

Radvilaitė

RADVILIŠKIO RAJONO LAIKRAŠTIS MOTERIMS

Nr. 1

1991 m. gruodžio 7 d.

Kaina 50 kap.



UŠU rankose — naujo, moterims skirto laikraščio „Radvilaitė“ pirmasis numeris. Kodėl pasirinkome laikraščiui tokį pavadinimą? Juk Barbora Radvilaitė su mūsų miestu neturi nieko bendra. Taip. Tačiau mus su šia istorine asmenybe sieja Radvilų vardas: miestą įkūrė ir ilgai valdė Radvilų giminė. Tad mes šiandien tarsi esame perėmusios anų, kadaise gyvenusių Radvilų dukrų svajones, troškimus... Ir anais laikais moteris siekė gėrio, grožio, norėjo daugiau, negu leido aplinkybės.

Mūsų himne giedame: „Iš praeties tavo sūnūs te stiprybę semia“. Kas yra žmogus be praeties, be savo šaknų? Tas giliąsias — gyvasties, jėgų, ištvermės teikiančias — šaknis mes ir norime priminti savo laikraščio pavadinimu.

„Radvilaitė“, skirta tik Jums, leidžia Lietuvos Moterų Draugijos Radviliškio rajono Taryba. Šiame spausdinyje Jūs rasite straipsnių apie moterų organizacijų darbus ir rūpesčius, kaip ir kuo gyvena moteris šiandieninėje Lietuvoje, kai mes džiaugiamės Nepriklausomybe ir pasaulio pripažinimu, bet turime įveikti didžiulius ekonominius sunkumus.

Nebus apeltos ir šeimos problemos, didysis moters pašaukimas — Motinystė, vaikų auklėjimas. Rašysime, kaip į mūsų gyvenimą sugrąžinti dvasingumą, kitas per bolševikmetį prarasas sąvertybes.

Kad ir koks sunkus bebūtų metas, moteris visuomet lieka moterim: domisi madomis, kosmetika, kulinarija. Stengsimės šiais klausimais Jums pateikti įvairių praktiškų patarimų.

Prisiminsime kai ką ir iš senųjų laikų, ypač tuos Lietuvos ir rajono puslapius, kuriuose minimi moterų vardai. Pabandysime ir „senelės skrynioje“ paieškoti naudingų patarimų.

Laikraštis stiprus savo ryšiais su skaitytojais. Laukiame Jūsų laiškų. Rašykite, jei Jus kas pradžiugino ar nuskriaudė, pasidalinkite, kaip Jums sekasi gyventi, auklėti savo vaikus.

Jeigu Jums iškyla kokių nors neaiškumų — klauskite. Mes paprašysime į juos atsakyti tuos reikalus išmanančių žmonių.

Kol kas „Radvilaitė“ nedidukė, aplankys Jus kas antrą savaitę. Ateityje, jeigu prasigyvensime, susitikinėsime dažniau, leisime didesnę.

Tikimės, kad „Radvilaitė“ taps Jūsų gera draugė!

REDAKTORĖ



BARBORA Radvilaitė — Lietuvos didžioji kunigaikštienė ir Lenkijos karalienė, Zygmanto Augusto antroji žmona, Renesanso epochos moteris, visoje Europoje garsėjusi savo išsilavinimu ir protu.

Vilniaus kašteliono ir vyriausiojo etmono Jurgio Radvilos duktė, gimė 1520—22 (?) metais. Jos brolis istorijoje žinomas Mikalojaus Radvilos Rudojo vardu, pusbrolis — vėlesnis Vilniaus vaivada, Lietuvos kancleris ir etmonas Mikalojus Radvila Juodasis.

Radvilų giminė XV—XVI amžiuose iškilo į pirmąsias Lietuvos didikų eiles, valstybės gyvenime vaidino labai svarbų vaidmenį, tuo kėlė

GARSĖJUSI EUROPOJE

kitų giminių pavydą ir priešiškumą. Šita aplinkybė atsiliepė Barbaros likimui.

Jaunutė išleista už seno vyro, netrukus ji liko našlė. Po žmonos Elzbietos Habsburgaitės mirties su kaimynystėje gyvenusia Barbora susipažino ir visam gyvenimui ją pamilo Zygmantas Augustas. 1547 metų rugsėjo mėnesį brolių Radvilų pastangomis karalius slapta susituokė su jų seserimi.

Didelį Lietuvos bajorų ir Lenkijos ponų, karalienės Bonos — savo motinos — pasipriešinimą turėjo įveikti Zygmantas Augustas, kol pasiekė, kad Barbora būtų oficialiai pripažinta didžiąja Lietuvos kunigaikštienė ir galų gale Lenkijos karaliene, kuria ji buvo vainikuota 1550 metų pabaigoje.

Karalienė mėgo baltą, juodą ir raudoną spalvas. Kai ji, pasipuošusi gausybe perlų, važiuodavo savo prašmatnia juoda žirgais kinkytą karieta, atsidūmusi į purpuro spalvos atlasinės pagalvės, praeiviai neatitraukdavo nuo jos akių. Ji buvo laikoma viena gražiausių moterų to meto Europoje.

Tačiau laimė truko neilgai — karalienė jau nepagydomai sirgo. Kokia liga ją graužė? O gal ji buvo nuuodyta? Neaišku...

Barbora mirė 1551 metų gegužės aštuntąją, pareiškusi norą būti palaidota Lietuvoje. Senyvas karalius jos kūną iš Krokuvos iki Vilniaus visą kelią lydėjo, eidamas pėsčias ar jodamas ant žirgo. Barbora palaidojo Katedros koplyčioje.

S. ALINSKAITĖ

SĖKITE GĖRĮ

Kai pavasarį parskrenda paukščiai, su džiaugsmu ir viltimi žvelgiamė į ateitį. Kai rankose laikome pirmąjį laikraščio numerį, tikimės, kad jis taps kasdieninis palydovas, draugas, patarėjas. Džiugu, kad mūsų rajone pradėdamas leisti dar vienas laikraštis „Radvilaitė“, kurio įkūrėjas — mūsų nepavargstančios moterys.

„Radvilaitės“ redakcijai linkiu kūrybinės ugnelės, kuri neužgestų, ir atsiradus sunkumams. Nepamirškite, kad ir mes, vyrai, ieškome patarimų, kaip stiprinti šeimą, auklėti vaikus, esant reikalui, patiems pasigaminti skanius pietus.

Tegul kiekvienas „Radvilaitės“ sakiny s mūsų širdyse sėja gėrį.

V. SIMELIS

Radviliškio rajono valdytojo pavaduotojas

MOTERŲ DRAUGIJOJE



Kaip ir kasmet, taip ir šį rudenį Lietuvos Moterų Draugijos rajoną tarybų pirmininkės susirinko į savo tradicinę kasmetinę konferenciją. Tačiau... ir salė nedidukė, ir atvyko

Susirinkusias pasveikino ir sėkmės palinkėjo Lietuvos Respublikos Aukščiausiosios Tarybos deputatė Rasa Rastauskienė. Ji neseniai grįžo iš JAV. Ten domėjosi daug kuo, ypač moterų problemomis, turėjo gerą progą palyginti, kaip kai kurie klausimai spręsdžiami ten ir pas mus. Beveik nė viena moteris neišvengia savo didžiojo pašaukimo — motinystės. Amerikoje gimdymo skyriai ligininėse jaukūs, su gėlėmis, gimdyves kada panorę gali aplankyti artimieji. Kada pas mus bus taip?

gedija. Apie tai kalbėjo Lietuvos biržos konsultantai patarėjai profesorius Edvardas Jančiauskas ir Albertas Slekys. Jie davė patarimų, kaip ginti moteris, atleidžiamas iš darbo, aptarė darbuotojų perkvalifikavimo problemą.

Lektoriai susilaukė gausybės klausimų. Į diskusiją įsijungė ne vien seminaro dalyvės, bet ir viešnia — AT deputatė R. Rastauskienė.

Pirmininkės papasakojo, ką jos veikia vietose, kaip užsidirba lėšų savo organizacijai ir labdarai.

GERAS ŽODIS, PATARIMAS, PARAMA

mūsų mažiau — tik pačios didžiausios entuziastės. Nei gėlių, nei suvenyrų, nei vakaronių, kaip kad būdavo anksčiau. Švenčių laikai praėjo, kiekvienas turi tik tai, ką pats užsidirbo. Ne išimtis ir Moterų Draugija, kuri „gyvena“ iš leidybos, o ši kaip sustojo per blokadą, taip iki šiol ir neatsigauna...

O ką gi dabar gali duoti, ką davė seminaras? Taip labai šiandien visoms reikalingų žinių, nuoširdų pokalbį apie šiandieną ir rytdieną, ryžtą ir toliau dirbti tą darbą, kuriam atiduoti ne vieneri metai.

Juk didelių lėšų tam nereikia. Gerai, kad dabar nors pradeda apie tai galvoti ir kalbėti. Gal ir pati situacija kada pasikeis į gerąją pusę.

Prasideda butų privatizacija, su ja išskyla daugybė problemų. Apie tai, kaip pirkime butus, kalbėjo Komunalinio ūkio ir paslaugų departamento juristė Jūratė Kleinauskienė.

Visas laikmečio paradoksas ir dramatismas atsiskleidžia, svarstant problemą „Darbas ir moteris“. Aišku, būtų gerai, kad moterys galėtų gyventi nedirbdamos, bet dabar jų atleidimas iš darbo tampa tikra tra-

vinginyje kalbėjo ir Draugijos pirmininkė Vanda Klikūnienė, jos pavaduotoja Nijolė Steponkutė.

Nepamiršti vargšų, vienišų, nelaimingų žmonių, palaikyti ryšius su kitomis moterų organizacijomis, padėti vienos kitoms — tokie turi būti mūsų darbai. Jais garsiai nepasigirsi, tačiau jie labai reikalingi. Geras žodis, patarimas, parama — svarbiausia, ką mes šiandien galime duoti kitiems.

A. CESNULEVIČIENĖ
Rajono Moterų tarybos
pirmininkė

MES — ESAME, VEIKIAME!

Pokalbis su Lietuvos Moterų Draugijos pirmininkės pavaduotoja Nijolė STEPONKUTE.

Gruodžio 14-ąją sukanka metai, kai buvo įkurta Lietuvos Moterų Draugija. Kokie buvo šie pirmieji metai?

Dirbome. Kūrėsi draugijos miestuose ir rajonuose, registravosi savivaldybėse. Keitėsi požiūris į mūsų organizaciją. Pradžioje — skeptiškumas, kartais net priešiškas, o dabar — vis daugiau pritarimo, raginimo dirbti, padėti moterims ginti jų teises. O jos, nors įstatymais garantuotos, deja, dažnai pamiršamos vietinių valdininkų.

Kaip konkrečiai padedate moterims?

Visų pirma, teikiame informaciją ir konsultuojame. Draugijoje dirba profesionalus juristas, kuris telefonu

ar priėmimo metu atsako moterims į klausimus, suorientuoja, kur reikėtų kreiptis, nurodo kompetentingos organizacijos adresą, telefoną.

Miestuose ir rajonuose draugijos dirba įvairiai, pasirinkusias savitą, sąlygų padiktuotą kryptį. Na, o respublikinės tarybos veikloje kas šiuo metu svarbiausia?

Stengiamės išnaudoti momentą, kai mumis domisi pasaulis. Stipriname kontaktus su kitų šalių moterų organizacijomis, stengiamės įrodyti, kad mes irgi egzistuojame.

Tikriausia, tuo tikslu ir buvo organizuota paroda Varšuvoje?

Taip. Paroda vadinosi „Lietuvos moterų darbai“. Eksponavome tapybos darbus, savo programą parodė Kauno grožio teatras „Gabija“. Šiuo sudėtingu momentu mes demonstravome norą bendrauti, būti gerai

kaimynais, nežiūrint į jokiais politines aistras. Mūsų draugijos tikslas — skleisti gėrį, grožį, gerumą, ypač dabar, kai taip labai jų trūksta.

O kokie Jūsų kelionės į Daniją rezultatai?

Jau antrą kartą Danijos moterų organizacijos kvietimu viešėjau šioje nuostabioje šalyje. Perna Kopenhagoje vykusiam moterų teisių gynimo seminare mes buvome tik stebėtojos. O šiemet prie bendro stalo sėdėjome su Lietuvos vėliava, skaitėme pranešimą apie Lietuvos moterį padėti.

Kuo praktiškai naudingas dalyvavimas tokiuose renginiuose?

Pasaulyje informacija — labai brangus dalykas. Dalyvaudamos Europos moterų konferencijoje, kurioje buvo aptariamoms moterų diskriminavimo problemoms, mes asmeniškai susipažinome su garsiausiu pasaulio moterų organizacijų lyderėmis. Baltijos tautas atstovavome trise: Anita Stankevičia, Latvijos moterų lygos prezidentė, ir mes dviese iš Lietuvos Moterų Draugijos — Viktorija Zedytė (Klaipėda) ir aš.

Mumis labai domėjosi. Suomės ruošiasi mus aplankyti šiemet, o danės pavasarį suorganizuos mūsų draugijai seminarą. Labai nori palaikyti nuolatinius ryšius su mumis Vokietijos moterims.

Mus tris priėmė į Internacionalinį moterų aljansą (organizacija įkurta 1902 m., dabar veikianti prie Jungtinių Tautų). Šios organizacijos narės — moterys iš viso pasaulio.

Pradžia visada sunki. Bet, sako, gera pradžia — pusė darbo...

Tikiuosi. Mes ilgai, ramiai ir kantriai dirbome. Pradeda ryškėti rezultatai. Štai ir spaustuvininkai pradžiugino: išėjo mūsų parengti leidinukai „Stalo serviravimas“ bei patarimai moterims „Būk graži“.

Dėkoju už pokalbį. Linkiu sėkmės!

MINTYS IŠ MALDOS



„KAIP DANGUJ,
TAIP IR
ANT ŽEMĖS...“

Prieš gerą mėnesį subaltavo pirmosios snaižės, sutreškėjo pirmasis ledukas. Neilgam. Vėl rūkas, vėjai, lietus, telkšo klanai... Per ilgai užsitęsė ruduo. Visiems įgrisęs, niekam nenaudingas. Reikia žiemos. Nors ir su šalčiais, sniegu, pūgomis. Lietuvos laukams reikia ramybės, reikia poilsio.

Neduok, Dieve, Lietuva — be žiemos. Ilgai gąsdino žmones kainų pakėlimas. Pakėlė. Žmonės suprato: būtina, kitaip negalima, be to, — kompensacijos. Neilgam. Kainos vėl šoktelėjo. Baigiame priprasti ir prie jų Deja, vėl artėja... Prasidėjo privatizacija. Užstrigo. Prasidėjo žemės reforma. Užstrigo. Prasidėjo butų pardavimas. Užstrigo. Per ilgai užsitęsė reformos. Niekas nesiryžta rimtai ko nors imtis. Reikia valdžios vyrams ryžto. Lietuvos žmonėms reikia perspektyvų.

Neduok, Dieve, Lietuva — be vilties. J. M.

Moteris liko be darbo

Radviliškio darbo birža veikia nuo š. m. kovo 1 d. Iki gruodžio pirmosios joje įregistruoti 172 bedarbiai, iš jų 101 moteris. Per biržos veiklos laiką įdarbinta 50, bedarbio pašalpą gauna 12 moterų.

Mūsų birža — didelės žmogaus tragedijos — darbo netekimo — rezultatas. Daugiausia mūsų duris varsto moterys. Ateina dabar dažniausiai dėl etatų mažinimo iš darbo atleista vargšė su savo bėda ir verkia.

Mūsų pareiga — jai padėti. Anksčiau mes teikdavome vien informaciją, kur yra kokia darbo vieta. Dabar tiriamo, kokia darbo pasiūla, kokia paklausa.

Atėjusia moterį išklausinėjame: koks jos išsilavinimas, ką galėtų dirbti. Jei dabar pat neturime ko jai pasiūlyti, pagal tam tikrus punktus registruojame bedarbio pašalpą gauti. Keista, bet ne kiekviena su tuo sutinka — pašalpą laiko išmalda, nenori imti. Matyt, dar turi iš ko gyventi. O reikėtų mastysena keisti — jei Vyriausybė numatė tokią paramą, ne gėda ja ir pasinaudoti.

Trišalė komisija prie Radviliškio darbo biržos, vadovaujama rajono Valdybos pirmininko pavaduotojo V. Simelio, sudarė „Moterų užimtumo programos kryptis“. Programa parengta, atsižvelgiant į esamas sąlygas, tačiau negerai, kad jos keičiasi: prasidėjo privatizacija, viešas akcijų pasirašymas, netgi numatytas įdarbinimo kvotas vykdo ne visos įmonės.

Prasidėjo nauji procesai bedarbio skaičių dar padidins. Kokia išeitis? Organizuoti naują gamybą? Tam reikia patalpų, mašinų, žaliavų. Iš kur visa tai gauti? Viešieji darbai? Šiuo metu tokių irgi nereikia.

Lengviau galime padėti vienišoms motinoms, invalidėms. Yra gerų jas palaikančių įstatymų, tik ne visos tai žino. Dabar atėjo toks metas, kada

pačiai reikia jais domėtis, aiškintis, ieškoti galimybių.

Dažniausiai darbo ieško moterys su aukštesniu ir spec. viduriniu išsilavinimu, ypač — ekonomistės ir buhalterės, vaikų darželių auklėtojos, mokytojos. Etatai mažinami ir mieste, ir kaime. Ne visoms turime darbo pagal specialybę. Vienos nebesirenka — eina ten, kur pasiūlome. Kitos, ypač kaime, negavusios tinkamo darbo, žada auginti gyvulius, kopūstus...

Šiuo metu visuomenėje padidėjo pagarba „valdiškam“ darbui. Žmonės pradeda jį branginti. Smarkiai sumažėjo atleistų už pravaikštas, kitus darbo drausmės pažeidimus.

Mes jaučiamės reikalingos žmonėms ir stengiamės jiems padėti. Sumanymų turime daug, tik kol kas ne visus galime įgyvendinti. Tikime, kad nedarbą padės sumažinti mažosios įmonės. Patekusios į kritinę padėtį, moterys pačios ims galvoti, kuo užsiimti: megzti, siūti, austi... Išsims patentą ir dirbs. Juk kiekvienas žmogus turi neišnaudotą rezervą, kurių dažnai ir pats nežino. O čia — galimybė pasireikšti. Mes galime ir paremti — pradžiai duoti beprocentinę bedarbio paskolą. Tik vėl — retas nori ją imti, juk gražinti reikės, ir neaišku — rubliais ar litais. Lietuviai nepratę rizikuoti.

Mūsų galimybės, deja, ribotos, tačiau mes raginame visas rajono moteris, praradusias darbą — kreiptis į mus. Stengsimės padėti.

I. URBELIENĖ
Radviliškio darbo biržos
direktorė



BIBLIOTEKOSE

Siais metais „Vagos“ išleista knyga „Aleksandra Staškevičiūtė“ turėtų sudominti ne vieną. Tai idomus ir išsamus pasakojimas apie ilgameitės operos ir baletų teatro solistės gyvenimą ir veiklą.

Norisi moterims parekomenduoti neseniai mirusio žinomo lietuvių kalbininko J. Pikčilingio parengtą knygėlę „Sparnuotu žodžiu apie žodį“. Tai įdėmių ir šmaikščių aforizmų bei posakių rinkinys apie kalbą, jos vietą, reikšmę žmogaus ir tautos gyvenime.

Respublikoje knygas pradėjo leisti ir naujai įsikūrusios leidyklos, susivienijimai. Įdomų leidinuką išleido Eksperimentinė technikos paminklų restauravimo įmonė. Tai A. Žarskaus „Rėdos ratas“. Knygelė supažindina su svarbių lietuvių kalendorinių švenčių — Rasos, Ilgių, Kalėdų, Gavėnios — kilme, prasme, aibeigomis. Ji turėtų sudominti kiekvieną šeimą.

Valstybinės leidyklos centras išleido L. Paleckio knyga „Namuose ant Pasadnos ulyčios“. Tai idomus pasakojimas apie šiauliečių — aktorės S. Jakševičiūtės ir advokato K. Venclauskio — šeimą. Tai — Didžioios šeimos odisėja, odė Mamai, išauginusiai ir išleidusiai į gyvenimą daugiau kaip šimtą svetimų vaikų.

R. KAZLAUSKAITĖ

KNYGYNUOSE

„Pasaulinės literatūros bibliotekos“ 10-oji knyga „Sventasis raštas“. Antrijį Senojo Testamento tomas iš lotynų kalbos vertė J. J. Skvireckas. 13-oji knyga — „Senovės Rytų poezija“, įvairių žanrų kūrinių, atspindintys senovės žmonių pasaulėjautą ir kultūrą. 71-oji knyga — žymiausio Amerikos klasiko Henrio Džeimso „Moters portretas“.

Lietuvių filosofo A. Maceinos (1908—1987) III „Raštų“ tome skelbiami egzistencinės filosofijos stiliu mi, eseiškai parašyti darbai, kurie sudaro ciklą, skirtą Dievo ir žmogaus santykiams nušviesti.

L. Karsavinas (1882—1952) — filosofas, istorikas, Lietuvos Vytauto Didžiojo ir Vilniaus universitetų profesorius, Sibiro tremtinys. „Europos kultūros istorija“ — jo fundamentalus penkiamis darbas. Pirmasis veikalas tomas — tarsi ivadas mūsų kultūros istorijon.

J. Savickis (1890—1952) — diplomatas, rašytojas. Jo kūryba artima ekspresionizmui, nors joje yra ir realizmo, impresionizmo, simbolizmo bruožų. Jo „Raštų“ I tome spausdinamos novelės ir didelis pluoštas apsakymų, II — apysaka „Mano geriausias draugas“ ir romanas „Sventoji Lietuva“.

Visos šios knygos skiriamos jas užsakiusiems. Kviečiame prenumeratorius nedelsiant jas atsiimti.

A. SAVICKIENĖ

MOKYKIMĖS TAUPYTI

Prasidėjo žiema. Prognozės nedžiugina: mažai turime energetinių resursų, matyt, ne kasdien būsime aprūpinamos šiltu vandeniu, gerokai mažiau šildys butus, prisieis vis daugiau mokėti už elektrą, vandenį, dujas. Vadinasi, teks išmokti taupyti. Kaip tai daryti? Gal jums nors truputėlį padės keletas faktų, skaičių ir patarimų.

Plona srovele iš nesandariai užsukto čiaupo bėgantis vanduo per 45 sekundes pripildo stiklinę. Per valandą į kanalizaciją nuteka 80 stiklinių — 20 litrų vandens. Per parą — 480 litrų. O jeigu teka karštas vanduo? Specialistai teigia: jei karštas vanduo teka degtuko storio srovele, per metus prarandame tiek vandens, kad užtektų vienam butui apšildyti ištisus du mėnesius.

Dažniausiai pasitaikantys čiaupo gedimai: nebesulaiko vandens ar jie

„persukami“. Stenkitės atsukti ir užsukti čiaupus tolygiai, netaisiai. Sugedusį čiaupą taisykite tuoj pat.

Dviejų kambarių butui apšildyti kas valandą katilinėje reikia sukurenti du kilogramus anglies. Jeigu neužtaisyti langų ir durų plyšiai, neužsandarintos orlaidės, — šilumos prireikia dvigubai daugiau. O kas apskaičiuos šilumos nuostolius, kai mes be reikalo atidarinėjame balkono duris?

Racionalus elektros energijos vartojimas bute duoda labai didelį efektą. Nesunku įprasti be reikalo nedeiginėti ir laiku užgesinti elektros lemputes. Prisiminkime, kad trečdalis elektros energijos buitijai išeikvojamas apšvietimui. Įdėmiai apžvelkime savo butą ir pamąstykite, ar tinkama jo apšvietimo sistema. Neracionalu naudotis sietynu, kaip pagrindiniu apšvietimu. 10—15 procentų apšviestumas sumažėja dėl nešvarių lempučių ar gaubtų.

Laiku atšildykime šaldytuvą. Išimdamos ar įdėdamos produktus, kuo greičiau uždarykite jo duris.





MŪSŲ SKELBIMŲ SKYRIUS

Lietuvos Moterų Draugijos Radviliškio rajono taryba nuoširdžiai užjaučia
Genovaitę Česienę
dėl mylimos mamytės mirties.

LABAS IR SUDIE...

GIMTOJI KALBA

Zodi, prikalk mūsų dvasią...
Just. MARCINKEVICIUS

Savas ir gražus paprotys sutiktą pažįstamą, bendradarbi, bičiulį ir šeimos narius maloniai pasveikinti ir gero palinkėti. Sveikindamiesi žiūrime į akis, o jos be žodžių byloja: „Džiaugiuosi sutikęs, džiaugiuosi matydamas“.

Sveikinantis reikšmingi ir gestai, ir laikysena, ir žodžiai. Kokie jie labiausiai tinka? Dažniausiai vartojamas senas baltiškios kilmės žodis „labas“, o šalia vartojami daiktavardžiai „rytas“, „vakaras“, „diena“, net „naktis“. Kartais abejojama, kaip geriau sakyti: „labas rytas“ ar „labą rytą“? Abi formos taisyklingos, drąsiai vartokime tą, kuri labiau patinka.

Neįprasta ir nereikėtų sakyti „ge-

ra diena“ ar „gerą dieną“.

Iškilmingai ir pagarbiai skambėdavo namų slenkstį peržengusio svečio sveikinimas „Tegul bus pagarbintas“ ar „Garbė Jėzui Kristui“. Deja, retai jį beišgirstame.

Artimuosius, draugus ir vaikus galima sveikinti ir žodžiais „labas“, „labutis“, „labučiai“, „sveiki“, „sveikučiai“, „sveiks drūts“, „sveiki gyvi“.

Eidami pro dirbantį žmogų, kartais nežinodavom, ką sakyti, nes vengdavom seno gražaus tėvų ir senelių linkėjimo — sveikinimo „Padėk, Dieve“. Juokaudami linkėdavom net „skalsaus darbo“.

O atsiveikindami vis dažniau, drąsiau ir tvirčiau sakome „sudie“, „su Dievu“, kuris pakeis tą svetimą, šaltą ir oficialų „viso gero“.

N. NEJIENĖ

BUK GRAZI

Kiekvieną laisvą minutėlę

Jūs užsiiminėjate fizine kultūra? Darote rytmetinę mankštą? Deja, tik nedaugelis moterų į šiuos klausimus atsakys teigiamai. Dažniau išgirs, kad norėtų... tik, va, to laiko...:

O juk laiko reikia visai nedaug. Kiekvieną laisvą tarp darbų minutę galima panaudoti savo sveikatai ir [tai ne mažiau svarbu!] grožiui.

● Rytą, pakilusios iš patalo, pereikite per kambarį ant pirštų galiukų. Stenkitės, kad tuo metu nugara būtų labai tiesi. Įtempkite sėdmens ir kojų raumenis, paskui juos atpalaiduokite.

● Klodamos lovą, šluostydamos nuo baldų dulkes, grindis, ką nors nuo jų keldamos, pratinkitės lenkti ne nugarą, bet kelius. Tegul kelio sąnarys visą laiką turi darbą! Prītūpdamos kelius praskėskite, stenkitės remtis kojų pirštais.

● Rankoms irgi reikalingas krūvis! Kada šluostote dulkes nuo spintų ar viršutinių lentynų, valote vo-

nioje plyteles, ištieskite rankas taip, kad įsitemptų visi raumenys, dirbkite pakaitomis dešine ir kaire ranka. Jei reikia ką nors perstatyti, pernešti, — nevilkite grindimis, bet pakelkite. Įtempkite rankų raumenis, o kojos tegul būna tiesios.

● Neieškokite atramos, įlipusios į autobusą, nečiupkite už rankos vyro, neįsikibkite į artimiausios sėdynės atlošą. Mokykitės išlaikyti lygsvarą, spyruokliuodamos keliais, kratydamą priimkite kojų pirštais.

● Stebėkite savo laikysena. Jei ji tiesi, graži — moteris atrodo ir jaunesnė, ir geriau jaučiasi. Išžiūrėkite į keleivius autobuse. Dienai baigiantis, daugelis kūprinas, nuleidžia galvą, remiasi į ką pakliuvo. Nepasiduokite tam natūraliam pavargusio žmogaus norui! Stovėkite, iškėlusį galvą, ištiesusi pečius. O jeigu jums užleis vietą, stenkitės sėdėti tiesi, į atkalnę remkitės visu stuburu. Stenkitės nesikūprinti, eidamos gatve (net jei abiejose rankose krepšiai), lipdamos laiptais, besirušdomos namie ar dirbdamos sode, darže. Aukščiau galvą, nugara tiesi, pečiai lygūs!

● Stenkitės kuo daugiau vaikščioti pėstute, — energingai, greitai tempu. Giliai kvėpuokite pro nosį. Kai jūsų niekas nemato, paėjękite ant pirštų, kulnų. Prasižergusios atsistokite ant pirštų ir pastovėkite, kol pajusite, kad į kojas atplūsta šiluma.

● Stovėdamos eilėje, sėdėdamos

prie rašomojo stalo, žiūrėdamos televizorių, iš visų jėgų įtraukite pilvą, tarsi norėtumėte, kad jis paliestų stuburą. Tuo pačiais metu itempkite klubų ir sėdynės raumenis. Po to atsipalaiduokite. Jeigu norite turėti plokščią pilvą, šį pratimą atlikite kasdien po 3—4 kartus.

Atsiminkite, ne begalinis pratimo kartojimas, o jo jėga stiprina raumenis. Atpalaiduodamos, o po kelių sekundžių vėl įtemdamos vieną ar kitą raumenų grupę, pasistenkite, kad jūsų pastangos būtų pakankamai didelės. Pabandykite! Kiekvieną laisvą minutę.

Parengta pagal „Ladą“

Kai atšala

Orams atšalus, vėl rūpestingai reikia prižiūrėti veido odą, nes ji šalčiui žymiai jautresnė, negu karščiui. Vėdas bijo netgi šaltesnio vėjo.

Nereikia rytą, prieš išeinant į lauką, praustis ar tepti veidą kremu, nes ir pačiame riebiausiame kreme yra apie 25 proc. vandens. Garuojant drėgmei, vėdas atvėsta ir oda džiūsta. Jei oda sausa, vakarais, kad ją atgaivintumėm, tepkime grietine, kefyru, sviestu, aliejum. Neužmirškime ir kaukių. Jas darykime iš riebalų, kiaušinio trynio, varškės, vitaminų, juos atskiedę arbata, sulčiais, pienu, pasūdytu vandeniu.

Leidėjas — Lietuvos Moterų Draugijos Radviliškio rajono tarybos įmonė „Radvilaitė“.
SL 1193. Tiražas 700 egz.

Redaktorė
A. ČESNULEVICIENĖ

Spauda — iškilioji, apimtis 0,5 sp. lanko. Rinko ir spausdino Radviliškio valst. spaustuvė. Užsakymo Nr. 1834