaip bulvėse ir morkose.

Hemiceliuliozė. Hemiceliuliozė mažiau komplikvuota kaip celiuliozė. Ji virškinamame trakto būna fermentuojama ir suskaldoma į kitas medžiagas. Manoma, kad fermentacijos produktai padeda apsaugoti storąją žarną nuo vėžio.

Ligninas. Ligninas kartu su celiulioze sudaro augalo

lastelės sienelę ir pereina žarnyną nepakitęs.

Gums. Gums tai koloidinė medžiaga, gumą prime nančios, vandenyje tirpstančios skaidulos randamos avižų grūduose. Manoma, kad jos apsaugo storąją žarną nuo vėžio ir taip pat mažina cholesterolio kiekį kraujyje.

Kadangi įvairios skaidulos ir sėlenos veikia įvairiai, tai, kad gautumėm jų pilną veikimą reikia valgyti įvairias daržoves ir įvairius vaisius. Deja, Amerikoje tik vienas iš dešimties valgo patariamą kiekį daržovių ir vaisių. Vyresni žmonės, ypač turintieji dirbtinus dantis, vengia valgyti žalias daržoves bei vaisius. Todėl tokiems patariama valgyti virtas. Nėra reikalo eiti į kraštutinumus ir tapti vegetaru. Sveikatai palaikyti užtenka balansuotos dietos. Todėl patariama visų pirma mažinti kiaušinio trynio valgymą. Kiaušinio baltymas turi pakankamai kūnui reikalingų medžiagų ir nesudaro grėsmės sveikatai. Antra – nereikia valgyti riebalų daugiau kaip 80 gramų dienoje. Trečia, reikia mažinti pieno riebalų ir mėsos vartojimą. Mėsą valgyti tik liesą ir tik mažus kiekius. Per daug riebi dieta sudaro pavojų ne tik storosios žarnos vėžiui atsirasti, bet ji rišama ir su prostatos bei krūties vėžio atsiradimu. Reikia vengti valgyti riebius desertus bei riebius padažus ir vietoje svies to patariama valgyti majonezą. Yra svarbu išlaikyti normalų kūno svorį. Riebių žmonių mirtingumas nuo vėžio ligos yra 33% didesnis negu normaliai sveriančių.

Kinijos, Amerikos ir Kanados mokslininkai pravedė bendrą studiją, kurios rezultatai 1989 metais buvo paskelbti National Cancer Instituto žurnale. Jie tvirtina, kad vėžio atsiradimui storoje žarnoje ypač didelę įtaką turi prisotinti riebalai, kurie yra randami mėsoje ir pieno gaminiuose. Pagal juos 100 kalorijų prisotintų riebalų

formoje valgant virš normalios kalorijom dietos, padidina dvigubai storosios žarnos vėžio atsiradimo galimybę.

Daug kam kyla klausimas, jeigu riebalai tokie kenksmingi, tai kodėl Grenlandijos eskimai, kurie valgo didelius kiekius riebių žuvų ir riebių jūros gyvulių mėšą ir nevalgo daržovių, beveik nesirgo storosios žarnos vėžiu. Be to, jų kraujyje indai nerodo atherosklerotinių pakitimų. Žuvų riebalai skiriasi nuo gyvulinių riebalų. Žuvų alyva turi omega-3 riebalines rūgštis. Jos stabdo vėžio augimą ir atsiradimą. Tuo tarpu omega-6 riebalinės rūgštys, randamos prisotintuose gyvulinės kilmės riebaluose, skatina kai kurių prostaglandinų gamybą. Yra manoma, kad tie prostaglandinai skatina vėžio celių augimą. Dr. Cave yra pastebėjęs, kad maistas, turintis 20% žuvų taukų, sumažina krūties auglių atsiradimą eksperimentinių gyvulių tarpe.

Yra manoma, kad vitaminas A apsaugo žmogų nuo vėžio ligų. Bet didesni vitamino A kiekiai yra nodingi organizmui. Gryno A vitamino gamtoje nėra. Gamtoje jis randasi beta-karotino formoje, kurio apšči randa vaisiuose, daržovėse, morkose ir žaliuose daržovių lapuose. Organizmas vitaminą A pats sau pasigamina iš beta-karotino, bet tik tiek kiek jo organizmui reikia. Beta-karotino, kad ir dideli kiekiai nėra kenksmingi organizmui. Nesunaudotas beta-karotinas plaukioje kraujyje ir prisideda prie nodingų medžiagų pašalinimo iš organizmo.

Patikrinimui ar vitaminas A apsaugo žmogų nuo vėžio Harvardo gydytojų grupė su National Vėžio Instituto pritarimu, jau apie 10 metų kaip stebi didelę vyresnių žmonių grupę, kurie kas antrą dieną valgo beta-karotiną piliulių formoje. Toje studijoje dalyvauja apie 22 tūkstančiai vyresnio amžiaus asmenų. Studijos rezultatai turėtų būti ne užilgo paskelbti.

Ne vien tik daržovės ir vitaminai padeda apsaugoti storąją žarną nuo vėžio. Bostono universiteto medicinos mokyklos dešimties metų tyrimai rodo, kad aspirinas, imamas nemažiau kaip kerurus kartus savaitėje, sumažina maždaug 50% galimybę susirgti vėžiu. Bet ta apsauga pranyks ta nustojus imti aspiriną arba jeigu aspirinas būna imamas nereguliariai. Tic tyrimai rodo, kad aspirinas mažina riziką tik storosios žarnos vėžiui atsirasti. Kitų or-

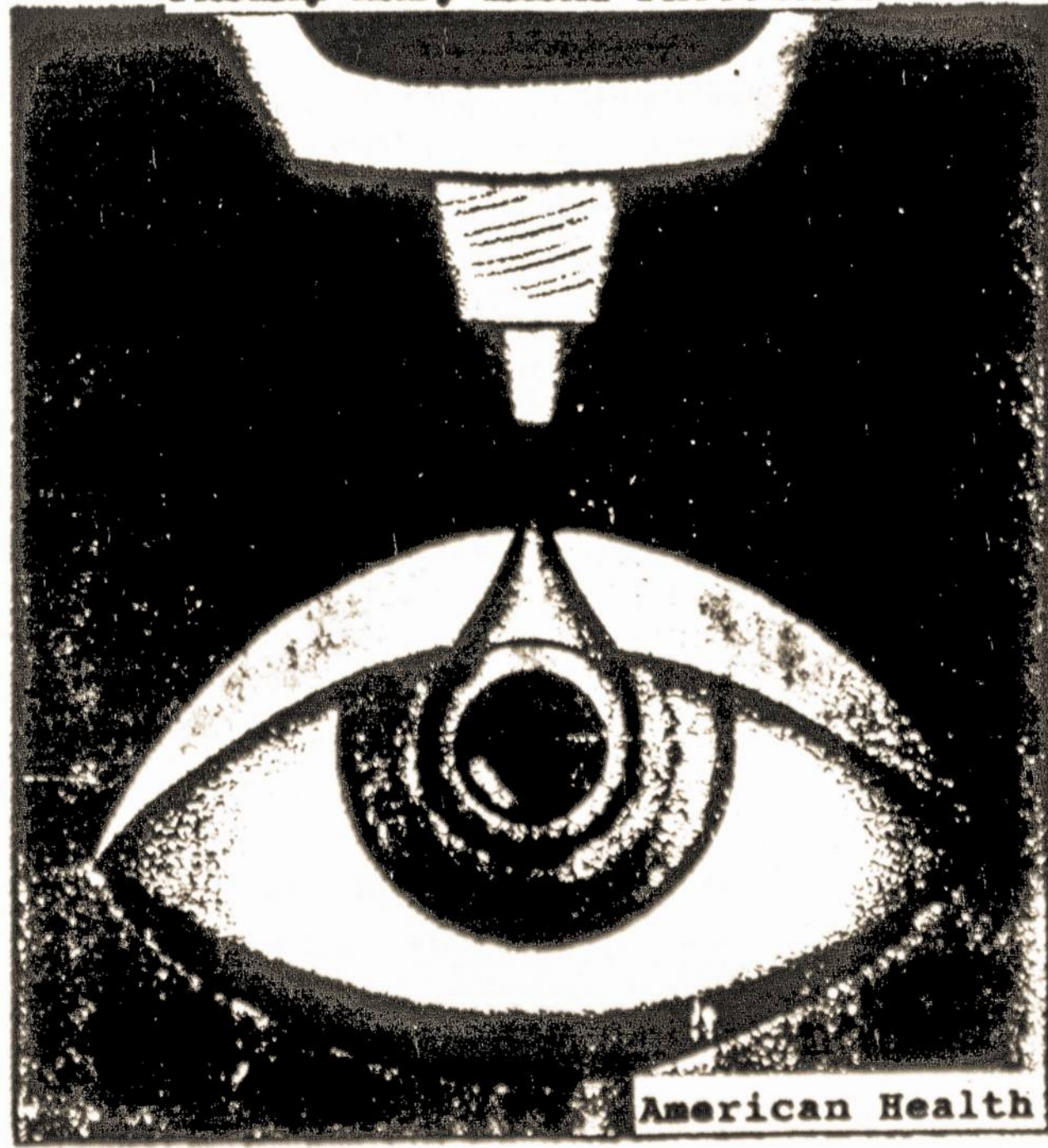
ganų vėžio ligoms jis įtakos nedaro.

Harvardo Alumnai Health Study stebėjo kokią įtaką į storosios žarnos vėžį turi žmogaus fizinis aktyvumas. Jų studijoje dalyvavo 17,148 vyrai 30 iki 79 metų amžiaus. Ta studija apėmė 28 metų stebėjimą. Ji parodė, kad vyrai, kurie fiziniai buvo aktyvūs nuo vidurinio iki seno amžiaus, sirgo mažiau vėžio liga. Toje grupėje, kur vyrai nebuvo fiziniai aktyvūs, buvo 55 storosios žarnos vėžio susirgimai. Ki toje grupėje, kur vyrai buvo labai fiziniai aktyvūs, susirgimų vėžiu buvo tik 10 ir trečioje grupėje, kur vyrai fiziniai buvo vidutiniai aktyvūs, susirgimų buvo 11. Šis stebėjimas rodo, kad norint sumažinti storosios žarnos vėžio atsiradimo riziką, užtenka būti vidutiniai fiziniai aktyviu, nėra reikalo būti labai fiziniai aktyviems. Bet ilgos valandos prie televizijos ir įprotis važiuoti automobiliu ten kur galima pėsčiam nueiti, didina galimybę susirgti storosios žarnos vėžiu.

Kokie gi storosios žarnos vėžio simptomai? Tik ką prasidėjęs storosios žarnos vėžio auglys gali neduoti jokių simptomų. Simptomai atsiranda vėliau ir jie būna įvairūs. Kaip pavyzdžiui, pasikartojantis viduriavimas arba vidurių užkietėjimas bei vidurių pūtimas, duodantis jausmą, kad viduriai pilnai neišsistūstina. Žmogus gali skųstis silpnumu, svorio mažėjimu bei mažakraujyste. Svarbiausias storosios žarnos vėžio simptomas tai storosios žarnos kraujavimas, kuris gali būti matomas ir taip vadinamas užslėptas. Užslėpto kraujavimo tyrimas gali būti padarytas privačiai paties paciento namuose. Užslėptas kraujavimas gali atsirasti anksti vėžio augliui tik ką pradėjus augti. Tokį tik ką prasidėjusį augtį vėžio pats žmogus gali visiškai pagyti. Todėl užslėptas, akimis nematomo atpažinimas yra svarbus tyrimas.

Visi čia paminėti simptomai sekelia įtarimą, kad žmogus gali turėti storosios žarnos vėžį. Deja, daugumoje atvejų, sergantis vėžiu tu įtarimą sukeliančių simptomų visai neturi, o kai jie atsiranda, tai vėžys jau būna pertoli pažengęs, kad jį būtų galima pagydyti. Todėl vėžio diagnozui nustatyti reikia patikimų duomenų bei priemonių kaip rentgeno bei kolonoskopijos tyrimų. American Cancer Society rekomenduoja, kad kiekvienas asmuo, turintis 50 arba daugiau metų, turėtų būti patikrintas kolonoskopijos (Nukelta į 8 psl.)

PASEMĘ AKIŲ LAŠAI PAVOJINGI



American Health

Campus librarian experiences coup first-hand in Moscow

Suzanne is a daughter of Angela Balcius-Balcyte Fedunok, who is an active member of Lithuanian ALLIANCE of America. Suzanne met quite a few Lithuanians.

If Suzanne Fedunok had listened to her mother, she would have missed an experience of a lifetime.

"My mother told me not to go to the Soviet Union," Fedunok said. "But I said it was very unlikely that there would be a coup while I was there. I was wrong."

Fedunok, Assistant Director for Information and Research Services, University Libraries, traveled to the Soviet Union August 16 to attend an international library conference. Of the 1,300 delegates attending the conference, 500 were from the Soviet Union and about 175 came from the United States.

The meeting was held at the SovInCenter, located about two blocks from the White House, the Russian Parliament building, where Russian Federation President Boris Yeltsin gathered his forces to resist the takeover, Fedunok said.

Fedunok became aware of the coup on Monday, August 19 as she and other delegates were traveling by bus to the first day of conference activities.

"The bus driver said something in Russian to our guide, and she gasped, 'This is terrible. This is terrible.' She told us what had happened, and I agreed with her," Fedunok said.

That morning, Vice President Gennady Yanayev seized power from President Mikhail S. Gorbachev, saying that Gorbachev was in poor health and undergoing medical treatment.

"From the first, no one believed Gorbachev was ill," Fedunok said. "But that first day, some believed that he had contrived the whole thing. That feeling is less prevalent today."

On Tuesday, their bus could not get through the blockade of tanks and trolley cars, so the delegates were let off to walk several blocks to the conference.

"There was a moment that I thought I had done something stupid," Fedunok said. "We walked past tanks and buses and across the bridge to the conference, and I suddenly thought, what if this is the moment for an assault?"

But she made it to the convention center safely.

"The embassy told us to keep our heads low, and we did," she said. "We felt quite anxious that first day. We simply didn't know what was going on. We didn't know if we should go or stay or if our lives were in danger. That feeling gradually left us."

"There was a sense of unreality because the



Suzanne Fedunok

conference continued. As we sat in our meetings, we could look out the windows and see all the people and buses and tanks. We would watch the people in the rain, trying to protect their leader."

Delegates continued to attend the conference, and on Tuesday night, ventured out to a local restaurant.

"A curfew was imposed Tuesday night," Fedunok said. "Our dinners had just been served, and officers came into the restaurant to inform us that a curfew had been imposed and that we had a half hour to return to the hotel. Our passports had not yet been returned to us, so we beat it out of there. We hopped into a taxi and went back to where we were staying."

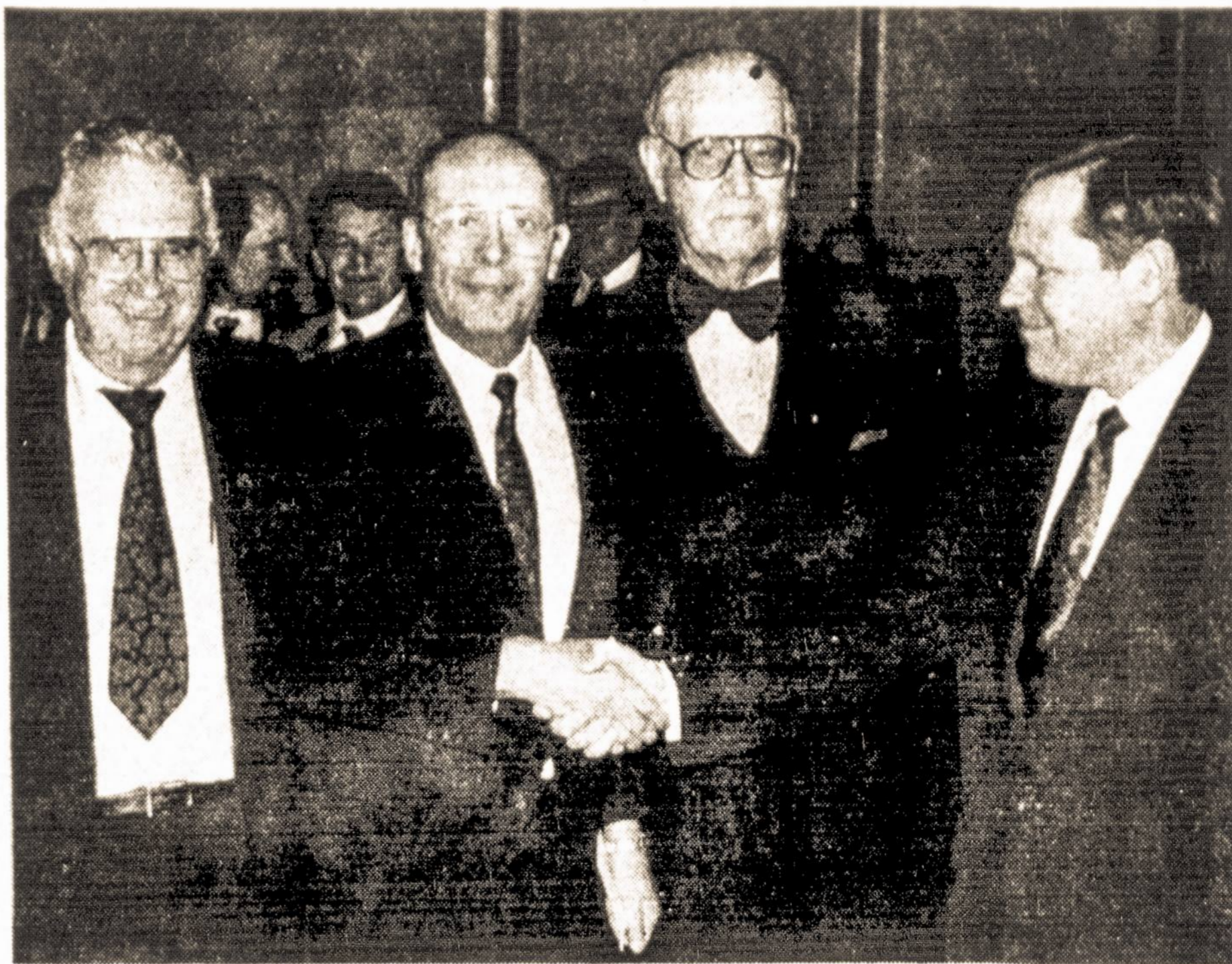
A reception for delegates had been scheduled at the Kremlin on Wednesday night, and it took place as planned.

"At the beginning of the coup, the Soviet people were very cautious about their feelings," Fedunok said. "But, as the week progressed, and they saw that the coup was not working, there was a feeling of euphoria. There was a sense that the people had done something that they had never done before—they resisted totalitarianism."

Their euphoria extended to the reception. People began dancing in small groups, which turned into snake-like dance lines, and then hundreds of people clung to each other and danced around the room, she said. "The combination of singing and dancing actually caused the floorboards to move up and down," she said.

By the time Fedunok returned to the United States on August 23, the coup was over and a semblance of order restored.

Would she return to the Soviet Union in the future? "In a second," she said with a smile.



U.S. Senator Alfonse M. D'Amato (R-NY) joins Vytautas Alksninis, Lithuanian Ambassador to the United Nation Anicetas Simutis, and Lithuanian Deputy Prime Minister Vytautas Pakalniskis. D'Amato expressed his strong support for Lithuania's efforts to rebuild its economy and strengthen its democratic system as it celebrates its independence.



MUSEUM TRIBUTE — Vytautas Sliupas and wife Vanda stand in front of a photo of his father, Dr. Jonas Sliupas, at the Kaunas Museum.

Olympic

The former Baltic republics are the only new countries from Eastern Europe the IOC has recognized so far, partly because each had an independent National Olympic Committee before the Soviet Union annexed them in 1940. According to research by Olympic records expert Bill Mal-

lon, Lithuania has gone from being the weakest athletically of the three Baltics to the strongest, producing medal winners in track, boxing, rowing, swimming and nordic skiing for the USSR. But Latvian bobsledder Janis Kipurs may win the first Olympic medals for the resurrected Baltics.

Olympic medals by country

Latvia, Estonia and Lithuania will compete as separate countries in the Olympics. Other former Soviet republic athletes will participate under a placard reading, "United Team of the National Olympic Committees of Russia, Ukraine, Belarus and Kazakhstan." Uzbekistan will be included if its athletes qualify for the team. Here are a look at medals won by countries, Winter and Summer Olympics, 1896-1988:

Place, country	Gold	Silver	Bronze	Total
1. United States	793	615	523	1,931
2. Soviet Union (a)	473	376	355	1,204
3. Britain	170	216	210	596
4. East Germany (b)	202	189	172	563
10. West Germany (c)	95	124	139	358
13. Germany (1896-1936)	74	86	82	242
31. South Africa (d)	16	15	20	51
39. Estonia	6	6	9	21
43. Latvia/USSR (e)	5	5	6	16
45. Estonia/USSR (e)	5	4	5	14
49. Lithuania/USSR (e)	4	3	5	12
60. Russia (f)	1	4	3	8
70. Latvia	0	2	1	3

Legend: a—Includes only medals won by the USSR from 1952 through 1988. b—Includes individual sport medals won by East German athletes on combined German teams from 1956 through 1968. East Germany became a separate Olympic entity in 1972. c—Includes medals won by West German athletes only from 1952 through 1988. d—South Africa has not participated in an Olympics since 1960. e—Individual sport medals won by athletes from the Baltic republics as representatives of USSR. Each country is listed separately for its performance as independent nation in the years between the World Wars. f—Russia competed in the Summer Olympics of 1900, 1908 and 1912.

Source: Bill Mallon, author of the Olympic Record Book

OBITUARIES

100 LONG LIFE

John J. Sauciunas, 100

John J. Sauciunas, 100, a resident at the Meadows Nursing Center, Dallas, died Friday afternoon.

He was born in Lithuania, March 11, 1891, son of the late Ignatius and Barbara Aboyas Sauciunas, and came to America in November 1910.



Mr. Sauciunas was an organist for 62 years at St. George's Lithuanian Church, Bridgeport, Conn.; St. Mary's Annunciation Church, Kingston; Holy Cross Church, Buttonwood, and St. Peter & Paul Church, Sugar Notch, retiring in 1981. He was a member of St. Mary's Annunciation Church, Kingston.

Surviving is his wife of 75 years, the former Tekla Vedjeunas; daughter, Mrs. Sesto (Irene) Santarelli, Wyoming; son, John A., Kingston; two grandchildren; five great-grandchildren; brothers, Frank and Roman, both of Lithuania.

John Katinis, 102

John Katinis, 102, died Friday in the Pine Village Care Center, North Fort Myers, Fla., where he had been a guest for the past 1½ years. He formerly resided on Country Club Road in Bethlehem Township, Pa.

Semi-retired in 1944, he opened Katinis Grove in Bethlehem Township on property that he previously farmed until the state purchased part of his property for the construction of Route 33. In 1933, he opened Katinis Cafe at 19th and Northampton streets in Wilson Borough, which he formerly operated as a soda fountain in 1929 and in 1923 as a grocery store with a postal substation. He also worked in silk mills in Easton and Phillipsburg.

Born July 16, 1889, in Panavezis, Lithuania, he was the son of the late Kazimer and Ona Macikunas Katinis. He came to the United States in 1908 and moved to Easton in 1911.

He was a member of the Lithuania Alliance of America and former American Lithuania Citizens Club.

He is survived by two sons, John C. of North Fort Myers, Fla., a former Wilson Borough funeral director, and Victor P., of Bethlehem, two grandsons, and three great-grandchildren.

Joined the Alliance, Lodge 342, Eastern, PA April 2, 1939. Died August 2, 1991.



ZENONAS
DUČMANAS,
AKTYVUS
VISUOMENĖS,
SKAUTU,
SLA
VEIKEJAS,
SVEIKINA
"TĖVYNĖS"
REDAKCIJĄ,
PILDOMĄJĄ
TARYBĄ,
CENTRO
TARNAUTOJUS
IR VISUS
SLA NARIUS.
GAILA, KAD
NESIMATO TŪ
SPALVINGŲ
ROŽIŲ, KURIOS
PUOŠĖ
PASVEIKINIMO
KORTELE.



SLA stalas ALTO jubiliejaus minėjime. Iš kairės: SLA vicepirmininkas Vytautas Kasniūnas, SLA garbės narys Aleksandras Chaplikas, SLA pirmininkas dr. Vytautas Dargis, jubiliejaus minėjimo pagrindinis kalbėtojas dr. Algirdas Budreckis, svečias iš Lietuvos, SLA Iždo Globėja Josephine Mileriuotė.

BL INSTRUBAS - JUBILIATAS

(Atkelta iš 3 psl.)
žymeniui, Nepriklausomybės medaliu. Jis yra buvęs Amerikos Lietuvių Tautinės sąjungos pirmininku tris kadencijas ir yra jos garbės nariu bei Garbės teismo pirmininkas. Taip pat yra Amerikos Lietuvių Tarybos garbės narys ir LST korp. Neo-Lithuania garbės filisteris.

Visada pareigingas, visada džentelmenas, jis ištikimas moraliniam taurumui, tvirtas bei griežtas abstinensas ir branginantis krikščionybės idealus.

... Juoz. Pr.

LIETUVOS IŠLAISVINIMO...

(Atkelta iš 3 psl.)
6. Sąlygoms leidžiant, sušaukti

VLIKo simbolinį uždaramąjį posėdį Vilniuje 1992 m. pavasarį.

Vyriausiasis Lietuvos Išlaisvinimo Komitetas nuoširdžiai dėkoja visiems lietuviams, taip stipriai rėmusiems Lietuvos laisvės kovą per tuos ilgus 48 veiklos metus.

Vyriausiasis Lietuvos Išlaisvinimo Komitetas sveikina Lietuvos Respublikos Aukščiausiąją Tarybą, Vyriausybę ir visus piliečius su Lietuvos nepriklausomybės atskirumu ir, baigdamas savo darbą, kviečia visus įsijungti į vieningą, gerai išmąstytą, tolerantišką, vieni kitų teises ir nuomones gerbiančią darbą Lietuvos ekonominiam, tautiniam, socialiniam, kultūriniam ir politiniam atstatymui

Vyriausiasis Lietuvos Išlaisvinimo Komitetas (Elta)

SLA atšventusi šimtmetinę sukaktį.

Įžengusi į antrąjį šimtmetį, kaip SENIAUSIA LIETUVIŲ ORGANIZACIJA visame pasaulyje, skelbia narių prirašymo naują vaju, skelbdami garsų šūkį: "DIDŽIUOKIMĖS ESĄ LIETUVIAI-ŽENGdami į ANTRĄJĮ ŠIMTMETĮ"

Naujais nariais įrašykime savo vaikus, anūkus, kaip POVILAS ŠUKIS (Cleveland) sakė, duokime jiems vertingiausią dovaną gimimo dieną, vardinių, įvairių švenčių proga. SINGLE PREMIUM LIFE - Mokesčiai už apdraudą sumokami vienkartiniai, iš karto. Už vienu metų vaiką reikia mokėti \$65.00, o už 20 metų jaunuolį reikia mokėti tik \$111.00, 16 metų - \$99.00. Šie mokesčiai yra už \$1,000.00 apdraudą. Nuotraukoje matome į SLA organizaciją įrašytą naują narį. Prašome, ATSIŪSKITE SAVO ANŪKO-naujo SLA nario nuotrauką.



Oficialus pranešimas

SLA KUOPOMS IR NARIAMS

Gruodžio - December mėnesį, 1991 metais įvyksta SLA Pildomosios Tarybos narių nominacijos. Susivienijimo nariai turi nominuoti kandidatus į visą Pildomąją Tarybą: Prezidentą, Vice-Prezidentą, Sekretorių, Iždininką, du Iždo Globėjus ir Daktarą-Kvotėją.

NOMINACIJŲ LAIKAS - vienas mėnuo, 31 diena. Pradedant Gruodžio-December 1 d., 1991 m. ir baigiant Gruodžio 31 d., 1991 m. Visos nominacijų blankos ir balotai turi būti atsiųsti centrui ne vėliau Sausio-January 10 d., 1992 m. Vėliau atsiųstos nominacijos nebus įskaitomos.

Trys kandidatai, gavę didžiausią balsų skaičių nominacijose, bet nemažiau kaip 3% visų nominacijos balsų, bus įrašyti į rinkimų balotą visuotinam balsavimui ateinančio kovo-March mėnesį, 1992 m.

NOMINACIJŲ TVARKA: Kandidatai į visas Pildomosios Tarybos vietas turi būti nominuojami visuotinu balsavimu. Kuopos susirinkime, kuriame įvyks nominacijos, kiekvienas narys iš kuopos valdybos gaus spausdintą **NOMINACIJŲ BALOTĄ**. Balote narys įrašo po vieną asmenį į kiekvieną pareigą (į Iždo Globėjus skiriami du asmenys), pažymint vardą, pavardę, iš kurio miesto ar kurios kuopos nominuojamas narys yra. Į Pildomosios Tarybos pareigas gali būti nominuoti tik tie nariai, kurie yra Susivienijimo nariais gerame stovyje, be perstojimo išbuvę kuopoje nemažiau 3-jų metų ir kurie yra Jungtinių Amerikos Valstijų ar Kanados piliečiai.

KUOPŲ VALDYBŲ PAREIGA prižiūrėti, kad nominacijos būtų atliktos teisingai, kad balsuotų tik tie nariai, kurie yra gerame stovyje, kurie yra išbuvę šešis mėnesius Susivienijimo nariais ir tik tie, kurie dalyvauja kuopos susirinkime. Kuopos pirmininkas paskiria balsams skaityti komisiją, kurios pareiga suskaičiuoti nominavimo pasekmes ir visam kuopos susirinkimui apie tai pranešti.

KUOPŲ SEKRETORIAI turi susirinkime įrašyti į Nominacijų Raporto Blanką, No. 1, kiek narių susirinkime dalyvavo, kiek balsavo, kiek atsisakė balsuoti, kokie kandidatai nominuoti, kiek kuris kandidatas į kiekvieną vietą gavo balsų.

SUSIVENIJIMO LIETUVIŲ AMERIKOJE:

Dr. Vytautas P. Dargis	Prezidentas
Vytautas Kasniūnas	Vice-Prezidentas
Genevieve Meiliūnas	Sekretorė
Prof. Jokūbas J. Stukas, Ph.D.	Iždininkas
Josephine Miller	Iždo Globėja
Nellie Bayoras-Romanas	Iždo Globėja
Dr. C. Kazys Bobelis	Daktaras Kvotėjas

Lietuviškoji nafta ir švedai

Julius GIRDVANIS

Ketvirtadienį LR energetikos ministerijoje buvo kalbama apie lietuvišką naftą. Geologinės tarnybos direktorius Gediminas Motuza papasakojo apie Lietuvoje glūdinčią naftą, kuri vertinama apie 850 mln. JAV dolerių. Jos užtekčių beveik 20 metų. Gausiausias yra Genčių telkinys, vertinamas apie 200 mln. JAV dolerių. Lietuvai per metus reikia 6-7 mln. tonų juodojo aukso,

kurio maždaug 10-15 proc. galėtų būti pažymėta lietuvišku ženklu. Mūsų nafta pasižymi puikia kokybe.

Šį pavasarį Gargždų valstybinė naftos geologinė įmonė ir Švedijos korporacija "Petroleum Exploration" pasirašė pirmąjį ketinimų protokolą dėl bendro Genčių telkinio eksploatavimo ir lietuviškos naftos perdėbimo Švedijoje. Bet šią savaitę tas dokumentas neatpažįstamai pasikeitė. Pasak G. Motuzos, pirmasis protokolo variantas nebuvo

labai palankus Lietuvai. Pavasarį buvo numatyta, kad švedų koncernas turės prioritetą visuose Lietuvos naftos telkiniuose. Pasikeitė ir pelno dalijimosi būdas bei santykis. Pagal pirmąjį protokolą didesni pelno mokesčiai ilgą laiką būtų gavę švedai. Dabar atvirkščiai: mūsų - 60, jų - 40 procentų pelno.

Iki lapkričio 21 d. Švedijos atstovai paruošė sutarties projektą. Gruodžio pabaigoje turi būti patvirtintas galutinis sutarties variantas.

VEŽYS...

(Atkelta iš 6 psl.)

tyrimu. Vėžio augliui išsivystyti iki jis būna matoma užtruks keli metai. Todėl pasitikrinus ir neradus jokių storoje žamoje pakitimų, nėra reikalo dažniau tikrintis kaip 3-5 metai, bet turintiems polypus, adenomas

arba sergantiems kolitu, tikrintis reikia dažniau. Tokiu būdu, prižiūrint savo sveikatą, galim apsiginti nuo pavėluoto ir nepagydomo vėžio. Visiškai apsaugoti nuo vėžio ligos bent šiuo metu nėra galima, bet prisilaikant duotų patarimų storosios žarnos vėžio pavojų galima labai ryškiai sumažinti, o to mes ir turėtumėm siekti. • DIRVA •