

4545 WEST 63rd STREET
CHICAGO, ILLINOIS 60629

PERIODICALS

NEWSPAPER - DO NOT DELAY - Date Mailed 05-08-2013

Europos dieną pagerbta Lietuvos prezidentė

Vilnius (ELTA) – Prezidentė Dalia Grybauskaitė gegužės 8–9 dienomis lankėsi istoriniame Vokietijos Acheno mieste. Europos dieną – gegužės 9-ąją Karolio Didžiojo rūmuose, dabartinėje Acheno rotušėje, Lietuvos vadovei įteiktas garbingas Tarptautinis Karolio Didžiojo apdovanojimas. Iškilmingą sveikinimo kalbą ta proga pasakė Europos Parlamento pirmininkas Martin Schulz.

„Politikos Oskaru“ vadinamas apdovanojimas prezidentei D. Grybauskaitei skirtas už Lietuvos indėlį siekiant Europos Sąjungos (ES) vienybės ir visos Europos ekonominio stabilumo. Apdovanojimo komitetas taip pat pabrėžia jos vaidmenį vykdam ES biudžeto reformą ir dinamiškoje Baltijos valstybių raidoje. – 3 psl.



Achenas pasiruošęs pagerbti Lietuvos vadovę.
Džozos Barysaitės (ELTA) nuotr.

ŠIAME NUMERYJE:



Boston
bėgiko užrašai – 4 psl.



Meilė Lukšienė mokėjo
padrąsinti – 8

DRAUGAS

Mano laikraštis
nuolatinis,
patikimas,
mus rišantis.

Politikai tarsis siekti dvigubos pilietybės ir keisti Konstituciją

Vilnius (BNS – ELTA) – Gegužės 7–10 d. posėdžiauja Seimo ir Pasaulio Lietuvių Bendruomenės (PLB) komisija. Sveikindamas posėdžių dalyvius Seimo pirmininkas Vydas Gedvilas žadėjo, kad pozicijos ir opozicijos vadovai artimiausiu metu susitars siekti dvigubos pilietybės ir keisti Konstituciją.

„Konstitucijoje turėtų būti numatyta aiški sąvoka, kad galima būtų suteikti dvigubą pilietybę. O toliau įvairiais įstatymais galima reglamentuoti, kaip tai reikėtų padaryti ir kas galėtų gauti dvigubą Lietuvos pilietybę“, – sakė V. Gedvilas.

PLB pirmininkė Danguolė Navickienė sako, kad PLB pasiryžusi siekti Lietuvos pilietybės išsaugojimo teisinėmis priemonėmis, o rizikingas referendumo kelias lieka blogiausiu atveju.

Tačiau pilietybės išsaugojimas, pasak PLB pirmininkės, nėra vienintelis PLB siekis. „Tvirtas



Vilniuje posėdžiauja Seimo ir PLB komisija.

Seimas.lt nuotr.

PLB veiklos pamatas yra lietuvių išlaikymas per lituanistinį švietimą ir lietuvių kultūros puoselėjimą. (...) PLB kelrodė – Lietuvių Charta teigia, kad lietuviai lieka lietuviu visur ir visada. Linkiu mūsų tautai amžinai švesti šį brangų ryšį“, – kalbėjo Pasaulio Lietuvių Bendruomenės pirmininkė. – 3 psl.

Tik širdis gali laimėti širdis. – Langbehn.

Dr. Linas Sidrys laiškų skyrelyje („Draugas“, 2013.04.25) iškėlė labai įdomų klausimą – „Kokie skelbimai būtų naudingi Lietuvai?“ Jis rašė, kad reklamas matome visur. Tam išleidžiamos didelės pinigų sumos. Jis atkreipė dėmesį į reklamas, kurios nesiūlo prekių, o pristato vertybę. Pvz., „Kristus prisikėlė!“, „Jei mirsi šiandien, ar pateksi į dangų?“, „Abortai – užmuša“. Dr. L. Sidrys siūlo Amerikos lietuviams tokias moralinių vertybių reklamas skelbti Lietuvoje ir kviečia skaitytojus siųsti savo pasiūlymus. Autorius pamini, kad yra Katalikų labdaros sąjungos pirmininkas.

Norėjau sužinoti, kas rašoma apie Katalikų labdaros sąjungą viešuose informacijos šaltiniuose. Internetu radau tik užuominų apie Lietuvių Romos katalikų labdaros sąjungą. „Vikipedijoje“ straipsnio pavadinimu „Lietuvių katalikų labdaros sąjunga“ (LKLS) nėra. Kitame šaltinyje perskaičiau, kad LKLS yra Amerikos lietuvių Romos katalikų federacijos (ALRKF) narė. ALRKF taip pat priklauso Romos katalikų susivienijimas Amerikoje, Amerikos lietuvių Romos katalikų moterų sąjunga, Lietuvos Vyčiai, Lietuvių Romos katalikų darbininkų sąjunga, Vargonininkų sąjunga ir Ateitininkų federacija. Tai buvusios ar tebeesančios garbingos organizacijos.

Bet grįžkime prie lauko reklamų. Specialistai teigia, kad lauko reklamos tikrai didina pardavimų skaičių, jos sudomina ir įsimena. Jų populiarumas aiškinamas didėjančiu žmonių judėjimu, spartėjančiu gyvenimo ritmu. Užsakovai ieško būdų pasiekti vartotoją ne namie – ne per televiziją, radiją ar spaudą.

Įdomu, kad lauko reklama vidutiniškai mato tik 2–4 sekundes. Per tą laiką smegenys gali suvokti ne daugiau kaip 4 skirtingus elementus – trumpą, aiškų veiksmo pranešimą, prekinį ženklą ir veiklos sritį, emocinį vaizdą bei interneto svetainės adresą. Reklamai keliami reikalavimai – paprastumas, dideli matmenys ir kad pranešimas būtų suvokiamas per 4 sekundes iš 200–300 metrų atstumo. Žinutės teksto – iki penkių žodžių. Reikia

Moralinių vertybių lauko reklama Lietuvoje

ROMUALDAS KRIAUCIŪNAS



susitelkti į vieną mintį. Jei yra paveikslukas, jis turi būti patrauklus, didelis, greitai suvokiamas, išreiškiantis vieną mintį. Reklamos elementai turi išsiskirti iš bendro jos fono.

Lauko reklama tampa savita išraiškos forma. Ji gali būti savotiška miesto ar apylinkės vizitinė kortelė. Paskutiniaisiais metais išpopuliarėjo trumpos žinutės perdavimas besikeičiančio vaizdo ekranuose, įrengtuose pagrindiniuose keliuose. Tokios reklamos ypač veiksmingos, kai keliaujantys priverstinai įstringa transporto spūstyje.

Lauko reklama kainuoja pigiau nei daugelis kitų reklamos skleidimo priemonių. Apskaičiuota, kad tūkstantį žmonių lauko reklama gali pasiekti už pačią mažiausią kainą, lyginant su kitomis reiklamos rūšimi. Lauko reklamų populiarumas didėja tarp miestiniuose greitkeluose. Lietuvoje kelyje Vilnius – Kaunas mašinų srautas yra pastovus ištisus metus. Todėl šalia šio kelio pradėjo sparčiai augti reklamos stovai, Lietuvoje vadinami stendais.

JAV metų pradžioje Joseph Farah pradėjo lauko reklamų vaju, kuriuose pabrėžiami Dešimt Dievo įsakymų. Jo manymu, Amerika nususuko nuo Dievo ir nebesuvokia skirtumo tarp gėrio ir blogio. Šį vaju jis pradėjo taip vadinamame „nuodėmių mieste“ – Las Vegas. Vajaus organizatorius teigia, kad Dešimt Dievo įsakymų buvo išmesti iš valdiškų mokyklų, teisės mokyklų ir teismų. Esu matęs tų lauko reklamų nuotraukas. Jos neatitinka geros reklamos reikalavimų, nes reklamoje yra išrašyti visi Dešimt Dievo įsakymų. Per daug teksto ir per mažai laiko jį įsisavinti. Tačiau šio vajaus išsigandę ateistai ir Lemon Grove, California, iškabino savo

minčiai.

Prieš keletą metų Amerikoje buvo pasklidusios trumpos, taiklios lauko reklamos iš poros žodžių – panašios į tas, kokias minėjo dr. Linas Sidrys. Juodai-baltos, didelėmis raidėmis ir aiškiai suprantamos, taigi, nereikalaujančios teologinio išsilavinimo. Štai dar keletas kitų galimų frazių, tinkamų lauko reklamoms: „Nežudyk! – Dievas“; „Nemeluok! – Dievas“; „Nepaleistuvauk! – Dievas“; „Mylėk savo artimą! – Kristus“; „Melskis! – Marija“; „Gerbk gyvybę! – Šv. Dvasia“; „Daryk gerą! – pal. Teresė“; „Mokinkis ir dalinkis! – Šv. Dvasia“ ir t. t. Panašios lauko reklamos gali tapti naujų evangelizacijos pastangų pradžia. Žiniasklaidoje cituojamas vienas dvasiškis teigė, kad vien reklamų neužtenka. Reikia pasikeitimo žmonių širdyse, žmonių galvojime: „Reikia keisti savo pažiūras į visa tai, kas aplink mus vyksta kiekvieną dieną“.

Materializmo kultūroje gyvenimo vertybių puoselėjimas ir pagarba joms yra stumiami į patvorį. Vien reklamomis, iškeliančiomis dvasines ir moralines vertybes, to pakeisti neįmanoma, bet gerai suorganizuotas vaju tikrai būtų graži pradžia ar žingsnis į gerą pusę. Atrodytų, kad LKLS norėtų imtis šio sumanymo ir prisidėti lėšomis. Reikia sveikinti tokį praktišką pasiūlymą! Lietuvoje Katalikų Bažnyčia turi savo spaudos tarnybą ir, paskaitinta, galėtų imtis tolimesnių planų įgyvendinimo. Pats lauko reklamų paruošimas ir apipavidalinimas turėtų būti atliktas reklamų profesionalų, o ne teologų. Tik tokie supranta ir žino, kad greitai automobiliu pralekiantis žmogus teskirs jiems ne daugiau kaip keturias sekundes.

Europos dieną pagerbta Lietuvos prezidentė

Atkelta iš 1 psl.



Prezidentė Dalia Grybauskaitė lankosi istoriniame Vokietijos Acheno mieste. Džojos Barysaitės (ELTA) nuotr.

Iškilmėse dalyvavo Europos vadovai, garsūs politikai, menininkai ir akademinės bendruomenės atstovai.

Tradiciškai ceremonijos išvakarėse Karolio Didžiojo apdovanojimo laureatas dalyvauja specialiuose jo garbei skirtuose susitikimuose, diskusijose, daug dėmesio skirdamas bendravimui su visuomene. Lietuvos vadovė gegužės 8-ąją Karolio Didžiojo premijos forume „Europa – quo vadis?“ su Europos politikos, ekonomikos ir finansų žinovais diskutavo apie Europos ateitį, taip pat susitiko su Reino-Vestfalijos technikos universiteto studentais ir akademinės bendruomenės nariais. Šiame susiti-

kime dalyvavo ir Europos universitetuose studijuojantis Lietuvos jaunimas.

Prezidentė apžiūrėjo istorinę Acheno katedrą ir lankėsi Acheno miesto šventėje, kuri vainikavo visą

mėnesį Lietuvos pristatymo Vokietijoje renginius. Jų Acheno mieste buvo per 40 – organizuotos įvairios parodos, diskusijos, rodomi šalį pristatantys kino filmai, rengiami koncertai, skaitomos paskaitos, pasakojama apie verslo galimybes Lietuvoje.

Štai praėjusią savaitę miesto bibliotekoje buvo atidaryta paroda, skirta lietuvių kalbai. Per tūkstantį žmonių kas dieną sutraukianti Acheno biblioteka yra labiausiai lankoma institucija visame mieste, todėl tikimasi, kad parodą aplankys dešimtys tūkstančių žmonių.

Vietos gyventojus ir miesto svečius su lietuvių kalba supažindino ir poetas, vertėjas, rašytojas ir literatūros tyrinėtojas Tomas Venclova, skaitęs savo kūrybos eiles.

Acheno prekybos rūmuose šio regiono verslininkai buvo supažindinti su Lietuvos ekonomikos perspektyvomis ir verslo galimybėmis mūsų šalyje.

Renginiuose apie Lietuvą diskutavo Europos Parlamento narys, buvęs atkuriamojo Seimo pirmininkas Vytautas Landsbergis. Vilniaus Gaono žydų muziejaus direktorius Markas Zingeris pasakojo apie žydų kultūros paveldą Lietuvoje. Šių metų prizo gavėja – Lietuvos prezidentė Dalia Grybauskaitė miesto visuomenei ir svečiams pristatė žinomas dienraščio „Frankfurter Allgemeine“ žurnalistas Robertas fon Lucius.



Politikai tarsis siekti dvigubos pilietybės ir keisti Konstituciją

Atkelta iš 1 psl.

Tuo tarpu gegužės 8 d. posėdyje Migracijos departamento Vidaus reikalų skyriaus vedėja Daila Vežikauskaitė pateikė statistiką, pagal kurią įgydami kitos valstybės pilietybę Lietuvos pilietybės per metus netenka apie pusę tūkstančio žmonių.

Ji pažymėjo, kad kai kurie piliečiai pilietybės atsisako patys, bet didžiajai daliai Lietuvos pilietybė panaikinama gavus duomenų, kad jie tapo kitos valstybės piliečiais.

„Dažniausiai pilietybės netenkama tada, kai atsisakoma Lietuvos pilietybės arba įgyjama kitos valstybės pilietybė“, – sakė Migracijos departamento atstovė. „Nagrinėjant priežastis, dėl kurių atsisakoma pilietybės, didžioji dalis vyksta dėl to, kad asmuo pageidauja įgyti kitos valstybės pilietybę ir yra sąlyga, reikalaujanti atsisakyti kitos valstybės pilietybės. Atsisakiusių pilietybės iš viso yra iki šimto asmenų, 2012 metais tokių asmenų buvo 26“, – tvirtino D. Vežikauskaitė.

Tuo tarpu atvejų, kai Lietuvos pilietybė panaikinama tuo pagrindu, kad asmuo gavo kitos valstybės pilietybę, per metus būna apie 500–600 asmenų, 2012 metais tokių buvo 419.

Maratonas, dėl kurio verta bėgti maratoną

Bėgiko užrašai

„Bostono maratone dalyvavę lietuvaičiai: Mindaugas Gudelis, Šarūnas Šiugžda, Mykolas Katkus, Mindaugas Savickas, Ligit Visockytė, Ieva Lobačiūtė, Arūnas Kumpis nebuvo sužaloti, – džiaugėsi Naujosios Anglijos apygardos pirmininkė, JAV Krašto valdybos vicepirmininkė mokslo reikalams dr. Regina Balčaitienė. – Gero pasiruošimo ir ištvermės dėka jie įveikė finišo liniją viena valanda anksčiau nei įvyko sprogimas.“ Ačiū Dievui!

„Nepaisant to, – rašo ji savo laiške, – streso užteko visiems – ir tėvams, ir šeimos nariams, ir draugams, likusiems Lietuvoje.“ Dr. R. Balčaitienė džiaugėsi, kad didelį dėmesį ir paramą parodė Lietuvos ambasadorius JAV Žygimantas Pavilionis ir generalinis konsulas New York Valdemaras Sarapinas. Pastarasis su žmona Vyte netikėtai atvyko paremti ir palaikyti išvargusių psichologiškai ir fiziškai maratone bėgusių lietuvaičių. Nepamiršo ir lietuviškų gėrybių. Ji taip pat dėkoja visiems lietuviams, kurie atvyko į atsisveikinimo vakarą pasidalinti įspūdžiais, pasidžiaugti gerais pasiekimais ir sumažinti įtampą po išpuolio.

Jūsų dėmesiui siūlome du laiškus – savotiškus bėgiko dienoraščius, kuriuos parašė maratone dalyvavęs Mykolas Katkus. Jie patalpinti specialioje bėgikams skirtoje svetainėje „Reikia bėgti“.



Mykolas Katkus: „Prieš maratoną reikia gulėti lovoje ir nejudėti“.

Maratonas, kokio nebus 2013 m. balandžio 16 d.

Du balsai grumiasi, kai pradėdu rašyti. Pirmas, silpnėjantis, yra kupinas adrenalino – norisi greitakalbe pasakoti apie kovą su savo silpnybėmis ir tūkstančius šaltą bei ilgą lietuvišką žiemą nubėgtų pasirengimo kilometrų. Norisi svarstyti pasirengimo niuansus, papasakoti, kokia sudėtinga ir žiauri yra šio kalvoto maratono trasa ir kaip pasijauti John Lenon ir Justin Bieber klausydamas spiegiančių Wesel koledžo merginų su užrašais „Kiss Me“. Norisi nagrinėti savo pulsomačio duomenis ir keiktis, kad ilgi pasivaikščiojimai dieną prieš maratoną greičio man tikrai nepridėjo. Šis pasakojimas man vis dar skamba galvoje ir toliau skambės, kad ir kaip kaltai besijausčiau – į Boston mane atvedė ilgas kelias, kuriuo aš labai didžiuojuosi.

Kaip parašė patys maratono organizatoriai, tragedijos akivaizdoje 27,000 bėgikų asmeniniai išgyvenimai ūmai tapo visiškai nesvarbūs. Balsas, kurį prisiminsiu ilgiausiai, yra visai kitoks – tai pasakojimas apie skausmą, beprasmybę ir liūdėsį. Aš nemačiau kraujo – dėkui Dievui. Kaip ir visi mano pažįstami Boston bėgę lietuviai, žinią apie sprogimus sutikome jau namie. Tačiau per žinias besisukantys tų vietų vaizdai, kuriose tu ką tik buvai, sukuria nepaprastą artumo jausmą – aš išties tik ką bėgau Boylston gatve ir, matyt, kaip ir kiti, pieno rūgšties apsvaiginti, bėgikai, net ir po sprogimų būčiau bandęs pasiekti finišą. Žuvo vaikas, sužeisti keli kiti vaikai, šimtai artimųjų pergalės prieš pačius save pasitikti atėjusių žmonių buvo išdaryti kaip kokiam karo lauke.

Esu bėgęs kelis maratonus – Vilniaus, Rygos, Hamburgo, Amsterdamo ir Berlyno, tačiau Boston yra su niekuo nepalyginamas. Ir net ne ideali organizacija čia svarbiausia. Atvažiavus užsiregistruoti, tave pasveikina ne tik vietos bėgimo žvaigždės, bet ir savanoris, kuris padeda rengti maratoną daugiau kaip keturiasdešimt metų.

Renginys vyksta Patriotų dieną ir visi žiūrovai užsiėmę už širdies gieda himną. Bėgimas prasideda mažų miestelių keliukuose, tartum bėgtum nuo Aukštadvario link Trakų, o prabėgąčius palaikymo šūkiais palydi vietos kaimelių gyventojai ir šalia įsikūrusių žymiausių pasaulio universitetų studentai. Kai nepažįstami žmonės įsėda į autobusus, tylą trunka tik mirksni, o tada nepažįstamieji iškart pradeda pažindinti, dalintis patirtimi ir linkėti vieni kitiems sėkmės. Neregėtas dalykas – net prie tualetų formuojasi gražios, lygios eilės, o žmonės šypsodamiesi praleidžia tuos, kuriems patekti į juos reikia greičiau.

Palyginimą suradau tik kokiam trisdešimtam kilometrui – pasijutau lyg kažkokiu keistu būdu patekęs į bostoniečių šeimos šventę – į ją įsileidžia kruopščiai atrinktus svečius, tačiau visa tai daroma ne dėl mūsų, ne dėl komercijos. Pirmiausia, šventė svarbi patiems šio didžio miesto gyventojams. Pusė milijono jų (kas ketvirtas!) išėjo palaikyti ir paraginti bėgikų, kurių dauguma mažiausiai metus rengėsi tam, kad galėtų patekti į maratoną, tūkstančiai aukojo pinigus bėgikų renkamai labdarai ar savanoriais į trasą.

Kad ir kas būtų susprogdinęs tas kelias bombas – vienišas maniakas, nepatenkintas viešbučio darbuotojas, kairiųjų ar dešiniųjų pusgalvių gauja, ar religiniai bepročiai – šėtoniškam planui įgyvendinti pasirinktas pats tinkamiausias taikiny. Boston maratonas simbolizuoja visa tai, kas yra gera ir gražu Amerikoje – bendruomenės jausmas, sugyvenimas tarp etninių grupių, pagarba ir pasiaukojimas vardan kitų, labdara, savanorystė – tiesiog Twin Pyks be bobų ir žmogžudysčių. Po galais, pažiūrėkite per televiziją – priešingai nei kokiam Irake, po sprogimų žmonės bėgo sužeistųjų link, ieškodami kuo galėtų jiems padėti, nesijaudindami dėl savo kailio.

Ir tai atveda prie liūdnu apmąstymų apie ateitį. „Žiedų valdovo“ pabaigoje, kai Frod išplaukia kartu su elfais, su jais į Vakarus išplaukia ir

visa magija, o skaitytojo gerklę sugniaužia gaudulys: nebebus daugiau stebuklų, pilių ir burtų, gyvensime gal ir gerai, tačiau paprastai. Nebijosime orkų, bet išnyks ir stebuklingos elfų pilys... Po Boston bombų ir maratonių nebebus tokie, kokie jie buvo – vienintelis masinis sportas, kuriame bet kas atėjęs gali patapsnoti per petį savo mėgstamam sportininkui, suukti jo vardą. Bostone bus bėgama, tačiau teritorijos bus aptvertos, o dvasia, kurią šis didis įvykis sugebėjo išsaugoti nuo tų laikų, kai jį bėgo 15 entuziastų, bus kitokia.

Apie Boston maratoną – bėgikams 2013 m. balandžio 29 d.

Grįžome į Lietuvą, vėl pradėdame rašyti jums, mieli bėgikai. Šikart tas tekstas ne apie baisią tragediją, o apie kasdienybę – reportažas, kaip sekėsi pasirengti ir nubėgti sunkiausią iki šiol maratoną.

Iš kur atėjau: Praėjusių metų Berlyno maratonas man buvo sunkus, bet labai sėkmingas bėgimas – pavyko „įtilpti“ į 3:02 o, be to, aplenkti pagrindinius *draugurentus* iš F.O.C.U.S. Running :) Po Berlyno aš kurį laiką bėgiojau nedaug, priaugau svorio, bet rimtą pasirengimą pradėjau gruodžio viduryje ir tikėjausi, kad tų keturių mėnesių man užteks.

Tikslai: Bėgti Boston maratone jau savaime yra pasiekimas, o trasa yra legendinio klasingumo. Be to, aš tradiciškai silpniau bėgu pavasario maratonus (prieš metus „lūžau“ Hamburge ir atbėgau per 3:13, prieš du – tragiškai „nusibaigiau“ Rygoje su 3:52). Taip pirmiausia yra dėl to, kad kaip besistengtum, lietuvišką žiemą bėgioji truputį mažiau ir truputį lėčiau (ką patvirtina ir čempionė Lobačevskė). Todėl kai gruodžio viduryje pradėjau vėl bėgti, Boston keliau sau minimalius tikslus – bėgti ne lėčiau negu Berlyne, pageidautina – „įlįsti“ į tris valandas. Į treniruočių pabaigą man sekėsi geriau, negu tikėjausi, todėl ambicijos pradėjo augti. Dieną prieš maratoną pasakiau sau, kad nubėgsiu bent per 2:58, o slapčia tikėjausi per 2:55 – beveik taip, kaip treniruočių draugai: Karolis prieš metus – (2:53), o Audrius prieš dvejus metus – (2:55).

Pasirengimas: Pasirengimą skirstyčiau į tris dalis: apšilimas (gruodis – sausis), greitis, apimtis ir technika Portugalijoje ir atsipalaidavimas po jos (vasaris) ir paskutinės treniruotės bei ėjimas į maratoną (kovas – balandis). Apšilimo metu bėgiojau apie 350 kilometrų per mėnesį, o vasario – kovo vidurkis buvo 500 kilometrų – iki šiol tiek daug prieš maratoną dar nebuvau bėgęs. Pagrindinis treniruočių principas buvo bangavimas. Daugiau dėmesio negu paprastai šikart skyriau ir fizinio lavinimo treniruotėms – pirmiausia pilvo raumenims, bet mankš-

tinai ir visus kūno raumenis. Portugalijoje bei manieže taip pat tobulinau techniką – pirmiausia stengiausi aukščiau kelti kelią. Deja, bėgiojimas per ledą Vingio parke technikos gerinti nepadeda. Žiemą Lietuvoje sunku bėgti ir į kalniukus, todėl specialiųjų pratimų nedariau tiek, kiek reikėtų.

Kontrolinės varžybos: Per pasirengimą bėgau tris oficialias varžybas – Kalėdinį bėgimą, „Bėgimo taurė“ Kėdainiuose ir Abraomo Kulviečio bėgimą Jonavoje. Pirmuosius du prabėgau beveik vienodai – po 3:55 ir 3:54 kilometrui. Pagrindines kontrolines varžybas Jonavoje prabėgau per 3:50 kilometrui, nors jaučiau, kad stabdė drabužiai, vėjas ir apskritai neatidaviau visų jėgų. Kontrolines trijų kilometrų varžybas manieže prabėgau per 10:30. Man prognozavo maratono laiką tarp 2:54 – 2:56. Tiesą sakant, panašiai galintis bėgti ir jaučiausi.

Trasa: Nors Boston trasos pradžia gerokai aukščiau negu pabaiga (todėl ir neužfiksuotas čia pasiektas pasaulio maratono rekordas), maratoną nuolat lydi kalvos. Palaikyti pastovų greitį iš esmės neįmanoma, todėl reikia nuolat žiūrėti į savo laikrodį ir stengtis susigaudyti ar nelėtėti. O gal bėgi per greitai? Iš esmės šį maratoną palyginčiau su lygtimi – jei paprastai esi įpratęs bėgti tik lygius maratonus, tai kalvotumas reikalauja visai kitokių varžybų valdymo įgūdžių – reikia valdyti bėgant nuokaines bei įkalnes trasos pradžioje, nes vėliau gali būti vėlu. Keturios viena po kitos sekančios kalvos (mažiausioji kurių yra kaip Tauro kalnas Vilniuje) suteikia įprastiniam antros dalies bėgimo sunkumui visiškai kitokią prasmę.

Mityba: savaitę prieš maratoną stengiausi valgyti daugiau baltymų, o likus keturioms dienoms pradėjau kimšti angliavandenius su *Vitargo carboloaderiu*. Manau, kad to užteko, alkio nejaučiau viso bėgimo metu. Prasčiau buvo su geliais – per maratonus iki šiol aš valgydavau arba Maxim (kol dar jie būdavo nedidelėse pakuotėse) arba For Goodness Nectar. Abu šie geliai – skystesnės konsistencijos ir gero skonio. Kadangi vėlavu siuntinys, nusprendžiau – išsirinksiu vietoje. Didelė klaida. Pirmą – visi geliai („Powerbar“, „Gatorade“, „GU“) buvo labai tiršti. Antra – tragiškai neskani – net jų parduotėjai raukėsi. Guminukai buvo geresnio skonio, bet su jais eksperimentuoti vis tik neišdrįsau. Pasirinkau GU dėl žinomesnio vardo, išidėjau porą kitų ir išbėgau. Rezultatas – nuolat lengvai suko vidurius, todėl negalėjau gerti gelių kaip įpratęs, t. y. kas penkis kilometrus. Nepadėjo ir trasoje pilstytas elektrolitas – labai skrandį graužiantis „Gatorade“. Nelaimės neįvyko, tačiau ji buvo arti (vienu metu net pykino) o tai, kad nevalgiau pakankamai gelių ga-

lėjo turėti įtakos ir išsekimui maratono gale.

Varžybos: Dieną prieš varžybas padariau didžiausią įmanomą klaidą – pernelyg daug vaikščiojau (po 6 kilometrų apšilimo nuėjau dar bent 16 kilometrų). Nors mėginau visaip atplaiduoti raumenis, bet jau stojęs prie starto linijos jaučia, kad kojos yra truputį „nešviežios“. Keikiasi, bet dabar galvoju, kad tai mane šiek tiek ir sustabdė – nuo pat pradžių bėgau labai prisiziūrėdamas, stengdamasis bėgti pagal pastangas, o ne laiką. Į kalnus lėtinai, nuo kalnų lenkiausi į priekį ir leidau kojoms mane nešti. Pradžioje lėtinti buvo labai sunku – jaučiausi labai gerai pasirengęs ir norėjosi skrieti, tačiau tvardžiausi ir bėgau labai lygiai:

- 5 km – 0:21:01
- 10 km – 0:41:58
- 15 km – 1:02:43
- 20 km – 1:23:38

Pusę maratono įveikiau per gana atsargius 1:28:11. Jaučiau, kad bėgti sekasi puikiai, kad tvardausi, todėl atėjo pasitikėjimas ir pradėjau visai rimtai galvoti, kad dar truputį pakenčiu ir, prabėgęs kalnus, greitinu bėgimą, o antrąją pusę prabėgu greičiau negu pirmąją. Net keikiau save, kad pasidaviau baimei ir pradėjau bėgti pernelyg lėtai.

- 25 km – 1:44:30

Netrukus prasidėjo pirmasis kalnas. Panašu, kad čia ir padariau pirmąją rimtą taktinę klaidą, nes mėginau į jį užbėgti pernelyg greitai. Man sutrukdė kvailas apskaiciavimas, kad į kalną nereikia sulėtinti daugiau kaip 15 sekundžių. Reikia. Reikia lėtinti tiek, kiek reikia. Pirmąsias kalvas įveikiau sulėtinęs tik 5 sekundes per kilometrą nuo savo vidutinio greičio:

- 30 km – 2:06

Čia ir atėjo vidurio maratono „bliuzas“. Trečioji kalva buvo jau labai sunki, ne lengvesnis buvo ir jos nuolydis. Nors šiaip jaučiausi puikiai (pulsas taip pat dar nebuvo užkilęs), kojos vis labiau sunkėjo. Kažkas panašaus buvo paskutiniuose kilometruose Berlyne – sunku darėsi ne bėgti, o judinti kojas. Pamečiau kalvų matą, skaičiavau tik kilometrus, todėl bėgdamas į Heartbreak Hill net nesupratau, ar čia jau paskutinė ar priešpaskutinė kalva. Į ją teko tiesiog užsiridenti, nebežiūrėjau į laikrodį, kad nesijaudinčiau dėl greičio, tiesiog lipau ir tiek. Viršūnė! Tačiau pradėjęs leisti supratau, kad iš to nieko gera – kojos vis dar buvo nepaprastai sunkios. Supratau, kad laukia sunkus finišas. Tačiau nuo 30 iki 35 kilometro nuo vidurkio sulėtėjau 14 sekundžių – Boston mastais ne taip jau ir

daug.

- 35 km – 2:28:22

Tačiau paskutiniai kilometrai tapo kančia. Galvojau, kad leistis nuo kalnų (Boston pabaiga ant žemėlapiu atrodo kaip vienas didelis nusileidimas) bus lengva – nė velnio. Leisdamas žemyn atsidaužydavau ir taip sunkias savo kojas ir tada ypatingai sunku darydavosi užbėgti į neišvengiamai nuokalnes sekančius kalniukus. Vos pagauni ritmą, kojos lyg ir pradeda judėti pačios, pridedi greičio, iškart gauti nedidelį kalniuką, bet kuris vėl išmuša iš ritmo, ir viską reikia pradėti nuo pradžių. Prisireikė didžiulių valios pastangų nestoti, nelėti (nors ir nuolat lėtėjau) – kojos atrodė tarytum visiškai nesavos. Į laikrodį nežiūrėjau – nedomino nei pulsometras, nei greitis. Tiesiog bėgau kas kilometrą keis-



damas motyvacijas: draugai, rezultatas, įrodymas sau, šeima, Boston, prisiminiau sugalvotą Murakamio epitafigą (ilsisi bėgikas, kuris bent jau niekada nėjo). Prisiminiau praėjusių metų Boston nugalėtoją – jis vandens stotelėse ėmė buteliukus su artimųjų vardais ir bėgo niūniuodamas maldas už juos. Beje, kažkiek gėlbėjo presas – jaučiau, kad sunkiau atsispirdamas kėliau kojas iš pilvo. Man atrodė, kad tokio sunkaus maratono man dar nebuvo tekę bėgti – net Hamburge, kur labai sulėtėjau, buvo lengviau. Tačiau paradoksas – nežiūrint į laikrodį, greitis kažkiek atsistatė.

- 40 km – 2:50:10

Įbėgus į Boston miestą jėgu nebeliko visai. Stengiausi atsiriboti nuo pusės milijono žiūrovų ir pasiekti tikslą. Paprastai žiūrovai ir varžovai suteikia man jėgų, o šįkart jėgų ieškojau tik viduje – laikrodžiai, skaičiai, varžovai, žiūrovai man visiškai nieko nereikė, varžiausi tik su savimi. Norėjau tiesiog baigti trasą savo viduje, jausdamas ritmą ir greitį. Miglotai jaučiau, kad atbėgsiu maždaug per tris valandas. Nedidelė įkalnė dabar atrodė

kaip Everestas, dar labiau sulėtėjau, bet pradėjau atpažinti jau matytas vietas. Paprastai prieš finišą jauti jėgų antplūdį. Šįkart nieko panašaus nebuvo.

Finišas: Į viso pasaulio žinių tar-nybas po valandos apskriejusią Boylston gatvę įbėgau iš paskutiniųjų. Prisiminiau, ką sakė vienas autobuse važiavęs teksasietis – Bostono finišas kaip miražas – bėgi, o jis vis tolsta. Iš tikrųjų, matyt yra kažkokia optinė apgaulė – gatvė atrodo labai ilga. Viduje pajutau, kad reikia pagreitinoti, truputį padidinęs greitį pirmąsyk pasi-žiūrėjau į laikrodį ir pamačiau, kad tuoj prasidės paskutinė trečios va-landos minutė. Iš kur atsirado jėgų – dabar nežinau, bet paskutinę atkarpą atbėgau per 4 minutes. Neabejoju, kad tokioje būsenoje nebūčiau kreipęs dė-

svarbiausia ji – patiems organizato-riams ir Boston bėgikams. Nuostabiai šiltai mus priėmė ir bėgant palaikė vietos lietuviai – ypač esu dėkingas mane globojusiai Reginai.

Galvoje tiesiog netelpa ta neapy-kanta, kuri gyvenant šalia ir matant šitą gėrio išikūnijimą galėjo prasi-veržti pas tuos du šlykščius išsigimė-lius.

Pamokos: (1) Boston rengiausi taip pat, kaip ir visiems kitiems ma-ratonams. Ko gero, tai nėra pati tei-singiausia taktika – visi Boston bėgi-kai pabrėžia specialių treniruočių svarbą. Norint mažiau kentėti, reikia daugiau palakstyti į kalnus ir daryti specialių pratimų. Kita vertus, taktiš-kai Boston geriau nepasiruoši – rei-kia patirti, koks tai „retas žvėris“. (2) Prieš maratoną reikia gulėti lovoje ir

mesio į jokių sprogimus – visas kū-nas buvo pajungtas vien tik paskuti-niam spurtui. Net kirtęs finišo liniją negalėjau patikėti, kad čia finišas – apėmė baimė, jog haliucinuojų ir man iš tikrųjų reikės bėgti dar kelis kilo-metrus. Ir čia iš paslaugų savanorių gavau vandens, tada apsiaustą, tada „recovery“ gėrimą ir tik tada medalį. „Įtilpau“ į simbolines tris valandas ir pasiekiau savo asmeninį rekordą.

- 42.2 – 2:59:55

Rezultatas: „Nori asmeninio re-kordo – nevažiuok į Boston“, – sakė Ignas, kai lengvai risnojome per Sau-sio 13 bėgimą Vilniuje. Jis visiškai tei-sus. Man pasisekė, nors buvau ties la-bai plonyte riba tarp neabejotino „nu-lūžimo“ ir solidaus finišo. Manau, kad lygiame maratone mano rezultatas būtų buvęs geresnis dviem, trim, o gal net ir visomis penkiomis minutėmis – taip gerai pasirengęs (ir toks lengvas) dar nebuvo nė viename maratone. Bostona buvo sunkiausias maratonas, kokį esu bėgęs ir sunkiausias finišas iš visų maratonų, kuriuose „nelūžau“.

Kiti lietuviai: Bičiulis ir F.O.C.U.S. narys Mindaugas prasčiau prabėgo antrąją pusę – maratonas tikrai labai klastingas: 3:09:23. Jį šiek tiek aplenkė mūsų nuolatinis maratonų partneris Arūnas Kumpis, kuris pagerino as-meninį rekordą, o amžiaus grupėje už-ėmė nerealią 336 vietą – 03:09:01. Visą pasirengimo ciklą traumų persekio-tas Šarūnas taip pat finišavo solidžiai – 03:21:01. Ispanijos lietuvis, sporto daktaras Mindaugas pradžioje bėgo kartu, bet patyrė traumą ir trasą baigė per 3:33:40. Londono lietuvi, buvusi bostonietė Ligita, nors ir pernelyg daug nesirengė, parodė tikrai gerą re-zultatą sunkioje trasoje 03:41:02. Apie ketvirtą maratono valandą nuaidėjo sprogimai ir daugiau nebefinišavo niekas.

Aplinka: Tai buvo ir išpūdingiausias bei geriausiai organizuotas ma-ratonas, kuriame esu buvęs. Savano-riai, palaikytojai, labdaros organiza-cijos, mugė, trasa – jaučiausi kaip pakliuvęs į tradicinę šeimos šventę, į ku-rią kartais įsileidžia pašaliečius, bet

nejudėti. Nejudėti ir gulėti lovoje. Lo-voje. Gulėti. Hau.

Prieš startą rašiau: Didieji mara-tonai apie save sako skirtingai. New York Marathon bėga žvaigždės. Lon-donas išsiskiria aistringai palaikan-čių žiūrovų gausa. BMW Berlyno ma-ratonas yra lygus ir greitas it Formu-lės 1 trasa. Berlyno greitis mane ir nu-skraidino į Boston maratoną, apie kurį vietiniai sako – World Famous Boston Marathon.

O jei maratonas garsus pasaulyje, vadinasi, visų pirma, jis garsus pa-čiame Bostone. Dar niekur nemačiau, kad maratono dalyvius taip gerbtų kaip šiame išprotėjusiame dėl sporto mieste. Tvarkinguose priemiesčiuose man signalizavo ir mojavo iš prava-žiuojančių mašinų, nedidelėse parduo-tuvėse plojo ir linkėjo sėkmės airiai ir italai, o vietos lietuviai surengė sutik-tuvių vakarėlį. Tačiau ta pagarba keis-ta, netikėta – į mus čia žiūri kaip į ka-ro didvyrius. O dar labiau – kaip į rekrūtus, išskrendančius į Norman-diją ar Iraką, Patriotų dieną.

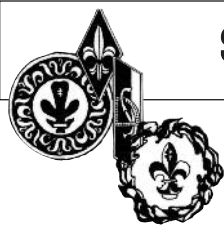
Man atrodė, kad taip yra todėl, kad visi čia gyvenantys žino, koks gra-žus ir, tuo pat metu, žiaurus yra tas ke-lias nuo Hopkinton per Ashley, New-ton ir Brooklyn iki Boylston gatvės. Kaip sako daugiametis Boston nuga-lėtojas Boston Bill, Boston tau tik at-rodė, kad varžaisi su kitais bėgikais. Boston tu varžaisi su trasa. Seniausia maratono trasa pasaulyje. Bėgi pėdo-mis tų, kurie šimtą septyniolika kartų jau bėgo per nedidelius Naujosios Ang-lijos miestukus, išsilaikė nepagreitinę klastingus pirmuosius dešimtį kilo-metrų ir sėkmingai užkopė į keturis kalnus prieš maratono pabaigą.

Tai jai ploja žiūrovai, ne man. O kartu su trasa ploja ir tiems šimto sep-tyniolikos maratonų dalyviams. Aš plojimų sulauksiu tik finišavęs. Ir kai ryt išbėgsiu iš Hopkinton miestuko bė-gsiu tam, kad kai po šimto metų bos-tonietis pagarbiai tapšnos per petį pir-mąsyk čia atvykusiam bėgikui, jie tap-šnos ir man.

Dabar galiu pridėti: maratonas, dėl kurio verta bėgti maratoną.



Gyvenę užmiestyje susitikome, neatvažiavo tik Ispanijos Mindaugas, kurio neišleido iš viešbučio.



SKAUTYBĖS KELIAS

Redaktorė Aušra Jasaitytė Petry • 8830 Magnolia Court • Orland Park, IL 60462 • El. paštas: ausra67@sbcglobal.net

Stovykla „Patyrimų šalis“ – Rakas 2013

Mieli Tėveliai,

Skautų stovykla vyks Rako stovyklavietėje prie Custer, Michigan, nuo sekmadienio, liepos 7 d. (12 val. p. p.) iki sekmadienio, liepos 14 d. (12 val. p. p.). Ši stovykla yra pritaikyta Vidurio Amerikos skautams: Čikagos, Lemont, Naperville, Cleveland, Detroit ir Florida. Stovykloje dalyvauja ir jaunos šeimos.

Registracija

Siunčiame Jums informaciją apie 2013 m. stovyklos registracijos anketas. Užpildytas anketas su mokesčiu prašome grąžinti stovyklos išdininkei Aušrai Petry iki **gegužės 31 d.** Čekiai rašomi: LSA arba Lithuanian Scouts Association.

Privaloma visas registracijos anketas laiku ir pilnai užpildyti bei pasirašyti nurodytose vietose.

Pastabos

Stovyklautojai priimami nuo 8 metų amžiaus, išskyrus jaunų šeimų pastovyklėje. Galutinį sprendimą priima jaunesniųjų skautų, skaučių ir jaunų šeimų vadovai.

Jūsų atsakomybė – atvežti ir pasiimti savo vaikus. Jeigu turite klausimų, prašome kreiptis į jūsų vaiko vadovus arba tuntininkus.

Visi stovyklautojai turi būti pilnateisiai Lietuvių Skautų sąjungos nariai, sumokėję 2013 metų nario mokestį ir buvę aktyvūs 2012–2013 metais.

Stovykloje vadovaujama skautiškos ideologijos principais ir taisyklėmis. Stovyklautojai privalo susipažinti su stovyklos taisyklėmis ir pasirašyti stovyklaujant jomis vadovautis.

Jeigu esate vegetaras (*vegetarian* arba *vegan*), nepamirškite apie tai pažymėti formoje „Health History Record“ (skyrelyje „Explain Any Special Health, Behavioral or Emotional Considerations“).

Registracijos detalės

Išsamesnės informacijos apie registraciją ieškokite tinklalapiuose: www.avk-tuntas.org, www.rakas.org arba www.nerija.org.

Kiekvienam stovyklautojui privaloma užpildyti šias registracijos formas:

- * Rako registracijos formą (vieną šeimai)
- * Stovyklos mokesčio formą (vieną šeimai);
- * Child Information Record;
- * Health History Record;
- * Lithuanian Scouts Assn. Agreement to Release – Child under 18 years of age.

Kiekvienam vaikui, stovyklaujančiam jaunų šeimų pastovyklėje, privaloma užpildyti šias registracijos formas:

- * Jaunų šeimų mokesčio formą (vieną šeimai);
- * Child Information Record;
- * Healthy History Record;
- * Lithuanian Scouts Assn. Agreement to Release – Child under 18 years of age;

Tėvams, stovyklaujantiems jaunų šeimų pastovyklėje, privaloma užpildyti šias registracijos formas:

- * Jaunų šeimų mokesčio formą (vieną šeimai);
- * Lithuanian Scouts Assn. Agreement to Release – Adult 18 years or older.

Užpildytas registracijos anketas su mokesčiu prašome grąžinti stovyklos išdininkei iki **gegužės 31 d.**

Aušra Petry
8830 Magnolia Court
Orland Park, IL 60462

Daugiau informacijos suteiks:

s. Nida Petronienė
AVK tuntininkė
708-421-7810
petroniai@yahoo.com

j.s. Vilija Kielienė
Nerijos tuntininkė
630-939-0746
vkiela@sbcglobal.net

ps. Audrius Viktora
Lituanicos tuntininkas
630-832-2796
audvik@sbcglobal.net

Budėkime! Gero vėjo! *Ad meliorem!*



Rako stovyklautojai.

Čikagos „Lituanicos“ tunto broliai dalyvavo plaukimo ir gyvybės gelbėjimo kursuose ir gavo jų baigimo pažymėjimus.



Pirmoje eilėje (iš kairės): Aurimas Bikulčius, Jokūbas Gučius, Matas Stankus; antroje eilėje: Andrius Deuschle, Gilius Aleksa, Vytas Stankus; instruktoriai: Andrius Vitas, Robertas Vitas, Paulius Vitas, Tadas Kulbis, Algis Vaitkevičius ir Linas Paužuolis.



Pirmoje eilėje (iš kairės): Danielius Kwiatkowski, Gytis Kelmelis, Aleksas Rasutis, Lukas Kulbis, Lukas Rasutis; instruktoriai: Tadas Kulbis, Robertas Vitas, Andrius Vitas, Linas Paužuolis, Paulius Vitas, Algis Vaitkevičius ir Andrius Rasutis.

PASTABA

Š. m. balandžio 25 d. „Skautybės kelio“ skyriuje, Jubiliejinės stovyklos aukotojų sąrašė, turėjo būti įrašyta: Korzonas, Raimundas ir Danutė, Homer Glen IL (ne Korzonas, Raymond ir Joanna). *LSS atsiprašo už klaidą.*



„DRAUGO“ LIETUVIUKAI

Redaktorė Laima Apanavičienė • El. paštas: laimaa@hotmail.com

Lietuva, mes mokame skaityti!

GIDA URBONIENĖ

Šiais metais Los Angeles lituanistinė mokykla Kovo 11-ąją šventė netradiciškai. Nebuvo istorijos pasakojimų, garbingų svečių pranešimų, nebuvo eilėraščių ar dainų apie Lietuvą. Ši svarbi data buvo paminėta parodant meilę gimtajam žodžiui. Raiškaus skaitymo konkursą surengė dvi mokytojos – Vitalija Virbukienė ir Vida Radvenienė, o jų sumanymą įgyvendino mokyklos mokiniai.

Salėje susirinko smalsūs mokiniai ir jų tėveliai, o pirmąsias eiles užėmė besijaudinantys konkurso finalistai. Jų buvo atrinkta net 24, suskirstant į atskiras amžiaus grupes: 2-3 kl., 4-6 kl. ir 7-10 kl. Konkurso komisiją sudarė Los Angeles lietuvių bendruomenei žinomi teatralai – Amandas Ragauskas, Haroldas Mokus bei iš Čikagos atvykęs kompozitorius Kęstutis Daugirdas.

Raiškaus skaitymo konkurso reikalavimuose buvo nurodyta, jog mokiniai turi raiškiai skaityti prozos kūrinio ištrauką – nereikėjo atmintinai mokyti, nereikėjo ieškoti eilėraščių. Girdėjome įvairiausių kūrinių: liūdnuosius lietuvių literatūros klasikų J. Biliūno „Brisiaus galas“ ir „Kliudžiau“ skaitė Paulė Dargytė, Tomas Vyšniauskas ir Martynas McKenna; JAV linksmas vaikiškas knygeles išleidusios N. Jankutės kūrinių ištraukas skaitė Lelija Kazlauskaitė ir Eglė Urbonaitė; G. Česienės „Gintarą“ buvo pasirinkę Matas Kulikauskas ir Kamilė Kajotaitė. Trečiaklasiai Vaiva Puodžiūnaitė, Haroldas Giedraitis ir Gabija Paliulytė visus džiugino su „Lietuvos švente“ (I. Voldemaraitė-Bukavičienė). Viena jauniausių konkurso dalyvių Gintarė Bartulytė jausmingai skaitė „Mano tėvų žemė“ (G. Česienė), o mažoji Karina Konstantinavičiūtė ne tik perskaitė kūrinio ištrauką, bet visos salės nuostabai ir džiaugsmui užgiedojo Lietuvos himną. Vyriausieji dalyviai pasirinko romano ar apysakos ištraukas: Rūta Maknytė – J. Grušo „Laimingasis – tai aš“, Lukas Remeika – iš K. Borutos „Baltaragio malūnas“. Lietuvos istorijos ir geografijos mokėmės iš Monikos bei Kristinos McKenna, Lauros Van der Sluys ir Gus Bernotos („Birutė“, „Punktukas“, „Ungurys“). Įdomu buvo klausyti Dainavos Petruilytės („Žynė“), Sofijos Warren (K. Kasparavičiaus „Ginčas“), Brigitos Gedgaudaitės (R. Kučienė „Kaip atsirado snaigės“) ir Erikos Gedgaudaitės (Vytė Nemunėlis „Pavasaris“). Mergaitės išraiškingai perteikė tiek Lietuvos, tiek ir Amerikos lietuvių rašytojų bei poetų kūrybą. Ir mažus, ir didelius prajuokino Gintaro Baipšio skaityta (V. Vaitkevičienės „Musmirė“) ir Darijos Pakuckaitės – (K. Gudonytės „Ida iš šešėlių sodo“).

Kūriniai atitiko skaitovų asmenybes – vieni labiau lyriški, kiti juokingi ar net išdykėliški. Klausydami išraiškingai, dramatiškai ar linksmi skaitančių vaikų, žiūrovai visi drauge braukė ašaras, juokėsi ir audringai



Konkurso dalyviai su mokyklos direktore M. Newsom (dešinėje) ir mokytoja V. Virbukiene (kairėje). Sigitos Newsom nuotraukos

plojo, o konkurso komisijai teko sunkus darbas – atrinkti pačius geriausius skaitovus. Ir pagaliau buvo paskelbti nugalėtojai: 2-3 kl. grupėje – Haroldas Giedraitis (I vieta), Karina Konstantinavičiūtė (II vieta), Gabija Paliulytė (III vieta); 4-6 kl. – Gintaras Baipšys (I vieta), Sofija Warren (II vieta), Emilija Kajotaitė (III vieta); 7-10 kl. – Darija Pakuckaitė (I vieta), Eglė Urbonaitė (II vieta), Tomas Vyšniauskas (III vieta). Nugalėtojai pasipuošė medaliais, o visi konkurso finalo dalyviai džiaugėsi dovanėlėmis – saldinių maišeliais.

Konkurso sėkmė slypi gerai parinktuose, įdomiuose tekstuose, mokytojų ir tėvelių paaugotame laike, bet svarbiausia – mūsų vaikų talentuose. Ir kas gi sakė, kad mūsų vaikai nemoka taisyklingai lietuviškai skaityti? Tereikia noro, šiek tiek darbo, meilės gimtajam žodžiui ir štai rezultatas – Lietuva, mes mokame skaityti!



Pirmoje eilėje (iš kairės): S. Warren, G. Paliulytė, K. Konstantinavičiūtė, H. Giedraitis; antroje eilėje (iš kairės): T. Vyšniauskas, D. Pakuckaitė, E. Kajotaitė, E. Urbonaitė, G. Baipšys ir mokyklos direktorė M. Newsom.

Be jos pasaulis būtų tuštesnis

Mano mama yra man labai svarbus žmogus. Jei šiam pasaulyje nebūtų mano mamos, jis būtų daug tuštesnis. Man mano mama yra svarbiausias žmogus gyvenime. Ji dirba labai sunkiai, ir yra geras pavyzdys ne tik man, bet ir mano sesei bei kitiems vaikams, kurie nori tapti svarbiais žmonėmis.

Mano mama yra daktarė, bet tik mūsų šeima žino, kad ji tokia stipri, protinga ir švelni moteris. Ji lankė Vilniaus universitetą ir buvo viena tarp visų vyrų ir moterų, kurie buvo išrinkti atvykti į Ameriką ir toliau mokyti.

Be mano mamos aš nebūčiau toks žmogus, koks esu šiandien. Aš atsikeliu kiekvieną rytą ir pagalvoju, ką man reikia daryti, kad aš galėčiau tapti stipriu, protingu ir švelniu kaip mano mylima mama. Ji grįžta iš darbo labai pavargusi, man liūdna matyti mano mamą taip pavargusią, man norisi tik verkti. Nesąžininga, kai visi skundžiasi, kad reikia eiti į darbą. Mano

mamai reikėjo įrodyti, ką ji sugeba, kad ją gerbtų ir vertintų darbe. Ir nebuvo nė vieno karto, kad ji būtų skundusis, kad reikia eiti į darbą.

Todėl be mano mamos pasaulis tikrai būtų daug tuštesnis.

Vilmantas Stankus
Čikagos lituanistinė mokykla 9B klasė





Straipsnio autorė svečiuose pas Meilę Lukšienę.

Rasos Gimbutaitės nuotr.

Meilės Lukšienės 100-mečiui

Meilė Lukšienė mokėjo padrašinti

KORNELIJA JANKAUSKAITĖ

Kai žvelgiu į srūvančio laiko upe, kuri viską nusineša, prieš akis iškyla tie žmonės už kuriuos galiu būti dėkinga lemčiai, kad teko juos pažinti – Marija Gimbutienė, Meilė Lukšienė... Menu ypatingą ir nuostabią Mariją Gimbutienę, jos spinduliuojančią šypsena; Topanga, California, kur drauge su profesore praleidome nemažai laiko. Buvau Marijos pagalbininkė. Ir dabar galvoju, kad man pasisekė, man labai pasisekė gyvenime, kad nežinomi Dievo keliai atvedė į jos namus. Per Mariją vėliau teko susipažinti ir su M. Lukšiene. Iš M. Gimbutienės namų, iš jos asmenybės, kaip mokslininkės, kaip kūrėjos driekėsi intelektualinės gijos beveik į visą pasaulį, bet patys stipriausi vidiniai ir dvasiniai ryšiai ją jungė su Lietuva ir ten likusiais artimaisiais – mama bei mylimiausia pussesere Meile Matjošaityte-Lukšiene... Ją Marija vadino artimiausia sielos bičiule, gyvenimo mokytoja.

Istorikas Vincas Trumpa, geras Marijos bičiulis, apsilankydavęs Topanga dažniausiai švenčių proga, sveikindamas M. Gimbutienę 70-ojo jubiliejaus proga, pripažino, kad Marija jį tolokai pralenkusi moksle ir net truputį pavydėjo tokios mokytojos kaip Meilė Lukšienė: „Vieną kartą Tu prastarei, kad turėjai labai gerą mokytoją, pusseserę Meilę Matjošaitytę, ji ir pasuko tavo mokslininkės keliu. (...) Žinodamas, kokia didelė mokslininkė ir pedagogė toji Tavo pusseserė Meilė Lukšienė pasidarė, aš tuo visiškai nesistebiu. (...) Deja, tokios mokytojos aš neturėjau, užtat ir pradėjau blaškytis tarp istorijos, filosofijos, politikos.“ („Akiračiai“ 1991, nr. 3).

Marijos darbo kabinete ant rašomojo stalo stovėjo angeliško grožio mergytės, prigludusios prie savo mamos, nuotrauka. Kai pirmą kartą pasiteiravau, kas šis dieviškas kūdikis, Marija atsakė: „Tai Meilytė. Čia ji su savo mama Julija Matjošaitiene-Biliūniene. Jos buvo kaip dvynukės – viena nuo kitos niekur nesitraukdavo; kur viena – ten būtinai būdavo ir kita“. Atokvėpio minutę Marija noriai pasakodavo apie savo artimuosius, tėvus, giminę, taigi ir apie „Meilytę“, kaip ji ją švelniai vadino. Tad, Meilės Lukšienės tiesiogiai dar nepažinodama, jau buvau daug girdėjusi apie ją iš Marijos lūpų. Meilė Lukšienė, jos dvasia buvo čia, Topanga. Profesorė kai kada man diktudavo M. Lukšienei ar jos dukrai istorikei Ingei Lukšaitai skirtus laiškus. Bet tai, žinoma, buvo praėjus nemažai laiko nuo mūsų pažinties pradžios, kai Marija jau sunkiai sirgo.

Marija pasakojo, kad kai daktarai diagnozavo jai nepagydomą vėžio ligą ir pranešė, kad dienos suskaičiuotos, ji išsikvietė iš Lietuvos brangiausią žmogų – M. Lukšienę, nes norėjo numirti ant jos rankų. Tai buvo 1983 metais. Kurį laiką Meilė gyveno Marijos namuose Topanga, juodvi nuskrido net į Hawaii. O aš kaip nemirštu, taip nemirštu, – šypsosi Marija. – Meilei jau ir savi reikalai parūpo – kaip ten namuose, darbai laukia. Išsiruošė atgal – nesulaukė mano mirties“, – kalbėjo tuomet žvali ir pakankamai stipri profesorė, niekada nestokojusi humoro jausmo.

O štai kaip Meilė jau daug vėliau atkūrė man tą judviejų buvimą kartu, kuris ir jai įsirėžė atmintin: „Ji norėjo kuo įdomiau suorganizuoti mano viešnagę. Keliavome po didžiuosius Amerikos kanjonus. Marija pati vairavo. Pradžioje manėm, kad vairuosim abidvi, nes ir aš turėjau teises, bet pabūgau svetimo krašto. Tokį ilgą kelią ji vairavo viena. Mašinos bagažinėje vežiojomės didelį arbūzą, sulig kibiru didumo, kad ištroškusios galėtumėm atsigaivinti. Marija visada buvo nuovoki ir išradinga, ji net ir tai numatė, o ką jau kalbėti, kaip gražiai ir įdomiai suplanavo laiką. Ji nepaprastai subtiliai mokėjo sukurti jaukią buvimo kartu atmosferą. Sukurti subtilią būseną.“

Šis abipusis liudijimas byloja viena – buvimo kartu laikas joms daug reikšė. Jų pasaulėžiūra ir pasaulėjauta buvo vienoda, jos buvo artimos gimnaitės, tačiau vis tiek – kaip ir kitais, taip ir šiuo atveju – stebina nepaprastas žmonių tarpusavio ryšys, šilti santykiai ir gebėjimas giliai pajusti vienas kitą, įsiklausyti, būti visiškoje darnoje vienas su kitu.

Turbūt nesuklysiu pasakiusi, kad tai Marija ir Meilė paveldėjo iš savo motinų, jų tarpusavio meilės ir supratimo.

Judviejų mamos, Veronika-Janulaitytė-Alseikienė ir Julija Janulaitytė-Biliūnienė-Matjošaitienė nuo vaikystės nepaprastai mylėjo viena kitą, jų santykiuose, pasak M. Lukšienės, viešpatavo harmoningumas. Jos abi pasirinko gydytojų profesijas. Tik V. Alseikienė, Marijos mama, tapo akių gydytoja, o Julija, Meilės mama, stomatologė. Seserys, Julija ir Veronika, Vilniuje dirbo toje pačioje lietuviškoje poliklinikoje, įkurtoje V. ir D. Alseikų 1918 metais. Seserų butai Jogailos gatvėje taip pat buvo vienas priešais kitą, tad dažnai po darbo seserys vakarodavo drauge, o vasaromis su vaikais vykdavo padirbėti į Palangą (beje, Vilniuje Jogailos gatvėje, ir gimė būsima pasaulinio garso mokslininkė Birutė-Marija Alseikaitė). Kai

1931 m. Julija su šeima išvyksta gyventi į Kauną, paskui ją ten keliai gyventi ir Veronika su vaikais. Kaune jos vėl gyvena netoli viena kitos. Nuolatos bendrauja. Tad pusbroliai – Marija su broliu Vytautu ir Meilė su broliuku Sauliuku, daug laiko praleidžia kartu. Marija ir Meilė išsiruošdavo į baidarių žygius po Lietuvos ežerus, kur patyrė ne vieną nuotyki.

M. Gimbutienė ir M. Lukšienė priklauso tam pačiam tvirtam Janulaičių giminės medžiui, subrandinusiame Lietuvai ne vieną ūkininką, gydytoją, mokslininką ar dvasininką. Visi – Lietuvos patriotai. Bet pati brandžiausia iš jų, visos giminės puošmena ir pasididžiavimas – pasaulinė šlovė savo darbais pelniusi M. Gimbutienė. Šalia jos rikiuojasi M. Lukšienė. Kaip kompasas laivui rodo kryptį plačiajame vandenyne, kad nesudužtų į uolas, taip ir M. Lukšienė jų tiesioginėje ir intelektinėje giminytėje padėjo Marijai susivokti renkantis kelią mokslo ir gyvenimo okeane. O tai yra svarbiausia.

Paskutinį kartą M. Gimbutienė, atvykusi į Vilnių iš California, apsistojo M. Lukšienės bute. Tai buvo 1993 m. birželis. Tada Marija leidosi į savo paskutinę kelionę po Lietuvą, ją lydėjo M. Lukšienė. Jos nuvyko į Palangą, o grįždamos atgalios sustojo prie Rambyno kalno, paskui prie Nemuno ties Vilkija. Taip Marija atsisveikino su Lietuva ir su savo mylimiausia pussesere. Apie tai ji, grįžusi iš Lietuvos į Topanga, dalijosi su mumis visais.

1994 metais profesorė Marija Gimbutienė išėjo amžinybėn. Dar po kiek laiko ir aš grįžau į Lietuvą. Mano svajonė buvo parengti prisiminimų knygą apie Mariją Gimbutienę. Pamažu ji ėmė realizuotis.

2002 metų vasarą į Vilnių atvyko Marijos dukra Živilė Gimbutaitė ir pasiūlė drauge rengti prisiminimų knygą apie jos mamą. Tai buvo Meilės Lukšienės mintis. Pradėjo darbas, o kartu ir kūrybinis bendravimas su M. Lukšiene. Prisimenu mūsų pirmąjį susitikimą 2003 metais, kai jai sukako 90! Kaip tik tų metų rugpjūtį į Lietuvą atvyko jauniausioji Marijos dukra Rasa Gimbutaitė. Kadangi ji buvo apsistojusi pas mane, drauge vykome pasveikinti M. Lukšienės neeilinio gimtadienio proga. Jubiliatė mus pasitiko švytėdama, pakiliuos nuotakos. Jos butas skendėjo gėlėse (išvakarėse pasveikinti buvo atvykęs Švietimo ministras, Prezidentūra atsiuntė didžiausią puokštę gražiausių gėlių). Ji buvo apsupta ne tik gėlių, bet ir savo provaikėčių, kurie apspitę ją švelniai šaukė – „Mutiti“. Šiuo mažybiniu vardu girdėjau ją vadinant ir kitus artimus gimines. Vaikai šėlsta, bet M. Lukšienė dabar į juos nekreipia jokio dėmesio, jos visas dėmesys sutelktas į užjūrio viešnią, – Marijos dukrą. Namuose tvyro jauki šeimyniška atmosfera. Meilė – ne tik iškilus žmogus, bet ir namų dvasia. Rasa dažniau giasi, kad M. Lukšienė dar tokia gyvybinga ir galės su ja daugiau pabendrauti. Jos sutaria važiuoti į Kauną aplankyti Marijos Gimbutienės kapo. Lydžiu jas ir aš. Aplankome Marijos Gimbutienės ir M. Lukšienės mamos J. Biliūnienės kapus, namą A. Mickevičiaus gatvėje, kur jaunystėje gyveno Marija su savo motina. Visos kelionės metu Meilė vis papasakoja ką nors įdomaus iš Marijos vaikystės ar jaunystės metų, prisimena ir savo mamą J. Biliūnienę. Išvažiuodama iš Lietuvos Rasa Gimbutaitė pasidalyt su manimi: „Suprantu, kodėl mano mama taip mylėjo Meilę. Ji ne tik mokslininkė, bet ir labai šiltas žmogus, turinti savyje daug meilės. Pajutau ir aš tą dvasinę Meilės šilumą“.

Meilė Lukšienė skleidė giedrą, svetingumą ir, be abejo, intelektualumą. Vykdavau į jos namus Lazdynų mikrorajone, Architektų gatvėje, kur ji gyveno paskutiniaisiais metais, visados gerai nusiteikusi, nes žinojau, kad su Meile nebus nuobodu. Meilė priimdavo draugiškai, inteligentiškai ir šiltais. Visuomet pavaišindavo arbata ar kava su saldumynais, bet užsigardžiavimui būdavo pokalbis. Jis dažniausiai sukdavosi apie M. Gimbutienę, jos mylimą asmenį. Kartą Meilė man parodė vaikišką žaislą – dvi žaislingas, apsikabinusias viena kitą, pliusines beždžionėles. Tą žaislą jai padovanojo Marija sakydama, kad tai juodvi su Meile.

Tarp mūsų su M. Lukšiene užsimezgė vidinis ryšys, nors bendravome dalykiškai – į jos namus atvykdavau su konkrečiais klausimais. Varžymosi ar įtampos nebuvo, visados pasikalbėdavom ir kito mis temomis. Su ja buvo lengva ir įdomu bendrauti, nes be kita ko, ji turėjo puikų humoro jausmą. Kaip ir M. Gimbutienė.

M. Lukšienė papasakojo įdomų epizodą, susi-

Nukelta į 14 psl.



Ruošia Nijolė Nausėdienė • El. paštas: nausediene@hotmail.com

MŪSŲ STALUI

Pirmieji žalumynai

Namuose ant palangių, balkonuose ar kiemeliuose galima užsiauginti beveik viską. Tačiau bene paprasčiausiai – špinatus, svogūnus, rozmarinus, krapus, bazilikus ir daržinius builius, artimus petražolių giminaičius. Jie reikalauja mažiausiai priežiūros, puikiai tinka įvairiems patiekalams.

Jeigu norite užsiauginti savų žalumynų, teks įsigyti paruošto žemės mišinio ir sodinti tinkamų indų. Taip pat prireiks drenažo granulių (atstoja paprasčiausi akmenukai), leisiančių išvengti drėgmės pertekliaus dėžučių ar vazonėlių dugne, kad nepūtų šaknys. Žinoma, reikės sėklų.

Naudingieji špinatai

Špinatai auga gana greitai, bet mėgsta vėsą, todėl jiems palankiausia temperatūra – ne aukštesnė nei 18 laipsnių. Šiems augalams tiks neaukštos dėžės ar vazonėliai ir pietinės palangės – špinatams reikia daug šviesos.

Prieš sėdami sėklas užmerkiame dviems paroms. Sėklas berti negiliai ir tarp griovelių padaryti nedidelius atstumus. Špinatus reikia gausiai laistyti, galima ir apšlakstyti. Žemės geriau netręškite – teigiama, kad špinatai lengvai kaupia nitratus.

Špinatai negali pasigirti tokiu ryškiu skoniu kaip rūgštyinės ar svogūnų laiškai. Tačiau kovojant su žiemos avitaminozės padariniais jie – nepakeičiami pagalbininkai. Ne itin išvaizdžiuose jų lapeliuose yra pusantro karto daugiau baltymų nei pie-
ne, o vitaminai ir mikroelementai nesuyra net ir terminio apdorojimo metu.

Kvapieji bazilikai

Bazilikai taip lengvai išsiskleidžia, kad jų net nebūtina auginti iš sėklų. Pamerkite nupjautų šviežių stiebelių į vandenį – jau po penkių dienų jie išleis šakneles, ir galėsite sodinti. Jeigu auginsite iš sėklų, jas pasėję ir palaistę, uždenkite plėvele ir pastatykite ant saulėtos palangės (ar kitoje saulėtoje vietoje). Kai atsiras penki–šeši lapeliai, nupjaukite baziliko viršūnėlę, kad jis augtų į plotį. Jei ant bazilikų atsiras pumpurų, juos irgi reikia nupjauti.

Šios iš Indijos kilusios prieskoninės žolelės pagerina ir pajvairina įvairių salotų, padažų, pagardų skonį. Bazilikų būna ne tik žalios, bet ir baltos, rožinės, violetinės spalvų. Pastarųjų aromatas – kiek aštresnis nei žaliųjų bazilikų, primena liucernas ir gvazdikėlius. Citrininiai ir cinamoniniai bazilikai taip pat pasižymi savitu aromatu.

Norėdami atskleisti bazilikų skonį, įdėkite šiek tiek šių augalų gamindami patiekalą, o dar žiupsnį įberkite baigdami gaminti. Bazilikų lapus reikia skinti rankomis, nes jeigu nupjaunate peiliu, jie praras skonio ypatybes. Šie kvapieji augalai padeda virškinimui ir ramina nervų sistemą.

Universalieji krapai

Auginti krapų galima ant bet kokios palangės. Sėkite juos į paruoštą žemės mišinį. Laistykite gausiai, jei kambaryje sausa ir karšta – apšlakstykite, antraip lapeliai taps šiurkštūs.

Senovės gydytojų teigimu, krapai saugo maistą nuo „gedimo skrandyje“. Švieži krapai skatina virškinimą, mažina kraujospūdį, gerina žarnyno veiklą, stimuliuoja pieno gamybą maitinančioms motinoms. Visos krapo dalys gausiai kaupia eterinį aliejų, vitaminus, kai kuriuos mineralus. Krapo la-

peliuose gausu vitamino C, sėklose vitamino A, riebiųjų aliejų, angliavandenių, ląstelienos.

Sveikatai naudingiausia – šviežia krapo žolė. Terminiškai apdorojant krapus suyra didžioji dalis jų biologiškai aktyvių junginių, todėl krapus į patiekalus siūloma dėti prieš baigiant virti ar kepti.

Krapų galima dėti beveik į visus patiekalus: salotas, padažus, sriubas, grybų, mėsos ir daržovių troškinius, žuvų patiekalus. Krapai nepakeičiami rauginant agurkus, pomidorus.

Daržiniai builiai

Namuose sunkiai augančias petražoles geriau pakeiskite daržiniais builiais – artimais jų giminaičiais. Tai salierinių šeimos augalai. Jų taip pat gali būti dedama visur: į salotas, sriubas, daržovių ir žuvų patiekalus. Pavyzdžiui, Prancūzijoje builiais aromatizuojami sūriai ir aliejai. Pagrindinės jų naudingosios medžiagos – askorbo rūgštis ir karotenai.

Builiai nereiklūs dirvai, tad tiks bet kokia paruošta žemė. Sėklas sėkite ne giliai. Daigeliai turėtų pasirodyti po 2 savaitių. Norint, kad builiai greičiau sudygtų, galima uždenkti plėvele. Augalai gerai jaučiasi ir pavėsyje, tad juos galima laikyti ant bet kurios palangės.

Paprastasis čiobrelis (thymus vulgaris)

Daugiametis puskrūmis, bet jį galima pasisėti vazonėliuose ir visados turėti šviežių lapelių. Paprastų čiobrelių žolėje yra eterinio aliejaus, susidedančio iš timolio, karvakrolio, cimolio, pineno, borneolio, linalolio ir kt. Be to, yra organinių rūgščių, flavanoidų, raugų ir mineralinių medžiagų, kartumynų, vitamino C ir tripteninių junginių.

Čiobrelis – lūpažiedžių šeimos augalas. Malonaus kvapo, jo saulėtos vasaros aromatas jaučiamas ir žiemą. Romėnai, kad išblaškytų melancholiją, gerdavo čiobrelių arbatą. Čiobrelių yra 22 rūšys, todėl jei visos augtų viename darže, atrodytų kaip rojus žemėje. Kulinarijoje čiobreliai vartojami su mėsos, daržovių, žuvų ir sūrinių patiekalais. Ypač tinka žuvies ir mėsos įdarams. Be to, labai tinka arbatai, tačiau dėl stipraus aromato patartina vartoti saikingai.

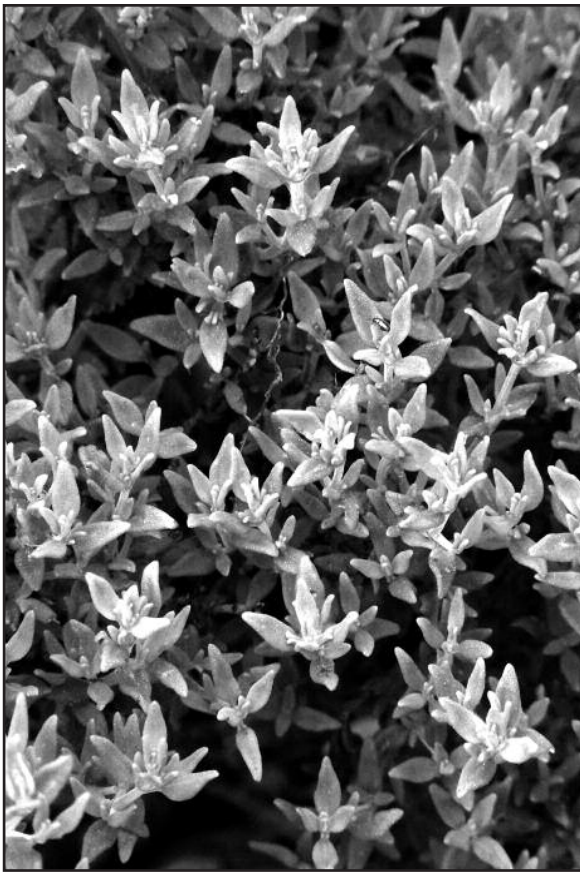
Dar čiobreliai vartojami nuo kosulio, bronchito, laringito, tracheito ir kitų viršutinių kvėpavimo takų ligų. Čiobrelių veikliosios medžiagos pasižymi dezinfekuojančiomis ir raminančiomis savybėmis, gydo uždegimus, virškinimo trakto, kepenų, inkstų ir šlapimo pūslės ligas, atpalaiduoja spazmus, skatina šlapimo išsiskyrimą.

Čiobrelių žole gydomas radikulitas, ja malšinami neurologiniai ir sąnarių skausmai (daromos aromatinės vonios, dedami kompresai).

Kvapusis mairūnas

Kvapusis mairūnas – daugiametis žolinis, aromatingas augalas. Seniai žinomas vaistinis, prieskoninis ir dekoratyvinis augalas kilęs iš rytinių Viduržemio jūros pakrančių. Jį jau žinojo ir vartojo senovės egiptiečiai, graikai, romėnai. Lietuvoje savaime neauga, tačiau neretas šiltadaržiuose, darželiuose, soduose. Mėgsta šiltą, saulėtą, gerai įdirbtą žemę. Šeimininkės įgudo auginti mairūnus ir ant palangių bei balkonuose.

Botanikoje jo pavadinimas žinomas kaip *origa-*



num marjorana. Žodis „*origanum*“ sudarytas iš dviejų graikiškų žodžių: *horos* – kalnas ir *ganos* – dekoracija. Tad ir sakome, kad mairūnuose esantis tonikas turi gydomos galios, o romėnų Vergilijus aprašo šį augalą kaip nepaprastai saldžiai kvėpiantį. Neveltui graikai ir romėnai jaunavedžius vainikuodavo mairūnais, kurie simbolizavo laimę ir džiaugsmą. Indijoje šis augalas laikomas šventu. Angliją šis augalas pasiekė tik XIII šimtmetyje. Tačiau labiausiai kaip prieskonis jis vartojamas Sicilijos saloje. Šis augalas yra seno jų miesto Marjori ir kartu viso krašto simbolis.

Kulinarijoje vartojamas su mėsa, žuvimi, įvairiomis salotomis, taip pat padažams. O mairūnų eterinis aliejus naudojamas likerio, muilo ir kvepalų pramonėje. Lietuviai šį prieskonį daugiausiai vartoja avienos kepsniams, dešroms, varškei, salotoms, ypač nepakeičiamas mėsėčių, koldūnų įdarams.

Yra ir kita mairūnų atmaina – *Origanum vulgare* – laukinis mairūnas, arba raudonėlis. Jis labai kvapus, stipraus aromato. Tinka picai ir salotų užpilui. Be to, tinka mėsos įdarams ir paukštienos patiekalams. Tai geras vaistas nuo nemigos.

Daiginti grūdai ir sėklos

Jeigu nenorite auginti žalumynų, pavasarį būtinų vitaminų galite gauti iš daigintų grūdų ir sėklų. Jų dėti į maistą gali kiekvienas žmogus, net tas, kuris kenčia nuo sunkių chroniškų ligų. Juose esantys baltymai ir krakmolai – lengvai virškinami dėl didelio kiekio fermentų, esančių daigeliuose. O vitaminai A ir C bei B grupės vitaminai labai naudingi žmonėms. Daugelyje daigintų grūdų (kviečių, ryžių, kukurūzų) ir sėklų (lęšių, žirnių, sojų) yra vitamino E.

Priberkite pusę puodelio stambių arba 2–3 šaukštus smulkių grūdų ar sėklų ir užpilkite vandeniu. Į paviršių iškilusius grūdus ar sėklas išmeskite, vandenį nupilkite. Tada užpilkite šiltu vandeniu, uždenkite marle ir laikykite šiltai 6–8 valandas. Paskui grūdus ar sėklas 2–3 kartus perplaukite šiltu vandeniu ir padėkite į tamsią vietą arba suvyniokite į drėgną rankšluostį. Sudygusius grūdus ar sėklas plaukite 2–3 kartus per dieną, kad jie visada būtų drėgni. Auginkite želmenėlius ar daigelius tol, kol jie pasieks jūsų norimą aukštį. Tam prireiks 60–90 valandų.

Daiginti galima įvairius grūdus ir sėklas: kviečių, miežių, rugių, ankštinių augalų (pupų, žirnių), liucernų, saulėgrąžų... Šių želmenėlių ir daigelių galima dėti į salotas, jogurtus, sriubas, apkepų, troškinius, valgyti su kiaušininiais, vaisiais, duona.

Paruošta pagal „Šeimininkę“ ir J. Vasiliausko kn. „Gamtos vaistinė“



LIETUVA IR PASAULIS

Netinkama privatumo politika gali stabdyti ekonomikos augimą

Vilnius (BNS) – Netinkama privatumo politika Europos Sąjungoje (ES) gali sulėtinti pasaulinę prekybą ir taip užkirsti kelią spartesniam ekonomikos augimui, gegužės 7 d. pareiškė Jungtinių Valstijų ambasadorė Lietuvoje Deborah McCarthy. Vangus keitimasis duomenimis sulėtins prekybos augimą, užuot skatinęs darbo vietų kūrimą ir ekonomikos plėtrą, kurios mums šiandien reikia, – kalbėjo ambasadorė, skaitydama paskaitą Vilniaus universiteto Tarptautinių santykių ir politikos mokslų institute. Šiuo metu dėl ES asmens duomenų apsaugos politikos reformos vyksta sparčios derybos. Naujaisiais ES įstatymais ketinama įtvirtinti baudas, jei bus nesilaikoma duomenų ap-

saugos taisyklių, numatomos platesnės žmonių teisės kontroliuoti savo asmeninius duomenis internete. Nuo statos galiotų visoms kompanijoms, veikiančioms Europoje, taigi ir JAV interneto milžinėms. Derybos gali tęstis ir šių metų antroje pusėje, kai ES Tarybai pirmininkaus Lietuva. JAV pareigūnai yra ne kartą sakę, kad jie nori, jog duomenų apsaugos sistemos Amerikoje ir Europoje būtų labiau suderintos. Jungtinės Valstijos ir ES turi tą patį tikslą – apsaugoti privatumą ir paskatinti prekybą bei ekonomikos augimą. Norime artimai dirbti su ES ir kitomis šalimis, siekdami užtikrinti duomenų apsaugą visame pasaulyje, – teigė JAV ambasadorė.

Naujas krikščionių pilietinis forumas Panevėžyje

Panevėžys (Bernardinai.lt) – Gegužės 11 d. Panevėžyje rengiama ekumeninė konferencija socialiniais-pilietiniais klausimais „KARTU DĖL LIETUVOS“ ir steigiamas krikščionių pilietinio veikimo forumas. Mintis surengti tokią konferenciją gimė Panevėžio įvairių konfesijų krikščionių broliškuose susitikimuose. Rengėjai viliasi, kad ši konferencija duos pradžią krikščionių pilietinio veikimo forumui – ekumeninio dialogo erdvei, kurioje Kristų tikintieji galėtų jung-

tis, diskutuoti, dalintis, kad vieningesnis krikščionių balsas būtų geriau girdimas šiandienos visuomenėje. Konferencijoje pranešimus skaitys Kauno arkivyskupo augziliaras vyskupas dr. Kęstutis Kėvalas, Lietuvos evangelikų reformatų bažnyčios generalinis superintendentas kun. Tomas Šernas, Krikščionių bendrijos Tikėjimo žodis vyresnysis pastorius dr. Giedrius Saulytis, Bernardinai.lt vyriausiasis redaktorius dr. Andrius Navickas.

Konferencija apie Lietuvos švietimą Londone

Londonas (URM info) – Lietuvos ambasadoje Jungtinėje Karalystėje gegužės 5 d. surengta konferencija „Švietimo sistema Europos valstybėse ir Lietuvos ugdymo įstaigos šiame kontekste“, iškilmingai paminėtos lietuvių literatūrologės, pedagogės ir vienos tautinės mokyklos kūrimo autorių Meilės Lukšienės 100-osios gimimo metinės. Lietuvių pedagogų klubo organizuotame renginyje Jungtinėje Karalystėje dirbantys lietuvių mokytojai apibūdinti kaip kū-

rybingi, nebijantys iššūkių ir neabejingi Lietuvos istorijai bei tradicijoms. Pranešimus čia skaitė lituanistinio švietimo įstaigų Jungtinėje Karalystėje darbuotojai, Kauno technologijos universiteto dėstytojai, Airijos lietuvių bendruomenės pirmininkas Arūnas Teišerskis. Jie aptarė ikimokyklinio ugdymo, lietuvių kalbos mokymo ir egzaminavimo Jungtinėje Karalystėje klausimus. Užsienio lietuviai supažindinti su galimybėmis studijuoti Lietuvoje.

Klimato kaitos konferencija Berlyne

Berlynas (Bernardinai.lt) – Gegužės 7 d. aplinkos ministras Valentinas Mazuronis kartu su 35 pasaulio šalių aplinkos ministrais, dalyvaujančiais Berlyne klimato kaitai skirtame tarptautiniame forumo, tarėsi, kokių veiksmų imtis, kad šių metų rudenį Varšuvoje vyksiančioje Jungtinių Tautų klimato kaitos konferencijoje būtų pasiekta konkrečių rezultatų dėl tarptautinio susitarimo klimato kaitos klausimais. Šis tarptautinis susitarimas turi būti baigtas rengti iki 2015 m. ir įsigalioji visame pasaulyje nuo 2020-ųjų. Pasirengimą Varšuvos konferencijai, kuri vyks, kai ES Tarybai jau pirmininkaus Lietuva, ir kurioje mūsų šalis turės pristatyti bendrą ES valstybių poziciją, V. Mazuronis atskirai aptarė su Didžiosios Britanijos, Japonijos, Vokietijos ir Lenkijos aplinkos ministrais. ES šalys nuolat rodo pavyzdį kitoms pasaulio valstybėms siekdamos, kad vidutinė temperatūra planetoje nekiltų daugiau kaip 2°C, tačiau aki-vaizdu, jog tokiam tikslui pasiekti ne-užteks vien ES pastangų. Kreip-



damasi į susitikimo Berlyne dalyvius, Vokietijos kanclerė Angela Merkel kvietė visas valstybes padvigubinti savo pastangas klimato kaitai mažinti. Forume kalbėta apie tai, kad nors ir yra atskirų sveikintinų iniciatyvų (pavyzdžiui, milžiniškos Saudo Arabijos investicijos saulės energetikai plėtoti ar tropinių miškų kirtimo stabdymas Brazilijoje), reikia visų pasaulio valstybių bendrų pastangų.

Maskvoje – protestas prieš V. Putin



Protestas prieš V. Putin Maskvoje.

ELTA nuotr.

Maskva (BNS) – Dešimtys tūkstančių žmonių gegužės 6 d. susirinko Maskvos centre paminėti pirmąsias metines demonstracijas, kuri buvo surengta prieš Vladimir Putin inauguraciją Kremliuje pernai ir baigėsi masiniais areštais. Opozicijos lyderiai teigia, kad į mitingą Bolotnajos aikštėje, esančioje priešais Kremlių kitoje Maskvos upės krantinėje, susirinko apie 50,000 žmonių. Toje pačioje Maskvos aikštėje netoli Kremliaus prieš metus policija išvaikė protestą prieš V. Putin ir sulaukė šimtų žmonių. Žmogaus teisių gynėjai ir opozicijos akty-

vistai tvirtina, jog dėl šio protesto 28 asmenims bus pateikti kaltinimai, o du asmenys jau yra nuteisti. Protestuotojai kaltinami smurto kėlimu. Ši kartą protestuotojai ant viršutinių Maskvos centre esančio pastato aukštų pakabino plakatą, kuriuo reikalavo išlaisvinti sulaikytus protestuotojus ir V. Putin atsistatydinimo. Į prezidento postą grįžęs V. Putin priėmė įstatymus, kuriais sugriežtino bausmes už nesankcionuotus protestus ir praplėtė valstybės išdavystės apibrėžtį.

Pirmojoje kelionėje popiežius lankysis Brazilijoje

Vatikanas (BNS) – Popiežius Pranciškus per pirmąją savo kaip pontifiko kelionę Brazilijoje liepos 23–28 d. aplankys lūšnynuose gyvenančius neturtėlius ir susitiks su jaunais nusikaltėliais. Popiežius Pranciškus yra sakęs, kad norėtų, jog pagalba skurstantiesiems taptų skiriamuoju jo pontifikato ženklui. Popiežius lankysis Rio de Janeiro Manguinha lūšnų rajone. Manguinha yra vienas geriausiai matomų sostinės lūšnynų, kuriame glau-

džiasi maždaug 35,000 žmonių. Jis dalyvauja bendruomenės įtraukimo į viešosios tvarkos sergėjimą projamoje, kuri padėjo sumažinti nusikaltamumą daugelyje miesto lūšnynų. Svarbiausias pontifiko kelionės tikslas – dalyvauti šiais metais Rio de Janeiro vykšančiame tarptautiniame katalikų jaunimo festivalyje, kuris rengiamas kas dveji metai vis kitame pasaulio mieste.

J. Kerry dalyvavo derybose su V. Putin

Maskva (BNS) – JAV valstybės sekretorius John Kerry gegužės 7 d. atvyko į Maskvą, kur dalyvavo svarbiose derybose su Rusijos prezidentu Vladimir Putin, siekiant pagerinti pašlijusius dvišalius santykius ir užsitikrinti Maskvos palaikymą dėl karo Sirijoje. J. Kerry pirmąkart atvyko į Rusiją nuo jo paskyrimo JAV diplomatinės vadovu vasarį. J. Kerry paragina Rusijos prezidentą V. Putin padėti rasti bendrą požiūrį į Sirijos konflikto sprendimą, pabrėždamas, kad Maskva ir Washington turi bendrų interesų šioje šalyje: tai ir stabilumo re-

gione skatinimas, ir ekstremizmo plitimo stabdymas. J. Kerry dar pažymėjo, kad JAV prezidentas Barack Obama yra įsitikinęs, jog Rusija ir JAV gali reikšmingai bendradarbiauti tokiais klausimais kaip Šiaurės Korėja, Iranas, ekonominai ryšiai, kurie, abiejų pusių nuomone, nepanaudoja viso savo pajėgumo. Šiuo vizitu J. Kerry siekia pagerinti Rusijos ir JAV santykius, kurie tapo gana įtempti nesutariant dėl požiūrių į žmogaus teises ir Siriją, kai V. Putin prieš metus sugrįžo į Kremlių.

Izraelis puolė taikinius Sirijoje

Damaskas (BNS) – Izraelio aviacija, gegužės 4–5 d. smogdama į tris karinius objektus netoli Damasko, nukovė mažiausiai 42 sirų karius, pranešė Didžiojoje Britanijoje įsteigta žmogaus teisių gynimo organizacija „Syrian Observatory for Human Rights“ (SOHR). Vienas aukštas Irano generolas pareiškė, kad bet kokie ginklai, tapę Izraelio aviacijos antskrydžių taikiniu Sirijoje, nebuvo atvežti iš šiitiškos respublikos. Jis paneigė Vakarų šalių ir Izraelio ži-

niasklaidos pranešimus, kad Sirijoje buvo taikomasi į iranietiškus ginklų sandėlius. Rusija išreiškė susirūpinimą dėl Izraelio smūgių iš oro taikiniams Sirijoje ir sakė, kad jie gali padidinti įtampą kaimyninėse šalyse. Rusija seniai tiekia ginklus Damaskui ir gynė Sirijos prezidentą Bashar al Assad, naudodamasi veto teise Jungtinių Tautų Saugumo Taryboje ir atmesdama Vakarų šalių pastangas jį nuversti arba smarkiau spausti jo vyriausybę nutraukti smurtą.

VERSLO NAUJIENOS

Euro įvedimas – kaip keisis kainos?



Dauguma Lietuvos gamintojų pasisako už euro įvedimą, tai parodė Lietuvos pramonininkų konfederacijos (LPK) analitikų atlikta apklausa. 84 proc. įmonių teigia norintys įsivesti eurą. Anot jų, euras atneš daugiau naudos nei žalos. Dauguma gamintojų tvirtina, kad dėl euro įvedimo kainos neišaugs. Esą galimas tik 0,2 proc. infliacijos paspartėjimas – dėl kainų apvalinimo veiksnio ir vienkartinių išlaidų apskaitos sistemų keitimui. „Apklausa rodo, kad prisijungimas prie euro esminės įtakos produkcijos kainoms neturės. Didžiausią įtaką vis tiek turėtų ne euro įvedimas, o pasaulinės žaliavų kainos ir energetiniai ištekliai”, – teigė Robertas Dargis, LPK prezidentas. Tačiau tokiomis galimybėmis piktnaudžiauti verslininkai per daug negalės, analitikų teigimu, tą pajutę pirkėjai tiesiog stabdys vartojimą. Tai, kad kainų augimas labiau psichologinis klausimas, parodo ir tai, jog Estijoje infliacija po euro įvedimo augo lėčiau nei Lietuvoje.

Didesnė alga?

LPK analitikų teigimu, dėl euro įvedimo gali kiek išaugti darbo užmokestis. Tačiau žinovai pastebėjo, kad pramonėje darbo užmokestis ir taip neišvengiamai didės ir be euro įvedimo – dėl itin didelio kvalifikuotų darbuotojų trūkumo, dėl ko bus pradedama pervilioti darbuotojus. Esą ilguoju laikotarpiu euro įvedimas turėtų padidinti Lietuvos patrauklumą užsienio investicijomis, pagyvinti prekybą, auginti eksportą, kartu – lūkesčius, atlyginimus ir visą ekonomiką. Analitikai pastebėjo, kad dalyvavimas euro zonoje kainas gali išauginti dėl dar didesnio nestabilumo ir negebėjimo tvarkytis su skolų krize.

Lengvatinės paskolos – susiveržus diržus

130 didžiųjų Lietuvos įmonių apklausa parodė, kad 84 proc. įmonių nori įsivesti eurą. Kiek daugiau nei pusė gamintojų nori bendrąją valiutą turėti kuo greičiau – 2015 m., maždaug 45 proc. prie euro zonos norėtų jungtis tik tada, kai skolų audros Europoje bus nurimusios. Beveik kas dešimta įmonė pasisakė, kad nenori atsisakyti lito. Analitikai pranašauja, kad be augsiančio eksporto, patrauklumo užsienio investicijoms, kurios atneštų gerokai daugiau naudos, įmonės per metus galėtų sutaupyti iki 100 mln. litų. Sutaupytos lėšos, manoma, atitektų investicijoms arba didintų darbuotojų algas. Žinovai įžvelgia, kad, įsivedus eurą, Lietuva įgytų galimybę skolintis iš Europos stabilumo mechanizmo (ESM) kur kas mažesnėmis palūkanomis. Tačiau priduriama, kad gauti paskolas lengvatinėmis palūkanomis Lietuva gautų tik tuo atveju, jei išpareigotų vykdyti griežtas struktūrines reformas. Praktika rodo – tokių reformų vykdymas šalies ekonomikai yra itin skausmingas.

Dėl euro įvedimo datos – nesutariama

R. Dargis priminė, kad Latvija eurą planuoja įsivesti kitų metų pradžioje. Žinovų teigimu, kaimynų latvių lietuviams nepavyks aplenkti. Dabartinė A. Butkevičiaus Vyriausybė yra pasakiusi, kad turi ambicijų įsivesti eurą šalyje jau 2015 m. Ekonomistai spėja, kad Lietuvoje infliacijos lygis mažesnis, nei buvo tikėtasi, todėl tikimybė atitikti Maastrichto reikalavimus įsivesti eurą 2015 m. svyruoja ties 50 proc. riba.

Parengė G. M.

Valiutų santykis (2013 m. gegužės 8 d.)

- 1 USD (JAV doleris) – 2,64 LT
- 1 EUR – 3,45 LT
- 1 AUD (Australijos doleris) – 2,69 LT
- 1 CAD (Kanados doleris) – 2,62 LT
- 1 GBP (Didžiosios Britanijos svaras sterlingų) – 4,10 LT
- 1 NZD (Naujosios Zelandijos doleris) – 2,24 LT



LR generalinis konsulas Čikagoje Marijus Gudynas ir „Baltic Food Distributing“ vadovas Ruslanas Kirijenka.

Lietuviški gėrimai pristatyti Europos gėrimų festivalyje Čikagoje

Gegužės 6 d. viešbutyje „Sofitel Chicago Water Tower“ įvyko tryliktasis kasmetinis Europos gėrimų festivalis „European Drinks Festival 2013“, kurį surengė Čikagoje veikiantys Europos šalių generaliniai ir garbės konsulatai. Renginio svečiai turėjo galimybę paragauti daugiau nei dvidešimtyje Europos šalių pagaminto alaus, vyno ar kitų alkoholinių bei gaiviųjų gėrimų. Lietuvišką „Švyturio“ alų, „Lithuania“ degtinę, „999“, „Honeydripper“ medaus likerį ir kitus gėrimus pristatė įmonė „Baltic Food Distributing“. Renginio lankytojai taip pat turėjo galimybę susipažinti su turizmo į Lietuvą galimybėmis, gauti informacijos apie mūsų šalies kultūrą, istoriją, lankytinas vietas.

Europos gėrimų festivalis yra skirtas populiarinti Europoje pagamintiems gėrimams Jungtinėse Valstijose, suteikti galimybę jų tiekėjams reklamuotis bei susitikti su galimais užsakovais.

LR gen. konsulato Čikagoje info ir nuotraukos



Renginio svečiai ragauja lietuviškų gėrimų.

■ Lietuvoje investuojančios JAV žemės ūkio technikos gamybos bendrovės „Kinze Manufacturing“ vadovai gegužės 7 d. pristatė savo investicijų planus premjerui Algirdui Butkevičiui. „Investuok Lietuvoje“ generalinė direktorė Milda Dargužaitė sakė kol kas negalinti atskleisti įmonės planų ir susitikimo turinio. Neoficialiomis žiniomis, „Kinze Manufacturing“, kuri yra viena didžiausių pasaulyje sėjimo ir sodinimo technikos gamintojų, šių metų rudenį Vilniaus rajone planuoja atidaryti gamyklą, kuri bus pirmoji JAV įmonės gamykla užsienyje. Įmonė Lietuvoje plėsis etapais, o iki 2017 m. ji planuoja įdarbinti 250 darbuotojų.

■ Premjeras Algirdas Butkevičius pavedė Finansų ministerijai ir Lietuvos bankui pateikti siūlymus dėl grynųjų pinigų apyvartos mažinimo priemonių, kai su atsakingų įstaigų atstovais aptarė kovos su šešėliu rezultatus. Jo nuomone, viena didžiausių problemų kovojant su mokestiniais nusikaltimais – atsiskaitymo grynaisiais pinigais teisės aktų spragos. Nurodoma, kad siūlymai dėl grynųjų pinigų apyvartos mažinimo priemonių turi būti parengti atsižvelgiant į sąžiningo ir skaidraus verslo lūkesčius.

Parengta pagal internetinę žiniasklaidą

SVEIKATA

Šienligė

Šienligė arba polinozė (angl. *Hay fever*) dar vadinama šieno karštligė arba šieno sloga. Tai – žiedadulkių sukelta alergija, kuri atsiranda dėl nenormalios, padidėjusios reakcijos į augalų žiedadulkes. Alergiją sukelia apie 50 rūšių augalų. Kai žiedadulkės yra lakios ir lengvos, o augalai gausiai paplitę, ore susidaro didelė šių dalelių koncentracija. Stambiausios yra medžių, smulkiausios – žolių ir piktžolių žiedadulkės. Kuo žiedadulkės smulkesnės, tuo stipresnės jų alergizuojančios savybės, tuo giliau į kvėpavimo takus jos įsiskverbia. Didžiausia žiedadulkių koncentracija ore yra balandžio-gegužės mėnesiais. Šiuo periodu labiausiai alergizuoja sprogsiantys medžiai: beržai, alksniai, tuopos, klevai, uosiai. Labiausiai alergiški yra beržų pumpurai. Jų sukelta alergija sudaro 15–20 proc. visų alergių. Vasarinės alergijos labiausiai pasireiškia birželio-liepos mėnesiais. Šiuo laikotarpiu vyrauja žolių ir gėlių žiedadulkės. Labiausiai alergizuoja motiejukai, miglės, varputis, arkliazolės. Vėlyvą vasarą ir rudenį alergizuoja vėlai žydintys varpiniai augalai.

Šienligės požymiai

Šienligė pasireiškia akių uždegimu (konjunktyvit, angl. *Pink eye*), kuriam būdinga patinė, paraudę, niežtinčios akių vokai, paraudusios perštinčios akys, šviesos baimė. Tuo pačiu metu prasideda stipri sloga su daug kartiniu čiauduliu, gausiomis vandeningomis išskyromis iš nosies. Šienligės metu gali atsirasti sausas kosulys, cypimas ausyse, galvos ir gerklės skausmai, sumažėja uoslė, skonis ir klausa, o taip pat jaučiamas nuovargis. Šienligės simptomus nulemia padidintas histamino išskyrimas – taip imuninės sistemos atsako į kvėpavimo takus patekusį alergeną.

Kai kuriems ligoniams gali atsirasti dilgėlinė (*Kvinkės edema*). Jos metu staiga stipriai patinsta lūpos, vokai, ausų kaušeliai, juos niežti, degina. Kartais pasitaiko sezoninė žiedadulkių astma, kuriai būdinga ap sunkintas cypiantis kvėpavimas.

Viena pavojingiausių alergijos pasireiškimo formų – anafilaksinis šokas. Tai gyvybei pavojinga būseną, kuriai būdinga kvėpavimo takų paburkimas, apsunkintas kvėpavimas, kraujo spaudimo nukritimas, sąmonės praradimas ir kai kuriais atvejais mirtis. Anafilaksinis šokas labiau būdingas alerginėms reakcijoms į vaisius ir maisto produktus.

Paplitimas

Šienlige serga nuo 1 iki 5 proc. planetos žmonių. Amerikoje 40 milijonų gyventojų kenčia nuo šienligės. Kasmet išleidžiama 7,9 mlrd. dol. šienligei gydyti. Mieste gyvenantys serga 3 kartus dažniau nei kaimo gyventojai. Suaugusieji serga dažniau nei vaikai. Šienlige paprastai serga vyresni vaikai, nes organizmas įsijautrina laipsniškai per 3–6 žydėjimo laikotarpius.

Šienligės nustatymas

Šienligė nustatoma remiantis tuo, kad ligos požymiai kartojasi kasmet

tuo pačiu metu, žydint tam tikriems augalams. Savijauta pablogėja saulėtą, giedrą, vėjuotą dieną. Ligoniai geriau jaučiasi, kai yra vėsios, apsiniaukusios, lietingos dienos, o taip pat būdami patalpose, jei jie nėra alergiški namų dulkėms bei kitiems alergenams. Kartais diagnozei patvirtinti atliekami odos alerginiai mėginiai (į odą sušvirksčiama maža alergeno dozė, ir po tam tikro laiko įvertinama reakcija).

Gydymas

Jei šienligės požymiai nėra stipriai išreikšti, specialaus gydymo nereikia, pakanka vaistinėse įsigyti be-receptinius antialerginius vaistus. Jei šienligė kartojasi, jei išsivysto pašalinis veikimas vaistams, jei vartojant juos neįmanoma pagerėjimo, jei kartu yra ir kitos problemos: nosies polipai, astma ar dažnos sinusų infekcijos, tuomet reikia kreiptis į gydytoją. Jei vaikui šienligė kartojasi ir yra pavojus išsivystyti bronchinei astmai – specialisto konsultacija yra būtina.

Gydymo tikslas – sumažinti alergiją, stengiantis išvengti sąlyčio su alergenais, tačiau tai pasiekti gamtoje beveik neįmanoma, nes vėjas išnešioja žiedadulkes gana dideliu atstumu. Alergenų poveikį galima sumažinti pasiliekančiomis patalpose, kai yra aukšta alergenų koncentracija ore (saulėtą, vėjuotą dieną), vengti fenų, pučiančių iš lauko orą, neatidarinėti langų, nedžiovinti lauke rūbų, atėjus iš lauko, išskalbti rūbus ir nusimaudyti po dušu. Dirbant lauke, naudoti apsaugines kaukes ir akinius nuo saulės. Taip pat tikslinga pasiruoti žydėjimo sezonui, susipažįstant su augalų žydėjimo terminais, sudarant orientacinį žydėjimo kalendorių.

Iš vaistų, siūlomų gydytojų, populiariausi yra kortikosteroidų puršikliai ir nosi. Tai „Beconase“, „Rhinocort“, „Nasonex“. Jie yra gana saugūs išoriniam vartojimui, nors kartais gali dirginti nosies gleivinę. Tam išvengti tikslinga prieš vartojant puršiklius ištepti nosies landas vazelinu („Petroleum jelly“) ar panaudoti druskinius puršiklius, taip palaikant nosies landose drėgmę, ir kartu sumažinant nepageidaujamą hormonų poveikį.

Iš kitų preparatų populiarius yra bereceptiniai *antihistamininiai* preparatai. Jie blokuoja histamino gamybą, kurio didelį kiekį išskiria imuninė sistema alerginių reakcijų metu. Populiariausi yra „Benadryl“, „Claritin“, „Zyrtec“. Reikia atsiminti, kad jie sukelia mieguistumą, kuris nepageidautinas dienos metu.

Dekongestantai – preparatai, kurie, sumažindami gleivinės paburkimą, atlaisvina kvėpavimo takus ir palengvina kvėpavimą. Jie naudojami skysčių, tablečių ir purškalų pavidalu. Tai „Sudafet“, „Actifed“, „Afrin“. Geriamieji dekonjestantai didina kraujo spaudimą, todėl juos patariama atsargiai vartoti asmenims su padidintu kraujo spaudimu. Taip pat jie apsunkina šlapinimąsi asmenims, turintiems padidintą prostatą.

Kartais, kai medikamentai ar natūralios priemonės neduoda norimo rezultato, kai vaikams, vyresniems nei 7 metai gresia bronchinės astmos

Tautinių šokių ansamblis "GRANDIS"
Vaikų ratelio 20 metų sukaktuvinis koncertas

Gyvenimo Tėkmė

nuo lopšio iki sutuoktvių

šeštadienį
2013 m. gegužės 11 d.
5:30 v.v.

Ritos Riškienės salėje
Pasaulio lietuvių centre

rezervacijos
Beatrice Čepelienė 630-243-6313
Žibutė Pranckevičienė 630-257-0153

GRANDIS
CHICAGO

Siūlome automobilių gabenimą į visas pasaulio šalis, automobilių pirkimą iš visų JAV aukcionų, asmens turto perkraustymą 1-708-599-9680

ATLANTIC Express Corp.

SIUNTINIAI
Lithuania, Latvia, Estonia

Siuntinių priėmimo vietos:

Atlantic Express Chicago, 2719 W. 71 St., Chicago, IL 60629 Tel: 773-434-7919
Lithuanian Plaza, 9921 S. Roberts Rd., Palos Hills, IL 60465 Tel: 708-599-9866
Kunigaikščių Uželga, 6312 S. Harlem Ave, Summit, IL 60501 Tel: 708-594-5622
Bočių Menė, 14911 127th St., Lemont, IL 60439 (Dirba tik savaitgaliais)
Rūta, 6551 South Cass Ave., Westmont, IL 60559 Tel: 630-964-7882
Always With Flowers, 1138 B S. State St., Lemont, IL 60439 Tel: 630-257-0339
Eurus Deli, 22 W. 535 Butterfield Rd., Glen Ellyn, IL 60137 Tel: 630-469-4290
Kalyna, 338 S. Rohlwing Rd., Palatine, IL 60067 Tel: 847-776-7766
Balalaika Mundelein, 368 Townline Rd., Mundelein, IL 60060 Tel: 847-566-6660
Wonders of Nature, 726 S. Buffalo Grove Rd., Buffalo Grove, IL 60089 Tel: 847-793-1000
Back to Nature, 303 E. Dundee Rd., Wheeling, IL 60090 Tel: 847-520-7777

Asmeninių siuntų tel.:
708-907-3000

Siuntinių paėmimas iš namų:
630-774-2136

Centrinio ofiso adresas.:
8801 S. 78th Ave, Bridgeview, IL 60455

išsivystymas, naudojama imunoterapinis gydymas (angl. *Allergy shots*). Vakcina sumažina organizmo jautrumą specifiniam alergenui, tuo pačiu sušvelnina alergijos požymius ir sumažina vaistų poreikį. Vakcina naudojama nuo 2 iki 5 metų laikotarpiu, pagal atitinkamą schemą. Atliekama gydymo įstaigose.

Šios gydymo priemonės yra gana veiksmingos šienligei gydyti, tačiau turi pašalinį poveikį, todėl dalis ligonių atsisako įprastų gydymo būdų ir renkasi alternatyvius gydymo metodus, taip pat augalinės sudėties vaistus. Prieš naudojant augalinius preparatus būtina pasitarti su gydytoju, nes ir jie gali turėti pašalinį ir alergizuojantį veikimą. Nepatartina jų vartoti nėštumo metu.

Vienas iš augalinių preparatų yra bioflavanoidas „Guaracetas“. Jo yra citrusiniuose vaisiuose, svogūnuose, žalioje arbatoje. Tai natūralus antihistamininis preparatas naudojamas kapsulėmis. Tokiu pat veikimu pasi-

žymi ir aštrioji dilgėlė (*Stinging Nettle*). Šiuos preparatus reikia pradėti vartoti prieš prasidedant žiedadulkių sezonui ir tęsti visą sezoną. Taip pat tikslinga vartoti žuvų taukus, ypač naudingas menkės kepenų aliejus, turtingas omega-3 riebalinėmis rūgštimis. Nepamirškime ir cinko, kuris stiprina imuninę sistemą. Kvėpavimui palengvinti patariama inhaliacijos su eteriniais aliejais, vienas iš jų citrinų aliejus, o taip pat nosies ertmių praplovimai, naudojant „neti puodelius“ (*Neti pot*), kuriuos galima įsigyti vaistinėse. Parduodami kartu su druskiniu tirpalu.

Už lango jau pavasaris, sprogsta medžiai, pradeda žydėti krūmai ir gėlės, tad pats laikas tinkamai pasiruošti žiedadulkių sezonui.

Būkite sveiki ir gėrėkitės spalvinga pavasario gamta.

Paruošė Onutė Radzevičienė
www.informed.lt, www.alfa.lt,
www.mano sveikata



Svajonės link

vienos įkvepiančios kelionės istorija

DARIUS ČIBONIS
3



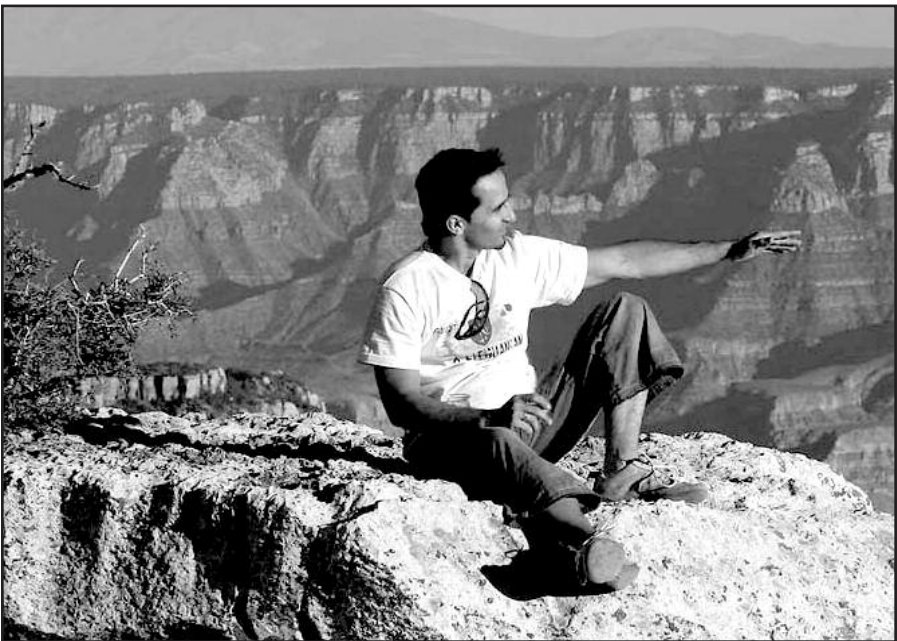
Noriu su Jumis pasidalyti, kiek daug išmokau iš savo draugo ir bendrakeleivio Olego. Šis žmogus – unikalus pavyzdys, įrodantis, kad viskas įmanoma. Jis nebaigė mokyklos ir neturi aukštojo išsilavinimo. Juokais sakau, kad su savo gyvenimo aprašymu (CV) jis neturi nė menkiausios galimybės gauti normalų darbą. Tačiau Olegas dėl to nė kiek nesisieloja, jis pats susikuria sau darbo vietą. Mes susipažinome neeilinėmis aplinkybėmis. Jis buvo didžiausias vienos mano kompanijos skolininkas ir turėjo problemų su skolų grąžinimu. Norėjau asmeniškai susitikti su skolininku, kuris visą įmonę gramzdina į dugną, ir tada sutikau Olegą. Skolos buvo tokios didelės ir beviltiškos, kad mano verslas sunyko, tačiau mudu su Olegu tapome draugais. Mudu vienas kitą savo elgesiu skatiname ir motyvuojame.

Olegas man yra pavyzdys, nuolat primenantis, kad būtina būti ištikimam savo svajonėms. Būdamas dvidešimt aštuonerių, jis susižavėjo figūriniu čiuožimu. Per pusę metų nuolatinių treniruočių tapo vienu iš geriausių Lietuvos čiuožėju mėgėju. Neseniai prisiminė, kad nuo vaikystės svajojo griežti smuiku. Trisdešimtmetis verslininkas pravėrė muzikos akademijos duris ir paprašė privačių smuiko pamokų. Šiandien Olegas griežia smuiku. Ir nesvarbu, ar Jums atrodo tai verti dėmesio laimėjimai, ar panašu į beprasme veiklą. Kiekvienas žmogus yra unikalus ir svarbu tai, ar Jūs įgyvendinate SAVO svajonę, ar vykdote kitų nustatytus standartus. Gerai mokykis mokykloje, įgyk aukštąjį išsilavinimą ir susirask gerą darbą. Tada sukurk šeimą, pastatyk namą ir pasodink medį. Kažkur girdėta? Svarbiausia, paklausk savęs: „Ar tai tavo scenarijus, ar jis tau primestas?“ Jei tavo – be jokios abejonės, tu būsi laimingas tai pasiekęs. Bet jei giliai širdy jauti poreikį daryti ką nors kita – keisk gyvenimą šią dieną, nes šią dieną ypatinga diena: tai pirma tavo likusio gyvenimo diena ir tu nori nugyventi šį gyvenimą taip, kad jo saulėlydy galėtum pasakyti: „Gyvenau šimtu procentų!“ Ir atmink – dienos pabaigoje tu gailėsies ne dėl tų dalykų, kuriuos padarei, bet dėl tų – kurių nepadarei.

Todėl daryk tai, kam jauti pašaukimą. Ir nebijok klaidi, nes klaidų bus. Atmink, kad kiekviena nesėkmė – tai sėkmės plano dalis

Savo galimybių ribas nubrėžiamo patys, ir kiekvieną kartą, pasiekę savo užsibrėžtą ribą, sustojame

Reikia tik žengti vieną žingsnį pirmyn ir pakliūname į naują teritoriją. Vienas išpūdingiausių pojūčių gyvenime – pojūtis, kad tavo ribos išnyko ir galimybės išsiplėtė. Man asmeniškai pajusti vidinių barjerų įveikimą geriausiai padeda (fiziškai ir psichologiškai)ėjimas karštomis ža-



Kelionės bičiuliai:
Silverijus, Olega ir Darius.

rijomis. Žarijos kadaise man paliko tokių gilų išpūdį, kad prieš porą metų nusprendžiau labiau įsigilinti į šį nepaprastą procesą ir tapauėjimo karštomis žarijomis instruktoriumi. Kai basomis kojomis stovi tamsoje prieš raudonai žerintą žarijų taką – lieki vienas su savimi. Beveik fiziškai jauti pasipriešinimą savo viduje – tai protas nori tave apsaugoti nuo pavojaus. Sveikas protas sako, kad eiliniam žmogui tai neįmanoma, nes įkaitusių žarijų temperatūra siekia 250–700 °C. Iš pirmo žvilgsnio žmogui sunku patikėti, kad jis tai gali padaryti nenukentėjęs. Savo galimybių nežinojimas ir yra pagrindinė tokio netikėjimo priežastis. Tokie įsitikinimai dar vadinami ribojančiais. Tačiau ugnis suteikia vertingą pamoką ir skatina iš naujo įvertinti tikslus – ar jie galėtų būti aukštesni, nei juos keli dabar?

Mūsų baimės trukdo išnaudoti savo tikrąjį potencialą. Sėkmingai įveikus vieną didelę baimę, įvyksta grandininė reakcija – išnyksta kitos baimės ir išpūdingai sustiprėja pasitikėjimas savimi. Žinomas knygų ir seminarų apie lyderystę autorius Branas Treisis yra pasakęs: „Tavo raktas į sėkmę – išsiugdyti įprotį daryti dalykus, kurių labiausiai bijai.“

Manęs dažnai klausama: nuo ko

pradėti įgyvendinti svajonę? Visų pirma – patikėk, kad Dievas visiems suteikė vienodas galimybes ir visi gimė lygūs.

Tie, kurie šiandien stovi eilės pradžioje, kažkada pradėjo nuo to, kad atsisotojo eilės gale

Pridėję ranką prie širdies viduje kiekvienas jaučiame, kad turime daugybę potencialo, kurio dėl neaiškių priežasčių iki šiol nepanaudojame. Kiti žmonės nėra nei protingesni, nei genialesni už tave (jei kažkas kitas tai padarė), vadinasi, ir tu gali tai padaryti, jei darysi tą patį, ką darė jie. Ką

konkrečiai daryti? Visi didieji laimėjimai – tiek pavienių asmenų, tiek kompanijų – gyvenime prasidėjo nuo vieno svarbiausio dalyko – SVAJONĖS. Taip, būtent nuo SVAJONĖS. Dauguma suaugusių žmonių yra pamiršę, ką reiškia svajoti, nes tiek daug sykių aplinkiniai vertė suabejoti jų galimybėmis ir vis grąžindavo į „realų pasaulį“. Priminsiu, kas yra svajonė: tai „idealus paveikslukas“, į kurį norėčiau patekti. Ne Nr. 2 ar Nr. 3, bet tas vienintelis Nr. 1 – idealus. Kaip jį pamatyti? Žmogaus smegenys dirba klausimų-atsakymų principu. Šioje vietoje padėtų teisingas klausimas: „Jei žinočiau, kad tikrai pavyks, ką norėčiau pasiekti?“ „Jei žinočiau, kad tikrai pavyks“ išjungia smegenyse tuos saugiklius, kurie mus bando apsaugoti nuo „nerealų“ tikslų, tiksliau – nuo tokių tikslų, kuriuos jau anksčiau esame pasiekę. Jei šių saugiklių neišjungsime – būsime pasmerkti suktis užburtame rate, vadinasi, vis kartoti iki šiol turėtus rezultatus. Jei nori kokybiškai kitokio rezultato – būtina turėti „vežančią“ svajonę. Kodėl? Todėl, kad tik aiškiai pamatytas ir išgyventas „idealus paveikslukas“ įjungia mumyse tą vidinį variklį, kuris padeda pajusti ir panaudoti viduje slypinčius ir snaužiančius rezervus.

Donald Trump yra pasakęs: „Jei mano vaizduotė gali tai aiškiai matyti, vadinasi, turi būti galimybė tai ir padaryti“

CHIRURGAI

Dr. PETRAS V. KISIELIUS
INKSTŲ, PŪSLĖS, PROSTATOS
GYDYMAS BEI CHIRURGIJA
Center for Health
1200 S. York, Elmhurst, IL 60126
630-941-2609

ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGOS

VIDAS J. NEMICKAS, M.D.
KARDIOLOGAS – ŠIRDIES LIGOS
7722 S. Kedzie Ave.
Chicago, IL 60652
Kab. tel. 773-471-3300

DANTŲ GYDYTOJAI

Dr. JOVITA KERELIS
DANTŲ GYDYTOJA
9525 S.79 th Ave., Hickory Hills, IL
Tel. 708-598-8101
Valandos susitarus

EUGENE C. DECKER, DDS, P.C.
DANTŲ GYDYTOJAS
Lietuviams sutvarkys dantis už prieinamą kainą
Susitarimui kalbėti angliškai arba lietuviškai
4647 W 103 St, Oak Lawn, IL
55 E Washington, Ste 2401,
Chicago, IL
Tel. 708-422-8260

VIDAUS LIGOS

EDMUNDAS VIŽINAS, M.D., S.C.
VIDAUS LIGŲ GYDYTOJAS
Kalbame lietuviškai
6918 W. Archer Ave. St. 5 ir 6
Chicago, IL 60638
Tel. 773-229-9965
Valandos susitarus

AKIŲ LIGOS

ARAS ŽLIOBA, M.D.
AKIŲ LIGOS – CHIRURGIJA
219 N. Hammes Avenue
Joliet, IL 60435
Tel. 815-741-3220

REAL ESTATE

Perku arba išsinuoju žemę
Lietuvoje, tinkamą ūkininkauti ir perku mišką. Apmokėjimas per banką. Sendorį galima atlikti Lietuvoje ir JAV.
Rolandas, tel. +370-616-93194

SKELBIMŲ SKYRIAUS TEL. 773-585-9500

ADVOKATAI

Advokatas
GINTARAS P. ČEPĖNAS
6436 S. Pulaski Rd.,
Chicago, IL 60629
Tel. 773-582-4500
Valandos susitarus

Meilė Lukšienė mokėjo padrašinti

Atkelta iš 8 psl.

jusį su Marijos gimimu. Pasirodo, Mariją V. Alseikienė gimdė namuose Jogailos gatvėje. Kiek vėliau dukros gimimo proga Alseikos sukviėtė svečių. Marijos broliui Vytautui buvo devyni, o Meilei – aštuoni metai. Abu vaikai mokėsi muzikos, tad Birutės-Marijos Alseikaitės gimimo iškilmių proga jie grojo keturiomis rankomis. „Bet prieš tai įvyko vienas įdomus dalykas, – intriguojančiai kalbėjo Meilė. – Tarp tetos Verutės ir jos vyro kambario buvo mažas kambariukas tarnaitėi. Mes su Vytautu ten įlindome, o jame stovėjo dubuo, pilnas degtinės, sumaišytos su vynu. Gėrimas buvo paruoštas svečiams. Kadangi mums tas skystimas patiko, ėmėme jį gerti puodukais. O paskui, svirduliuodami perėjome kambarį (atsimenu, kad svetainės grindys kilnojosi akyse) ir, atsisdė prie fortepijono, smagiai sugrojome svečiams kažkokį muzikos kūrinėlį”.

Arba štai dar vienas vaizdelis, pasakotas M. Lukšienės iš savo mamos ir tetos V. Alseikienės gyvenimo. „Lenkų okupacijos metai. Tuo metu Vilnių ir Kauną skyrė demarkacinė linija, nebuvo tiesioginio susisieki-mo geležinkeliu, važinėjant reikėjo lei-dimų. Mano mama ir teta Verutė kontrabandiniu būdu pereidavo sieną, nes leidimų iš lenkų valdžios rei-kėdavo ilgai laukti, o kartais jų ir iš viso neišduodavo. Iki sienos jas kas nors pavėžėdavo. Paskui abi susisodi-nusios savo vaikus ant kupros miške-liu pereidavo sieną. Tada traukdavo toliau. Nuo Vievio jau driekėsi gele-žinkelio linija”. Jei ką nors ji pasa-kojo iš šeimos istorijos, tai visuomet įdomiai ir gyvai. Neatsistebėdavau jos nepaprasta atmintim ir aiškiu lo-giniu mąstymu. Jai buvo būdingas tiesos jausmas.

Iš M. Lukšienės gavau daug nau-dingos informacijos, pavyzdžiui, nu-statant Marijos tėvų ryšius su tarpu-karyje su Alseikų šeima bendra-vusiais žmonėmis. Tokie paaiškini-mai knygos rengimo darbe buvo tie-siog būtini. Dabar aišku tik viena, kad viską reikia daryti laiku. Kaip laiku Meilė paskatino rengti knygą



Meilė Lukšienė Atgimimo laikais.

apie M. Gimbutienę, kurios palikimą ji be galo tausuoja. Laimė ir tai, kad Meilė Lukšienė dar buvo su mumis, kai ta knyga gimė, kad dar nemažai galėjau pasisemti iš jos pačios.

M. Lukšienė buvo didelio spektro mokslininkė literatė, o taip pat – plačių pažiūrų ir šiltas žmogus. Ji laiku ir vietoje mokėjo padrašinti, sustiprinti, nukreipti reikalinga vaga. Kar-tą su ja aptarėme ką dar reikėtų pra-kalbinti mūsų knygai. Tai jau buvo-me svarstę ir su Živile Gimbutaite, su kuria drauge ėmėmės to projekto, ir su Meilės dukra istorike Inge Lukšaitė (ji irgi daug talkino ruošiant šią knygą), bet tas sąrašas toli gražu dar nebuvo išsemtas. M. Lukšienė pri-mygtinai liepė paprašyti prisimini-mų apie Mariją iš poeto Tomo Venclovos ir iš Nobelio premijos laureato Czeslaw Milosz, puikiai ją pažinoju-sio. Tą galėjau padaryti ir anksčiau, bet vis delsiau, nes stigo drąsos. Mei-lės nepalaužiamumas, jos autorite-tas pralaužė ir mano įsivaizduojamas baimes. Meilė buvo labai gera psicho-logė. Ir iš tiesų, kai parašiau šiems li-teratams elektroninius laiškus, atsa-kymo ilgai laukti neteko. Ir poetas T.

Venclova, ir rašytojas C. Milosz at-sakė teigiamai. Bet prisiminimų pluošto sulaukiau tik iš Tomo Venclovos, – C. Milosz netikėtai mirė.

Čia paminėjau tik vieną kitą konkretų mūsų su M. Lukšiene ben-dravimo akimirką, bet jų buvo kurkas daugiau. Meilė kartais man paskambindavo telefonu ir pasiteirau-davo, kaip viskas einasi. Jaučiau jos globą ir rūpestį per visą knygos su-darymo laiką. Tai – įsimintinos, malo-nios akimirkos.

Kai prisiminimų knyga apie M. Gimbutienę išvydo pasaulį, M. Lukšienė ir jos duktė Ingė ėmė kalbinti mane ryžtis sudaryti kitą knygą – apie V. Alseikienę, Marijos mamą. Meilė jos rankraščių saugojo. Iš pra-džių atsakiau. Buvau tokia išvar-gusi ir, maniau, daugiau niekada gyvenime nesiimsiu jokios kitos kny-gos. O Meilė ramiai ir supratingai tarė: „Pailsėk dabar kokius metus ir vėl imkis darbo”. Taip ir buvo. Praėjo gal mažiau nei metai, ir vieną dieną man vėl paskambino Meilė Lukšienė. Pasiteiravo, kaip einasi ir pasiūlė at-važiuoti pasikalbėti apie naują knygą. Nusišyposėjau ir ėmiausi darbo – kny-gos apie dr. Alseikienę sudarymo. Ji mane tiesiog privertė tai padaryti. Už tai jai ir Ingei Lukšaitėi esu labai dė-kinga.

M. Lukšienė per daug nesirūpino materialiomis gėrybėmis, jų nekau-pė, jai svarbu buvo dvasinis gyveni-mas, idėjos. Nedidelio jos buto du kambariai buvo apstatyti gana kuk-liai. Virtuvėje stovėjo senoviškas la-bai gražus bufetas – jai šis baldas ati-teko iš mamos J. Biliūnienės. Kaž-kada seniai, vestuvių proga, su vyru jie buvo gavę dovanų kelis baldus – staliuką, du fotelius, lovą, „kanapą”. Jie taip pat tebebuvo čia. Jos darbo kambaryje stovėjo senoviškas rašymo stalas ir spintos su knygų lentynomis iki lubų. Ant sienų kabėjo nedideli P. Rimšos, A. Varno paveikslai, kitų dailininkų tapybos darbai, buvo vie-nas didelis A. Stasiulevičiaus pa-

veikslas. Visus tuos žmones, kaip ir daugelį kitų iškilių mūsų tautos vei-kėjų, M. Lukšienė pažinojo. Meilė ir pareiga tėvynei jai buvo iškiepyta jos tėvų. Apie tą kartą ir tuos žmones ji rašė savo paskutinėje knygoje „Laiko prasmės” (2004 m.). Šį leidinį moks-lininkė man užrašė ir padovanojo. Daug vietos joje skiriama mamai Ju-lijai Biliūnienei. Perskaičiusi knygą mažiau, kad tokie žmonės, kaip Meilė Lukšienė, turi dvasinį ryšį su amžinybe.

Paskutiniais metais nuvažiuo-davau pas ją retai, nes jos sveikata silpo. Bet net ir tada ji išlaikė guvų ir aiškų protą. Negalėjai kalbėti su ja bet kaip ir apie bet ką. Šalia jos vi-sada buvo dukra Ingė Lukšaitė.

Kai knyga apie dr. Alseikienę jau buvo parengta spaudai, 2009 m. spalio 15 d. M. Lukšienė mirė. Ji buvo iškili pedagogė, literatūros ir kultūros isto-rikė, visuomenininkė, įkvėpusi ne vieną žmogų – taip pat ir mane – pa-rengti knygą ar mokslo darbą. Jos at-sisveikinimo pietuose buvo bent šim-tas žmonių. Tai vis mokslo kolegos, žinomi įvairių sričių žmonės. M. Lukšienė buvo intelektualių žmonių grupės vedlė, labai charizmatiška vedlė, kuri visiems švietė. Tą švytė-jimą ji gavo iš žmonių su kuriais jai teko bendrauti. Taip ją įvertino kaž-kas iš tuomet kalbėjusių. Jo vardą ir pavardę užmiršau, bet Meilės Lukšienės švytėjimą tikrai prisimenu.

Prie jos kapo Antakalnio Saulės kapinėse kultūros istorijos tyrinėto-jas Darius Kuolys kalbėjo, kad Meilė Lukšienė tarp šviesių žvaigždynų pa-sitinka jos motina Julija Biliūnienė, Jonas Biliūnas, Marija Gimbutienė, Algirdas Greimas, Vytautas Kavolis ir daugelis kitų. Galėčiau tik pridurti, kad tų iškilių žmonių gretoje ją tik-riausiai sutinka ir tauri Lietuvos dukra dr. Veronika Alseikienė. Prie jos atminimo įprasminimo M. Lukšienė daug prisidėjo.

2013 metai Lietuvoje paskelbti Meilės Lukšienės metais. Šiais metais jai būtų sukakę 100! Jos garbei Edu-kologijos universitete Vilniuje balan-džio 25–26 dienomis suorganizuota tarptautinė mokslinė konferencija tema: Meilės Lukšienės pedagoginio palikimo įžvalgos praeičiai, dabar-čiai, ateičiai. Prie namo A. Micke-vičiaus gatvėje, kuriame ji kurį laiką gyveno, atidengta atminimo lenta. Po konferencijos parodytas jai skirtas fil-mas. Subtiliai, poetiškai, oriai moks-linė bendruomenė paminėjo žmogų ir jo atminimą. Konferencijos metu nu-skambėjo žodžiai: *Meilės Lukšienės palikimas – niekada nenuleiskim rankų. Gyvenkim toliau ir dirbkim.*

Kornelija Jankauskaitė – vilnie-tė, iš profesijos – teatrologė. Nuo 1989-ųjų keletą metų gyveno JAV ir dirbo mokslininkės Marijos Gimbutienės pa-dėjėja. Grįžusi į Lietuvą, dalyvavo ren-giant knygą „Marija Gimbutienė. Iš laišku ir prisiminimų” („Žaltvykslė”, 2005). 2010 m. išėjo jos sudaryta knyga „Daktarės Veronikos Alseikienės pri-siminimai ir laišakai”. Tais pačiais me-tais K. Jankauskaitė kartu su Ro-mualdu Bartaška išleido ir jubiliejinį leidinį apie Vilniaus Rotary klubą.

Juozas Ardys, gyvenantis **Fairview, PA**, pratęsė metinę „Draugo” prenumeratą ir paaukojo 50 dol. Nuoširdi padėka už paramą.

Rev. Jonas A. Kuzinskas, gyvenantis **Palos Park, IL**, kartu su me-tinės „Draugo” prenumeratos mokesčiu atsiuntė 50 dol. Labai Jums ačiū už paramą.

AMERIKOS LIETUVIŲ TAUTINĖS SĄJUNGOS IR „VILTIES” DRAUGIJOS SUAŽIAVIMAS

**ĮVYKS GEGUŽĖS 18 D., ŠEŠTADIENĮ, 1 VAL. P. P.
HILTON OAK LAWN VIEŠBUTYJE,
9333 S. CICERO AVE., OAK LAWN, IL.**

SĄJUNGOS NARIAI PRAŠOMI DALYVAUTI

SĄJUNGOS IŠLEISTOS KNYGOS „TAUTINĖS MINTIES KELIU” SUTIKIMAS

**GEGUŽĖS 19 D., SEKMADIENĮ, 12 VAL. P. P.
ČIURLIONIO GALERIJOJE,
5620 S. CLAREMONT AVE., CHICAGO, IL.**

**KNYGA – APIE TAUTINĖS IDĖJOS PRADŽIĄ, JOS PLĖTRĄ
LIETUVOJE IR TAUTINIŲ ORGANIZACIJŲ
BEI ALT SĄJUNGOS SKYRIŲ VEIKLĄ JAV.**

**PO METINĖS DALIES – VAIŠĖS.
KVIEČIAME VISUS DALYVAUTI**

ALTS VALDYBA

Įdomūs „Santaros“ žurnalo numeriai pasiekė Čikagą

EDVARDAS ŠULAITIS

Neseniai iš Vilniaus atkeliavo rimto ir gražiai leidžiamo kultūros žurnalo „Santara“ 2 numeriai, kuriuos mums atsiuntė žurnalo vyr. redaktoriaus Romualdas Norkus.

Todėl jie ir brangintini, nes yra reti – žurnalas pasirodo tik 4 kartus per metus. Tai, galima sakyti, tik vieno žmogaus (R. Norkaus) jau daugiau negu

du dešimtmečius leidžiamas leidinys. Pradžioje jis išeidavo dažniau ir buvo skirtas Lietuvai ir išeivijai. Tada šių eilučių autoriui teko būti šio žurnalo atstovu Amerikai, tačiau, kaip bebūtų gaila ir nepatogu sakyti, Amerikos lietuviams jo nereikėjo, nes leidiniu domėjosi vos dešimt JAV gyvenančių tautiečių.

Vis dėlto vyr. redaktorius ir leidėjas nenusiminė, kad ir rečiau, tačiau jis žurnalą vis tiek leidžia iki šių dienų, nors atsirado tik vienas kitas rėmėjas. Šiek tiek pinigų leidybai skiria Spaudos, radijo ir televizijos rėmimo fondas.

Šio leidinio konsultacinę komisiją sudaro žymūs žmonės, tarp kurių yra Valdas Adamkus, Juozas Antanavičius, Algirdas Doveika, Algirdas Gaižutis, Giedrius Kuprevičius, Vytautas Martinkus, Laimonas Tapinas ir kiti. „Santarą“, kai jos leidyba iš Kauno buvo perkelta į Vilnių

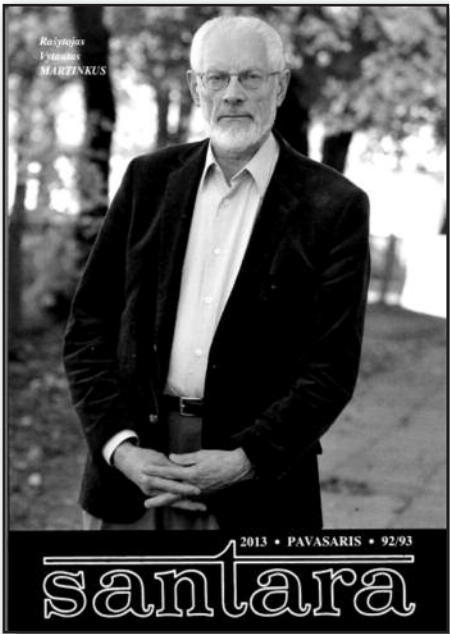
(čia persikėlė gyventi vyr. redaktorius R. Norkus), gražiai spausdina viena iš geriausių Lietuvos spaustuvų „Petro ofsetas“. Vyr. redaktoriaus R. Norkaus adresas: Žygimantų 10-6, LT 01102, Vilnius.

Gautieji numeriai datuoti: 2013 žiema, 90/91 ir 2013 pavasaris, 92/93. Abu turi po 108 žurnalinio formato puslapius, pilnus vertingos medžiagos skaitymui. Leidiniuose gausu nuotraukų.

2013 m. žiemos numerio įžangoje – žymaus kultūros veikėjo G. Kuprevičiaus rašinys „2013 skelbkime visuotinės kultūros metais“. Čia jis nušviečia liūdną Lietuvos kultūros padėtį (nors kai kurios, ypač verslo, sritys klesti). Tačiau, atrodo, tas G. Kuprevičiaus žodis žurnalui mažai naudos atnešė. Jo mintys „praslydo“ pro skaitytojų ausis neišgirstos.

2013 m. pavasario numeryje rašoma, kad nuo š. m. birželio 5 d. iki rugsėjo 8 d. Vilniaus paveikslų galerijoje bus galima pasigėrėti vieno žymiausių Renesanso epochos dailininkų, vokiečių tapytojo ir grafiko Luko Kranacho vyresniojo (Lukas Cranach der Abtere, 1472–1533) nuostabiu kūrinio „Madona su kūdikiu po obelimi“. Jį vieno paveikslų parodai sutiko paskolinti Ermitažas (leidinje įdėta šio nuostabaus paveikslų spalvota reprodukcija ir rašinys apie autorių).

Beje, šiuose numeriuose telpa ir dvi mažos Amerikos leidinių iliustracijos: Vytauto K. Jonyno piešinys „Europa“ ir neįvardyta Algimanto Kezio nuotrauka. Tai vis priminimas, kad išeivijoje gyveno ar dar gyvena talentingų meno kūrėjų, nors šiaip menu besidominčių lietuvių čia nėra daug (tą rodo nesidomėjimas puikiu „Santaros“ žurnalu). O vien „Santaros“ šūkis – „Tenutolsta visoks riksmas ir pyktis“ – daug ką pasako...



A † A ALDONA DYŠIENĖ ELSBERGAITĖ

Mirė 2013 m. balandžio 11 d., sulaukusi 95 metų.
Gyveno Kettering, OH.

Prieš ją į Amžinybę iškeliavo jos vyras Algirdas, jos tėvai Jonas ir Pranė, jos brolis Vytenis.

Nuliūdę liko: sūnus Raimundas (Terri Hobbs), duktė Asta (Jack) McNally, anūakai Tyler Dysas, Kathleen Brownsdon, Andy McNally, Christine Inge, Brian Hill, Christina Hill ir Casey Hobbs, proanūakai Elijah Ray, Ella, Molly, Kendall, Joseph ir Milena, a. a. brolio Vytenio Elsbergo žmona Danutė, dukterėčia Kristina (Bob) Solger ir kiti giminės Lietuvoje.

Velionė buvo atlydėta į Šv. Kryžiaus bažnyčią, kurioje buvo aukojamos šv. Mišios už jos sielą. A. a. Aldona palaidota Calvary kapinėse.

Nuliūdę artimieji

Kaune įsteigtas Antano Smetonos klubas



A. Smetonos klubo nariai.

2013 m. gegužės 7 d. Spaudos atgavimo, kalbos ir knygos dieną Istorinėje Prezidentūroje Kaune įsteigtas Antano Smetonos klubas. Apie prezidento Antano Smetonos (1874–1944) svarbą ir reikšmę šiuolaikiniame Lietuvos gyvenime kalbėjo klubo steigėjai prof. Alvydas Butkus (VDU), prof. Aleksandras Vitkus (LSMU), ats. plk. Zenonas Vegelevičius. Prezidento Antano Smetonos brolio Motiejaus vaikaitė Sigutė Smetonaitė-Petrauskienė sveikino iniciatyvą kurti Antano Smetonos klubą ir dalijosi mintimis apie galimybę pervežti prezidento palaikus iš JAV į Lietuvą. Kauno Antano Smetonos gimnazijos direktorė Violeta Balčiūnienė kalbėjo apie mokinių pilietinį – patriotinį ugdymą ir kvietė aplankyti prezidento Antano Smetonos mokyklos muziejų. Lietuvos šaulių sąjungos nariai Alvydas Semaška ir Dovydas Jokubauskis pabrėžė šauliškų vertybių sąsajas su A. Smetonos visuomenine veikla. Audronė Vaitkutė ir Ramūnas Kazakevičius dalinosi mintimis apie A. Smetonos asmenybę ir apie jo valdymą sukurtus stereotipus. Klubo steigimo iniciatorius doc. Raimundas Kaminskas (LSMU), padėkojęs susirinkimo dalyviams, priminė Kauno sąjūdžio iniciatyvas įamžinant prezidento Antano Smetonos atminimą ir pakvietė pasirašyti Antano Smetonos klubo steigimo deklaraciją.

Klubas sieks inicijuoti tinkamą prezidento Antano Smetonos idėjos ir vertybės yra svarbios lietuviams bei visiems Lietuvos gyventojams ir išsikėlė tikslą jas viešinti bei propaguoti šiuolaikinėje Lietuvoje ir pasaulyje.

Klubas sieks inicijuoti tinkamą prezidento Antano Smetonos atminimo įamžinimą ir jo palaikų grąžinimą į Lietuvą, rinks istorinę, etnografinę medžiagą apie Antaną Smetoną, skleis žinias apie Antano Smetonos kūrybinį palikimą, kartu su įvairiais mokslo profesionalais inicijuos ir organizuos viešas diskusijas, seminarus, konferencijas apie A. Smetonos gyvenimą ir kūrybą.

Beata Ivanauskienė

„DRAUGO“ PRENUMERATOS VAJUS

Naujiems prenumeratoriams taikoma 20 proc. nuolaida – metinė laikraščio prenumerata kainuoja tik 120 dol.

Užsakykite „Draugą“ sau ir tiems, kurie jo dar neskaito. Nudžiuginkite jaunas šeimas, gimines, pažįstamus švenčių, gimtadienių ar kitomis progomis, padovanodami jiems laikraštį.

Čekius rašykite „Draugas“ ir siųskite adresu:
4545 W. 63rd St. Chicago, IL 60629.

„Draugą“ užsisakyti saugiai ir greitai galite ir internete –
www.draugas.org

Antanina Šalčius, gyvenanti Manchester, CT, pratęsė metinę „Draugo“ prenumeratą ir paaukojo 50 dol. Tariame nuoširdų ačiū už paramą.

Aldona Vaitkus, gyvenanti Paradise Valley, AZ, kartu su metinės „Draugo“ prenumeratos mokesčiu atsiuntė 100 dol. Nuoširdžiai Jums dėkome už dosnią paramą.

ČIKAGOJE IR APYLINKĖSE

■ **A. a. Elena Pagirienė** mirė pirmadienį, gegužės 6 dieną Floridoje.

■ **Gegužės 11 d., šeštadienį, 6 v. v. Švč. M. Marijos Nekaltojo Prasidėjimo** parapijos salėje (2745 West 44th St., Chicago, IL) vyks kapelos „Sodžius“ koncertas. Dalyvaus JAV Lietuvių Bendruomenės Krašto valdybos narė dr. Elona Vaišnienė. Kviečiame kartu paminėti Motinos dieną. Po koncerto – vaišės.

■ **Gegužės 11 d., šeštadienį, 11 val. r.** kviečiame į Motinos dienos šventę „Kokia graži tu šiandien, mama“ Gedimino lituanistinėje mokykloje, įsikūrusioje St. Andrew Lutheran Church patalpose (10 S. Lake St., Mundelein, IL). Po koncerto vaišinsimės lietuviškais restorano „Rūta“ patiekalais. Tel. pasiteirauti: 847-244-4943.

■ **Gegužės 19 d., sekmadienį, 2 val. p.** p. Rudolph Ganz Memorial Hall, Roosevelt University (430 S. Michigan Ave., Chicago), „Auditorium Theater“ patalpose (7 aukštas) vyks meno ansamblio „Dainava“ koncertas.

■ **JAV LB Vidurio Vakarų apygardos** metinis suvažiavimas vyks birželio 1 d., šeštadienį, Pasaulio lietuvių centre (14911

127th St., Lemont, IL 60439). Registracija – 10 val. r., pradžia – 10:30 val. r. Smulkesnė informacija teikiama tel. 630-673-3384 arba el. paštu: birutekairiene@yahoo.com

IŠ ARTI IR TOLI...

■ **Gegužės 11–12 dienomis nuo 11 val. r. iki 6 val. v.** Catonsville Armory (130 Mellor Ave., Catonsville, MD) vyks 41-isi Baltimore lietuvių festivalis.

■ **Kviečiame į nuostabią NY Apreiškimo** parapijos Pirmosios Komunijos šventę, kuri vyks gegužės 19 d. New York Apreiškimo bažnyčioje (259 N. 5th Street, Brooklyn, NY) per 10 val. r. šv. Mišias.

■ **Valley Cottage Library, 110 Route 303** Valley Cottage, New York vyksta Al-donos Simutis tapybos paroda. Daugiau info tel. 914-268-7700 arba www.vclib.org. Paroda veiks iki gegužės 29 d.

■ **Šeštadienį, birželio 1 d. 10 val. r.** Apreiškimo parapijos apatinėje salėje (259 N. 5th St., Brooklyn, NY) įvyks JAV LB New York apygardos metinis suvažiavimas. Jei jus domina New York Lietuvių Bendruomenės veikla, turite pasiūlymų, kviečiame dalyvauti!



Penktadienį, gegužės 17 d., 7 val. vakaro Balzeko lietuvių kultūros muziejuje bus rodomas filmas „Žalumose“.

Režisierės Ramunės Rakauskaitės dokumentiniame pasakojime žoliavimo paslaptis atskleidžia filmo herojės žolininkės – Regina Rabcevičienė, Adelė Karaliūnaitė ir Marytė Volungevičienė.

Vieniems šios moterys – burtininkės, raganos, kitiems – gelbėtojos, tretiems – nuo saulėtekio iki sutemų triūsiančios moterėlės.

Per šių trijų žolininkių portretus atskleidžiama prasmingo ir nelengvo darbo esmė, kuriame slypi daugybė paslapčių, ne mažesnių nei farmacijos laboratorijose: kokiame mėnuliui tekant kokią žolę skinti, kokią maldą kalbėti skinant, kaip džiovinti, su kokiomis kitomis žolėmis maišyti...

Filmas „Žalumose“ panardins į beribius nerealaus grožio žolynus, apsvaigins vaistažolių galia, žolininkių burtais bei magija

Įėjimas – 5 dol., muziejaus nariams – nemokamai.

Muziejaus adresas: 6500 S. Pulaski Rd., Chicago.

Tel. pasiteirauti: 773-582-6500

Muziejaus internetinė svetainė: www.balzekasmuseum.org

Ž. Pavilionis pristatė ES Rytų partnerystės susitikimą



Iš d.: ambasadorius Ž. Pavilionis su Maastrichto universiteto Politikos mokslų profesore dr. Heidi Maurer ir Coimbra universiteto (Portugalija) Socialinių mokslų daktare Licinia Simao.

Lietuvos ambasadorius JAV Žygimantas Pavilionis gegužės 7 d. John Hopkins universiteto (JAV) Transatlantinių santykių centro bei Maastrichto universiteto (Nyderlandai) kvietimu Washington pristatė Lietuvos pirmininkavimo ES prioritetus su Rytų valstybėmis.

Čia susirinkę ES Rytų partnerystės besidomintys diplomatai, akademikai, žurnalistai diskutavo apie šios politikos efektyvumą, prioritetus, JAV vaidmenį įgyvendinant „laisvos ir nedalomos Europos“ viziją, taip pat pokyčių Rytų Europoje patirtį, kurią galima būtų pritaikyti kituose pasaulio regionuose. Ž. Pavilionis pabrėžė, kad Baltijos šalių sėkmė, pasiekta su ES ir NATO pagalba, daugelį Rytų Europos šalių įkvepia tolesniems pokyčiams, kuriuos ES ir JAV turi ir toliau visapusiškai remti.

„Būsimas ES Rytų partnerystės susitikimas Vilniuje bei būsimas NATO viršūnių susitikimas galėtų numatyti ilgalaikės transatlantinės politikos gaires kaimyninių Rytų Europoje atžvilgiu. Savo ruožtu, šios valstybės prieš Vilniaus susitikimą turi pademonstruoti didžiausią pažangą, kitaip atsiveriančios strateginės galimybės šią pažangą įtvirtinti gali būti prarastos“, – sakė ambasadorius.

Daugelis susirinkusių teigė, kad 2013–2014 metai yra lūžio metai ES Rytų partnerystės bei transatlantinės bendrijos vykdomos laisvos ir nedalomos Europos politikos sėkmės įtvirtinimui.



Kviečiame paremti projektą „Misija Sibiras“

Prisidėti prie projekto galima tokiu būdu:

1. Išrašyti čekį Lithuanian American Community, Inc. Memo: Misija Sibiras
Jį siųsti JAV LB Krašto valdybos vicepirmininkui finansiniams reikalams:

Algimantas Gustaitis

208 Linden Ponds Way, Unit 403

Hingham, MA 02043

JAV Lietuvių Bendruomenės Krašto valdyba surinktą paramą išsiųs projekto „Misija Sibiras“ organizatoriams Lietuvoje. Paaukotą sumą galėsite nurašyti nuo mokesčių. Daugiau informacijos apie projektą – www.misijasibiras.lt

Projekto organizatorių ir JAV LB Krašto valdybos info

SKELBIMAI

Namams pirkti paskolos
duodamos mažais mėnesiniais įmokėjimais ir prieinamais nuošimčiais.
Kreipkitės į
Mutual Federal Bank,
2212 West Cermak Road.
Tel. (773) 847-7747

Advokatas
VYTENIS LIETUVNINKAS
4536 W. 63 Street
Chicago, IL 60629
(Skersai gatvės nuo „Draugo“)
Tel. 773-284-0100

„Draugo“ tel. 773-585-9500



www.draugofondas.org

Draugo fondas 4545 W. 63rd St., Chicago, IL 60629 • tel: 773-585-9500

Remkime Draugo fondą

Nuo 1992 metų Draugo fondas padeda išlaikyti mūsų lietuvišką, katalikišką „Draugo“ laikraštį.

Prisiminkite Draugo fondą savo testamente. Keletas stambesnių palikimų užtikrins „Draugo“ laikraščio gyvavimą daugelį metų!