

ŠVIETIMAS

2025/2026 MOKSLO METAI VIDUGIRIŲ MOKYKLOJE – Teresė Jonuškienė	3
MOKSLO METAI SEINŲ LIETUVIŲ „ŽIBURIO“ MOKYKLOJE – Irena Vilimienė	5
2025/2026 MOKSLO METAMS PASIBAIGUS SUVALKUOSE – Jolanta Malinauskaitė-Vektorienė	10

KULTŪROS BARUOSE

ANSAMBLIŲ SĄSKRYDIS 2026 – LLD inf.	13
DAINA, JUNGIANČI KARTAS – DAR VIENI PRASMINGI CHORO „DŽŪKIJĄ“ METAI – Jolanta Jonušonytė	16
„VERSMĖ“: FESTIVALIS, PASKATINĘS PAŽVELGTI PROBLEMOMS Į AKIS – Božena Bobin	19
ISTORIJOS KELIU Į PŠČELNIKĄ – Dalia Makauskienė, Vida Uzdilienė	21

MINĖJIMAI

DĖKINGI UŽ „LIETINIUS“ IR „MALTINIUS“ – Jurgita Stankauskaitė	23
--	----

SVEIKA GYVENSENĄ

VANDUO SU NATŪRALIAIS PRIEDAIS – NE TIK SKANU, BET IR NAUDINGA – Rasa Žukauskienė	25
--	----

SKELBIMAI

Viršeliuose:

Seinų lietuvių „Žiburio“ mokyklos aštuntokai su auklėtoja Elena Sidaryte (Birutės Nevulytės nuotr.)

Stepono Dariaus ir Stasio Girėno žūties metinių minėjimo Pšcelnikė dalyviai (Iš Dalios Makauskienės asmeninio albumo)

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
lld@post.pl

VYR. REDAKTORĖ Irena Vilimienė
REDAKCIJOS SEKRETORĖ Rasa Žukauskienė
STILISTĖ, KOREKTORĖ Birutė Ołów
TECHN. REDAKTORĖ Aldona Jonušonytė
KORESPONDENTĖS: Jurgita Batvinskienė,
Rasa Žukauskienė, Božena Bobin

Spausdino „Aušros“ leidyklos spaustuvė.

Numeris pasirašytas spaudai 2026-07-27

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




**DOFINANSOWANO
ZE ŚRODKÓW
BUDŻETU PAŃSTWA
MINISTERSTWO SPRAW WEWNĘTRZNYCH
I ADMINISTRACJI**

**DZIAŁALNOŚĆ MAJĄCA NA CELU OCHRONIE,
ZACHOWANIE I ROZWÓJ TOŻSAMOŚCI KULTUROWEJ
MNIJSZOŚCI NARODOWYCH I ETNICZNYCH
LUB ZACHOWANIE I ROZWÓJ JĘZYKA REGIONALNEGO**

**Zadanie publiczne pod nazwą:
Wydanie czasopism dla mniejszości litewskiej
„Aušra” i „Aušrelė”**

DOFINANSOWANIE
450 000,00 zł
CAŁKOWITA WARTOŚĆ
503 550,00 zł
DATA PODPISANIA UMOWY
25-03-2026 r.

Publikacja wyraża jedynie poglądy autora/ów i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji. Leidinyje reiškiami 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 – 10362 eurai).

MRF
MEDIJŲ RĖMIMO FONDAS

Mieli skaitytojai!

IRENA VILIMIENĖ

Sakoma, nėra netinkamo oro, yra tik netinkama apranga. Tačiau žmogaus prigimtis dėl visko paduoti daro savo. Taigi pirmiausiai nepatenkinti buvom, kad pavasaris vėlavo, vėliau susigriebėm už galvų dėl birželį aplankiusių karščių, paskui verkėm dėl perdėtų kritulių. Bet dabar, atrodo, visi patenkinti – vasara pačiam gražume! Ir šilta, ir kiek palyja. Kokia ji bebūtų – visados per trumpa. Juk neprisitinsi visiems metams braškių saldumo ir neužkonservuosi tikro čobrelų kvapo.

Kai gėrimės jūros ar ežerų mėliu, siūlau Jums „Aušroje“ dar sugrįžti į mokyklinį suolą, juk per tuos 10 mėnesių vyko ir vyko. Šįkart pateikiame Suvalkių lietuvių „Vienybės“, Seinų lietuvių „Žiburio“ ir Vidugirių mokyklų gyvenimo nuotrų. Gal kas savo vaikus ar anūkus rasite nuotraukose, paskaitysit apie jų pasiekimus. O tie, kas nenori vasarą apie mokyklas skaityti, atleiskite – bent informacija liks ateities kartoms, tyrinėšančioms Lenkijos lietuvių gyvenimą. Taip, „Aušra“ atlieka ir tam tikrą kronikos vaidmenį, fiksuojame mūsų gyvenimo akimirkas.

Kaip bebūtų – patys žmonės yra didžiausias mūsų turtas, todėl labai kviečiu visus rašyti „Aušrai“, ypač apie žmones, užfiksuoti jų istorijas, atsiminimus, pasakojimus. Iš visų gyvenimo istorijų susideda puiki mozaika – sukuriamą išsami krašto istorija. Beje, besisukant gyvenimo ratui, kasmet keliasdešimt mūsų bendruomenės žmonių mus palieka. Tik apie vieną kitą parašome kertelėje „Išėję negrįžti“. Taigi raginu: artimam ar pažįstamam žmogui palikus šį pasaulį, pasidalinkime jo istorija „Aušros“ puslapiuose. Nelaukite redakcijos darbuotojų (mes ne visur suspėjame ir ne visus pažįstame), patys imkitės iniciatyvos.

2025/2026 mokslo metai Vidugirių mokykloje

MRF MEDIJŲ
RĖMIMO
FONDAS

TERESĖ JONUŠKIENĖ

Dar vieni mokslo metai prabėgo, nusinešdami daug įdėto darbo ir pastangų. Mokykla – tai vieta, kur nuolatos kas nors vyksta. Kiekvienai mokslo metai yra išskirtiniai, nepakartojami. Vis nauji iššūkiai, naujos užduotys ir besikeičiantys žmonės. Smagu matyti tuos mokinukus, kurie vis keičiasi, auga, svajoja ir sklaidžiasi kaip pražystantis žiedas. Į mokyklą atėjus mažas žmogutis stiepiasi, veržiasi į platų pasaulį... Gera mums, mokytojams, juos lydėti šiame kelyje.

2025/2026 mokslo metai prabėgo labai greitai. Rugsėjo 1-ąją skambutis sukviestė mus visus į mokyklą. Mokiniais teko susipažinti su naujomis

knygomis, užduotimis. Pamažu įsitraukėme į mokyklinius darbus. Vaikai uoliai dirbo. Vieni rašė raideles, kiti sakinius, o vyresnieji ir rimčiausius rašinėlius. Skaitė kūrinis ne tik gimtąja, bet ir kitomis kalbomis. Kiek eilėraščių perskaityta, kiek pasakų, padavimų, apysakų... Poezija susipynė su proza, puiki literatūra praturtino jauną žmogų. Platus tas žinių pasaulis, per kurį keliauja visi mokiniai.

Mūsų mokykloje vaikai šoko kaip vijurkai lietuvių liaudies ratelius, dainavo lietuviškas dainas. Aštuntokai savo atsisveikinimo programai pasirinko kanklių skambesį, kuris mums labai patrauklus ir artimas.



Iš Vidugirių mokyklos archyvo



Iš Vidugirių mokyklos archyvo

Kaip ir kiekvienais metais, mokykloje buvo surengta daug švenčių ir minėjimų. Labai iškilmingai šventėme visas Lietuvai svarbias valstybines šventes, minėdami svarbiausius Lietuvos istorijos faktus. Mokiniam nuolat buvo primenama, kokios didingos ir garbingos tautos atstovai esame. Moksleiviai Lietuvos vardą garsino dainuodami, grodami, piešdami, spręsdami kryžiažodžius, atlikdami plakatus. Visad būna labai įdomu pamatyti vaikų darbelius, atskleidžiančius, kaip jie supranta tėvynę, kokią ją mato.

Netrūko ir tradicinių švenčių, kurių metu mokiniai atskleidė savo gabumus. Jie tikri šaunuoliai. Kiekviena surengta šventė buvo kuo nors patraukli, nepakartojama. Tie visi minėjimai, programos, šventės

sudarė puikią puokštę, kuri praskaidrino mūsų gyvenimą, suteikė vilčių ir įkvėpė tolesniems darbams.

Mokiniai šiemet pastatė spektaklį „Neišmokyto pamokų šalyje“. Tai buvo pamokantis vaidinimas, parodęs, kad verta mokytis, kad mokslas labai reikalingas. Scenoje pasirodė mūsų puikieji artistai įstengė prajuokinti ir žiūrovus. Šį spektaklį turėjo progą pamatyti mokinių tėveliai, seneliai ir Vaikų teatrų festivalio Seinuose žiūrovai.

Mūsų mokyklos mokiniai yra labai kūrybingi, tad dalyvavo visuose Lenkijos lietuvių draugijos organizuojamuose konkursuose: Lietuvos istorijos ir geografijos, Lietuvių kalbos

ir literatūros, Dailiojo žodžio. Be to, ir kitokuose konkursuose jiems pavyko laimėti geras ir labai geras vietas. Sveikiname mūsų mokinukus ir linkime puikių pasiekimų ateityje.

Šie mokslo metai buvo turtingi ir išvykų. Mokiniai turėjo progą truputėlį atsitraukti nuo knygų ir darbo stalų. Jie važinėjo į Lietuvą ir po mūsų apylinkės vietas, bendravo su Punsko, Seinų ir Suvalkų lietuviškomis mokyklomis. Juk vienybė turi žydėti ir klestėti. O išvykos lavina žmogų, moko savarankiškumo, praplečia akiratį, gimsta naujos pažintys.

Kiekviena diena mokykloje yra svarbi. Kiekvienas svečias, atvykęs į mokyklą, praturtina mūsų dienas. Šiais mokslo metais netrūko maulonių svečių, kurie mus pamokė, atskleidė daug įdomių dalykų, pažadino mūsų smalsumą. Gera, kad jie apsilanko, kad mus suranda žaliosios gamtos apsuptyje, margų gėlynų ir didelių medžių šešėlyje.

Daug knygelių pavartyta, daug sąsiuvinų užrašyta, o dabar metas pailsėti, sukaupti jėgų naujiems mokslo metams. Gerų atostogų visiems!



Iš Vidugirių mokyklos archyvo



Iš Vidugirių mokyklos archyvo

Mokslo metai Seinų lietuvių „Žiburio“ mokykloje

MRF MEDIJŲ
RĖMIMO
FONDAS

IRENA VILIMIENĖ

Vasarą kiek atitolstama nuo mokyklos, tačiau tiek mokytojai, tiek mokiniai mintimis sugrįžta į klasę, kur praleista daugybė valandų. Prieš pradėdama straipsnį apie Seinų lietuvių „Žiburio“ praėjusius mokslo metus galvojau, kas vyko neįprasto, nuo ko vertėtų pradėti. Ir prisiminiau, kad bent jau man didelį įspūdį padarė pertraukos – tos, per kurias grupė 6–8 klasių vaikų, atsi-nešę savo armonikas ar akordeonus, grodavo lietuviškų dainų melodijas. Ne, tai nebuvo muzikos mokyklos repeticijos, o pačių vaikų iniciatyva. Tai netruko ištikus metus, o tik porą ar keletą savičių, tačiau buvo nepakartojama. Ir ypač ta ugnelė jų akyse įstrigo atminty. Būdavo, kad jie ieškojo natų bibliotekoje ir susėdę grojo, repetavo, kiti sustoję ratu klausėsi. Dažniausiai grodavo keturiese.

Kas dar gero ir įdomaus mokykloje? Gal tai, kad mokiniai noriai dalyvavo konkursuose, kad skolinosi poezijos rinkinius ir ieškojo jiems

tinkamų eilėraščių, kad vienas jų savo iniciatyva išmoko Maironio eilėraščių atmintinai, nes jis pasirodė jam gražus. Žinoma, mokykloje vyko daug kitų gerų dalykų, bet visos iniciatyvos, kylančios iš pačių vaikų, yra svarbiausios ir prasmingiausios. Tikriausiai kitas mokytojas išvardytų visai kitus dalykus, bet man įstrigo šitie.

Tačiau pažvelkime, ką mokykla pasiekė, vykdydama savo darbo planus. Seinų „Žiburį“, kaip ir visas Lietuvos ir Lenkijos mokyklas, pasiekė demografinis kritimas, taigi šiais mokslo metais čia mokėsi 93 mokiniai. Šiemet ją baigė 11 jaunuolių. Kaip ir daugumoje mokyklų, daugiausiai dirbome tradiciškai – klasėse per 45 min. trunkančias pamokas. Tačiau netrūko ir išvykų už mokyklos sienų. Nuo pandemijos laikotarpio mokykloje neskambėjo skambutis, tačiau į šių mokslo metų pabaigą jis vėl buvo įjungtas – vis dėlto geriau motyvuoja eiti į pamokas (ar pertraukas) nei laikrodėlis.

Vaikai iš apylinkių buvo vežiojami dviem autobusiukais. Mokinių mokymosi pasiekimai gana aukšti. Šiais mokslo metais buvo įteiktos dvi mokytojo Jeronimo Šalčiūno vardo premijos. Jas gavo Liepa Vilkelytė, pasiekusi aukščiausių mokymosi rezultatus mokykloje, ir Povilas Pakutka už domėjimąsi Lietuvos istorija, atkaklumą sportuojant, patriotinį nusiteikimą.

Be tradicinių pamokų, mokykloje vyko popamokinė veikla: matematikos, muzikos, dainavimo, šokių, dailės būreliai. Veikė mokyklos svetainė. Dirbo specialioji pedagogė, logopedė, psichologė. Taip pat būta nemažai netradicinių lavinimo ir ugdymo formų – įvairių edukacijų, išvykų, koncertų, renginių.

IŠVYKOS

Mokslo metus pradėjome įgyvendindami LR švietimo, mokslo ir sporto ministerijos remiamą projektą – susipažinome su Kaune esančiu mokslo ir technikos muziejumi „Mokslo sala“. Kiekviena klasė, jungdamasi su kita taip, kad sutilptų autobusiuke, nuvyko į Kauną, galėjo savo rankomis pačiupinėti kasdieniame gyvenime naudojamus mokslo pasiekimus. Šiame muziejuje apsilankė visi – nuo pirmoko iki aštuntoko. Ir kiekvienas galėjo rasti, kas jį domina, kas jam aktualu.

2026 m. sausio 24 d. Seinų lietuvių „Žiburio“ mokyklos mokiniai ir mokytojai dalyvavo iškilmingoje ceremonijoje, vykusioje lietuvių dailininko ir kompozitoriaus Mikalojaus



Iš „Žiburio“ mokyklos archyvo



Konstantino Čiurlionio mirties vietoje Markose, netoli Varšuvos. Oficialios ceremonijos metu buvo pristatyta memorialinė kompozicija – koplytstulpis ir stogastulpis, įkvėpti M. K. Čiurlionio paveikslo „Žemaičių koplytstulpiai“. Atminimo ženklą kartu atidengė Jo Ekscelencija Lietuvos Respublikos Prezidentas Gitanas Nausėda ir Jo Ekscelencija Lenkijos Prezidentas Karolis Nawrockis (Karol Nawrocki). Renginio metu mūsų mokiniai pagrojo ragais ir atliko sutartinę skudučiais.

Tradiciškai vasario 16-ąją aštuntokai vyko į Kauną švęsti Lietuvos nepriklausomybės dienos. Čia dalyvavo Prisikėlimo bažnyčioje atnašautos šv. Mišiose, eisenoje iki Karo muziejaus kiemelio, kur susirinko kauniečiai minėti Nepriklausomybės, vėliau į atskirą pasibuvimą su svečiais iš Latvijos ir studentų korporacijos TauTiTo atstovais pasikvietė gerb. Gediminas ir Diana Adliai.

Mokyklos atstovai dalyvavo išvykoje į Lietuvos prezidentūrą – Kalėdų eglutės įžiebimo šventėje šiais metais „Žiburio“ mokyklai atstovavo ketvirtokai su mokytoja Irena Vaicekauskiene.

Kovo 26 dieną mūsų mokyklos pradinukai dalyvavo teatrų festivalyje „Mažieji obuoliukai 2026“, vykusiam Marijampolės „Ryto“ progimnazijoje. Ten pristatė spektaklį „Voro vestuvės“

pagal Justino Marcinkevičiaus poemą. Leonas Lajus išrinktas geriausio spektaklio aktoriumi.

Į pavasarėjus lankyti Vilnių ir žiūrėti spektaklį tikram teatre vyko trečiokai ir ketvirtokai.

Vėliau ekskursiją į Lietuvos sostinę suorganizavo šeštokų auklėtoja. Mokiniai keliavo traukiniu iš Trakiškių. Kai kuriems tai buvo pirmasis pasivažinėjimas šia transporto priemone. Vilniuje praleido dvi dienas vaikščiodami, kartais pavažiuodami miesto transportu. Vaikams tai buvo savotiška, įdomi patirtis.

Kitos išvykos buvo kiek arčiau namų: aštuntokai su ketvirtokais keliavo į Marijampolę pas mokyklos bičiulius – Marijampolės Lietuvos didžiojo kunigaikščio Vytenio bataliono karius.

Aštuntokai dar prieš baigdami mokyklą su auklėtoja aplankė Merkinę ir Druskininkus.

Viena iš didesnių ekskursijų vyko gegužės 26-ąją. 1–5 klasių mokiniai visą dieną, nuo ankstyvo ryto iki vakaro, lankė Vygrių nacionalinį parką.

Išvykų į Lazdijus, Punkską ir apylinkes būta žymiai daugiau. Beje, mano įsitikinimu, tai, ką pamatoma, patiriama ir išgirstama išvykoje, įsirėžia vaikų atminty žymiai ilgesniam laikui, negu jie būtų tą patį išgirdę per pamoką. Kita vertus, šiais laikais išpopuliarėjusios edukacijos,

kur mokiniai patys aktyviai dalyvauja veikloje, gal todėl ir pasilieka daugiau įspūdžių, patirčių, žinių ir įgūdžių.

MOKYKLOS ŠVENTĖS

2025/2026 m. m. pradėjome tranškiai ir su užmoju – spalio 24 dieną šventėme 20-ąjį jubiliejų. Šiandien lyg ir sunku įsivaizduoti Seinus be „Žiburio“ mokyklos. Tačiau iš tikrųjų ji ne taip ilgai ir veikia. Dar šio amžiaus pradžioje po Seinus ieškojome vietos mokyklai įkurti, vėliau sklypo jai statyti. Tačiau tos istorijos nuėjusios užmarštin, o šiandien galime džiaugtis nemažu būriu absolventų. Ypač smagu, kad jubiliejaus proga jie labai gražiai susiorganizavo ir mokyklos bendruomenę pasveikino ne tik dalyvavimu koncerte, bet ir simbolinėmis dovanomis – skulptūra „Šviesą nešantis žmogus“ bei surašytais atsiminimais iš mokyklos suolo. Šitaip šventiškai pradėję mokslo metus, šventėme ištisus 10 mėnesių. Juk sakoma – kiekviena diena yra šventė.

Kaip ir kiekvienais metais, paminėjome tiek tautines (valstybines) šventes, tiek katalikiškas. Pagal mokyklos darbo planą už paskiras šventes buvo atsakingi įvairūs mokytojai bei mokyklos savivalda. Taigi sėkmingai vyko bendradarbiavimas. Mokykloje paminėjome Mokytojų dieną, prieš lapkričio pirmąją

patvarkėme Lietuvos savanorių kapus Berznyke ir Seinuose, knygnešio Karolio Petruškevičiaus ir varpininko Juozo Kauko kapus, sutvarkėme vysk. Antano Baranausko paminklą bei esantį mokyklos kieme, skirtą kovojusiems už Lietuvos laisvę, uždegėme atminimo žvakeles. Kartu su kariais iš Marijampolės bei mokiniais iš Punsco ir Vidugirių paminėjome Lietuvos kariuomenės dieną. Gruodžio 6-ąją pas jauniausiuosius, t. y. darželinukus ir pradinukus, apsilankė šv. Mikalojus, prieš išeidama Kalėdų atostogų visa mokyklos bendruomenė atšventė simbolines Kūčias, gruodžio 18 d. Seinų lietuvių „Žiburio“ darželyje vyko Eglutė, į kurią susirinko tėvai, vyresnieji draugai ir mokytojai.

Sausio 13-ąją paminėjome žuvusiųosius už Lietuvą kraupią kruvinąją naktį prie Vilniaus televizijos bokšto. Vaikai languose uždegė atminimo žvakeles, taip pagerbdami Laisvės gynėjus. Sausio 14 d. Seinų lietuvių „Žiburio“ mokykloje vyko Senelių šventė. Vaikai parodė savo seneliams meno programą ir įteikė pačių paruoštas dovanėles. Vasario 16-ąją šventėme kartu su „Lietuvių namų“ ansambliais. Kaip jau minėta, aštuntokai vyko į Kauną. Kovo 11-ąją „Žiburio“ mokiniai dalyvavo prasmingame susitikime su vienuole R. Teresiute, kuri papasakojo apie „Lietuvos Katalikų Bažnyčios Kronikos“ platinimą ir medžiagos perdavimą į Vakarus, kad pasaulis sužinotų tiesą apie tikinčiųjų ir Bažnyčios padėtį Lietuvoje. 3–4 klasių mokiniai nuvyko į Kampučius prie Kovo 11-ajai skirto paminklo. Laikotarpis nuo vasario 16 iki kovo 11 d. – tai Lietuvių kalbos dienos. Mūsų mokykla ta proga kovo 3-iąją surengė savo darbų, siųstų konkursui „Mūsų kalbinis kultūrinis kraštovaizdis“, pristatymą.

Seinų lietuvių „Žiburio“ mokykla kaip kasmet aktyviai dalyvavo projekte „Vaikų Velykėlės 2026“. Ši

tradicija suburia mūsų darželinukus, mokinius ir mokytojus bendrai veiklai. Projekto „Vaikų Velykėlės 2026“ rezultatas – Didysis margutis.

Įdomiai mūsų mokykloje buvo paminėta Knygnešio diena. Šia proga mokiniai parodė mokyt. Janinos Macukonienės paruoštą spektaklį, skirtą knygnešių veiklai ir jų svarbiam vaidmeniui saugant lietuvių kalbą ir kultūrą. Vėliau tą spektaklį parodė Vaikų teatrų festivalyje „Raganė“ ir nuvežė į Punską. Prasminga paskaita buvo paminėta Gedulo ir vilties diena, į šios datos paminėjimą įsijungė ir „Lietuvių namų“ ansamblis „Galadusys“. Mokykloje surengėme Šeimos dieną bei tradicinę šventę „Vaikai pasitinka vasarą“, į kurią suvažiavo svečiai iš kitų mokyklų (su kuriomis bičiuliaujamės daugelį metų).

Kultūrinių renginių būta daug. Tai ir Poezijos pavasaris, ir atvykusių svečių pasveikinimas ar dar kokia kita proga. Nepamiršta ir ekologinių iniciatyvų – paminėta Žemės diena, Vandens diena.

Ištisus metus bendradarbiavome su Sanitarijos ir epidemiologijos tarnyba, policija, gaisrininkais, greitąja pagalba, tad, be edukacinių užsiėmimų (policijos atstovai nuolat veda pamokėles apie saugų eismą), jų atstovai dalyvavo mūsų mokyklos šventėse, pajavairindavo jas demonstruodami savo specialiosios paskirties automobilius.

BENDRADARBIAUJAME SU LIETUVOS AUKŠTOSIOMIS MOKYKLOMIS

Nors Seinų lietuvių „Žiburio“ mokykla yra pagrindinė ir jos vyriausieji mokiniai – aštuntokai, turime nemažą bendradarbiavimo su Lietuvos aukštosiomis mokyklomis patirtį. Daug metų bendraujame su Kauno technologijos universitetu profesoriaus Gedimino Adlio dėka, o šiais metais užmegzti ryšiai su Vilniaus universitetu.

Buvo atvykę dėstytojai iš Vilniaus universiteto, kurie vedė edukacijas

vyresnių klasių moksleiviams. Matematikos dėstytojai pasakojo apie duomenis, jų kaupimą ir saugojimą. Mokiniai sužinojo, kad norint prisijaukinti matematiką reikia spręsti uždavinius tol, kol pajusi malonumą. ☺ Nuotraukose matėme universiteto didįjį kompiuterį, kuris kaupia ir saugo duomenis. Pavasarį buvo atvykusios socialinių mokslų dėstytojos, kurios aptarė šiandienos visuomenės problemas – Lietuvos ir pasaulio demografinės tendencijas, migracijos procesus.

LABDARA

Mokykla ugdo vaikus visapusiškai – ne tik teikia žinias ir lavina gebėjimus, bet ir ruošia gyventi visuomenėje, ugdo jų emocinį intelektą. Gyvenant visuomenėje labai svarbu būti empatiškam, kad galėtum pajusti bendrystės su kitu žmogumi pilnatvę. Todėl mūsų mokykloje netrūksta labdaros akcijų ir atjautą ugdančių iniciatyvų.

Džiaugėmės matydami, kaip mokiniai aktyviai įsitraukia į gerumo akcijas ir savo darbais prisideda prie kilnaus tikslo. 2025 m. gruodžio 5 d. jie suorganizavo mugę, kurios metu surinktas lėšas skyrėme berniuko Antosio Žegarskio (Antoš Žegarski) gydymui paremti. Gruodžio 10 dieną Seinų lietuvių „Žiburio“ mokyklos mokiniai su šventiniais linkėjimais ir pačių atliktais darbais aplankė Seinų neįgaliųjų socialinių dirbtuvių mokytojus ir ugdytinius. Čia turėjo galimybę išgyti jų pagamintų darbų. Kovo 26 dieną 4–5 klasių mokiniai lankėsi Seinų neįgaliųjų socialinių dirbtuvių centre. Kartu su globotiniiais dalyvavo kūrybinėse margučių dirbtuvėse. Vėliau lankė velykinę parodą ir išgijo žmonių su negalia rankų darbo gaminių (vėlykinių papuošalų) bei karštų vaflių blynų. Tokiu būdu parėmė centro veiklą.

Prieš šv. Kalėdas ir šv. Velykas buvo surengtos labdaros akcijos buvusios mūsų mokyklos mokinės gydymui paremti.

KONKURSAI, LAIMĖJIMAI

Mūsų mokyklos mokiniai aktyviai dalyvavo konkursuose ir pasiekė gražių rezultatų.

3 klasės mokinys Leonas Lajus Raiškiojo skaitymo konkurse laimėjo III vietą. Lapkričio 28 d. Mokytojų švietimo centre Suvalkuose vyko Pedagoginės bibliotekos organizuoto konkurso „Mistrz pięknego czytania“ baigiamasis renginys. Mūsų mokyklai jame atstovavo trečiokas Leonas Lajus, kartu su auklėtoja Irena Vaicekauskiene parengęs kūrybišką virtualią knygą.

Gruodžio 5 d. atvykusi iš Trakų muziejaus direktorė Alvyga Zmejevskienė pranešė, kad mūsų mokyklos mokinės laimėjo vietas Trakų muziejaus paskelbtame dailės darbų konkurse: Anita Leončikaitė II vietą, Viktorija Petruškevičiūtė – III vietą, jų mokytoja Irma Čokailienė.

Vasario 19 d. „Žiburio“ darželio vyriausieji vaikučiai dalyvavo Lazdijų mokyklos-darželio „Kregždutė“ organizuojamoje rajoninėje priešmokyklinio amžiaus vaikų viktorinoje.

Evelina Savickaitė dalyvavo Lietuvos mokinių liaudies dailės konkurso „Sidabro vainikėlis“ regioninio turo darbų parodoje Marijampolės kultūros centre, kur už murgučių marginimą pelnė I vietą. Ją dalyvauti paskatino mokyti. Anastazija Sidarienė.

Kiti mokiniai dalyvavo Pietryčių Lietuvos vaikų meninės kūrybos XXVII šventės „Šalčios aleliumai“ piešinių konkurse „Kultūra per amatus – iš kartos į kartą“. Olivija Auronaitė šiame konkurse pelnė III vietą, Viktorija Petruškevičiūtė, Karolina Kubilytė ir Zofija Sidarytė buvo apdovanotos padėkos raštais už dalyvavimą. Mokinės paruošė mokyti. Irma Čokailienė.

„Žiburio“ mokyklos mokiniai pateikė net tris darbus Lituanistų sambūrio, Lietuvių kalbos instituto, Lietuvių kalbos komisijos, LR švietimo, mokslo ir sporto ministerijos konkursui „Mano kalbinis

kultūrinis kraštovaizdis“. Penktokai parengė kompiuterinę pateiktį „Nuo Alnos iki Seinos“. Mokiniai pristatė savo kaimus, nufotografavo juose esančius kryžius, parašė tautosakos pavyzdžių. Pateiktyje aprašomi Aradnykai, Dusnyčia, Jonaraistis, Peleliai, Vilkapėdžiai ir Seina. Šis darbas konkurse užsienio lietuviškų mokyklų kategorijoje laimėjo trečiąją vietą. Šeštokų darbas pavadintas „Lietuvos istorijos pėdsakai Seinų kapinėse“. (Jis buvo spausdinamas „Aušroje“.) Mokiniai nufotografavo Seinų kapinėse palaidotų Lietuvai nusipelnusių istorinių asmenybių kapus. Po nuotraukomis pateikė tų asmenų biografijas bei aprašė jų indėlį į krašto ir visos Lietuvos kultūrą. Šis mokinių darbas konkurse laimėjo pirmąją vietą užsienio lietuviškų mokyklų mokinių kategorijoje. Dar vienas darbas – septintokų filmas „Už gimtąją kalbą“. 7 minučių filme vieno septintoko močiutė Emilija Sinkevičienė-Nevulienė pasakoja apie Seinų lietuvių pastangas atgauti lietuviškas šv. Mišias Seinų bazilikoje. Filme taip pat matome Kristijoną Gausą, birbyne grojantį A. Barausko eilėraščio „Giedu dainelę“ melodiją, Juliją Slovikaitę kaip skaitovę, Povilą Pakutką, deklamuojančį Sigito Birgelio eilėraštį „Seinuose...“.

Liepa Vilkelytė anglų kalbos konkurse surinko 100 % galimų balų.

Kaip ir kiekvienais metais, Lenkijos lietuvių draugija surengė tradicinius Lietuvos istorijos ir geografijos, Lietuvių kalbos bei Dailiojo žodžio konkursus. Šiais metais Lietuvių kalbos konkurso 7–8 klasių kategorijoje aštuntokių komanda (Evelina Aleksaitė, Karina Berneckaitė ir Izabelė Dabulytė) laimėjo antrąją vietą, jaunesniųjų klasių (4–6) kategorijoje Anita Leončikaitė, Viktorija Petruškevičiūtė ir Samanta Skripkaitė irgi pelnė antrąją vietą. Dailiojo žodžio konkurse laureatais tapo: 7–8 klasių kategorijoje Kristijonas Gausa (II vieta), Povilas Pakutka (III vieta), 5–6 klasių kategorijoje Viktorija Petruškevičiūtė (II vieta), Amelija Sinkevičiūtė-Nevulytė gavo pagyrimą. Ketvirtos klasės kategorijoje nominacijas pelnė Airida Kuosaitė ir Olivija Jakubauskaitė, trečios klasės Gabija Stoskeliūnaitė, antros Zuzana Sidarytė, pirmos klasės – Monika Savickaitė.

„Aušrelės“ paskelbto konkurso „Kalėdų eglės žaislo projektas“ laureate tapo Viktorija Nevulytė, o piešinių konkurso „Seinų kraštas karalienės Bonos Sforcos laikais“ 1–3 klasių mokinių kategorijoje I vietą laimėjo Ida Sušėvičiūtė,



Iš „Žiburio“ mokyklos archyvo

II – Bartekas Kliučnykas, Monika Savickaitė, Lena Nometkaitė ir Viktorija Nevulytė pelnė pagyrimus. Piešinių konkurse „Saugus kelias į mokyklą“ Monika Savickaitė laimėjo II vietą, Zuzana Sidarytė gavo pagyrimą. Pirmokė Monika Savickaitė konkurse „Kaimai be rūpesčių“ laimėjo pirmąją vietą. Konkurse „Sveiki ir džiaugsmingi dantukai“ Monika Savickaitė pelnė pirmąją vietą, o Ida Sušcevičiūtė – pagyrimą.

Balandžio 15 d. vyko XXXV vaikų teatrų festivalis „Raganė“. Jį organizuoja Lenkijos lietuvių draugija, kuri aktyviai puoselėja lietuvių kalbą, kultūrą ir tradicijas mūsų krašte. Šiais metais Seinų lietuvių „Žiburio“ mokyklos mokiniai kartu su mokytojomis paruošė net keturis spektaklius. Jaunieji aktoriai demonstravo kūrybiškumą, sceninę drąsą ir gebėjimą perteikti emocijas. Festivalis suteikia galimybę atsiskleisti scenoje, moko nugalėti scenos baimę.

Kristijonas Gausa laimėjo II vietą instrumentiniame konkurse Punske, III vietą ir pagyrimą tradicinių instrumentų konkurse Cechanovece, mokyt. Arnoldas Aristidas Beinaris.

SPORTO PASIEKIMAI

7 ir 8 klasių berniukų komanda iškovojo II vietą Šiaurės grupės mokyklinio jaunimo krepšinio pirmenybėse (Seinai, 2025 m. lapkričio 20 d.) ir IV vietą vaivadijos pirmenybėse. Komandoje žaidė: Lukas Aleksa, Kristijonas Dembauskas, Povilas Zdanys, Adrijanas Karneckas, Simonas Akulionis, Matas Kmieliauskas, Ernestas Baranauskas, Povilas Pakutka, Artūras Petruškevičius, Mykolas Jakubauskas, Dainius Grigutis, Kristijonas Gausa.

4–6 klasių berniukų komanda iškovojo III vietą Šiaurės grupės vaikų krepšinio pirmenybėse (Seinai, 2025 m. lapkričio 13 d.). Komandos dalyviai: Martynas Gudaitis, Kristijanas Kasparavičius, Adomas Pakutka, Norbertas Baranauskas, Ernestas

Berneckas, Povilas Krakauskas, Stanislovas Bžezinskis, Patrikas Nevulis, Tomas Aleksa, Kornelis Raglis, Simas Jakubauskas, Aidanas Kasparavičius.

4–6 klasių mergaičių komanda Šiaurės grupės krepšinio pirmenybėse laimėjo I vietą (Augustavas, 2025 m. lapkričio 26 d.). Komandoje žaidė: Inga Žukauskaitė, Evelina Savickaitė, Natalija Lajytė, Amelija Sinkevičiūtė–Nevulytė, Amelija Bišla, Liepa Vilkelytė, Samanta Skripkaitė, Viktorija Petruškevičiūtė, Anita Leončikaitė, Marija Vrublevska, Olivija Jakubauskaitė.

Seinų apskrities vaikų futbolo pirmenybėse berniukų komanda laimėjo I vietą (Krasnapolis, 2025 m. lapkričio 26 d.).

Ernestas Berneckas Seinų apskrities vaikų pirmenybėse kroso bėgimo rungtyje (600 m distancija) laimėjo I vietą (Seinai, 2025 m. spalio 7 d.). Povilas Pakutka lengvosios atletikos varžybose Seinuose laimėjo I vietą 100 m ir 600 m bėgimo rungtyse, II vietą kroso bėgimo rungtyje. Mykolas Jakubausko laimėjimai: III vieta kroso bėgimo rungtyje, I vieta lengvosios atletikos varžybose 1000 m bėgimo rungtyje.

„ŽIBURIO“ MOKYKLA – LYDERYSTĖS PAVYZDYS

Seinų lietuvių „Žiburio“ mokykla atgaivino tradiciją rengti lietuviškų mokyklų mokytojų konferencijas. Šiais metais buvo jau ketvirtoji. Ji organizuojama pateikus paraišką Švietimo, mokslo ir sporto ministerijai ir gavus projektui paramą. Todėl turime galimybę pakviesti profesionalius, gerus pranešėjus. Paprastai stengiamės, kad būtų pranešimai istorine, lituanistine, pedagogine ar psichologine temomis. Šiais mokslo metais konferencija vyko 2025 m. gruodžio 6 d. „Lietuvių namuose“.

Kovo 15–17 dienomis mūsų krašte vyko Užsienio lietuvių bendrojo ugdymo įstaigų vadovų kvalifikacijos

tobulinimo seminaras, kurį organizavo Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministerijos Užsienio lietuvių skyrius kartu su Vilniaus lietuvių namais ir Seinų lietuvių „Žiburio“ mokykla. Jo metu Seinų „Lietuvių namuose“ surengtas susitikimas su LR švietimo, mokslo ir sporto ministre Raminta Popoviene. Seminare ir bendroje vakaronėje dalyvavo lituanistinių mokyklų vadovai ir pedagogai iš Briuselio, Hiutenfeldo, Liuksemburgo, Rygos, Vilniaus, Punsko, Seinų „Žiburio“, Vidugirių ir Suvalkų mokyklų.

Seinų lietuvių „Žiburio“ mokyklos direktorius Algirdas Vaicekauskas priklauso Lenkijos Vyriausybės ir tautinių bei etninių mažumų bendrajai komisijai, taip pat šiuo metu susikūrusiai Lietuvos ir Lenkijos švietimo darbo grupei – atstovauja lietuvių tautinei mažumai. Tai darbai, išeinantys už mokyklos ribų, tačiau ne mažiau svarbūs lietuvių mokyklų interesų gynimui ir teisių užtikrinimui.

ŽODIS PABAIGAI

Surašyti visus 10 mėnesių į keletą puslapių tikrai neįmanoma ir tikriausiai ne viena informacija praspūdo neužfiksuota, todėl prašau būti atlaidiems, jei kokio darbo neįtraukiau ar laimėtos vietos neužrašiau. Svarbiausia, kad visi žiūrime viena kryptimi ir visi dirbame vienam tikslui – vaikų geresnei atečiai, tuo pačiu šio krašto kultūros išsaugojimui.

Tikslų siekti padeda mokyklos rėmėjai. Tai visų pirma tėvai, sumokėję tėvų komiteto mokestį. Beje, rengiant mokyklos 20-mečio jubiliejų tiek mokytojai, tiek tėvai aukėjo renginio poreikiams. O mokyklos šventės finansiškai parėmė Petras ir Teresė Černeliai bei Seinų banko direktorius Jonas Vaicekauskas. Nuosirdžiai jiems ačiū.

„Žiburio“ mokykla negalėtų veikti ir be Lietuvos švietimo, mokslo ir sporto ministerijos paramos. Ačiū už skiriamą trūkstamą dalį mokyklos veiklai.

2025/2026 mokslo metams pasibaigus Suvalkuose

MRF MEDIJŲ
RĖMIMO
FONDAS

JOLANTA MALINAUSKAITĖ-VEKTORIENĖ

SUVALKŲ LIETUVIŲ VAIKŲ DARŽELYJE

Šeštieji mokslo metai Suvalkų lietuvių vaikų darželyje buvo sėkmingi. Straipsnyje trumpai apžvelgiami svarbiausi darbai ir įsimintiniausios akimirkos. Visa įstaigos veikla kruopščiai aprašoma Suvalkų lietuvių vaikų darželio ir „Vienybės“ mokyklos feisbuko paskyroje – ten skelbiamos nuotraukos, minimi svarbiausi įvykiai.

2025/2026 m. m. vaikų darželį pradėjo lankyti 35 ugdytiniai. Su 5–6 metų vaikų grupe „Gabija“ dirbo mokytoja Irena Zdanavičienė, o 3–4 metų vaikų grupės „Žemyna“ auklėtoja buvo Justina Orlova, kuriai talkino mokytoja Klaudija Matulevičiūtė. Dauguma mūsų darželio vaikučių yra iš mišrių šeimų – 26, 7 iš lietuviškų šeimų, 2 iš lenkiškų, tad jų lietuvių kalbos mokėjimo lygis įvairus. Mokytojoms tai didžiulis iššūkis. Į pagalbą dažnai skuba auklytės Alicija, Lidija, Valerija. Be programinių dalykų, vaikučiai lankė ir papildomus užsiėmimus (sporto, anglų kalbos, meninės veiklos – šokių, muzikos, teatro). Vaikams pagal poreikius buvo organizuojami individualūs užsiėmimai su pedagogu ir logopedu. Dirbančių mokytojų komanda kompetinga, atsakinga, motyvuota, puikiai suprantanti, kad darbas Suvalkų lietuvių vaikų darželyje – tai ne tik pareigų atlikimas, bet ir svarbi misija šio krašto lietuviškumui išsaugoti.

Darželis veikia ištisus metus nuo 7 iki 17 val. Dviejų savičių atostogos

planuojamos rugpjūčio mėnesio pradžioje.

Metams bėgant darželyje vyko daug įvairių renginių, valstybinių ir tautinių švenčių minėjimų. Ryškiausi iš jų: Darželinuko diena, Tarptautinė taško diena, Pasaulio tvarkymo diena, Vėlinių diena, Vaikų diena, Tolerancijos diena, Meškiukų diena, Kalėdinis susitikimas, Senelių diena, Kaukių balius, Užgavėnės, Meilės diena, Dinozaurų diena, Pasaulinė Dauno sindromo diena, Teatro diena, Tarptautinė autizmo diena, Pasaulinė Žemės diena, Sveikos mitybos diena, Bitutės diena, Dviracio diena, Bulviakasis ir kt. Vaikai dalyvavo įvairiose profilaktinėse edukacijose, piešinių konkursuose, virtualiose parodėlėse, visuotinėse akcijose.

Surengta VI vaikų šokių šventė „Bitute pilkoji“, kurioje dalyvavo mūsų krašto lietuviškų švietimo ir kultūros įstaigų vaikai bei svečiai iš

Lietuvos. Iš viso renginyje, kurį rėmė Lietuvos švietimo, mokslo ir sporto ministerija, buvę apie 160 dalyvių.

Surengti Sausio 13-osios, Vasario 16-osios, Kovo 11-osios bei Lapkričio 11-osios, Gegužės 3-iosios minėjimai. Kartu su Suvalkų lietuvių pagrindine mokykla suorganizuotos dvi mugės – kalėdinių žaisliukų ir velykinė. Abi jas lydėjo dirbtuvėlės su tėvais bei „Ančios“ ansamblietėmis. Darželinukus matėme tokiuose mūsų krašto kultūrinuose renginiuose, kaip antai: „Lietuviškas vakaras“ Suvalkuose, Dailiojo žodžio konkursas Seinų lietuvių „Žiburio“ mokykloje, Vaikų sąskrydis, skirtas Motinos dienai, Punkske, Vaikų teatrų festivalis „Raganė“ Seinuose, Vaikų šokių šventė „Bitute pilkoji“ Suvalkuose. Vyresnieji „Gabijos“ grupės ugdytiniai aplankė Punksko darželinukus – dalyvavo renginyje „Mano spalvotas pasaulis“ bei pasirodė XVI šokių festivalyje Suvalkuose.



IS Suvalkų lietuvių vaikų darželio archyvo



Iš „Vienybės“ mokyklos archyvo

Tęsimas bendradarbiavimas su Lazdijų mokykla-darželiu „Kregždutė“. Vaikai buvo nuvykę į Lazdijus ir sėkmingai dalyvavo viktorinoje „Žinių lobyno paieškos“. Galime pasidžiaugti ir kitomis išvykomis į Lietuvą: kartu su mokinukais darželinukai dalyvavo XII mažųjų dainų ir šokių šventėje Alytuje, pramogavo 360 Arenoje, šoko festivalyje „Ei, šokėjau, sukis vėju!“ Riešės gimnazijoje. Mūsų darželinukai – vieninteliai užsienio lietuvių vaikai, dalyvavę „Lietuvos mažųjų žaidynėse“, kurias surengė Lietuvos tautinis olimpinis komitetas ir Respublikinė ikimokyklinio ugdymo kūno kultūros pedagogų asociacija. Kas savaitę vyko nuotolinės fizinio aktyvumo skatinančios dirbtuvės, Suvalkuose surengtas sporto festivalis bei vaikai buvo nuvykę į Vilnių.

Darželyje viešėjo LR švietimo, mokslo ir sporto ministrė Raminta Popovienė, Seimo Švietimo ir mokslo komiteto nariai, užsienio lietuvių bendrojo ugdymo įstaigų vadovai, svečiai iš LR švietimo, mokslo ir sporto ministerijos bei Užsienio reikalų

ministerijos. Esame dėkingi už rodomą dėmesį ir paramą.

2026 m. birželio 26 d. vaikų darželį paliko ketvirtoji laida: Greta, Lena, Dagmara, Zuzana, Leonas, Igoris, Dovydas ir Jonatanas. Visi jie nuo rugsėjo 1 d. lankys Suvalkų lietuvių „Vienybės“ mokyklą.

Mūsų vaikų darželio pats didžiausias džiaugsmas – naujos, jaudingos ir erdvios patalpos, į kurias įsikėlėme 2025 m. rugsėjo pirmą savaitę.

Mūsų rūpestis – kaip kalbėtis su tais lietuviais, kurie nepa-

sirenka lietuviško vaikų darželio savo atžalų ugdymui.

Mūsų siekis – steigti Suvalkų lietuvių vaikų lopšėlį vaikučiams nuo 1 iki 3 metų.

SUVALKŲ LIETUVIŲ „VIENYBĖS“ PAGRINDINĖJE MOKYKLOJE

2025/2026 m. m. Suvalkų lietuvių pagrindinėje mokykloje dirbo I–III klasės, kuriose mokėsi 11 mokinių. I kl. auklėtoja Aneta Kulčickaitė, II kl. – Aneta Aleksaitė, III kl. – Rūta Balytienė. Mokykloje dirbo anglų kalbos ir informatikos, tikybos, muzikos, fizinio ugdymo mokytojai valandininkai bei pedagogas, specialusis pedagogas ir logopedė. Kadangi dalis vaikų gyvena kaimuose, jiems buvo organizuojamas vežiojimas į mokyklą. Svetainė veikė nuo 7.30 iki 16.30 val.

Mokslo metais vyko nemažai renginių, minėjimų, edukacijų. Mūsų veikla aprašoma Suvalkų lietuvių vaikų darželio ir „Vienybės“ mokyklos feisbuko paskyroje, vietinėje spaudoje.

Mokiniai su mokytojais parengė programėles Lietuvos valstybinių švenčių proga, Kalėdiniam susitikimui, Senelių dienių, „Lietuviškam vakarui“ Suvalkuose, „Vienybės“ vardo mokyklai suteikimo iškilmėms. Dalyvavo VI vaikų šokių šventėje „Bitute pilkoji“ Suvalkuose, XXXV vaikų teatrų festivalyje „Raganė“ Seinuose, Vaikų ir jaunimo teatrų festivalyje „Jausmų sala“ Birštone, Vaikų sąskrydyje „Pasveikinkim Mamytes!“ Punske, XII mažųjų dainų ir šokių šventėje Alytuje, Tarptautiniame šokių festivalyje „Ei, šokėjau, sukis vėju!“ Riešės gimnazijoje, šventėje „Vaikai pasitinka vasarą“ Seinų lietuvių „Žiburio“ mokykloje, Vaikų ir jaunimo teatrų apžiūroje-konkurse „Šimtakojis“ (kur pelnė II laipsnio diplomą). Kartu su darželinukais surengė kalėdinę ir velykinę muges. Mokykloje suorganizuota Pasaulio tvarkymo diena, išvykos į kiną, galerijas ir spektaklius, verbų rėšimo dirbtuvės, aplankyti muziejai Punske, Ožkiniuose ir Suvalkuose. Kartu su vaikų darželio ugdytiniais dalyvauta visuotinėje akcijoje „Visa Lietuva šoka“, „Mėlynosiose žaidynėse“ bei „Olimpinio mėnesio“ veiklose, kurias organizavo Lietuvos tautinis olimpinis komitetas. Europos logopedo dienių paminėti visą savaitę buvo vykdomas projektas „Knygos savaitė. Lietuviškos pasakos ir tarmės“. Dalyvauta ir akcijoje „Ulba čiu! Labai džiaugiamės galėdami naudotis Kultūros paso paslaugomis – dalyvauti edukacijose, filmų peržiūrose, dirbtuvėse.

Lietuvių kalbos dienų proga mokykloje suorganizuota „Tėvų akademija“ – lietuvių kalbos pamokos tiems tėvams, kurių vaikai lanko mūsų lietuviškas švietimo įstaigas. Jie už pamokas, kurias veda mokytoja Birutė Burdinaitė-Olów, moka patys. Inicijatyva sulaukė didelio susidomėjimo. Ateityje planuojame tęsti lietuvių kalbos pamokų tėvams organizavimą.



Vaikai buvo parengti dalyvauti įvairiuose konkursuose: „Šv. Kazimieras – lietuvių jaunimo globėjas“, Kalėdinio žaisliuko konkurse „Karių pasaka“, Meninio skaitymo konkurse „Wierszykarnia“ Suvalkuose, Dailiojo žodžio konkurse Seinuose, Lietuviškos dainos konkurse „Dainorėlis“ Punsko LKN, „Vaikų Velykėlėse“. Surengti ir prevenciniai susitikimai bei mokymai saugaus eismo taisyklių, sveikos mitybos ir gyvensenos, pirmosios pagalbos suteikimo temomis. Didžiulis džiaugsmas ir garbė buvo dalyvauti Kalėdų eglutės įžiebimo šventėje Prezidentūroje, mokykloje bendrauti su Poetijos pavasario svečiais.

Mokytojai tobulinosi, dalyvaudami mokytojų konferencijoje Seinuose, konferencijoje „Spektrum potrzeb“ („Poreikių spektras“) Suvalkuose, švietimo forume „Švietimo kodas“ Kauno VDU, formaliojo lituanistinio ugdymo vadovų kvalifikacijos kėlimo seminare. Mokytojų tarybos atstovai buvo nuvykę į Lituanistinės dienos minėjimą Prezidentūroje. Sveikino me Seinų lietuvių „Žiburio“ mokyklą 20-ojo, Rygos lietuvių vidurinę mokyklą 35-ojo, Suvalkų 1-ąją licėjų 190-ojo bei Punsko Kovo 11-osios licėjų 70-ojo jubiliejų proga.

Mokykloje kas pusmetį skelbiame minėjimo metus. Taigi 2025-ieji paskelbti M. K. Čiurlionio metais. Ta proga buvo vykdomas Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos

finansuojamas projektas „Mano draugas Kastukas“ – sukurta įtrauki edukacija vaikams apie M. K. Čiurlionio gyvenimą ir kūrybą, kartu su Vidugirių mokyklos mokiniais surengta išvyka į Druskininkus. 2026-ieji mokykloje paskelbti Seinų kunigų seminarijos metais, mat minime jos įkūrimo 200-ąsias metines. Ta proga vyko Vysk. A. Baranausko fondo projekto „Tarp altoriaus ir plunksnos“ edukacijos, viktorina, mokytojai ir mokyklos darbuotojai dalyvavo pažintinėje kelionėje po Seinų kraštą.

Po 24 metų pertraukos tėvų ir tikybos mokytojos Teresės Uzdilaitės dėka Suvalkuose vyko Pirmoji Komunija lietuvių kalba. Tai išskirtinis įvykis visai Suvalkų lietuvių bendruomenei.

Turėjome garbės mokykloje priimti svečius: LR švietimo, mokslo ir sporto ministrę Ramintą Popovienę, Seimo Švietimo ir mokslo komiteto narius, užsienio lietuvių bendrojo ugdymo įstaigų vadovus, LR švietimo, mokslo ir sporto ministerijos bei Užsienio reikalų ministerijos atstovus. Esame dėkingi už rodomą dėmesį, paramą ir palaikymą. Mūsų mokykloje surengtas Palenkės kurtorijos Suvalkų delegatūros vizitatorės D. Vyšniauskienės kuruojamų mokyklų vadovų pasitarimas.

Pats didžiausias metų renginys – mokyklai „Vienybės“ vardo suteikimo iškilnės, vykusios balandžio 30 d. Dalyvavo gausus būrys svečių, tarp jų LR švietimo, mokslo ir sporto

ministrę R. Popovienę, ambasadorius V. Sarapinas, Suvalkų miesto ir Palenkės vaivadijos valdžios atstovai. Šv. Mišias atnašavo ir mokyklos priestatą pašventino arkivyskupas L. Virbalas. Meno programą parengė mokiniai, darželinukai ir mokytojai. Mokyklos erdves puošė Suvalkuose gyvenančios Dalios Valinčiūtės tapybos darbai bei Jūratės Bytautės iš Ežerėlio šiaudinių sodų paroda. Mat sodo motyvas atspindi ir mokyklos logotipe, kurį sukūrė kraštiečių, VDA grafikos studentė Ida Bobinaitė. Iki galo neįrengtos klasės tapo puikia erdve pristatyti Suvalkų lietuvių gyvenimo istoriją – švietimą, leidybą, kultūrą. Visa mokyklos bendruomenė įdėjo daug pastangų ir darbo rengiant šias iškilmes. Dėkojame rėmėjoms – LR švietimo, mokslo ir sporto ministerijai bei Tėvų tarybai.

Mūsų didžiausias džiaugsmas – gražios, naujos, jaukios patalpos, puiki erdvė darbui ir ugdymui. Iki rugsėjo įrengsime klases, kurios bus naudojamos naujaisiais mokslo metais: kalbų kabinetus, gamtos ir tikslųjų mokslų kabinetus, biblioteką. Už visa tai esame dėkingi Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministerijai bei Vysk. Antano Baranausko fondui.

Mūsų didžiausias rūpestis – sporto ir aktų salių trūkumas. Neturime erdves renginiams, didesnėms šventėms sales tenka nuomoti. Augant vaikų skaičiui turima gimnastikos salė bus per ankšta. Laiko perspektyvoje statybos atrodo būtinos.

Mūsų siekis – dėti pastangas, kad visi Suvalkų lietuvių vaikų darželių lankę vaikai tęstų mokslus „Vienybės“ mokykloje. Planuojama, kad 2026/2027 mokslo metais pirmą klasę lankys 8 mokiniai.

Dėkojame Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministerijai už finansinę ir moralinę paramą mokyklai ir vaikų darželiui. Kas kevirtų šiai ministerijai pateikiame dalykinę ir finansinę ataskaitas.

Ansamblių sąskrydis 2026

LLD INF.

Birželio 28 d. Burbiškių kaime prie Galadusio ežero vyko tradicinis ansamblių sąskrydis, kurį surengė Lenkijos lietuvių draugija. Renginyje išvydome ir išgirdome didelį būrį Punsco, Seinų ir Suvalkų krašto lietuvių ansamblių. Jų dalyvavo devyniolika. Koncerto pabaigoje žiūrovus linkmino Punsco lietuvių kultūros namų liaudiškos muzikos kapela „Klumpė“, vadovai Artūras Pečkaitis ir Arūnas Lekešys. Nuoširdžiai dėkojame visiems ansambliučiams ir žiūrovams.

Reiškiame nuoširdžią padėką ilgametei renginio rėmėjai – Lenkijos Respublikos vidaus reikalų ir administracijos ministerijai – už nuolatinę paramą ir bendradarbiavimą.



Ministerstwo Spraw
Wewnętrznych i Administracji



Lenkijos lietuvių draugijos Suvalkų skyriaus mišrus vokalinis ansamblis „Ančia“



Lenkijos lietuvių šv. Kazimiero draugijos vyrų kvartetas



Punsco senjorų klubo ansamblis „Tėviškės aidai“



Seinų „Lietuvių namų“ vyrų vokalinis ansamblis



Seinų „Lietuvių namų“ ansamblis „Galadusys“



Seinų „Lietuvių namų“ vokalinis ansamblis „Intro“



Vidugirių kaimo kapela



Punsko Dariaus ir Girėno pagrindinės mokyklos moksleivės Greta Nevulytė ir Odeta Nevulytė



Punsko lietuvių kultūros namų liaudies muzikos kapela „Klumpė“



Seinų „Lietuvių namų“ liaudies muzikos kapela „Šalcinis“



Punsko lietuvių kultūros namų šokių grupė „Vyčiai“



Seinų „Lietuvių namų“ birbynininkų ansamblis
Punsko savivaldybės muzikos mokyklos lietuvių liaudies instrumentinis ansamblis



Suvalkų lietuvių bendruomenės
vokalinis ansamblis „Sūduva“



Seinų lietuvių „Žiburio“
mokyklos vokalinis-instrumentinis ansamblis



Punsko lietuvių kultūros namų mišrus choras „Dzūkija“



Punsko Kovo 11-osios bendrojo lavinimo licėjaus jaunimo mišrus choras „Pašešupiai“



Punsko lietuvių kultūros namų vaikų meno studija „Puniukai“



Punsko Kovo 11-osios bendrojo lavinimo licėjaus šokių grupė „Šalčia“

Virginijos Karčiauskienės nuotraukos

Dar vienas kūrybinis sezonas baigėsi. Užvertėme natų aplankus, trumpam nutilo repeticijų salė, o vasara dovanoja pelnytą atostogą. Tačiau kartu tai ir metas sustoti, atsigręžti į nueitą kelią, pasidžiaugti nuveiktais darbais, prisiminti kartu išgyventas akimirkas ir su viltimi pažvelgti į ateitį.

Šie metai chorui „Dzūkija“ buvo ypatingi. Jie pareikalavo daug kantrybės, susitelkimo ir ištvermės. Kaip ir daugelis mėgėjų meno kolektyvų, susiduriame su iššūkiais – mažėjančiu chorisčių skaičiumi, užimtumu, kasdieniais rūpesčiais. Tačiau sunkumus visuomet atsveria tai, kas svarbiausia – bendrystė ir meilė dainai.

Didžiausias šių metų džiaugsmas – prie mūsų kolektyvo prisijungusios keturios naujos dainininkės. Kiekvienas naujas žmogus chore yra ne tik naujas balsas. Tai nauja energija, nauja draugystė, naujos istorijos ir nauja viltis, kad lietuviška daina Punske skambės dar ilgus metus. Labai tikime, kad jų pavyzdys paskatins ir kitus išdrįsti praverti choro duris.

Šį sezoną dalyvavome gražiuose ir prasminguose renginiuose. Kartu minėjome Punsko lietuvių kultūros namų jubiliejų – vietos, kuri daugelį dešimtmečių buvo ir tebėra mūsų kūrybiniai namai. Dalyvavome „Popietėje su daina“ kartu su „Balsynėliu“, dar kartą įsitikindami, kad muzika sujungia skirtingų kartų žmones. Tokie susitikimai primena, jog dainavimo tradicija perduodama iš širdies į širdį.

Choro pradžia siekia 1957 metus, kai ūkininkas ir savamokslis chorvedys Vincas Valinčius subūrė pirmuosius dainos mėgėjus. Nenutrūkstama veikla tęsėsi iki 1980-ųjų. Vėliau buvo trylikos metų pertrauka, tačiau daina nenutilo amžiams – 1993 metais choras atkurtas, ir Punsko lietuvių kultūros namuose vėl suskambo chorinė muzika.

Per visą choro istoriją jame dainavo apie du šimtus žmonių. Vieni

Daina, jungianti kartas – dar vieni prasmingi choro „Dzūkija“ metai

JOLANTA JONUŠONYTĖ, CHORO „DZŪKIJĄ“ DALYVĖ

kelerius metus, kiti – visą gyvenimą. Kiekvienas jų paliko savo balsą, darbą, savo dalelę bendroje istorijoje.

Su pagarba prisimename vadovus ir choristus, kurių šiandien jau nebėra tarp mūsų. Per daugelį metų į amžinybę iškeliavo šeši choro vadovai ir nemažas būrys dainininkų. Jie paliko ne tik prisiminimus, bet ir gyvą dvasinį palikimą. Kol skamba jų mylėtos dainos, tol gyvas ir jų atminimas. Esame dėkingi kiekvienam, kuris kūrė „Dzūkijos“ istoriją.

Ypatingą, simbolinę prasmę turėjo gegužės 31 dieną vykęs choro koncertas. Kartu su mumis buvo buvusi

kolektyvo vadovė Adriana Juškevičienė. Ji su šiluma prisiminė vadovavimo „Dzūkijai“ metus, bendras repeticijas, koncertus, keliones ir žmones, su kuriais teko kurti choro istoriją. Šis susitikimas priminė, kad kiekvienas vadovas ir choristas palieka savitą pėdsaką bendroje choro istorijoje, o pagarba vieni kitiems ir išsaugotas ryšys tarp skirtingų laikotarpių žmonių leidžia šiai istorijai tęstis ir augti.

Per ilgus veiklos metus mūsų repertuare skambėjo lietuvių liaudies, harmonizuotos, religinės ir klasikinės dainos. Jose atsispindėjo meilė

Lietuvai, Dzūkijai, gimtajai žemei, laisvei, žmogui ir tikėjimui. Daina visuomet buvo daugiau nei muzikos kūrinys. Ji buvo mūsų kalba, tapatybė, istorijos dalis.

Ne vienas klausia, kodėl žmonės renkasi chorą. Atsakymų tiek pat, kiek ir choristų. Vieni nuo vaikystės augo muzikuojančiose šeimose, kiti atėjo ieškodami bendraminčių, dar kiti – tiesiog norėdami išbandyti save. Tačiau beveik visi po kiek laiko supranta tą patį – choras tampa antraisiais namais.

Žinoma, būna vakarų, kai po darbų nesisinori eiti į repeticiją. Būna



Virginijos Karčiauskienės nuotr.



Virginijos Karčiauskienės nuotr.

Chorų šventėje

nuovargio, rūpesčių, kartais atrodo, kad būtų paprasčiau likti namuose. Tačiau vos suskamba pirmieji akordai, nuovargis pamažu išnyksta. Dainuojant nejučia pasimiršta kasdieniai rūpesčiai, o kartu gimsta ypatingas jausmas – esi reikalingas, esi bendruomenės dalis.

Mokslininkai jau seniai įrodė, kad chorinis dainavimas turi didžiulę naudą žmogui. Dainuojant lavinamas kvėpavimas, stiprinama atmintis, gerėja laikysena, mažėja stresas. Dar svarbiau – dainuojantis žmogus tampa atviresnis, drąsesnis, lengviau užmezga draugystes. Choras moko klausytis ne tik muzikos, bet ir vienas kito. Juk gražiai skamba ne tas balsas, kuris garsiausias, o tas, kuris geba susiliesti su kitais.

Todėl choras yra ne tik kultūros reiškiny. Tai vieta, kur gimsta draugystės, stiprėja bendruomenė, kur žmonės dalijasi džiaugsmiais ir rūpesčiais. Čia keliaujame, koncertuojame, juokiamės ir kuriame prisiminimus. Nuo 1994 metų „Dzūkija“ dalyvavo visose Lietuvos dainų šventėse, tradicinėje Punsco lietuvių kultūros namų chorų šventėje „Lietuva brangi“, IX dainų šventėje Toronte, įvairiuose festivaliuose ir koncertuose

Lietuvoje bei Lenkijoje.

Nuo 2003 metų chorui vadovaujantis Vidas Simanauskas – žmogus, kuris ne tik profesionaliai ugdo kolektyvą, bet ir sugebėjo sujungti du choras: Alytaus „Varsą“ ir Punsco „Dzūkiją“. Kartu rengiami koncertai ir projektai tapo gražia tradicija, o muzikinė draugystė peraugo į tikrą bičiulystę.

Dar viena neatsiejama choro gyvenimo dalis – kelionės. Kiekviena jų tampa nauju atradimu. Esame koncertavę Latvijoje, Gruzijoje, Kretoje, Italijoje, Graikijoje, Albanijoje, o šiemet mūsų laukia Ispanija. Kelionėse gimsta istorijos, kurias dar ilgai prisimename, stiprėja draugystė ir atsiranda dar didesnis noras muzikuoti kartu.

Baigdami dar vieną sezoną, norime nuoširdžiai padėkoti mūsų vadovui Vidui Simanauskui už kantrybę, profesionalumą ir įkvėpimą. Dėkojame kiekvienam choristui, kuris po darbų randa laiko repeticijoms, koncertams ir kelionėms. Ačiū tariau me artimiesiems už supratingumą ir palaikymą, o klausytojams – už šiltus plojimus ir gerą žodį.

Tačiau kartu norime pakviesti tuos, kurie galbūt jau seniai svirsto prisijungti prie mūsų. Nebūtinai būti profesionaliu dainininku

ar mokėti skaityti natas. Svarbiausia – noras dainuoti ir būti kartu. Chore kiekvienas randa savo vietą, o patirties įgyjama per repeticijas. Kiekvienas naujas balsas stiprina mūsų kolektyvą ir padeda išsaugoti lietuviškos chorinės muzikos tradicijas Punske.

Norėtusi, kad ateityje mūsų gretose būtų daugiau žmonių. Daina neturi amžiaus ribų. Ji vienodai sujaudina jauną ir vyresnį, vienija tuos, kurie kalba ta pačia gimtąja ir muzikos kalba.

Tegul po vasaros atostogų repeticijų salėje vėl skamba juokas, pokalbiai ir pirmieji derinami akordai. Tegul mūsų daina ir toliau lydi svarbiausias bendruomenės šventes, primena mūsų šaknis ir perduoda jas ateities kartoms.

Kol dainuojame kartu – tol gyva mūsų bendruomenė. Kol skamba lietuviška daina – tol gyva ir „Dzūkija“.

Punsco LKN choro „Dzūkija“ veiklą remia Lenkijos vidaus reikalų ir administracijos ministerija pagal projektą „Meno ansamblių veikla – pagarba Punsco LKN 70-metei tradicijai“.



**Ministerstwo Spraw
Wewnętrznych i Administracji**

„Versmė“: festivalis, paskatinęs pažvelgti problemoms į akis

BOŽENA BOBIN

Antrasis „Versmės“ festivalis jau tapo istorija. Jo pagrindinė tema nebuvo lengva ir linksma: „Kiek dar galiu pakelti?“ – klausimas lyg problemų aidas, nevilties šauksmas, paliktas be atsako. Tačiau svarbu, kad jis užduotas viešai, kad verčia stabtelėti ir susimąstyti. Yra žmonių, kurie kasdien jį sau užduoda, o galbūt kiekvienas tam tikrais gyvenimo momentais apie tai pagalvojęs. Kiek trūksta iki tos ribos, kai arba nuo dugno atsispirti, arba... ne? Būna, kad naštos tampa per sunkios nešti vienam. Vilties suteikia tai, kad visgi įmanoma – priėmus skausmą, pažvelgus jam į akis, supratęs ir... paleidus. Ne visada suvokiame, kad yra žmonių, vietų, kur galima kreiptis pagalbos. Festivalio tikslas galbūt ir buvo toks – parodyti, kur ir kaip galima sau padėti. Priminti, kad viskas, kas sunku ir bloga, nėra amžina. Ir kad už juodų debesų

besislėpusi saulė pagaliau išnyra ir išdžiovina nevilties ašaras. Net jei atrodo, kad aplinkui nėra nei vienos palankios sielos – niekada nesi vienas. Niekada nesi vienas.

Išvalgos, kuriomis čia dalinuos, yra asmeninės. Ne visi turi su jomis sutikti – ir tai yra gerai, nes juk kiekvienas turi savo nuomonę, o į problemą žiūri iš savo perspektyvos ir patirties. Tai, kas vienam kelia nerimą, kitam gali atrodyti tiesiog išsigalvojimas. Tačiau visi turėtume siekti gerbti kitokią nuomonę, nes kiekvienas turime teisę ją išsakyti. Ir gal svarbiausia – nevengti kalbėti.

Festivalis prasidėjo penktadienio vakarą (liepos 4 d.) rodomu Marijos Kavtaradzės filmu „Išgyventi vasarą“. Nepaisant psichologiniu požiūriu sudėtingo siužeto, veiksmas susipynė su nuotaikingesniais kadrais, teikiančiais viltį, kad pagrindinių veikėjų istorijos visgi baigsis gerai. Tačiau laimingos

pabaigos nebuvo. Tiesa, filme nuskambėjo mintis, kad viskas praeina: ir tai, kas sunku, ir tai, kas gera. Įstrigo ir vieno pagrindinių veikėjų, Pauliaus, ištarti žodžiai, kurių esmė tokia: gyvenimas susideda iš dviejų priešingų etapų – laikotarpio, kai yra labai blogai ir kai klostosi puikiai. Tačiau dar egzistuoja akimirka „tarp“, prilygstanti nesvarumo būsenai. Būtent tada atsiranda kibirkštis, kuri arba uždega, arba sudegina. Tai labai trapu, jautru, o esminis veiksnys čia yra laikas.

Tokią akimirką ir išgyveno Paulius. Jis bandė ieškoti pagalbos lyg paskutinio išsigelbėjimo siūlo – norėjo užmegzti ryšį su broliu. Šiam neatsiliepęs, vaikiną, veikiamą tos destruktivios kibirkšties, išgėrė visas vaistinėlėje rastas tabletės. Tik joms nugulus Pauliaus skrandyje pasigirsta skambutis – tai brolis, kviečiantis apsilankyti. Per vėlai. Lėmė sekundės... Sunku kaltinti brolių – nežinome, dėl ko jis to desperatiško skambučio neišgirdo laiku.

Filmas padarė didžiulį įspūdį, po jo norėjosi pabūti su savimi, sudėlioti mintis, įsitraukti į diskusiją su žiūrovais. Tačiau tam neliko erdvės, nes netrukus prasidėjo didžųjų muzikos vakarėlis. Gal ir gerai, muzika prablaškė, bet kitą kartą po tokio seanso, manau, vertėtų skirti laiko trumpam aptarimui, jausmų nuraminimui.

Kitą dieną (liepos 5-ąją) po Jono Jankausko vestos pranajamos praktikos vyko paskaitų ciklas. Jas skaitė psichologai ir psichoterapeutai iš Lietuvos. Dr. Jokūbas Gužas – klinikinis psichologas, suaugusiųjų



Renginio akimirka



Dviračių žygis „Minam per gimtinę“

psichodinaminis psichoterapeutas praktikas, Vilniaus universiteto dėstytojas – kartu su klausytojais svarstė, dėl ko įvyksta savižudybės, ieškojo priežasčių, analizavo, kaip jaučiasi depresiją ar sunkias psichines būsenas išgyvenantys žmonės, kaip tai pastebėti ir padėti. Psichologės, psichoterapijos praktikės Ieva Šližienė (paskaita „Bendruomenės: skausmas ir džiaugsmas gyvenimo juse“) ir Kazimiera Kazijevaitė („Ką reiškia jaustis socialiai nepritapsiu, apie lyginimosi kultūrą – ką daryti su tuo“) nagrinėjo socialinio nepritapimo temas, kvietė dalyvius įsitraukti į pratimus ir diskusiją.

Manau, šis festivalis visų pirma siejasi su žmonių drąsa. Pačių organizatorių (Povilas Galinskas ir Jonas Jankauskas) – kad nebijojo paliesti skaudžių temų nedidelėje visuomenėje, ir dalyvių – kad apskritai atėjo į festivalio erdvę, dalyvavo veiklose, paskaitose. Pastarosiose minių nebuvė – ir tai galima suprasti dvejopai: mūsų visuomenė problemų neturi arba bijo ir vengia į jas pažvelgti giliau. Galbūt daugiau paaiškės išanalizavus rengėjų paruoštą anketą. Man toks įspūdis, kad labiausiai festivalio temos lietė tuos, kuriems kiekviena diena yra kova siekiant išeiti iš savo saugumo zonos – lovos, kambario,

namų – į pasaulį, pilną triukšmo ir stumdymosi, kas pranašesnis. Dauguma į tą bėgimo pasaulį išeina, nes spaudžia pareigos, atsakomybė už kitą. Kartais reikia pavaidinti, kad viskas gerai – „kad žmonės nesakytų“... Ir nors viduje kankinasi, eina, nes reikia. Bet yra ir tokių, kuriuos kausto baimė, kad nepritaps, bus komentuojami ir vertinami. Susidarė įspūdis, kad šis festivalis buvo skirtas būtent jiems. Ar jie turėjo pakankamai drąsos ateiti?

Kiek žinau, „Vermės“ organizatoriams bendruomeniškumas tikrąja to žodžio prasme visada yra prioritetas. Noras jungti žmones, kokie jie bebūtų: didelius ir mažus, drąsius ir dvejojančius, įvairių pažiūrų bei nuomonių. Atrodo, apie bendruomeniškumą mūsų, Lenkijoje gyvenančių lietuvių, visuomenė žino labai daug. Jei ne susitelkimas, šiandien tikriausiai negalėtume didžiuotis lietuviškomis mokyklomis, kultūros įstaigomis ar Punsko savivaldybės pasiekimais. Iš tiesų daug kuo galime pasidžiaugti ir žavėtis. Bet yra ir spragų, kurias galima sumažinti. Visada įmanoma tobulėti. Ypač čia turiu omeny socialinį aspektą. Be abejo, dalyvavimas ansambliuose ar būreliuose yra prasmingas – veikdami žmonės jaučiasi reikalingi, suranda draugų.

Tačiau kartais būtent tokiose bendruomenėse vyksta ir negerai dalykai: apkalbos, šmeižtas, žeminimas, ignoravimas, per dideli reikalavimai. Sunku nuspėti, kaip žmogus jaučiasi net ir savo šeimoje, mokykloje ar aplinkoje – ar yra priimamas su visomis savo savybėmis ir emocijomis.

Visuomenė yra gyvas organizmas, susidedantis iš atskirų dalelių (kiekvieno iš mūsų). Jeigu kiekvienam nariui skiriama pakankamai dėmesio ir rūpesčio, jis jaučiasi gerai ir stipriai visumą. Parafrazuojant seną išmintį – bendruomenė yra stipri tiek, kiek stipri jos silpniausia grandis. Todėl visiems verta ugdyti empatiją sau ir kitam.

Mes nemėgstame nepatogių temų. Jei jos iškyla, stengiamės greitai užglostyti arba neigti: „Pas mus tokių problemų nėra. Mes susitvarkome.“ Paviršiuje viskas gerai. Bet ar tikrai? Kas vyksta giliau, jei ir mūsų visuomenėje vis dar įvyksta tragedijų? Žmogus pakelia daug, tačiau našty nešimas ant virpančių pečių kartais gali prislėgti negrįžtamai.

Manau, verta lankytis tokiuose festivaliuose – kas žino, gal išgirsta informacija pravers gyvenime? Verta apie tai kalbėti garsiai, nesušluoti problemų po kilimu. Šiuolaikinio jauno žmogaus sunkumai vyresniosios kartos atstovams kartais gali atrodyti tik užgaida, tačiau gyvename visiškai kitoje realybėje, kur pavojai kur kas sudėtingesni.

Tebūnie „Vermės“ šūkis „Kiek dar galiu pakelti?“ ta kibirkštimi, kuri uždega signalines lemputes, kad būtume atidesni, empatiškesni ir nevertinantys. Verta prisiminti, kad nedrąšiam žmogui nepakanka plakato socialiniuose tinkluose. Kartais reikia tiesiog švelniai paimti jį už rankos ir atsivesti. Jei pažįsti tokį žmogų, pasakyk jam: „Eime kartu, gal patiks, o jei ne – išeisime.“ Visada verta pabandyti.

Galiausiai galbūt pakanka pačiam pažvelgti į veidrodį ir ištarti: „Matau

tave, esu su tavimi, einam, pažiūrėsim, kaip bus. Drąsiai!“ O po to – padėkoti sau, kad pabandėi.

„Versmės“ festivalio erdvėse ne tik psichologai, psichoterapeutai skaitė paskaitas bei rodytas filmas, nagrinėjantis sudėtingas žmogaus psichines būsenas. Buvo taip pat veiklų, kurios dalyviams padėjo atsipalaiduoti, suteikė galimybę pabendrauti, pasikalbėti, pasibūti, linksmai praleisti laiką.

Festivalio metu vyko minėta Jono Jankausko vedama pranajamos bei Arūno Marcinkevičiaus – Feldenkreiso metodo praktikos. Laima Sidarytė su talkininkėmis mokė nusipinti nesudėtingą juostelę – apyrankę ar knygų skirtuką. „Eglinės (piliakalnio) jotvingiai“ – Agnė ir Audrius Jankauskai suruošė metimo į taikinį varžybas bei istorijos žinių viktoriną, žaidimus mažiems ir dideliems. Buvo erdvė, paruošta vaikams: batutas, tapymo kampelis. O vakare – laužas visiems prie Punios ežero. Robertas Vektorius mokė, kaip susirišti vantą iš žalių medžių šakelių. Nepritrūko ir muzikos – ją užtikrino didžėjai Greta Bobinaitė, Povilas Galinskas, Raimundas Krakauskas ir Eryk Otlewski („Laikų aidas“), Audrius Chmieliauskas bei duetas „Jiej“ (Arnoldas Vaznelis ir Valdas Šupšinskas). Renginį vainikavo liepos 6 d. vykęs dviračių žygis „Minam per gimtinį“ (Lukas Berneckas ir Adriana Matulevičiūtė). Festivalio dalyvių skaniu maistu palepino „Punsko užėiga“ (Aldutė Valinčienė), „Reni“ (Regina Pykienė) bei Vaitakiemo kaimo bendruomenė (nepakartojamos *čyrvos* – su glitimu ir be jo, kepamos tiesiog Gražinos ir Vito Berneckų sodybos kieme). Visokeriopos paramos festivalis sulaukė ir iš Punsko savivaldybės (viršaitis Vytautas Liškauskas). Renginio metu talkino gražus būrys savanorių.

Ačiū visiems, prisidėjusiems prie „Mūsų versmės“ veiklos ir idėjų!

Istorijos keliu į Pščelniką

DALIA MAKausKIENĖ, VIDA UzdILIENĖ

Liepos 18–20 dienomis Punsko Dariaus ir Girėno mokyklos septintokai su auklėtojomis Dalia Makauskiene ir Vida Uzdilienne leidosi į išvyką, skirtą 93-iesioms Stepono Dariaus ir Stasio Girėno žūties metinėms paminėti.

Po ilgos kelionės jau vakarop pasivaikščiojome po vieną gražiausių Ščecino miesto vietų – Jano Kasprovičiaus parką, kuriame tarp žalumos didingai stūkso Trijų erelių paminklas. Įspūdingas net 22,5 metro aukščio Gustavo Zemlos (Gustaw Zemła) sukurtas monumentas vaizduoja tris iš lizdo kylančius

bronzinius erelius. Jie simbolizuoja tris lenkų kartas, prisidėjusias prie pokarinio Ščecino atstatymo. Ramus vakaras parke leido pajusti miesto dvasią.

Svarbiausia mūsų kelionės dalis buvo apsilankymas Pščelnike – vietoje, kur 1933 metų liepos 17 dieną tragiškai baigėsi legendinis Stepono Dariaus ir Stasio Girėno skrydis per Atlantą. Ši vieta ypač mums turi ypatingą reikšmę. 2004 metais Punsko pagrindinei mokyklai suteiktas garbingas Dariaus ir Girėno vardas, todėl dalyvavimas lakūnų žūties metinių minėjime Pščelnike



Is Dalios Makauskienės asmeninio albumo

jau yra tapęs gražia ir prasminga tradicija.

Sekmadienį atvykę į Pščelniko mišką dar prieš prasidedant iškilmėms buvome šiltai sutikti Myslibužo miesto mero Piotro Sobolevskio (Piotr Sobolewski). Kasmet jis nuoširdžiai pasitinka Punsko mokyklos delegaciją ir pabrėžia, kad mūsų dalyvavimas šiose iškilmėse yra svarbus ir labai vertinamas.

Ceremonijoje dalyvavo Lietuvos ambasadorius Lenkijoje Valdemaras Sarapinas kartu su ambasados delegacija, Lietuvos garbės konsulas Ščecine Vieslavas Viežchosis (Wiesław Wierzchoś), Lenkijos ir Lietuvos įstaigų vadovai, vietos savivaldos atstovai bei gausus būrys svečių iš abiejų šalių.

Minėjimas prasidėjo Žodžio liturgija. Vėliau skambėjo Lietuvos ir Lenkijos valstybių himnai, minute tylos buvo pagerbtas Stepono Dariaus ir Stasio Girėno atminimas.

Susirinkusiuosius pasveikino Myslibužo meras Piotras Sobolevskis, o Lietuvos ambasadorius Valdemaras Sarapinas padėkojo Myslibužo savivaldybei, Lietuvos garbės konsului, Dariaus ir Girėno mokyklų Myslibuže ir Punske vadovams bei mokytojams už nuoširdžiai



puoselėjamą lakūnų atminimą.

Kalbose ne kartą nuskambėjo mintis, kad Pščelnikas yra ne tik istorinės atminties vieta, bet ir simbolinis tiltas, jungiantis Lietuvą ir Lenkiją, primenantis draugystės ir bendros istorijos svarbą. Ypač jaudinanti ceremonijos akimirka buvo mūsų mokyklos mokinių pasirodymas. Pasipuošę tautiniais drabužiais, jie garbingai stovėjo prie mokyklos vėliavos, atliko dainą ir du muzikinius

kūrinius, skirtus Stepono Dariaus ir Stasio Girėno atminimui pagerbti. Jaunųjų atlikėjų pasirodymas suteikė iškilmingumo ir priminė, kad didvyrių žygdarbis gyvas ne tik istorijos vadovėliuose, bet ir jaunųjų kartų širdyse.

Ši kelionė buvo tikra istorijos pamoka. Parsivežėme daug išpūdžių, naujų žinių ir gražių prisiminimų.

Išvyka kasmet rengiama Lenkijos lietuvių draugijos pastangomis.



Projektą „Dariaus ir Girėno transatlantinio skrydžio 93-ųjų metų minėjimas“ rėmė Lenkijos Respublikos vidaus reikalų ir administracijos ministerija.



**Ministerstwo Spraw
Wewnętrznych i Administracji**

Projektą „Dariaus ir Girėno paminklo ir muziejaus Pščelnyke (Lenkija) priežiūra“ remia Lietuvos Respublikos užsienio reikalų ministerija.



GLOBALI LIETUVA



**LIETUVOS RESPUBLIKOS
UŽSIENIO REIKALŲ
MINISTERIJA**

Dėkingi už „lietinius“ ir „maltinius“

JURGITA STANKAUSKAITĖ

Šiomet sukanka 140-osios jos gimimo metinės. JOS – tarpukario Lietuvos moterų teisių gynėjos – Sofijos Kymantaitės-Čiurlionienės. Tiesa, kad ji dažniausiai gretinama su garsiausiu Lietuvos kompozitoriumi ir tapytoju Mikalojumi Konstantinu Čiurlioniu bei primiršamas jos indėlis ypač į lietuvių kalbą, bet ir politiką, moterų poziciją valstybės vystymo darbuose ar išsilavinimo prieinamumą. Nepaisant to, kad kai kurie skelbti kalbiniai dalykai neprilipo, jos dėka turime tokius žodžius kaip „lietiniai“ ir „maltiniai“.

Sofija buvo išsilavinusi moteris. Mokėsi Krokuvos Jogailos universitete Lenkijoje. Jos tėvų požiūriai kalbos ir kultūros atžvilgiu labai skyrėsi. Tėvas skatinęs vartoti lenkų kalbą, o motina patyliukais lenkusi dukrą lietuviybės kryptimi. Laikui bėgant tėvo pozicija šiek tiek atitirpusi, kai valstybėje ėmė keistis nuotaikos tautinės tapatybės klausimu, kilti lietuvių kalbos norminimo svarba. Jai moteris yra sakiusios, kad lenkų literatūra buvo gana brandi, o lietuvių tik užuomazgos, todėl kaip kultūringas žmogus gali apsieiti be lenkų kalbos? Ką lietuviai gali lietuviškai skaityti? Sofija norėjusi šviesti žmones, pati ėmusi daug rašyti ir versti kūrinius į lietuvių kalbą. Maža to, ji nuo jaunų dienų turėjusi puikų ryšį su tautos žadintoju Juozu Tumu-Vaižgantu, kuris mokėjęs palenkti žmogaus mąstymą. Vaižgantas buvo labai didelis Lietuvos patriotas, platinęs

draudžiamas knygas, o jo pasakojimai apie lietuviškos dvasios paieškas greitai paveikė Sofiją, supratusia, kaip svarbu būti lietuvi. Jo dėka pamatė spektaklio „Amerika pirtyje“ viešą premjerą Palangoje, kaip rengiama pagrindinė spauda, koks neapsakomai svarbus yra gimtasis lietuviškas žodis. „Kai gimnazijoje reikėjo pateikti duomenis, šalia tautybės parašė – lietuvi. Vadovė iškviėtė aiškintis: „Ką čia parašei, turi rašyti „lenkė“! – „Bet aš esu lietuvi.“ – „O kaip su mama namie kalbi?“ – „Lietuviškai.“ – „Ką padarysi, tada lietuvi.“ Taigi, viskas prasideda nuo kalbos gimtuosiuose namuose. Sofijai drąsos nepritrūko ne tik moksle, bet ir tolesniuose darbuose – keliant lietuvių kalbos svarbą.

Moteris buvo įsitikinusi, kad visuomenė gali tobulėti tik privačiomis iniciatyvomis. Nors XX a. pr. valstybėje veikė įvairios draugijos, jų darbas nebuvo itin vaisingas, tad jos galvoje gimė mintis – dirbti tautos labui pačios namuose. 1926-aisiais Sofija savo namuose pradeda rengti kalbos šeštadienius (iki 1937-ųjų). Ji ir jos bendraminčiai, t. y. kalbininkai, rašytojai, vertėjai, literatai, lituanistai, buriasi turėdami vieną didelį tikslą – švarinti lietuvių kalbą, atsisakant barbarizmo, kuriant daiktams lietuviškus atitikmenis, tobulinti vertimus. Tuo metu Kaune veikia ne viena kokios nors srities specialistų bendruomenė, tačiau Sofijos organizuojami susitikimai yra ypač darbingi. Jeigu lieka laiko, vienas iš bendraminčių paskaito

savo kūrybos. Būtina pabrėžti, kad tai nėra vien pokalbiai prie kavos ir pyragėlių. Sofija labai rūpinasi svečiais, nepasitinka tuščiomis. Jos išskirtinis patiekalas – sūrūs pyragėliai su kmynais. Pati juokaudama svečiams sako: „Ką aš rašau, galite kritikuoti, bet ką kepu – nevalia!“ Maža to, Sofija kiekvieną kartą užpliko labai skanios kavos: „Kai perki kavą, nereikia gailėti pinigų, o kai kavą dedi į puodą, nereikia gailėtis kavos.“ Moteris susirinkusiems neleidžia namuose rūkyti ir vartoti svaiginamųjų gėrimų. Tiesa, Sofijos griežtumas ir reiklumas nėra visiems priimtini ar lengvai perbrendami, tačiau jos taisyklių laužyti tikrai negalima.

Sofijos Kymantaitės-Čiurlionienės bendraminčių branduolys nesikeičia. Keičiasi tik pavieniai žmonės. Galima išvardyti tuos, kurie nėra abejingi jos susitikimų idėjai. Tai yra: Mykolas Vaitkus, Vincas Mykolaitis-Putinas, Jurgis Talmanas, Nikodemas Raštutis, Salomėja Nėris, Balys Sruoga, Kazys Bizauskas, Antanas Salys. Po kurio laiko kalbos šeštadienių mėgėjai sumano praplėsti savo ratą ir pakviečia Maironį, Vaižgantą, Vincą Krėvę-Mickevičių. Maironis tame būryje apsilanko pirmą ir paskutinį kartą. Pasirodo, kad jis taip susibjaurėjęs susitikimo nuotaika, jog daugiau jame nedalyvauja. Kodėl? Maironis buvo labai romantiškų pažiūrų. Susitikime pamato daugiau vyrų nei moterų, mažą to, suėję kelias valandas intensyviai dirba,



Pirmoje eilėje iš kairės sėdi: prof. M. Biržiška, lektorė S. Kymantaitė-Čiurlionienė, dr. V. Storosta-Vydūnas, prof. A. Dambrasas-Jakštas, doc. J. Tumas-Vaižgantas. Antroje eilėje iš kairės stovi: dail. V. Bičiūnas, beletr. M. Vaitkus, doc. V. Mykolaitis-Putinas, poet. F. Kirša, poet. L. Gira ir prof. V. Krėvė-Mickevičius. 1928 m. balandžio 21 d., Kaunas, Aleksoto g. 10-4. Fotografas nežinomas. Nuotrauka iš J. Tumo-Vaižganto buto-muziejaus ekspozicijos

o ne ramiai skaito savo kūrybą ar sudainuoja vieną kitą dainą. O štai B. Sruoga mėgdavęs parūkyti, tad turėdavo grįžti namo ir užsitraukti dūmo, po to sugrįžti į Sofijos namus. Moteris nebuvo vien griežta ir nepriimanti jokių bohemiškų įpročių. Ji pasižymėjo šmaikštumu ir intelektualumu. Turbūt ne be reikalo rašė komedijas.

Kartą kalbininkai sustoja ties kulinarijos žodynu. Taip prieš patį karą „naltiesnikus“ pakeičia „lietiniai“, „kotletus“ – „maltiniai“, „buljoną“ – „sultinys“. Kiekvienas kalbos šeštadienis buvo kruopščiai aprašomas, deja, neišliko nei vienas užrašas. Visi jie sudegė. Tokios buvo kilusio karo realijos.

Netrukus kalbos šeštadienių dalyviai sumano leisti leidinį „Gimtoji kalba“. Tam yra labai rimta priežastis – Lietuvoje skleisti sukaupą patirtį. Kelis numerius išleidžia jie patys, o po to darbu užsiima valstybė ir jį tęsia iki šių dienų. „Ar žurnalas šiandien yra paklausus, kiek

žmonių jį žino ir juo naudojasi – pasakyti negaliu, bet tada jo atsiradimas buvo nemenkas dalykas. Beveik kaip anuomet Martyno Mažvydo „Kateizmas“, – rašė tapytojas ir muziejininkas Džiugas Palukaitis, Sofijos proanūkis.

Sofija karo metų pradžioje buvo pradėjusi rašyti pjesę „Tie metai“ apie sovietines deportacijas, kuri ilgai laikyta dingusia. Tik po kelių dešimtmečių namo vamzdynuose kelinta šeimos karta rado kurtos pjesės rankraštį. Tačiau tai ne viskas. Moteris rašė daugiau ir mums gerai žinomų kūrinių, kurių pagrindu mūsų krašte buvo statomi vaidinimai. Vienas tokių – drama „Pinigėliai“, parašyta 1919 metais. Be jų, Sofija yra parašiusi „Lietuvoje: kritikos žvilgsnis į Lietuvos inteligentiją“ (1910), kūrinius „Mūsų jauja“ (1910–1945), „Vaiva“ (1945–1953), „Aušros sūnus“ (1926) ir daug kitų. Kažkada Viktorija Daujotytė (parašiusi knygą apie Sofiją Kymantaitę-Čiurlionienę) sakė: „Kas yra

buvę reikšminga, tas savo reikšmės ir nenustoja, nebent įgauna kitų atspalvių. Geriausiu kūriniu laikytina apysaka „Šventmarė“, ji tebėra vertinga dėl tikrovės realijų, turtingo kolorito, kalbos, komiškų situacijų, dėl sodraus žemaitiškumo. Vertinga, kas parašyta žemaičių tarpe. Aktualia publicistika, ypač moterų klausimais, vertinga tautosaka paremta kūryba, atsiminimai, rezistencinė poema „Giria žalioji“ (1945), kuri buvo išslapstyta ir spausdinta dalimis.“

Sofija visą gyvenimą išliko ištikima savo nuostatoms. Niekada nerašė to, ko reikalavo sovietų režimas, jam nepataikavo. Ragino leisti kūrinius, kurie buvo anksčiau parašyti. „Kai numirsiu, kaip literatūrinį palikimą juk juos spausdinsit? Tai kodėl negalima to literatūrinio palikimo spausdinti tol, kol aš esu gyva, kol dar pati galiu daug ką redaguoti, taisyti?“ – pasakojo Sofijos anukė Dalia Ona Palukaitienė.

Už ką dar galime būti dėkingi Sofijai Kymantaitėi-Čiurlionienei? Už pasaulinio lygio klasikos vertimus: Moljero (Molière) „Šykštuolį“, „Tartiuflą“, „Don Žuaną“ ar Gustavo Flobero (Gustave Flaubert) „Ponią Bovari“. Nesenstančių temų šedevrai moko gyvenimo vertybių. Pasaulis keičiasi, bet laisvės, meilės, gėrio ir blogio kovų nagrinėjimo prasmė nesikeičia niekada.

Daug įdomybių apie pačią Sofiją Kymantaitę-Čiurlionienę ir kitus Kauno tarpukario iškilius žmones bei jų gyvenimus galima rasti Viktorijos Vitkauskaitės knygoje „Namai ir likimai. 10 tarpukario Kauno istorijų“. Čia sudėtos neapsakomo įdomumo istorijos, nukeliančios į žaliuojančią laikinąją Lietuvos sostinę.

Ši knyga prieinama Punsko viešojoje bibliotekoje.

Vanduo su natūraliais priedais – ne tik skanu, bet ir naudinga

RASA ŽUKAUSKIENĖ

Apie vandens naudą būtų galima parašyti ne vieną straipsnį. Jo reikšmė mūsų sveikatai ištis didžiulė. Kiekvienas žinome, kad vanduo būtinas gerai savijautai, tačiau ne visada susimąstome, ar jo išgeriame pakankamai. Šiame straipsnyje rasite naudingos informacijos apie vandens svarbą, organizmo poreikius, rekomenduojamą paros vandens kiekį bei patarimų, kaip tinkamai vartoti vandenį karštuoju metų laiku.

Norėčiau pateikti keletą įdomių ir naudingų vandens pagardinimo būdų. Ne kiekvienam paprastas vanduo atrodo pakankamai skanus, todėl jį galima praturtinti įvairiomis žolelėmis, vaisiais ar uogomis. Tokie natūralūs priedai ne tik suteikia malonų skonį – organizmas gauna vertingų medžiagų. Tai puiki alternatyva parduotuvėse perkamiems saldiems gėrimams, kuriuose dažnai gausu cukraus ir sintetinių priedų.

Kaip gerti vandenį, kad jis būtų kuo naudingesnis organizmui? Vandenį geriausiai gerti reguliariai, mažais gurkšneliais visą dieną. Geriau gerti mažesniais kiekiais, bet dažniau, nei vienu kartu išgerti daug vandens. Taip organizmas lengviau jį pasisavina ir jis efektyviau dalyvauja visuose gyvybiniuose procesuose. Suaugusiam žmogui dažniausiai rekomenduojama išgerti apie 1,5–2,5 litro vandens per dieną, nebent gydytojas ar dietologas dėl sveikatos būklės rekomenduoja kitaip.

Jei ruošiate gardintą vandenį, geriausiai jį pasiruošti iš vakaro ir

palaikyti šaldytuve – tuomet žolelės, vaisiai ar uogos geriau atskleis savo skonį ir aromatą. Visada kruopščiai nuplaukite vaisius ir žoleles. Patartina rinktis ekologiškus arba savo užaugintus produktus. Venkite cukraus ir dirbtinių saldiklių. Jei reikia, vandenį galima švelniai pasaldinti nedideliu kiekiu medaus.

ŽOLELĖS, VAISIAI, UOGOS IR JŲ NAUDA

Mėta + vanduo

Gaivina ir malšina troškulį. Gali padėti virškinimui. Ypač tinka karštomis vasaros dienomis.

Melisa + vanduo

Tinka gerti vakare. Ramina ir padeda atsipalaiduoti. Gali pagerinti miego kokybę.

Čiobrelis + vanduo

Turi malonų aromatą. Tradicinėje medicinoje naudojamas kvėpavimo sistemos sveikatai palaikyti.

Gali būti naudingas peršalus.

Ramunėlės + vanduo

Padedą atsipalaiduoti. Ramina virškinimo sistemą. Tinka jautresniam skrandžiui.

Rozmarinas + vanduo

Gali padėti palaikyti koncentraciją ir budrumą. Tinka dirbant ar mokantis. Gaivus skonis.

Šalavijas + vanduo

Turi stiprų aromatą, todėl pakanka nedidelio kiekio. Tradiciškai naudojamas burnos ir gerklės priežiūrai.

Bazilikas + vanduo

Puikiai dera su citrina. Švelnus ir gaivus skonis. Gali padėti virškinimui.

ŽOLELIŲ, VAISIŲ, DARŽOVIŲ IR UOGŲ DERINIAI

Mėta + citrina + vanduo

Gaivina. Malšina troškulį.

Mėta + braškės + vanduo

Skanus vasariškas gėrimas vaikams ir suaugusiesiems.

Melisa + apelsinas + vanduo

Malonus aromatas. Švelnus citrusinis skonis.

Rozmarinas + mėlynės + vanduo

Įdomus skonių derinys. Turtingas natūralių aromatų.

Mėta + agurkas + vanduo

Vienas populiariausių vasaros gėrimų.

Puikiai gaivina ir drėkina organizmą.

Padedą palaikyti normalų virškinimą.

Skatina natūralius organizmo valymo procesus.

Citrina + imbieras + vanduo

Turi priešuždegiminių ir antioksidacinių savybių.

Gali padėti virškinimui.

Padedą mažinti pilvo pūtimą ir diskomfortą po valgio.

Gaivus, šiek tiek aštrus skonis.

Ypač tinka šaltuoju metų laiku arba po sočių patiekalų.

Goji uogos + citrina + vanduo

Turi antioksidantų, kurie padeda apsaugoti ląsteles nuo oksidacinio streso.

KODĖL VANDUO TOKS SVARBUS?

Vanduo yra būtinas mūsų kūnui, sveikatai ir gerai savijautai. Jis dalyvauja visuose organizmo procesuose ir padeda palaikyti gyvybę.



SUDARO DIDŽIAJĄ DALĮ MŪSŲ KŪNO MASĖS.

Vanduo sudaro apie 50–70 % suaugusio žmogaus kūno.

PADEDA VIRŠKINTI

Būtinai maistinių medžiagų skaidymui ir jų pasisavinimui.

REGULIUOJA KŪNO TEMPERATŪRĄ

Prakaituojant organizmas atvėsta ir išlaikoma pastovią kūno temperatūrą.

SAUGO ORGANUS IR SĄNARIUS

Vanduo amortizuoja smegenis, nugaros smegenis, sąnarius ir vidaus organus.

PADEDA ŠALINTI TOKSINUS

Padeda šalinti kenksmingas medžiagas per šlapimą ir prakaitą.

GERINA SMEGENŲ VEIKLĄ

Palaiko koncentraciją, atmintį ir nuotaiką.

KIEK VANDENS REIKĖTŲ IŠGERTI PER DIENĄ?

Suaugusiam žmogui per dieną rekomenduojama išgerti 1,5–2,5 LITRO skysčių.



Bendroji taisyklė:
30 ml vandens
1 kg kūno svorio



1 stiklinė ≈ 250 ml. Per dieną išgerkite 6–10 stiklinių vandens, atsižvelgiant į kūno svorį, fizinį aktyvumą ir oro sąlygas.

PAPRASTI PATARIMAI KIEKVIENAI DIENAI



Gerkite reguliariai mažais kiekiais visą dieną.



Kiekvieną rytą pradėkite stikline vandens.



Karšto oro ar fizinio aktyvumo metu gerkite daugiau.



Turėkite vandens visada su savimi.



Nusistatykite priminimus – tai nepamiršite.



Papildomai išgerkite 1–2 stiklines vandens prieš kiekvieną valgį.

KODĖL SVARBU GERTI PAKANKAMAI?



Net 2 % kūno svorio netekus vandens, sumažėja darbingumas iki 10 %, sutrinka termoreguliacija ir koncentracija.

DEHIDRATACIJOS LYGIŲ PASEKMĖS:

- 2–3 % – nuovargis, troškulys, sumažėjęs apetitas, galvos skausmas.
- 5–8 % – pykinimas, galvos svaigimas, silpnumas, dezorientacija, kvėpavimo pasunkėjimas.
- Apie 20 % – pavojinga gyvybei.



Pirmieji dehidratacijos požymiai: troškulys, burnos sausumas, galvos skausmas, nuovargis, sumažėjusi koncentracija, tamsesnis šlapimas, padidėjęs širdies ritmas.

KOKĮ GĖRIMĄ RINKTIS?

GERIAUSIAS PASIRINKIMAS

- ✓ Grynasis vanduo
- ✓ Mineralinis vanduo (geriausia be priedų)
- ✓ Žolelių arbata
- ✓ Vanduo su vaisiais ir uogomis
- ✓ Silpna žalioji arbata



RIBOTI

- ✗ Saldūs gazuoti gėrimai
- ✗ Energiniai gėrimai
- ✗ Kava
- ✗ Alkoholiniai gėrimai



Daug cukraus turintys gėrimai gali didinti dehidratacijos riziką ir nepadeda palaikyti pusiausvyros!

VANDENINGI PRODUKTAI

Vaisiai ir daržovės padeda papildyti skysčių atsargas ir aprūpina organizmą mineralais.



Arbūzas
92 %



Agurkas
96 %



Pomidoras
94 %



Brokolis
91 %



Persikas
88 %



Uogos
85–90 %



Rinkitės šviežią, lengvai paruošiamą maistą – tai padės palaikyti tinkamą hidrataciją.

Vandens netenkama natūraliai, todėl svarbu nuolat jį papildyti.

Gali padėti palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą.

Malonus, švelniai saldžiarūgštis skonis.

Padedą pajvairinti kasdienį skysčių vartojimą.

Puikiai tinka karštomis vasaros dienomis kaip gaivinantis gėrimas.

Gali padėti palaikyti atmintį ir koncentraciją.

Puikiai tinka kasdieniam organizmo drėkinimui ir atsigaivinimui.

Patarimas: goji uogas prieš dedant į vandenį vėta pamirkyti 10–15 minučių, kad jos geriau atskleistų savo skonį ir naudingąsias savybes.

Apelsinas + cinamonas + vanduo
Gali padėti palaikyti normalų cukraus kiekį kraujyje.

Gali pagerinti virškinimą.

Turi priešūždegiminių savybių.

Malonus, švelniai saldus skonis.

Puikiai tinka tiek šaltuoju, tiek šiltuoju metų laiku.

Patarimas: į šotį vandens įdėkite kelias apelsino skilteles ir nedidelį cinamono gabalėlį arba lazdelę. Palikite kelioms valandoms šaldytuve, kad atsiskleistų skonis ir aromatas.

Geriausias gėrimas troškuliui malšinti vis tiek yra paprastas vanduo. Tačiau natūralūs priedai gali padėti jo išgerti daugiau ir paversti kasdienį vandens vartojimą malonesniu.

Vanduo – tarsi mūsų organizmo „kompiuteris“. Jis reikalingas kiekvienai ląstelei, padeda pernešti maistines medžiagas, reguliuoti kūno temperatūrą ir palaikyti gerą savijautą. Rūpinkimės, kad jo mūsų kasdienybėje netrūktų, ypač karštomis vasaros dienomis.

Nepamirškime: geriausiai troškulį malšinti vandeniu, o sveikata prasideda nuo paprastų kasdienių įpročių.

*Buvai Tu mums
Pagoda ir viltis,
Bet viską
Nusinešė mirtis.*

Gegužės 27 dieną į amžinybę iškeliavo
mūsų brangi ir mylima teta, krikšto mama ir svainė
Marytė Jurkiūnienė iš Punsko.

Giliam liūdesy pasilikusi Bartnykų šeima

KATARAKTA

Išgydyk pas mus savo akis!

Mūsų klinika – viena geriausių kataraktos diagnostikos ir gydymo centrų.

PROCEDŪRA FINANSUOJAMA LIGONIŲ KASOS LĖŠOMIS
Pacientas gali pasirinkti „premium“ lęšį!

DAUGIAU INFORMACIJOS INTERNETE

MŪSŲ METODO PRIVALUMAI:

- ✓ Nedidelis pjūvis (1–2 mm)
- ✓ Be siūlių
- ✓ Be hospitalizavimo
- ✓ Greitas sveikimo procesas
- ✓ Nuskausminimas lašais
- ✓ Greitai atliekama procedūra

PAPILDOMAI:

- ✓ Be eilių

UŽSIREGISTRUOK VIZITUI!

+48 794 103 317 | uabkatarakta@gmail.com | katarakta.eu