DRAUGAS

LITHUANIAN WORLD-WIDE NEWS

KETVIRTADIENIS–THURSDAY, KOVO – MARCH 19, 2020 • Vol. CXI NR. 33 Kaina 1.50 dol.

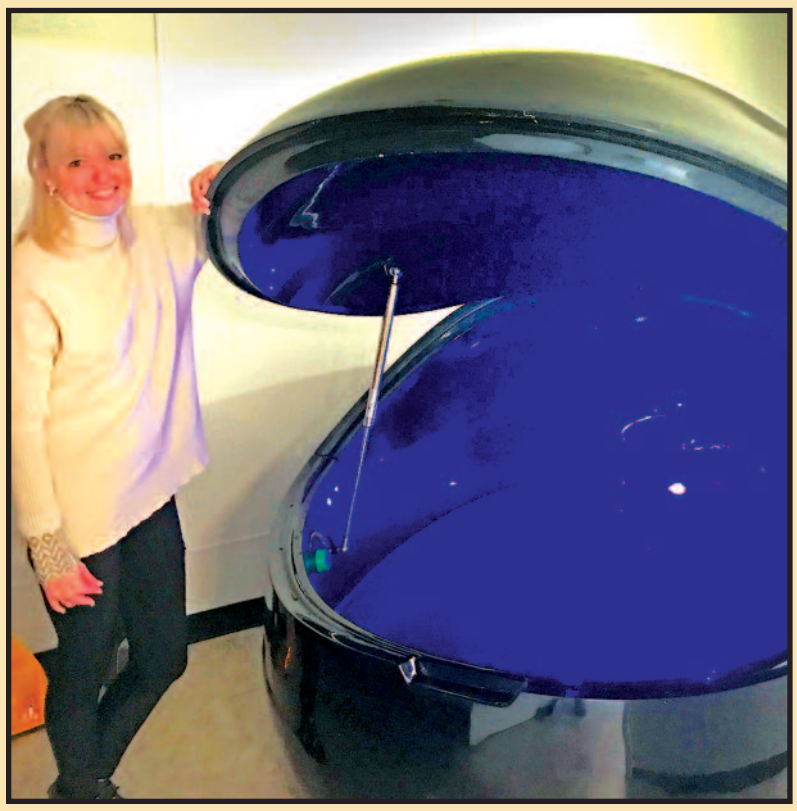
PERIODICALS

NEWSPAPER - DO NOT DELAY - Date Mailed 03-18-2020

DRAUGAS

laikraštis lietuviams
leidžiamas nuo 1909 metų

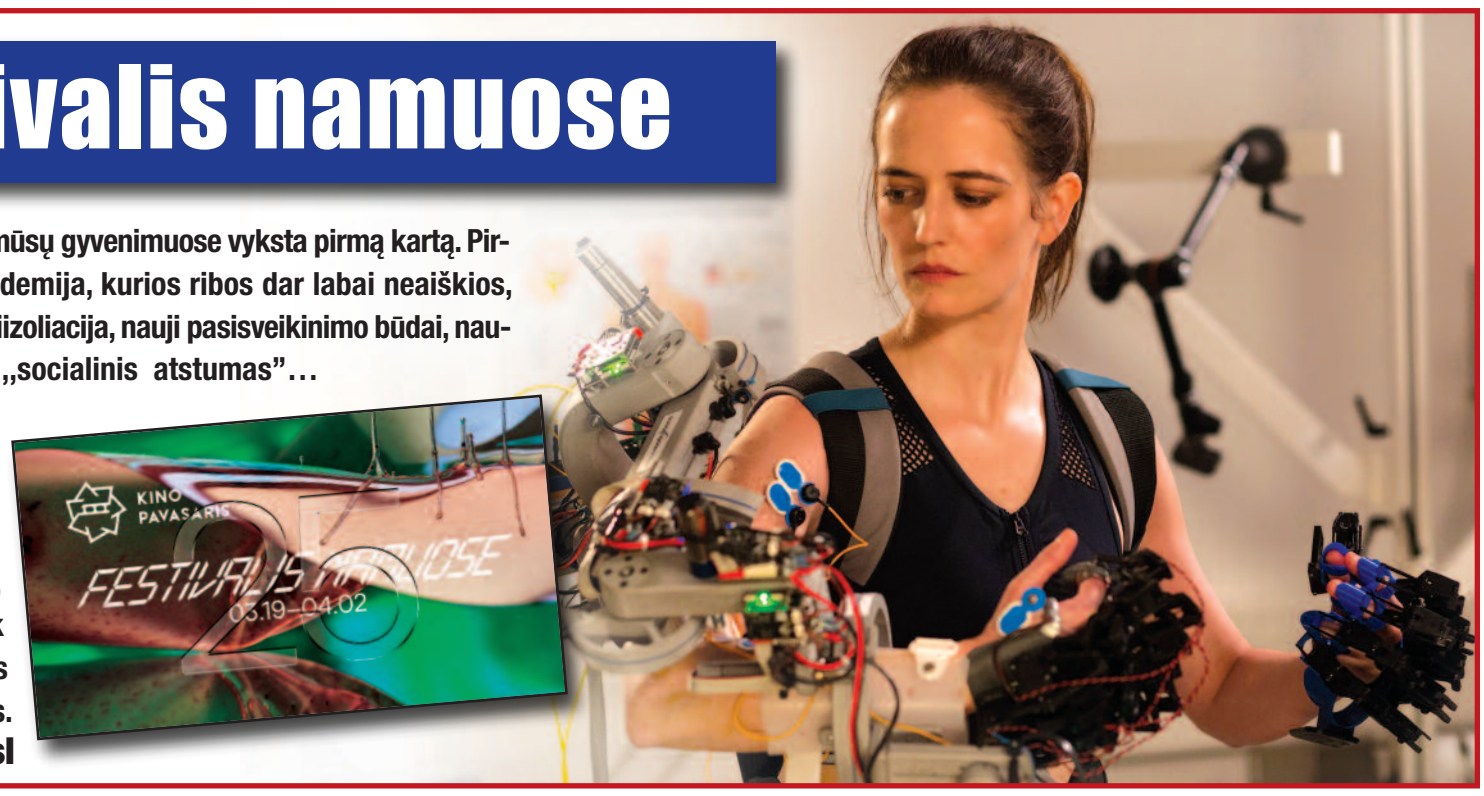
Plūduriavimas – būdas nuraminti kūną ir sielą



Ar jums kada nors teko plūduriuoti Negyvojoje jūroje, kurios druskų prisotintame vandenyje net ir norėdamas negalėtumei paskęsti? Lietuvaitė **Laura Stulgytė** Čikagoje įkūrė studiją, kurioje esančiose specialiose kapsulėse galima pasijausti tarsi šioje jūroje. Pasinėrus į magnio druskų prisodrintą vandenį ir jame plūduriuojant, pasijunti tarsi nesvarumo būsenoje. Tuomet ilsisi ne tik įsitempęs kūnas, bet ir pavargęs skubėti protas bei visokių baimių ir nerimo išvarginta siela. Kaip jauna lietuvių šeima ėmėsi tokio neįprasto verslo projekto?

Pokalbis su studijos įkūrėja L. Stulgyte – 6 psl.

Festivalis namuose



Šiuo metu daug kas mūsų gyvenimuose vyksta pirmą kartą. Pirmoji pasaulinė pandemija, kurios ribos dar labai neaiškios, karantinas arba saviizoliacija, nauji pasisveikinimo būdai, nauji terminai, tokie kaip „socialinis atstumas"… Kasmet Vilniuje rengiamas **„Kino pavasaris"** pirmą kartą pakvietė į virtualią festivalio atidarymo ceremoniją. Taigi, galingasis virusas ne tik uždaro, bet ir – kai kuriais atvejais – atidaro sienas.

–7 psl

COVID-19: mūsų nerimo ir vilties skaičiai

Nuo šiandienos pradedame spausdinti skaičius, rodančius koronaviruso plitimą pasaulyje, Lietuvoje ir Amerikoje. Šie skaičiai keičiasi ne dienomis, o valandomis, todėl pateikdami duomenis, pažymėsime ne tik datą, bet nurodysime ir valandą. Kadangi 111-uosius metus pradėjęs „Draugas" yra tarsi savotiškas suskaitmenintas metraštis, manome, jog kada nors, kai vėl galėsime sveikindamiesi paspausti vieni kitiems rankas ir apsikabinti, keliauti po pasaulį ir lankyti gimines Lietuvoje, bus įdomu prisiminti mūsų augantį nerimą bei viltį iliustravusius skaičius.

Kovo 17 d., 11: 30 val. r.

	Užsikrėtusių	Išgijusių	Mirusių
Pasaulyje	206942	82889	8272
JAV	7387	106	116
Lietuvoje	33	1	–

Patriotizmas – tai įsitikinimas, kad ši šalis yra tobuliausia iš visų todėl, kad jūs joje gimėte – *George Bernard Shaw*

Koronė – tikėjimo, vilties ir meilės mokykla

JŪRATĖ KUODYTĖ

Vos pasirodė pasaulį užpuolusio koronaviruso pavadinimas, lituanistai tuoj sujudo, primindami kadaise vartojamo žodžio koronė reikšmę: bausmė, kankynė, vargas, nelaimė... Ir tikrai visi jautėmės užklupti netikėtai, nors kažkur ten toli, Kinijoje, ir girdėjome apie susirgusius ir net mirštančius žmones. Galbūt užjautėme juos, viena akimi sekėme informaciją, tačiau dažniau buvome abejingi ar net prisiėmėme teisėjo vaidmenį, teigdami, kad jie ten su savo diktatūriniu režimu ir nuline ekologija galiausiai sulaukė Dievo bausmės.

Tik štai jau po kelių savaičių Dievo bausmės motyvas radosi ir mūsų padangėje. Už kokius *griekus* ši *koronė* ištiko krikščionišką pasaulį? Už ką esame baudžiami? Žinoma, galime pasirinkti tokį žiūros tašką ir neabejoju, kad kiekvienas rasime užantyje kokių nors nuodėmių, dėl kurių galime būti verti dieviškos rūstybės. Bet juk pirmoji reakcija, kaip visuomet, buvo surasti „tikrąjį" kaltininką. Lietuvoje jis buvo greitai nustatytas – kinai. Štai mieste, kuriame buvo nustatytas pirmas užsikrėtusiojo atvejis, garbaus amžiaus moteris gatvėje užsipuolė kinų tautybės asmenį, nors jis seniai gyveno Lietuvoje ir net nebuvo išvykęs į užsienį. Tiesa, prieš tai ir Italijoje nustačius pirmus atvejus, kinų tautybės žmonių imta šalintis, ištuštėjo ir kinų restoranėliai.

Tik kokia nauda iš tokių kaltinimų? Ar palengvėja? Išleidome baimės, pykčio garą ir kas toliau? Jau po kelių savaičių Italija su džiaugsmu priėmė specialiu lėktuvu atskridusius Kinijos medikus ir jų atvežtas apsaugos priemones bei medikamentus. Tą patį ketina daryti ir Lietuvos verslininkai, valdžia, ieškodami galimybių Kinijoje įsigyti būtinų priemonių virusui užkirsti kelią ir gydyti susirgusius piliečius. Žinoma, politiniame lauke neapsieita be sąmokslo teorijų, esą tyčia užleidus ant Vakarų pasaulio virusą norima jį tokiu būdu užvaldyti. Tik ar nuo tokių aiškinimų žmonėms pasidaro lengviau?

Todėl turbūt visų pasaulio religijų dvasininkai kviečia žvelgti giliau ir *koronės* akivaizdoje ragina ieškoti ne priežasčių, bet išsigelbėjimo kelių, prisimenant visa tai, ką buvome pamiršę per darbų, o daugelis ir per malonumų apstybę: Kūrėją, savo artimą, gyvenimo tikslą ir prasmę, amžinąsias, bet ne laikinas vertybes, subyrančias papūtus vėjui ne iš tos pusės, iš kurios tikėtasi. Pažvelkime į viruso iškeltus iššūkius kaip į galimybę. Karantinas verčia būti namuose – labai gerai, nes turime pagaliau progą visą parą bendrauti su savo šeima: kartu pusryčiauti, kartu gaminti pietus, išsikuopti apleistas namų kerteles, sutvarkyti nuotraukų albumus, parašyti šimtą metų neparašytus laiškus, paskambinti mokyklos ar studijų draugui ir prisiminti senus gerus laikus. Daryti viską, kam amžinai stokodavome laiko. Dabar jo yra.

Laiko radosi ir kitoms galimybėms: mokytis užsienio kalbos (beje, kinų kalba Lietuvoje vis labiau populiarėja), mokytis iš naujo pamilti savo vyrą, žmoną, tėvus ir vaikus, kuriems, pasak statistikos, skirdavome vos 7 minutes per dieną. Ir visai nebūtinai po tokių „pamokų" mums nutiks taip, kaip Kinijoje, kai krizei baigiantis padažnėjo skyrybų, kai žmonės suvokė, kad gerokai lengviau šeimoje bendrauti laisvu nuo darbo laiku nei atvirkščiai. Ir tikrai, psichologai suskato žiniasklaidoje, interneto tinklalapiuose dalinti patarimus, kaip šiuo sudėtingu laiku išbūti kartu, mat šiuolaikinis žmogus prarado tokį įgūdį skubančio, konkuruojančio ir vis vėluojančio gyvenimo sūkuriuose.

O krikščionių dvasininkai atkreipia dėmesį į gavėnios laiką, kuris šiemet tikrai primena Jėzaus kelionę į Golgotą, kelionę, į kurią ir mes galime leistis ne tik maldomis, bet ir fiziškai, pavyzdžiui, nueidami prie kryžiaus kelio stočių įvairiose Lietuvos vietose, kaip antai Vilniaus Jeruzalėje arba Žemaičių Kalvarijoje. Prasminga ir saugu, kai bažnyčiose pamaldos nevyksta, tačiau galime melstis gryname ore.

Taigi, virusas, atimdamas laisvę gyventi taip, kaip įpratę, vis dėlto atvėrė galimybę sustoti ir mąstyti, klausytis širdies, peržvelgti savo santykius su artimaisiais ir su Dievu, mokytis solidarumo, dėkoti už kiekvieną rytą, kad prabundame sveiki (beje, galbūt verta pastarąjį aktą prisiminti ir karantinui pasibaigus?), o susirgus prisiminti visas kadaise išmoktas maldas, kliautis tikėjimu, viltimi ir meile, dalykais, kurie buvo mums suteikti dovanai ir kuriais dovanai galime dalytis su kitais. Pats laikas.

Dvasinė išpažintis ir dvasinė Komunija

Lietuvoje įvedus karantiną dėl koronaviruso, viešos pamaldos nevyksta. Šiuo laikotarpiu pareiga dalyvauti šv. Mišiose atliekama nuotoliniu būdu, t. y. jungiantis į maldą stebint šv. Mišių transliaciją per televiziją, radiją ar internetu. Esant pandemijos pavojui, visame pasaulyje tampa pavojinga lankytis viešose vietose, taip pat ir bažnyčiose, todėl tikinčiajam gali padėti Lietuvos kunigų patarimai.

„Keičiasi laikai, keičiasi ir ryšys su Dievu. Ryšys vis gerėja, buvo 3G, 4G, dabar jau artėjame prie 5G. Ir su Dievu reikia atrasti tokį ryšį, kuris mums, šių laikų žmogui, kalbėtų", – juokauja kun. Algirdas Toliatas, kuris vienas pirmųjų Lietuvoje pradėjo transliuoti aukojamas Mišias tiesiogiai internetu. Kunigas mano, kad technologijos net padeda žmonėms priartėti prie Dievo. Pavyzdžiui, popiežius Pranciškus socialiniame tinkle „Twitter" turi 18 mln. gerbėjų. Šventasis Tėvas šiame socialiniame tinkle kiekvieną dieną skelbia po žinią, mintį ar sentenciją.

Kol yra viruso plitimo grėsmė, galima priimti ir dvasinę komuniją. Kas tai yra ir kaip tam pasiruošti, pataria kun. Marius Talutis: „Dvasinė Komunija yra susivienijimas su Viešpačiu Jėzumi Kristumi ir Bažnyčia malda, kai žmogus dėl tam tikrų kliūčių negali dalyvauti šv. Mišiose arba jei dalyvauja, bet negali priimti sakramentinės Komunijos. Čia labai svarbu sužadinti troškimą, norą, kad Jėzus ateitų į vidų. Tai vidinis vienybės su Jėzumi ir Bažnyčia troškimas, Krikštu gautos malonės sustiprinimas".

Dvasinę Komuniją gali priimti visi pakrikštytieji, kurie dėl svarbių priežasčių negali dalyvauti šv. Mišiose arba negali priimti sakramentinės Komunijos dėl ligų pavojaus ar alergijų. Ir dvasinė, ir sakramentinė Komunija priklauso tai pačiai dvasinei tikrovei, todėl norint ją priimti reikia neturėti sunkios nuodėmės.

Malda prašant dvasinės Komunijos

Malonusis Jėzau! Tikiu, kad esi Švenčiausiajame Sakramente su savo kūnu ir siela, su dievyste ir žmogyste. Jame aš Tave garbinu ir myliu labiau už viską. Ilgiuosi Tavęs! Juk Tu esi mano teisybė ir laimė, mano tikrasis gyvenimas. Negaliu šią valandą priimti Tavęs Švenčiausiajame Sakramente; dėl to, Jėzau, bent neregimu būdu ateik pas mane ir pripildyk mano širdį savo šventų dovanų.

Tau, Viešpatie, atiduodu visą save. Aukoju savo kūno ir sielos jėgas su tokiu nuoširdumu ir dėkingumu, kaip tai daryčiau, priėmęs Švenčiausiąjį Sakramentą. Trokštu visuomet su Tavimi būti, Tau dirbti, Tau kentėti, Tau gyventi ir mirti. Neleisk man, Viešpatie, nė valandėlės nuo Tavęs atsitraukti ir Tavo malonę prarasti. Būk man mokytojas, vadas ir globėjas visą mano gyvenimą. Amen.

Apie dvasinę išpažintį

Karantino laikotarpiu (ar kitomis situacijomis) katalikai gali atlikti ir dvasinę išpažintį, t. y. tobulu gailesčiu ir pasiryžimu atlikti sakramentinę išpažintį, kai tik bus galima. Gailestis tobulas tada, kai gailimės ne tiek dėl to, kad nuodėmėmis užsitraukėme bausmę, kiek dėl to, kad jomis įžeidėme Dievą, kuris yra toks geras ir šventas. Tai gailestis ne iš Dievo baimės, bet iš meilės. Tobulas gailestis naikina nuodėmes ir be išpažinties, tačiau lieka pareiga jas vėliau išpažinti. Tobulo gailesčio jausmus galima išreikšti savomis mintimis, bet galima pasinaudoti ir šia maldele:

GAILIUOSI, *gerasis Dieve, visa širdimi, kad esu Tau nusidėjęs; gailiuosi ne tiek dėl to, kad praradau dangų, gal net užsitraukiau pragaro bausmę, kiek dėl to, kad Tave, didžiausią savo geradarį ir Tėvą, įžeidžiau, kad buvau Atpirkėjo kančių priežastis. Neapkenčiu visų nuodėmių, tvirtai žadu daugiau nebenusidėti ir, Tavo malonės padedamas, Tau ištikimai tarnauti. Mano Dieve, pasigailėk manęs nusidėjėlio ir suteik man savo malonę. Amen.*

Po dvasinės išpažinties galima priimti ir dvasinę Komuniją.

Parengta pagal **Bernardinai.lt**

DRAUGAS
(USPS-161000)
THE LITHUANIAN WORLD-WIDE NEWSPAPER

Published on Tuesday, Thursday and Saturday except legal Holidays, Jan. 2nd, and Dec. 26th by the Lithuanian Catholic Press Society, 4545 W. 63rd Str., Chicago, IL 60629-5532. Tel.: 773-585-9500. Fax.: 773-585-8284
Periodical class postage paid at Chicago, IL and additional mailing offices.
Subscription Rates: $150.00.

GARBĖS PRENUMERATA **$250.00**
JAV – metams **$150.00** • 1/2 metų **$80.00** • 3 mėn. **$57.00**
Pirma klase – **$340.00** • kartą per savaitę **$240.00**
Į Kanadą – metams **$390.00** (USD) • 1/2 metų **$210.00** (USD) • 3 mėn.**$110.00** (USD)
Į Lietuvą paprastu paštu – metams **$120.00** • 1/2 metų **$66.00**
Internetinė prenumerata – metams **$99.00**

TIK ŠEŠTADIENIO LAIDA
JAV metams **$95.00** • 1/2 metų **$70.00** • 3 mėn. **$48.00**
Į Kanadą– metams **$150.00** (USD) •1/2 metų **$120.00** (USD) • 3 mėn.**$75.00** (USD)
Į Lietuvą – metams **$70.00**

Mažindami pašto išlaidas, prenumeratos kvitų nesiunčiame. ***„Draugo" prenumerata yra mokama iš anksto.***
Administracija dirba kasdien nuo 9:00 iki 4:30, šeštadieniais nedirba.
Redakcija dirba kasdien nuo 8:00 iki 4:00, šeštadieniais nedirba.

Administracija –
skelbimai@draugas.org., administracija@draugas.org

Reklama – Audronė Kižytė,
audreykizys@gmail.com, 630-805-1404

Vyriausioji redaktorė –
Ramunė Lapas
vyr.redaktore@gmail.com

Redaktorė –
Virginija Petrauskienė

Techninis redaktorius –
Jonas Kuprys

Korektorė –
Dalia Sokienė

Už skelbimų turinį ir kalbą neatsakome.

Straipsnių autorių nuomonė nebūtinai sutampa su redakcijos nuomone.

Užsienyje įgyta patirtis skatina verslumą

Ne vienas unikalią patirtį užsienyje įgijęs lietuvis vėliau grįžta į Lietuvą ir gali įkurti sėkmingą verslą. Tuo įsitikinęs Donatas Keras – vienas iš rizikos kapitalo (angl. *Venture capital*) fondų valdytojos „Practica Capital" įkūrėjų ir partnerių. „Practica Capital" investuoja į Baltijos šalyse įsteigtas jaunas technologijų kompanijas arba įmones, kurių steigėjai turi ryšį su Baltijos šalimis. Rizikos kapitalo įmonės atstovas ypatingą dėmesį kreipia į startuolius (angl. *startup*), kurių steigėjai nemažą dalį laiko yra praleidę užsienyje. Donatą Kerą kalbinome Vilniuje.

Vienas iš „Practica Capital" įkūrėjų ir partnerių Donas Keras. Asmeninio albumo nuotr.

Kodėl investicijoms renkatės būtent Baltijos šalis?

Investuodami tikime, kad žmonės Baltijos šalyse dėl savo unikalios įvairiapusės patirties, ambicijų bei alkio naujovėms turi didesnį potencialą sukurti sėkmingą regioninį ar globalų verslą, lyginant su, pavyzdžiui, Lenkija ar Vokietija. Kita vertus, mes, būdami lietuviai, geriau suprantame Baltijos šalyse gyvenančius žmones. Žinoma, mums geriausiai pažįstami lietuviai, taip pat gerai – latviai, galbūt mažiau – estai. Mūsų rizikos kapitalo investicijos reikalauja artumo, žmonių supratimo, todėl renkamės regioną, kurį geriausiai išmanome. Pavyzdžiui, pernai investavome į aštuonis Lietuvos, du Latvijos ir vieną Estijos startuolį.

Ar pastebite reikšmingų skirtumų tarp lietuvių, latvių ir estų?

Tautinis aspektas mums nėra svarbus. Mums svarbiausia yra komanda ir tai, kiek mes galime tam naujam verslui padėti. Vis dėlto pastebėjome, kad lietuviai yra atkaklesni – jeigu kažkas nepavyko, toliau bando ilgiau. Estai, ko gero, išmoko greičiau atpažinti idėjas, kurios nereikalingos rinkai, ir sugeba greičiau jas atidėti į šoną. Lietuviams yra sunkiau toleruoti nesėkmę (nors situacija keičiasi į gera), kai tuo tarpu estai pabrėžia, jog nesėkmė – tai naudinga patirtis. Latviai turbūt yra panašūs į lietuvius.

Minėjote, kad ypatingą dėmesį skiriate verslo steigėjams, nemažą dalį laiko praleidusiems užsienyje. Kodėl?

Tai yra vienas iš daugelio mūsų investicijų atrankos kriterijų. Vis dėlto pastebime, kad kurį laiką užsienyje rimtai mokęsi ar dirbę žmonės įgyja unikalios patirties, specifinių žinių ir kitokį akiratį bei suvokimą. Mums, investuotojams, nukreipti kapitalą į jų įmones taip pat gali būti saugiau, lyginant su mažiau patirties turinčiais steigėjais.

Pavyzdžiui, viena iš mūsų investicijų buvo nukreipta į įmonę „NanoAvionics" – tai pirmieji lietuviai, į kosmosą paleidę palydovą. Vėliau į įmonę investavo strateginis partneris – amerikiečių kompanija AST. Tačiau dar prieš įkuriant verslą „NanoAvionics" steigėjų komanda atliko praktiką NASA. Darbas ten ir gyvenimas JAV jiems padėjo geriau suprasti rinką ir kad tai yra reikalinga. Būnant Lietuvoje tikrai būtų gana sudėtinga realiai įvertinti palydovų poreikį.

Kitas pavyzdys – startuolis „Interactio", kuris siūlo konferencijose ar kituose renginiuose vietoje sinchroninio vertimo įrangos norimą kalbą klausytis išmaniajame telefone. Viena iš didžiausių „Interactio" rinkų šiuo metu yra JAV, tarp paslaugos pirkėjų yra ir šalyje veikiančios bažnyčios.

O kiek Baltijos šalių startuoliams apskritai yra svarbi JAV rinka?

JAV rinka yra labai svarbi, nes technologijų kompanijoms, į kurias investuojame, JAV yra viena iš tų rinkų, į kurią galiausiai norima patekti. Investuojame į įmones, kurios turi potencialą labai greitai augti. O augti vien tik Europoje gali būti pakankamai sunku, nes rinka yra labai fragmentuota. Tuo tarpu JAV yra daug homogeniškesnės, nors ir ten nieko nėra „padėta ant lėkštutės".

JAV norintys plėstis startuoliai dažniausiai privalo ten įsteigti amerikietišką teisinį statusą turinčias įmones. Vėliau startuolių pirkėju taip pat gali tapti Amerikos kompanija.

Kaip vertinate Lietuvos informacinių technologijų (IT) sektorių? Ar galima šalies IT specialistus lyginti su, pavyzdžiui, IT darbuotojais JAV?

Lietuvoje yra daug potencialių, matematinių gabumų turinčių ir sudėtingus klausimus sugebančių spręsti specialistų ir profesionalų, todėl lietuviai labai mėgstami, užsienio kompanijos čia yra įkūrusios nemažai IT centrų, pavyzdžiui, „Uber". Tačiau Lietuvoje pasitaiko problemų siekiant rasti labai siauros specializacijos darbuotojų – JAV tokių specialistų pasiūla yra didesnė. Tačiau vertinant bendrai, IT specialistai iš Lietuvos vertinami kaip labai gabūs.

Dažnai kalbama apie gerokai išaugusius Lietuvos IT specialistų darbo kaštus. Ar tai nekelia problemų startuoliams ir galbūt matote šios problemos sprendimo būdų?

Taip, ši problema yra aktuali. Nepasakysiu konkrečių skaičių, tačiau šalies IT specialistų atlyginimai prieš dešimt metų būdavo keletą kartų mažesni, lyginant su Vakarų šalimis. Dabar skirtumai yra gerokai mažesni, tačiau viskas priklauso nuo to, kokio lygio yra specialistas.

Dažnai lietuviškos įmonės į pagalbą papildomai telkiasi IT specialistų komandas iš užsienio, pavyzdžiui, Ukrainos. Ir nebūtinai iš Kijevo, tinkamų darbuotojų yra ir kituose miestuose. Tokioje šalyje kaip Ukraina, esant reikalui, galima lengviau ir greičiau rasti papildomų darbo resursų. Taigi dalies darbo atlikimas ne Lietuvoje, o užsienyje yra ne tik kainos, bet ir greičio klausimas.

Kaip apskritai vertinate startuolių ekosistemą Lietuvoje?

Esu šios ekosistemos dalis, tai yra mūsų verslas. Todėl atsakydamas į klausimą nepateiksiu požiūrio iš šalies. Tačiau nuoširdžiai tikiu, kad Lietuvos technologijų ekosistema išgyvena aukso amžių. Niekada anksčiau nebuvo taip lengva susirasti investicijų. Taip pat džiaugiamės valstybės pagalba – pati valstybė per fondus investuoja į verslų plėtrą. Kita vertus, jaučiame, kad mūsų prašymai tobulinti teisinę bazę būna išgirsti ir politikų įgyvendinami. Jau kelias kadencijas dirbantys atsakingi viceministrai ir jų komandos siekia aktyviai gilintis į startuolių veiklą, bando ją suprasti ir padėti.

Žinoma, dar nepasiekėme tokio lygio, kaip Bostonas ar San Franciscas, tačiau, lyginant dabartinę situaciją su tuo, kas buvo prieš 10–20 metų, teigiami pokyčiai yra didžiuliai. Kita vertus, stebiu dabartinę situaciją Lietuvoje su „sveiku pavydu", nes tokių sąlygų pats pradėdamas kurti verslą neturėjau. Sunkiai suprantu tuos, kurie nori ir gali kurti verslą, tačiau to nedaro.

Kalbėjosi **Algirdas Zailskas**

2018 m. birželį Danijos–Lietuvos tausios energijos forumo metu Prezidentė Dalia Grybauskaitė ir Nyderlandų karalius Willem-Alexander apžiūri galingą elektrinį dviratį, kurį sukūrė „NeematicBike" – viena iš įmonių, į kurią investavo „Practica Capital". „Twitter" nuotr.

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!

www.draugofondas.org

TELKINIAI

BOSTON, MA

Švęsti – suspėjome

Vedantieji rodo susirinkusiems Bostono mero ir Massachusettes gubernatoriaus sveikinimus Lietuvosnepriklausomybės švenčių proga.

ŽIVILĖ SYMEONIDIS

Kovo 7 dieną, neišsigandę gripo ir siaučiančių virusų, Bostono ir apylinkių lietuviai susirinko Bostono piliečių klube paminėti Lietuvos Nepriklausomybės paskelbimo ir Lietuvos Nepriklausomybės atkūrimo švenčių. Šiemet žmonių susirinko kiek mažiau nei visada, bet atėjusieji puikiai praleido laiką.

Renginį vedė jaunimas – Marija Daitartaitė, Harvardo universiteto Fulbright stipendininkė ir Nojus Aušra, Bostono universiteto antrojo kurso studentas, Bostono lituanistinės mokyklos padėjėjas. Renginio pradžioje tylos minute buvo pagerbti žuvusieji už Lietuvos laisvę ir mirusieji bendruomenės nariai. Maldos invokaciją atliko Bostono lietuvių Šv. Petro Apaštalinės misijos vadovė Aldona Lingertaitienė. Sugiedoti JAV ir Lietuvos himnai. Vedėjai pristatė Bostono mero Marty Walsh ir Massachusetts gubernatoriaus Charlie Baker sveikinimus, o JAV Lietuvių Bendruomenės (LB) Naujosios Anglijos apygardos pirmininkė dr. Regina Balčaitienė pasveikino visus susirinkusius šia Lietuvai ypatinga proga. Ji taip pat perskaitė JAV LB Krašto valdybos pirmininko Arvydo Urbonavičiaus sveikinimą. Gražias sveikinimo kalbas pasakė Latvijos Respublikos garbės konsulas Uldis Sipols, atvykęs į renginį kartu su žmona Sandra, kuri mielai dalyvauja įvairiuose Baltijos šalių organizuojamuose renginiuose, padeda juos organizuoti ir remia, bei Peter T. Woloshcuk, pasveikinęs visus Ukrainiečių bendruomenės Bostone vardu. Į renginį jis atvyko kartu su Ukrainiečių bendruomenės Bostone pirmininku Vsevolod Petriv ir sekretore Maria Fedynyshyn Saxe.

Vėliau LB nariai vienbalsiai priėmė rezoliuciją prieš Astravo atominės elektrinės statybas ir veiklą bei buvo paraginti buvusios LB pirmininkės Rimos Girniuvienės apie tai rašyti savo senatoriams, valdžios atstovams, kad būtų atkreiptas JAV valdančiųjų dėmesys į šią Lietuvai opią problemą ir būtų stabdoma šios elektrinės veikla.

Po sveikinimų, bostoniečius ir jų svečius pradžiugino Gintarės Jautakaitės koncertas. Dainininkę susirinkusiems pristatė JAV LB Bostono apylinkės pirmininkė Estera Sunelaitė. G. Jautakaitė padėkojo visiems susirinkusiems ir pasakė, kad jai, negyvenančiai Lietuvoje jau keturiasdešimt metų, Lietuva visada yra jos širdyje, muzikoje, mintyse. Ji pasidžiaugė, kad JAV LB ją „atrado" ir pakvietė koncertuoti. Dainininkė ką tik užbaigė koncertų turą Vokietijoje, atvyko į Bostoną, o po to išskubėjo koncertuoti į Čikagą.

Latvijos Respublikos Garbės konsulas Uldis Sipols.

G. Jautakaitės muzika sujaudino ne vieną klausytoją. Nenuostabu, kad kai kurių žmonių akyse sublizgo ašaros ir jie prisipažino, kad net šiurpuliukas perbėgo beklausant jos skambaus balso. Talentinga kūrėja ir atlikėja, pasirašiusi kūrybinę sutartį su EMI ir leidybos sutartį su „Sony" yra kol kas vienintelė lietuvė, ir dirbanti su šiomis garsiomis bendrovėmis.

Pristatydama kiekvieną savo kūrinį, Gintarė žiūrovams pasakojo to kūrinio atsiradimo istoriją, arba istoriją iš savo gyvenimo, įkvėpusią ją kurti. Pvz., kartą ji gavo užsakymą iš pačios princesės Dianos sukurti dainą, bet kad ir kaip stengėsi, melodija niekaip „negimė" ir net kelerius metus ji negalėjo tos dainos sukurti. Vieną naktį pagaliau gimė nuostabi daina. Gintarė apsidžiaugusi paskambino savo prodiuseriui Guss Dudgeon (jis yra ir Elton John prodiuseris), ir pranešė: „Sukūriau! Pagaliau sukūriau dainą princesei Dianai!" Į tai jis atsakė: „Dainos nebereikia. Šią naktį ji žuvo..." Gintarei buvo sunku patikėti, kad daina gimė Princesės Dianos žūties metu. „Maybe Tenderness" tapo mylimiausia princų Harry ir William daina.

G. Jautakaitė bostoniečiams ir jų svečiams taip pat atliko ir „Į tave einu" – dainą, kurią dainavo Lietuvos prezidento Gitano Nausėdos inauguracijos metu. Pasakodama savo kūrybos ir gyvenimo istoriją, ji prasitarė: „Aš niekada nesisavinu dainų, nesakau, kad jos mano, kad jas sukūriau aš, nes ne aš jas kuriu, jos tik atėjo per mane iš Jo, iš ten, kažkur aukščiau."

Po vaišių koncertą tęsė Bostono „Sambūrio" šokėjai, atlikdami programą, kurią ruošia Šokių šventei Pennsylvanijoje. Mažųjų – „Sambūrėlio" pasirodymas taip pat nepaliko abejingų. Vaikučiai labai stengėsi ir pasitempę išdidžiai šoko susirinkusiems svečiams.

Po to visi vaišinosi „Linos skanumynų" atvežtu „Napoleono" tortu ir kava. O dar vėliau laukė energingiausia programos dalis – visus šokti pakvietė DJ Augis Dicevičius! Jo ritmai ir populiarios, visiems pažįstamos lietuviškos melodijos išjudino bostoniečius ir visi smagiai prisišoko.

Sekmadienį vyko iškilmingos šv. Mišios, kurias laikė Tėvas Aurelijus OFM ir monsinjoras Albertas Kontautas, giedojo „Jaunos širdys" su soliste Marytė Bizinkauskaite, o visuotinę maldą skaitė gausi Pirmosios Komunijos vaikų paruošimo grupė. Mišiose taip pat dalyvavo Gitana Skripkaitė, laikinai einanti LR generalinio konsulato vadovės pareigas New Yorke.

Bostoniečiai su garbės svečiais. Ž. Symeonidis nuotraukos

Šoka „Sambūris" šokėjai.

Iš k.: Ž. Symeonidis, Rima Girniuvienė ir Irena Valys.

Gitana Skripkaitė ir dr. Regina Balčaitienė.

Straipsnio autorė su Irena Valys.

VARDAN TOS LIETUVOS

Lietuvos šaulių sąjunga išeivijoje (LŠSI)

Pagerbimo popietės dalyviai. Irenos Šalaviejienės nuotraukos

Susirinkusius sveikina LŠSI kapelionas kun. Jaunius Kelpšas.

Paminėtos Šaulių sąjungos įkūrėjo 91-osios mirties metinės

IRENA ŠALAVIEJIENĖ

Jau tapo tradicija Čikagos Šaulių namuose minėti Lietuvos šaulių sąjungos (LŠS) įkūrėjo Vlado Putvinskio-Pūtvio mirties metines. Renginį kasmet organizuoja Lietuvos šaulių sąjungos išeivijoje (LŠSI) Vytauto Didžiojo šaulių rinktinė. Šį kartą, paskelbus draudimus ir apribojimus dėl plintančio koronaviruso, nevyko šaulių vėliavų rikiuotė Švč. M. Marijos Gimimo bažnyčioje. Tad kovo 15-osios popietę rinkomės Šaulių namuose, kur įžanginį žodį tarė minėtos bažnyčios klebonas ir LŠSI kapelionas kun. Jaunius Kelpšas.

Šauliai Rasa ir Linas Marganavičiai.

Buvo įneštos JAV ir Lietuvos vėliavos, sugiedoti abiejų valstybių himnai. Šaulė Rasa Marganavičius pakvietė pažiūrėti dokumentinį filmą ,,Kelmės krašto asmenybės ir datos. Vladas Putvinskis-Pūtvis".

Turėjome progą dar kartą prisiminti Šaulių sąjungos įkūrėjo gyvenimą. V. Putvinskis-Pūtvis buvo ne tik LŠS įkūrėjas, jos pirmininkas, žurnalo ,,Trimitas" steigėjas, bet ir dvarininkas, visuomenės ir kultūros veikėjas, rašytojas, knygnešys, žuvininkystės pradininkas Lietuvoje. Pamatėme, kokie gražūs renginiai organizuojami Šaukėnų Vlado Pūtvio-Putvinskio vardo gimnazijoje, kaip iškilmingai šauliai organizuoja šventes prie paminklo. Apie senelį daug pasakojo jo anūkas Rimantas Pūtvis, giminaitis Vainius Urbanavičius. 1899 m. V. Putvinskis-Pūtvis buvo įkūręs Šilo Pavėžupyje pirmąją slaptą pradinę mokyklą. Carinės valdžios įvesto spaudos draudimo metais įsteigė didžiausią lietuviškos spaudos gabenimo, paskirstymo ir persiuntimo centrą Žemaitijoje. Bet jo didžiausias indėlis, žinoma, buvo būtent LŠS įkūrimas ir šauliška veikla.

Dokumentiniame filme užfiksuotos ir 2019 m. Kelmėje, LŠS įkūrimo 100-mečio ir LŠS atkūrimo 30-mečio proga vykusios paminklo LŠS įkūrėjui V. Putvinskiui-Pūtviui atidengimo iškilmės. Paminklo architektas – jo provaikaitis Stasys Pūtvis. Iškilmėse dalyvavo LŠS vadovybė, šaulių rinktinės. Šis dokumentinis filmas mus praturtino ir suteikė galimybę dar labiau pažinti šią iškilią asmenybę.

Vėliau susirinkusius linksmino muzikantas Rimantas Paulauskas – klausėmės jo klarnetu atliekamų kūrinių ir kartu padainavome gražių dainų apie Lietuvą.

Vytauto Didžiojo šaulių rinktinės vadas Linas Marganavičius ir jaunasis šaulys Deimantas Gilys.

Nuoširdžiai dėkojame organizatoriams už šį šiltą renginį, už vaišes. Dėkojame ir visiems dalyvavusiems. Džiaugiamės, kad pabuvome kartu, praturtėjome žiniomis ir pagerbėme V. Putvinskio-Pūtvio atminimą.

Mieli „Seklyčios"
trečiadienio popiečių lankytojai

Apgailestaujame, kad dėl siaučiančio koronaviruso, nuo kovo 18 dienos popietės yra laikinai sustabdomos. „Seklyčios" salės ir virtuvės patalpos bus uždarytos bent iki Šv. Velykų. Pasikeitus padėčiai pranešime apie tai spaudoje ir internetinėje žiniasklaidoje. Praėjus viruso pavojui, popietės su pietumis ir programa vėl bus tęsiamos kiekvieną trečiadienį.

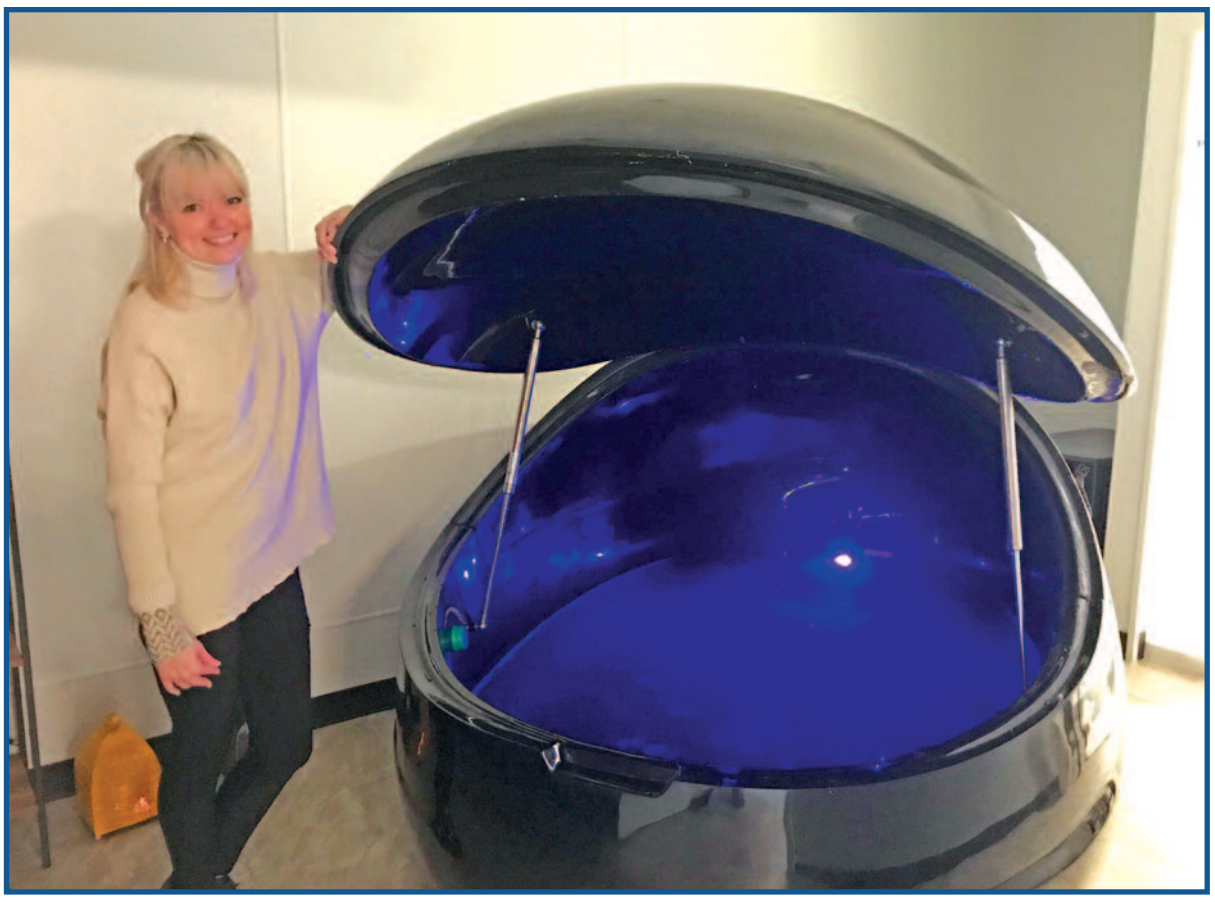
Norint apsisaugoti nuo koronaviruso, raginame „Seklyčios" lankytojus vykdyti visus vyriausybės siūlomus nurodymus:

1. Dažnai plauti rankas su muilu bent 25 sekundes.
2. Kosėti reikėtų ne į delną, o į alkūnės linkį arba petį.
3. Venkite liesti savo veidą.
4. Bendraujant su kitais, laikykitės trijų pėdų atstumo.
5. Jeigu negaluojate, likite namuose ir paskambinkite savo gydytojui, kuris patars, ką daryti.
6. Venkite bendravimo, būkite namuose, o reikalui esant, paprašykite pagalbos žmonių, kurie jums atvežtų vaistų ar maisto.

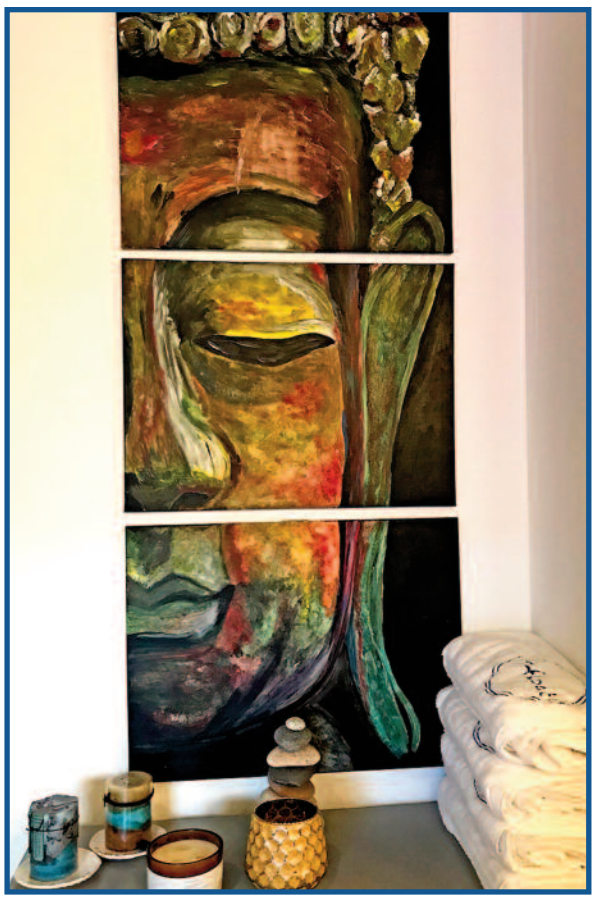
Praėjus koronasviruso pavojui, vėl lauksime Jūsų „Seklyčioje". Likite sveiki ir budrūs!

JAV Lietuvių Bendruomenės socialinių reikalų taryba

Po pietų patarnautojai turi šiek tiek laiko patys atsikvėpti ir pasidžiaugti programa, kurią kas savaitę surengia Juozas Polikaitis. Sėdi (iš k.): A. Valinskaitė ir Laura Zaura; stovi: Janina Gliaudelytė, J. Polikaitis, Renata Gečienė ir Danguolė Ilginytė. A. Kižytės nuotr.



Studijos įkūrėja Laura Stulgytė prie mažesnės plūduriavimo kapsulės.



L. Stulgytės tapytas paveikslas studijoje.

Plūduriavimas – būdas nuraminti kūną ir sielą

LAIMA SMILGYTĖ

Begalinis skubėjimas, įtampa ir stresas jau seniai tapo šiuolaikinio žmogaus palydovais. Bet jei norime neperdegti, turime mokėti sustoti ir skirti laiko sau. Atsipalaidavimui vieni renkasi knygas ar žvejybą, kiti – šokius ar sporto klubą, treti išbando jogą ir meditaciją. O Čikagos lietuvė Laura Stulgytė trokštantiems pabėgti nuo kasdienybės rutinos pasiūlė dar vieną, kol kas neįprastą atsipalaidavimo būdą – plūduriavimą magnio druskų prisotintame vandenyje (angl. floating).

Kas tas plūduriavimas vandenyje ir kaip tai tapo verslo idėja – pokalbyje su „T-float" studijos įkūrėja 34 metų **Laura Stulgyte**.

Laura papasakok trumpai apie save „Draugo" skaitytojams.

Į Čikagą su tėvais iš Alytaus atvykau būdama 14 metų. Pirmieji metai buvo sunkūs: viskas nauja, anglų kalba silpna, trūko Lietuvoje likusių draugų. Bet pamažu atsirado naujų, ir viskas ėmė keistis į gera. Tačiau tėvai Amerikoje nepritapo ir po 5 metų nusprendė grįžti į Lietuvą. O aš, nors ir pradžia buvo sunki, pasirinkau likti Čikagoje. Po mokyklos studijavau biochemiją, dirbau vaistinėje, vėliau krovinių gabenimo kompanijoje. Pirmoji santuoka nepasisekė, išgyvenau nelengvas skyrybas. Sutikau antrąjį vyrą Artūrą ir vėl patikėjau meile. Dabar auginame 3 metukų sūnų Kasparą ir 9 mėnesių dukrą Ariją.

Apie plūduriavimą magnio druskų prisotintame vandenyje kol kas dar yra girdėję nedaugelis.

Laura Stulgytė apsilankiusiems „T-float" plūduriavimo studijoje pirmiausiai nuodugniai paaiškina visą procesą.

Tikrai, plūduriavimas vandenyje kaip atsipalaidavimo būdas atsirado ne taip seniai – prieš kelias dešimtis metų. To pradininkas – JAV mokslininkas, neurologas ir psichoanaliktikas John C. Lilly, 1954–1956 m. tyręs kaip reaguoja žmogaus kūnas, smegenys ir jutimai žmogų panardinus į vandenį. Šio ir kitų mokslininkų tyrimais buvo įrodyta, kad plūduriuojant vandenyje, sumažėja stresas ir nerimas, atsipalaiduoja raumenys, gerėja miegas. 1970 m. atsirado pirmosios vandens kabinos, jau skirtos ne moksliniams tyrimams, o atsipalaidavimui. Ne vienerius metus tokias vandens kabinas kaip papildomas gydymo priemones naudojo chiropraktikai, tačiau nelabai seniai pasikeitė licenzijavimo tvarka, ir dabar specialių leidimų kabinoms nereikia, todėl šis atsipalaidavimo terapijos būdas ėmė dar labiau populiarėti. Šiuo metu Ilinojaus valstijoje veikia apie 10 vietų, kur galima išbandyti šią procedūrą.

Kaip apie plūduriavimą sužinojai pati?

Tai buvo mano vyro Artūro atradimas. Jis daug sportavo, dalyvavo Ironman triatlono varžybose. Prieš daugiau nei 10 metų buvo patyręs peties traumą, todėl nuolat ieškojo informacijos, kaip atsipalaiduoti po didelių fizinių krūvių, kad buvusi trauma kuo mažiau primintų apie save. Taip jis prieš 7 metus išgirdo apie plūduriavimą magnio druskų prisotintame vandenyje. Čikagoje rado vietą, kur buvo galima išbandyti tą procedūrą. Jam labai patiko, todėl vis ragino pabandyti ir man. Savo pirmojo karto laukiau apie mėnesį.

Ir koks buvo įspūdis?

Tai buvo tragikomiškas patyrimas. Dabar vandens kapsulės ir kabinos yra visai nepanašios į tas,

Vienas mėgstamiausių Lauros laisvalaikio užsiėmimų yra leistis į žygius bei laipioti po uolas.

Laurai nei keliauti, nei kurti plūduriavimo terapijos studiją dukra Arija ir sūnus Kasparas netrukdė.

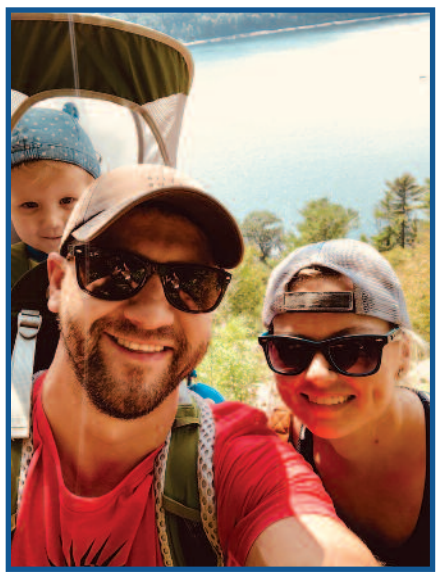
Laura didžiausiuose pasaulio urvuose Hang Son Doong Vietname.

L. Stulgytė ne tik sukūrė studijos interjerą, bet ir pati nutapė bei pagamino interjero detales. Nuotraukos iš asmeninio Lauros Stulgytės albumo

kokios buvo prieš 7 metus. Tada jos labiau panašėjo į metalinį karstą, į kurį reikėjo įropoti keturiomis. Man, turinčiai klaustrofobiją, buvo didelis iššūkis vien pasiryžti įlįsti į vidų. Nenorėjau net pagalvoti, kad dar reikės užsidengti dangtį ir valandą plūduriuoti tamsoje. Tada tikrai jokio atsipalaidavimo nebuvo, skaičiavau minutes, kad tik kuo greičiau viskas baigtųsi. Tvirtai pasakiau, kad tai buvo mano pirmas ir paskutinis kartas tokiai procedūrai. Bet kaip sakoma, niekada nesakyk niekada…

Kas įvyko, kad nuomonė radikaliai pasikeitė ir dabar pati vadovauji savo plūduriavimo terapijos studijai „T-float"?

Kurį laiką apie vandens kapsules nenorėjau nė pagalvoti. Tačiau laukiant sūnaus labai kankino nugaros ir klubų skausmai. Vaikščiojau pas chiropraktiką, bet masažai ir mankštos nelabai gelbėjo. Vyras ragino vėl pabandyti plūduriavimą vandenyje, nes jam tai labai padėdavo atsikratyti



Laurai su vyru Artūru keliauti vaikai netrukdo.

skausmų po intensyvaus sporto. Nuo mano pirmojo bandymo ir pačios vandens kapsulės pasikeitė – jos tapo erdvesnės, automatizuotos, jau buvo galima pasileisti muziką, reguliuoti apšvietimą. Ryžausi pabandyti dar kartą. Šį kartą įtampos nebuvo, o po kiek laiko visiškai atsipalaidavau. Kai plūduriuoji magnio druskų prisotintame vandenyje pajauti lyg nesvarumo būseną, pamažu tavo kūnas ir smegenys pradeda savaime atsijungti. Toks įdomus jausmas – lyg miegi, bet nemiegi. Iš procedūros išėjau lengva, pailsėjusi ir be skausmo. Tą kartą plūduriavimą beveik įsimylėjau. Tada ir kilo mintis įkurti savo plūduriavimo studiją ir kitiems padėti atsikratyti skausmų bei streso.

Per kiek laiko svajonė virto realybe?

Tai buvo netrumpa kelionė. Iš pradžių su vyru svarstėme, ar patalpas nuomotis, ar pirkti. Apsisprendėme pirkti, nes norint įkurti studiją, reikėjo pasirūpinti gera garso izoliacija, įrengti kanalizaciją, atsparią druskoms, o ir pačias vandens kapsules ir kabinas buvo galima įnešti ir pastatyti tik išgriovus sienas. Kai jau turėjome pastatą, užtruko 3 metus, kol gavome visus leidimus, atlikome remontus ir įrengėme studiją. Tai buvo mūsų kartu su vyru komandinis darbas. Būdavo dienų, kai aš norėdavau nuleisti rankas ir viską mesti, tada vyras stumdavo pirmyn. Kai jis pradėdavo abejoti, aš ragindavau nepasiduoti. Taip vienas kitą palaikydami 2019 m. lapkričio viduryje atidarėme studiją. Vyras buvo idėjos iniciatorius, jis daug jėgų skyrė remontui, aš sukūriau studijos interjerą ir perėmiau darbą su žmonėmis.

O daugelis pasakytų, kad sutuoktiniams geriau kartu nedirbti…

Kiekvienam savo. Mes dar prieš studijos kūrimą vienas kitą buvome gerai išbandę. Sakoma, kad geriausiai žmogus atsiskleidžia kelionėse. Keliauti mėgome, bet esame leidęsi ir į tokią kelionę, apie kurią sakėme – jei joje nesusipyksime, vėliau ištversime bet ką. Tai buvo ekspedicinė kelionė į Vietname neseniai atrastus didžiausius pasaulio urvus Hang Son Doong, kurie, spėjama, kad susiformavo prieš 450 milijonų metų. Norint į juos patekti, reikėjo dieną keliauti džiunglėmis per alinantį karštį, tada virvėmis leistis į vidų. Savaitę nesiprausę praleidome urvuose, ėjome pasišviesdami prožektoriais, įtaisytais ant šalmų, miegodavome ant akmenų, aplink skraidant šikšnosparniams ir ropojant visokiems šliužams. Kelionė pareikalavo ne tik daug fizinių jėgų, bet ir begalinio pasitikėjimo vienas kitu, nes būdavo, kad per kelyje pasitaikiusią prarają galėjai peržengti tik laikydamasis už kito ištiestos rankos.

O ko gali tikėtis žmonės, atėję pas tave į studiją ir norintys pabandyti plūduriavimą?

Kadangi puikiai atsimenu, kokią baimę pati jaučiau pirmą kartą ryžusis tokiai procedūrai, pirmiausiai visus nuraminu, paaiškinu visą procesą. Plūduriavimui galima rinktis kapsulę ar kabiną. Kapsulė yra mažesnė, joje saugumo jausmas stipresnis, nes ištiesus rankas, jauti sienas. Kabina – didesnė, joje sienų nematai, prarandi suvokimą, kur esi, tad laisvės pojūtis didesnis. Tiek kapsulėje, tiek kabinoje vandens yra iki kelių, tad plūduriuoti gali ir nemokantys plaukti. Vanduo pašildytas, jo temperatūrą galima pakelti ar sumažinti pagal kiekvieno pageidavimą. Vanduo prisotintas magnio druskų, tad šio, mums taip reikalingo mineralo procedūros metu pasisavinama per odą. Magnio druskų koncentracija tokia, kad žmogus vandenyje neskęsta, plūduriuoja, kūnas patiria nesvarumo būseną, kurios metu atsipalaiduoja raumenys, sąnariai, pailsi protas. 95 proc. žmonių užmiega. Vanduo nuolat filtruojamas per dvi filtravimo sistemas, druskų lygis ir rūgštingumas griežtai reguliuojami. Tačiau studijoje galima išbandyti ne tik plūduriavimą, čia rengiamos ir meditacijos sesijos su mokytojomis Egle Contreras bei Onute Savickas, planuojamos jogos pamokos. Buriasi tarsi maža bendruomenė sau neabejingų žmonių.

Kokie keisčiausi klausimai kyla apsilankiusiems studijoje?

Nemokantys plaukti dažnai klausia, ar nenuskęs. Galiu nuraminti, kad net užmigus apsiversti būtų ypatingai sunku, nes magnio druskų prisotintas vanduo kūną kelia į paviršių, o ir pats vanduo yra tarsi slidus tirpalas, todėl norint jame atlikti bet kokį judesį, reikia įdėti daug pastangų. Vienas žmogus nusistebėjo, kad vanduo ne sūrus, o kartus. Vanduo tikrai yra karstelėjęs, nes jis prisotintas ne paprasta stalo, o magnio druska. Toks vanduo savo sudėtimi yra panašus į Negyvosios jūros vandenį. Nors vanduo nuolat dezinfekuojamas ir filtruojamas, jo ragauti tikrai nereikia. Daugelis žmonių nusistebi, kad beplūduriuojant labai greitai prabėga laikas. Vienas vyras net klausė, ar mes tik neprasukame laikrodžių.

O ar dažnai sulauki skepticizmo?

Tikrai yra žmonių, kurie ateina skeptiškai nusiteikę. Vienas dažniausių nusistatymų: aš nuolat labai užsiėmęs, skubu, kaip aš dabar ramiai beplūduriuodamas išbūsiu visą valandą ir kam man to reikia? Bet kaip aš pati sakau, mums reikia sustoti ir laiko skirti sau kaip tik tada, kai jo per visus darbus mažiausiai turime. Nes tai ženklas, kad atėjo metas nuo visko atsipūsti ir persikrauti. Kaip gi mes tinkamai pasirūpinsime darbais ir kitais, jei patys nemokėsime pasirūpinti savimi? Todėl man geriausias atlygis, kai matau, kad žmonės pabando plūduriavimą ir grįžta. Vieni sako, kad jiems mažėja įvairūs skausmai, kiti tapo ramesni, treti džiaugiasi, kad pradėjo geriau miegoti. Nepaprastas jausmas, kai žmonėms gali padėti jaustis geriau.

Festivalis namuose

Kovo 19 d. 7 val. v. „Kino pavasario" „Facebook" paskyroje galima buvo stebėti virtualiąją jubiliejinio festivalio atidarymo ceremoniją, kurioje dalyvavo ne tik festivalio komanda, bet ir Lietuvos kultūros bei meno pasaulio žmonės. Po šios transliacijos pirmą kartą festivalio istorijoje atidarymo filmą vienu metu galėjo žiūrėti visi Lietuvos – ir ne tik Lietuvos – žiūrovai. 25-ąjį festivalį atidarė šiandien itin aktuali prancūzų režisierės Alice Winocour drama „Proksima" (Proxima).

„Kino pavasario" generalinis direktorius Algirdas Ramaška sakė, kad šiam jubiliejiniam festivaliui ruoštasi ištisus metus. „Mūsų, kaip ir daugelio, planai buvo smarkiai pakoreguoti. Viliamės, kad tai mus padarys dar kūrybiškesnius ir stipresnius. Ir nors negalime parodyti filmų didžiajame ekrane bei susitikti pabendrauti su žiūrovais, jiems duotą pažadą – parodyti laukiamiausius filmus – ištesėsime. Švęsti namuose ir virtualiojoje erdvėje mums niekas nesutrukdys", – kalbėjo A. Ramaška.

Organizatoriai ragina žmones pasidaryti šventę namuose, įsiamžinti, o savo nuotraukomis pasidalyti socialiniuose tinkluose ir su festivalio komanda.

Atidarymo filmą „Proksima" bus galima išsinuomoti pasirinktoje namų kino platformoje: naujos kartos televizijos TELIA TV filmų nuomoje, interneto namų kino platformoje „Žmonės Cinema", „TV3 Grupės" turinio platformoje „Go3", „Cgates" SUMANIOS TV „Kino klube" ir kino platformoje „Kinofondas".

Kovo 19–balandžio 2 dienomis minėtose namų kino platformose festivalio žiūrovų lauks daugiau nei 100 filmų. Ilgametražių filmų peržiūros kaina – 6,49 Eur, o trumpametražių – 1,49 Eur.

„Kino pavasario" inf.

LIETUVA IR PASAULIS

Parengė Vitalius Zaikauskas

Įtampos židinys Lenkijos pasienyje

Vilnius (BNS) – Lietuvos vyriausybės delegacija vyksta į Lenkiją tartis dėl įstrigusių lietuvių grąžinimo per šalies teritoriją ir augančių krovininių vilkikų eilių pasienyje.

Premjeras Saulius Skvernelis perspėjo, kad nepavyks rasti sprendimų, ši problema greitai gali tapti humanitarine krize.

Dėl Lenkijos griežtesnių nei Lietuvos karantino sąlygų pasienyje automobilių eilė driekiasi apie 50 km.
15 min nuotr.

Į Lenkiją Karinių oro pajėgų orlaiviu vyksta užsienio reikalų ministras Linas Linkevičius, vidaus reikalų viceministras Česlovas Mulma, Vyriausybės kanclerio pirmasis pavaduotojas Deividas Matulionis ir Valstybės sienos apsaugos tarnybos vadas Rustamas Liubajevas, pranešė Vyriausybė.

Daug lietuvių įstrigo Lenkijos ir Vokietijos pasienyje, kai Lenkija uždarė sienas užsieniečiams, siekdama sulėtinti koronaviruso plitimą.

Krovininiam transportui įvažiuoti leidžiama, tačiau dėl patikrų susidarė beveik 50 kilometrų eilė Kalvarijos-Budzisko pasienio punkte.

S. Skvernelis sako gavęs Lenkijos premjero pažadą, kad siekiant didinti pralaidumą bus atidaryta dar vienas pasienio punktas Lazdijuose.

L. Linkevičius siūlo likti užsienyje

Vilnius (BNS) – Užsienio reikalų ministras Linas Linkevičius sako, kad užsienyje įstrigę lietuviai kol kas turėtų ten ir likti, jei turi tinkamas gyvenimo sąlygas ir nėra būtinybės skubiai grįžti namo.

Ministro teigimu, šiuo metu diplomatinėse atstovybėse yra užsiregistravę apie 4 tūkst. grįžti negalinčių piliečių. Pasak L. Linkevičiaus, praėjus dabartinei krizinei situacijai, ateityje galimybės parvykti gali palengvėti.

„Jei kažkas turi galimybių, sąlygų ir nėra didelių problemų būti ten, kur yra, tegul ir būna, galbūt praeis tas karštas laikotarpis, galbūt lengviau bus vėliau su skrydžiais ir kitais dalykais", – sakė L. Linkevičius.

Tolesnėse šalys įsikūrusius lietuvius ministras paragino stengtis pagal galimybę atvykti į Europą.

Daugiausia užsiregistravusių lietuvių – apie 1 tūkst. – yra Ispanijoje, taip pat Vokietijoje, Prancūzijoje, Nyderlanduose, Indonezijoje.

Kai kurios ambasados užsienyje pačios organizuoja galimybes tautiečiams komerciniais skrydžiais grįžti į Lietuvą.

„Tie skrydžiai bus komerciniai, galbūt nebus komercinė kaina, bet piliečiai turi suvokti, kad turi dalintis išlaidas", – pridūrė jis.

Pasak ministro, Lietuvos piliečiams užsakytame specialiame traukinyje iš Vokietijos į Lietuvą „turime apie 100 keleivių".

Jo išvykimas jau ne kartą buvo atidėtas, nes dėl užkimštų kelių lietuviai negali pasiekti kelto ir traukinio.

Valstybės pajamos mažės, krizės planą koreguos

Vilnius (Mano vyriausybė) – Šiuo metu neįmanoma tiksliai prognozuoti, kada pavyks suvaldyti koronaviruso krizę, todėl Vyriausybės parengtas ekonominių priemonių planas turės būti nuolat peržiūrimas ir galbūt koreguojamas, teigia finansų ministras.

Vilius Šapoka sakė, kad Lietuvai teks nemažai papildomai skolintis, nes valstybės pajamos neabejotinai mažės.

„Akivaizdu, kad įplaukos į valstybės iždą smuks, nes leidžiame atidėti mokesčius, „Sodros" įmokas. Turime pasiskolinti tiek paskolų grąžinimui, kurias šiemet turime grąžinti, tiek padengti sumažėjusias įplaukas, tiek papildomai (skolintis), tam, kad galėtume investuoti ir skatinti ekonomiką", – tvirtino V. Šapoka.

Pasak jo, šiuo metu bazinis scenarijus yra, kad situacija bus suvaldyta pirmąjį pusmetį, bet niekas neatmeta galimybės, jog naujasis virusas taps nuolatiniu palydovu, kaip ir gripas.

Tačiau jis pabrėžė, kad Lietuva tokiems šokams dabar yra pasirengusi kur kas geriau nei prieš dešimtmetį.

Seimas svarsto 5 mlrd. eurų vertės ekonominių priemonių planą, kuris padėtų sumažinti žalą įmonėms ir darbuotojams, jis taip pat iki 5,4 mlrd. eurų turėtų padidinti valstybės grynojo skolinimosi limitą.

Kainoms kylant jos galėtų būti reguliuojamos

Vilnius (BNS) – Finansų ministras Vilius Šapoka sako, kad dėl koronaviruso nekontroliuojamai pradėjus kilti kainoms, valstybė gali pradėti jas reguliuoti.

Premjeras Saulius Skvernelis sako, kad esama bandymų naudotis situacija dėl viruso, bet kol kas stebima, ar jį paskatino išaugusi maisto prekių paklausa dėl karantino, ar prekybininkai sieks išlaikyti pakilusias kainas.

„Kol kas situacija... Tikrai negalime labai sakyti apie ilgalaikius pokyčius, matome, kad bandoma naudotis tuo, bet savaitė ar 10 dienų parodys, ar tie pokyčiai susiję tik su momentiniu paklausos iškilimu ar bandys jie užtvirtinti ilgesniam laikotarpiui", – Seime kalbėjo S. Skvernelis.

„Jeigu matysime, kad tokių intervencinių priemonių yra, tikrai darysime, kas Vyriausybės galioje", – žadėjo premjeras.

Jis pranešė, kad šią savaitę susitiks su didžiųjų prekybos tinklų atstovais.

V. Šapokos teigimu, kainų reguliavimas būtų įmanomas kai kuriuose segmentuose.

D. Trump tvirtina, kad pandemija gali baigtis vasarą

Washingtonas (ELTA) – JAV prezidentas Donald Trump pareiškė, kad tūkstančius žmonių visame pasaulyje pražudžiusi ir gyvenimą daugelyje šalių sustabdžiusi koronaviruso pandemija Jungtinėse Valstijose gali baigtis jau liepą. „Man atrodo, kad, jei mums pavyks labai gerai padirbėti... Žmonės kalba apie liepą, rugpjūtį, kažką tokio", – sakė D. Trump, paklaustas, kaip ilgai gali trukti COVID-19 protrūkis.

JAV prezidentas, įspėjęs, kad JAV galimai juda recesijos link dėl koronaviruso padarinių, taip pat paprašė amerikiečių nesirinkti į daugiau nei 10 žmonių susibūrimus.

J. Biden laimėjo pirminius rinkimus WA valstijoje

Washingtonas (BNS) – Joe Biden laimėjo Demokratų partijos pirminius rinkimus Washingtono valstijoje, pranešė JAV žiniasklaida.

Tai dar vienas svarbus laimėjimas šiuo metu pirmaujančiam demokratų kandidatui, siekiančiam neįveikiamu atotrūkiu atsiplėšti nuo savo varžovo Bernie Sanders.

Pergalę praėjusią savaitę vykusiame balsavime nedideliu skirtumu iškovojo J. Biden, besivaržantis su B. Sanders dėl teisės mesti iššūkį prezidentui Donald Trump lapkritį vyksiančiuose rinkimuose.

Kaip skelbia šios žiniasklaidos priemonės, buvęs viceprezidentas J. Biden surinko 37,9 proc. balsų, o kairiųjų pažiūrų senatorius iš Vermonto B. Sanders – 36,4 procento.

Kovo 17 dieną demokratų pirminiai rinkimai vyko dar trijose valstijose, šalyje tvyrant baimei dėl sparčiai plintančio koronaviruso, Jungtinėse Valstijose jau pasiglemžusio daugiau kaip 80 gyvybių.

Arizonai, Floridai ir Illinojui ruošiantis balsuoti, nuogąstaujama, ar balsavimo apylinkės bus saugios pandemijos metu.

Ohio balsavimas buvo atidėtas, valstijos gubernatoriui nurodžius uždaryti rinkimų apylinkes. Kiek anksčiau dėl koronaviruso protrūkio pirminius rinkimus atidėjo dar kelios mažesnės valstijos.

JAV uždaro sieną su Kanada „nebūtinam eismui"

Washingtonas (BNS) – Prezidentas Donald Trump patvirtino, kad Kanada ir JAV uždarys savo sienas nebūtinoms kelionėms.

„Abipusiu sutarimu laikinai uždarysime savo šiaurinę sieną su Kanada, jei tai nėra būtinas eismas. Prekyba nebus paveikta," – parašė „Twitter" JAV prezidentas.

Jungtinės Valstijos užsidarė nuo lankytojų iš didžiosios dalies Europos, Kinijos ir kitų pasaulio dalių, smarkiai paveiktų naujojo koronaviruso pandemijos.

Naujasis koronavirusas jau patvirtintas visose 50 JAV valstijų. Paskutinioji West Virginia šalies rytuose kovo 17 d. paskelbė, kad čia vieno paciento testas buvo teigiamas. „Mes žinojome, kad tai atsitiks, ir mes buvome tam pasiruošę", – „Twitter" rašė valstijos gubernatorius Jim Justice.

Prancūzija pasirengusi nacionalizuoti bendroves

Paryžius (BNS) – Prancūzija yra pasirengusi nacionalizuoti dideles bendroves, jei to reikės siekiant apsaugoti ekonomiką nuo koronaviruso epidemijos padarinių, pareiškė finansų ministras Bruno Le Maire.

„Nedvejodamas pasinaudosiu visomis turimomis priemonėmis, kad apsaugočiau dideles Prancūzijos bendroves, – pareiškė jis. – Tai gali būti kapitalo injekcija arba akcijų paketo įsigijimas. Jei reikia, galiu net pavartoti sąvoką nacionalizacija."

Kiek anksčiau kovą su koronaviruso pandemija ministras pavadino „ekonominiu ir finansiniu karu", kuris šiek tiek užtruks.

Ministras Bruno-Le-Maire skelbia, kad gali vykti nacionalizacija.
Middleeast Monitor nuotr.

Teismas dėl lainerio MH17 vyks kovo 23-iąją

Briuselis (BNS) – Nyderlandų teismo dėl virš Ukrainos numušto lėktuvo MH17 posėdis kovo 23-iąją dėl naujojo koronaviruso vyks be žiūrovų, o po jo bus paskelbta pertrauka iki birželio 8-osios.

Kovo 23-iosios posėdžio transliaciją bus galima tiesiogiai stebėti netoli Amsterdamo Schipholio oro uosto, iš kurio 2014 metų liepos 17-ąją pakilo pasmerktasis lėktuvas, įsikūrusio teismo interneto svetainėje.

Kovo 9 dieną prasidėjęs keturių vyrų, kaltinamų 298 žmonių nužudymu dėl Malaizijos lėktuvo numušimo virš Rytų Ukrainos, teismas „tęsis, kaip ir planuota, bet adaptuota forma", rašoma pranešime. Posėdį bus galima stebėti tiesiogiai interneto svetainėje www.courtmh17.com.

Teismai Nyderlanduose uždaryti nuo kovo 17 dienos, siekiant stabdyti koronaviruso plitimą.

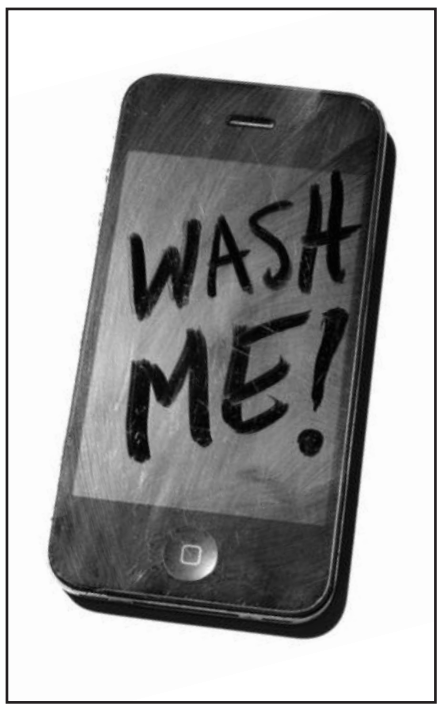
Iš Amsterdamo į Kuala Lumpurą skridęs lėktuvas buvo numuštas Rusijoje pagaminta raketa, virš prorusiškų separatistų kontroliuojamos Rytų Ukrainos dalies. Lėktuvui sudužus žuvo visi 298 jame buvę žmonės.

Olandų prokurorai pernai pateikė pirmuosius kaltinimus šioje byloje: rusams Igoriui Girkinui, Sergejui Dubinskiui, Olegui Pulatovui ir Ukrainos piliečiui Leonidui Charčenkai, kurie visi yra susiję su prorusiškais separatistais Rytų Ukrainoje.

Spausk „ENTER”

Išmanusis telefonas – tikra infekcijų bomba: kaip valyti?

Kodėl? Kam to reikia? Na, visų pirma todėl, kad jūsų telefonas yra neįtikėtinai murzinas. Atliktas tyrimas atskleidė, kad ant šeštadalio išmaniųjų galima rasti išmatų dalelių. Patys žmonės kasosi, naudojasi tualetais ir nesiplauna rankų ar tiesiog yra siaubingai nešvarūs. O tada jūs ir jie liečiate tuos pačius paviršius – autobuso turėklus, bankomato mygtukus, reguliuojamų pėsčiųjų perėjų mygtukus, parkomatus ir taip toliau. Kiekvienos įstaigos durų rankena tarp valymų yra nučiupinėjama šimtų ar net tūkstančių žmonių.



Skirtingi telefonai – skirtingai ir valomi. Pinterest nuotr.

Mes, žinoma, rankas plauname, bet telefoną neišvengiamai liečiame ne tik su ką tik plautomis rankomis.

JAV ligų kontrolės ir prevencijos centras skaičiuoja, kad net 80 proc. visų mums žinomų infekcijų gali būti platinamos per rankas, o išmanieji telefonai, kuriuos amerikiečiai tikrina vidutiniškai kas 12 minučių, jau seniai tapo mūsų rankų tąsa.

Daugelį telefonų galima valyti dezinfekuojančiomis servetėlėmis. Stiklas, keramika ir metalas nebijo alkoholio. Servetėlė neturėtų leisti skysčiui patekti į telefono vidų, kur jis galėtų apgadinti elektroninius komponentus. Tačiau „Apple” teigia, kad jų kompanijos pagamintiems telefonams valyti nereikėtų naudoti nei dezinfekcinių priemonių, nei jokių skysčių apskritai.

Galima mikropluošto šluostę sudrėkinti muiluotu vandeniu, bet tada reikėtų būti itin atsargiems. „Motorola” taip pat pataria naudoti mikropluošto šluostę – reikalui esant, ją galima šiek tiek sudrėkinti. Tuo tarpu „Google Pixel” telefonus galima valyti ir su šiek tiek muilo.

Bet būkime praktiški – štai kaip galite valyti skirtingo atsparumo telefonus: Atsparius vandeniui: distiliuotu vandeniu atskieskite įprastą rankų dezinfekantą, apipurkškite juo telefono paviršių, viską nuvalykite vienkartine medvilnine servetėle ar vatos tamponėliu.

Patartina prieš procedūrą ir po jos nusiplauti rankas, pirštinės irgi nebūtų prasta mintis.

Neatsparius vandeniui: jokio purškimo. Tiesiog lengvai sudrėkinkite vatos tamponėlį dezinfekciniu skysčiu ir nuvalykite visą telefoną. Vėlgi, nusiplaukite rankas.

Kad ir kokį telefoną naudojate, nepamirškite nuvalyti ir jo dėkliuką. Jį galima nuimti ir net nuplauti kriauklėje – įprastai juose nėra jokių elektronikos komponentų, todėl pakaks vandens ir muilo. Telefoną reikėtų valyti išjungtą, be jokių prijungtų laidų, bent kartą per dieną.

15 min.lt

„Apple” sumokės iki 500 mln. dolerių už tyčinį „iPhone“ lėtinimą

JAV technologijų milžinė „Apple” sutiko sumokėti iki 500 mln. dolerių byloje, kurioje bendrovė kaltinama lėtinus senesnius „iPhone” telefonų modelius.

„Apple“ nubausta už senesnių telefonų modelių tyčinį lėtinimą. EPA-Eltos nuotr.

Siūlomame susitarime tarp „Apple” ir ieškovų numatoma, kad bendrovė kiekvienam kai kurių „iPhone” modelių savininkui sumokės vidutiniškai 25 dolerius už paveiktą įrenginį, sakoma dokumentuose.

Preliminarų taikos susitarimą dar turės patvirtinti teismas.

„Apple” sutiko sumokėti mažiausiai 310 mln., tačiau ne daugiau nei 500 mln. dolerių „iPhone 6”, „6s” ir „7” modelių savininkams, tačiau bendrovė pabrėžė, kad sutikimas nereiškia kaltės pripažinimo.

Taikos susitarimu bus užbaigtas 2017 m. prasidėjęs bylinėjimasis, kai dalis „Apple” klientų pastebėjo, kad senesni telefonai po programinės įrangos atnaujinimo pradėjo veikti kur kas lėčiau.

Atlikti tyrimai parodė, kad „iPhone” procesoriaus sparta sumažėjo po programinės įrangos atnaujinimo. Telefonų savininkai tvirtino, kad taip jie buvo nesąžiningai skatinami pirkti naujus telefonus.

ELTA

Jeigu įkrovėte telefoną viešoje vietoje per USB jungtį, galėjote tapti sukčių auka

Ar kada nors naudojotės vieša telefono įkrovimo stotele? Jeigu taip, saugokitės „duomenų vagystės”.

Kibernetiniai nusikaltėliai ieško būdų užkrėsti tokius mobiliuosius įrenginius, kaip mobilieji telefonai ar planšetiniai kompiuteriai, bei gauti prieigos prie asmeninių duomenų arba instaliuoti kenkėjiškų programų, kol savo įrenginius įkraunate.

Ekspertai perspėja apie specifinę kibernetinę ataką (juice jacking), kuomet nusikaltėliai pasinaudoja viešai prieinamais įrenginių įkrovimo panaudojant USB jungtis taškus, kad įrenginiuose instaliuotų kenkėjiškų programų ir/ar iš įrenginio pavogtų asmeninių duomenų.

Pakanka prijungti įrenginį vos 60 sekundžių, ir jūsų duomenys gali būti pavogti. Taip yra todėl, kad USB kabeliais perduodama ne tik elektros energija, bet tuo pat metu perduodami ir duomenys. Ir tokiu būdu gali būti pavogta žmogaus tapatybė bei įvykdytas finansinis sukčiavimas.

Šiuo metu USB įkrovimo stotelės yra įrengtos prekybos centruose, oro uostuose, viešbučiuose, greitojo maitinimo restoranuose ir net viešajame transporte. Nors „duomenų nusiurbimas” nėra kažkoks naujas ar plačiai paplitęs reiškinys, tačiau keliautojai turėtų žinoti apie tokią grėsmę.

Kaip tai vyksta?

Pirma, nusikaltėliai prikiša savo nagus prie įkovimo stotelių ar kabelių viešose vietose ir instaliuoja kenkėjišką programą. Ji užkrečia nieko neįtariančių žmonių telefonus, kai šie prijungta juos įkrauti.

Tokia programa gali užkrėsti, sugadinti ar net deaktyvuoti telefoną.

Taip pat nusikaltėliai gali pavogti arba ištrinti duomenų arba šnipinėti ir net persiųsti asmeninius duomenis, tokius kaip sąskaitos numeriai, vartotojo vardai, slaptažodžiai, nuotraukos ar elektroniniai laiškai.

Kaip galima įtarti, kad iš telefono „siurbiami duomenys”?

Įsilaužimo į įrenginį atvejį dažnai yra sunku nustatyti. Tačiau yra tam tikri iškalbinti ženklai, kad į įrenginį yra įsilaužta:

@ staiga baterija ima naudoti labai daug energijos arba staiga išsikrauna, o tai rodo, kad fone veikia kenkėjiška programa.

@ Įrenginys veikia lėčiau nei įprastai arba be jokio pranešimo persikrauna.

@ Programėlėms prireikia daugiau laiko įsijungti arba jos dažnai „užlūžta”. Įrenginys per daug kaista.

@ Įrenginio parinktys yra pakeistos, nors jūs to nedarėte.

@ Fiksuojamas padidėjęs arba neįprastas mobiliųjų duomenų sunaudojimas.

Kaip apsisaugoti?

@ Venkite USB įkrovimo stotelių.

@ Naudokitės elektros lizdais, o ne USB įkrovimo stotelėmis.

@ Naudokitės nešiojamu atsarginiu energijos šaltinis (power bank), tačiau ne skolintu.

@ Nešiokitės savo įkrovimo laidą ir adapterį.

@ Naudokitės duomenų blokavimu įrenginiais. Šie įrenginiai fiziškai neleidžia perduoti duomenų, leidžia tik įkrauti įrenginį.

@ Naudokite USB kabelius, kuriais įrenginys tik įkraunamas.

@ Jeigu labai reikia pasinaudoti įkrovimo stotele, įkrovimo metu laikykite telefoną užrakintą, nes kraunant USB laidu duomenys paprastai iš užrakinto telefono nesinchronizuojami.

@ Daugelis telefonų paprašys leidimo USB jungčiai gauti prieigą prie telefono duomenų, kai jį prijungiate. Jeigu naudojatės nežinoma ar nepatikima jungtimi, nesuteikite tokio leidimo.

Ką daryti, jeigu manote, kad į jūsų telefoną buvo įsilaužta?

Jeigu įtariate, kad tapote įsilaužėlių auka, yra keli būdai apsaugoti savo įrenginį:

@ Stebėkite savo įrenginio neįprastą veiklą.

@ Ištrinkite įtartinas programėles, kurių nepamenate instaliavę.

@ Atkurkite įrenginio gamyklinius parametrus. Instaliuokite antivirusinę programą.

@ Reguliariai atnaujinkite savo įrenginio programinę įrangą, kad ji būtų naujausia.

Šiais laikais žmonės mobiliuosiuose įrenginiuose saugo daug duomenų ir labai svarbu juos apsaugoti. Nors toks „duomenų nusiurbimas” nėra plačiai paplitusi grėsmė, labai svarbu užtikrinti savo mobiliųjų įrenginių saugumą.

Tad kitąkart besiruošdami prijungti savo įrenginį prie USB įkrovimo stotelės pagalvokite, ar tikrai verta rizikuoti asmenine informacija.

www.technologijos.lt

Euro ir kitų valiutų santykiai (2020 metų kovo 19 d.)

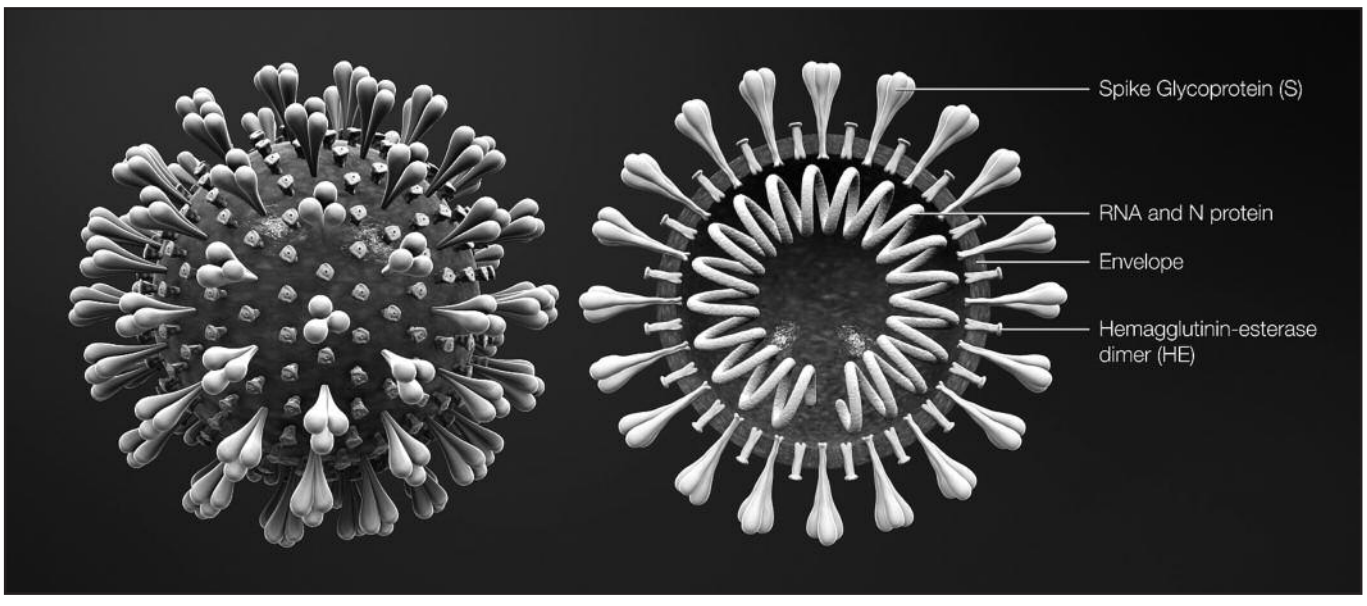
1 USD (JAV doleris) – 0,89 €
1 AUD (Australijos doleris) – 0,55 €
1 CAD (Kanados doleris) – 0,64 €
1 GBP (Didžiosios Britanijos svaras sterlingų) – 1,10 €
1 NZD (Naujosios Zelandijos doleris) – 0,54 €

SVEIKATA

Kaip apsisaugoti nuo virusų: tai daryti turi visi

Kas yra koronavirusai?

Koronavirusai – tai didelė grupė virusų, kurie gali sukelti įvairias ligas. Dažniausiai koronavirusai sukelia lengvas ar net besimptomes infekcijas, tačiau gali sukelti ir sunkias kvėpavimo takų infekcijas.



Koronavirusas. Commons.wikimedia.org nuotr.

Naujasis koronavirusas žinomas kaip 2019-nCoV ir gali infekuoti tiek gyvūnus, tiek žmones. Ši infekcija plinta oro – lašeliniu būdu arba per kontaktą su sergančiu asmeniu ir gali sukelti peršalimo simptomus, tokius kaip sloga, kosulys (pasunkėjęs kvėpavimas, dusulys) ar karščiavimas. Laiku nesusirūpinus, ši liga gali progresuoti iki pneumonijos ar kitų ūmių kvėpavimo sutrikimų. Labiau pažeidžiami yra vyresnio amžiaus žmonės, bei tie kurių silpna imuninė sistema ar serga lėtinėmis ligomis.

Dėl šios priežasties itin svarbu stiprinti imunitetą – organizmo gebėjimą apsisaugoti nuo virusų – ir imtis tinkamų prevencijos priemonių.

Daugelis mano, kad pagrindinė priemonė, apsauganti nuo virusų, yra medicininė kaukė. Pasaulyje plintantis koronavirusas sukėlė tam tikrą paniką ir gyventojai puolė masiškai pirkti šias kaukes. Tačiau reikia žinoti, kad medicininė kaukė labiau skirta sergančiajam. Ji padeda sulaikyti kosint ar čiaudint išskiriamą kvėpavimo takų sekretą. Sveikam žmogui ji nėra tokia efektyvi – į aplinką paskleisti virusai tokie mažyčiai, kad gali prasiskverbti pro kaukę į kvėpavimo takus.

Pasak University Library Advisory Council:

• Kaukę reikia užsidėti kruopščiai, kad pilnai dengtų burną ir nosį ir surišti taip, kad tarp kaukės ir veido būtų kuo mažiau tarpų;

• Dėvėdami kaukę, nelieskite jos rankomis;

• Nusiimdami kaukę nelieskite rankomis pačios kaukės, tik raištelius;

• Nusiėmus kaukę arba ją palietus, nusiplaukite rankas;

• Pakeiskite kaukę nauja, kuomet dėvima tampa drėgna;

• Vienkartinių kaukių pakartotinai nenaudokite;

• Panaudotas vienkartines kaukes po kiekvieno naudojimo išmeskite;

• Niekada nenaudokite medžiaginių (medvilnės ar marlės) kaukių.

Kaukės veiksmingos tik tuo atveju, kai jos taisyklingai naudojamos kartu su kitomis prevencinėmis priemonėmis: dažnu rankų plovimu su muilu ir vandeniu arba dezinfekuojant rankas alkoholiniu antiseptiku.

Vienas patikimiausių būdų apsisaugoti nuo virusų – dažnas rankų plovimas muilu. Džiovinti rankas rekomenduojama vienkartiniais rankšluosčiais. Aplinkoje esant sergančių asmenų, reikėtų stengtis laikykis atstumo nuo sergančiojo, vengti tiesioginio kontakto, nesinaudoti bendrais indais ir stalo įrankiais, higienos reikmenimis, rankšluosčiais. Jei žmogus kosti ir čiaudo, tačiau ranka neužsidengia burnos – priminti, kad prisidengti būtina. Kosėti ir čiaudėti reikėtų ne į delną, o į alkūnės linkį arba petį. Kosėdami į delną, o vėliau liesdami įvairius paviršius arba sveikindamiesi, ant jų paliekame ligos sukėlėjus.

Senjorams:

– Primygtinai rekomenduojame likti namuose.

– Pavojinga lankytis viešose vietose (parduotuvėse, turgavietėse, bažnyčiose, poliklinikose ir kitur).

– Kreipkitės į savo gydytoją tik telefonu, jeigu baigiasi vaistai ar reikia, jog gydytojas išrašytų naujų vaistų.

– Jums nerekomenduojama prižiūrėti anūkų ar kitų mažų vaikų, nes užsikrėtęs vaikas perserga lengvai, o vyresnio amžiaus žmonėms tai didžiulė rizika.

– Mokesčiai palauks: sumokėti mokesčius už paslaugas galėsite vėliau, arba už jus tai gali padaryti kaimynai, giminės elektroniniu būdu.

– Leiskite jumis pasirūpinti kaimynams ir giminaičiams: atvežti jums maisto ir saugiai palikti prie durų, kad neturėtume kontakto, jie taip pat gali išnešti šiukšles, sutvarkyti kitus būtinus reikalus.

10 praktiškų patarimų, kaip apsisaugoti nuo viruso

1. Higiena. Rekomenduojama kruopščiai ir dažnai plautis rankas su muilu arba jas dezinfekuoti antiseptinėmis priemonėmis, skirtomis rankoms. Rankas reikia plauti prieš valgant, po kontakto su gyvūnais ir ligoniais, po higienos procedūrų, prieš ir po valgio ruošimo, taip pat jį gaminant, nusikosėjus ar nusičiaudėjus;

2. Patalpų dezinfekavimas. Eteriniai aliejai, ypač arbatmedis, pasižymi antiseptinėmis savybėmis. Įlašinkite į garintuvą kelis lašus arbatmedžių aliejaus ir dezinfekuokite patalpų orą;

3. Kvėpavimas. Nosies gleivinė dalyvauja sulaikant bakterijas ir virusus, todėl ją reikėtų praplauti, pavyzdžiui jūros vandeniu po apsilankymo masinio susibūrimo vietose, ar tada, kai manote, jog reikia. Burnos gleivinė šios funkcijos neatlieka. Atsižvelgiant į tai, rekomenduojama kvėpuoti per nosį;

4. Mažiaus įtampos. Neigiamas streso poveikis turi įtakos ligų atsiradimui. Rekomenduojama skirti daugiau laiko poilsiui, užsiimti patinkančiomis veiklomis ir, žinoma, išsimiegoti;

5. Maistas. Valgykite daugiau česnakų, imbiero. Liaudyje jie naudojami kaip antiseptikai;

6. Patalpų vėdinimas. Reguliariai vėdinkite patalpas, kuriose leidžiate laiką. Šaltuoju metų laikotarpiu reikėtų praverti langus 10–15 min. arba sukelti „smūginį" vėdinimą – kelioms minutėms visiškai atidaryti langą;

7. Fizinis krūvis. Nepersistenkite sportuodami. Laikykitės įprasto sporto rėžimo;

8. Grynas oras. Skirkite laiko pasivaikščiojimui gryname ore, tai teigiamai veikia imuninę sistemą, gali padėti įveikti stresą;

9. Skysčiai. Vartoti daug skysčių rekomenduojama ne tik sergant virusinėmis ligomis, bet ir profilaktikai;

10. Imuniteto stikprinimas. Patariama sveikiau maitintis, taip pat papildyti mitybą maisto papildais: vitaminu C, D, ryklio, žuvų taukais bei ežiuolės preparatais.

Pasaulinė sveikatos organizacija

Žmonės, kurie įtaria, kad užsikrėtė naujuoju koronavirusu, turėtų nevartoti gerai žinomo vaisto ibuprofeno, nepasikonsultavę su gydytoju, pranešė Pasaulio sveikatos organizacija (PSO).

Per spaudos konferenciją Ženevoje PSO atstovas Christian Lindmeier sakė, kad nors kol kas nėra atliktų naujų tyrimų, susiejančių priešuždegiminį vaistą su padidėjusiu mirtingumu, ekspertai šiuo metu nagrinėja šį klausimą ir galimą neigiamą vaisto poveikį.

„Gydantis savarankiškai, rekomenduojame vartoti paracetamolį, ne ibuprofeną", – teigė Ch. Lindmeier. Šiai vaistų grupei priklauso ibuprofenas, aspirinas ir daug kitų.

Neseniai medicinos žurnale „The Lancet" pasirodžiusiame straipsnyje iškelta hipotezė, kad kai kurie vaistai, įskaitant ibuprofeną, gali sukelti grėsmę Covid-19 pacientams, kurie kenčia ir nuo aukšto kraujospūdžio ar diabeto.

Prieš porą dienų Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto profesorius Vytautas Usonis LRT.lt sakė, kad tai tėra nuomonė, ir ragina ją vertinti atsargiai. Iš tikrųjų yra tam tikros situacijos, kai arba vienas, arba kitas preparatas turi pranašumų, bet apie koronavirusą oficialios informacijos nėra. Tai yra jų nuomonė, o ne oficialus profesionalus patvirtinimas, – `tikino V. Usonis.

Parengta pagal internetinę žiniasklaidą

MANO VIRTUVĖ

Gavėnios pietūs

Žuvies kotletai

Reikės:

300 g (10,5 oz) žuvies file
1 kiaušinio
druskos, pipirų,
žiupsnelio džiovinto čili pipiriuko
2 virtų bulvių
kiaušinio
žaliosios citrinos
pluoštelio petražolių
mėtos lapelių
svogūnų laiškų
miltų
aliejaus kepimui

Žuvį sumalti, bulves sutrinti (žuvies ir bulvių kiekis turi būti apylygis). Žuvies faršą sumaišyti su bulvių koše, padruskinti, papipirinti, įberti čili ir gerai išmaišyti. Įmušti kiaušinį, suberti nutarkuotą žaliosios citrinos žievelę, supilti jos sultis, sudėti susmulkintas petražoles, mėtos lapelius ir svogūnų laiškus. Visą tai suberti į faršą, gerai išmaišyti ir duoti pastovėti, kad susijungtų skoniai. Galima net paruošti iš anksto ir kelioms valandoms statyti į šaldytuvą.

Daryti nedidelius kotletėlius, apvolioti juos miltuose ir kepti gerai įkaitintame aliejumi iš abiejų pusių po 3–4 minutes. Arba – galima apkepti ir trumpam kišti į orkaitę, kad galutinai iškeptų.

Kuskusas su daržovėmis prie žuvies kotletų

Reikės:

2 mažų cukinijų
1 nedidelio baklažano
1 geltono pipiro
1 žalio pipiro
raudonojo svogūno
aliejaus
druskos, pipirų
2–3 česnako skiltelių, nuluptų
rozmarino arbačiobrelio šakelių
daržovių sultinio

Pipirus supjaustyti vidutinio dydžio gabaliukais, svogūną supjaustyti į 8 dalis.

Kepimo formą iškloti kepimo popieriumi. Suberti supjaustytas daržoves (vienu sluoksniu), pašlakstyti aliejumi. Ant viršaus užmesti 2–3 česnako skilteles, rozmarino arba čiobrelio šakelių. Padruskinti, papipirinti ir dar pašlakstyti aliejumi.

Orkaitę įkaitinti iš anksto iki 200 C (400 F). Kepti apie 20–25 minutes.

Norimą kiekį kuskuso užpilti karštu daržovių sultiniu, uždengti ir palaikyti, kad kruopos pribrinktų.

Tuomet perdėti kuskusą į gražų dubenį, o ant viršaus sudėti iškeptas daržoves ir užpilti kepant susidariusio skysčio.

Viską išmaišyti. Jei reikia, dar pabarstyti druska, ar pašlakstyti aliejumi.

Jūsų **Indrė**

Algirdas Landsbergis

„Kelionė"

Algirdo Landsbergio (1924–2004) romano ,,Kelionė" pirmąją laidą ,,Draugo" spaustuvė išleido dar 1954 metais. Kūrinys tuomet laimėjo ,,Draugo" romano konkursą. 2019 metais Lietuvoje išleista pakartotinė šio premijuoto romano laida. Jo pagrindinis veikėjas Julius Laikūnas, besibaigiant Antrajam pasauliniui karui, pasitraukia iš Lietuvos ir patenka į priverstinį darbą nacių fabrike Vokietijoje. Čia jis susitinka su įvairių tautybių žmonėmis, kurie turi savitas pasaulėžiūras. Romano herojus ieško teisingo kelio, mato, kaip gėrio ir blogio jėgos susikerta. Įvykiai romane persipina su vidiniais monologais, sąmonės srautais, sapnų vaizdiniais. Pakartotinės laidos sudarytoja Virginija Babonaitė-Paplauskienė teigia, kad ,,Algirdo Landsbergio debiutinis romanas 'Kelionė', išleistas prieš 65-erius metus, ir šiandien nepraranda aktualumo."

Knygos sudarytoja knygą papildė Algirdo Landsbergio biografija ,,Gyvenimas tik kelionė ir ieškojimas" bei jo grožinės kūrybos aptarimu ,,Literatūrą kuria ne tautos, o asmenybės". Knyga iliustruota nuotraukomis, autoriaus rankraščių pavyzdžiais. Spausdinamas ir autoriaus žodis, parašytas 1991 m., bei detali jo gyvenimo ir literatūrinių pasiekimų chronologija.

Romaną „Kelionė" galite įsigyti „Draugo" knygynėlyje.

Kaina – 10 dol. (Illinois valstijos pridėtinės vertės mokestis – 9,25 proc., persiuntimas paštu – 5 dol.) **Teiraukitės tel. 773-585-9500.**

CHIRURGAI

PETRAS V. KISIELIUS, MD, FACS
INKSTŲ, PŪSLĖS, PROSTATOS
GYDYMAS BEI CHIRURGIJA
Center for Health
1200 S. York, Elmhurst, IL 60126
Tel. 331-221-9004

AKIŲ LIGOS

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

Vieta, kur susitinka JAV lietuviai

DRAUGAS

Seniausias lietuviškas laikraštis pasaulyje

Leidžiamas nuo 1909 m.
Sužinokite vienas apie kitą
Susipažinkite su lietuviška veikla – nuo vandenyno iki vandenyno
XXI a. „Draugas" – laikraštis jums!

NAUJIEMS PRENUMERATORIAMS

metams – 110 dol. **pusmečiui – 65 dol.**
internetinė (pdf) metams – 99 dol. **3 mėn. – 30 dol.**

Siunčiu _____ dol.

Vardas, pavardė _____

Adresas: _____

Miestas _____ valstija_____ zip _____

el. pašto adresas _____

Čekį siųskite:
DRAUGAS, 4545 W. 63rd. St.,
Chicago, IL 60629

Tel. 773-585-9500 www.draugas.org

Dėl galimo ESTA pratęsimo iki 30 dienų

JAV Pilietybės ir imigracijos tarnyba (USCIS) skelbia apie galimybę iki 30 dienų pratęsti teisėtą buvimą šalyje pagal ESTA programą ypatingos situacijos (emergency) atveju ir kreiptis dėl „Satisfactory Departure". Atkreipiame dėmesį, kad į vietinį USCIS padalinį reikia kreiptis nepasibaigus numatytam terminui ir pateikti įrodymus apie ypatingą situaciją (pavyzdžiui, atšauktus skrydžius ir pan.). Šalyje galima pasilikti ilgiau (iki naujo skrydžio) tik gavus JAV institucijų leidimą.

Čikagoje viešintys lietuviai, kurių skrydžiai buvo suplanuoti per ateinančias 14 dienų, turėtų kreiptis į Čikagos **Deferred Inspection Unit: 536 S. Clark Street, Suite 131 Chicago, IL 60605.**

Darbo valandos: nuo **pirmadienio iki penktadienio, nuo 8 val. r. iki 3 val. p. p., tel.: 312-542-4910.**

Kiti USCIS padaliniai:
https://www.uscis.gov/about…/find-uscis-office/field-offices

Daugiau informacijos anglų kalba:
https://fam.state.gov/fam/09FAM/09FAM020101.html

LR generalinio konsulato Čikagoje inf.

Operalt Cikagoje
Saturday at 4:15 PM ·

Reaguodami į COVID-19 viruso plitimą Lietuvių Operos valdyba priėmė sprendimą nukelti operos "Carmen" premjera. Apie tikslią datą pranešime vėliau. Visi nupirkti bilietai galioja. Jeigu kas norėsite grąžinti skambinkite tel. 773-547-0520

CALIFORNIA LITHUANIAN CREDIT UNION
Savings - 1.31 % APY*
IRA - 1.51 % APY*
*APY - ANNUAL PERCENTAGE YIELD
MOBILE BANKING | INTERNATIONAL WIRES
CREDIT/DEBIT CARDS | SAVINGS | CHECKING
310.828.7095 | info@clcu.org
NCUA www.clcu.org

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 gatvę nuo „Draugo")
Tel. 773-284-0100
info@midwaylegal.com

www.draugofondas.org

LKRŠ
Lietuvių Katalikų Religinė Šalpa

PRANEŠIMAS
Kovo 18d., 2020
64-25 Perry Ave., Maspeth, New York 11378

Dėl plintančios epideminės viruso padėties, Lietuvių Katalikų Religinės Šalpos Direktorių Valdybos nariai pasitarę su Jo Eminencija Kardinolu Sigitu Tamkevičiumi, nutaria laikinai atidėti Kardinolo kelionę į JAV.

Pagarbiai Kristuje,
prel. Edmundas Putrimas
LKRŠ Direktorių Valdybos pirmininkas

Mieli tautiečiai,
esant tokiam laikmečiui, kai net negalime lankyti šv. Mišių, LKRŠalpa kviečia visus pasaulio lietuvius jungtis į visuotinę rožinio maldą sekmadieniais 11 val. ryto New Yorko laiku.

Junkimės visuotinei rožinio maldai
sekmadieniais 11 val. ryto New Yorko laiku

LCRA
Lithuanian Catholic Religious Aid

DĖMESIO!

Svarbi informacija visiems, šiuo metu laikinai esantiems JAV, Meksikoje ar Karibuose ir norintiems nedelsiant sugrįžti į Lietuvą!

Atkreipiame dėmesį, kad daugeliui oro kompanijų stabdant skrydžius per Europos oro uostus, šią savaitę pagal grafiką vyks skrydžiai iš **Frankfurto į Vilnių ir iš Stambulo į Vilnių.**

Dėl galimybių kitą savaitę grįžti į Lietuvą nepranešama, todėl rekomeduojame visus norinčius sugrįžti, kelionės nebeatidėlioti.

Dėl skrydžių per Frankfurto oro uostą: reisai **LH886 ir LH887** į Vilnių bus tęsiami iki sekmadienio, **kovo 22 d.** imtinai, o visiems, kuriems buvo pranešta, kad skrydis atšaukiamas, bilietai turėtų būti atstatyti, o *Lufthansa* keleivius apie tai turėtų informuoti individualiai. Nedelsiant kreipkitės į *Lufthansa*.

Dėl vykimo per Stambulo oro uostą: atkreipiame dėmesį, kad Lietuvos ir kitų trečiųjų šalių piliečiai, kurie lankėsi įvardintose ypatingos rizikos šalyse per paskutines 14 dienų neįleidžiami į Turkijos teritoriją. **Turkija išskyrė šias 22 šalis:**

Nuo kovo 16 d.: Italijos, Austrijos, Belgijos, Danijos, Ispanijos, Nyderlandų, Vokietijos, Prancūzijos, Švedijos, Norvegijos, Kinijos, Pietų Korėjos, Irano, Irako.

Nuo kovo 17 d.: Šveicarijos, Didžiosios Britanijos, Airijos, Egipto, Saudo Arabijos, Azerbaidžano ir Jungtinių Arabų Emyratų.

Nuo kovo 20 d. – Sakartvelo.

Naujausią informaciją apie apribojimus skrendant per Turkiją galite sužinoti: https://www.facebook.com/LietuvaTurkijoje/

LR ambasados Washingtone pranešimas