

Nr. 60 (10313) * 2020 m. rugpjūčio 13 d., ketvirtadienis

Kaina - 0,45 Eur

Laba diena

Šiandien – mėnulio delčia. Saulė teka 5 val. 48 min., leidžiasi 20 val. 59 min. Dienos ilgumas 15 val. 11 min.

Vardadieniai: šiandien – Diana, Gilvilas, Gilvilė, Ipolitas, Kasijonas, Kasijus, Naglis, penktadienį – Euzebas, Euzebija, Grinius, Grinys, Gintautas, Guostė, Pajauta, šeštadienį – Napalys, Napoleonas, Visvila, Visvyda, Visvydas, sekmadienį – Butvirda, Butvyda, Grasė, Grasilda, Jakimas, Joakimas, Jokimas, Rokas, pirmadienį – Hiacinta, Hiacintas, Jacinta, Jacintas, Jackus, Laisva, Laisvis, Laisvydas, Laisvutė, Mažvilas, Sigutė, antradienį – Mantautas, Mantė, Mantotas, Skovskyda, Skovskydas, Skovskydė.

Rugpjūčio 13 – Tarptautinė kairiarankių diena. Rugpjūčio 15 – Žolinė, Šv. Mergelės Marijos ēmimo į dangų šventė. Zarasų miesto gimimo diena. Rugpjūčio 16 – Šv. Rokas, pjūties pabaiga.

Kitas „Gyvenimo“ numeris išeis rugpjūčio 19 d., trečadienį

„Ar įvykdome didžiausią – Meilės įsakymą?“...

Yra žmonių, kurie kilnūs, spinduliuoja šviesą nieko neprašomi, o sielos gėriu dalijasi su artimu, su kaimu, bendruomenė ir tauta. Yra žmonių, kurie moka mylėti žmogų. Ar daug? Ar vienetai...? Kiekvienas skaičiuos, kaip ir mylės, savaip. Ir melsis savaip. Žolinės atlaiduose išsakys širdies sopilius ir prašymus Šv. Mergelei Marijai, suklupę prie šv. Roko mels gydyti kūno ir dvasios žaizdas...

Atlaidai pagal kalendorių ilgai netrucks. Užstos kasdienybė, kurioje vis dažniau dėvėsime kaukes... Bus mažiau matyti akys. Kiek jose meilės sau ir kitam? Kiek jos spindi tikra besalygiška meile? Juk rugpjūčio danguje neskaičiuojame vienadieniu žvaigždžių. Tad gal sugrįžta tikrai atgalios tiek, kiek atiduodame. O kad turėtume ką duoti, reikia turėti. Mat, ir meilė išauga, jeigu dalinės. Su šeima, su jaunimu, su visais... Jos turėtų pakakti visiems: ir tiems, kurie mels Pivašiūnų Marijos Žolinės atlaiduose geresnio derliaus, daugiau turtų, ir tiems, kurie, ištiesė išmalados ranką, kasdien tarsi į darbą išeina į savo vietą senamiesčio gatvejė. Jie galbūt tyliai prašys meilės sau pasaulyje, kuriame jaučiasi praradę vietą ir galbūt save... Ir saulė, užuot verkus, ims ir jiems šypsotis. O turtuolis gal nežinia kodėl praras ne tik padėtį, reikšmingumą, bet ir didelę dalį savo turto... Taip įvyks mainai. Juos kažkas įvykdys savaime, stebėdamas iš Aukštai, kaip mes mylėti ir dalintis nemokam...

Dabartinis laikas, kai gali nutikti taip, kad vėl Šv. Mišias stebėsite per televiziją ar kompiuterį, dovanota pamoka, kaip pajusti buvimo pilnatvę čia ir dabar. Mylėti vienas kitą ir po atlaidui, ne tik jų metu... Ir keistis tomis ne materialiomis dovanomis, kurios slypi kiekvieno širdyje.

O gal tikrai ne mūsų nuopelnas yra dalintis dvasinėmis bei kitomis vertybėmis ar ištiesti ranką, prašantiems paramos? Gal tiesiog toks buvimo šioje žemėje įsakymas ar taisykėlė?.. „Nes iš tikrujų tai gyvenimas duoda gyvenimui – tuo tarpu jūs, laiką save duodančiais, tesate liudininkai“ – K.Džibranas „Pranašas“.

Tegloboja Jūsų dangiškieji globėjai arkangelas Mykolas ir Jonas Krikštytojas, telaimina dangaus ir žemės Viešpats.

Išmokos smulkiemis ūkininkams: kam priklauso, kur kreiptis ir kada pasieks pinigines 2 p.

Ar juokas gali padėti būti sveikiems ir laimingiemis... 3-4 p.

Laukia keliai ir kryžkelės... 5 p.
Išskirtiniai 5-7 p.
„Poezijos pavasario 2020“ svečiai Birštone

Kepenys yra geriausias mūsų draugas 6 p.

Tradicinė Užuguosčio stovykla pulsavo šiluma ir gera nuotaika 9-10 p.
„....dabar patys poetai veržiasi atvažiuoti...“ 10-12 p.

Prieniečiai išlydėjo tarnystę baigus kleboną Joną Baliūną

Rugpjūčio 8 d. prieniskiai išlydėjo Prienų Kristaus Apsireiškimo ir Naujosios Utos Šv. Vincento Pauliečio parapijų kleboną ir Prienų dekanato dekaną kan. Joną BALIŪNĄ, mūsų krašte žmonėms tarnavusį 17 metų.

Per 33 kunigystės metus tai buvo ketvirtuoji jo vadovaujama parapija. Klebono iniciatyva Prienuose buvo pastatyti nauji puikūs ir galintys būti pavyzdžiu parapijos namai, kuriuose buriasi bendraminčiai,

(Nukelta į 2 p.)



Mieli Jiezno parapijos žmonės

Prieš 350 metų LDK kancleris Kristupas Zigmantas Pacas pastatydino nuostabią Jiezno bažnyčią. Ji tapo Dievo garbinimo vieta bei daugelio paguodos ir malonės šaltiniu. Istorijos bėgyje kraštas ne kartą išgyveno negandas, bet bažnyčia išliko užuovėja kenčiantiems ir ieškantiems ramybės.

Dékoju Dievui už šį baroko perlą, sveikinu parapijos kleboną kunigą Rolandą Bičkauską bei visus Jus. Meldžiuosi už fundatorius bei visus šios šventovės remėjus, joje tarnavusius dvasininkus, Jūsų tėvus bei protėvius. Džiaukitės šia sukaktimi, toliau puoselėkite šią unikalią bažnyčią ir auginkite šventovę savoje.

Tegloboja Jūsų dangiškieji globėjai arkangelas Mykolas ir Jonas Krikštytojas, telaimina dangaus ir žemės Viešpats.

+ Jonas Ivanauskas
Kaišiadorių vyskupas



Jiezno parapijos bažnyčiai – 350

Bažnyčios rytiniame fasade yra lotyniškas užrašas, kuris skelbia:

G (eriusiam) D (idžiausiam) D (ievui) Garbingajai (Dievo) Motinai Marijai ir visiems šventiesiems, šventojo Mykolo arkangelo, angelų vadovo vardu ši garbingoji Jiezno bažnyčia Lietuvos Didžiosios Kunigaikštijos vicekanclerio Pono STEPONO PACO kadaisė buvo išvaduota iš erezijos. Vėliau jo palikuonio (sūnaus) vyriausijo L.D. Kunigaikštijos kanclerio Garbingiausio ir Šviesiausio Pono KRISTUPO PACO buvo pastatyta (išmūryta) ir apdovanota. Pagaliau Klemensui X esant Šventuoju Tėvu, viešpataujant Lenkijos karaliui ir LDK valdovui Šviesiausiajam Mykolui Kaributui, Vilnius vyskupo Garbingiausio ir Šviesiausio ponu ALEKSANDRO SAPIEGOS iš Macejevo autoritetu ši bažnyčia Žemaičių vyskupo Garb. ir Švies. Pono KAZIMIERO PACO buvo pakonsekruota ir atiduota (Dievo kultui). Rugpjūčio 17 diena 1670 Viešpaties metai.

Tad šiaisiai minime Jiezno parapijos bažnyčios konsekrovimo 350 metų sukaktį!

Džiaukimės, galédami būti šio įvykio liudininkais.

LDK kancleris Kristupas Pacas pastatydino nuostabią barokinę bažnyčią. Jo ipėdinių bei kiti geros

valios žmonės toliai ją gražino ir išsaugojo mūsų laikams. Siandien ji yra respublikinės reikšmės kultūros paminklas. Grožimės patys, su pasididžiavimu rodome ją ki-

tiems. Tik liūdina bažnyčios išorę, kuri prašosi remonto...

Tačiau pirminis ir pagrindinis statutojų ir vėliau puoselėtojų tikslas, kad šiame pastate būtų garbinamas Dievo vardas. Todėl didžiausias džiaugsmas, kad šis pastatas netapo tik muziejumi, bet iki šių dienų – 350 metų buvo ir yra maldos namai.

Ši sukaktis mus ipareigoja naujaip astasti santykį su bažnyčia: prisijimi diidesnę atsakomybę už ją – rūpintis jos grožiu,apti uolesniais šventovės lankytøjais – maitintis per ją teikiamomis Dievo malonémis ir statydinti dvasinius namus savo širdyse bei dalyvauti jubiliejiniuose renginiuose, visų pirmą – Šv. Roko atlaiduose.

Klebonas kun.
Rolandas Bičkauskas

Šv. Roko atlaidai Jiezne Rugpjūčio 16 d.

Melsime kūno ir dvasios sveikatos

10:00 val. Šv. Mišios (Votyva)
vadovauja kan. Petras LINKEVIČIUS,
Darsūniškio parapijos klebonas

11:00 val. Koncertas šventoriuje
Eugenijus BAVIKINAS
(solistas)
„Skriskl Lietuvėlė“
Beata Vinigrati-Andriuškevičienė
(koncertmeisterė)

12:00 val. Šv. Mišios (Suma)
vadovauja kur. teol. ir inst. komunik. lic.
Gintaras BLUŽAS,
Vilnius Šv. Juozapo kunigų seminarijos
dvasios tėvas

13:30 val. Kraštiečių šventė
Atnaujinotas Jiezno m. Neprikalomsybės a.
pristatymas ir Kraštiečių šventė – Jiezno krašto
armatas, dailės pleneras, šventinius koncertas.
Griet Jiezno kultūros ir kūryklos centro kabinetas
Šokis Kruonio kultūros centro Šokų kolektyvas „Vainorus“

Jiezno parapijos
bažnyčiai –
350

1670–2020



Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ Romualda Bartulienė ir Veronika Pečkienė

Ar juokas gali padėti būti sveikiems ir laimingiems...

„Žinote, kodėl komedija tokia svarbi? Nes neįmanoma vienu metu juoktis ir liudėti“. (Robert Harper). Nors... kartais atrodo, kad tai tik trumpalaikis poveikis, tik tuo momentu... Ar tikrai? Kiekvienas esame pajutę, kad juokas veikia nuotaiką ir nors trumpam atitraukia mus nuo kasdienių nenutrūkstamų mažų bėdelių ir padaro laimingesniais. Be to, palyginę su kitais laimė teikiančiais dalykais, juokas ir humoras gali būti pasiekiami akimirksniu, nes juos galime aptikti visur, nepriklausomai nuo aplinkybių. Ir net tada, kai viskas aplinkui atrodo begriūna, galime pasijusti laimingi, jei tik turime humorą jausmą. Tačiau ar gali taip būti? Ar tikrai juokas ir humoras tokie galingi, kai kalbame apie laimę? Ką tokio jie turi, kas gali paveikti smegenis? Kodėl smegeinis? Todėl, kad jos yra mūsų pagrindinis XXI amžiaus gyvenimo instrumentas.

Kodėl juokiamės? Gyvenime atsitinka daugybė juokingų dalykų. Tačiau kodėl žmonės taip į juos reaguoja? Mokslas pastebi, kad juokas – ne šiaip emocienė, o perdėta emocienė reakcija. Jis teikia malonumą, o kartais net gali atimti jėgas. Jei ilgai juokiamės, pradeda skaudėti pilvą, o tuomet suaktyvėja virškinimo sistemos darbas. Juokas stiprina imunitetą ir širdies bei kraujagyslių sveikatą, taip pat padeda kontroliuoti kraują spaudimą. Ir dar galiame toliau vardinti nuostabiausią dalyką mūsų sveikatai, kuriuos su teikia juokas.



Idomu, kad geba juoktis ne tik žmonės, bet ir gyvūnai, pavyzdžiu išimpanzės, tik jų juokas primena lentos pjovimą rankiniu pjūklu arba žiurkės, kurios skleidžia labai aukštoto tono garsus. Kad įsitikintume, reikėtų jas pakutenti. Kad juokas yra esminis ir labai svarbus reiškinys, irodo tai, jog maždaug trijų mėnesių kūdikiai, dar nepradėję vaikščioti ar kalbėti, pradeda juoktis. Tik prisiminkime, kai su jais žaidžiant kūdikiai pradeda tiesiog išteliškai kvototis, o mes „verkti“ nuo juoko ir situacijos malonumo.

Tačiau būna ir atveju, kai juokiamės, o mums visai nelinksma. Beje, labai nesunku pastebėti „neitiška“ šypseną, kartais vadinančią „sūrią“, atrodančią taip, tarsi tuojo pratrūksime ir kam nors perkasiame gerklę. Tačiau ... pakalbékime apie nuoširdžios laimės ir malonumo sukeltą šypseną ir juoką.

Dažniausia humoro rūšis – paprasčiausias pokštas, kuris gali būti labai įvairus: garsinis, vaizdinis, perskaitomas... Pokštais smarkiai

skiriasi savo struktūra ir perteikimo būdais. Be to, neišvengiamai juose ir bet kokiose kitose humoro formose visada rasime ir daug informacijos. Pavyzdžiu, prisiminkime įžymųjį Čarli Čapliną, kurio filmuose kalba buvo visiškai nebūtina, o jo perteiktą informaciją, atitinkančią laikmetį, mes lengvai supratome.

Vis dėlto mūsų gyvenimas yra painus ir sudėtingas, tad atsitinka neįprastų dalykų, kurie yra nesuderinami su numatomu įvykių srautu kasdieniame gyvenime ir tai mums sukelia tiesioginę įtamprą ir netikrumo jausmą. Tačiau, jei tai gali būti išspręsta ar paaiškinta greitai ir efektyviai, tuomet ateina atlygis ir palengvėjimas. Stai kodėl taip dažnai mėgaujamės humoru, nes smegenys bando įvesti sveiką protą ir tvarką. Ir tai daro mus laimingais.

Tačiau kodėl tam tikras humoras sukelia neigiamus jausmus ir net pasipiktinimą? Humorais yra gero kai daugiau... Pavyzdžiu, teiginių,

(Nukelta į 4 p.)

Kaip išvengti apsinuodijimo maistu?

Karštomis vasaros dienomis, nesaugiai vartojant maisto produktus, padaugėja žarnyno infekciją. Iš ką svarbu atkreipti dėmesį, kad išliktume sveiki?

Karštomis vasaros dienomis, nesaugiai vartojant maisto produktus, padaugėja žarnyno infekciją. Iš ką svarbu atkreipti dėmesį, kad išliktume sveiki?

Pasak klinikos „InMedica“ šeimos gydytojos **Editos Puoliénės**, plintančias infekcines žarnyno ligas sukelia gendančiuose maisto produktuose esantys mikroorganizmai. Kai jų žmogaus organizme yra daug, susirgus gali kilti pavojus sveikatai.

Didesnę riziką apsinuodytį maistu turi vyresnio amžiaus žmonės, sergantieji diabetu, kepenų ar kitomis lėtinėmis ligomis; taip pat pacientai po chemoterapijos, nėščiosios, vaikai bei kūdikiai.

„Kuo ilgiau netinkamai laikote maistą, tuo didesnė tikimybė juo apsinuodysi. Esant aukštėsnei nei +10 °C temperatūrai bakterijos (salmonelės, kampilobakterijos, stafilocokai ir pan.) maisto produktuose pradeda sparčiai daugintis. Beje, maiste gali būti ir amebų, parazitų, virusų“, – sako šeimos gydytoja.

Apsinuodijus sugedusiui maistui skauda pilvą, galvą, pykina, vargina viduriavimas, vėmimas, gali pakilti

kuno temperatūra. Jeigu šie negalavimai nepraeina, po kelių dienų derėtų kreiptis į gydytoją.

Kuo dažniausiai apsinuodijama?

Dažnai susergama suvalgius greitai gendančių salotų (paruoštų su majonezu), karšto rūkymo (žuvies, mėsos), pieno produktų, kulinarinį mėsos gaminių (vyniötinių, dešrių), taip pat riebių kreminių pyragų, tortų, ypač jei šie produktai buvo laikomi keliais valandas aukštėsneje nei +20 °C temperatūroje.

„Iradicinė situacija, kai nupirkus tortą, tarkim, Birštone vasaros metu jis vežamas automobiliu į šventinį pobūvi, kuris įvyks Vilniuje. Tai pakankamai rizikinga, nes pažeidus produktu laikymo sąlygas greitai dauginasi bakterijos“, – aiskina E. Puoliene.

Neretai apsinuodija žmonių grupės, tarkim, valgydami netinkamai ant žarijų iškeptus mėsos kepsinius namuose ar restoranė. Užsiškrėsti įvairiaisiais mikroorganizmais galima ir atsigėrus (ar netycia nurius) užteršto vandens iš upės, ežero ar jūros. Tai gali nutikti vaikams, jaižių žuvimi.

karštą dieną besimaudantiems miestų fontanų pursluose.

Saugiai laikykime produktus

Pagrindinė žarnyno užkrečiamų ligų profilaktika, – švari aplinka bei saugus maistas.

Dažnai plaukite rankas vandeniu (pageidautina šiltu) su muilu, ypač prieš valgį ar jo gaminimą. Niekada nevalgykite, neragaukite (turguose, prekyvietėse) neplautų vaisių, uogų, daržovių. Prieš vartojaus jas kruopščiai nuplaukite po tekančiu vandeniu.

Pageidautina, kad produktus įdetumėte į šaldytuvą ne vėliau nei po dviejų valandų nuo apsistirpimo. Jeigu žaliu mėsą ar žuvį neruošite dvie dienas, tada įdėkite jas į šaldymo kameras. Pirkus kulinarinius gaminius būtina suvartoti per 48 val., o namuose pagamintus patiekalus – per 72 val. (tris paras).

Šviežia atšaldyta žuvis laikoma šaldytuve – 4 °C temperatūroje. Norint išlaikyti žuvį ilgiau jų turi būti atšaldoma iki 0 °C laipsnių. Tuo tarpu virtuvėje ar lauke esant +10 °C oro temperatūrai žuvį galima laikyti ne ilgiau nei 4 val., o +10–15 °C temperatūroje – ne ilgiau nei 2 val. Taigi laikantis šių rekomendacijų jums negrēs gana dažni apsinuodijimai žuvimi.

Ar žinote...

Triukšmas kenkia sveikatai

Mokslininkų teigimu, sveikatai pavojingas garsas prasideda nuo 40 decibelų. Tai nėra intensyvus garsas – jis galima palyginti paukščio giesmei už lango. Garsas padidėjimas 10 decibelų padidina širdies smūgio riziką 12 procentų.

Chaosas neurotikų galvose

Neuroze – tai asmenybės bruozas, lemiantis emocijų nestabilumą, impulsivumą ir jaudulį. Tai sukelia sunkumą bendraujant ir dirbant. Nuo neurozės kenčiantiems žmonėms sunkiai susikaupti ir atlikti užduotis, tai yra gebeti valdyti išorinį pasaulį.

Idomybės apie maistą

• Skonio receptorai kinta su amžiumi – tampa nebe tokie jautrūs. Todėl vyresni žmonės linkę labiau gardinti maistą druska ir prieskoniniai ir kartais pradeda valgyti tai, ko negalėjo pakęsti vaikystėje.

• Skonį nulemia valgymo vieta. Išvykę į kitas šalis, žmonės linkę paragauti to, ko niekad ne-

sirinkę namuose.

• Pasirinkimas restorane priklauso nuo... padavejо. Jei aptarnauja apkūnus padavėjas, žmonės linkę užsisakyti nesveiko maisto. Pasamonė kužda, kad ir mes galime savęs neriboti, taip įjungdamai žalią šviesą persivalgymui.

• Iprociai nugali gerus ketinimus. Kai renkatės, ką valgyti, sprendimą nulemia ne jūsų norai ar ketinimai, o turimi iprociai, kuriuos ilgainiui suformuoja kasdienės gyvenimo situacijos.

• Išsibašę suvalgome daugiau. Net nepajuntame to žiūrėdami televizorių, žaidimais ar bendraudamais su draugais.

• Sveikuolai – sveikos mitybos taisyklių laužytojai. Jie stengiasi mažiau galvoti apie maistą, labiau linkę neatsilaikyti prieš norą suvalginti ką nors nesveiko bei pasiduoti besaikio valgymo manijai.

• Sveikas maistas – kelias į laimę. Žmonės, valgantys daugiau daržovių ir vaisių, jaučiasi laimingesni ir labiau patenkinti gyvenimu.

Tvarka namuose – tvarka mintyse

Daugelis norime gyventi jaukiuose, tvarkinguose namuose. Nors kartais gaila laiko tam skirti, tačiau tvarkymas teikia ir nemažai priviliumų – nuo fizinio aktyvumo pagerėja emocinė sveikata.

Tyrimai rodo, kad net toks paprastas veiksmas, kaip indų plovimas, lyginimas mažina stresą. Svarbu susitelkti į darbą „čia ir dabar“.

Neuromokslininkai atkreipė dėmesį, kad monotoniški, pasikartojantys veiksmai po sunkios ir įtemptos darbo dienos leidžia smegenims pailsėti ir persikrauti. O švari ir tvarkinga aplinka didina savivertę, augina produktyvumą ir padeda palaikyti fizinę sveikatą.

Didesnę širdies ligų riziką turintys tvarkingi žmonės buvo sveikesni ir aktyvesni nei neskiriantys dėmesio tvarkai. Net namų švara turėjo didesnę įtaką sveikatai, negu pasivaikščiojimas. Norint susikurti malonią aplinką ir sumažinti stresą, pakanka kasdien 20 minučių. Pabandykite įsitiukinkite.

Šaltinis: J. Mikelinaitė. Užimtos rankos – išlaisvintas protas. Psichologija Tau. 2020.



te tik kokybišką maistą bei gerkite tik parduotuvėje pirktą geriamą vandenį“.

Laužo kepsniams – aukšta temperatūra

„Vasarą neimkite su savimi į kelionę ar išvyką greitai gendančių produktų (pieniškų dešrelį vakuume, glaistytų varškės sūrelį, ivarių jogurtą, pyragaičių), jeigu nėra galimybų juos laikyti specialiose termoizoliaciniše dėžėse ar transportuojame šaldytuve.

Mėsa (ir paukštieną) būtina gerai iškepti, kad nesimatytų jokių kraujo pėdsakų.

Būkite atidūs kepdomi ant laužo mėsos kepsnius, šašlykus, juos gerai termiškai apdorokite: mikrobai žūva, kai mėsos viduje temperatūra pasiekia 80–90 °C laipsnių. Atkreipkite dėmesį, kad mėsa gabalo viduje neturi būti rausva“ – pataria pašnekovė.

Išvykstant iš namų pasiimkite su savimi anglies tablečių, – tai pirminis vaistas pajutus apsinuodijimo simptomus. Svečiose šalyse valgykite

Vertingi patarimai:

Nepirkite maisto produktų pažeista pakuotės plėvele.

Nepirkite ir nevartokite maisto, kurio galiojimo laikas pasibaigę.

Apdorojus žalią mėsą ar žuvį kruopščiai muiluotu vandeniu nuoplaukite rankas, lenteles, indus bei irankius.

Paruošto maisto nedėkite į indus, kuriuose laikėte žalius produktus.

Greitai gendančius maisto produktus laikykite šaldytuve.

Nepalikite produktų ilgiu nei 2 val. kambario temperatūroje.

Virtus, keptus maisto likučius šaldytuve laikykite ne ilgiau 3–4 parų.

Būdami gamtoje nepalikite maisto produktų saulėje.

Įsimeskite ant bet kokio grindinio paviršiaus nukritusį maistą.

Veronika Pečkienė

Specialistai pataria

Kaip prižiūrėti brandžią odą?

Brandi oda neretai plona, sausa, ypač jautri Saulės spinduliams. Kokios priemonės saugoja, gerina odos struktūrą, lėtina senėjimą, pasakoja Gedimino klinikos dermatologė Jolanta URBŠTIENĖ.

Kokie pagrindiniai ingredientai mažina raukšles, stabdo odos senėjimo procesą?

Svarbu naudoti kokybišką kosmetiką (kuo mažiau konservantų, kvapų, kitų priedų), kuri gerina odos kraujotaką, lėtina senėjimo procesus, sulaiko drėgmę.

Vartokite švelnus tonikus, losjonus, kurių sudėtyje nėra alkoholio, o serumus, kremus, skirtus būtent brandžiai veido odai.

Kosmetinėje priemonėje turėtų būti retinolio (vitamino A, intensyvinančio lastelių atnaujinimą), kuris odos priežiūrai naudojamas daugiau nei 30 metų ir jo teigiamas poveikis odai neginčytas. Puiku, jeigu kreme ar serume yra vitamino E, koenzimo Q10 (saugo nuo senėjimo, UVA spinduliu), glikolio, salicilo rūgšties (atnaujinia odos struktūrą), kreatino (gerina odos spalva).

Brandžiamame amžiuje odai reikalingas „patempimas“ (angl. *lifting*). Tai atlieka stangrinamieji kremai, kurie lygina odą, stabdo raukšlių susidarymą.

Vasarą derėtų odą pakankamai drėkinti?

Taip, ir ne tik drėkinti. Svarbu ir odą maitinti. Kremo, serumo sudėtyje turėtų būti folinė rūgštis (stimuliuoja DNR atstatymo proceso, odos lastelių regeneraciją), alfa lipidinė rūgštis (saugo odą nuo kenksmingų laisvųjų radikalų), hialurono rūgštis (gilius drékkilis, suteikiantis brandžios odos elastinguamą ir drėgmę).

Tačiau vasarą odą drėkinkite ir maitinkite kremai, kurių sudėtyje nėra AHA rūgščių (glikolinė, pieno, citrinos rūgštis), kurios gali sudirginti odą bei padidinti jautrumą saulei.



Kokias vasarą naudoti kaukes?

Kaitaliokite tarpusavje įvairaus poveikio kaukes: drékinančias, maitinančias, odos stangrumą, elastinguamą gerinančias; mažinančias raukšles. Kaukes galima dėti kelis kartus per savaitę. Beje, kaukę puikiai pakeičia maitinamasis kremas: derėtų veidą ir kaklą patepti storesniu jo sluoksniu, palaikyti 15–20 minučių, tada nuplauti drungnu vandeniu.

Brandžiai odai naudingos ir aliejaus kaukės: alyvuogių, avokado, linų sėmenų, vynuogių kauliukų, sojų. Šiltame aliejuje (buteliuką pašildykite dubenyje su šiltu vandeniu) suvilgę drobinę veido formą, uždékite ją ant veido ir pagulėkite 30 min.

Odą aliejumi tepkite tik vakare arba po saulės procedūrų. Tiek jokiui būdu išsišępę aliejumi nebūkite sauļė!

Vyresniame amžiuje odą sausėja, tampa jautresne išoriniam aplinkos poveikiui, todėl rinkitės kuo natūralesnę kosmetiką, be parabenų, dažų, šarmų, kvapiųjų medžiagų. Taip apsaugosite save ir nuo galimos alerginės reakcijos.

Kaip išsirinkti kosmetinę priemonę? Ar visada brangesnis kremas geresnis už pigesnį?

Tikrai ne. Negalima teigti, kad brangus produktas visada geresnis

už pigesnį. Kita vertus, kremas, kainuojantis 3 eurus, vargu, ar bus veiksmingas...

Ieškokite ant pakuotės informacijos, kad kremas būtų skirtas būtent brandžiai veido odai. Pasi-teraukite konsultantės, ar kremo sudėtyje yra veikliųjų medžiagų nuo raukšlių bei gerinančių odos struktūrą. Prisiminkite, kokios medžiagos naudojamos ir yra veiksmingos brandžiai odai, t.y. retinolis, hialuronu rūgštis, AHA rūgštys, kofermentas Q 10 ir kt.

Beje, etiketėje minimi ingredientai pirmajame 7-ke, reiškia, kad jų produkte yra daugiausia, iki 30 proc.

Išbandykite kelis skirtingų gamintojų produktus (paprašykite mėginukų) ir atsirinkite tas kosmetikos priemones, kurios jums tiros ir patiks labiausiai.

Vyresniame amžiuje reikalingas didesnis komfortas ne tik jums, bet ir jūsų odai. Maitinkitės sveikenu maistu; daugiau įvairių aliejų, vaisių, daržovių, sėklų, žuvies produktų.

Dažniau mankštinkitės, būkite gryname ore, tada oda gaus pakankamai deguonies.

Naudingi patarimai:

- Rytais veido odą valykite švelnį toniku, valomaja emulsija ar kosmetiniu pieneliu.
- Nenaudokite stiprus šarminio muilio.

• Jeigu jūsų odą jautri, plona, nevertokite kremų, kurių sudėtyje yra vitamino C.

• Saugokite odą nuo kaitrios saulės, dulkių, temperatūros syravimų.

• Palepinkite veido ir kaklo odą arbatžolių nuovirų pavilgais.

• Odą dažniau drékinkite purškiamuoju šaltinio vandeniu.

Maitinanti ir drékinanti kaukė

4 šaukštai varškės, 3 morkos, 3 šaukštai aliejaus, 2 šaukštai pieno.

Sutrinkite varškę, įplilkite pieno, aliejaus ir išspaustų morkų sulčių. Viską gerai išmaišykite ir storu sluoksniu užtepkite ant veido. Laikykite 15–20 minučių, po to nuplaukite vandeniu.

Lyginanti ir stangrinanti kaukė

1 kiaušinis, 1 šaukštelišis avižinių dibrasnų, 1 šaukštelišis aliejaus.

Išplaktą kiaušinį sumaišykite su avižiniu dibrasnais ir aliejumi. Gautą masę užtepkite ant veido ir laikykite 15 minučių. Si kaukė odą lygina ir stangrina.

Gražinantį kaukė

10 g petražolių, 10 g krapų.

Susmulkininkite petražoles, krapus ir vieną arbatinį šaukšteli mišinio užpilkite 0,5 l karšto vandens. Palaiykite 1,5 valandos uždengus, kol pritrauks. Po to atvėsus mišinį perkoškite ir, Jame suvilgius bei nuogrežus marlinų audinį, uždékite ant veido. Atsigulę laikykite 15–20 minučių.

Salotos brandžiai odai

2 morkos, 1 burokėlis (žalias), 1 šaukštasis alyvuogių aliejaus, 1 šaukštelišis citrinos sulčių, žiupsnelis sezamo sėklų, žiupsnelis krapų.

Sutarkuokite morkas ir burokeli. Užpilkite daržoves aliejumi ir lengvai sumaišykite. Ant viršaus užbarstykite trumpai aliejuje pakepinomis saulėgrąžomis bei smulkiniais krapais.

Parengė Veronika Pečkienė

situacijoje. Ar tikrai reikėjo tai jautriai sureaguoti į tą mažą vasaros smėlio plotelį užimantį didžiulėje aikštėje? Beje, kuris mūsų jaunajai kartai suteikė tiek džiaugsmo – kai kam padėjo atspalaiduoti cia pat po sunkios darbo dienos, kitiemis – tiesiog netikėtoje vietoje maža dovaną mūsų vaikams ir anūkams pažaisti su vandeniu ir smėliu, mums patiemis paskaityti (aikštėje šalia nemažas knygynėlis), o kai kam ir padirbėti (spartus intermetas). Kiek nereikalingo streso „lygioje vietoje“, rudenį, rugsejo pirmają nė ženklo neliks minėtos instaliacijos. Pagalvokime ir pabandykime suprasti, kas įvyko. Kokį įtampą ir nerimą sau sukéléme, o gal kai kas net ir rimtaus susirgo. Kviečiu nepasiduoti ir išlaikyti išmintingą vidinę pusiausvyrą bei ramybę.

Kuo dažniau juokimės. Ne nuostabu, kad juokas ir humoras stiprina mūsų tarpusavio santykius, daro mus patrauklesnais, padeda numalšinti įtampą ir konfliktus, skleidžia pozityvumą ir skatina harmoniją tarp žmonių.

Būkime sveiki ir gerbikime vienas kito laisvę, o svarbiausia – mylėkime ir supraskime vienas kitą. Tik vienybėje mes būsime saugūs ir sveiki ne tik kūnu, bet ir dvasia. Ji tyro ore...

Panaudotas šaltinis: Neurologijos mokslo daktaras Dean Burnett. Laimingos smegenys. 2019

Romualda Bartulienė

Pusryčių stalui

Avinžirnių salotos

Stiklinė avinžirnių, 1 raugintas agurkas, 1 svogūnas, 1 pomidoras, šaukštasis aliejaus, pipirai, druska.

Avinžirnius pamirkykite 2 val. vandenyeje ir virkite, kol suminkštės. Supjaustykite agurką, pomidorą, svogūną, iherkite pagal skoni pipirų, druskos, pridėkite avinžirnių ir, viską išmaišius, užpilkite aliejumi. Avinžirnius galima išvirti ir vakare.

Avižinių dibrasnų blyneliai su obuoliais

Stiklinė avižinių dibrasnų, 1 obuolys, 1 kiaušinis, 2 šaukštai aliejaus, sauvelė razinų, cukraus, druskos, cinamono – pagal skoni.

Avižinius dibrasnus sumaišykite su tarkuotu obuoliu, išplaktu kiaušiniu. Tada pridėkite raziną, cukraus, druskos. Kepkite blynelius ant nedidelės ugnies, kol pagels. Pabarstykite blynelius cinamonu.

Nevirta košė

Šaukštasis griglių kruopų, šaukštasis rugių dibrasnų, šaukštasis avižinių dibrasnų, šaukštasis saulėgrąžų, šaukštasis sezamo sėklų, šaukštasis linų sėmenų.

Kruopas, sėklas ir sėmenis sumaišykite ir užpilkite šaltu vandeniu. Rytė gautą mišinį trumpai pašildykite. Sveika, gaivi, termiškai neapdorota košė.

Mėlyna avižų košė su obuoliais ir riešutais

(2 porcijos)

1 ir 2/3 puodelio vandens, 1/4 arbatinio šaukšteli cinamono, 1/4 avižinių dibrasnų, 2 valgomieji šaukštai džiovintų serbentų, 1 puodelis šviežių ir šaldytų mėlyninių, 1 bananas, supjaustytas riekelėmis, 1 obuolys nuluptas, išskobtas, sukapotas ar sutarkuotas, 2 valgomieji šaukštai kapotų graikiui riešutų.

Prikaistuvye sumaišykite vandenį, cinamoną, avižas ir serbentus. Virkite, kol gausite kreminės konstencijos avižų košė. Pridėkite mėlyninių ir bananų. Nuolat maišydami virkite 5 minutes. Imaišykite obuolius ir riešutus.

Paprastas avokadų padažas

(4 porcijos)

2 prinokę avokadai, nulupti be kauliuko, 1/2 puodelio smulkiai sukapoto svogūno, 1/4 puodelio smulkiai sukapotos šviežios kalendros, 2 valgomieji šaukštai šviežių žaliosios citrinos sulčių, 1/4 arbatinio šaukšteli grūstų knynų, 1/4 arbatinio šaukšteli šviežių maltų juodųjų pipirų.

Sakute mažame dubenyje sutrinkite avokadą. Sudėkite kitas sudedamašias dalis ir gerai išmaišykite. Pridenkite ir atšaldykite.

Daržovių omletas

(2 porcijos)

1 vidutinio dydžio svogūnas, supjaustytas kubeliais, 1 vidutinio dydžio žalioji ar raudonoji paprika, be sėklų, kubeliais, 1 ir 1/2 puodelio kapotų grybus, 1 puodelio supjaustyti kubeliais šviežių pamidorų, 1/4 arbatinio šaukšteli džiovinto bazilikio ar 1 šviežio, 4 suplakti kiaušiniai, juodųjų pipirų pagal skoni.

Siek tiek patepkite troškintuvą aliejumi. Pakepinkite svogūną, papriką, grybus ir pomidorus vidutiniame karštysteje 10 minučių arba kol suminkštės. Idėkite kiaušinius, baziliką ir kepkite vidutiniame karštysteje, kol iškeps, maždaug 8 minutes. Praėjus pusei laiko, apverskite mentele. Apibarstykite juodaisiais pipirais, jei norite.

Skanaus ir i sveikata!

Veronika ir Romualda

Ar juokas gali padėti būti sveikiems ir laimingiems...

(Atkelta iš 3 p.)

kad namas yra pastatytas iš plėty – techniškai tiesa, bet plėty krūvos nevadiname namu arba kaip ir smėlio krūvos, supiltos priešais jūros nuotrauką ekrane, nevadiname paplūdimiu, tačiau Vilniuje, Lukiskių aikštėje, smėlio ir virtuaus jūros ošimo instaliaciją pavadi- nus paplūdimiu, įvyko kažkas nesuprantamo... parašius, kad čia paplūdimys, jis tokiu nevirto ir tikrai neretai paplūdimys, o greičiausiai gal tai... tiesiog tik pokštai... Pokštas, kuris sukėlė tokį susi- priešinimą, viena puse tapo labai nelaiminga ir įskaudinta, o kita nesuprasta. Ar buvo ir yra pagrindo tokiai reakcijai? Sunku rasti teisinių atsakymą. Kiekvienas žmogus yra kitoks, ir ne tik amžiumi. Dėl daugybės mūsų smegenų savybių tai, kas darė mus laimingais, kai buvome jaunesni, po kelerių metų tokio poveikio jau nebėturi. Nors humoras atrodo puikus ir gali suteikti daug laimės, tam tikromis aplinkybėmis gali padaryti daugiau žalos nei naudos.

Gyvenime yra daug sudėtingiau paaiškinti humoro ir laimės ryšį. Mes žinome, kad juokiantis su-

mažėja adrenalino (fiziologiskai labai aktyvaus hormono), o ilgalaikis kortizolio (streso hormono, jo pirmtakas yra cholesterolis) kiekio sumažėjimas slopina įtampą ir stre- są, natūraliai sumažina skausmą.

Jaučiamės malonai apsuaigė – tai sukelia endorfinių (laimes arba geros savijautos hormonų) įsisavinimas. Juoko nereikėtų painioti su „pramoga“, nes jis turi daug svarbesnį socialinį vaidmenį, nei išreikštis pasitenkinimą humoru.

Mūsų smegenys įvairiai būdais atpažista ir apdoroja įvairių tipų juoką. Žmonių juokas unikalus ir pagal jį žmonės galima identifikuoti



Birštono versmės

Laukia keliai ir kryžkelės...

Praėjusį penktadienį Birštono gimnazijos direktorius Alvydas Urbanavičius džiaugėsi galimybe įteikti atestatus visiems 45 XIV laidos abiturientams, sėkminges išlaikiusiems brandos egzaminus. Tarp jų ir šešiems gimnazistams, iš valstybinių brandos egzaminų gavusiems 100 balų įvertinimus.

Audra Aleknavičiutė, Justė Adomaitytė, Austėja Banytė, Airida Bubnytė ir Samanta Gaučytė aukščiausius įvertinimus gavo iš anglų kalbos egzamino, o Marius Kamarauskas 100 balų pelnę, sėkminges įveikės informacinių technologijų egzamino užduotis.

Jiems visiems įteiktos ir Birštono savivaldybės 100 eurų premijos. O 500 eurų savivaldybės premija, skirta pažangiausiam Birštono gimnazijos abiturientui, įteikta Austėjai Banytei.

Sie metai abiturientams buvo išskirtiniai, teko įveikti ir nuotoliniu mokymosi iššūkius. Tačiau, kaip kalbėjo jie patys, tai, kas buvo, jau liko praeityje, o jie su mokykla atsišvinkina pasirengę naujiems skrydžiams. Atnsisveikina palikdami ryškius pėdsakus gimnazijos ir Birštono istorijoje. Jie ne tik kaupė žinias, bet ir buvo visuomenininkai, šokėjai, aktoriai, sportininkai – tiesiog veržlūs, ieškantys, aktyvūs jauni žmonės. Tokiais ir toliau būti jiems linkėjo merė Nijolė Dirginčienė, Seimo nario Andriaus Palionio sveikinimus perdavusi jo padėjėja, Birštono savivaldybės tarybos narė Valė Petkevičienė, auklėtojos Toliamai Ragienė ir Birutė Sinkevičienė, Kultūros centro kolektyvą vadovai Virginija Bankauskienė ir Rimas Jacunskas. O dar daugiau palinkėjimų tie jauni ir gražūs žmonės išgirdo, kai, iškilmingai ceremonijai pasibaigus, juos apsupo artimujų ir bičiulių būrys.

Atsisveikino su šventės dalyviais ir svečiais birštoniškai abiturientai savo kūrybos daina „Pažiūrėki, mama, kaip aukštai ši vakarą skrendu...“ Aukšto skydžio Jums kasdien, įveikiant laukiančius gyvenimo išbandymus ir sunkumus!

„Birštono versmių“ informacija



Birštono savivaldybės merė Nijolė Dirginčienė, pasveikinus Austėjai Banytę ir šimtukininkus, visiems abiturientams linkėjo sėkmės ieškant tinkamiausio, nebūtinai tiesiausio ir lygiausio kelio...



Seimo nario, žemės ūkio ministro Andriaus Palionio padėkos įteiktos Emiliui Žentelytei, Jonui Pačėsai ir Arnui Pranckevičiui.



Toliamai Ragienė dėkojo savo auklėtiniams už tai, kad mokėsi vieni iš kitų.



Savivaldybės padėkos įteiktos ir šimtukininkų mokytojoms Rūtailei Vileikienei, Birutei Sinkevičienei ir Astai Ferevičienei.



Jie augo kartu su „Aguonėlės“ šokių kolektyvu.



CAPITAL
PAGALBA VISAI
NT KLAUSIMAI
PARDAVIMAS
NUOMA
VERTINIMAS
KREDITAVIMAS
JOLITA VILKE
+370 674 31976
jolita.vilke@capital.lt

ŠALINAME KELMUS IR KRŪMYNUS
FREZUOJAMĘ ŽEMĘ IKI 40cm
DIRBAME VISOJE LIETUVIOJE
8 699 82737

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

„Gyvenimas“
– laikraštis
Jums ir
apie Jus!



Paulius Černevičius – Baltijos jūros šalių irklavimo čempionas

Rugpjūčio 7–8 dienomis Trakuose vykusiame atvirajame Baltijos jūros šalių čempionate Birštono sporto centro irkluotojas Paulius Černevičius Lietuvos jūrų rinktinės iki 23 m. sudėtyje, keturių vilties klasėje, iškovojo pirmą vietą.

Stovyklavome prie Guostaus ežero

Birštono sporto centras tradiciškai organizavo vasaros socializacijos stovyklą moksleiviams „Judėkime ir plaukime kartu“. Jos vadovai Linas Smailys ir Jonas Juozaitis pasistengė, kad stovyklavimas gamtos aplūptuje, prie Guostaus ežero, kur nurojome tris naktis. Dienos prabėgo greitai, smagiai ir džiaugsmingai, žaidžiant įvairius judriuosius žaidimus, mokantis plaukti, atliekant kūrybines užduotis.

Pirmausia stovyklautojai buvo išbandyti žygį po Punios šilą, kur, Nemuno kilpų regioninio parko darbuotojo Žydrūno Preikšos vedami, įveikė 9 km trasą. Vėliau įsikūrėme stovyklavietę prie Guostaus ežero, kur nurojome tris naktis. Dienos prabėgo greitai, smagiai ir džiaugsmingai, žaidžiant įvairius judriuosius žaidimus, mokantis plaukti, atliekant kūrybines užduotis.

Nepaisant prastoko oro, stovykloje buvo organizuotos ir sportinės varžybos. Badmintono varžybose tarp mergaičių nugalėjo Liepa Smailys, tarp berniukų – Nojus Brutenis, dvejetų varžybose nugalėtojomis tapo Liepa Smailys ir Upė Maslauskaite. Tarp žvejų nepralenkiamas buvo Benas Židonis ir Augustė Puskunigytė, piešinių konkurse laimėjo Felicija Kuliešaitė, plaukimo rungtynėse geriausiai pasirodė Nojus Būtėnas ir Upė Maslauskaite.

Atsisveikinimui buvo surengta labai smagi diskoteka su puikia muzika ir šviečiančiais balionais. Visų stovyklautojų vardu dėkojame savo šaunimams vadovams ir „Guostos“ kavinės direktorei Zitai, kuri jau penkiolika vasarų stovyklautojus maitina skaniu, su meile pagamintu maistu.

Stovyklautoja Danielė Bidvaitė

Išskirtiniai „Poezijos pavasario 2020“ svečiai Birštone



Autorės nuotrauka

Neįprastu laiku – rudeniop – per Lietuvos miestus ir miestelius nuskambėjo Tarptautinio „Poezijos pavasario 2020“ renginiai.

(Nukelta į 7 p.)

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENĖ Romualda Bartulienė ir Veronika Pečkienė

PR Sunegalavote: kada kreiptis į gydytojus, o kada pakanka apsilankyti vaistinėje?

Ar į vaistinę einate tik įsigyti konkrečių vaistų, ar maisto papildų, ar ir norėdami pasikonsultuoti su farmacijos specialistais? Vaistininkai pastebi, kad padaugėjo žmonių, besikreipiančių į juos kaip į sveikatos specialistus ir taip išvengiančių ilgiau užtrunkančių vizitų pas gydytojus. Medikai pritaria, kad iš tikrųjų ne visose situacijose būtina skubėti tiesiai į gydymo įstaigą – dažnai problemą galima išspręsti ir pasikonsultavus su vaistininku.

Ypač daug pacientų įvaistininkus patarimų kreipėsi karantino metu, kada patekti pas gydytojus buvo sudėtinga ar net neįmanoma.

„Karantinas padėjo žmonėms dar geriau „pamatyti“ vaistininkus kaip kvalifikuotus specialistus ir suvokti, kad ištikus menkai nelaimei ar lengvam negalavimui, o gal tiesiog iškilus klausimams dėl vaistų vartojimo, galima pirmiausia nuteiti pas vaistininką, klausti ir konsultuotis, nes jis turi reikiamu žinių, išsilavinimą ir patirties. Be abej, matydamas, kad atvejis sudėtingesnis, pats vaistininkas visada rekomenduos kreiptis į gydytoją“, – sako „Gintarinės vaistinės“ vaistininkas Tadas Labanauskas.

Pasak klinikos „InMedica“ šeimos gydytojos Linos Oliandrienės, kai kuriais atvejais vaistininko konsultacija iš tiesų gali atstoti vižią pas gydytoją.

„Informuojant apie vaistinius preparatus ar maisto papildus žmonės ne veltui kviečiami pasikonsultuoti su gydytoju arba vaistininku. Lengvesnių susirgimų atveju ar situacijoje, kurios žmogui pažiūstamos ir nekelia baimių, jis dažniausiai nueina į vaistinę, papasakoja, kaip jaučiasi, ir gauja reikiama pagalbą. Svarbu, kad žmonės suvoktu, jog vaistininkai yra kvalifikuoti farmacijos specialistai, kartu su gydytojais dirbantys vardan sergančiųjų sveikatos“, – teigia šeimos gydytoja.

Konsultuojasi peršalus ar sutrikus virškinimui

Vaistininkas T. Labanauskas pasakoja, kad dažniausiai žmonės pagalbos įvaistininkus kreipiasi tada, kai pasireiška lengvi ir neūmūs negalavimų simptomai, kuriuos nesunkiai galima numalšinti nereceptiniai vaistais ar natūraliomis priemonėmis. Dažniausiai tai būna peršalimas, jvairios odos alergijos, šienligė, lengvas apsinuodijimas ar virškinimo sutrikimai, nesunkios traumas, lengvi nudegimai ar nusalimai, raumenų patempimai ar panašiai.

Visgi vaistininkai perspeja žmones, kad užsitișus simptomams ar atsiradus komplikacijoms būtina nedelsiant kreiptis į gydytojus.

„InMedica“ šeimos gydytoja L. Oliandriene teigiamai vertina pacientų konsultacijas su vaistininkais. Vaistinių tinklas, jos teigimu, Lietuvoje tikrai platus ir į vaistinę paklūti galima greičiau ir paprasčiau nei pas gydytoją.

„Pasikonsultavę su vaistininku sau tikrai nepakenksite, jei klausysisite į rekomendacijų, o dažnu atveju net išvengsite nebūtino vizito pas gydytoją. Be to, vaistininkas į problemą pažiūrės specialisto akimis iš šalies ir situaciją įvertins objektyviau, nei tai padaryti gali sunegala- vės asmuo“, – sako gydytoja.



Kada vizitas pas gydytojā privilomas

Vis dėlto yra tokų situacijų, kai vaistininkas gydytojo pakeisti negali.

„Gintarinės vaistinės“ vaistininkas T. Labanauskas sako, kad kartais užsuka žmonių, kuriems akiavazdziai derėtų skubėti pas medikus, bet jie to sakosi nenorintys darstyti. Tokiai atvejais vaistininkai paaiškina žmogui, kad vaistininko kompetencijos priimti sprendimą nepakanka ir įkalbinėja žmogų kreiptis specialistų pagalbos.

Seimos gydytoja L. Oliandriene primena, kad į gydymo įstaigą, o ne vaistinę, reikia skubėti tada, kai paaiškia kokie nors ūmūs ir stiprus simptomai arba nepavyksta namuose pagyti nuo įsisenėjusios ligos. Jos teigimu, signalų, kad reikalinga mediko pagalba, yra daug: itin aukšta kūno temperatūra, traukuliai, pusiausvyros ar kalbos sutrikimai, staigus svorio kritimas, sąmonės praradimas, bet koks gausus ar nesiliaujantis kraujavimas ir kiti, taip pat bet koks staigus ar ilgai besitęsiantis savijautos pakitimai, kuris pačiam žmogui neatrodė smulkmena.

Dažnas atvejis, kai vaistinėje žmonės prašo receptinių vaistų, neturėdami recepto arba pateikdami receptą su seniai pasibaigusia jo galiojimo data.

„Pasibaigus receptiniams vais-tams, skirtiems lėtinį ligų gydymui, ir pateikus seną receptą, mes galime išduoti minimalų kiekį vaisto, kol žmogus vėl turės galimybę patekti pas gydytoją. Kitais atvejais receptinių vaistų be receptų neparduodame, nes juos skiriant būtina išsami gydytojo konsultacija ir apžiura. Su pirkėjais elgiamės sažin-gai jiems taip ir pasakydami, paaiskindami, kad receptinio vaisto vartojimas be gydytojo žinios gali sukelti komplikacijas ar kitą nepageidaujamą poveikį. Būna atvejų, kai pacientui užtenka parinkti ir pasiūlyti kitą panašaus veikimo preparata, tik nereceptinį“, – sako Tadas Labanauskas.

„Pasikonsultavę su vaistininku sau tikrai nepakenksite, jei klausysisite į rekomendacijų, o dažnu atveju net išvengsite nebūtino vizito pas gydytoją. Be to, vaistininkas į problemą pažiūrės specialisto akimis iš šalies ir situaciją įvertins objektyviau, nei tai padaryti gali sunegala-vės asmuo“, – sako gydytoja.

Kepenys yra geriausias mūsų draugas

Ar pastebėjote, kaip keičiasi mūsų požiūris į maistą? Vis daugiau pirmenybę teikiame ekologiškiems produktams, parduotuvėje atidžiai skaitom etiketes, vengiame greitojo ir stipriai perdirbtą maisto.

Daugelis tokų kūno dalių, kaip širdis, smegenys, plaučiai, šlapimo pūslė, skrandis, mums primena apie sava egzistavimą, o kepenų veiklos nematomė, neaučiame ir dažnai ši organą lengvai pamirštame. Taip ir lieka jis daugeliui paslaptis.

Kepenys yra geriausias mūsų draugas. Jos atlieka per 2000 labai svarbių funkcijų ir dirba dieną naktį. Jos saugo ir gina mus. Todėl turime joms skirti dėmesį ir pasirūpinti jų maitinimu. Kepenys yra vienas sunkiausiai dirbančių organų. Jos – pagrindinis mūsų organizmo filtras ir maisto medžiagų sandėlis.

Kaip kepenys valgo? Kraujas nuolat atneša į kepenis vitaminų, mineralų ir kitų medžiagų, sudėtinę maisto dalių, hormonų, deguonies, virusų ir bakterijų bei įvairiausią toksinų. Kepenys intensyviai darbuojasi atskirdamos naudingas medžiagias nuo kenksmingų, tai yra tikrina ir filtruoją, nes kraujas iš kepenų keliauja į širdį, todėl turi būti gerai išvalytas. Kepenys saugo mūsų jaunystę.

Kad kepenys galėtų gerai atlilti savo darbą ir būti tinkamai pamaitintos, kraujyje turi būti atitinkama maisto medžiagų pusiausvyra. Pusiausvyra suardo riebalų perteklius ir dėl to kepenys per mažai gauna savo pagrindinio maisto: gliukozės, deguonies ir vandens. Kepenys nebegali tinkamai atlilti darbo dėl alkoholio – jos „apgirsta“. Pusiausvyra ardo mūsų nemokėjimas valdyti streso ir atspalaiduoti, pasakyti „ne“ dalykams, kurių mums nereikia. Palaikyti pusiausvyrą, pamaitinti ir susigrąžinti sveikatą veiksmingai gali padėti ir tinkamas maistas. Štai keletas iš mūsų krašte derančių daržovių, vaisių, uogų, grybų, prieskonų, kurie padeda kepenims pasiekti ir kovoti su toksinų sukeltu uždegimui.

Gydanties maistas:

Agurkai – gausiai aprūpinantys kepenis gyvu vandeniu, kuris mažina riebalų bei toksinų kiekį kraujyje, slopinia uždegimus stororoje ir plonojoje žarnoje.

Aitriosios paprikos (tik gerai)

Kaip padėti sau

Trys dietos taisyklės

Laikotės dietos, tačiau nepavyksta numesti svorio? Mokslininkai rado išeitį – nepraleiskite pietų ar pusryčių, rečiau valgykite viešose maitinimo įstaigose ir, svarbiausia, rašykite valgymo dienoraštį. Sunku laikytis dietos, kai nekreipiame dėmesio į tai, ką valgome. Be to, ne-reguliari mityba paveikia organizmo metabolismą. Valgyti ne namie – taip pat ne išeitis. Tad būkime samoningu ir sulieknėsime.

Tiesi nugara padeda susikaupti

Kai patiriate stresą ir jums reikią susikaupti, pabandykite pakeisti savo laikyseną – ištiesinti nugara ir atpalaiduoti pečius. „Susikūrinis ir sudribusio žmogaus laikysena veikia neigiamai ir neleidžia smegenims dirbtai taip gerai, kaip norėtusi. Tad tokie žmonės negali-

minių junginių, kurie stabdo kenksmingų mikroorganizmų augimą.

Obuoliai – padeda išvalyti kepenis. Jie priverčia badauti bakterijas, virusus, pelėsius ir kitus grybelius kepenyse bei virškinamajame trakte, padeda ištrypdinti tulžies akmenis.

Kriausės – ramina ir valo per vargusias, nusilpusias, uždegimo apimtas suriebėjusias kepenis, gydo jas ir padeda atsinaujinti.

Petražolės – padeda kepenims atsinaujinti ir pašalinti nuodus.

Pomidorai – turi daug svarbių mineralų, fitochemikalų ir kitų svarbių palaikančių jos funkcijas medžiagų. Kepenys itin mėgsta pomidoruose esant liopeną, kuris padeda saugiai išvalyti tuo toksinu raudonąsias kraujų ląsteles. Pomidorų rūgštys palaiko tulžies pūslės sveikatą: valo nuosėdas, sumažina akmenų dydį.

Ridikai – stiprūs kepenų vaistai. Stabdo patogenų sukeltas infekcijas, stiprina imunitetą.

Salierai (kotai su lapais) – stabdo virusų, bakterijų ir grybelių augimą, padeda atsinaujinti tulžies pūslėi, padeda išsklaidyti riebalų ląsteles kepenyse. Kuo dažniau juos valgyti, gerti jų sultis.

Salotos – paskatina kepenis valytis. Galima drąsiai mėgautis jomis kas dieną.

Spanguolės – stabdo ląstelėse oksidacijos procesus, apsaugo jas nuo toksinų, jų vitaminas C stiprina imuninę sistemą.

Vynuogės – padeda atsigauti kepenims, tikra ilgaamžiškumo uoga.

Vyšnios – turi daug antocianinų, kurie neleidžia toksinams sugrįžti į kepenis, o vyšnių skaidulos padeda juos pernešti į žarnyną ir pašalinti.

Be paminėto gydomojo maisto, kiek daug turime naudingų vaistinių augalų (aviečių, dīlgelių lapai, erškėtuogės, kiaulpienių lapai ir šaknys, raudonieji dobilai, varnalėšų šaknys ir daugelis kitų), kurie taip pat gali būti puiki pagalba kepenims.

Prisiminkime, kad kepenys atlieka svarbų vaidmenį sprendžiant visas sveikatos bėdas. Gelbėdami jas, gelbėjame širdį, smegenis, imuninę sistemą, odą ir žarnyną. Pasirūpinkime kepenimis ir jos mums atsidėkos gera savijauta.

Šaltinis: A. William. „Išgelbėkite savo kepenis. 2020.

Pasijuokime

– Daktare, jūs tikriausiai šitas tabletės man skyrėte tam, kad aš susitpriečiau, ar ne?

– Taip taip, o kas atsitiko?

– Aš niekaip nepajėgiu atidaryti flakonėlio.

– Gydytojas išrašė vienai labai apkūniasi pacientei šimtą mažų pililių.

– Po kiek šitų tablečių aš privalaus gerti kasdien?

– Nė vienos, – atsakė gydytojas.

– Paperkite jas ant grindų triskart per dieną ir surinkite po vieną į buteliuką, padės geriau.

Trys taisyklės kaip išsaugoti sveikus dantis:

1. Du kartus per dieną valytis dantis.

2. Du kartus per metus lankytis pas dantistą.

3. Nekišti nosies, kur nereikia...

Šaltinis: Žurnelas „Psychologija Tau“.

PR LRATC prezidentas A. Reipas. Regioniniai centrai tapo kertiniu atliekų tvarkymo sistemos akmeniu

Regioniniai atliekų tvarkymo centrai (RATC) šiandien yra stipriausia ir patikimiausia atliekų tvarkymo sistemos dalis. Jie drąsiai imasi atsakomybės už Europos Sąjungos direktyvinių užduočių bei valstybės atliekų tvarkymo politikos įgyvendinimą ir yra pasiruošę plėsti teikiamą paslaugų spektrą, užtikrindami jų kokybę bei didesnį visos atliekų tvarkymo sistemos skaidrumą.

„Šiuo metu regioniniai centrai Lietuvoje teikia du trečdalius visų atliekų tvarkymo paslaugų. Jie turi aukštostos kvalifikacijos specialistus, yra stiprūs finansiškai ir visiškai pajegūs teikti ne tik komunalinių, bet ir paikočių bei kitų atliekų tvarkymo bei jų surinkimo paslaugas“, – sako Lietuvos regioninių atliekų tvarkymo centrų asociacijos (LRATC) prezidentas Algirdas Reipas.

Siemet sukanka 15 metų, kai buvo įkurta regioninių atliekų tvarkymo centrų asociacija. Ji vienija visus dešimt Lietuvoje veikiančių regioninių atliekų tvarkymo centrų.

Jų veikla prasidėjo beveik prieš du dešimtmečius, per kuriuos RATC irodė, kad regioninės sistemos yra reikalingos, gyvybingos, sugebančios atsakingai ir efektyviai vykdyti joms patiketas funkcijas.

Nuo pat steigimo pradžios su dideliu suinteresuotų grupių, siekiųsi visą atliekų tvarkymą perduoti į priučias rankas, prieškumu susidūrė RATC per savo gyvavimo metus užaugo, sustiprėjo ir, pasak A. Reipo, tapo kertiniu atliekų tvarkymo sistemos akmeniu – jie sėkmingai vykdo sistemos plėtrą, teikia kokybiškas paslaugas ir jaučia atsakomybę už sklandų atliekų tvarkymo sistemos funkcionavimą.

Šiuo metu regioniniuose centruose dirba beveik pusseptintu šimtu patyrusių ir kvalifikuotų specialistų, centru pardavimų pajamos per praėjusius metus siekė beveik 65 mln. eurų, uždirbta beveik 5 mln. eurų pelno, kuris visas vėl grąžinamas sistemos plėtrai bei atnaujinimui.



Kiekvienais metais asociacijos nariai teikia duomenis apie RATC sutvarkytas atliekas, jų tvarkymo būdus, veiklos rezultatus. Šie duomenys sisteminami, apibendrinami ir išleidžiami atskiru leidiniu „Komunalinių atliekų tvarkymas Lietuvoje.“

Tai yra absoliučiai tikslūs ir patikimi duomenys, kuriais remiantis gali būti daromos išvados ir formuojamos naujos užduotys šiuo metu rengiamame Valstybiniame atliekų tvarkymo plane“, – sako LRATC prezidentas A. Reipas, dalyvaujantis šio plano rengimo procese.

Jis neabejoja, kad regioniniams centrums Lietuvoje, kaip ir pažangiausias atliekų tvarkymo sistemas sukūrės ES šalyse, turėtų tekti gerokai didesnis vaidmuo organizuojant bendrą atliekų tvarkymo sistemą, kuriai šiuo metu stinga efektyvumo ir skaidrumo.

„Regioninių centrų indėlis į atliekų tvarkymo sistemą gali ir turi būti daug didesnis – mes esame sukaupę pakankamus resursus ir galime užtikrinti pigiausios paslaugos teikimą vartotojui, išvengiant ilgos tarpininkų grandinės“, – sako LRATC prezidentas A. Reipas.

„Tele2“ naujienos: telefonų išpardavimas ir televizoriai už 1 Eur pradinę įmoką

Svajantiems apie naujų išmanujų telefonų arba televizorių – itin palankus laikas. Dabar jiems taikomos ypatingos nuolaidos. Pasiūlymai jau dabar galima pasinaudoti operatoriaus salonuose ir internetinėje parduotuvėje www.tele2.lt.

Išmanieji telefonai vos nuo 3,09 Eur/mėn.

Vasaros telefonų išpardavime – didelis populiaru „iPhone“, „Samsung“, „Huawei“ ir „Xiaomi“ išmanujų telefonų modelių pasirinkimas už itin geras kainas. Jiems taikomos nuolaidos net iki 37 proc.

Šiuo metu galite surūpinti išmanijų vartotojų pamėgtą „Samsung Galaxy S10“ (128 GB) modelį. Išmanusis vertinamas dėl ypatingai ryškuos ir detalaus 6,1 colio „Super Amoled“ ir 2K raiškos ekranu bei trigubos galinės kameros, kuri padės užfiksuoti aukščiausios kokybės kadrus. Jo kaina be sutarties mokant visą sumą iškart – 549 Eur.

Ypatinga kaina taip pat taikoma ir „Samsung Galaxy A41“ (64 GB) modeliui. Jo kaina be sutarties mokant visą sumą iškart – tik 239 Eur.

Puikūs pasiūlymai laukia ir „Apple“ gerbėjų – nuolaidos taiko-

mos naujausiems „iPhone 11 Pro“, „iPhone 11 Pro Max“ bei „iPhone 7“ modeliams. Štai „iPhone 11 Pro Max“ su 64 GB vidine atmintimi ir 6,5 colių „Super Retina XDR“ ekranu dabar galite išsigyti net 150 Eur pigiau. Modelis pasižymi itin ištverminga baterija, galingu „A13 Bionic“ procesoriu ir net 4K kamera.

„Huawei“ fanai galės rinktis iš 4 skirtinių modelių: „Huawei P30 Lite“, „Huawei P40 Pro“, „Huawei P40 Lite“ ir „Huawei P40“. Pačios, itin pažangus ir funkcionalus išmanusis nustebins stilingu dizainu, dirbtinio intelekto sprendimais ir ištverminga 3800 mAh talpos baterija, palaikančia greitą iškrovimą. Dabar jo kaina be sutarties mokant visą sumą iškart – tik 559 Eur (kaina ne akcijos metu – 799 Eur).

Geros naujienos ir tiems, kurie svarsto išsigyti „Xiaomi“ išmanujų –



VASAROS IŠPARDAVIMAS

„Xiaomi Mi 10“, „Xiaomi Mi 10 Lite“ ir „Xiaomi Redmi 9“ modeliams išpardavimo metu taip pat taikomos puikios nuolaidos.

Televizoriai su 1 Eur pradinę įmoką

Naudingas pasiūlymas paruoštas ir tiems, kurie svarsto išsigyti naują televizorių. Šiuo metu televizorių iš buitinės elektronikos prekybos tinklo „Avitela“ su „Tele2 Laisvo internečio“ planu galima išsigyti itin palankiomis sąlygomis – be jokio pabrangimo ir tik su 1 Eur pradinę įmoką.

Akcija televizoriams galioja išsigijus vieną iš trijų „Tele2 Laisvo internečio“ planų: 100 GB duomenų už 8,90 Eur/mėn., 200 GB duomenų už 15,90 Eur/mėn. arba neribotų GB planą už specialią kainą – vos 15,90 Eur/mėn., ir pasirašius 24 mėn. sutartį.

Patraukliomis sąlygomis dabar galite išsigyti populiarius „LED“, „OLED“ ar „QLED“ televizorių modelius. Pasiūlyme dalyvauja „Samsung“, „Sony“, „Philips“, „LG“, „Toshiba“, „Hisense“, „TCL“ ir kitų vartotojų pamėgtų gamintojų televizoriai. Užsisakant televizorių su 24 mėn. „Laisvo internečio“ planu, jo kaina prasideda vos nuo 9,08 Eur/mėn.

Daugiau informacijos apie pasiūlymus ir akcijas sužinosite www.tele2.lt, „Tele2“ salonuose arba paskambinę telefonu 117.

Irenginiams papildomai taikomas vienkartinis laikmenos mokesčis. Akcijos laikas bei irenginių kiekis – riboti.



Amžinajį atils...

Mirtis – tai slenkstis, bet ne pabaiga,
Brangiausi žmonės eina ir palieka...
Tačiau nuo jų nusidriekia šviesa,
Ir atminty gyvi išlieka.

Nuoširdžiai užjaučiame AB Birštono sanatorijos „Versmė“ darbuotojų Albiną Reginą JUODŽIUKYNIENĘ dėl vyro mirties.

AB Birštono sanatorijos „Versmė“ kolektivas

Skaudžią netekties ir liūdesio valandą nuoširdžiai užjaučiame Albiną SIMONAITI dėl jo mylimo tévelio mirties.

UAB „Rūdupis“ darbuotojai

Liūdesio ir skausmo valandą nuoširdžiai užjaučiame AB Birštono sanatorijos „Versmė“ darbuotojų Danutę RUDZENSKIENĘ, mirus téveliui. Telydi Jus paguoda ir dvasios stiprybė sunkią netekties valandą.

AB Birštono sanatorijos „Versmė“ darbuotojai

Išskirtiniai „Poezijos pavasario 2020“ svečiai Birštone

(Atkelta iš 5 p.)

Rugpjūčio 7 d. istoriniame Birštono kurhauze birštoniečiai ir miesto svečiai nuščiuvę klausési Nacionalinės kultūros ir meno premijos laureato, poeto ir vertėjo Antano A.Jonyno eilėraščiu „Atsišk po raudonu šermukšnio medžiui“, pripildydamas jį melodingo skambesio. Bardas atliko ir daugiau A.A.Jonyno, Just. Marcinkevičiaus, H. Radauskio ir kitų poetų žodžiais parašytų dainų.

Padarė staigmeną poetui, padainavęs ir jo tevo Antano Jonyno (1923–1976) eilėraščių „Baltoji naktis“. A.A.Jonynas padėkojo bardui už jautriai atliktą dainą, kuri tapo šviesios atsiminimų apie Mamą, prieš pusantro mėnesio išėjusią Anapilin. A.A.Jonyno manymu, tai – vienas iš gražiausių ir lyriškiausių jo tevo meilės eilėraščių, parašytų savo žmonai, o ir pati Stasė Jonynė labai vertino šį eilėraštį...

Višą vakarą poezija ir muzika skambejo greta. Klausytojai gavo progą pažinti Giedrių Arbačiauska rankas paėmė gitarą ir susitikimą pradėjo pasirinktu A.A.Jonyno eilėraščiu „Atsišk po raudonu šermukšnio medžiui“, pripildydamas jį melodingo skambesio. Bardas atliko ir daugiau A.A.Jonyno, Just. Marcinkevičiaus, H. Radauskio ir kitų poetų žodžiais parašytų dainų. Debutavęs sovietinio sastango metais, poetas tapo viena iš ryškiausių aštunto dešimtmečio pabaigos – devinto dešimtmečio pradžios literatūriniių figūrų, buvo vadinas vienu iš savo kartos „tyliųjų sprogdintojų“, savaip maištavusiu prieš visuomeninę santvarką. Jo intymūs, laisvės dvasios, Vakarų kultūros įtakoti eilėraščiai užbūré ne vien tapybiškais vaizdiniais. A.A.Jonyno poetinis kalbėjimas itin melodinges, turintis kintančią džiazo ir bliuzo ritmiką, užburiantis savo iškavimui, todėl nemažai jo eilėraščių yra virtę dainomis.

Dalė Lazauskienė

Rugpjūčio 29 d. Birštono seniūnijoje, Galinių sodyboje, Matiesionių kaime Klojimo teatrų festivalis

„KUR NEMUNO MĖLYNAS KELIAS“

11 val. Klojimo teatrų festivalio „Kur Nemuno mėlynas kelias“ atidarymas.

11.30 val. Kelmės mažasis teatras. M. Gavran „Mano žmonos vyro sugrįžimas“. Rež. Gediminas Trijonis.

13.00 val. Jurbarko kultūros centro K. Glinskio teatras. A. Gailius „Camino vainikas“. Rež. Danutė Budrytė-Samienė.

14.00 val. Kaišiadorių kultūros centro teatras. A. Čechovas „Jubiliejus“. Rež. Jonas Andriulevičius.

15.00 val. Birštono kultūros centro, Birštono vienkiemio teatras. E. Mikulėnaitė „Visada tas pats“. Rež. Beata Klimavičienė.

Visus linksmus Birštono kultūros centro liaudiškos muzikos kapela „Lendrūnas“, vad. Algirdas Seniūnas.

Renginys nemokamas

Organizatoriai: Birštono vienkiemio bendruomenė, Birštono kultūros centras

IVAIRŪS

PIGINIOS PASKOLOS IR REFINANSAVIMAS! * Paskolos nuo 100 eurų iki 10000 eurų, laikotarpiu nuo 2 mėn. iki 48 mėn.; * Paskolų ir kt. skolų refinansavimas (antstoliai, „Sergel“, „Gelvora“, „Bitė“ ir kt.); * Galimybė pasiskolinti papildomai, mažos palūkanos. Pvz., pasiskolinkite 100 eurų ir per 3 mėn. grąžinkite tik 110 eurų. Teirautis tel. 8 601 50 935, Ričardas.

Birštoniečiai pirko natūraliu produktu, ieškojo įdomių daiktų

Rugpjūčiu beveik įpusėjus turguje šurmilio kiek mažiau. Paskutini vasaros mėnesį dauguma skiria atostogoms, galbūt todėl ir apie septintą valandą ryto buvo dar tuštoka. Nors, kaip pastebėjo namine duona prekiaujantis vyras, prieniečiai į turgų renkasi vėloka. Priešingai, nei prekeivai, kurie atvyksta labai anksti.

Na, o birštoniečius sutikau anksti. Sako, jog jie kurorte įpratę ankstį kelti. O **Elvyra ir Algis Blekaičiai**, palikę mašiną Kauno gatvėje, skubėjo lauktuvinėms klaipédiečiams nupirkti sėmenų aliejus ir grikių. Nors laukė karšta diena, bet jie tikino, kad įpratę keliauti, o jūra ir Klaipėda jiems tiesiog savi. Atsisveikinus čia pat, sankryžoje, stabtelėjo ir kita birštonietė **Roma Zajančkauskienė**. Ji pasidalijo mintimis apie Sakralinio muziejaus lankytovus, kurių gausu kiekvienu dieną, pasidžiaugė, jog sulaukia labai įdomių žmonių ir iš Vilniaus, Klaipėdos bei visos Lietuvos. I turgų Roma atvyko varpeliu su ornamentais. O gal suras ir dar kažką įdomaus. Tarp sendaikčių ir aš aptikau net šventą paveikslą. Gali būti, kad jie tapo nebemadingi, tad kaszin, ar sulauks pirkėjo. Neprarasti ryšio su Dangumi, neprarasti pamatinį vertybą, nors gyvenime ir daug kritinių momentų, patarė senjorė iš Nemajūnų. Moteris į turgų atvažiavo lauktuvių svečiams, kurių laukia pavakary. Ji apgailestavo, kad sveikata neleidžia iškepti pyragų, paruošti mėsos vyniotinių, kaip kadais, kuriuos labai megdavo giminaičiai. „Gal turguje ir naminiai kai kurie produktai, bet vis tiek gi ne tokie kaip pati išsikepi. Nors ir mes, žmonės, gal jau ne tokie. Pase-nom. Jaunimui mūsų „prasti“ pyragai nebeskanūs, ypač tiems, kurie, paragavę visai kitokių skonių, sugrižta tik trumpam iš už vandenyno į kaimą“.

Buvo susidomėjusi nedidukais žuvelių akvariumais, kurių vienas ir su „auksine“ žuvele kainavo 15 eurų. Prekeivis patikino, kad ir maistelio pridės dovanų tiems, kas bent vieną pirkis. Kiek linksmiai ūkininkų buvo. Užklausti apie bičiulus, gretimai stovėjusius turguje, „kaimynai“ klausimu ir atsakė: „O tai koks darbar mėnuo, nežinote?“. Žinoma, jog rugpjūtis ir rugiagélė. Centnerį grūdų jie siūlė už aštuonis, devynis eurus, nestokojo geros nuotaikos ir optimizmo, kad ir kiek tonų beprikuilty.



ar teisybę, per metus padeda tris šimtus kiaušinių, galima pirkti už dešimt eurų. Veislinių paukščių augintojas patikino, jog, dės kiaušinius ar ne, priklauso nuo to, kaip maitinsi“. Mažų ir didesnių triušukų siūlė ir už penkis eurus, ir už 25 eurus išsigyti. O balandžių, kaip visada, gražių pasirinkimas, bet jų „kalba“, matyt, tik balandininkai ir supranta. Vienas pirkėjas žiūrėjo į jų porelę ir sakė nesuprato, ar jiedu bučiavosi snailiais, ar vienas kitą maitino.

Na, o dešimi vištos kiaušinių kainavo du eurus. Jų dar nebuvo daug, kaip kad gausu pieno produktų, ypač ankstį ryta. Pieno, pieno produktų, įvairios mėsos, daržovių kainos tokios pačios. Padaugėjo prekeivių lietuviškais pomidorais, kurių kilogramas kainavo eurą ir daugiau. Lauko agurkų kilogramas kainavo penkiasdešimt euro centų, o kilogramas šilauogių – puspenktu euro, vengerkų slyvų kilogramą pirkė už pusantro euro.

Nedaug ir ūkininkų buvo. Užklausti apie bičiulus, gretimai stovėjusius turguje, „kaimynai“ klausimu ir atsakė: „O tai koks darbar mėnuo, nežinote?“. Žinoma, jog rugpjūtis ir rugiagélė. Centnerį grūdų jie siūlė už aštuonis, devynis eurus, nestokojo geros nuotaikos ir optimizmo, kad ir kiek tonų beprikuilty.



Išvyka prie jūros

Rugpjūčio 5–6 dienomis su Nemajūnų dienos centrą lankančiais vaikais vykome prie jūros.

Kelionė prasidėjo Klaipėdos zoologijos sode. Čia vaikai pamatė įvairiausią skirtingų gyvūnų. Vėliau vykome į Nidą, kurioje praleidome daugiausia laiko. Poilsiaudami užlipome į „Parnidžio kopą“. Nuo kopsos viršūnės grožėjomės gamtos kopų vaizdu, apžiūrėjome ir saulės laikrodį, bandėme atpažinti, kiek valandų tuo metu rodo laikrodis. Išbandėme įvairiausias Nidoje esančias žaidimus aikštėles, pasivaikščiojome jūros pakrantę. Daug maudėmės Baltijos jūroje, smėlyje stātėme smėlio pilis. Vaikams ši kelionė paliko labai didelį įspūdį, nes dauguma iš jų Nidoje lankėsi pirmą kartą.

BĮ Nemajūnų dienos centro informacija

Vaistažolės: kokias ir kada vartoti?

Pavasarį prasidėjęs žoliavimo metas tėsiasi vasarą ir rudeni. Mūsų krašte populiaros mėlynės, čiobreliai, dobilai, rugiagélės, raudonėliai, pelynas... visų rūšių ir nesuminėsi... Kada jas rinkti, kaip laikyti, nuo kokių sutrikimų vartoti, pasakoja ilgametė žolininkė iš nuostabaus Dzūkijos krašto, Merkinės miškų Bronė PUGŽLIENĖ.

Mėlynė – geram regėjimui

Pasak žolininkės, prinokusias uogas derėtų rinkti liepos–rugpjūčio mėnesiais, o lapus skinti gegužę – liepą. Šviežios ir džiovintos uogos gerina regėjimo aštrumą, virškinimą, padeda nuo mažakraujystės. Šviežių mėlynų uogų tyrelė gydo egzemą, spuogus, odos nudegimus.

Lapų arbata padeda nuo cukrinio diabeto, skrandžio problemų, žarnyno spazmų.

Pastaba: mėlynės kietina vidurius, tačiau jų nederėtų vartoti esant infekcinės kilmės viduriavimui.

Pelynas (kartusis kietis) – pagalba apsinuodijus

Ši žolė auga sausuose šlaituose, dykvietėse. Jų nuoviras žadina appetitą, gerina virškinimą, padeda apsinuodijus maistu, sergeant bronchine astma, reumatu, tulžies pūslės uždegimui.

Be to, pelynas padeda išvaryti iš žarnyno askarides ar kitus parazitus.

„Kai tris dienas rytė ant tuščio skrandžio pagėriau pelyno arbatas, pajautau palengvėjimą žarnyne, kepenyse. Labai geras poveikis visam organizmui“, – asmeninė patirtimi dalinasi p. Bronė.

Pastaba: nuovirę vartokite saikingai ir atsargiai – perdozavus galima apsinuodijti.

Paprastas čiobrelis – padeda atsikoseti

Kvapnusis čiobrelis sužydi birželį – liepą sausuose pušynuose, pakelėse. Nuoviras ar užplikyta vaisažolių arbata padeda nuo kosulio, bronchito, kitų kvėpavimo takų susirgimų.

Čiobrelio žiedai – ne tik natūralus vaistas, bet ir puikus prieskonis įvairoioms sriuboms, troškiniam, mėsos kepsniams.

„Ruošiant arbatus mišinukus čiobrelis „draugauja“ su avietėmis, medetkomis“, – sako žolininkė.

Pastaba: peršalus nederėtū šios

Kaip džiovinti, kur laikyti?

„Surinktas vaistažoles iš karto džiovinkite: paskleiskite plonu sluoksniu ant palangės, verandoje, itin tinka vėjo perpučiamos patalpos (pavyzdžiu, pastogė). Svarbiausia, kad vaistažolės džiūtų ne tie sioginiuose saulės spinduliuose, o pavėsyje; kartkartėmis jas pavartykite. Po kelių džiovinimo dienų vaisiniaus augalus pamaišykite. Sultingus vaisius ir uogas pirmiausia derėtų apvyti į žemesnėje, po to džiovinti 70–80°C temperatūroje, geriausia natūraliai arba specialioje džiovyklėje. Tačiau čiobrelius, mėtas, šalavijus ir kt., kurie kaupia eterinius aliejus, džiovinkite ne didesnėje nei 25–40°C temperatūroje“, – žiniomis dalinasi žolininkė.

Pasak jos, išdžiovintas vaistažoles derėtų laikyti popieriniuose ar drobiniuose maišeliuose. Galima laikyti ir sandariai užsukamuose stiklainiuose, tik būtina salyga – vaistažolės turi būti labai gerai išdžiovintos, – t. y. kai stiebai lengvai lūžta, o lapeliai, žiedai patrynus sutrupa.

Nederėtū vaistažolių laikyti polietileniniuose mai-

žolės vartoti ilgiau nei 7 paras.

Paprastoji žemuogė – mažina krauso spaudimą

Zolininkė pasakoja, kad saldžią žemuogelę derėtų rinkti liepą – rugpjūtį, o lapelius – geriau žydėjimo metu, nes tada jų skonis švelnesnis. Išdžiūvusios uogos turėtų išlikti tamsiai raudonos, saldžiarugštės. Džiovintų uogų ir lapų ant pilai naudingi sergeant inkstų ir kepenų akmenlige, podagra, avitaminoze; padeda nuo širdies, virškinimojo trakto negalavimui.

Uogų ir lapų arbata veiksminga netekus jėgų po ilgalakio streso, ligos ar antibiotikų vartojimo, padidėjusio kraujospūdžio, mažakraujystės. Arbata mažina ir cholesterolio kiekį kraujyje.

Pastaba: nederėtų arbatos ilgai vartoti turintiems mažą kraujospūdžį, ir svarbu išsitikinti, ar nesate alergiški šiai uogai.

Rugiagélė – viduriavimui malšinti

Jos žydi javų laukuose nuo gežučių iki spalio mėnesio. Mėlyna javų jūra... Žiedai skatina tulžies ir šlapimo išsiskyrimą, gerina appetitą, virškinimą, stabdo viduriavimą.

„Rugiagélė tinka kaip priedas atsikosimą skatinančių arbatus mišiniams, su raudonėliais, pušų pumpurais, čiobreliais“, – pataria pašnekovė.

Raudonasis dobilas – mažina cholesteroli

Raudonskruosčiai dobilėliai puošia mūsų pievas ir šlaitus visą vasarą. Jų arbatos poveikis gana platus: vartotina sergeant kvėpavimo takų, urologinėmis, inkstų ligomis, ateroskleroze, anemija.

„Mažina kosulį, cholesteroli, stiprina imuninę sistemą, skatina šlapimo išsiskyrimą, taip pat lengvina menstruacinius skausmus“, – primena Pugžliénę.

seliuose (nes nepatenka oro), ir tada vaistažolės gali pūti. Žoles derėtų suvartoti per 1–2 metus.

Bendri patarimai:

Vaistažolės rinkite saulėtą dieną, augalai turi būti sausiai.

Jeigu vartojate vaistus, tuo pačiu metu negalima gydytis vaistažolėmis (išimtis – liepžiedžių, čiobrelių, aviečių arbatos peršalus vartojamos šalia vaistų).

Vaistažolių arbatas gerkite šviežias: tik užplikius ar užvirbus. Po paros – jos vartojimui netinkamos.

Vaistažolės derėtų užplikyti termose ir gurkšnoti visą dieną.

Žolių ruošimui naudokite stiklinius ar porcelianinius indus.

Vaistažolės derėtų smulkinti prieš vartojimą.

Arbata profilaktiškai: šaukšteliis žolės užplikomas puodelyje (yra atskiro receptūros, kai kelias minutes reikia pavirinti).

Prieš vaistažolės vartojimą būtinai pasidomėkite, ar nesate jai alergiški.

Veronika Pečkiienė



Tradicinė Užuguosčio stovykla pulsavo šiluma ir gera nuotaika

Užklydus į Užuguostį, girdėjosi vaikų juokas, karinių komandų davimas ir netylančios dainos, o kaimo mokykloje pasitiko jau buvęs pamirštasis vaizdas: kiemas, pilnas lakstančių vaikų, sūpuoklės nenurodo lingavusios nuo norinčių pasisupti antplūdžio, kiemą puošia didelės karinės palapinės. Jau penktą vasarą Užuguostį ir aplinkinių kraštų vaikus džiugino „Karybos ir kūrybos“ stovykla.

Prie pagrindinio iėjimo, kasdienius darbus dirbdamos, pasitikito stovyklos savanorės. Iš jų šypsenų nesunku atspėti – stovykla tikras nuotaikos užtaisas ne tik vaikams bet ir jaunuoliams. Vasarą leidžiančios pas senelius Užuguosteje sesės **Laura ir Agnė Valaišaitės** neatspryrė savanorystei, o kartu ir dalyvavimui stovykloje.

Paklaustos apie savanorystės pareigas, merginos išvardino visą eilę darbų: padėti vadams ruošti ir dalinti maistą, prižiūrėti vaikus ir netgi šiek tiek pavadovauti. Dar viena iš jų pareigų – padėti paruošti užduotis ir žaidimus, prie kurių vykdymo prisideda ir pačios merginos.

Pasiteiravus apie išpūdžius stovykloje, merginos nedvejojo ir sakė: išpūdžiai tiks geriausi. Savanorės neslėpė: jog stovykla yra vienas iš labiausiai laukiamų įvykių Užuguosteje, kurio kraštiečių vaikai ir jaunuoliai laukia ir noriai dalyvauja.

Nuolat buvusi apsuptyta jaunųjų stovyklautojų, iš Užuguosčio kilusi stovyklos organizatorė, buvusi žurnalistė **Jolita Mažeikienė** taip pat neslėpė šypsenos: smagu matyti linksmus vaikų veidus ir atgimstantį gimtajį kraštą. O pradėti šią gražią iniciatyvą paskatinė noras gimtajam kraštui duoti ką nors gero.

Jolita Mažeikienė prisiminė prieš penkerius metus nutikušį nemalonų įvykį. Viename garsiausiu Lietuvos naujienu portalu pasklidė Užuguosčio nuotraukos. Jose – jos gimtasis kraštas pilkas ir nykus. Kažkada klestėjusi mokykla – uždaryta, praeityje miestelio centru buvusieji kultūros namai – apleisti, o fermos sulygintos su žemėmis. Moteris pripažiusta: „Tada suvirpėjo mūsų, kraštiečių, širdys, tada užspaudė gerklę“.

Po šio įvykio socialiniame tinkle „Facebook“ atsirado grupė „Mūsų Užuguostis“, kuri dabar turi net 1188 narius. Ten renkasi žmonės, kurie vienaip ar kitaip susiję su Užuguosčiu. Jie stengiasi puoselėti ir atgaivinti šį kraštą. Vienas iš būdų prikelti kadaise klestėjusi kraštą, buvo surengti karnavalą, kuris dabar jau tapo tradicija ir vyksta kiekvienus metus. Jis tapo vienu iš dviejų labiausiai laukiamų įvykių.

Užuguosteje. Kitas renginys, kuris yra taip pat laukiamas, kaip ir karnavalas – tai ši Užuguosčio stovykla.

Paklausta apie idėją derinti du, iš pirmo žvilgsnio nesuderinamus dalykus – karybą ir kūrybą, stovyklos iniciatorė nusijuokė: „Karyba ir kūryba labai dera, skiriasi tik viena raidė.“ Galima sakyti, vienu metu vyksta dvi stovyklos. Vieni vaikai renkasi karinio pobūdžio veiklą, kiti – kūrybinę.

Prisimindama stovyklos ištakas, vadovė neslėpė, kad pirmaisiais stovyklos metais viskas buvo kitaip. Ta da Jolita Mažeikienė tuometinė savo žurnalistės profesija bandė „užkrėsti“ jaunuolius: „Čia buvo mano pirmieji rašiniai, mano pirmoji žurnalistinė patirtis, pagalvojau, kad gal ir kiti atras save šioje srityje, to dėl norejau juos sudominti“.

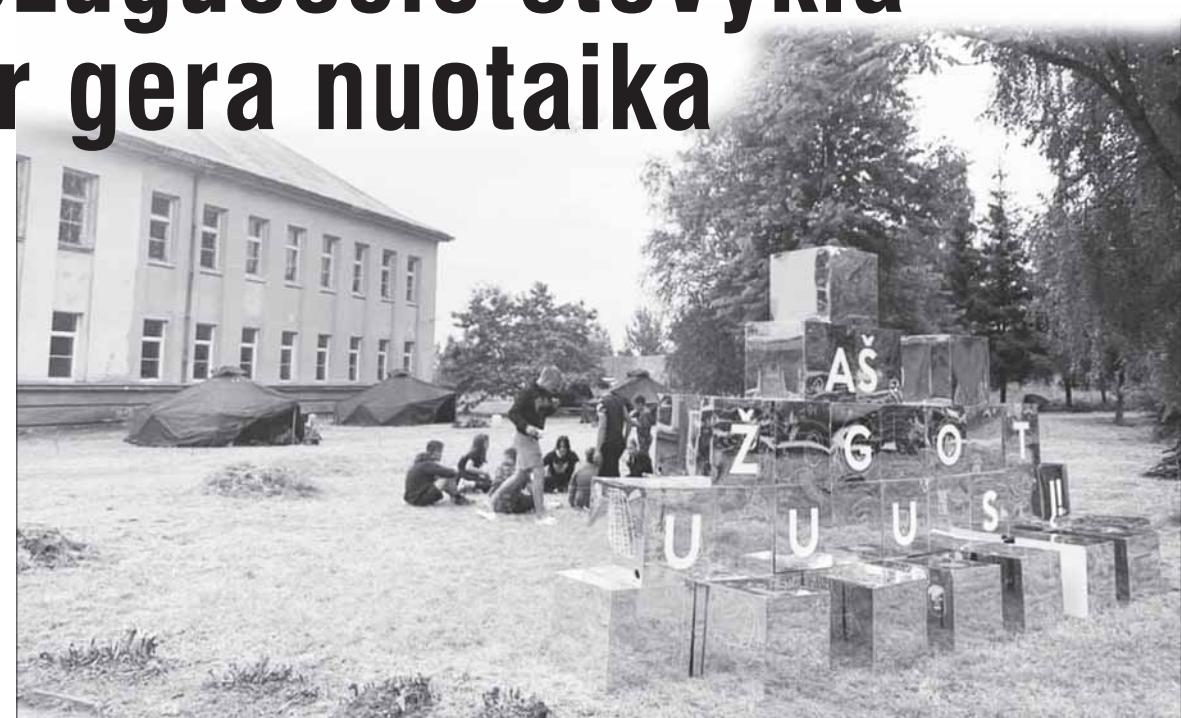
Jau pirmieji metai turėjo ištakos tolimesnei stovyklos ateicių ir bendradarbiavimui su Lietuvos kariuomenė. Prieš penkerius metus 4 km nuo Užuguosčio buvo statomas radijo lokalinių postas oro erdvėje stebeti. Tuo metu aplinkiniai žmonės i ji žiūrėjo su baime, nes nežinojo tikrosios jo paskirties.

Jolita Mažeikienė suorganizavo jaunųjų žurnalistų spaudos konferenciją su Krašto apsaugos ministerijos paskirtais atstovais. Taip bendradarbiaujant su Lietuvos kariuomenė ir suteikiant neeilinę patirtį jauniesiems žurnalistams, kraštiečių baimės buvo išskliaudytos. Višai buvo paskelbta tikroji posto paskirtis – stebeti oro erdvę.

Nuo to laiko Lietuvos kariuomenė ir Užuguosčio stovykla bendradarbiauja. Pasinaudojus Lietuvos krašto apsaugos ministerijos finansavimo plano nevyriausybiniems organizacijoms, kurios propaguoja patriotiškumą, puoselėja vertėbes, lešomis Užuguosčio stovykla išbėgėjo dar vieneriems metams ir tapo „Karybos ir amatų stovykla“.

Bėgant metams dalyvių skaičius nuolat augo, šiaisiai metais jis rekordinis – net 65. Anot organizatorės, vaikų yra įvairių, vieniems – įdomesnė karyba, kitiemis – menai, to dėl atsirado dvi sritys.

Šią vasarą stovykloje buvo ne-



uzmiristi ir senieji lietuvių amatai. Pirmajį šių metų stovyklos dieną jaunieji dalyviai turėjo galimybę susipažinti su įvairių sričių amatiniukais. Vaikai noriai domėjos įvairiais senaisiais amatais: nuo kalvystės iki žolininkystės.

Besižvalgant, kaip viskas vyko karybos grupėje, vaizdas prikaustė dėmesį. Prie jaunųjų stovyklautojų galėjai pamatyti profesionalius karinius, kurie vadovavo šiai grupei. Jų programa susidėjo iš: fizinio prarengimo, disciplinos ugdymo, psychologinių užduočių. Pasak Jolitos, karinėje grupėje jaučiamā tvarka ir disciplina, jei pradžioje jaučiamas chaosas, pabaigojo jo nebelieka.

Karinę aurą mokyklos kieme, kuriame vyko stovykla, stiprino karinės palapinės. Jose naktį miegojo norintys stovyklautojai. Karo lauko virtuve puiikavosi šalia mokyklos iėjimo, joje ryte ir vakare jauniesiems kareiviams buvo verdama košė.

Vieną iš naktų pliaupės lietus sugriovė naktinio žygio planus. Tačiau dalyvių laukė kita staigmena. Vėl vakarą karybos grupės vadovai surengė naktines pratybas: mokykloje paleido dūmų, per kolonėles leido sirenas, parengė užduotis. Kaip prisimena Jolita: „Jie visur lakstė, buvo pakelti iš miegų, kai kurie tik su kojinėmis, net batų nespėjo apsiauti.“ Tačiau ji neabejoja, tos nakties išpūdžiai išliko ilgam laikui.

Kitą dieną neramią naktį turėjė jaunieji kariai uoliai ir energingai bėgo estafetes. Prie jų prisijungė ir teatro grupė. Nors jaunieji aktoriai patyrė pralaimėjimą, jie ryžtingai metė iššūki jauniesiems kariams savo jėgas išbandyti ne sporto aikštėje, o scenoje.



Tuo tarpu karybos grupė šiemet, kaip niekad, buvo specifinė. Jai vadovavo taip pat Užuguosčio kraštiečių aktorių **Giedrė Kederytė**. Čia vaikai ir jaunuoliai mokėsi teatro pradmenų, improvizacijos, akrobatiskos, susikaupimo pratimų ir dainų.

Pradarlius vienerias iš klasės durų, ausis pasiekė pirmieji dainos „Svajoklis“ akordai. Aktorių ir režisierė **Migle Remeikaitė** grojant ukulele, o Giedrei vadovaujant jauniesiems choristams, pasigirdo pirmieji dainos žodžiai. Vaikų veiduose nušvito šypsena, o kūnai prisitaikė prie muzikos ritmo. Po repeticijos pasigirdo plojimai ir vadovės pagyrimas: „Bičiuliai, labai gražiai išmokote dainelę!“

Paklausius aktorių, kokie yra šio krašto vaikai, ji neslėpė: „Štės vairai yra iš gamtos, jų fantazija neužsikimšus nuo kompiuterinių žaidimų, jų vaizduotė labai svari.“

Teatro grupė intensyviai ruošesi finaliniams spektakliui. Spektaklio tema – skėstantis Užuguostis. Tik būdami geri, atskleisdami savo talentus jaunieji stovyklos dalyviai galės pastatyti laivą ir, išgelbėdami Užuguostį, saugiai išplaukti į krantą.

Sugrįžusi į gimtajį kraštą, profesionali aktorių **Giedrė Kederytė** neslepia nostalgijos: „Didelis džiaugsmas būti čia, sugrįžti iš ten, kur viskas prasidėjo.“

Šiaisiai metais karybos grupei vadovavo net dvi merginos. Giedrei Kederytei padėjo gera jos draugė ir režisierė **Miglė Remeikaitė**. Ji taip pat neslėpė džiaugsmo ir puikių emocijų. Režisierė sakė, jog pradžioje buvo jaučiamas tam tikras susikaustymas tarp jaunųjų aktorių, tačiau laikui bėgant to nebeliko: „Kūryba atskleidžia tada, kada žmogus laimingas ir saugus.“ O taip jaunieji aktoriai pradėjo

jaustis susipažinę su vadovais, susi- radę naujų draugų ir apsiratę su aplinka.

Deja, šiai metais Covid-19 grėsmė kėsinosi ir į Užuguosčio stovyklos likimą: iki birželio pabaigos nebuvu aišku, ar stovykla įvyks. Gavus paskutinio finansuotojo atsakymą, stovykla maksimaliai greitai buvo paruošta ir paskelbta. Šią vasarą, siekiant sumažinti koronaviruso riziką stovykloje, buvo įvesti keli pakeitimai: maitinimas vyko erdviajame mokyklos koridoriuje, siekiant užtikrinti saugų atstumą, kiekviena rytmą vaikams buvo matuojama temperatūra, užsiėmimai, kiek yra įmanoma, vyko atviroje erdvėje, o išvyka į Kauną buvo surengta saugiai, dėvint kaukes.

„Karybos ir kūrybos“ stovykla yra unikali tuo, kad organizatoriai „matuoja“ vaikų norą dalyvauti stovykloje. Šiai metais tai buvo drama registracijos formų pavidalu, kitais metais planuojama daryti vienos dienos stovyklą. Jos metu, dalyviamas nežinantis, vadovai ir organizatoriai stebės vaikus ir „matuos“ jų motyvaciją. „Stovykloje visi vaikai laukiami, bet jie turi turėti motyvacijos“, – sako Jolita Mažeikienė.

Šis projektas pritraukia ne tik kraštiečių vaikus ir jaunuolius, bet ir visą bendruomenę. Rugpjūčio 7 ir 8 dienomis vyko atvira programa. Kraštiečius džiugino kinas po atviru dangumi ir strėliavydžio turnyras – piknikas. Per paskutinius kelerius metus kinas po atviru dangumi tapo tokis laukiamas ir populiarus, kad, pasak organizatorių: „Amžiaus diafazonas šiame renginyje yra nuo tokių, kurie sėdi vežimėliuose, iki senolių, kurie ateina pasiramsčiuodami lazdelėmis“.

(Nukelta į 10 p.)

Tai, kas išaugina...



Tradicinė Užuguosčio stovykla pulsavo šiluma ir gera nuotaika

(Atkelta iš 9 p.)

„Dėl to Užuguosčio norisi daugą padaryti“, – sako Jolita Mažeikienė. Ji atskleidė, kad pagrindinis tokį renginių tikslas didinti Užuguosčio žinomumą. Moteris sakė pastebinti, kad taip ir atsitinka.

Užuguosteje atsiranda naujakurių, kurie matydami, kiek daug vyksta mažame miestelyje, pasirenka į jį atvykti. „Čia ir yra mūsų sėkmės istorija“, – su šypsena sako buvusi žurnalistė.

Ši stovykla vyksta kraštiečių pastangomis, viskas pasiekti savanorystės pagrindais. „Mūsų niekas nevaro, neprāšo, nedarome dėl tos vadinos „varnelės“, o tiesiog norim – darom, nenorim – nedarom“, – sako Jolita Mažeikienė. Ji neslepia lūkesčio, jog šiu vaikų, kurie dabar linksmai bėgoja estafetes ar su aktore dainuoja dainas, nostalgija ir atsiminimai privers grįžti į gimtajį kraštą tėsti šios gražios tradicijos ar investuoti į panašius projektus: būtent tokios gražos iniciatorė ir tikisi.

O šiandienos grąža – vaikų šyp-

senos ir gera jų nuotaika. Štai devynerių metų Ieva, kuri stovykloje jau trečią kartą, džiaugiasi išpuždžiai: „Šiai metais man labiausiai patiko vaidinti“. Ji net neabejoja, čia sugrįš ir kita metais.

Aštuonerių metų Elžbieta džiaugiasi galimybe susirasti naujų draugų. Jaunoji stovyklautoja su džiaugsmu prisimena piešimo pamokelę ir nedrašiai išreiškia norą kita metais grįžti vėl.

Karybos grupėi atstovaujantis devynerių metų Naglis sako: „Čia galima ir žaidimus žaisti, ir į žygius eiti“. Jis su nekantrumu laukia kitų stovyklos metų.

Stovyklos metu jaunieji dalyviai, grupių vadovai, organizatoriai labai susidraugavo. Nesunku buvo pamatyti šiltą ryšį tarp jų: vaikai atbėgavo apskabinti, parodyti sugautą žogelį delnuose ar bėgant paspausti ranką. „Žinau, koks būna sunkus atsisveikinimas, čia būna ir ašarų, o kai kurie ir iš anksto kitiems metams išstovyklą rašosi“, – sako stovyklos iniciatorė Jolita Mažeikienė.

Ugnė Besusparytė

Prienų miesto VVG patvirtinto ketvirtajį projektinių pasiūlymų sąrašą

Šių metų rugpjūčio 3 d. baigėsi ketvirtojo Prienų miesto vėtos veiklos grupės (toliau Prienų miesto VVG) kvietimo teikti vėtos plėtros projektinius pasiūlymus dokumentų vertinimas. Buvo gauti keturi projekiniai pasiūlymai. Juos pateikė šios organizacijos: VšĮ Meninė drožyba, VšĮ Baltijos gidas, Prienų bendruomenė bei UAB „Verslo mokymo centras“. Vertinimo metu buvo atlikti projektinių pasiūlymų administracinis bei naudos ir kokybės vertinimai, kuriuos atliko du, Prienų miesto VVG valdybos patvirtinti, nepriklausomi vertintojai. Siekiant, kad projektinis pasiūlymas būtų finansuojamas, jis naudos ir kokybės vertinimo metu turėjo surinkti ne mažiau kaip 37 balus.



Prienų miesto VVG valdyba, susipažinusi su projektinių pasiūlymų vertinimo ataskaita, patvirtino 2014-2020 metų ES fondų investicijų veiksmų programos 8 prioriteto „Socialinės įtraukties didinimas ir kova su skurdu“ Nr. 08.6.1-ESFA-V-911 priemonės „Vėtos plėtros strategijų įgyvendinimas“ iš Europos Sajungos struktūrinų fondų lešų siūlomu-

bendrai finansuoti bendruomenės inicijuotų vėtos plėtros projektų sąrašą. Šis sąrašas buvo pateiktas Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijai ir Europos socialinio fondo agentūrai (toliau ESFA).

Šiuo metu pareiškėjai pradeda derinti projektinius pasiūlymus su ESFA ir greitu metu pradės vykdyti veiklas.

Bendra informacija apie kvietimą atrankai

Kvietimas teikti vėtos plėtros projektinius pasiūlymus buvo skirtas 4 Prienų miesto VVG vėtos plėtros strategijos veiksmams:

1.1.3. Socialinių igūdžių ugdymas ir palaiumas šeimoms (tėvams ir vaikams), esančioms socialinėje atskirtje dėl skurdo, negaliuos ar socialinių problemų (pvz.: priklausomybės nuo psichotropinių medžiagų) bei bendradarbiavimo ir informacijos skliaudos tinklų kūrimas ir palaiumas;

2.1.1. Darbingų neaktyvių gyventojų neformalus profesinis svetimas užtikrinant ekskursijų vadovų trūkumą Prienų mieste;

2.1.3. Darbingų neaktyvių gyventojų neformalus profesinis dizaino pakraipos svetimas ir bendradarbiavimo bei informacijos skliaudos tinklų su kitomis vėtos veiklos grupėmis kūrimas ir palaiumas.

2.2.2. Verslumo igūdžių ugdymas ir tobulinimas, teikiant pagalbą besikuriančiam versliui ar pradedant savarankišką darbą.

Prienų miesto VVG pirmininkas Mindaugas Rukas linki visoms organizacijoms sėkmės įgyvendinant esamus projektus ir ruošiant tolimesnius projektinius pasiūlymus.

Prienų miesto VVG informacija

Kultūros kryžkelė

„...dabar patys poetai veržiasi atvažiuoti...“

Šilavoto Davatkyno aura jau šešioliktus metus iš eilės suburia „Poezijos pavasario“ dalyvius ir gerbėjus. Ir praėjusį šeštadienį šis nuostabus renginys džiugino ne tik Prienų rajono kraštiečius, bet ir atvykusius iš toléliau. Ne-pabijojusi siaučiančio viruso grėsmės, „Poezijos pavasaryje“ lankési ir Estijos poetė Berit Kaschan.

Dar neprasidėjus renginiui, susirinkusieji, sėdintys saugiu atstumu, nors ir su kaukėmis, noriai bendravo vienas su kitu, dalindamiesi Davatkyno detalėmis. Jų lūpose vis išsprūsdavo žodžiai: „tikrai neeilinė vieta“, „nuostabi aura“, „magiška sodyba“. Juo labiau, kad nuo žūrovo kédés vėrēsi nuostabus vaizdas: sodyba apsupta miškų, autentiškų namų sienos išpuoštos Arūno Aleknavičiaus fotografijų paroda, o vasaros saulės subrandinti gėlių žiedai suteikė spalvingum.

Po kelių akimirkų prie šešių tuščių kédžių ir dvių mikrofonų išsiskriavo poetų eilė. Pradėdama „Poezijos pavasario“ renginį rašytoja Sara Poisson padékojo Lincevičių šeimai už tai, kad jau daugelį metų jie svetingai sutinka „Poezijos pavasario“ šventę. „Su jumis norime pasidalinti tuo, ką turime geriausia“, – sakė rašytoja.

Daugelio literatūros premijų laureatė, kraštiečių, poetei ir prozininkė Aldona Ruseckaitė taip pat pasveikino visus susirinkusius šeimai metais neįprastu metu vykstančiu „Poezijos pavasariu“. Kaip pati poetė sakė: „Sveikinu su „Poezijos pavasariu“, kada krenta obuoliai“. Priėjusi prie mikrofono Aldona Ruseckaitė prisipažino: „Aš prilimpu prie šios šventės“. Šių metų Salomėjos Nėries premijos laureatė pasidalino trumpais, asmeniniaisiais tekstuksais, kurie parašyti pagal laiškų citatas. Laiškų, kuriuos poetės brolis, tarnaudamas kariuomenėje, rašyda jai ir visai šeimai. „Kadangi esu čia, man norisi skaityti, kas yra arti namų, tėvų“, – atviro Aldona Ruseckaitė.

Jautrus poetės žodžiai, nuvilniję pro Šilavoto Davatkyno sodą, pasiekė, rodos, kiekvieną širdį. Dažnas prisiminė karos metų skaudulius, senelių ar tėvų pasakojimus. Dešimtasis tekstas, pilnas ilgesio, skambėjo taip: „Dabar jau sugržkite, perženkite slenkstį, meskite kareivio kuprinę, apkabinkite mus. Ir



kvėpuokim kartu, ir gyvenkim kartu. Ir kvėpuokim kartu, ir gyvenkim.“

Renginiui išsibėgėjus, mikrofoną perėmė poetas ir prozininkas Tadas Žvirinskis. Jis supražindino publiką su soneto savoka ir trumpą istorija. „Sonetai – tai tokia meilės lyrikos rūšis“, – sakė poetas. Savo sonetą Tadas Žvirinskis drąsiai pavadinio „pavainikiu“, o paklaustas, kodėl, tvirtai atsakė: „Nesigavo visavertis sonetas, todėl taip ir vadiniu“. Pradėjės lyriškomis eilutėmis ir romantiskais įvaizdžiais, poetas savo paskutinių penkioliktais, sonetą užbaigė komišku dvieiliu: „Finita la Commedia, finita! / Jau laikas susirasti mergą kitą.“ Po šių skambų eilučių Šilavoto Davatkyno sodelyje nuskambėjo juokas ir ovacijos.

Joms nutilus, šventės vedėja pristatė bičiulę ir poetę iš Estijos Berit Kaschan. Poetė atydydėjо vertėja Agnė Bernotaitė – Jakubčioniene. Berit Kaschan pradėjus skaityti eiles estų kalba užpildė Šilavoto Davatkyną. Nors sunku, o gal ir neįmanoma buvo suprasti eilių turinio dėl svetimos kalbos barjero, bet kažkaip savaime tapo aišku: tai jausminga ir be galio jautru. Baigus skaityti kiekvieną eilėraštį, pasigirdavo lietuviškas jo vertimas. Poetė iš Estijos neslėpė susižavėjimo Šilavoto Davatkyno aplinka: „Čia buvo nuostabu atvykti, ko gero, pati gražiausia vieta, kur teko kada nors skaityti eiles, o gal ir apskritai būti“.

Panašias mintis išsakė ir Vilniaus mero premijos laureatė, vertėja Ramunė Brundzaitytė. „Apie šią vietą esu girdėjusi, man ji skambėjo taip magiškai, mistiškai. Visada norėjau čia atvykti ir džiaugiuosi, kad pa-

galiu pavyko“, – neslėpė džiugesio poetė. Ramunė Brundzaitytė pasidalino trimis jautriais eilėraščiais. Pasakutiniamo eilėraštyje „29-eri“ ji jautriai kalba apie paskutiniuosius metus, likusius iki trisdešimtmecio: „Metai, byg kasdien vėluočiau į traukinį ar lėktuvą. / Ir kasdien išgirstu apie traukinio ar lėktuvo katastrofą.“

Neuzémės vienos iš šešių garbingų kédžių prie poetų, pakiestas į sceną žengė Gintautas Dabrišius. Poetas tarė: „Gera, vieną trumpą“. Trumpas ir nuotaikings eilėraštis sukėlė tik pačias geriausias emocijas: „O ryte, kai perslenkstį žengiau/ Man toptelejo – vėl be pusryčių likau. / Vieversiai spirgučius pavogę.“ Šia linksma gaida poetas padėjo mikrofoną ir nužingsniavo į šalį. Džiaugiuosi, kad jis mielai sutiko papasakoti Šilavoto Davatkyno istoriją, kuri gyva jo vaikystės prisiminimose. „Davatkėlės, jos tave kiaurai matydavo“, – atviro Gintautas Dabrišius. Užkliuvisi poeto akis už davatkėlių namų sieną, tvoros, skulptūrų primindavo vis naujų istorijų: „Dabar visa teritorija aptverta viena tvora, o tada kiekvienas namukas buvo tvoriukė prie tvoziukės“.

Poetė Sara Poisson, pristačiusi visus poetus, paskaitė ir savo poezijos eilių: „Šiandien parinkau eilėraščius, kurie yra kaimiški, iš mano gyvenimo patirties kaimė. Ne iš paeities, o iš šių dienų.“ Lūpote skambėjo jausmingos poezijos eilutės, jos sutelkiančios klausytojų dėmesį: „...Ir nepasakytm, kad tomis dienomis man būtų ko nors trūkė ar ko nors būtų buvę per daug.“

Pasibaigus poetų skaitymams,

(Nukelta į 12 p.)



SIŪLO DARBA

Savitarnos kavinei Kaune reikalingi: virėja (-as), atlyginimas nuo 1000 Eur; kebabų kepėja (-as), atlyginimas nuo 900 Eur; barmenė-maisto atleidėja, atlyginimas nuo 900 Eur. Darbo dienomis yra kambariai nakvynei. Tel. pasiteiravimui 8 686 07 408.

IVAIRŪS

Duodu nemokamai nusišienauti 3 ha vešlios žolės pievos Birštono vienkiemio teritorijoje, geras privažiavimas. Galima tolimesnė pievos nuoma. Tel. 8 685 55 648.

PASLAUGOS

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

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

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

Kaminų įdėklai: gaminimas, montavimas. Kaminų 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.

Vežame žvirą, smėlį, skaldą, juodžemį ir kitus birius krovinius. Ekskavatorius paslaugos – 7 t. Tel. 8 690 66 155.

Šlaitinių stogų įrengimas

Visi skardinimo darbai.

Taip pat atliekame fasado šiltinimo darbus. Tel. 8 668 60 373.

SUSITVARKYKITE NUOTEKAS, TAUSOKITE APLINKĄ IR IŠVENKITE IŠLAIDŲ BAUDOMS! Buitinių nuotekų valymo įrenginiai (Buiteka, Feliksnavis, Traidenis, Sviaistė, August ir kt.)

GAMINTOJŲ KAINOMIS

Įrenginių montavimo darbai 10 metų garantija

GALIMybĖ PIRKTi IŠSIMOKETINAI!

Atvykstame nemokamai konsultacijai visoje Lietuvoje! DIRBAME IR SAVAITGALIAIS Tel. 8686 80106



Eismo ivkis. Liepos 21 d. 21 val. 55 min. Prienų r., eismo įvykio metu susidūrus dviems automobiliams, susižalojo automobilių vairuotojai vyras ir moteris, abu asmenys buvo nuvežti į ligoninę.

Vairavo neblaivus. Rugpjūčio 11 d. apie 1 val. Prienų r., Veiverių sen., Mauručių k., patikrinimui sustabdžius automobilį „Ford Mondeo“, jis vairavęs neblaivus (2.09 prom. alkoholio) vyras (g. 1987 m.) buvo sulaikitas ir uždarytas į areštinę.

Degė ražienos, technika. Rugpjūčio 9 d. 14:15 val. pranešta, jog Prienų r. sav., Pakuonio sen., Dvylelių k., dega laukas. Vykstant iš tolo matėsi juodi dūmai, paprašyta išsiusti dar vieną AC. Degė didelis ražienų plotas. Gesindamas gaisrą žemės savininkas apdegė rankas ir kojas. Atvykę medikai apžiūrėjo nukentėjusį, suteikė pirmąją pagalbą (nustatė II laipsnio nudegimą) ir išežė į LSMU ligoninės Kauno klinikas. Išdegė ir buvo užgesinta apie 3 ha ražienų lauko.

Ieškome parduotuvės kasininkės-salės darbuotojos ir valytojos.

UAB „Norfos mažmena“ Prienuose. El. p. prienai2@norfa.lt Tel. 8 652 28 408.

IVAIRŪS

Duodu nemokamai nusišienauti 3 ha vešlios žolės pievos Birštono vienkiemio teritorijoje, geras privažiavimas. Galima tolimesnė pievos nuoma. Tel. 8 685 55 648.

PASLAUGOS

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

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

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

Kaminų įdėklai: gaminimas, montavimas. Kaminų 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.

Vežame žvirą, smėlį, skaldą, juodžemį ir kitus birius krovinius. Ekskavatorius paslaugos – 7 t. Tel. 8 690 66 155.

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

DURYS – PER 3 DIENAS! **GAMINU DURIS** – ypatingai šiltas, saugas nuosaviems namams, ūkiniam pastatams ir rūsiams. Tel.: 8 653 93 193, 8 658 80 544.

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

Pjauname medieną mobiliu juostiniu gateriu. Atvykstame į vietą. Garantuojame kokybę. Tel.: 8 616 41 752, 8 656 93 971.

Mobiliu gateriu **pjaunu** medieną iki 9 m ilgio, **kreizuoju** lentas kliento kieme. Pjaunu ir nedidelius kiekus. Tel. 8 610 03 983.

Gaminame duris namams ir ūkiniam pastatams, laiptus. Gamybos patirtis – 28 metai. Tel. 8 686 71 689.

Dezinfeuojame, valome geriamojo vandens šulinius. Tel. 8 612 60 250.

ARBORISTŲ PASLAUGOS. Greitai, kokybiškai pjauna medžius, krūmus, karpo gyvatvorus. Dirba patyrę profesionalai. Tel.: 8 633 84 438, 8 658 11 247.

Automatišku skalbimo mašinu, el. virykliai, indaplovii remontas, prijungimas. Atvykstame į namus. Dirbame ir savaitgaliais, suteikiame garantiją. Tel. 8 645 04 370.

SIENU ŠILTINIMAS į oro tarpus

Tel. 8 696 42 020

AKMENS APDIRBIMAS. • Paminklų, antkapių, tvorelių, kapaviečių uždengimų gamyba, projektyavimas; • Betonavimas, montavimas, kapaviečių tvarkymas, užpylimas skalda; • Senų kapaviečių restauravimas; • Nemojama konsultacija kapavietės tvarkymo klausimais; • Kiti akmens gaminiai. Tel. 8 686 96 155.

SIENU ŠILTINIMAS į oro tarpus

Tel. 8 696 42 020

AKMENS APDIRBIMAS. • Paminklų, antkapių, tvorelių, kapaviečių uždengimų gamyba, projektyavimas; • Betonavimas, montavimas, kapaviečių tvarkymas, užpylimas skalda; • Senų kapaviečių restauravimas; • Nemojama konsultacija kapavietės tvarkymo klausimais; • Kiti akmens gaminiai. Tel. 8 686 96 155.

SIENU ŠILTINIMAS į oro tarpus

Tel. 8 696 42 020

AKMENS APDIRBIMAS. • Paminklų, antkapių, tvorelių, kapaviečių uždengimų gamyba, projektyavimas; • Betonavimas, montavimas, kapaviečių tvarkymas, užpylimas skalda; • Senų kapaviečių restauravimas; • Nemojama konsultacija kapavietės tvarkymo klausimais; • Kiti akmens gaminiai. Tel. 8 686 96 155.

SIENU ŠILTINIMAS į oro tarpus

Tel. 8 696 42 020

AKMENS APDIRBIMAS. • Paminklų, antkapių, tvorelių, kapaviečių uždengimų gamyba, projektyavimas; • Betonavimas, montavimas, kapaviečių tvarkymas, užpylimas skalda; • Senų kapaviečių restauravimas; • Nemojama konsultacija kapavietės tvarkymo klausimais; • Kiti akmens gaminiai. Tel. 8 686 96 155.

SIENU ŠILTINIMAS į oro tarpus

Tel. 8 696 42 020

AKMENS APDIRBIMAS. • Paminklų, antkapių, tvorelių, kapaviečių uždengimų gamyba, projektyavimas; • Betonavimas, montavimas, kapaviečių tvarkymas, užpylimas skalda; • Senų kapaviečių restauravimas; • Nemojama konsultacija kapavietės tvarkymo klausimais; • Kiti akmens gaminiai. Tel. 8 686 96 155.

SIENU ŠILTINIMAS į oro tarpus

Tel. 8 696 42 020

AKMENS APDIRBIMAS. • Paminklų, antkapių, tvorelių, kapaviečių uždengimų gamyba, projektyavimas; • Betonavimas, montavimas, kapaviečių tvarkymas, užpylimas skalda; • Senų kapaviečių restauravimas; • Nemojama konsultacija kapavietės tvarkymo klausimais; • Kiti akmens gaminiai. Tel. 8 686 96 155.

SIENU ŠILTINIMAS į oro tarpus

Tel. 8 696 42 020

AKMENS APDIRBIMAS. • Paminklų, antkapių, tvorelių, kapaviečių uždengimų gamyba, projektyavimas; • Betonavimas, montavimas, kapaviečių tvarkymas, užpylimas skalda; • Senų kapaviečių restauravimas; • Nemojama konsultacija kapavietės tvarkymo klausimais; • Kiti akmens gaminiai. Tel. 8 686 96 155.

SIENU ŠILTINIMAS į oro tarpus

Tel. 8 696 42 020

AKMENS APDIRBIMAS. • Paminklų, antkapių, tvorelių, kapaviečių uždengimų gamyba, projektyavimas; • Betonavimas, montavimas, kapaviečių tvarkymas, užpylimas skalda; • Senų kapaviečių restauravimas; • Nemojama konsultacija kapavietės tvarkymo klausimais; • Kiti akmens gaminiai. Tel. 8 686 96 155.

SIENU ŠILTINIMAS į oro tarpus

Tel. 8 696 42 020

AKMENS APDIRBIMAS. • Paminklų, antkapių, tvorelių, kapaviečių uždengimų gamyba, projektyavimas; • Betonavimas, montavimas, kapaviečių tvarkymas, užpylimas skalda; • Senų kapaviečių restauravimas; • Nemojama konsultacija kapavietės tvarkymo klausimais; • Kiti akmens gaminiai. Tel. 8 686 96 155.

SIENU ŠILTINIMAS į oro tarpus

Tel. 8 696 42 020

AKMENS APDIRBIMAS. • Paminklų, antkapių, tvorelių, kapaviečių uždengimų gamyba, projektyavimas; • Betonavimas, montavimas, kapaviečių tvarkymas, užpylimas skalda; • Senų kapaviečių restauravimas; • Nemojama konsultacija kapavietės tvarkymo klausimais; • Kiti akmens gaminiai. Tel. 8 686 96 155.

SIENU ŠILTINIMAS į oro tarpus

Tel. 8 696 42 020

AKMENS APDIRBIMAS. • Paminklų, antkapių, tvorelių, kapaviečių uždengimų gamyba, projektyavimas; • Betonavimas, montavimas, kapaviečių tvarkymas, užpylimas skalda; • Senų kapaviečių restauravimas; • Nemojama konsultacija kapavietės tvarkymo klausimais; • Kiti akmens gaminiai. Tel. 8 686 96 155.

SIENU ŠILTINIMAS į oro tarpus

Tel. 8 696 42 020

AKMENS APDIRBIMAS. • Paminklų, antkapių, tvorelių, kapaviečių uždengimų gamyba, projektyavimas; • Betonavimas, montavimas, kapaviečių tvarkymas, užpylimas skalda; • Senų kapaviečių restauravimas; • Nemojama konsultacija kapavietės tvarkymo klausimais; • Kiti akmens gaminiai. Tel. 8 686 96 155.

SIENU ŠILTINIMAS į oro tarpus

Tel. 8 696 42 020

AKMENS APDIRBIMAS. • Paminklų, antkapių, tvorelių, kapaviečių uždengimų gamyba, projektyavimas; • Betonavimas, montavimas, kapaviečių tvarkymas, užpylimas skalda; • Senų kapaviečių restauravimas; • Nemojama konsultacija kapavietės tvarkymo klausimais; • Kiti akmens gaminiai. Tel. 8 686 96 155.

SIENU ŠILT

Nemunėlis

Nauji veidai

Laima BUZIENĖ:

– Gimiau, augau ir dabar gyvenu Prienų mieste. Labai myliu savo giminę miestą. Jaunystėje labai mėgau skaityti eileraščius, pirkdavau poezijos knygas, nes kai prieš penkiolika metų dukrai reikėjo sukurti eileraštį, jį parašiau aš. Mokytoja pasakė, kad iš interneto. Supykau. To eileraščio neišsaugojau. Praėjus kiek laiko supratau, kad noriu rašyti...

Eileraščiai – tai mano išgyvenimai, mano džiaugsmas, laimė, liūdesys, ašaros. Eileraščiuose – mano širdis.



Onutės Valkauskienės nuotrauka

Tikėk...

Tikėk...
Tikėk likimu.
Tikėk saule.
Tikėk medžiu.

Tikėk lietum.
Tikėk žmogum.
Tikėk ašara tyra,
Širdie
s lašelis iškrenta joje.

Nauja diena

Ir vėl nauja diena.
Ir vėl nauja mintis.
Ir vėl gyvenimo paslaptis.
Ir vėl nauji veidai.
Ir šypsosi,
Ir nerimas antai.

Ir vėl naujas kelias.
Kai kam – lygus,
Kai kam nerimą kelia.
Ir vėl einu,
Ir vėl tikiu stebuklaus dienoje,
Kurie įvyksta mano kelyje.

Močiute

Per pievas aš ateisiu,
Klamposių keleliu.
Pas tave, močiute,
Skubesių takeliu.

Aš apkabinsiu, prisiglausiū,
Močiut brangi, tave.
Ir tyliai pasėdésiu
Šalia tavęs, močiut.

Prisimink, močiute,
kai buvom mes jauni,
Kieme mes išdykavom
Ir lakstéme basi.

O tu glostei mums galvelę,
Prie savęs mus glaudesi.
Ir gydei mums žaizdelę,
Kai griūdavom basi.

Tavo širdis auksinė,
O rankos kaip šilkines.
Močiut, tu mūsų laimė,

Isiklausyk – tyla

Isiklausyk – tyla.
Tai pasaka gyvena širdyje.
Noriu kalbėt, bet ne,
Skaitysiu pasaką aš savyje.

Gyvenimo dienos

Gyvenimo dienos
Pilnos tikeljimo,
Kaip pavasaris
Pilnas lauko gėlių.

Skrendu aš lyg gulbė,
Plasnoju sparnais.
Taip gyvenimas bėga,
Žingsniais placiais.

Gyvenimo akys
Žvelgia placių,
Tartum jūroj paklydės
Blaškos laivas audroj.

Gyvenimo džiaugsmas
Prieš mūsų akis,
Lyg karuselė sukasi
Mūsų viltis.

Dukrytė

Dukrytė – tai laimė.
Dukrytė – šviesa.
Tai mano saulutė
Ir šiluma.

Dukrytė – vasara šilta.
Kai tu šalia,
Taip šilta,
Gera visada.

Šypsokis, saulute,
Šviesk, spinduliuk.
Tu gyvenimas mano,
Brangus žmogeliuk.

Tu mano paguoda,
Širdies ramuma.
Tu mano ramybė,
Kai sieloje audra.

Miestas

Palauk. Sustok. Apsidairyk.
Pažvelk į saulę,
Pažvelk į dangų.
Pažvelk, kokia gamta už lango.

Pažvelk į Nemuną
Kaip teka tyliai.
Jis teka taip gražiai,
Pasididžiuodamas ir išdidžiai.

Vingiuoja jis savo taku,
Namai palydi jį žvilgsniu.
Šalia Kęstutis mūs didysis,
Stovės ir saugos miestą šis didvyris.

O čia gyventi gera ir jauku.
Mažutis miestas apačijo kalnų,
Su daug širdžių, gražių veidų,
Tai Prienai jis vardu.

Lietaus lašai

Jie taškos žemėj,
Žaidžia lyg vaikai.
Jie ir maži, ir dideli
Lietaus lašai.

Susikimba jie rankytėm
Ir bėga upeliu.
Broliukai ir sesytės
Vingiuoja takeliu.

Vingiuoja, pasiklysta,
Atgal jau nebegrižta.
Sutinka didesnių
Upelių, ezerų.

Buvau mažas upeliukas,
Dabar ežeru tapau.
Paūgësiu, prasiplesiu
Ir kaip jūra vietoje stovėsiu.

Gyvenimas

Gyvenimas – tai džiaugsmas.
Gyvenimas – tai liūdesys.
Gyvenimas – tai meile,
Lyg rožių spyglių dyglys.

Gyvenimas – nežinoma Dievo valia.
Gyvename, juokiamės,
Džiaugiamės
Ir kenčiame drauge.

„...dabar patys poetai veržiasi atvažiuoti...“

(Atkelta iš 10 p.)

padėkos žodį tarė Prienų rajono administracijos direktoriė **Jūratė Zailskienė**: „Sakoma, kad savame krašte pranašu nebūsi, bet Aldona Ruseckaitė ši teiginį paneigia. Užtenka paskaityti pranešime, kad bus Aldona Ruseckaitė ir dar pridėjus slaptažodį – Šilavoto Davatkynas, jau žinai, kad bus tobulas derinys“. J. Zailskienė padėkojo ir **Lincevičių** šeimai už nuoširdžiai puoselėjamą Šilavoto Davatkyno aurą bei aplinką. Lincevičiams ir poetams dėkojo mero pavaduotoja **Loreta Jakinevičienė**.

Savo dainomis publiką džiugino ir Prienų Neigaliųjų draugijos ansamblis „Šilas“. Ansamblio vadovas – **Petras Liubamirskas**.

„Šventė baigėsi, bet susirinkusieji dar nesiskirstė, dar vis dalinosi išpūdžiais. „Daug ką lemia aplinka. Tai – ramybės oazė ir tikra namų šiluma“, – sakė viena iš „Poezijos pavasario“ gerbėjų, „Varnelės“ kepyklėlės savininkė ir literatūrinių popiečių organizatorė **Renata Valatkienė**.

Šilavoto Davatkyno puoselėtojų Lincevičių dukra **Viktorija** džiaugėsi „Poezijos pava-

sario“ švente: „Man smagu, kad jau šešioliktą kartą profesionalūs poetai ne tik iš Lietuvos, bet ir užsienio susirenka Šilavoto Davatkynė. Tai duoda didelę pridėtinę vertę ir pačiam Šilavotui“. Muziejininkė atskleidė, kad puoselėti šią vietą skatina noras Šilavoto Davatkyną išlaikyti autentišką, nepaversti jo populiariaja vieta. Jai antrina ir brolis **Petras**, vadovaujantis čia vykstantiems dailės plenerams: „Norisi išsaugoti tą unikalumą, išlaikyti, nekeisti.“ Dailininkas sako, kad pati vieta yra atvira žmonėms, jis yra traukos centras. Ne tik kaip muziejus, bet jauki vieta pabūti su savimi, atgaivinti sielą ir mintis.

Aldona Ruseckaitė, kuri glaudžiai susijusi su Šilavoto Davatkyno, kaip muziejaus, ikūrimu, taip pat papasakojo įdomių istorijų apie šią vietą. Poetė prisiminė vaikystės nutikimus, bendravimą su davatkélėmis, mokymasi iš jų. Aldona Ruseckaitė pripažista: „Ši vieta man yra labai brangi. Kai esu pavargusi, atvažiuoju čia. Man patinka čia pabūti, kai nieko nėra, tada jauti tą aurą, dvasią, aplinką“. Ji prisiminė ir pirmojo „Poezijos pavasario“ Šilavoto Davatkynė vargus. Tada viskas buvo truputį kitaip. Tada ir poetai, ir Rašytojų klubas

Antano Untkydė nuotraukos



nežinojo, kas yra Šilavoto Davatkynas. Todėl idėjų rengti čia poezijos šventę visi vertino skeptiškai. O dabar patys poetai veržiasi atvažiuoti, jiems čia magiška, mistiška ir ištibi vieta.

Ugnė Besusparytė



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, TEISĖSAUGA, PASLAUGOS: Dalė Lazauskienė, redaktorės pavaduotoja (60014, dale@gyvenimas.info); APLINKOSAUGA, NEVYRIAUSYBINĖS 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 autoriių nuomonėmis. Už skelbimų turinį neatsakome.

Laikraštis išeina trečadieniais ir šeštadieniais.
Ofsetinė spauda. Apimtis - 4 spaudos lankai.
Indeksas 67283. Tiražas - 1750 egz.
Rinko, maketavo UAB „Gyvenimas“.

Internetė skaičiavate: www.gyvenimas.info, www.facebook.com/laikrastisGyvenimas

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

A ALYTAUS SPAUSTUVĖ