

Paba diena

Saulė teka 5 val., leidžiasi 21 val. 49 min. Dieinos ilgumas 16 val. 49 min. Mėnulio delčia.

Vardadienius švenčia Bonaventūras, Mantas, Gerimantė, Henrikas, Henrika, Henrieta, Herkus, Rozalija, Rožė; ketvirtadienį – Vaigaudas, Vaigaudė, Danguolė, Faustas, Marija; penktadienį – Aleksas, Magdalena, Darius, Girėnas, Vaiga, Vai-gys, Narvydas.

Liepos 15 – Žalgirio mūšio diena.

Liepos 16 – Škaplierinė, Prapjovos, Agronomų diena.

Liepos 17 – Pasaulio lietuvių vienybės diena, Dariaus ir Girėno žuvimo diena.

„Gyvenimas“ – šeimai apie sveikatą 3-4 p.

Nuo alavinių kareivelių prie rimtų reikalų 5 p.

Ir turguje praleistą laiką reikia brangi... 6 p.

Lėlininkė Justina Kasponytė: „Būtų linksma į Prienus gržti dažniau“ 8 p.

Kviečiame dalyvauti fotografijų konkurse „Atrask Prienų kraštą“

Prienų rajono savivaldybės administracija skelbia fotografijų konkursą „Atrask Prienų kraštą“. Konkurse gali dalyvauti ir profesionalai, ir mėgėjai. Dalyvių amžius neribojamas.

Fotografijas konkursui kviečiame siusti nuo 2020 m. liepos 10 d. iki 2020 m. rugpjūčio 31 d. (imtinai e.p.prienufoto@gmail.com).

Konkurso nuostatus ir dalyvio anketą rasite Prienų r. savivaldybės interneto svetainėje www.prienu.lt

Prienų r. savivaldybės informacija

Dažome medinių, tinkuotų namų fasadus ir jų stogus. Tel. 8 631 91 211.

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

Žemės ūkis

Susipažinta su beariminės žemdirbystės technologija, pasidalinta patirtimi...



Praėjusių metų vasarą Prienų ūkininkų sąjungos tarybos iniciatyva gimė idėja pakviesi ūkininkus geriau pažinti vieniems kitų ūkius bei kartu aplankytį seniūnijose esančius istorijos, kultūros paveldo, dvasingumo ugdymo ir kitus įvairius objektus. Taigi artimiau susipažinti, pasidalinti patirtimi, pasitarti dėl rūpimų problemų ir rationalesnių jų sprendimo būdų paieškos.

Praėjusių metų liepos pradžioje lankytasi Veiverių, Šilavoto, Pakuonio ir Balbieriškio seniūnijose, o šiemet tuo pačiu laiku, kaip ir pernai, kelionės maršrutuose navedė į kitą Nemuno pusę, Dzūkijos link.

Kadangi Prienų ūkininkų sąjunga vienija abiejų – Birštono ir Prienų savivaldybių – aktyviausius ūkininkus, žmonėtasi Birštono, Jiezno ir Stakliškių seniūnijose. Be to, kad šių seniūnijų ūkininkai yra susitelkę po vienos, tos pačios nevyriausybinių organizacijos stogu, lankantis šio krašto ūkuose galima pastebėti ir dar vieną bendrą akcentą. Visose trijose seniūnijose žemdirbystės „madas“ – aukštą žemdirbystės kultūros lygi diktuoja birštoniškiai ūkininkai: Jonas Gradeckas su sūnumi Justiniu bei Alydas Radvila su sūnumis Pauliumi ir Kęstučiu. Diegdami pažangias technologijas, išsavindami ir kruymynais apėjusius sklypus jie jau dirba nemažus žemės plotus ir Jiezno, ir Stakliškių seniūnijose. Tad nuo pat kelionės pradžios

iki jos pabaigos išvykoje dalyvavusių Jonui Gradeckui teko nuolat atsakinėti į klausimus ir dalintis ūkininkavimo ypatumais.

Planuojant šių metų apvažiavimą ūkininkų sąjungos tarybai gražiai talkino Prienų žemės ūkio skyriaus vedėją Aušrą Tamošiūnienę ir specialistai seniūnijose. Išvykoje taip pat dalyvavo Prienų rajono savivaldybės meras Alydas Vaicekauskas ir Savivaldybės administracijos direktorė Jūratė Zailskienė, Tarybos Kaimo reikalų ir bendruomenių komiteto pirmininkas Vaidotas Kupstas, birštoniškiams atstovavo seniūnas Jonas Kederys ir Savivaldybės administracijos specialistė Vida Barysišienė. Kartu su ūkininkais buvo ir jų verslo partneriai atstovai: Kredito unijos „Prienų tau-pa“ vadovas Rimas Slavinskas, Gyvulių produktyvumo kontrolės bei Žemės ūkio konsultavimo tarnybos specialistės.

Nors visos trys seniūnijos yra skirtinos savo reljefui, žemdirbystės sąlygomis bei tradicijomis, bet jose ūkininkaujantys didelių ir mažesnių ūkių šeimininkai susiduria ir su



bendrais iššūkiais, nulemtais įvairių Europos Sajungos direktyvų, nacionalinės valdžios priimtu įstatymų, nutarimų ir sprendimų.

Ir, žinoma, gamtos išbandymų. Jeigu dar prieš kelias savaites javų augintojai tikėjos beveik rekordinio grūdų derliaus, tai apvažiavimo dieną, žvelgdami į išguldytus javus, ūkininkai jau kalbėjo apie būsimus didelius nuostolius.

Pasak Prienų ūkininkų sąjungos tarybos nario Jono Gradecko, dalis gulinių ant žemės brandžiųjavų varpų ir liks gulėti lauke. Nukentės ir kokybė – nuo maistinių iki pašariinių.

Apžiūrėdami birštoniškių ūkininkų žieminių kviečių, rapsų, miežių, žirnių ir kitų kultūrų pasėlius, išvykos dalyviai įdėmiai klausėsi Jonui Gradecko ižvalgų apie beariminę žemdirbystę.

(Nukelta į 2 p.)



ŽŪKT konsultantės Loretos Klebinskaitės-Martišienės nuomone, geriausia savo lauką pažsta pats ūkininkas.



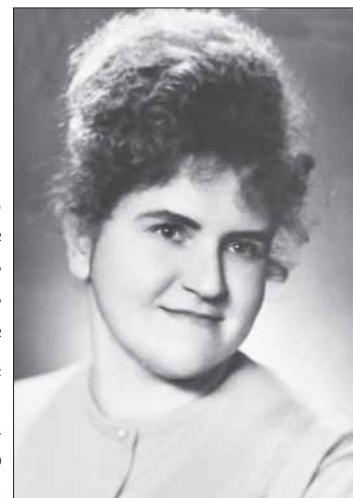
Paulius Radvila laukuose nesi-skryė su kastuvu, vis žiūrėjo, ar pakanka drėgmės dirvoje.



Amžinajį atilsj...

Stanislava VAITKEVIČIENĖ
1934-03-10 – 2020-07-07

*tarytum ranka palytėjo
tarytum sukluso manim
viršūnėm viršūnėm nuejo
sugrižo sugrižo šaknim*
(Just Marcinkevičius. „Gyvenimas“)



Amžinasis gyvenimo medis vis meta savo lapus, kad jų vietoje užaugtų kiti. Tokia ta žmogaus lematis: kažkada atvedusi, pačiam vidurvasaryj ji Amžinybėn išsivedė Stanislavą Vaitkevičienę – dar vieną Jiezno krašto vaikų mokytoją.

Savo gyvenimo takeliu Stanislava Venclavičiūtė-Vaitkevičienė pradėjo 1934 metų pavasarį gražiose netoli nuo Jiezno esančiose Vėžionių apylinkėse. Likimas lémė taip ir nenutolti nuo giminų vietų: baigusi Vėžionių pradinę mokyklą, Prienų gimnaziją, Vilniaus Valstybinį pedagoginių institutą, išgijusi biologijos ir chemijos mokytojo specialybę ir paskirta dirbtui Kuršėnų vidurinėje mokykloje, po trejetos metų Ji sugrižo į gimininę ir nuo 1958-ųjų rugsėjo iki pat pedagoginio darbo pabaigos, 2001-ųjų metų, chemijos paslaupčių mokė Jiezno vidurinės mokyklos vaikus.

Darbuojantis čia, Jiezne, sužydėjo Mokytojos profesinis talentas. Darbą mokykloje galima laikyti prasmingiausiu. Jos gyvenimo etapu, kuriame atskleidė asmeninė branda, kaupėsi dalykinė patirtis ir gyvenimiška išmintis. Darbo bylos segtuvė saugoma pageltusi charakteristika iškalbingai liudija: „Stase Vaitkevičienė – viena iš geriausių Jiezno vidurinės mokyklos mokytojų: kūrybinga, darbštī, pareiginga, reikli sau ir mokiniams, sąžininga, dora, visada pasirengusi ir gebanti ateiti į pagalbą. Jos vedamos pamokos įvairios: darbo diferencijavimas ir individualizavimas siejamas su mokinų savarankiška veikla, techninių ir vaizdinių priemonių panaudojimas – su probleminiu mokymu ir mokinų loginio mąstymo ugdomu. Mokytoja Vaitkevičienė – ir puiki klasės vadovė, gerai pažįstanti auklėjamosios klasės mokinius, išmintingai formuojantį jų gyvenimiškias vertėbes“. Buvę mokiniai ir po kelių dešimčių metų atsimena mokytojos moterišką charizmą bei reiklumą, kurį galima lyginti su Jos kaligrafiška rašysena, įdomias pamokas ir netradicinius mokymo metodus, per keturiadesimt šešerius Mokytojos pedagoginio darbo metus daugybei jaunų žmonių padėjusiems pasirinkti chemiko, mediko, farmacijos keliaj.

Taip ir éjo gyvenimas – klasę po klasės, kartą po kartos vedant pažinimo takeliu. Raukšlėlėmis ir sidabru, nesuskaitomas garbės raštais ir kitais oficialiais darbo įvertinimais, nesibaigiančia mokinį ir jų tévų padéka ir pagarba klojosi gyvenimo patirtis ir išmintis... Tokia ir liks Mokytoja S. Vaitkevičienė mokinį, kolegų, visų ją pažinojusių atmintyje – šypsena ir gyvenimo išmintimi šildanti, rodës, niekada nepavargianti...

Tebūna lengva Jums, Mokytoja, Lietuvos žemelė.

Jiezno gimnazijos bendruomenė

Sustojo laikas ir nutrūko kelias, kuriuo éjo mūsų gerbiama mokytoja Stanislava VAITKEVIČIENĖ, ne tik padėjusi pažinti chemijos pasaulį, bet ir padovanojusi daug svarbių gyvenimiškų pamokų.

Liüdime dėl mokytojos mirties ir nuoširdžiai užjaučiame jos vyra, taip pat buvusi mūsų mokytoja Joną Vaitkevičių, dukrą Romutę ir sūnų Saulių su šeimomis.

Tegul velionę lydi Amžinybės šviesa, o artimuosius – dvasios paguoda ir stiprybė.

Jiezno vidurinės mokyklos 1969 metų laidos abiturientai

„Lietuvos muziejų kelias“ kelionė po Dzūkiją pradėjo Birštone

Lietuvos muziejų asociacija septynerius metus organizavo projektą „Lietuvos muziejų kelias“, o 2019 m. šis projektais pradėjo antrąjį plėtros etapą „Tėvynės ieškojimas“. Šis trejus metus trukstantis etapas skirtas kultūrinės tapatybės formavimui ir puoselėjimui. Naujają programą įkvėpė Česlovas Milošas – Lietuvos garbės pilietis, XX a. rašytojas, kuris ypač jautrai išreiškė tėvynės ieškojimo bei gimtosios žemės grožio temą. Ši programa skirta Lietuvos Respublikos atkūrimo 30-ajam jubiliejui paminėti.

Kiekvienais metais projektas atskleidžia vis kitą temą. Šių metų tema „Lietuvos kraštovaizdžiai: kalnų ir kalvų kultūriniai reginiai“. Tema kviečia pasižvalgyti nuo kalnų, kalvų bei piliakalnių ir prisiminti jų istorinę svarbą.

Liepos 10 d. kelią per Dzūkijos etnografinį regioną projektais pradėjo ne kur kitur, o Birštonė. Čia renginį

pradėjo ir susirinkusiuosius sveikino Lietuvos muziejų asociacijos atsakingoji sekretorė Lolita Valužienė, Birštono vicemeras Vytautas Kederys, o dzūkiškai pasveikino Lazdijų krašto muziejaus direktori Daina Plelienė.

Renginys pradėtas padavimais

(Nukelta į 8 p.)

Gyvenimas Susipažinta su beariminės žemdirbystės technologija, pasidalinta patirtimi...

(Atkelta iš 1 p.)

Pirmojo mūsų krašte ieregistravuo- to ūkio šeimininkas, daug investavęs į ūkio modernizavimą, tapo ir pirmuoju pradėjusi taikyti tiesioginių sėjos metodą. Jo esmė – kuo mažiau judinti žemę ir sėti tiesiog į pievą, paseljti ar tik nukultą, neartą lauką.

Nors pradžia, kaip pasakojo Jonas Gradeckas, ir nėra lengva, bet jis tiki, kad šios naujos, pažangios technologijos pasirinkimas yra investicija į ateitį. Pažinti su taip vadina No-till technologija, šiandien populiaria Amerikoje, Prancūzijoje, Ukrainoje, nuolat naujovėmis besidomintis Jonas Gradeckas pradėjo prieš trejus metus. Lankėsi Prancūzijoje, įsigijo specialią sėjamają bei kitą reikalingą techniką ir pradėjės nuo nedidelų plotų, siemet jau viską sėjo naujuoju būdu. Ir visi paseliai atrodo labai gražiai.

– Svarbu, kad tiek, kiek viršuje yra šiaudų, žemėje susiformuočių šaknų ir prisiveistų sleinukų, kurie natūraliai purentų žemę, – remdamasis užsienio ir Lietuvos beariminės žemdirbystės pradininkų patirtimi pasakojo J. Gradeckas.

Pasak jo, No-till technologija yra ir ekologiskesnė, ir reikalaujanti mažiau sąnaudų. Šiandien Lietuvoje įsi-kūrusi ir beariminės žemdirbystės narių asociacija. Ši pavasarį naujają technologiją savo ūkyje išbandė ir Veiverių seniūnijos ūkininkas Ovidijus Drūlia.

Tolimesnis kelionės maršrutas pro vieno iš stambesnių Jiezno seniūnijos ūkininkų Dainiaus Bajoro, dirbančio per 200 ha žemės, laukus vedė didžiausios, tolimiausiai nuo rajono centro nutolusios Stakliškių seniūnijos link. Čia pasitiko jau visai kitas reljefas: kalvos, kalneliai, miškai, baidarininkų pamėgti Verknės vaga, Alšios upelis, ežerai ir tarp jų išiterpusios sodybos, pievos bei dirbamos žemės laukai.

Pristatydamas savo valdas Stakliškių seniūnė Nijolė Ivanovienė labai pasidžiaugė tuo, kad ir jų krašte mažėja aplieštų sodybų, kad jose kuriasi nauji žmonės, tvarkantys kemsynus, raistus. Pasak seniūnės, buvęs užmirštas kraštas keičiasi į gerą puse. Atsirado ir daugiau pravažiuojamų kelių, nors kai kuriems išvykos dalyviams, ypač nuo Suvalkijos lygumų, sunku buvo išsivaizduoti, kaip juose galima išsirotekti su didele technika, jeigu jau ir autobuse sėdint momentais nelabai jauku buvo.

Taigi Stakliškių seniūnijos vienos tikrai patrauklios poilsiautojams, tačiau ūkininkavimo sąlygos čia gerokai apsunkintos. Bet, kaip tvirtino seniūnė ir seniūnijos žemės ūkio specialistė Birutė, ir šio krašto ūkininkai rankų nenuleidžia, kad ir nenašioše žemėse, kad ir mažesniuose, šeimyniniuose ūkiuose visai gražiai tvarcosi. Stakliškių seniūnijoje yra per 570 registruotų ūkių, didžiausias – Sigitas Siupšinsko – apie 500 ha. Dar per 200 ha dirba Sigitas Keblikas, kiti ūkiai – mažesni. Juose daugiausia tvarkosi vienos šeimos nariai. Gal todėl ūkiai nedideli. Jie ir labiau įvairūs – juose rasi ir javų paseljų, ir gyvu-



Vytėnas Raižys sako, kad melžimo robotą pirkti buvo verta.



Jiezno seniūnijos ūkininkas Valdas Mazuronis (pirmas iš kairės), ūkyje auginančių ir paukščių, pažiūrėti paties įsirengtą lesalų gamybos cechą.

nés žemės sklypų, vienas kitam padeda. Ir važiuojant nuo Kašonų Pelėkoniu link, vienas šalia kito esančiuose Valdo Bisikirsko ir Dariaus Steponkevičiaus paseljų plotuose abu ūkininkai jautėsi vienodais šeimininkais. Darius žinojo, kada sėjo, kuo tréšę, purkė savo lauką Valdas, Valdas turėjo atsakymus į visus klauimus Dariaus paseljų plotuose.

Vėliau, apvažiavimo pabaigoje visiems susėdus pokalbiui Jiezne, kavinėje „Pas močiutę“, Prienų ūkininkų sajungos pirmininkas Martynas Butkevičius tokį ūkininkų bendradarbiavimą pavadino mažosios kooperacijos pavyzdžiu.

Kitu jos pavyzdžiu gali būti Birštono seniūnijos ūkininkų susitelkimas, tvarkant kelius. Birštono savivaldybės praktika, kai kelius seniūnijoje tvarko vietos ūkininkai – pasiteisino. Dirbama sau. Štai ir praėjusių žiemą sniego valymui skirti ir sustaupytinių pinigų buvo panaudoti 6 km keliui sutvarkyti: nukasti kraštai, nugeideriuota.

Diskutuojant apie kelius buvo ne-pamiršta tai, kad daug lemia pinigai, bet, kaip kalbėjo Algimantas Šidlauskas, svarbu ir apsisprendimas, renkantis prioritetus, ko labiau reikia. O Stakliškių ir Jiezno seniūnijų keiliams reikia ypač didelio dėmesio, nes dauguma per seniūnijas vinguojančių žyrvkeliių išrengti prieš 30 metų, dar kolūkių laikais.

Algimanto Šidlausko nuomone, kol kiekvienas matys tik savo kiemą, tol žemdirbibus bus lengviau skaldyti ir tuo naudotis. Kiekviena diena pažeria vis naujus daudimus ar ribojimus. Viena institucija leidžia, kita draudžia.

Dar griežtesnis buvo Stakliškių seniūnijos ūkininkas Vaclovas Charašauskas, dėl sugriautos tvarkos ir naikinamų tradicijų prognozuojantis šeimos ūkių krachą.

– Ko kito galima tikėtis, jeigu Europos Sajunga iš augintojų ir gamintojų mus verčia tik vartotojais? – klausė šeimos ūkio šeimininkas.

Gal todėl jis, o ir daugelis kitų šeimų ūkio savininkų taip nepatikliai ir atsargiai žiūri į kooperaciją. Bet, būtent tik kooperacija ir Martyno Butkevičiaus, tinklelio Prienuose kuriamo kooperatyvo idėja, ir Algimanto Šidlausko nuomone, gali suteikti galimybę išlikti bei atlaikyti konkurenciją.

„Nemuno“ žemės ūkio bendrovė taip pat turi planų didesniais kiekiuose pirkti trąšas ir jomis už tą pačią, kaip ir patiemis išsiderėtą mažesnę kainą, pasidalinti su ūkininkais. Aptarimo metu pasikeista nuomonėmis, apsvarstyti ir kiti aktualūs klausimai.

Taigi kelionė, pasak joje dalyvavusių, buvo naudinga. Ir pamatyta, ir pasidžiaugta, ir rūpesčiais pasidalinta.

Ramutė Šimukauskaitė



Išvykos dalyviai apžiūrėjo ir tvarkomą Jiezno miesto parką, prie ežero įrengtą žaidimų bei sporto aikštelių.

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENĖ Romualda Bartulienė ir Veronika Pečkienė

Kai užklumpa alergija

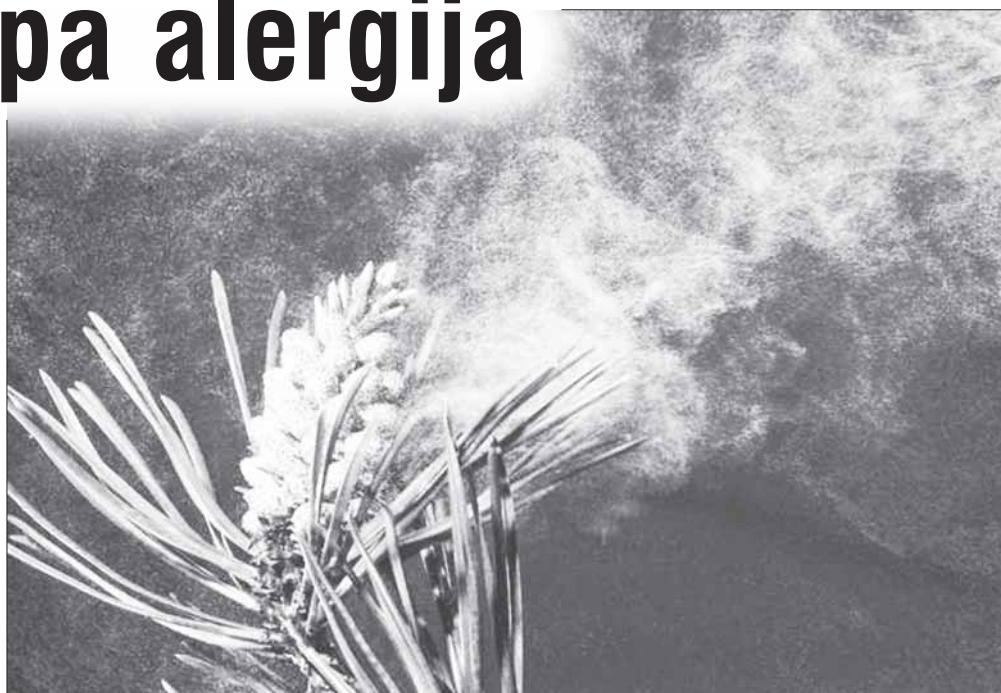
Alergija yra nenormali žmogaus imuninė reakcija į medžiagas ar veiksnius, kurie paprastai gerai toleruojami ir laikomi nepavojingais sveikatai. Alergija dažnai viena „nevaikšto“, bet pasireiškia ir kitų ligų simptomais, kurie lemia įvairių ligų atsiradimą.

Apie 30–40 proc. pasaulyje serga kokia nors alergine liga. Plintantis šiu susirgimų skaičius ir Lietuvoje. Kiekvienas alergijos atvejis individualus. Vieni paveldi polinkį į alergiją, kitiems ji pasireiškia suvalgius tam tikro maisto ar nusilpus organizmui, pavartojujus antibiotikų ar patyrus stiprių emocijų. Dažnai alergišką žmogų vargina įvairūs dusilio priepluoliai, varvanti nosis, akių patinimai ar skausmas, odos niežuliai ar žaizdelės. Vaikams dažniausiai pasireiškia reakcija į tokius alergenus, kaip pienas, javai, kiaušiniai, žemės ir kitokie riešutai, žuvis, vėžiagyviai, soja. Beje, net 75 proc. visų alergijos atvejų pasireiškia dulkų erkutėms. Alergiją sukelia pelėsiai, vabzdžiai. Mes gyvename užterštoje aplinkoje (automobiliai, gamybos atliekos), o ir nuolat patiriamas stresas sutrikdo įvairių organų sistemą.

Didelę įtaką alergijai daro cukrus. Nors pats cukrus dažniausiai alergijos nesukelia, tačiau sužadina visus alerginius procesus, didinąjų intensyvumą, sukelia elgesio sutrikimų ir priklausomybę. Nuo priklausomybės sunku išsivaduoti ir suaugusiam racionaliam žmogui, tai dar sunkiai tam gali atsispirti vaikas, kurio poelgiai labiau instinktyvūs. Cukraus vartojimas sukelia gausų mielių bakterijų dauginimąsi žarnyne, o tai slopiniai mūsų imuninę sistemą, kuri ir taip nusilpusi, kai esam alergiški. Būtų gerai iš mitybos pašalinti ne tik įtartinus produktus, bet ir cukrų, nors kiek mažinti jo kiekį.

Žmonės dažnai netoleruoja (yra alergiški) tik tam tikros rūšies cukraus. Reikėtų išsiaiškinti, kuri rūšis jums netinka: fruktozė, sacharozė ar laktozė. Kaip tikroji cukraus alergija pasireiškia? Kaip ir kitų alergijų atveju gali pasireikšti tokiomis rimtomis reakcijomis kaip pilvo spazmai, viduriavimas, odos bėrimas, gerklės peršėjimas, dujų kaupimasis.

Kaip sau padėti? Pradėkime saugiai maitintis. Svarbu, kokius produktus perkame ir kaip gaminiame maistą. Skaitykime etiketes ir naudokimės



specialistų rekomendacijomis. Pastaruoju metu jų ypač daug viešojoje erdvėje (TV, radijas, spauda).

Mes daug ką galime padaryti dėl savo sveikatos, jei tik labai norime. Viskas mūsų galvoje – pasakykite, kad galite, ir galėsite. Štai, nutarkime šeimoje, ar alergizuojančio produkto atsisakys visa šeima, ar tik alergiškas asmuo. Pažiūrime namuose tik saugius produktus, tuomet kova su pagunda bus sėkmingesnė.

Norédami gaminti maistą namuose be alergenų, pirmiausia atsiskyrime nesaugiu produkty: rafinuoto cukraus, rafinuotų ir dezodoruotų, hidrintų aliejų, mielių, parduotuvėje pirkštų mažo riebumo pusgamininių su užrašais „be glitimo“ ir „„be laktozės“, kepinių, desertų, kurių sudėtis neaiški arba kurių sudėtyje yra jau minėtūs sudedamujų dalių, mirkytų cukruje, gliukozėje arba sirupe džiovintų vaisių, supakuotų naudojant sieros dioksidą.

Dauguma mano, kad bus neskanu ir brangiai kainuos. Taip, gali būti mažiau skanu, gali būti brangių, bet tai juk jūsų sveikata... Be to, kai kada neskanu būna tik iš pradžių. Dažnai mes bijome naujovių, tačiau, pabandę atsiskytis alergizuojančių produktų ir tradicinių maisto apdorojimo būdu, atrandame daugybę

naujų skonių, galimybių ir tampa tikrai skanu. O ką laimime? Kokybiskus produktus, gerą savijautą, nereikės pirkti vaistų. Jei paieškosime alternatyvų, galésime net ir pigiau maitintis. Pavyzdžiu, perkant didesnį kiekį, suaupome. Norédami išgauti tinkamiausią skonį ir tekstūrą, pabandykime gaminti be miltų, kiaušinių, pieno, cukraus, sukiertintų (hidrintų) riebalų ir mielių. Pakeiskime šiuos produktus saugiomis alternatyvomis: miltus – miltų mišiniai, kiaušinius – obuolių tyre, bananais, vandeniu, išprastą karvių pieną puikiausiai pakeis įvairūs kruopų, riešutų ar seklių gérimali, cukrų – medus (jei nealergizuojuoja), obuoliai, bananai, datulės, agavų, klevų ir kt. sirupai (skaityti etiketes). Nesveikus riebalus galima pakeisti aukščiausios rūšies alyvuogių aliejumi ar kitais nerafinuotais ir nedezodoruotais aliejais, sviestu, lydytu sviestu, kiaulų taukais. Visko neįmanoma suminėti, kokį didelį turime pasirinkimą, tik pradékite domėtis.

Iš alergijos nereikia daryti tragedijos, tik judėdami mažais žingsneliais sveikatos link galésime basiekti reikšmingų rezultatų.

Jeigu jus užklupo alergija, rekomenduoju puikią Vaivos Lukošienės knygą „Ačiū, ne – aš alergiškas.“ Šioje knygoje – autorės patirtis, daugybė naudingų patarimų ir maisto gaminimo receptų.

Receptai kepenims gelbēti

Kepenis gydantis sultinys 2-4 porcijos

Tai šildantis auksinis skystis, kurį galite siurbčioti visą dieną. Baigus virti sultinį, daržoves galite išimti arba palikti sultinyje, viskā supilti į trintuvą ir pasiruošti trintos sriubos.

Sudėtis: 1 ryšelis saltero kotų; 6 morkos; 1 nedidelis moliūgas; 2 svogūnai; 2,5 cm imbiero šaknies; 2,5 cm ciberžolės šaknies; 1 puodelis varnalėšos šaknies (nuluptos ir supjaustytos griežinėliai); 1 puodelis nesuspauštų kalendros lapų; 6 česnako skiltelės (nuluptos); 12 puodelių vandenų.

Supjaustykite daržoves, imbiero, varnalėšos ir ciberžolės šaknies nulupkite ir sutarkuokite. Sudėkite viską į didelį puodą, supilkite vandenį ir kaitinkite ant didelės ugnies. Kai vanduo užvirs, sumažinkite ugnį ir lėtai virkite sultinį mažiausiai 1 val., bet ne ilgiu kaip 4 val. Išimkite daržoves arba perkoškite sultini per sietelį. Jei sultinio išsvirėte daugiau, likučių užsalykite šaldiklyje ir galėsite juo bet kada pasimėgti.

Anekdotai

Vienas gydytojas klausia kito:

– Kodėl gi tu kiekvieno paciento klausai, kai jis valgė pusryčių?

– Pagal jų meniu aš nustatau, kokią sumą jie gali mokėti už gydydama.

– Pone Braunai, ar jūs susirgote?

– Kodėl jūs taip manote?

– Aš mačiau, kaip jūs vakar išėjote iš vaistinės, ir pagalvojau...

– Įdomu, ką jūs būtumėte pagalvojės, jei būtumėte pamatės mane, einantį iš kapinių?

Psichiatrinėje ligoninėje kalbasi du ligoniai:

– Na, ar tau patinka mano romanas?

– Neblogas, tik labai daug veikėjų.

Prie jų priėjusi medicinos sesuo sušunka:

– Greičiau atiduokite telefonų knygą.

– Daktare, jūs turite daug priesų?

– Taip, bet dauguma iš jų jau aname pasaulyje.

– Daktare, nejaugi taip kenkia taurelė alkoholio prieš valgi?

– Ne, tačiau nevalgykite pernešlynai.

Moliūgų sriuba 2-4 porcijos

Ši sriuba yra kaip šiltas apkabinimas. Ji sušildo, paguodžia ir pamaitina.

Sudėtis: 6 puodeliai moliūgo; 3 puodeliai daržovių sultinio, kurį galite pasigaminti pagal 1-ą receptą; 1 puodelis svogūnų; 4 česnako skiltelės; 1 arb. š. kario miltelių; 0,5 arb. š. jūros druskos; pusės citrinos arba žaliosios citrinos sulčių; 1/4 arb. š. airiųjų paprikų dibrinių (pasirinktinai).

Supjaustykite kubeliais moliūgą ir svogūną. Nulupkite česnako skiltelės ir susmulkinke arba sutrinkite. Supilkite į puodą daržovių sultinį, citrinos sultis, sudėkite moliūgą, svogūnus, česnaką, suberkite kario miltelius ir druską. Užvirkite sultinį, o tada sumažinkite ugnį ir maišydami virkite toliau, kol moliūgas suminkštės. Supilkite viską į trintuvą ir trinkite, kol masė taps vientisa. Pateikite šiltą ir, jei norite, pabarstykite aitriųjų paprikų dibriniai. Jeigu pasigaminote daugiau, galite išdėti į šaldiklį, kad turėtumėte po ranka, kai išalksite.

Šaltinis: Anthony William. Išgelbėkite savo kepenis. 2020

– Ką, nejaugi jūs geriate kavą? –

– Pasipiktinės surinka jaunas gydytojas, pamatės savo pacientą, laikantį rankose kavos puodelį. – Ne galima, kava jums – nuodai.

– Hm, bet, matyt, jie labai lėtai veikiantys, kadangi kavą aš geriu jau šešiasdešimt metų.

– Kam jūs nešate šį tortą, ponia?

– Noriu padovanoti jį savo vyro sekretoriui.

– Vadinas, šiandien jos gimimo diena?

– Ne. Jos figūra pernelyg liekna.

Gydytojas sako ligoniu:

– Nusiraminkite: žaizda jūsų galvoje buvo gana pavojinga, tačiau svarbiausia, kad jums pavyko išvengti amputacijos.

– Tuoj pat liaukėtes géręs, nes apaksite, – sako gydytojas pacientui.

– Supraskite, daktare, aš jau senas ir esu matęs beveik viską... – nenusimena pacientas.

– Sveikstate, jūsų pulsas normalus...

– Daktare, paimkite mano kaičių ranką, kadangi dešinioji – protezas.

Ar žinote?

Laiko kaitaliojimas. Ši pavasarį paskutinį kartą persukome laikrodžius į vasaros laiką. Kaitaliojimas žmogus sveikatai – ne į naudą. Jis sutrikdo cirkadinį ritmą ir net didina insulto riziką.

Sąžininga senatvė. Bėgant metams neigiami asmenybės bruožai (narcisizmas, neurotišumas, egoistišumas, manipuliatyvumas) linkę silpnėti, o teigiami (sąmoningumas, sąžiningumas, empatija) – didėti.

Duokite oro smegenims. Oro užterštumas neigiamai veikia psichinę sveikatą. Tad svarbu prisidėti prie užterštumo mažinimo ir kuo daugiau laiko leisti tyrame ore.

Skaitmeniniai agresoriai. Agresyviai internete linkę pasireikšti žmonės išsiskiria didesniu neurotizmo lygiu ir mažiau sukalbami. Skaitmeniniai agresoriai dažnai būna ekstravertai nei intravertai, turi didesnę įtaigą ir išraišką, dažnai net – aukštėsnį intelektą. Geriau nesivelkite į kalbas, nes jie gana sumanūs.

Ir vėl nepavyko prisiversti... Kuo prastesnes emocijas išgyvename, tuo labiau atitoliname būtinus darbus. Ir taip, žinoma, kasame sau dar didesnę prastą emocijų duobę.

Visada laimingi. Gera savijauta neprivalo išblėsti senstant. Mūsų laimės pojūtis labiau priklauso nuo asmenybės, o ne nuo amžiaus.

Kas bendro tarp maisto, seksu ir pinigų? Informaciją, susijusią su maistu, seksu ir pinigais, apdoroja ta pati smegenų dalis. Sis atradimas padės geriau suprasti, kaip žmogaus smegenyse veikia atlygio sistema (kai esame motyvuoti kažką padarysti, nes tikimės gauti maloną atlygi).

Depresija ir uždegimas. Depresija dažnai pasireiškia kartu su stipriais uždegiminiais procesais kūne. Tai rodo, kad psychologiniai negalavimai yra labiau susiję su imunine sistema.

Šaltinis: Psychologija Tau. 2020.

Mintys

Rašytojai apie sveikatą

Geriausias patarimas sveikatai saugoti: nevalgyk, ko nenori, liukis valgyti – kai dar nori.

Jei esi sveikas ir nesiajanti laimingas – vadinas nesveikas.

Linksmumas yra pagrindinis indėlis į sveikatos mišrainę.

Svetima sveikata geresnė.

Egzistuoja tūkstantis ligų, bet sveikata tėra viena.

Laimė – kaip sveikata: jeigu jos nepastebi, vadinas, ji yra.

Atidžiai rūpintis savo sveikata – tai kaip kaupti pinigus banke.

Jei ligonis nori gyventi, daktarai yra bejegiai.

Filosofai apie sveikatą:

Kas tikisi išlikti sveikas tinginiai, dasmas, tas elgiasi taip pat kvalai, kaip žmogus, manantis tylėjimų patobulinis savo balsą.

Sveikata ne viskas, bet be sveikatos nėra nieko.

Psichiatrai apie sveikatą:

Kol siela neskauda, žmogus gali ir nežinoti, kad ją turi.

Žmogui nekenkia nei sunkus darbas, nei skubėjimas, jei jie yra prasmęgi. Labiau kenkia per dažnai patiriamai negeri jausmai.

Jei jautiesi nesveikas, kuo skubiai daryk gerus darbus, taisyk sanytikius su aplinkiniais ir mažiau galvok apie save.

Kada gerti vandenį?

Vasaros metu ypač svarbu gerti pakankamai vandens. Tačiau ar žinome, kuriuo metu jį gerti sveikiausia ir kada vandens reikėtų atsisakyti?

Atskélus – stikliné vandens

Tokie simptomai, kaip džiūstanti burna, blogas jos kvapas, galvos skausmai, sausa, šerpetojanti oda, dažnėjantis kojų raumenų mėšlungenis, karščiavimas, išpėja, kad mūsų organizmui trūksta vandens. Kaip teisingai papildyti jo atsargas?

Mitybos specialistai pataria rytais išgerti stiklinę šilto vandens. Manoma, kad nieko nevalgius išgeriant 0,7–1 l litro vandens sumažėja galvos, kūno skausmai, pagerėja virškinimas, inkstų, šlapimo takų veikla.

Jeigu paprastas vanduo jums neskanus, paskaninkite jį kelias citrinos, apelsino ar greipfruto griežinėliais. Pabudus per pirmąsias 10 minučių išgérus 1 ar 2 stiklines vandens pažadinsite virškinimo sistemą, lengviau įsisavinėsite rytinį maistą. Pusryčiauti derėtų po 30–60 minučių.

Dienos metu prieš valgi išgerkite po stiklinę (250–300 ml) vandens. Toks iprotis skystina kraują, daugiau išskiria virškinimo sulčių, tada greičiau įsisavinamos maistingos medžiagos. Tačiau tai nėra taisyklė. Kiek jums derėtų išgerti vandens, priklauso nuo daugelio faktorių: ligų, kuriomis sergate, individualių organizmo ypatumų, aplinkos oro temperatūros, gyvenimo būdo ir t.t.

Valgio metu – gerkite pagal poreikį

Vieni specialistai teigia, kad valgymo metu gerti vandenį nesveika, nes praskiedžiamos skrandžio sultys ir pablogėja maisto įsisavinimas, kiti – teigia atvirkščiai.

Paklausta, ar galima gerti skysis valgio metu, Lietuvos dietologų draugijos narė, Vilniaus dietologijos centro gydytoja dietologė Eglė Kliukaitė-Sidorova pataria, visų pirmā, stebėti savo asmeninę savijautą. Jeigu, pavyzdžiu, valgant kepsnį su daržovemis, jūs troškina, tuomet gurkšnokite vandenį. Praskiedus saikingai valgomą maistą vandeniu – gereja virškinimas.

„Valgymo metu, ypač vasaros mėnesiais, derėtų vandenį nuolat gurkšnoti. Gerkite paprastą geriamą vandenį, jį paskaninus arbūzo, agurko, citrinos skiltelėmis arba šviežiomis uogomis. Vasara – dekinis metas, didelė vaisių, uogų įvairovė vandens skaniminiui. Rinkite pagal skonį ir tuo naudokitės, – primena gydytoja dietologė. – Tačiau kai valgant troškulio nejaučiate, gerti

vandens nepatartina“. Kasdieną rekomenduojama varoti paprastą stalą ar silpnos mineralizacijos ir be angliarūgštės vandenį, kartais jį pakeičiant turinčiu daugiau mineralinių medžiagų. Ypač karštomis dienomis, kai daugiau prakaituojate, derėtų rinktis stiprios mineralizacijos vandenį „Vytautas“, nes organizmas netenka reikalingų mineralų.

Beje, kiti skysčiai – saldinti gažuoti gėrimai, stipri arbata, kava – iš organizmo vandenį šalina, bet ne papildo.

Pavalgius – negerkite

Pasak E. Kliukaitės, naudinga išgerti stiklinę vandens likus valandai ar pusvalandžiui iki pietų. Tai padidins skrandžio sulčių išskyrimą, bet dalinai užpildžius skrandį, mažiau suvalgysite maisto. Ši žinia itin naudinga norintiems numesti svorio, nes pries valgi išgérus vandens mažėja alkio jausmas.

Tačiau jeigu norite pavalgyti sočiai, tuomet vandens prieš valgi geriau negerti, o po truputeli ji gurkšnoti valgymo metu.

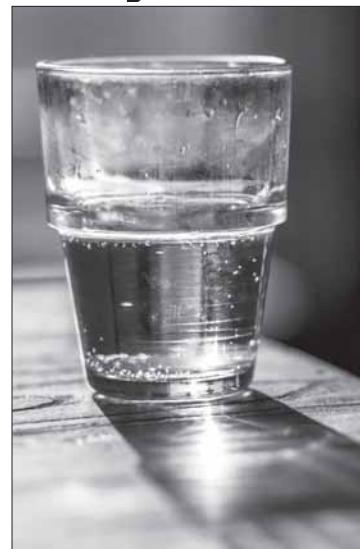
Neretai esame pratę po sočių pietų arvakarienės gerti sultis, arbata ar kitus gėrimus.

Labai svarbu atsiminti, kad stiklinę vandens iš karto pavalgius (ypač daug ir sočiai) – nėra sveika nei asmeninei savijautai, nei maisto virškinimui. Tada skrandis prisipildo, išsipučia, jaučiamas sunkumas, kaupiasi dujos, nes esant per dideliam skrandžio maisto tūriui trinka virškinimo procesas.

Mitybos specialistai pataria gerti vandenį ir prieš bet kokią aktyvesnę fizinę veiklą. Pavyzdžiu, dirbant fiziskai sunesnį darbą, plaukiant baseine ar ežere, ruošiantis pėsčiomis nueiti daugiau kilometrų, mankštinantis ir pan. Tada jums sušilus organizmas turės sukaupės laisvo vandens prakaito išskyrimui. Svarbu nepamiršti atsigerti vandens ir aktyviuos markštos ar veiklos metu, tada lengviau pasišalins raumenų veiklos metu susidariusios toksinės medžiagos, atsistatytis normalus širdies ritmas, gerės bendra organizmo savijauta.

Prieš miegą – stikliné vandens

Svarbi taisykla – roboti vandens gėrimą vakare, ypač prieš miegą, nes organizmas nakties metu skysčiu



nešalina, todėl jie kaupiasi ir gali sukelti problemų. Aišku, išgérus stiklinę vandens pries miegą, nieko neatnaujinti (kai kurie mitybos specialistai net rekomenduoja tai daryti), tačiau jeigu išgersite 1 l ar daugiau vandens, ypač karštą dieną, nenustebkite, jei ryte veidrodje išvysite paburkusius ar patinusius paakius. Be to, naktį dažniau eisite į tualetą.

Žodžiu, prieš miegą prisigerti vandens nėra naudinga nei jūsų organizmui, nei miego kokybei. Tačiau išgerta viena stiklinė vandens pusvalandį (jeigu šlapimo pūslė silpnesnė išgerkite likus valandai) prieš miegą mums naudinga, nes naktį vyksta pagrindinis organizmo valymasis nuo toksinų (daug vandens tuo metu išgarinama kvėpuojant ir prakaituojant), todėl vakare patartina vandens atsargas papildyti.

„Dauguma vandens vartojimo patarimų galioja sveikiems žmonėms. Jeigu sergate širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis, inkstų, šlapimo pūslės ligomis dėl vandens bei kitų skysčių vartojimo ypatumų reikėtų pasitarti su mitybos specialistu ar šeimos gydytoju. Pavyzdžiu, sergent inkstų funkcijos nepakankamumu, vanduo bei kiti skysčiai griežtai ribojami, o sergent peršalimo ligomis, apsinuodijus maistu ar smalkėmis, atvirkščiai – vandens reikėtų vartoti daugiau. Neretai daugiau vandens geriama pastoviai vartojant vaistus, – sako pašnekovė.

Naudinga žinoti:

- Dienos bėgyje tarp pagrindinių valgymų bei užkandžių gurkšnoti vandeni, kad užtikrintumėte jo poreikį organizmui.

- Sočiai pavalgius, atsigerte ne ankšciau nei po 1–1,5 val.

- Poilsiaujant gamtoje, prie jūros, dirbant sodo, daržo darbus, mankštinantis turėkite su savimi vandens buteliuką ir vis atsigerkite.

- Venkite troškulio, kuris reiškia skysčių trūkumą (dehidraciją) organizme.

Kaip apsisaugoti nuo uodu?

Apie tai, kad už lango įsismarkavusi vasara, deja, mums primena ir įkyrūs uodai.

Uodai dažniausiai mus puola vakarop ir iki ryto, ypač kai oras yra karštas ir drėgnas. Specialistai teigia, kad šią vasarą uodų mažiau, bet jų vis tiek neišvengsime. Kaip derėtų nuo jų apsisaugoti? Pasirūpinkime keliomis gudrybėmis. Patalpas nuo uodų patikimai saugo specialūs tinkleliai, kurie tvirtinami prie langų, orlaidžių rėmų ar balkono durų.

Idomu tai, kad uodus atbaido pakaitinto acto ir apelino žievelės kvapas. Vyresnės kartos žmonės tikriausiai prisimena populiarų vietnamietišką balzamą „Žvaigždė“. Jo aitrus kvapas taip pat gerai atbaido uodus.

Populiareja ir elektrinės lempos, skeležiančios mėlyną šviesą, – ji pritraukia uodus, kurie atskridę prie šviesos šaltinio žūva nuo elektros iškrovos. Šia lempa tinka naudotis butuose, privačioje valdoje, sodų nameliuose, nedidelėse ūkinėse patalpose.

Vykstant prie ežerų, būnant miške, derėtų tinkamai pasiruošti: pasitepti odą eteriniu aliejumi (vietas, kurias tepame kvėpinantis) bei tinkamai apsirengti. Žolininko Juozo Vasiliausko teigimu, nuo uodų patikimai saugo

mėtų, levandų, gvazdikelių, levandos aliejus. Kuo stipresnis eterinio aliejaus kvapas, tuo jis geriau veikia. Uodus atgraso ir natūralus citrinos kvapas, todėl atviras kūno vietas verta patrinti citrinos griežineliu.

Tačiau derėtų išsidėmėti, kad uodus atbaidantys specialūs purškalai neveikia bičių, vapsvų ar šiřsių. Poilsiaujant ar uogaujant gamtoje renkitės šviesiai tankaus audinio rūbais, nes uodai, „mégsta“ tamsias (juodą, mėlyną, raudoną) spalvas bei ryškius dryžuotus audinius.

Vabzdžius (uodus, erkes, šiřses) traukia malonūs kvapai, todėl ilsédamiesi gamtoje nesikvēpinkite, ne-naudokite tualetinio vandens, stipriai kvepiančio muilo, šampūno ar dezodoranto.

Ilgiau vakarojant į laužą įmeskite keletą eglės, pušų kankorėžių ar sausų kadagio spyglių, – jų aštrokas kvapas atbaidys uodus ar kitus mašalus.

Gvazdikelių nuoviras (atbaidantis uodus): 0,5 stiklinės vandens; 10 gvazdikelių.

Vandentyje gvazdikelius pavirkite 3–4 minutes. Tada atvésiu nuoviru patepkite kūno vietas (kaklo, dekoltė zoną, blauzdas, rankas, ypač riešus ir pan.), kurias gali pasiekti uodai.

Skauda klubo sąnarij: ką daryti?

Kaip elgtis, padėti sau ir gydytis įtarus ar sergeant klubo sąnario artroze? Apie tai pasakoja klinikos „In Medica“ šeimos gydytoja Edita Puolienė ir mankštų specialistė Džilda Valaitienė.

Osteoartritas (deformuota sąnario artrozė) – létinė degeneracinė sąnarių liga, dažniausiai pažeidžianti klubų, kelių, pečių, stuburo sąnarius. Senstant žmogaus sąnarių kremzlinė plonėja, sąnariniai tarpių siaurėja, todėl sąnarių patinsta, judesiai tam-pa riboti ir skausmingi.

Pasak klinikos „In Medica“ šeimos gydytojos E. Puolienės, bégant metams dirbantiesiems sunkų fizinių darbų ar aktyviai sportuojantiesiems dideli fizinių krūviai pažeidžia sąnaries kremzlinis, pokremzlinį kaulą, sąnarių skystį – vystosi klubų sąnarių osteoartrozė.

„Klubų skausmai dažniau var-gina vyresnius nei 60 metų amžiaus žmones, ypač turinčius viršvorio ir mažai judančius. Sumažėjus klubo sanario judrumui sunkiau vaikščioti. Po didesnės fizinių apkrovos ar ilgo sėdėjimo sąnarių skauda labiau, kartais skausmas plinta į juosmenį, kelio link ar net į blaždą, – sako šeimos gydytoja.

Trumpinkite žingsnį

Degeneracinių ir uždegiminiai klubo sąnario pakitimai – létiniai, sparčiai progresuojantys procesai: sunku ilgai vaikščioti, krūvis sąnariams didėja lipiant laiptais, bégant.

„Iškrypus klubo sąnariui sunikia ne tik vaikščioti, bet ir sėdėti, todėl stenkitės sėstis taip, kad keliantis turėtumėte į ką atsiremti rankomis. Sergantiems artroze derėtų sedint po savimi pasidėti pagalvėle, – pataria pašnekovė. – Sanarius apsunkina ilgesni žingsniai, todėl juos derėtų trumpinti turintiesiems klubo sanario problemų. Vaikščiokite naujodantį lazdele (jų laikykite priešimgoje rankoje nei skaudamas sąnarys) ne šaligatviu ar asfaltu, bet minkštą miško paklotę, žole. Skausmas padidėja ir ilgiau pastovėjus, pavyzdžiu, autobuse, kuris dažnai kresteriai. Kres-telejimo smūgis švelnina guminiai batai, todėl jie labiau tinkami nei alyvėnė guminiais puspadžiais. Batus koretais gumos padais ir užkulniais patartina avėti ne tik laisvalaikiu, bet ir darbo metu“.

Venkite pasiskumim

Ypač skauda klubo sąnarių lipant iš automobilio. Todėl, lipdamiesi iš automobilio, vienu metu iškelkite abi kojas ir venkite skausmingų klubo sąnarių pasiskumim. Skausmas ypač juntamas naktį, nes užmigus sąnarys pakrypsta į išorę. Jeigu miegate aukštielininkai, po pakinkliais pasiskirkite nedidele pagalvėle ar susuktą rankluostį, tai sulaukys koja nuo pakrypimo.

„Neteisinga nuomonė, kad skaudančiam sąnariui reikalinga ramybė. Sergantiems artroze naudina plaukioti, tačiau ne šaltame, o šiltame vandenye. Jeigu sąnario funkcija sutrikusi, ramybė net labai kenkia, nes nejudantis sąnarys praranda lankstumą, – aiškina E. Puolienė. – Venkite viršvorio, sunkių nešuliu (derėtų ne štai ne daugiau 1,5–2 kg), sunikus fiziniu darbu namų užkyje, ilgo vaikščiojimo kietu pagrindu, stovėjimo autobuse ar eilėse“.

Vaistai – su saiku

Artrozės gydymo tikslas – atpalaiduoti raumenis, malšinti uždegimą, skausmą, kuris būna pastovus geliantis, labiau pasireiškiantis ryte ar dieną, paumejant lietingu oru.

Gydymui vartojami nesteroidiniai priešuždegiminiai, skatinantys kremzlinės atsinaujinimą, gliukožaminio chondroitino preparatai, kolageno turintys produktai (želatinas), erškėtuogių preparatai ar atpalaiduojantys vaistai. Pasitarus su gydytoju derėtų išbandyti keletą preparatų, kad parinktų jums tinkamiausią.

„Tačiau nepiktnaudžiavkite nu-skausminamaisiais preparatais, kurie gali pakenkti skrandžiui, inkstams, sukelia alergiją. Pažeistų sąnarių gydymas – ilgas procesas, o nu-skausminamieji vaistai suteikia tik

trumpalaiki palengvėjimą, – pastebi p. Edita.

Skausmą malšina šilumos, šalčio, vandens procedūros, manualinė terapija, gydomoji mankštą, povandeniinis ar sausas masažas, vertikalias vonios, fizioterapijos procedūros (purvo, parafino vonėles, magneto terapija). Gydymo priemonės derėtų rinktis individualiai pasitarus su šeimos gydytoju ar reabilitologu. Beje, šildymas padeda ne visiems ligoniams; karštą purvą uždegiminį procesą gali ir pauminti.

Skausmą malšina iš paprasta priemonė: mažą rankšluostį sudrėkinkite karštū ar šaltū vandeniu, po to išgręžkite ir uždékite ant skaudamo sąnario.

Neribokite varškės

Pasak E. Puolienės, sergeant sąnarių ligomis, svarbu kasdien išgerti pakankamai skysčių (apie 2 l), o judant aktyviau – dar daugiau. Derėtų daugiau valgyti daržovių, nesudytą riebesnę jūrinių žuvų, žalias salotas su petražoliemis, krapais; neribokite šalčių (jūrų kalogeno), tačiau vengti kiaulienos. Sąnarių veiklai svarbūs mikroelementai kalcis ir kalis, todėl neribokite varškės, grybų, juodojo šokolado (rinktės, kuriamė ne mažiau nei 70 proc. kakavos). Vartokite išdžiovintas sumaltas erškėtuoges.

Darykite fizinius pratimus

Pasak mankštų specialistės

Nuo alavinų kareivelių prie rimtų reikalų



Praėjusių savaitę surengtoje „metinėje spaudos konferencijoje“ prezidentas Gitanas Nausėda patvirtino prielaidas, kad būti politikoje, šalies vadovo poste, jam patinka. Svarbus signalas jo simpatikams. Reikia tikėtis, kad, jeigu tokio formato renginys prezidentūroje bus surengtas lygiai dar po metų, p. Nausėdai nebebus būtinybės tuo iškineti auditorijos. Bus galima pakalbėti apie nuverstus didesnius ar mažesnius kalmus bei galveles.

Dabar dėl to turinio – viskas kukliai. Regis, pagrindiniu savo pasiekimu Lietuvos politikoje šalies lyderis laiko kintančią bendravimo stilistiką: „ne kumščiai į stalą“, „ne užgauliojimais“, „ne žeminimu“, o pastangomis susitarti, išklausyti į argumentus. Prezidentas didžiuojasi, kad išsaugojės galimybę kalbėtis su visomis parlamentinėmis ir neparlamentinėmis partijomis.

Kaip čia pasakius, ar tai jau tokia neišmatuojamai didelė vertybė. Partijų yra ir būna įvairių. Daug geriau būtų aiškiai žinoti, kokias klausimais p. Nausėda su kai kuriomis iš jų nesutaria ir nežada sutarti. Ir turi galvoje ne kokį „Socialistinį liaudies frontą“ (jis oficialiai įregistruotas ir veikia), o, tarkime, Lietuvos valstiečių ir žaliųjų sąjungą (LVŽS), Socialdemokratinę darbo partiją (LSDDP) arba konservatorius (TS/LKD). Būtų lengviau atrasti ne tik kai kurių Prezidento sprendimų (pvz., vetuojamų arba pasirašomų įstatymų) logiką, taip pat nustatytų aiškius orientyrus Seimo ir Vyriausybės nariams. Kol kas apie tai galime spręsti tik spėliodami arba skaitydami prezidentūros komandos pareiškimus. Tačiau ir ta komanda, kaip matome, keičiasi.

Prezidentas, be to, konferencijoje vėl skyrė dėmesio „gerovės valstybei“. Tiesa, konkrečiau paklaustas apie pasiekimų parametrus, pasirinko banalybę apie pažangos išmatavimo atstumu tarp dviejų rankų sunkumus. „Gerovės valstybės“ koncepto igyvendinimo klausimui man kilo kitas įtarimas. Kad pirmieji p. Nausėdos darbo poste metai – laikotarpis, kurio užteko jam suvokti, kad didžiulė dalis jo rinkimų programos prieš 2019 m. įvykusius rinkimus nėra Konstitucijos numatyta Prezidento kompetencija.

Esmėnė šalies vadovo funkcija – užsienio politika. Iš šios srities p. Nausėdai labiausiai įsiminė „žvalgų mainai“ tarp Lietuvos ir Norvegijos vienoje pusėje ir Rusijos – kita. Nors šioje efektingai nuskambėjusioje istorijoje svarbu buvo labiau tai, kad Lietuva savo kortų vėduoklėje turėjo kozinį tūz – mūsų kontržvalgybos demaskuotą, sulaikytą ir vėliau nuteistą kadrinį rusų žvalgybos pulkininką leitenantą, kuris, kaip teigta, Lietuvoje mėgino verbuoti čiabuvius, galėjusius pasistengti palikti pasiklausymo įrangą Simono Daukanto aikštės rūmuose. Tai dėl šio personažo Maskva pačėmė įkaitais du Lietuvos piliečius (iškestojo norvego istorija, regis, yra kiek painesnė), kurių ryšiai su šalies specialiosioms tarnybomis ligi šiol kelia abejoniu. Nes Rusija paskutiniu metu taip elgiasi visalaik. Ne tik su Lietuvos, bet ir su JAV, Kanados, Izraelio ir kitų daug įtakingesnių šalių piliečiais.

Akivaizdu, kad p. Nausėdos užsienio politikon paleistus viščiukus skaičiuosime kiek vėliau. Ne po žaidimų alaviniais kareiveliais (iškaitais *de facto*), o vertinant, kaip pavyks įveikti Astravo – elektros perdavimo sistemos sinchronizavimo su Europa rebus, ką liudys Europos Sajungos (ES) postpandeminiu ekonomikos gaivinimo plano rodikliai ir Lietuvos eilutės tame. Taip pat Briuselyje dabar svarstoma nauja bloko finansinė perspektyva 2020-2027 metams.

Klausantis p. Nausėdos spaudos konferencijos, kilo dar vienas įspūdis, kad jis bent jau kol kas trokšta būti lyginamas su pirmtakės – Dalios Grybauskaitės – politine stilistika bei pasiekimais. Tai stai po mano išvardytų reikalų ir galėsime palyginti. Klausimas, ar to toliau pageidau šalies prezidentas.

Skriaudos našta

Psichologė Brigita GELUMBAUSKIENĖ

Patirti skriaudą ar nuoskaudą teko kiekvienam, ją tarsi naštą galima nešiotis su savimi dieną, savaitę, mėnesį, metus ar net dešimtmečius, priklausomai nuo padarytos žalos ar skausmo, nuo asmenybės ypatumų. Kaip atskirati nuoskaudą, kad jos netrukdytų gyventi? Ši klausimą kelia ne vienas žmogus. Apie tai šiandien norėčiau pakalbėti, pradėdama sakme, kuri taip ir vadinas „Skriaudos našta“.

„Mokinys paklausė mokytojo:

– Tu toks protinges. Visada esi geros nuotaikos, niekada nepyksti. Padék man būti tokiam.

Mokytojas sutiko ir paprašė mokinio atnešti bulvių ir krepšį.

– Jei ant ko nors supyksti ir pajusi nuoskauda, – pasakė mokytojas, – paimk bulvę. Užrašyk ant jos žmogaus vardą, su kuriuo susipykai, ir įdėk bulvę į šį krepšį.

– Ir tai viskas? – paklausė nustebės mokinys.

– Ne, – atsakė mokytojas. – Tu turi tą krepšį visada nešiotis su savimi. Ir kiekvieną kartą, kai kas nors tave įveis, įdėk į ji bulvę.

Mokinys sutiko. Praėjo šiek tiek laiko. Krepšys prisipildė bulvių ir tapo gana sunkus. Ir jis buvo labai nepatogu visada nešiotis. Be to, bulvė, kuriaj jis įdėjo pirmiausia, buvo jau sugedusi. Ji papuvo, pasidengė gličiomis apnašomis, kai kurios bulvės sudygo, kai kurios sužaliavo ir pradėjo skleisti aštrū nemalonų kvapą. Mokinys atėjo pas mokytoją ir tarė:

– To neįmanoma nešioti su savimi. Pirma, krepšys per sunkus, antra: bulvės supuvo. Pasiliukite ką nors kita.

Tačiau mokytojas atsakė:

– Tas pat vyksta ir tavo sieloje. Tiešiog iš karto tu to nepastebėjai. Veiksmai tampa įprocium, įprociai – charakteriu, kuris ugdo blogą tvaiką skleidžiančias ydas. Aš daviau tau galimybę šį procesą stebėti iš šalies. Kiekvieną kartą, kai nuspręsi išsireisti, arba, priešingai, išeisti ką nors, pagalvok, ar iš tikriųjų tau reikia tokios naštos.

Kiek mano sielos maišelyje yra tokiai „bulvių – skriaudų“, kurios apsunkina gyvenimą? Sažiningai atsakyti nelengva, nes kartais mes apgaudinėjame save, tvirtindami, jog „jau atleidau ir neupyku“, „praejo daug metų ir pamiršau“, „Dievas vis tiek jam atlygins už tokius darbus“. Tačiau yra žmonių, kurie net neketina atleisti tam „parazitui“ ir tvirtina, jog nuoskaudos laikymas jų visiškai neapsunkina. Tačiau yra ir tokiai, kurie kelia klausimą „O kaip paleisti nuoskaudas visam laikui, kad netrukdytų gyventi?“. Remiantis sakme, pirmiausia, svarbu būti budriam ir sažmoningam bei nerinkti nuoskaudų arba žiūréti į vykstančius procesus kaip į neišvengiamą realybę, kuri egzistuoja nepriklausomai nuo emocijų. Aplinkui esantys žmonės nevisada yra malonūs, mandagūs ir

geranoriški, jie turi tam priežasčių ir ketinimų. Priimti juos tokius, kokie yra ir neįsileisti, dažnam iš mūsų galii būti nelengyas iššukis. Ir dėl to „nuoskaudu – bulvių“ maišelis gana greitai prisipildo, jis nešiojamas su savimi, bandydami save ir kitus įtikinti, jog jis visai nesunkus, galima su juo gyventi, būna ir blogiau. Žinoma, egzistuoja atvejų, kai toleruoti ir priimti piktaivališką elgesį yra nedovanotina ir tam reikia imtis tam tikrų priemonių, kad nevyktų nelaimė. Pvz.: žiaurus elgesys su kitu, kai naujodamas smurtas, prievara, vyksta vagystės, nesilaikoma saugaus eismo taisykliai ir pan.

Norint paleisti nuoskaudas, pradžioje reikėtų įsivardinti sau, kas padarė tą nuoskaudą ir kokia jis, dėl ko skauda? Nuoskaudą paprastai lydi liūdesys, nusivylimas, gailestis; pyktis dažnai būna atvėsės, tačiau ne visada. Pvz.: moteris, kuri kentė daugybę metų nuo vyro alkoholiko pavydo ir priekaištų, kuriai teko patirti ne tik psichologinį, bet ir fizinį smurta, bus prikaupusi nemažai nuoskaudų, susijusių su šia patirtimi. Atleisti už tokias skriaudas gali reikėti daug laiko ir pastangų, be to, ar norės tai padaryti nuskriaustoj, kuriai teko nešesti tokį „kryželį“. Nenoras atleisti kyla dėl to, jog dažnai yra tapatinamos dvi savokos „atleisti“ ir „pateisinti“ – kaip du tie patys dalykai, nors iš tikrųjų tai yra visiškai skirtinė žodžiai. Atleidžiu – reiškia paleidžiu skausmą, kuris kilo dėl nepriimtinio elgesio, kurio netoleruoju ir nepateisiniu. Tačiau kartais kito elgesys gali būti visiškai pagrįstas ir teisingas, dėl kurio galima išsireisti. Kaip liaudyme yra plauklių patarlė „Tiesa akis drasko“. Įsivardinus nuoskaudą, kitas etapas yra „išpykti“ ar išjausti kitus jausmus, kurie buvo užlaikyti arba neišreikšti. Tai galima padaryti nebūtinai tiesiogiai tam pačiam žmogui, kuris ižeidė. Popieriaus lapas puikiai išklauso visas mintis ir jausmus. Kabinete pas psychologą ar psychoterapeutą gali būti išliejamos emocijos, kurios laukė progos išeiti. Psichoterapienės grupės – tai dar viena galimybė, siekiant paleisti nuoskaudas. Tik paleidus ir išgyvenus skausmą, liūdesį, pyktį, gailestį ar kitus jausmus iki galo, ateina palengvėjimas ir noras atleisti. Tuomet keiciasi ne tik žvilgsnis į skriaudiką, bet ir būsena, santykis su savimi. Skriaudų ateityje neišvengsime,



tačiau svarbu neleisti savęs žaloti, jei kito elgesys bus destruktyvus, keliantis gresmę saugumui.

Nuoskaudos atleidimas turėtų praeiti tarsi per du filtrus: proto ir širdies. Lengviau yra atleisti protu nei širdimi. Dažniausiai taip ir įvardinama: „Atrodo, kad atleidau jau daugybę kartų, tačiau kai prisimenu ir imu kalbėti, sukyla skausmas“. Tai rodo, jog darbas atliktas ne iki galo. Kalbant apie skriaudiką, neturėtų sukti įtampa ar kraują spaudimas, lydimas padidinto širdies pulso, išmušto raudonio ar noro pakeiksnoti tą žmogų. Priešingai, kalbėti apie tai turėtų būti paprasta ir ramu, ižvelgiant tame pamoką. Kiekvienas skaudulys arba skausmas kažko moko. Tik problema ta, kad sunku tai pamatyti. Ko aš pasimokiau? Kaši situacijaman norėjo pasakyti? Grįžtant prie moters, kuri gyveno su vyru alkoholiu, jos skausmas, kurį teko patirti pradžioje, gali atrodyti bereikšmis, juolab aplinkinių nesuprantamas. Tačiau jeigu jis nepalikovyro, vadinas, buvo tam priežasčių. Galbūt ji tikėjosi, jog šis nustos gerti (beje, dalis vyro taip ir pasielgija, deja, ne visi), gal nematė išeities, nes neturėjo, kur eiti, gal gyveno dėl vaikų, gal pati pradėjo išgérinėti, gal gailėjo savo vyro ir bijojo, jog jis visiškai prasigers ir nimiris, jeigu jis išeis iš namų ir t.t. Tai labai individualu. Beje, yra atvejų, kai žmona turi šią priklausomybę, o vyras augina vaikus.

Suvokus dėl ko, galima kelti klausimą: ko išmokau? Ką supratau? Ką davė ši patirtis? Sudėtinga surasti kažką teigiamo ar pamokančio, jeigu nėra atleista skriaudėjui, tačiau psichologinio skausmo pamokos parastai būna stipriausios. Jos gali skambėti labai skirtinės. Pvz.: „Su geriančiais vyrais geriau neprasideti, nes jie kelia daug bėdų ir skausmo“, „Tas, kas vartoja alkoholi, yra nepatikimas, ir kurti santykį su juo nesaugu“, „Nėra normalių vyrių (moterų), su kuriais būtų galima gyventi, nes jie (jos) arba geria, arba yra neištikimi“. Ne visi išsitinkimai, kurie susiformuoja, yra pagrįsti ir teisingi, tačiau jie turi įtakos priimant sprendimus, kuriant tolimesnį gyvenimą.

Pabaigai. Žmogus yra laisvas ir gali rinktis – gyventi su nuoskauda ar ją paleisti. Svarbiausia – jausti ir nemeluoti sau, kitiems, jog skauda, liūdną, gaila ar pikta.

Pramogoms ir laisvalaikiui: nauji išmaniosios „Tele2“ televizijos pasiūlymai

Visos šeimos laisvalaikiui skirtą vaizdo transliacijų ir televizijos internete paslaugą „GO3“ šiuo metu galima įsigyti itin palankiomis sąlygomis. Sutaupyt galite išmaniąja televiziją užsisakydam kartu su „Tele2 Laisvo interneto“ planu. Pasiūlymais jau dabar galima pasinaudoti operatoriaus salonoje ir internetinėje parduotuvėje www.tele2.lt/tv.

Išmanioji televizija su „Tele2 Laisvu internetu“ – tik nuo 19,90 Eur

Naujoji išmanios televizijos paslauga siūlo populiarus lietuviškus bei pasaulio televizijos kanalus jūsų pasirinktame ekrane – kompiuteryje, mobilajame telefone ar planšetėje ir išmaniuosiuose televizoriuose. Šiuo metu „Tele2“ išmaniąja televiziją verta įsigyti kartu su „Tele2 Laisvo interneto planu“.

Išmanią „Tele2“ televiziją su visomis pagrindinėmis TV programomis ir „Laisvu internetu“ (neriboti GB viskam) šiuo metu galima įsigyti vos nuo 19,90 Eur. Ši televizijos paketa įeina net 31 tiesioginė televizijos kanalas su iki 7 dienų atsukimo galimybe.

Išmanią „Tele2“ televiziją su visomis pa-

„TELE2“ IŠMANIOJI TELEVIZIJA SU „LAISVU INTERNETU“ PIGIAU



Kuriame kitame televizoriuje, turinčiame HDMI jungtį ir įsigijus TV priedelių „GO3“ televizijos priedėlio kaina – nuo 2,5 Eur/mėn.

3 mėn. išmaniosios televizijos nemokamai

Puikus pasiūlymas šiuo metu galioja ir tiems, kurie nori išbandyti išmaniąją „Tele2“ televiziją be interneto paslaugų. Dabar „Tele2“ klientai, užsiskakę išmaniosios televizijos

„GO3“ paketą „Televizija + filmai“, juo net 3 mėnesius galės naudotis nemokamai.

Įsigijus specialų išmaniosios televizijos „GO3“ priedėliui, užsakytus turinio paketus galėsite žiūrėti bet kuriame įrenginyje, turinčiame HDMI jungtį.

Pasiūlymas galioja pirmą kartą užsisakiuojam „Televizija + filmai“ paketą. Pasibaigus nemokamam laikotarpiui, televizijos paslaugų paketas kainuoja – 7,99 Eur/mėn. Priedėlio kaina iš ši pasiūlymą neįskaičiuota.

Visi internetinės televizijos paketai turi galimybę apmokėjimui kartu su „Tele2“ mėnesio paslaugų sąskaita.

Išsirinkti bei užsisakyti geriausiai poreikius atitinkanti pasiūlymą galima internetinėje svetainėje www.tele2.lt/tv arba „Tele2“ savitarnos svetainėje.

Paketo atsisakyti galite „Tele2“ savitarnos svetainėje arba paskambinę telefonom 117. Akcijos bei pasiūlymų su nuolaidomis laikas – ribotas.

Pusės dienos stovykla N. Ūtoje

Besidžiaugiant vasaros atostogomis bei gražiu oru, liepos 3 d. vaikai iš N. Ūtos, Šilavoto ir Balbieriškio seniūnijų dalyvavo pusės dienos stovykloje Naujosioms Ūtos parkelyje.

Prisiūrimi socialinių darbuotojų, dirbančių su šeima – Jurgitos Petkienės, Juditos Lučkienės ir Paulinos Mickaitės – dalyvai turėjo galimybę pramogauti parke įrengtoje vaikų žaidimo aikštelių, dalyvauti užsiėmimuose su šiaurietiškomis laždomis, kuriuos vedė Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistė Birutė Vitkauskaitė, rungtyniauti estafečių varžybose bei atsipalaudouti dailės terapijos užsiėmimėje. Estafetes bei dailės terapijos užsiėmimus vedė projekto „Stipri šeima Prienų krašte“ psicholog Kristina Strankutė – Gaulienė.



Labai dėkojame svečiams už įdomias ir įsimintinas veiklas. Pietų pertraukos metu visi kartu vaisinėmės seniūno Algio Aliukevičiaus dovanotais ledais ir socialinių dar-

buotojų paruoštais užkandžiais.

Paulina Mickaitė
Socialinė darbuotoja,
dirbanti su šeimomis

Prienų turguje

Palma PUGAČIAUSKAITĖ

Ir turguje praleistą laiką reikia brangi...

Po stipraus vasariško lietaus, nulijusio naktį, gaivų rytą turguje prasidėjo įprastas liepai prekymetis. Tuo, kad buvo šiek tiek mažiau pirkėjų, skundėsi prekeiviniai medumi, gėlėmis ir vištomi. „Galbūt daugiau išvykusiujių atostogauti. O gal tikrai mažiau išlaidauja, nes ruošiasi antrai sergamumo bangai“, – pasvarstė vištų pardavėjas.

Kito prekeivio nuomone, žmonės ir vėl bauginami, nes jo krašte išpirko apsaugines kaukes, kai paskaitė Facebooke, kad spalio mėnesį užplūs antra koronaviruso banga. Taigi laiko susitikti ir pasišnekučiuoti turguje turėjo ne tik pirkėjai, bet ir prekeiviai. Du bičiuliai iš Birštono seniūnijos kalbėjosi apie laiką ir skubėjimą. Pasak jų, taip gyvendami nepastebime, kaip nudirbami darbai, kaip išeina artimi žmonės. Tuomet lieka tik apgailestauti: „O, dar turguje mačiau nesenai, bet nepakalbinau, skubėjau, praliekiau pro šal...“

Todėl, matyt, reikia ir turguje brangi laiką, džiaugtis galimybe susitikti bei pasisveikinti bičiulų, draugą ar tolimali giminaičių. Prekių juk visų neišpirksime. Nors prieinamame turguje prekeiviai kviečia pirkėjus paskutines brāškes, šį šeštadienį ju buvo galima išsiguti kiek tik nori, i vienas, jos kainavo nuo dviejų iki keturių eurų už kilogramą. Už nedidelį indelį žemuoju jų rinkėjasis prašė 3 eurus. Užsiminus, kad galbūt brangoka, jis sakė, kad „sunku susilenkti, kai uogas renki“. Bitininkas, kuris augina ir avietes, pusę kilogramo jų siūlė už 2,50 euro, o pusė litro stiklainių medaus pardavė už 4 euros. Vyšnių litras kainavo eurą, mėlynių – 3,50–4 euros.

Grižus iš turgaus važiuoti į Balbierišgirę patarė prekeivis nuso Jiestrakio. Mat, anksti turguje grybautojos išpardavė baravykus, už kilogramą gavę 10 eurus. Gražių voveraičių kibirėlis kainavo 4 euros. O pats pardavinėjo skanius agurkelius, kurie salstelna ir ypač tinka su šviežiu medumi.

Už kilogramą šviežių svogūnų ropelių prašė 4 eurus, gražių česnakų – 6 eurus, už paruoštu agurkams raugti žalumynų puokštę, kurioje rasite ir česnako – 1 euro. Šviežių daržovių buvo galima pasirinkti, todėl kainos keliais centais ir skyresi. Kilogramas bulvių kainavo 0,70–0,80 euro, morkų – 0,70 ir 1,30 euro, burokelių – 1 euro, kaliaropų vienetas kainavo eurą, cukinija – 1–2 euros, kilogramas žirnių – 3–4 euros, kilogramas pomidorų – 2,50 euro. Buvo ir virtų burokelių, paraugintų agurkelių, kuriems pirkėjų netruksta. Pirkio ir burokelius su lapkočiais bei mažomis ropelėmis „lambukų“ sruibai. Tokią reikėtų pagardinti šviežiaisiais kiaulienos šonkauliukais, kalbėjo iš mėsos paviljono skubanti prieniskė. Šios pirkėjos išsitinkinimui, „paviljone pirkta kiauliena tikrai mėsa kvepia, nepalyginsu pirkta prekybos centrose“.

„Dukra gyvena Londono. Dažnai pasimatome per Skype. Ji net parodė, kaip verda mėsa, jos skonis priklauso nuo paruošimo, mat „Lidle“ gali nusipirkti ne kiaulės, o kuilio mėsos, juk anglai pjauna net nežiūrėdami“. Kitą pirkėja tikino, kad iš turguje pasitaikė nusipirkti lašinukų, kurie labai blizgiai ir ilgai spirgėjo bei liko skaidrus: „Matyt, man teko lenkiško kuilio lašinukų.

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



Bet pirkau iš pagyvenusios moters pagalvojusi, kad senys žmonės nemeluos. Todėl dabar perku tik iš vaikinuko, kuris atvyksta nuo Želvos krašto.“

Ūkininkų gyvūnų turgavietėje pirkėjai daugiausia pirko vištą, kurių viena kainavo 5 eurus. Pirkio ir mėsinius viščiukus (broilerius), kurių vienas (trijų savaičių amžiaus) kainavo 1,80 euro. „Kadaisė kaimynai prašydavo iš medžio išskelti kalakutą. Toks likės vaikystės prisiminimas. O dabar juos auginu pats, – pasakoja malonus žmogus. – Kalakutiuką parduošiu už 4,50 euro, o jų „mamką“ – už 25 eurus“. Už dešimtį, kaip sakė, jau paskutinių kalakutės kiaušinių prašė 7 eurus. Pasirodo, kalakutė per metus padeda iki dvidešimties kiaušinių. Esą, jeigu siltia žiema, Kalėdoms jau gali pradėti dėti. Didelis pasirinkimas buvo triušiukų ir vyresnių triušių. Todėl rinktis buvo galima ir už 5 eurus, ir už 25–30 eurus.

Nemazai ūkininkų buvo atvežę grūdų. Visa eilė jų išsirikiavo, tiks pirkėjų buvo mažočia. Už centnerį kviečių, kvieterių, miežių vieni prašė 8, kiti – 9 eurus. Mokant derėtis ir perkant toną, būtų ir pigiau.

Gražių vasaros gėlių puokštę be progos ar turint ją, galėjai nupirkti už 10–12 eurus. Gėlių augintojai siūlė didelę jų iavairovę. O pirkėja, skubėjusi išsendaikčių turgų, pastebėjo, kad iš pievos dar pilnos gražių gėlių. Ji patarė puokštę susirinkti patiemis. Ir nesvarbu, kas joje bus: tik smilgos, maišysis kokia rugiagelė, o gal ir usnis, – bet tai bus jūsų pačių surinkta puokštę. Pasnekovė palygino ją su gyvenimu, kuriame pasitaiko visko...



Amžinajį atils...

*Artimam ir brangiam žmogui išėjus Amžinybėn,
Lieka skausmas ir tuštuma. Teužpilda ją mūsų atjauta ir stiprybės
palinkėjimas.*

*Skaudžią netekties ir liūdesio valandą nuoširdžiai
užjaučiame Juliją BIELSKI dėl mylimo brolio Algijo mirties.*

Jiezno miesto Vilniaus gatvių seniūnaitijos gyventojai

Pasitirkinkite, kuriais atvejais galite geneti ir šalinti želdinius

Pakruojo aplinkos apsaugos inspekcijos Pakruojo rajono pareigūnai per keletą savaičių gavo 6 pranešimus dėl medžių piovimo ar genėjimo darbų, kurie atlikti pažeidžiant aplinkosauginius reikalavimus. Dviem atvejais pažeidimų nenustatyta, o kitais keturiais – taikytos administracinių nuobaudos pagal LR ANK 281 str. ir apskaičiuota aplinkai padaryta žala, kuri siekia 3805,4 Eur. 3217,4 Eur, gamtai padarytą žalą piliečiai atlygino gera valia.

Taigi Aplinkos apsaugos departamento skatinė ūklės būti budriems ir atsargiems nuosavame sklype, privačioje valdoje genėjant ir šalinant želdinius, ir išsiptinti, kad minimi želdiniai, medžiai, krūmai nerėsa saugotini.

Pagal Saugotinų medžių iškrūmų kirtimo, persodinimo ar kitokio pašalinimo atvejų, šiuo darbu vykdymo ir leidimų šiemis darbams išdavimo, medžių ir krūmų vertės atlyginimo tvarkos aprašo 3 p. reikalavimus saugotinų medžių iškrūmų kirtimo, persodinimo ar kitokio pašalinimo, genėjimo darbus gali vykdyti žemės ar želdynų ir želdinių savininkas ar valdytojas, taip pat šios Tvaros numatytais atvejais prašymą patiekės kitas fizinis ar juridinis asmuo, gavęs savivaldybės leidimą saugotinų medžių iškrūmų kirtimo, persodinimo ar kitokio pašalinimo, genėjimo darbams.

Norint sužinoti, ar jūsų privačioje žemėje augantis želdiniai yra sau-

gotinas ir jam reikalingas nustatyta tvarka išduotas leidimas, reikia vadovautis 2008 m. kovo 12 d. Nr. 206 nutarimu „Dėl kriterijų, pagal kuriuos medžiai ir krūmai, augantys ne mišku ūkio paskirties žemėje, pri skirti saugotiniems, patvirtinimo ir medžių iškrūmų priskyrimo saugotiniems.“

Bet kita ko, išsigaliojo ir medžių genėjimo ribojimai: draudžiama medžių kirsti ir geneti intensyviausiu laukinių paukščių veisimosi laikotarpiu, nuo kovo 15 d. iki rugpjūčio 1 d., išskyrus atvejus, kai medžiai kelia grėsmę žmonių gyvybei, sveikatai, turtui, saugiam eismui, saugiam elektros energijos, šilumos, dujų, naftos ir jos produktų tiekimo atnaujinimui ir kt. Draudimas geneti netaikomas, jei genimos ne didesnės kaip 5 cm skersmens (pjūvio vietoje) šakos.

Aplinkos apsaugos departamento informacija

Vaikus auginančioms šeimoms – papildoma vienkartinė išmoka

Prienų r. savivaldybė informuoja, kad Lietuvos Respublikos Seimas 2020 m. birželio 9 d. priėmė Lietuvos Respublikos vienkartinės išmokos vaikams įstatymą Nr. XIII-3030 (toliau – įstatymas), skirtą COVID-19 (koronaviruso infekcijos) pandemijos padariniam mažinti.

Pagal įstatymą šeimos, auginančios vaikus, gaus papildomą vienkartinę išmoką. Jos dydis priklausa nuo to, kokio dydžio paskirta išmoka vaikui (vaiko pinigai): jeigu 60 euru – vienkartinė išmoka sieks 120 euru, o jeigu 100 euru – bus skirta 200 euru vienkartinė išmoka.

Vienkartinė išmoka gaus tie vaikai, kurie nuo 2020 m. kovo 16 d. gauna ar gavo vaiko pinigus, ar pradės juos gauti iki gruodžio 31 d.

Jeigu vaikas vaiko pinigus jau gauja ar pradėjo gauti iki birželio 30 d., vienkartinė išmoka bus išmokėta iki liepos 31 d. Jeigu vaiko pinigai bus paskirti iki 2020 m. gruodžio 31 d., vienkartinė išmoka bus išmokėta su pirmu vaiko pinigų mokėjimu.

Jeigu vaikas turi teisę nuo šių me-

rebuvo galima.

Smulkiojo ir vidutinio verslo rėmimo komisija ragina verslininkus iš toliaus kreiptis paramos iš Fondo.

Taip pat įmonės ir organizacijos, nuomojančios Prienų r. savivaldybei nuosavybės teise priklausantias patalpas arba pastatus ir turėjusios sustabdyti savo veiklą dėl paskelbtos karantinės ar patyrė nuostolių dėl apribotos veiklos, gali kreiptis dėl nuomos mokesčio lengvatū tamkymo. Siūlti laisvos formos prašymus el. paštu administracija@prienai.lt

Iš Smulkiojo ir vidutinio verslo rėmimo fondo paremti dar 4 verslo subjektai

Liepos 3 d. įvyko Prienų r. savivaldybės smulkiojo ir vidutinio verslo rėmimo komisijos posėdis, kuriame svarstyti 5 verslo įmonių prašymai dėl paramos suteikimo.

Komisija nutarė iš Savivaldybės smulkiojo ir vidutinio verslo rėmimo fondo 4 verslo subjektams skirti 4513,18 Eur finansinę paramą: 84,05 Eur – įmonės steigimo išlaidoms kompensuoti, 1394,63 Eur – patalpų nuomos mokesčiu iš dalies kompensuoti, 500 Eur – verslo planų, paraiškų finansinei paramai iš kitų fondų gauti rengimo išlaidoms iš dalies apmokėti, 2534,5 Eur – už 4 naujai sukurtas darbo vietas ir nekilnojamomo turto mokesčiu iš dalies kompensuoti. Kadangi viena įmonė jau buvo gavusi paramą už naujai sukurtas darbo vietas 2018 ir 2019 metais, todėl pagal nuostatus šiai metais skirti paramos jau

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

Musikaltimai Nelaimės

Smurtas artimoje aplinkoje

Liepos 11 d. Alytaus apskr. VPK Prienų r. PK gautas moters, gim. 2001 m., gvy. Prienuose, pareiškimas, kad apie 11.30 val. namuose neblaivus tėvas, gim. 1972 m., konflikto

metu jai sukėlė fizinį skausmą. Vyras sulaikytas 48 val.

Liepos 10 d. apie 22.00 val. Airijos respublikos pilietis, gimės 1977 m., namuose, Prienų m., būdamas girtas (1,41 prom. girtumas), užkurtu benziniiniu pjūklu grasinio papjauti savo sugyventinę, gimusią 1984 m., ir jos dukrą.

Pavogė piniginę

Liepos 12 d. apie 12 val. Birštone, Birutės g., iš moters (g. 1965 m.) kuprinės buvo pavogta jai priklausanti piniginė su 80 euru, banko kortelėmis ir parduotuvų nuolaidų kortelėmis. Nuostolis – 105 eurų.

Parengta pagal Alytaus AVPK įvykių suvestines

SIŪLO DARBA

Siūlome gerai apmokamą darbą vairuotojams su C kategorija. Išvykimas į Vokietiją 6 savaitėms. Tel. 8 655 56 743.

Įmonėi reikalingas pagalbinis darbininkas. Tel. 8 698 46 063, el.paštas: strielciulentpijuve@gmail.com

Balbieriškio Švč. Mergelės Marijos Rožančinės parapijai **500**

Liepos
18
d.

17:00 val. Lietuvos kariuomenės Karinių oro pajėgų orkestro šventinis eisena nuo Balbieriškio koplystulpio, skirto miestelio įkūrimui.

17:20 val. Lietuvos kariuomenės Karinių oro pajėgų orkestro šventinis koncertas prie Balbieriškio parapijos bažnyčios (vadovas kapelmeisteris kapitonas Ričardas Kukulskis, dirigentas kapitonas Remigijus Terminas).

18:00 val. Česlovo iškausko knygos „Balbieriškio parapijai ir bažnyčiai 500“ pristatymas Balbieriškio parapijos bažnyčioje.

Liepos
19
d.

12:00 val. Šv. Magdalenos atlaidai Balbieriškio parapijos bažnyčioje, naujo kryžiaus šventoriuje pašventinimas.

14:00 val. šventinė agapė ir Balbieriškio KLC saviveiklininkų koncertas.



Stanislovo Moravskio SKAITYMAI

Ustronės dvaro duris praverus...

Liepos 24 d. (penktadienį) 18 val. Birštono kurhauze

Apie klasicizmo atspindžius

Stanislovo Moravskio dvaro rūmuose pasakos architektūologas, architektas, architektūros paveldo ekspertas *Marius Daraškevičius*

Stanislovo Moravskio kūrybą skaitys aktorius *Andrius Bialobžeskis*

Renginį ves istorikė, hum. m. dr. *Reda Griskaitė*

Dainuoj

„Ažuoly klubo“ vyrių choras (meno vad. prof. *Povilas Gylys*)

Renginį organizuoja:



Vakaro mecenatai: Rūta ir Rimvydas Baranauskai

PASLAUGOS

SLEGIA KREDITAI AR PRITRŪKAI PINIGU? Tiesiame Jums pagalbos ranką! Akimirksniu palengvinime Jūsų naštą. PASKOLOS nuo 100 iki 5000 eurų, nuo 2 iki 36 mėnesių. REFINANSAVIMAS nuo 500 iki 7000 eurų, nuo 6 iki 36 mėnesių. Konkurencingai išin mažos palūkanos rinkoje. Be užstato, be užslėptų sutarties sudarymo mokesčių. Kreipkitis tel. 860150935. Tarpininkas Ričardas. Individualios veiklos pažyma Nr.621263. Kredito davėjas „UAB LSV Intergroup“

Informuojame žemės sklypo (kadastro Nr. 6910/0003:108), esančio Kliukiškės k., Išlaužo sen., Prienų r. sav., savininką (-us), kad valstybės įmonės Valstybės žemės fondo matininkas Algis Kabašinskas (kvalifikacijos pažymėjimo Nr. 2M-M-166) 2020-07-29 13.00 val. vykdys žemės sklypo (kadastro Nr. 6910/0003:4), esančio Kliukiškės k., Išlaužo sen., Prienų r. sav., ribų ženklinimo darbus. Prieikus išsamnes informacijos, prašome kreiptis į valstybės įmonę Valstybės žemės fondą, adresu: K. Donelaičio g. 33-403, 44240 Kaunas, el. paštu algis.kabasinskas@vzf.lt arba telefonu 8 675 01 473.

PERKA

Nekilnojamasis 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.

Gyvuliai, gyvūnai

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

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



Įmonė tiesiogiai perka galvijus aukščiausiomis ŽŪKB „Krekenavos mėsa“ kainomis. Tel. 8 613 79 515.

A. Bagdonas IĮ brangiai perka veršelius ir telyčaines auginimui. Moka 6 - 21 proc. PVM. Sveria elektroninėmis svarstyklėmis. Pasimai patys. Tel.: (8 319) 69 541, 8 699 93 682.

Ivairios prekės

Įmonė perka naudotus automobilius. Gali būti be techninės apžiūros, nevažiuojantys, išregistruoti. Siūlykite visus variantus telefonu: 8 607 67 679.



PERKA

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



PERKAME-PARDUODAME
VERŠELIUS
GEROMIS KAINOMIS
Nuo 2 sav. amžiaus; 50 su viršum kg.
Tel. 8 617 22 283

PERKA
Ivairius arklius.
Moka PVM.
Tel. 8 611 15 151.

Parduodu garstyčių séklas posėlio ir tarpienių pasėlių sėjai. Tel. 8 610 45 317.

Parduoda maistines ir pašarines bulves. Gali atvežti. Tel. 8 606 91 063.

Parduodame kiaulienos skerdieną puselėmis: lietuviška svilinta – 2,85 Eur/kg, lenkiška 2,50 – Eur/kg. Atvežame. Tel. 8 607 12 690.



Parduoda 600 kv. m pastatą Prienų centre, netoli autobusų stoties. Pastatas – naujos statybos, su daline apdaila, tinka iširengti ir gyvenamas, ir komercines patalpas. Gera vieta ir kokybiškai pastatyta pastatas. Kaina – 85000 Eur. Tel. 8 627 51 671.

PARDUODA

Kietas kuras

Parduoda malkas: skaldytas, kaladėlėmis ir nepjautas 3 metrų ilgio. Pjauna statybinę medieną pagal kliento išmatavimus. Pristato. Tel.: 8 614 98 516, 8 699 48 191.

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

Parduodame ivairias malkas. Skaldytos, kaladėlėmis, rastiliais. Tel. 8 614 97 744.

Nekilnojamasis turtas

Jiezne parduoda 1 kambario butą I aukštė, puiki vieta, šalia ežeras, bažnyčia, turgus, parduotuvė, ramūs žmonės, yra pavésinė, šildoma malkomis. Atskiras jėjimas, yra žemės. Tel. (8 319) 57 481.

Parduoda sodą Birštono sav. Šilėnų kaime. Du sklypai, mūrinis raudonų plytų namas. Garažas, ūkinis pastatas. Aptvertas metaline tvora. Kaina – sutartinė. Tel. 8 682 55 621.

PASLAUGOS

Liekame pamatus, betonuojame. Mon-tuojame gipso kartoną, glaistome, dažome, kalame dailylentes, dedame visų tipų grindis, klojame plyteles, atlie-kame santechnikos darbus, elektros instalacijos darbai, klojame trinkeles, lankstome skardas. Tel. 8 600 96 399.

Šliuojame, dedame ir lakuojame par-ketą, dengiame stogus, skardiname, lankstome, šiltiname ir dažome namų fasadus. Kasame pamatus, mūrijame, tinkuojame, betonuojame, montuojame tvoras, langus, duris, atliekame langų apdailą, griovimo darbus. Statome karkasinius namus. Tel. 8 620 85350.

Jeigu sugedo šaldytuvas, šaldiklis – Jums padės meistras Virginijus. Tel. 8 622 02 208.

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

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

PASLAUGOS

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

Remontuoju koklinius pečius, kokybiškai klijuoju plyteles ir remon-toju vonias. Tel. 8 664 12 073.

Vežame žvyrą, smėlį, skalda, juodžemį ir kitus birius krovinius. Tel. 8 690 66 155.

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

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

Visų tipų stogų ir fasadų plovimas, atnaujinimas, skardinimas. Tel. 8 621 99 958.

DURYS – PER 3 DIENAS!

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

Saulės elektrinės el. aptvarui nuo vilkų. Ūkininkams finansuojama NMA parama iki 100%. Tel. 8 620 48 967

Automatiniai skalbimo ma-sinų, el. viryklių, indaplovii remontas, prijungimas. At-vykstame į namus. Dirbame ir savaigaliais, suteikiame garantiją. Tel. 8 645 04 370.

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



Lėlininkė Justinė Kasponytė: „Būtų linksma į Prienus grįžti dažniau“

Kultūros
kryžkele

Projektą remia
SPAUDOS,
RADIVO IR
TELEVIZIJOS
RĒMIMO
FONDAS

Medžio drožyba – vienas iš senųjų lietuviškų amatų. Vos išgirdę apie šį amatą dauguma išsivaizduoja medinius kryžius, koplytstulpis ar baldus. Tačiau Prienuose veikiančiose Algimanto Sakalausko meninės drožybos dirbtuvėse gimsta ne tik kiekvieno akiai įprasti mediniai daiktai: čia iš Jungtinės Karalystės į Lietuvą atvažiavusi Justina KASPONYTĖ drožia marionetes. 20 metų Jungtinėje Karalystėje praleidusi Justina į Lietuvą grįžo ne šiaip sau, ji į Prienus atvažiavo tam, kad pasisemtų žinių bei patirties drožyboje.

– Kuo užsiimate Britanijoje?

– Aš gyvenau Anglijoje, studijau ten, bet magistro darbą atlikau Skotijoje, Glazgo mieste. Man labai patiko tas miestas, todėl ten ir likau. Dibrau teatre, vėliau pradėjau su lėlių teatru truputį dirbti, marionetes daryti ir taip iki šių dirbtuvėlių ir atėjau, nes nuspindžiau, kad toliau noriu drožti.

– Kaip save atradote būtent lėlių teatre?

– Man tiesiog artimas buvo lėlių teatro žaismingumas, mane patraukėjo link. Supratau, kad gal ne su žmonėmis labiau norėčiau dirbti, o su kažkuo, ką pati pagaminu. Norėjosi daryti ką nors, kas išlieka, ką gali padalinti.

Marionetės man kažkur atminėtyje užstrigo, gal vaikystė kažką pamaciau. Man patinka, kai gatvėje žmonės renka pinigus, gitara groja ir marionete atsineša. Aš tai labai gerai atsimenu. Gal todėl man patiko, kad didelis lėlių atstumas nuo aktorių. Nes pirmiinié lėlė yra arti, o jeigu lėlė ant virvelių, tai jau yra atstumas. Tai man kažkas magiško. Jeigu apsimeti, kad tu virvelių néra, lėlė tam-pa visiškai nepriklausoma judančia būtybe.

Tai man yra žaislas, nes jis reikalauja tiek meistriškumo, kad tu gali apsimesti, kad esi suauges žmogus su tikru darbu. Bet iš kitos pusės, tu gali pasidaryti linksmai vaikštantį šuniuuką. Ir čia yra žaismingumo elementas, man lėlių teatras patinka, nes tinka ir suaugusiesiems ir, vaikams – visiems yra vietas. Tu gali labai daug perteikti per lėles. Visi menai čia susikerta: architektūra, grafiniai dizainai ir t.t. Visas žinias gali prietaikyti lėlių teatre. Ar scenų statyme, ar lėlių gaminime, ypač su marionetėmis.

– Ar Anglijoje irgi drožėte marionetes?

– Taip, bet marionetės yra pakankamai mažos, čia atvažiavau norėdama skulptūros išmokti. Dar mokausi ir piešimo. Oficialiai nesus studentė, bet praktikuoju.

– Anglijoje pragyvenimo šaltinis – lėlių gamyba?

– Ne. Aš dirbau teatre gal 10 metų. Jei labai gerai jas darai, jeigu labai daug pažinčių turi, esi susikūrusi tam tikrus santykius su lėlininkais, gal įmanoma iš to gyventi, bet marionetės Britanijoje visiškai nepopuliarios. Bet parduodu pakankamai,

kad toliau tą daryčiau.

– Kiek esate išdrožusi marionetę?

– Nežinau. Gal apie 4–5 metus drožiu. Ir ne tik marionetes, būna užsako ir kitokią lėlę. Suskaiciuoti sunko, bet 100 tikrai. Dabar viską fotografuoju, nes noriu atsiminti tai, ką padariau, bet anksčiau tikrai ne viską fotografavau. Nelabai skyriaudėmesi portfolio kūrimui. Buvo hobis ir viskas.

– Kaip jus atranda žmonės, norintys nusipirkti lėlę?

– Cia visiška niša. Aš turiu puslapį, bet reikia ieškoti būtent marionetę. Irašius į paiešką lėlęs, galima rasti daug informacijos.

– Ar lėlių išsiaidžia kuriate pati, ar norus padiktuoja užsakovai?

– Būna įvairiai, kartais nuperka tokias, kokios yra, o kartais užsisako, kokių nori. Dabartinėms, kurias drožiu užsakovui iš Danijos (su jomis jis filmus pasirodymu ir dės į YouTube), reikia tam tikrų rūbų, tam tikro amžiaus. Tai bus žmona, vyros ir du vaikai, netgi plaukų spalvą išsirinko. Ir tada aš klausiu, kokios norėtų veido išraiškos. Dažniausiai būna neutralios, kad galėtų perteikti skirtinges emocijas.

Jų valdymas – laikiklis, jis labai svarbus. Jeigu nori labai ypatinges, tai jau brangiau kainuos. Jeigu nori visiškai paprastos, kad marionetė galėtų tik vaikščioti ir ranką išstiesti – tada pigiau. Bet dauguma, kurie kolekcionuoja lėles, pakabina jas ant sienos ir jos kabo, todėl jų gamybai néra išskirtinių pageidavimų.

– Kiek kainuoja tokios lėlės?

– Galima rasti visiškai paprastai padarytą už 50 eurų. Čekijoje, kurios labai populiaros, ir iki 1000 eurų gali kainuoti. Labai gražiai išdrožta, meistriškai padaryta. Ji gal nejudės labai gerai, bet gražiai išdrožta, daug darbo į tai įdėta, dėl to tiek ir kainuoja.

Prikluso nuo to, kiek darbo tenka įdėti. Gali gaminti fabrikiniu būdu arba kūrybiškai, įdomiai, ir paroduoji vieną per metus. Prikluso nuo to, koks yra poreikis. Aš negaminu ypač brangių, nes man patinka pats procesas ir nenoriu per daug laiko skirti vienos gamybai.

– Kiek laiko užtrunka pagaminoti viena lėlę?

– Apie savaitę. Jeigu pasitaikytu kokia įdomėsnė, kuriai reikia kažko ypatingesnio, tada ilgiau. Prikluso

nuo to, koks bus lėlės valdymas, nes tai jau yra inžinerija. Kažkas nori bégančios marionetės – reikia padaryti ją bégančią, kitiems svarbu, kad šoktų, klūpėtų, nusivilkų apliaustą. Jeigu tokia užsako, tenka ilgiau sedėti ir „žaisti“.

Aš padariau vieną, kuri gali užsidėti kaukę ir ją nusuumti. Kol tą sugalvojau, visą dieną „žaidžiau“ su valdymu. Jeigu užsako tokią marionetę, norédami, kad ji kažką ypatingo darytų, tai ilgiau trunka, ir dėl to kaina auga. Bet jeigu paprastą, tai – dirbi savaitę.

– Medžio drožyba yra lietuviškos tautodailės dalis. Ar ji populiariai Anglijoje bei Skotijoje?

– Lietuvoje populairesnė. Šiose šalyse drožiamą, bet tai daro menininkai, jau įkūrė savo studijas. Lietuvoje medžio apdaila yra popularesnė.

– Sakėte, kad Jungtinėje Karalystėje ši sritis néra populiaru, tad Jūs Anglijoje atradote medžio drožybą?

– Kai pradėjau drožti marionetes, pagalvojau, kad norėčiau didesnes skulptūras kurti. Nežinojau, kur tai nuves, žinojau tik, kad noriu apie skulptūras daugiau sužinoti ir kad man patinka su medžiu dirbti. Susiradau drožybos centrą ir galvojau, jog bus įdomu toliau mokyti, tai padės suprasti, kuria kryptimi noriu eiti: ar drožti skulptūras, ar toliau gaminti marionetes, ar užsiimti kitais medžio darbais. Vienas dalykas vedė į kitą.

– Ir ką atradote?

– Supratau, kad vis tiek noriu kurti lėlių teatrą. Mane skulptūroje traukia žmogaus forma. Tai ne stogastulpiai, ne suoliukai, bet būtent žmogaus formos interpretavimas. Lėlių teatras yra įdomus, nes ten visos meno šakos susidea.

– Ar Jūs pati vaidinate su savo pačios pasigamintomis lėlėmis?

– Aš dar nevaidinu, tik gaminu. Vaidinti jau buvau pasiruošusi prieš atvažiuodama į Lietuvą. Kuriu pasirodymu su labai mažomis marionetėmis, bet dėl pandemijos likau čia, tad spektaklio dar niekam neparodžiu.

Aš baigiau režisūros studijas, tad man vaidyba néra pats įdomiausias dalykas teatre, bet neišgyvensi kitaip, tik daryti lėles neapsimoka. Dažniausiai, kas jas gamina, tas ir naujoja. Lėlių teatras yra tokis, kad Jame

– Kartais nežino, kas yra marionetė, tada turiu pasakyti – lėlė su virvelėmis. Kitiemis tai asocijuojasi su vaikais, bet juk, lėlės gali buti ir suaugusiuojų žaistiukais.

– Penkis mėnesius mokėtės Prienuose, sakėte, kad norite išmokti skulptūrų drožybos, kaip sekési?

– Labai gerai, nes aš galvojau, kad tiesiog bedroždama ir įvaldžiusi kultuką eisiu skulptūrų drožimo link. Bet tada atradau Audronę, ji yra menininkė, o aš norėjau išmokti piešti. Visi sako, kad norint skulptūras drožti, reikia mokėti piešti, o aš visiškai nemokėjau. Atvažiavau mokytis drožybos, o dabar piešimas užima daugiausia dienos laiko.

Kiekvienna diena prasideda piešimu, nes jeigu tu nesuprantai elementariausią dalyką, ko aš nesupratau, nes jokių menų nestudijavau, tai, žūrint į medžio pliauską, niekas į galvą neateis. Pastebėjau, kad išmokusi piešti, klaidų darau mažiau ir pati geriau suprantu jas. Net kitą dieną atėjusi pasižiūriu ir matau, kad kažką ne tapia padariau.

Tai pozityviai žvelgiant į visa tai – jeigu aš grįšiu čia vėl po metų jau mokėdama piešti, jeigu su Algimantu drošiu – bus daug smagiau, nes atsiras bendra kalba. Anksčiau visiškai nieko nesupratau, ir jis turėjo vos ne žmogaus anatomiją aiškinti. Čia yra laiko švaistymas ir mokytojui, ir mokiniiui.

– Žadate dar čia grįžti mokytis?

– Taip, būtų linksma čia grįžti dažniau. Čia yra labai linksma vieta ir šiaip būti, ir dirbti. Atvažiavusi galiu gaminti ir savo užsakymą, ir čia padėti. Algimantas kokią skulptūrą ar kokį stogastulpį drožia, aš galiu jam padėti ir taip mokytis.

– Ačiū už pokalbi.

Amanda Kiukytė

„Lietuvos muziejų kelias“ kelionę po Dzūkiją pradėjo Birštone

(Atkelta iš 2 p.)

bei legendomis apie Birštono kraštą. Ši vieta išties apipinta gausybe legendų. Jonis dalinosi ir renginio organizatoriai, ir svečiai.

Renginio vedėjas birštoniečiams bei kurorto svečiams priminė, koks svarbus šis kultūnas ir Birštonas buvo Vytauto laikais. Sakoma, kad po medžioklės čia ilsedavosi Didysis Lietuvos kunigaikštis Vytautas. Cia stovėjusi medinė pilis ne kartą buvo pulta kryžiuociai. 1401 m. šaltiniuose Birštonas minimas kaip Vytauto dvaras, o 1423 m. – kaip jo žmonos Julijonos Vytautienės medžioklės dvaras. Šiame dvare lankėsi kunigaikščiai bei kiti didikai. Nuo šalyje siautėjusios maro epidemijos slėpėsi ir

pats Kazimieras Jogailaitis su šeima.

Renginyje skaityta poezija, kuri priminė, kokia ypatina mūsų tėvynę. Jautrios Jono Aicio, Antano Miškinio bei Justino Marcinkevičiaus eilės nepaliko abejingų ir padėjo suprasti giminio krašto grožį.

Renginio svečiai nebuvu tik pasvyvūs klausytojai, jie aktyviai dalyvavo, skaitė legendas bei eiles, dalinosi savo mintimis apie Birštono kraštą. Gerą nuotaiką užtikrino Jiezno KLC kapela „Jieznelė“.

Prisiminta didinga krašto istorija susirinkusios skatinė ugdyti savo tautinę tapatybę bei didžiuotis savo kraštu.

Amanda Kiukytė

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

Redakcija: Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė - VERSLAS, ŽEMĖS ŪKIS (60523, ramute@gyvenimas.info); SOCIALINĖS PROBLEMOSES, ŠVIETIMAS, MEDICINA, TEISÉSAUGA, PASLAUGOS: Dalė Lazauskienė, redaktorės pavaduotoja (60014, dale@gyvenimas.info); APLINKOSAUGA, NEVYRIAUSYBINĖS ORGANIZACIJOS, KULTŪRA, SPORTAS: Rimantė Jancauskaitė, 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 autoriių nuomonėmis. Už skelbimų turinį neatsakome.

Laikraštis išeina trečiadieniais ir šeštadieniais.

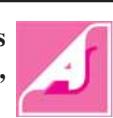
Offsetinė spauda. Apimtis - 2 spaudos lankai.

Indeksas 67283. Tiražas – 1750 egz.

Rinko, maketavo UAB „Gyvenimas“.

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

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

 ALYTAUS SPAUSTUVĖ

