

M I E S T O

L a i k r a š t i s

Apie tai, kas svarbiausia ir aktualiausia Marijampolės žmonėms

2025 m. gegužės 8 d., ketvirtadienis, Nr. 43 (1859) / ML

KALBA NĖRA VIEN TAISYKLĖS. JI GYVA TADA, KAI JA DALIJAMĖS

Spaudos atgavimo, kalbos ir knygos diena – puiki proga prisiminti kalbos, žodžio ir laisvės svarbą šiandien

Gegužės 7-oji – Spaudos atgavimo, kalbos ir knygos diena – nėra tik įprasta kalendoriaus eilutė. Tai diena, kai turime priminti sau: lietuviškas žodis kainavo drąsą, laisvę ir net gyvybę.

Tai ypač artima mums, Suvalkijos žmonėms. Juk čia, Marijampolės krašte, sušvito ne viena lietuviybės švieselė, užsidegusi net tamsiausiais spaudos draudimo metais. Čia veikė ir tebėra gyva Rygiškių Jono gimnazija – tikra lietuviybės kalvė, kurioje ugdėsi tautinės sąmonės lyderiai, tokie, kaip Jonas Jablonskis, Jonas Basanavičius, Vincas Kudirka, Petras Kriaučiūnas ir daug kitų. Gimnazijos sienos mena tuos, kurie mokėsi mylėti ir ginti gimtąją kalbą ne žodžiais, o gyvenimu. Šie žmonės žinojo: kalba – tai daugiau nei bendravimo priemonė. Tai tautos stuburas.

Šiandien gyvename kitaip, bet tikrai verta bent kartais sau užduoti tylius klausimus...

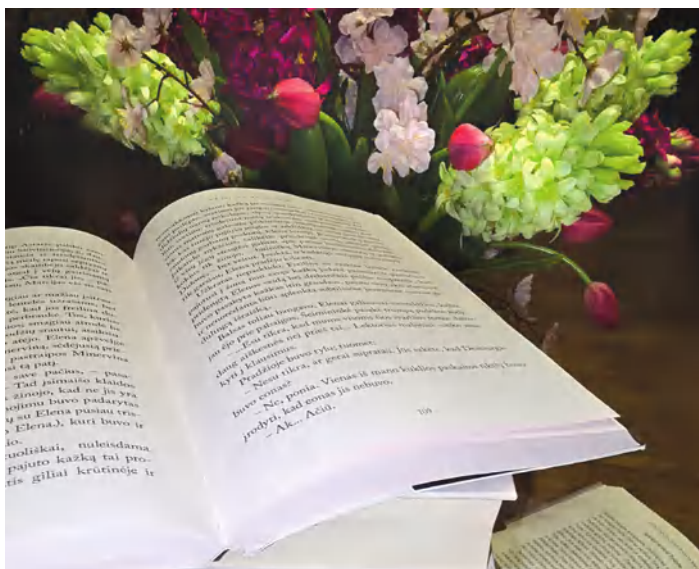
Šiandien kalbėti lietuviškai niekas nedraudžia. *Bet ar kalbame prasmingai? Ar klausomės? Ar mokame sustoti prie žodžio taip, kaip sustodavo knygnešiai – prie kiekvieno sakinio, tarsi prie žvakės šviesos?*

Šiandien niekas mūsų neberpersekioja už knygą ar kalbą. Turime daugiau žodžio laisvės nei bet kada anksčiau. *Bet ar ją vertiname?*

Šiandien gyvename laikais, kai informacijos – per akis. *Bet ar dar mokame skaityti – ne tik žvilgsniu, bet ir širdimi? Ar gebame sustoti, pasiklausyti ir kalbėti ne tik garsiai ir greitai, bet ir prasmingai?*

Lietuvių kalba bus gyva tol, kol ją kasdien puoselėsime. Ne iš pareigos, o iš meilės. Ne tik rašydami darbus ar dokumentus, bet ir skaitydami vaikams pasakas, siųsdami žinutę mamai ar laišką močiutei, šiltai pasveikindami pažįstamą. Kalba mus sujungia. Ji leidžia prisiliesti prie to, kas tikra.

Ir šiandien Marijampolėje žodis įvairiomis formomis turi savo namus. Bibliotekos, muziejai, teatras, švietimo įstaigos – tai vietos, kur gyvena žodis: knygos, istorijos, žmonių atmintis.



Redakcijos nuotr.

Čia – renginiuose, parodose, diskusijose – kuriamos naujos žodžio formos. Čia žodis ir gražiausia mūsų kalba puoselėjama, skleidžiama ir perduodama.

Prisiminkime: kalba nėra vien taisyklės. Tai mūsų jausmai, istorijos, atmintis ir bendrystė. Ir ji gyva tada, kai ja dalijamės.

Tad Spaudos atgavimo, kalbos ir knygos dieną švęskime ne tik gegužės 7-ąją, švęskime ją kuo dažniau. Sustokime akimirkai. Pažvelkime į lentynoje stovinčią knygą. Atsiverskime ir pasinerkime į ją. Perskaitykime knygos puslapį garsiai. Užsukime į biblioteką, pasidžiaukime gyvu, laisvu žodžiu. Įsiklausykime į savo kalbą. Padėkokime mokytojui, kuris išmokė skaityti ir rašyti. Paskaitykime vaikui. Tai mažos šventės, kurios augina.

Nes laisvas žodis – tai ne praeitis. Tai dovana, kurią reikia saugoti. Ir atsakomybė.

Redakcija

Miškų būklė Marijampolės apskrityje

Lijana Petrikaitė

Miškai – svarbūs ekosistemos komponentai, reikalaujantys nuolatinės priežiūros ir atsakingo naudojimo. Marijampolės regione miškai užima didelę kraštovaizdžio dalį, tačiau jų būklė ir išsaugojimas kelia vis daugiau klausimų. Pagrindinis iššūkis – klimato kaita.

Valstybinės miškų urėdijos (VMU) Kazlų Rūdos vyriausiasis miškininkas Ramūnas Mažėtis teigia, kad dabartinė miškų būklė regione nėra bloga, tačiau klimato kaitos poveikis jaučiamas vis aiškiau: „Miškų būklė tikrai nėra pati prasčiausia – ji gana gera. Visi miškai yra prižiūrimi: jei kur nors jie iškertami, būna atsodinami, taip pat sodinami ir nauji miškai. Aišku, neramina kiti klausimai, nes, keičiantis oro sąlygoms, dėl klimato kaitos atsiranda įvairių veiksnių, dėl kurių miškai tampa pažeidžiami.“

Spygliuočiai – vienas svarbiausių miško elementų, tačiau pastaruosiu metu jie susiduria su rimtais iššūkiais. Ši medžių rūšis vis labiau traukiasi iš Lietuvos, ir tai kelia susirūpinimą miškininkams. „Tai susiję su klimato šiltėjimu. Žmogui



Valstybinės miškų urėdijos Kazlų Rūdos vyriausiasis miškininkas Ramūnas Mažėtis

Redakcijos nuotr.

gali pasirodyti, kad temperatūros pokyčiai nedideli, tačiau jie daro reikšmingą

poveikį. Mažėja kritulių, nyksta šlapyinės, mažėja vandens telkinių. Visa tai pirmiausia paveikia mums visiems žinomą ir mėgstamą eglę. Kadangi jos šaknys paviršinės, ji labai priklausoma nuo drėgmės. Keičiantis oro sąlygoms, eglė tampa mažiau atspari, ją labiau puola kenkėjai, pažeidžia audros ir stiprūs vėjai“, – sako miškininkas.

Gamtos mylėtojai dažnai reiškia susirūpinimą dėl miškų nykimo Lietuvoje. Tvirtinama, kad jų mažėja, tačiau miškininkai tikina, jog situacija nėra tokia grėsminga. „Miškų nemažėja. Kadangi jie naudojami žmonių poreikiams, tam tikra dalis iškertama, bet tuomet jie yra atsodinami. Bendroje visuomenėje miškų plotas nemažėja.“

Kalbant apie mūsų administruojamą teritoriją, apie 14 procentų jos sudaro saugomi miškai – tai apie 24 tūkstančiai hektarų. Iš jų maždaug 8 tūkstančiai hektarų pagal amžių galėtų būti laikomi sengirėmis“, – teigia R. Mažėtis.

Tęsinys 2 psl.

Šiame numeryje skaitykite:

3 psl.

Marijampolės pramonė tarpukariu

Iš caro laikų Marijampolė paveldėjo tik kelias stambesnes įmones: spirito varyklą, Juozo Bliūdžiaus žemės ūkio padargų gamybos ir remonto fabrikėlį Tarpučiuose. Gerokai didesnę įmonę Kauno gatvės pradžioje, į pietus nuo gimnazijos, 1912 metais įkūrė Virbalio vokiečių Karolis Vitmozeris; jis tapo oficialiu Heinrich Lanz įmonės iš Manheimo atstovu Lietuvoje.



5 psl.

Menininkas Gabrielius Bublaitis: „Noriu išbandyti viską“

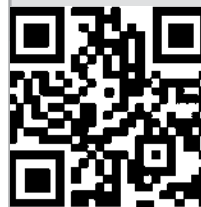
Profesionalus architektas, menininkas, jėgos mokytojas, masažuotojas ir gitaristas – tai ne apie penkis skirtingus žmones, o apie šakietį Gabrielių Bublaitį, kuris sąmoningai renkasi imti iš gyvenimo viską, ką jis duoda.



6 psl.

Vilkaviškietės istorija: nuo mažo miestelio iki operos scenų visoje Lietuvoje ir televizijos ekranu

Emilija Finagėjevaitė – vardas, vis dažniau skambantis Lietuvos kultūriname gyvenime. Ją matome scenoje, girdime koncertuose, išvystame televizijos projektuose.



Internetinis portalas

Miškų būklė Marijampolės apskrityje

Atkelta iš 1 psl.

Pasak miškininko, vidutinis Marijampolės apskrities miškų amžius daugeliui gali pasirodyti ne toks ir didelis: „Vidutinis amžius siekia apie 55 metus. Reikia suprasti, kad miškai – tai ne vien ąžuolynai ar pušynai, kurie gyvena ilgai. Daug jų sudaro beržynai, alksnynai – jų gyvenimo trukmė trumpesnė.“

Specialistas taip pat pažymi, kad siekiama padidinti tokių medžių rūšių, kaip liepos ar ąžuolai, dalį miškuose, todėl skiriamos papildomos pastangos jų sodinimui. Nors spygliuočių nykimas ir

klimate kaita kelia iššūkių, miškininkai tikina, kad miškų būklė Lietuvoje išlieka stabili. Atsodinimui ir atkūrimui skiriama vis daugiau dėmesio, siekiant užtikrinti tvarią miškų ateitį.

„Pirmiausia stengiamės, kad Lietuvoje nemažėtų pušynų ir ąžuolynų – tai vertingos medžių rūšys, svarbios ne tik biologinei įvairovei, bet ir ūkinei veiklai bei oro kokybei. Nuolat atkuriant ar atsodinant miškus, eglių kiekis mažinamas, o lapuočių – didinamas. Jei per sezoną pasodiname apie 2,3 milijono medelių, tai apie 40 procentų jų sudaro

lapuočiai. Eglė tikrai neišnyks, tačiau stengiamės užtikrinti įvairovę, kad miškai nebūtų vien eglynai – eglės, augda-

mos tarp kitų rūšių, tampa atsparesnės klimato kaitai“, – sako Kazlų Rūdos vyriausiasis miškininkas R. Mažėtis.



Redakcijos nuotr.

„Sodra“ skelbia gegužės mėnesio išmokų kalendorių

Išmokų mokėjimo kalendorius – GEGUŽĖ

■ Vaiko priežiūros: gegužės 15 d.

■ Nedarbo: gegužės 20 d.

■ Vaiko išlaikymo: gegužės 23 d.

Šalpos: per kredito įstaigas – gegužės 12 d.; pristatymas į namus (Lietuvos paštas, „Bastaras“, „Rausida“) – gegužės 10–26 d.; atsiėmimas Lietuvos pašte – gegužės 10–26 d.

Pensijų anuitetų: gegužės 26 d.

Išankstinės senatvės pensijos: gegužės 20 d.

Ligos: per 17 d. d. nuo visų dokumentų ir duomenų pateikimo.

Motinstybs: per 17 d. d. nuo visų dokumentų ir duomenų pateikimo.

Tėvystės: per 5 d. d. nuo tėvystės atostogų pabaigos.

Ilgalaikio darbo: per 10 d. d. nuo sprendimo priėmimo dienos.

Pensijų mokėjimo kalendorius – GEGUŽĖ

Atkreipkite dėmesį:

■ Jeigu pensija Jums paskirta iki 2012 m. vasario 29 d. – pensija mokama nuo 7 (septintos) iki 12 (dvyliktos) mėnesio dienos.

■ Jeigu pensija Jums paskirta po 2012 m. kovo 1 d., arba 2011 m. gruodžio mėnesį arba 2012 m. rugsėjo mėnesį buvo mokama 27–28 dienomis, – pensija mokama nuo

13 (tryliktos) iki 21 (dvidešimt pirmos) mėnesio dienos;

■ Jeigu pensija Jums paskirta po 2024 m. sausio 1 d. – pensija mokama nuo 7 (septintos) iki 12 (dvyliktos) mėnesio dienos.

Jeigu socialinio draudimo pensija Jums mokama 7–12 mėnesio dienomis, gegužės mėnesį jos mokamos:

Swedbank: Marijampolės apskr. gyventojams – gegužės 8 d.

Šiaulių bankas: Marijampolės apskr. gyventojams – gegužės 12 d.

Luminor bank (buvęs DnB):

Marijampolės apskr. gyventojams – gegužės 8 d.

SEB: Marijampolės apskr. gyventojams – gegužės 9 d.

Urbo bankas, Citadele, Luminor bank (buvęs Nordea) – visose apskrityse – gegužės 9 d.

Kitos kredito, mokėjimo įstaigos – visose apskrityse – gegužės 9 d.

Jeigu socialinio draudimo pensija Jums mokama po 13 mėnesio dienos, ši mėnesį jos mokamos:

Marijampolės apskr. gyventojams – gegužės 16 d.

Pensijų pristatymas į namus (Lietuvos paštas, „Bastaras“, „Rausidas“) – gegužės 10–26 d.

Pensijų atsiėmimas Lietuvos pašte – gegužės 10–26 d.

„Sodros“ informacija

ŽINOMI, BET NEŽINOMI



SUMEDA

Langų gamyba ir montavimas

Laidos herojė – UAB „Sumeda“, kurios pavadinimas žinomas ne tik Marijampolėje. Tai ne paprasta įmonė. Čia gimsta kokybiški, sandarūs ir stilingi langai, kurie puošia namus Lietuvoje ir už jos ribų.

Įmonė, nuo 1997 metų pradėjusi vykdyti langų gamybą, visada vadovaujasi strategine nuostata: išlaikyti aukštą produkcijos kokybę per dėmesį užsakovo poreikiams ir nuolatinį naujovių diegimą. Šiuo metu čia gaminami skirtingo profilio, aukštus šilumos bei garso izoliavimo standartus atitinkantys mediniai ir plastikiniai langai, tvirtos, didelių gabaritų stumdomos terasos durų sistemos, medžio-aliuminio fasadinės sistemos, žiemos sodai, langai pasyviems namams, medinės ir plastikinės lauko durys. Kartu su savo klientais UAB „Sumeda“ kuria saugesnę, gražesnę, patogesnę ir šilumos (energijos) taupymo aspektu efektyvesnę aplinką žmonėms ir verslui.

Dar viena sritis, kurią apima ši įmonė, tai gyvenamųjų ir pramoninių objektų statyba, renovacija ir remontas, inžinerinių tinklų klojimas. UAB „Sumeda“ ir jos specialistai yra atestuoti visiems susisiekimo, komunikacijų tiesimo, statybos ir remonto darbams, taip pat darbams ypatingos svarbos objektuose.

Įmonės atstovas pasakoja: „Be langų gamybos, mes atliekame ir langų montavimą. Tai klientui duoda kažkokį užtikrinimą, nes yra ne vienas gamintojas,

kuris tiesiog gamina gaminius ir siūlo tikrai patį gaminį. Tuo tarpu mes prisimame visas rizikas ir atsakomybę – patys pasimatuojame, susideriname, patys sumontuojame ir esame atsakingi nuo pat pradžios iki pabaigos. Langai yra toks dalykas, kuris turi užtikrinti jūsų namo

„Apie mūsų gaminamą produkciją geriausiai kalba mūsų klientų ir partnerių geri atsiliepimai. Kai kurie klientai stato ir antrą, ir trečią namą ar objektą su mumis.“

sandarumą, lygiai taip pat, kaip ir namo sienos, stogas, ir turi būti maksimaliai stiprios komplektacijos, turi būti tvarkingas montavimas. Nes būna atvejų, kai žmonės tiesiog įsigyja langus, o tada kažkokia brigada pigiau sumontuoja ir jokios atsakomybės iš jų negali reikauti, nes jie atlieka tik paslaugą. O mes realiai viską pradedame nuo pradžių iki pabaigos. Mūsų įmonėje viską atliekame tardamiesi su vienu asmeniu, atsakingu už visą garantinį servisą.



UŽDAROJI AKCINĖ BENDROVĖ
**Marijampolės apskrities
atliekų tvarkymo centras**

Atliekų tvarkymas

Laidos „Žinomi, bet nežinomi“ kūrybinė grupė lankosi UAB „Marijampolės apskrities atliekų tvarkymo centras“. Sužinosite, kaip veikia moderni atliekų tvarkymo sistema.

Pagrindinė MAATC veiklos kryptis – diegti, administruoti, valdyti ir plėtoti Marijampolės regioninę atliekų tvarkymo sistemą, teikti viešąsias paslaugas atliekų naudojimo, perdirbimo ir tvarkymo srityje, administruoti vietinę rinkliavą, išieškoti skolas.

Laidoje išsiaiškinsime kainų politiką ir tai, ar atliekų tvarkymo paslaugos yra prieinamos visiems žmonėms bei kaip skirtingos socialinės grupės turi skirtingas galimybes dalyvauti rūšiavimo procese. Papasakosime, ką žmonės dažniausiai pamiršta rūšiuoti, kaip efektyviai mažinti atliekų kiekį kasdieniniame gyvenime. Taip pat sužinosite, kaip atliekų perdirbimas ir rūšiavimas gali prisidėti prie aplinkosaugos tikslų, kokių naujų iniciatyvų atliekų tvarkymo srityje galima tikėtis artimiausiu metu, kaip žmonės gali prisidėti prie atliekų tvarkymo be sudėtingų technologijų bei kaip kiti miestai ir šalys sprendžia atliekų problemą ir ko galėtume pasimokyti iš jų.

MAATC specialistai pasakoja: „Pas mus sistema padaryta taip, kad visos atliekos keliauja į konteinerius. Mūsų regione gyventojai gali naudotis bend-

„Svarbu paminėti, kad didelių gabaritų atliekų surinkimo aikštelėse yra daiktų pasidalytė. Tai tikrai efektyvi priemonė, skatinanti žmones daiktams dalintis ir juos panaudoti antrą kartą.“

ro naudojimo ir individualiais konteineriais. Todėl mes sakome, kad realiai kiekvienas gyventojas turi galimybę naudotis mūsų sistema. Dažnai gyventojai klausia: aš neturiu individualaus konteinerio, bet turiu mokėti, kodėl? Mes atsakome – tu neturi individualaus, bet gali naudoti bendro naudojimo konteinerius. Mes patiriame tam tikras jų aptarnavimo sąnaudas, bet yra galimybė naudotis visais esančiais konteineriais – bendro naudojimo mišrių komunalinių atliekų ar pakuočių rūšiavimo. Ir tas mokestis skirtas tam, kad mes sumokėtume už sutvarkytas atliekas regione.“ „Kiekvienas gyventojas ar juridinis asmuo gali gerąja praktika prisidėti prie atliekų tvarkymo tinkamai rūšiuodami atliekas.“



Užsakytas turinys

Naujausią laidą žiūrėkite gegužės 8 d.
19.30 val.per Marijampolės televiziją

Laidų įrašai:

Suteikite sau galimybę būti labiau žinomiems. Tapkite mūsų TV laidos dalyviais!

El. p. reklama@mmm.lt Tel. +370 687 755 33

Marijampolės pramonė tarpukariu

Benjamins Mašalaitis

Iš caro laikų Marijampolė paveldėjo tik kelias stambesnes įmones: spirito varyklą, Juozo Bliūdžiaus žemės ūkio padargų gamybos ir remonto fabrikėlį Tarpučiuose. Gerokai didesnę įmonę Kauno gatvės pradžioje, į pietus nuo gimnazijos, 1912 metais įkūrė Virbalio vokietis Karolis Vitmozeris; jis tapo oficialiu Heinrich Lanz įmonės iš Manheimo atstovu Lietuvoje. Taigi, Marijampolė neturėjo jokio industrinio miesto veido.

Trečiojo dešimtmečio pirmoje pusėje jokių naujų stambesnių pramonės įmonių mieste neiškilo. Pavyko tik atgaivinti kai kurias senąsias. Viena iš dviejų aliejinių priklausė lietuviui Adomui Babarskui. Baldus ir dėžes gamino Vinco Penčylos dirbtuvė. Keletą žmonių įdarbindavo Karolio Mauro žemės ūkio mašinų gamyklėlė, brolių Essų malūnas ir sandėliai, V. Malakausko vėjo malūnas, elektros stotis. Net ir didžiausia nauja įmonė (kartais dirbo daugiau nei 10 žmonių) – „Dirvos“ bendrovės spaustuvė – pasitenkino senu pastatu, stovėjusiu dabartinėje P. Kriaučiūno gatvėje. „Žagrės“ skerdykla, 1923 m. atidaryta pašešupyje, irgi pritaikė seną statinį. Seną fabriką 1924 m. atnaujino K. Vitmozeris ir ėmė gaminti mašinas durpėms presuoti.

1925 m. žinyne minimos 36 verslovės: 19 kepyklų, aliejinė, 2 lėntpjūvės, 3 limonado, plytinės-kalkinės, degtinės, baldų, šaltkalvių gaminių ir kitokios.

Pramonės vystymąsi paskatino Vyriausybės sprendimas – 1927 sausio 1 d. miestui buvo suteiktos apskrities centro teisės. 1927 m. marijonų žemėje buvo pastatyta dviejų aukštų spaustuvė ir biblioteka, ir dabar žavinti architektūros novatoriškumu. Netoli jos po poros metų iškilo ir pustrėčio aukšto baldų fabrikas – tuo metu didžiausia pagal plotą miesto įmonė. 1929 m. trys Marijampolės pirkliai nupirko sklypą į rytus nuo gele-

žinkelio stoties ir pastatė linų perdirbimo fabriką. Deja, savininkams nesisekė: bankrutavo, keitėsi, lydėjo gaisrai.



Cukraus fabriko viduje

Asmeninio archyvo nuotr.

1931 m. P.Vaičiūčio gatvėje pastatė modernią pieninę, bet gamybos atliekas vis tiek leido... į šalia tekantį Jevonėlį. Žinoma, didžiausia ir garsiausia tų metų statyba – Cukraus fabriko – į Marijampolę atkreipė dėmesį ne tik Lietuvoje. Čia sezono metu dirbo daugiau žmonių (kartais iki 700) negu visose kitose miesto pramonės įmonėse. Šios naujos įmonės miestui darė ir

žalą: buvo teršiama aplinka, upeliai, giluminiai vandens, gadinamas kelių ir šaligatvių paviršius. Pagaliau ir oras „prakvipdavo“, todėl miesto valdyba 1932 m. suformulavo griežtas technines nuostatas, kurių turėjo laikytis pramonininkai.

1933 m. telefonų knygoje, be minėtų stambių įmonių, pateikiamos ir kitos: M. Gelmano betono dirbtuvė, „Vygados“ malūnas su lėntpjūve, „Aškinazi“ bendrovės įmonė, trys malūnai su aliejaus spaudyklomis, brolių Levinų plytinė, žalių odų dirbtuvė, spaustuvės, baldų dirbtuvė. Nežiūrint įmonių gausos, mieste tuo metu užregistravo 150 bedarbių.

1934 m. miesto pakraštyje atidarė naują skerdyklą, o senąją, dar XIX a. įkurtą miesto centre, likvidavo. 1935 m. Akiro Biržio išleistoje knygoje „Marijampolės apskritis“ miesto ūkio įmonės apibūdinamos taip: „Marijampolės Goldbergo alaus bravore daugiau kaip 40 žmonių, marijonų vienuolyno stalių dirbtuvėje daugiau 40 žm., Solskių lėntpjūvėje daugiau 30 asm., Romanovo malūne daugiau 20, Smolino mašinų fabrike daugiau 20 asmenų, Vitmozerio mašinų bendrovėje daugiau 20 asm.“.

Tarpučiuose, Šaltinio aikštėje, 1936 m. rudenį buvo užbaigti du mūriniai „Šešupės“ gelumbės fabriko statiniai. Patalpose veikė tik ketverios audimo staklės, džiovavimo panorama, dažymo mašina, centrifuga, skalbimo-vėlimo ir kirpimo mašina, spaustuvas. Iš naujų įmonių, įsteigtų tais metais, paminėtina ir Šaulių – Kalvių gatvių kampe atidaryta J. Vilčiausko vaisvandenių gamykla. Vis tik bedarbių skaičius tais metais viršijo ir pusę tūkstančio. Naujoji mūrinė kepykla pašešupyje atidaryta 1939 m. Beveik visos čia paminėtos įmonės buvo nacionalizuotos per kitus dvejus metus.

VIDINIO PASAULIO LABIRINTAI



Būti priklausomam nuo kito – ar įmanoma išeiti iš užburto rato?

Brigita Gelumbauskienė
Psichologė

Šiandien norėčiau pakalbėti apie gana plačiai išplitusį reiškinį – kopriklausomybę, kurią Earnie Larsenas apibrėžė kaip „išmokatą elgseną, kuri pasmerkia žmogų nesėkmei, ar charakterio trūkumus, kurie menkina gebėjimą užmegzti ar palaikyti meilės kupinus santykius“. Viena moteris iš „Al-Anon“ grupės (alkoholizmu sergančių žmonių artimųjų ir draugų bendrija) pareiškė, jog „būti kopriklausomai reiškia būti ištekęs už alkoholiko“.

Pats terminas „kopriklausomybė“ atsirado 20 a. aštuntojo dešimtmečio pabaigoje, tačiau šis reiškinys egzistuoja jau seniai, kaip ir alkoholizmas ar kitos priklausomybės. Buvo atlikti tyrimai, kurie atskleidė, jog daugelio nealkoholikų ar cheminės priklausomybės neturinčių, bet artimai bendraujančių su alkoholikais žmonių psichinė, fizinė ir dvasinė būseną buvo panaši į alkoholikų.

Pirmiausia svarbu pažymėti, jog kopriklausomybė gali būti susijusi ne tik su alkoholizmu, bet ir su kitomis priklausomybėmis ar sutrikimais (valgymo, sekso, narkotikų, azartinių lošimų, psichikos sutrikimų ir kt.). Kopriklausomas žmogus paprastai gyvena ar turi artimų tarpusavio santykių su turinčiu vieną ar kitą priklausomybę, sutrikimą. Pvz., šeima, kurioje vyras yra alkoholikas, žmona – kopriklausoma, kuri stengiasi visais įmanomais ir neįmanomais būdais jam padėti. Esu girdėjusi ne vieną istoriją, kaip alkoholiko žmona ar draugė stengėsi padėti slėpdama butelius, išpildama gėrimus, grąšindama skrybomis, bandydama prašyti, maldauti, meluodama ar manipuliudama, tačiau daugumoje atvejų nesėkmingai. Pasak M. Beattie, mes negalime kontroliuoti alkoholizmo, polinkio persivalgyti, priklausomybės nuo sekso, liguisto potraukio lošti ir kitokio elgesio, negalime kontroliuoti niekieno emocijų, minčių ar pasirinkimų. Kai kurie iš mūsų sunkiai kontroliuoja net ir save.

Įdomu tai, jog kai bandoma kontroliuoti tai, ko neturėtume, tuomet patys tampame kontroliuojami. Ir jokia kontrolė nepadės pasiekti, kad kitas pasikeistų visam laikui ar taip, kaip mums norisi. Kopriklausomieji paprastai atsiduria tokiam psichologinių pozicijų trikampyje „Gelbėtojas – Persekiojamas – Auka“. Pradžioje „gelbėtojas“ stengiasi išgelbėti priklausomąjį nuo nemalonių pasekmių (pagirių, susidariusių skolų, pri-

darytų nuostolių) ir užsiima geranoriška veikla. Vėliau, atgavus pusiausvyrą po nemalonumų, priklausomybę turintis asmuo siekia sugrįžti į „įprastą vėžes“, tačiau susiduria su „persekiotoju“, kuris moralizuoja, neleidžia atsipalaiduoti, visur sekioja ir kontroliuoja kiekvieną žingsnį. Ir kai pavyksta, o dažniausiai taip ir būna, po daugybės bandymų, tuomet kopriklausomasis nusivilia, jaučia apmaudą dėl neįvertintų pastangų ir virsta „auka“. Ir taip žmogus sukasi tarp šių trijų vaidmenų metų metus.

Ar įmanoma išeiti iš šio užburto rato? Kaip sau padėti ir pasirūpinti savimi? Kopriklausomieji paprastai linkę rūpintis kitais, bet ne savimi bei ignoruoti savo poreikius, norus, dažnai norėdami sakyti „ne“, sako „taip“. Pradžioje labai svarbu suvokti, kas vyksta viduje. Sąžiningas ir atviras įsisąmoninimas, jog „gyvenu kito gyvenimą, bandydamas jį ar ją pakeisti“, yra pirmas svarbus žingsnis, kaip ir kenčiančiam nuo alkoholio prisipažinimas „aš esu alkoholikas“. Svarbu leisti sau išgyventi jausmus, kurie kyla viduje. Pyktis – vienas dažniausių alkoholizmo ir kitų priklausomybių padarinių. Svarbu prisiminti, jog kiekvienas iš mūsų turime teisę išgyventi pyktį, tačiau turime ir pareigą tinkamai su juo susitvarkyti arba kontroliuoti.

Psichologė M. Beattie pateikia keletą rekomendacijų, kaip valdyti pyktį:

- ♦Leiskime sau pykti, kai mums to reikia. Leiskime ir kitiems žmonėms pykti.
- ♦Išgyvenkime emociją. Nevertindami tiesiog pajuskime ją (pvz.: nuoskaudą, baimę, liūdesį).
- ♦Pažinkime tam tikrą jausmą lydinčias mintis. Išsakykime jas.
- ♦Išsiaiškinkime, ką mūsų pyktis signalizuoja. Dažnai pyktis kyla dėl nepatenkintų poreikių. Yra vienas greitas būdas pykčiui numalšinti – liautis šaukti ant žmogaus,

ant kurio pykstame, išsiaiškinti, ko iš jo reikia, ir to paprašyti. Jei žmogus nesutinka to padaryti, aiškinkimės, ką toliau daryti, bet nenustokime savimi rūpintis.

♦Neleiskime pykčiui mūsų kontroliuoti. Geriausiai yra pykti tada ir taip, kaip mes patys nusprendžiame, o ne tada, kai pyktis valdo mus. Atsiribokime, eikime į kitą kambarį ar kiemą ir nusiraminkime, neleiskime kitų žmonių pykčiui mus kontroliuoti.

♦Atvirai kalbėkime apie savo pyktį, bet tik tinkamoje vietoje ir tinkamu laiku (nedera kalbėtis su alkoholiku, kai šis girtas). Pvz.: aš pykstu, kai tu taip darai, nes...

♦Kalbėkime su tais, kuriais pasitikime. Kalbėjimas apie pyktį padeda išsklaidyti įtampą, pripažinti save tokius, kokie esame.

♦Iš pykčio „nemuškime“ nei savęs, nei kitų tiesiogine ir perkeltine prasme. Jei taip atsitinka, ieškokite specialistų pagalbos.

♦Rašykime laiškus, kurių neišsiųsime. Tai padeda pripažinti ir išleisti susikaupusį pyktį, kaltę, įtampą ir kitus jausmus saugiu būdu.

Gali būti, jog šios ir kitos rekomendacijos kai kuriais atvejais bus neveiksmingos ar sunkiai pritaikomos, tačiau visų svarbiausia prisiminti – nesustoti rūpintis savimi, esant galimybei kreiptis pagalbos į specialistus. Lietuvoje veikia ne viena Al-Anon grupė, teikianti psichologinę pagalbą skirtinguose miestuose (www.al-anon.lt). Kopriklausomas ir priklausomybės liga sergantis žmogus turi praeiti visą gijimo procesą – išgyventi gedėjimo stadijas (neigimas, pyktis, derybos, depresija, priėmimas). Nesvarbu, koku greičiu ir kokia tvarka, bet šiuos etapus svarbu išgyventi, kad galėtume paleisti tai, kas trukdo ir priimti save bei kitą.

Literatūra:

M.Beattie. NE – Priklausomi. Kaip liautis kontroliuoti kitus ir pradėti rūpintis savimi. Alma Littera, 2020.

Šiais ir kitais psichologinės sveikatos klausimais kviečiu pasikalbėti kabinete Marijampolėje (Laisvės g. 16–23). Teikiu psichologinę pagalbą ir nuotoliu.

Su manimi galite susisiekti: el.paštu brigitagel@gmail.com ar Facebooko paskyroje Psichologė Brigita Gelumbauskienė. Galite skambinti ir tel.nr. +37061831372. Daugiau apie mane galite rasti puslapyje www.e-terapija.lt.

Užsakytas turinys



„Altamedica“ Psichosocialinės reabilitacijos centre – nemokamos terapinės ir edukacinės veiklos marijampoliečiams

Jaučiate nerimą, vienišumą ar kitas slogias emocijas dėl sveikatos pokyčių? O gal susiduriate su sunkumais kasdienėje veikloje? „Altamedica“ Psichosocialinės reabilitacijos centras kviečia asmenis, išgyvenančius emocinių sunkumų ar turinčius psichikos sveikatos sutrikimų, į nemokamas psichosocialinės reabilitacijos veiklas.

Psichosocialinė reabilitacija – skambus pavadinimas, už kurio slypi bene kiekvienam naudingos terapinės ir edukacinės veiklos. Šiose veiklose ugdomi socialiniai ir psichologiniai įgūdžiai, kurie padeda savarankiškai funkcionuoti kasdienėje veikloje ir stiprina psichologinį atsparumą supančioje aplinkoje. Plačiau apie psichosocialinės reabilitacijos programą pasakoja „Altamedica“ Psichosocialinės reabilitacijos centro socialinė darbuotoja Sandra URBONIENĖ.

Kaip žinoti, kad tau ar tavo artimajam reikalinga psichosocialinė reabilitacija?

Psichosocialinės reabilitacijos veiklos skirtos visiems pilnamečiams asmenims, išgyvenantiems sunkų gyvenimo etapą, kuomet sutrinka socialinis funkcionalumas aplinkoje, buityje. Šios veiklos ypač naudingos vyresnio amžiaus asmenims, kurie dažniau susiduria su socialine izoliacija ir išgyvena sunkias emocijas dėl sveikatos pokyčių.

Psichosocialinėje reabilitacijoje tikslinga dalyvauti ir asmenims, turintiems psichikos sveikatos sutrikimų, kurie apsunkina asmenų socialinę adaptaciją ir gali lemti kasdienių įgūdžių praradimą. Šiose veiklose dalyvaujantys asmenys gali įgyti naujų įgūdžių ar atgauti prarastus, taip lengviau prisitaikydami prie besikeičiančių gyvenimo aplinkybių. Taip pat psichosocialinės reabilitacijos veiklos skatina dalyvius socialiai funkcionuoti ir kurti bendruomeninius ryšius, padedančius didinti socialinę integraciją, – sako specialistė.



Psichosocialinė reabilitacija: tapymas akrilu



Psichosocialinė reabilitacija: maisto gamyba

Kokios terapinės veiklos laukia marijampoliečių?

Psichosocialinėje reabilitacijoje pagalbą teikia specialistų komanda – gydytojas psichiatras, medicinos psichologas ir socialinis darbuotojas. Komandos dalimi tampa ir pats pacientas. Specialistai, bendradarbiaudami su pacientu, įvertina asmens individualią situaciją ir sudaro veiklų planą, padedantį įgyti reikiamų įgūdžių ir stiprinti emocinį atsparumą, – pasakoja socialinė darbuotoja.

Psichosocialinę reabilitaciją gali sudaryti įvairios grupinės veiklos: maisto gamyba, tapyimas akrilu ar fraktalinis piešimas. Taip pat psichoedukaciniai sąmoningumo didinimo, emocinės ir fizinės gerovės stiprinimo užsiėmimai bei savipriežiūros įgūdžių lavinimas. Veiklų įvairovė užtikrina, kad kiekvienas pacientas gautų jam tinkamą pagalbos metodą, stiprinant paciento kognityvinio funkcionavimo lygį, prisitaikymo kasdieninėje aplinkoje bei savireguliacijos įgūdžius. Specialistė teigia, kad bendradarbiaudami grupėje su kitais, susiduriančiais su panašiomis problemomis, pacientai gali suprasti savo problemų universalumą, gauti palaikymą ir lengviau įveikti iššūkius.

Norite prisijungti prie psichosocialinės reabilitacijos veiklų? Kreipkitės į savo psichikos sveikatos centro gydytoją psichiatrą, kuris užpildys siuntimą psichosocialinės reabilitacijos paslaugoms gauti. Gavę siuntimą susisieki su „Altamedica“ Psichosocialinės reabilitacijos centru (Sporto g. 2, Marijampolė) el. p. marijampole@altamedica.lt arba tel. +37034373655, +37069580050.

Užsakytas turinys

SKANAUS!

Žiedinio kopūsto pica

Raimundas Maruškevičius

Neskaičiuojantiems kalorijų šįkart siūlome pasigaminti žiedinio kopūsto picą.

4 porcijoms reikės:

- ♦ žiedinio kopūsto,
- ♦ kieto fermentinio sūrio (250 g),
- ♦ tarkuoto mocarelos sūrio (250 g),
- ♦ kiaušinių (2 vnt.),
- ♦ vyšniinių pomidorų (10–12 vnt.),
- ♦ žalių arba juodų alyvuogių (10–12 vnt.),
- ♦ karšto rūkymo kiaulienos filė (apie 200 g),
- ♦ pusės saldžiosios paprikos,
- ♦ pievagrybių (2 vnt.),
- ♦ pomidorų padažo,
- ♦ raudonėlio ir Provanso žolelių prieskonių,
- ♦ druskos,
- ♦ aliejaus,
- ♦ gražgarstės salotos lapelių.

Su smulkintuvu sumalame žiedinį kopūstą. Sutarkuotą masę įdedame porai minučių į mikrobangų krosnelę. Tai daroma tam, kad greičiau išsiskirtų sultys.

Šiltą masę išspaudžiame panaudodami rankšluostėlį (lyg spaustumėte bulvių tarkius cepelinams).

Į išspausdą masę dedame du kiaušinius ir sutarkuojame apie 250 g kieto fermentinio sūrio bei įberiam raudonėlio su truputėliu druskos. Tai ir bus mūsų picos pagrindas (padas).

Kepimo indą išklojame sviestiniu (kepimo) popieriumi, pašlakstome aliejumi ir išauname picos pagrindą kepti, prieš tai jį lygiai paskleidę kepimo inde. Kepame apie 25 min. 240 laipsnių temperatūroje, kol picos pado paviršius švelniai apkeps.

Kol kepa picos pagrindas, susmulkiname karšto rūkymo kiaulienos filė, daržoves, salotas bei pievagrybius.

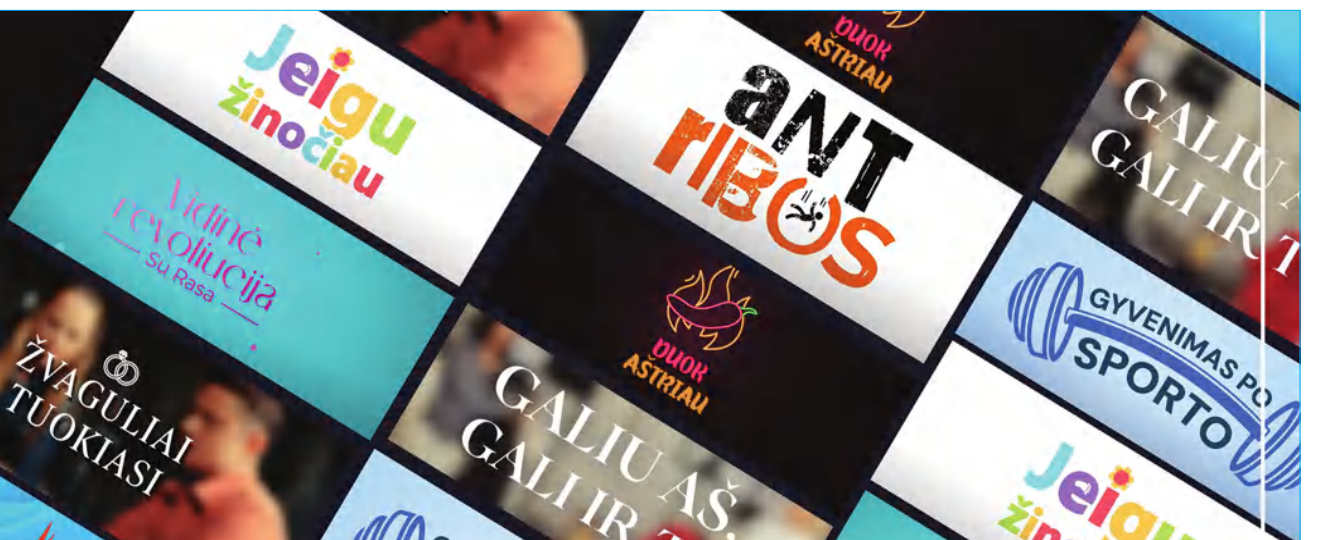


Autoriaus nuotr.

Ant iškepusio picos pagrindo uždedame 3–4 šaukštus pomidorų padažo, sudėliojame jau susmulkintus mėsos, daržovių ir grybų gabalėlius bei, gausiai viską apibarstę tarkuotu mocarelos sūriu ir Provanso žolelių prieskoniais, gaminį pakepame orkaitėje dar apie 10 min.

Skanaus!

mmm.lt partnerių „Gyvenimas Šiaurėje“ tinklalaidės Marijampolės televizijos eteryje jau nuo balandžio 1 dienos - dar daugiau įtraukiančio turinio kiekvienam!
@gyvenimassiaureje



Menininkas Gabrielius Bublaitis: „Noriu išbandyti viską“

Aistė Uckutė

Profesionalus architektas, menininkas, jogos mokytojas, masažuotojas ir gitaristas – tai ne apie penkis skirtingus žmones, o apie šakietį Gabrielių Bublaitį, kuris sąmoningai renkasi imti iš gyvenimo viską, ką jis duoda. Nors nuo vaikystės žinojo, kad taps architektu, šiandien jis dar kuria ir molio skulptūras, moko jogos bei muzikos Šakių krašto žmones ir nesureikšmina įkvėpimo – sako, kad svarbiausia – tiesiog imti ir daryti.

G. Bublaitis, baigęs mokyklą, pasirinko studijuoti architektūros studijas Vilniaus Gedimino technikos universitete. Dar trečiame kurse jis pradėjo dirbti pagal savo profesiją, tačiau teigia visada norėjęs išbandyti ką nors naujo, todėl trumpam laikui pabėgo nuo šios srities ir įsidarbino dekoracijų projektuotoju Lietuvos nacionaliniame operos ir baleto teatre.

Vėliau, po magistro studijų, menininkas nusprendė pagal Erasmus projektą vykti praktikuotis į Nyderlandus. „Dirbau architektu, bet vieną dieną sugalvojau, kad, kol karjera neįsivažiavusi, turiu laiko, todėl nusprendžiau vykti į Indiją. Ten mokiausi jogos“, – sako pašnekovas.

Joga – būdas tapti geresniu nei vakar

Gabrielius pasakoja Indijoje praleidęs apie metus, ten jis mokėsi vienoje seniausių jogos mokyklų pasaulyje. Vėliau keletą metų dirbti jogos instruktoriumi grįžo į Nyderlandus. Tam, kad išvyktų iš gimtosios šalies, reikėjo išeiti iš komforto zonos, o tai tapo „nelengvu žingsniu su daug iššūkių“.

Po beveik penkerius metus trukusių klajonių architektas sugrįžo į gimtuosius Šakius ir pradėjo čia vesti jogos užsiėmimus. „Nyderlanduose yra daug jogos studijų, Vilnius – taip pat Europos miestas, o man norėjosi sugrįžti ten, iš kur esu kilęs, ir plėsti žinią, kur jos trūksta“, – dalijasi mintimis G. Bublaitis.

Anot jo, smagu, kad atsirado žmonių, su kuriais pavyko sukurti ryšį, tačiau neslepia, kad regione vis dar likę prietarų tokiems užsiėmimams, kaip joga. „Šakiai yra mažesnis miestas ir žmonės baiminasi, kad joga – tai sekta ir mes tikime kokiais nors dievais ar dar kažkuo, bet taip tikrai nėra“, – akcentuoja jis.



Keramikos darbų gimimo procesas

Gabrieliumi joga – būdas tapti geresniu žmogumi: laivinti savo kūną, dirbti su kvėpavimu ir savo mintimis, kurios leisti tapti „geresniu, nei buvau vakar“.

Tiesa, menininko santykis su joga taip pat ne visada lengvas. Jo teigimu, pirmaisiais užsiėmimais buvo svarbu reguliariai praktikuotis: „Nebūdavo, kad numesčiau, pradžioje buvo griežta disciplina ir sąžiningai jos laikiausi“, – pasakoja G. Bublaitis. Dabar jis atskleidžia, kad leidžia sau pailsėti ir yra atlaidesnis, tačiau išskiria, kad pradedančiajam disciplina vis dėlto labai reikalinga. „Joga tapo mano gyvenimo dalimi ir su tuo aš gyvenu“, – džiaugiasi pašnekovas. Anot jo, architekto darbas – prie kompiuterio, todėl greitai pradeda skaudėti nugarą, o kad šių skausmų išvengtų, jis vakarais praktikuoja jogą.

Greta eina menas

Balandžio 24-ąją rezidencijoje „Grįžulo ratai“ atidaryta Gabrieliaus keramikos darbų paroda „Sielų portretai“. Autoriaus teigimu, paroda atspindi ir jo paties gyvenimo kelią. Keramikos architektūra – tai formos, proporcijų paieškos, kaip estetinė funkcija dera su tai-

komaja. Kartu su „Sielų portretais“ pristatoma ir G. Bublaičio tapyba, kuri yra atrinkta iš visų jo kūrybos metų.

„Noriu savo kūriniams parodyti platesnį kontekstą ir tai, kas aš esu. Žmogaus veidas mane labai domina – Indijoje skaitoma iš veido, ajurvedoje iš veido bruožų galima nuspėti tam tikras ligas ar net žmogaus likimą“, – komentuoja menininkas.

Pažintis su menu prasidėjo prieš beveik tris dešimtmečius

Pašnekovas pasakoja, kad jo pažintis su menu prasidėjo prieš 28-erius metus, kai lankė Šakių meno mokyklą. „Keramikos nevaadinu hobiu, man šis žodis šiek tiek per lengvas. Apskritai, menas, kalbant apie profesionalią kūrybą, yra pašaukimas, man tai yra kažkas daugiau nei pomėgis“, – akcentuoja Gabrielius.

Pasak jo, architektūra – universali menų sritis, ten susitinka ir menas, ir technologijos: „Pastatas turi savo formą, proporcijas, todėl tas pačias žinias galiu pritaikyti ir keramikoje, kur kompozicijos ir principai yra vienodi“.



Gabrielius Bublaitis

Menas G. Bublaičiui yra gyvenimo dalis ir pasaulio matymo būdas. Pašnekovas akcentuoja, kad menas nebūtinai turi reikšti grožį ir estetiką: „Tai nėra vienintelė meno funkcija“. Jo nuomone, šiuolaikinis menas – apie klausimų kėlimą ir tam tikrų temų vystymą. „Paroda „Sielų portretai“ taip pat gal kažkam netikėta, tačiau man menas yra apie klausimų kėlimą“, – teigia kūrėjas, todėl sako norintis, kad kiekvienas iš jo parodos išsineštų klausimą sau: „Kas esu?“



Paroda „Sielų portretai“ rezidencijoje „Grįžulo ratai“



Gabrieliaus Bublaičio joga

Idėjos gimsta procese

„Visi darbai turi savo kelią: pradėti nuo vienos vazos, tada gimsta kita ir taip proceso metu vystosi idėjos“, – sako G. Bublaitis. Užpuolus „minčių sausras“, menininkas sako imantis į rankas gitarą arba dirbuojasi kaip architektas. „Nebūna taip, kad sėdėčiau ir galvočiau, ką gi čia dabar daryti“, – teigia jis.

Pašnekovas dalijasi, kad tai, jog kažkas turi įkvėpti menininką – tradicinis mąstymas. „Tai ne man, aš tiesiog imu ir darau. Turiu norą kurti ir realizuoti save, o išorinio įkvėpimo ar mūzos neturiu“, – pabrėžia jis.

Visos veiklos randa vietas po saule

Gabrielius vis dar dirba architektu, bet derina ir meną, veda muzikos pamokas, jogos užsiėmimus bei atlieka ajurvedinius karmos taškų terapijos masažus. Pasak pašnekovo, jam patinka toks gyvenimo būdas, kad gali būti ne vienoje vietoje: „Noriu išbandyti viską“, – sako jis.



Keramikos darbai, eksponuojami rezidencijoje



UŽ MIESTO

Vilkaviškietės istorija: nuo mažo miestelio iki operos scenų visoje Lietuvoje ir televizijos ekranų

Greta Paulevičiūtė

Emilija Finagėjevaitė – vardas, vis dažniau skambantis Lietuvos kultūriniame gyvenime. Ją matome scenoje, girdime koncertuose, išvystame televizijos projektuose. Šiandien Emilija – operos solistė, Lietuvos nacionalinio operos ir baletų teatro atlikėja, tarptautinių konkursų laureatė ir viena iš Naujosios operos studijos įkūrėjų. Už viso to slypi įkvepianti istorija apie mergaitę iš Vilkaviškio, kuri pradėjo dainuoti dar vaikystėje, tačiau operos soliste ar dainininke tuo metu net nesvajoto tapti.

Muzika nuo vaikystės nebuvo svetima

Emilija pasakoja, kad muzika jai niekada nebuvo svetima – mama dainavo folkloro ansamblyje, studijavo folkloristiką, dainavo ir mamos sesuo.

Pati mergina muzikos kelią pradėjo dar būdama penkerių, kai ją nuvedė į dainavimo būrelį. Deja, nors dainuoti jai patiko, ne viskas klostėsi lengvai, o kelionė, pradėjus žengti muzikos keliu, buvo išties vingiuota.

„Darželyje mokytoja dažnai turėdavo pastabų, aš net pradėjau galvoti, kad gal tas dainavimas – ne man. Tačiau pradėjusi dainuoti solo, vis aktyviau pradėjau dalyvauti visuose koncertuose, visuose konkursuose savo gimtajame Vilkaviškyje. O vėliau, kai pradėjau mokytis, įstojau į muzikos mokyklą“, – apie muzikinės kelionės pradžią pasakoja atlikėja.

Nesvajojusi apie sceną – atrado ją savaime

Emilija pasakoja, kad vaikystėje nė nesvarstė tapti dainininke, juo labiau – operos soliste.

„Pamenu, pirmoje klasėje ėjome po pamokų namo ir klasiokė pasakė, kad nori būti operos soliste. O aš pagalvojau – kokia gėdinga profesija, kas išvis norėtų būti operos soliste? Tada visiems sakydavau, kad būsiu politikė, būsiu labai rimta moteris ir dirbsiu didelių darbų“, – prisimena ji.

Nuomonė ėmė keistis tik paskutiniaisiais mokyklos metais, kai prieš koncertą išgirdo renginio vedėjos klausimą, ar ketina studijuoti dainavimą.

„Aš tada buvau dvyliktokė ir sakau: ne ne, aš stosis į tarptautinius santykius. Man net tokios minties nebuvo atėję į galvą, kad aš dainavimą studijuosiu. Bet tuomet, pamenu, po koncerto grįžau namo, atsiguliu ir galvoju – ką aš čia prisigalvojau, nei aš ta politika domiuosi, nei suprantu, kas tie tarptautiniai santykiai. Va, tada pradėjau galvoti, kad vis tik norėčiau savo gyvenimą sieti su dainavimu, man tai labai patinka ir lydi mane“, – pasakoja pašnekovė.

Nors sprendimas buvo vėlyvas, pradėjus intensyviai ruoštis stojamiesiems į Lietuvos muzikos ir teatro akademiją, vis tik pavyko.

„Keturi mėnesius beveik gyvenau su savo solfedžio mokytoja, mes labai intensyviai ruošėmės, nes norint įstoti į akademiją, reikia išlaikyti muzikologijos egzaminą, o jam dažniausiai žmonės ruošiasi labai ilgai ir labai intensyviai, nes tai labai daug apimantis egzami-

nas. Aš, nors dainavau, giliai į muziką nebuvau įnikusi, o ir muzikos mokyklą jau buvau keletą metų pabaigusi, todėl teoriniai dalykai buvo pasimiršę“, – sako Emilija.

Emilija – viena iš Naujosios operos studijos įkūrėjų

Mergina džiaugiasi, kad studijuodama akademijoje turėjo galimybę mokytis profesorės Irenos Milkevičiūtės klasėje, kuri prisidėjo prie jaunosios atlikėjos muzikinės kelionės, visada palaikė, drąsino ir akcentavo, jog dainavimas – tai gyvenimo būdas, o ne tik profesija.

Baigusi studijas, Emilija pradėjo stažuotę Lietuvos nacionaliniame operos ir baletų teatre – taip ir prasiidėjo kelionė link to, kad šiandien ji yra operos solistė, tarptautinių konkursų laureatė, kartu su kitais bendraminčiais atidariusi Naujosios operos studiją.

Iniciatyva atidaryti Naujosios operos studiją gimė iš idėjos padaryti šį muzikos žanrą atvirą ir prieinamą kiekvienam.

„Norėjome laužyti stereotipus, kad opera – tik prestižinė. Tad mūsų misija yra skleisti žinią, kad operos žanras yra kiekvienam ir gali būti integralus menas, sujungiantis daugybę skirtingų sričių – muziką su kulinarija, verslu, pilotais, bet kuo, kuo tik norisi“, – pasakoja Emilija.



Didžioji scena

Paklausta apie sėkmės receptą, atlikėja pataria: visų pirma, turėti labai didelių svajonių ir veikti, nes jokių paslapčių ar kitų slaptų būdų nėra.

„Naujoji opera man parodė tokį dalyką, kad kai mes darom, tikim ir mažais žingsneliais einam savo svajonių link – visada kažkas atsitinka“, – sako ji.

Klausant jos pasakojimo apie „Mažąjo princo“ muziklo pastatymą, nesunku tuo patikėti: „Iš pradžių tai buvo tik svajonė, idėja, o dabar – jau po kelių savaičių laukia premjera. Svarbiausia yra žengti pirmą žingsnį, o tada kiti žingsniai susidėlioja savaime“.

Projektas „Muzikinė kaukė“

Iki televizijos projekto „Muzikinė kaukė“ televizijos scena merginai visada kėlė nerimą. Tačiau pradėjusi dalyvauti projekte, ji ne tik sutiko išpūdingų žmonių, bet ir išlaisvėjo, pradėjo labiau pasitikėti savimi. O besibaigiant projektui, teigia, pagaliau galėjusi pasimėgauti tuo, ką daro.

„Esminis skirtumas televizijoje vis tiek išlieka kontaktas su žiūrovu ir tarpusavio ryšys. Kartais tikrai būna pasirodymų, kur viską puikiai padainuoju, bet va, nėra kažkokio atgalinio ryšio. O santykis ir bendravimas tarp artisto ir publikos yra labai svarbus – tai iš esmės maitina kiekvieną atlikėją“, – teigia ji.

Gimtojo miesto indėlis

Atlikėja džiaugiasi, kad pirmuosius žingsnius muzikoje ji pradėjo žengti Vilkaviškyje.

„Tuo metu kiekvienas išėjimas į sceną buvo labai ypatingas. Dabar dainuodama, stovėdama scenoje, aš



Emilija Finagėjevaitė

prisimenu tą mergaitę, kuri taip nedrąsiai žengdavo į sceną, visko bijojo. Tada pagalvoju, kad aš tikrai turėjau labai palaikančią aplinką ir žmones aplink save“, – sako Emilija.

Ji pripažįsta, kad dainuoti savo gimtajame mieste iki šiol – didžiausia atsakomybė: norisi pateisinti kraštiečių lūkesčius, būti priimta ir mylima.

„Vilniuje vieni tave pažįsta, kiti – ne, ten esi vienas iš daugelio. O kvietimai sugrįžti į Vilkaviškį ir ten koncertuoti man visada yra labai jautrūs ir reikšmingi“, – dalijasi atlikėja.

Paklausta apie ryšį su gimtuoju kraštu, Emilija neslepia nostalgijos: mažo miestelio ramybės ilgesys vis dažniau pasijaučia aktyviame gyvenimo ritme.

„Dabar mano gyvenime viskas aktyviau vyksta ir kartais per tą didelį tempą ne visada spėji kiekvienam pasirodymui skirti tiek laiko, kiek norisi. O vaikystėje prieš kiekvieną koncertą mes tiek daug repetuodavom, tai būdavo viskas taip ramu ir kiekvieną kartą į sceną žengdavau pilna koja“, – sako pašnekovė.

Emilija džiaugiasi, kad Vilkaviškio krašte kultūra nėra svetima. Anot jos, kraštas labai gerai tvarkosi, plečia muzikos mokyklą, organizuoja įdomius renginius, todėl, gavusi galimybę, visuomet sugrįžta į gimtinę aplankyti artimųjų ir pasimėgauti tuo jausmu, kai gali niekur neskubėti – būti čia ir dabar.

„Vilniuje kartais nespėjau apsilankyti renginiuose, nerandu tam laiko, o Vilkaviškyje galiu apsilankyti koncertuose, pasiklausti gražios muzikos, pažiūrėti spektaklį. Džiaugiuosi, kad mano kraštiečiai turi tą privilegiją mėgautis kultūra“, – sako ji.

Pagrindinė svajonė – taika pasaulyje

Pokalbio pabaigoje, paklausus, kokia jaunosios atlikėjos svajonė šiuo metu, Emilija atsako: „Aš daug svajonių turiu. Norėčiau turėti daugiau laiko keliauti, daugiau energijos dirbti, veikti ir kurti, nes kartais tikrai labai užsisuku aktyviame veiksmo – lyg ir viską darai, bet norėtusi ramesnio tempo ir produktyvesnio laiko.“

Tačiau svarbiausia jos svajonė – taika visame pasaulyje ir kiekviename iš mūsų.



Atlikėja sako, kad sėkmės receptas paprastas: turėti labai didelių svajonių ir veikti

Asmeninio archyvo nuotraukos



Muzikinio projekto užkulisiai

<p>ŽVILGSNIS GILIAU PIRMADIENIAIS 19:00</p>	<p>SAVIVALDYBĖS aktualijos ir komentarai TREČIADIENIAIS 19:00</p>	<p>Marijampolės Televizija</p> <p>ŽINIOS</p> <p>DARBO DIENOMIS 18:30 20:00 22:00</p> <p>www.marijampoles.tv</p>	<p>Kodėl Marijampolė REIKIA UNIVERSITETO?</p> <p>KODĖL MRU? KETVIRTADIENIAIS 18:00</p>	<p>KŪRYBINĖS SFEROS KETVIRTADIENIAIS 19:00</p>
<p>MARIJAMPOLĖS SPORTAS ANTRADIENIAIS 19:00</p>	<p>ŽINOMI, BET NEŽINOMI KETVIRTADIENIAIS 19:30</p>		<p>PRIE BARO PENKTADIENIAIS 19:00</p>	<p>SAVAITĖS TEMA ŠEŠTADIENIAIS 11:30</p>

JUNGTINĖS PRAJĖGOS

Jei pastebite, kad Jūsų artimiesiems, kaimynams ar bendruomenės nariams reikalinga pagalba kasdienybėje, galime Jums padėti:

Teikiame šias paslaugas:

- Pagalbą namuose – iki 10 val. per savaitę;
- Dienos socialinę globą asmens namuose iki 40 val. per savaitę.

Ką daryti?

- Pristatyti reikiamus dokumentus į seniūniją pagal gyvenamąją vietą, kur pagal asmens poreikius įvertinama galimybė gauti paslaugas.

Iškilus klausimams galite kreiptis:
tel. +370 681 11147; +370 655 50233,
el. p. info@jf.lt.



Marijampolės Šv. arkangelo Mykolo bazilikoje
GEGUŽĖS 11 D., 15 VAL.,
Vilkaviškio jaunimo pučiamųjų instrumentų orkestro (dirigentas Saulius Mickevičius) ir operos solistų Viktorijos Miškūnaitės (sopranas), Jurgio Jarašiaus (tenoras)

KONCERTAS



Organizuoja: [Logo] Projektą iš dalies finansuoja: [Logo] Informaciniai rėmėjai: [Logo] [Logo] [Logo]

Renginys nemokamas

Parduotuvėje
„GULBĖ“
(J. Basanavičiaus a. 10, Marijampolė)
nuo **gegužės 2 d.**
VISOMS prekėms

-30%
nuolaida!

Vizija

-20%

FOTOCHROMINIAMS
POLIARIZUOTIEMS IR TONUOTIEMS
AKINIŲ LĖŠIAMS

NEMOKAMAS
akinių parinkimas, perkantiems akinius

Kęstučio g. 4, Marijampolė
Mob. 0 650 93367



♦ Turite naujieną?
♦ Žinote apie svarbų įvykį?
♦ Pastebėjote įdomų reiškinį?
♦ O galbūt norite pasidalinti džiaugsmu, dėkingumu ar problema?
BENDRAUKIME!
♦ Kartu dar plačiau atspindėsime bendruomenės gyvenimą, interesus ir skleisime žinių skirtingais sklaidos kanalais.
Tai, kas svarbu Jums, rūpi ir mums!
Susisiekiame: +370 679 51 451,
redakcija@mmm.lt

SIENŲ ŠILTINIMAS
į oro tarpus
Tel. 0 696 42 020

PERKA
Brangiausiai
Lietuvoje miškus
(brandžius, jaunus, malkinius, iškirstus), žemes, sodybas.
Tel.: +370 676 41155

MALKOS:
alksnis – beržas, ąžuolas, uosis, skroblas, mišrios.
Suvalkijoje pristato **nemokamai.**
Tel. +370 617 93 249

Gegužės 20 11⁰⁰
Marijampolės dramos teatro Didžiojoje salėje P. Armino g. 2

Lėlių teatro festivalis
Stebuklingasis Aladino Žibintas

Interaktyvus šokio spektaklis 3-6 m. vaikams
Spalvoti žaidimai

Įėjimas NEMOKAMAS



Mobris.lt

NERIBOTI SMS, SKAMBUČIAI IR 5G INTERNETAS

12 Eur

info@mobris.lt | www.mobris.lt | +370 635 07000



DOVANOJU
naują klausos aparatą.
Tel. +370 646 04 605

MIESTO Laikraštis

Platinimo vietas

Marijampolės autobusų stotis (Stoties g. 2B, Marijampolė)	Marijampolės savivaldybės administracija (J. Basanavičiaus a. 1, Marijampolė)
Marijampolės ligoninė (Palangos g. 1, Marijampolė)	Marijampolės TV biuras (Gedimino g. 11, Marijampolė)
Marijampolės P. Kriaučiūno viešoji biblioteka (Vytauto g. 22, Marijampolė)	Marijampolės apylinkės teismas (Kauno g. 8, Marijampolė)
Marijampolės P. Kriaučiūno viešosios bibliotekos Draugystės padalinys (Draugystės g. 5, Marijampolė)	Universalinė parduotuvė „Gulbė“ (J. Basanavičiaus a. 10, Marijampolė)
Marijampolės Trečiojo amžiaus universitetas (Vytauto g. 47-106, Marijampolė)	„Statbos ir ūkio prekės“ (Klaipėdos g. 1A, Marijampolė)
Maisto prekių parduotuvė (Mokolių g. 59, Marijampolė)	Puskelniai – parduotuvė „Aibė“ (Plytinės g. 10, Puskelniai k.)
„Spindulio“ kino teatras (Kauno g. 13, Marijampolė)	Rezidencija „Grįžulo ratai“ (Naujoji g. 10, Kantališkių k.)
„Gubojos vaistinė“ (R. Juknevičiaus g. 72, Marijampolė)	Igliškėliai – parduotuvė „Aibė“ (Tvenkinio g. 2, Igliškėliai)
Baraginė – parduotuvė (Baraginės g. 2, Baraginės k.)	Patašinės kaimo biblioteka (Nausupės skg. 4, Patašinės k.)
Sasnava – parduotuvė „Aibė“ (Sūduvos g. 46C, Sasnava)	Marijampolės PSCP (P. Kriaučiūno g. 2, Marijampolė)
	Sūnų biblioteka (Varpo g. 32, Šunskų mstl.)

