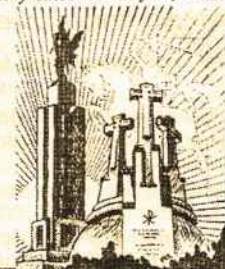


## TĖVIŠKĖS AIDAI

Nr 8 (2428) 2009 BALANDIS - APRIL 22

Mailed on Wednesday, April 22, 2009 (Next edition May 6) email: mgestautas@hotmail.com



Lietuvos vardo tūkstantmetis - tai ypatinga galimybė pajusti buvimo kartu, džiaugsmą ir didybę!

## LIETUVOS VARDŲ 1000-MEČIO ISTORIJA

(Tęsinys iš "Pažintis su Lietuva  
Tūkstantmečio knyga I")  
Tekstas Artūro DubonioŠv. Jonas Kapistranas prieš Lietuvos  
didįjį kunigaikštį ir Lenkijos karalių  
Kazimierą Jogailaitį XIX a. LDM

**1413 m. spalio 2 d.** Horodlės aktais tarp Lietuvos ir Lenkijos buvo patvirtintas savarankiškos Lietuvos valstybės egzistavimas: abi šalys tvirtai sujungė viena Gediminaičių dinastija; Lietuvos bajorų giminės susibroliavo su lenkų bajorų giminėmis, gaudamos jų herbų; Lietuvos Didžiojoje Kunigaikštystėje, remiantis Lenkijos pavyzdžiu, įvestas teritorinis administracinis padalijimas.

**1415-1416 m. i** Konstancos bažnytinį susirinkimą (prasidėjo 1414 m.) atvyko didžiojo kunigaikščio Vytauto parinkti žemaičių pasiuntiniai; buvo išplatintas skundas dėl Vokiečių ordino jiems padarytų skriaudų. Susirinkimas įpareigojo Vilniaus vyskupą ir Lvovo arkivyskupą apkrikštyti Žemaitijos kraštą.

**1417 m. spalio 24 d.** buvo įsteigta Žemaičių vyskupystė, kurios centru tapo Medininkai (dabar Varniai).

**1418 m.** didysis kunigaikštis Vytautas, kurdamas ir stiprindamas bajorų luomą Žemaitijoje, ėmė jiems dalyti valstiečius kaip veldamus. Šie privalėjo dirbti bajorų ūkyje, kad palengvėtų pasiruošimas karui. Tuo nepatenkinta dalis žemaičių sukilo prieš tokią naują, nuniokojo kuriamas bažnyčias ir užpuolė Vokiečių ordino žemes.

**1421-1422 m.** Vilniaus vyskupu paskirtas Motiejus Trakiškis pareikalavo, kad vyskupijos klebonai mokėtų lietuvių kalbą ir tik taip kreiptųsi į lietuvius.

**1422 m. rugsėjo 27 d.** sudaryta Melno taika su Vokiečių ordinu: Lietuva atgavo Žemaitiją, tačiau Nemuno žiotys ir Klaipėda liko Prūsijos valdžioje iki 1923 m. Nustatyta tiksli vakarinė Lietuvos siena, kai kurios jos atkarpos išliko iki šiol.

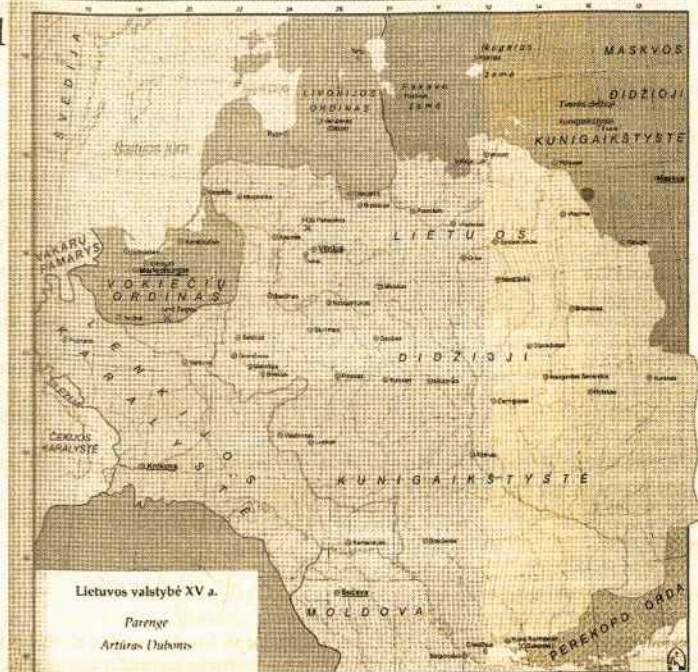
**1429 m. sausį** Rytų ir Vidurio Europos valdovų suvažiavime Lucke (Dabar Ukrainoje) imperatorius Zigmantas Liuksemburgietis pasiūlė didįjį kunigaikštį Vytautą vainikuoti Lietuvos karaliumi.

**1429-1430 m.** Smolenske buvo sukurtas Lietuvos didžiųjų kunigaikščių metraštis.

**1430 m.** Lenkijos Karalystės taryba visokeriopaipriešinosi Lietuvos didžiojo kunigaikščio Vytauto pastangoms karūnuotis. Brendo karas tarp Lenkijos ir Lietuvos. Karalius Jogaila elgėsi dviprasmiškai: ir pritarė Vytauto ketinimui, ir nepritarė. Rugsėjo 8 d. sužlugo Vytauto karūnavimo iškilmės Vilniuje: lenkų pasieniečiai nepraleido į Lietuvą vežamo karališkojo vainiko ir karūnavimui skirtų teisinių aktų, kuriuos gabenos specialūs imperatoriaus Zigmanto Liuksemburgiečio pasiuntiniai. Spalio 27 d. mirė Vytautas. Jis palaidotas Vilniaus katedroje (Šv. Stanislovo bažnyčia).

**1430-1432 m.** didysis kunigaikštis Švitrigaila pratęsė Vytauto siekius vainikuotis Lietuvos karaliumi, bet Lenkijos politikų pastangomis buvo nušalintas nuo valdžios.

**1432 m.** - didžiojo kunigaikščio Žygimanto Kęstutaičio, Vytauto brolio, lenkų pasodinto į sostą, valdymo pradžia. spalio 15 d. Gardino susitarimais jis atsisakė Lietuvos suverenumo juridinių garantijų Lenkijos Karalystės naudai. Gruodžio 9 d. prie Ašmenos buvo sumušta nuverstoj kunigaikščio Švitrigailos kariuomenė.



**1434 m. gegužės 6 d.** buvo paskelbta didžiojo kunigaikščio Žygimanto Kęstutaičio privilegija bajorams. Ja buvo sulyginotos katalikų ir stačiatikių teisės Lietuvos Didžiojoje Kunigaikštystėje. Birželio 1 d. mirė Lenkijos karalius, Lietuvos aukščiausias kunigaikštis Jogaila.

**1435 m. rugsėjo 1 d.** įvyko Pabaisko (Ukmergės) mūšis. Lietuviai ir lenkai sumušė jungtinę Livonijos ordino ir kunigaikščio Švitrigailos kariuomenę.

**1435 m. gruodžio 31 d.** Kujavijos Breste tarp Lenkijos su Lietuva ir Vokiečių ordino pasirašyta Amžinosios taikos sutartis, kuria Ordino žemės buvo paverstos teisiškai nuo sąjungininkų priklausoma teritorija ir galutinai neteko Vokietijos imperatoriaus globos.

**1440 m. kovo 20 d.** Trakuose buvo nužudytas didysis kunigaikštis Žygimantas Kęstutaitis. Birželio 29 d. Lietuvos didikai be Lenkijos Karalystės tarybos pritarimo didžiuoju kunigaikščiu paskelbė trylikametį Kazimierą Jogailaitį, nors į Lietuvą jis buvo atsiųstas kaip Lenkijos vietininkas.

**1441 m.** Naujųjų Trakų karimų bendruomenė gavo Magdeburgo

miesto teises. Buvo numalšintas Smolensko miestiečių sukilimas.

**1442 m.** buvo sudaryta didžiojo kunigaikščio Kazimiero sutartis su žemaičiais, jiems suteikta privilegija. Ja kraštas galutinai prisijungė prie Lietuvos, išsaugodamas autonominę padėtį. (Nevėžis tapo krašto rytine administracine riba). Administraciniu požiūriu Žemaitija paversta seniūnija, o tituluojant valdovą vadinta ir kunigaikštyste.

**1446 m.** sudarytas pirmasis Lietuvos metraščio sąvadas.

**1447 m. gegužės 5 d.** didysis kunigaikštis Kazimieras išrinktas ir Lenkijos karaliumi. Jis suteikė Lietuvos bajorams privilegiją, kuria išplėtė jų teises, bet suvaržė didžiojo kunigaikščio valdžią Lietuvoje. **Birželio 25 d.** buvo vainikuotas Lenkijos karaliumi ir vis mažiau rūpinosi Lietuvos reikalais.

**1449 m. rugpjūčio 31 d.** buvo pasirašyta Amžinosios taikos sutartis su Maskvos Didžiąja Kunigaikštyste. Ja pasidalyta įtakos zonomis buvusios Rusijos žemės. Suteiktos didelės didžiojo kunigaikščio Kazimiero nuolaidos stiprėjančiai Maskvos valstybei.

**1456 m.** Lietuvos didikai, vadovaujami Vilniaus vaivados Jono Goštauto, ketino pašalinti iš Lietuvos sostą didįjį kunigaikštį Kazimierą. **(Bus daugiau)**

**Brangūs broliai, ir seserys Kristuje,**

„Štai kryžiaus medis, ant kurio kaboją pasaulio atpirkėjas, ateiškite, pagarbinkime jį!“



(Didžiojo penktadienio liturgija, Romos Mišiolas, pusl. 191)  
 „Mat žodis apie kryžių tiems, kurie eina į pražūtį, yra kvailystė,“ rašo Šv. Paulius, „o mums, einantiems į išganymą, jis yra Dievo galybė“ (1 Kor 1:18). Evangelijų pagrindinis pamokymas apie išganymą nėra vienkartinis, kuris įvyko Jeruzalėje prieš 2000 metų per Jėzaus nukryžiuojimą ir prisikėlimą. Dievo mums pasiūlytas išganymas remiasi „ne žmonių išmintimi, bet Dievo galybe“ (1 Kor 2:5) visiems tikintiems per visus amžius.

2009 metai yra ypatingi lietuviams visame pasaulyje švenčiant Lietuvos vardo paminėjimo rašytiniuose šaltiniuose tūkstantmetį. Kartu minime lotyniškosios krikščionybės pirmuosius žingsnius Lietuvoje. Vokiečių rašytinio šaltinyje - Kvedlinburgo analuose paminėta švento Bruno Bonifaco Kverfurtiečio evangelizacija Lietuvoje 1009 m. Ši evangelizacija Lietuvoje nebuvo vienkartinė, o įrodė gausius Dievo palaiminimus mūsų tautai perduotus per kartų kartas.

Švenčiant Lietuvos vardo tūkstantmetinį jubiliejų savo parapijose, misijose, lituanistinėse mokyklose, vasaros jaunimo stovyklose ir lietuvių bendruomenėse, mums suteikiama proga liudyti bei įvertinti mūsų tautos krikščionišką paveldą, mūsų lietuviškos tapatybės dalį. Šio antro tūkstantmečio pradžioje, prisiminkime Šventojo Tėvo Benedikto XVI pamokymą išreikštą 80-jame Pasaulio misijų sekmadienį: „tebūna jums naudinga proga vis geriau suvokti, kad liudyti meilę, misijos sielą, privalu visiems. Tarnavimas Evangelijai neturi būti pavienio asmens nuotykiškas, tai laikytina bendra kiekvienos bendruomenės pareiga.“

„Malonė ir ramybė jums nuo Dievo, mūsų Tėvo, ir Viešpaties Jėzaus Kristaus, kuris atidavė save už mūsų nuodėmes, kad nuo dabartinio blogo amžiaus išgelbėtų mus pagal mūsų Dievo ir Tėvo valią. Jam šlovė per amžių amžius! Amen.“ (Gal 1:3-4, 4b-5)

Jėzaus kryžius išreiškia Dievo begalinę meilę žmogui. Tai meilė, kuri nelieka ant kryžiaus bet yra įgyvendinta per Kristaus prisikėlimą.

Šv. Velykų džiaugsmas ir viltis telaimina jūsų šeimas ir visas lietuvių parapijų bei misijų bendruomenes.

Sveikinu visus Šv. Velykų aleliuja!

† *prel. J. P. P. P.*

Lietuvos vyskupų konferencijos delegatas  
užsienio lietuvių katalikų sielovadai

## „Visagali Dieve, tikime, kad tau nėra negalimų dalykų...“

(Sutrupinta)

...Vienas kunigas man pasakojo apie šeimą, kurioje sūnus supykęs išėjo iš namų, nutraukė visus ryšius su jais ir daugelį metų negrįžo. Žinoma, tėvai galėjo su tuo susitaikyti, pamiršti jį ir nebelaukti. Tačiau jie ne tik laukė, bet ir tikėjo, kad jis sugrįš. Jie nežinojo, kaip tai įvyks. Jie nuolat stiprino savo tikėjimą maldos žodžiais: „Visagali Dieve, tikime, kad tau nėra negalimų dalykų. Dėkojame tau už dovanotą sūnų. Žinome, jog tu jį dabar vedi namo. Tikime, kad vieną dieną ir vėl būsimė kartu.“ Jie žinojo, kad jų maldos mintyse ir žodžiuose slypėjo didelė galia. Kiekvieną vakarą jie dviese virdavo vakarienę ir padengdavo stalą trims žmonėms. Prieš vakarienę jie kalbėdavo malda, dėkodami Dievui už sūnų, prašydami jam reikalingų malonių, susitaikymo šeimoje. Be to, jie nupirko Šventąjį Raštą, padėjo ant spintelės prie jo lovos. Jie ne tik laukė. Jie tikėjo ir rengėsi jo atėjimui. Po daugelio metų vieną vakarą jis pasirodė prie durų. Tėvai išėjo jo pasitikti ir sakė jam: „Sūnau, einame sėstis prie stalo, vakarienę jau paruošta.“ Jis ir šiandien kiekvieną sekmadienį ateina į bažnyčią. Jo rankoje tėvų dovanotas Šventasis Raštas.

Mūsų žodžiai, teigiami arba neigiami, turi didžiulę kūrybinę galią. Šventasis Raštas nemoko mūsų kalbėti apie skausmus ir kančią. Jis niekada neliepia



kunigas Rytis Gurbšnys

skūstis tuo, kas bloga ir neigiama. Priešingai, jis nuolat (taip pat ir šį sekmadienį) mus kviečia šlovinti Dievo gerumą, galią bei jo nuostabių darbų. Neleiskime, kad nevirties, netikėjimo ir pralaimėjimo mintys ir žodžiai valdytų mūsų gyvenimą. Gal šiandien esame „beviltiškoje situacijoje“ ir nematome jokios išeities. Nepasiduokime. Dievas jau daug stebuklų padarė per visą istoriją. Jis mato per kokius išbandymus, įžeidimus, trūkumus, skausmą, konfliktus, nesėkmes einame šiandien. Jis jau dabar siūlo mums be galo daug išeikių. Jei siekiame stipresnės sveikatos, daugiau išminties sprendimuose, daugiau sėkmės įmonėse, ramybės ir džiaugsmo šeimose, drąsiai kartokime tikėjimo ir vilties kupinus žodžius. Kai su viltimi žvelgiame į ateitį, mąstome bei kalbame tikėjimo žodžius, net ir pati sudėtingiausia situacija keičiasi. Mus nuolat globojantis Viešpats turi visa tai, ko mums reikia ramiam ir gausiam gyvenimui. **Bernardinai.lt**



Benedictus XVI

## Popiežius Benediktas XVI

### aplankys Šventąją žemę

gegužės 8-15 d.

Popiežius Benediktas XVI aplankys didžiausią Jordanijos mečetę Amane ir Jeruzalę, Betliejų bei Nazaretą.

2000 metais Šventojoje žemėje lankėsi Popiežius Jonas Paulius II.

## Įtakingiausias pavyzdys

Su kiekviena skautiškojo jaunimo karta aptardami tradicijas, papročius ir sąjūdžio taisykles, stabelėjame prie priesakų (įstatų). Jų, atspindinčių skautų šūkius „Dievui, Tėvynei, artimui“ ir „Budėk!“ bei pačių skautavimo mintį, esama dešimt.

Tada taip paklausiamo: „Viešpats Dievas aukščiau už viską, tad kodėl vardijant priesakus šis - „Skautas ištikimas Dievui ir Tėvynei; skautė ištikima Dievui ir Tėvynei“ - tariamas tik antras?“ Atsakymą netrukus išsiaiškiname žvelgdami į pirmąjį įstatą: „Skautas tiesus ir laikosi savo žodžio.“ Pirmasis sąžinės, savigarbos, ištvėrmės ir teisingumo priesakas yra visų kitų ir viso kito pagrindas.

Nuo mažens žinome, kad laikytis žodžio nėra lengva. Čia daug padeda aplinkos kultūra, iš pradžių namuose, vėliau mokykloje, tarp draugų, visuomenėje. Ir verslas grindžiamas sutartimis - iš tikrųjų pasitikėjimu vienas kitu.

Pripratusiam pažadus tesėti tikra atgaiva yra kultūros, kuriose nesitikima pažadų vaisiaus ar besąlygiškos ištikimybės. Jei visuomenė sutartinai tvirtina: „Neišėjo, nepavyko“, tai ir pavienis asmuo nebesigėdija, kai kitų viltys sudūžta. Arba kai veikiama, daroma, rašoma tik dėl akių - kam tikėtis viso reikalo esmės, prasmės ir naudos? Brazilijoje sakoma: „Daryti tik tiek, kad anglas pamatytų - kad jam atrodytų gerai“ (anglai šioje šalyje tiesė geležinkelius, vadovavo pramonei). Dar šiek tiek savigarba besiremiančią sąžinę truputį ramina paguodos žodžiai: „Tai kas; nieko tokio; didelis daiktas; kada nors...“ Pasitikėjimas skatina pasitikėjimą, ištikimybė ugdo ištikimybę. Pavyzdys uždega.

Žodžio liudytojais yra menonitų atšaka, angliškai vadinama *Amish*. Gyvena jie be elektros, rengiasi kukliai, važiuoja ratais, yra labai solidarūs ir atlaidūs. Su jais niekas nesudaro verslo ar darbo sutarčių, nes jie nepripažįsta tokių dokumentų - žmogaus žodžio



Antanas Saulaitis SJ.

pakanka. Atlikę kitatikiams darbą, gražins pinigų, jeigu bus šleidę mažiau negu sutarta.

Esama daugybės lietuvių ištikimybės pavyzdžių. Sovietmečiu vyras ar žmona savo ištremtą situotąjį nuseka į Sibirą. Laisvės kovotojas verčia pats nukentėti negu rizikuoja savuosius išduoti. Sužadėtiniai mirus ar sutuotkiniui žuvus, moteris ilgai neišteka. Karui atskyrus šeimas, mintys tik ir sukasi apie toli likusius artimuosius. Fizikos profesorius Ignas Končius (1886- ) tokią širdgėlą išreikšdavo drožinėdamas žemaičių kryžius ir koplyteles.

Kasdienę ištvėrmę liudija gatvė einantys seneliukai - vyras ir žmona, susikibę rankomis, taip pat prie sunkiai sergančio vaikelio palinkę tėvas ir motina, savo šeimas auginantys ir senus tėvelius ar senelius slaugantys suaugę vaikai (Jungtinėse Amerikos Valstijose 40 milijonų žmonių namuose slaugo ligonį). Kaimynai, kurie ištikimai rūpinasi, globoja vienišą kaimyną ar kitokios pagalbos neturinčią našlę. Tėvai, „kariaujantys“ su savo paaugliais ir besistengiantys susigrąžinti pasitikėjimą, kai vaikas netinkamu elgesiu būna jį sugriovęs.

Labai mielas krikščioniškas pratimas - bandyti visą tūkstančio puslapių Šventąjį Raštą sutraukti į vieną ar du sakinius. Dažna Biblijoje aprašyto Dievo veikimo žmonių ir dėl žmogaus santrauka būna tokia: „Dievas ištikimas tiems, kurie jį pasitikti.“ Senajame Testamente skaitome: „Nors ir motina tave apleistų, aš tavęs neapleisiu.“ - sako Viešpats, arba: „Kaip tėvas už rankų veda sūnelį, taip tave globosiu.“

Jėzaus Kristaus solidarumas su žmogumi šiame netobulame, sužeistame pasaulyje - įtakingiausias ištikimybės pavyzdys. Nė sunkiai mirčiai gresiant neatsitraukia į dievišką dangų nuo žmonių - savo mylimų žmonių - gyvenimo sąlygų, žadėdamas likti jai ir jiems ištikimas iki pasaulio pabaigos.

„Artuma“

TĖVIŠKĖS AIDAI ABN 59 479 733 423

18 Henry St., Kensington, Vic. 3031.

Published by the Lithuanian Catholic Federation in Australia

Redaktorė Marija Augustine, email: mgestautas@hotmail.com

Dėl mažėjančių prenumeratorių skaičiaus ir nuolat didėjančių leidybos išlaidų,

prenumeratos kaina metams pakelta \$5- Australijoje \$50, užjūryje \$A95.

Skelbimai už skilties vieną cm \$4.50. Užuojautos ir padėkos nuo \$25. Čekius rašyti

vardu „Tėviškės Aidai“. Už skelbimų ir pasirašytų straipsnių turinį neatsakome.

Redakcija korespondencijas trumpina ir taisy savo nuožūra.

## DŽIŪGAUJANČIŲ NUSIKALTĖLIŲ VEIDAI EKRANE

Gulago politinių kalinių ir Sibiro tremtinių bendrijos metiniam ataskaitiniame suvažiavime, kuris įvyko kovo 4d. Žemės ūkio ministerijos rūmuose buvo kalbama apie didžiosios žiniasklaidos ignoravimą itin svarbių politinio ir visuomeninio gyvenimo reiškių. Kalbėtojai piktinosi ir teiravosi, kodėl Lietuvos žiniasklaida praktiškai nutylėjo Estijos, Latvijos ir Lietuvos prezidentų apsilankymą Mėnačiuose, kur valstybių vadovai pagerbė atminimą generolo Jono Žemaičio, okupacijos metais kurį laiką ėjusio Valstybės Prezidento pareigas? Ir lygia greta buvo keliamas kitas nemažiau aktualus klausimas dėl kontroversiškai vertinamo filmo „Smogikai“, kurio idėją pateikė Genocido centro specialiųjų tyrimų skyriaus vadovas Rytas Narvydas, o filmą susuko vertėjas, kultūros darbuotojas, pastorius švedas Jonas Ohman.

### Būtina atsivėlgti į teisės normas

Teko dalyvauti šio filmo pristatyme sostinė Mokytojų namuose. Jau pats pirmasis paviršutiniškas susipažinimas su šia kino juosta, atskleidė patį didžiausią filmo trūkumą – nėra jokio, net elementaraus paaikškinimo apie vaizduojamą įvykių teisinį vertinimą. Į tokio pobūdžio dokumentinį filmą, siekiant išvengti akivaizdžių nesupratimų, turėjo būti pažvelgta per tarptautines, nacionalines ir partizanų teisės akinius.

Privalo buvo nors trumpai priminti, kad dviejų pseudosocialistinių totalitarinių režimų vadeivų Stalino - Hitlerio suokalbis pasidalinti Rytų Europos nepriklausomų valstybių teritorijas ir pradėti Antrąjį pasaulinį buvo pats didžiausias XX amžiaus karo ir genocido nusikaltimas, kurio produktas, tarp aišbės kitų, buvo ir smogikai - sulaužytų likimų žmonės.

Neprošal buvo priminti, kad šis nusikaltimas atskleidė itin svarbų faktą, rodantį, kad Niurnbergo tribunolo nuosprendis buvo niekinis, nes vienas suokalbinkas teisė kitą už tokius pačius nusikaltimus. Derėjo pridurti, kad Europos Sąjungos Tėmidės klausia pradėjo taisyti - jau pratinamasi išgirsti, kad Europoje būta ne tik rudojo, bet ir raudonojo genocido apraiškų. O neatkurtas teisingumas mūsų žemyne - pats didysis galvos skausmas Europos Sąjungai.

### Žmogaus logikos nepakanka - lemia teisė

Tarptautinė teisė nepriklausomų valstybių okupaciją, pavergimą ir genocido akcijas priskiria sunkiems nusikaltimams, kuriems nėra senaties. Nacionalinė teisė vienareikšmiškai konstitucine kalba byloja, kad valstybės gynimas yra kiekvieno piliečio teisė ir pareiga. Partizanų teisė buvo griežtesnė, nes surkuta ekstremaliomis sąlygomis. Už išdavystę, už įskundimą, dėl kurio žuvo ar buvo tremiami žmonės buvo baudžiama ypač griežtai.

Štai kodėl nederėjo filmo idėjos sumanytoji ir jos realizuotojams formuoti įspūdį, kad iš romėnų teisės perimtas postulas Justitia est fundamentum regnorum (teisingumas yra valstybių pamatas) jau nebegalioja, kad pasak gerb. Jono Ohmano „Kiekvienas žmogus turi savo logiką. Lietuviai dažnai smerkia - bblogai, ir viskas. Tačiau reikėtų mąstyti apie tai, kodėl žmogus taip pasielgė“.

Be to, Valstybės Nepriklausomybė ir savignos teismas, jau nekaltant apie teisę, yra iš principo nediskutuotinis vertybės. Dėl



Edmundas Simanaitis

jų jokiū būdu ir jokia forma neturėtų vykti jokie svarstymai. Tai aksiomos, patikrintos tūkstantmečio istorija. Štai kodėl, kai nusikaltėliai viešai iš ekrano giriasi savo paklydimais bei nusikaltimais, nereikėtų stebėtis visuomenėje atsirandančio pasipiktinimo bangomis. Tada savaime kyla esminės svarbos klausimas, beje, taip pat iš Romos teisės lobyno - Cui prodest? (*Kam tai naudinga?*) Tikrai ne demokratijai stiprinti.

### Pasikartojanti „minkštųjų projektų“ grėsmė

Dvidešimtmetis laisvo gyvenimo posovietinės visuomenės sąlygomis, gerokai skirtingomis nuo Švedijos karalystės papročių ir tradicijų, neginčijamai rodo, kad „artimojo užsienio“ spectarnybos, veikiančios Lietuvos Respublikos teritorijoje atsitiktinų nemėgsta. Artėjant rinkimams ar referendumams jos parengia vadinamąjį „minkštąjį projektą“ su vienu ar keliais „gelbėtojais“ („minkštasis“ - t.y. nesuinteresuotai tankų divizionų) Sumaišties dėsninai padaugėja. Tokia mūsų tikrovė.

„Kurdamas filmą, stengiausi nieko nesmerkti, bet tuo pačiu ir neslėpti. Manau, kad šis kūrinys padės daugiau suprasti pačią sovietų saugumo sistemą, taip pat - ką anie laikai darė su žmonėmis,“ - kalba Jonas Ohman. Drįsčiau priminti garbiajam mūsų šalies svečiui, kad reikėtų vengti duoti dingstį spėlioti ar filmas „Smogikai“ nėra taip pat dar vienas „minkštasis projektas“, kuriuo siekiama sumenkinti laisvės kovų vaidmenį Tautos savignos istorijoje.

### Vietoje partizanų - smogikai! Kodėl?

Netiktų džiūgaujantį smogikus priešpastatyti nei generolui Jonui Žemaičiui, nei laisvės kovotojams. Jokioms lygybės tarp jų nebuvo, nėra ir būti negali. Bet parodyti kaip buvo laužomi kovotojų likimai, verčiant juos tapti nusikaltėliais smogikais, kokiais metodais veikė sovietų emisariai ir iš Rytų atsistų galvažudžiai kagėbistai labai reikėtų, deja, to daryti net nebuvo mėginta. Smogikai patys nei radosi, nei dauginosi.

Kita vertus nėra aiški ir paties pastoriaus Jono Ohman sumanymų kaita. Yra žinoma, kad prieš ketelį metų jis filmavo ir kalbino Tauro apygardos partizaną „Radvilą“, atseit, buvo kuriamas filmas apie laisvės kovas. Gal ir kiti partizanai buvo apklausinėjami ir filmuojami? Tačiau vietoje filmo apie partizanus, radosi „Smogikai“.

Še tau, boba, ir devintinės!

**Vilniaus universitetas negaus nacionalinio universiteto statuso.** Vilniaus universitetui (VU) nebus suteiktas nacionalinio universiteto statusas.

### Mieli tautiečiai,

Sveikinu Jus artėjančių šventų Vėlykų progą!  
Tegu ši vilties kupina prisikėlimo šventė atneša šilumos, šviesos ir džiaugsmo Jums ir Jūsų namams.

Lai Dievo palaima ir dvasios ramybė lydi Jus visus ateinančius metus.  
Tegu suteikia stiprybės ir vienybės, kad išlaikytumėt ir toliau puoselėtumėt lietuviškas dvasias.

Tad švėskime kartu vilties ir atgimimo šventę visuose pasaulio kraštuose!  
Linksmų šventų Vėlykų!

Jūsų,

Vygaudas Ušackas,  
Lietuvos Respublikos Užsienio reikalų ministras



## UŽSIENYJE GYVENANTYS LIETUVIAI VĖL GAUS NEMOKAMĄ PSICHOLOGINĘ PAGALBĄ INTERNETU

Nuo 2009 m. vasario mėnesio VŠĮ „Gera būseną“ psichikos sveikatos specialistai vėl pradeda teikti nemokamas psichologines konsultacijas į užsienio šalis emigravusiems lietuviams. Konsultacijos yra teikiamos elektroniniu paštu, Skype ir mIRC programomis. Psichologinė pagalba šiuo metu užsienyje gyvenantiems lietuviams yra teikiama LR socialinės apsaugos ir darbo ministerijai įgyvendinant Europos socialinio fondo finansuojamą projektą „Teigiama Lietuvos ir Lietuvos ekonominių migrantų įvaizdžio formavimas siekiant skatinti grįžimą“.

Pagrindinis šių konsultacijų tikslas yra padėti emigracijoje esantiems lietuviams, susidūrusiems su įvairiomis psichologinėmis ir socialinėmis problemomis, stiprinti jų emocinę sveikatą, užkirsti kelią rimtesniems psichikos sutrikimams, didinti psichologinio atsparumo galimybes. Unikaloje VŠĮ „Gera būseną“ svetainėje [www.psyvirtual.lt](http://www.psyvirtual.lt) taip pat yra reguliariai talpinami psichologiniai straipsniai, analizuojantys emigracijos fenomeno psichologinius aspektus, teikiantys informaciją apie įvairias psichologines problemas ir jų įveikimą, taip pat audiovizualines priemones - virtualūs plakatai, skatinantys spręsti savo psichologines problemas. Psichologinės konsultacijos internetu yra anoniminės, teikiamos gimtąja lietuvių kalba ir klientams patogiu laiku - dažniausiai vakarais, po darbo valandų.

VŠĮ „Gera būseną“ turi ilgalaikės patirties teikiant profesionalią psichologinę pagalbą internetu lietuviams, gyvenantiems kaip Lietuvoje, taip ir užsienyje. 2008 m. balandžio-gruodžio mėnesiais organizacija vykdė LR Vyriausybės finansuojamą projektą „Psichologinė pagalba emigracijos paliečiams žmonėms“.

Daugiau informacijos apie nemokamą psichologinę pagalbą internetu emigravusiems lietuviams: VŠĮ „Gera būseną“ direktorė ir projekto koordinatore Vilma Kuzmienė, [vilma@psyvirtual.lt](mailto:vilma@psyvirtual.lt), [www.psyvirtual.lt](http://www.psyvirtual.lt).

### TRUMPAI ...

[WWW.LIETUVIAMS.COM](http://WWW.LIETUVIAMS.COM)

**Amerikiečių seriale „CSI: NY“ (Crime Scene Investigation: New York), rodomo ir Lietuvoje, vienas herojų, teismo medicinos ekspertas Sid Hammerback (vaidina Robert Joy), prakalbo lietuviškai. „CSI New York“ penktajame sezone 19 serijoje Sid Hammerback atlikdamas skrodimą, kolegai Sheldon Hawkes (vaidina Hill Harper) besistebinčiam, mirusiojo itin gera būkle, kad būtų miręs dėl natūralių priežasčių, paaiškina: Kaip sakydavo mano lietuviė močiutė, „kame yra šviesos, ten ir šešėlių esti.“ Pasakęs lietuviškai Sid Hammerback kolegai posakį išverčia ir į anglų kalbą.**

**Siūlo įvesti „komendanto valandą“** V. M. Čigriejienė siūlo pataisą, numatančią, kad vaikai iki 16 metų negalėtų be priežiūros rodytis viešose vietose nuo 22 val. vakaro iki 6 val. ryto.

**Indijoje išduota pirmoji Lietuvos viza** Pilnai įdiegus Konsulinę procedūrų valdymo sistemą, Lietuvos ambasadoje Indijoje balandžio 10 dieną pradėtos išdavinėti Šengeno šalių ir nacionalinės Lietuvos vizos. Vizų išdavimas Indijos piliečiams Delyje palengvins Indijos piliečių atvykimo į Lietuvą procedūras, tad tikimasi dvišalio ekonominio ir kultūrinio bendradarbiavimo sustiprėjimo.



**Vygaudas Ušackas: viešojo diplomatija - galingas įrankis** Vienas iš „Tūkstantmečio odisejos“ partnerių - Lietuvos užsienio reikalų ministerija. Lietuvos ambasados tose šalyse,



kur atvyksta Odiseja daug prisideda organizuojant susitikimus su lietuvių bendruomenėmis, o ministras Vygaudas Ušackas asmeniškai rodo palaikymą projektui. Išlydėdamas „Tūkstantmečio odisejos“ VI etapo įgulą, jis buriuotojams įteikė Lietuvos trispalvę, kurią šie Vasario 16-ąją išskleidė ant legendinio Horno rago. Šiandien su užsienio reikalų ministru Vygaudu Ušacku kalbamės apie Lietuvos tūkstantmetį, lietuviybę ir „Tūkstantmečio odiseją“

**Azerbaidžane - Lietuvos tūkstantmečio minėjimas.** Azerbaidžano sostinėje Baku balandžio 8 dieną violončelininko, dirigento ir mecenato Mstislavo Rostropovičiaus paramos ir labdaros fondo globojamų talentų koncertu prasidėjo Lietuvos tūkstantmečiui skirti renginiai. Koncertas ir fotografo Tomo Kaunecko parodos „2039-iejai“, atidarymas vyko Azerbaidžano valstybinėje filharmonijoje.





## Aktorius Tomas Vaisieta Canberroje



T. Vaisieta su karaliaus karūna ir (dešinėje) po pertraukos, pasakoja apie Lietuvos regionus.

Canberra klube kovo 28d. susirinkusieji klausosi aktoriaus "Pasikalbėjimas su Lietuva".

### Liudas Budzinauskas, Tado Žilinsko nuotraukos

Susipažinimas su aktoriumi Tomu Vaisieta įvyko kovo 26d. ketvirtadienį 4.30 p.p. Būstinėje. Anksčiau, radau besidarbuojančią komiteto renginių koordinatore Barbara Šilinis. Birutės gražios darželio gėlės suteikė aplinkai jautumą.

Palydimas Sigitos, atėjo mūsų laukiamas svečias. Tarp atvykusių ir svečio užsimezgė nuoširdžios kalbos. Svečias - dzūkas, jo tėviškė Perloja. Jis nuoširdus ir stiprus patriotas. Iš jo padeklamuotų eilėraščių ir padainotų dainų susidarė įspūdis, kad jis turi gerą atmintį ir didelių gabumų aktorius. Šilti pokalbiai su mielu svečiu tęsėsi keletą valandų.

Aktoriaus "Pasikalbėjimas su Lietuva" įvyko kovo 28d. šeštadienį 2 val. p.p. Canberra klubo salėje. Susirinko apie 30 klausytojų. Bendruomenės V-bos sekretorė Sigita Gailiūnaitė supažindino klausytojus su šios dienos programa ir pakvietė aktorių į salę.

Iškilingai atėjo Tomas Vaisieta, apsirengęs tamsiai rudos spalvos karališkais rūbais, ant jų ornamentaliniai simboliai, rankoje laikydamas medinę Dievo statulėlę. Jo išvaizda, man priminė mitaloginį krivų-krivaitį. Pokalbį su Lietuva pradėjo: "Ir įžengiau pro angą, įvesti žadėjo į šventyklą, tai išsekiau aplink baisūs

tankūs tankumynai. Nuleidus sparnus sustojo siela, nebelekia tolyn. Čia žmogaus sąžinės jausmas blaškosi mylėti tėvynę... Kodėl nepasilikau kur buvęs, be sunkenybių gyvenu, tai kodėl nerimsta širdis? Ir sąžinės jausmas klausia: Ar iš tikro dirbčiau ant svetimos dirvos, apleisdamas savuosius."

Aktorius tėvynės meilės jausmą išreiškia: "Mūs tėviškė tėvynės probučių bus amžina ramybė Romuva ta Dieviška, Dieviška tu mūs' Lietuva. Tremta, kryžiuota, niekinta visais šventais šventa." Aktorius tęsė savo pasikalbėjimą, nesuklysdamas sujungiant vieną mintį su kita. Tomas Vaisieta kalbėdamas apie tų laikų kartą, kad Lietuvėlė, motinėlė džiaugėsi užauginusi kartą, išmokinus melstis ir tėvelių, senelių klausyti, mylėti savo kalbą, bet nusivylė priaugančia karta. Pirmieji mano vaikeliai nebeklauso mano balso ir žabangos lenda, meta mano kalbą ir svetimų tvėriasi, kožnas vargdienėlis nori ponu būti."

Vaizdžiai pasakojo apie Lietuvos mišką, "Ne kartą dūmoji ar miške stovi, ar danguje ar rojuje, kur tik žiūri visur žalia, gryna, liekna, kur tik uostai nosį kutena, kur tik klausai linksma, šlama, ūžia, už širdies stveria. Čia marguliuoja

grybai, išsirpusios uogos, čia visoki žvereliai, stirna, vilkas, voveraitė nuo šakelės ant šakelės liuksi, čia paukšteliai, čia kukutis klausia savo pačią..."

Tomas švilpesiu pamėgdžiojo paukščių čiulbėjimą ir kitų paukščių garsus ir labai įdomiai papasakojo apie visų paukščių vadą arų arą laisvės ir stiprybės simbolį. "Ant aukščiausio kalno viršūnės augo lizde aras, kai buvo jaunas ir svajoj, kai aš užaugsiu skrajosiu kur žmogaus akis nepasiekia, kur kitas paukštis nepakyla, kad visi arai man nusilenks." Praėjo daug laiko, sustiprėjo aro sparnai ir jo krūtinėje augo galybė ir širdis dega narsumu ir svajoj, kad nėra pasaulyje to, ko neišdarys aras, visų arų aras. Kur gyveno aras buvo vienas kalnas, visų kalnų aukščiausias, jo viršūnė degina saulės spinduliai, bet kada užsinaukia kalnas, pakyla vėtro, žaibai perkūnija. Issigandę slaptoji žmonės, zvėrys, slaptoji paukščiai. Ir pasirinko aras sau vietą ant aukščiausio kalno viršūnės ir savo sparnais uždengė saulę. Užsirusino kalnas, pakilo audra, vėjas, nusilpęs ir netekęs jėgų arų aras nukrito žemėn. Žmonės pagavę laikė jį auginsiame narvelyje, maitino, bet aras nelesė, daužėsi narvelyje, krūtinė kraujavo, nusilaužė snapą, bet nenorėjo būti žmonių vergas. Mirė aras laisvės netekęs ir težino žmonės, kad aras laisvas gimęs, laisvas augęs ir narve moka laisvai mirti ir žmonių vergas niekada nebus. (Mano pastaba: mūsų Lietuvėlė 50 metų buvo uždaryta komunistiniame narve).

Aktorius tęsė: "Kas apsakys tą skausmą per kurį keliauja Lietuva? Lyg prakeikimas užgulė, karai, rietenos, vada ir atrodo, kad į šį mažą kraštą Dievai būtų visas nelaimės siuntęs, todėl aš negaliu valdyti, kiekvienas sau, ką jūs mano draugai padarėte. Kaip aš surinksiu Lietuvą, kiekvieno širdyje kitokia, Dievai nejungia, bet skiria žmones, aš visus sujungti noriu, reikės tik vieno Dievo. Norėčiau, kad jis būtų Lietuva". Tai tik keletas aktoriaus

minčių iš pasikalbėjimo su senovės Lietuva.

Toliau jis mini apie bolševizmą, apie Vorkutą, partizanus, apie gimtąją kalbą. "O tas žodis, kuris buvo pradžioje nesugrįžta, palieka, nemirtingas gyvuos amžinai, o gimtoji kalba - tu alsavimas mūsų kartų. Tau ačiū, tėvyne, už kalbą, tau ačiū už dainą, už nuovargį, mes dirbame darbą, mane išaugino lietuvių ir lygumos, tau ačiū tėvyne, kad gyvas, ačiū, kad čia numirsiu. Nusilenk savo kraštui, nusilenk savo tėvynei." Tai mūsų laikų šauklio Tomo Vaisietos širdyn smingantieji žodžiai. Jis ragina mylėti mūsų gražią ir garbingą tėvynę, o ne įvertinti ją doleriu.

Toliau aktorius kalbėjo apie Vytautą ir sakė: "Prisiekiu tau laisva, galinga tėvyne tavo per amžius bus, kol širdis plazdės lietuviu, tu amžiais būsi Lietuvos karalius". Pirmą pasirodymo dalį baigė Himno žodžiais.

Po pertraukos aktorius sakė, kad jis pradės turistinę ekskursiją per Lietuvą jos regionus. Pradėjo nuo Mazosios Lietuvos Kristijono Donelaičio "Metai" kompozicija "Sveiks, svieteli margs". Pasiėkęs Žemaitiją savo tarmišku akcentu kalbėdamas apie žemaičių stiprybę, mus prajuokino, kaip žemaitis "buvo tris dešinas pakorts ir prašė užėsti, o jegu dar tris dešinas tai būtų nusproges..." Nukeliavęs į Aukštaitiją aukštaičių tarpe papasakojo humoreską "senoviškas piršlybas", Petro Cvirkos "Frank Kruk" ir A. Baranausko "Girtuoklių sueiga".

Pagaliau Tomas Vaisieta pabuvojo savo tėviškėje Dzūkijoje. Dzūkų tarpe papasakojo iš Romo Sadausko knygos "Raibas gyvenimėlis" apie Mociėjiaus tris patzias (pačios), kas sukėlė gardaus juoko. Ir paskutinis jo kelionės regionas - Suvalkija. Užbaigdamas savo kelionę po Lietuvą ir savo kūrybinę popietę Canberroje užbaigė Justino Marcinkevičiaus eilėraščių "Vilnius" ir Salomėjos Neries "Draugystė".

Sigita Gailiūnaitė Bendruomenės vardu padėkojo aktoriui Tomui Vaisietai už įdomų "Pasikalbėjimą su Lietuva" ir įteikė jam dovanėlę. Prie Barbaros Šilinis suorganizuotų užkandžių ir gėrimų, dar ilgai dalinomės įspūdžiais. Stebėjomės svečio atmintimi, kuris nesuklysdamas kalbėjo virš valandos.



Tomas Vaisieta

Susipažinimas su Canberros lietuviais Būstinėje kovo 26.



Pasaulio lietuvių ekonomikos forumas

Prezidento kreipimasis

**Gerbiamieji lietuvių verslo ir ekonomikos atstovai, brangūs pasaulio lietuviai! Sveikinu visus pasaulio lietuvius verslininkus ir ekonomikos sričių ekspertus Lietuvos vardo tūkstantmečio proga! Noriu Jus nuoširdžiai pakviesti šiemet atvykti į Lietuvą dalyvauti Pasaulio lietuvių ekonomikos forumo ir kartu paminėti mūsų šalies vardo Jubiliejų!**

Mūsų krašto istorija ypatinga, kaip ypatingas ir kiekvieno iš Lietuvos kilusio žmogaus likimas. Mūsų šalis ne kartą įrodė savo stiprybę išlikti, o jos vaikai - savo tvirtybę pasiekti karjeros aukštumas net ir būdami toli nuo gimtosios šalies. Visada nuoširdžiai džiaugiuosi pasaulyje sutikęs lietuvius, realizuojančius savo profesinį potencialą ir garsinančius mūsų šalies vardą savo aukštais laimėjimais įvairiose verslo ir ekonomikos srityse.

Nauji šiandienos pasaulio iššūkiai ir ekonomikos sunkmetis pasaulinei verslo bendruomenei kelia naujų reikalavimų, skatina imtis drąsių ir naujoviškų sprendimų. Tačiau tikiu, kad šiandieninių iššūkių akivaizdoje pasaulio lietuviai turi tai, į ką gali tvirtai atsiremti - tūkstantmetę tėvų ir senelių šalies patirtį, lietuvišką kūrybingumą ir sugebėjimą net sunkiausiomis aplinkybėmis nenuleisti rankų.

Šiais metais Lietuvoje rengiamas Pasaulio lietuvių ekonomikos forumas atveria pasaulio lietuvių bendruomenei daug naujų galimybių ir kviečia kartu atrasti netikėtų ekonomikos bei verslo idėjų. Tai galimybė visai - gimtinėje likusių trijų milijonų ir po pasaulį plačiai pasklidusių - lietuvių šeimai vėl suvienyti jėgas verslo plėtrai ir savo šalies ekonomikai stiprinti.

Šiandien Lietuva vėl laukia Jūsų, pasaulio lietuvių, vertingų žinių ir neįkainojamos patirties, įgytos svečioje šalyje. Kurkime kartu atvirą ir modernią Lietuvą bei darnią mūsų šalies ir pasaulio ekonomiką!

*Valdas Adamkus*

Valdas Adamkus  
Lietuvos Respublikos Prezidentas

## PASAULIO LIETUVIŲ EKONOMIKOS FORUMAS

*„Konkurencinga Lietuva: inovatyvi ekonomika, efektyvi verslo plėtra ir investicijos“*

### Kvietimas

*Mieli pasaulio lietuviai, verslo ir ekonomikos atstovai,*

Maloniai kviečiame Jus dalyvauti Pasaulio lietuvių ekonomikos forumo, reikšmingame Lietuvos verslo ir ekonomikos renginyje, drauge su Lietuvos verslo visuomene pažymint Lietuvos vardo minėjimo Tūkstantmetį. Renginio atidarymas: 2009 metų liepos 2 diena 10:00 val. Lietuvos Respublikos Prezidento rūmuose (Simono Daukanto a. 3, Vilnius, Lietuva).

Maloniai kviečiame registruotis. Jūsų registracijos anketos lauksime iki 2009 m. gegužės mėn. 4 d.

[www.plef.lt](http://www.plef.lt)

### Trumpai...

**PLEF prisidės prie Lietuvos ekonominės plėtros**

I. G. Bublys mano, kad Pasaulio lietuvių ekonomikos forumas suteiks galimybę dalyviams pasidalinti patirtimi bei vystyti tolimesnius tarpusavio ryšius.

**Palaikau Pasaulio lietuvių verslininkų forumo idėją**

Prof. habil. dr. Kazimieras D. Prunskienės viliasi, kad šis forumas galėtų būti naujas impulsas kurti efektyvius patikimo verslo partnerystės ir užsienio prekybos projektus, stabdyti ekonomikos recesiją Lietuvoje.

## Danos sesės ir draugės...



Danos sesės ir draugės dalyvavo ir gražiai pagiedojo St. Mary's Star of the Sea, West Melbourne bažnyčios koncerte kovo mėnesį. Dalyvavo daug lietuvių, nors buvo labai nepalankus laikas 18.30. DL

**...Sportas... Lietuvos ledo ritulio rinktinė balandžio 14 d. Vilniuje, "Siemens" arenoje, vykstančiose varžybose sutriuškino australus 9:3 (5:0, 2:1, 2:2).**

Lietuvos ledo ritulio rinktinės vyriausiasis treneris Dmitrijus Medvedevas po pasaulio I diviziono čempionato A grupės turnyro rungtynių su australais džiaugėsi įtikinama pergale, tačiau nebuvo patenkintas, kad jo vadovaujama komanda praleido tris įvarčius.

Treneris teigė, kad jis žaidėjams nurodė kuo daugiau smūgiuoti į vartus ir stengtis trukdyti varžovų vartininkui. Anot D. Medvedevo, žaidimas buvo kiek nervingas, nes Lietuvos komandą po dviejų pralaimėjimų slėgė atsakomybė prieš žiūrovus.

"Gerai, kad pirmajame kėlinyje pavyko greitai įmušti įvarčių", - džiaugėsi treneris.

"Komanda buvo nusiteikusi laimėti 200 procentų. Po dviejų pralaimėjimų privalėjome iškovoti pergalę. Šių rungtynių negalėjome pralaimėti", - teigė Lietuvos rinktinės gynėjas Petras Nausėda.

Balandžio 15 d. Lietuvos rinktinė susitiko su Kroatijos komanda.

"Laukia labai sunkios rungtynės. Žaisdami su kroatiais visada pirmi praleidžiame įvartį ir po to esame priversti vyti juos. Norisi šią tradiciją sulaužyti. Esame nusiteikę tik pergalei", - sakė D. Medvedevas.

Atsiuntė N.A.B.

**A.Gerulskis: PLEF atneš protingų minčių ir vertingų patarimų šiandienos Lietuvai**

Ir 1992 m., ir 2009 m yra labai panašūs ekonomine situacija: sunkmetis tuomet, sunkmetis ir dabar. [www.plef.lt](http://www.plef.lt)

## LOANS NOW ONLY

4.75%

for first home and re-financing loans held for 12 months. (Conditions apply)

5.45% p.a.

variable and comparative rate

**TERM DEPOSIT**

12 month - 4.0%

6 month - 4.1%

3 month - 4.1%

Funds may be withdrawn from a term account before maturity in which case 0.5% per annum interest is payable on the withdrawn sum for the period funds were held.

**CHILDREN'S SAVINGS ACCOUNTS**

10% for any amount

**CURRENT ACCOUNTS**

\$10 to \$499 - 1.0%

\$500 to \$4999 - 1.25%

\$5000+ - 1.5%

Lithuanian Co-operative Credit Society

email: [talka@access.net.au](mailto:talka@access.net.au)

Melbourne  
9328 3466

Adelaide  
8362 7377

Sydney  
9782 0082

Unlike other banks  
Talka never charges  
account keeping or  
establishment fees.  
Talka loan interest  
rates are identical  
to our comparative  
interest rates.



## PRANEŠIMAS

**Australijos Lietuvių Dienų Ruošos  
Komitetas Melbourne 2010**

Pirmininkė: Rita Mačiulaitienė  
tel: 0425 704 890  
Iždininkė: Vilia Dukas  
Sekretorė: Danguolė Juška

Korespondencijos adresas: 20 Boyd Street ALTONA Victoria 3018  
email: [juskagir1@y7mail.com](mailto:juskagir1@y7mail.com)

Koordinatinių komitetų narius pranešiu vėliau, kai turėsime pilną sąstatą.  
Danguolė Juška, sekretorė  
ALD2010 Melbourne

**PRANEŠIMAS GEELONGO IR APYLINKĖS LIETUVIAMS  
KVIEČIAME Į ALB GEELONGO APYLINKĖS VALDYBOS  
RUOŠIAMĄ MOTINOS DIENOS ŠVENTĘ.**

Minėjimas yra ruošiamas sekmadienį, gegužės 3 d. 2009, 12 val Lietuvių  
Namuose, Pettitt Park.

**Programoje:**

AV pirmininko Stasio Šuto sveikinimas ir mirusių motinų pagerbimas.  
Paskaitą skaitys viešnia iš Melbourne, *Rūta Savickienė*.  
Meninėje dalyje pasirodys: tautinių šokių grupė "LINAS-GEGUTĖ",  
grupė "AIDAI" ir choras "VILTIS"

Pietus ruošia broliai židniečiai.

Laukiame visų!

ALB Geelongo Apylinkės Valdyba.

**Pakalbėkime apie sveikatą...****Tinkamas maistas saugo nuo širdies ligų...**

Norint išvengti širdies  
ir kraujagyslių ligų ar  
siekiant jas sulėtinti  
reikia rinktis tinkamą  
mitybos režimą ir  
produktus.

Saikas - būtinas

Ar kavos mėgėjai dėl savo sveikatos  
turėtų atsakyti šio gėrimo? Ajovos  
(JAV) mokslininkai penkiolika metų  
stebėjo beveik trisdešimt tūkstančių  
pagyvenusių moterų ir paskelbė, kad  
tos, kurios saikingai gėrė kavą, tris  
kartus rečiau sirgo širdies ligomis.

Mokslininkai tikina, kad daugiau kaip  
šešiasdešimt procentų žmogui  
reikalingų antioksidantų galima aptikti  
būtent kavoje. Tačiau besaikis šio  
gėrimo vartojimas pavojingas.

Keturi ir daugiau kavos puodelių per  
dieną didina cholesterolio kiekį  
kraujyje ir įvairių širdies ligų riziką. Be  
to, gali sukelti aukštą kraujo spaudimą.  
Vienas kenksmingiausių derinių  
- kava ir cigaretės.

Sveikas žmogus per dieną gali  
pasivaikšinti ne daugiau kaip keturiais  
puodeliais kavos, o vidutinio ir  
vyresnio amžiaus žmonėms patartina  
išgerti ne daugiau kaip du puodelius.

Vienu kartu į puodelį nereikėtų berti  
daugiau kaip pusrėčio šaukštelio  
kavos, be to, kavą patartina gerti  
ne dažniau kaip kas tris keturias  
valandas. Vieną po kito „susipylus“  
keturis puodelius kavos, gali  
padidėti nervingumas, pradeda  
dažniau plakti širdis.

Dauguma gydytojų nepataria kavos  
gerti nieko nevalgius, nes tai gali  
sudirginti skrandžio gleivinę. Taip pat  
nepatariama ja mėgautis ką tik

pavalgius - gali padidėti  
kraujospūdis, padažnėti  
širdies plakimas.

**Vertingiausias produktas**

Žuvyje ir žuvų taukuose gausu  
omega 3 riebalų rūgščių.  
Geriausiai tinka menkė, nes tai  
neriebi žuvis. Ji apsaugo nuo  
aterosklerozės, pasižymi  
kraujospūdį mažinančiu poveikiu,  
padeda palaikyti reikiamą  
kraujo krešumą. Be to, šios  
riebalų rūgšties yra nepakeičiamos.  
Žmogaus organizmas jų negamina,  
tad jų nuolat turi būti  
gaunama su maistu.

Žuvis - bene vertingiausias maisto  
produktas, kuriame gausu ne tik  
omega 3 riebalų rūgščių, bet ir  
vitaminų, ypač riebaluose tirpių A  
ir D, mineralų. Žuvies patiekalus  
reikėtų valgyti bent tris kartus per  
savaitę. Derėtų atkreipti dėmesį, kad  
minimomis naudingosiomis  
savybėmis pasižymi, su nedidelėmis  
išimtimis, tik jūrų žuvis.

Liaudies medicina siūlo česnaką  
kaip panacėją nuo daugelio ligų, taip  
pat ir širdies. Veikliosios česnako  
medžiagos plečia kraujagysles,  
apsaugo nuo aterosklerozės,  
neleidžia susidaryti trombam.  
Kasdien reikėtų suvalgyti vieną ar  
dvi česnako skilteles.

Sveika mityba - tai tik pirmas  
nedidukas žingsnis į sveikesnį  
pasaulį, bet ligas lemia gausybė  
veiksnių. Todėl svarbu vengti streso,  
kontroliuoti svorį, netingėti  
pasivaikščioti, sportuoti, atsakyti  
žalingų įpročių, gyventi aktyvų,  
visavertį gyvenimą, kuriame darba  
turi keisti poilsis.  
Parengė L.Žukaitė, "Sekundė"

**"Tėviškės Aidai" ruošia atmintinį  
Australijos lietuvių organizacijų-vienetų Metraštį  
Lietuvos vardo 1000 metų proga.**

Kviečiame visus dalyvauti.

Prašome organizacijas-vienetus atsiųsti savo dabartinės  
valdybos-narių-vienetų nuotraukas. Galite pridėti organizacijos -  
vieneto įsimintiniausią momentą, galite ir trumpą veiklos aprašymą,  
kuriame atsispindės jūsų veikla.

Nuotraukas ir kt. prašome atsiųsti iki gegužės 2 d., paštu arba  
emailu. Redakcijos adresas - 18 Henry St. Kensington 3031.  
E-paštas - [mgestautas@hotmail.com](mailto:mgestautas@hotmail.com)

Lauksime iš jūsų žinių. Redakcija

We invite Australian Lithuanian organisations-groups  
to take part in "Teiviskės Aidai" Special Annual.  
Please forward photo(s) and/or article by May 2nd. Address listed above.  
Annual will be released end June 2009 to coincide with Lithuania's 1000th year  
name celebrations on July 1-6  
Many thanks, Editor

**ATSIŠVEIKINIMO KONCERTAS**

įvyks

sekmadienį, balandžio 26 d., 2 val p.p.  
Melbourno Lietuvių Namuose.

Paremkite iš Australijos vykstančius į  
Lietuvos Tūkstantmečio Šokių ir Dainų  
Šventes. Bus įdomi ir įvairi programa.

\$15 suaugusiems, žemiau 14 m veltui.  
Užkandžiai po koncerto.

Labai laukiame visų.

Rengėjai

**ŽINIOS IŠ VALDOVŲ RŪMŲ**

Lietuvos Valdovų Rūmuose darbai gerai vyksta, bet ypatingas ir  
iškilmingas atidarymas įvyks sekančiais metais minint Žalgirio mūšio 600  
metų sukaktį. Šią vasarą visuomenė bus supažindinta su Valdovų rūmų  
atliktais darbais, bus galima apsilankyti kieme ir kai kuriose salėse.

Visi tautiečiai kviečiami paremti Valdovų Rūmų atstatymą įnešant  
auką į Talkos sąskaitą "Valdovų Rūmų atstatymo fondas". Visų rėmėjų  
pavardės bus įtrauktos į rėmėjų sąrašą ir jiems išrašytas Aukotojo  
Liudijimas.

Rėmėjams paaukojusiems 1000 litų ar daugiau suteikiamas  
VALDOVŲ RŪMŲ STATYTOJO DIPLOMAS ir bus įrašyti Garbės  
lentoje.

Jurgis Žalkauskas, tel. 03 9874 5250

**KVIETIMAS**

Kviečiame atsilankyti į Aušrininko dr. Jono Šliūpo Archyvo atidarymą  
Šiaulių universiteto bibliotekoje, penktadienį, 14 val.,  
birželio 12 d., 2009.

Didelė dalis Archyvo, kurį surinko inž. Vytautas Šliūpas gyvenantis  
Kalifornijoje ir kuriam savo raštiškus palikimus aukojo virš 400  
Amerikos lietuvių, šių metų pradžioje buvo pervežta į Šiaulių  
universiteto biblioteką. Universitetas šiam rinkiniui paskyrė du  
kambarius ir pilnalaikę bibliotekininkę. Archyvas prieinamas ne vien tik  
universiteto studentams, bet ir besidominčiam visuomenei.

Lietuvoje besilankančius Australijos lietuvius kviečiame atvykti į  
Atidarymą.

**INVITATION**

We are inviting you to the opening of Dr. Jonas Šliūpas Archive at the  
Šiauliai University Library, Friday 2 PM, June 12, 2009.  
Considerable portion of the Archive, that was collected by his son Vytautas  
Šliūpas, P.E. presently living in California, at the start of this year was shipped to  
the Šiauliai University.

The Archive houses personal literary collections and memorabilia donated by  
over 400 Lithuanian-Americans. University has allocated two rooms for the  
proper exhibition of materials and assigned a full time librarian. The Archive  
collections are available not only to the students, but also to the scholarly public  
at large.

Lithuanian-Australians who are planning on visiting Lithuania this summer are  
invited to attend the Opening ceremonies..

**PADĖKA**

A. † A. Reginai Pumputienei mirus, didžiausią padėką tariau mūsų gerbiamam ir mylimam kunigui Alg. Šimkui, lankiusiam Reginą namuose ir ligoninėje, už suteiktus Šv. Sakramentus ir Paskutinį Patepimą.

Dėkoju už ilgą Reginos globą Lietuvos Namuose ir lankymą ligoninėje Rūtai Kenny, Aldonai Butkutei ir Stefanijai Simutytei-Oetterlii.

Ačiū už lankymą ligoninėje I. Tamošaitienei, D. Danienei, D. Levickienei, E. Šiurnienei, M. Sodaitienei, Pr. Švambariui, A. Vyšniauskienei, J. ir A. Jankevičiams, R. Čelnienei ir St. Raščui, bei Vilijai Dukas.

Dėkoju už atsisveikinimo žodžius Socialinės Globos Moterų Draugijos vardu Bronėi Staugaitienei ir draugų vardu Aldonai Vyšniauskienei. Už giedojimą bažnyčioje ir kapinėse R. Mačiulaitienei ir B. Kymantienei.

Mano nuoširdžiausia padėka Bronėi Staugaitienei paruošus šermenis ir išpuošus salę. Ypatinga padėka Antanui ir Audronei Kesminams, kurie lankė Reginą ligoninėje ir man visokeriopa gelbėjo laidotuvių organizavimą.

Ačiū visiems dalyvavusiems bažnyčioje, kapinėse ir šermenyse. Ačiū už man pareikštus gražius užuojautos žodžius asmeniškai ir atvirutėmis.

Vytautas Pumputis



Nuoširdžiai užjaučiame "Dainos Sambūrio" choristą Alfredą Augustinavičių - Augustine ir jo šeimą jo tėveliui Vincui Augustinavičiui mirus.

"Dainos Sambūrio" choristai ir vadovės.



Kviečiame apsilankyti vaikų piešinių parodoje "Seniai, seniai - prieš 1000 metų"

Melburno Lietuvių Namuose  
balandžio 19 d. - gegužės 10 d.  
ir

į apdovanojimų įteikimą per Motinos Dienos minėjimą  
Melburno Entuziastės

Ieškau artimų giminių Mylitos ir Silvijos Normantas, atvykusių į Australiją 1949 metais, kartu su tėvais Felicija ir Silvestru. Mano vardas Sigitas, gyvenu Lietuvoje. Nuoširdžiai Jūsų, Sigitas Padegimas, tel.+370 84 60395

**Laiškai Redakcijai...**

Skaitydami Tėviškės Aidus Nr. 5, 2 psl. nustebau kai skaičiau apie Perth'o bažnyčią. Bažnyčios adresas neteisingas, nes tai Kun. Savicko namų adresas buvo prieš 20 metų. Kun. Savickas mūsų parapijai jau seniai nešvenčia Mišias. Jau labai daug metų kai mūsų pamaldos būna kas sekmadienį 11 val. ryto St. Francis Xavier bažnyčioje, kuri randasi Windsor St. Perth. Mūsų klebonas yra Fr. Paul Pitzen.

Ar galima būtų pataisyti tą klaidą, prašau? Su pagarba, Vytautas Francas, Perth

**Gerb. Redaktore,**

Mano straipsnyje *Dvi šventės Canberros lietuviams* Tėviškės Aidai Nr.5 - Canberros Valdybos pirmininkų pavardžių sąrašas buvo išleista pavardė Rasa Mauragienė. Taip pat tautinių šokių "Audėjėlės" vadovų sąrašas buvo išleista pavardė Mindaugas Mauragis. Aš atsiprašau paliestųjų, nes vadovų leidinyje duoti daviniai. Liudas Budzinauskas

**Atsakymas Vytui P. Šalkūniui**

V.P. Šalkūnas savo straipsnyje "Lietuvių Bendruomenės Namai Melbourne" "Tėviškės Aiduose" nr. 5, 2009, kovo 18 d. psl. 7 "Laiškai Redakcijai" skyrė rašyti, kad jis girdėjo, kad "planuojama nupirkti jam (kunigui) butą, parduodant Parapijos Namus".

Parapijos Taryba savo posėdžiuose šiuo reikalu niekuomet nėra kalbėjusi, svarsčiusi ar diskutavusi.

Tačiau šis klausimas buvo liečiamas 2008 spalio 19 d. Melbourne Lietuvių Katalikų Parapijos neeilinio susirinkimo metu, kur buvo kalbėta, kad lietuvių katalikų parapijos likvidavimosi atveju, visi Melbourne lietuvių parapijiečiai turėtų nuspręsti, kaip tokiu atveju turėtų būti paskirstytas Parapijos turtas.

Melburno Parapijos Taryba

**Vincas Augustinavičius**

1920.06.21 - 2009.03.26



vadovavo. Kurį laiką dirbo "Mūsų Pastogės" redaktorium.

Iširus antrai santuokai, tėvas išvyko gyventi į Lietuvą, kurios labai ilgėjosi. Jis apsigyveno Vilniaus centre, ten įsigydamas butą. Tėvas, gyvendamas Lietuvoje, tuoj subūrė iš užsienio grįžusių lietuvių būrelį, buvo jo pirmininkas, pravedavo susirinkimus. Sužinojęs, kad jo gimtosios Papilės renkama praeties duomenys jis daug tam reikalui pasidarbavo, parėmė pinigais, knygos išleidimui. Jis yra įrašytas Papilės Garbės svečiu.

Velionis gimė mažame Lietuvos miestelyje - Papilėje, netoli Šiaulių, ūkininko šeimoje, kurioje augo penki sūnūs ir dvi dukterys. Vincas buvo jauniausias šeimoje.

Jis dirbo Papilės geležinkelio stoties budėtoju. Būdamas dvidešimties metų vedė Pranę Stupuraitę. Gimė du vaikai: Aldona ir Alfredas.

Užėjus rusams, tėvas sėdo į traukinį ir išvyko į Vokietiją. Trumpam laikui praėjus, mama gavo žinią, kurioje tėvas kvietė ją su vaikais atvažiuoti į Ravensburg.

Mano mama, sesuo, aš ir tėvo brolis Jonas su žmona Emilija susikrovė daiktų į vežimą, pasikinę arklį pasukome link Klaipėdos uosto. Laivu plaukėme į Vokietiją. 1945 metais gimė brolis Zigmąs. Jis mirė 2003 m. Melbourne.

Mama, susitaupiusi šiek tiek pinigų, nupirko namą 18 Primrose Street, Moonee Ponds. Po penkerių metų mūsų tėvai išsikyrė. Tėvas išvyko į Sydney. Ten vedė Rūtą Budrytę.

Sydney tėvas įsijungė į Lietuvių bendruomenę, kurioje aktyviai reikėsi sporte, subūrė šachmatų būrelį, kuriam sėkmingai

Mano bendravimas su tėvu nutrūko jam palikus mūsų šeimą. Žmonos Marijos dėka tėvą aplankiau po penkiasdešimt metų. Radome sunkiai paeinantį, sergantį Alzeimerio liga. Supratome, kad pats save prižiūrėti yra bejėgis.

Tėvui išgyvenus Lietuvoje apie vienuolika metų nusprendėme jį parvežti atgal į Australiją. Mūsų namuose tėvas gyveno vienerius metus, Marijai ir man prižiūrint dvidešimt keturias valandas paroje. Visiškai pablogėjęs jo sveikatai buvome priversti jį patalpinti į Sydenham Springtime senelių namus. Juose pagyvenęs penkis mėnesius, jis užgėso palikdamas skausmą mūsų širdyse.

Mielas, tėve, tegul būna tau gailėstingas Dievas priimdamas tave į savo amžinų namus. Aš lieku dėkingas savo žmonai Marijai, kad galėjome paskutiniais gyvenimo metais būti drauge.

Tu sugrįši į mylimą Lietuvą į savo gimtąją Papilę. Tavo pelenai ilsėsės bendrame šeimos kape.

Liūdi sūnus Alfredas, duktė Aldona, penki anūakai ir dvi proanūkės.

Alfredas Augustinavičius-Augustine

a.a. Vincas Augustinavičiaus laidotuvių metu vietoje gėlių "Tėviškės Aidams" aukojo: po \$20 K. Zdanius, J. Leknius, B. Kymantienė, po \$10 Z. Prašmutaitė, B. Prašmutaitė, D. Lynikienė, M. Igaunienė, A. Šimkus, P. Jakus, D.A. Klimai. Viso \$130.

Nuoširdžiai dėkoju už aukas.  
Alfredas Augustinavičius-Augustine.

**Padėka**

Nuoširdžiai dėkojame kunigui Algirdui Šimkui už pravestas maldas Springvale krematoriume, Ritai Mačiulaitienei už atliktas giesmes. Visiems užjautusiems žodžiu, atvirukais mane ir mano šeimą, "Dainos Sambūrio" choristams, visiems dalyvavusiems mano tėvo Vincas Augustinavičiaus laidotuvių apeigose.

liūdintys sūnus Alfredas, duktė Aldona ir jų šeimos.

**Aukos "Tėviškės Aidams"**

\$100 B. Vaitkus, \$50 J. Valaitienė, po \$10 J. ir J. Songaila (Qld.) ir P. Mažeika.

Nuoširdžiai dėkojame už aukas. "Tėviškės Aidų" administracija

## Spindulėliai

(Klasės mokytoja Rasa Imbrasienė)

### MOKINUKŲ PASAKOS BE GALO...

Vieną kartą aš valgiau riešutus. Trakšt, dantis iškrito. Po kiek laiko užaugo naujas. Vėl valgiau riešutus. Trakšt, dantis iškrito...

Elaina Soliman 8 m.

Kartą gyveno katė ir šuo. Katė vijo pelę ir šuo gaudė katę, ir aš vijau šunį. Buvo katė ir šuo. Katė vijo pelę ir šuo gaudė katę, ir ...

Victorija Fedorko 11m.

Mergaitė pasodino sėklą. Sėkla išdygo. Vėliau pražydė graži gėlė. Gėlė nuvyto. Iš gėlės iškrito sėkla. Sėkla sudygo...

Talia Hachett 7m.

Paukštelis padėjo kiaušinį. Iš kiaušinio išsiritu paukštelis. Paukštelis užaugo ir padėjo kiaušinį. Iš kiaušinio išsiritu paukštelis...

Joana Hackett 8m.

Buvo kartą senutė. Ji turėjo išdykusį katiną. Senutė mezgė megztinį. Senutė užmigo. Katinas pradėjo žaisti su siūlų kamuoliu. Bežaisdamas išardė kamuolį. Senutė nubudo. Suvijo siūlus ir kamuolį ir vėl pradėjo megzti megztinį. Senutė užmigo...

Tomas Brokas 10m.

Gyveno kartą senelė ir senelis. Turėjo jiedu raibą vištelę. Davė vištelei lesti grūdų. Padėjo vištelė kiaušinį. Iš to kiaušinio išsiritu viščiukas. Užaugo viščiukas ir raibą vištelę. Senelis ir senelė davė lesti grūdų. Padėjo vištelė kiaušinį...

Justinas Brokas 8m.

### RUDENĖLIS ATKELIAUJA

Prabėgo karšta vasara Lietuvoje.

Ruduo yra šaltas, vėjuaus ir sunkūs debesys slenka danguje. Vėjas švilpia, šaltas ir stiprus. Medžiai spalvingi ir puošnūs, kai kurie be lapų. Lapai krinta. Žolė nurudusi, sunykusi.

Paukščiai tylūs, liūdni, ruošiasi skristi į šiltuosius kraštus. Žvėrys rūpinasi žiemos atsargomis.

Žmonės eina į namus ir geria karštą šokoladą. Gražu rudenį Lietuvoje.

Gintas Žilinskas.

### :) JUOKO TERAPIJA

Atvykusi į svečius teta klausia savo mažosios giminaitės, ką ji labiau myli: ją ar dėdę.

-Žinoma, kad jus, teta.

-Bet anksčiau tu man vis sakei, kad myli tik dėdę.

-Taip, sakiau, bet mama man paaiškino, kad mes moterys turime būti vieningos.

Pamatęs, kad žmona ir vėl išvirė barščių, vyras pašoko nuo stalo: - Išeinu pietauti į restoraną. Čia nėra jokio pasirinkimo barščiai ir barščiai. Jokio pasirinkimo. - Tu klysti, brangusis. Pasirinkimas yra: gali valgyti arba nevalgyti.

Į gydytojo kabinetą tėvas atveda sūnų ir sako: - Padėkite, daktare. Šis nedorėlis prarijo sliaką.

- Nieko baisaus. Gal net traukti nereikės. Palaukite kol pats išeis.

- Negaliu laukti, - nerimsta tėvas. - Ketinu tuoj pat grįžti prie upės ir meškierioti toliau.



### VELYKOS

Šventės būna religinės, kalendorinės ir valstybinės.

Religinės yra tokios šventės, kurios žymi su religija susijusius įvykius. Šv. Velykos yra Kristaus Prisikėlimo šventė. Lietuvoje, šv. Velykos yra viena iš svarbiausių ir plačiausiai švenčiamų švenčių.

Velykų kiaušinis yra svarbiausias šventės simbolis: jis marginamas, ridenamas, dovanuojamas, Velykinio stalo papuošalas ir nepainiojamas gyvybės simbolis.

Prieš dažant, kiaušiniai yra suskirstomi į dvi grupes, vieni paliekami balti kiti yra nudažomi įvairiomis spalvomis. Balti kiaušiniai išrašomi piešiant ištirpdytu vašku. Tada margučiai įdedami į dažus ir palaikomi. Visas kiaušinis nusidažo, o ten, kur buvo užpašyta vašku, lieka balta. Kitas kiaušinių marginimo būdas yra drožinėjimas. Archeologai galvoja, kad šis būdas buvo naudojamas nuo XI-XV amžiaus. Kiaušiniai drožinėjami aštriu peiliu ar gabaliuku stiklo.

Velykų rytą visa šeima valgo šventinius pusryčius. Pradėti reikia nuo margučių. Šeima išsirenka po

### Kad vaikas augtų sveikas

Brangiausias žmogaus turtas - sveikata. Tai kartojame sau patys, tai dažnai primena ir medikai. Tėvai brangiausiu turtu pavadintų vaikus ir dėl jų sveikatos bei gerovės nedvejodami paaugotų bet ką. Nors dažnai didelės aukos nebūtinai - pakanka išmanyti, ko labiausiai reikia, kad vaikai augtų sveiki. Vienas tokių dalykų yra teisingi mitybos įpročiai.

#### KAIP SVEIKATA GYVENIMO BŪDAS

Gyvenimo būdas turi esminės reikšmės žmogaus sveikatai. Tinkama mityba - vienas svarbiausių gyvenimo būdo aspektų.

Mūsų suvartojamas maistas daro didelę įtaką sveikatai. Vieni produktai puoselėja kūną, suteikia naudingų maisto medžiagų, kiti atvirkščiai - apkrauna organizmo sistemas versdami jį perdirbti daug nevertingų ar nekenksmingų medžiagų.

Vaiko augimą, kalbos, klausos, regos ir kitų svarbių funkcijų vystymąsi, protinę veiklą, intelektą lemia ne tik genai ir auklėjimas, bet ir mityba. Jei valgiaraštis tinkamai subalansuotas, visų reikalingų medžiagų - statybinų, energinių, funkcinių - kūnas gauna iš maisto.

Iki paauglystės vaikai būna labai imlūs ir patiklūs, tėvus ir mokytojus vertina kaip autoritetus, todėl šis laikotarpis tinkamiausias formuoti taisyklingos mitybos įpročius tiek namuose, tiek mokykloje.

#### M A I S T A S SMEGENIMS NUO PAT RYTO

Pusryčiai - dienos pradžia, kai organizmas gauna energinių medžiagų tolesnei fizinei ir protinei veiklai. Tai ypač svarbu vaikams, nes jie pirmoje dienos pusėje užsiima aktyvia protine veikla.

Smegenys sudaro tik 2 procentus žmogaus kūno, bet sunaudoja 20 procentų per parą jam reikalingos energijos. Jos dirba be poilsio - net ir naktį reguliuoja visų organų veiklą.

Smegenys nekaupia jokių atsargų, todėl badaujant kenčia labiausiai. Be to, tai vienintelis organas, kurio ląstelės neatsinaujina. Tad jau per pusryčius mūsų kūno „kompiuteris“ turi gauti pakankamai energinių medžiagų.

Daugiausia energijos kūnui teikia riebalai, o iš angliavandenių gaunama energija pasavinama greičiausiai. Taigi pusryčiams geriausiai tiktų natūralūs

margutį, apžiūri, ar nesuskilęs ir susidažia smailiaisiais galais. Tas, kurio margutis liko nesudužęs, bus sveikas ir ilgai gyvens. Linksmausias Velykų žaidimas yra ridenimas. Margučiai ridenami nuo kalniuko, visiems iš eilės. Kieno



produktai, turintys daug vertingųjų medžiagų ir suteikiantys pakankamai energijos. Patartina rinktis pieną, jogurtus, varškę, sūrius, kiaušinius su natūralia rugine duona, batonu, košes

Riebalai neturėtų vyrauti, tačiau gerai subalansuotas riebalų ir angliavandenių derinys iš ryto žmogui tinka labiausiai. Paruoštą patiekalą pakanka pagardinti esminiais „geraisiais“ riebalais - šaukšteliu aliejaus ar gabalėliu kokybiško margarino.

Patiekalas, kurį greičiausiai paruošia mama, o ir pats vaikas moka pasigaminti, yra sumuštinis. Vaikas tikrai mielai suvalgys sumuštinį, jei jis bus su gabalėliu margarino, griežinėliu neriebios mėsos, kiaušiniu ar varške ir pagardintas ridikėlio ar agurko skiltele, salotos lapu.

#### SVARBŪS TĖVŲ ĮPROČIAI

Paauglystėje formuoti tinkamą vaikų mitybą sunkiausia, mat šiuo laikotarpiu vaikus labiausiai veikia aplinka ir draugai, o šeima - vis mažiau. Paaugliai dažniau renkasi greitai paruošiamą maistą nei mokyklos pietus ir valgo laisvu tarp užsiėmimų metu. Todėl šiuo laikotarpiu tėvai turėtų pasistengti bent netiesiogiai formuoti taisyklingą vaikų mitybą: šeimoje laikytis sveikos mitybos principų, vengti namuose turėti mažaverčių užkandžių, kuo rečiau gaminti ir valgyti menkos maistinės vertės patiekalus.

Kaip šaltas užkandis pusryčiams, priešpiečiams, pavakariams galėtų būti varškės sūreliai, jogurtai, vaisiai, sumuštiniai su natūralia mėsa, žuvis, kiaušiniai. Dabar gaminama vis daugiau ir įvairesnio „funkcinio“ maisto - produktų, papildytų vitaminais, nepakeičiamomis riebalų rūgštimis. Tai ypač svarbu paauglius auginančioms šeimoms. Vietoje ilgai galiojančių kaloringų sausainių, kepinų, kremų tikrai vertėtų rinktis gerą duoną ir vertingomis medžiagomis - vitaminais B, D, E bei nepakeičiamomis riebalų rūgštimis (omega-3) papildytą kokybišką margarino. Pasirūpinkite, kad namuose nuolat būtų ir kokybiškų pieno produktų, vaisių, daržovių - ir užaugusiems jūsų vaikams bus daug lengviau savarankiškai rūpintis savo sveikata.

Virginija VILEMIENĖ

gydytoja dietologė, „Panevėžio balsas“

### Australijos Lietuvių Fondų aukojai:

\$100 E. Margan/Marganavičius (\$515)

a.a Halinos Statkuvienės atminimui:

\$50 E. Margan/Marganavičius (\$565), \$25 J. Balčiūnas (\$4255)

a.a V. Jablonskienės atminimui:

\$25 J. Balčiūnas (\$4280)

a.a Reginos Pumpūtenės atminimui:

po \$50 A&A Kesminas (\$995), S. Meiliūnienė (\$2880), po \$20 V. Savickas (\$390), E. Šurnienė (\$195), Anon, A. Vyšniauskienė (\$180), K&E Stephens (\$40), R. Kenny, Z. Prancūnienė (\$760), D. Didžienė (\$410), A&J Jankevičius (\$45), D. Lynikienė (\$790), A&J Šimkus (\$1305), po \$10 E. A. Tomkinson, I. Tamošaitienė (\$50), D. Danius (\$25), J. Valaitienė, R. Švambarienė, R. Švambarys, S. Simutytė, I. Vilkišienė (\$40), A&G Karazija (\$325), P. Bimba (\$155), V. Savickas, J&R Dagys (\$190)

Valdybos vardu dėkoju už aukas. Audrius Balbata, ALF išdėininkas

Šv. Jurgis. Jurgis (m. 300) - kankinys, antrasis Lietuvos globėjas. Nuo seno garbintas Rytų ir Vakarų bažnyčiose. Ant jo kapo Diospolyje, Palestinoje, pastatyta bažnyčia buvo lankoma maldininkų nuo IV a. Jis buvo krikščionis kareivis, nukankintas Palestinoje. Viduramžių kryžiaus žygių dalyviai jį buvo pasirinkę savo globėju, taip Jurgio kultą išplatindami po visą Europą. Jis tapo daugelio valstybių ir miestų globėju. Jurgis laikomas arklių ir apskritai gyvulių globėju nuo ligų. Visoje Lietuvoje buvo tikima, kad per Jurgines negalima nieko dirbti laukuose su arkliais, nes tai - jų šventė. Šv. Jurgis būdavo prašomas atraktinti žemę, duoti gavinančių rąsą, leisti augti žolei.