

ANYKŠTA

<http://www.anyksta.lt>

LAIKRAŠTIS ANYKŠČIŲ KRAŠTO VISUOMENEI 27/8907

DEXTERA www.dextera.lt PAVASARINIS KAINŲ atlydis

ROLETAI NUO 8,11 €/m
NUO 28 Lt/m

TINKLELIAI-ROLETAI -33%

ŽALIUZĖS NUO 6,66 €/m²
NUO 23 Lt/m²

Nemokamas specialisto iškvietimas Taikos g. 25 ("Senukai")
Tel. 8 687 11238

Kęstutis Tubis: „Favoritizmo tikrai nebus“

3 psl.

Ruošiasi koncertuoti dešimtoje šalyje



Trylikametė pianistė Milda Daunoraitė yra įpratusi savo laiką kontroliuoti geriau nei dauguma suaugusiųjų.

4 psl.

Režisierius su kvailiais pataria neprasidėti



Režisierius Erikas Druskinas: „Tikrai nedirbu „Kakadu“ laidoje ir nekviečiu televizijų susidorojimams – tai ne mano stilius, o jūsų.“

5 psl.

šiuipynys

Paroda. Anykščių koplyčioje - Pasaulio anykštėnų kūrybos centre (Vilniaus g. 36) balandžio 7 dieną 17 valandą vyks Arūno Vilkončiaus jubiliejinės, retrospektyvinės dailės darbų parodos atidarymas. Atidarymo metu dainuos T. Sinickis.

Pasirašė. Seimas kitą savaitę svarstys Tautos istorinės atminties įstatymą. 25 Lietuvos istorikai pasirašė raginimą jį priimti. Tarp pasirašiusių istorikų yra ir anykštėnai Antanas Tyla, Mindaugas Nefas ir Tomas Baranauskas.

Putinas. Andrioniško seniūnas Saulius Rasalas ramus – palankiai susiklosčius aplinkybėms rinkimuose, jo sodintas putinas saugus. Į savo socialinę paskyrą jis įsidėjo nuotrauką su putinu. „Šiandien lietinga, bet krūmas gerai peržiemojo“, - parašė S.Rasalas. O tiems, kurie nusistebėjo, kad rudenį sodintas putinas ne tik užaugo, bet ir uogomis apsipylė, S.Rasalas paaiškino: „Šiandien ne tik lietinga, bet ir balandžio pirmoji.“

Minusas. Kovo mėnesį Anykščių civilinės metrikacijos skyrius užregistravo 18 gimimų ir 49 mirtis. Dažniausia anykštėnų mirties priežastis – širdies ir kraujagyslių ligos. Iš 49 mirusių net 29 žmonės mirė nuo šių ligų.

Urna. Iš Anykščių kilęs archeologas dr. Gintautas Zabiela su kolegomis netoli pajūrio, Kvietinių kaimelyje prie Gargždų, aptiko mokslui nežinomą pilkapį, o jame - beveik sveiką urną su prieš 2,5 tūkstančio metų mirusio sudeginto žmogaus palaikais. Spėjama, kad pilkapyje beveik pusės metro aukščio urnoje buvo palaidotas svarbus to meto žmogus. Pilkapyje tyrimai bus tęsiami toliau.

„Gaisras“. Trečiadienį per kontrolines pratybas Anykščių priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos vyrai gesino gaisrą Anykščių geležinkelio stotyje. Pratybose dalyvavo 12 ugniagesių gelbėtojų ir penki jų automobiliai.

Laikraštis. Kitas „Anykštos“ laikraštis pasirodys trečiadienį, balandžio 8 dieną.

Velykos su Švilpos kiaušiniais

Jonas JUNEVIČIUS
jonas.j@anyksta.lt

Prieš šv. Velykas Niūronių aukštaitiškoje sodyboje senųjų amatų puoselėtoja, tautodailininkė Rita Vasiliauskienė nuo ryto iki vakaro edukacinėse programose „Velykinių margučių raštai“ su vaikais margina kiaušinius, tad jos augintinė papūga Švilpa pasiilgsta savo šeimininkės. Tačiau šeimininkė jos nepamiršo, išgarsino margindama ir jos sudėtus kiaušinius.



Muziejininkės, tautodailininkės Ritos Vasiliauskienės rankose kilogramą sveriantis išraižytas stručio kiaušinis ir prieš šv. Velykas sudėti papūgos kiaušinėliai, sveriantys vos 4 – 5 gramus.



Velykiniai raštai ant papūgos Švilpos kiaušinių.

16 psl.

„Youtube“ filmuko kūrėjai - teisme

Vidmantas ŠMIGELSKAS
vidmantas.s@anyksta.lt

Panevėžio apygardos prokuratūros sprendimu troškūniečių „Youtube“ filmuko „Šetone, prašau“ kūrėjų Vaidoto ir Manto Grincevičių bei Giedriaus Sasnausko byla kelias į Anykščių apylinkės teismą. Jaunuoliai kaltinami nesantaikos kurstymu. Brolius Grincevičius prokuroras siūlo bausti pinigėmis baudomis, o Troškūnų gimnazijos mokiniui G.Sasnauskui prašoma apriboti laisvę – t.y., jei teismas pritars, pilnametis mokinsys nuo 22 iki 6 val. privalės būti namuose.



Vaidoto Grincevičiaus (dešinėje) šlovę teisėsaugininkai tik padidino – jo klipso „Youtube“ „Šetone, prašau“ peržiūrų skaičius sparčiausiai augo pernai rudenį, kai teisėsaugininkai ėmė narplioti, ar klipas nekursto nesantaikos.

3 psl.

Nuotrauka iš interneto

asmenukė



Velykos – atgimimas, šviesa ir t.t. Ot ir ne. Vaikystėje lietuviškos Velykos buvo mistika. Per kitas šventes kaimas prie stalų sėsdavo vakare, o čia nespėji prabusti jau liepia kiaušinių valgyti. Nuo jų mane berdavo. O suvalgyti reikdavo ne vieną.

Be to, kokia šventė kaime bebūtų, baigdavosi taip pat – suaugusieji pavalgo, išgeria ir eina pamiegoti. O ką veikti vaikams? Tai buvo pati blogiausia šventė iš man žinomų. Biblija sako: „Žiūrėk, kad tavo šviesa nebūtų tamsa“...

Linas BITVINSKAS



9 771392 623023

???

Jūs ar Jus apgavo per balandžio pirmąją?

Kalbino ir fotografavo
Jonas Junevičius



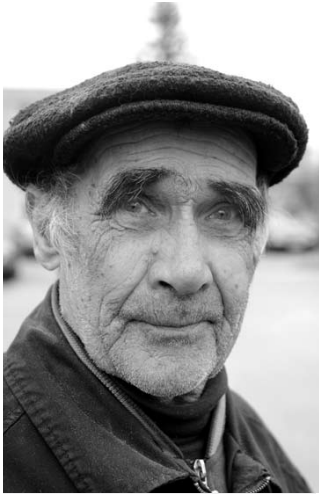
Danutė EIMONTIENĖ, anykštėnė:

- Balandžio 1-ąją mane labai sėkmingai apgavo vyras. Jis pasigyrė, kad pagavo 8 kilogramų žuvį. Aš net išsižiojau, apsidžiaugiau, kad prieš Velykų šventes. O pasirodo jis „pagavo“ ne žuvį, o mane.



Marijona FERGIŽIENĖ, Anykščių miesto gyventoja:

- Neužsiimu aš tokiais niekais. Specialiai nežiūrėjau televizijų rodomų nesąmonių. Su giminėmis šnekėjau tik rimtai. Balandžio 1-oji man neįdomi, netgi „Aukšinių svogūnų“ teikimo ceremonija manęs nesudomino.



Stasys JOGĖLA, Kavarsko viensėdžio gyventojas:

- Ne, balandžio 1-ąją manęs niekas neapgavo. Beje, kai per televiziją išgirdau, kad lietuviai nevažiuos į Euroviziją, iškart supratau, kad tai tik balandžio 1-osios pokštas. Kadangi buvau namuose, tai nieko apgauti ir nesistengiau.

Parama mažėja, statybininkai kratosi renovacijos

Linas BITVINSKAS
linas.b@anyksta.lt

Nuo balandžio mažėja parama daugiabučių namų renovacijai. Valstybės parama renovuojamiems daugiabučiams siekė 40 proc. Jau nuo balandžio parama mažės iki 35 proc. procentų ir tokią bus galima gauti trejus metus, o nuo 2018-ųjų parama sieks tik 30 proc.



Anykščiuose renovacijos traukinį temptantis Alvydas Gervinskas sako, kad sunku rasti statybininkus, kurie norėtų dirbti - kai kurių daugiabučių nepavyksta niekaip išsiūlyti rangovams.

UAB „Anykščių komunalinis ūkis“ darbuotojas, kuruojantis renovaciją, Alvydas Gervinskas „Anykštai“ sakė, kad šiuo metu Anykščiuose jau renovuoti 12 namų, dar 2 baigiami, o nuo pasikeitusios tvarkos kai kurie renovuojamų namų gyventojai nukentės. „Šiais metais planuojama Anykščiuose renovuoti 22 namus. Deja, ne visi namai gaus 40 procentų

kompensacijos. Nuo balandžio mažėja parama iki 35 procentų tiems namams, kurie investicinius projektus pasitvirtino po 2015 sausio 1 dienos arba nėra sudarę rangos sutarčių“, - sakė A. Gervinskas. Pasak jo, tokių namų yra 8. „5 namai iš jų yra tie, kurie neturi rangos sutarčių. Neįvyko pirkimo konkursai, nes neatsirado rangovo. Konkursai buvo skelbti

po keletą kartų. Dar 3 namai parengė investicinius projektus po sausio 1 dienos“, - sakė A. Gervinskas.

Paklaustas, kokios priežastys lėmė, kad neįvyko skelbti konkursai, A. Gervinskas sakė, jog „versijos“ yra dvi. „Pirmiausiai tai gali būti, kad statybininkai yra visiškai užkrauti darbu, o antra - per mažos renovacijos kainos. Ten, kur neįvyko konkursai, atsiklausim gyventojų, ar jie sutinka, ir vėl skelbsim“, - sakė A. Gervinskas.

Lietuvoje šiuo metu pasirašyta apie 1000 rangos sutarčių, per vienerius metus užbaigta beveik 200 projektų. Ir nors valdininkai raportuoja, kad gyventojai pritarė beveik pusketvirto tūkstančio investicinių planų, statybininkai pripažįsta nenorintys imtis renovacijos. Jie sako, kad rengiami projektai nekokybiški, nepakanka numatytų investicijų ir renovacija nėra labai pelninga. Statybininkai pateikia ir statistiką: viena įmonė dalyvavo daugiau nei 1100 konkursų. Iš jų įvyko tik trečdalis, o pati įmonė laimėjo tik šešis. Beje, Nuo rudens perpus mažės parama ir dokumentams rengti: šiuo metu valstybė apmoka visas išlaidas, o nuo spalio 1 dienos bus apmokama tik pusė išlaidų.

Kęstutis Tubis: „Favoritizmo tikrai nebus“

Rytis KULBOKAS
rytis.k@anyksta.lt

Seime skinasi kelią merų atlyginimų didinimo įstatymas. Merų ir vicemerų atlyginimui jau pritarė ministrų kabinetas. Ką mano apie savivaldybių vadovų atlyginimų didinimą, „Anykšta“ klausė tiesioginiuose mero rinkimuose meru išrinkto Kęstučio Tubio.



Pasak Kęstučio Tubio, nėra teisinga, kai savivaldybių įsteigusių vadovai gauna didesnius atlyginimus už savivaldybių vadovus.

Pagal dabartinį įstatymą merų atlyginimai be priedų yra 1,3 tūkstančio, o vicemerų - 1,1 tūkstančio eurų. Tačiau priedai atlyginimus gali smarkiai padidinti. Pavyzdžiui, Anykščių savivaldybė nurodo, kad vidutinis 2014 metų ketvirto ketvirčio Anykščių mero Sigučio Obelevičiaus atlyginimas buvo 5859 litai (1698 eurai). Pagal siūlomą pataisą, merų atlyginimas (be priedų) kiltų iki 2,3 tūkstančio, o vicemerų - iki 1,9 tūkstančio eurų.

K. Tubis, paprašytas pakomentuoti merų atlyginimų kėlimą, „Anykštai“ sakė, kad „tikrai ne dėl atlyginimo ėjau, net nežinojau, koks jis yra“.

Tačiau didelę patirtį policijos struktūroje turintis K. Tubis sakė manantis, kad atlyginimų pakėlimas bendrai sistemai bus naudingas - skatins merus geriau dirbti ir mažins galimas korupcijos apraiškas,

o ir dabartinis rajonų vadovų atlyginimas nelabai atitinka realijas. „Kai kurių savivaldybės įmonių vadovai gaudavo daugiau už merą“, - „Anykštai“ komentavo naujasis meras.

Paklaustas, ką mano apie savivaldybės darbuotojų atlyginimus, K. Tubis teigė, kad kol kas domėjosi tik savivaldybės administracijos direktoriaus, jo pavaduotojo ir seniūnų - vykdomosios valdžios atlyginimais. Susipažinti su paprastų darbuotojų atlyginimais kol kas dar nebuvo galimybių.

Tačiau K. Tubis viziją, kaip turėtų būti atlyginama už darbą savivaldybėje, turi. Naujasis meras tvirtino, kad planuoja taikyti darbuotojams motyvacinę mechanizmą ir priedus skirti už papildomas konkrečias atliekamas funkcijas ir pasiektą progresą darbe. Tai turėtų paliesti ir savivaldybės įsteigusių vadovus. K. Tubis tvirtino, kad tik veikla, o ne simpatijos ar partiškumai lems, kokį atlyginimą gaus darbuotojai. „Favoritizmo tikrai nebus“, - tvirtino K. Tubis.

„Youtube“ filmuko kūrėjai - teisme

(Atkelta iš 1 p.)

Teisėsauugininkų dėmesio susilaukė trijulės kūrinys, kuris prasideda šitaip: „Šetone, prašau, nupirki mano sielą / Už leidimą taškyti vaikų galvas į sieną / Šiais laikais vaikai yra tokie įkyrūs / Bet tiek to, jų stuburai silpni ir birūs / Nebijok trenkti vaikui, būk tikras vyras / Nesvarbu, ar tu merga, ar žmogus.“

„Youtube“ patalpintame filmuke matomas tik V. Grincevičius -

Whydotas, tačiau teismui siūloma bausti visą kūrybinę grupę. Vaidotui prašoma skirti 12 MGL, Mantui - 9 MGL baudas. 1 MGL lygus 38 euras, taigi jei teismas pritaris, jiems bus skirtos atitinkamai 456 ir 342 eurų baudos.

„Šetone, prašau“ - populiariausias „Youtube“ esantis troškūničių trijulės kūrinys. Jo peržiūros siekia 1,6 mln. kartų. „Youtuberiai“ iš Troškūnų yra sukūrę ir į viešąją erdvę paleidę dešimtis

filmukų, tarp jų serialai „Kaimo Palicija“ bei „Kaimietis ieško žmonos“. Jumoristinių filmukų jumoras yra keistokas, herojai linksminasi naudodami platų ir intensyvų keiksmažodžių spektrą. Tie filmukai yra sulaukę šimtatūkstantinių peržiūrų, kai kurie „pervirtę“ ir milijoną. Matyt, broliai Grincevičiai ir jų pusbroli G. Sasnauskas yra vieni sėkmingiausių, o gal ir patys sėkmingiausi Lietuvos „youtuberiai“.

savaitės citatos

Keičiasi režisieriai, keičiasi ir rekvizitai

Ričardas SARGŪNAS, Seimo narys, apie investicijas į J. Biliūno gimnazijos stadioną:

„Dvejus metus stengėmės, kad jie atsirastų, kad stadionas pakeistų išvaizdą. Prie naujo mokyklos pastato rūbo reikia pritaikyti ir kitus rekvizitus.“

O „mikrobangė“ galima vadinti židiniu...

Sergejus JOVAIŠA, Seimo narys, apie nestandartinių matmenų J. Biliūno gimnazijos stadioną:

„Geriau toks stadionas, negu jokie. Į sporto infrastruktūros objektą galima žiūrėti ne tik kaip į varžybines, bet ir kaip į paruošiamąją bazę.“

Skamba panašiai į grasinimą...

Tomas TUSKENIS, Anykščių menų centro direktorius, rajono Tarybos posėdyje atsakė į Tarybos narės Aldonos Daugilytės klausimą apie sutartį su bažnyčia:

„Mes labai gerai susitvarkėme. Bet jeigu jūs ieškote kažkokių asmeninių problemų...“

Bažnyčios amžiuje viena valdžios kadencija – tik akimirka

Sigitis OBELEVIČIUS, meras, apie sutartį tarp Anykščių menų centro ir Anykščių bažnyčios:

„Šios valdžios garbės reikalas būtų iki kadencijos pabaigos sutvarkyti, suderinti ir pasirašyti sutartį.“

Tačiau juk geriausias menininkas - alkanas menininkas

Daiva PEREVIČIENĖ, Anykščių menų inkubatoriaus vadovė, apie darbo vietų kūrimą:

„Mes priimame dalį menininkų, kurie yra socialiai remtini, pašalpų gavėjai. O pas mus jie jau turi darbo, dirba su verslo liudijimais.“

Būtų priedą davę. Prisiviję ir dar pridėję...

Saulius RASALAS, Andrioniškio seniūnas apie darbą be pavaduotojo:

„Kol dirbau vienas, neprašiau priedo prie algos. Sutaupiau biudžeto lėšas.“

užuojauta

Jonui MAGYLAI Tegū nuoširdi mūsų užuojauta paguodžia Jus liūdesio valandą mirus mylimam broliui Stasiui.

O. P. Makauskai, A. A. Kavoliai

Užjaučiame Rimantą ŽAŠINĄ mirus mylimai mamytei.

Anykščių MŽD valdyba

Gydytojams – jau 60 padėkų

„Anykštos“ skaitytojai toliau dėkoja medikams – jau esame gavę 60 padėkų gydytojams. Daugiausiai pacientų padėkų iki šiol yra sulaukusi Anykščių pirminės sveikatos priežiūros centro (PSPC) šeimos gydytoja Rita Juodiškienė. Jai padėkota 23 kartus.

16 kartus pacientai padėjo Kurklių ambulatorijos bei Anykščių PSPC šeimos gydytojai Daliai Kazlauskienėi, 5 kartus – Anykščių ligoninės vyr. gydytojo pavaduotojai Virginijai Pažėrienėi.

4 padėkas gavo Anykščių PSPC šeimos gydytoja Salomėja Rainienė, 2 - Violeta Gustienė, Vitalija Giriūnienė ir Troškūnų ambulatorijos gydytojas Rimondas Bukelis.

Po 1 padėką yra gavę Anykščių

ligoninės gydytoja endokrinologė Regina Arlauskienė bei gydytojai Kęstutis Bajarūnas, Valdas Macijauskas, Audrilė Laurinavičienė ir Arūnas Tarvydas.

Pacientai 22 kartus padėjo slaugytojai Astai Bartulienei, 13 kartus Rūtai Paciūnienei, 10 - Irutei Mikučionienei, 2 kartus – Laimutei Žiukienei, Ramunei Strazdienei, Dianai Rudokienei ir Ritai Burneikienei. Po vieną padėką turi

Ligita Laurikėnienė, Regina Viršulienė, Rasa Jankienė, Stasė Strazdienė, Rima Bagočiūnienė ir Gražina Klimašauskienė.

Suskaičiavę Jūsų padėkas, balandžio 27 d. gydytojams švenčiant savo profesinę šventę – Mediko dieną – paskelbsime ir apdovanosime populiariausią rajono gydytoją ir slaugytoją.

Padėkos gydytojui kaina – 10 eurų.

Padėkas galite užsakyti „Anykštos“ redakcijos skelbimų skyriuje. Redakcijos adresas: Vilniaus g. 29, LT – 29145, Anykščiai.

-ANYKŠTA



Anykščių pirminės sveikatos priežiūros centro (PSP) šeimos gydytoja Rita Juodiškienė neužleidžia lyderės pozicijų.

Gerbiama gydytoja Vitalija GIRIŪNIENE, nuoširdžiai dėkojame už rūpestingą ir nuoširdų gydymą. Jūsų žodžiai - žiedai, o darbas - vaisius. Ačiū Jums.
P. NORKŪNAITĖ, A. LAIBAKOJIENĖ

Nuoširdžiai dėkojame mūsų šeimos gydytojai Audrilei LAURINAVIČIENEI ir slaugytojai Stasei STRAZDIENEI už nuoširdumą ir nuolatinį rūpinimąsi mūsų sveikata.

Vytautas ir Aldona LAURINAVIČIAI

Gerbiame gydytojai Ritai JUODIŠKIENEI ir slaugytojai Astai BARTULIENEI

Dėkojame Jums už viską: už gerumą, širdies šilumą, nuoširdumą. Ačiū, kad sutikome Jus savo gyvenimo kelyje. Ačiū, kad esate. Linkime Jums, kad Jūsų rankos niekad nepailstų, tegu Jums saulė auksą pilsto. Laimės, džiaugsmo, svajonių neramių ir daug, daug saulėtų dienų.

Laimutė ZDANEVIČIENĖ, Inga SKEMUNDRIENĖ

Nuoširdi padėka šeimos gydytojui Arūnui TARVYDUI ir slaugytojai Rimai BAGOČIŪNIENEI už nuoširdų rūpestį, gydymą ir gerą žodį.

Marytė BALTAKIENĖ, Svirnai II

Norime padėkoti mūsų šeimos gydytojai Daliai KAZLAUSKIENEI, slaugytojoms Irenai MIKUČIONIENEI, Rūtai PACIŪNIENEI už nuoširdų gydymą ir rūpestį mūsų sveikata.

L. P. ČIUKŠIAI

Dėkoju Kurklių ambulatorijos gydytojai Daliai KAZLAUSKIENEI ir seselėms Rūtai PACIŪNIENEI ir Irutei MIKUČIONIENEI už gerą ir rūpestingą gydymą.

S. MARKEVIČIUS, Luciūnai

Gerbiame gydytojai Ritai JUODIŠKIENEI ir slaugytojai Astai BARTULIENEI, tik Jūsų rūpestingas gydymas ir nuoširdus bendravimas įžiebė viltį pasveikti. Ačiū Jums.

G. RINKEVIČIENĖ

Norime padėkoti mūsų šeimos gydytojai Salomėjai RAINIENEI ir seselei Ramunei STRAZDIENEI už nuoširdų gydymą ir rūpestį mūsų sveikata.

Angėlė ir Petras LAPIENIAI

Nuoširdžiai dėkoju šeimos gydytojai Ritai JUODIŠKIENEI ir seselei Astai BARTULIENEI už mano gydymą. Linkiu Jums niekada nepavargti nei fiziškai, nei dvasiškai.

J. GRIMŽIENĖ, Traupis

Nuoširdžiai dėkoju Kurklių ambulatorijos gydytojai Daliai KAZLAUSKIENEI ir slaugytojai Rūtai PACIŪNIENEI už rūpestingą gydymą, malonų bendravimą. Sveikatos, stiprybės, gero pasisekimo asmeniniame gyvenime Jums, mielos medikės.

Marijona ŠEŠPLAUKYTĖ

Nuoširdžiai dėkojame Kurklių ambulatorijos gydytojai Daliai KAZLAUSKIENEI už gerą gydymą, nuoširdų užuojautos žodį. Taip pat dėkojame seselėms Rūtai PACIŪNIENEI ir Irutei MIKUČIONIENEI. Ačiū už Jūsų gerumą.

GRIBAUSKŲ šeima, Kurkliai

Nuoširdžiai dėkoju gydytojai Violetai GUSTIENEI ir slaugytojai Laimai ŽIUKIENEI už rūpestingą, nuoširdų gydymą ir patarimus.

Lionė BRUŽIENĖ, Anykščiai

vietaj tabletės



Kamilė BITVINSKAITĖ

Tikriausiai daugelis esate sakę „man šiandien „depresova“ nuotaika.“, „nieko nedarysiu - man depresija“. Tokie posakiai taikliai apibūdina žmogų užklupusią momentinę būseną ar nuotaiką, kuri greičiausiai praeina jau kitą dieną. Tačiau kas būna, kai tokia būseną lydi žmogų dieną iš dienos? Būtent tuo momentu posakis „man šiandien yra depresija“ įgyja tikrą reikšmę.

Niekur neisiu ir nieko nenoriu

Depresija – gilus ir ilgalaikis išgyvenimas, emocine išraiška išeinanti už paprasto liūdesio ribų. Dažniausiai ją lydi mąstymo, elgesio bei biologinių funkcijų sutrikimai. Ne paslaptis, kad depresija yra laikoma psichinės sveikatos sutrikimu. Dažnas išgirdęs „psichikos sveikatos sutrikimas“ išsigąsta, o asmenį, turintį tokį sutrikimą, vertina prieštaringai, ignoruoja, gal kartais net smerkia, o sergantis priverstas slėpti savo ligą dėl baimės būti nesuprastam.

Kalbėdama apie psichines ligas mėgstu sakyti taip – vieni žmonės serga diabetu, kiti astma, o dar kiti - depresija ar kokia kita psichikos liga. Žmonės dėl savo ligų nėra kalti, tiesiog tam tikros jų organizmo veiklos yra sutrikusios. Depresija dažniausiai sukelia staigūs stresiniai įvykiai, nelaimės ar per ilgai užsitęsusi įtampa ar ilgalaikis alkoholio vartojimas. Tačiau ir gyvenant ramų, tvarkingą gyvenimą mus gali „aplankyti“ depresi-

ja - dažniausiai ji siejama su neuromediatoriaus serotonino, kuris yra atsakingas už mūsų nuotaiką, trūkumu. Medikų siūlomi antidepressantai ir yra vartojami tam, kad serotonino kiekis būtų atstatytas.

Psichiatrai depresiją priskiria nuotaikų sutrikimams, kuriuos dažniausiai skirsto į dvi pagrindines formas – (didžiąją) depresiją bei bipolinį sutrikimą. Depresija dažniausiai pasireiškia tuo, kad žmogus būna nusivylęs savimi, ateitimi, kuri jo laukia, jam trūksta energijos ir džiaugsmo atliekant kasdienes darbus, kurie dažniausiai sukelia pasitenkinimą, sutrinka arba padidėja apetitas, kankina nemiga. Depresijos metu žmogų lydi bejėgiškumo, apatiškumo jausmai (jam atrodo, kad jis nieko negali daryti, nes ką bedarytu, viskas jam neišeity, o kai kuriuos karts nuo karto aplanko mintys apie savižudybę.

Depresija nustatoma, kai tokia emocinė būseną vyrauja dvi savaites ar daugiau. Bipolinio

sutrikimo metu žmogų pirmiausiai kamuoja niūrumas – žmogus išgyvena tikrą kančią, vėliau „išsveiksta“ ir netikėtai žmogaus emocijos kardinaliai pasikeičia, nes pereinama į manijos epizodą - euforišką, hiperaktyvią, akla optimistišką būseną. Tuo momentu žmogus pasižymi ypatingu šnekumu, yra kupinas idėjų (staiga gali užsimanyti nuskristi į Paryžių ir pietauti Eifelio bokšte ir tai jis padarys net nepamąstęs, kad išleis visas savo santaupas). Jei prieš tai žmogus jautėsi menkavertis ir buvo apatiškas viskam aplinkui, staiga jis tampa optimistu ir vertina save teigiamai. Deja, nors ši būseną ir skamba viliojančiai, ji dažniausiai kerta per žmonių kišenės (Žmogus tuo metu būna kupinas idėjų, kurių niekad ir neįgyvendina, o ką daro geriausiai – tai išlaidauja. Pasaulyje yra net tokių atvejų nutikę, kada verslininkai manijos epizodo metu būdavo uždarami į

dienos stacionarus tam, kad neišvaistytų viso savo įmonės turto).

Nors depresija dažniausiai gydoma antidepressantais, jais apsiriboti negana (užsienio šalių praktika rodo, kad antidepressantais gydoma tik sunkios formos depresija). Jeigu pradėsite jausti, kad jus apninka panašios emocijos, jausmai ir mintys, nebijokite kreiptis į specialistus – psichologus, psichoterapeutus ar į savo labai artimus žmones ir išsakykite jiems savo išgyvenimus, baimes.

Geras pokalbis gali padėti išvengti depresijos. Nepamirškite savęs palepinti - pasigaminkite skaniai valgyti, bet nepamirškite judėti ir save „įstatyti“ į discipliną. O jei turite šalia savęs žmogų, sergantį depresija, nepamirškite principo „visi už vieną, vienas už visus“. Tuo momentu jam labiausiai reikia tų, kurie galėtų kartu su juo pastovėti. Pradrasinkite žmogų gydytis, padėkite judėti, išblaškykite neigiamus jausmus ir mintis. Juk negali žinoti, kad vieną dieną jis stovės šalia, kai jūs būsite panašioje situacijoje.

šeštadienis 2015 04 11

LRT
6.00 Lietuvos Respublikos himnas.
6.05 Gyvenimas.
6.55 Emigrantai.
7.45 Specialus tyrimas.
8.30 Gimtoji žemė.
9.00 Premjera. Mūsų kaimynai marsupilamiai.
9.30 Pasimatuok profesiją.
10.15 Ryto suktinis su Žita Kelmickaitė.
11.10 Duryš atsidaro.
11.40 Mokslo ekspresas.
12.00 Pasaulio dokumentika. Premjera. Kūno kilmės mįslės. Roplys.
12.55 Inspektorius Luisas 4. N-7.
14.30 Popietė su Algimantu Čekuoliu.
15.00 Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo 25-mečiui.
16.00 Žinios.
16.15 Sveikinimų koncertas.
18.40 Bėdų turgus.
19.30 Stilius.
20.25 Loterija "Perlas".
20.30 Panorama.
21.00 Muzikinis projektas "Dainų daina".
23.15 Premjera. Da Vinčio demonai 2. N-14.
1.00 Vyganto Kazlausko koncertas "Po šviesų skliautais".
2.10 Inspektorius Luisas 4.
3.45 Muzikinis projektas "Dainų daina".
LRT
6.30 "Peliukas Stiuartas Littis".
6.55 "Žmogus-voras".

7.20 "Nickelodeon" valanda. Smalsutė Dora".
7.45 "Denis Vaiduokliukas".
8.10 "Madagaskaro pingvinai".
8.35 "Tomo ir Džerio pasakos".
9.00 Startas.
9.30 Atostogos Rūgpienių kaime.
10.00 KINO PUSRYČIAI Tomas ir Džeris. Pasaka apie Spragtuką.
11.00 Haris Poteris ir paslapčių kambarys. N-7.
14.15 "Ponas Bynas". N-7.
14.50 "Čiauškutė". N-7.
17.00 Didingojo amžiaus paslaptys. Troškimas sosto.
18.30 Žinios.
19.00 SUPERKINAS Jau atvažiavom?
20.50 Mano žmona- ragana. N-7.
22.55 Madėjos liudytojų apsauga. N-7.
1.10 Žmogus-voras 2. N-7.
3
7.00 Monsunas. N-7
7.20 "Mažylių nuotykių".
7.50 S dalelių paslaptys.
8.30 Juokingiausias Amerikos namų vaizdeliai.
9.00 "Svajonių ūkis".
9.30 "Mamyčių klubas".
10.00 "Mitybos ir sporto balansas".
11.00 "Laikas keistis".
11.30 Jaunėlis. N-7.
13.50 Gyvenimo bangos. N-7.
16.20 Ekstrasensai detektyvai. N-7.
18.30 TV3 žinios.
19.00 Karibų piratai. 'Juodojo

perlo' užkeikimas. N-7.
19.30 Filmo pertraukoje - Eurojackpot.
22.00 Prieš ugnį ugnimi. N-14.
23.55 Džobsas. N-7.
2.15 Pabučiuok nuotaką. N-7.
3.50 Biuras. N-7.
BTV
7.00 "Amerikos talentai".
9.00 Brydės.
10.00 Padėkime augti.
10.30 Šefas rekomenduoja.
11.00 Lietuvos galiūnų čempionato II-etapas. 2014 m. Sporto laida.
12.00 Arčiau mūsų.
12.30 Statyk! N-7.
14.00 "Jaunavedžiai". N-7.
16.00 Muchtarо sugrįžimas. N-7.
17.00 "Laukinis". N-7.
18.00 "Mistinės istorijos". N-7.
19.00 Dainuok mano dainą 2.
21.00 MANO HEROJUS Šeimos susitikimas. N14.
23.00 AŠTRUS KINAS Vorų antpuolis. S.
0.45 "Didžiojo sprogimo teorija". N-7.
1.10 "Didžiojo sprogimo teorija". N-7.
1
6.45 "Šeimynėlė". N-7.
8.15 Teleparduotuvė.
8.45 "Daktaras Ozas. Šeimos gydytojo patarimai". N-7.
10.30 "Miesto zoologijos sodas".
11.00 "Mūsų mažieji draugai".
11.30 "Paskutinė šuns viltis".
12.00 "Paprastai, skaniai,

itališkai".
12.30 "Penki ingredientai".
13.00 "Sodininkų pasaulis".
13.30 "Žiedų ritmai".
14.00 "Superauklė". N-7.
15.00 "Pasaulio burtininkai".
16.00 "Būrėja".
17.05 Akloji.
19.05 ROMANTIKA Rosamunde Pilcher. Pažadėtoji nuotaka. N-7.
21.00 Nemasus kinas. Bėgliai. N14.
22.45 Mano sesers globėjas. N14.
0.55 "Atpildas". N-7.
LRT Kultūra
8.05 Visu garsu.
9.00 Kultūrų kryžkelė.
10.00 Krikščionio žodis.
10.15 Kelias. Laida evangelikams.
10.30 Keliaukim!
11.00 Nacionalinis diktantas. Finalas.
11.45 Žinios. Ukraina.
12.00 Talentų ringas.
13.15 Būtovės slėpiniai. Lietuvos gotika.
14.05 Kultūra +.
14.30 Rašytojo profesoriaus Kazio Almeno 80-mečiui.
16.45 Rašytojo profesoriaus Kazio Almeno 80-mečiui. Be pykčio.
17.30 Lietuvos dokumentikos meistrai. Kazimieras Musnickas.
18.00 Žinios.
18.15 Legendos.
19.00 Muzika gyvai. Trio laiko pradžiai

20.40 Mokslo sriuba.
21.00 Rokis 4. N-14.
22.30 Panorama.
23.00 Grupės "Pieno lazeriai" koncertas.
24.00 Lietuvių kino klasikai. Marijonas Giedrys. Perskeltas dangus.. N-7
INF TV
6.00 Info diena (k).
10.00 Info diena (k).
14.00 Teleparduotuvė.
14.30 Krepšinio pasaulyje su Vidu Mačiuliu (k).
15.00 Autopilotas (k).
15.30 Arčiau mūsų.
16.00 Padėkime augti (k).
16.30 Šefas rekomenduoja.
17.00 Mes pačios (k).
17.25 KK2 (k). N-7.
19.00 Dviračio šou (k).
21.00 "Svajonių kruizai".
22.00 "Žiedų ritmai".
23.00 Yra kaip yra (k). N-7.
2.30 24 valandos (k). N-7.
4.50 Pagalbos skambutis (k). N-7.
5.25 Nuo... Iki... (k).
6
8.45 Teleparduotuvė.
9.00 Vienam gale kablys.
9.30 Universitetai.ko.
10.00 Iš peties. N-7.
11.00 Krokodilų gaudytojo dienoraštis. N-7.
12.00 Po pasaulį su Anthony Bourdainu. N-7.
13.00 Džeimio Oliverio Britanija.
14.00 Jokių kliūčių! N-7.
15.00 Ledo kelias. N-7.

16.00 Gražiausi žemės kampečiai.
17.00 Jokių kliūčių! N-7.
18.00 6 kadrai. N-7.
19.00 Kelionė Amazonė. N-7.
21.00 Pavojingiausias karys. N-14.
22.00 Amerikiečiai. N-14.
23.00 Esminis instinktas 2. N-14.
1.15 Pagrobtas gyvenimas. N-14.
3.05 Hubertas ir Staleris. N-7.
LITVIA rytas tv
7.55 "Nepriylgstamieji gyvūnai". N-7.
9.00 Kitoks pokalbis. N-7.
10.00 Taip gyvena žvaigždės! N-7.
11.00 Drašūs. Stiprūs. Vikrūs.
12.00 "Vestuvių kovos". N-7.
13.20 Gamtos pasaulis.
13.40 "Jermolovai. Giminės prakeiksmas". N-7.
16.00 Žinios.
16.20 "Tigrų sala".
17.00 Žinios.
17.30 Nuoga tiesa. N-7.
18.30 "Laukinis pasaulis".
19.00 Žinios.
19.30 "Išgyventi Afrikoje".
20.00 Vienam gale kablys. N-7.
21.00 Žinios.
21.30 "Kruvina žinutė" N-14.
23.30 "Slaugė". Siaubo.
1.15 "Nepriylgstamieji gyvūnai". N-7.
2.00 "Kruvina žinutė". N-14.
3.25 "Slaugė"..
4.50 Šeima - jėga!
6.00 Gamtos pasaulis.
6.10 "Nepriylgstamieji gyvūnai".

ANYKŠTA AUKŠTAITIŠKAS formatas

Prenumeratos kainos 2015 m. antrajam ketvirčiui



	3 mėn.		6 mėn.	
	LT	EUR	LT	EUR
Paštų skyriuose:				
„Anykšta“	62.16	18.00	124.32	36.00
„Anykšta“ 1 ir 2 gr. neįgaliesiems ir pensininkams	51.78	15.00	103.56	30.00
„Anykšta“ šeštadieniais	41.43	12.00	82.86	24.00
Atsiimant „Žiburio“, „Pušyno“ „Janydžių“ ir Gedimino g. 32 parduotuvėse arba „Anykštos“ redakcijoje				
„Anykšta“	51.78	15.00	86.32	25.00
„Anykšta“ 1 ir 2 gr. neįgaliesiems ir pensininkams	41.43	12.00	69.06	20.00
„Anykšta“ šeštadieniais	31.08	9.00	55.24	16.00
Elektroninės „Anykštos“ kaina (PDF formatu)				
	30.00	8.69	60.00	17.38
	2 numeriai		3 numeriai	
	LT	EUR	LT	EUR
„Aukštaitiškas formatas“				
	7.98	2.31	11.97	3.47

Skliausteliuose pateikiamos prenumeratos kainos įmonėms.

Žurnalą „Aukštaitiškas formatas“ gaus prenumeratoriai, užsisakę visos savaitės „Anykštą“ ne trumpesniam kaip 6 mėnesių laikotarpiui.

Prenumeruokite „Anykštos“ redakcijoje (Vilniaus g. 29), pašto skyriuose, „PayPost“ kioskuose, www.anyksta.lt ir www.prenumerata.lt. Tel. pasiteirauti (8-381) 5-94-58.

šią dieną

Izidorius, Algaudas, Eglė, Ambraziejus.

balandžio 5 d.

Krescencija, Vincentas, Rimvydas, Žygintė, Zenonas, Irena, Zenius.

balandžio 6 d.

Celestinas, Daugirutis, Žintautė, Gerardas, Dagnė.

balandžio 7 d.

Minvydas, Kantautė, Hermanas, Donata.

mėnulis

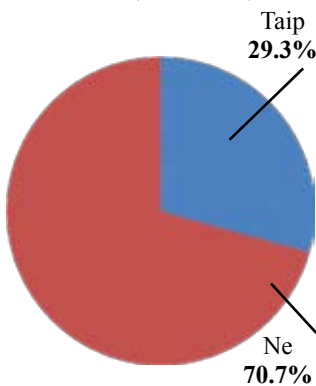
balandžio 4-7 d. pilnatis.

anekdotas

Senukas klausia gydytojo:

- Daktare, ar aš galėčiau vesti.
- Aišku, kad galit. Dviese smagiau bus.
- O kažin, ar vaikų aš galėčiau turėti?
- Gal ir galit, jei žmona ne per sena. O kiek jums metų?
- Jau septyniasdešimt.
- Na, tai dar patarčiau dėl viso pikto ir dublerį turėti.
- Po metų jie vėl susitiko.
- Na, ir kaip sekasi? Ar vedėte?
- Taip. Ir žmona jau pagimdė.
- Na, o kaip dubleris, – šypsosi daktaras.
- O ką dubleris? Ir ji pagimdė.

anyksta.lt

Ar leidžiate sulą?
(balsavo 99)

oras



Velykos su Švilpos kiaušiniais



Gal Vytautas Vasiliauskas kada nors suras Švilpą kavalierių?



Savo šeiminkės dėka Švilpa išgarsėjo.

(Atkelta iš 1 p.)
Švilpa R. ir Vytauto Vasiliauskų bute atsirado visai nelauktai. „Visi žino mano pamišimą dėl retų gyvūnų, – šypsojosi R. Vasiliauskienė. – Taigi, gal prie 5 metų spalio mėnesį skambina man bendradarbės vyras, kad rado krūmuose prie „Anykščių šilumos“ nepaprasto grožio paukštį, tikriausiai papūgą. Jie su žmona man ją atvežė net nepaklausę, ar aš ją priimsiu. Skelbėmės, ieškojome jos savininko, tačiau niekas neatsiliepė. Gal ją tyčia kažkas iš namų išmetė? Taip mūsų namuose atsirado Švilpikas, nes vyras kažkodėl buvo įsitikinęs, kad tai papūga patinas. Paukštis priprato prie mūsų, mes – prie jo. Ir koks buvo mūsų nustebimas, kai vieną dieną Švilpikas pradėjo dėti kiaušinius! Perkrįstijome į Švilpą“.

Pasak R. Vasiliauskienės, jų

papūga yra nimfų rūšies. Šios papūgos didelės neužauga, nereiklios maistui, lesa saulėgražas, kukurūzus, morkas, sūrį ir pyragą. „Jos išgyvena iki 80 metų, atpažįsta šeiminkus ir noriai bendrauja, – pasakojo apie Švilpą R. Vasiliauskienė. – Šios rūšies papūgos neišmoksta kalbėti, tačiau manoji bando mane pamėgdžioti. Atpažįstu, kad dviem švilpimais ji tarsi mane vardu pašaukia“.

Tačiau bene įdomiausia Švilpos istorija susijusi su jos kiaušiniais. „Pradėjo dėti kiaušinius vos ne kas mėnesį. Padeda kokius penkis ir bando iš jų kažką „išspaust“, – juokėsi šeiminkė. Mato, nieko neiššina, tad juos apkasa narvelio apačioje ir padeda dar kokius penkis. Tada išsipučia kaip perekslė višta ir bando perėti. Tada man nieko kito nebelieka, kaip kiaušinius

pavogti. Prieš kelis metus tautodailininkų vadovė Skaidrė Račkaitytė pasiūlė juos marginti ir dalyvauti parodose. Sakiau Švilpai, dabar tu „ant visų Anykščių“ išgarsėsi. Pabandžiau marginti – parodoje visiems patiko“.

R. ir V. Vasiliauskai Švilpai ieškojo kavalieriaus, buvo net pas amžino atilsio išėjusių Vytauto ir Galinos Germanavičių papūginą nuvežę. „Ten buvo žako, gerokai didesnių papūgų veislės atstovas, beje, pramokęs kalbėti, – prisiminė Švilpos šeiminkė. – Taip gražiai piršosi, kukuodamas kaip gegutė, tačiau mūsiškei nepatiko. Gal kad per didelis buvo?“

Prieš pradėdama marginti papūgos kiaušinius, R. Vasiliauskienė buvo dažiusi, skutinėjusi vištų, žąsų ir netgi stručio kiaušinius. Stručio kiaušinis sveria apie kilogramą, o papūgos – vos keturis, penkis gramus. Lukštas plonas, trapus. Vėliau R. Vasiliauskienė prieš dažydama ar skutinėdama juos virė, tačiau ragauti taip niekada ir neišdrįso.

R. Vasiliauskienė pastebėjo, kad kiaušinių marginimo istorija gerokai senesnė už krikščionybę kuomet kiaušinis buvo siejamas dar ne su Velykomis ir net ne pavasariu gamtos atgimimu, o su kiekvieno gyvo padaro pradžia. „Dabar žmonės kiaušinių marginimui stengiasi sugaišti kuo mažiau laiko, tad juos dažo cheminiais dažais. – sakė R. Vasiliauskienė. – Aš ne prieš dažus, tačiau man miesni natūraliai, kaip senovėje, kiaušinių lukštais, arbatžolėmis dažyti ir įvairių augalėlių lapeliais marginti kiaušiniai. Kur kas sudėtingesnė ir laiko, kruopštumo ir išmonės reikalaujanti kiaušinių marginimo technika yra skutinėjimas. Kiaušinis nudažomas viena spalva, o po to aštriu peiliuku išskutinėjamas. Man ant kiaušinio šiuo būdu perkelti sumanymą kartais prireikia savaitės. Margi, įdomūs kiaušinių raštai išgaunami lydyto vaško pagalba, tačiau šis būdas irgi nėra labai populiarus“.

Paklausta, ar cheminiais dažais nudažytų kiaušinių valgymas nekenkia sveikatai, R. Vasiliauskienė teigė, kad protingai dažant, tikrai ne. „Tačiau jeigu dažai prasiskverbia į kiaušinio vidų arba per suskilusį kiaušinio lukštą būna nusidažęs ir baltymas, jau negerai. Tokių kiaušinių valgyti nereikėtų“, – teigė R. Vasiliauskienė.



Švilpa nebūtų moteriškos giminės. Ji kruopščiai save prižiūri ir narvelyje netgi turi veidrodį.

Autoriaus nuotr.

PREMJERA
KLASTINGAS TIRPALAS
"Svaiginanti" komedija

KITOKS TEATRAS
www.kitoksteatras.lt

DŽIUGAS SIAURUSAITIS
RAMŪNAS ŠIMUKAUSKAS
LINA RASTOKAITĖ
DARIUS RAKAUSKAS
EGLĖ MIKULIONYTĖ
SAULIUS ČEPLA
BIRUTĖ PREKEVIČIŪTĖ

RĖZISIERIUS RİČARDAS VITKAITIS

VELYKINĖ AKCIJA!
4 BILIAI UŽ 2 KAINĄ!

BALANDŽIO 15 D. 18 VAL.
ANYKŠČIŲ KULTŪROS CENTRAS

bilietai 1588

Anykštėnės Amiliutės nutikimai

Amiliutė vakare žiūri lietuviškus televizijos kanalus

Piešė Rūta MARTORANA
Eiliavo Linas BITVINSKASMiestą apgaubia tamsa.
Vėl namuos esu viena.
Televizorius ir katinas –
Prie vienatvės sunkiai pratimus.Ir kaip tyčių iš ekrano
Vien tik kraujas – Dieve mano.
Vienur pjauna, kitur pjaus –
O štai čia tikrai nušaus.Iš idėjos, net už dyką
Televizijos žudikai
Pjauna, šaudo ir skandina
Arba vaistais numarina.Dar stebiuos – tokie laikai,
Žmogūdydysčių tiek mažai.
Iš ekranų visi moka
Šitą amatą prastoką.