

KARŠTA LINJA

Klausimas skaitytojams:
kurį iš pasakų renkatės savo
vaikams, anūkams:

- a) „King & King“ (moderni —
apie gėjų meilę)?
b) senovišką, gerą, gražią
pasaką?
c) pasiūlymai.

Atsakymus siųsti „Bičiulytės“
adresais. Dėkojame.

Jūs galite ir patys paskam-
binti leidejams, pareikšti savo
nuomonę...

The Tricycle Press tel.:
510-559-1600

Bičiulyste

Rašykite mums „Draugo“ adresu su
nuoroda „Bičiulystei“ arba
P.O. Box 4102
Wheaton, IL 60189
el. paštas bičiulyste@draugas.org
bičiulyste@aol.com

Nr. 015 (132)

Ketvirtieji leidimo metai

Balandžio 13 d., 2004

Antradienio priedas

Tuesday supplement

2 psl.
Gyvenimo istorija
Sąsajos

Lietuvių opera Čikagoje
Psichologo žvilgsniu
Kas tas ultrafiltras?

Kaip ir kiek valgyti?
Kalendorius

4 psl.

Šiame numeryje:

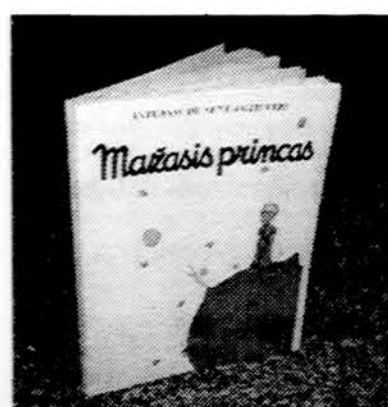
KURIĄ PASAKĄ RENKATĖS?

„Apšerkšnių mūsų žiemos
Balta balta, kur dairais
Ilgas pasakas mažiemus
Seka pirkioj vakarais...“
(ištrauka iš S. Neries, „Senelės
pasaka“)

Ligija Tautkuvienė

oro pilis. Jose kalbėjo gyvuliai, o
užburti karaliai, piktų fejų pa-
versti varlėmis ar kitais gyvūnais,
gerosioms fejoms padedant, vėl
atvirsdavo į riterius, kilnius kara-
laičius, karalaites, princus ir prin-
ceses. Po arabiškų „1001 ir nak-
ties“ pasakų — mūsų vaizduotė
audė stebuklingus skraidančius
kilimus, kuriais ir mes patys pa-
kildavome į užburtais karalystes...

Žinia, žodinė liaudies kūryba, kaip
pasakos, legendos, padavimai —
keliaudavo iš lūpų į lūpas, kiek-
viena baigdavosi laimingai, arba
buvo su „gera pabaiga“...
Didaktika buvo paprasta — gėris
nugali blogį, blogis pralaimi visur ir vi-
sada. Pasakos mus, vaikus, mokė
gerumo, pagarbos vyresniems, no-
ro padėti skriaudžiamiesiems, ne-
laimingiems ir t. t. Stebuklinės pa-
sakos kūrė mūsų vaizduotę, kūrė



herojinę poemą „Gražina“, bet
mums buvo prieinami tokie autori-
ai, garsūs pasakų kūrėjai, kaip
broliai Grimm'ai, Charles Per-
rault, H. C. Andersen'as, W.
Hauff'as ir kt. Kokie šaunūs pie-
menys ir karalaitės, pamilusios
juos, Gretutė ir Jonukas, nugalin-
tys piktą raganą... Stebuklinga
pasaka apie Pelenę su laiminga
pabaiga — princas meilę nepa-
žįstamajai, pametusiai kristolinę
kurpaitę, jo ataklumas surasti
merginą (kaip dabar, jau suaugę,
įvardintume — tai buvo meilė iš
pirmo žvilgsnio) tampa pasakos
kelrode. Atkaklus princas suran-
da užguitą podukrą, veda ją ir
štai jums išvada: princas meilę
nugali piktąsias jėgas. Tai tarsi
perfrazuotas bjauraus ančiuko
virtimas puikiąja gulbe.

Vėliau, į mūsų rankas pateko ki-
tokios pasakos, reikalingos ir ki-
tokio supratimo. Labiausiai įsi-
mė Antoine de Saint-Exupéry
„Mažasis princas“ (La Petit Prin-
ce). Nepaprastai poetiškas pasa-

kojimas ir šiandien praplaukian-
tis prieš akis, — kokia didelė ir
įtaigi rašytojo fantazija...

Iš tokio pasakų pasaulio išaugę,
savo vaikams jas atkartojame, su
tokiomis pačiomis laimingomis
pabaigomis, su princesėmis ir
princais, gėrio, grožio siekiais...

Kad pasaulis keičiasi, moder-
nėja — ne naujiena. Princas jau
nebe raiti, bet lėktuvais, automo-
biliais ratuoti. Pasikeitė greitis,
skraidantys kilimai panašėja į ra-
ketas, bet turinys išliko. Ir vaikai
liai auga, maloniai šildosi gerų ir
naivių pasakų šilumoj, mokosi
gėrio, meilės supančiam pasaui-
liui, tėvams, seneliams, broliu-
kams, sesutėms.

Kai Šiaurės Carolina valstijoje
gyvenanti šešiametė amerikietė
parsinešė iš viešosios mokyklos
bibliotekos (Public School Libra-
ry) naujausią pasakų knygėlę
apie princą „King & King“, tėvai
su siaubu pamatė, kad tai pasa-
ka ne pasaka apie princą, pami-
lusį kitą princą... „Aš buvau pri-
trenktas“ (I was flabbergasted),
— kalbėjo mergaitės tėvas Mi-
chael Hartsell iš Wilmington'o,
N.C. — „Mano vaikas nėra pa-
kankamai suaugęs, kad suprastų
tą kažką panašaus, kuo, būtent,
mes patys netikime.“

32 puslapių knygos (išspausdinta
2002m. kovo mėn.) autoriai — Linda
De Haan ir Stern Nijland knyga,
leidėjai — The Tricycle Press
The Childrens division of Ten
Speed Press of Berkeley, CA. Ši
leidykla rengiasi išleisti ir kitą
knygą „King & King Family“, kuri,
kaip praneša
www.WorldNetDaily.com, ne-
trūkūs pasieks skaitytojus. Ji
skirta 6 m. ir vyresniems skaity-

tojams...

Susirūpinau ir aš. Mano anū-
kui Mykolui — ketveri. Nesinori,
oi kaip nesinori, kad vieną gražią
dieną tokio turinio knygą vaikas
parsineštų namo.

Šiandieniniame pasaulyje gali
sutikti visi — ir mažumų ir didžiū-
mų gyventojai. Tik nelieskite vai-
kų, neveikite, nekeiskite jų pa-
saulio supratimo, mąstymo, kol jie
formuojasi.

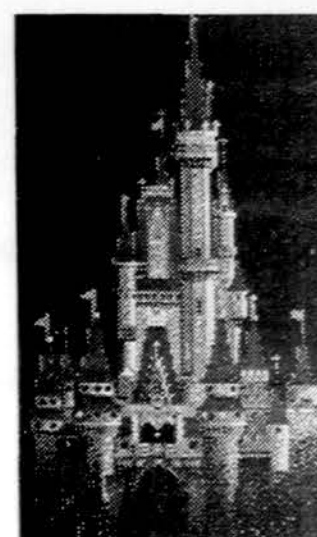
Rašydama šias eilutes, neabejo-
ju, kad mokyklose neturi būti pla-
tinamos tokio turinio knygos.

O ką galvojate JŪS?

Klausimas skaitytojams:
kurį iš pasakų renkatės savo
vaikams:

- a) „King & King“ (moderni —
apie gėjų meilę);
b) senovišką, gerą, gražią
pasaką?
c) pasiūlymai.

Atsakymus siųsti „Bičiulytės“
adresais.
Dėkojame.



LIETUVA, TĖVYNĖ MŪSŲ...

Pirmosios dienos po pergalės

Vytautas Visockas

Pagaliau! Balandžio 5-oji ir
ypač balandžio 6-oji buvo sun-
kios dienos, nes, sportininkų
terminais kalbant, vyko lemia-
mos, finalinės varžy-
bos. Kas tik galėjo-
me, nenuleidome akių
nuo televizorių ekr-
nų, atidžiai klausė-
mės kiekvieno Lietu-
vos radijo pranešimo.

Ilgas, penkis mėne-
sius trukęs varginan-
tis paksiados mara-
tonas — ir štai pagaliau
finalas. Aš, kaip ir daugelis ele-
mentariai žaidimo taisyklės
išmanančių sirgalių, buvau
ramus ir neabejojau Lietuvos
pergalė. Vis dėlto pasijaudinti
teko ne juokais! Ypač po to, kai
žurnalistai iš Seimo pranešė,
kad pergalė greičiausiai pasiek-
ta, tačiau minimalia persvara.
Kaip tyčia, vyriausiasis „arbi-
tras“ (Aukščiausiojo Teismo teisė-
jas Greičius) vis neskelbia ir
neskelbia galutinio rezultato.
O jeigu žurnalistai apsiriko?
Jeigu tas lemiamas taškas
nebus užskaitytas? Baisu ir
pagalvoti! Kokia gėda Lietu-
vai, jeigu pralaimėsime! O kas
— jeigu laimėsime? Visi spėlio-
jame, nervinamės. Kartais ek-
rane pasirodo aikštėje susi-
rinkę priešininkų sirgaliai: įtū-
žę, piktai, plūstasi, bet langų ne-
dažo, kaip žadėjo.

Garbės žodis, balandžio 6-ąją
jaudinomės ne mažiau, negu
kažkada per Kauno „Žalgirio“
ir Maskvos CASK finalines
rungtynes. Net ir tie, kurie šia
„sporto šaka“ mažai domisi, ne-
buvo abejingi.

Po pergalės sportininkų ter-
minais kalbėjo ir laikinai ei-
nantis Seimo pirmininko pa-
reigas Česlovas Juršėnas. Jo
žodžiais, rezultatai galejo būti
ir šiek tiek geresni, ir šiek tiek
blogesni. Mat labai aukštai iš-
kelėme kartelę: trys penkta-
daliai arba ne mažiau kaip 85
Seimo nariai iš 137. Juk buvo
ir apkaltos oponentų, ir pusiau
oponentų. Česlovo Juršėno
nuomone, rezultatai neblogi.

Beraščiai ar papirkti?

Kai sužinojome, kad net 10
procentų biuletenių sugadinti,
negalėjome niekaip suprasti: ne-

jaugi parlamentarai
tokie beraščiai? Gal ir
yra Seime vienas kitas
mažaraštis, tačiau šian-
dien jau aišku, jog biu-
leteniai buvo gadinami
sąmoningai, už-
braukiant ir „už“, ir
„prieš“, pažymint juos
skirtingais sutarti-



niais ženklais. Mat kalbama,
kad už R. Paksiui palankų bal-
savimą buvo žadamas 100 000
litų kyšis. Slaptai balsuojant-
reikia juk kažką įrodyti, kad
pažadą įvykdyti. Taip pat kalba-
ma, kad Rusijos ambasados
darbuotojai bandė paveikti so-
cialdemokratų, nuo kurių visų
pirma ir priklausė vienokia ar
kitokia apkaltos baigtis. Po-
litikai ir politologai tebsibi, kad
savo patrono „neparėmė“ ne
vienas liberaldemokratas: bal-
savime jie nedalyvavo. Nuvylė
ir nuolat gudraujanti Kazi-
miera Prunskienė, kuri po pas-
kutinio R. Pakso akibrokšto su
J. Borisovu kalbėjo vienaip, o
lemiamu momentu pasielgė
labai įtartina.

Gerbiamasis skaitytojas, turbūt,
jau yra girdėjęs, kad po apkal-
tos eksprezidentas pirmą naktį
praleido ligoninėje, reanimaci-
jos palatoje. Nieko baisaus ne-
atsitiko: kaip pranešė LNK
televizija, Santariškių univer-
sitetinės ligoninės pacientas
prieš tai vartojo ir vaistus, ir
brendį, gerokai padaugino, o
čia dar tokia įtampa...

Galvos skausmas išlieka

Viskas gerai, kas gerai baigia-
si. Ir eksprezidentui Rolandui
Paksui, ir Lietuvai, bent jau kol
kas, pasisekė. Pirmasis kitos
dienos pavakare išleistas į na-
mus, o Lietuva išlaikė labai
svarbų demokratijos egzaminą.
Kaip sako laikinai einantis
prezidento pareigas Artūras
Paulauskas, teisingumas Lie-
tuvoje nugalėjo, negatyvios ir
labai pavojingos tendencijos su-

Balandžio 18-ąją —
ATVELYKIS



LAIŠKAI IŠ LIETUVOS

Lietuva amerikietės akimis

Joan Knasas

Jonh ir Joan Knasas — Texas LB
nariai. Jiems išvykstant į Lietuvą,
BIČIULYSTĖS bendradarbiė Zita
Masley pasiūlė Joan Knasas
parašyti „Laiškus iš Lietuvos“.
Dėkojame Zitai ir Joan Knasas.

Pirmoji savaitė

J Vilnių atskrendam antradienį,
sausio 27 d. (išskridome iš Čika-
gą — į Frankfurtą, iš jo — į Vilnių).
Pirmasis pastebėjimas: mūsų
bagažas atvyko saugiai. (Turė-
jome 4 didžiulius lagaminus ir
rankinį bagažą). Prisikrovėme
daug, juk čia praleisime 6 mėne-
sius. Reikės tinkamai apsirengti,

keičiantis metų laikams. Mui-
tinėje neilgai užlaikė. Mums
prireikė dviejų automobilių, kad
sutilptume abu su John'u ir
lagaminais, kol nuyksime į
skirtą butą. Lauke lengvai
sninga, balta ir švaru. Mūsų
butas 4 aukšte, name, statytame
beveik prieš 10 metų, atrodo
gana moderniai. Lito nėra, tad
lipi 67 laiptais, kurių tiek su-
skaiciavau, bus didelis išbandy-
mas. Draugai mus palieka įsikur-
ti, susitvarkyti keletui valandų.
Jie sugrįžta vakarop, mat nori
nuvežti pavakarieniauti į už-
miesčio restoraną, kuris kaž-
kada, senais laikais, buvęs maiū-
nas. Važiuojame siauru apsnigtu

miško keliuku, aplinkui pušys. Mūsų „Fiat“
automobilui tai neturi jokios įtakos. Čia
apsnigti keliai nieko nebaido. Dauguma auto-
mobilių yra rankinio valdymo. Antrą vieš-
nagės dieną 8 valandų laiko skirtumas tarp
JAV ir Lietuvos mus užklumpa taip, kad ne
nepamotome išsimeigę iki pat vidurdienio.
Kadangi esame taip toli, Šiaurės platumoje, o
dar — sausio pabaigoje, saulė
nepakyla virš horizonto iki
pat 8 valandos ryto. Mes bu-
vome išsekę po daug va-
landų skrydžio. Pagaliau po
vidurdienio išeiname į lauką.
Dar šalta, truputėli sninga.
Nueiname iki autobusų sto-
telės. Sniegas ne visur nuva-
lytas, todėl kai kur tenka klam-
poti tiesiai per pusnis. Prie
Vilniaus banko filialo pama-
tom bankomatų ir, o stebukle,
jis veikia normaliai! Turime



šiek tiek litų, esame pasiruošę gyvenimo pradžiai.
John'as, pirkdamas troleibusui bilietus, išbandė
savo lietuvių kalbos žinias. Buvau girdėjusi, kad jo-
kių būdu nepamirštume ir neuždelstume atžymėti
važiavimo talonų, nes troleibusuose yra pasislė-
pusių kontrolierių, kurie nutaikę tinkamą progą, iš
karto šoka reikalauti — kad būtų atžymėtas talo-
nelis. Jo neparodę, gali būti nubaustas 20 litų bau-
da.

Pastebėjimas: troleibusų čia
daug. Jie kursuoja kas keletą mi-
nucijų įvairiomis kryptimis. Žmo-
nės lipa į troleibusą net tada, kai
atrodo, jog tikrai niekas į jį ne-
betilps. Matau įvairiausio am-
žiaus žmonių. Ir seni, ir vaikai ke-
liauja savarankiškai, be paly-
dovų. Stebino vieni, 7-8 metų
vaikai, nei kiek nesijaudindami,
keliaujantys po miestą.

Atvykstame į JAV centrą už-
siregistruoti ir pradėti tvarkytis

Nukelta į 3 psl.

Nukelta į 3 psl.

GYVENIMO ISTORIJA

Jurgis Aleliūnas

Šią „Gyvenimo istoriją“ „Bičiulyste“ atsiuntė mūsų bendradarbis dr. Dalia Kairiūkštienė, į kurią kreipėsi autorius. Spaudai parengė žurnaliste Stela Tamoševičienė.

Gimiau 1921 m. balandžio 23 d. Pittsburgh'o mieste Pensilvanijos valstijoje, JAV. Tėvai JAV išvyko 10 metų. Tėvas dirbo sunkų darbą liejyklos fabrike Pittsburgh'e. Mano seneliai, motinos ir tėvo tėvai, pradėjo rašyti laiškus, kad grįžtų į Lietuvą, nes nėra kam dirbti žemės. Anais laikais kaimo žmonės labai vertindavo žemę. 1922 m. mes sugrįžome į Lietuvą. Tėvai gyveno Panevėžio valsčiaus Maženių km. Tas kaimas buvo didelis — 2 km ilgio, didžiausias kaimas Panevėžio apskrityje. 1928 metais pradėjau lankyti Maženių pradinę mokyklą. 1932 m. baigiau 4 skyrius tik penketukais. 1933 metais išdailioji į vienkiemius. Nuo kaimo iki mūsų žemės buvo vienas kilometras. Turėjome 28 hektarus. Tėvas, dirbdamas sunkų darbą Amerikoje, susitaupė tiek pinigų, todėl galėjo gerai sutvarkyti trobesius, laikyti daug gyvulių. Mes turėjome pjaunamą mašiną javams, gerus ūkio padargus, taip sakant, gyvenome pasiturimai. Viskas buvo įsigyta tik darbštumo dėka. Aš visą laiką dirbau tėvo ūkyje. Lietuvos nepriklausomybės laikotarpiu į Lietuvos kariuomenę imdavo sulaukusius 21 metų amžiaus. Kas tarnaudavo kariuomenėje, praradavo Amerikos pilietybę. 19-kos metų pradėjau tvarkyti dokumentus — ruošiausi grįžti į JAV. 1939 metais su tėvu nuvažiavome į Kauną, JAV konsulatą, kur užpildėme reikalingus dokumentus išvykti į JAV.

Lietuvos okupacija
1940 m. Lietuvą okupavo rusai. Amerikos konsulas grįžo į JAV, o Lietuvoje gyvenančių Amerikos piliečių dokumentaciją persiuntė Amerikos konsulatui Maskvoje. 1940 m. mane norėjo paimti tarnauti į sovietų armiją. Nuvykęs į sovietų komisariatą, parodžiau gimimo liudijimą ir kitus turėtus dokumentus. Komisarai labai užgauliojantys užprotestavo, kad mano dokumentų jie nepripažįsta. Tuomet, sugrįžęs į namus, parašiau laišką į Maskvą, Amerikos konsului, kad mane verčia tarnauti tarybinėje armijoje. Gavau iš Amerikos konsulato dokumentus — laišką, kuriame pažymėta, kad pagal tarptautinius susitarimus (pagal kažkokį straipsnį) į sovietų armiją Amerikos piliečių neturi teisės imti. Dokumentas buvo parašytas dviem kalbomis — anglų ir rusų.

Kai baigėsi karas, 1945 m., jauni žmonės buvo priversti eiti į rusų armiją, arba slėptis miškuose, partizanauti. Kai patikrindavo mano dokumentus, eilinis rusų kareivis nusiprasdavo ju. Kviestas davė esu karininką. Nueinu, tas perskaito, ir sako: „Mes — Sovietų sąjunga ir JAV — esame bendrininkai, kovojame prieš fašistus“.

Amerikos pasas
Maždaug apie 1946 metus vel pradėjo dažnai šaukinti į saugumą. Skrebai nuvarė, uždaro į daboklę, iššaukia tarytojas. Saugumietis ir sako: „Tuojau sugrįžęs į namus, išsiimk tarybinį pasą. Kitu atveju gausi 10 m. kalėjimo“. Daug kartų taip grasindavo. Aš jiems sakydavau: „Esiu Amerikoje gimes, todėl esu Amerikos pilietis“. O jie: „Jei esi Amerikos pilietis, tai turi turėti Amerikos pasą, bet tu jo neturi“. Vieną kartą gavau šaukimą važiuoti į Vilnių pas saugumo viršininką. Nuvažiuoju. Gražiausias kambarys, isklotas kilimais. Sėdi viršininkas. Atneša man Amerikos pasą, parodo ir sako: „Kai

tu turėsi tokį pasą, tada būsi Amerikos pilietis, o dabar greitai važiuok į Panevėžį ir išsiimk tarybinį pasą, nes tau gresia 10 metų kalėjimo“.

Daboklėje
Vieną kartą vėl mane skrebai nuvarė į daboklę ir uždare tarp kriminalinių nusikaltėlių. Kameroje buvo apie 25 žmonės. Vienas septyniolikmetis jaunuolis vogdavo iš ligoninės drabužius ir pardavinėdavo turguje, kitas, jau apie 60 m. žmogus kaimo vogdavo lašinius. Sugavo ir uždare. Du tokie augaloti vyrai buvo apipilę banką ir užmušę du žmones. Tikri recidyvistai. Jie abu buvo kameros atamanai. Buvo taip. Kai atėjo septyniolikmetis, kur vogė ligoninės drabužius, ir buvo įstumtas į kamara, labai „didvyriškai“ pradėjo necenzūriškais žodžiais koltis. Jis turbutėje turėjo išsidėjęs truputį maisto. Tie kameros atamanai pareikalavo iš jo tos turbutės. Jaunuolis nedavė, tai jį žiauriai sumušė, maistą pasiėmė abu suvalgė. Su tuo senuku, kur kaimo vogdavo lašinius, vėl tas pats — atėmė iš karto. Po dviejų parų mano dėdienė atnešė turbutę su maistu. Matydamas kameros tvarką, iš karto paėmiau tą turbutę, nunešiau ir padaviau tiems atamanams. Pagalvojau, vis tiek atėmė, dar ir primušė, nujėu nuo jų toliau ir atsisėdau ant naru. Nors valgyti labai norėjau, bet negavau mušt. Po kokių 10 minučių jie šaukia mane, ateik, sako, atrišk tą turbutę. Aš atrišk ir valgomę visi trys. Po to vėl užrišau ir jiems paduoju, o jie sako, — tu pasiėmė savo žinioje. Kol buvo terlinis rusų kareivis nusiprasdavo ju. Kviestas davė esu karininką. Nueinu, tas perskaito, ir sako: „Mes — Sovietų sąjunga ir JAV — esame bendrininkai, kovojame prieš fašistus“.

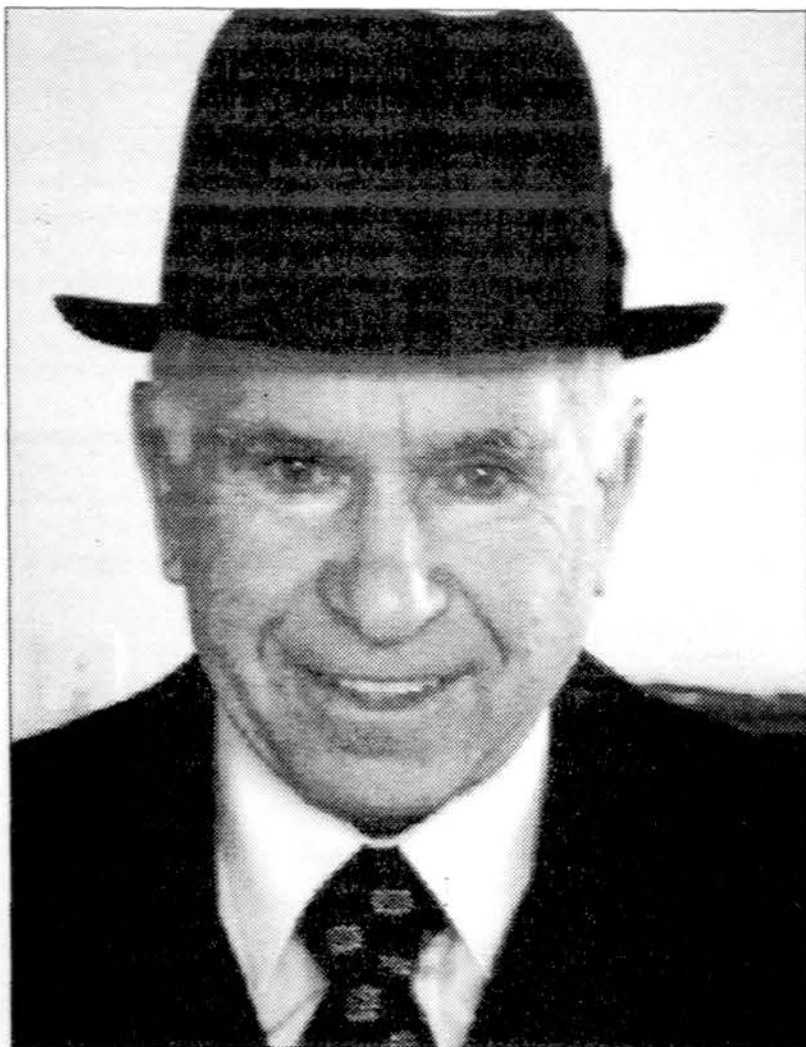
Amerikos pasas
Maždaug apie 1946 metus vel pradėjo dažnai šaukinti į saugumą. Skrebai nuvarė, uždaro į daboklę, iššaukia tarytojas. Saugumietis ir sako: „Tuojau sugrįžęs į namus, išsiimk tarybinį pasą. Kitu atveju gausi 10 m. kalėjimo“. Daug kartų taip grasindavo. Aš jiems sakydavau: „Esiu Amerikoje gimes, todėl esu Amerikos pilietis“. O jie: „Jei esi Amerikos pilietis, tai turi turėti Amerikos pasą, bet tu jo neturi“. Vieną kartą gavau šaukimą važiuoti į Vilnių pas saugumo viršininką. Nuvažiuoju. Gražiausias kambarys, isklotas kilimais. Sėdi viršininkas. Atneša man Amerikos pasą, parodo ir sako: „Kai

tu turėsi tokį pasą, tada būsi Amerikos pilietis, o dabar greitai važiuok į Panevėžį ir išsiimk tarybinį pasą, nes tau gresia 10 metų kalėjimo“.

Rašomoji mašinėlė
Mūsų ūkis nuo Panevėžio buvo 18 km. Ten gyveno motinos pusbrolis. Kai važiuodavome su reikalais į Panevėžį, arklį pakildavome pas dėdę Roką. Kartą, aplankius dėdę, jis sako: „Ar negalėtum mano vertingusių daiktų nuvežti į kaimą, bū-

tu turėsi tokį pasą, tada būsi Amerikos pilietis, o dabar greitai važiuok į Panevėžį ir išsiimk tarybinį pasą, nes tau gresia 10 metų kalėjimo“.

Rašomoji mašinėlė
Mūsų ūkis nuo Panevėžio buvo 18 km. Ten gyveno motinos pusbrolis. Kai važiuodavome su reikalais į Panevėžį, arklį pakildavome pas dėdę Roką. Kartą, aplankius dėdę, jis sako: „Ar negalėtum mano vertingusių daiktų nuvežti į kaimą, bū-



Jurgis Aleliūnas. Nuotr. iš asmeninio albumo.



Jurgis Aleliūnas jaunystėje. Nuotrauka iš asmeninio albumo.

tu saugiau, nes mieste gali subombarduoti“. Tuo metu jau girdėjosi patrankų šūviai, artėjo frontas. Aš paėmiau keletą dėdės kostiumų, rašomąją mašinėlę, kurią jis buvo parsivežęs iš Amerikos, grįžęs 1935 m. Parvežęs, kostiumus sukabinau į spintą, rašomąją mašinėlę padėjau ant lentynos.

1947 m. mūsų kaimo buvo didelis rusų kariuomenės siautėjimas. Kareiviai, užėję pas kiekvieną ūkininką, darė smulkia krata. Iš mūsų paėmė tą rašomąją mašinėlę ir mane apkaltino, esą aš su banditais spausdinu proklamacijas prieš tarybų valdžią. Tą dieną iš kaimo suėmė 22 žmones ir nuvarė į Raguvą, valsčiaus miestelį, nuo mūsų apie 10 km. Visus suvarė į rūšį ir, sulaukus nakties, pradėjo kviesti taryditi. Mane pašaukė pirmutinį, tarydintojas sako: „Pasakyk visą tiesą — su kokiais banditais (banditais jie vadindavo Lietuvos partizanus) rašei proklamacijas, ir mes tave paleisime“. Atsakau, kad su jokiais banditais proklamacijų nerašiau. Tarydintojas išeina į kitą kambarį, ateina trys skrebai. Komanda — gult, ištiet rankas, nusiima kietą karišką diržą, iš visų jėgų kerta. Iš skausmo net akyse tamsu pasidaro. Po to liepė nusimaut kelnes... Komanda ta pati, tik skausmas daug didesnis — kai per pliką užpakalį kerta. Budeliai išeina, įeina tarydintojas. Pakiša taburetę ir prašneka: „Nu, kaip, su kokiais banditais bendrauji?“ Aš vėl tą patį kartuju, kad su jokiais banditais nebendrauju. Komanda: „Išveskit! Ryt kitaip pakalbėsime“. Vėl įstumiama į rūšį. Ten — visokių nuomonių. Vieni sako, kad už rašomąją mašinėlę gresia mirties bausmė, kiti — kalėjimas iki gyvos galvos. Dėdė Rokas yra pasakojęs, kad kai jis vyko į Lietuvą, draugai išleistuvių proga, prisiminimui nupirko tą mašinėlę. Per tardymus visą

atsikeli, ir lendi į džinsus, aunieis sportiniais bateliais, imi kibirus ir šepetius, skudurų ir buteliukus su valymo skysčiais ir šveitimo milteliais ir važiuoji ne į normalų ofisą, bet nuo namo prie namo... Kai visą dieną praleidi ne tarp žmonių, bendraudama su klientais, bet viena kažkieno namuose, antruose ir trečiuose, darydama tą patį: valydama dulkes, vaikščiodama paskui siurbį, šveisdama vonias ir kriaukles... Kai vakare grįžti namo pavargusi, nuo darbo sugrūbusiomis, o kartais ir patinusiomis rankomis, geliančiais sąnariais, juodomis panagėmis... Ypatin-gai, kai žinai, kad praieityje buvo kitaip, kad teko ir vadovauti, ir stovėti prieš auditoriją, kai prisimeni, kad, šiaip ar taip, turi ir padorų išsilavinimą, ir patirties, ir sugebėjimų... Ir kai kokia aukštų namų ponija, namų puošmena (juk ne namų šeimininke — namų šeimininkės namuose dirba), iš aukšto žiūri į tave... Jei be iliuzijų — iš aukšto į valytoją žiūri visi, tik ne visi vienodai parodo. „Darbas žmogaus nežemina“? Tik nesakykit šito man.

DARBAS ŽMOGAUS NEŽEMINA

„Darbas gėdos nedaro“, joks darbas žmogaus nežemina — kiek kartų teko girdėti. Bet žinot, mielieji, kai rytą

Nukelta į 4 psl.

SASAJOS

Sveiki, mielas Skaitytojau, apsiėmusi vesti „Sasajų“ skiltį, buvau nusiteikusi pateikinti Jums pašnekesius su žmonėmis. Pristatinėsiu, sakiau sau, žmones iš mūsų lietuvių bendruomenės, taip pat ir amerikiečius, turinčius vienokios ar kitokios įdomios patirties, savitai mąstančius ir pan. Tačiau šiandien... Turėjau pateikti redaktorei interviu balandžio „Sasajoms“, bet... interviu nepavyko. Atsirado nenumatytų nesklaidumų. Medžiagos nėra, tačiau niekur nedingo mano įsipareigojimai „Bičiulystei“. Štai sėdžiu prie savo suskilusios gėdos ir mintiju: ką dabar daryti? Nieko nebus, nėra kitos išeities — reikia „leisti į eterį“ savo kūrinėlius. Apie ką jie? Šišk jie — iš valytojų, namų tvarkytojų čia, Amerikoje, gyvenimo. Ką esu nugirdusi iš kitų žmonių pokalbių, ką pati patyrusi. Viskas tikra, taip, kaip buvo ar yra. Būtent, vieno ar kito žmogaus supratimu, ne visų. Nepretenduojau į absoliučią tiesą. Taip sakydama noriu išvengti galimų: „Ką tu čia rašai, kurių galų? Kodėl neparašai apie gražius dalykus?“ Arba: „Varyk namo, jei čia tau nepatinka!“ Šie mano pastebėjimai apie gyvenimą... Jei Jūs, mielas skaitytojau, matote gyvenimą kitomis akimis, negu ji mato čia spausdinamų kūrinėlių herojai, apie tai mums parašykite.

Jūsų
Dalia Kairiūkštienė
P.O. Box 180
Drexel Hill, PA 19026
T610 259 6615
sasajos@juno.com

MERGINA

Mergina pasakojo: atvyko į Ameriką vasaros darbui. Daug studentų taip atvyksta. Gerai pasisekė, pateko į gerą vietą. Pajūris, saulė, daug darbo, daug pinigų. Gera, smagu, gyvenimas šviečia visomis spalvomis. Na, galvoja, šalis gera, veiza dar nesibaigė, pasiliks. Reikia geriau apsižiūrėti, patyrinėti ir — pasinaudoti atsiveriančiomis galimybėmis. Juk Amerika — svajonių, galimybių šalis! Pasiliko. Prabėgo vasara, darbų pajūryje neliko. Teko kraustytis toliau nuo jūros. Pragvenimui pradėjo tvarkyti namus. Klientų iškart daug nepavyko surasti — tam visada reikia laiko. Pinigai už namų tvarkymą buvo menki. Bandė mokyti pagal specialybę (Lietuvoje buvo baigusi tris kursus), kreipėsi informacijos į universitetą. Merginos svajonė „atsirėmė“ į pinigus — už mokslą reikia mokėti, ir nemažai. Tokių pinigų ji neturėjo ir buvo panašus, kad greitai tiek neuždėdė, neturės. O čia dar ištiko maža nelaimė — teko kviesti greitąją pagalbą. Kokia sąskaita atėjo už greitosios paslaugas — ko-o-kia sąskaita!.. Suprato mergina: šioje šalyje, norint išgyventi, ne bankrutuoti, būtina turėti sveikatos draudimą, kuris irgi nėra pigus. Tik pirmas įspūdis toks, kad čia tokie pinigai, to-okių galimybių, o iš tiesų viskas yra žymiai sudėtingiau. Visos svajonės ir galimybės atsiremia į pinigus. Turi ju, tau — žalia gatvė, neturi — kam tu svarbus, verskis, toks mažas ir nieko vertas, kaip išmanai. Kiek lietuvių, kol kaktomūša nesusiduria su amerikietišku gyvenimu, tuo niekada nepatiks!

„Nesimokysi — užaugęs gatves šluosi“, — prisimenu, kartojau mums, mokiniams, mokytoja sovietinėje mokykloje. Perspėjau, teigė išsilavinimo reikšmę ir svarbą. Gyvenimas parodė, kad tie jos teiginiai nebuvo teisingas net prie sovietų. Prie sovietų gatvės šluotė tie, kurie buvo be mokslo ir negudrūs. Tie, kurie buvo nemokytai, bet gudrūs, tapo spekuliantais, perpardavinėtojai arba vogė iš imonių. Jie gyveno daug geriau negu mokytoji. Dar didesnės įdomybės laukė, sugrįžusios sovietinei sistemai. Šiandien laisvoje Lietuvoje ne visi darbo netekę mokytoji gauna gatves šluoti. Sako, į atsiradusį vieną valytojos etatą dažnai pretenduoja 40, tarp jų ir su diplomais. Dalis negavusių gatvių šluoti diplomuotųjų išvažiuoja juodiems darbams į ameriką. Su nemokymaisiais dabar atsitinka vienas iš dviejų dalykų: tie, kurie negudrūs, baigia prasiigerti ir anksčiau ar vėliau patenka į sąvartynus, o gudrieji pradeda ir vysto įvairiausio plauko „biznius“ (švarius ar nešvarius, dabar, kol nepagauna ir nepasodina, niekas labai nesidomi) Lietuvoje, Europoje arba Amerikoje. Tie nemokytai apsiukrieji visai gerai, nepalyginamai geriau negu mokytoji, gyvena. Būtent tą dabar mato mano buvusi sovietinė mokytoja. Dabar ji pripažįsta, kad, įrodinėjama mokiniams mokslo svarbą, ji labai klydo.

TVARKAI IR TVARKYK

Kartą darbavasi pas klientę — tvarkiau jos namus. Pas klientę viešėjusi jos draugė ėmė mane klausinėti kas aš, iš kur, ką veikiau prieš atvažiuodama į Jungtines Valstijas. Buvau inžinierė, — atsakiau, — projektavau. Aaa! Tai čia galetum eiti studijuoti į tokį ir tokį vietinį universi-



tetą... Ji sako, kad tai geras universitetas. Kodėl studijuoti, man nuo liežuvio nusprūdo. Aš prisistudijavusi, man užtektų žinių tame universitete dėstyti. O, kad prajuko moteriškė. Dėstyti? Dėstyti! Cha-cha-cha! Aš stoviu su šluoste rankoje, žiūriu į ją. Tu — dėstyti? — ji man. Cha-cha-cha! Aš tebestoviu, bet taip ir knieti: jau dabar kaip užvažiuočiau tai jukiai moteriškai su šluoste, jau kaip užvažiuočiau!.. Bet susilaikiau, žinoma, neužvažiuavau. Tik supratau: jei tvarkai namus, tai ir tvarkyk. Esi valytoja, tai ir būk. Paklausta, kuo kada būvai, neturi sąžiningai atsakyti. Nėra ko viešumoj iš praeties faktus traukti ir žmones juokinti. Jie, tie žmonės, nieko, nieko! — apie tavo gyvenimo realijas nenutuokia.

APIE LABDARĄ SAU IR KITAM

Atidarau savo rūbų spintos duris ir — ači! — jos turinys iškrenta ant manęs. Taip. Nebetelpu spintoje su savo rūbais. Per daug turiu. Megztukų, blūzių, sijonų, kelnų... Kada ir prisipirkau? Kažkaip savaime atsirinka. Nueini į parduotuvę, eini pro rūbų lentynas, pamatai kokį akiai malonų daiktėlį. Sustoji, patūpinėjai, pavartai, apžiūri iš visų pusių. Nusinėsi į matavimosi kabina. Pasimačiuoji. Na, patinka ir tinka. Ir pinigų pinigineje yra. Taip ir nusiperki, ir parsineši. Ir vis dedi, dedi į tą patią spintą, kuri vis pilnėja ir pilnėja. Lengvai ir nepastebimai nusiperki sau. O kitam? Padėvėtą ir nebedėvėjamą rūbą kitam atiduoti yra lengva, bet ištraukti iš piniginės banknotą... sunku. Savime nesigauna. Turi sustoti. Turi gerai gerai pamąstyti, ar verta. Paabejoti, ar tikrai pinigai nueis ten, kur reikia. Ar tikrai reikia aukoti tiems tikslams, kuriems sako, kad reikia? Ir ar tikrai ir aš turiu aukoti, o gal apsieis be manęs? Juk kiti turtingesni. Na, jeigu jau tikrai reikia aukoti, jeigu pinigai tikrai nueina ten, kur reikia, ir jei tikrai reikia aukoti ir man, tai, kiek, vistik, man reikia aukoti, kokia ta mažiausia suma? Dešimt dolerių, sakot? Tai juk nemažai. Už juos galiu nusipirkti kažką sau. O dabar tuos pinigų reikia atiduoti.

Aukoti pinigų kitam tikrai yra sunku...

DEŠIMT DOLERIŲ

Dešimt dolerių — tai tiek, kiek prašom už mūsų labdaros pietus. Dešimt dolerių — daug tai ar mažai? Kai kuriems iš mūsų — visa valanda darbo, kai kuriems — arti dviejų valandų. Dešimt dolerių — dar vieneri nauji džinsai ar naujas megztukas. Ar priešpiečiai McDonald'e. Pusė bako benzino. Ar alaus dėžė. Kaip kam. Dešimt dolerių — daug ar mažai? Aš nežinau. Žinau, tik kad nuo tos sumos, jei jos atsisakysiu, aš daug neprarasiu. Ne tik kad neprarasiu, bet atsisakiusi net nepajausiu. Del dešimties ar dvidešimties ar net penkiasdešimties dolerių mano gyvenimas nepasikeis. Klausimas, ar pasikeis gyvenimas tu, kuriu labai aukoju. Deja, — mano maža auka nepakeis jų gyvenimo. Nepakeis, bet gal nors tam kartui pašviesins kitų žmonių gyvenimą ir suteiks jiems vilties kibirkstėlę. Todėl ir reikia, ir verta aukoti.

Rašykite mums elektroniniu paštu:

bicilyste@draugas.org
bicilyste@aol.com

SPORTAS



Čikagos lietuvių krepšinio lygos varžybos tęsis balandžio 18 dieną. Susitikis komandos: Alytus - Panevėžys 1:00 v.p.p.; Aukštaitija - Atlanta 1:10 v.p.p. Tauras - Stumbras 3:20 v.p.p. Radviliškis - Kretinga 4:30 v.p.p. Lituanica - Vilnius 5:40 v.p.p.

KERPU PLAUKUS

Plaukų dažymas
Šukuosenos
Cheminis sušukavimas
Manikiūras
Pedikiūras
Antakių ir blakstienų dažymas
tel. 847-791-8379
Justice. Gali atvykti pagal iškvietimą.

Bičiulyste

REDAKCIJA

LIGIJA TAUTKUVIENĖ
redaktorė
STELA TAMOŠEVIČIENĖ
žurnalistė
VYTAUTAS VIŠOCKAS
žurnalistas (Lietuva)
Dr. KESTUTIS TRIMAKAS
psichologas
Dr. DALIA KAIRIŪKŠTIENĖ,
korespondentė
ZITA LENKAITE — MASLEY
korespondentė
ALGIRDAS VITKAUSKAS
korespondentas
RAMINTA VOSYLJŪTĖ
korespondentė
ALVIDA GUDĖNIENĖ
kosmetologė
EDVINAS GIEDRIMAS
www.Lithuanet.com
ADOMAS TAUTKUS
dizaineris
JONAS KUPRYS
techn. vadovas

Telefonas pasiteirauti:
773-585-9500.
Skambinti pirmadieniais, antradieniais ir penktadieniais nuo 9 v.r. iki 4 v.p.p.
Rašyti adresu:
4545 W 63rd Street.
Chicago, IL, 60629
arba: P.O. BOX 4102
Wheaton, IL, 60189
elektroninis paštas
bicilyste@draugas.org
bicilyste@aol.com

„Bičiulyste“ Čikagos apylinkėse galėsite išgyti visose lietuviškomis prekėmis prekiaujančiose, parduotuvėse.
Prenumeratą priima „Draugo“ administracija.
JAV ribose:
pusmečiui (26nr.) — \$20
metams (52 nr.) — \$40
I Kanada:
pusmečiui — \$34
metams — \$68
I Lietuva/Europa:
pusmečiui — \$42
metams — \$80.

LIETUVA, TĖVYNĖ MŪSŲ...

Pirmosios dienos...

atkelta iš 1 psl.

stabdytos, reikia nedelsiant pradėti apsilvalymo darbus. Išpila labai daug melo, purvo, supainiotos sąvokos, kai kaltasis dėjos vos ne šventuoju. Beje, dabar jis jau privales atvykti į prokuratūrą arba bus atvestas į duos parodimus. Kai kuriuose ikiteisminiuose tyrimuose (keturi – prokuratūroje, du – VSD, vienas – STT) jis gali tapti įtariamuoju. Tačiau tai vargu ar R. Paksui sukliudytų iškart įsijungti į prezidento rinkimų kampaniją: vyriausiosios rinkimų komisijos pirmininkas sako vienaip, o vyriausiosios tarnybinės etikos komisijos vadovas – kitaip. Dar neaišku, ar atstatydintam prezidentui bus taikomos kadencijos baigusiems prezidentams numatytos socialinės garantijos. Dar daug kas neaišku, juk po penkis mėnesius trukusio košmaro praėjo vos kelios dienos. Kadangi prezidento rinkimai čia pat, politikams ir visuomenei ypač svarbu žinoti, kaip elgsis R. Paksas. Linkstama manyti, kad po dviejų mėnesių jis dalyvaus prezidento rin-

kimuose, nes socialdemokratai, Andrius Kubilius žodžiais tariant, „nėra pasiryžę spręsti šios problemos“. Politiko nuomone, „užtenka papildyti Seimo rinkimų įstatymą papildomais reikalavimais“. Česlovas Juršenas teigia, kad „mūsų Konstitucija, apkalta (impichment'ą) patyrusiam prezidentui, leidžia dalyvauti rinkimuose“, o štai ką sako prezidentas Valdas Adamkus: „Aš negaliu sutikti su Č. Juršenu, kad mūsų Konstitucija leidžia... Mūsų Konstitucija tuo klausimu yra nebyli, nes jos autoriai neišsprendė, kad kada nors taip atsitiks“.

„Sveikas protas“ irgi neišsprendžia, kad žmogui, vakar pažeidinėjusiam Konstituciją ir sulaužiusiam priesaiką, rytoj būtų suteikiama galimybė vėl daryti tą patį. Juk šalia netobulų įstatymų ir statutų yra dar ir politinė atsakomybė, ir politinė moralė. Taip, paksizmas šias vertybes sutrypė, tačiau pergalę šv. Velykų išvakarėse švenčia šviesesnė, demokratiškesnė visuomenės dalis, kuri neturi teisės leisti, kad košmaras pasikartotų.

LAIŠKAI IŠ LIETUVOS (1)

Lietuva amerikietės akimis

atkelta iš 1 psl.

savo dokumentų, kad gautume Lietuvos vizas, nes išbūsimė pusę metų. JAV centras įsikūręs kažkada priklausiusiam pranciškonų vienuolynui pastate. Jis gražiai restauruotas. Išgirstam, kad naudotis centro kompiuteriais ir biblioteka turim teisę nemokamai, nes John'as čia dirba su Fullbright stipendija. Šaligatvis prie centro kelia šioji tokį nepasitikėjimą, nes jis ir šalia esanti gatvė – šlapiai ir apledėję. Ką tik sužinojau, jog lietuviškas žodis „kavinė“ reiškia tą patį, ką Amerikoje „café“. Jų čia tiek daug. Pasirenkam vieną, esančią netoli JAV centro. **Pastebėjimas:** užsakyta kava labai stipri. Ji įpilta į daug mažesnę puodelį, palyginus su puodeliais ir kokybe JAV populiariose kavinėse „Starbucks“. Pyragaičiai kavinėje atrodo nuostabiai. Lietuviai deda daug pastangų, kad maistas būtų ne tik skanus, bet ir gražiai atrodytų. Išaušta šlapia, vėjutas ir lietingas sekmadienio rytas. Mes vis atidėliojam išeiti į lauką bei į Mišias Katedroje, neišsirušiame iki pat 9 val. Kadangi oro temperatūra aukščiau nullo, sniegas ima tirpti, šaligatviai tampa lyg čiuożyklos. Gatvės pilnos tirpstančio sniego, tad visą laiką eidamas šaligatviu, turi saugotis, kad pravažiuodamas automobilis neapstektų. Dar vienas **pastebėjimas:** Katedroje pilna pagyvenusių žmonių, daugiausiai – moterų. Atėjus laikui priimti Komuniją, visi spaudžiasi viduriniuoju taku į priekį. Iš karto maniau, kad šis takas skirtas norintiems priimti Komuniją, bet kai mane pastumdė į visas puses gana nemažai pagyvenusių moterų, supratau, kad tai skubama užimti žmonių, atstojusių į eilę priimti Komunijai, sėdimas vietas. Pastebėjau dar ir tai, kad – nesvarbu, kur bebūtum – ar ruošumėsi lipi į autobusą, ar norėtum kavos McDonald's kavinėje, ar atsistėti

bažnyčioje, neišeis to padaryti tvarkingai. Kiekvienam reikia prasibrauti. Niekas nesibara, neįvyksta, tik iriasi pirmyn.

Pirmadienis

John'as nusprendžia išbandyti mano važiavimo troleibusu įgūdžius, nes jam išvykus į darbą, turėsiu eiti dėl įvairių reikalų viena. Jis mane lydi iki troleibuso Nr. 4, kuriuo vykstų visai prie pat Katedros. Tada pėsčiomis, siauromis, slidžiomis gatvėmis bandau nusigauti iki JAV centro. Deja, pasukau ne ten... Dar vienas **pastebėjimas:** vykstant troleibusu, sunku orientuotis, kurioje miesto vietoje esi. To priežastis – troleibusai mažai šildomi, langai aprasoję, net apledėję, per juos beveik nieko nesimato. Prieš kiekvieną sustojimą lietuviškai pranešamas jo pavadinimas. Bet aš dar tik pradėsiu mokytis.

Antradienis

Čia jau išbūvome savaitę. Laikas bėga taip greitai. Galia jau išeiti į miestą pati, nesuaiduriu su jokiais didelėmis problemomis. Didžiausia – laiptuoti tais 67 laiptais keliskart per dieną, išeinant ir pareinant. Praėjus savaitei, mano, kaip amerikietės, pagrindiniai **pastebėjimai** apie gyvenimą Vilniuje tokie: 1) miestai yra daug modernesni, negu tikėjau; 2) čia dažniau vaikštomės pėsčiomis, negu namuose, nes neturime automobilio; 3) troleibusų yra daug, kursuoja dažnai ir jais naudotis yra lengva; 4) pravartu turėti šiltą palatą bei neperšlampamą apavą; 5) perkant ką nors parduotuvėse, patartina turėti žodyną; 6) turiu priprasti prie lėtesnio ritmo, nes visas, ką noriu nuveikti, užima daug laiko.

Iš anglų kalbos vertė Zita Masley

Bus daugiau

AR ŽINAI, KAD...

Tik kas 500 metų sutampa trijų religijų šv. Velykos – katalikų, pravoslavų ir judaizmo. Šiais metais visos trijų religijų šventės sutampa ir švenčiamos tą pačią dieną.

Net 83 tūkstančiai pacientų Illinois valstijoje laukia organų persodinimo. Jūs galite padėti, tapdami organų donorais. Niekas nežino kaip ilgai gyvensime. Netikėtumai mūsų tyko kasdien. Jei kas atsitiktų su mumis ir gydytojai nepajęgtų išgelbėti, pasiryškime iš anksto tapti organų transplantacijos donorais. Jums suteikia paskambinti Valstijos sekretoriui tel.: 1-800-210-2106

Pasulyje kas 30 sekundžių žūsta vienas žmogus.

Alkoholismas nė kiek ne mažiau pavojinga liga, kaip ir nutukimas. Pastaruoju metu (JAV daugiausia JAV) žmonių mirtinumas nuo alkoholismo baigia susilyginti ir su mirčių kiekiu nuo nutukimo.

Lietuvių Opera Čikagoje

G. Verdi „IL TROVATORE“

Balandžio 25 d. 3 val. p.p.
Morton gimnazijos auditorijoje

Nedaud laiko beliko iki premjeros. Choristai repetuoja labai intensyviai. Nauja choro vadovė Jūratė Grabliauskienė jaudinasi – chorui vadovauja tik nuo sausio.



PSICHOLOGO ŽVILGSNIU (13)

DUKRA PASIGENDA TĖVO

Dr. Kęstutis A. Trimakas

Ne visoms dukroms yra taip gerai, kaip toms, kurios aną kartą rašė apie savo gerą tėvą. Iš tiesų, mano sutelktame pasakojimų rinkinyje daug dukrų dėl savo tėvo buvo nelaimingos. Trys buvo nelaimingos dėl to, kad juto gero tėvo trūkumą. Iš jų vienos tėvas negyveno namuose, o dvejų tėvas gyveno po tuo pačiu stogu, bet kaip tik tame ir buvo problema.

Namuose jo lyg nebūtų

Skaitydami tai, ką parašė Ramunė, junti, kad ji nelaiminga: „Mano tėvas... Nežinau, ką apie jį rašyti. Nedažnai jį matau. Jis vis darbe. Kai pareina iš darbo, namie jį retai matau. O kai matau, tai jis manęs lyg nemato. Jei pažiūri, tai iš aukšto, kaip šaltai, nesišypsodamas, lyg iš daiktą, lyg toj vietoj nieko gyvo nebūtų. Bet šiaip daug laiko būna užsidaręs savo kambaryje.“

Norėčiau, kad jis manęs bent paklaustų, kaip man sekasi... Bet tarp mūsų yra tuštuma. Ar sena... Aš kažkaip jį vis vien gerbiu.

Ir jo bijau. Kaip to, kurio nepažįstu, o turėčiau pažinti. Nežinau, bet kažkaip bijau dėl to ir kitų vyrų. Kažkaip varžausi jų, kaip ir tėvo. Jų nesuprantu. Nors jie būtų ir mano amžiaus. Nuo jų tolinosi. Niekada nė su vienu nenorėjau būti viena ir pasikalbėti. Manau, kad su vyrais aš visada turėsiu problemų.

Aišku, kad Ramunės tėvas yra darboholikas, darbu labiau negu bet kam kitam pasidavęs žmogus. Bet su juo yra kažkas kita negu, būtent, jis psichologiškai nesubrendęs, nesugebąs bendrauti su kitais ir dėl to šalinasi nuo kitų, net nuo dukros. Aišku, kad dukra pasigenda ne tokio, bet gero tėvo.

Neseniai skačiau spaudoje, kad Lietuvoje nemaža vyrų savo darbą vertina labiau už šeimą ar sugyvenimą šeimose. Ramunės tėvas priklauso prie tokių vyrų, bet, žinoma, jis turi rimtesnių problemų, negu daugelis. Galia Ramunės, bet ji, nors pažeista, šiaip taip išlaiko.

Nors namuose, bet be meilės

Rėda pasakojo: „Jaunystėje

Choras repetuoja. Prie fortepijono (dešinėje) kompozitorius ir dirigentas Darius Lapinskas ir (toliau) koncertmeisteris Manigirdas Motekaitis. Nuotraukos Adomo Tautkaus.



kažko trūko – kažko tokio, ko nei pati iš pradžių nesupratau. Užsidarydavau viena kambaryje ir verkdavau ir pati nežinojau, ko verkiu. Kai nustodavau verkti, tada mąstydavau išsistomis valandomis, kodėl verkiu, kodėl jaučiausi tokia nelaiminga. Tą vakarą mano tėtė grįžo iš darbo labai piktas. Aš netinkamu momentu pasipainiojau jam po kojomis. Jis pratrūko, išplūdo mane visokiais žodžiais. Iš visų jo žodžių man įstrigo šie: „Tu niekada nebuvai ir nebūsi mano dukra. Aš tavęs nekenčiu“. Šie jo žodžiai mano širdyje sukėlė didelį skausmą. Buvau pasiryžusi net nusizudyti, bet nuo šio žingsnio atkalbėjo mama. Tą vakarą supratau: man trūko tėviškos meilės. Jis niekada neturėjo laiko su manimi papabendrauti, niekada nėra sakęs: „Žinai, dukra, aš tavim tikrai didžiulioji. Aš tave myliu“. Jis visą laiką būdavo su manimi griežtas, bausdavo už kiekvieną mažumą (...). Kai man buvo septyniolika metų, tėčiui įvyko kažkas lūžis. Vieną dieną jis mane pasisodino prie stalo, apsiplėję guliomis ašaromis ir atsiprašė, kad taip neteisėtai su manimi elgėsi. Jis sakė, jog tikrai esu jo duklė, kad (...) visada labai karštai mylėjo ir pats nesuprantąs, kodėl su manimi taip neteisėtai elgėsi: gal todėl, kad tuo metu vis blogėjo jo darbo sąlygos, tai gal visą tą pyktį, nerimą, skausmą jis išliedavo ant manęs. Ir dar gal dėl to, kad jis neturėjo tėvo ir jam patiam buvo labai sunku pajusti tėvišką meilę. Po to mano ir tėtės santykiai labai pasitaisė.

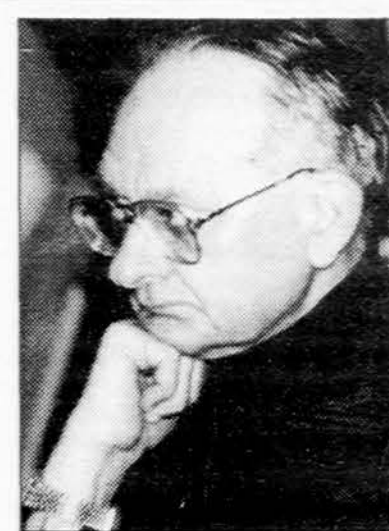
Tai kitas tėvų tapęs, ne visiška subrendęs, gero tėvo neturėjęs ir savitvardos neišugdęs vyras, kuris ilgus metus savo dukrą darė nelaimingą. Gerai dar, kad atsiėmė ir atitaisė dukrai padarytą žalą.

Augo be tėvo, jautė: kažko trūkstą

Jorindos atvejį kiek kitoks: „Kai buvau trejų ar ketverių metų, mano tėvai išsiskyrė. Visą gyvenimą augau be tėvo. Tik vėliau supratau, kad augdama aš net nesuvokiau, kad

gyvenu be jo, kad turėtu būti kažkas daugiau ne tik mama, kad kitose šeimose viskas kitaip... Apie tai aš net nepagalvodavau. Tačiau visą laiką jausdavau, kažkokį trūkumą, neįsaviatškumą, nepaaiškinamą tuštumą (...) Buvau labai užsidariusi, pasitaikydavo depresijos, nervų kylančios ligos. Nepadedavo nei mamos pastangos, nei psichologų ar psichoneurologų konsultacijos (...) Aš nežinojau, kur slypi viso to šaknys... tačiau dabar aš žinau. Kažkur giliai viduje aš labai išgyvendavau, kad neturiu tėvo. Bet tai būdavo daug gliaui nei mano mintyse ar jausmuose... Nes apie tai paklausta, aš atsakydavau: „O kam jo reikia?“ Bet. Tą vakarą man suėjo šešiolika. Kažkas keisto ir neįprasto – tą dieną prisiminiau jį. Jis niekada manęs nepasveikindavo ir aš niekad jo neprisimindavau. Bet... nuo tos dienos ėmiau nuolat apie jį galvoti, stengiausi ką nors sužinoti, prisiminti. Tačiau įstengiau prisiminti tik tris vaikystės epizodus – ir visi jie buvo tokie skaudūs... jis girtas, šaukia, muša... Tačiau, nepaisant viso to, aš jam neįsivaikščiau neapykantos (...) naktimis svajodavau, kad... būtinai pas jį nuvažiuosiu ir paklausi: „Tėti, ar tu mane myli?“ Niekada daugiau nenorėdavau, tik išgirsti „Taip...“ Sapnuose jis visada mane pamatęs apsidžiaugdavo, apkabindavo, verkdamas iš laimės. Verkdamas ir aš... Ir kaip mažai naivi mergaitė aš tikėjau tais sapnais, ruošiausi tik akimirkai, su viltimi ir laukiau (...) Tai tęsėsi maždaug pusę metų. Vieną dieną pranešė, kad jo nebėra. Negalėjau tuo patikėti, kol nepamačiau jo gulinčio... karste (...) Šimtai, tūkstančiai neatsakytų klausimų ir slegiantis kaltės jausmas“.

Šis pasakojimas paliudija, kad iš trijų dukrų Jorinda turėjo gliausia tėvo trūkumo žaizdą. Nuo ankstyvos vaikystės tėvo nematė, iki šešiolikos metų ji buvo konflikte: jai trūko tėvo, bet ji tai neigė. Paneigėtas ir slopinamas gero, bet neegzistuojančio tėvo ilgesys veržėsi iš pasąmonės ir psichiškai kankino. Tapus šešiolikmete, tas ilgesys išsiveržė į sąmonės paviršių, kurį maitino sapnai ir



svajonės. Neįgijamas pasekmes mažino viltis susitikti jį mylintį tėvą. Deja, jo mirtis tą viltį nutraukė. Sąmonė sudrumstė nerealaus kaltės jausmas.

Ko „pasigestas“ tėvas dukrai nedavė?

1. Nei vienai iš šių dukrų tėvas nepateikė teigiamo vyro įvaizdžio, koks yra (ar turėtų būti) geras vyras: Ramunės tėvas buvo šaltas, nepasiekiamas; Rėdos – neteisingas, jos nekencias kritikas; Jorindos – ją palikęs, pradingęs nesirūpinantis. Rėdos tėvas, pasikeitęs, neigiamą įvaizdį ėmė atitaisyti. Jorinda, nepakeldama tikrovės, išlikusi neigiamą tėvo įvaizdį pati „taise“ pagal savo poreikius.

2. Nei vienai iš dukrų „pasigestas“ tėvas teigiamais ryšiais ir vertinimu nedavė pagrindo savimi patikėti ar formuoti tapatybę; pasaulėvaizdį bei savimone, t.y. teigiamą žvilgsnį į pasaulį, kitus bei save.

3. Nei vienas „pasigestas“ tėvas netvirtino dukros žvilgsnio į save, kaip moterį. Jorinda pati sukurė ją patvirtinantį tėvo iliuziją. Rėdai buvo daug geriau, kai tėvas pasikeitė į gerą pusę jos atžvilgiu.

4. Verta, ypač kiekvienam tėvui, atkreipti dėmesį į tai, kad šios trys dukros patyrė didesnę ar mažesnę psichologinę traumą dėl to, kad tėvas nuo jų pasitraukęs nerodė joms tėviško dėmesio ir meilės: Ramunė – baimė ir sunkumas vyrų atžvilgiu, Rėda – liūdesis, verkimas ir net norą nusizudyti, Jorinda – tuštumos jausmas, depresiją bei nervų ligas.

PATARIA KOSMETOLOGĖ

KAS TAS

ULTRAFILTRAS?

Alvyda Gudėnienė

Neįsivaizduojame gyvenimo be saulės. Ji mums dovanoja šveikatą, energiją, pakelia nuotaiką ir nuteikia optimistiškai. Saulės spinduliai mūsų odai dovanoja nuostabių auksinių atspalvių, nors savyje jie slepia ir pavojų, kurių nereikia pamiršti.

Ultravioletiniai spinduliai B (UVB) gali nudeginti odą, o piktnaudžiaujant saule, gali sukelti odos vėžį. Ultravioletiniai spinduliai A (UVA) sustiprina kenksmingų B spindulių poveikį, sukelia priešlaikinę odos ląstelių senėjimą ir odos alergiją.

Infraraudonieji spinduliai padidina kūno temperatūrą, pagilina neigiamą ultravioletinių spindulių poveikį. Kūnui apsaugoti nuo pavojingo spinduliavimo, naudojame kosmetines priemones su UV filtrais.

UV – ultrafiltras. Kas tai?

Tai mikrodalelės, esančios kosmetinės priemonės sudėtyje. Jos prisiskverbia į odą ir saugo ją nuo UV spindulių juos atmušdami. Tai – „neutralus elementas“. Teisingai pasirinkti kremus su UV, saulės nudegimų išvengsite. Tokią kosmetiką pasirenkame pagal odos tipą. Kosmetinės priemonės su UV žymimos SPF arba tiesiog UV.

Šalia raidžių visada rasite skaičius (2, 8, 15, 20, 30, 40...), kurie rodo kremu stiprumą, apsaugojantį nuo aktyvių saulės spindulių. Vienas faktorius (sk – 1) odą saugo 15 min.

Prieš kaitinant saule, naudojame tokias priemones:

I saulės tipas – labai šviesi oda, rušvaplaukiai, strazdanoti. Geriausiai naudoti SPF 20, SPF 30; II saulės tipas – neįdegusi, šviesi oda. Tinka SPF 20, SPF 15; III saulės tipas – normali, švelniai įdegusi oda. Tinka SPF 12, SPF 8; IV saulės tipas – tamsi, švelniai įdegusi oda. Tinka SPF 4.

Vaikų oda ypač jautri. Todėl reikia tepti kremu su SPF, ne mažesniu kaip 25.

Apsauginį kremą nuo saulės reikėtų naudoti visą vasarą, tik laikui bėgant, kai jau esate įdegę, naudokite su mažesniu apsauginiu faktoriumi.

Klaidinga manyti, kad kremus su UV reikia naudoti tik paplūdimyje. Jei būnate lauke, dirbate gamtoje, saulėje, nepamirškite naudoti apsauginį kremą su SPF. Ypač pavasarį, kai saulė labai aktyvi. Kremai, pieneliai skiriami veidui ir visam kūnui. Jei po rytinio dušo ruošiatės leptintis saulėje, kremu pasitępkite iš karto, nes jis pradės veikti tik po pusvalandžio. Kremą tepame tik ant švarios ir



sausos odos. Jei ruošiatės daug maudytis, geriausiai naudoti vandeniu atsparų kremą su stipresniu SPF – toks kremas saugos jus odą ir po 4–6 maudymosi.

Visų apsauginių kremų pagrindiniai sudėtiniai elementai yra – vitaminas E, sujungiantis laisvuosius radikalus, pathenolis – drėkina, aliojusius – apsaugo nuo uždegiminių procesų.

Jei atsitiks taip, kad persideginsite, – naudokite specialų kremą „po deginimosi“. Švarią, sausą odą lengviau, masažuojančiais judais ištepkite specialiu kremu. Jų sudėtyje rasite didelį kiekį vitamino A ir E (skatina ląstelių regeneraciją), panthenolio, bisabololo (suteikia elastingumą), alantoino, aliojusiaus (veikia raminančiai).

Jei mėgstate makiažą, paplūdimyje naudokite vandeniu atsparų tušą. Lūpų pieštukas turėtų būti su apsauginiu SPF 4.

Nepamirškime, kad visi kosmetikos produktai su UV filtrais padės mums tolygiai, sveikai ir gražiai įdegti. Mes turime, tik vieną odą, tad saugokime ją.

SVEIKATA

MAISTO
PRODUKTŲ
DERINIMAS

Gyd. Felicija Jančiukienė

Augalijos ir gyvūnijos pasaulis teikia žmogui milžinišką maisto įvairovę. Išsirinkti — kas iš tikrųjų būtina ir naudinga, ne vienam mūsų — problema.

Maisto produktai pagal rūšį skirstomi:

**baltyminiai,
angliavandeniai ir
riebaliniai.**

Kaip juos derinti tarpusavyje? Suskirstykime pagrindinius maisto produktus į atskiras grupes pagal rūšis:

I. BALTŲMAI:

mėsa, žuvis, kiaušiniai, sultiniai, pupos, pupelės, žirniai, saulėgrąžos, pieno produktai, grybai, baklažanai.

II. RIEBALINIAI IR AUGALINIAI „GYVIEJI“ PRODUKTAI:

lydyti taukai, lydytas sviestas, aliejus, ir kt., žalumynai, daržovės (agurkai, pomidorai, burokėliai, morkos, svogūnai, česnakai, paprika, ridikėliai, salierai, kopūstai ir kt., džiovinti vaisiai, sultys, uogos, švieži vaisiai, sausas vynu).

III. ANGLIAVANDENIAI:

duonos ir pyrago gaminiai, miliniai patiekalai, kruopos, bulvės, cukrus, medus.

Derintini pirmosios ir antrosios grupės produktai. Vieni su kitais derinasi antrosios bei trečiosios grupės produktai.

Nesiderina — pirmosios ir trečiosios grupės produktai. Tų grupių produktų derinys pavojingas sveikatai.

Baltymai su angliavandeniais sunkiai virškinami. Vykstant virškinimo procesui, susidaro kenksmingi organizmui junginiai. Jie kaupiasi šlakų pavidalu storajame žarnyne. Iš ten kraujo srove pasklinda po



visą organizmą, užteršdami kraujagysles, sąnarius, sukeldami įvairias ligas. Vyksta autotoksikacijos procesas.

Dauguma mūsų maitinasi netvarkingai — kuo skaniau, greičiau ir daugiau. Mūsų organizmas, perkrautas maistu, dar nepajėgia suvirškinti ir pašalinti jo pertekliaus, kai vėl jį apkrauname naujomis porcijomis.

Didžiojoji mūsų pailgėjusia vidutine gyvenimo trukme, tačiau daugelis mūsų neišgyvena nė pusės jam gamtos dovanoto laiko. Kodėl? — Todėl, kad esame įpratę netinkamai maitintis, stokojame mitybos kultūros.

Senovės veikale, skirtame mūsų priešistorės dinastijoms ir jų kilmę, aiškinam — kodėl žmonės gyvendavo žemėje iki tvano taip ilgai — 500–700 metų. Paslaptis ta, kad jie mito vien žemės vaisiais, gerė tik vandenį. Po tvano Nojaus palikuonims leista valgyti mėsą ir gerti vyną. Štai kodėl sutrumpėjęs žmogaus gyvenimas! Sparčiai tobulėjanti technika pakeitė žmogaus gyvenimo sąlygas, tik ne genus.

Dabar žinoma keliolika populiariausių mitybos sistemų. Daugelis jų — sunkiai priklaikomos ir tinkamos tik tuose kraštuose, kur sukurtos. Net tokia populiari sistema, kaip tam tikras valgio skirstymas, sukurtas amerikiečio H. Shelton, nevisai tinka europiečiams. Daug šiuolaikinių sistemų yra priešingos vienos kitoms (viena kita paneigia). Paprastai esminiu kriterijumi laikomas produktų kaloriningumas, o jau juk žinome, kad kaloriningumas neatspindi kokybiškos mitybos, kadangi kaloriningą maistą sudaro daugiausi-

ai bevertės kalorijos. Jų organizmas negali įsisavinti.

Jei iš visų šių sistemų išrinksimė vertingiausią, tai gausime sistemą, pagrįstą mityba, atsižvelgiant į valgių rūšis. Vartodami produktus pagal rūšis — greitai pasitaisykite sveikata.

Kadangi kiekvienas žmogus kitoks, tai tam tikros rūšies produktas kiekvieną veikia vis kitaip: vieni valgo saldumynus kilogramais ir lieka lieknai, o kiti gali storėti nuo cukraus saldinamos arbatos.

Produktų derinimo sistema pagal rūšis paimta tiesiog iš gamtos ir pagrįsta individualumu. Gamtoje kiekvienas gyvūnas minta konkrečios rūšies maistu. Pvz.: tigras ēda mėsą, kiškis graužia morką. Gamtoje veikia „savaiminio virškinimosi“ dėsnis. Jo esmė ta, kad pusė maistą virškinančių fermentų yra besimaitinančiojo skrandžio sultyse, o kita — augalo ar gyvūno, kurio mintama, audiniuose. Skrandžio sultys tik „įjungia“ savaiminio virškinimosi mechanizmą.

Visus natūralius augalinius produktus rekomenduojama valgyti su odele ir sėklelemis (jei jų yra). Bulvės su luponomis yra desimteriopai vertingesnės už nuskustas ir greičiau virškinamos.

Gamta, kurdama natūralius produktus, suteikė jiems kodą — bioinformaciją. Virškinimo sistema turi gebėjimą tą kodą iššifruoti.

Šiuolaikinis mokslas tiria, kiek kalorijų yra virškinamame maiste.

Senovės mitybos žinovų kalorijos nedomino. Jiems pagrindinis kriterijus buvo maisto bioenergijos ir informacijos bei jų poveikis organizmui. Pavyzdžiui, obuolys žiemą ir vasarą turi tiek pat kalorijų. Tačiau vienu ir kitu laiku to paties produkto poveikis bus skirtingas: žiemą nuo obuolių pučia vidurius, kai kam skauda skrandį. Tokį reiškinį paaiškinti dėl kaloringumo sunku, o remiantis senovės mitybos žinovų teorija — lengva. Obuolys turi informaciją apie vasarą. Jame esanti

energija skirta organizmui drėkinti ir gaivinti. Pasak mitybos žinovų, kiekvienas produktas turi informacijos apie kraštą, kuriame jis derėjo, užaugo, subrendo. Jis turi skonio ir spalvinę informaciją. Iš to sektų, kad šaltu metų laikotarpiu (vėlai rudenį, žiemą, ankstyvą pavasarį), mūsų mityboje turėtų vyrauti grūdai, sėklos, džiovinti vaisiai, šakninės daržovės. O vasarą — ką gamta užaugina šiuo metu.

Parengta pagal mitybos žinovus: M. Tombak, H., Shelton, H. Dajamond, P. Breg.

Gyvenimo istorija

Atkelta iš 2 psl.

laiką sakydavau, kad mašinėlė man nupirko tėvai, kai grįžom 1922 m. iš Amerikos. Melavau, norėdamas, kad dėdė nebūtų taip žiauriai tardomas. Vėl naktį tardymas, vėl tas pats klausimas: „Sakyk banditų pavardes“. Pastato prie sienos, paima pistoletą, pridėda prie ausies ir šauna. Ausyse spengia. Paskui įeina budeliai ir pradeda daužyti kumščiu per galvą, krūtine, o man jau sukasi lubos, matosi grindys, mintyse galvoju, kada nukrisiu. Netekau sąmonės, atsidūkau rūsy. Mano tamsūs garbanoti plaukai buvo susivėję. Švarko kišenėje ieškau šukutį susišukuoti. Graibau, graibau, o vietoje šukutį — likę gal 3–4 dantukai. Galima įsivaizduoti, kokia egzekucija vyko... Kameros draugams sakau — jeigu toks žiaurus tardymas bus, tai aš bėgsiu! tegul nušauka.

Vieną naktį šaukia tardymui. Sakau: „Tu grįžai į Lietuvą 1922 m., o šita mašinėlė pagaminta 1924 metais“. Aš tuomet sutrikau, gal tikrai yra iškalti gamybos metai? Tada tikrai mano padėtis dar pasunkėjo. Aš pradėjau sakyti, kaip buvo, kad ta mašinėlė yra dedės Roko. Vėl gaunu mušt už melavimą. Vėliau nuvežė į Panevėžį, KPZ daboklę. Ten jau buvo mokytojas Antanaitis iš Panevėžio miesto, o aš iš kaimo. Tai mus patalpino vienoje kameroje. Mokytojas Antanaitis mokėjo Morzės abėcėlę, staksenimu susikalbėdavo su gretimos kameros kalbiniais.

PRIIMAME REKLAMĄ.

Galime sukurti reklaminių skelbimų, logo. Asmeniniai skelbimai priimami nemokamai.

MINTYS

*** Klysta tie, kurie ieško žmonėse tobulumo. Juose reikia ieškoti gėrio.
*** Tikintysis negali daryti blogo kitam. Tikėjimas nėra tik maldaknygės turėjimas ir jos skaitymas, rožančiaus kalbėjimas ar išpažinties ėjimas. Tikėjimas yra gėris ir meilė kitam. Tikrai tikintis žmogus tiki žmogumi, niekada neapkalbės kito, negeis jam blogo, stengsis padėti puolusiam.
*** Gyvenimo menas reikalauja iš mūsų nenukrypstamai laikytis tarp dviejų kraštutinųjų — išorinių ir vidinių — skatinimų.

Galvosūkis - laikrodžio sustojo!

Ir šiais laikais pasitaiko, kad žmogus neturi rankinio ar kišeninio laikrodžio. Jonas turi tik sieninį laikrodį, o jis ėmė ir sustojo. Nuėjo Jonas pas Petrą, kurio laikrodžiai rodo teisingą laiką, neilgam užsibūna ir grįžęs namo tiksliai nustato savo sieninį laikrodį.

Kokiu būdu Jonui pavyko tai padaryti, jei iš anksto nebuvo žinoma kiek laiko reikės užtrukti kelyje?

Atsakymas

Netoli nuo kranto stovi laivas su nuleistomis į vandenį (šalia borto) virvėmis kopėčiomis. Jos turi 10 pakopų. Atstumas tarp pakopų 30 cm. Žemiausioji pakopa liečia vandens paviršių. Šiandien vandenynas labai ramus, bet prasideda potvynis, kurio metu vanduo pakyla po 15 cm.

Po kiek laiko vanduo apsemis virvinių kopėčių trečiąją pakopą? **ATSAKYMAS.** Jei nenorime apsirūkti, sprendžiant tokius uždavinius, susijusius su fizikiniu reiškiniu, reikia juos labai įdomiai išnagrinėti. Jokie skaičiavimai neišves rezultato, jei neatsižvelgsime, kad kartu su vandeniu pakils ir laivas, ir kopėčios. Todėl vanduo niekada neapsemis trečiojo laiptuko.

Pažinčių KLUBAS
ZODIAKAS

Norėdami padėti vienišiams, atnaujiname pažinčių klubą. Tai darome nesavanaudiškai, be užmokesčio. Mūsų laikraštis skaitomas visur, kur tik gyvena lietuviai.

Tad naudokitės proga, skelbtės, gal kur, kokiam kitame pasaulio krašte, o gal čia pat, laukia žmogus, ieškantis panašaus į jus.

Atsipašome, įvėlėme klaidą, todėl kartojame šį skelbimą, kurio numeris turėjo būti 33.

33. Našė, 65m., 161 cm., išsilav. aukštasis, apsirūpinusi gyv. plotu, du savarankiški sūnūs, norėtų sutikti nerūkantį, negeriantį, malonų lietuvių rimtai draugystei. „Tikiuosi sutikti tokį, kuris norėtų gyventi Lietuvoje“.

Ada. Tel.: 773-931-2170
34. Našė, 63 m., 165 cm., išsilav. spec.vidurinis, vaikai savarankiški, gyvenamuoju plotu apsirūpinusi.

PAŽINČIŲ KLUBAS ZODIAKAS
ANKETA

Iškirpk ir išsiųsk

Norėdami padėti vienišiams, atnaujiname pažinčių klubą. Tai darome nesavanaudiškai, be užmokesčio. Užpildykite anketą ir išsiųskite mums nurodytais adresais. Galite ir elektroniniu paštu.

- Amžius _____ ūgis _____ kitos savybės _____
- Socialinis statusas: išsiskyręs (-usi) _____
Nevedęs _____ netekėjusi _____ našlys (-ė) _____
Vaikai _____
- Socialinė padėtis: apsirūpinęs (-usi) _____
neapsirūpinęs (-usi) gyvenamuoju plotu _____
- Išsilavinimas _____
- Darbas (kūrybinis, fizinis, aptarnavimo sfera) _____
- Pomėgiai _____
- Tikslai — rimtai draugystei, laisvalaikui praleisti, bendravimui _____
- Jūsų adresas ir tel. Nr. _____

9. Skelbimo tekstas

Jūsų vardas, telefono Nr., adresas, kurį norite paskelbti

Kalendorius

Vardadieniai
balandžio 13 d. — 20d.

Antradienis, balandžio 13 d.
Aldonas, Algaudė, Galvydas, Ida, Martynas, Mingaudas.

Trečiadienis, balandžio 14d.
Ernesta, Justinas, Vaišvydė, Vaiva, Valerijonas, Visvaldas.

Ketvirtadienis, balandžio 15d.
Anastazjas, Gema, Liudvina, Modestas, Vaidotė, Vilnius.

Penktadienis, balandžio 16 d.
Algedė, Benediktas, Giedrius, Gražvydas, Kalikstas.

Šeštadienis, balandžio 17 d.
Anicetas, Dravenis, Robertas, Skaidra.

Sekmadienis, balandžio 18 d.
Apolonija, Eitvilas, Girmantė, Kaributas, Laura, Undinė, Verneris.

Pirmadienis, balandžio 19 d.
Aistė, Eirimas, Eitvydė, Laisvūnas, Leonas, Leontina, Simonas.

Antradienis, balandžio 20 d.
Agnė, Eisydydė, Gailutis, Gostautas, Marcijonas, Traidenis.

Kalendorius

LIAUDIES IŠMINTIS

balandžio mėnesiui

Pastebėta, jog iki šių balandžio dienų pučia šaltas vėjas, o po jų — ims pūsti šiltas. Atšils.

Jei debesys plaukia dangumi iš vakarų — pabjurs orai.

Jei naktį Paukščių takas blyškus — laukite negandos.

Iki aušros nežiūrėkite pro lang', nes bus prasta Jums diena.

Iki balandžio mėn. reikia saugoti bites nuo šalčių, kad jos atneštų daugiau medaus.

Jei vandens pauskščiai suka lizdus aukštesnėse vietose, vasara bus lietinga.

SVEIKATA

Jei esate prastos nuotaikos, valgykite kuo daugiau šviežių daržovių ir vaisių.

Sergantiems skrandžio ir žarnyno atonija bei avitaminoze, patariama kasdien mėnesį laiko gerti po vieną arbatinį šaukštelį svogūnų sulčių.

Atminkite, kad druska yra viena iš padidėjusio kraujospūdžio priežasčių.

Jei sudirgo centrinė nervų sistema, pastoviai gerkite paprastojo raudo donelės arbatos. Jį galima užsiauginti vazonėlyje, savo namuose, ant palangės.

Sudirgusios centrinės nervų sistemos nuraminimui, prieš miegą išsi-maudykite šilto vandens vonioje.

PRANEŠKITE APIE NESĄŽININGUS DARBDAVIUS VALSTIJOS DARBO DEPARTAMENTUI!

State of Illinois Building, 160 North La Salle — Suite 1300, Chicago, IL 60631-3150.
Tel.: 312-793-2800 arba 312-1793-1817.

Nesąžiningas agentas ne tik apgauna jus, bet jis apgauna ir JAV įstatymus. Darbo departamentas vienodai gina visus — legalius ir nelegalius dirbančiuosius.

***Brūselyje XX a. pradžioje buvo 243 aludės. Kiekviena jų galėdavo aptarnauti iki 200 lankytojų.

***Nors teigiama, kad rusai — didžiausi girtuokliai, išgeriantys daugiausia alkoholio pasaulyje, statistika rodo ką kitą. Rusija, pagal suvartoto alkoholio kiekį vienam žmogui, tėvūnija tik 10 vietą. Pagal 1994–95 metų statistiką, Rusijoje išgeria tik 7 litrai viename gyventojui.

Tuo tarpu Prancūzijoje — 12 litrų, Portugalijoje, Vokietijoje — 10 litrų. Rusų mokslininkai teigia, kad rusas geria nesislėpdamas — visur — gatvėje, aikštėje, sode. Jis šiltinėja gatvėmis, nesivaržo. Išvada — rusai neturi gėrimo kultūros. Tuo tarpu visos kitos tautos, gerdamos po mažą kiekį, geria „užsislapčiusios“ ir pasigėręsios nesirodo visuomenėje.