

SVEIKINIMAI

ŠVIETIMAS

LENKIJOS LIETUVIŲ MOKYTOJŲ KONFERENCIJA – Seinų lietuvių „Žiburio“ inf.	5
TIK VIENERI METAL... O GAL JAU VIENERI METAL... – Jolanta Jonušonytė	11
GERA PAŽINTI SAVO TAUTOS PRAEITĮ IR DABARTĮ – Seinų lietuvių „Žiburio“ inf.	12
PUNSKO LICĖJAUS MOKINIŲ IŠVYKA Į BAVARIJĄ – Vaiva Vaicekuskaitė	14
NAUJI VĖJAI PUNSKO MUZIKOS MOKYKLOJE – Božena Bobinienė	15

MŪSŲ INTERVIU

Kaip rasti pusiausvyrą savo gyvenime? – Irena Gasperavičiūtė	6
---	---

KULTŪROS BARUOSE

ANDRINĖS, UŽADVENCIS – Aldona Vaicekuskienė	9
--	---

SPORTAS

PUNSKO LICĖJAUS KREPŠININKIŲ LAIMĖJIMAI – Vaiva Vaicekuskaitė	17
--	----

KNYGŲ LENTYNOJE

GYVENIMO VERGAI – Jurgita Stankauskaitė	18
--	----

SVEIKA GYVENSENA

KALĖDINĖ AROMATERAPIJA – Rasa Žukauskienė	20
--	----

KALBOS KERTELĖ

APIE KŪČIAS IR KALĖDAS – Birutė Burdinaitė-Ołów	23
--	----

ĮVYKIAI, PROBLEMAS, NUOMONĖS

LENKIJOS LIETUVIŲ DRAUGIJOS 2024 METŲ RENGINIAI – LLD inf.	24
---	----

SPAUDA RAŠĖ

LIETUVOS ŽINIASKLAIDA	25
-----------------------------	----

SKELBIMAI

Viršeliuose:

Šv. Kalėdoms atėjus (Valdo Žilionio nuotr.)

Gruodžio speigas (Valdo Žilionio nuotr.)

REDAKCIJOS ADRESAS

16-515 Puńsk, ul. A. Mickiewicza 23

tel. (+48) 87 5161 416

www.e-ausra.pl

ausra@o2.pl

LEIDŽIA

Lenkijos lietuvių draugija

16-500 Sejny, ul. Wileńska 9

tel. / faks. (+48) 87 5162 125

VYR. REDAKTORĖ Irena Gasperavičiūtė

REDAKCIJOS SEKRETORĖ Alicija Krakauskienė

STILISTĖ, KOREKTORĖ Birutė Burdinaitė-Ołów

TECHN. REDAKTORĖ Aldona Jonušonytė

KORESPONDENTĖS: Jurgita Stankauskaitė,

Rasa Žukauskienė, Božena Bobinienė

Spausdino „Aušros“ leidyklos spaustuvė.

Numeris pasirašytas spaudai 2024-12-23

Rankraščiai taisomi ir trumpinami redakcijos nuožiūra. Redakcijos nuomonė nebūtinai sutampa su autorių nuomone.



Publikacja wyraża jedynie poglądy autora/ów i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji. Leidyje reikiama tik autoriaus (-ių) nuomonė ir ji negali būti tapatinama su oficialia Vidaus reikalų ir administracijos ministro pozicija.

Projektą „Lenkijos lietuvių gyvenimo atspindžiai“

iš dalies finansuoja

Medijų rėmimo fondas

(gauta parama projektui

– 10000 eurų).

MRF

MEDIJŲ RĖMIMO FONDAS

Mieli skaitytojai!

IRENA GASPERAVIČIŪTĖ

Vėl su viltimi pradėsime Naujuosius, laukdami, ką jie atneš mums. Mūsų bendruomenei besibaigiantys nebuvo blogi – daug kultūrinių įvykių, daug padarytų darbų. Tačiau jie atnešė ir pasikeitimų: Lietuvoje išrinkta nauja valdžia, pas mus keitėsi (nors ir ne visa) Lenkijos lietuvių bendruomenės valdyba. Naujoji valdyba posėdžiaavo jau du kartus. Kol kas entuziazmo netrūks ta, jau suplanuoti artimiausi darbai, perspektyva per visą kadenciją irgi aiški: vienas iš didesnių darbų – rasti tinkamą ir atitinkantį suvalkiečių poreikius kultūrinės veiklos institucionalizavimo modelį. Tai buvo iškelta per rinkiminį Lenkijos lietuvių bendruomenės tarybos posėdį. Bėda ta, kad Seinuose vis dėlto tokio tinkamo modelio kol kas nesurasta. Punsko lietuvių kultūros namai – vienintelė kultūros įstaiga mūsų krašte, kuri, galima sakyti, dirba be didesnių problemų. Jų savininkė – Punsko savivaldybė. Tačiau pokalbius apie kitus kultūros centrus atidėkime ateičiai, kai jau atšvėsime šv. Kalėdas ir vėl sugrįšime į darbų rutiną.

Šiame „Aušros“ numeryje rekomenduoju paskaityti interviu su Alicija Juškiene, kuri pasakoja apie profesinį perdegimą ir aiškina, kokių priemonių imtis norint jo išvengti, pateikia nuorodas, kur ieškoti išsamesnės informacijos. Puiki tema – poilsis, mat gyvename jau švenčių laukimu. Jau languose dega žvakutės, parduotuvėse kvėpia meduoliais. Tačiau ne blizgučiai ir ne kvapai kuria šventes, o gerumas ir meilė širdyse. Tad nestokokime vieni kitiems gerumo, gražių, palaiakančių žodžių, juk meilė niekada neišsenka. Per šv. Kalėdas pajuskime tikrąjį džiaugsmą ir juo dalinkimės su kitais. Gražių ir jaukių Jums švenčių.

Brangūs tautiečiai,

Dar vieneri metai kupini iššūkių, kasdieninių darbų, laimėjimų ir nusivylimų, atradimų ir patirties. Tuo pat metu artėja gražiausios metų šventės, įkūnijančios bendrumą, artumą, vienybę, jų laukiame kaip atspirties taško naujiems brandiems sumanymams. Jūs žinomi visame pasaulyje kaip bendruomenė, turinti savo vertybes ir tradicijas, o man didelė garbė būti ir dirbti šiame krašte kartu su Jumis! Tegul ateinantys metai būna kupini prasmingų darbų, svajonių išsipildymo, žmogiškos meilės ir supratimo. Nebijokime pasikeitimų ir naujovių, išnaudokime tai savo kilnių tikslų įgyvendinimui. Tegul Kūčių vakarą Jūsų namus aplanko ramybė ir viltis, o Jūsų artimiesiems nestinga artumo, meilės ir namų šilumos. Linkiu, kad artėjančios šv. Kalėdos atneštų ramybę ir laimę bei suteiktų jėgų ir vilties. Tegul ateinantys metai bus dosnūs brandžių darbų ir išsipildžiusių svajonių, o bendromis pastangomis ir ypač kasdienine veikla stiprėsime siekdami užsibrėžtų tikslų. Su šv. Kalėdomis!

*LR konsulato Seinuose vadovas
Genadijus Mackelis*

Šv. Kalėdos – gera proga pabūti vieniems su kitais, paguosti liūdinčių, apkabinti nusivylusių... Švenčių dienomis būkime vieni kitiems, kad padarytume pasaulį šiltesnį, gražesnį, mielesnį. Tegul šis jaukumo laikotarpis primena mums apie tikrąsias žmogaus vertybes. Dalinkimės Kalėdų džiaugsmu, kad jis sklįstų kuo toliau ir plačiau. Lietuvių bendruomenei linkiu, kad mūsų puoselėjamos Kūčių ir šv. Kalėdų tradicijos teiktų mums išskirtinumo jausmo ir gyvuotų dar daugelį daugelį metų. Taikos ir vienybės mums visiems! Lai šv. Kalėdų gerumo nuotaika neapleidžia Jūsų ištisus metus.

*Lenkijos lietuvių bendruomenės
valdyba*

Kalėdų šventės atitraukia mus nuo darbų ir rūpesčių persmelktos kasdienybės ir priartina prie amžinųjų vertybių. Kūčių vakarą išgyvename mums brangių žmonių artumą, dalydamiesi su jais simboliniu kalėdaičiu ir dvasios šiluma. Tegul Jūsų namuose nepritrūksta jaukumo ir gerumo, džiaugsmo ir ramybės, atjautos ir vilties. Su tikėjimu žvelkite į ateinančius metus, tebūnie jie dar sėkmingesni! Linksmų šv. Kalėdų ir laimingų Naujųjų metų!

Lenkijos lietuvių draugijos pirmininkas Robertas Slovikas

Šv. Kalėdos – tai nuostabus laikas, kai širdį užlieja jaukumas, o aplinkui sklinda laukimo ir stebuklų nuotaika. Tegul pasklidusi kalėdinė dvasia pripildo širdį džiaugsmo.

Tegul artimi žmonės šypsos gerumu.

Tegul šios šventės tampa stebuklu!

Linksmų šv. Kalėdų ir laimingų Naujųjų 2025-ųjų metų!

Punsko valsčiaus taryba, viršaitis ir darbuotojai

Tik tie metai gražiausi mūsų gyvenime, kurie kupini ieškojimų ir atradimų džiaugsmo, nuskaidrinti bendradarbiavimo ir bendruomeniškumo, turtingi prasmingų darbų ir reikšmingų pasiekimų. Telydi Jus geriausia sveikata, asmeninė laimė, vienybė ir darna. Sveikiname Jus su šv. Kalėdomis ir artėjančiais Naujaisiais metais!

Punsko lietuvių kultūros namų bendruomenė

Šv. Kalėdų proga linkime dalintis šventiniu džiaugsmu su artimaisiais, negailėti vieni kitiems gražių žodžių ir širdingų linkėjimų.

Tegul šios šventės atneša ramybę, meilę ir šviesą, o Naujieji 2025-ieji būna kupini sveikatos, laimės ir sėkmės!

Vysk. Antano Baranausko fondo

„Lietuvių namai“ Seinuose valdyba ir darbuotojai

Linkime, kad šv. Kalėdų dienomis nestigtų laimės ir džiaugsmo bei kad pakili nuotaika Jus lydėtų visus ateinančius 2025 metus!

Punsko Dariaus ir Girėno pagrindinės mokyklos bendruomenė

Kantrybės nebaigtiems darbams užbaigti, kūrybinio impulso naujiems pradėti.

Lengvos laimės rankos, stiprios sveikatos ir džiugios šventinės nuotaikos linkime – šventųjų Kalėdų ir Naujųjų metų proga.

Seinų lietuvių „Žiburio“ mokyklos bendruomenė

Tegul pasklidusi kalėdinė dvasia pripildo širdį džiaugsmo. Tegul žmonės šypsos gerumu.

Tegul sveikina ir lanko tie, kuriuos seniai apkabinote. Negailėkite vieni kitiems pagalbos, gražių žodžių ir širdingų linkėjimų.

Tegul vyksta stebuklai, apie kuriuos nė nenumanėt... Ir viskas tampa įmanoma!

Su Kalėdų šventėmis ir Naujaisiais metais!

Punsko savivaldybės vaikų darželio bendruomenė

ŽENGIANT Į NAUJUOSIUS

Nakty į Naujuosius Metus
pakeičiam senuosius ratus,
Nors – ar taip laukti bus geri –
atsakymas – tik ateity.

Jei krizė dar spaus, prašysim DANGAUS
nutiesti kelius pro liūnus gilius.

Su Naujaisiais, o mielieji,
Betliejų GIMUSIO globoj.

Melsim: „Dronai teneskrieja
Griauti LIETUVOJ mylimoj“.

Tegu DIEVAS leis
Mums likti laisvais
Tėvynėj brangioj,
Tą Sausį gintoj.

Jeronimas Šalčiūnas

Lenkijos lietuvių mokytojų konferencija

SEINŲ LIETUVIŲ „ŽIBURIO“ INF.

Lapkričio 23 d. Seinų lietuvių „Žiburio“ mokykla surengė tradicinę Lietuvių mokytojų konferenciją, kuri vyko „Lietuvių namuose“ Seinuose. Renginyje dalyvavo apie 80 Punsko, Suvalkų, Vidugirių ir Seinų lietuviškų švietimo įstaigų pedagogų.

Šį kartą buvo skaitomi keturi pranešimai. Kaip paprastai vienas psichologijos tema, kuri parengė mokslininkė, kilusi iš mūsų krašto medicinos psichologė, kognityvinės elgesio terapijos psichoterapeutė ir supervizorė, dėmesingo įsisąmoninimo mokytoja ir būsima supervizorė, Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Neuro-mokslų instituto Elgesio medicinos laboratorijos mokslo darbuotoja ir Sveikatos psichologijos katedros docentė Alicija Juškienė (Valinčiūtė). Šiame „Aušros“ numery pateikiame interviu su ja prelegentės pranešimo tema „Profesinis perdegimas ir jo prevencija taikant dėmesingą įsisąmoninimą (angl. Mindfulness)“ (6 psl.). Kitas pranešėjas – Lietuvos geografas,

Lietuvos geografijos mokytojų asociacijos prezidentas, gidas, keliautojas ir žurnalistas, straipsnių autorius, pažintinių knygų mokiniams ir visuomenei, taip pat geografijos, istorijos vadovėlių ir metodinės literatūros autorius Rytas Šalna. Jis pasakojo apie šiuolaikinius pavojus Žemei, žmogaus daromą žalą gamtai, tvaraus gyvenimo būdo prasingumą.

Po pertraukos išklusėme du istorinius pranešimus. Tomas Baranauskas, humanitarinių mokslų daktaras, Lietuvos istorikas, istorijos populiarintojas, publicistas, Lietuvos istorijos instituto LDK istorijos skyriaus mokslo darbuotojas, mokslinio žurnalo „Lituanistika“ vyriausiasis redaktorius, pasakojo apie jotvingius viduramžiais. Jis paašškino trijų sąvokų, apibūdinančių iš esmės tuos pačius šių žemių gyventojus – jotvingių, sūduvių ir dainuvių, atsiradimą. Nubrėžė jų gyvenamą arealą.

Mūsų krašto istorikas, visuomenininkas, Lietuvos diplomatas prof. dr. Bronius Makauskas kalbėjo apie

Lenkijos ir Lietuvos draugiškų santykių ir gero kaimyninio bendradarbiavimo sutarties 30-metį, priminė sutarties pasirašymo aplinkybes. Šį pranešimą spausdinsime jau kitų metų „Aušroje“.

Pasibaigus oficialiajai konferencijos daliai mokytojai turėjo galimybę pabendrauti prie stalo, už ką nuoširdžiai dėkojame LR konsulatui Seinuose ir jo vadovui ambasadoriui Genadijui Mackeliui, parėmusiam konferenciją.

Mokytojų konferencija įvyko LR švietimo, mokslo ir sporto ministerijai suteikus paramą projektui „Lenkijos lietuvių mokytojų konferencija 2024“, kurio tikslai: kelti Lenkijos lietuviškose mokyklose dirbančių mokytojų profesinę ir kalbinę kompetencijas, skatinti bendradarbiavimą tarp Lenkijos lietuviškų mokyklų, palaikyti ryšius su Lietuva, plėsti kultūrinį ir istorinį mokytojų akiratį, susipažinti su metodinėmis naujovėmis, pažinti vaikų ir jaunimo psichologinę raidą, ugdyti kalbos kultūrą.

Nuoširdžiai aciū rėmėjams.



ŠVIETIMO,
MOKSLO IR SPORTO
MINISTERIJA

Irenos Gasperavičiūtės nuotrauka

Kaip rasti pusiausvyrą savo gyvenime?

MRF MEDIJŲ
RĖMIMO
FONDAS

IRENA GASPERAVIČIŪTĖ

Lapkričio 23 d. Lenkijos lietuvių mokytojų konferencijoje Seinuose pranešimą skaitė mūsų kraštietė Alicija Juškienė (Valinčiūtė), medicinos psichologė, kognityvinės elgesio terapijos psichoterapeutė ir supervisorė, dėmesingo įsisąmoninimo mokytoja ir būsima supervisorė, Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Neuro-mokslų instituto Elgesio medicinos laboratorijos mokslo darbuotoja ir Sveikatos psichologijos katedros docentė. Pasiteiravau apie jos pačios profesinį kelią bei pasikalbėjome pranešimo tema.

Irena Gasperavičiūtė: Gal kiek papasakotum apie save, t. y. apie Tavo mokslinį-profesinį kelią. Žinome, kad esi iš mūsų krašto, kad baigė Punsco Kovo 11-osios lietuvių licėjų. Kaip toliau klostėsi Tavo likimas?

Alicija Juškienė: Baigus Kovo 11-osios licėjų įstojau į Vytauto Didžiojo universitetą Kaune ir įgijau psichologijos bakalauro laipsnį, o vėliau ir sveikatos psichologijos magistro laipsnį. Visada domino darbas su žmonėmis, mokslas ir kitų mokymas, tad šias tris interesus sritis ir derinu iki šiolei – konsultuoju žmones, vykdu mokslinius tyrimus ir dėstau studentams Lietuvos sveikatos mokslų universitete (LSMU). Pabaigus studijas pradžioje dar dirbau Kurčiųjų ir neprigirdinčiųjų ugdymo centre Kaune, nes studijų metais pramokau gestų kalbos. Teko ir gestų kalbos vertėja padirbėti,

ir su kurčiais ir neprigirdinčiais vaikais dirbti, tačiau mane traukė mokslas ir sveikatos sritis. Tad gavusi pasiūlymą dirbti LSMU padalinyje Palangoje sutikau ir čia gyvenu jau 13 metų. Baigiau kognityvinės elgesio terapijos podiplomines studijas, gilinau savo žinias studijuodama taip pat schemų terapiją ir dėmesingą įsisąmoninimą (angl. Mindfulness). Dabar taip pat prisidedu LSMU prie būsimų psichoterapeutų parengimo.

I. G.: Ką patartum jaunesniajai mūsų krašto kartai, kuri svarsto: rinktis tęsti mokslą Punsco licėjuje ar eiti į Seinų, Suvalkų vidurinę mokyklą? Dvikalbis mokymasis – trukdis ir apsunkinimas ar galimybė?

A. J.: Dėl dvikalbio mokymo naudos nėra jokių abejonių. Dviejų ir daugiau kalbų mokymasis, dvikalbystė ir daugiakalbystė prisideda prie geresnių kognityvinių (pažintinių) funkcijų vystymosi, todėl remiantis naujausiais mokslo pasiekimais kaip tik vaikai skatinami kuo daugiau mokytis kalbų. Neabejoju, jog ir mano mokymosi kelias praturtintas buvo dėl dvikalbystės lietuviškose Punsco krašto mokyklose (pradžioje Vaitakiemio kaimo pagrindinėje mokykloje, vėliau Punsco gimnazijoje ir po to Kovo 11-osios licėjuje). Iššūkiui mokantis iš lenkiškų vadovėlių lietuviškai vėliau tapo mano privalumais – jau studijuodama kišenpinigius užsidirbdavau iš vertimų. Dabar su vyru auginame

ketverių dukrytę ir jau tokiame amžiuje skatiname mokytis bent pavienių kitų kalbų žodžių: anglų, lenkų, ispanų ir, aišku, tarmių – dzūkų ir žemaičių. Savo vaikams gero linkintys tėvai kaip tik turėtų pasinaudoti daugiakalbystės privalumais.

I. G.: Grįžkime prie Tavo skaityto pranešimo temos „Profesinis perdegimas ir jo prevencija taikant dėmesingą įsisąmoninimą“. Ar profesinis perdegimas tiesiogiai susijęs su darbo stažu? Mano kartos (50 metų ir daugiau) žmonės ypač vertina stabilumą ir, susiradę darbą pagal savo išsilavinimą, dažniausiai jo nekeičia visą gyvenimą. Dabartinis jaunimas taip neprisiria prie vienos darbo vietos, kai kurie linkę labai dažnai keisti tiek darbo vietą, tiek profesiją, papildo savo išsilavinimą įvairiais kursais ar studijų programomis. Ar tai padeda išvengti profesinio perdegimo, ar vis dėlto tai nesusiję dalykai?

A. J.: Ilgalaikis darbas toje pačioje darbo vietoje, kaip ir dažnas darbo vietos keitimas, patys savaime nėra nei rizikos, nei apsaugantieji veiksniai. Profesinio perdegimo rizikos tikimybę padidina karjeros augimo galimybių nebuvimas, nesprendžiami konfliktai, atliekamos monotoniškos užduotys, nesąžiningas elgesys, diskriminacija ir kita. Visa tai sukelia stagnacijos jausmą ir sumažėjusį pasitenkinimą darbu.

Tuo tarpu palaikanti darbo aplinka su augimo galimybėmis ir



Alicija Juškienė

stipriais socialiniais ryšiais gali padėti išvengti perdegimo net ilgalaikiams darbuotojams.

I. G.: Ar daug šiuolaikinių žmonių paliečia ši problema? Kaip ją atpažinti/diagnozuoti?

A. J.: Perdegimo sindromas nėra diagnozė, todėl profesinėje ir mokslo bendruomenėje nesutariama dėl griežtų kriterijų. Tačiau sutariama, kad kaip toks sindromas egzistuoja ir reikšmingai paliečia žmogų, jo psichinę ir fizinę sveikatą. Sutariama, jog pagrindiniai požymiai, kad žmogus susiduria su perdegimu, yra emocinis išsekimas, depersonalizacija ir asmeninių pasiekimų sumažėjimas. Emocinis išsekimas gali reikštis nuovargiu, motyvacijos praradimu, o depersonalizacija – negatyvizmu, cinizmu, atsiribojimu nuo kolegų (mokytojų atveju – nuo vaikų), mažesniu empatijos jausmu.

I. G.: Tikriausiai ne vienas taip ir nugyveno nemažai metų ir nespėdė iškilusių problemų. Kur link tai veda? Ar problemos laikui bėgant intensyvėja?

A. J.: Jūs teisi. Yra žmonių, kurie patirdami profesinę arba asmeninį perdegimą išgyvena ne vienerius metus, kas veikia tiek fizinę, tiek psichinę sveikatą. Perdegimas gali sukelti lėtinius galvos skausmus, nemigą, padidėjusį kraujospūdį, skrandžio problemas, prastesnę imuninę sistemą, kas gali reikštis dažniais susirgimais ir infekcinėmis ligomis. Ne ką mažiau svarbus poveikis psichinei sveikatai – perdegusių žmonių gyvenimo kokybė reikšmingai mažėja, žmogus pradeda mažiau pasitikėti, dingsta gyvenimo džiaugsmas, apima nerimas, depresiškumas, tai gali vesti ir prie nerimo bei depresijos susirgimų.

I. G.: Kaip suprasti sąvoką „dėmesingas įsisąmoninimas“? Ar tai galima interpretuoti kaip kokybišką poilsį laisvu nuo darbo laiku?

A. J.: Tai būdas dirbti nepersidirbant ir kokybiškai ilsėtis, kai nedirbame. Dėmesingas įsisąmoninimas (angl. Mindfulness; tiesioginis vertimas būtų „pilnaprotavimas“), tai būdas tikslingai nukreipti dėmesį į vieną patirties aspektą esamu momentu, be vertinimo ir teisimo. Buitiškai sakant, kai plaunu indus, esu visu kūnu, dėmesiu ir mintimis su indų plovimu (jaučiu tekantį vandenį, girdžiu jo čiurlenimą, matau ir užuodžiu ploviklį, stebiu), o kai jau sėdžiu šiltai su arbatos puodeliu, visu dėmesiu esu su juo (su skonio, šilumos pojūčiu), be svajojimo ar

mąstymo apie kitus dalykus, o kai pildau ataskaitos lentelę, tiesiog ją pildau, be papildomo mintijimo: „Koks nuobodus darbas...“, „Norėčiau veikti ką nors kita...“, „Ir kas sugalvojo tokias nesąmones?“ ir pan. Dėmesingas įsisąmoninimas yra įgūdis, kuris labai praverčia tiek darbo srityje, tiek buitijoje, tiek ilsintis, nes mes, būdami dėmesingi, funkcionuojame optimaliai – optimaliai dirbame ir optimaliai ilsimės. Dėmesingas įsisąmoninimas padeda būti dėmesingesniems savo psichologiniams ir fiziologiniams poreikiams.

I. G.: Sakykime, koks punskietis ar seiniškis norėtų praktikuoti dėmesingą įsisąmoninimą. Kur ieškoti informacijos? Nuo ko pradėti?

A. J.: Turbūt smagiausia būtų mano kraštiečiams medituoti lietuviškai, tad siūlyčiau pradėti nuo www.youtube.com kanale, Žmogaus psichologijos instituto paskyroje, įrašytų meditacijų (dr. Juliaus Neverausko, Giedrės Žalytės, Linos Bagdonavičienės, mano ir kitų dėmesingo įsisąmoninimo mokytojų). Man asmeniškai patinka dažnam stabtelėjimui ar perėjimui nuo vienos veiklos prie kitos 3 žingsnių kvėpavimo meditacija (https://www.youtube.com/watch?v=ckCvEVdqO-Bc&list=PLmHV7q4OY3fb1QttHH-DLBX4_Xexq-tG2&index=51). Pasmalsauti puslapyje <https://www.mindfulness.lt/>.

O pradėti visada geriausiai nuo struktūruotos 8 savaitių dėmesingu įsisąmoninimu grįstos streso valdymo programos, kur per 8 savaites su mokytojo pagalba mokomasi dėmesingo įsisąmoninimo techniky. Šią programą sudaro 8 kassavaitiniai užsiėmimai ir namuose atliekamos pratybos. Tokias streso valdymo programas veda sertifikuoti dėmesingumo mokytojai visoje Lietuvoje ir Lenkijoje (lenk. Redukcja Stresu Oparta na Uważności)



Seinų lietuvių „Žiburio“ mokiniai konferencijai paruošė meno programėlę

bei visame pasaulyje. Lietuvoje ir Lenkijoje tokios programos veda- mos ir nuotoliniu būdu, todėl kraštiečiams tai gali būti pasiekama iš namų. Sekti galima ir feisbuko paskyroje „Mindfulness bendruomenė Lietuvoje“.

I. G.: Kiek žinau, taip pat užsiimi miško terapija. Kas tai?

A. J.: Mane visada traukdavo gamta, joje atrasdavau atsipalaidavimą, atgaudavau jėgas, kartais gamtoje vaikstant ateidavo ir atsakymai į man svarbius klausimus. Todėl kai prieš maždaug dešimtmetį atradau, kad yra įrodymų, jog miško maudynės (japoniškai „shinrin-yoku“) padeda žmogaus fizinei ir psichinei sveikatai, susidomėjau tuo: skaičiau knygas, mokslinius straipsnius, žiūrėjau interviu, o kai LSMU paskelbė, kad ruoš pirmuosius miško terapeutus podiplominėse studijose, užsirašiau ir jas baigiau. Miško terapija, tai sąmoningas buvimas miške ar gamtoje, kai miško gidas (taip vadinamas miško terapeutas) tarsi atveria duris į mišką ir savo kvietimais ragina mišką patirti sąmoningai. Teigiamas poveikis sveikatai yra dėl augalų išskiriamų medžiagų bei atsipalaidavimo.

I. G.: Ar dabartinio žmogaus problemos susijusios su tuo, kad jis nutolo nuo gamtos ir natūralaus gyvenimo ritmo?

A. J.: Iš tikrųjų tai taip. Šiuolaikinis žmogus vis labiau nutolsta nuo natūralaus gyvenimo ritmo, kas prieštarauja mūsų prigimčiai ir ilgainiui sukelia lėtinį stresą ir su tuo susijusias problemas bei ligas.

Pradėkime nuo to, kad esame dienos metu būdraujančios būtybės, o naktį miegančios, tad trumpesnis, vėlesnis, ne toks kokybiškas miegas iš esmės blogina mūsų sveikatą. Mano mokslinių interesų sritis yra miegas, todėl apie tai galėčiau daug kalbėti. Be miego, mums reikia ne tik dirbti, bet ir kokybiškai ilsėtis. Darbo ir poilsio režimas labai svarbus žmogaus gyvenime. Fizinis aktyvumas (judesys) yra kitas mūsų natūralus poreikis, kurį pažeidę greit susidursime su pasekmėmis. Sėdimas darbas, darbas prie kompiuterių (mėlynoji šviesa), mada būti „superefektyviam“ miego ir poilsio sąskaita yra šiuolaikinė visuomenės rykštė. Todėl ieškant atsvaros ir vėl atsigręžiama į gamtą, kuri mus priima tiesiog tokius, kokie esame, ir primena apie natūralų ritmą.

I. G.: Girdisi nemažai istorijų, kai žmonės, pavargę nuo gyvenimo

mieste, grįžta į kaimą, imasi auginti ekologišką maistą ir gyventi taip, kaip, sakykim, mūsų seneliai gyveno. Ar tai žmogaus prigimčiai artimesnis gyvenimo būdas?

A. J.: Kaip jau minėjau, grįžimas arčiau gamtos yra reikšminga atsvara miestuose ir didmiesčiuose patiriamam stresui. O streso šaltinių miestuose iš tikrųjų daug: informacinis stresas, technostresas, konkurencija, skuba, oro tarša, daugiau pramoniniu būdu apdoroto maisto, mažai žalių erdvių... Ne-nuostabu, kad atsiradus nuotolinio darbo galimybėms daug jaunų šeimų kraustosi į kaimiškas vietas, mažesnius miestelius arba kardinaliai keičia gyvenimo būdą ir grįžta prie prosenelių gyvenimo būdo.

I. G.: Kaip rasti auksinį viduriuką, kai žmogus nori vykdyti profesinę veiklą, bet ir trokšta ramaus, sveiko gyvenimo būdo?

A. J.: Oi, čia jau yra menas. Aš pasidalinsiu savo požiūriu: profesinėje veikloje mes visų pirma turėtume jausti prasmę, o gyvenime labai padeda praktikuoti sąmoningumą (ar dėmesingą įsisąmoninimą), kuris leidžia atpažinti savo poreikius ir juos atliepti. Darna su savo vertybėmis, savo fiziniiais ir psichologiniais poreikiais leidžia atrasti pusiausvyrą ir gyvenimo būdą. Aš rinkausi gyventi mažesniame mieste arčiau gamtos, bet naudojuosi ir nuotolinio darbo galimybėmis bei dažnai keliauju į didmiesčius, kad įgyvendinčiau savo profesines ambicijas. Tačiau periodiškai renkuosi stabtelėti, kad įsivertinčiau, kam sa-kyti „taip“, o kam „ne“. Didmies-tyje nusprendęs gyventi žmogus rinkdamasis laisvalaikio veiklas arčiau gamtos irgi gali pasiekti tokią pusiausvyrą.

I. G.: Ačiū už pokalbį.

Andrinės, Užadvencis

ALDONA VAICEKAUSKIENĖ

„Atrodo, visai neseniai ant Eglinės piliakalnio šventėme lygiadienį, kada diena susilygina su naktimi, o štai šią dieną susirinkome pažymėti to laikotarpio, kuris prasidės rytoj“, – sakyta sveikinant susirinkusiuosius į Andrinės.

Su pirmąja advento diena siejama ir kalėdinio laikotarpio pradžia. Tai kartu ūkinių metų pabaiga ir bažnytinių metų pradžia. Laukimo laikas. Samdiniai laukia Kalėdų, kada galės gauti algą ir grįžti bent trumpam į namus. Tai pats tamsiausias ir niūriausias metų laikas, paslaptingas, pilnas dvasių, vaiduoklių.

Kaip pavadinti paskutinę dieną prieš adventą? Buvome įpratę ją vadinti Andrinėmis, nuo šventojo Andriejaus vardo dienos, bet štai „Gimtinės“ vadovė, gyvenanti Sangrūdoje, sakė, kad jos aplinkoje tą dieną vadindavo Užadvenciu. Šį kartą pasirinkime mums labiau įprastą Andrinų pavadinimą.

Kas tas Andriejus, kad jam skirta visa diena? Tai apaštalas – tikras apaštalo Petro brolis. Minimasis Evangelijoje. Jį Jėzus Kristus pašaukė patį pirmą, todėl jis vadinamas „pirmuoju pašauktuoju“. Apie tolesnį apaštalo Andriejaus gyvenimą pasakoja legendos. Sakoma, kad jis iškeliavo apaštalauti į Rytų valstybes. Perėjo Mažąją Aziją, Makedoniją, pasiekė Juodosios jūros krantus, Krymą. Grįždamas į Graikiją įkūrė krikščioniškąją bendruomenę Bizantijoje, būsimajame Konstantinopolyje. Apaštalas Andriejus mirė kankinio mirtimi ant raidės „X“ formos kryžiaus (Andriejaus kryžiaus) apie 70 m. Graikijos Patrų mieste.

Seniai, seniai advento pradžia nebuvo tokia aiški. Toks laikotarpis galėjo prasidėti spalio pabaigoje ar lapkričio pradžioje – tuoj po Vėlinių, arba Ilgių, kaip seniau sakydavo. Šituo tamsiu metų laiku pagausėja įvairių draudimų,

apribojančių ne tik ūkinę žmogaus veiklą, bet ir dvasinį gyvenimą.

Lapkričio 30 d. Lenkijos lietuvių etninės kultūros draugija (LLEKD) surengė eilinę kalendorinę šventę – Andrinės. Dėl vietos ir kitoniškos aplinkos pasirinktos „Rūtos“ restorano erdvės. Viešas skelbimas kvietė visus – senus ir mažus, atvykti pasitikti prasidedančio advento. Pirmoji dalis buvo skirta kūrybinėms dirbtuvėms – eglutės papuošalų gamybai iš šiaudų ir advento vainikams. Šiandiniai papuošalai tai įvairūs reketukai, saulutės, žvaigždutės, grandinės. Paprastai ant eglutės buvo kabinami ir obuoliukai. Būdavo parenkami nedideli ir raudoni.

Kaip paprastai tokią dieną kaimynai, jaunimas susirinkdavo į didesnę gryčių vakaroti. Moterys atsinešdavo verpimo ratelius, sukldavo siūlus, vyrai virves vydavo, o jaunimas ir šiaip pabendraudavo. Į renginį atvyko LLEKD kolektyvai, kaimynai iš Suvalkų („Ančia“), atstovai iš Rudaminos, Marijampolės, Punsko. „Gimtinės“ ansambliciai susinešė senovinius įrankius verpimui, siūlų sukimui, mezgimui. Neužmiršta kojinių adymo, jau išėjusio iš mados, plunksnų plėšymo ir kt. Darbai buvo perpinami senovinėmis advento ir kitomis dainomis. Vakarą vedė Robertas. Jis pasirūpino, kad ir dainų žodžiai būtų visiems matomi, todėl užvedus ansambliciams – dainavo visi. Labai smagūs buvo rateliai ir šokiai. Grojo Vytautas, Arnoldas, Jonas. Smagu, kad įsijungė ir jaunimas.

Minimo meto tautosakoje ir etnografiniuose aprašymuose dažniau užsimenama apie numirėlius, vaiduoklius, velnius ir kitas būtybes,



Iš Aldonos Vaicekauskienės asmeninio albumo

padaugėja tikėjimų ir burtų. Su tuo siejasi taip pat daugybė advento tikėjimų ir draudimų. Sakyta, kad „per adventų nevalia kirsc giros. Sani žmonės pasakojo, kad jeigu kas nepaklausė ir kirto, tai matė tą kas, kap tarpe medžių aukšta žila moteris slankiojo. Sako, kad giros dvasia cikrino medžus“. Kitas pasakojimas byloja, jog „per adventų užsimojus kirviu medžin girdėdavosi kraupūs garsai, lyg tai raudojimas. Iš advento laiki kirštų medžių surėstu pirkiu žmonės nesidzaugdavo. Tokioj pirkiuj dažnai nakcimis lyg kas baladojasi, trankosi, dėdavosi necikėci dalykai“. Dar sakydavo, kad „per adventų kirstos malkos labai smarkiai dega ir kartais per kaminų išėjus liepsna ir namus padega“, o jeigu „grabų padaro iš lantų, kap medzis buvo per adventų kirstas, tai rytų tokio grabo lantos gali bŭc išmėcytos po kapines. Da ir tode medžų negalima kirsc, kad kitų vasarų gira pradeda prastai augc, medžai pasidaro gumbuoci“.

Tamsusis prieškalėdinis laikotarpis tai ir žmonių fizinio bei dvasinio apsilvalymo, stebuklingos ramybės ir taikos metas, kai nevalia nieko skriausti. Tai sietina su senųjų lietuvių tikėjimu, jog po mirties žmogaus vėlė gyvena gyvuliukuose ir



Iš Aldonos Vaitėkauskienės asmeninio albumo

žvėreliuose; tai tam tikra inkarnacija, o su tuo galėjo būti susiję draudimai per adventą kirpti avis, nes jų vilna menkai augs, bus šiurkšti. Dar sakyta, kad adventinis avių kirpimas nulems dobilų derlių – jie augs žemi ir reti. Jei mergina nukirps avis, ji ištekės už tinginio arba sulauks tinginių vaikų. Per adventą nepylė pagalvių, vengė medžioti. Jei pilsi pagalves, tai varnos jaunos žąsčius ar kitus naminius paukščius užpuls ir užkapos. Svarbus buvo ir orų spėjimas. „O va kap per užadvencį, šventų Andriejų, būna

sniego, tai sako, kad geras vasarojus kitais metais bus. Ypač užderės pupos, žirniai, vikiai. Jei saulėta, tai gerai užaugs daržovės. O jei buvo šalta, tai kita vasara bus karšta ir su perkūniju. Dažni atodrėkiai duodavo gerus rugių grūdus. Žvaigždėtos nakcys pranašavo žuvingus metus. Dzideli sniego kūsniai vėjuotom nakcimis moteriškėm žadėjo gerų sėmenų derlių.“ Advento laikotarpiu reikia visų atsiprašyti, su visais susitaikyti, visiems atiduoti skolas.

Andrinių vakaras pilnas paslapties ir burtų. Pagrindiniai burtai susiję su vedybiniu gyvenimu. Artėja Kalėdos ir tarpušvenčio laikotarpis, kada važiuoja piršliai, o jaunimui svarbu, kokia laukia ateitis, su kuo reikės gyvenimą nugyventi. Populiariausi burtai tai: vaško liejimas, žiedo, paslėpto po lėkštėmis, ieškojimas, kanapių sėjimas apie šulinį, burtai su vyšnių šakele ir kiti. Per adventą negalima ilgai dirbti vakarais ir ypač sulaukus 12-os valandos, nes piktosios dvasios žmones persekioja: jos pasibeldžia į langus ir, kas pasižiūri – neišvengia mirties.

Taigi, giedame Marijos valandas per adventą ir laukiame Kalėdų. Gal piršliai užsuks, o Kalėdų Senis dovanų atneš?



Iš Aldonos Vaitėkauskienės asmeninio albumo

Tik vieneri metai... o gal jau vieneri metai...

JOLANTA JONUŠONYTĖ

Penktadienio popietę, gruodžio 6 dieną, įvyko jaukus ir šiltas Suvalkų lietuvių pagrindinės mokyklos jubiliejus. Susitikimo metu mokyklos direktorė Jolanta Malinauskaitė-Vektorienė džiaugėsi gruodžio mėnesio stebuklais: prieš dvejus metus buvo nupirkta mokyklos pastatas, praeitais metais įvyko jos iškilmingas atidarymas, o šiandieną čia jau mokosi 8 mokiniai. Direktorė dėkojo Lietuvos Vyriausybei, ypač LR švietimo, mokslo ir sporto ministerijai, už teikiamą finansinę paramą, LR konsulato Seinuose vadovui ambasadoriui Genadijui Mackeliui už pagalbą ir rūpinimąsi steigiant, remontuojant ir statant mokyklos priestatą, Vysk. Antano Baranausko fondui „Lietuvių



Mokinių programėlė



Suvalkų lietuvių mokyklos mokiniai su LR konsulato Seinuose vadovu Genadijumi Mackeliu, mokyklos direktore Jolanta Malinauskaite-Vektoriene ir Vysk. A. Baranausko fondo tarybos pirmininke Jolanta Jonušonyte

namai“ Seinuose už dokumentacijos parengimą steigiant mokyklą, buvusiai LLB valdybai už mokyklos organizavimą. Didžiausia padėka buvo skirta tėvams, kurie jaučia pareigą savo vaikus ugdyti gimtąja lietuvių kalba ir labai laukė šios įstaigos.

Mokykla, tai ne tik pastatas, bet visa bendruomenė, kurią kuria joje dirbantys mokytojai, mokiniai ir jų tėvai. Tokią bendruomenę jau sukūrusi Suvalkų lietuvių mokykla, už ką direktorei nuoširdžiai dėkojo tėvai bei mokytojai.

Vysk. Antano Baranausko fondo „Lietuvių namai“ Seinuose tarybos pirmininkė su gimtadieniu sveikino ypač nuoširdžiai mokinius ir jų tėvus, kurie turėdami Suvalkuose didelį įvairių mokyklų pasirinkimą vis dėlto ryžosi savo vaikus atvesti į lietuvišką.

Šventę papuošė linksma mokinių programėlė, dovanos ir gimtadienio tortas.

Gera pažinti savo tautos praeitį ir dabartį

SEINŲ LIETUVIŲ „ŽIBURIO“ INF.

Seinų lietuvių „Žiburio“ mokykla 2024 metais vykdė projektą „Lietuvių literatūros, Lietuvos istorijos ir gamtos pažinimas“. Jį rėmė Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministerija. Projekto tikslai: pažinti svarbias Lietuvos literatūrai ir istorijai vietas, asmenybes, ugdyti vaikų pagarbą savo tautos istorijai, kultūrai, pažinti Lietuvos gamtą, jos grožį, ugdyti ekologinį mąstymą. Projektu buvo siekiama aplankyti netoli mūsų gyvenamojo krašto esančias svarbias lietuvių tautai vietas. Surengtos 6 edukacinės vienos dienos išvykos, kiekvienos vieta ir tema kita.

Rugsėjo 12-ąją V–VI klasių mokiniai lankėsi Druskininkuose. Dalyvavo M. K. Čiurlionio muziejuje surengtoje edukacijoje, klausėsi pasakojimo apie dailininko ir



Lazdijų krašto muziejuje



Alytaus lėlių teatre

kompozitoriaus gyvenimą. Susipažino su Rezistencijos ir tremties muziejaus ekspozicija, nuvyko prie išlikusio autentiško partizanų bunkerio ant Ratnyčios upelio kranto.

Rugsėjo 18-ąją Seinų lietuvių „Žiburio“ mokyklos VII klasės mokiniai lankėsi Lazdijų Laisvės kovų muziejuje ir Metelių regioniniame parke. Laisvės kovų muziejus labai įdomus, nes modernus ir informacija pateikiama patrauklia, netradicine forma. Metelių regioniniame parke mokiniai dalyvavo edukaciniuose užsiėmimuose, pažino įvairias ekosistemas. Galiausiai galėjo pasidžiaugti Dzūkų jūra vadinamo Dusios ežero grožiu.

Rugsėjo 20 dieną I–IV klasių mokiniai buvo išvykę į Alytų. Vaikai aplankė Alytaus lėlių teatrą „Aitvaras“,

kur dalyvavo edukacijoje „Lėlininko dirbtuvėje“. Alytaus kraštotyros muziejuje mokinukai sužinojo, kaip kūrėsi kaimai, kokie pastatai buvo dzūko sodyboje ir kokia kiekvieno jų paskirtis. Vėliau patys kūrė dzūkišką sodybą iš daugybės medinių detalių. Po pietų vaikai aplankė Anzelmo Matučio memorialinį muziejų. Važiuodami namo pasivaikščiojo Baltosios rožės tiltu. Tai aukščiausias Lietuvoje pėsčiųjų ir dviračių tiltas. Diena buvo pilna įspūdžių. Visos edukacijos nepaprastai įdomios.

Spalio 1-ąją Seinų lietuvių „Žiburio“ mokyklos VIII klasės mokiniai lankėsi Vinco Kudirkos muziejuje Kudirkos Naumiestyje, kur dalyvavo edukacijoje, susijusioje su „Tautiškos giesmės“ autoriaus asmenybe ir gyvenimu: rašė laišką Kudirkai, ieškojo jo išskirtinių charakterio bruožų. Tomas Liaukevičius V. Kudirkai



Maironio bute-muziejuje Kaune

priklausiusiu pianinu paskambino posmelį mūsų himno. Vėliau kartu su mus lydėjusiu gidu lankėme miestelį. Privažiuavę prie tilto, jungiančio su buvusiais Rytprūsiais (dabartine Kaliningrado sritimi), tolumoje matėme vietą, kur kadaise būta miestelio – Širvintų. Deja, Antrasis pasaulinis karas sulygino jį su žeme ir apskritai turtingą Mažosios Lietuvos kultūros paveldą pavertė dykra. Nuvykę prie Kudirkos kapo mokiniai uždegė žvakutę ir sugiedojo „Tautišką giesmę“.

Spalio 17 d. VI–VIII kl. mokiniai, pasiekę geriausius mokymosi rezultatus, keliavo į Kauną. Pirmiausia aplankė Lietuvos dainiaus Maironio butą-muziejų bei jo palaidojimo vietą. Žavėjosi Kauno katedros grožiu, matė kompozitoriui Pranciškui Beinariui skirtą atminimo lentą prie bazilikos vargonų. Vėliau nuvyko į Kauno zoologijos sodą.

Lapkričio 4 d. Seinų lietuvių „Žiburio“ mokyklos pradinukai lankėsi Lazdijuose. Lazdijų viešojoje bibliotekoje vaikai išklusė bibliotekinės skaitomos R. Bright knygos „Jei aš būčiau liūtas“. Dalyvavo kūrybinėje edukacijoje ir kiekvienas pasigaminė knygos skirtuką. Vėliau lankė Lazdijų krašto muziejų, edukacinių užsiėmimų metu sukūrė paukštelių iš spalvotų siūlų.

Nuoširdžiai dėkojame Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministerijai už projekto finansavimą. Tai labai naudinga ir įdomi mokiniams mokymosi forma – pažinti savo krašto ir tautos istoriją, gamtą ir literatūrą prie jų prisilietus.



Aštuntokai su mokytojais prie Vinco Kudirkos kapo

Punsko licėjaus mokinių išvyka į Bavariją

VAIVA VAICEKAUSKAITĖ

Punsko licėjus – tai ne tik vieta, kurioje mokomės. Tai mokykla, kuri leidžia lavinti savo talentus, megzti pažintis dažniausiai visam gyvenimui, duoda galimybę aplankyti mūsų kraštą, Lietuvą ir kitas šalis.

Kiek toliau išvykstame kiekvienais metais. Mokyklos trečiokai su keliais pirmokais ir pagrindinės mokyklos aštuntokais (tikimės – būsimais licėjaus mokiniais) šiemet išsiruošėme į Bavariją. Tai didžiausia pagal plotą Vokietijos žemė, esanti šalies pietryčiuose. Bavarijoje yra Alpės – vieni iš gražiausių Europos kalnų.

Išvažiavome vakare, visą naktį praleidome autobuse. Pirmą dieną lankėme Bavarijos sostinę Miuncheną, pasigrožėjome miestu, pavaikščiujome po Kalėdų mugę. Antrą dieną po sočių pusryčių išsiruošėme į BMW muziejų ir BMW Welt pastatą – naujovišką kompleksą, kur įdomiai pristatyta per šimto metų įmonės istorija. Aplankėme kartu „Allianz



Areną“, kur vyksta futbolo klubo „Bayern“ varžybos, pasivaikščiujome po šventiškai pasipuošusį Miuncheną. Pailsėję kitą dieną išvažiavome į Reutte – miestelį Austrijos Alpėse, kur didžiausia pramoga yra vienas

iš ilgiausių ir vaizdingiausių kabančių tiltų „Highline 179“. Pasigrožėję vaizdais, nuvykome į labai gražią Bavarijos vietovę Hohenschwangau, ten aplankėme seną gotikinę pilį ir šalia jos esančią kitą pilį Neuschwanstein, pastatytą Liudviko II, kuri buvo Volto Disnėjaus (Walt Disney) inspiracija. Paskutinę dieną po pusryčių susiruošėme važiuoti į Linderhofą – mažiausią Liudviko II pilį. Vėliau pakilome į kalną Zugspitze. Tai aukščiausia viršūnė Vokietijoje. Viršukalnėje buvo debesuota, labai buvo matomi vaizdai, tačiau vis tiek tai buvo labai įdomi patirtis. Visą naktį važiavę, namo laimingai grįžome apie pietus.

Išvykos metu turėjome galimybę lavinti anglų kalbą, susipažinti su Vokietijos kraštu, pabendrauti ir geriau pažinti vienas kitą. Labai dėkojame mokytojams, kurie suteikia mums galimybę pamatyti pasaulį, organizuodami tokias išvykas ir keliaudami su mumis.



Nauji vėjai Punsko muzikos mokykloje

BOŽENA BOBINIENĖ

Tęsinys.

Pradžia „Aušros“ 22 nr.

Visas pastangas, ypač administracines problemas, atperka mokyklos auklėtinių pasiekimai. „Mūsų moksleiviai pasiekia labai daug. Dažnai konkursuose laimi pirmąsias vietas. Tai rodo daugybę diplomų, apdovanojimų, kuriuos stengiamės pristatyti mūsų skelbimų lentose, rašome apie tai feisbuko paskyroje, – džiaugiasi direktorė. – Vienas ryškesnių laimėjimų pastaruoju metu yra akordeonisto, mano mokinio Maciejaus Bobrovskio pasiekimas. Jis kelis kartus dalyvavo tarptautiniame akordeonistų konkurse Latvijoje. Visada sėkmingai. Pastaruoju metu du kartus iš eilės laimėjo Grand Prix, t. y. aukščiausio lygio apdovanojimą. Ir būtent latviai iš savo šalies jį (ne latvi) klasifikavo konkursui į Prancūziją. Atrankos metu Maciejus atliko savo kūrinių tiesiogiai internetu ir laimėjo dešimtąją vietą, pagal taškus užtikrinančią antrąją vietą tarp geriausių akordeonistų. Dėl to jis buvo pakviestas groti gyvai į Prancūzijoje, Montagris vietovėje, vykstantį tarptautinio konkurso International Open Trophy (IOT 7) finalą. Tai vienas labiausiai prestižinių konkursų pasaulyje, perklauso vyksta vos ne du mėnesius. Tokio lygio renginių komisijose dalyvauja apie 100 vertintojų iš viso pasaulio. Tarp 120 solistų ir beveik 40 instrumentinių ansamblių buvo ir mūsų Maciejus. 2024 m. lapkričio mėnesį Montagrise jis buvo



Punsko muzikos mokyklos smuikininkės su mokytojomis

vienintelis akordeonistas iš Lenkijos, atstovavęs I laipsnio muzikos mokyklai, ir laimėjo šeštąją vietą, surinkęs 22,39 balo. Mūsų akordeonistas – vos I laipsnio muzikos mokyklos mokinys, o pralenkė II laipsnio muzikos mokyklų varžovus. Jį įsimena muzikos akademijos dėstytojai, siūlo jam papildomus mokymus, konsultacijas, kurios skirtos studentams, – vadinama mokytoja. – Tai rodo, apie kokio lygio gebėjimus kalbame. Turime mūsų gretose nepaprastai darbštų jauną žmogų. Jis ne tik talentingas, bet būtent labai darbštus, – pabrėžia akordeono klasės dėstytoja. – Iš tiesų talentą turi visi vaikai, ateinantys į mūsų mokyklą. Tačiau talentas – tai tik 20 % sėkmės, didžioji dalis yra darbas. Be to, žinoma, reikia turėti ir šiek tiek laimės, – šypteli ji.

– Manau, visgi daugiau gali pasiekti darbštus žmogus negu tik išskirtinai talentingas. Maciejus į mokyklą atėjo turėdamas jau 12 metų. Ir iš karto ryžtingai pareiškė, kad atėjo tik tam, jog pasiektų II laipsnį. Aš jam tada pasakiau: žinoma, galėsi, bet tavęs laukia 4 sunkaus darbo metai. Bus ašarų, bet grosi taip, kad pateksi į II laipsnio muzikos mokyklą, – prisimena mokytoja. – Vaikinas savo tikslo siekė labai sąmoningai. Kažkas yra paskaičiavęs, kad jeigu norime kokią dalyką atlikti tobulai, turime tam skirti 10 tūkstančių valandų. Muzikos srityje nepakanka išsiugdyti įgūdžius, mechanškai išmokyti kūrinių. Visų pirma reikia įjungti mąstymą. Suprasti, ką groji, neužmiršti, jog kūrinių reikia pajusti ir perteikti tokiu būdu, kad galias emocijas pajustų

ir klausytojas. Tai labai sudėtinga, tai yra meno prasmė. Būtent šiuos dalykus turime omeny rengdamiesi įvykiui Prancūzijoje, todėl kiekvieną savaitę papildomas 3 valandas tobuliname konkursinius kūrinius. Pavyzdžiui, visą valandą svarstome, kaip pagroti du garsus, kad jų nepamestum esant stresinei būsenai. Juk turime tik vieną šansą pagroti. Ir privalome tai padaryti puikiai!“

Silvija į savo darbą stengiasi žvelgti novatoriškai. Jos pamokų metu mokiniai ne tik groja, bet ir ugdomas jų sąmoningumas, pasitikėjimas savimi. Mokytoja mano, kad tik tada žmogus gali padaryti daugiau, nei gali tikėtis. Savo pamokose ji diegia vis naujus įvairių sričių (pavyzdžiui, jogos) elementus. Pati dalyvauja daugelyje mokymų, kuriuose dėstoma apie naujovišką ugdymą. Ji atranda daug dalykų, kuriuos galima lavinti pasinaudojant dirbtiniu intelektu, suranda įdomių skaitmeninių šaltinių, kursų. „Šiuolaikinės technologijos suteikia tiek daug galimybių: galima klausytis, palyginti viso pasaulio muzikų, instrumentalistų atliekamų kūrinius, taikomus ugdymui muzikos mokyklose. Tiesiog reikia noro ieškoti, – pabrėžia mokytoja. – Kaip minėjau, mane nepakanka puikiai išlavinti techniką, mechaniską atlikimą. Klausytojas daugiausia dėmesio kreipia į tai, kokius jausmus sukelia atlikėjo grojamas kūrinys. Ir kartais, net ir konkursų metu, atlikėjas grodamas suklysta, bet jei jis savo grojimu perteikia ypatingas emocijas – klausytojas labiau įsimins būtent jį, o ne tą, kuris pagrojo techniškai idealiai, kaip kompiuteris.“

Beje, mokykla tai ne tik ugdymas, bet ir moksleivio žinių bei gebėjimų įvertinimas. „Pažymys yra būtinas, bet ne dėl to, kad ką vertintum, o kad gautumėm grįžtamąją informaciją, rodančią, ar, pavyzdžiui, kūrinio atlikimas buvo labai geras, tobulas, ar galbūt reikėtų su juo dar padirbėti, – aiškina mokytoja. – Manau, nėra

blogai, jei vertinama neigiamu pažymiu, svarbu išvis kalbėti apie tai, ką reiktų pagerinti, nei apskritai nekalbėti, nes tik tada sužinome, kur ta nesėkmė slypi.“ Ar pažymys gali būti objektyvus? „Deja, niekada nebus objektyvus. Sunku įvertinti atlikimus konkursų metu, nes kiekvienas kitaip girdime, kitaip matome, – aiškina S. Savicka-Roško. – Todėl ir komisijos nėra vienasmenės. Visada galime, turime teisę pasijusti neteisingai įvertinti. Būna tokių situacijų. Bet vertėtų iš kiekvieno tokio atvejo siekti kokių nors išvadų, priimti tai kaip pamoką. Jeigu mus vienaip ar kitaip įvertino – stenkimės tai pakeisti, padarykime taip, kaip kitiems galbūt labiau kompetentingiems asmenims atrodo, jog turėtų būti.“ (Nebent kitų įvertinimas nėra mums pats svarbiausias dalykas.)

Kaip buvo minėta straipsnio pradžioje, itin svarbu yra nesustoti vietoje. „Kuo dažniau vyksta pokyčiai, tuo didesnis tobulėjimas, – sako muzikos mokyklos vadovė. – Beje, ne viskas, ką darė prieš mane buvusi direktorė, buvo neteisinga. Yra dalykų, kuriuos tęsiame, nes tai buvo gera, pvz., minėtas Kalėdinis koncertas ar Vaikų diena. Klausau mokytojų tarbos nuomonės ir pasiūlymų (šiais mokslo metais buvome susitikę jau 4 kartus). Koncertų, konkurso organizavimas, repertuaro parinkimas – tai ne tik mano sumanymas. Išklausome visų pasiūlymų, juos deriname ir sukuriame ką nors bendra. O aš apie tai pasakoju, skleidžiu informaciją visuomenei, nes tokia mano pareiga. Taip sakant, mokykloje palaikau „artistinę tvarką“, – juokiasi.

Paklausta, ar tikėjosi perimti muzikos mokyklos vadovės pareigas, S. Savicka-Roško sako, kad išvis net nenutuokė atsidursianti būtent šioje vietoje. „Aš savo ateitį planavau Gdanske. Esu iš mišrios šeimos. Nors mano mama lietuvė, gyvenome toli nuo šio krašto ir puoselėti lietuviškumą buvo mums gana sudėtinga.

Namuose tėvai nedaug kalbėdavo lietuviškai, kita vertus, aš namuose praleisdavau labai mažai laiko, nes nuolat nuo ryto iki vėlyvo vakaro buvau mokykloje, užsiėmimuose, važinėdavau į ją 7 km, – atvirauja Silvija. – Atėjau dirbti į dar tik pradedančią kurtis muzikos mokyklą (Suvalkų filialą) čia, Punske. Atsimenu, nebuvo elementariausių dalykų: puštų, kėdžių. Su mano akordeonistais sėdėjome tiesiog ant sofos ir grojome kūrinius. Tada nupirkau pigiausių pultus po 20 zlotų ir jie dar čia yra iki šių dienų“, – prisimindama šypsosi mokytoja.

Jaunai dėstytojai buvo keista, bet ir įdomu dirbti mažoje vietoje, kur visi visus pažįsta ir viską žino. „Kartais tai trukdo, bet dabar, kai esu viešas žmogus, atsakingas už mokyklą, nekreipiu į tai dėmesio, nes tiesiog su tuo yra susijęs mano darbas, – sako ji. – Įdomu buvo tai, kad Suvalkų mokykla dar nežinojo, o Punske jau visi laukė manęs, ateišančios į muzikos mokyklos filialą dirbti, – juokiasi. – O atėjus nemaža dalis punskiečių mane kalbino, aiškino giminystės ryšius – tai man buvo staigmena, nes dideliame mieste buvau tiesiog anonimiška.“

Dėkoju Punsko savivaldybės I laipsnio muzikos mokyklos direktorei Silvijai už atvirą ir nuoširdų pasakojimą apie šios įstaigos džiaugsmus ir problemas. Linkiu, kad niekad nepristigtų naujų idėjų, bet ir kad atsirastų galimybės tas kilnias viziijas įgyvendinti. Belieka tik atkartoti garsaus kompozitoriaus, pianisto ir pedagogo Dmitrijaus Šostakovičiaus žodžius: „Mylėkite ir studijuokite didįjį muzikos meną – jis atvers jums ištisą jausmų ir minčių pasaulį. Jis padarys jūsų dvasią turtingesnę, tyresnę, tobulesnę. Muzika padės atrasti savyje naujų nežinotų, nepastebėtų jėgų. Ir gyvenimas nušvis naujais tonais, naujomis spalvomis.“

(Pabaiga)

Punsko licėjaus krepšininkių laimėjimai

VAIVA VAICEKAUSKAITĖ

Gruodžio 6–8 dienomis Punsko licėjaus merginų krepšinio komanda dalyvavo turnyre „Z SKS-u do AZS-u“. Jis vyko Varšuvoje. Patekti į šį turnyrą nebuvo lengva, anksčiau reikėjo sužaisti ir laimėti su komandomis iš Palenkės vaivadijos, ką merginos ir padarė rugsėjo pabaigoje. Laimėjusios prieš visas komandas ir iškovojusios pirmąją vietą, buvo paskirtos atstovauti savo vaivadijai Lenkijos nacionaliniame finale.

Nuvažiavus į Varšuvą, komandai pavyko iškovoti trečiąją vietą. Merginos žaidė ketverias rungtynes po du kėlinius. Laimėjo su Varšuvos ir Katovicų komandomis, o nusileido Vroclavo ir Biala Podlaska merginoms. Visos komandos, su kuriomis susikovė, buvo iš didelių mokyklų, kai kurios varžovės lanko sporto



Punsko licėjaus merginų krepšinio komanda su treneriu Dariumi Valinčiumi

Iš Punsko licėjaus archyvo



Apdovanojimo akimirka

Iš Punsko licėjaus archyvo

klubus, taigi tai tikrai didelis pasiekimas.

Smagu, jog galime pasidžiaugti ne tik vaikinių komandos, bet ir merginų aukštais pasiekimais. Į turnyrą važiavo mokyklos krepšininkės: Greta Valinčiūtė, Gabija Uzdilaitė, Aleksandra Kardauskaitė, Gabija Petruškevičiūtė, Vaiva Vaicekauskaitė, Julija Krakauskaitė, Inesa Nevulytė, Edita Latvytė, Rasa Maksimvičiūtė.

Labai dėkojame treneriui Dariui Valinčiui, be kurio tokia sėkmė nebūtų įmanoma.

Gyvenimo vergai

JURGITA STANKAUSKAITĖ

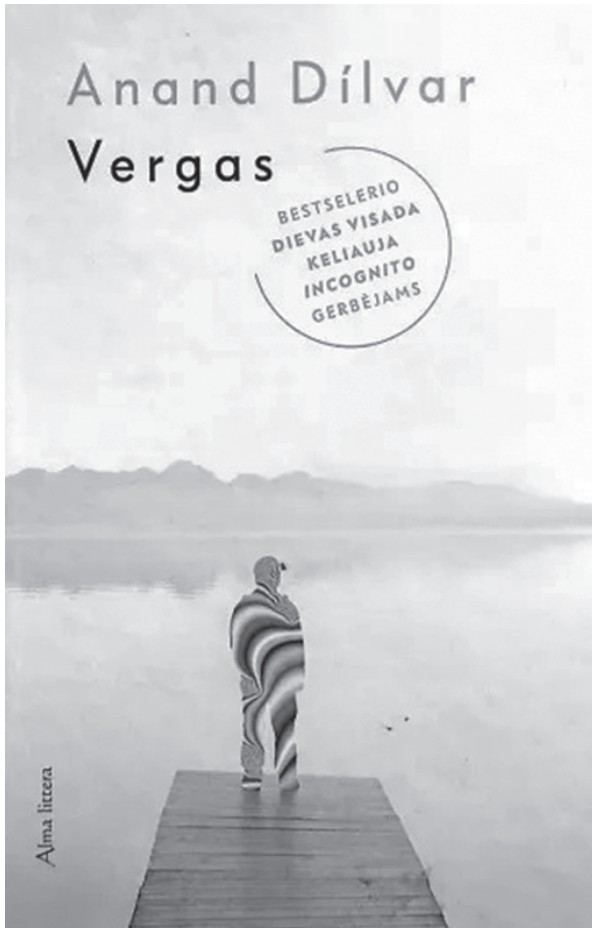
Jaukiuoju metų laiku su šeima leidžiamas laikas tikra gyvenimo dovana. Tikra – gyva, nuoširdi ir gydanti dovana, turinti neįkainojamą vertę. Jeigu Tu, skaitytojai, puikiai supranti, kas telpa šiuose dviejuose teksto sakiniuose, džiaugiuosi. Tu suvoki, iš ko susideda pilnatvė, kaip žmogišką vertybę šildyti minkštuose delnuose. Visgi kiekvienam tenka gyvenime suklysti arba patirti žiauriai skaudžius išgyvenimus, kurių pašaliniai nesupras, kad ir kaip bandydami įsivaizduoti Tavo situaciją. Kalėdos, tai tas metas, kada mintimis sugrįžtame į praeities ne tik džiaugsmus, bet ir skausmus.

Ateina gaudulys dėl netekčių, praradimų, įskaudinimų, likimo pabertų šukių, rodos, perrėžusių visą kūną kartu su sieloje įstrigdytomis nuolaužomis. Ir kaip nusiraminti? Kaip vėl bandyti sutvirtėti? Banaliausia pasakyti: „Laikas gydo žaizdas“. Per tam tikrą laiką gali ateiti suvokimas, kad viskas jau įvyko, buvo ir nieko nepakeisime. Galime padaryti svarbiausia – suvokti duotybę, priimti ją tokią, kokia yra, ir mokėti atleisti. Tai pats tinkamiausias laikas suprasti ir pasakyti „ačiū“ bei atsiprašyti. Jeigu nežinai, už ką, kodėl ir koku tikslu, rekomenduoju kada nors įsileisti Anando Dilvaro knygą „Vergas“. Ji galbūt liūdesį pakeis šviesa.

Įtaigiai parašyta nedidelės apimties knyga įtraukia skaitytoją nuo pirmųjų puslapių, ir net nespėji pastebėti, kad jau verti paskutinius vos daugiau kaip šimtą puslapių skaičiuojančios istorijos sakinius. Pagrindinis herojus gyvenime turi viską: rūpestingus tėvus, mylinčią draugę, darbą, namus, automobilį, draugus, su kuriais nestinga laiko jaunatviškai padūkti. Po dideliu ego pasislepia jausmai, šiluma ir rūpestis, o į veidą įsipiešia susireikšminimas. Vyras patiria siaubingą avariją, kuri paguldo aštuoniems mėnesiams į komą. Jis viską, kas vyksta aplink, girdi, supranta, jaučia – turi pilną sąmonę. Tačiau tai žino tik pats. Gydytojai su juo elgiasi kaip su daržove – be užuojautos, paguodos, švelnumo,

supratimo. Visai taip, kaip jis, būdamas sveikas, elgėsi su visais aplinkui. Argi ne likimo ironija? Be to, komoje gulintis vyras yra nuolat atsimerkęs. Tad jis ne tik viską jaučia, bet dar ir mato. Jo paraudusios ir išsausėjusios akys neišduoda, kad vyksta vidinis konfliktas, nebylūs pokalbiai... Galiausiai jis šaukia, nors jo lūpos nekruva, o aplink girdisi tik kvėpavimą palaikančio aparato švykštimas. Per visą tą laiką vyras gali bendrauti tik su vedliu. Kas jis toks? Kodėl tik jis turi ryšį su vyru? Kaip į komą paniręs žmogus išmoksta viso gyvenimo pamoką, kaip prabyla jo sąmonė ir kaip susitaiko su iš patirtos vergijos išlaisvinančia padėtimi?

Knygoje labai žemiškai aiškina, kaip tėvų santykiai, požiūris į gyvenimą ir auklėjimas turi įtakos vaikui nuo pirmųjų gyvenimo dienų. Nors žmogus gimsta visiškai laisvas, bet kartu ir priklausomas nuo tėvų. Nors jis ateina neturėdamas jokių žinių apie pasaulį, užauga kupinas informacijos, kurią įgyja augdamas jų apsupty. Pavyzdžiui, jeigu tėvai rodo vienas kitam pagarbą ir meilę, vaikas jau žino, kad būtent toks elgesys yra geras ir normalus, o „jei atsidurtum nežinomoje planetoje ir pamatytum, kad visi jos gyventojai vieni su kitais mušasi, juk galvotum, kad taip elgtis natūralu, tiesa? [...] Vaikas perima iš tėvų vienokį ar kitokį santykį su viskuo, kas jį supa. Jei tėvas mano, kad visi žmonės blogi, vaikas taip pat tuo tiki. Jei motina visada susirūpinusi ir nerami, vaikas irgi taip pat jausis. [...] Dėl šio santykio ir atsiranda mūsų traumas ir žaizdos“. Bet tai nereiškia, kad dėl visko, ką patiria vaikas, kalti yra tėvai. Jie elgiasi



taip, kaip su jais elgėsi jų tėvai. Jie iš niekur neatėjo. Jie gimė aplinkoje, kuri elgėsi pagal kitų kartų perduotą žinią. Kad ir atrodytų, jog iš tokio „ydingo rato“ neįmanoma ištrūkti, visgi galima, kai ateina paties žmogaus suvokimas, kad nereikia ieškoti kaltų. Nustoti dėl visko kaltinti kitus. Žinoma, taip žmogus ieško pasiteisinimo ir kitų priėmimo ar supratimo, tačiau atsakomybės priėmimas ant savo pečių atneša išsilaisvinimą. Tai nereikia, kad žmogus tampa tobulyste, išmokusia neklysti. Jis klys, bet klaidos jį mokins, skatins ištaisyti klaidą, kurią kartais galima ištaisyti, o kartais ir ne. Svarbiausia suvokti, kad kaltės jausmas nieko gyvenime nepakeis. Grauzimas savęs dėl vadinamųjų likimo dovanų nieko neduos. Tad žmogui reikia rinktis, kaip jis priima savo kelionę. Knygoje veikėjas, rodos, ims ir plyš per pusę, draskomas savo vidinių balsų, širdamas dėl to, kiek daug suprato tik tapęs savo kūno vergu. Tačiau vidinis vedlys sutramdo jo mintis labai paprastu pasiūlymu: „Tu dabar gali rinktis savo mintis ir jausmus.“

Šį kūrinių galima būtų pavadinti mūsų pačių atvaizdu. Dažnai kalbame, kad Kalėdos, tai šeimos susitikimų metas, kur svarbiausias yra bendravimas. Ar tai tiesa, ar melas? Ar tai iš mūsų širdžių plaukiantys žodžiai, ar tik norima savo vertę pakelti kitų akivaizdoje, nes „taip pridera“, o iš tikrųjų labiausiai norisi dovanos – naujo daikto, materialinės svajonės išsipildymo... naujo kompiuterinio žaidimo ar SPA dovanų kupono, ar kokio kito laikino „džiaugsmo“? Komoje gulintis veikėjas atgailauja, negalėdamas bent pirštu pajudinti, bent žodį ištarti prie jo budinčiai motinai. Tik tapęs savo kūno vergu supranta, kokią laimę prarado, galėdamas kojomis žemę liesti, rankomis tėvus apkabinti, galiausiai būti šalia artimųjų ir mėgautis kartu leidžiamu laiku. „Vertingiausias gyvenime dalykus mes laikome savaime suprantamais.

Šioje žemėje vaikomės netikrų vertybių, įsivaizduodami, kad yra kažkas, kas padarys mus laimingus, jeigu tik tai gausime.“ O gavę svajonių dovaną tuoj pat užsigeidžiame kitos. Ir kodėl taip yra? Gal dėl to, kad pernelyg susitelkiame į dar vieną nieko nevertą fabrikinį objektą, o gal vaikomės svajonių?

Sunku patikėti, kad visi mes klystame.

„Sunku? Kaip tada paaiškinsi karus? Siunčiame savo vaikus ir brolius į mirtį, kad jie gintų mūsų idėjas. Kaip tada paaiškinsi, kodėl pasaulio turtus dalijasi vos dešimt procentų žmonių, o likusieji gyvena pusbadžiu? Kaip tada paaiškinsi, kodėl dėl pinigų žudomi žmonės, kodėl neturtingieji skiria daugiau dėmesio darbui nei savo vaikams ir šeimoms? Kodėl tada, tavo manymu, teršiame ir niokojame savo planetą, kuri yra mūsų namai, ir naikiname beveik visas kitas čia gyvenančias rūšis? Kodėl matome iš bado mirstančius vaikus ir nieko nesiimame? [...] suprask, pasaulio tikrovę kuria žmogus ir jo įsitikinimai. Manydami, kad visiems vis tiek neužteks, mes sukūrėme skurdo tikrovę. Manydami, kad pinigai ir valdžia atneša laimę, nutolome nuo savo brolių ir seserų.“ Nors aplink kalbama apie pasaulio nelygybę, kažkaip visiems patogiau ja tikėti ir gyventi jos taisyklėmis, užmirštant, kad turime savo kūną, protą, rankas ir kojas. Kurti savo realybę sąžiningai, su gamtos dėsniais būtų kur kas paprasčiau, bet neaišku, kodėl braunamės



prie pilkų avių bandos. Gal baisesnė yra atstūmimo, nesupratimo ir išjuokimo versija, todėl dėl „šventos ramybės“ renkames tuštybę?

Ir pabaigoje – ar minėtoji knyga yra idealaus gyvenimo receptas? Ar ją perskaitę turėsime puikų pagrindą iš naujo kurti gyvenimą? Manychiau, kad ji galėtų leisti ieškoti gyvenimiškų atsakymų, padėti nušluoti apdulėjusį pamatą, bet nepakeis pasaulėžiūros, jeigu patys nenorėsime išvėdinti galvų. Knygos vedlys teisingai pasakė: „Gyvenimas yra stebuklas ir didžiulė dovana. Neįtikėtina, bet dauguma žmonių tai pamiršta. Sutelkia visą dėmesį į savo bėdas, į tai, ko trūksta, į beprasmiškus siekius, absurdiškus rūpesčius. Jie įpranta kas rytą pabusti, justiš savo širdies plakimą, įpranta prie savo pojūčių stebuklo, prie galimybės reikšti mintis, prie meilės, prie savo individualumo ir nebrangina gyvenimo, bodisi juo, švaisto veltui. [...] nedera pamiršti, kad visų dienos suskaičiuotos, ir mes bet kurią akimirką galime palikti šį pasaulį. Jei žmonės tai atmintų, tikrai gyventų kur kas džiaugsmingiau.“

Kalėdinė aromaterapija

MRF MEDIJŲ
RĖMIMO
FONDAS

RASA ŽUKAUSKIENĖ

Brangūs skaitytojai, pripažinsite, kad ypač Kalėdas tapatiname su tam tikrais kvapais, pvz.: apelsinų, gvazdikėlių, cinamono ir kt. Daugumai mūsų jos siejasi ne tik su dovanomis ir šventine nuotaika, bet ir su konkrečiais kvapais. Taip veikia vadinamoji kvapų atmintis. Kalėdiniai kvapai primena namus, saugumą, atgyja, pavyzdžiui, vaikystės prisiminimai. Verta mėgautis jais ne tik per šventes, bet ištisus metus. Mat tie kvapai padeda ne vien mūsų sielai, bet ir organizmui.

Svarbios akimirkos kvapas saugomas giliai smegenyse. Uoslė yra vienas iš seniausių pojūčių – už jo „apdorojimą“ atsakingi centrai veikia nepriklausomai nuo kitų mūsų pojūčių ar bet kokių išskaičiavimų. Dėl šios priežasties kvapai nėra

racionaliai vertinami. Tai pasąmonės reakcijos, pvz., į feromonus, šiais laikais neatpažintas medžiagas. Štai kodėl kvapas gali mums suteikti puikią nuotaiką, bet ir atvirkščiai – ją sugadinti. Tikiuosi, ne per šventes! Kvapas taip pat verčia pasiilgti jo, prisimenamo iš vaikystės ar... siejamo su kokiomis nors nuostabiomis akimirkomis – šiuo atveju Kalėdomis. Prieskonių ir kitų ingredientų galia – ne tik kvapuose. Juose esantys junginiai taip pat veikia juos vartojant.

Daugeliui Kalėdos asocijuojasi su **apelsinų** aromatu. Tai nepaprastai džiugus kvapas, suteikiantis saugumo ir atsipalaidavimo jausmą. Remiantis tyrimais, apelsinai stiprina mūsų imunitetą ir, be kita ko, turi antibakterinių savybių. Jie taip pat gali būti vartojami kaip natūralus meduolių ar pyragų kvapiklis.

Apelsinų eterinis aliejus, jei jis kilęs iš ekologinės žemdirbystės, labai teigiamai veikia emocinę ir psichinę būseną: pakelia nuotaiką, atpalaiduoja, ramina, šalina nervinį jaudulį ir nervinę įtampą. Apelsinų aliejus naudojamas nuo nerimo, depresijos ir nemigos. Tai vienas geriausių aromaterapijos aliejų vaikams, derinamas su mandarinų ir levandų aliejumi.

Anyžių sėklos turi būdingą, intensyvų kvapą ir saldų, šiek tiek aštrų skonį. Jie vartojami desertams. Anyžių sėklose

gausu svarbių maistinių medžiagų: vitaminų (ypač vitamino C), mineralų (įskaitant geležį, magnį, kalcį ir varį) bei skaidulų ir baltymų.

Anyžius yra ne tik populiarus prieskonis, bet ir vaistinis augalas, žinomas dėl naudos sveikatai. Tinkamai naudojamas, jis: reguliuoja virškinimo funkcijas – ramina ir antibakteriškai veikia žarnyną, šalina žarnyno spazmus ir didina apetitą; efektyviai šalina vidurių pūtimą ir virškinimo sutrikimo simptomus (karminatyvinis poveikis); apsaugo nuo žaizdų infekcijos ir skatina jų gijimą (antiseptikas); plonina gleives kvėpavimo takuose, todėl yra dažnas vaistų nuo kosulio ingredientas (atsikosėjimą skatinanti priemonė); puikiai tinka sergant peršalimu ir reumatu (atšilimas); dedamas į vonią, efektyviai atpalaiduoja ir ramina nervus, taip pat naudojamas gydant neurozes, depresiją ir miego sutrikimus (raminamasis poveikis); stabdo grybelių ir parazitų vystymąsi kūne (priešgrybelinis ir antiparazitinis); stimuliuoja laktaciją; malšina mėnesinių skausmą – apsaugo nuo skausmingų gimdos susitraukimų; padeda gydat spuogus (valymas). Tai vabzdžių repelentas – natūrali priemonė, apsauganti nuo uodų ir erkių.

Anyžių kvapas išsklaido nuovargį, sumažina nervinę įtampą bei nemigą, suteikia energijos. Jis puikiai tinka protinį darbą dirbantiems žmonėms. Tyrimai teigia, kad anyžių kvapas gerina smegenų kraujotaką ir pakelia nuotaiką.

Cinamonas – intensyvaus ir būdingo aromato prieskonis, saldus, aštrus ir aštriai šiltas. Puikiai tinka tiek saldiems, tiek aštriems patiekalams.



Rasa Žukauskienės nuotr.



Rasos Žukauskienės nuotr.

Tai pagrindinis prieskonis kepant meduolius. Vartojamas taip pat džiovintų vaisių kompotui, aguonų pyragui ir netgi bigosui.

Tai gana kaloringas prieskonis. Tačiau jaudintis dėl to nereikėtų, nes vartojamas tik nedideliais kiekiais (žiupsnelis, arbatinis šaukštelis). 100 g cinamono suteikia maždaug 247 kcal, o vienas arbatinis šaukštelis (4 g) – tik 10 kcal.

Kokia nauda sveikatai jį vartojant? Gerina virškinimą, greitina medžiagų apykaitą, turi šildomąjį poveikį, tinka peršalus ir sutrikus virškinimui (mažina pykinimą, pilvo skausmus ir viduriavimą), veikia bendrą organizmo imunitetą ir palaiko kovą su infekcija. Mažina cholesterolio kiekį kraujyje ir gerina širdies veiklą. Reguliuoja cukraus apykaitą ir padeda sumažinti cukraus kiekį kraujyje. Cinamonas taip pat turi savybių, dėl kurių cukrų paverčia energija, taip pašalindamas jo perteklių iš kraujo.

Cinamono eterinis aliejus padeda sumažinti galvos skausmą, stiprina imunitetą, šalina virusus. Jis turi stiprių šildomųjų, priešuždegiminių ir sutraukiamųjų savybių.

Imbieras turi aštrų skonį ir lengvą saldumą. Puikiai dera su kepiniais kaip gairvus, aštrus aromatas. Tai neatsiejamas meduolių ir arbatos ingredientas. Puikiai išryškina barščių ir kūčios skonį.

Imbieras mažina pykinimą ir greitina virškinimą. Rekomenduojamas po persivalgymo. Jei jaučiate šaltį, verta gerti arbatą – ji turi šildomųjų savybių. Apsaugo nuo kraujo krešulių susidarymo. Padeda nuo menstruacijų skausmo. Tyrimai rodo, kad imbieras gali veiksmingai apsaugoti nuo kvėpavimo takų infekcijų, grybelinių infekcijų ir netgi dantenu ligų. Viena naudingiausių imbiero savybių – skausmą malšinantis poveikis.

Daugelį metų jis naudojamas kaip žolinis vaistas. Turi daug gydomųjų savybių, kurios naudingos kritinėse situacijose, pavyzdžiui, malšina gerklės skausmą, rėmenį, kosulį, pykinimą ar vėmimą nėštumo metu, judesio ligą ar migreną. Jo taikymas yra daug platesnis. Skatindamas seilių ir skrandžio sulčių sekreciją, jis palaiko virškinimą, o tai gali būti naudinga gydant lėtinį virškinimo

sutrikimą. Ta pati savybė gali teigiamai palaikyti svorio metimo procesą (tačiau reikia pažymėti, kad vien imbiero vartojimas stebuklingai nesumažins svorio).

Poveikis įkvėpiant: šalina gleives iš kvėpavimo takų, labai sumažina kvėpavimo takų ligų simptomus.

Gvazdikėliai – kitas svarbus prieskonis ir žiemos vaistas. Specifinio, intensyvaus kvapo, kartaus ir pikantiško skonio. Jie taip pat sumalami į meduolius. Puikus prieskonis silkėms ar kepsniams. Nepakeičiamas žieminių arbatų ar karšto vyno ingredientas.

Svarbūs sveikatai. Tai vertinga priešuždegiminė ir antiseptinė žaliava. Gerina virškinimą, palaiko skrandžio sulčių išsiskyrimą, turi šildomąjį poveikį, malšina skausmą. Labai reikalinga nuo danties skausmo. Gvazdikėlių ekstraktas naudojamas specializuotuose preparatuose nuo dantų skausmo, parazitinių, bakterinių ir virusinių infekcijų, taip pat dermokosmetikoje, skirtoje spuoguotai odai.

Skatina skrandžio veiklą, ramina vidurių pūtimą. Labai sumažina kvėpavimo takų ligų simptomus, esant uždegimui, karščiavimui, peršalimui bei kvėpavimo diskomfortui. Ramina nervų sistemą, malšina įtampos ir streso simptomus, o vartojami prieš miegą gali paskatinti užmigimą ir padėti pailsėti naktį.

Poveikis įkvėpiant: nupurškus namuose, pagerins nuotaiką ir dezinfekuos orą. Gvazdikėlių aliejus dažnai naudojamas aromaterapijoje dėl savo šilto, aštraus ir intensyvaus kvapo. Įkvėpus gvazdikėlių aliejaus kvapo, gali suaktyvėti limbinė smegenų sistema, atsakinga už emocijas, prisiminimus ir nuotaiką. Eugenolis, pagrindinis aliejaus ingredientas, turi raminamųjų savybių, kurios gali padėti sumažinti įtampą ir skatinti ramybės jausmą. Naudojant aromaterapiją prieš miegą, gvazdikėlių aliejus gali padėti užmigti giliau



ir ramiau, o tai pagerina bendrą savijautą. Atbaido vabzdžius.

Muskato riešutas – stipraus skonio su riešutų ir aštrumo natomis. Tinka graikiškai žuviai, grybų sriubai, džiovintų vaisių kompotui ir meduoliams.

Muskato riešuto vartojimas skatina skrandžio sulčių išsiskyrimą ir gerina virškinimą. Gumbelis kaip prieskonis malšina pykinimą, kovoja su vidurių pūtimu ir jų užkietėjimu, taip pat turi diuretikų poveikį. Organizmas gali geriau virškinti sunkų maistą. Riešuto sudėtyje yra metileugenolio (eterinių aliejų komponento), kuris mažina nerimo jausmą.

Poveikis įkvepiant: muskato riešuto vartojimas taip pat gali padėti padidinti serotonino, norepinefrino ir dopamino kiekį smegenyse, o tai pagerina nuotaiką ir padeda lengviau užmigti.

Kardamonas – saldus ir deginantis skonis, panašus kaip citrininių pipirų. Puikiai tinka marinuotiems agurkams, silkėms, pyragams, žiemiinei arbatai ar meduoliams.

Svarba sveikatai: turi priešūždegiminių ir karščiavimą mažinančių savybių. Palaiko kraujotakos sistemą. Sužadina apetitą ir sumažina vidurių

užkietėjimo riziką. Reguliuoja kraujospūdį ir cholesterolio kiekį bei palaiko kraujotakos sistemą. Turi antiseptinių savybių. Dėl šios priežasties naudojamas kaip burnos skalavimo skystis. Tiesiog įlašinkite kelis lašus į vandenį, kad pašalintumėte mikrobus iš burnos. Kardamonas padeda palaikyti tinkamą skrandžio sulčių sekreciją. Jis dažnai vartojamas pykinimui gydyti. Kardamono aliejus veiksmingai kovoja su rėmeni ir apsaugo skrandį nuo infekcijų. Jis taip pat padės pašalinti kosulį, nes turi atsikosėjimą skatinančių savybių (masažo ar vonios metu).

Poveikis įkvepiant: kardamono aliejus gaivina, gerina nuotaiką ir mažina įtampą. Jis išvalo orą ir leidžia maloniai atsipalaiduoti. Vonia su keliais lašais kardamono aliejus mažina nuovargį ir atpalaiduoja. Kaip burnos skalavimo skystis naudojamas vandens ir kardamono aliejus tirpalas. Esant nuovargiui, kardamono aliejus suteiks energijos, atgaivins protą ir palaikys susikaupimą. Šis eterinis aliejus dažnai naudojamas aromaterapijoje, pavyzdžiui, masažo ar vonios metu.

Pušų kvapas ne tik džiugina kaip švenčių aromatas, – jis turi ir sveikatai

naudingų savybių. Tai svarbu peršalus žiemą. Iš spyglių gaunami pušų ir eglėlių aliejai geriausiai tinka viršutinių kvėpavimo takų ligoms gydyti. Jie valo nosį, turi antiseptinių savybių, stabdo bakterijų ir virusų dauginimąsi gleivinėje. Valo orą. Pušų ir eglėlių aliejai yra įprasti atsikosėjimą lengvinančių sirupų ingredientai. Juos galima vartoti esant gerklės skausmui ir slogai. Puikiai tinka viršutinių kvėpavimo takų ir sinusų infekcijoms gydyti. Pasižymi stipriu atsikosėjimą skatinančiu poveikiu, malšina nuolatinį kosulį ir slogą, palengvina kvėpavimą, valo sinusus, kovoja su nosies užgulimo jausmu. Be to, išvalo išskyras iš bronchų.

Poveikis įkvepiant: padeda kovoti su nuovargio, streso ir neuralgijos simptomais. Pasižymi baktericidiniu ir dezinfekuojamuoju poveikiu, todėl dažnai naudojama inhaliacijoms.

Pirkdami prieskonius ar eterinius aliejus turite atkreipti dėmesį į šiuos elementus: grynumo teiginius, tamsaus stiklo pakuotę (eteriniai aliejai), dozavimo būdą. Rinkitės tik tuos produktus, kurie susideda vien iš natūralių ingredientų. Privalote įsitikinti, kad bet kurį eterinį aliejų naudojate saugiai.

Kaip pastebėjote, paminėti tekste kvapai nėra atsitiktiniai. Dauguma jų turi atpalaiduojamąjį poveikį, didina energiją ir prisideda prie geros nuotaikos. Manau, jog šiuo metu mums tai labai reikalinga, kad galėtume ramiai leisti laiką su šeima ir draugais. Ir susikaupti prieš artėjančias šventes. Gaudykite Kalėdų akimirkas. Mėgaukitės šiais kvapais ir skoniais. Tai gali būti ir maistas, ir vaistas. Džiaukitės kiekviena akimirka. O po švenčių prisiminkite, kad šiais kvapais galime džiaugtis ir mėgautis visus metus.

Linkiu Jums džiugių ir magiškų šv. Kalėdų.

Apie Kūčias ir Kalėdas

BIRUTĖ BURDINAITĖ-OŁÓW

Anūkė: Močiute, o kaip seniau šventė Kūčias?

Močiutė: Prieš Kūčias, kaip ir dabar, reikėjo viską patvarkyti, pavalyti. Kūčių dieną didelių darbų jau nedarydavo. Valgį gamino mama ir dukterys. Stengėsi per Kūčias kaimė neiti vieni pas kitus, nebent ko nors būtinai reikėjo iš kaimynų pasiskolinti. O šventė labai paprastai. *Biskį* ko pagamina, ir viskas.

Anūkė: O tai kokie valgiai būdavo?

Močiutė: Pas mus tai buvo žuvis. Tėtė vis jas gaudė. Keptos, marinuotos, o kai didelį *šcupoką* pagaudavo, tai kotletus gamino. Žirnių su kopūstais išvirdavo ir *cibulio* pakepindavo. Ir dar kokį pyragą *ant mielių* iškepavo, tokį paprastą. Gamindavo kai kas iš avižių kisielių, bet mes tai ne. Taigi viskas taip paprastai, kaip *ant kaimo*. Žiūrėdavo, kad būtų dvylika valgių.

Anūkė: Ir ką darėdavote susėdę prie Kūčių stalo?

Močiutė: Prie stalo tėtė pradėdavo maldą. Paskui visi linkėjom viso kuo geriausio vienas kitam su *plotkelėm*, na, ir pradėdavom valgyti.

Anūkė: O ar

būdavo padėta šienelio po staltiese kaip dabar?

Močiutė: Taip, buvo. O paskui jau tą šienuką į tvartą nuneša gyvuliukams sušerti, kad būtų per visus metus sveiki.

Anūkė: Tai tikriausiai ir eglutė, ir dovanos buvo?

Močiutė: Eglutė, kai mes buvom mažesni, tai tėtė parnešdavo ir paprastai *lencūgėlių* iš popieriaus spalvoto sulipdydavom. Jeigu kur nupirko, tai kokį saldainį pakabino, tokį blizgantį, kokį obuoliuką. O dovanų visai nebuvo pas mus.

Anūkė: O ką gamindavo Kalėdoms?



Gabrielė Kazčiauskaitė

Močiutė: *Košelienos* būdavo, mėsos kokios virtos. Kopūstų privirdavo su žąsiena. Na, ir, aišku, kepta duona, nes visada mama kepavo.

Anūkė: Ar atvykdavo svečių?

Močiutė: Svečių *ant Kalėdų* jokių nekvietė. Tačiau jei artimi kaimynai nuobodžiaudavo, tai vienas pas kitą ateidavo. O jei tik sava šeima, tai kokią kalėdinę giesmę sugiedodavom.

Anūkė: Na, tai dabar jau daug kas pasikeitė.

Močiutė: Taip, anūkėle. Niekas nestovi vietoje...

Anūkės ir močiutės pokalbyje įsivėlė šiek tiek neteiktinų sveitimybių. Štai jų lietuviški atitikmenys: *biskis* – *truputis*, *šcupokas* – *lydeka*, *cibulis* – *svogūnas*, *plotkelė* – *kalėdaitis*, *lencūgėlis* – *grandinėlė*, *košelienu* – *saltiena*.

Močiutė taip pat neišvengė prielinksnio *ant* vartojimo klaidų. Reikėtų ištaisyti tris senolės sakinius: *Ir dar kokį pyragą ant mielių (su mielėmis) iškepavo, tokį paprastą. Taigi viskas taip paprastai, kaip ant kaimo (kaimo). Svečių ant Kalėdų (Kalėdoms) jokių nekvietė.*

Lenkijos lietuvių draugijos 2024 metų renginiai

LLD INF.

Lenkijos Respublikos vidaus reikalų ir administracijos ministerijai (MSWiA), Lietuvos Respublikos užsienio reikalų ministerijai, Palenkės vaivadijos maršalkos įstaigai ir Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministerijai suteikus paramą pagal pateiktas paraiškas, Lenkijos lietuvių draugija (pati arba bendradarbiaudama su įstaigomis) 2024 m. surengė ne tik kasmetinius renginius.

Balandžio 24 dieną Seinų „Lietuvių namuose“ vyko XXXIII vaikų teatrų festivalis „Raganė“. Pasirodė septyni vaikų teatrai iš mūsų krašto ir vienas iš Lietuvos. Apie festivalį rašyta „Aušros“ 10 nr. 7–9 psl.

Konkursai:

- Lietuvos geografijos konkursas vyko vasario 28 dieną Seinų „Lietuvių namuose“;

- Lietuvos istorijos konkursas suorganizuotas kovo 25 dieną Seinų „Lietuvių namuose“;

- Dailiojo žodžio konkursas surengtas balandžio 29 dieną Seinų lietuvių „Žiburio“ mokykloje;

- Lietuvių kalbos konkursas-viktorina IV–VI klasių moksleiviams vyko gegužės 10 dieną Vidugirių mokykloje, o VII–VIII klasių moksleiviams – kovo 18 dieną Punsko Dariaus ir Girėno mokykloje.

Apie konkursus rašyta „Aušros“ 10 nr. 13–15 psl., o apie išvyką į Rumšiškės ir Kauną konkursų laimėtojams – 11 nr. 17–18 psl.

Gegužės 19 dieną Suvalkuose vyko „Vienybės“ poezijos šventė. Apie ją rašyta „Aušros“ 11 nr. 8–9 psl.

Apie gegužės 17 dieną vykusį jau tradicinį „Lietuvišką vakarą“ Suvalkuose rašyta „Aušros“ 12 nr. 17 psl.

Birželio 16 dieną Punsko lietuvių kultūros namų vaikų ansamblis „Balsynėlis“ iškilmingai minėjo savo 15-ąją gimtadienį. Apie jubiliejų rašyta „Aušros“ 14 nr. 8–9 psl.

Birželio 22 dieną surengtas ansamblių sąskrydis, kuris šiais metais dėl blogų oro sąlygų ir pranašaujamos audros vyko Punsko lietuvių kultūros namuose. Jame dalyvavo 22 mūsų krašto ansambliai. Apie šį renginį rašyta „Aušros“ 14 nr. 10–12 psl.



XXXIII vaikų teatrų festivalis „Raganė“

Liepos 14 dieną LLD Ščecino skyrius ir Punsko Dariaus ir Girėno mokykla surengė mokinių išvyką ir minėjimą prie Dariaus ir Girėno paminklo Pščelnike. Apie tai rašyta „Aušros“ 14 nr. 22 psl.

Atostogų metu Punske vyko „Vasaros krepšinio stovykla 2024“. Stovykloje dalyvavo vaikai, lankantys Punsko Dariaus ir Girėno pagrindinę mokyklą, Seinų lietuvių „Žiburio“ mokyklą, Vidugirių pagrindinę mokyklą lietuvių mokomąja kalba ir

Lazdijų krepšinio klubą.

Rugpjūčio 15 dieną Punske vykusias Žolines rengė Punsko valsčius, LLD, LLEKD, Punsko LKN. Apie renginį rašyta „Aušros“ 17 nr. 12–14 psl., o Žolinių vainikų nuotraukos išspausdintos „Aušros“ 15–16 nr. 12–14 psl.

Straipsnis apie spalio 1 dieną surengtą Rudens gėrybių šventę su proza ir daina paskelbtas „Aušros“ 20 nr. 12–13 psl.

Lapkričio 24 d. Punsko lietuvių kultūros namuose vyko XXVII tautinių mažumų susitikimai, kurie aprašyti „Aušros“ 22 nr. 7–10 psl.

Lenkijos Respublikos vidaus reikalų ir administracijos ministerija taip pat rėmė periodinių leidinių „Aušra“ ir „Aušrelė“ leidybą bei dalykinę LLD veiklą. Medijų rėmimo fondas rėmė periodinių leidinių „Aušra“ ir „Suvalkietis“ leidybą, o Tautos fondas – „Aušros“ redakciją.

Nuoširdžiai dėkojame visiems rėmėjams. Be Jūsų paramos nebūtume galėję tiek nuveikti. Tikimės, kad ir ateinančiais metais su paminėtų įstaigų pagalba LLD pavyks įgyvendinti ne vieną projektą ir suorganizuoti ne vieną renginį.

Taip pat norėtume padėkoti ateinantiems į mūsų renginius žiūrovams. Ačiū kultūros įstaigų darbuotojams ir lietuviškų organizacijų nariams, kuriems padedant metai į metus galime organizuoti renginius, skatinančius ir palaikančius lietuvių kultūrą, švietimą ir tautiškumą. Dėkojame ir visų mūsų leidžiamų žurnalų skaitytojams, kurių dėka jau daugelį metų galime skleisti lietuvišką žodį.

Tik JŪSŪ dėka Lenkijos lietuvių draugija jau beveik 70 metų gali veikti ir dirbti mūsų visų labui. AČIŪ Jums visiems.

Lietuvos žiniasklaida

2024 12 12–19

Kad Tėvynės sąjunga-Lietuvos krikščionys demokratai (TS-LKD) yra tikrieji ir didžiausi Lietuvos patriotai, jie patys niekada neabejojo. Tačiau tie politikai ir partijos, kurie, TS-LKD nuomone, elgėsi ne taip, ypač kalbant apie Lietuvos ar jos partnerių saugumą, NATO ar karą Ukrainoje, be aršios kritikos ir pasmerkimo, dažniausiai dar sulaukdavo ir pasvarstymų, kad jiems, matyt, įtaką daro Maskva, Putinas... O gal jie kažkam atidirbinėja...

Bet po rinkimų į Seimą praėjus pusantro mėnesio (čia kai kas išvėlgia „sąmokslų teorijos“ požymių) smogė perkūnija iš giedro dangaus: TS-LKD ir Lietuvos politinių kalinių ir tremtinių sąjungai priklausęs asmuo slapta bendradarbiavo su Rusijos Generalinio štabo Vyriausiąja žvalgybos valdyba (GRU) ir jos užsakymu rinko informaciją apie Lietuvos ekonominį gyvenimą, politinių partijų, tremtinių veiklą, Lietuvos gynybos, vidaus, užsienio politiką, pasirengimą pratyboms, gynybinį potencialą. Teisėsaugos duomenimis, rinkta ne slapta, tačiau jautri, Rusijai svarbi informacija.

Anot naujienų agentūros Elta, Generalinės prokuratūros Organizuotų nusikaltimų ir korupcijos tyrimo departamento vyriausiasis prokuroras Artūras Urbelis pranešė, jog šnipinėjimu įtariamas vyras, neatmeta, galėjo prieiti ir prie TS-LKD vadovų, Vyriausybės narių. „Manau, kad mes kalbame apie tą laikotarpį, kai partija buvo viena iš koalicijos lyderių, tai yra buvo valdančioji. Akivaizdu, kad jis galėjo prieiti prie visų partijos vadovų ir šios partijos

veikloje dalyvaujančių valstybės pareigūnų – neatmetama galimybė, kad ir prie ministrų, ir premjerų“, – sakė prokuroras. Nors teisėsauga asmens neįvardijo, tačiau žiniasklaida išsiaiškino, jog įtariamasis – konservatorių partijos Šiaulių skyriaus narys, 82 m. Eduardas Manovas. Vėliau prokuratūra ir Valstybės saugumo departamentas (VSD) apie visą operaciją žurnalistams papasakojo išsamiau.

Tyrimo metu teisėsauga paėmė specialią radijo dažnių įrangą, kuria įtariamajam esą buvo perduodami nurodymai, kokią informaciją jis turi surinkti. Įtariamasis, kuris turi Lietuvos ir Rusijos pilietybę ir su akcentu kalba lietuviškai, į Lietuvą atvyko gyventi 1997 m. Informaciją Rusijos GRU užsakymu, manoma, pradėjo rinkti 2018 m., tačiau su juo Rusijos žvalgybos pareigūnai dėl neteisėtos veiklos esą buvo sutarę anksčiau.

Atstovaudamas konservatoriams, E. Manovas 2011 m. nesėkmingai bandė patekti į Šiaulių miesto savivaldybės tarybą. Savo biografijoje, pateiktoje Vyriausiajai rinkimų komisijai, jis nurodė, kad yra gimęs 1942 m. liepą, 1945 m. su tėvais ištremtas iš Lietuvos. 1969 m. baigė Lvovo humanitarinį universitetą ir įgijo žurnalisto specialybę.

Dienraščiui „Lietuvos rytas“ Lietuvos ypatingajame archyve susipažinus su Manovų šeimos tremties byla, nustebino viena detalė. E. Manovo gimimo data – 1941 m., nors jis pats biografijoje rašė, jog gimęs 1942 m. Be to, jo brolio Alberto pareiškime 1988 m. dėl reabilitacijos nurodyta, kad brolis (Eduardas – red.) mirė tremtyje. Todėl, anot dienraščio, kyla

klausimas: galbūt tas E. Manovas, kurį Lietuvos teisėsauga suėmė dar sausį, visai ne tremtinių sūnus, o tik su GRU pagalba nugvelbęs jo biografiją?

Ekspremjerė Ingrida Šimonytė su nepasitenkinimu sureagavo į prokuroro žodžius, jog šnipinėjimu įtariamas vyras, neatmetama, galėjo prieiti prie TS-LKD vadovų, Vyriausybės narių. „Aš niekada nebuvau tam žmogui pristatyta ir jis man niekada nebuvo pristatytas, juo labiau neturėjome jokių galimybių ir aplinkybių aptarinėti kokius nors Lietuvos aktualijų klausimus per šią kadenciją, kol aš dirbau Vyriausybėje... Tai šitą galiu pasakyti visiškai laisvai. Tad prokurorui tokių „kas galėtų paneigti“ nereikėtų naudoti, nes paneigti tikrai yra labai lengva ir aš tą kategoriškai neigiu“, – interviu žiniasklaidai sakė I. Šimonytė.

Tuo metu TS-LKD oponentams kilo kitokių klausimų: kodėl tik kai kurios politinės partijos žinojo apie šnipinėjimo bylą? Ar tikrai konservatoriai tikrai po Seimo rinkimų sužinojo, kad jų gretose ne vienus metus veikė Rusijos šnipas? TS-LKD narys, buvęs Seimo Užsienio reikalų komiteto pirmininkas Žygmantas Pavilionis, portalui lrytas.lt tvirtino, kad pats tokio žmogaus pavardę girdi pirmą kartą, partijos formate su juo niekada nėra susitikęs. Politikas prisipažino, kad ne kartą buvo nusitaikyta ir į jį patį. „Visus tuos agentus pridaviau saugumui“, – teigė konservatorius.

Laikinoji TS-LKD vadovė Radvilė Morkūnaitė-Mikulėnienė tikino, kad partija neturėjo jokios teisėsaugos informacijos apie sulaikytą ir šnipinėjimu įtariamą partijos narį. O buvęs krašto apsaugos ministras Laurynas Kasčiūnas teigė jau anksčiau žinojęs apie šnipinėjimu Rusijai kaltinamą partijos narį. „Ši informacija jau buvo žinoma man ir nacionalinio saugumo bendruomenei, tačiau iki šiol ji nebuvo skelbiama dėl vykdomo ikiteisminio tyrimo“, – feisbuke

rašė L. Kasčiūnas, nepamiršdamas akcentuoti, kad „tokios bendruomenės kaip TS-LKD, Lietuvos šaulių sąjunga ar Lietuvos kariuomenė yra itin įdomios Rusijos tarnyboms“.

Premjerui socialdemokratui Gintautui Paluckui buvo įdomu, kodėl tik kai kurios politinės partijos žinojo apie šnipinėjimo bylą, kad TS-LKD nariui pareikšti įtarimai. „Pirmiausia reikėtų Nacionalinio saugumo ir gynybos komitetui išsiaiškinti, kaip ta informacija vienoms politinėms jėgoms yra prieinama, o kitoms – ne. Tai yra svarbu, mėginant sužinoti, ar viena arba kita politinė partija neturi nereikalingos, neteisėtos įtakos ar teisėsaugos institucijoms, ar žvalgybos institucijoms“, – žurnalistams Seime teigė G. Paluckas.

Po kelių dienų pranešta, kad TS-LKD Šiaulių skyriaus taryba E. Manovą pašalino iš partijos. Apie tai, kiek šnipų apskritai Lietuvoje galėtų būti, portalo tv3.lt laidoje „Dienos pjūvis“ kalbėjo buvęs VSD vadovas generolas Gediminas Grina. Jis sakė: „Dirbančių Rusijos žvalgų yra daug. Kitaip negali būti, nes Lietuva yra per daug svarbioje vietoje, ji yra NATO narė, plius Lietuva yra pakankamai antirusiška valstybė. Galvoti, kad šnipų gali būti minimaliai, tai tikrai taip negalvočiau, kad vieną ar du pagavome ir problema išnyko. Kitas dalykas, apie ką yra nepopuliariu kalbėti, tai dar šalyje liko 74 tūkstančiai Rusijos ir Baltarusijos piliečių. Tai kur yra garantija, kad kokie 50 žmonių nėra tarnybų paruošti? VSD to patikrinti negali.“

<...> Čia žaidimas yra be pradžios ir be pabaigos. Pavyzdžiui, išvažiavo ambasados darbuotojai, tikrai nematau, kad nėra čia kitų darbuotojų, kurie už juos dirba. <...> Nepamirškime ir techninių darbuotojų, kurie dirba ambasadose. Jie gali susivežti įvairių įrangą diplomatinio paštu.“ O ir Rusijos kariškiai, pasak generolo, kiekvieną dieną seka, kiek mes nuļiejame asfalto autostradoje Lenkijos

link, jiems tai įdomu, nes parodo, kaip mes galėsime judėti. „Ar tai būtų oro uostas, geležinkelių sistema, elektros sistema – kiekvieną dieną yra stebima, kokioje būsenoje ji yra.“

O dabar artėjančių švenčių proga keletas kalėdinių – naujametinių – ekonominių „pabirų“. „Palanga jau ruošiasi Kalėdoms ir Naujųjų metų sutiktuvėms. Viešbučiai bei kavinės varžosi vieni su kitais, kas gražiau pasipuoš, aiškėja ir šventinės programos bei jų kainos. O vietų apgyvendinimo sektoriuje sparčiai mažėja“, – rašė portalas tv3.lt. „Užimtumas jau siekia virš 50 procentų. Tai tas džiugina“, – portalas citavo Palangos viešbučių ir kavinių asociacijos prezidentę Laurą Taučiūtę. Vienai Kalėdų nakčiai dviem žmonėms galima rasti apgyvendinimo vietų nuo 40 iki 750 eurų. Naujametinė naktis dviem atsieis nuo 500 iki 1250 eurų. Verslininkai tikina išlaikantys pernykštes kainas. „Nėra skirtumo nei procentais, nei kiek padidėjusios nei praeitais metais. Dėl to, kad turim tikrai iššūkių, matom tendenciją, kiek žmonės taupo. Nori švęsti, bet orientuojasi į kainą“, – komentavo L. Taučiūtė.

O kiek prekybininkai prašo už kalėdinę eglutę? Minėtas portalas „žino“ atsakymą ir į tokį klausimą. Eglučių kaina, priklausomai nuo prekės dydžio ir kokybės, gali siekti iki 1000 eurų! Kaina ne vienam, ko gero, atrodys peržengianti bet kokias sveiko proto ribas. Tačiau tarp tv3.lt kalbintų pašnekovų buvo ir tokių, kurie sakė: „Nebrangu, galiu šitiek šventėm“...

Tiesa, anot portalo, prekybininkai sako, kad kainas palyginti su praėjusių metų gruodžiu padidinę vos keliais procentais. Ir iš tiesų, kaip teigiama portale, pirkėjai kainomis nesiskundžia. „Viename iš eglučių miestelių spygliuočių kainos prasideda nuo 10 eurų už metrinę lietuvišką eglę, o kuo medis tankesnis, spygliai ilgesni, tuo ir kaina aukštesnė – iki

50 eurų. Už augalą vazone dar tenka primokėti nuo 5 iki 20 eurų.“ Pigiausią eglutę galima nusipirkti ir už 5 eurus. Tai yra 200 kartų pigiau negu brangiausią!

Beje, Lietuvoje vis labiau populiarėja eglučių nuoma. Prieš aštuonerius metus pirmas tokį verslą pradėjęs Klaipėdos universiteto botanikos sodas sako, kad šįmet nuomai paruošta apie 170 medelių, iš kurių 120 skirti puošti kiemą ar terasas, nes, pasak specialistų, šilti namai, sausas patalpų oras iš natūralios aplinkos perkeltiems medžiams nėra labai gerai. Todėl rekomenduojama eglutes puošti terasoje, balkone arba kiemyje. O nuomos kainos šiais metais kilo nedaug, priklausomai nuo medelio dydžio ir rūšies jos svyruoja nuo 26 iki 50 eurų. Bet jei iki sausio 10 d. eglutės bus atvežtos gyvos ir sveikos, pusė sumos bus gražinta.

Prieš Kalėdas gyventojams tūkstančius eglisakių išdalina ir miškininkai.

O kaip su piniginiiais reikalais prie miestų eglų atsirandančiuose turgečiuose, mugėse? Pasak žiniasklaidos, juose akys raibsta ne tik nuo siūlomų skanėstų – meduolių, varškės spurgų, karšto vyno, net troškintų kopūstų su dešrelėmis, bet ir nuo kainų. „Sumokėjom mes aštuonis eurus už spurgytes ir sumokėjom už karštą šokoladą dar po keturis. Spurgytės, kava... keturiolika berods. Kainos čia visada yra aukštesnės, trečdaliu gal“, – televizijos TV3 žurnalistams pasakojo vilnietė. „Vienas žagarėlis – du eurai, su pagardais vienas žagarėlis – trys eurai“, – apie kainas šnekėjo viena prekeivė. Prie Vilniaus Kalėdų eglės mažas 200 mililitrų puodelis karšto vyno kainavo 5 eurus, o dukart didesnis net 9 eurus.

Įdomu, kad, kaip rašė „Lietuvos ryto“ priedas „Sostinė“, apie tai, kaip gyvena ir gyvens kitais metais Lietuvos žmonės, gana tiksliai (anot jų, nereikia ir ekonomistų įžvalgų) gali pasakyti... dirbantys atliekų rūšiavimo įmonėse. „Kai būna prastesni metai,



*50 metų jubiliejaus proga
Mes norėtumėm atsiklausti,
Kokia Jūsų tolimesnė
Gyvenimo svajonė?
Ar Jūs norėtumėt turty,
Ar laimės, ar sveikatos?
Ar su visa šeima, draugais
Išgert šampano ar arbatos?
Gal Jus vilioja toliai,
Pajūriai, gal smėlynai,
Kiti kraštai
Ir nepasiekiami žvaigždynai?
(Anelė Zajančauskaitė-Steinert)*

Auksinių vestuvių proga širdingiausi sveikinimai ir linkėjimai
Petronelei ir Antanui Bliūdžiams.

Daug sveikatos, Aukščiausiojo palaimos ir dar daug
gražių gyvenimo metų kartu.

Tegul ir toliau dvi širdys plaka kaip viena!
Su didžiausia meile sveikina

*Sesuo Anelė su šeima bei
vaikai Valdas, Irena, Jurgis ir Jolanta su šeimomis*

per šventes padaugėja pigesnio šampano, putojančio vyno, degtinės, storkos ir įvairių trauktinių butelių. Kai geresni – daugiau brangesnio šampano, viskio, konjako butelių. Nors maisto atliekos rūšiuojamos tik metus, Algirdas Blazgys (atliekų rūšiavimo gamyklos Vilniuje direktorius) įsitikinęs, kad po šių Kalėdų ir Naujųjų metų atliekų maišeliuose bus daugiau brangesnių maisto produktų: „Vilniečiai dabar tikrai geriau gyvena.“

O patys Lietuvos gyventojai 2025-aisiais tikisi dar geresnio gyvenimo. Kaip rašė portalas alfa.lt, „Citadele“ banko Baltijos šalyse inicijuota apklausa rodo, jog gerėjanti ekonominė padėtis lietuvių skatina netolimą ateitį vertinti itin pozityviai. „<...> lietuviai iš Baltijos šalių labiausiai yra linkę ateinančius dvylika mėnesių svarstyti kelionių, būsto

ir elektronikos įsigijimą bei planuoti remontą.“ Įdomu, kad, pasak „Citadele“ ekonomisto Aleksandro Izgorodino, lietuviams planuojant keliones, pastebimi kintantys gyventojų turizmo įpročiai: mažėja susidomėjimas pigesniais Turkijos ir Bulgarijos kurortais. „Šios kryptys yra keičiamos pasirinkimu vykti į brangesnes ir turtingesnes šalis.“

Lietuvoje daugiausia iš Baltijos šalių ir besitikinčiųjų didesnių atlyginimų. Kad jų darbo užmokestis padidės per ateinančius 6 mėnesius, galvojo 35 proc. respondentų, o Latvijoje ir Estijoje taip manančiųjų yra atitinkamai mažiau – 29 ir 23 proc.

Čia dar ne viskas. Lietuviai kaimynus lenkia savo planais (svajonėmis?) ir dėl nekilnojamojo turto, ir naujo automobilio, ir buitinių prietaisų, ir baldų įsigijimo.