DRAUGAS

LITHUANIAN WORLD-WIDE NEWS

KETVIRTADIENIS–THURSDAY, SPALIO–OCTOBER 8, 2020 • Vol. CXI NR. 120 Kaina 1.50 dol.

PERIODICALS DRAUGAS laikraštis lietuviams leidžiamas nuo 1909 metų

NEWSPAPER - DO NOT DELAY - Date Mailed 10-07-2020

Nusiteikime teigiamai

Spalio 10-oji – Pasaulinė protinės sveikatos diena. Apie tai, kaip atsikratyti mus nuolat lydinčios emocinės įtampos? Psichologas Romualdas Kriaučiūnas savo straipsnyje sako, kad „gyvenimas – tai 10 procentų to, kas atsitinka ir 90 proc. to, kaip mes į tai reaguojame”.

Ramunė Kubiliūtė pasidžiaugia, kad pastaruoju metu lietuviškoje spaudoje pro blogų naujienų griūtį prasiveržia vis daugiau pozityvios informacijos.

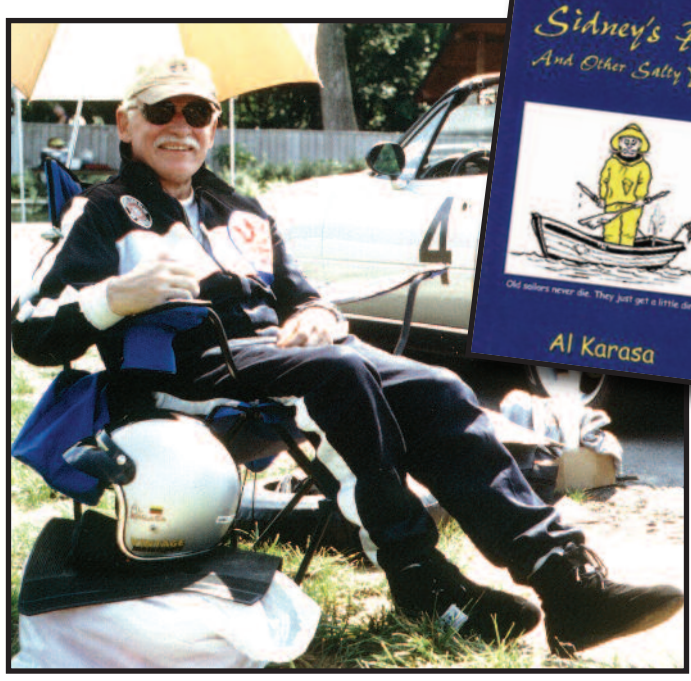
Dar kartą apie tai: kad lengviau išgyventume, turime rinktis pozityvų mąstymą. **– 3, 5 psl.**

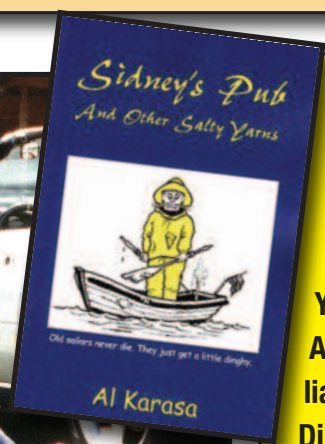
Su šimtuoju gimtadieniu!

Ses. Silvijos nuotr.

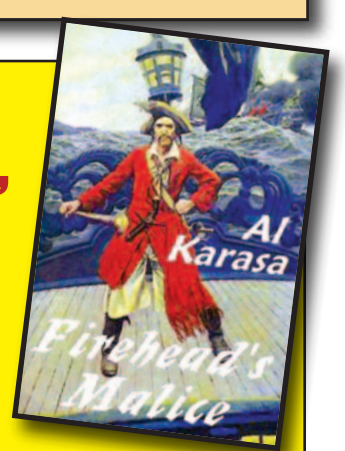
Spalio 2 dieną Pažaislio vienuolyne vyko šventė – čia gyvenančios Šv. Kazimiero kongregacijos seserys minėjo įsisteigimo šimtmetį. Kaip žinia, lietuviška Šv. Kazimiero seserų kongregacija buvo įkurta JAV 1907 m. Motinos Marijos Kaupaitės pastangomis. Lietuvoje kazimierietės įsikūrė 1920 m. lapkričio 19 d. buvusiame kamaldulių vienuolyne. Jubiliejų švęsti buvo numatyta rugsėjo 26 d., į šventę ruošėsi vykti ir seselės kazimierietės iš Čikagos, tačiau dėl pandemijos kelionės į Lietuvą teko atsisakyti. Seselės Lietuvoje sulaukė gražaus sveikinimo iš seselių Čikagoje ir vilties, kad netrukus bus galima susitikti iš švęsti kartu.

Spalio 2-ąją seseris Pažaislio vienuolyne aplankė kadenciją baigusi prezidentė Dalia Grybauskaitė. **– 3 psl.**





„Atsitiktinai pasirodė, kad man rašyti patinka”



Yra toks posakis, kad kam Dievas duoda, tam ir drėbteli… Alvydui Karašai drėbtelėjo. Tai daugelio talentų žmogus: keliautojas, rašytojas, slidžių, vandens ir auto sportų mėgėjas. Dirbdamas inžinieriumi, jis užpatentavo 15 inžinerijos išradimų. Domisi istorija ir heraldikos menu. Daug laiko jis praleido jūroje, plaukiodamas ir mažais burlaiviais, ir didžiuliais vandenynų laivais. Apkeliavo Europą, Grenlandiją, Labradorą, Newfoundlandą, Naująją Zelandiją, Vakarų Indijos salas, Arktiką.

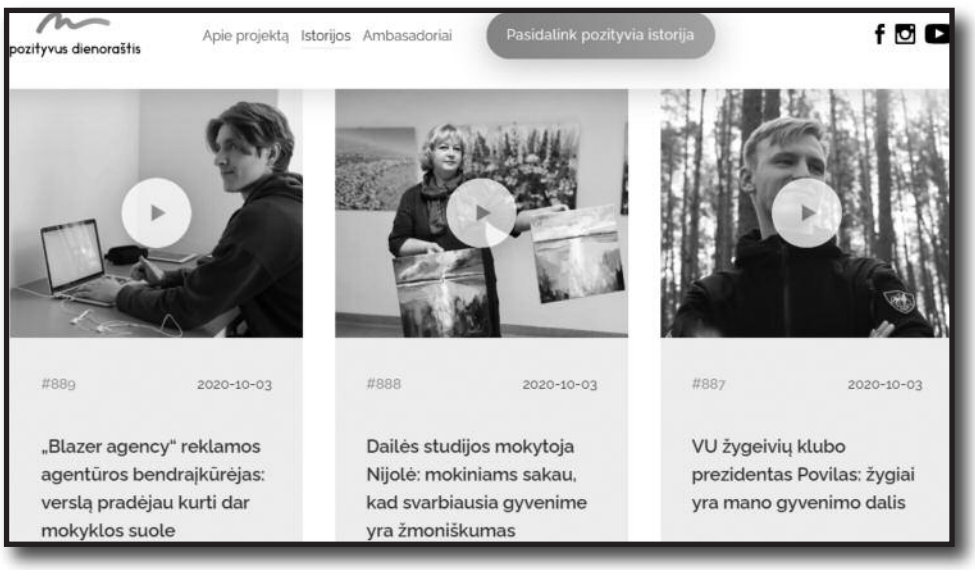
Jo žinios apie jūrininkystę, automobilių lenktynes, istoriją bei, žinoma, turtinga asmeninė patirtis išsiliejo pasakojimais ir knygomis. **– 6 psl.**

Aš tikiu, kad paprastas ir kuklus gyvenimas yra naudingas visiems ir kūniškai, ir protiškai – *Albert Einstein*

Kartais norisi ieškoti pozityvumo

Ramunė Kubiliūtė

Dėmesį patraukė rugsėjo 22 d. antraštė „LRT FAKTAI. Neįtikėtina tiesa: Lietuva išties yra sparčiausiai nykstanti valstybė pasaulyje" (apie Jungtinių Tautų statistikos duomenis). Kilo noras rasti kitą medalio pusę ar labiau pozityvių ženklų, įrodymų, pasikalbėjimų, straipsnių.



„Draugo" rugsėjo mėn. 29 d. numeryje, analizuojant tas pačias žinias kaip LRT FAKTAI, buvo nutarta suteikti kitokią antraštę: „Lietuva nėra sparčiausiai nykstanti valstybė pasaulyje". O šypsnį sukėlė vienos pažįstamos, gyvenančios Lietuvoje, „Facebook" paskyroje įkeltos nuotraukos su tekstu: „Sako, Lietuva nyksta. Reikia taisyti situaciją". Nuotraukose matyti, kad jauna šeima laukiasi dar vieno vaikelio.

Ieškome toliau. „Drauge" galima rasti straipsnių, pvz., „Sprendimas – grįžti į Lietuvą, kur laukia savi namai" (apie Čikagos dviejose lituanistinėse mokyklose dėsčiusio istorijos mokytojo Juozo Vilko sprendimą grįžti gyventi į Lietuvą) ir „Nuotaikingos ir išleistuvės, ir sutiktuvės" (apie pasikeitimus Pasaulio lietuvių centre Lemont, IL, kurio ilgametis administratorius Artūras Žilys grįžo gyventi į Lietuvą, o nauja administratore tapo Elytė Reklaitis.)

2020/2021 mokslo ir studijų metams prasidėjus, pandemijos eroje, lituanistinių mokyklų JAV ir įvairių mokslų įstaigų bei organizacijų svetainėse abipus Atlanto matomos reklamos ir pranešimai apie kursus norintiems išmokti lietuvių kalbą ar patobulinti žinias. Virtualioje erdvėje mokytojai gali būti vienur, o mokiniai – išsisklaidę ir gyvenantys daug kur... Tik ne visada galima sužinoti, kas tie studentai ir kodėl jie nori mokytis lietuvių kalbos – gal jie turi lietuviškų šaknų, gal dėl meilės lietuviui ar lietuvei, gal dėl kitų priežasčių.

O kaip dėl Lietuvoje gyvenančių kitataučių? „Ateities" žurnale 2019 metais buvo išspausdinti pasikalbėjimai antraštėmis: „15 metų Lietuvoje gyvenantis kun. Domingo Avellaneda: kiekvienas turi atrasti, kas jam trukdo šypsotis" (nr. 2), „Pabėgėlis siras Jonavoje: svarbiausia, kad išlikome gyvi" (nr. 8) ir „Lietuviška duona gruziniškoje lėkštėje, arba kaip Nino Inasaridze save Lietuvoje atrado" (nr. 9). Apie argentinietį kun. Avellaneda, dirbantį Panevėžio vyskupijoje, galima skaityti ir Bernardinai.lt, straipsnyje „Kun. Domingo Avellaneda Lietuvą vadina savo namais" ir toje pačioje svetainėje taip pat galima rasti pašnekesį antrašte „Kai pritrūksta žodžių, gruzinas studentas deklamuoja lietuvių poeziją" (pašnekintasis, dabar studijuojantis Lietuvoje, Gruzijos technikos universitete pradėjo lankyti lietuvių kalbos ir kultūros paskaitas).

Įdomu paskaityti ar užtikti trumpus reportažus ir straipsnius įvairiose svetainėse apie asmenis iš kitų šalių, kurie gyvena Lietuvoje – studijų ardarbo tikslais arba sukūrę šeimas. Pašnekovai beveik be išimties su žurnalistais kalba lietuviškai... Amerikietė, užaugusi JAV, Kansas valstijoje, ir ištekėjusi už lietuvio, gyvena Vilniuje ir dirba teatre. Ji ragino lietuvius peržengti menkavertiškumo kompleksą, pasididžiuoti tuo, ką turi, moka ir gali. Britė ištekėjo už lietuvio policininko ir su juo augina tris vaikus. Iš pradžių gyveno Londone, tačiau dabar gyvena Žagarėje, kurią pamilo, ten puoselėja įvairias šventes ir renginius ir daro viską, kad Žagarės turistams ir svečiams būtų patrauklus miestelis. Ispanas, atvykęs studijuoti į Lietuvą, įsimylėjo Lietuvą ir ne tik liko studijuoti doktorantūros Kauno technologiniame universitete, bet ir susipažino su Lietuvos istorija, skaito lietuvių literatūrą. Pašnekesio metu liejo susižavėjimą B. Sruogos „Dievų mišku". Italas, dėstantis italų kalbą pamėgtame mieste Kaune, sakė, kad draugai klausia, ar Lietuvoje randa makaronų itališkiems patiekalams. O jo lietuvė žmona tobulai kalba italų kalba, kuri tapo šeimos kalba namie. Marokietis ir prancūzė studijuoja mediciną Lietuvoje, – jie, tikriausiai, Lietuvoje gyvena laikinai. Kita antraštė: „Lietuvoje dirbančių filipiniečių išgyvenimo paslaptis: sutaupo pusę atlyginimo". Kalbinami jau kelerius metus ortopedinę avalynę Kaune gaminantys filipiniečiai, kurie sutaupo pusę algos ir ją siunčia šeimų nariams, likusiems Filipinuose. Vienas jų, Lietuvoje gyvenantis jau penkerius metus, sakė, kad galvoja į Lietuvą atsikviesti gyventi savo šeimą. Kiekvienas atvejis skirtingas – vieniems atvykusiems labai patinka Lietuvos žiema ir maistas, o kiti Lietuvoje mėgsta toliau gaminti savo kultūros maistą – vis vien Lietuvoje rado tai, kas jiems tinka ir patinka.

Norintiems rasti šviesos ir optimizmo, tokio turinio netrūksta „Pozityvus dienorašis" (Pozityvu.lt) svetainėje. 2017 m. įkurto projekto tikslas yra „atkreipti Lietuvos gyventojų dėmesį į visuomenėje vykstančius gerus pokyčius ir mūsų visų pasiekimus, kurie bendrame naujienų sraute neretai lieka nepastebėti". Svetainėje įkvėpimo gali rasti ne vien Lietuvoje gyvenantys. Ten galima rasti pokalbių su mažų kaimų, miestelių ir didmiesčių gyventojais, jaunais ir vyresniais, bitininkais, gėlininkais, muziejus ir įvairius verslus įsteigusiais ir pan. Visi savo gyvenimuose rado prasmės profesijose, darbuose, kasdieniame ir laisvalaikio gyvenime. Ten galima rasti ir pašnekesių anksčiau minėta tema, pvz.: „#866 – Julija ir Mehdi: parduotuvėlė 'La petite France'" siekia supažindinti lietuvius su unikalia prancūziška virtuve" (jauna moteris yra gydytoja rezidentė, o žavus vyras – prancūzas, kuris į Lietuvą atvyko įsimylėjęs Juliją. Šiuo metu jauna pora puoselėja įkurtą prancūziško maisto krautuvėlę.) ar „#94 – Jauna lietuvių kalbos mokytoja skiepija lietuvybę ir moko vaikus iš 31 pasaulio šalies" (Greta dirba mokykloje „Lietuvių namai", moko vaikus, kurie atvažiuoja nemokėdami nė vieno lietuviško žodžio, stengiasi vaikams įkvėpti lietuvybės). Skaitytojai kviečiami „pasidalinti pozityvia istorija" ir, turintys pasiūlymų ar pastebėjimų, kviečiami parašyti dienoraščiui, kuris didžiuojasi, kad kiekvieną penktadienį LNK laidoje „Labas vakaras, Lietuva" galima išvysti po vieną pozityvią istoriją; taip pat jomis dalijasi naujienų tinklalapis 15min.lt.

Šiais laikais, reikalinga ir malonu gauti pozityvių žinių... Jų galima rasti ne vienoje vietoje, ir žvelgiant ne tik per rožinius akinius. Svarbiausia – tokių žinių galima rasti, ir ne taip mažai. Kaip „Pozityvaus dienoraščio" svetainėje rašoma: „Informacijos pertekliaus laikais negatyvumo neišvengsime, visgi kiekvienas asmeniškai sąmoningai galime kontroliuoti, kiek ir kokios informacijos vartojame".

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

El. svetainė –
Neringa Smilgytė

Už skelbimų turinį redakcija neatsako. Autorių nuomonė nebūtinai sutampa su leidėjų ir redakcijos nuomone.

Pasaulinė protinės sveikatos diena su koronaviruso kauke

ROMUALDAS KRIAUČIŪNAS

Ši diena yra minima kasmet spalio 10 d. Nuo 1992 m. šią dieną minėti skatina Pasaulinė protinės sveikatos federacija. Diena skiriama supažindinti visuomenę su tam tikromis psichinės sveikatos sistemomis. Ta proga pasaulyje organizuojami įvairūs renginiai – diskusijos, koncertai, susitikimai, paskaitos. Jais siekiama didinti visuomenės informuotumą, skatinamos atviros diskusijos psichinės sveikatos klausimais.

Psichinės sveikatos ligos – tai įvairūs psichikos sutrikimai bei galvos smegenų patologijos sukelti galvos smegenų pokyčiai. Kas 4–5 žmogus kenčia nuo vienokių ar kitokių psichikos sutrikimų. 9–20 proc. planetos gyventojų kamuoja depresija. 5–10 proc. žmonių dažnai būna nerimastingi, o 7–8 proc. – priklausomi nuo alkoholio. 1 proc. žmonių serga šizofrenija. Kiekvienais metais pasaulyje šizofrenija papildomai suserga 2 milijonai žmonių. 90 proc. sergančiųjų Alzheimerio sindromu skundžiasi depresija, o 25 proc. – sunkiomis depresijos formomis. 90 proc. savižudžių serga depresija ar kitomis psichinėmis ligomis bei yra priklausomi nuo alkoholio ar narkotikų.

Šiemet – dėmesys vaikam klimatui darbe

Šių metų dienos tema yra „Psichologinė sveikata darbo vietoje". Psichinės sveikatos veiksniai apima ne tik individualius bruožus, bet ir socialinius bei aplinkos veiksnius, tokius kaip darbo sąlygos. Įtampa, vis dažniau vadinama stresu, patiriama darbovietėje, yra viena iš dažniausiai pasitaikančių įtampų, kenkiančių sveikatai ir gyvenimo kokybei. Stipriausią įtampą sukelia artimo žmogaus netektis, skyrybos, darbo ar namų praradimas. Antroje vietoje – rimta asmeninė ar artimo žmogaus liga. Daug įtampos patiriama darbe. Įtampą taip pat kelia nuolatinis automobilių ir pramonės triukšmas, konfliktai šeimoje ar darbe, rūpesčiai, nuolatiniai nepritekliai, socialinės problemos, nesaugios ateities galimybė.

Norint kovoti su įtampa reikia ją gerai pažinti. Jos metu organizmas mobilizuojasi gynybai, padaugėja įtampos harmonų, kurių dėka pagreitėja mąstymas, raumenyse atsiranda energijos, visos organizmo jėgos nukreipiamos ten, kur tuo momentu jų labiausiai reikia. Dėl to organizmas apsigina. Ši mobilizuojanti jėga žalos nepridaro tik trumpą laiką. Veikiant jai ilgiau organizmas pavargsta ir atsiranda įvairiausių negalavimų. Ilgalaikė įtampa taikosi į jautriausią kūno organą – širdį, skrandį, galvą ir t. t. Labai svarbi žmogaus reakcija į sudėtingą padėtį. Įtampa žalinga tuomet, kai žmogus elgiasi pasyviai, neieško išeities, užsidaro savyje. Pavojinga ne tik pati įtampa, bet ir netinkama reakcija į ją.

Nuolat skubantys, visada įsitempę, norintys visur pirmauti ir linkę į konfliktus žmonės dažniau skundžiasi širdies skausmais. Jie išgyvenimais nelinkę dalintis su kitais, dažnai sielojasi dėl neatliktų darbų, nemoka atsipalaiduoti. Tačiau nereikia manyti, kad įtampų išvengimas arba bent jų sumažinimas yra neįmanomas. Siūloma pirmiausia pradėti nuo darbo ir poilsio režimo. Protinį darbą dirbantiems būtina rasti laiko pasportuoti. Nesvarbu, kokia sporto šaka būtų pasirinkta. Gali būti bėgiojimas, irklavimas, aerobika, plaukimas, važiavimas dviračiu ar pasivaikščiojimas. Yra teigiančių, kad geriausia psichoterapija yra pokalbis su draugais ir draugėmis. Labai svarbu išmokti atsikratyti emocinės įtampos. Daug priklauso nuo to, kaip žmogus reaguoja į įvykius. Siūloma vadovautis nuomone, kad gyvenimas – tai 10 proc. to, kas atsitinka, ir 90 proc. to, kaip į tai reaguojama. Atsipalaidavimui siūloma prieš miegą išsimaudyti karštoje vonioje. Po to kūno temperatūra krenta, ir tai sukelia mieguistumą. Stresui malšinti dažnai griebiamasi raminančių vaistų ir antidepresantų. Specialistai pataria ieškoti natūralių priemonių. Rekomenduojamos raminamosios vaistažolės.

Koronavirusas apsunkino padėtį

Kai buvo renkama šių metų tema apie psichologinę sveikatą darbo vietoje, koronaviruso baubas dar buvo nežinomas. Dabar jis bujoja. Protinės sveikatos specialistai pataria, kaip nepasiduoti nerimui dėl jo. Daug žmonių renkasi izoliaciją – dirba iš namų, atsisako įprastų užsiėmimų ir pan. Tiek izoliacija, tiek kasdien girdimos žinios apie virusą kelia grėsmę ir žmonių psichikai. Nuolatinis susidūrimas su žinutėmis apie virusą ir bendravimas su nerimą patiriančiais žmonėmis skatina minios mąstymą. Kylant masiniam nerimui dėl viruso žmonės gali prarasti savo, kaip individo, savybes ir pradėti vadovautis minios logika, nors ji ir prieštarauja jų įprastoms mąstymo ir elgesio normoms. Labiausiai rekomenduojama priemonė viruso plėtros ribojimui yra saviizoliacija, karantinas. Tuo pačiu manoma, kad izoliacija skatina nerimą, pyktį, o kartais ir trauminės įtampos simptomus. Būnant izoliacijoje svarbu neapleisti socialinių poreikių – noro bendradarbiauti, būti išklausytam, informuotam.

Žiniasklaidoje rašoma, kad daugybė suaugusiųjų patiria iššūkį, kaip tinkamai apie virusus kalbėti su vaikais, ypač kai dėl plitimo uždaromos mokyklos ir darželiai. Psichologai rekomenduoja juos saugoti nuo klaidingos informacijos ir netinkamo jos interpretavimo. Siūloma tėvams pasirinkti vieną ar du momentus per dieną, kada jie kartu su vaikais žiūri naujienas ar ieško informacijos internete. Galima jiems realistiškiau paaiškinti susidariusią padėtį, nukreipti dėmesį į teigiamus dalykus. Svarbu, kad vaikai jaustųsi saugūs. Jie turi elgtis kaip pridera jų amžiui – žaisti, kalbėti apie juokingus dalykus, mokytis kažko naujo. Taip pat svarbu, kad jie nematytų savo mamos ar tėčio išgąsčio. Viename šaltinyje teigiama, kad galima bandyti savo baimę slėpti. Tačiau, jei tėvai jausis neramūs, vaikai tai pajus. Esant dabartinei padėčiai vaikai turėtų būti su suaugusiais, kurie tinkamai rodo meilę ir sugeba save kontroliuoti net ir būdami įtampoje.

Ką daryti?

Koronavirusas privertė žmones pasijusti pažeidžiamais, tačiau būti pažeidžiamu nereiškia būti bejėgiu. Žmonės gali patys valdyti savo reakcijas į įtampą, baimę ir kitus kylančius jausmus.

Tinklalapis „Naujienų rentgenas" pateikia tokius patarimus:

• Rinkitės oficialius informacijos šaltinius. Venkite netinkamos, nepatikimos informacijos šaltinių, nes jie tik toliau klaidingai kelia mūsų baimę. Siūloma naujienas tikrinti du kartus per dieną. Labai aiškiai apsibrėžkite, kokius informacijos šaltinius skaitysite ar žiūrėsite.

• Svarbu laikytis sveikatos priežiūros ir higienos reikalavimų. Plaukite rankas muilu. Ant veido nešiokite kaukę.

• Nekeiskite savo įprasto tvarkaraščio. Kylant panikai svarbu laikytis to, kas tikra, žinoma, nuspėjama. Laikykitės savo kasdienių įpročių tiek, kiek tik galite.

• Pakankamai ilsėkitės, reguliariai valgykite, kalbėkitės ir leiskite laiką su šeima ir draugais. Savo nerimu, kylančiais jausmais dalinkitės su tais, kuriais pasitikite. Kylant stipriam nerimui kreipkitės į psichikos sveikatos specialistus.

• Užsiimkite veikla, kuri padeda atsipalaiduoti: joga, autogeninėmis treniruotėmis, skaitymu, augalų priežiūra ir pan.

Plintant virusui labai svarbu bendradarbiauti, kurti savitarpio paramos ir solidarumo kultūrą. Amerikoje viruso pandemijos pradžioje buvo skatinamas socialinis atsitolinimas. Daug vėliau, sekant Pasaulio sveikatos organizacijos terminologija ir rekomendacijomis, tai buvo pakeista į tinkamesnę – fizinio atsitolinimo sąvoką.

Su šimtuoju gimtadieniu!

Pirmuosius du dešimtmečius, iki 1940 m. šv. Kazimiero seserys Lietuvoje ne tik ugdė kongregacijos nares, bet ir steigė pradines bei aukštesniąsias mokyklas, vaikų darželius, senelių prieglaudas. Svarbiausi kazimieriečių veiklos židiniai buvo Pažaislio vienuolynas bei Kauno „Saulės" gimnazija, tačiau kongregacijos pedagoginė veikla pasiekė ir Telšius, Žemaičių Kalvariją, Žemaičių Naumiestį, Vabalninką.

Lietuvą okupavus sovietų valdžiai, Kauno vykdomasis komitetas nusavino visą Pažaislio ūkį ir inventorių. Uždarytos kongregacijos išlaikomos įstaigos, o seserys – atleistos iš pareigų. 1948 m. rugpjūčio 16 d. kazimierietės valdžios įsakymu buvo priverstos pasitraukti iš Pažaislio.

Pogrindžio sąlygomis seserys ėmėsi karitatyvinės veiklos, dirbo ligoninėse, sanatorijose, slapta patarnaudamos ligoniams ir dvasiniuose jų reikaluose. Įvairiose parapijose katekizavo vaikus, organizavo adoracijas ir procesijas, dirbo misijose Moldovoje.

Lietuvai atkūrus nepriklausomybę, 1992 m. sausio 27 d. kazimierietės grįžo į Pažaislio vienuolyną. Seserų rūpesčiu toliau tęsiama vienuolyno restauracija, vykdomos religinės ir edukacinės programos, sutinkami ir priimami piligrimai, veikia dienos centras „Solija", vykdantis prevencines programas. Pažaislis atveria vartus naujoms visuomeninėms kultūrinėms tradicijoms: atvykstantieji supažindinami su vienuolyno meninėmis vertybėmis, rengiamas tarptautinis Pažaislio muzikos festivalis.

Šiuo metu kongregacijoje yra 30 seserų.

Parengta pagal Šv. Kazimiero seserų kongregacijos inf.

Pažaislio vienuolynas. Pažaislio kultūros ir turizmo centro nuotr.

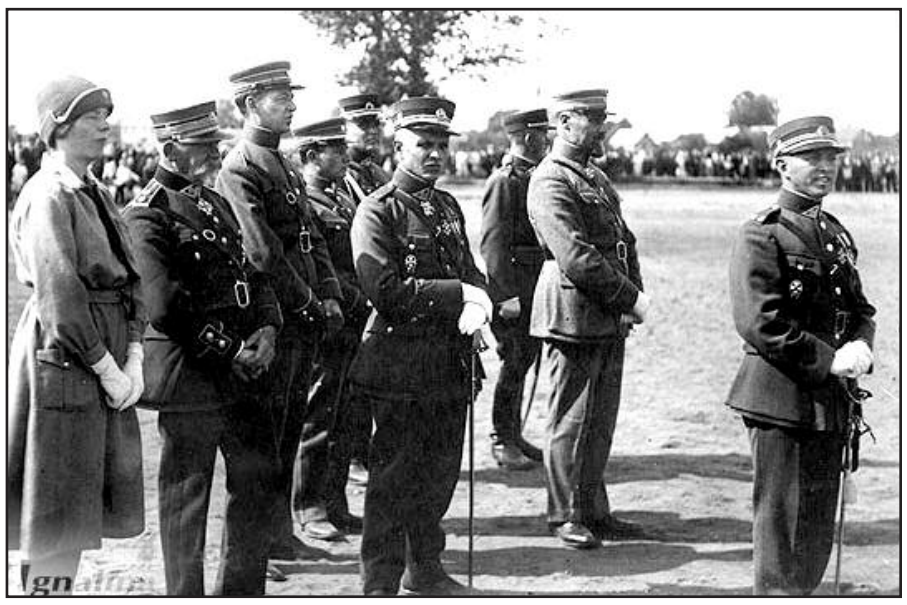
VARDAN TOS LIETUVOS

Lietuvos šaulių sąjunga išeivijoje (LŠSI)

Drąsus kovotojas, energingas vadovas

Minime Lietuvos šaulių sąjungos tremtyje įkūrėjo plk. Mykolo Kalmanto 125-ąsias gimimo metines

Klaipėdos sukilimo dalyviai.



Vadovavo šauliams ir skautams.

STASYS IGNATAVIČIUS

Gimė 1895 m. spalio 5 d. Švenčionių apskr., Melagėnų valsč., Miečionių kaime. 1912 m. baigė 4 klasių technikos mokyklą Sankt Peterburge. Iki 1915 m. mokėsi Sankt Peterburgo gimnazijoje, vėliau metus – Maskvos archeologijos institute, iš kur buvo mobilizuotas į Rusijos kariuomenę, nes vyko Pirmasis pasaulinis karas. Praėjęs sutrumpintą karo mokyklos kursą Peterhofe, gauna praporščiko laipsnį ir pradeda tarnybą jaunesniuoju karininku, vėliau adjutanto padėjėju, Tverės gubernijos Toržoko miesto komendantu ir apskrities karo viršininku, komendanto kuopos vadu 128-ojoje štabo divizijoje.

1919 m. liepos 3 d. mobilizuotas į Lietuvos kariuomenę.

Po bolševikinio perversmo Rusijos armijai byrant, persikėlė į Smolenską, kur stovėjo Lietuvių atsargos batalionas. Tačiau ir ten ilgai neužsibuvo, nes netrukus bolševikai batalioną išformavo dėl atsisakymo įsijungti į Raudonąją armiją. Tada M. Kalmantavičius (taip buvo rašoma jo pavardė iki 1928 m.) grįžo į Vilnių, įsidarbino „Vilijos" dirbtuvių kontoroje. Gyvendamas lenkų okupuotame Vilniaus krašte jis galėjo ten pasilikti visam laikui, tačiau lietuviška prigimtis sakė, jog reikia padėti sunkiai kovojančiai Lietuvai.

Pasižymėjo Klaipėdos sukilime

Atsiradus galimybei pereina demarkacinę liniją ir 1919 m. liepos 3 d. savanoriu įstoja į Lietuvos kariuomenę. Skiriamas į Ukmergės batalioną. Čia paskiriamas kulkosvaidžių komandos viršininku, vadovauja ryšių komandai, laikinai pavaduoja bataliono vado padėjėją, jam suteikiamas vyresniojo leitenanto laipsnis. Dalyvavo kautynėse bolševikų fronte prie Dauguvos ir kovose su lenkais Suvalkijoje ir Vilnijoje. Po Nepriklausomybės kovų lieka tame pat dalinyje, išaugusiame į 8-ąjį pėstininkų pulką. Vadovauja mokomajai kuopai, lanko Aukštuosius karininkų kursus, 1922 m. gegužės 1 d. jam suteikiamas kapitono laipsnis. Nuo 1923 m. sausio 1 d. laikinai eina I bataliono vado pareigas, o jau sausio 9 d., bręstant įvykiams Klaipėdos krašte, pasiprašo savanoriu į sukilėlių gretas.

Vyriausiasis sukilėlių vadas Jonas Polovinskas-Budrys, apibūdindamas M. Kalmanto indėlį sukilime, savo raporte vėliau rašys: „8 pėst. pulko kapit. Mikas Kalmantavičius (Bajoras) buvo paskirtas II grupės vadu, turėdamas užduotį užimti Pagėgių apskritį ir įsitvirtinti Tilžės rajone, ką nurodytu laiku ir išpildė. Vėliau su dviem kuopom buvo iššauktas prie Klaipėdos miesto ir, kapitonui Strielnikui užėmus Gut Alfoh, gavo užduotį užimti barą ir imti miestą. Smarkiu smūgiu nustūmė stipriai įsitvirtinusį priešą, privertė jį trauktis. Operacija pasunkėjo tuo, jog kairysis sparnas – 2 kuopa – prie dvaro Rumpischken nustojo savo kuopos vado (nukautas) ir sumišus pradėjo trauktis. Nepaisant į tai, kiekvieną minutę gresiant mirties pavojui, duodamas pavyzdį savo valdiniams, ėjo pirmyn, užėmė dalį miesto iki upės Dangės, paėmęs nelaisvėn apie 60 gerai ginkluotų prancūzų su karininkais ir 10 kulkosvaidžių. Už anksčiau aprašytus žygius pilnai užsitarnavo būti apdovanotu 'Vyties Kryžiumi su kardais'". Šiuo garbingu apdovanojimu M. Kalmantas apdovanotas vasarą, grįžus iš „komandiruotės" Klaipėdos krašte.

Aktyvus skautas ir šaulys

Grįžęs iš Klaipėdos tęsė tarnybą Šiauliuose, 8-ajame pėstininkų pulke, vadovavo batalionui. Šiauliuose jis aktyviai įsijungė į skautų organizacijos veiklą. 1923–1925 m. buvo Šiaulių tunto organizatorius ir tuntininkas, o jau tapęs Šaulių sąjungos viršininku, 1925– 1927 m. dar ir vyriausiasis skautininkas. 1924 m. dalyvauja tarptautiniame skautų sąskrydyje Danijoje, 1927 m. kartu su Lietuvos skautų delegacija lankosi Švedijoje, tarptautinėje skautų šventėje.

Buvo vienas iš Lietuvos aeroklubo steigėjų. 1925 m. vasarą atvyksta į Kauną Vyriausiojo štabo žinion. Rugsėjo pradžioje jam pavedama laikinai eiti Šaulių sąjungos viršininko pareigas, o 1926 m. birželio 2 d., jau majoras, patvirtinamas Šaulių sąjungos viršininku ir šiose pareigose išbūna iki 1935 m., kol įvyko Šaulių sąjungos reorganizacija ir Šaulių sąjungos vadu paskiriamas plk. Pranas Saladžius. Jam vadovaujant gerokai išaugo šaulių ir jų būrių Lietuvoje, pagerėjo jų karinis parengimas, drausmė,

Vestuvių dieną.

„Mūsų Ignalina" / Lietuvos ypatingojo archyvo ir šeimos archyvo nuotraukos

o kartu išsiplėtė kultūrinė sąjungos veikla, išaugo šaulių autoritetas Lietuvos visuomenėje, išsiplėtė jų ryšiai su kitų valstybių giminingomis organizacijomis. Šaulių sąjungos žurnalas „Trimitas" tapo vienu populiariausių periodinių leidinių Lietuvoje. Žinoma, visų tų nuopelnų negalima priskirti vien mjr. M. Kalmantui, tačiau jo energija, mokėjimas vadovauti, organizaciniai sugebėjimai, be abejonės, buvo svarbi tų esminių teigiamų pasikeitimų sąlyga. Jis gerai sutarė su Vl. Putvinskiu, kuris tapo jo pagrindiniu patarėju.

Kalmantui netrūko dėmesio tiek to meto Lietu-

vos vyriausybėje, tiek kariuomenėje, tiek Lietuvos visuomenėje. Už įspūdingą Šaulių sąjungos šventę, įvykusią 1929 m. birželio 23–24 d., mjr. M. Kalmantas, kaip pagrindinis jos organizatorius, pelnė krašto apsaugos ministerijos padėką. Dažnai rinktinių vadų pasitarimuose dalyvaudavo pats Krašto apsaugos (KA) ministras gen. T. Daukantas (buvo Lietuvos Šaulių sąjungos Centro valdybos narys). 1929 m. lapkričio 23 d. jam buvo suteiktas pulkininko leitenanto laipsnis. Jį rinko Lietuvos Ramovės seniūnų tarybos nariu, Prezidiumo sekretoriumi, Vyčio Kryžiaus ordino tarybos nariu-kandidatu, kurį laiką buvo kariuomenės teismo narys. 1931 m. lapkričio 29 d. baigė Aukštesniuosius karininkų kursus.

1935 m. liepos 20 d. M. Kalmantas buvo atleistas iš Šaulių sąjungos viršininko pareigų, kurias perdavė naujai paskirtam LŠS vadui pulk. Pranui Saladžiui. Šį atleidimą reikia sieti su 1935 m. pradėta Lietuvos kariuomenės reorganizacija ir permainomis Šaulių sąjungoje. Lapkričio 23 d. jam suteiktas pulkininko laipsnis. Paskirtas ypatingų reikalų karininku prie kariuomenės vado, o nuo 1936 m. spalio 3 d. skiriamas Ginklavimo valdybos viršininko pavaduotoju. Ginklavimo valdyboje tarnauja iki sovietinės okupacijos.

Okupacijos metai

1940 m. birželio 25 d. paleidžiamas į atsargą ir išvyksta į savo ūkį Beržuose netoli Jonavos. Ten M. Kalmantas turėjo 40 ha ūkį. Šis ūkis ir solidi (1225 lt.) pensija leido jam su šeima (žmona Vanda, sūnumi Vytautu Mykolu ir dukra Vanda Danute) gyventi pasiturinčiai. Vėliau sovietinė valdžia iš jo atėmė pensiją ir jam teko ieškotis darbo Kaune.

1941 m. gegužės 16 d. vakare ties Beržais M. Kalmantą, grįžtantį iš Jonavos, sulaiko trys sovietiniai saugumiečiai ir po trumpos kratos namuose, įgrūdę į automobilį, nuvežė į Kauno saugumo kalėjimą. Kaip ir visi kiti to meto saugumo kaliniai, buvo kaltinamas pagal Rusijos baudžiamojo kodekso 58-ąjį straipsnį „tėvynės išdavyste", įtarė Lietuvoje organizavus antisovietinį pogrindį. Enkavėdistai rimtų įrodymų neturėjo, o tuos, kuriuos pateikė, plk. M. Kalmantas sugebėjo nesunkiai paneigti, nors buvo žiauriai kankinamas prisipažinti inkriminuojamais nusikaltimais. Nežinia kuo būtų pasibaigęs šis tardymas, jeigu nebūtų prasidėjęs Vokietijos-Sovietų Sąjungos karas. Kilus suirutei M. Kalmantui ir keletui likimo draugų pavyko pabėgti. Netrukus jis pasirodė Vaižganto gatvėje, kur jau veikė sukilėlių štabas...

Po Laikinosios A. Ambrazevičiaus vyriausybės, kurioje jis buvo Kauno karo komendantūros Ginklavimo skyriaus viršininkas bei komendanto kpt. S. Kviecinsko pavaduotojas, likvidavus skyrių iki 1943 m. vadovavo Kauno miesto ir apskrities pensijų skyriui, o vėliau išvyko į savo ūkį. Nesitaikstęs su sovietine okupacija, jis negalėjo ramiai žiūrėti ir į naujųjų okupantų savivalę. Kiek žinoma, M. Kalmantas buvo įsijungęs į slaptą veiklą, kurios tikslas – apsaugoti Lietuvos jaunuolius nuo priverstinės tarnybos vokiečių kariuomenėje ir priverstinių darbų. 1943 m. rugpjūčio mėn. vokiečiai iškėlė Lietuvos šaulių sąjungos atkūrimo klausimą (jiems nepavyko iš lietuvių suformuoti SS legiono ir galvojo tai padaryti šaulių pagalba). Vokiečių generalinio komisariato patarėjas gen. P. Kubiliūnas pasiūlė jos atkūrimo imtis plk. M. Kalmantui, bet šis, supratęs vokiečių gudrybę, atsisakė.

Čikagoje atkūrė Šaulių sąjungą

Artėjant antrajai sovietinei okupacijai, M. Kalmantas 1944 m. vasarą pasitraukė iš Lietuvos, Vokietijoje gyveno pabėgėlių stovykloje, o 1948 m. emigravo į JAV. Čia įsijungė į lietuvišką visuomeninę veiklą. Dalyvavo skautų ir Lietuvių karių veteranų sąjungos „Ramovė" veikloje, o 1952 m. drauge su Aleksandru Mantautu-Marcinkevičiumi, Sofija Pūtvyte-Mantautiene (V. Putvinskio dukra), Alfa Valatkaičiu, Vaidievučiu Andriumi Mantautu ir Eugenija Klupšiene ėmėsi sunkaus Lietuvos Šaulių sąjungos atkūrimo darbo. 1954 m. kovo 7 d. Čikagoje Lietuvių auditorijos mažojoje salėje Tėvynės mylėtojų draugijos 2-osios kuopos surengtame Vl. Putvinskio-Pūtvio 25-ųjų mirties metinių minėjime buvęs LŠS viršininkas plk. M. Kalmantas organizacinio branduolio vardu viešai susirinkusiems paskelbė apie Šaulių sąjungos atkūrimą Lietuvos šaulių sąjungos tremtyje pavadinimu.

1954 ir 1956 m. jis buvo renkamas į LŠST Laikinąją centro valdybą. Daug nuveikė 1954 m. rugpjūčio 15 d. įsteigiant Čikagos šaulių klubą, kuris vėliau išaugo į Čikagos Vytauto Didžiojo šaulių rinktinę. Glaudžiai bendradarbiavo su išeivijos lietuvių spauda, rašė atsiminimus ir straipsnius „Draugui", „Dirvai", „Kariui", „Darbininkui" ir kt.

Buvęs ilgametis Lietuvos Šaulių sąjungos viršininkas pulk. Mykolas Kalmantas mirė 1976 m. birželio 6 d. Čikagoje, palaidotas Šv. Kazimiero kapinėse. 2002 m. pripažintas kariu savanoriu. Už nuopelnus gausiai apdovanotas valstybės (Vyčio kryžiaus 5 laipsnio 1923 m., DLK Gedimino 3 laipsnio 1928 m.) ir žymiausiais šaulių apdovanojimais.

Stasys Ignatavičius – LŠS V. Putvinskio-Pūtvio klubo prezidentas.

Politologas L. Kojala bendravo su ateitininkais. Dabar jo paskaita apie Baltarusiją prieinama visiems.

L. Kojalos paskaita ateitininkams

VITAS POLIKAITIS

Šeštadienį, rugsėjo 26 d., Šiaurės Amerikos ateitininkų taryba ir Studentų ateitininkų sąjunga pakvietė politologą Liną Kojalą virtualiai pristatyti temą „Protestai Baltarusijoje ir kiti iššūkiai Lietuvai". Virtualioje paskaitoje dalyvavo apie 70 klausytojų.

Pradžioje studentė ateitininkė Gintarė Daulytė pristatė prelegentą. Linas Kojala yra Rytų Europos studijų centro (RESC) direktorius, Vilniaus universiteto Tarptautinių santykių ir politikos mokslų instituto dėstytojas, asocijuotas ekspertas (Associate) Harvardo universiteto Davis Rusijos ir Eurazijos studijų centro derybų grupėje (Negotiation Task Force) bei tyrėjas (Research Fellow) Foreign Policy Research Institute analitiniame centre .

Pasinaudodamas paskaitai paruoštomis skaidrėmis Linas Kojala pirmiausia paaiškino Baltarusijos ir Lietuvos dabartinius santykius ir skirtumus tarp valstybių. Iš visų kaimyninių šalių Lietuvos siena su Baltarusija yra ilgiausia. Taip pat Lietuva ir Baltarusija turi bendrą istoriją, nes Lietuvos Didžioji Kunigaikštystė vienu metu valdė daugumą dabartinės Baltarusijos žemių.

Lietuva, nors mažesnė šalis, yra turtingesnė (pagal bendrąjį vidaus produktą vienam gyventojui) ir suteikia žmonėms daugiau politinės ir asmeninės laisvės. Lietuvos ir Baltarusijos ekonominiai ryšiai yra riboti. Prekyba tarp jų nėra didelė. Kaip NATO ir Europos Sąjungos narės, Lietuvos ekonominė ir politinė kryptis yra į Vakarus, o Baltarusijos – į Rusiją ir Rytus.

Santykiai tarp Lietuvos ir Baltarusijos nėra geri dar ir todėl, kad Baltarusija šalia Lietuvos sienos stato Astravo atominę elektrinę. Ši elektrinė nėra statoma pagal Vakarų saugumo standartus, o tai rūpi Lietuvai, nes elektrinė yra tik 50 km nuo Vilniaus. Manoma, kad Baltarusija Astravo atominę elektrinę stato toje vietoje ne dėl to, kad tai geriausia vieta iš energetikos perspektyvos, bet dėl politinių priežasčių.

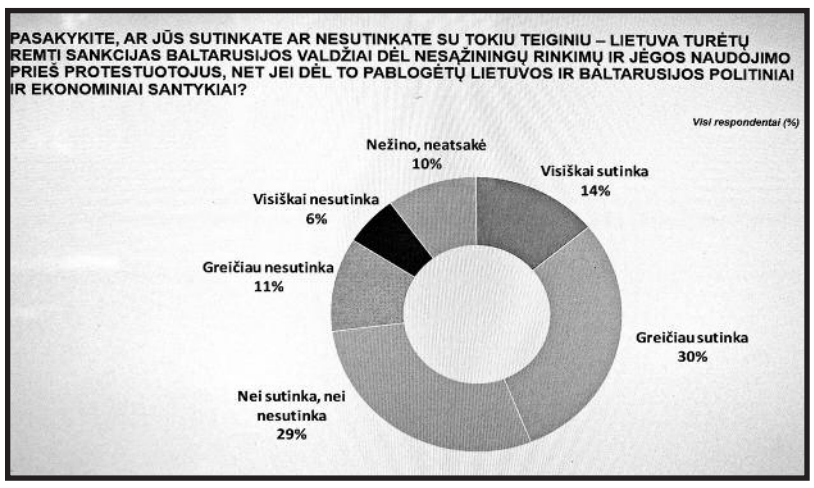
Prelegentas toliau aiškino, kad protestai Baltarusijoje prasidėjo, kai dabartinis prezidentas Aleksandras Lukašenka, valdęs šalį jau 26 metus, paskelbė, kad laimėjo rinkimus šeštą kartą su maždaug 80 proc. balsų. Visiems yra aišku, kad šie rinkimai nebuvo laisvi. Žmonės nori daugiau demokratijos.

Protestai Baltarusijoje yra masiniai, tęsiasi jau 50 dienų ir pasklido po visą šalį, net valdžiai blokuojant internetą. Protestuotojai reikalauja, kad valdžia baigtų naudoti smurtą prieš taikius protestus ir kad būtų suorganizuoti nauji, laisvi rinkimai. Prezidentas Lukašenka nesutinka, nes supranta, kad pralaimėtų.

Nors protestai dar nepasiekė savo tikslo, jie tęsiasi. Dar neaišku, ar protestuotojai sugebės suformuoti politines partijas, kurios būtų alternatyva Lukašenkos valdžiai.

Dauguma Vakarų šalių nori palaikyti protestuotojus, bet sunkiai įgyvendina konkrečius veiksmus. Tuo metu, kai Kojala skaitė savo paskaitą, Europos Sajungos siūlomos sankcijos Baltarusijos režimo pareigūnams nebuvo priimtos, nes joms reikėjo vieningo 27 Europos Sąjungos šalių pritarimo. Dabar sankcijos jau yra priimtos.

Didelė dalis Lietuvos žmonių remia protestuotojus. Solidarizuojantis su sukilusia baltarusių tauta rugpjūąio 23 d. vyko „Laisvės kelias" – gyva žmonių grandinė nuo Vilniaus iki Baltarusijos sienos. Taip pat nauja Lietuvos gyventojų apklausa rodo, kad didesnė jų dalis palaiko Baltarusijos protestus ir sankcijas prieš režimą.



Dauguma Lietuvos gyventojų pasisakė už sankcijas Lukašenkos režimui.

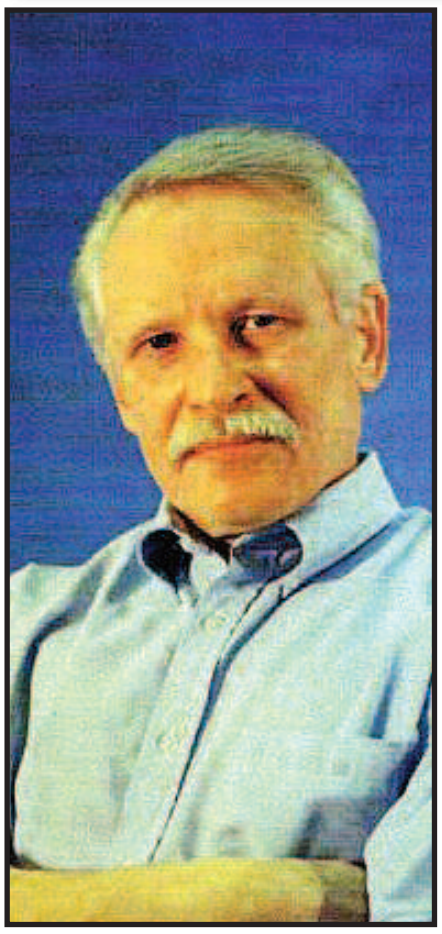
Rusija šiuo metu remia prezidentą Lukašenką. Nors Rusijos prezidentas Vladimiras Putinas yra sakęs, kad jis yra pasiruošęs įvesti Rusijos armiją į Baltarusiją, jeigu reikėtų kontroliuoti protestus, Putinui ne tiek rūpi pats Lukašenka. Jam daug svarbiau, kad Baltarusija liktų Rusijos sferoje. Kojala mano, kad net jeigu prezidentas Lukašenka būtų pašalintas, Baltarusija toliau liktų artima Rusijai, nes ji labai remiasi Rusijos ekonomika ir pinigais.

Po pristatymo Linas Kojala atsakė į dalyvių pateiktus klausimus (moderavo sendraugis ateitininkas Viktoras Nakas). Man buvo įdomu, kaip lietuviai Lietuvoje ir užsienyje gali padėti baltarusiams. Linas Kojala sakė, kad sunku žinoti, kokie konkretūs veiksmai padėtų. Jis siūlo toliau šias temas diskutuoti ir remti Baltarusijos jaunimo politinį švietimą.

Dėkojame Linui Kojalai už įdomią ir prasmingą paskaitą, o Šiaurės Amerikos ateitininkų tarybai ir Studentų ateitininkų sąjungai – kad jį pakvietė.

Paskaita ir klausimai buvo įrašyti. Įrašą galite rasti svetainėje *ateitis.org*, skyriuje „Naujienos".

„Atsitiktinai pasirodė, kad man rašyti patinka”



Alvydas Karaša

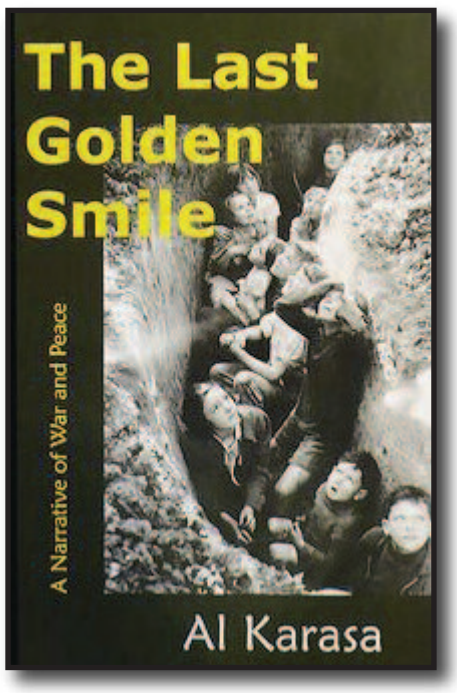
INGRIDA BUBLIENĖ

Su rašytoju Alvydu Karaša susipažinau per savo tėvelius Henriką ir Stefaniją Stasus, kurie, nuo Vokietijos laikų ir vėliau gyvendami JAV, su Alvydo tėveliais buvo artimi draugai. Tekdavo namuose girdėti apie Alvydo pasisekimus įvairiose srityse. Mane žavėjo jo išleistų knygų, straipsnių žurnaluose gausumas. Visose knygose jis pristatomas kaip lietuvis. Su šiuo New Oxford, PA gyvenančiu talentingu žmogumi supažindiname ir „Draugo” skaitytojus.

Malonėkite papasakoti apie save: kur gimėte, kur gyvenote, ką studijavote?

Gimiau Kaune dar prieš Antrąjį pasaulinį karą. Tėvelis buvo Lietuvos kariuomenės pulkininkas. Dėl jo tarnybos mūsų gyvenvietė retkarčiais keitėsi. Teko gyventi Kėdainiuose. Pradžios mokyklą pradėjau lankyti Raseiniuose. Karo metu pasitraukus į Vakarus mokyklų nebuvo. Vėliau lietuviškos mokyklos įsisteigė pasitraukusiųjų iš Lietuvos stovyklose Vokietijoje (DP camps). Tarp steigėjų buvo ir Jūsų, Ingrida, tėveliai Henrikas ir Stefanija Stasai. Aš juos labai gerai atsimenu ne tik iš Clevelando, bet ir iš karo meto Europoje. Henrikas Stasas buvo mano mėgstamiausias mokytojas Gross Hesepe stovykloje.

Į gimnaziją įstojau Diepholtz stovykloje. Ta gimnazija vėliau persitvarkė į Vasario 16-osios. Ji Vokietijoje veikia iki šių dienų. Gimnaziją baigiau Amerikoje ir studijavau inžineriją University of Maryland. Toje sritye vėliau ir dirbau.



Ar dalyvavote lietuviškoje veikloje Amerikoje? Puikiai kalbate lietuviškai.

Baltimorėje yra veikli lietuvių bendruomenė. Kai ten gyvenau, dalyvavau lietuvių sporto renginiuose ir pasirodymuose scenoje. Dabartinėje mano gyvenvietėje lietuvių nėra. O lietuvių kalba – mano prigimtinė. Kasdien ją vartoju, skaitau lietuvišką spaudą. Žinoma, išskyrus su vietiniais lietuviais, pokalbiai dabar vyksta tik telefonu. Buvo taip, kad manęs paklausė, kokia kalba galvoju. Daug svarstyti nereikėjo. Aš iki šių dienų galvoju lietuviškai. Tada mintyse išverčiu ir tik po to galiu prabilti angliškai ar kokia kita svetima kalba.

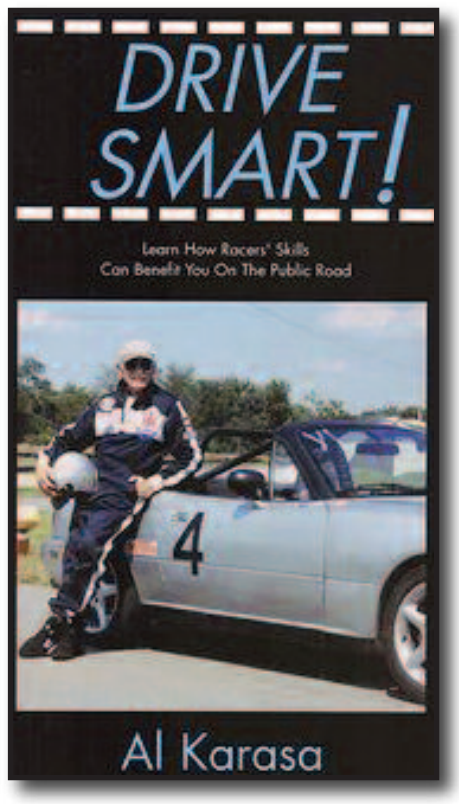
Taigi angliškai kalbu gan lėtai, todėl klausytojams tikriausiai atrodau įkyrus. Apskritai kalbant, rašyti lengviau, nei kalbėti.

Atsimenu patį ir scenoje. Ar dar dainuojate?

Tuo metu lankiau Peabody Conservatory of Music. Kelerius metus studijavau balsą ir muzikos istoriją. Pradėjau dainuoti Baltimore Civic Opera Company. Vietiniai lietuviai sudarė man progą su koncertais gastroliuoti kitų miestų lietuvių bendruomenėse. Tai man buvo ypač malonus laikotarpis. Bet visa tai jau praeityje.

Dabar Jūs visur pristatomas kaip rašytojas. Kas paskatino rašyti?

Karo metu keliaujant per Europą teko pramokti šiek tiek svetimų kalbų. Žinojau, kad rašymas palengvina svetimų kalbų mokymąsi. Atvykus į Ameriką reikėjo skubiai išmokti angliškai. Tad pradėjau rašyti. Atsitiktinai pasirodė, kad man rašyti patinka. Tai nenutraukiau ir pramokęs angliškai. O kai išmokau geriau, pradėjau siųsti savo rašinius žurnalams. Skaitydamas kitų rašytojų kūrybą pagalvojau, kad ir aš galėčiau. Na, ir pasisekė. Redaktorių prašymų ir reikalavimų po truputį daugėjo, ir aš neatsisakydavau. Vėliau įsidrąsinau imtis knygos. Nors iš knygų pelnas menkas, man tai kaip iššūkis – su savim varžytis. O gal aš į visa tai per rimtai žiūriu? Juk turėtų būti džiugu.



Kaip renkatės temas ir kokios Jums artimiausios?

Stengiuosi rašyti temomis, kurios man artimos. Tada mažiau darbo. Pavyzdžiui, buriavimas. Aš daug metų praleidau su buriniais laivais. Jie man gerai pažįstami. Visos smulkmenos gerai žinomos. Tuomet tyrinėjimų nereikia. O tyrinėti trunka daug laiko. O gal aš tik tingiu...

Esate daugelio knygų autorius. Jūsų knyga „The Last Golden Smile” sulaukė daug dėmesio. Džiugu, kad ji pasiekė ir Lietuvą. Vilniaus universiteto prof. dr. Gražvydas Kirvaitis parašė puikią recenziją. Kodėl pasirinkote būtent šią – pabėgimo – temą?

Niekad neketinau aprašinėti savo karo meto išgyvenimų. Negalvojau, kad būtų kam nors įdomu. Taigi „The Last Golden Smile” išsivystė iš visai kitokio sumanymo. Atėjo mintis, kad Amerikoje yra galybė knygų apie nacių nusikaltimus, bet labai mažai literatūros apie Rusijos nežmoniškumą ne tik per karą, bet ir pokariu. Na, tai pagalvojau papildyti šią temą. Pradėjus rašyti pasirodė, kad bus įspūdingiau šį tą įterpus iš asmeninės patirties. Tada pakeičiau savo galvoseną ir pradėjau rašyti atsiminimus su istorijos įterpiniais. Atrodo, pavyko.

Kitų Jūsų knygų temos labai įvairios: motociklai, navigacija, mašinos ir t. t. Kas nukreipia į tas temas? Daug rašote į auto ir motociklų žurnalus. Ar pats esate šio sporto mėgėjas?

Kažkada turėjau penkis motociklus, vieną po kito. Jais išvažinėjau visą Amerikos ir Kanados rytinę pusę. Po to buvo apie ką rašyti. Panašiai ir su sportiniais automobiliais. Kurį laiką lentyniavau SCCA (Sports Car Club of America). Tai čia vėl atsirado man žinoma tema. Jau nuo jaunų dienų esu sužavėtas istorijos, ypač Viduramžių Europos. Na, o čia – nesuskaičiuojama galybė temų. Bet čia jau neišvengsi tyrinėjimo, tingėsi ar ne. Užtat rašyti apie istorinius įvykius trunka daugiau laiko.

Kokias dar išleidote knygas?

Pirmoji mano knyga „Sherridan’s Rain” išleista 1995-aisiais. Nors tiražas jau pasibaigęs, per internetą dar galima ją rasti. Kitos: „Drive Smart!”, „Firehead’s Malice”, „Rolling Wind”, „Sidney’s Pub” ir jau minėta „The Last Golden Smile”. Parduodamos *amazon.com* ir knygynuose, kai kur pagal užsakymą. Visos smulkiai apra-

šytos mano interneto svetainėje *www.alkarasa.com*. Ten yra ir kitų smulkmenų apie mano darbą bei galimybė su manimi susisiekti.

Prisimename ir Jūsų įdomius straipsnius „Lithuanian Heritage" žurnale įvairiomis istorinėmis temomis. Ar ir toliau bendradarbiaujate su lietuviška spauda?

Daug mano rašinių skelbta žurnaluose. Jų prisikrovė per daug. Tad vis po žiupsnelį juos mažinu. Pagaliau išėjęs į pensiją visai nutraukiau. Dabar rašau vien tik internete (on-line).

Kokie Jūsų ateities planai? Kur pasuks Jūsų plunksna?

Sunku pasakyti. Gal šis tas išeis iš dabar pradėto rankraščio istorinės temos knygai. Tai ilgametis projektas. O jei nesiseks, gal rasiu ką nors kita. Pažiūrėsim.

Aurimas Bakchis kovoja su Vaughn Gittin Jr.

Taip atrodė Aurimo automobilis po atsitrenkimo į sieną.

Išbandymas šonaslydininko komandai

AMANDAS RAGAUSKAS

Rugsėjo 26–27d. Monroe, Washington vyko Formula Drift (FD) trečio ir ketvirto etapų varžybos. Varžybos vyko sudėtingomis oro sąlygomis. Visą penktadienį, varžybų išvakarėse, Monroe lijo lietus. Šeštadienį trasa buvo nevisai išdžiūvusi ir vietomis labai slidi. Ryte vykusioje treniruotėje Aurimo Bakchis automobilis smarkiai įsirėžė į sieną. Iškilo klausimas, ar komandos mechanikai suspės atstatyti automobilį iki tol, kol prasidės varžybos. Į pagalbą atėjo ir kiti „Falken Tires" komandos vairuotojai Justin Powlak, Matt Field bei jų mechanikai. Beviltiškai sulamdytą automobilį pasisekė atstatyti ir, nors išvaizda buvo neįspūdinga, Aurimas 1/32 finalo nugalėjęs airį Dean Kearney, pateko į pagrindines varžybas. Deja, pasirodė, kad prie visų techninių bėdų prisidėjo ir variklio gedimas. Variklio galingumas sumažėjo ženkliai. Į pagrindinių varžybų paradą Aurimas atėjo pėsčias. Kad ir kaip komandos mechanikai stengėsi atgaivinti variklį, jo galingumas nepadidėjo, ir Aurimui 1/16 finalo prieš lygos veteraną amerikietį V. Gittin Jr. teko kovoti su tokiu automobiliu. Važiuodamas pirmas, trasą Aurimas įveikė be klaidų, bet sekdamas Gittin galingą Ford Mustang, jo pasivyti negalėjo.

Kol trasa buvo pusiau šlapia, ne vienas automobilis buvo apgadintas. Po pietų trasa visiškai išdžiūvo ir lenktynininkai galėjo pademonstruoti visą savo meistriškumą. Geriausiai prie varžybų sąlygų prisiderinęs V. Gittin Jr., finale aplenkęs norvegą Fredric Aasbo, tapo trečiojo etapo nugalėtoju.

Sekmadienį lenktyninkų laukė ketvirtojo etapo varžybos. Priminsiu, kad šiais metais dėl pandemijos FD varžybos vietoje įprastai vykdavusių varžybų aštuonis savaitgalius, sutrauktos į keturių savaitgalių varžybas. Per vieną savaitgalį lenktynininkai dalyvauja dvejose varžybose. Tai didžiulis fizinis ir psichologinis krūvis vairuotojams ir jų komandos mechanikams. Ypatingai, jeigu prieš tai vykusiame etape automobiliai patiria gedimus.

Komandos draugas Justin Powlak padeda atstatyti automobilį.

Aurimo komandos mechanikai, plušėję didžiąją nakties dalį, suremontavo variklį ir nors automobilis neatgavo savo „prekinės" išvaizdos, buvo paruoštas varžyboms. Kadangi šiais metais varžybose nedalyvauja daugelis vairuotojų iš kitų šalių ir bendras dalyvių skaičius tik 29, atkrentamosios varžybos nevyksta. 1/32 finalo varžyboms vairuotojai traukia burtus ir taip suskirstomi poromis. Ketvirtajam etapui Aurimas ištraukė trečią numerį ir į pagrindines varžybas pateko be kovos. Deja, 1/16 finalo jo varžovu vėl buvo V. Gittin Jr., kuris tą šeštadienį tikrai buvo „ant bangos". Mano manymu, abu vairuotojai puikiai susitvarkė su vedlio ir sekančiojo užduotimis. Aš tikėjausi, kad teisėjai leis jiems dar kartą išmėginti jėgas, kad išsiaiškintų, kuris iš lenktyninkų yra pranašesnis. Bet du iš trijų teisėjų pergalę skyrė Gittin, kuris, finale nugalėjęs Aurimo komandos draugą Justin Powlak, tapo ketvirto etapo čempionu.

Bendroje įskaitoje, po keturių etapų, pirmauja amerikietis Ryan Tuerck, antroje vietoje – Vaughn Gittin Jr., trečioje – norvegas Fredric Aasbo. Aurimas Bakchis užima šeštą vietą, nuo lyderio atsilikdamas tik 44 taškais.

Kitų dviejų etapų varžybos vyks Dallas, Texas spalio 31–lapkričio 1 dienomis.

Linkiu Aurimui atgauti prarastas lyderio pozicijas ir iškovoti 2020 FD čempiono titulą.

„Falken" komandos draugai (iš k.): Justin Powlak, Matt Field ir Aurimas Bakchis. FD nuotraukos

Padrikos mintys ir atsakymai į klausimus, kurių niekas neuždavė

Kad greitai išmoktum naują kalbą, reikia atsidurti ten, kur niekas nekalba tavo kalba.

Tokios aplinkybės lydėjo mane visą jaunystę.

Pradžios mokslus baigiau krašte, kuriame gimiau. Tolimesnis mano mokymas buvo patikėtas nepaprastiems mokytojams keturiose valstybėse ir vyko dviem man iki tol nežinomomis kalbomis. Keista, žinoma, bet Antrojo Pasaulinio karo vaikams tai buvo įprastas reiškinys.

Kai nužudydavo mūsų mokytojus ar jie dingdavo be žinios, mes tapdavome savamoksliais.

Mūsų mokslus brutaliai nutraukė per sieną įžygiavę rusų kareiviai.

Prasidėjo mūsų tautinės sielos šerdies – vadų, mokslininkų, menininkų ir mokytojų – naikinimas. Bėgome, gelbėdami savo gyvybes.

Kokia kalba mąstai?

Tai klausimas, kurį kažkas norėjo man užduoti, bet neuždavė. Nesvarbu. Vis tiek galiu atsakyti. Labai paprastai.

Kai mokiausi anglų kalbos, nemokėjau tiek, kad galėčiau ja galvoti. Atverti burną ir kažką ištarti angliškai man trukdė kelios kliūtys.

Pirmiausia aš turėjau suformuluoti sakinį mintyse gimtąja kalba, išversti jį į anglų kalbą ir tik tada ištarti.

Ar tai reiškia, kad kalbėdavau lėtai? Žinoma!

Klausytojai turėjo apsišarvoti kantrybe. Tai taip pat neleido man lengvai įsijungti į pokalbius. Užtat daug klausydavausi!

Tai tapo įpročiu. Ne, ne, ne klausymasis, o galvojimas.

Aš ir dabar galvoju viena kalba, o kalbu kita. Tik greičiau – nes dabar gerai moku abi. Tai gerai. Nebebandau daugiau žmonių kantrybės.

Rašymas?

Sakoma, kad rašymas gali tapti pabėgimu į staigmenų pasaulį, kurį net sunku įsivaizduoti.

Bet man tai daugiau, ir visai ne pabėgimas.

Tai darbas, kurio laukiu. Rašau kiekvieną dieną. Negaliu įsivaizduoti savęs nerašančio.

Kad galiu rašyti tik dviem kalbom, įrodo mano nesugebėjimą išlaikyti atmintyje tai, ką išmokstu.

Nemanau, kad tai pasikeis.

Ar galiu neišmatuojamą netektį prilyginti iššūkiui skubiai apsirengti šlapiais drabužiais?

Jeigu galiu, tuomet netektį absoliučiai pasiryšiu ištverti.

Ir bus lengviau nustatyti, kas svarbu, o kas ne.

LIETUVA IR PASAULIS

Parengė Vitalius Zaikauskas

Atidengtas paminklas A. Ramanauskui-Vanagui

Vilnius (BNS) – Vilniaus Antakalnio kapinėse spalio 6 dieną minint antrąsias partizanų vado Adolfo Ramanausko-Vanago laidotuvių metines, visuomenei pristatytas jam skirtas paminklas.

„Šis paminklas A. Ramanauskui-Vanagui – paminklas ir visiems jo bendražygiams (...) Šiandien galime išreikšti amžiną padėką ir pagarbą partizanų vadui", – iškilmingoje ceremonijoje sakė prezidentas Gitanas Nausėda.

Vilniuje iškilmingai atidengtas paminklas partizanų vadui A. Ramanauskui-Vanagui. ELTA nuotr.

Po šalies vadovo sveikinimo kalbos sekė arkivyskupo Gintaro Grušo malda, kuria palaimintas Valstybės vadovų panteone pastatytas paminklas.

A. Ramanausko-Vanago atminimas taip pat pagerbtas tylos minute.

Paminklą kūrė autorių grupė Algirdas Kuzma ir bendrovė „Arches".

A. Ramanausko-Vanago palaikai 2018 metais rasti Našlaičių kapinėse Antakalnyje, tų pačių metų spalio 6 dieną jie palaidoti Antakalnio kapinėse, Valstybės vadovų panteone.

1918 metais gimęs A. Ramanauskas-Vanagas partizanu tapo 1945 metais.

Po poros metų jis ėmė vadovauti Dainavos apygardai, o 1948 metais paskirtas Pietų Lietuvos partizanų srities vadu. Dar po metų jis tapo Lietuvos laisvės kovos sąjūdžio prezidiumo pirmininko Jono Žemaičio pavaduotoju, o 1950 metų pradžioje – Sąjūdžio Gynybos pajėgų vadu.

1952–1953 metais A. Ramanauskas-Vanagas pasitraukė iš aktyvios ginkluotos kovos ir su šeima slapstėsi iki 1956 metų, kai buvo sulaikytas.

Po žiaurių kankinimų jam mirties bausmė įvykdyta 1957 metais.

Prezidentūra: JAV užsienio politika neturėtų keistis

Vilnius (ELTA) – Prezidento patarėja užsienio politikos klausimais Asta Skaisgirytė tvirtina, kad nepaisant to, ar JAV rinkimus laimės dabartinis JAV prezidentas Donald Trump, ar jo oponentas, demokratas Joe Biden, šalies užsienio politika neturėtų stipriai keistis.

„Prezidento atsakymas buvo labai aiškus, kas belaimėtų JAV, mes tikimės, kad JAV išliks mūsų strateginis partneris. Kad transatlantinis ryšys tik labiau stiprės ir nebus nutrauktas. JAV kariai Lietuvoje, kaip kad yra dabar, taip jie ir liks arba vėl sugrįš į Lietuvą. Tad užsienio politikos srityje pokyčių esminių nebus", – teigė ji.

Raseiniuose nuo penktadienio įvedamas karantinas

Vilnius (ELTA) – Raseiniuose dviem savaitėms nuo spalio 10 dienos bus įvestas karantinas.

„Ekstremalių situacijų komisijoje nutarėme pritarti karantino įvedimui. Dabar deriname, iš ministerijos buvo išdėlioti papildomi reikalavimai, daug mes jų ir vykdėme, taikėme, bet kai kas dabar pasikeis", – sakė E. Jonyla, Raseinių rajono savivaldybės administracijos direktorius.

Pasak E. Jonylos, bus ribojamas judėjimas – jis nebus uždraustas, tačiau sustabdžius automobilį pareigūnai, kaip sakė E. Jonyla, gali pasidomėti, kokiais tikslais vykstama.

Prekybos vietos galės vykdyti veiklą, jeigu vienam pirkėjui tenkantis parduotuvės plotas nėra mažesnis už 10 kvadratinių metrų, o kavinių darbo laikas bus ribojamas nuo 8 val. r. iki vidurnakčio. Viešojo transporto srautai taip pat bus ribojami.

Koronavirusas fiksuotas 138 ugdymo įstaigose

Vilnius (ELTA) – Nacionalinio visuomenės sveikatos centro (NVSC) gydytoja epidemiologė Daiva Razmuvienė sako, kad iš viso koronavirusas fiksuotas 138 ugdymo įstaigose. Dėl infekcijos ugdymo įstaigose iš viso saviizoliacijoje yra beveik 2,5 tūkst. asmenų.

„Didžioji dalis iš 276 susirgusių – 65 proc. yra mokiniai. Dešimt mokinių serga ikimokyklinio ugdymo įstaigose, visi kiti – moksleiviai. Likusi dalis – pedagogai ir mažesnė dalis – tie, kurie neturi kontakto, nedalyvauja ugdymo procese. Izoliacijoje yra beveik 2,5 tūkst. asmenų, kurie turėjo didesnę ar mažesnę riziką", – sakė D. Razmuvienė.

„Vadinasi, moksleivis ar pedagogas užsikrėtė vienas nuo kito, tačiau šie procentai šiandien yra nedideli ir židiniai ugdymo įstaigose sparčiai nedidėja", – kalbėjo NVSC atstovė.

D. Razmuvienė taip pat informavo apie penkias naujas mirtis nuo koronaviruso.

Šiemet aptiktos naujos retos gyvūnų rūšys

Vilnius (Aplinkos ministerijos inf.) – Nuo metų pradžios iki rugsėjo vidurio Kauno T. Ivanausko zoologijos muziejaus darbuotojai aptiko 40 saugomų retų gyvūnų rūšių radaviečių. Jos buvo registruotos 16 šalies rajonų.

Muziejaus entomologai šiemet jau aptiko 12 naujų mūsų šalies faunai vabzdžių rūšių.

Kaip sakė muziejaus direktorius Ramūnas Grigonis, iš viso buvo aptiktas 191 gyvūnas. Tai 105 vabzdžiai (12 rūšių), 52 paukščiai (19 rūšių), 22 žinduoliai (2 rūšys), 4 varliagyviai (3 rūšys) ir po vieną roplį, žuvį, moliuską ir dėlę.

Metų pabaigoje visa surinka informacija bus paskelbta saugomų rūšių informacinėje sistemoje (SRIS).

D. Trump iš ligoninės parvyko į Baltuosius rūmus

Washingtonas (BNS) – JAV prezidentas Donald Trump spalio 6 dieną iš ligoninės, kur keturias dienas buvo gydomas nuo COVID-19, parvyko į Baltuosius rūmus, kur iškart nusiėmė kaukę ir pažadėjo greit patęsti rinkimų kampanijos renginius.

Vos atskridęs į Baltuosius rūmus D. Trump iškart nusiėmė kaukę. NBC News nuotr.

D. Trump socialiniame tinkle parašė, kad amerikiečiams nėra ko bijoti, nors šalyje koronavirusas pasiglemžė kone 210 tūkst. gyvybių.

Sraigtasparniui nutūpus, jis užlipo laiptais į Baltųjų rūmų Pietinio portiko balkoną, demonstratyviai nusiėmė kaukę.

D. Trump dalyvaus TV debatuose su J. Biden

Washingtonas (ELTA) – JAV prezidentas Donald Trump, nepaisydamas to, jog serga COVID-19, ketina dalyvauti antruosiuose TV debatuose su savo konkurentu Joe Biden kitą savaitę.

Antrieji iš trejų planuojamų debatų tarp D. Trump ir J. Biden numatyti spalio 15 dieną. Šį kartą kandidatai turėtų atsakinėti į rinkėjų klausimus.

Koronavirusu užsikrėtė D. Trump spaudos sekretorė

Washingtonas (ELTA) – Baltųjų rūmų spaudos sekretorė Kayleigh McEnany pranešė, kad užsikrėtė koronavirusu. „Nejaučiu jokių simptomų", – pranešime sakė K. McEnany.

„Baltųjų rūmų medicinos skyrius į artimų kontaktų sąrašą neįtraukė nei vieno reporterio, prodiuserio ar žiniasklaidos atstovo", – pridūrė D. Trump atstovė.

Ragina atkurti Taivano diplomatinius santykius su JAV

Taipėjus (ELTA) – Taivano parlamentarai priėmė rezoliucija, kuria Vyriausybė raginama atkurti diplomatinius santykius su JAV.

1979 m. JAV pripažino Kiniją ir atsisakė Taivano pripažinimo.

Rezoliuciją pateikė opozicinė Kinijos nacionalistų partija, tačiau ji buvo priimta vienbalsiai.

Parlamentarai ragina Taivano Užsienio reikalų ministeriją aktyviai siekti formalių diplomatinių santykių su JAV.

Užuominos apie atkuriamus Taipėjaus ir Washingtono santykius pykdo Pekiną.

Taivano parlamentarai ragina Vyriausybę siekti JAV pagalbos saugant Taivaną diplomatiniais, ekonominiais ir kariniais būdais, jei Kinija sukeltų pavojų Taivano gyventojams ar šalies socioekonominei sistemai.

Paskelbti Nobelio medicinos premijos laureatai

Stokholmas (ELTA) – Šių metų Nobelio medicinos ir fiziologijos premijos laureatais tapo Harvey J. Alter, Michel Houghton ir Charles M. Rice už hepatito C viruso atradimą.

Amerikiečiai H. J. Alter ir Ch. M. Rice bei britas M. Houghton Nobelio premijos laureatais tapo už savo indėlį į kovą su per kraują pernešamu hepatitu C, kuris yra pasaulinė sveikatos problema, kelianti pavojų žmonėms visame pasaulyje.

H. J. Alter prie hepatito C viruso atradimo prisidėjo metodologiniais tyrimais, kurie parodė, kad dažnai lėtinį hepatitą sukeldavo nežinomas virusas.

M. Houghton, pasitelkęs iki tol neišbandytą būdą, išskyrė naujojo viruso genomą, kuris buvo pavadintas hepatito C virusu.

Ch. M. Rice pateikė įrodymų, kad tik hepatito C virusas galėjo sukelti būtent šį hepatitą.

Taigi, dėl šių mokslininkų indėlio hepatito C virusas gali būti pažabotas. Dėl jų tyrimų tapo įmanoma išrasti naujus kraujo testus ir vaistus, kurie išgelbėjo milijonų žmonių gyvybes.

Nobelio premijos laureatai, be tarptautinės šlovės, pasidalys ir 10 mln. Švedijos kronų (apie 950 tūkst. eurų).

Paskelbti Nobelio fizikos premijos laureatai

Stokholmas (ELTA) – Šių metų Nobelio fizikos premijos laureatais tapo Roger Penrose už atradimą, kad juodųjų skylių susiformavimas buvo numatytas jau bendrojoje reliatyvumo teorijoje, ir Reinhard Genzel kartu su Andrea Ghez už supermasyvios juodosios skylės mūsų galaktikos centre atradimą.

Britas R. Penrose, vokietis R. Genzel ir amerikietė A. Ghez 2020-ųjų Nobelio fizikos premijos laureatais tapo už savo atradimus apie vieną egzotiškiausių mūsų visatos fenomenų – juodąsias skyles.

Oxfordo universiteto profesorius R. Penrose pasinaudojo iki tol nebandytus matematinius metodus, kad ištirtų Albert Einstein bendrąją reliatyvumo teoriją.

Mokslininkas parodė, kad ši teorija numato milžiniškų juodųjų skylių, iš kurių ištrūkti negali nė šviesa, susiformavimą.

Profesorius R. Genzel ir profesorė A. Ghez atrado, kad mūsų galaktikos – Paukščių Tako – žvaigždžių judėjimą lemia plika akimi nematomas ir neįtikėtinai sunkus objektas galaktikos centre.

Vienintelis mokslui žinomas tokio objekto paaiškinimas – Paukščių Tako centre yra susiformavusi supermasyvi juodoji skylė. Aplink šią juodąją skylę skrieja mūsų galaktikos žvaigždės, tarp jų ir Saulė, o su ja – mes visi.

Spausk ENTER

Užklijuotos įrenginių kameros: paranoja ar puiki apsaugos priemonė?

Baimindamiesi tokio tipo duomenų vagystės, žmonės imasi apsaugos priemonių, pavyzdžiui, įrenginių kameras užklijuoja lipnia juosta, kad jos, netikėtai aktyvuotos, negalėtų nieko užfiksuoti. Ar ši priemonė tikrai naudinga?

Taip lengviau: greitasis skaitymas

„Daugiau nei 15 tūkst. privačių, prie interneto prijungtų kamerų, yra itin lengvai prieinamos, rodo „Wizcase" atliktas tyrimas. Taip yra todėl, kad nemažai jų turi lengvai nuspėjamus apsaugos standartus ir „nulaužiamus" įgaliojimus.

Daugiau nei 15 tūkst. privačių, prie interneto prijungtų kamerų yra itin lengvai prieinamos, rodo atliktas tyrimas. Pastemagazine nuotr.

Norint apeiti apsaugos sistemas, dažnai tereikia gauti prieigą prie administratoriaus teisių, kurią per neatidumą – naudodami apgaulės programėles ar lankydamiesi įtartinuose puslapiuose – gali suteikti net ir patys įrenginių savininkai", – sako „Bitės Profas" Karolis Špiliauskas.

Kaip ir kam vykdomos kamerų atakos?

Kamerų užkrėtimas (angl. camfecting) yra kibernetinė ataka, kurios metu programišiai nuotoliniu būdu užgrobia vartotojų įrenginių kameras ir pastariesiems nieko nežinant, gali jas valdyti – įjungti, išjungti, pradėti jomis filmuoti ar fotografuoti. Toks įsilaužimas atliekamas kompiuterį ar kitą įrenginį užkrečiant virusu arba prieigos paprašant.

„Vienas dažniausių būdu, kaip programišiai gauna tokią prieigą, yra apgaulės programėlės (angl. rogue apps). Jos sukurtos taip, jog nesukeltų jokio įtarimo – atlieka realią funkciją, primena kitas patikimas programėles, tačiau iš tiesų yra pavojingos, nes prašo leidimo valdyti svarbias telefono ar kito įrenginio funkcijas, tarp kurių yra ir kamera", – pasakoja K. Špiliauskas.

Norėdami pradėti naudotis programėlėmis, vartotojai privalo prieigą prie prašomų funkcionalumų suteikti, kitaip programėlė tiesiog neveiks. Kai tas padaryta, programišiai lengvai gali imtis savo nusikaltimų, kurių dažniausias – neteisėtas atvaizdo rinkimas.

„Įrenginių kameros slapta aktyvuojamos, tad įrenginiu besinaudojantys vartotojai net nežino, kad yra stebimi ar net filmuojami. Siekiant nuo to apsaugoti vartotojus, įrenginių gamintojai šalia kompiuterių ar planšečių kamerų dažnai įmontuoja ryškios spalvos lemputę, nurodančią, kada kamera būna aktyvi. Taip vartotojai gali pastebėti, kai vaizdas fiksuojamas be jų leidimo. Vis tik yra būdų, programišiams leidžiančių šią švieselę išjungti – tokiu atveju atpažinti, kada esame sekami, praktiškai neįmanoma", – nuogąstauja K. Špiliauskas.

„Atakų metu siekiama surinkti privačią ar slaptą informaciją, kuri galėtų būti panaudota nusikaltimams įvykdyti ateityje. Taip pat gali būti vykdoma ir atvaizdo vagystė – padarytos nuotraukos naudojamos dokumentams klastoti, melagingai naudojant kito asmens tapatybę. Žinoma, atakų metu renkama asmeninė informacija gali būti panaudota šantažui ateityje – prašoma piniginė išpirka už nepaviešintus įvaizdžiui ar reputacijai kenkiančius ar tiesiog gėdingus įrašus bei informaciją", – vardija „Bitės Profas".

Kaip apsisaugoti?

„Pirmiausia, vartotojai turėtų vengti spausti nuorodas nežinomuose internetiniuose puslapiuose ar iš nepažįstamų gavėjų gautuose laiškuose. Čia esančios programėlių atsisiuntimo nuorodos dažniausiai veda į apgaulingas programėles (angl. rogue apps). Jos gali apkrėsti nieko neįtariančių vartotojų įrenginius virusais ar kitaip pakenkti . Todėl būtina labai atsakingai rinktis programėlių atsisiuntimo šaltinį", – pasakoja K. Špiliauskas.

„Jei atsisiuntėte iš pažiūros patikimą programėlę, atidžiai įvertinkite, kokią prieigą prie funkcijų jai suteikiate. Leiskite naudotis tik tomis telefono ar kito įrenginio funkcijomis, kurios tiesiogiai susijusios su tuo, kam programėlė skirta. Pavyzdžiui, navigacijai telefone tikrai reikės leidimo nustatyti jūsų buvimo vietą, bet visiškai nereikės tiesioginės prieigos prie kameros, nes ji, naudojant programėlę, nereikalinga. Jei vis tik matote, kad tokios prieigos prašoma, verčiau jos nesuteikite", – aiškina K. Špiliauskas.

Norint apsisaugoti tinkamai, svarbu imtis ir kitų įprastų telefono, kompiuterio ar kito išmaniojo įrenginio apsaugos priemonių – nuolat atlikti įrenginio atnaujinimus, ekraną apsaugoti patikimu slaptažodžiu arba biometrinių duomenų reikalaujančiu užrakta, jungiantis prie paskyrų naudoti dvigubos autentifikacijos metodą, atsargiau naudoti atvirus Wi-Fi tinklus.

Ar reikia užklijuoti kamerą?

Baimindamiesi, kad bus netikėtai stebimi, vartotojai imasi dar vienos, kiek netikėtos, prevencijos priemonės – užklijuoja įrenginių kameras nepermatoma lipnia juostele. Tokiu būdu net ir netikėtai slapta aktyvuota kamera neužfiksuos jokio vaizdo. Ekspertai iš tiesų pripažįsta, jog vertėtų susirūpinti kameros saugumu, tačiau kita vertus – panikuoti tikrai nereikia.

Vis tik net ir užklijavus „apkrėstą" kamerą, gali būti įrašinėjamas jos garsas, bandoma ieškoti prieigos prie kitų įrenginių funkcijų. Todėl juostelė gali tapti tik papildomu sprendimu, o daug svarbiau pasirūpinti įrenginio sistemos apsauga", – pataria „Bitės Profas".

Kaip jus gali apsaugoti VPN?

VPN arba virtualus privatus tinklas – tai toks tinklas, kuris padeda apsaugoti Jūsų duomenis. Pavyzdžiui, jeigu esate verslininkas ir norite saugoti savo įmonės duomenis, tuomet šis dalykas yra puiki išeitis Jums. Visgi, kai kurie žmonės gali nė neįsivaizduoti, kas yra tas VPN bei kam jis reikalingas? Nors tai aktualu beveik kiekvienam interneto vartotojui, neretas žmogus net nėra girdėjęs šio pavadinimo.

Jeigu dirbate tam tikroje įmonėje nuotoliniu būdu, tuomet tikėtina, jog Jūsų darbo organizavimui yra naudojamas būtent VPN.

Tai išties patogu, mat būdami tiesiog namuose, vis tiek galite prisijungti prie įmonės tinklo. Neretai Jums tereikia žinoti VPN serverio adresą bei suvesti prisijungimo vardą ir slaptažodį.

Kaip jau minėjome anksčiau, įmonių savininkams tai pagelbėja norint apsaugoti duomenis bei serverius, kadangi tai sukuria savotišką „tunelį", kuriuo užšifruota informacija keliauja nuo siuntėjo iki gavėjo ir niekur kitur. Be to, įmonėms šis tinklas naudingas ir tuo, jog vadovas ar direktorius visuomet matys tai, ką darė darbuotojai, jeigu šie jungsis prie VPN ir turės savo asmeninę paskyrą. Todėl, jeigu manote, jog daugelis pasamdytų žmonių paprasčiausiai leidžia laiką socialiniuose tinkluose ar susirašinėja su draugais vietoj to, jog vykdytų jiems paskirtas užduotis, kuo puikiausiai galite tai patikrinti liepdami prisijungti per Jūsų įmonės VPN tinklą.

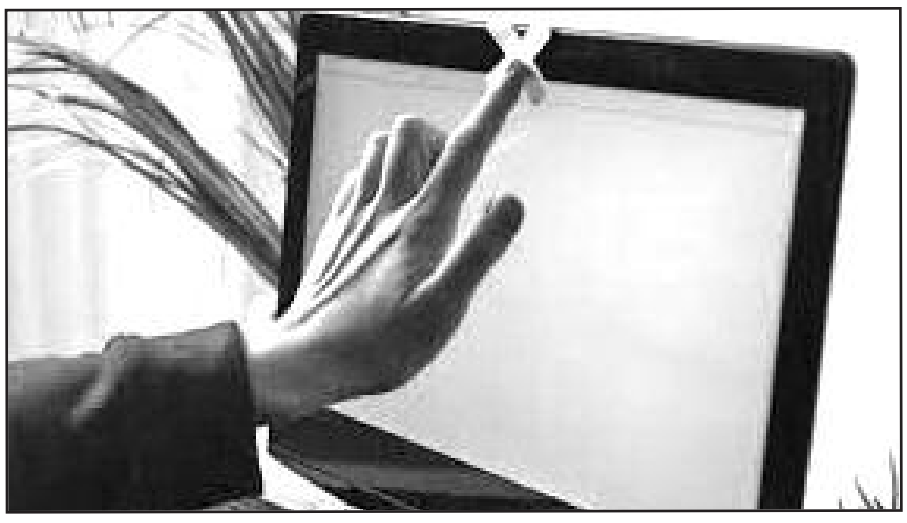
Šis dalykas taip pat gelbėja norint apeiti geografinius ar teisinius apribojimus. Pavyzdžiui, jeigu norite prisijungti prie tam tikros svetainės, tačiau Jūsų šalyje prieiga yra ribojama, tereikia prisijungti prie šalies, kurioje tas tinklapis nėra užblokuotas,

VPN serverio ir galėsite matyti visą Jums reikalingą informaciją. Tai ypač patogu keliaujant, kadangi tam tikrose vietose užblokuoti netgi mums įprasti bei reikalingi tinklapiai ar programėlės.

Nors iš pažiūros gali pasirodyti, kad tai svarbu tik įmonėms, nereikėtų apsigauti – VPN gali naudoti ir paprasti interneto vartotojai.

Apibendrintai pateiksime pačius svarbiausius patarimus:

- Užtikrinamas žmonių privatumas. Niekas negalės matyti duomenų, kuriuos siunčiate arba gaunate. Tai ypatingai pravartu įmonėms, kurios darbuotojai tarpusavyje dalijasi svarbia informacija.
- Tai Jums suteikia daugiau saugumo. Kadangi WIFI tinklai gali būti nulaužiami, VPN naudojimas Jus kiek labiau apsaugo ir yra patikimesnis būdas.
- Gaunate prieigą prie blokuojamų svetainių, galite daug laisviau naršyti internete ir rasti Jums reikalingą informaciją ar tinklapį be jokių apribojimų net keliaudami po užsienio šalis.



Jeigu tinkamai pasirūpinsite savo kameros ir kompiuterio saugumu – kameros užklijuoti nebūtina. LRT nuotr.

www.vz.lt

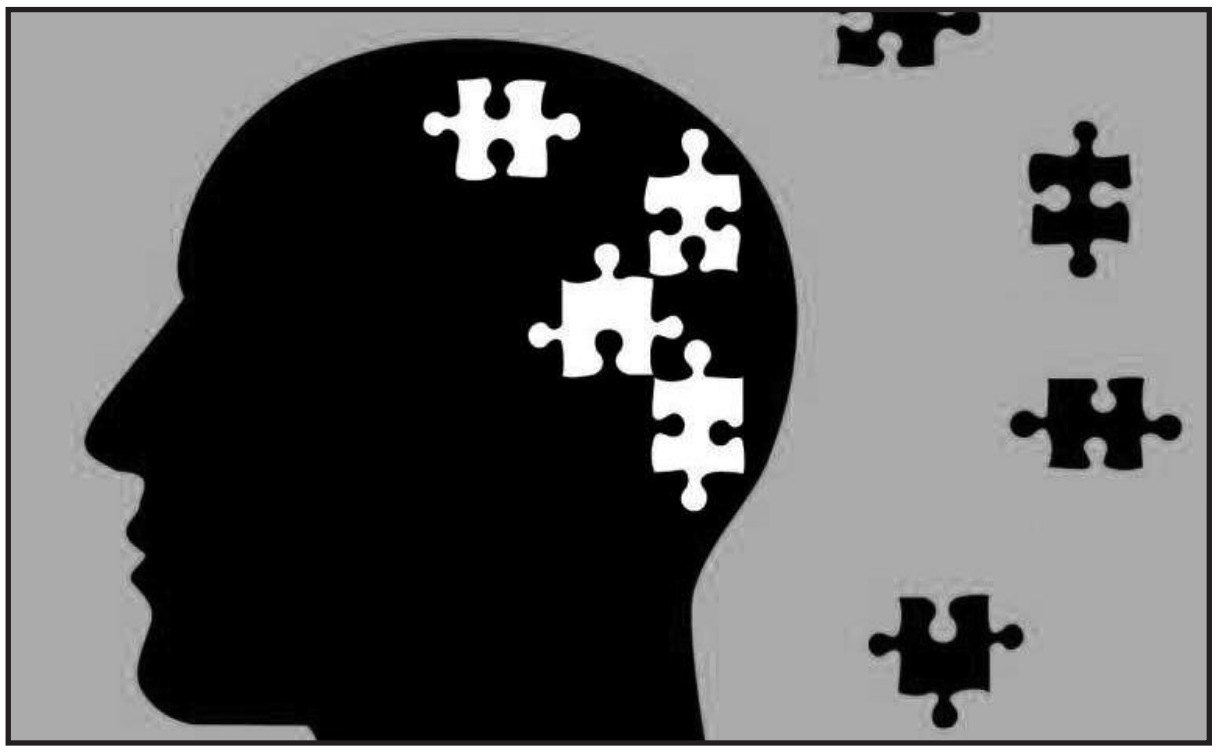
Euro ir kitų valiutų santykiai (2020 metų spalio 7 d.)

1 USD (JAV doleris) – 0,85 €
1 AUD (Australijos doleris) – 0,61 €
1 CAD (Kanados doleris) – 0,64 €
1 GBP (Didžiosios Britanijos svaras sterlingų) – 1,09 €
1 NZD (Naujosios Zelandijos doleris) – 0,56 €

SVEIKATA

Ką turėtume žinoti apie Alzheimerio ligos prevenciją

GYD. ONA RADZEVIČIENĖ



1986 m. JAV prezidentas Ronald Reigan paskelbė lapkričio mėnesį Alzheimerio ligos budrumo mėnesiu. Tuo metu Amerikoje buvo registruojama daugiau nei 2 mln. ligos atvejų. Šiuo metu šalyje yra 5,8 mln. sergančių Alzheimerio liga. Ši liga greitai plinta ne tik Amerikoje, bet ir visame pasaulyje. Šių metų duomenimis Alzheimerio liga pasaulyje serga 50 mln. žmonių ir kas metai suserga net 10 mln. Didžiausias sergamumas yra Suomijoje, Amerikoje, Kanadoje, Islandijoje, Švedijoje, Šveicarijoje, Norvegijoje, Danijoje, Belgijoje. Mažiausias – Japonijoje. Amerikoje daugiausiai susirgimų registruojama Aliaskoje, Arizonoje, Nevadoje, Floridoje, Pietų Karolinoje. Prognozuojama, kad 2025 metais Amerikoje gali būti net apie 7 mln. Alzheimerio ligos atvejų.

Pastaraisiais metais Alzheimerio ligai skiriamas padidintas dėmesys. Atliekamas didelis darbas aiškinantis ligos išsivystymo priežastis bei ieškoma efektyvių būdų ligos prevencijai ir gydymui. Daugumos mokslinių tyrimų išvadose teigiama, kad, laikantis žemiau išvardintų patarimų, galima užkirsti kelią Alzheimerio ligos išsivystymui ir taip pat sulėtinti ligos požymių progresavimą.

Alzheimerio liga. Kas tai yra?

Alzheimerio liga – neurodegeneracinė liga, pasižyminti pažintinių funkcijų blogėjimu, kasdieninės veiklos pasyvėjimu, elgsenos pokyčiais, neuropsichiniais požymiais. Ankstyvose stadijose žmonėms sutrinka trumpalaikė atmintis, jie praranda gebėjimą atlikti paprastus kasdieninius darbus. Ligai progresuojant sutrinka dėmesys ir suvokimas, pasidaro sunku priimti sprendimus, atlikti įprastinius veiksmus, pasikeičia elgesys ir asmenybė. Alzheimerio liga sergantys asmenys nuo požymių atsiradimo vidutiniškai išgyvena 7–12 metų. Dažniausiai ligoniai miršta nuo plaučių uždegimo ar kitų infekcijų, įvairių lūžimų, užspringimo ar aspiracijos (maistui patekus į plaučius).

Svarbu žinoti, ką mokslininkai, tyrinėjantys Alzheimerio ligą, pataria:

Sumažinti kalorijų kiekį

Alzheimerio ligos prevencijai ypač svarbu išlaikyti pastovų kūno svorį. Teigiama, kad nutukimas padidina ligos išsivystymo tikimybę net 3 kartus. Tyrinėjant Okinawa salos (Japonijoje) ilgaamžių gyventojų sveikatą, paaiškėjo, kad jie suvartoja 1 300 kalorijų per dieną, kai tuo tarpu amerikiečiai vidutiniškai – 2 600. Sumažinus kalorijų kiekį, sumažinamas proteinų dalelyčių beta amiloido, medžiagos, iš kurios formuojasi Alzheimerio ligą sukeliantys apnašai, patekimas į organizmą. Studijos, atliktos Mayo klinikoje nustatė, kad persivalganyts asmenys 2 kartus padidina dimensijos išsivystymo riziką. Sumažinus kalorijų kiekį, sumažėja insulino kiekis, kūno riebalų masė, sumažinami uždegiminiai procesai bei kraujo spaudimas. Visa tai sulėtina suvokimo mažėjimą bei pagerina naujų smegenų ląstelių gamybą.

Mažinti angliavandenių vartojimą

Pagrindinis organizmo ląstelių energijos šaltinis yra iš angliavandenių gaunama gliukozė. Organizmas ne visą gliukozę paverčia energija, dalis jos paverčiama riebalais, kurie kaupiasi organizme ir skatina riebalinio audinio susidarymą. Tačiau nebūtina vien tik iš gliukozės gauti energiją, ją galima gauti iš ketonų, kepenyse apdorojus riebalų molekules. Šiuo metu vėl tampa populiari ,,ketoninė dieta", kurios pagrindas yra tai, kad vartojama daug riebalų ir baltymų bei ribojamas angliavandenių kiekis. ,,Ketoninė dieta" kartais skiriama Alzheimerio liga sergantiems asmenims, nes ketonai išskiria mažiau atliekų, ir taip sumažina pakenktų smegenų ląstelių įtampą bei pagerina suvokimą. Galvojama, kad ši dieta gali sulėtinti ligos eigą.

Nesiūloma visiškai atsisakyti angliavandenių, bet reikėtų juos riboti. Patariama valgyti sveikatai naudingus angliavandenius, tokius kaip pupelės, pilno grūdo javai, kuriuose gausu maistinių skaidulų, sumažinančių atsparumą insulinui, palaikančių normalų cukraus kiekį kraujyje ir taip sumažinančių Alzheimerio ligos riziką.

Laikytis protarpinio badavimo

Yra siūloma įvairių badavimo būdų, kartais net sunkiai įgyvendinamų. Alzheimerio prevencijos dieta siūlo protarpinį badavimą – susilaikymą nuo maisto 12–14 valandų. Taip maitintis nėra sunku, bet rezultatai gali būti neblogi. Siūloma valgyti ankstyvą vakarienę ar vėlyvus pietus apie 5 val. p. p., o po to – pusryčius kitą rytą, kas ir sudaro 12–14 valandų pertrauką. Tokio maitinimosi režimo patariama laikytis 5 kartus per savaitę.

Protarpinio badavimo metu ląstelėms generuoti energiją, būtiną normaliam organizmo funkcionavimui, reikia mažiau deguonies. Taip organizmas ir jo ląstelės tampa daug energingesnės. Jei sukurti energijai reikia mažiau deguonies, tuomet pavojingų šio proceso šalutinių produktų – laisvųjų radikalų kiekis sumažėja. Tuo pačiu organizme mažėja oksidacinis stresas, uždegiminiai procesai bei lėtinių ligų rizika.

Manoma, kad protarpinis badavimas turi teigiamą įtaką įvairiems sveikatos rodikliams: padidina insulino lygį bei jautrumą jam, mažina širdies susitraukimo dažnį, kraujo spaudimą, palaiko ląstelių pajėgumą bei pagerina kognityvines (suvokimo) funkcijas: dėmesį, atmintį, koncentraciją, reakciją.

Vartoti daugiau baltymų

Vyresnio amžiaus žmonėms, mokslininkų nuomone, reikėtų vartoti daugiau baltymų. Laikantis 2 000 kalorijų dietos, tai būtų 175 g per parą (5 uncijose keptos lašišos yra 36 gramai baltymų). Baltymai ne tik atstato raumenų masę (su amžiumi raumenų masė mažėja), bet juose esanti amino rūgštis yra gana svarbi atminčiai ir kitoms smegenų funkcijoms. Baltymais turtingame maiste yra gausu vitaminų B (B6 ir B12) bei folinės rūgšties, ypač svarbių palaikyti normaliam homocisteino kiekiui. Trūkstant šių vitaminų homocisteino kiekis padidėja ir tai turi įtakos smegenų silpnėjimui bei Alzheimerio ligos išsivystymui.

Siūloma vartoti vištieną, žuvį, riešutus, ankštines daržoves, kiaušinius, ribojant raudoną mėsą. Dėl galimo kancerogeninio poveikio ir padidinto sočiųjų riebalų kiekio ją patartina vartoti 1 kartą per savaitę.

Pastaruoju metu didelis dėmesys skiriamas kiaušiniams. Juose ne tik gausu baltymų, riebalų, įvairių vitaminų (A, B1, B2, B6, B12, E, D), biotino, folio rūgšties, seleno, liuteino, zeaksantino, cholino, mineralų bei kitų smegenims naudingų antioksidantų. Skirtingai, nei dar neseniai teigta, kiaušiniai nedidina blogojo cholesterolio. Todėl suvalgyti kasdien po vieną kiaušinį ne tik galima, bet ir patartina. Daugiausia kiaušinių pasaulyje suvartoja Japonija. Ten kiekvienas gyventojas vidutiniškai suvalgo kasdien po vieną kiaušinį.

Riboti sočiųjų riebalų vartojimą

Studijos įrodė, kad vartojantys daug sočiųjų riebalų žmonės net 2.4 karto padidina tikimybę susirgti Alzheimerio liga. Sotieji riebalai riboja organizmo galimybę iš smegenų ,,išvalyti" beta-amiloido sankaupas. Be to jie padidina cholesterolio kiekį ir tuo pačiu širdies bei kraujagyslių susirgimų riziką. Visa tai, kas turi neigiamą poveikį širdžiai, turi neigiamą poveikį ir smegenims.

Tačiau sotieji riebalai organizmui yra reikalingi, ir tik per didelis jų kiekis sukelia problemas. Amerikos širdies asociacija per dieną siūlo suvartoti tokį kiekį sočiųjų riebalų, kuris sudarytų 6 proc. kalorijų, nors kai kurie kardiologai siūlo net iki 10 proc. Laikantis 2000 kalorijų dietos, tai sudarytų 20 gramų (1 uncija sūrio turi 8 gramus sočiųjų riebalų).

Vartoti smegenų veiklą gerinančius maisto produktus:

- vartojant 2 kartus per savaitę žuvį galima ilgiau išlikti protiškai aktyviems, pagerinti suvokimą ir mąstymą. Siūloma lašiša, sardinės, skumbrės. Taip pat yra būtina vartoti augalinius aliejus, uogas, riešutus, žalialapes daržoves.

- ciberžolės naudą patvirtina tai, kad Indijoje, kur labai populiarus ciberžolės vartojimas, yra žymiai mažiau sergančiųjų Alzheimerio liga. Nors Alzheimerio ligos išsivystymą didele dalimi nulemia genetinis faktorius, bet ciberžolėje esantis kurkuminas pasižymi stipriu antioksidaciniu ir priešuždegiminiu poveikiu, kas ir prisideda prie smegenų funkcijos gerinimo.

- kakava dėl jos sudėtyje esančių flavanoidų yra atmintį ir suvokimą gerinantis maisto produktas. Siūloma vartoti šokoladą bei kakavos miltelius.

Alzheimerio ligos riziką mažina ne tik subalansuota mityba, remiantis Viduržemio jūros dieta – taip pat svarbu nepamiršti kokybiško miego, įtampos valdymo, nuolatinio mokymosi, judėjimo, socialinio bendravimo.

Paruošta remiantis: ,,Secrets To Healthy Aging", www.LRT.lt, delfi.lt, www.facty.com/alzheimers

MANO VIRTUVĖ

Ryžių blyneliai su džiovintais grybais

Reikės:

1 1/2 puodelio apvalių ryžių (pvz. Arborio)
50 g (1,75 unc.) džiovintų grybų
1 svogūno
1/2 puodelio baltojo sauso vyno
1 kiaušinio
3 šaukštų ryžių miltų (galima ir kvietinių)
2 šaukštų alyvuogių aliejaus
saujos smulkintų petražolių ir krapų
druskos, šviežiai maltų juodųjų pipirų

Džiovintus grybus 10 minučių pamirkyti šiltame vandenyje. Nukošti, bet vandens neišpilti.

Keptuvėje įkaitinti alyvuogių aliejų ir pakepinti smulkiai supjaustytą svogūną, kol jis taps skaidrus.

Suberti ryžius, sumaišyti su pakepintais svogūnais ir supilti vyną. Kaitinti ryžius pamaišant ir kartais pripilant vandens, kuriame mirko grybai, – apie 15 minučių.

Grybus supjaustyti kubeliais ir suberti į ryžius. Išmaišyti, pridėti petražolių, krapų, miltų, įmušti kiaušinį, padruskinti, papipirinti. Vėl viską išmaišyti, padrėkinti rankas šaltame vandenyje ir formuoti nedidelius blynelius.

Kepti keptuvėje įkaitintame augaliniame aliejuje.

Višta „su paslaptimi"

Reikės:

1 vištos (apie 1,5 kg, maždaug 3 sv.)
50 g (1,75 unc.) rūkyto kumpio ar šoninės
saujos smulkintų petražolių
saujos smulkintų krapų
saujos smulkintos kalendros
3 česnako skiltelių, susmulkinto
3 šaukštų minkšto sviesto (125 g arba 4,3 unc.)
1 citrinos
2 šaukštų augalinio aliejaus
1 kg (2 sv.) bulvių
druskos, šviežiai maltų juodųjų pipirų

Orkaitę iš anksto įkaitinti iki 180 C (350 F).

Šoninę supjaustyti nedideliais kubeliais ir pakepinti keptuvėje. Perdėti ant virtuvinio popieriaus.

Minkštą sviestą ištrinti su druska, pipirais, sudėti smulkintus žalumynus, česnakus ir pakepintus, praaušintus šoninės kubelius. Viską gerai išmaišyti.

Vištos krūtinėlės odelę atkelti ir, stengiantis jos nepažeisti, aptepti vištos krūtinėlę pusę gauto mišinio (po oda).

Ant vištos kulšelių padaryti nedidelius pjūvius. Į įpjovas įdėti mišinio ir ištrinti juo pačias kulšeles. Likusiu mišiniu ištrinti visą vištą.

Į vištos vidų įdėti ketvirčiais supjaustytą citriną.

Kepimo skardą ištepti augaliniu aliejumi, padėti vištą.

Nuskustas, nuplautas, nusausintas ir supjaustytas griežinėliais bulves pašlakstyti augaliniu aliejumi, padruskinti ir sudėlioti aplink vištą. (Labai gražiai atrodo višta ir bulvės ratu aplink ją apvalioje kepimo skardoje.)

Kepti įkaitintoje orkaitėje apie valandą.

Skanaus!

Jūsų Indrė

Pranešame giminėms, draugams ir pažįstamiems, kad 2020 m. spalio 1 d. žemiškąją kelionę užbaigė mūsų brangioji mamytė ir močiutė

A † A
ROMA OLŠAUSKAITĖ IVANAUSKIENĖ MILDAŽIENĖ

Gimė 1927 m. lapkričio 21 d. Prienuose, Lietuvoje.

Gyveno Juno Beach, FL, anksčiau Čikagoje ir Napervill, IL.

Velionė buvo aktyvi Floridos Lietuvių Bendruomenės narė, darbavosi Čikagos skautų organizacijoje bei BALF'e.

Nuliūdę liko: duktė Irena Senkevičienė su vyru Romu, anūkai Robertas ir Antanas su šeima, sūnus Juozas Ivanauskas su žmona Danute, sūnus Paulius Ivanauskas, svainis Karolis Ivanauskas su žmona Vilija Lietuvoje, podukra Aušra Mildažytė-Zarins, su vyru Karl, jų vaikai Bryan ir Nicole su šeimomis, kiti giminės Amerikoje ir Lietuvoje.

A. a. Roma buvo Juozo Ivanausko (mirė 1976 m.) ir Jono Mildažio (mirė 2015 m.) žmona.

Dėl pandemijos laidotuvės privačios. Prašome draugus bei pažįstamus pasimelsti už a. a. Romos sielą.

Ilsėkis ramybėje mamyte, tebūnie lengva ši svetima žemelė...

Liūdinti šeima

Laidot. direkt. Donald M. Petkus, tel. 800-994-7600 arba www.petkusfuneralhomes.com

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

„Draugo" prenumeratoriai gali skaityti „Draugą" internete be jokio papildomo mokesčio. Pageidaujantys turėtų parašyti apie tai administracijai:
administracija@draugas.org
ir gauti „log in" bei slaptažodį.

WWW.DRAUGAS.ORG

Pasidalinkite nuomone
www.facebook.com/draugolaikrastis
facebook

Įteikta LF S. Kolupailos vardinė stipendija

Prof. G. Valiuškevičius (k.) ir Žygimantas Saruolis. VU archyvo nuotr.

Lietuvių Fondas (LF) sveikina Vilniaus universiteto Meteorologijos ir hidrologijos bakalauro studijų programos III kurso studentą Žygimantą Saruolį, gavus 2020 metų LF prof. Stepono Kolupailos vardinę stipendiją! Stipendiją 1994 m., pagerbdamas profesoriaus S. Kolupailos atminimą, įsteigė inžinierius Bronius Masiokas. Ji už mokslinius pasiekimus studijuojant geodezijos, hidrologijos arba hidraulikos srityje kasmet skiriama studentui (-ei), studijuojančiam (-iai) hidrologiją Vilniaus universitete (VU).

Įdomu tai, kad šių metų laimėtoją pasveikino VU Hidrologijos ir klimatologijos katedros prof. Gintaras Valiuškevičius, pirmosios LF S. Kolupailos stipendijos laimėtojas (1995 m.). **LF inf.**

PLC viešėjo slovėnų atstovai

Praėjusią savaitę Lemonte esančiame Pasaulio lietuvių centre viešėjo svečiai iš Slovėnijos katalikų misijos – kun. Metodas Ogorevc ir diakonas Jonas. Juos priėmė ir PLC aprodė Elytė Reklaitis bei Linas Gylys. Lietuvių ir slovėnų bendruomenių atstovai ir Lemonto miestelyje esančių centrų vadovai pasikeitė idėjomis ir patirtimis. Lino Gylio nuotr.

Jūs jau skaitote „Draugą"? Puiku!

Bet nepamirškite ir savo senelių bei kitų giminių Lietuvoje – užsakykite „Draugą" ir jiems!

Paprastu paštu – **110 dol.**,

internetinė prenumerata – **tik 99 dol.**

150 įdomių ir spalvingų numerių per metus!

www.draugas.org

CALIFORNIA LITHUANIAN CREDIT UNION

Savings - 0.75% APY*
IRA - 1.00% APY*
*APY - ANNUAL PERCENTAGE YIELD
MOBILE BANKING | INTERNATIONAL WIRES
CREDIT/DEBIT CARDS | SAVINGS | CHECKING
310.828.7095 | info@clcu.org
NCUA www.clcu.org

Advokatas
VYTENIS LIETUVNINKAS
4536 W. 63 St., Chicago, IL 60629
(Skersai gatvę nuo „Draugo")
Tel. 773-284-0100 • info@midwaylegal.com
Paslaugos: Nekilnojamas turtas • Investiciniai fondai • Testamentai ir palikimai • Verslo reikalai • Bendri teisės reikalai

www.draugofondas.org

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

skelbimai@draugas.org
Pasiteirauti tel. 773-585-9500
www.draugas.org

http://draugokalendorius.org

COVID-19: Spalio 7 d., 11 val. 30 min.

	Užsikrėtusių	Išgijusių	Mirusių
Pasaulyje	36,167,962	27,224,339	1,056,523
JAV	7,735,938	4,952,562	216,125
Lietuvoje	5,483	2,600	101