



Paba diena

Šiandien – mėnulio delčia.
Saulė teka 7 val. 43 min., leidžiasi

18 val. 26 min. Dienos ilgumas 10 val. 43 min.

Vardadieniai: šiandien – Bugaila, Bugailas, Bugvilas, Burgaila, Kalikstas, Kalistas, Kalistė, rytoj – Domantas, Domantė, Domilas, Domilė, Domys, Teresė, Terezijus, Terė, penktadienį – Dovaidas, Dovaidė, Dovaldas, Dovaldė, Galia, Gedvyda, Greta, Grėta, Grėtė, Gryta, Jadvė, Jadvyga, Magryta, Margarita, Margryta.

Spalio 14 – Karaliaus Mindaugo vardo diena. Pasaulinė standartizacijos diena. Derliaus diena.

Spalio 15 – Pasaulinė baltosios lazdelės diena. Šv. Teresė. Pasaulinė rankų plovimo diena.

Spalio 16 – Boso diena. Mažosios Lietuvos gyventojų genocido diena. Pasaulinė maisto diena.

Konservatoriams – pergalė, socialdemokratams – netikėtumas

VMI primena gyventojų aptarnavimo padaliniuose tvarką

„Svarbu atskirti pelus nuo grūdų“...

Kaip spręsti ūkininkų ir vilkų konfliktus

Melioracija – vienas iš valstybės prioritetų

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

„Popiernė“ vilioja kepamo popieriaus kvapais...

Šilavote pristatyta Ernesto Kuckailio knyga „Dešimt kautynių“

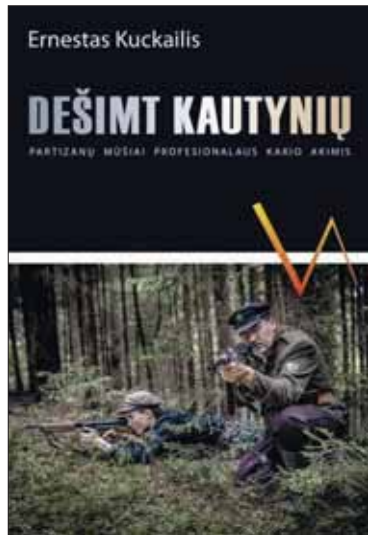
Lietuvos profesionalus karys viršila Ernestas Kuckailis Šilavote pristatė dvi knygas – „Partizano žiedas“ bei „Dešimt kautynių“. Kartu su knygos autoriumi atvyko bardas Romas Naidzina- vičius. Partizanų dainas atliko ir Šilavoto laisvalaikio salės ansamblis „Akacija“.

Knygos autorius viršila Ernestas Kuckailis yra profesionalus karys, Sausumos pajėgų Juozo Lukšos mokyimo centro snaiperinių ir taikliųjų šaulių ginklų ekspertas, turintis kovinės patirties tarptautinėse misijose. Tik atkūrus Lietuvos nepriklausomybę, jis tapo Lietuvos kariuomenės savanoriu. Profesionalus karys mokėsi Vilniaus dailės akademijos Kaulo fakultete. Jis sukūrė „Alfa“ kuopos ir jėgerių mokyklos emblemas.

Autorius kartu su istorikais, archeologais tyrinėja Lietuvos partizanų kovų vietas. Jau yra išleidęs šešias knygas, paremtas autoriaus biografijos faktais, tyrinėjimų duomenimis, archyvų dokumentais.

Naujausioje knygoje „Dešimt kautynių“ pateikdamas naujų faktų E.Kuckailis aprašo 10 partizanų kovų, vykusių įvairiose Lietuvos vietose, tarp jų – ir apie Prienų rajone vykusius du partizanų mūšius – Vilkų-Degimų kautynes bei Šilavoto puolimą. Šie du mūšiai yra labai gerai žinomi rezistencijos istorijos tyrinėtojų. Ne tik dėl to, kad jos aprašytos Juozo Lukšos knygoje „Dau- mantas“, bet ir dėl to, jog tai buvo vienos didžiausių kautynių Tauro apygardoje.

Lietuvos partizanų Tauro apygarda apjungė partizaninio pasipriešinimo vienetus, veikusius Suvalkijoje. Nuo 1945 m. šios apygardos sudėtyje buvo ir Geležinio Vilko rinktinė, kurios veikimo teritorijoje buvo ir Šilavotas. Rinktinė išsiskyrė griežta



karine drausme. Kaimuose aplink Šilavoto valsčių aktyviai veikė partizanai, jiems ne kartą teko susiremti su okupantais.

E. Kuckailis, remdamasis amžininkų J. Lukšos ir Vytauto Juodsnukio partizanų kovų aprašymais, išanalizavo ir pateikė naujų faktų apie Degimų-Vilkų kautynes bei Šilavoto „mūriuko“ antrąjį puolimą.

Degimų-Vilkų kautynės

Degimų-Vilkų kautynės įvyko Klebiško miške, Degimų kaime, 1945 m. birželio mėnesį. Diena įvairiuose šaltiniuose nurodoma skirtingai. Mūšio vieta neatsitiktinė, mat netoli kautynių teritorijos, kairiajame Jiesios krante, plačioje pievoje vyko partizanų pratybos. Joms vadovavo Kazimieras Pinkvarta-Dešnys.

(Nukelta į 8 p.)

Paminėta organų donorystės ir transplantacijos diena



Minint Pasaulinę organų donorystės ir transplantacijos dieną, įvairiuose Lietuvos miestuose ir miesteliuose jau septintą kartą buvo organizuojama socialinė akcija „Už organų donorus“, kviečianti atkreipti dėmesį į donorystės prasmę.

Nacionalinio transplantacijos biuro duomenimis, šiuo metu Lietuvoje organų ar audinių transplantacijos laukia 401 žmogus, tarp jų – 18 vaikų, tuo tarpu pernai transplantacijos reikėjo 15-ai vaikų.

Šiomet akcijoje dalyvavo 14 savivaldybių, miestų aikštėse ir kitose viešose vietose uždegusių vilties žvakelių širdį. Jau trečius metus iš eilės prie šios socialiai jautrios akcijos prisijungia ir Prienų rajono savivaldybė, spalio 9 dieną kvietusi visuomenę nelikti abejingais ir Laisvės aikštėje uždegti padėkos žvakelę už 1779 organų donorus mūsų šalyje. Nors penktadienio popietė nelepino geru oru, palai- kydami asociacijos „Gyvastis“ iniciatyvą, praeiviai nepabūgo lietaus ir skyrė minutėlę savo laiko mažam, bet prasmingam poelgiui.

Prienų „Cbet“ iškovojo trečiąją pergalę iš eilės

Rugsėjo 20 d. nesėkmingai sezoną pradėjusi Prienų krepšinio komanda praėjusį šeštadienį sužaidė penktąsias šio sezono rungtynes, kurių metu rezultatu 99:67 namuose „parklupdė“ Klaipėdos „Neptūną“.

Praėjusį šeštadienį Prienų sporto ir pramogų areną susirinkę aštuoniolika mėgavosi dramatiškomis krepšinio varžybomis. Jau pirmajame kėlinyje Prienų „Cbet“ perėmė iniciatyvą į savo rankas, tačiau ant- rajame kėlinyje priešiškų taškų pranašumas pradėjo „tirpti“. Savo proga pasinaudojęs „Neptūnas“ trečiojo kėlinio pradžioje išlygino rezultata (49:49). Tačiau po ilgosios pertrau- kos spurtavusiems priešiškams pa- vyko atsitiesti bei išlaikyti taškų per- svarą iki varžybų pabaigos, išplėšiant didžiausią visų laikų pergalę prieš Klaipėdos „Neptūną“.

Škart Prienų „Cbet“ į pergalę vedė Dominykas Domarkas, koman- dai pelnęs 19 taškų bei atlikęs 8 re- zultatyvius perdavimus, ir ši sezoną puikų sportinį pasirengimą demon- struojantis Regimantas Miniotas.

Tai – jau trečioji Prienų pergalė iš eilės, užtvirtinusi trečiąją vietą tur- nyrinėje lentelėje. Kitą pirmadienį (spalio 19 d.) Prienų „Cbet“ keliaus į Kėdanius, kur susisiks su Kė- danių „Nevėžiu-Optibet“.

Mokytojo dienos regata'2020

Tęsdama prieš daugiau nei de- šimtmetį pradėtas tradicijas, spalio 10 dieną Prienų „Žiburio“ gimnazija vėl sukviė į vikingų („žalčių“) val- čių varžybas, skirtas Tarptautinei mokytojų dienai paminėti.

Jau tryliktą kartą organizuojama regata, nepaisant apniukusio rudeniško oro, kasmet sulaukia vis daugiau rajono moksleivių susidomėjimo. Varžybų metu Nemuno bangų slidumą išbando ne tik moksleiviai, bet ir mokytojai, tėvai bei mokyklų alumnai (buvę mokiniai).

2019 metais mero taurę iškovojo „Žiburio“ gimnazijos atstovai praėjusį šeštadienį dar kartą apgynę geriausių irkluočių rajone vardą. Šiomet pirmąją vietą ir Mero taurę iškovojo gimnazijos abiturientai, antroji vieta atiteko „Žibu- rio“ alumnams, na, o trečioji – II a klasei.

Savo jėgas tarpusavyje išbandė ir patys „žiburiečiai“, atskiromis klasėmis varžėsi dėl „Žiburio“ taurės, kuri atiteko II A klasės įgulai.

Azarto netrūko ne tik vandenyje, bet ir ant kranto, kur susirinko gausios moksleivių palaikymo komandos, ragi- nusios irkluočius neatsilikti nuo var- žovų. Čia taip pat vyko ir žolės slidžių, virvės traukimo ir kitos rungtys. Susirin- kusiems sušalti neleido liaudiški šokiai, karšta arbata ir košė bei „Žiburio“ gim- nazistų tėvų surestas laužas.

Parengė Rimantė Jančauskaitė



„Gyvenimas“ – laikraštis Jums ir apie Jus!

IMONĖ
BRĄNGIAI PERKA
BULIUS, TELYČIAS, KARVES.
Atsiskaitome iš karto. Mokame
6 ir 21 proc. Vežame į Lenkiją.
Tel. 8 687 73 691

GRASTA
AKMENS ANGLIS
BRIKETAI, GRANULĖS
8 687 36216
Kėstučio g. 99, Prienai
www.grasta.lt
VASAROS NUOLAIDOS!!!

VMI primena gyventojų aptarnavimo padaliniuose tvarką

Kauno apskrities valstybinė mokesčių inspekcija primena, kad ekstremalios situacijos metu norint apsilankyti VMI padaliniuose reikia registruotis iš anksto viešai skelbiamais telefonų numeriais (VMI interneto svetainėje <https://www.vmi.lt/evmi/isankestine-rezervacija>). Siekiant užtikrinti gyventojų ir darbuotojų saugumą atvykstantiems į VMI padalinį privaloma dėvėti apsauginę veido kaukę, rekomenduojama mūvėti vienkartinės pirštines, visuose aptarnavimo padaliniuose yra galimybė dezinfekuoti rankas, išlaikomi saugūs atstumai tarp vienu metu aptarnaujamų žmonių.

Pastebima, kad didelė dalis atvykstančiųjų konsultuotis gyvai savo klausimus gana paprastai galėtų išspręsti pasinaudoję mokesčių konsultantų pagalba telefonu. Prireikus galima pasikonsultuoti su VMI specialistais papildomais apskričių konsultantų telefonų numeriais (jie skelbiami VMI interneto svetainėje <https://www.vmi.lt/evmi/aparnavimo-skyria>) arba bendruoju telefonu 1882 ir aptarti klausimą, dėl kurio norima konsultuotis gyvai. Jei pagalba telefonu bus neįmanoma, konsultantas padės užsiregistruoti apsilankymui VMI padalinyje.

Taip pat kilus klausimų, galima pateikti paklausimą raštu e. būdu per Mano VMI.

Primenama, kad siekiant užtikrinti duomenų apsaugą į VMI padalinį atvykstantis gyventojas privalo turėti asmens tapatybę patvirtinantį dokumentą. Jeigu gyventojas atstovauja kitą asmenį, VMI specialistui taip pat privaloma pateikti notaro patvirtintą įgaliojimą.

Atkreipiamas dėmesys, kad operatyviai reaguojant į nuolat kintančią pandemiją gali keistis ir aptarnavimo tvarka VMI padaliniuose.

Parengta pagal VMI informaciją

Rinkimai į LR Seimą

Konservatoriams – pergalė, socialdemokratams – netikėtumas

Kokia taktika labiau pasiteisino: ėjimas į kiekvieną „trobą“, lipimas į scenas, prieš konkurentus mesti „kompromatai“ ar nuosaikūs įdirbis nuolatinėje darbo vietoje? Ir laimėtojai, ir pralaimėję padarys išvadas ir įvertins pamokas.

Spalio 11 dieną vykęs rinkimų į LR Seimą pirmasis turas išsiskyrė mažiausiu nuo 2008 metų rinkimų aktyvumu (Lietuvoje – 47,16 proc., Dainavos apygardoje – 47,87 proc.). Ko gero, tai prisidėjo prie Tėvynės Sąjungos-Lietuvos krikščionių demokratų, turinčių ištikimą elektoratą, pergalės (už juos balsavo 24,8 proc. rinkėjų, Seime jie turės 23 mandatus).

Antri liko Lietuvos valstiečių ir žaliųjų sąjungos atstovai, prie urnų sukviētę 17,5 proc. jiems prijauciančių rinkėjų (16 mandatų).

Pagal gautų mandatų skaičių labiausiai nustebino netikėtas tradicinės, Gintauto Palucko atstovaujamos Socialdemokratų partijos kritimas į žemumas (9,26 proc., 8 mandatai), matyt, jai turėję atitekti

Dainavos apygardoje vyks pakartotinis balsavimas

Mūsų krašte į LR Seimą kandidatavo devyni politikai. Dainavos vienmandatėje apygardoje, apimančioje Prienų rajono ir Birštono savivaldybes bei dalį Alytaus rajono, pirmajame rinkimų ture daugiausia balsų nuo dalyvavusių rinkėjų – 4583 arba 27,86 proc. – surinko dabartinis Seimo narys, žemės ūkio ministras **Andrius Palionis** (Lietuvos socialdemokratų darbo partija).

Antroje vietoje liko Lietuvos socialdemokratų partijos atstovė, dabartinė Prienų rajono savivaldybės administracijos direktorė **Jūratė Zailskienė** (2625 arba 15,95 proc. balsų). Abu kandidatai dėl mandato dar kartą susitikis antrajame rinkimų ture.

Nuo J.Zailskienės nedaug atsiliko TS-LKD kandidatas **Andrius Kupčinskas** (2336 arba 14,20 proc.).

Ketvirta – LVŽS kandidatė **Rita Keturakienė** (12,90 proc.), penka – partijos „Laisvė ir teisingumas“ kandidatė **Loreta Jakinevičienė** (9,69 proc.), šeštas – Darbo partijos atstovas **Gintautas Sodaitis** (5,99 proc.), septintas – liberalas **Paulius Minajėvas** (4,07 proc.). Krikščionių sąjungos atstovas **Leonas Sakalavičius** surinko 1,59 proc., o Lietuvos liaudies partijos kandidatas **Antanas Bartusevičius** – 1,37 proc. balsų nuo dalyvavusių rinkėjų.

Pagal rinkiminių apylinkių rezultatus aktyviausiai už A.Palionį balsavo Nemajūnų (71,66 proc. balsų), Birštono vienkiemio rinkėjai (58,92 proc.). Jiezno miesto ir kaimiškoje bei Jiestrakio apylinkėse už jį savo balsus atidavė daugiau nei 40 proc. rinkėjų.

Jūratei Zailskienei sėkmingas balsavimas vyko Pieštuvėnuose, Vyšniūnuose, Užgulytėje, Stakliškėse. Andrius Kupčinskas didžiausio palaikymo sulaukė Alytaus rajono rinkiminėse apylinkėse.

Beje, kandidatai A.Palionis ir J.Zailskienė už buvusį artimiausią konkurentą daugiau balsų gavo Birštono ir Prienų miesto apylinkėse.

balsai nubyrejo ir Darbo partijai, įsitvirtinusiai trečioje vietoje po „valstiečių“ (9,47 proc., 9 mandatai). Akivaizdu, kad socialdemokratams taip ir neatsigavo po įvykusio skilimo, politologai atkreipia dėmesį į tai, kad jų priešrinkiminė agitacija buvo vangė, ją užgožė reksminga Darbo partijos reklama.

Ir visiškai nelauktas politologams – Aušrinės Armonaitės vedamos Laisvės partijos iškilimas (9,02 proc., 8 mandatai), kuri pritraukė jaunesnio amžiaus rinkėjus.

Lietuvos Respublikos liberalų sąjūdis iškovojo 6 mandatus (6,79 proc. rinkėjų). Likusios vienuolika politinių jėgų, daugiausia naujadary, penkių procentų rinkėjų balsų „kartelės“ rinkimuose į Seimą neperlipo.

„Tai tu man pasakyk, už ką man balsuoti, kaip iš tokio ilgo sąrašo išsirinkti? – vyresnio amžiaus moteris primygtinai prašė anūko patarimo, nes pati tokioje negirdėtų partijų ir nežinomų pavardžių „maišalynėje“ pasimetė. Ko gero, panašioje situacijoje buvo atsidūręs ne vienas rinkėjas...



Daugiausia balsų atidavė TS-LKD kandidatų sąrašui

Dainavos daugiamandatėje apygardoje rinkėjai didžiausias savo simpatijas išreiškė TS-LKD kandidatų sąrašui (3351 balsas). Toliau rikiuojasi: valstiečiai ir žalieji (2868 balsai), socialdemokratams (2523), LSDD partija (1847), Darbo partija (1290), partija „Laisvė ir teisingumas“ (910). Nors „Laisvės“ partijos skyriaus mūsų krašte nėra, net 908 rinkėjai balsavo už partijos sąrašo žmones. Tuo tarpu žinomesnė partija – Liberalų sąjūdis – balsavimo metu gavo 610 jai prijauciančiųjų balsų.

Prienų turguje

Palma PUGAČIAUSKAITĖ

„Svarbu atskirti pelus nuo grūdų“...

Iki spalio vidurio likus keletui parų, kelią į turgų vykusiems klojo be mūsų valios ir įgeidžių spalvomis nuspalvinti lapai, kaštonų vaisiai ir sunkino tirštą rūkas, kuris sunkiai sklaidėsi virš Prienų. Tik pirkėjų srautą galima buvo pastebėti gerokai didesni. Kauno gatvė buvo pilnutėlė mašinų. Vieni prekybininkai manė, kad padaugėjo žmonių todėl, nes dauguma jau gavo pensijas, kiti gi tikino, kad „artėjant Vėlinėms ir darganotam orui vieni skuba tvarkyti artimųjų kapus, todėl perka gėles, žvakes, šluotas, kiti atvyksta įsigyti šiltesnių drabužių, batų“. Žinoma, jog dauguma pirkėjų yra tie patys, kurie ateina ar atvažiuoja kiekvieną šeštadienį, kiti mėgsta ateiti ir sekmadienį pašmirinėti, ypač po sendaikčius, padėvėtus rūbus, kai atvyksta prekeiviu, kurių nebūna šeštadienį.

Anksti, sako, ateina į turgų ir moterys, kurios nori, jog jų vyrai geresnės kokybės batus nešiotų. Antai už „Ecco“ firmos mokėjusi tik 20 eurų (padėvėtus), labai patogius, viena moteris tikino, kad nuo jaunystės vakarėlių visada atkreipia dėmesį į vyrų batus, nublizginti, švarūs ar ... Tai vienur, tai kitur galima buvo išgirsti, kaip būrelyje dar aptarinėjami kandidatų veidai ir pažadai. Tik turguje visad daugiau su humoru. Vyras, pirkęs centnerį kviečių už 8 eurus, juos pažarstęs, šyptelėjęs sakė: „ne tik sekmadienį, bet kasdien labai svarbu atskirti pelus nuo grūdų“. Na, o ką jis norėjo pasakyti, sunku numanyti. Centneris miežių kainavo 8 eurus, paprastų avių – 7 eurus, belukščių avių (kruopų) – 12 eurų, vikių – 40 eurų, pupų – 10 eurų, žirnių – 12 eurų.

Abiejose turgavietėse galima buvo rinktis įvairiaspalvių chrizantemų, kurių kainos, priklausomai nuo dydžio, kainavo nuo 2,50 iki 10 eurų. Kiti pirko viržius, nors prieniškė Vida sakė, kad su šiomis gėlėmis

„nesusikalba, jų nesupranta ir neperka, nors jos ir nebijo šalno“. Moteris įsitikinusi, kad ir šaltyje nuneštos dvi „gyvos“ rožės brangiam žmogui, kuris išsisi Amžinybėje, yra daug šilčiau ir arčiau paties vėlionio sielos. Na, kiekvienas renkasi pagal poreikius, nemažai yra pirkėjų, kurie perka ir plastmasinių gėlių žiedus ar puokštes.

Ne naujiena, bet jau žmonės buvo pasiilgę, kaip sakė, raugintų įvairių daržovių, tad jų ir netrūko eilutėje prie „Tartoko su meile pagamintų“. Užkalbintos visad malonios šeiminkės pasakojo, kaip dėl skonių susiginčija ir jų pačių šeimos kokie aštuoni nariai. Vieniems skanesnis patisonas, kita visai jo negali valgyti, ypač visi skanavo naujiene – raugintus kalafiorus, o kaip įvertins pirkėjai – parodys šis rytas. Jų kilogramas (litras) kainavo 2,50 euro. Žinoma, kaip patikino moterys, ir šio ryto perkamiausia prekė – klasika – rauginti agurkai, kurių kilogramas – 2,50 euro, ir rauginti kopūstai su spanguolėmis, kurių du kilogramai kai-

navo 3 eurus, marinuoti kopūstai su paprika kainavo 2,80 euro, šparaginės pupelės – 3,50 euro, patisonai – 2,80 euro, marinuoti burokėliai – 2 eurus. „Iš bet kokio moliūgo nepadarysi“, – apie moliūgų rauginimą ir marinavimą kalbėjo prekeivės. Sakė, jog moliūgai užaugo anūkės dydžio, kuriai jau penkti metai. Taigi, ir darbo daug. O „gintarinių moliūgų“ buvo ir raugintų, galima buvo rinktis moliūgų ir morkų mišiniais. Populiari ir daržovių asorti su salieru, o kaina – 2,50 euro.

Didesniais kiekiais ne vienoje vietoje buvo galima įsigyti bulvių, burokų, morkų. Žmonės perka ir sandėliuoja savo rūsiuose, kad nereikėtų nešiti po kelis kilogramus kiekvieną savaitgalį. 0,80 euro už gražių morkų kilogramą mokėjusi prieniškė sakė, kad smėlio parsivežė su savo „ratukais“ iš draugės sodo, sudės sluoksniais į bidoną morkų, smėlio, morkų, smėlio, ir užtikrino, kad jos išsilaikys iki pavasario, nes ir pirkė pasitikimą augintoją, tad dėl kokybės neabejojo. Bulvių kilogramas kai-



navo 0,30–0,40 euro. Aišku, yra žmonių, kurie renkasi jų prekybos centruose, kur kaina mažesnė.

Ir šviežios mėsos, ir jos įvairių gaminių kainos nekitusios. Pieno ir pieno produktų taip pat. Dešimt vištos kiaušinių galima buvo nusipirkti ir už 1,50 euro, ir 2 eurus už didesnius sumokėti. Ypač perka šiuo metu namie užaugintus broilerius, kurių kilogramas kainuoja 4 eurus. Bet pirkėjai įsitikinę, kad verdant ar keptant, jų žodžiais, „nesijaučia, kai verda cheminiai garai, mažai putų, tikras kaimiškos vištos skonis“, to-

dėl ir verta pirkti turguje.

Ūkinių gyvūnų turgavietėje tarpusavyje šnekučiavosi paukščių augintojai, triušiu, o pirkėjų buvo mažoka, bet jie nenusiminė ir vylys, kad „viską išparduos, ką atvežė“. Višta kainavo 7,50 euro, veislinių paukščių porėlė iki 15–20 eurų, triušis – nuo 6 iki 30 eurų. Kaimiška gaidė, kuris „tarsi signalizacija“ pažadins ir kaimynus, siūlė už 8 eurus, bet dar galima buvo ir derėtis. O turgus tam ir turgus – vieniems derėtis, o kitiems – tik girti savo siūlomą prekę.

„Prienų turguje perki, savo kraštą tu remi!!!“

Kaip spręsti ūkininkų ir vilkų konfliktus

Rugsėjo mėnesį baigėsi paraiškų pagal Lietuvos kaimo plėtros 2014–2020 metų programos (KPP) priemonės „Investicijos į materialųjį turtą“ veiklos sritį „Prevenčių priemonių taikymas prieš vilkų ūkiniams gyvūnams daromą žalą“ teikimas. Tai – nauja KPP veiklos sritis, paraiškos šįmet renkamos antrą kartą. Vis tik norinčiųjų pasinaudoti parama netrūksta – preliminariais duomenimis, pateiktos 82 paraiškos. Gamtos apsaugos asociacijos (GAA) „Baltijos vilkas“ tarybos pirmininkas Andrius Laurinavičius džiaugiasi iniciatyva ūkininkų ir vilkų konfliktus spręsti kitaip – taikiai ir humaniškai.

Skepticizmą įveiks parama

GAA „Baltijos vilkas“ tarybos pirmininkas A. Laurinavičius sako, kad džiaugiasi ūkininkams teikiama parama ir viliasi, kad pareiškėjai ateity daugės.

„Bendra tendencija nėra palanki – vyrauja skepticizmas, žmonės nepasitiki siūlomomis priemonėmis. Labai dažnai suklaidina medžiotojai, teigiantys, kad nuo vilkų neapsaugos niekas. O kai paklausime jų, kurias priemonės išmėgino, sulaukiame tylos arba įvardijamos senosios priemonės, kurios net nėra skirtos apsaugai nuo vilkų: trys elektrinio piemens virvelės iki kelių, neįtvirtinti tinklai. Mūsų patirtis parodė ką kitą. Išmėginome tinkamai įrengtus elektrinius aptvarus, tinklus – tai tikrai veikia, konsultavome kitus – niekas nebenorėtų grįžti prie ankstesnių būdų. Manau, kad ir ūkininkai įsigis, įsirengs, išbandys ir patirs naudą. Galbūt tada mūsų požiūris pamažu ims keistis“, – tikisi A. Laurinavičius.

GAA „Baltijos vilkas“ nariai lanko ūkininkus, kurių gyvulius užpuolė arba bandė užpulti vilkai. A. Laurinavičius pasakoja, kad neretai susiduria su pykčiu ir noru atkeršyti. „Ir tai visai suprantama – skaudu matyti užpultus savo gy-

vulius. Bet tai yra tik emocija. Stengiamės nuraminti, pasikalbėti, paaiškinti vilko elgseną – kad jo tokia prigimtis, kad užpuolimas nėra kažkaip išskirtinai nukreiptas prieš konkretaus žmogaus gyvulius, teritoriją ir keršyti šiam žvėriui nereikia“, – pasakoja tarybos pirmininkas.

Skaičiai nedideli

Kiekvienais metais Lietuvos ūkininkai patiria nuostolių dėl plėšrūnų. Ir nors dažnai kaltė tenka vilkams, ganyklose gyvulius puldinėja ir sulaukėję šunys.

„Aišku, gyvulių užpuolė šuo ar vilkas – ūkininkui nuo to nėra kiek lengviau. Bet apsaugos priemonės išsprendžia abi bėdas – saugo ir nuo vieno, ir nuo kitų. Realybė tokia, kad pagal auginamų gyvulių skaičių mūsų šalyje vilkų užpuolimai nesiekia nei procento. Skaičius tikrai nėra didelis, bet pavienių atvejų užtenka, kad būtų imamas gąsdinimų ir kuriami apibendrinimai“, – sako A. Laurinavičius.

Vilkas, anot jo – retas, ekosistemai itin svarbus gyvūnas, reguliuojantis miško populiaciją, apsaugantis nuo ligų proveržių. „Jeigu bus naudojamos tinkamos apsaugos priemonės, vilkas liks miške, kur ir turėtų būti, o ne šeiminkaus ūkininko laukuose. Mažiau vieni kitus pastebėsime, o jei ir pastebėsime, tai



Gamtos apsaugos asociacijos „Baltijos vilkas“ tarybos pirmininkas Andrius Laurinavičius džiaugiasi iniciatyva ūkininkų ir vilkų konfliktus spręsti kitaip – taikiai ir humaniškai.

freepik.com nuotr.

nebent pasigrožėsime, kad mūsų gamta yra turtinga ir, svarbiausia, gyva“, – pokalbį užbaigia pašnekovas.

Ir smulkiems šeimoms ūkiams

Kaip ir po pirmojo pavasarį vykusio kvietimo, šįkart paramos lėšų užteks visiems pareiškėjams. Jais gali būti fiziniai ir juridiniai asmenys, užsiimantys žemės ūkiu veikla ir teisėtai pagrindais valdantys žemės sklypus, kuriuose numatoma įrengti apsaugos priemonės. Beje, pakeitus priemonės veiklos srities įgyvendinimo taisyklės, dėl paramos galėjo kreiptis ir smulkūs šeimos ūkiai.

Šiam paraiškų teikimo etapui buvo skirta 475 747 Eur Europos žemės ūkio fondo kaimo plėtrai ir Lietuvos biudžeto paramos lėšų. O bendra prašoma paramos suma sudaro 359 928 Eur. Didžiausia galima paramos suma vienam pareiškėjui – 5 000 Eur.

Pareiškėjams bus kompensuojamos išlaidos už gyvulių apsaugos

nuo vilkų priemonių (vielinis elektrinis aptvaras ir (arba) jo dalys; juostinis elektrinis aptvaras ir (arba) jo dalys; tinklinis elektrinis aptvaras ir (arba) jo dalys; elektros tiekimo ir palaikymo įrenginys (-iai) ir (arba) jo (-ų) dalys) įsigijimą.

Pareiškėjai įsipareigoja šias priemonės įrengti, laikantis visų įgyvendinimo taisyklėse numatytų techninių reikalavimų bei rekomendacijų. Taip pat privalo užtikrinti, kad minėtos apsaugos priemonės tinkamai veiktų iki projekto kontrolės laikotarpio pabaigos – t. y. penkerius metus po paskutinės paramos išmokėjimo dienos.

Jeigu priemonės, kompensuojamos paramos lėšomis, yra sugadinamos, jas pareiškėjai turi atkurti savomis lėšomis ne mažesnes vertes ir techninių parametrų.



EUROPOS ŽEMĖS ŪKIO FONDAS KAIMO PLĖTRAI: EUROPA INVESTUOJA Į KAIMO VIETOVES

LIETUVOS RESPUBLIKOS ŽEMĖS ŪKIO MINISTERIJA

Užs. Nr. 64

Aplinkos apsaugos departamento informacija

Prienuose aplinkosaugininkai tikrino, kaip tvarkomos buitinės nuotekos

Aplinkos apsaugos departamento Alytaus aplinkos apsaugos inspekcijos pareigūnai Prienuose patikrino per 20 privačių namų valdų, kurių savininkai neprišijungę prie centralizuotų nuotekų tvarkymo tinklų. Tik vienas asmuo įspėtas dėl artipilnio nuotekų kaupimo rezervuaro.

Aplinkos apsaugos departamento pareigūnai kasmet tikrina, kaip gyventojai, galintys prisijungti prie miesto nuotekų tinklų, bet to nepadarę, laikosi aplinkos apsaugos reikalavimų. Kartu tikrinama, ar gyventojų, neturinčių tokios galimybės, nuotekų kaupimo rezervuarai atitinka reikalavimus, ar aplinka neteršiama buitinėmis nuotekomis.

AAD primena, kad nuotekos gali būti kaupiamos tik sandariuose, uždaruose gamykliniuose nuotekų kaupimo rezervuaruose ir tik tais atvejais, kai nėra galimybės įrengti biologinio nuotekų valymo įrenginio ar prisijungti prie centralizuotų nuotekų tvarkymo įrenginių. Mažiausias nuotekų kaupimo rezervuaras turi sutalpinti per 7 dienas objekte susidarančias nuotekas.

Kadangi sukauptas nuotekas privaloma periodiškai ir laiku išvežti, gyventojai, individualiai tvarkantys nuotekas, privalo turėti sutartis su nuotekų vežėjais. Taip pat būtina turėti ir saugoti buitinių nuotekų išvežimą patvirtinančius dokumentus.

Rugsėjo 17 d. Aplinkos apsaugos departamento Alytaus valdybos Alytaus aplinkos apsaugos pareigūnai kartu su UAB „Prienu vandenys“ specialistais Prienuose patikrino 21 privačių namų valdą, kurių savininkai nėra

prisijungę prie centralizuotų nuotekų tvarkymo tinklų.

Tikrinta pasirinktose gatvėse ir teritorijoje šalia bevardžio upelio, įtekančio į Beržyno tvenkinį. Tik vienos valdos savininkas buvo įspėtas dėl artipilnio nuotekų kaupimo rezervuaro, bet nuotekų ištraukimo paslaugą jis užsisakė iškart. Kiti asmenys nuotekas tvarkė pagal reikalavimus.

Departamento pareigūnai primena, kad per reidus bus tikrinamas buitinių nuotekų rezervuarų ir septikų sandarumas, nes nuotekos ir septikų dumblas negali patekti į gamtinę aplinką. Taip pat bus tikrinama, ar asmenys tinkamai prižiūri buitinių nuotekų valymo įrenginius: ar išvalomas perteklinis dumblas, ar veikia orapūtė, ar išleidžiamos į aplinką nuotekos išvalytos iki leistinų normų.

Asmenys, netinkamai tvarkantys nuotekas, gali sulaukti administracinių baudų iki 1170 eurų, taip pat gali tekti atlyginti aplinkai padarytą žalą.

Kviečiame piliečius apie aplinkos apsaugos pažeidimus pranešti skubiosios pagalbos tarnybų telefono numeriu 112 arba AAD Pranešimų priėmimo tarnybos telefonu (85) 273 2995.

Nukritusius lapus reikia deginti atsakingai

Rudens sezonui įpusėjus, Aplinkos apsaugos departamentas informuoja, kaip reikėtų deginti nukritusius lapus nepažeidžiant aplinkosaugos reikalavimų.

Pagal Aplinkos apsaugos reikalavimų lauko sąlygomis deginant augalus ar jų dalis taisyklės nukritusius lapus, sausą žolę, nendres, šiaudus, laukininkystės, daržininkystės, augalinės kilmės liekanas lauko sąlygomis leidžiama deginti tada, kai nėra galimybių jų kompostuoti (arba kai kompostavimas gali lemti augalų kenkėjų plitimą) ar kitaip panaudoti, bet ne arčiau kaip 30 metrų nuo statinių ir tik surinktas (sugrėbtas) į krūvas.

Be to, deginimas turi būti nuolat stebimas, o baigus smilkstančią ugnivietę privaloma užgesinti užpilant vandeniu ar smėliu.

SVARBU

Draudžiama surinktus (sugrėbtus) augalus, jų dalis ar krūvas deginti miestuose ir miesteliuose (išskyrus laužų kūrenimui nustatytose vietose).

Draudžiama surinktus (sugrėbtus) augalus, jų dalis ar krūvas deginti miškų gaisrams kilti palankiomis dienomis, tai yra esant IV–V klasės miškų gaisringumui (šias sąlygas nustato Lietuvos hidrometeorologijos tarnyba, jas skelbia žiniasklaida).

Draudžiama surinktus (sugrėbtus) augalus, jų dalis ar krūvas deginti miške, aukštapelkėse, durpingose vietose ar vietovėse, esančiose arčiau kaip 50 metrų nuo miško, aukštapelkės

ar durpingos vietos, taip pat miestuose ir miesteliuose (išskyrus laužų kūrenimą laužų kūrenimui nustatytose vietose).

Draudžiama kartu (ar atskirai) su surinktais (sugrėbtais) augalais ar jų dalimis deginti bet kokias buitines, pramonines ir kitas atliekas, išskyrus atvejus, kai deginama mediena neapdorota jokiais cheminėmis medžiagomis (dažais, lakais, klijais, impregnuojančiomis medžiagomis ir t. t.).

Kai sugrėbtų (surinktų) augalų, jų dalių vieno deginimo metu deginamas kiekis viršija 5 m³ tūrio arba deginama iškart keliose vietose, apie deginimo vietą ir laiką ne vėliau kaip prieš 1 valandą telefonu privaloma pranešti artimiausiam Valstybinės priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos padalinii ir (ar) atitinkamos miškų urėdijos padaliniiui (girininkijai).

BAUDOS

Už aplinkos apsaugos reikalavimų pažeidimus deginant nukritusius medžių lapus, sausą žolę, nendres, javus, šiaudus, laukininkystės ir daržininkystės atliekas atsakomybė taikoma pagal Administracinių nusižengimų kodekso 286 straipsnį.

Nukritusius medžių lapų, sausos žolės, nendrių, šiaudų, laukininkystės ir daržininkystės atliekų deginimas pažeidžiant aplinkos apsaugos reikalavimus užtraukia baudą asmenims nuo 30 iki 230 eurų ir juridinių asmenų vadovams ar kitiems atsakingiems asmenims – nuo 60 iki 300 eurų.

Prienu „Revuonos“ pagrindinės mokyklos mokytojos dalyvavo mokymuose Graikijoje

Su daugybe iššūkių susiduria mokytojai. Vienas iš jų – skirtingų poreikių mokiniai pamokoje. Labai dažnai kyla klausimų, kaip motyvuoti ypatingų poreikių mokinius, kaip įtraukti juos į bendrojo lavinimo mokyklą, kaip jiems padėti integruotis visuomenėje. Įveikti šiuos iššūkius, atsakyti į daugelį klausimų, nuolat tobulėti padeda įvairūs mokymai. Ypač naudinga sužinoti, kokia yra užsienio šalių patirtis.



Prienu „Revuonos“ pagrindinės mokyklos mokytojos Auksė Grižaitė, Vytautė Kurtovienė, Nijolė Stankūnienė ir Daiva Žuvaitienė kartu su kolegėmis iš Rumunijos dalyvavo „Erasmus+“ programos 1 pagrindinio veiksmo bendrojo ugdymo mobilumo projekto mokymuose „Integracinis švietimas: kaip įveikti skirtumus klasėje ir sumažinti ankstyvą mokinių pasitraukimą iš mokyklos“, kurie vyko Graikijoje, Pireus mieste. Mokymus organizavo IDEC mokymų konsultavimo organizacija Graikijoje.

Kursus vedė kompetentinga lektorė,

psichologė, specialiojo ugdymo specialistė Betty Aggeletaki. Kursai vyko anglų kalba, todėl turėjome puikią galimybę pagerinti anglų kalbos įgūdžius. Iš klausėme teorijos, atlikome praktines užduotis, diskutavome. Mes aptarėme pagrindines sąvokas. Aiškinomės, kas yra įtraukusis ugdymas, koks jis yra svarbus, nes padeda suteikti lygias ugdymosi galimybes visiems vaikams. Lektorė pateikė detalią informaciją apie mokymosi sunkumus, jų rūšis, būdus, kaip juos atpažinti. Mokėmės kurti individualias programas, kaip pritaikyti mokymosi programą kiekvienam vaikui,

turinčiam specialiųjų poreikių. Lektorė parodė įvairių mokymosi metodų, sėkmingos pamokos strategijų pavyzdžių. Per užsiėmimus buvo akcentuojama, kaip svarbu skirti dėmesį kiekvienam vaikui.

Visų pirma reikia gerai pažinti mokinį. Kad gerai žinotum vaiko ypatingumą, išskirtinumą, būtina bendradarbiauti su jo tėvais, specialistais. Visi vaikai yra skirtingos prigimties, skirtingų poreikių ir gebėjimų, auga skirtingose šeimose – šie veiksniai lemia jų skirtingus gebėjimus,

(Nukelta į 7 p.)



Amžinąjį atilsį...

Sustojo laikas ir nutrūko kelias...

Širdyse ir mintyse – didelis praradimo jausmas. Mes visi dar galėjome būti kartu su Stasiu BUIMILA (1956–2020) – doru ir sąžiningu žmogumi: mylinčiu vyru ir rūpestingu tėvu, darbščiu ūkininku ir draugišku kaimynu, aplinkinių pasitikėjimą pelniusiu aktyviu Jiezno Šv. Arkangelo Mykolo ir Jono krikščionybės parapijos pastoracinės tarybos nariu.

Šią skaudžią netekties valandą nuoširdžiai užjaučiame velionio žmoną Nijolę, sūnus Roką ir Liną, visus artimuosius. Telydi velionį Amžinybės šviesa, o artimuosius – dvasios paguoda.

Jiezno parapijos klebonas Rolandas Bičkauskas ir Pastoracinės tarybos nariai

*Išeina žmonės amžinybėn –
Kaip lapai rudenį nukritę...
Ar nebūtis nežinomybėj
Dar lemta bus jiems susitikti?*

(Stefa Juršienė)

Skaudžią netekties ir liūdesio valandą dėl Amžinybės iškeliauvusios mokytojos, buvusios sodininkės Angelės ŠVEŽAUSKIENĖS nuoširdžiai užjaučiame vyrą ir dukras su šeimomis.

„Gintarėlės“ sodininkai: Barštienė, Bartkevičiai, Burinskai, Kubiliai

Melioracija – vienas iš valstybės prioritetų

Melioracija – viena aktualiausių temų mūsų šalies žemdirbiams. Pagrindinė žemės ūkio gamyba vyksta melioruotoje žemėje ir jos efektyvumą lemia sureguliuotas dirvos vandens režimas – drenažas. Bendras sausinamas žemės plotas Lietuvoje siekia apie 3 mln. ha. Melioruotose žemėse įrengta 63 tūkst. km įvairios paskirties griovių, per 1,6 mln. km drenažo linijų, 68,14 tūkst. hidrotechnikos statinių, 736,2 tūkst. drenažo įrenginių, 88 sausinimo ar drėkinimo siurblynės, 492,6 km apsauginių pylimų, per 16 tūkst. km kelių, 358 tvenkiniai.

„Šio milžiniško turto vertė viršija 2 mlrd. eurų. Drenažas ir kiti melioracijos statiniai žemės ūkiui tarnauja beveik 50 metų, o šiandien jo nusidėvėjimas kai kur siekia daugiau nei 70 proc. Dėl šios priežasties ūkininkai nuolat susiduria su įvairiais nesklandumais, tad investicijos į melioracijos sistemą yra būtinos. Ministro A. Palionio nuomone, melioracijos grioviai yra valstybės turtas ir ji privalo juo pasirūpinti. „Valstybės tikslas yra sutvarkyti melioracijos griovius, inžinerinius įrenginius ir perduoti dalį turto žemių savininkams“, – teigia žemės ūkio ministras Andrius Palionis.

„Žemių savininkai neturi atsakyti už turtą, kurio valstybė šitiek metų neprižiūrėjo. Tik tuomet, kai valstybė sutvarkys melioracijos griovius bei įrenginius, bus galima perduoti juos žemių savininkams ir reikalauti jį prižiūrėti“, – sako žemės ūkio ministras.

Melioracijos finansavimas išaugo

Daugelį metų iš valstybės biudžeto valstybei priklausančių melioracijos statinių rekonstravimo darbams lėšų nebuvo skiriama iš

viso. Pastaraisiais metais sausinimo sistemoms įrengti ir rekonstruoti skiriamos vis didesnės lėšos. 2019 m. tam skirta beveik 52 mln. Eur, šiemet – 47,123 mln. Eur, dar 17 mln. Eur planuoja skirti Aplinkos bei Finansų ministerijos. Šiemet melioracijai numatyta suma – daugiau nei 60 mln. Eur – bus didžiausia per 25 metus.

Taigi šiemet melioracijai 19,169 mln. Eur skirta iš valstybės biudžeto lėšų, valstybės investicijų programos lėšų – daugiau kaip 11 mln. Eur, iš Lietuvos kaimo plėtros 2014–2020 m. programos lėšų – 14,132 mln. Eur, iš Europos Sąjungos Solidarumo fondo šiemet Lietuvai skirta daugiau kaip 3 mln. Eur (2019 m. skirta 13,74 mln. Eur.), dotacija valstybei nuosavybės teise priklausančiai pažeistai melioracijos infrastruktūrai atkurti, organizuojant melioracijos sistemų ir statinių remonto ir (ar) rekonstravimo darbus bei prevencinėms priemonėms taikyti savivaldybėse, kuriose 2017 m. nuo ilgalaikių liūčių nukentėjo pasėlių plotai.

Svarstant 2020 m. biudžetą žemės ūkio ministrai A. Palioniusi pavyko išsiderėti papildomus 8,2 mln. Eur melioracijos inžinerinių statinių



Drenažo ir kitų melioracijos statinių nusidėvėjimas siekia daugiau nei 70 proc., tad investicijos į melioracijos sistemą yra būtinos. Etaplus.lt nuotr

rekonstravimo darbams finansuoti. Žemės ūkio ministerija ilgai svarstė, kaip elgtis: ar dalyti, kaip kažkada anksčiau, kiekvienai savivaldybei po truputį, ar imti ir tvarkyti melioracijos sistemas iš esmės. „Kadangi Lietuvoje turime keturių upių baseinus, pasitarę su melioratoriais atrankos kriterijumi pasirinkome didžiausią Nemuno baseiną, kuris yra ir problemiškiusia vieta, patenkanti į didžiausių potvynių rizikos grėsmės žemėlapi. Darbus pradėsime Šilutės, Pagėgių, Jurbarko ir Tauragės rajono savivaldybėse, – vardija ministras. – Mums teks daug bendradarbiauti ir su Aplinkos ministerija, nes darbai apims ne tik melioracijos griovius, bet ir sureguliuotus upelius. Miškuose yra daug kanalų, reikia derinti su miškininkystės specialistais, kadangi tai jau ne priežiūros darbai, o rekonstrukcija. Jei derinimo darbai su suinteresuotomis institucijomis

užtruks, iškils rizika dėl pinigų panaudojimo 2020 metais, nes valstybės biudžeto lėšos į kitus metus nepersikelia. Tikimės, kad visi darbai bus atlikti laiku.“

Siekiant skatinti ekonomiką ir mažinti koronaviruso (COVID-19) plitimo sukeltas pasekmes žemės ūkiui, melioracijos statinių remontui (melioracijos sistemų avariniams gedimams) ir priežiūrai papildomai skirta 7,5 mln. Eur.

Ateities ekonomikos DNR

Šiuo metu rengiama Ateities ekonomikos DNR plano įgyvendinimo koncepcija Reguluojamasis drenažas: melioracijos infrastruktūros rekonstravimas ir išmaniosios melioracijos pritaikymas sausringiems periodams (dotacijos valstybės ir privačių sklypų savininkams). Šiai priemonei skirta 10 mln.

Eur. Šio veiksmo tikslas – didinti žemės ūkio sektoriaus atsparumą, keičiantis klimato sąlygoms, užtikrinti tvarią maisto tiekimo grandinę ir didinti derlingumą. Pasklidę žemės ūkio tarša – intensyvaus ūkininkavimo pasekmė, daranti poveikį ežerų ir upelių vandens kokybei. Teršalų pašalinimas iš paviršinių vandens telkinių – daug kainuojančios priemonės, efektyviau teršalus sulaikyti jų susidarymo vietoje.

„Ūkine prasme patraukliausia priemonė – reguliuojamojo drenažo įrengimas. Pavyko susitarti su Aplinkos ministerija skirti 7 mln. Eur iš klimato kaitos fondo programos, kad nuo šių metų būtų remiama išmanioji melioracijos sistema – reguliuojamojo drenažo, drenažo nuotėkio valdymo sistemų diegimas rekonstruojamose melioracijos sistemose“, – aiškina ministras. Tokiu būdu žemės ūkis labiau prisidėtų prie klimato kaitos – su vandeniu nenuplauktų trąšos ir sausros metu ilgiau išsilaikytų drėgmė, didėtų žemės ūkio kultūrų derlingumas. Planuojama šias sistemas diegti sutvarkytuose grioviuose. Darbus numatoma atlikti 2021 m.

Užs.Nr.65



LIETUVOS RESPUBLIKOS ŽEMĖS ŪKIO MINISTERIJA

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ Romualda Bartulienė ir Veronika Pečkienė

Proga pažvelgti į save Kuo svarbi skydliaukė?

Romualda BARTULIENĖ

„Nuostabu stebint nepaprastą žuvėdros skrydį... arba dindgą daiktų muziką... Prie nuostabaus gyvenimo paveikslo pridėti vieną, kad ir labai mažą, taškelį; išvelgti didybę, išryškėjančią, kai baigiasi menki mūsų užsiėmimai, ją išvelgti ir su ja susiliesti – štai didžioji laimės paslaptis.“ (P.T. De Chardin)

Per gyvenimą susiduriame su daugybe dalykų, kuriais galima žavėtis. Tai – gamtos ir žmogaus kūrinų grožis ir harmonija, protai ir talentai (intelektiniai, moksliniai, meniniai), žmonių gerumas ir kilnumas, drąsa, romumas ir daugelis kitų moralinių dorybių. Prisiminkime, su koku susižavėjimu šią vasarą keliojome po savo nuostabios gamtos kraštą, kiek sutikome puikių žmonių, kiek įspūdių ir patirčių atsivežėme į savo namus ir kaip praturtinome save. O kaip buvome pasilgę įvairių kultūrinių renginių... ir šiaip pabuvimo kartu... Ir tai vis ta „nelemtoji pandemija“, kuri sustabdė mūsų bėgimą... Teisingai sakoma – nėra to blogo, kas neišeitų į gerą. O gal tai galimybė rasti laiko ir atidžiau pažvelgti į save...

Prisiminkime, kiek ir kokių malonių patirčių ir emocijų mes atradome šiais metais. O kaip pasijutome – stebėdami ir pastebėdami, girdėdami ir uosdami, žavėdami ir pajausdami...? Susižavėjimo jausmą Rene Descartes'as apibūdė kaip „staigų sielos nustebimą, kuris ją skatina atidžiai ištyrinėti, kaip jai atrodo, retus ir nepaprastus objektus“. O juk žavėjimasis – tai įkvėpimo šaltinis, skatinantis mus veikti arba keistis.

Tačiau susižavėjimas nėra toks savaime suprantamas dalykas, dažnam tai nepavyksta. Kiekvieno iš mūsų egzistencinės patirtys ir vidinis gyvenimas labai skirtingas. Tokia sudėtinga ir dažnai netikėta, o kartais ir neišvengiama patirtis, kaip, pavyzdžiui, liga, kuri keičia mūsų ne tik kūno būklę, bet ir proto funkcio navimą, mūsų gyvenimą. Prisiminkime, kaip jaučiamės susirgę... Be to, liga priverčia susimąstyti: kenčiame ir patiriame apribojimus darbtyje, nerimaujame dėl ateities – ar pasveiksim, kiek sirgime, o gal mirsimė?... ir net praeitis nepalieka mūsų ramybėje – graužiame save, kad nepakankamai savimi rūpinomės arba per menkai džiaugėmės gyvenimu...

O kaip mums kartais sunkiai pavyksta žavėtis kitais žmonėmis? Pri-



pažinimas, kad kiti vienaip ar kitaip pranašesni, gali sukelti mums skausmingų emocijų, kaip pavydą, savęs nuvertinimą. Tačiau pripažinti kito pranašumą galima ir džiaugsmingai. Pabandykite nelyginti, o jeigu ir lyginate, tai gal pasimokykite tų gerų dalykų, kuriais žavimės, stengdamiesi būti panašiais į žmogų, kuriuo žavimės, pasisemkime iš jo įkvėpimo.

Deja, ne visiems pavyksta džiaugtis, žavėtis. Kokį mūsų nepasitikėjimą ar trūkumą tai atskleidžia? Kodėl, suvokę kito pranašumą, pajuntame grėsmę? Gal dėl to, kad per mažai tikime savimi ir nepakankamai savimi žavimės arba tiesiog nemylime savęs. Ir galbūt dėl to, kad netikime savo gebėjimu keistis? O gal... kartais norime daugiau ne todėl, kad mums ko nors trūksta, bet dėl to, kad nesijauštume pralaimėtojai?

Tad ką daryti? Prisiminkime savo gerą patirtį, tuos momentus, kai mums buvo labai gera. Ką tada jautėme? Ar grožėdamiesi kuo nors nepaprastu, nepakilome virš menkaverčių dalykų ir netapome stipresni? Toks pakylėjimas nėra vien tik vaizduotės vaisius, jo metu realiai pasikeičia mūsų būseną, tampame geresni – artimesni vieni kitiems ir labiau motyvuoti tobulėti. Kiekvienas norime būti geresnis ir įvertintas.

Visi turime trūkumų, bet pastebėjime ne vien juos. Ar tam, kam labiau rūpi už gerųjų savybių slypinys trūkumai, negresia nusikurdinti savo dvasią? Matyti tuos dalykus, kurie pasaulį daro geresnį – tam tikras buvimo būdas ir pasaulėžiūra. Tai neužkerta kelio įžvalgoms ir kritiniam mąstymui. Tiesiog toks buvimo būdas skatina matyti tai, kas gera, gražu ir ragina tuo džiaugtis.

Tad, koks bebūtų sudėtingas tas mūsų gyvenimas, žvelkime į save pagarbiai ir geranoriškai, mokykimės gerų dalykų ir tuo labai padėsime sau. O tada galėsime džiaugtis ir savo sveikata.

Šaltinis: Ch. Andre. Vidinis gyvenimas.

Mažai žinome apie skydliaukę, nors šis organas itin svarbus mūsų sveikatai. Iš dešimties Lietuvos gyventojų net dviems randama skydliaukės pakitimų. Jų rizika didėja su amžiumi: 60 su viršum metų sumažėjusi skydliaukės veikla randama 18 proc. moterų ir 10 proc. vyrų. Kaip atpažinti ligą ir laiku kreiptis į gydytoją, kalbamės su VšĮ Prienų ligoninės direktore, gydytoja endokrinologe Jūrate MILAKNIENE.

– Kas yra skydliaukė?

– Tai maža kaklo priekyje, žemiau gerklų (Adomo obuolio) esanti liauka, primenanti drugelį. Skydliaukės padidėjimas vadinamas gūžiu (struma). Ši liauka gamina hormonus, kurie reguliuoja daugelį organizme vykstančių procesų: medžiagų apykaitą, deguonies panaudojimą, lastelėlių augimą, širdies, kraujagyslių, nervų sistemos būklę. Skydliaukė dar vadinama „inteligencijos ar grožio liauka“, nes gerina psichiką, atmintį, odos, plaukų, nagų būklę.

– Kokie simptomai kelia įtarimą, kad skydliaukė „serga“?

– Daugumos skydliaukės ligų simptomai neryškūs. Tačiau kiekvienam svarbu atkreipti dėmesį į būdingiausius požymius, tokius, kaip nuovargis, depresija, užmaršumas, blogas miegas, odos, nagų pakitimai. Beje, skydliaukę galite patikrinti patys, atlikdami testą.

Būdas pačiam patikrinti skydliaukę



1. Paimkite į ranką nešiojamą veidrodį, jį nustatykite taip, kad matytumėte kaklą žemiau Adomo obuolio. Šioje vietoje yra jūsų skydliaukė.

2. Siek tiek atloškite galvą.

3. Nurykite seilę ar vandens gurkšnį.

4. Ryjimo metu žiūrėkite į savo kaklą. Jei pastebėsite pakylantį guzą ar iškilimą – tai padidėjusios skydliaukės požymis (Adomo obuolio nesumažėjusiu su skydliauke). Testą galite pakartoti.

Įtarus padidėjusią skydliaukę, derėtų kreiptis į šeimos gydytoją dėl reikalingų tyrimų.

Sergančiųjų struma nusiskundimai nepriklauso nuo skydliaukės dydžio. Gūžys gali būti nedidelis, o sveikatos sutrikimų – daug, arba gūžys išsėjęs, o diskomforto žmogus nejaučia. Sutrikimų požymiai priklauso nuo to, kiek hormonų gamina liauka. Kai jų per daug, sergama hipertireoze, kai per mažai – hipotireoze.

– Kas būdinga padidėjusiai skydliaukei? Ar gydo ant kaklo nešiojami gintaro karoliai?

– Skydliaukės veiklos suaktyvėjimui (hipertireozei) būdingas dažnas širdies plakimas, padidėjęs prakaitavimas, rankų, kūno drebulys, šilumos netoleravimas, viduriavimas, svorio kritimas, slenka plaukai, sausėja oda, lūžinėja nagai. Moterims sutrinka mėnesinės, nėštumas gresia persileidimu.

Dėl diagnozės pirmiausiai derėtų kreiptis į gydytoją, ir jokiū būdu neužiimti savigyda nei gintaro karoliais, nei pieno – jodo gėrimu ar pan.

Beje, moterų skydliaukės ligomis serga net 10–17 kartų dažniau nei vyrai.

– Ar jodas naudingas skydliaukei?

Liga – savotiška pirmalaikė senatvė. (A. Popas)

Devynios dešimtosios mūsų laimės priklauso nuo sveikatos. (A. Šopenhaueris)

Sveikata tokia pat užkrečiama, kaip ir liga. (R. Rolanas)

Mūsų gyvenimą trumpina nemokšiškas. (H. Spenseris)

Sveikata taip pranoksta visas kitas gyvenimo gėrybes, kad visai sveikas skurdžius yra laimingesnis už ligotą karalių. (A. Šopenhaueris)

Kieno sveikas kūnas, tas gali ištvirti ir karštį, ir šaltį. Kaip ir tas, kurio sveika dvasia, gali pakelti ir sielvartą, ir džiaugsmą, ir kitus jausmus. (Epiktetas)

Pikčiausia negalia – prisirišimas prie savo negalių. (Seneka)

Gėda pripažinti. Bet juk iš visų būtybių tik vienas žmogus nežino, kas jam yra naudinga. (Plinijus Vyresnysis)

Mūsų maisto medžiagos turi būti vaisiai, o mūsų vaistai – maisto medžiagos. (Hipokratas)



VšĮ Prienų ligoninės direktorė, gydytoja endokrinologė Jūratė Milaknienė.

– Jodą derėtų vartoti atsargiai. Endokrinologai jį skiria skydinės liaukos pradinėse I–II laipsnio didėjimo stadijose. Per daug naudojant jodo skydinėje liaukoje gali atsirasti uždegiminių bei alerginių reakcijų. Beje, jodas įsisavinamas ir per odą. Juo patepę net mažą žaizdelę, jūs tūkstantį kartų viršijate vienos dienos jodo poreikį.

– Kas būdinga sumažėjusiai skydliaukės veiklai?

– Dažniau rytais jaučiamas energijos stygius, nuovargis. Pasireiškia padidėjęs jautrumas šalčiui (ypač rankų, kojų), nervingumas, lėtas mąstymas, galvos, sąnarių, krūtinės skausmas, vidurių užkietėjimas; gali patinti veidas, sutrikti menstruacijų ciklas.

Sumažėjus skydliaukės veiklai gali pasireikšti vos keli minėti požymiai. Negydant skydliaukės, didėja kraujo spaudimas, cholesterolio kiekis kraujyje, trinka širdies ritmas, vystosi osteoporozė.

Skydliaukę derėtų išsitiirti:

• Sulaukus 35 metų, kas 5-erius metus atlikti skydliaukės hormonų ir echoskopinius tyrimus.

• Skydliaukės hormonus būtina tirti nėščiosioms (šiuo metu skydliaukės hormonų tyrimus nemokamai skiria šeimos gydytojas).

• Sergant širdies bei kraujagyslių ligomis, sutrikus širdies ritmui.

• Padidėjus kraujospūdžiui, cholesterolio kiekiui kraujyje.

• Sergant psichikos ligomis.

• Kai kakle matomas ar čiuopiamas sustandėjimas.

– Ar skydliaukės ligos didėja dėl radiacijos?

– Visiškai teisingai. Padidintas radiacijos fonas naikina skydliaukę. Baltarusijoje nuolat fiksuojama daug skydliaukės vėžio atvejų – tai vis Černobylio avarijos padariniai. Kita vertus, radioaktyvusis jodas naudojamas skydliaukės hiperfunkcijai (padidėjusiam aktyvumui) gydyti. Pacientams skiriant labai mažas jo dozes pasiekiami puikūs rezultatai.

Tai nekenksminga, svarbu tinkamas dozavimas. Taigi radioaktyvus jodas gali ir kenkti, ir gydyti.

– Teko girdėti, kad skydliaukė – streso liauka...

– Taip, stresinėse situacijose ši liauka dirba aktyviau. Šiais laikais, deja, jaunesni ar vyresni žmonės gyvena save sekindami. Verslininkai, kitų profesijų atstovai metų metais neatostogauja, nemoka ilsėtis, tampa darboholikais, išstis dienas žiūri į mirgantį kompiuterio ekraną.

Kai kurių šalių gyventojai moka gyventi ir ilsėtis. O mes? Dieną įtemptai dirbame, naktį sukame galvą dėl darbo problemų – ir taip pamažu sekina organizmą. Prasidėjus lėtinio nuovargio sindromui, sveikas žmogus nemiega, greičiau pavargsta, jaučia nerimą. Atsiranda psichosomatiniai sutrikimai, nes skydliaukė – emocinė liauka.

– Dėkojame už įdomų pokalbį ir naudingas žinias. Mokysimės gyventi lėčiau ir dažniau ilsėtis.

Kalbėjosi Veronika Pečkienė

Mintys apie sveikatą

Spręskite apie savo sveikatą iš to, kaip jus džiugina rytas ir pavasaris. (H.D. Toras)

Kai kurie vaistai pavojingesni už pačias ligas. (Seneka)

Optimizmas – ne tik sveikatos požymis, bet dar ir veiksmingiausia nuo ligų sauganti priemonė. (S. Smailsas)

Iš tiesų tas, kuris nebrangina gyvenimo, yra jo nevertas. (L. Da Vincis)

Žmogus – iškilniausias žemiškosios gamtos kūrinys. Bet, kad galėtų džiaugtis gamtos gėrybėmis, žmogus turi būti sveikas, stiprus ir protingas. (I. Pavlovas)

Valgyti ir gerti tiek, kad atkurtum savo jėgas, o ne jas slopintum. (Ciceronas)

Fiziniai pratimai gali pakeisti daugelį vaistų, bet joks pasaulio vaistas negali pakeisti fizinių pratimų. (A. De Miusė)

Visi galime būti ilgaamžiais. Mes patys nesaikingumu, netvarkingumu, bjauriu organizmo alinimu gerokai sutrumpiname savo gyvenimo laiką. (I. Pavlovas)

Liga – savotiška pirmalaikė senatvė. (A. Popas)

Devynios dešimtosios mūsų laimės priklauso nuo sveikatos. (A. Šopenhaueris)

Sveikata tokia pat užkrečiama, kaip ir liga. (R. Rolanas)

Mūsų gyvenimą trumpina nemokšiškas. (H. Spenseris)

Sveikata taip pranoksta visas kitas gyvenimo gėrybes, kad visai sveikas skurdžius yra laimingesnis už ligotą karalių. (A. Šopenhaueris)



Grybų maistinė vertė

Grybai mus supa visur, net jei mes jų nematome. Sode ar miške, medines patalpas sugadina, netinkamai saugomus vaisius supūdo pelėsis, mieliagrybis kildina tešlą, visur ore sklando daugybė mikroskopinių grybų sporų.

Grybai yra viena svarbiausių gyvosios gamtos dalių. Vieni sukelia augalų, gyvūnų ir žmonių ligas, kiti sudaro abipusiai naudingus ryšius su augalais, dumbliais ar vabzdžiais.

Grybų, kuriuos galima valgyti, yra daug, bet tik keliolika verta valgyti. Išsivysčiusiose šalyse grybus vartoja ne dėl jų maistinės vertės, bet dažniausiai dėl ypatingo aromato ir skonio. Kitose šalyse grybai yra vienas svarbesnių baltymų šaltinių.

Kokia grybų maistinė vertė:

- Vidutiniškai 90 proc. grybo sudaro vanduo, baltymai – 20–25 proc. sausosios masės dalies, 2–3 proc. sudaro riebalai, 8–12 proc. – mineralinės medžiagos, o visa kita – angliavandeniai.
- Grybų baltymai (vyrauja lino-lininė ir oleininė aminorūgštys) maistinė vertė užima tarpinę padėtį tarp mėsos ir augalinių baltymų. Skirtingose grybų rūšyse baltymų kiekis labai skiriasi. Pavyzdžiui, voveraitės baltymai sudaro apie 3,5 proc., o pievagrybių – 44 proc.
- Dėl mažai riebalų grybuose jie galėtų būti vartojami laikantis dietos.
- Angliavandeniai (ypač grybų ląstelių sienelės sudarantis chitinas ir gliukogenas) sunkiai virškinama medžiaga.
- Skaidulinių medžiagų nauda

yra maža. Kad kuo daugiau iš grybų pasisavintumėme naudingų medžiagų, turime juos gerai sukramtyti.

• Grybuose gausu riboflavino ir B grupės, ypač B12 vitamino. Vegetarams tai gali būti tam tikrų svarbių vitaminų šaltinis. Geltonos spalvos grybų vaisiakrūmiuose (valgoma voveraitė) aptinkama A provitamino, vitamino C yra voveraitėse ir baravykuose. Esantis vitaminas D grybuose nesuyra net juos ir paruošus valgyti.

• Grybai gerai absorbuoja mineralines medžiagas, tad juose gausu naudingų fosforo, kalio, vario ir ypač seleno. Tačiau vienos ar kitos medžiagos gausumas labai skiriasi. Pavyzdžiui trumai turtingi kalio, o briedžiukai – fosforo.

• Unikalių skonių ir kvapą sutei-

kia grybų kvapiosios medžiagos, kurios vartojamos kaip apetitą žadinančios.

Grybai kaip maistas ir vaistas buvo žinomi jau prieš 13 tūkst. metų. Jau tada grybus vertino kinai ir japonai. Italai ir prancūzai garsėja gurmanišku požiūriu į grybus – šiose šalyse ypač vertinami trumai. Prancūzijoje taip pat labai vertinami pievagrybiai. Lietuvoje visi grybautojai nori rasti baravykų, kurie yra turtingi baltymų ir kitų naudingų maisto medžiagų.

Vienas mėgstamiausių lietuvių laisvalaikio praleidimo būdų gamtoje yra grybavimas. Tai puiki proga pajudėti ir pabūti miške. O grybų patiekalai – vieni skaniausių valgių ant mūsų stalo. Jais galime gardžiuotis nuo pavasario iki vėlyvo rudens, o tinkamai paruošus – ir žiemą.



Puikūs grybų padažai

Grybų padažas

250 g mėsos sultinio, 4 grybai, 3 šaukštai sviesto, 1 šaukštas miltų, 2 šaukštai grietinės, 1 svogūnas, juodųjų pipirų, druskos.

Pakepinkite svieste smulkiai supjaustytus svogūnus ir miltus. Pridėkite smulkiai supjaustytą grybų ir juos pakepinkite 3 minutes. Tada gautą mišinį pilkite į karštą sultinį ir 2 minutes pakaitinkite. Skaninkite druska, juodaisiais pipirais, grietine.

Paražas tinka prie žuvies, mėsos patiekalų.

Grybų padažas su graikiniais riešutais

Sudėtis: 50 g džiovintų grybų, 50 g gliaudytų graikinių riešutų, 100 g svogūnų, 20 g sviesto, 150 g grietinės, cukraus, citrinų sulčių, pagal skonį druskos ir pipirų.

Grybus nuplauti, išmirkyti ir išvirus sumalti. Riešutus nuplūdyti verdančiu vandeniu, nulupti

luobelės ir sutrinti.

Nuluptus svogūnus nuplauti, smulkiai supjaustyti ir pakepinti svieste.

Atausintus svogūnus sumaišyti su grybais, grietine, pagal skonį pasūdyti, įberti pipirų, cukraus ir įpilti citrinų sulčių.

Tinka prie mėsos, daržovių ir makaronų patiekalų.

Pomidorų, špinatų ir grybų padažas

Sudėtis: 1 morka, 1 saldžioji paprika, 1 svogūnas, 1 stiklinė virtų grybų, 1 šaukštelis sviesto, 1,5 stiklinės pomidorų padažo, 1 stiklinė sultinio, 4 skiltelės česnako, 200 g špinatų, peletrūnas, petražolės, druska.

Morką, petražolę, papriką ir svogūną supjaustyti šiaudeliais, o grybus – plonais gabalėliais.

Svieste atskirai pakepinti daržoves ir grybus.

Po to viską sumaišyti, supilti pomidorų padažą, sultinį ir virti ant mažos ugnies 15–20 min.

2–3 minutes prieš baigiant virti padažą, įdėti susmulkintą peletrūną ir špinatų, paskui druskos, sukaptoto česnako ir sviesto.

Tinka prie mėsos patiekalų.

Šildantys prieskoniai

Kaip vėstant orams sušilti ir išlaikyti šilumą? Vienas paprasčiausių būdų – „šildančių“ maisto produktų vartojimas. Tai toks maistas, kuriame yra vienas ar keli aktyvūs junginiai, padedantys pakelti kūno temperatūrą. Klasikiniai tradicinio šildančio maisto pavyzdžiai – sėklos, riešutai, avižos, česnakai ir svogūnai.

Tarp prieskonių labiausiai šildantys – imbieras, cinamonas, muskatas, ciberžolė ir kardamonas. Jie ne tik sušildys, bet ir gali suteikti energijos bei apsaugoti nuo į organizmą besitaikančių virusų.

Peršalus rekomenduojama gerti imbierių arbatą su citrinomis ir medumi, praktiškai tokią arbatą galima gerti kasdien. Jei kosulys drėgnas, papildomai į arbatą įdėkite cinamono ir gvazdikėlių. Be to, imbieras skatina prakaitavimą, o prakaitas vėsina kūną.

Kvapnūs cinamonas suteikia energijos, mažina stresą, nes turi nervų sistemą raminančių savybių. Taip pat šis prieskonis gerina kraujotaką ir spartina metabolizmą, padeda išvengti vidurių pūtimo, žarnyno infekcijų ir dieglių, peršalimo ligų, naudojamas nuo pykinimo. Be to, reguliuoja cukraus kiekį kraujyje, dėl to ji patariama vartoti diabetikams.

Muskatas tonizuoja ir ramina, bet vartoti jį reikia itin saikingai, ypač besilaukiančioms moterims. Jei vienu metu suvartosite 3–4 sumaltus riešutus, galite patirti narkotinių ir haliucinogeninių poveikių, gali ir stipriai išberti, ir net sutrikti širdies veikla. Muskato riešute yra kalčio, magnio, fosforo, geležies. Jis gerina virškinimą.

Auksaspalvė ciberžolė laikoma dievišku augalu ir laimės talismanu,

o jos spalva simbolizuoja saulę ir šviesą. Ciberžolėje esantis kurkuminas normalizuoja kraujotaką ir gerina kraujagyslių sveikatą. Ji yra natūralus antibiotikas, šildo ir valo kraują, šalina iš organizmo toksinus, gerina virškinimą. Teigiama, kad ji gali padėti ir gydyti net vėžį.

Kardamonas stimuliuoja virškinimo sistemą ir padeda pašalinti dujas, gerina kraujo apytaką, skatina medžiagų ir hormonų apykaitą, širdies veiklą, šalina iš organizmo toksinus bei gleives, dėl to vartojamas gydant astmą, bronchitą, peršalus ir kosint. Be to, kardamonas palengvina galvos skausmą. Taip pat jis turi kalčio, fosforo, geležies, magnio ir cinko.

Sušilkite ir būkite sveiki.

Nuostabiai arbatai imunitei stiprinti paruošti reikia: 30 g imbiero, 1 citrinos, 1 apelsino, 1 arb.š. medaus, 6 žvaigždinių anyžių, 1/2 arb.š. maltos ciberžolės, 2 cinamono lazdelių, 2 rozmarinų šakelių.

Į smulkinimo kombainą įspaudžiame citrinos ir apelsino sultis, įberiamės ciberžolės, dedame medaus ir viską gerai sumaišome. Pilame į arbatą plikyti skirtus puodelius. Įmetame po keletą žvaigždinių anyžių ir po cinamono lazdelę – jie arbatai suteiks kvapnų ir jaukų aromatą. Visą užpilame karštu vandeniu. Kai arbata šiek tiek atvėsta, į puodelius įdedame po rozmarino šakelę.

Tai naudinga žinoti

• **Mokslininkai nustatė, kad žmonės, kurie linkę į negatyvų mąstymą, gandų nešiojimą ir rūpinimąsi be priežasties, dažniau sirgo Alzheimerio liga ir senatine demencija.**

• **Veido kaukių negalime pakęsti, nes, užsidėję veido kaukę sumažiname savo galimybes sėkmingai komunikuoti. Bet... įtraukę į savo bendravimą antakių – jais galima išreikšti daugybę emocijų.**

• **Pasirodo, labiausiai mus ramina apkabinimai, kurių metu suspaudžiame vienas kitą vidutiniu stiprumu. Jei apkabinimas labai švelnus, jo raminašysis poveikis vos juntamas. Stipriai suspausti taip pat nereikėtų.**

• **Ritualinės šventės padeda stiprinti socialinius ryšius, suteikia saugumo jausmą ir mažina nerimą.**

• **Vaikščiojimas prie jūros, ežero ar upės ramina, gerina širdies ir kraujagyslių veiklą. Ypač naudinga vandens galia vyresnio amžiaus žmonių fizinei ir psichinei sveikatai.**

pų ar žirnių košės galima ne tik pasistiprinti, gauti naudingų maistinių medžiagų. Tik kaip ir bet kokio kito maisto, košių nereikėtų valgyti prieš pat einant miegoti – organizmui prieš miegą reikėtų palikti 2–3 valandas maistui suvirškinti.

Avižinė košė su pistacijomis ir džiovintomis spanguolėmis

Dviem porcijoms reikės: stiklinės avižinių dribsnių, 2 stiklinių pieno, žiupsnelio druskos, 2 šaukštų pistacijų, šaukšto džiovintų spanguolių, medaus.

Puode užvirinkite pieną, įmaišykite avižinius dribsnius, įberkite žiupsnelį druskos. Virkite ant silpnos ugnies 5–10 minučių, kol dribsniai suminkštės. Vėliau į puodą su koše įmaišykite medaus ir perpilkite į dubenį. Prieš patiekdami košę apibarstykite ją džiovintomis spanguolėmis ir pistacijomis.

Silkinė miežinė košė su pievagrybiais

Dviem porcijoms reikės: 70 g miežinių kruopų, 3 nedidelių bulvių, morkos, 50 g pievagrybių, 100 g sviesto, stiklinės pieno, pusės svogūno.

Užvirinkite dvi stiklines vandens ir stiklinę pieno. Suberkite kruopas

ir sutarkuotas bulves. Pusę sviesto naudokite supjaustytam svogūnui, sutarkuotai morkai ir pievagrybiams pakepinti. Visą kartu su likusiu sviestu ir prieskoniais suberkite į verdančią košę ir dar pavirkite apie 10 minučių. Išvirusią košę palikite dar kelioms minutėms pabrinkti ir patiekite.

Avinžirnių košė su moliūgais

Dviem porcijoms reikės: 200 g konservuotų avinžirnių, 200 g jau supjaustyto moliūgo, paprikos, svogūno, 2 skiltelių česnako, žiupsnelio maltos kalendros, druskos ir pipirų bei šlakelio aliejaus.

Aliejuje apkepinkite smulkiai pjaustytą svogūną, kol suminkštės. Tuomet įdėkite smulkiai pjaustytą arba sutrintą česnaką, pakepinkite dar apie minutę. Sudėkite visus prieskonius ir išmaišykite. Sudėkite kšnio dydžio kubelius pjaustytą moliūgą, nedideliais kubeliais pjaustytas paprikas ir kelias minutes viską apkepinkite. Tik tuomet sudėkite konservuotus avinžirnius. Jeigu reikia, įpilkite šlakelį vandens. Užvirus, ant nedidelės ugnies pavirkite dar apie 30–40 minučių. Patiekdami apšlakstykite košę ypač tyru alyvuogių aliejumi.

Dubuo naudingų maistinių medžiagų: kokias košes rinktis skirtingu dienos metu?

Norintys sveikai, skaniai ir greitai pusryčiauti dažnai renkasi vis labiau populiarėjantį įvairių grūdų košes. Tačiau jos gali būti puikiu pasirinkimu ne tik pusryčiams, bet ir pietums ar vakarienei. Lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ maisto gamybos ekspertė Brigita BARATINSKAITĖ kviečia daugiau sužinoti apie vertingąsias skirtingų košių savybes ir išmėginti keletą išskirtinių receptų.

Avižių košė – energijos šaltinis dienos pradžiai

B. Baratinskaitės teigimu, košes reikėtų rinktis atsižvelgiant į dienos metą, nes pusryčiaujant, pietaujant ar vakarieniaujant organizmo poreikiai yra skirtingi. Pavyzdžiui, ryte žmogui reikia pasisemti daugiau energijos, kuri ne tik papildytų per naktį išsekusias organizmo atsargas, bet ir leistų gyvybingai bei žvaliai pradėti rytą. Tam puikiai tinka įvairių neskaldytų grūdų košės, o vienas iš populiariausių ir naudingiausių pasirinkimų yra avižos.

Anot B. Baratinskaitės, puikiu pasirinkimu pusryčiams gali būti ir kitų grūdų – perlinių kruopų, kviečių, neskaldytų rugių, grikių ar sorų košės. Tik visuomet reikėtų turėti omenyje, kad kuo mažiau grūdai yra

iš anksto apdoroti, tuo daugiau maistinių medžiagų juose lieka. Dėl to viso grūdo košės pačios naudingiausios.

Sveikiems ir skaniems pietums – miežinė košė

Nors dažniausiai valgomos ryte, košės gali tapti ir pagrindiniu dienos patiekalu, suteikiančiu užtektinai sotumo, bet neapsunkinančiu organizmą. Tam B. Baratinskaitė rekomenduoja rinktis miežines arba iš miežių grūdų gaunamas perlines kruopas. Miežinėse kruopose randamas platus spektras mineralinių medžiagų, antioksidantų, aminorūgščių ir vitaminų – nuo mangano ir seleno iki vitamino B1 bei svarbaus antioksidanto lignano. Kaip ir kitose kruopose, miežiuose yra gausu skaidulų. Be to, miežių košės puikiai tinka me-

tantiems svorį, nes jos suteikia sotumo, tačiau neprideda perteklinių kalorijų.

„Miežių ar perlinių kruopų košę renkantis pietums patartina ją papildyti įvairiomis daržovėmis ir kitais produktais – pavyzdžiui, avinžirnias, virtais burokėliais, avokadu, brokoliams, svogūnais ir pan.“ – sako B. Baratinskaitė.

Pasistiprinti po dienos darbų – su avinžirnių košė

„Maximos“ maisto gamybos ekspertės teigimu, košės galima virti ne tik iš grūdų, bet ir ankštinių kultūrų. Būtent jos puikiai tinka vakarienei skirtoms košėms. Ankštiniuose augaluose yra mažai riebalų, tačiau daug baltymų, skaidulų ir organizmui naudingų mikroelementų. Valgant avinžirnių, lęšių, pu-

Prienu „Revuonos“ pagrindinės mokyklos mokytojos dalyvavo mokymuose Graikijoje

(Atkelta iš 4 p.)

todėl mokytojams reikalinga pagalba. Lektorė parodė pamokų, kurias veda du mokytojai, pavyzdžių. Buvo akcentuojama, kad, dirbant su skirtingų poreikių vaikais, būtinas mokytojo padėjėjas. Kadangi vaikai skirtingi, iš jų reikalauti vienodų rezultatų tiesiog neįmanoma, todėl būtina individualizuoti programas, diferencijuoti užduotis.

Nors, dirbant su skirtingų poreikių vaikais, reikalinga pagalba, mokytojas, anot lektorės, turi būti sektinas pavyzdys. Mokytojo teigiamas požiūris į mokinių, gebėjimas sukurti saugią aplinką ir paruošti įdomias užduotis – vieni iš svarbiausių veiksnių, lemiančių mokinio sėkmę. Mokymosi motyvacija lemia sėkmę, susidomėjimas, susirūpinimas, prasmė, rezultatų aptarimas ir teigiamos emocijos.

Mokymuose buvo gvildenama ir mokinių, nelankančių mokyklos, problema, kuri aktuali daugumoje Europos šalių. Tai, kad mokiniai per anksti baigia mokyklą, lemia įvairios priežastys: socialinės, ekonominės, rasinės, politinės ir kt. Buvo diskutuojama, kaip mokykla galėtų

spręsti tokią problemą. Dar vienas metodas, kurį išbandė mokymų metu, įvairių situacijų inscenizavimas, nes, pasak lektorės, dirbtinių situacijų sukūrimas padeda įgyti ir suvokti naują patyrimą. Lektorė teigė, kad ugdymo procesas grindžiamas patyrimu, kuris įgauna prasmę tik tada, kai yra suvoktas, įsisaugantis ir padaromas išvados.

Mokymai buvo labai intensyvi, įdomūs ir reikalingi. Mes įgijome daug teorinių žinių, atlikome praktines užduotis, suvaidinome keletą situacijų, diskutavome. Sužinojome įvairių mokymosi metodų, būdų, kaip dirbti su įvairių poreikių vaikais, kad jie tobulėtų.

Turėjome puikią galimybę pabendrauti su mokytojomis iš Rumunijos, pasidomėti šios šalies švietimo sistema, mokymo būdais, pasidalinti džiaugsmis ir aptarti iškilančias problemas bei jų sprendimo būdus. Susipažinome su Graikijos kultūra, architektūra. Labai dėkojame Prienu „Revuonos“ pagrindinės mokyklos komandai, parašiusiai projektą, už galimybę dalyvauti tokiuose mokymuose.

Vytautė Kurtovienė
Lietuvių kalbos mokytoja

Dzūkiškas dosnumas: garantuojame pigią šilumą Kaunui!

Juras ZINKUS

Jei kaimynui šilta, tai ir man nešalta! Matyt, taip galvoja ne vienas dzūkas, kurio neišrūšiuotos atliekos jau daugiau kaip pusmetį garantuoja pigią šilumą Kaunui.



Į Kauną kasdien išvežama apie 50 tonų Alytaus regiono gyventojų neišrūšiuotų atliekų. ARATC nuotr.

Šios atliekos iš Alytaus regiono atliekų tvarkymo centro technologijų parko kasdien dešimtimis tonų važiuoja į Kauną. Kad būtų sudegintos čia pastatytoje kogeneraciniėje jėgainėje, kur gaminama šilumos ir elektros energija.

Nerūšiuojančių dzūkų dėka kauniečiams ji tampa gerokai pigesnė ir artėjantis šildymo sezonas jiems visai nebaisus. Nes už šilumos gamybai naudojamas atliekas Kaunui ne tik nereikia nieko mokėti, bet dar ir pinigų iš jų, kurie jas atveža, gauna.

Pavyzdžiui, Alytaus regionas už vieną jėgainėje sudegintą atliekų toną sumoka 35 eurus. O įskaičius ir transportavimo išlaidas, vienos tonos atliekų nugabenimas į Kauną kainuoja apie 50 eurų. Kasdien iš Alytaus į laikinąją sostinę išvežama apie 50 tonų nerūšiuotų atliekų, kurių nuvežimas ir sudeginimas kainuoja apie pustrėčio tūkstančio eurų. Per vieną dieną.

O ką? Argi gaila? Geram kaimynui dzūkas ne tik tai širdį, kaip dainoje sakoma, bet ir savo atliekas

atiduos! Sumes visas į vieną konteinerį ir tegu veža. Negi puls rūšiuoti vien dėl to, kad tas rūšiuotas atliekas perdirbėjai pasima ir už jas niekam nieko daugiau mokėti nereikia? Mes ne kokie skrudžiai, kad dėl kelių tūkstančių eurų nepalikume galimybės Kaunui geriau ir šilčiau gyventi. Sumokėsime!

Informacija mąstantiems

Išrūšiuotų pakuočių atliekų tvarkymas nieko nekainuoja. Atskirai surinktas plastikas, popierius, stiklo atliekas surenka ir toliau tvarko perdirbėjai.

Neišrūšiuotos atliekos vežamos į mechaninio rūšiavimo įrenginius. Čia jos rūšiuojamos, atskiriant tinkamas deginimui. Deginimas kainuoja daug. Netinkamos deginimui atliekos šalinamos sąvartyne. Tai irgi daug kainuoja. Ir kenkia sveikatai.

Nepasiduokime netvarkos virusui! Rūšiuokime! Užs.Nr.66

Reklama

Reklama

Reklama

SIŪLO DARBA

Senelių slaugos namuose, esančiuose Putriškių k., Prienu r., ieškome slaugytojos padėjėjo(-os). Pageidautina, kad kandidatas vairuotų, turėtų automobilį, kuro išlaidas apmokame. Daugiau informacijos tel. 8 686 60 918.

PERKA

Nekilnojamas turtas

Brangiai perku mišką, gali būti su bendrasavininkais, sutvarkau dokumentus. Tel. 8 644 55 355.

Brangiai PERKAME miškus visoje Lietuvoje. Atsiskaitome iš karto. Tel. +370 699 29 992.

ieško pirkti 2–3 kambarių butą iki III a. Prienuose. Tel. 8 605 32 061.

PERKA
KARVES, BULIUS, TELYCIAS
Tel. 8 800 08 801
8 620 25 152
ATSISKAITOME IŠ KARTO!
Pagal skerdeną ir gyvų svorį. Brangiai mėsinius.

Įmonei reikalingi:

Operatorius mašinistas briketų ceche, atlyginimas, atskaičius mokesčius, nuo 1000 Eur ir daugiau.

Pagalbinis darbininkas atlyginimas, atskaičius mokesčius, 700–800 Eur.

Tel. 8 698 46 063, el.paštas: strielciulentpjuve@gmail.com

„Gyvenimo“ redakcijoje priimami skelbimai ir į Alytaus, Marijampolės ir Vilkažiškio miestų ir rajonų laikraščius.



PERKA

Gyvuliai, gyvūnai

Įmonė **brangiai perka** galvijus, atsiskaito iš karto. Išsivežame. Tel.: 8 686 54 826, 8 684 40 534.

UAB „GALVIJŲ EKSPORTAS“ – įvairius pienu girdomus buliukus ir telyčaites, taip pat „Belgus“. Moka 6 ir 21 proc. PVM. Sveria el. svarstyklėmis. Pasiima patys. Tel. 8 612 34 503.

PERKA
GALVIJUS
UAB „Krekenavos agrofirmos“
KARVES, TELYCIAS, BULIUS
PAGAL SKERDENAS ARBA GYVA SVORĮ. SVERIA, MOKA IŠ KARTO, PAIMA PATYS.
Tel.: (8-614)93124

A. Bagdono IJ **brangiai perka** veršelių ir telyčaites auginimui. Moka 6–21 proc. PVM. Sveria elektroninėmis svarstyklėmis. Pasiima patys. Tel.: (8 319) 69 541, 8 699 93 682.

Įmonė **perka** galvijus geromis kainomis. Tel. 8 613 79 515.

Įvairios prekės

Perka traktorių MTZ, T-40, traktorinę priekabą, grūdų sejamąją, mėšlo kratytuvą. Tel. 8 630 93 471.

BRANGIAI PERKA
veršelius ir didelius mėsinius galvijus.
Tel. (8 634) 23551.

PARDUODA

PARDUODA

Kietas kuras

Parduoda DURPIŲ BRIKETUS, malkas, supjautas kaladėlėmis, rąstukais. Skubiai, nemokamai pristato jums patogiu laiku. Tel. 8 672 51 171.

Parduodame įvairias malkas. Skaldytos, kaladėlėmis, rąsteliais. Tel. 8 614 97 744.

Nekilnojamas turtas

Parduodama: 0,15 ha žemės sklypas Lakštingalų g. 28, Prienu. 20,97 ha žemės ūkio paskirties sklypas Ringėnų k., Balbieriškio sen., Prienu r. Kaina – sutartinė. **Telefonas: 8 687 22 941.**

Parduoda kolektyvinį sodą Šilėnų k., Birštono sav. S/B „Nemunas“, 16 arų žemės, įrengtas namas, garažas, pavėsinė, geras privažiavimas, **arba keičia** į butą Prienuose. **Tel. 8 682 55 621.**

Įvairios prekės

Parduodame kiaulės skerdeną puse-lėmis, lietuvišką, svilintą – 2,85 euro/kg, lenkišką – 2,60 euro/kg. Atvežame. **Tel. 8 607 12 690.**

Parduoda traktorių MTZ 82UK (1990 m.), grūdų sejamąją SZ 3,6 dalimis. **Tel. 8 630 93 471.**

Parduoda automobilį „Volkswagen Sharan“ 1,9 TDI, 7 vietų, 2000 m. TA. Kaina – 2900 eurų. **Tel.: 8 601 35 912, 8 687 86 112.**

Atvešime durpių briketus, akmens anglį, pjuvenų briketus, granules, – KOKYBĘ GARANTUOJAME. Tel. 8 683 13463.

PIRKITE VIŠTAS, VIŠTITES!

SPALIO 15 d. (ketvirtadienį) prekiausime 5–6 mėn. rudomis, juodomis, raibomis, baltomis dedeklėmis vištaitėmis, 6,5 mėn. dedančiomis kiaušinius rudomis olandiškomis ir Leghornų veislės dedeklėmis vištomis, pašarais:

Užugostyje – 14.15 val., Stakliškėse – 14.30 val., Pieštuvėnuose – 14.40 val., Alšininuose – 14.50 val., Medžionyse – 15 val., Kašonyse – 16 val., Jiezne – 16.15 val., Vėžionyse – 16.30 val., Nemajūnuose – 16.45 val., Birštono Vienkiemyje – 17 val., Prienuose (prie turgaus) – 17.15 val., Vartuose – 17.35 val., Naujojoje Ūtoje – 17.45 val. **Tel. 8 612 17 831.**

PASLAUGOS

PASLAUGOS

Liejame pamatus, betonuojame. Montuojame gipso kartoną, glaistome, dažome, kalame dailylentes, dedame visų tipų grindis, klojame plyteles, atliekame santechnikos darbus, elektros instaliacijos darbai, klojame trinkeles, lankstome skardas. **Tel. 8 600 96 399.**

Šlifuojame, dedame ir lakuojame parketą, dengiame stogus, skardiname, lankstome, šiltiname ir dažome namų fasadus. Kasame pamatus, mūrijame, tinkuojame, betonuojame, montuojame tvorą, langus, duris, atliekame langų apdailą, griovimo darbus. Statome karkasinius namus. **Tel. 8 620 85350.**

Kaminių įdėklai: gaminimas, montavimas. Kaminių valymas. **Tel. 8 645 87 304.**

VISI SANTECHNIKOS DARBAI: šildymo, vandentiekio, kanalizacijos, katilinių įrengimo. Komplektuojame kokybiškas santechnikos medžiagas su nuolaidomis. **Tel. 8 640 39 204.**

Gaminame betoną, kalkinį skiedinį, šulinio žiedus (nuo 0,7 iki 3 m), įvairių gelžbetoninę produkciją. **Vežame** žvyrą, smėlį. **Atliekame** metalo tekinimo ir suvirinimo darbus. **Tel. 8 687 95 399.**

Vežame žvyrą, smėlį, skaldą, juodžemį ir kitus birius krovinius. Ekskavatoriaus paslaugos – 7 t. **Tel. 8 690 66 155.**

SIENŲ ŠILVINIMAS užpildant oro tarpus
1m² kaina nuo 1,40 Eur **Tel. 8 675 7 73 23**

Nebrangiai atvežame sijotą kokybišką juodžemį, maišytą su kompostu. Vežamas kiekis – nuo 4 iki 9 kub.m. **Tel. 8 645 64 788.**

DURYS – PER 3 DIENAS!

GAMINU DURIS – ypatingai šiltas, saugias nuosaviems namams, ūkiniams pastatams ir rūsiams. **Tel.: 8 653 93 193, 8 658 80 544.**

Arboristų paslaugos, apleistų teritorijų priežiūra, gyvatvorių kirpimas, aukštuminių darbai. **Tel. 8 658 11 247.**

Automatinių skalbimo mašinų, el. viryklių, indaplovių remontas, prijungimas. Atvykstate į namus. Dirbame ir savaitgaliais, suteikiame garantiją. Tel. 8 645 04 370.

Laisvės kaina

Šilavote pristatyta Ernesto Kuckailio knyga „Dešimt kautynių“

Tai, kas išaugina...

Projektą remia

SPAUDOS, RADIO IR TELEVIZIJOS RĖMIMO FONDAS



(Atkelta iš 1 p.)

Apie 4 valandas po pietų sargybiniai pastebėjo besitartinančius dideles priešė pajėgas. Vadas Dešnys priėmė sprendimą – kuo skubiau persikelti į dešinę Jiesios krantą ir ten išdėstyti 5 skyrius. Kelias valandas trukusiose kautynėse žuvo trečio skyriaus vadas **Liudvikas Dabrišius-Kareivis, Jonas Slavickas-Plutonas, Antanas Banislauskas-Neptūnas, Kazimieras Gudaitis-Maksimas, Juozas Balčiūnas-Baikas**, dingo be žinios **Vincas Senavaitis-Žaliavelnis**, į veidą buvo sužeistas vadas K. Pinkvarta-Dešnys. E. Kuckailis išsiaiškino skyrių pozicijas, partizanų skaičių, naudotus partizanų ginklus, rekonstravo mūšio eigą. Pagal surinktą medžiagą partizanų buvo apie pus-

šimtis, nukautų NKVD kareivių – keliolika ar keliasdešimt. Mūšis baigėsi partizanų rėmėjų Vilko sodybos sudėginimu.

Antrasis Šilavoto puolimas

Antrasis Šilavoto „mūriuko“ puolimas įvyko 1945 m. lapkričio 16–17 d. Su partizanis bendradarbiavo ir Šilavoto parapijos klebonas **Antanas Kubilius**. Jis, palikęs neatrakinantą bažnyčią, išvyko iš Šilavoto. Bažnyčioje buvo įrengtas medicinos punktas, o šventoriaus tvora, tarp bažnyčios ir „mūriuko“, tapo gera priedanga. E. Kuckailis nustatė, kad šventoriuje buvo išdėstyti keturi kulkosvaidžiai, kiekvienas nukreiptas į skirtingus langus, iš kurių atsišaudė NKVD. Partizanai buvo sumanę sprogdinti NKVD būstinę, tam tu-

rėjo pasitarnauti arklinis vežimas su pritvirtintais sprogmenimis. Kaip rašo autorius, laimė, jog šis sumanymas nepavyko (vežimas užstrigo griovyje) – partizanai būtų buvę kontūzyti, patyrę akustines traumas, o bažnyčios langai nuo sprogdimo grįžtamojo smūgio, – išbyrėję. Iš visų keturių pusių „mūriukas“ buvo smarkiai apšaudomas, partizanai buvo išsidėstę visame miestelyje. Kelias valandas trukusiam mūšii vadovavo Geležinio Vilko rinktinės vadas **Juozas Stravinskis-Žiedas**. Partizanų pusėje kovėsi 60 vyrų, Šilavoto NKVD įguloje – 17. Dar ir šiandien bažnyčios tvoroje matosi buvusio mūšio žymės.

Knygos autorius Ernestas Kuckailis per pristatymą vilkėjo atkurtą Lietuvos partizano uniformą ir pa-



demonstravo to laikmečio ginklus. Susirinkusieji noriai dalinosi Laisvės kovų istorijomis, apžiūrėjo ekspoziciją „Laisvės kovos Šilavoto krašte“.

Viktorija Bielevičienė

Prienų krašto muziejaus vyresnioji muziejininkė

Iš praeities – į dabartį

„Popiernė“ vilioja kepamo popieriaus kvapais...

„Tai taip unikalū! Nėra kitos tokios popieriaus gamybos edukacijos Lietuvoje, kuri vyktų buvusiose popieriaus dirbtuvėse. Labai patiko gaminti popierių kaip senais laikais, piešti ant jo, daryti spalvotus paveikslus su džiovintomis žolelėmis, apelsinų žievelėmis, o labiausiai – valgyti keptą... popierių, – vienas per kitą klegėjo VDU Kauno Ugnės Karvelis gimnazijos šeštokai, dalyvavę senojoje Prienų „popiernėje“ (nuo lenkiško žodžio „papiernia“) vykusiame edukacijoje „Pas Prienų popierinės skudurininkės...“ Iki atvykimo į Prienus mokiniai prisipažino manę, jog popierius gaminamas tik iš medienos.

Ne tik mokinius, bet ir jų mokytojus nustebino tas faktas, kad XVIII–XIX a. Prienuose veikusiose popieriaus dirbtuvėse aukštos kokybės popierius gamintas iš senų skudurų. Jie sužinojo, kad popieriaus būta su vandenženkliais. Ir labai geros rūšies, tinkamo įvairiems aktams bei kitiems svarbiems dokumentams pasirašyti, ir prastesnio, skirto įvairioms kanceliariinėms knygoms vesti. Kauniečiai džiaužėsi, kad vykdamai į ekskursiją Birštono link, iš „Kultūros paso“ programų, skirtų I–XII kl. moksleiviams, išsirinko būtent šią edukaciją ir pakeliui stabtelėjo Prienuose, kur ant Drubengio kranto tebestovė išpūdingas akmeninis pastatas – buvusios popieriaus dirbtuvės, vėliau pritaikytos malūno

veiklai. Tiesa, šiandien pastatas priklauso privačiam asmeniui ir yra parduodamas, todėl jį apžiūrėti galima prieš tai suderinus su šeimininke.

– Kai parengusi edukacinę programą, nuėjau dabartinės savininkės paprašyti, kad leistų ją vykdyti autentiškoje aplinkoje, ji pritarė mano sumanymui ir mielai atvėrė pastato duris. Todėl senųjų dirbtuvių priegose ir viduje galii įsijausti į Prienų popierinės skudurininkės vaidmenį, – pasakoja edukacinės programos rengėja prienietė **Rūta Rūtė**.

Pasirodo, kad nuo XVI a. Lietuvos kunigaikštystėje veikusiose dirbtuvėse, taip pat ir Prienų, buvo skudurininkės pareigos – jos rūšiuodavo skudurus, juos plėšydavo ir pūdydavo. Kaip rašoma E. Laucevičiaus išleistoje knygoje „Popierius Lietuvoje XV–XVIII a.“, skudurams apdoroti reikėjo vandens jėga varomų mechanizmų, o nešvarumams ir įvairiems dažams išplauti – daug skaidraus vandens.

– Kitoje pusėje kelio nuo Popierinės buvo patvenktas Drubengio upelis – šiuose tvenkiniuose ir buvo pūdoma suplėšytų skudurų masė, vėliau malama iki tirštos konsistencijos, verdama, rankiniu būdu semiamas sietais, išimti lapai buvo perdengiami specialaus audeklo gabalais ir spaudžiami sunkiu presu, džiovinami ir kt. Mano tikslas – atgaivinti senąsias popieriaus gamybos rankomis tradicijas, susidomėjusius įtraukti į šį įdomų procesą. Tiesa, popieriaus gamybos įrenginių nebėra, vietoj skudurų naudojame



R. Rūtė demonstruoja popieriaus gamybos rankomis būdą.

popieriaus masę, tačiau pasitelkus vaizduotę, trūkstantys detales galima išvaizduoti, – pačios parengtą edukaciją pristato Rūta.

Kas savaitę Prienų popierinės „skudurininkės“, pasitikusi mokinius prie didingo malūno, o vėliau ir pakvietusi į praeitimi alsuojančią menę, jiems atskleidžia popieriaus gamybos paslaptis. Po intriguojančių jos pasakojimų dalyviai nejučia įsitraukia į edukaciją – su specialiais rėmeliais semia popieriaus masę, sluoksniuoja ant audeklo ir kuria rankų darbo popierių, paskui jį dekoruoja. O atėjus priešpiečių metui, nuo kepamo popieriaus pasklinda gardžiai nosį kutenantis garas. Ragauti popierių – tikras iššūkis, bet dėl jo skonio verta pabandyti...

Pasakodama apie žaliavą, naudotą to meto popieriaus malūnuose, edukatorė R. Rūtė vaikus paragina atidžiai perskaityti savo drabužių etiketes. Pasirodo, kad dauguma jų rūbų pagaminti iš poliesterio, kuris popieriaus gamybai visiškai netinkamas. Senosiose dirbtuvėse popierius buvo gaminamas daugiausia iš linių, medvilnių, vilnonių ir šilkinių skudurų, kuriuos iš šeimininkių surinkdavo vežimu per kaimus keliaujantis skudurininkas. Žinoma, ne už dyką, moterims jis pasiūlydavęs gerus mainus – lėkščių, švilpynių, adatų, stiklainių dangtelių, adatų, žirklių ar kitų namų ūkyje reikalingų daiktų.

Bėga metai, keičiasi kartos. Senieji Prienų gyventojai dar prisimena pasakojimus apie Prienų popieriaus dirbtuves, gali parodyti skudurų pūdymo tvenkinį (antrasis užverstas žemėmis), buvusio degtukų, kartono, vyniojamo popieriaus cecho vietą, gali papasakoti apie



Vienas iš išlikusių istorinių pastatų Prienuose – „popiernė“ – vandens malūnas.

XIX a. pabaigoje šioje vietoje veikusį malūną, paskutinius jo savininkus Pyplius. O jaunimui šiandien sunku išvaizduoti, kaip prie mažo Drubengio upeliuko galėjo veikti vienos didžiausių Lietuvos kunigaikštystės laikais popieriaus dirbtuvės. Rašytinių šaltinių išlikę ne tiek jau daug, todėl Rūtos Rūtės vedamos edukacijos visus norinčiuosius (ir vaikus, ir suaugusiuosius) „laiko mašina“ nukels į tolimus amžius ir padės geriau pažinti savo krašto istoriją. Rūtos kontaktai: 8 676 41 439.

Kaip rašoma istoriniuose šaltiniuose, popieriaus dirbtuvės prie Prienų dvaro buvo įsteigtos dar 1613 metais, švedų sugriautos, vėliau atstatytos. O sunyko pradėjus sparčiai vystytis pramonei Lietuvoje: popieriaus dirbtuvės užsidarė 1874–1875 m., neišlaikiusios didžiųjų fabričių konkurencijos. Jos perdarytos į vandens malūną ir vilnų karšyklą, liko tik cechų, kuriame vietos poreikiams buvo gaminamas kartonas, vyniojamasis popierius ir degtukai. Jis veikė iki Pirmojo pasaulinio karo.

Dalė Lazauskienė



Edukacija.

Autorės nuotraukos

Gyvenimas

REDAKCIJOS ADRESAS:
Kauno g. 19 A, LT - 59147 Prienai.
El.paštas: info@gyvenimas.info

Leidžia UAB „GYVENIMAS“ (SL 066).
Laikraštis įkurtas 1946 m. gruodžio 7 d.

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

Internete skaitykite: www.gyvenimas.info, www.facebook.com/laikrastisgyvenimas

Redakcija: Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė - VERSLAS, ŽEMĖS ŪKIS (60523, ramute@gyvenimas.info); SOCIALINĖS PROBLEMAS, ŠVIETIMAS, MEDICINA, TEISĖSAUGA, PASLAUGOS: Dalė Lazauskienė, redaktorės pavaduotoja (60014, dale@gyvenimas.info); APLINKOSAUGA, NEVYRIAUSYBINES ORGANIZACIJOS, KULTŪRA, SPORTAS: Rimantė Jančauskaitė, apžvalgininkė (60012, rimante@gyvenimas.info); KOREKTŪRA: Ona Ališauskienė (60015); BUHALTERIJA, SKELBIMAI: Ona Lodienė, Zina Lankevičienė (tel./faksas 60012, zina@gyvenimas.info); kompiuterininkai (maketas@gyvenimas.info). Mob. tel. 8 605 19 327.
Redakcijos nuomonė nebūtinai sutampa su laiškų autorių nuomonėmis. Už skelbimų turinį neatsakome.

Laikraštis išeina trečiadieniais ir šeštadieniais.

Ofsetinė spauda. Apimtis - 2 spaudos lankai.

Indeksas 67283. Tiražas - 1750 egz.

Rinko, maketavo UAB „Gyvenimas“.

Spaudė UAB „Alytaus spaustuvė“, Seirijų g. 17, tel. (8 ~ 315) 73786.

