



Paba diena

55 min. Dienos ilgumas 13 val. 17 min.

Šiandien – mėnulio delčia. Saulė teka 6 val. 38 min., leidžiasi 19 val.
Vardadieniai: šiandien – Arginta, Argintas, Pobiltas, Pogilas, Pogilė, Ramutė, Ramutis, Sergijus, rytoj – Salva, Salvas, Salvija, Salvijus, Salvinija, Tautgirdas, Tautgirdė, penktadienį – Augantas, Augantė, Daugmantas, Daugmantė, Daugmintas, Helga, Nutautas, Nutautė.
Rugsėjo 9 – Tarptautinė grožio diena. Statybininkų diena.
Rugsėjo 10 – Pasaulinė savižudybių prevencijos diena.

Šeimos pieno ūkis: galimybės ir gebėjimai 2-6 p.

Namu ūkis 3 p.
Tobula mityba. Svarbu apsispręsti 4-5 p.

Kodėl svarbu skystinti kraują? 4 p.
Kojų priežiūra 5 p.

Prienų Turguje 6 p.
Atgaiva sielai arba Nematomi... 7-8 p.

Pagerbtas Lukšų šeimos – laisvės kovotojų ir laisvės kovų dalyvių atminimas



Praejusį penktadienį minėjome Juozo Lukšos-Daumanto 69-ąsias žūties ir rugpjūtyje praėjusias 99-ąsias gimimo metines. Kartu pagerbėme ne tik legendinį partizaną, bet ir dalyvavome visai Lukšų šeimai skirto atminimo ženklų pašventinimo iškilnėse tėviškėje Juodbūdžio kaime.

Apie susitikimus žūties vietoje Pabartupio kaimo pamiškėje, ant Veiverių skausmo kalnelio ir Juodbūdyje-Kitame laikraščio numeryje.

Prienų rajone vyksta Krašto apsaugos savanorių pajėgų karinės pratybos

Š. m. rugsėjo 7–22 dienomis Lietuvos kariuomenės Krašto apsaugos savanorių pajėgų Dariaus ir Girėno apygardos 2-oji rinktinė vykdo karines pratybas, kurios apims Prienų, Kauno, Šakių, Jurbarko, Raseinių, Kėdainių, Jonavos, Kaišiadorių rajonų, Kazlų Rūdos, Birštono bei Kauno m. savivaldybių teritorijas.

Pagrindiniai pratybų veiksmai Prienų r. savivaldybėje vyks Pakuonio seniūnijos teritorijoje (Pociūnai, Alksniakiemis, Ašmintas ir kt.). Pratybų metu kariai judės ginkluoti, grupėmis iki 10 karių, bus naudojamos ratinės (civilinės bei karinės) transporto priemonės.

Užtikrinama, kad pratybų rajone kariai laikysis priešgaisrinių ir gamtos apsaugos taisyklių ir civilių gyventojų kasdieninė veikla nebus trikdoma.

Prienų r. savivaldybės informacija

Nustatyti 2 nauji COVID-19 susirgimo atvejai

Rugsėjo 7 d. Nacionalinis visuomenės sveikatos centras pateikė informaciją, kad Prienų r. savivaldybėje praėjusios savaitės penktadienį ir šeštadienį buvo patvirtinta po vieną COVID-19 susirgimo atvejį Stakliškių seniūnijoje. Pirmadienį rajone patvirtintų atvejų buvo 11.

Pirmadienio Sveikatos apsaugos ministerijos duomenimis, Lietuvoje koronaviruso infekcija sirgo 1046 asmenys, 1955 – pasveikę. Izoliacijoje – 6291 žmogus.

Medikai primena: jeigu pajutote stiprius peršalimo simptomus, reikėtų kreiptis į šeimos gydytoją, kviesti greitąją pagalbą arba atvykti į Prienų ligoninės Priėmimo-skubios pagalbos skyrių, kuris dirba visą parą.

Parengta pagal NVSC ir Prienų r. savivaldybės informaciją

Birštono padangėje sėkmė lydėjo vilnietį Lauryną Komžą

Birštone keturias dienas vykusio Lietuvos XXVIII karšto oro balionų čempionato dalyviams rudeniški orai pažėrė ir saulės, ir lietaus, ir vėjų, o rytais – ir boluojančių rūkų.

Vis dėlto pavyko keturis kartus pakilti į padangę, atlikti dešimt užduočių, tad varžybos užskaitytos. Sekmadienio popietę į Kultūros centrą susirinkę oreiviai jau sveikino čempiono titulą iškovojusį Lauryną Komžą.

– Visada smagu čia būti. O jei dar laimi! Ačiū komandai, ačiū Birštonui. Nuostabus sezono pabaigimas, – džiaugėsi pirmąkart šalies čempionu tapęs Laurynas.

Antrą vietą užėmė Tadas Gegevičius, trečią – Vytautas Kerdokas. Birštono oreivių klubo garbę gynė Žydrūnas Kazlauskas liko penktas, Vytautas Junevičius – vienuoliktas. Dėl čempiono vardo kovojo aštuoniolika pilotų. Oreiviai skraidė tik rytais ir vakarais, tad turėdami laisvo laiko nepraleido progos apsilankyti Pociūnuose įsikūrusiose bendrovėse „Sportinė aviacija ir Ko“ ir „Termikas“, pasižvalgyti paukščių stebėjimo



Varžybų nugalėtojai: T. Gegevičius (antras), L. Komža (čempionas), V. Kerdokas (trečias). Autorės nuotraukos

aikštelėse, pasilepinti „Eglės“ sanatorijos procedūromis. Spalvoti balionai ore ir žemėje, šeštadienio vakarą kurorto gatvėmis balionautojų surengtas šviečiantis paradas džiugino ir kurorto svečius.

Šiomet vasara oreiviams nebuvo dosni sportiniais renginiais. Dėl pandemijos buvo atšauktos visos tarptautinės varžybos. Lietuvoje vyko tik dvejios: birželio mėnesį Vilniuje ir

šios – Birštone. Mūsų kurorte geriausi šalies oreiviai varžėsi jau trečią kartą. Čia rengti varžybas bene palankiausias sąlygos Lietuvoje: dėl skraidymų reikia susiderinti tik su Pociūnų aerodromu, patogus apgyvendinimas, gražus kraštovaizdis ir svarbiausia, kad „Audenio“ klubo vadas Ž. Kazlauskas nestokoja ryžto organizuoti sportinius



V. Junevičius.

renginius. Anot jo, oreiviai vis labiau linksta į komercinių skrydžių veiklą, nei organizuoti varžybas, varžytis...

Pernai trisdešimtmetį pažymėjęs „Audenio“ klubas vienija apie 20 narių, tarp jų – šešis pilotus. Kai kurie jų turi savo oro balionus, tad klubas yra kaip jungianti grandis.

Onutė Valkauskienė



Padėkas ir prizus įteikė Jurgita ir Žydrūnas Kazlauskai.



„Gyvenimas“
– laikraštis
Jums ir
apie Jus!

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

ŠILTNAMIAI
POLIKARBONATINIAI
ŽEMIAUSIOMIS KAINOMIS
DIDELIS PASIRINKIMAS
3x4 (12 m²) – 236 Eur
3x6 (18 m²) – 339 Eur
3x8 (24 m²) – 439 Eur
Tel. 8 657 99478
GREITAS pristatymas visoje Lietuvoje

PR Kauno apskrities turgaviečių prekyautojams paskirta daugiau nei 130 tūkst. eurų kompensacijų

Kauno apskrities valstybinė mokesčių inspekcija (toliau – Kauno AVMI) informuoja, kad Kauno apskrityje turgaviečių prekyautojams jau paskirta daugiau nei 130 tūkst. eurų kompensacijų. Turgaviečių prekyautojai, kurie prekiauja ne maisto produktais ir atitinka LR Vyriausybės nustatytus kriterijus, supaprastintos formos paraišką kompensacijai gauti dar gali suspėti pateikti iki rugsėjo 16 d. per Mano VMI.

„Primename, kad smulkieji verslininkai gali gauti 300 eurų dydžio kompensaciją, nepriklausomai nuo to, kokią 2020 m. sumą už turgavietės vietos nuomą sumokėjo ar yra įsipareigoję sumokėti. Naujaisiais duomenimis, Kauno AVMI iš Kauno apskrities prekyautojų iš viso sulaukė daugiau nei 600 paraiškų turgavietės mokesčio kompensacijai gauti. Šiuo metu per Mano VMI teigiami atsakymai dėl paramos skyrimo jau išsiųsti beveik 450 asmenų“, – teigia Kauno AVMI viršininkė **Judita Stankienė**.

Turgavietės prekyautojui, kuris atitinka nustatytus kriterijus, tereikia prisijungti prie Mano VMI ir pateikti supaprastintos formos paraišką. Paraiškos pildyti nereikia – ji užpildyta VMI turimais duomenimis, todėl ją reikia tik atidžiai perskaityti ir paspausti patvirtinimo mygtuką. Pateikęs paraišką turgavietės prekyautojas asmenine žinute per Mano VMI informuojamas apie tai, ar jo paraiška yra tenkinama. Jeigu paraiška netenkinama, informuojama, dėl kokių priežasčių. Pažymėtina, kad kilus klausimų, kaip pateikti paraišką, prekyautojams gali padėti mokesčių konsultantai: VMI trumpuoju telefonu 1882 arba iš anksto užsiregistravus ir atvykus į artimiausią VMI padalinį.

Atkreipiame dėmesį, kad pakeičius teisinį reglamentavimą turgavietės mokesčio kompensaciją gali gauti daugiau turgavietės prekyautojų, tai yra ir tie kriterijus atitinkantys smulkieji verslininkai, kurie prekiauja ne maisto produktais, įregistravę individualią veiklą pagal pažymą „Mažmeninė prekyba kioskuose ir prekyvietėse“ (EVRK 47.80).

Primename, kad gautas paraiškas VMI perduoda įvertinti ir VŠĮ Lietuvos verslo paramos agentūrai (toliau – LVPA), kad pastaroji nustatytų, ar turgavietės mokesčio kompensacija neviršija didžiausios leistinos pagalbos sumos, nustatytos Europos Komisijos reglamentu bei INVEGA, kuri patikrina, ar potencialus gavėjas anksčiau nėra gavęs dalinės turto nuomos kompensacijos. LVPA tinkamų finansuoti turgavietės preky-

tojų sąrašą pateikia Ekonomikos ir inovacijų ministerijai. Pastarajai priėmus teigiamą sprendimą dėl kompensacijos skyrimo, prekyautojui skirtą kompensaciją perveda Nacionalinis bendrųjų funkcijų centras. Pavedimai atliekami į paskutinę prekybininko Lietuvos finansų įstaigoje atidarytą banko sąskaitą.

Kas gali pretenduoti į turgavietės mokesčio kompensaciją?

Kompensaciją gali gauti ne maisto produktais turguje prekyautojams gyventojai, kurie atitinka šiuos kriterijus:

- vykdo **testinę** veiklą: t. y. prekyautojas buvo registravęs individualią veiklą pagal pažymą arba įsigijęs verslo liudijimą bent vienai dienai **nuo kovo 1 d. iki kovo 15 d.** ir bent vienai dienai nuo **balandžio 30 d. iki liepos 14 d.**;
- prekyautojas nukentėjo nuo COVID-19 (tai patvirtinama paraiškos pateikimu);
- prekyautojas yra pateikęs 2019 m. pajamų deklaraciją (jei tokią pareigą turėjo);
- jam nėra iškelta fizinio asmens bankroto byla;
- prekyautojas mokėjo arba yra įsipareigojęs sumokėti 2020 metais turgavietės mokestį (tai patvirtinama paraiškos pateikimu);
- vykdo individualią veiklą pagal pažymą „Mažmeninė prekyba kioskuose ir prekyvietėse“, „Tekstilės, drabužių ir avalynės mažmeninė prekyba kioskuose ir prekyvietėse“ arba „Kitų prekių mažmeninė prekyba kioskuose ir prekyvietėse“, arba įsigijęs vieną iš 30 verslo liudijimų, kurių sąrašas yra [čia](#).

Konsultacijas turgavietės mokesčio kompensacijos klausimais teikia VMI specialistai trumpuoju telefonu 1882 – pasirinkus skiltį „Turgavietės mokesčio kompensacija“ (spausti 1), arba paskambinus konsultantams telefonais pagal aptarnavimo teritorijas. Papildomus telefonus konsultacijoms galima rasti [čia](#), o registracijai į konsultacijas aptarnavimo padaliniuose [čia](#).

Rugsėjo mėnesio prioritetas – vaikų saugumas kelyje

Kaip ir kasmet prasidėjus mokslo metams nuo pat pirmųjų dienų keliuose itin padidėja transporto priemonių srautas, suintensyvėja eismas. Gatvėse padaugėja mažųjų eismo dalyvių, kurie uoliai skuba į mokyklą ar darželį. Todėl Alytaus apskrities policija visoje apskrityje suaktyvina savo darbą prie ugdymo įstaigų, esančiose sankryžose, gatvėse ir pėsčiųjų perėjose.

Visą rugsėjo mėnesį mokymo įstaigose bus organizuojamas saugaus eismo pamokos darželinukams ir mokiniams, skaitomos paskaitos, organizuojami įvairūs prevencinio pobūdžio renginiai. Policijos pareigūnai primins jauniausiems eismo dalyviams Kelių eismo taisykles, papasakos kaip svarbu būti atsakingam už savo elgesį gatvėje, kad būtų saugus ir nepatektum į eismo įvykį.

Kelių policijos pareigūnai kontroliuos, kad moksleivius vežančių mokyklinių autobusų vairuotojai, vaikus lydintys suaugę asmenys laikytųsi nustatytų keleivių vežimo reikalavimų, patikrins, ar vairuotojai naudoja vaikų prisegimo sistemas,

ar tinkamai pritvirtinamos specialios kėdutės, ar keleiviai automobilio priekyje ir gale naudoja saugos diržus.

Daugiau dėmesio vaikams ir jų saugumui skiriamas Alytaus apskrities policijos pareigūnų primena tėvams, kad pirmiausia tinkamo ir saugaus elgesio vaikai mokosi iš tėvų, tad kviečiame savo atsakingu elgesiu parodyti vaikams, kaip saugoti save kelyje. Juk išbėgę rudeniu, lietingu oru, anksti ryte bei tamsiu paros metu ne mažiau svarbu yra aprūpinti savo atžalas atšvaitais ir priminti jiems jų dėvėjimo taisykles.

Saugokime save, savo ir kitų vaikus – elkimės atsakingai ir saugiai. **Alytaus apskr. VPK informacija**

Zemės ūkis

Šeimos pieno ūkis: galimybės ir gebėjimai

Justinas ADOMAITIS

Savaitgalį Padrečių kaimo (Veiverių sen.) ūkininkas Jurgis Pažėra su giminaičių ir artimųjų talka kasė bulves. Nusilenkė žemei ne perkeltine, o tiesiogine prasme. Kiekvienoje nuverstoje vagoje švietė didžiuliai gumbai. Žemė kaip sviestas, sodinant negailėta organinės trąšos (juk pieno ūkis). Net balandės galulaukėse „išganiusios“, viena ranka neišrausi. Talkininkai smagūs, vienas du – ir pilnas krepšys (vietos tarme – „ragazė“). Kol šalia daržų ganiusios karvės pasisotino pievų žole, kol sugulė pailsėti pietų – jau ir bulvės nukastos, ir kiekvienam talkininkui į automobilį po pilną maišą įridenta. Šeiminkė tuoj kviečianti prie vaisėmis nukrauto stalo. Toks tėtai giminių Lietuvos kaimas – dirbantis ir turintis.

Trumpoji maisto grandinė

Su šeiminku **J. Pažėra** mezgame kalbą apie trumpąją maisto grandinę „nuo fermos iki stalo“. „Ne kiekvienam žemdirbiui tai įveikiama užduotis, – sako verslus ir visuomeniškas ūkininkas J. Pažėra, Lietuvos vidutinių pieno ūkių asociacijos valdybos narys, – ir taip yra ne dėl kaimiečio vangumo – į prekybininkų ir pieno perdirbėjų užmačius išsiklausę valdžios atstovai visokeriopais leidimais, draudimais ir baudimais tiesiog paralyžuoja naujovėms ir investicijoms pasiryžusių žmogų, ypač jeigu jo ūkis smulkus ar vidutinio dydžio, o dirbantieji – vienos šeimos nariai“.

Su žmona ir sūnumi J. Pažėra nuo 1992 m. puoselėja pieno ūkį, iki 2000-ųjų šviežią pieną parduodavo turguje, o vėliau ėmėsi atsiperkančio verslo – sodyboje įkurtame gamybos ceche kasdien perdirba iki tonos šviežio pieno, produkciją veža jos laukiantiems kauniečiams. Į tris miesto prekyvietes iš Pažėrų ūkio du kartus per dieną kursuoja trys specializuoti automobiliai. Vartotojams ypač patinka šviežias pienas, kaimiškas sviestas, varškė ir kelių rūšių varškės sūriai. Pasak ūkininko J. Pažėros, supirkėjui parduodamas pieno žaliavą už kilogramą gautų iki 20

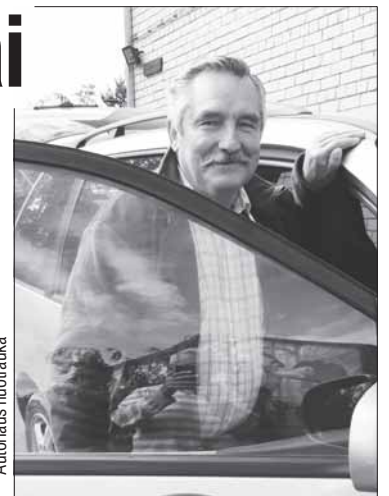
euro centų. Nuvežęs į turgelį už tą patį kiekį gauna 60 euro centų – ir tokią kainą laiko nuo 2015 m. Kauniečiai prisipažįsta „kaimišką“ pieną vartojantys ir šviežią, ir suraugintą, ir dar sugeba iš litro gauti stiklinę grietinės.

Nenutrūkstanti gamyba

Pastaruoju metu kasdien apie 300 litrų pamelžto pieno supilstoma į butelius, apie 700 litrų – perdirbama į sviestą, varškę, sūrius. Gamyba nenutrūksta beveik visą parą.

Visi J. Pažėros šeimos ūkyje pagaminti produktai – natūralūs, tokie, kokius šiose vietovėse buvo įprasta gaminti prieš šimtą ir daugiau metų, nenaudojant jokio dirbtinio raugo. Gamyba vyksta kasdien, nes, pasak ūkininko, karvės dirba be laisvadienių. Miestiečiams patinka natūralūs pieno produktai: atsivežtus sūrius, sviestą, grietinę ir pieną pavyksta parduoti per kelias valandas.

Pasak J. Pažėros, pieno kokybė ir sudėtis labai priklauso nuo galvijų veislės, produktyvumo, priežiūros, pašaro. Pavyzdžiui, prancūzai, šveicarai, olandai aukščiausios kokybės brandintus sūrius gamina tik iš žolės ir šieno šeriamų karvių pieno. Pažėrų ūkio piendavės gauna tik natūralios kilmės pašaro, dėl to yra „san-



Autoriaus nuotrauka



Ūkininkas J. Pažėra.

tūraus“ produktyvumo, per laktaciją duoda apie 6 tūkst. kg pieno. Stambiuose, pramoniniuose ūkiuose orientuojamasi į „forsuotą“ pieną – didesnio baltymingumo, geresnės sudėties, pagal kurią skaičiuojamas koeficientas, lemiantis aukštesnę žaliavos supirkimo kainą. Labiausiai ūkininką žeidžia prekybos centruose siūlomas ultra aukšta temperatūra paveiktas arba iš miltelių (be laktosės) pagamintas pienas, kurio pavadinimą reikėtų rašyti kabutėse. Mitybos specialistai, matyt, ne natūralų, o tokį pieną turi mintyje, rekomenduodami augalinės kilmės gėrimų alternatyvas.

Po pažinties su prancūzais (Pažėrų dukra su šeima gyvena ir dirba Strasbūre) suvalkiečių ūkininkų virtuvę papildė „sūrių šalies“ receptai.

(Nukelta į 6 p.)



Prienų rajono savivaldybės informacija



Savivaldybės vadovai domėjosi šilumos ūkio reikalais

Rugsėjo 3 d. Prienų r. savivaldybės meras **A. Vaicekauskas**, administracijos direktorė **J. Zailskienė** kartu su UAB „Prienų šilumos tinklai“ direktoriumi **R. Blaževičiumi** apžiūrėjo, kaip vyksta šiais metais bendrai aptarti ir suplanuoti darbai. Įmonės direktorius pasidžiaugė naujai įsigytais automobilineis svarstyklėmis, kuriomis dabar galima tiksliai pasverti pristatomą biokurą ir taip suvaldyti tiekėjų piktnaudžiavimą. Svarstyklėmis galima pasverti krovinį iki 60 t, todėl krašto ūkininkai, verslininkai, kurie norėtų pasverti savo produkciją ir neturi tokių galimybių, gali kreiptis į įmonę.

Vadovai apsilankė ir Veiveriuose bei Balbieriškyje, domėjosi, kaip vyksta kiti darbai. Šiuo metu Veiveriuose renovuojami du šilumos punktai, diegiamos naujos technologijos. Kaip buvo žadėta gyventojams, Šaulių namuose įrengiamas šilumos punktas, į jį energija bus tiekama iš seniūnijos katilinės, kurioje prieš esamo biokuro kūrenamo katilo sumontuoti du oras-vanduo šilumos siurbliai. Nuo seniūnijos iki Šaulių namų pastato jau nuvesta šildymo trasa, pastato viduje įrengta šildymo sistema, pastatyti nauji radiatoriai. Prie pastato neįgalųjų patogumui nuo pagrindinės gatvės iki įėjimo įrengtas



pandusas. Seniūnijos administracinio pastato salės remonto darbai kol kas pristabdyti, kadangi darbų metu paaiškėjo, jog reikia pakeisti vandentiekio vamzdynus.

Kadangi Alytaus profesinio rengimo centras nutraukė šilumos tiekimą, Savivaldybės vadovų užsakyta, Balbieriškyje, prie pagrindinės mokyklos, statoma nauja biokuro katilinė. Ji šilumą aprūpins mokyklos pastatą. Naujai įrengtoje aikšte-

lėje jau iškilo 30 kubinių metrų biokuro talpykla, įrengta pakyla kaminiui, nupirktas įranga. Šilumos tinklų vadovo teigimu, iki šio šildymo sezono pradžios katilinė bus parengta eksploatuoti.

Meras A. Vaicekauskas ir administracijos direktorė J. Zailskienė pasidžiaugė, kad darbai vyksta sparčiai, o gyventojams duoti pažadai vykdomi.

Prienų r. savivaldybės informacija



Namu ūkis

Priminimai rugsėjui...

Jeigu rugsėjį medžiai anksti numeta lapus, reikėtų laukti šaltos žiemos. Atrodo, šiemet mums tai negresia – viskas dar žaliuoja.

Saulėtoms dienoms ir griauštinis šis mėnesis pranašauja ilgą ir šiltą rudenį, gilią žiemą.

Jeigu voras tūno voratinklio viduryje ir nejuda – li, o jei mezga naujus tinklus – lauk giedros. Ant razienu išsiskleidę voratinkliai taip pat ilgo ir gražaus rudens ženklas.

Apniukęs rugsėjo rytas žada gražią dieną.

Jeigu gervės ir žąsys skrenda aukštai – bus ilgas ruduo, jei žemai – greitai užšals.

Linkstančios nuo riešutų lazdynų šakos žada lietingą rudenį.

Kuo didesni sunešti skruzdėlynai, tuo šaltesnė bus žiema.

SODININKUI...

• Šis mėnesis atokvėpio nebus. Kaip ir pavasarį darbai darbus veja, dienos trumpėja, artėja pirmosios šalnos. Nesuspėsi sudoroti derliaus, kažką pasodinti, persodinti, traukintis, žiūrėk, jau ir nuvažiuavęs...

• Šiuo metu sodinami dekoratyvieji augalai, genimi kaulavaisiai ir peržydę dekoratyvieji krūmai, vynmedžiai. Genimi atiderėję aviečių stiebai.

• Labai svarbu augalus patręšti rudens laikotarpiui skirtomis trąšomis. Skaitykite ant pakuočių rekomendacijas, nesuklyskite, nepadauginkite trąšų.

• Sumedėjusiais auginiais dauginami serbentai, agrastai, kiti dekoratyvieji augalai.

• Reikėtų paskubėti iki mėnesio vidurio pasodinti aviečių atžalas ir braškių daigus.

• Nuimamas sunokusių kaulavaisių ir obuolių, kriaušių, lazdynų ir graikinių riešutų derlius.

• Trūkstant drėgmės laistomi dekoratyvieji ir sodo augalai. Tvarkomis šių augalų pomedžiai.

• Tvarkomos vejos ir tikrinamos sodo drenažo sistemos. Iki rugsėjo pirmojo dešimtadienio ar mėnesio vidurio sėjamos vejos. Sodo tarpeliuose reikėtų sėti paūksmę mėgstančias žolių rūšis. Apskritai, sodo vejoms nėra griežtų reikalavimų, svarbu, kad žolynas būtų tvarkingai prižiūrimas, laiku šienaujamas, minimaliai tręšiamas ar aeruojamas. Tiks paprastos miglės, raudonieji ir aviniai eraičiai, žemaūgiai motiejukai ir kt. Įrengiant sodo vejas darbai tokie patys, kaip ir įrengiant paprastą veją. Todėl prisiminkite, kad tuo atveju nebūtina visiškai sunaikinti senos augalijos, pakanka herbicidais sunaikinti dviskiltes piktžoles, dirvą išpurenti ir įsėti žolynus.

• Jeigu jau galvojate ir apie naujus sodo augalus, pvz., garduoles trešnes, dairotės jų mugėse, tai pasidomėkite, kas, kur augina ir parduoda naujas ir atsparias šaltoms žiemoms veisles. Sodinamos jos anksti pavasarį, prieš sprogtant pumpurams. Trešnės kryžmadulkės, todėl joms būtinos veislės apdulkintojos. Gausiau dera, kai sode auga kelių veislių medeliai. Dabar pasirinkimas veislių didžiulis, pagal ankstyvumą, uogų stambumą, skonį. Skaitykite literatūrą, apsilankykite seminaruose, kalbėkitės ir konsultuokitės su augintojais.

• Pagalvokite apie trešnių auginimo vietą. Jos prastai auga uždarose lygumose, todėl geriau parinkti vietą su nedideliais nuolydžiais, šiltesnėje pusėje.

DARŽININKUI...

• Derlius, derlius, derlius... Ne kartą kalbėjome, kaip laiku ir teisingai jį nuimti, išsaugoti. Apie tai dar pakalbėsime, tačiau dabar galite pagalvoti ir apie rudeninę sėją. Dageiliui sėklelių rudenį pakanka šilumos, kad išleistų šakneles, sutvirtėtų, o pavasarį mus pradžiugintų dviem ar trimis savaitėmis ankstyvesniu derliumi. Bet sėti galime tik šalčiu atsparias daržovių veisles.

• Rudeniniam sodinimui lysves ruoškite jau dabar, esant šiltesniam orui. Pasiruoškite jas iš lengvos, purios ir derlingos dirvos. Jei ji sunkesnė, tai įmaišykite smėlio, komposto. Jei vieta labai atvira, lysves apsaugokite iš šonų lentomis ar kitomis medžiagomis. Žiemą tai sulaukys sniegą, neleis vandeniui išplauti sėklų.

• Sukastą žemę patręškite mažai azoto turinčiomis trąšomis – diamofosu, amofosu ar kitomis kompleksinėmis trąšomis. Lietingu oru lysves geriau pridengti plėvele, kad nepermirktų.

• Na, o kadangi sėjai dar per anksti, tai dabar pats laikas pasirūpinti sėklomis – gal liko nuo pavasario, ar jau turite besibaigiančio galiojimo (nesudygus bus nedidelis nuostolis). Sodinti rudenį verta morkas, rūgštynes, ridikėlius, salotas, pastarnokus (šie ypač ilgai dygsta), krapus, burokėlius, svogūnus iš sėklų arba labai smulkias roputes (iki 1 centimetro skersmens) ir kt.

• Tvarkykite, valykite ir dezinfekuokite sandėlius, rūsius ir dėžes daržovių laikymui.

• Mėnesio pradžioje nukaskite svogūnus, išaugintus iš sėklų, o kiek vėliau nuimamos morkos ir burokėliai, kasamos bulvės.

• Jei daržo lysvėje auginate pomidorus ir agurkus, vėsesniais vakarais pridenkite juos agrodangomis – taip galima pratęsti jų derėjimo laiką.

• Mėnesio pabaigoje, jei orai atvės, sodinkite česnakus – jų išsėkimimas trunka iki 50 dienų.

• Perkaskite komposto krūvas, sutvarkykite daržovių atliekas, lapus.

GĖLININKUI...

• Tvarkykite lauko gėlynus: ravėkite, purenkite, jei reikia, ir laistykite, nuskinkite peržydėjusius žiedynus, ligotus lapus.

• Mėnesio pradžioje į gėlynus sodinkite dvimečių gėlių sodinukus, kurios pasėjote pavasarį ar vasaros pradžioje, o pabaigoje – svogūnines gėles. Pirmiausiai sodinamos

smulkiasvogūnines gėles, vėliau stambiasvogūnines.

• Į nuolatinę vietą sodinkite dvi metes gėles: našlaites, saulutes, neužmirštuoles.

• Šis mėnesis iškasamos daugiametės nežiemojančios ir gumbasvogūnines gėles: kanos, jurginai, tigrėnės, kardeliai.

• Iškasamos ir į patalpas sunešamos kambarinės gėlės, kurios vasarą augo gėlynuose: pelargonijos, chlorofitai, sprigės, lantanos, fuksijos ir t.t. Jei tik praneša šalnas, neškite į patalpą agavas, bugenvilijas, jukas, kamelijas, strelicijas, kalistemonus...

• Šis mėnesis nemažai dėmesio skirkite ir kambarijje vasarą praleidusioms gėlėms, mat keičiasi jų poreikiai. Šiuo metu, vėstant orams, per didelio vandens kiekio nemėgsta fikusai, dracenos, sancevjeros, kinrozės, peperomijos... Rugsėjis kambarinėms gėlėms yra ypač sunkus mėnuo, todėl visokius persodinimus, net jei augalui mažas vazonas, geriau atidėti pavasariui.

• Šiuo metu pradeda gelsti ir džūti spalvotųjų kalijų lapai. Tuomet beveik nustokite jas laistyti, o nudžiūvus trečdaliui lapų šakniagumbiai iškasami ir džiovinami šiltoje patalpoje. Pašalinkite sudžiuvusius lukštus ir laikykite apie 3–4 savaites labai šiltai. Vėliau iki sodinimo – apie 12–15 laipsnių. Vazonuose augintų galima ir neiškasti, tik laikyti sausoje ir šiltoje patalpoje.

• Visiškai atvirksčiai etiopinės kalijos po vasaros pradeda aktyviai augti. Jas pastatykite šviesioje saulėje vietoje – saulės jos nebijo. Gausiai laistykite, kad padėkle nuolat būtų nedaug vandens. Tai drėgmę mėgstantis augalas. Patręškite organinėmis arba mineralinėmis trąšomis (0,2 proc. tirpalu). Stambesnius augalus pasodinkite į didesnius vazonus, į gerą derlingą žemę.

• Šiuo metu būtų gerai su specialiu tirpalu nuo kenkėjų valyti orchidėjų, kitų gėlių lapus, stiebus. Į vieną litrą vandens įpilkite šaukštą indų ploviklio, šaukštą spirito ar degtinės, gerai išmaišykite. Spiritas neleidžia skysčiui putoti ir kartu dezinfekuoja.

BITININKUI...

• Mėnesio pradžioje patikrinkite, ar bičių šeimos neapsikrėtusios erkėmis. Jei taip, erkės naikinamos.

• Ištuštėjusieji dengiamieji koriai pakeičiami turimais atsarginiais koriais su medumi, arba bitės pamaitinamos cukraus sirupu.

• Jeigu vagilavimas jau prasidėjo (vagilės puola silpnės bičių šeimas), įstrižai lakos pastatomas stiklas. Vagilės atsimsuš į stiklą, o avilio bitės skraidys pro stiklo šonus.

• Pasirūpinkite geru avilio vėdinimu.

• Norint, kad jaunos motinos nustotų dėti kiaušinėlius, reikia šiek tiek sumažinti lizdo temperatūrą, partartina nuimti ir viršutines lizdo pagalves, paliekant virš bičių lizdo tik audeklą ar kitą lengvą užtiesalą.

• Jeigu bityne yra silpnų bičių šeimų ar šeimų be motinų, sujunkite jas.

• Orams atvėsus šiltinkite avilius, baikite dengti perus, ruoškite bityną žiemai.

Pašnekesiai Tik labas, sudie...

Šie žodžiai, beje, mūsų kraštiečių poetės Aldonos Ruškaitės taip pavadinta vienos jos poezijos knyga, vis sukasi ir sukasi galvoje, kaip kokios dainos melodija. Tik labas, pavasarį besikalantis daigeli, tik sudie, rudenį gelstanti žolele, tik labas, parskrendatys paukščiai iš šiltų kraštų, tik sudie gerviu trikampiems danguje... Tik labas jurginui, sukrovusiam kuplų žiedą, tik spustelėjo pirmoji šalna, ir sudie tam grožiui. Pastarosiomis dienomis tu sudie aplink girdėjosi sociai: trumpam atvykusieji į tėviškę pasisvečiuoti vaikai, anūkai vėl krovėsi mantą ir ruošėsi grįžti į jau savais namais tapusias svečias šalis.



Kažkoks tuštėjimo metas... Kad nebūtų taip nyku ir graudu, griebiesi rudeni darbu, kuriu išties apstu, o ir atidėlioti kažkaip neišėina. O čia, žiūrėk, dar grybai pasipylė po šilto rudeninio lietaus – kaip neišėisi su krepseliu į mišką. Šilinių atlaidai prasidėjo, nors dienelei į Šiluvą turiu suskubti. Ir vėl tik labas, sudie...

Beje, vis norėjau pasikalbėti apie tą pasilabinimą su jumis. Ar dažnai sveikinatės su nepažįstamais žmonėmis? Aš šiemet net tokių nuotykių patyriau. Kelias dienas atostogaudama prie jūros gyvenau tokioje lyg ir uždaroje poilsiavietėje, tai ryte pakilusi einu per savo pušynėlį ir, sutikusi kokį ankstyvą poilsiautoją, smagiai sveikinuosi, linkėdama labo ryto, nes lyg ir kaimynai tuo metu ar vienos bendruomenės žmonės esame. Mieste kažkaip jau apsipratome minioje prasilenkti vieni kitų nepastebėdami, o čia... Ir ką jūs pasakysit – žiūriu, o gi palabintas žmogus sutrinka, paskubomis atsako tau, nes jau buvo pasirėngęs akis nudūręs žemėn ar lyg kažką svarbaus pastebėjęs pradūlinti pro šalį, lyg tavęs ir nematytų. Kad ir pajūryje ankstyvą rytą eini ir jau iš tolo matai besiantinanti toki patį svajotoją, tai kaip čia prasilenksi, į akis nepažiūrėjęs, šypsena, kaip labo ryto nepasiuntęs. O, žiūrėk, šis ima ir pradeda sau po kojomis tuo metu akmenukus skaičiuoti. Tai kas čia mums darosi ir su tuo „labas, sudie...“ Kartą kalendoriuje buvau aptikusi – Tarptautinė sveikinimosi diena, dabar jau net nepamenu, kuri tai buvo. Tai va, patyrusi, kad tikrai dažniausiai tik užsieniečiai moka tokiu atidžiu žvilgsniu su tavim pasisveikinti, kad pradžioje tikrai sutrinki, ar čia tau skirtas dėmesys ir šypsena, šiek tiek piktžiugiškai ėmiau specialiai „eksperimentuoti“, stebėti nepažįstamų žmonių reakcijas ir iš to savo eksperimento smagintis. Et, tikra lietuvė, ką jau aš čia, visai niekus tauškiu ir atvirauju...

Taigi labas, rugsėjai, su į mokyklą skubančiais vaikais, labas, kaimyne, net jei tu sunkiai atpažįstamas, mat vėl su apsaugos kauke nuo viruso, labas, senas naujas politikieriaus, vėl bandantis mane užliūliuoti rinkiminiais pažadais, labas gražiai besiskleidžiantis vėlyvio žiede, savo violetu sklaidžiantis švelnią nostalgiją ir viltį, kad gamtos ratas sukasi, ir tu kartu su juo... Labas miglotas rugsėjo ryte... Tik labas, mielieji, ir ši kartą jau sudie...

Jūsų Augustina

SKANAUS! Šiltos rudeniškos salotos

Cukinijos su sūriu

Reikės (dviem porcijoms): vienos didesnės cukinijos, 100 g mažų pomidorukų, 100 g fetos sūrio, šaukšto smulkintų šviežių ar džiovintų raudonėlių, druskos, pipirų, aliejaus kepti. Užpilui: 3 šaukštų alyvuogių aliejaus, 3 šaukštelių citrinų sulčių, 1 šaukštelio garstyčių, 2 šaukštelių medaus, 1 skiltelės česnako.

Cukiniją supjaustykite griežinėliais, padruskinkite ir gerai iš abiejų pusių apkepkite keptuvėje. Perpjautus pusiau pomidorukus sudėkite ant iškeptos cukinijos, pabarstykite raudonėliais, apiberkite sutrupintu fetos sūriu, pagardinkite užpilu. Užpilą gaminkite sumaišydami visus jam skirtus produktus, išspauskite česnako skiltelę, viską gerai suplakite.

Pupelės su grybais, kumpiu

4 porcijoms reikės: 1,5 stiklinės pupelių, 1 svogūno ropelės, 120 g kumpio, 250 g grybų (geriausia voveraičių), šakelės rozmarino, skiltelės česnako, druskos, pipirų, alyvuogių aliejaus kepti ir šlakelį aštresnio, paskaninimui.

Pupeles prieš virdami pamirkykite. Grybus išvirkite pasūdytame vandenyje, nuvarinkite, atvėsinkite. Kumpį supjaustykite juostelėmis, svogūną stambiau pusžiedžiais, česnaką smulkiai sukupokite. Įkaitintoje keptuvėje pirmiausia pakepinkite svogūną, tuomet sudėkite kumpį, česnaką, rozmariną ir voveraites ar kitus grybus. Pagardinkite prieskoniais, dar pakepkite. Baigiant supilkite ir pupeles, kad sušiltų. Pateikdami paskaninkite salotas šlakeliu aštresnio aliejaus.

Šparaginės pupelės su šonine

2 porcijoms reikės: 0,5 kg šparaginių pupelių, 100 g rūkytos šoninės, druskos, rapsų aliejaus kepti.

Pupeles nuplaukite ir virkite pasūdytame vandenyje, kol suminkštės. Išvirtų pupelių ankšteles (po 5–6) apsukite plonai pjaustytos šoninės juostelėmis ir pakepinkite keptuvėje su aliejumi. Tiks ir kaip garnyras prie mėsos, ir kaip užkandis.



Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ Romualda Bartulienė ir Veronika Pečkienė

Tobula mityba. Svarbu apsispręsti

Romualda BARTULIENĖ

Ko mes dažniausiai linkime vienas kitam? Sveikatos!!! Kiekvienas norime būti sveikas, energingas, laimingas. Bet kaip tai pasiekti? Kaip rūpintis ir išlaikyti sveikatą, kaip būti lieknam ir gyvybingam? Kiek teorijų, receptų, dietų mums siūlo įvairūs tikri ir netikri ekspertai. Gausybė knygų mus vilioja įvairiais požiūriais, rekomendacijomis ir teorijomis, kaip mums padėti. Kasdien girdime ir matome įvairias laidas, kaip išlikti sveikam. Sunku nepasiklysti tose informacijos džiunglėse? Kaip atrasti tą stebuklingą būdą, kuris padėtų iš tikro džiaugtis gyvenimu ir mėgautis maistu. Kaip išvengti arba atsikratyti ligų, kurios mums trukdo gyventi ir dažnai laikomos nepagydomomis? Ar yra viltis išbristi iš to nesibaigiančio pasiteisinimų ir savęs apgaudinėjimo rato, kuriame save raminame „be vaistų negaliu“, „su salotos lapu neišgyvensiu“, „kam gyventi be savo mylimo maisto“, „nevalgau, bet svoris nekrenta“, „perskaičiau, sutinku, bet negaliu taip gyventi“ ir pan.



Niekada pasaulis negyveno taip gerai, niekada neturėjo tokios gausybės pasirinkimų ką valgyti, kur gyventi, kuo užsiimti laisvalaikiu, kaip sveikatintis, t.y. pasirinkimo spręsti savo sveikatos problemas patiems. Mes dažniausiai ieškome priežasčių, dėl ko negalime pasirūpinti savimi, keisti savo įpročius ir ramiai toliau gyvename su savo bėdomis: antsvoriais, ligomis, nuovargiu, sekiančiomis emocijomis, nemigomis, priklausomybėmis. Būtų galima dar daug mūsų kasdienių bėdų vardinti toliau. Štai dabar COVID mums trukdo. Nežinia kiek ilgai mes su juo gyvensim, o gal atsiras dar kažkas baisiau. Bet juk gyvenam šiandien. Todėl turime ir galvoti, ką galime padaryti geriausia su tuo, ką turime dabar. Be iššūkių (bėdų, nelaimių ir epidemijų) žmonija niekada negyveno, jos mus grūdino ir padėjo išgyventi, tapti stipresniems ir tobuliesiems. Nors... šiandien matome pasaulyje labai daug netobulumo... nesveiką gyvenimo būdą, vertybių ir santykių krizę... Net gamta neatlaiko – šyla klimatas ir iš to matome tragiškas mūsų egzistencijos pasekmes. Tačiau, nepaisant visko, jeigu norime išlikti, turime grįžti prie to, ką turime dabar ir pasistengti su tuo padaryti tai, ką galime geriausia. Net ir COVID-19 fone tikrai galime ir turime pasirūpinti savo sveikata, nes, to nepadarė COVID-as, ir ne tik jis, tiesiog mūsų nepasigallės. Ir tai visai nejuokinga, kas kokias samokslas teorijas beįvedžiojo ir skleistu.

Tikriausiai pastebėjote, kiek daug dėmesio pastaruoju metu skiriama mitybai ir jos reikšmei mūsų sveikatai. Šiuolaikinis mokslas patiekia vis daugiau įrodymų, kad dažniausiai mus kankinančios ligos yra mitybos neišmanymo pasekmė. Sveikai maitinantis galima tikėtis sumažinti kraujospūdį, sureguliuoti cholesterolį ir atsikratyti širdies ligų, sumažinti galvos skausmus, sutvarkyti virškinimą, išvengti vėžio, pasveikti nuo diabeto ir palengva nutraukti savo priklausomybę nuo vaistų, pasiekti normalų svorį be kalorijų skaičiavimo ir dietų, atgauti tvirtą sveikatą ir nugyventi ilgą gyvenimą be širdies smūgio ar insulto baimės.

Šiandien mokslas jau patvirtina, kad gyvenimo pailgėjimas tikrai susijęs su gyvūninio maisto vartojimo sumažinimu, o augant daržovių ir vaisių bei kito gausiai maistingų medžiagų turinčio augalinio maisto su-

vartojimui, mažėja rizika susirgti lėtinėmis ligomis. Šiuo metu dar nepakanka duomenų, ar tikrai mityba visiškai be gyvūninių produktų turi įtaką ilgaažmiškumui. Todėl nebūtina minėtų produktų pašalinti iš savo raciono. Dauguma mitybos specialistų rekomenduoja, kad gyvūniniai produktai turi sudaryti 10–20 proc. suvartojamų kalorijų. Mūsų gamtos turtai, o dažnas negali gyventi be nors mažiausio darželio ar sodo, atveria mums didžiulį gamtos gėrybių pasirinkimą ir galimybę praturtinti savo mitybą.

Mes galime nugyventi geresnį gyvenimą, negu mūsų tėvai ir mūsų protėviai. Kaip niekada šiandien turime didžiules galimybes gyventi ilgiau ir geriau. Moksliniai tyrimais įrodyta maisto galia prailginti gyvenimą ir apsaugoti mus nuo vėžio, nutukimo, diabeto ir kitų gąsdinančių ligų. Tačiau... gerai žinome, kaip sunku laukti įpročius. Nuo ko pradėti? Toksiškam valgymui ir priklausomybėms, kaip rūkymas ar narkotikų vartojimas, priklausomybė nuo vaistų, nugalėti reikalingi lygiai tokie patys žingsniai. Pirmas žingsnis pripažinti, kad problema yra ir kad jį mano priklausomybė. Žinojimas labai padeda jas nugalėti, nes tik tada pradėdame ieškoti paramos ar išieities iš savo bėdos.

Kaip rodo patirtis, dažniausiai nusprendę ką nors keisti savo gyvenime, mes norime konkretumo ir „gatavų receptų“. Bet turime pripažinti, kad vis dėlto esame labai skirtingi, vadinasi, ir nėra to vieno recepto, visiems tinkančio. Todėl turime išiklausyti į save ir stebėti, kas man pačiam tinka. Būtina pasikonsultuoti su gydytojais ir kitais specialistais, juk mes toli gražu esame ne visaziniai, kaip kai kurie galvojame apie save. Visi raštingi, mokam skaityti, „turim smegenų“, visagalį internetą, bet nesijaučiam gerai, kaltinam kitus dėl to, gyvenimas sunkus, vis daug neteisybės aplinkui. Taip, gyvenimas sunkus ir neteisingas, ir kiti ne tokie, kokius mes norime matyti. Ir ką... Beje, dievas, arba kaip norit tai pavadinkit, mus visus sukūrė skirtingus ir visą gyvenimą moko, kaip, nepaisant tų skirtybių, kartu gyventi, vadinasi, ir būti atsakingam už savo gyvenimą, o atsakomybės, kaip, beje, ir visa kita, tiesiog reikia mokytis.

Apsisivalykime aplink – kiek

(Nukelta į 5 p.)

Kodėl svarbu skystinti kraują?

Apsilankius pas gydytoją dėl sveikatos problemų, pirmiausia yra atliekamas kraujo tyrimas. Kodėl kraujas itin reikšmingas mūsų gyvenime? Kaip galime išvengti kraujo tirštėjimo? Apie tai pokalbis su Klinikos „In Medica“ šeimos gydytoja Edita PUOLIENE.

Pažangūs mokslininkai kraują – „raudoną skystį“ vadina svarbiausia bet kokio gyvo organizmo substancija. Žemėje nėra nei vienos be kraujės būtybės, nes būtent kraujas dalyvauja visuose jos svarbiausiuose procesuose: kraujagyslėmis išnešioja deguonį, maistingąsias medžiagas, reguliuoja kūno temperatūrą ir t.t.

Tirštas kraujas – blogas pranašas?

Kai valgome natūralų maistą, praktikuojame sveiką gyvenimo būdą – organizmui nesudėtinga palaikyti optimalų pH balansą. Deja, daugelio žmonių mityboje vyrauja saldūs baltų miltų gaminiai, nesveiki riebalai, gyvulinės kilmės baltymai, putojantys gėrimai. Minėti produktai rūgština organizmą, – ir tai pamažu sukelia sveikatos sutrikimus, chroniškas ligas.

Laiku nekoregavus mitybos įpročių, kraujas vis labiau rūgštėja. Tirštėjant kraujui jaučiame energijos stygių, silpnumą, greitą nuovargį; didėja širdies kraujagyslių ligų, krešulių (trombų) susidarymo bei insulto rizika. Kai kraujas tirštas, blogėja visų organų ir audinių aprūpinimas maisto medžiagomis bei deguonimi.

Kraujo tirštėjimo bei krešulių susidarymo išvengiama teisingai maitinantis.

Kokie produktai ir gėrimai skystina kraują?

Šiais laikais kraujo tirštėjimui sudarytos visos sąlygos: valgome, ką norime, per daug baltyminio maisto,

todėl organizmas rūgštėja, kraujas tirštėja... ir užpuola ligos.

Kraują skystina augaliniai produktai, ypač turintys daug vandens: agurkai, arbūzai, melionai, pomidorai, morkos. Sveikatai naudingi kraują skystinantys česnakai, svogūnai, citrinos, imbieras, liepų medus, žuvis.

Tačiau saikingai vartotini kopūstai, brokoliai, nes šios daržovės kraują krešėjimą skatina.

Tarptautinė kardiologų draugija pacientams, turintiems tirštą kraują, pataria valgyti liesą jautieną, paukštieną (be odelės), pieno produktų, grikių, avižių košių.

Kraują skystina ir vaisių, daržovių sultys. Pavyzdžiui, greipfruto, apelsino ir citrinos sulčių mišinys ne tik gerina kraujo kokybę, bet ir valo limfą, kepenis. Efektyviai veikia gervuogių, aviečių, agrastų, goji uogų; vandeniui skiestos morkų, obuolių sultys.

Kodėl svarbu gerti pakankamai vandens?

Suaugusio žmogaus organizme kraujas sudaro apie 7 proc. kūno masės. Kraujo plazmoje apie 90 proc. vandens. Štai kodėl labai svarbu gerti pakankamai vandens, kuris užtikrintų normalų kraujo tekėjimą. Jei žmogaus organizme mažai vandens, nėra iš ko formuoti kraujui. Jį skystina paprastas vanduo, kurio per parą derėtų išgerti apie 1,5 l ar daugiau. Geriau gerkite ryte ant tuščio skrandžio (valgyti po pusvalandžio) arba dieną, vakare prieš valgį, ir



Šeimos gydytoja Edita Puolienė.

venkite vandens pavalgis.

Teko girdėti, kad kraują skystina aspirinas...

Gydomas aspirino efektas kraujo skystinimui žinomas jau seniai, nuo 1897 metų. Jis slopina kraujo plokštelių sulipimą, saugo nuo krešulių susidarymo kraujagyslėse, kurios aprūpina širdį, smegenis, kitus organus deguonimi ir naudingomis medžiagomis. Tikriausiai teko girdėti, kad dauguma brandaus ir vyresniojo amžiaus vakariečių šį vaistą nuo infarkto ar insulto vartoja kaip profilaktinę priemonę.

Aspiriną derėtų vartoti nedidelėmis dozėmis, 500 mg tabletę padalinus į tris dalis. Standartinė vienkartinė vaisto dozė 75–150 mg. Tabletę ištirpinkite 50 ml vandenyje (tada organizmas greičiau ją pasisavins) ir išgerkite vakare, nes krešuliai (užsikemša kraujagyslės), kaip taisyklė, susidaro naktį.

Aspirinas dirgina skrandį, todėl nevertokite jo didelėmis dozėmis.

- Kai kraujo skystinimui vartojate liaudiškas priemones, tuo pat metu nedera gerti ir vaistų, ar tik minimalią dozę.

- Imbiero sudėtyje esančių eterinių aliejų cheminė sudėtis bei poveikis labai artimas aspirinui.

Veronika Pečkienė

Saldus miegas – neatsiejama laimingo gyvenimo dalis

Ar norėtumėte atsikratyti nemigos?

Apie miegą ir jo svarbą tiek daug rašyta, kalbėta. Miegas yra vienas svarbiausių smegenų sveikatos dalykų, jo metu mūsų organizme vyksta atkuriamieji procesai. O mes kartais nepelnytai miegą nurašome ir jam neskiriame reikiamo dėmesio.

Dažnas skundžiasi nemiga, dėl to vartoja įvairius vaistus. Užmigti kartais ir vaistai nepadeda. Nuolatinis miego trūkumas netrukus pradeda atsiliepti mūsų sveikatai. Mažėja darbingumas, didėja nuovargis, tampa vis sunkiau atlikti savo pareigas.

Dažniausiai miegas sutrinka dėl psichologinių priežasčių. Nemigą sužadina mūsų pačių mintys apie kasdienes rūpesčius ir problemas. Vakare pasidaro sunku užmigti, dažnai prabundame naktį ir iki paryčių negalime užmigti. Tampa sunku atsipalaiduoti ir mėgautis ramiu nakties poilsiu.

Ar nesusimąstome, kad dėl miego kokybės dažnai patys kišame sau koją. Prisiminkime, kaip elgiamės dieną ar vakare, kokie kasdieniniai mūsų įpročiai, kurie trikdo saldų miegą. Miegui svarbus paros ritmas, o ar laikomės reguliaraus režimo? Be to, dažnai atsigulę į lovą mėgstame žiūrėti televizorių, naršyti internete, valgyti ir net dirbti. O dar polinkis socialiai pavalgyti ir išgerti kavos likus kelioms valandoms iki miego. Rūkymas ir alko-



holis – dar du priešai miegui. Koją kiša ir fizinio aktyvumo trūkumas. Retai būna tikrai sudėtingos, pačiam neišsprendžiamos nemigos problemos, tada jau reikia kreiptis į sveikatos priežiūros specialistus.

Neišsprendus miego problemų, galime sulaukti tokių padarinių, kaip depresija, sulėtėjusi reakcija ir pablogėjusi atmintis, nuotaikų svyravimai, sumažėjęs darbingumas ir produktyvumas. Fiziologinius padarinius jau kai kas ir jaučiame, kaip padidėjęs kraujospūdis, antsvoris, padidėjusi širdies ligų rizika, diabetas, silpnėjęs imunitetas. Žinant šias grėsmes, reikėtų nedelsti ir ryžtingai po truputį pradėti keisti savo netinkamą elgesį.

Jei norime ramų miegą susigrąžinti, mokykimės palikti savo rūpesčius, slegiančias mintis ir emocijas, užmiegamą durų. Mes viską galime ir tikime, kad galime.

Šaltinis: L.Kliukaitė. Saldaus miego taisyklės. Psichologija Tau. Dr.R.Dirvanskienė. Kaip veikia smegenys.

Kojų priežiūra

Šiltuoju metų laiku daugiau vaikštome, keliaujame, todėl nenuostabu, kad esant karštam orui kojos greičiau pavargsta, tinsta, prisitrina nuospaudos, pūslės. Ką daryti, kad vasarėlę kojos pavargtų mažiau ir tarnautų mums geriau? Apie tai – žodis specialistams.

Patogūs batai

Tai bene svarbiausias dalykas, darantis įtaką mūsų kojų komfortui ir bendrai savijautai. Vasarą avėkime batus ar basutes, pagamintas iš minkštos natūralios odos žema pakulne (2–4 cm) ar lygiu padu.

Tada kūno svoris pasiskirstys tolygiai per visą pėdą, ir kojos ilgiau nepavargės. Ilgam vaikščiojimui rinkitės batelius, pagamintus iš lengvų ir lanksčių medžiagų, kad pėdos judėtų maksimaliai lengvai.

Pasak „Gijos Klinikų“ ortopedo traumatologo **Gintauto Pociaus**, batų padas turėtų būti šiek tiek lankstus ir storesnis, kad būtų didesnė amortizacija ir eidami neatmuštume pėdų į kietą grindinį. Bato viduje turėtų būti ne lygus, o pagal pėdos kontūrus išformuotas vidpadis.

Pėdos pirštai turi būti laisvi, jokiū būdu nesuspausti, kad ėjimo metu jie turėtų erdvės. Todėl neavėkime siauros smailėjančios avalynės.

Vasarą derėtų rinktis labiau atvirą modelį, kad, esant aukštesnei oro temperatūrai, kojos galėtų laisvai kvėpuoti ir neprakaituoti. Kuo lauke karščiau, tuo derėtų avėti atviresnę avalynę.

Jos aukštos kokybės sąlyga –

lengvumas, minkšta, elastinga, patvari oda ir minkštas, lankstus padas.

Nuo nuospaudų – gydymasis pleistrais

UAB „Gedimino klinikos“ gydytoja dermatologė **Jolanta Urbšienė** pataria susidariusią nuospaudą patepti jodu, salicilo spiritu ar papurkšti antiseptiku. Tada užklijuoti pralaidų orui ir drėgmei gydymąjį pleistrą, kuris greitai gydo kojų ir pirštų nuospaudas. Svarbiausia pasirūpinkime, kad klijuojant pleistrą lipnūs jo paviršius nepaliesių pažeistos odos kraštų.

„Derėtų išsirinkti universalų neperšlampamą pleistrą, kuris saugo nuo vandens bei bakterijų, tada galima maudyti ežere ar kitame vandens telkinyje,“ – pastebi gydytoja.

Saugokimės kojų grybelio

Vasarą savo sodyboje gera vaikščioti basiems po žolę, tačiau taip elgtis nederėtų viešose vietose; taip pat naudotis svetima avalyne ar rankšluosčiu. Tada rizikuojame užsikrėsti nepatogumų sukeliančia grybeline infekcija. Ką daryti, kad tai neįvyktų?

Avėkime atviras basutes, šle-

petes, kad oras laisvai cirkuluotų tarp pėdos pirštų.

Kuo dažniau keiskime kojines, puskojines. Reguliariai kirpkime nagus. Dažnai plaukime kojas. Lankantis baseine ar pirtyje būtinai avėkime gumines šlepetes. Rūpestingai išsausinkime tarpupirščių odele.

Po pasivaikščiojimo paplūdimio smėliu, apsilankymo viešose maudyne, pirtyse, tarpupirščių bei pėdų odą papurkškime dezinfekuojamu dezodorantu ar pasitpekime dezinfekuojančiu tepalu.

Koju nuovargio profilaktika

Bendri patarimai mėgstantiems keliauti ar daug vaikščioti:

- Nevykime atostogauti apsiavę naujais batais.

- Jei turime lėtinių kojų problemų, mūvėkime kompresines kojines, vartokime venotonikų tepalus.

- Ilgiau sėdėdami automobilyje, laive, mankštinkime čiurnos sąnarius.

- Gerkime daugiau natūralaus mineralinio vandens, sulčių.

- Esant galimybei, kojas pakelkime aukštin: gulėdami ant smėlio atremkime kojas į medį, gulėdami lovoje – į sieną.

- Venkime sėdėjimo pozos „koja ant kojos“.

- Sėdėkime ant kietos kėdės, venkime minkšto krėslu.

- Kelis kartus per dieną (ypač karštomis dienomis) plaukime kojas šaltu vandeniu (nuo apačios į viršų) – tai sumažins kojų nuovargį, pagerins kraujotaką.

Patarimai

Šypsokimės dažniau. Kodėl? Ne vienam atrodo, kad šypsena – toks menkas ir nuotakai nesvarbus dalykas, tad ir nesišypsoms. Tačiau tikriausiai pastebėjome, kaip staiga ji viską pakeičia. Psichologai sako, kad šypsena veikia panašiai kaip žiovilys – ji pasiekia taip giliai, palaipsniui atpalaiduodama gerklę, plaučius ir širdį. Nei vienoj vaistinėje nerastite to, kas veikia taip greitai ir sklandžiai.

Štai kokia naudinga šypsena. Niekada nepraleiskite nusišypsoti. Bet kartais gyvenime nebūna priežasties šypsotis. Tad(a) nedarykite to priverstinai, jeigu išgyvenate didelį sukrėtimą.

Bet nepamirškite šypsenos, kai gyvenimas teka įprasta vaga, šypsokitės ramiai, maloniai, širdyje, gatvėje, prieš užmigdami naktį lovoje.

O dabar nusišypsokime už visus kartus, kai neįstengėme, prisimindami, kaip mums pasisekė, kad esame čia, esame gyvi.

Būkime geranoriški sau. Kaip tai padaryti? Tai yra tada, kai jaučiamės sužeisti, pirmiausia save paguoskime, nuraminkime, suteikime stiprybės, o tik paskui taisykime klaidas, kad kitą kartą neįkliūtume į tuos pačius spąstus.

Niekada, niekada neskriauskime savęs – gyvenimas pats tuo pasirūpins. Tad neverta savęs skaudinti dvigubai, nes gyvenimas ir taip paleidžia pirmą strėlę, nes būtent tikrovė sužeidžia pirmą kartą. Kam save antrą kartą bausti, užsiimti savikritika, nukreipti į save agresiją, gal geriau vietoje to paguosti save, padėti sau atsigausti.

Nedejuoti, o geriausias būdas – pasirūpinti savimi, nuolat negromuoliuoti tų pačių minčių ir nuoskaudų, nes kuo toliau, tuo labiau tolsta galimybė(ė) atsitiesti, nurimti ir imti sąmoningai veikti.

Draugiškai sugyvensime su savimi, draugiškai sugyvensime su pasauliu. Mylėkite save.

Šaltinis: Ch. Andre. Trijų minučių meditacija.

Sąmoningai pasiražykite

Vasara baigėsi, baigėsi ir atostogos. Kas į mokslus, kas į darbą, kas prie TV ar su knyga. Diduma darbų nudirbta. Su gamta ir mes nurimstame. Daugiau laiko praleidžiame sėdėdami, gal net per daug. Tik apsigraibom aplinkui, kad viskas patogiai po ranka būtų, ir sustingę sėdim pasinėję į būtinybes ir įdomybes.

Ir užmirštame savo kūną, kad turime gerbti ir jo poreikius. Tad naudinga reguliariai daryti pertraukas, pasiražyti, tarkim, kas valandą, o pabudę ryte nepulkim prie kompiuterio, po dušu ar gerti kavos, verčiau atverkime langą ir pasiražykime. Taip padėsime savo kūnui ir protui, geriau jausimės, būsim gerokai energingesni.

Į pagalbą pasitelkite sąmoningai atliekamą **lėto tempimo pratimą**:

- atsistokite... atsitieskite... ištiesinkite pečius...

- atidžiai įsiklausykite, ką jaučiate prieš pratimą ir jį atlikę...

- lėtai kelkite abi rankas į dangų ir pabūkite keletą akimirkų, sąmoningai kvėpuokite ir kelkite rankas dar aukščiau, o tada palengva leiskite žemyn, sulaikykite horizontalioje padėtyje, kvėpuokite ir jauskite rankas, pečius ir visą kūną...

- nuleiskite rankas prie kūno ir jauskite tai, ką darote...

- pakartokite pratimą

- keldami rankas į viršų stiebkites ant pirštų galų, paskui stiebkites vieno dešine koja, paskui – kaire ir t. t., tik nepersistenkite ir sekite atsirandančius ir išnykstančius jutimus

- o gal jūs žinote daugiau tempimo pratimų?... padarykite ir juos,

Puikios jums visiems dienos.

Šaltinis: Ch. Andre. Trijų minučių meditacija

Juokai

Daktaras įeina į palatą, prieina prie vieno ligonio ir sako:

– Taip... Mes jus pagaliau ištyrėme. Manau, kad gydysitės čia ne ilgai kaip savaite.

– O, daktare, kaip aš jums atsidėkosiu?

– Bijau, kad jūs mane neteislingai supratote...

– Daktare, ką man daryti? Kasnakt sapnuoju, kad esu karvė ir ėdu žolę.

– Nieko čia tokio.

– Taip, bet kai rytą nubundu, pusės čiuzinio – kaip nebūta!

– Nustok man rodyti liežuvį, o tai susirgsi!

– Įdomu, kuo aš galiu susirgti rodydamas liežuvį?

– Žandikaulio ir nosies lūžiu bei hematomom po abiem akim!

Jaunutė seselė klausia daktaro:

– *Pone Petrai, o mes apskritai greitoji pagalba?*

– *Žinoma, Onute.*

– *Tai kodėl mes šiandien nepadėjome?*

– *Užtat greitai pasivažinėjome!...*

Skambutis į daktaro buto duris. Daktaras atidaro duris ir mato skeletą.

– *Na, va, vėl kaip visada, – susierzinęs burba daktaras.*

– *Tempia iki paskutinio momento, o tada jau bėga pas daktarą.*

Skambutis į reanimaciją:

– *Sakykit, Jonaitis dar gyvas?*

– *Dar ne.*

Prieskoniai ir sveikata

Šalavijas. Hipokratas šį universalų prieskoninį augalą vadino šventa žole, nes jis yra ir puikus vaistas. Šalavijas didina organizmo atsparumą stresui ir ramina, pasižymi antimikrobinėmis ir dezinfekcinėmis savybėmis. Šalavijų preparatais skalaujama skaudanti gerklė, jis vartojamas sutrikus virškinimui ir kankinant gausioms menstruacijoms. Gerina atmintį – šalavijo šaknyje randama medžiagų, naudojamų Alzheimerio ligai gydyti.

Vanilė. Ji yra labai vertinama ir yra vienas brangiausių prieskonių pasaulyje, todėl maisto pramonėje daugiausia naudojamas sintetinis jos pakaitalas. Sakoma, kad tai stiprus afrodisiakas. Ji, ko gero, yra vienintelis prieskonis, mažinantis apetitą. Jos kvapas gerina nuotaiką, nes skatina serotonino – laimės hormono gamybą. Be to, vanilė mažina uždegimus, skausmą, karščiavimą. Vanilės reikia labai nedaug, nes, padauginus šio prieskonio, bus kartu.

Kardamonas. Jau prieš kelis tūkstančius metų buvo žinomas Indijoje, o Europoje jis pradėtas naudoti tik viduramžiais kaip vaistas nuo visų ligų ir parduodamas buvo tik vaistinėse. Kardamonas pasižymi šildančiomis savybėmis, yra aštrus ir aštrus, turi kalcio, fosforo, magnio, geležies, cinko, B grupės vitaminų. Arabų šalyse juo gardinama kava, nes jis neutralizuoja kofeiną ir suteikia gėrimui išskirtinį skonį. Taip pat jis gerina virškinimą ir mažina vidurių pūtimą, gerina kraujo apytaką, skatina medžiagų apykaitą, gerina širdies veiklą ir netgi stiprina atmintį. Kardamonas gerina nuotaiką ir mažina stresą ir, jei kiekvieną dieną prieš miegą išgersite stiklinę šilto pieno su medumi, kardamonu ir pankoliais, geriau atsipalaiduosite ir išsimiegosite. Indijoje šis prieskonis kramtomas po valgio atšviežinti burnos kvapui.

Šafranas. Tai – brangiausias pasaulyje prieskonis, nemaišomas su kitais prieskoniais ir naudojamas nedideliais kiekiais. Šafranas valo odą, gydo migreną, padeda esant mažakraujystei, nevaisingumo problemoms, mėnesinėms, kepenų ir tulžies ligoms, padidėjusiam nervingumui. Jis taip pat gerina apetitą, malšina spazmus, pakelia nuotaiką ir skaido depresiją. Be to, yra stiprus afrodisiakas.

Malta saldžioji paprika. Šis prieskonis buvo pramintas „raudonąja indėnų druska“. Garsaus keliautojo Kristupo Kolumbo XV amžiuje buvo atgabentas į Europą. Saldžioji paprika turi priešvėžinių savybių, naikina infekcijas, stiprina širdį, gerina virškinimą ir smegenų veiklą. Taip pat stiprina organizmą, gerina apetitą, suteikia geros nuotaikos ir energijos. Nustatyta, kad paprikoje yra 6 kartus daugiau vitamino C negu citrusiniuose vaisiuose. Tačiau nerekomenduojama vartoti sergant skrandžio ir žarnyno opaligėmis, gastritu ar ūminiu hepatitu.

Tobula mityba. Svarbu apsispręsti

(Atkelta iš 4 p.)

turinčių antsvorio ir dažniausiai dėl to ligotų žmonių. Šiuolaikinė maisto ir farmacijos pramonė mums teikia milžinišką tariamų malonumų įvairovę: kava, cigaretės, gaivieji gėrimai, saldainiai, šokoladas, alkoholis, perdirbtas ir greitas maistas, destruktivaus elgesio puotos. Neišvengiamai tokių blogų įpročių rezultatai – skausmas, kančios, ligos ir negalia. Tada puolam pas gydytojus ir reikalaujame vaistų skausmams malšinti, simptomams užmaskuoti ir galvojame ligoms pagydyti. Mes taip apsvaigstame nuo priklausomybės sukėliančio savo elgesio ir atitinkamo mąstymo, kad nebegalime „blaiviai“ mąstyti ir atskirti sveikatą ir sveikatos priežiūrą.

Žmonės dažnai pasiduoda net nepabandę pasikeisti. Viena iš didžiausių kliūčių – tai nepaprasta priklausomybių galia. Juk mes tokiu būdu dažnai gelbėjames nuo liūdesio, vienišumo ir baimių, nes tokia elgsena suteikia akimirks „čia ir dabar“ malonumą. Todėl priklausomybės skatinantis elgesys gali atrodyti veiksminga priemonė taip gelbėtis. Tada žmogui sunku racionaliai vertinti savo blogus įpročius ir priimti dėl jų sprendimus. Todėl jie arba neigia pokyčių svarbą – pagerinti savo sveikatą arba tiesiog pasiduoda manydami, kad tai jiems pernelyg sunku. Viena jūsų pusė nori, kad kančios pasibaigtų, o kita jūsų sąmonės dalis nenori jokių pokyčių. Ji nori išvengti diskomforto, susijusių su abstinencija dėl jūsų priklausomybės nuo blogų įpročių. Dalis jų-

sų apsimeta, kad „ir taip gerai, kaip yra, ir pasikeitimų nereikia“, kad „pokyčiai pernelyg radikalūs“, „mano šeima taip nevalgyt“, nėra laiko, kai visą laiką skubi“, „nemėgstu daržovių“, „išbandžiau dietas ir nepasitvirtino“, „pasidarysiu per liesas ir susiraukšlės oda“ ir panašiai. Tokie ir panašūs argumentai mums trukdo racionaliai mąstyti, padeda išlaikyti mūsų priklausomybes.

Bet mes nepasiduokime. Įkvėpkime save susidomėti sveikesne mityba. Ieškokite savo kelio, pasitarkite su sveikatos priežiūros profesionalais. Mes negalime nusipirkti sveikatos, turime ją užsidirbti. Žinia, kiekvienas darbas reikalauja pastangų ir žinių. Mums duotas tik vienas kūnas, tinkamai pasirūpinkime juo. Pokyčius galima įgyvendinti per tam tikrą laiką. Tada atsigaus jūsų skonio pojūčiai ir pajusite sveiko maisto skonį, išmoksitės sveiko maisto gaminimo receptų, o gerai pasijutę, įvertinsite juos.

Svarbu apsispręsti būti sveikiems. O tada... jūsų gyvenimas pasikeis – pradėsite puikiai jaustis fiziškai ir emociškai, geriau miegosite, turėsite daugiau energijos, sumažinsite tikimybę susirgti sunkiomis ligomis, o kiti – greičiausiai išbrisis iš savo senų prijųokintų bėdų. O kai numesite svorio, pasijusite jaunesni, greitesni ir net sunku įsivaizduoti, ką jūs dar neveiksite savo labui.

Pradėkite jau šiandien. „Sveikata ateina, kai paisoma gamtos poreikių, o ne žmonijos troškimų.“

Šaltinis: Dr. Joel Fuhrman. Valgyk, kad gyventum.



Palma PUGAČIAUSKAITĖ

„Jeį baigus kasti bulves dar pulkuojasi varnėnai – iki žiemos toli“ ...

Ilgėjantys vakarai, iš po nakties anksti rytą vangiai besisklandžio rūko patalai, tad anksti į turgų atvykstančių prekyvių kelionė yra graži, nors medžiai savo auksu takų dar nebarsto.

Matyt, jie ruošia įvairiaspalvių dažų mišinius savaitei kitai. Bet, kita vertus, jei gerai išsižiūrėjus, žalia spalva jau kitokia. Jeigu tikėsime, jog tai širdies spalva, tai galbūt ji ir atspindi mūsų visų išskirtinumą. Kaip ir sutiktos Reginos rankose neštos lauko gėlių puokštės, skirtos pasveikinti artimą žmogų. Panaši puokštė kainavo 7–8 eurus. Buvo perkančių ir rožių žiedų, chrizantemos šakelių. „Labai greitai auga žolės, nugalbo ir pavasarį sodintos begonijos“, – apie artimųjų kapų tvarkymą galvodama sakė Zita, džiaugdama, kad prekybą vazoninėmis chrizantemomis jau pradėjo birštonietė Mortelė, iš kurios moteris ir pirkė, už vieną mokėdama 5 eurus. Kitą šeštadienį šių bei kitų rudenių gėlių bus daug daugiau. Kaip visada, šmaikštus žodžio kišenėje neieškantis ūkininkas, užklaustas apie sėjos pradžią, patikino, kad geriausia tinka sėti tą savaitės dieną, kurią yra gimęs pats sėjėjas. Dar, sako, žiūrėta, kad pūstų šiaurės vėjas, danguje plauktų smulkūs ir būtina garbanoti debesys, o rytą tvyroty tūštės rūkas ir iškristų gaili rasa – tuomet bus derliaus pilni aruodai ir grūdas geras. O kviečių, kvietrugių, miežių centnerį siūlė pirkti už 7–8 eurus. 20 kilogramų maišelis kombinuotųjų pašarų kainavo 7 eurus, žirnių miltų – 7 eurus.

Akimirkai, skubėdama į bulviakasį Ašmintoje, stabtelėjo prienietė Rima Lyberienė, nešina pirkinių krepšiais. Ji pasidžiaugė, jog gyvena netoli turgaus, o lankosi jame kiekvieno šeštadienio rytą ir suranda, ko tik ieško įsigyti. Ji prisiminė ir seną posakį, jeigu baigus kasti bulves dar pulkuojasi varnėnai, iki žiemos toli. Tik šiais laikais būna juk daug netikėtumų ir gamtoje.

Kilogramas bulvių kainavo įvairiai – ir 30, ir 40 euro centų. O kur bulvių kasimo talka, ten taip pat turėtų būti ir pašmaikštavimų. Tik kad tą talką jau vis rečiau kur pamatysi. „Iš bulvių, kurių nusiperku turguje



Prieniskė Rima Lyberienė, nešina pirkinius iš turgaus, akimirka stabtelėjo ir skubėjo į bulviakasį Ašmintoje.

kiekvieną šeštadienį tiek, kiek galiu panešti, gaminu daug ką, improvizuoju. Ypač skanu, kai sumaišau sutarkuotą bulvę su cukinija ir iškepu blynus. O mano gyvenimo bulvių kasimo talkos būdavo iki sutemų. Ir nugaros neskaudėdavo. Atsimenu, tėvelis, užklaustas „kaip šiemet bulvės?“, mėgo atsakyti taip: „penkias apžiojęs, pašvilpti gali“, tik jų mums visiems pakako“.

Ko ko, o jau baravykų pirk, kiek nori. Kilogramas kainavo 10 eurų. Litras spanguolių kainavo 3–3,50 eurus, bruknių – 2,50 euro.

Net iš Rokiškio į mūsų turgų atvykęs Ignas prekiaavo savo ūkio produktais ir kvietė jo paieškoti kiek vėliau, kai į turgų atvyks prekiauti ispaniškais vaisiais. Malonus vaikinys jau parodė ir savo įsikūrimo turgavietėje būsimą vietą. Kilogramas kopūstų kainavo 0,50 euro, saldžių morkų – 0,70 euro, slyvinių geltonų pomidorų – 1,50 euro, paprikos – 1,50 euro, svogūnų – 0,60 euro; kilogramas kriaušių kainavo 1,50–1,80 euro, nektarinų – 1,20 euro, obuolių – eurą. Kilogramas vasarinių česnakų kainavo 12 eurų, žieminių – 5–6 eurus.

Nesikeičia pieno bei jo produktų kainos. Litras pieno kainavo 0,50 euro, pusė kilogramo sviesto – 4 eurus, varškės – 1 eurą, pusė litro grietinės – 1,80 euro, sūrį pagal skonį bei svorį rinktis galima ir už 2, ir 5 eurus.

Dešimt vištos kiaušinių kainavo 1,50–2 eurus, už dešimt Indijos bėgikių ančių kiaušinių perinimui augintojas prašė 6 eurų.

Ankstyvi ir šviežios mėsos pirkėjai. Kilogramas sprandinės kainavo 6 eurus, šoninės – 5 eurus, šonkaulių – 4,90 euro, maltos kiaulienos – 5 eurus, karkos – 1,90–3,20 euro, papilvės – 2,60 euro. Kilogramas broilerio kainavo 4 eurus. Prieniskė Genutė sakė surado būtent tokį mėsos gabaliuką, kokio atėjo. Ji pasidalijo ir receptu patiekalo, kurį skubės gaminti grįžusi. **Reikės 1,50 kg kiaulienos šoninės su šonkauliais, 2 svogūnų, 500 g kopūstų, 3 antaninių obuolių, druskos, pipirų, aliejaus.** Vieną



Gražių gėlių puokštė Reginos rankose skirta sveikinimams.

svogūną susmulkiname, sumaišome su 1,5 šaukšto druskos ir arbatiniu šaukšteliu pipirų. Šia mase įtriname mėsą. Odą keliose vietose įpjauame. Laikome 12 valandų. Susmulkiname kopūstą, obuolius supjaustome kubeliais, įberame truputį druskos, pipirų, gerai išmaišome. Aštriu peiliu įpjauame mėsą ir prikėšame ją kopūstų. Likusius kopūstus uždedame ant viršaus. Į skardą įpilame truputį aliejaus ir vandens, dedame kepsnį, uždengiame folija ir kepame pusantros valandos. Po to nuimame foliją ir dar kepame apie valandą ar mažiau. Patiekiamo, žinoma, su virtomis bulvėmis, pabarstytomis krapais“.

Zuvies mėgėjai rinkosi pagal skonį. Riebios silkės su galva kilogramas kainavo 2,50 euro, karšto rūkymo lyno – 8,90 euro, riebzuvės – 12,90 euro, karšto rūkymo šamo – 8,90 euro, skumbės – 5,90 euro, šalto rūkymo skumbės – 6,90 euro, storkio filė su špinatais kilogramas kainavo 3,99 euro, vaikiškų žuvies pirštelių – 1,99 euro, šaldytos lašišos sterka – 9,90 euro, šviežios lašišos gabaliukų – 6,90 euro, sauso šaldymo jūros lydekos – 2,70 euro.

Na, o ūkininkų gyvūnų turgavietėje pirkė vištas, kurių viena kainavo 7,50 euro. Pirkėjai sakė, jog gali būti, kad šios vištelės „savo kaina kels“, todėl į maišus ir dėjo daugiau. Vieno mėnesio levandinė muskusinė antukė kainavo 6 eurus, ančiukas mažylis – 1 eurą. „Medaus metai pigūs. Tris kartus nei pernai mažiau. Matyt, nektaro neturėjo“, – mintimis pasidalijo įvairių paukščių augintojas, bitininkas Rimvydas iš Kaišiadorių rajono. Kilogramas medaus pardavė už 6 eurus, pusės litro stiklainį – už 4–4,50 euro. Todėl šeiminkams jis patarė kuo daugiau obuolienės išsivirti ir ruošti patiekalus į žiemos slėptuvę iš to, kas užaugo pačių sode bei darže. Svarbiausia, pasak jo, į puodą pirmiausia mesti tik teigiamą žvilgsnį, o paskui jau visa kita, ir gaminti iš širdies, kad dangteliai „neišsautų“ ...

Šeimos pieno ūkis: galimybės ir gebėjimai

(Atkelta iš 2 p.)

Pasak J. Pažeros, prancūzai kiekvienai metų dienai patiekia po skirtingos rūšies sūrį. Lietuviai prisiekę varškės sūrio vartotojai, o brandinti, pelėsiniai – vis dar retoki, dažniau pasirenkami gurmanų stalui. „Pieno produktų vartotoją reikia ugdyti“, – įsitikinęs J. Pažera. Jo nuomone, samdyti žmonės, valdininkai nei už valstybės, nei už europinius pinigus to padaryti nesugebės, gerai, jeigu kokios tarnybos specialistas atskiria karvę nuo telyčios. Miesto turgavietėse ūkininkas turi atsakyti į klausimus apie pieno kilmę, produkto sudėtį, diplomatiškai išsisukti nuo peršamo politikavimo. Svarbiausia – pirkėjui sakyti tiesą. Ūkininkui smagu, jog tradicinį kaimiškų produktų vartotoją senjorą šiandien keičia jaunos šeimos, skaičiuojančios maisto vertę ir kalorijas.

Ūkininkų pasiaukojimas

Pasak patyrusio (ir verslumo gyslelę turinčio) ūkininko, agrarinio sektoriaus vien kaimo išmintimi ir pasiaukojimu neišgelbėsi – reikalinga motyvuota vadyba, mokslu grįsta verslo analizė. J. Pažera drauge su kitais nedidelių pieno ūkių šeiminkais dar prieš paskelbiant karantiną dalyvavo Vyriausybės svarstant nacionalinę pienininkystės strategiją, vėliau gulusią į Baltosios knygos puslapius. „Ūkininkus išklause, bet jų neišgirde“, – pastebi J. Pažera. Kita nelaimė – per pusketvirtą metų pasikeitė trys žemės ūkio ministrai, į dvi dalis suskilo ministerija ir žemdirbių savivalda, kooperacija užleido vietą verslo tarpininkams. Pienininkystės ūkiai suvis nežinios miglose. Beveik tris dešimtmečius šeimos verslui skirtos nuosavos lėšos, investicijos – juk tai ir valstybės turtas. Sukurtas pažangus, inovatyvus Pažerų ūkis – daugiau nei dešimtmetį kaip tapęs rajono ir šalies politikų, užsienio diplomatų lankomu objektu. Svečiams vizitų vėdliui pasakoja apie lietuvišką tradicinį kaimo ūkį, darbščius ir iniciatyvius ūkininkus, jų gebėjimą nugalėti sunkumus ir įveikti laisvosios rinkos iššūkius. Pažerų ūkio svetainėje ankšta nuo Pažerės raštų, diplomų, prizų, tačiau dėmesys verslui sėkmės neprideda, tik atsakomybę. Prieš stambiuosius ūkininkus, mėšlo kvapų ir galimos taršos skleidėjus, kyla aplinkosaugininkai, mobilizuodami protestams kaimų bendruomenes. Smulkiuosius ir vidutinius pieno ūkius į nevirtį varo mažėjančios pieno supirkimo kainos. Penkerius metus veikęs, nuolatos taisytas, reikalautas naikinti Pieno įstatymas nuo liepos 1 d. nustojo galios – politikai nesuspėjo patvirtinti jo pataisų. „Kiek kartų ministerijoje, Seime svarstėme tą įstatymą, teikėme pataisus, politikai linkėjo galvomis, dėkojo už mūsų iniciatyvas, o išėjo šnipštas“, – piktinasi aktyvus vidutinių pieno ūkių savivaldos atstovas J. Pažera. Jo pastebėjimu, pieno gamintojams skiriamos Europos Sąjungos ir valstybės išmokos tik gilina prarają tarp žemdirbių ir visuomenės. „Pieno perdirbimo įmonės skirta 120 milijonų, pieno gamintojams – 18,5 milijono, dar po 200 eurų – smul-

kiesiems ūkininkams, – stebisi J. Pažera, – tokie išlaidavimai išbalansuos ne tik pieno rinką, bet ir socialinius santykius. Jau dabar rasti darbininką kaime neįmanoma, o visuomenėje formuojama nuomonė apie visko pertekusį ūkininką, dėl jo nesugebėjimo mažinti žaliavos savikainą parduotuvėje brangstančius maisto produktus“.

Ar seksime tradicija?

„Daugelyje Europos šalių pienininkystė – iš kartos į kartą perduodamas verslas, – pastebi J. Pažera, – mūsų ūkio vairą turėtų perimti sūnus, juolab kad marti – veterinarijos specialistė. Tik nežinau, ar bus išlaikyta pienininkystės kryptis“.

Pasak J. Pažeros, pieno gamybos verslas įtraukia žmogų atsakingai dirbti 24 val. per parą ir septynias dienas per savaitę. Tokia įtampa – ne kiekvienam patraukli, juolab atlygis retai padengia išlaidas. Valstybė tarsi skatina smulkųjį kaimo verslą, ragina diegti trumpąją maisto grandinę, tačiau gebėjimas įsivirtinti rinkoje paliekamas ūkininko rizikai. Vyrėnioji žemdirbių karta, patyrusi sovietmečio privačios iniciatyvos draudimų ir pirmųjų Nepriklausomybės dešimtmečių nežinios, stengėsi išvairuoti verslą išlikusiais „vidiniais rezervais“. Pienininkystę vystyti palankus Prienu rajonas bene pirmasis šalyje atsisakė bendrovių, stambių gyvulininkystės ūkių. Apmaudu, jog pienininkystę palengva „emigruoja“ iš Lietuvos: karves išsiveža kaimynai lenkai, latviai, šalies pieno perdirbimo įmonės žaliavą išveža iš Latvijos, Estijos, net Vokietijos. Kai dėl koronaviruso pavasari kritusių pieno supirkimo kainų valstybė nutarė paremti ūkininkus (už kiekvieną karvę skirti po 77,80 Eur), pasirodė, jog paramą gaus 29 tūkst. galvijų laikytojų, nors tarp jų tik mažiau nei 18 tūkst. ūkininkų, laikančių 217 tūkst. karvių, parduoda pienu.

Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba šalies pieno ūkių šeiminkams yra išdavusi 316 leidimų per dieną perdirbti iki tonos pieno ir produktus realizuoti turgeliuose. Prancūzijoje, Šveicarijoje, Nyderlanduose susiklosčiusios šimtmetės tradicijos pieno, mėsos produktų, vaisių, daržovių, stiprių naminių gerimų įsigyti kaime, tiesiai iš ūkininko. Pavyzdžiui, Prancūzijos prezidentas savo kalbose pabrėžtinai primena gerbiantis žemdirbį, vertinantis jo pagamintą produkciją, pritariantis ūkininkų protestams dėl mažinančių žaliavos supirkimo kainų. Lietuvoje tokia pozicija – siekiama. Ūkininkas J. Pažera pastebi, jog per pastarąjį dešimtmetį ir Lietuvos vartotojai suprato, kokį kelią tenka įveikti kaime gaminamai produkcijai. Žinoma, tokio kaip Prancūzijoje kaimiškos produkcijos pripažinimo ir didžiavimosi ja mūsų šalyje dar nėra, nors miestas vis labiau grėžiasi į kaimą. „Esu PVM mokesčio, skaičiuoju pieno gamybos kaštus, ataskaitose regiu atsiperkantį verslą, – kalba J. Pažera, – jeigu žaliavą kasdien parduočiau perdirbti, kišenės būtų kiauros“.

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

Nusikaltimai nelaimės

Eismo įvykiai

Rugsėjo 3 d. apie 19 val. 45 min. Prienu r., Silavoto sen., Jiestrakio k., kelio Balbieriškis–Jiestrakis–Plutiškės 21 km, pirminiais duomenimis, mažametis (g. 2010 m.), vairuodamas dviratį, išvažiavo iš kiemo į pagrindinį kelią ir buvo partrenktas pagrindiniu keliu važiuojančio automobilio „Toyota Land Cruiser“, vai-

ruojamo vyro (g. 1958 m.). Eismo įvykio metu nukentėjo vaikas, kuris dėl galvos traumos išvežtas į Kauno klinikas.

Rugsėjo 5 d. 12:02 val. gautas pranešimas, kad Prienu r. sav., Stakliškių sen., ties Jogalinos k., susidūrė sunkvežimis ir lengvasis automobilis, vienas žmogus prispauostas. Buvo susidūrę vilkikas „Mercedes-Benz“ ir lengvasis automobilis „Smart“. Lengvajame automobilyje buvo mirtinai prispauostas vairuo-

tojas. Hidrauline įranga vairuotojo kūnas buvo išlaisvintas. Patrauktas lengvasis automobilis nuo važiuojamosios kelio dalies, nuplauta kelio danga.

Smurtas

Rugsėjo 6 d. apie 16 val. 15 min.

Prienu r., Naujosios Ūtos sen., Skersabalio k., namo kieme kilusio konflikto metu neblaivus (2,27 prom. alkoholio) vyras (g. 1961 m.) smurtavo prieš savo sutuoktinę (g. 1967 m.). Įtariamasis buvo sulaiky-

tas ir uždarytas į areštinę.

Sulaikytas neblaivus vairuotojas

Rugsėjo 6 d. apie 10 val. 50 min. Prienu r., Išlaužo k., patikrinimui buvo sustabdytas motoroleris be valstybinių numerio ženklų. Jį vairavęs neblaivus (1,96 prom. alkoholio) vyras (g. 1986 m.) buvo sulaikytas.

Parengta pagal Alytaus apskrities VPK ir Kauno PGV pirmines informacijas



PIGIAUSIOS 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. gražinkite tik 110 eurų. Teirautis tel. 8 601 50 935, Ričiardas.

Amžinąjį atilsį...

Mylimas žmogus amžinybėn neišeina – sunkią valandą ir šviesią minutę jis visada šalia: mintyse, prisiminimuose ir darbuose...

Liidime dėl buvusios bendradarbės Irenos PADELSKIENĖS mirties ir nuoširdžiai užjaučiame jos šeimą ir artimuosius.

Birštono vartotojų kooperatyvo darbuotojai

Atgaiva sielai arba Nematomi...

Pastaruoju metu susidomėta Lietuvos gyventojų dalyvavimu kultūroje ir kultūros paslaugų vartojimu, imta aktyviau skatinti profesionalio meno sklaidą regionuose, didinti kultūros paslaugų prieinamumą ir pasiekiamumą. Kuriamos įvairios strategijos, nauji kultūros finansavimo modeliai, taip skatinant ne tik naujų kultūros paslaugų kūrimą, bet ir šių kultūros paslaugų vartojimą. Lietuvos Respublikos kultūros ministerijos užsakymu 2014 m. ir 2017 m. atlikti platūs gyventojų dalyvavimo kultūroje ir pasitenkinimo kultūros paslaugomis tyrimai.

Šių tyrimų rezultatai ir įvykę pokyčiai išsamiai pateikti ataskaitose, prieinamose ne tik kultūros strategams, bet ir pačiuose atokiausiuose šalies kampeliuose besidarbuojantiems „kultūros darbininkams“ (suprask – kultūros įstaigų darbuotojams), kasdien plūstantiems, kad kultūra (ir profesionalioji, ir mėgėjų) pasiektų vartotoją – paprastą, kiekvieno paprasto miestelio ar kaimelio gyventoją. Šiems „kultūros darbininkams“ ataskaitose pateikti duomenys ypatingai svarbūs: jie „pasufleruoja“ – ko nepasiekia kultūra, kas yra pagrindiniai jos vartotojai, ar teikiamos paslaugos tenkina vartotojų poreikius, kokių vartotojų kokius poreikius? Tyrimų ataskaitose pateikiamos išvados ir rekomendacijos labai svarbios, naudingos, tačiau... Tačiau ar šios išvados tikrai apibendrina visos bendruomenės nuomonę, nuostatas? Atidžiau įsigilinus į ataskaitoje pateikiamą informaciją apie tyrimo respondentus, matyti, kad į tyrėjų akiratį kai kas nepateko. Paklauskite – kas nepateko? Juk tyrimas reprezentatyvus! Bet ataskaitoje rašoma: „Pristatomo tyrimo tikslinė grupė – 15 metų ir vyresni Lietuvos gyventojai. Gyventojai instituciniuose namuose (ilgalaikio gydymo įstaigose, vaikų, senelių globos namuose, nakvynės namuose, specialiosiose mokyklose, kalėjimuose, vienuolynuose) nebuvo apklausiami.“

Todėl peršasi išvada, kad yra šalia mūsų žmonių, kurių dalyvavimas kultūroje mažai ką domina. Jie NEMATOMI. Nematomi, nes atskirti nuo mūsų ligoninių, slaugos skyrių, globos namų durimis. Ir mes gyvename, lyg jų ir nebūtų. Lyg nebūtų negalios, kančios, vienatvės. Lyg tie žmonės niekada nebūtų vaikščioję tarp mūsų, skaitę knygas, žiūrėję kino filmų, klausęsi dainų. Bet visa tai jų gyvenime buvo! Tiesiog mes visa tai iš jų atėmėme, klaidingai manydami, kad šiandien jiems reikia tik gydymų procedūrų, slaugytojų profesionalios priežiūros, gydytojų paskirtų vaistų nuo kūno negalių ir tiksliai sudėlioto dienos režimo, kuriam neskirta laiko kitokiai – ne kūno – terapijai ir kitokiems – sielos – vaistams.

Prienu Justino Marcinkevičiaus viešoji biblioteka 2020 m. rugpjūčio-rugsėjo mėn. įgyvendino Lietuvos kultūros tarybos iš dalies finansuojamą ir Prienu rajono savivaldybės remiamą socialinės ir kultūrinės atskirties mažinimo ir kultūros prieinamumo didinimo projektą „Atgaiva sielai“, kuriuo buvo siekiama mažinti slaugos ir globos paslaugomis besinaudojančių

žmonių psichologinį diskomfortą, vienišumą, praturtinti šių žmonių laisvalaikį, mažinti kultūrinę, socialinę atskirtį, lėtinti kultūrinių kompetencijų, komunikavimo, socialinių įgūdžių nykimo procesus. Įgyvendinant projektą 4 Prienu rajono slaugos ir palaikomojo gydymo skyriuose ir 3 Prienu ir Kaišiadorių rajonų senelių globos namuose buvo atliktos profesionalių menininkų parengtos 7 literatūrinės muzikinės programos. Bibliotekos ir profesionalių menininkų organizuotose koncertuose dalyvavo 53 slaugos ir palaikomojo gydymo skyrių pacientai, 83 senelių globos namų gyventojai, 52 gydymo ir socialinių paslaugų įstaigų darbuotojai ir personalas.

Tai tik oficiali informacija ir statistiniai duomenys, tačiau po šiais glaustais sakiniais ir mažais skaičiais – tie NEMATOMI „Gyventojai instituciniuose namuose (ilgalaikio gydymo įstaigose, vaikų, senelių globos namuose, nakvynės namuose, specialiosiose mokyklose, kalėjimuose, vienuolynuose)“¹, kurie „nebuvo apklausiami“ (ten pat¹), nes jų lyg ir nėra.

Bet jie yra, tik JŲ rankos jau per silpnos laikyti knygą, JŲ akys per silpnos skaityti (o apie kompiuterį ar telefoną, kur virtualus kultūrinis gyvenimas verda, – „Apsaugok Die, išvis ne kalba!“). JŲ kojos jau išvaikščiojo beveik visus gyvenimo kelius, todėl „dalyvavimas kultūroje“ jiems likusiam kelyje vargu ar nepasitaikys. JŲ širdys vis dar plaka, net jeigu kažkas to negirdi, o galvose vis dar sukasi įvairiausios mintys, net jeigu ir nebepasakomos, net jeigu mes, tie, kurie esame matomi ir patenkame į įvairiausių tyrimų statistiką, jų nesuprantame. Ir JŲ akys kalba, kalba ne tik apie juos pačius – NEMATOMUS. Dažniausiai šios akys kalba mums ir apie mus. Reikia tik klausytis. Ne ausimis. Akimis ir širdimi.

Pabandykime išgirsti...

Rumšiškių (Kaišiadorių r.) senelių globos namuose „Aukšinis amžius“ vasaros pabaigoje įvykę netikėti susitikimai su nepažįstamais žmonėmis šiek tiek sujaukė įprastą seniai savais tapusių globos namų gyvenimą. Viena iš daugelio suvienodėjusių dienų – rugpjūčio 21-oji, išaušo kitokia: išsprūdė iš darbuotojų lūpų, koridoriais, kambarių palubiais sklindanti seniai čia nesilankę žodžiai – „koncertas“, „aktorius“, „poezija“, „muzika“, „ejsim“, „pažiūrėsime“, „bus smagu“. Šie žodžiai vienas po kito, pasikeisdami, vis prisėsdavo kažkurios lovos kamputy, arčiau pristumdavo vežimėlių-kelionės (Nukelta į 8 p.)

SIŪLO DARBA

Reikalinga moteris prižiūreti ligonį Prienuose. Būtina darbo patirtis. Daugiau informacijos telefonu – +370 (684) 35 844.

Įmonėje, esančioje Ilgakiemio k., reikalingi darbuotojai gamyboje.

Darbas viena pamaina po 8 valandas, slenkančiu grafiku. Atlyginimas mokamas už padarytą kiekį (607 iki 1400 eurų neatskaičius mokesčių).

Visa informacija telefonu 8 615 68 786.

PERKA

Nekilnojamasis turtas

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

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

Gyvuliai, gyvūnai

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

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

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

PARDUODA

Kietas kuras

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

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

Parduoda sausas skaldytas malkas, malkas rąsteliais, įvairias at-raižas. Kiekis matuojamas vietoje. Tel. 8 610 45 504.



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

PASLAUGOS

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

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

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.

Gaminame betoną, kalkinį skiedinį, 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.

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

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

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

PERKA GALVIJUS

KARVES, TELYČIAS, BULIUS PAGAL SKERDENAS ARBA GYVA SVORĮ. SVERIA, MOKA IŠ KARTO, PAIMA PATYS.

Tel.: (8-614)93124

agaras

PERKA KARVES, BULIUS, TELYČIAS

pagal skerdeną ir gyvą svorį (brangiai mėsinius). Atsiskaito iš karto.

Tel. 8 620 25 152.

NEMOKAMAS tel. 8 800 08 801.

UM
UTENOS MĖSA

BRANGIAI PERKA GALVIJUS
8 620 33544
Moka iš karto!

PARDUODA

Gyvuliai, gyvūnai

Parduoda paršelius. Tel. 8 681 14 732.

Įvairios prekės

Parduoda miežius, pupas ir kviečius. Jeigu reikia, atveža. Tel. 8 678 04 167.

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

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

PIRKITE VIŠTAS, VIŠTAITES!

RUGSĖJO 11 d. (penktadienį) prekiausime 4 ir 5,5 mėn. rudomis olandiškoms, juodomis, raibomis, baltomis (Leghornų veislės) dedeklėmis vištaitėmis ir 10 mėn. dedeklėmis vištomis. Tel. 8 612 17 831. Prekiausime pašarais:

Veiveriuose – 13.35 val., Skriaudžiuose – 13.45 val., Leskavoje – 14 val., Šilavote – 14.10 val., Klebiškyje – 14.25 val., Išlauže – 14.45 val., Pakuonyje – 15 val., Ašmintoje – 16 val., Strielčiuose – 16.15 val., Prienuose – 16.30 val., Vartuose – 16.50 val., Žemaitkiemyje – 17 val., Jiestrakėje – 17.15 val., Naujojoje Ūtoje – 17.35 val. Tel. 8 612 17 831, Vilkaviškio r., Alvitas

PASLAUGOS

DURYS – PER 3 DIENAS!

GAMINU DURIS – ypatingai šiltas, saugias nuosaviems namams, ūkiniams 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.

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

Atgaiva sielai arba Nematomi...

(Atkelta iš 7 p.)

palydovą, patogiau pastatydavo vaikštyne-pasivaikščiojimo drauge. Pasklidę po palatas ir kambarėlius šie žodžiai veikė lyg stiprūs vaistai ir iki kaulų smegenų išiskverbusi apatija, mintys apie nuolat kamuojančius negalavimus, vienišumo jausmas slopo. Į sielą pamažu pradėjo skverbtis nekantrūs laukimas ir jaudulys – lyg prieš pirmą pasimatymą arba susitikimą su kažkuo seniai nematytu ir beveik pamirštu – poezija ir muzika. Į koncertą rūpestingų globos namų darbuotojų palydėti 12 garbaus amžiaus žiurovų, lyg 12 apaštalų (taip jie atrodė literatūrinės muzikinės programos „Lietuviškas beržas“ atlikėjai aktoriumi **Petru Venslovui**), kaip alkstantys duonos, laukė kiekvieno **Pauliaus Širvio** eilėraščio žodžio, godžiai, kaip troškulio kankinami, gėrė kiekvieną Tomo Ivanausko atliekamos dainos garsą. Jie nesivadė komplimentų atlikėjams, ovacijos nedrebino globos namų sienų. Jie sėdėjo ir žiūrėjo. Ir tose akyse galėjai jausti sielos atgaivą. Nepasakytą žodžiais. Ir nepatekusią į madingų tyrimų ataskaitas.

Tokia pat ypatinga rugpjūčio 21-oji buvo ir **Prienu rajone išikūrusių VŠĮ Šilavoto globos namų** gyventojams. Į koncertą, vykusį jaukioje pavėsinėje globos namų kieme, socialiniai darbuotojai palydėjo 25 šių namų gyventojus, nors iš viso čia nuolat gyvena apie 40 žmonių. Tačiau ir tu, kurie nebegalėjo ateiti susitikti su atlikėjais, atgaiva sielai neaplenkė: poezijos posmai, muzika pro atdarus langus, pravertus palatų duris užliejo kiekvieną šių namų kertele ir kiekvieną širdį.

Paskui dar buvo literatūros ir muzikos valandų **VŠĮ Balbieriškio PSPC slaugos ir palaikomojo gydymo skyriuje**, senelių globos namuose „Smiltelė“ **Balbieriškio seniūnijoje** („Vilties injekcijos“, atl. aktorius **Petras Venslovas** ir akordeonistas **Zygmantas Baltrūnas**, „Gėlė pasakė vėjui“, atl. aktorė **Rasa Dalia Janauskaitė** ir džiazo muzikantas **Vytautas Labutis**), **VŠĮ Prienu ligoninėje** ir **VŠĮ Jiezno PSPC slaugos ir palaikomojo gydymo skyriuje**



(„Lemties ir meilės dainos“, atl. aktoriai **Pijus Ganusauskas**, **Dalia Janauskaitė**, džiazo muzikantas **Vytautas Labutis**, „Zolių kambarys“, atl. rašytojas, režisierius **Vytautas V. Landsbergis**), **VŠĮ Veiverių slaugos ir palaikomojo gydymo skyriuje** ir **Šilavoto senelių globos namuose** („Susitikimai be grimu“, atl. aktoriai **Olita Dautartaitė**, **Petras Venslovas**).

Visur viskas panašu – ligų, senatvės išvarginti žiurovai, santūriai besistebintys ir besidžiaugiantys netikėtai juos aplankiusiais artistais, poezija ir muzika. Rūpestingi juos prižiūrintys darbuotojai. Nuoširdžiai savo kilnia misija – suteikti atgaivos kiekvienai poezijos ir muzikos pasilgusiai sielai – tikintys aktoriai, muzikantai. Bet kažkas visada ir kitaip – kitokios akys, vis kitokia veide stabtelėjusi emocija. Tik visada labai nesunkiai nuspėjami neištarti žodžiai. Gal todėl neištarti, kad retai tariami. Atrapatę būti pasakyti?

Bet žodžių buvo. Juos pasakė žmonės, seniai išmokę savo globotinių bežodę kalbą, kasdien, atsargiai, lyg trapius žemuogių karolius ant laibos smilgos, savo rieškutėse glaudžiantys kiekvienam seneliui ar ligoniui dar atseiktų dienelių vėrinėlių. Jie yra kasdienė atgaiva sielai kiekvienam šios atgaivos geidaujantiems, todėl jie turi teisę kalbėti jų – NEMATOMŲ – vardu:



„Klausydama poezijos publika sėdėjo tylėdama ir labai susikaupusi, lyg nenorėdama pro ausis praleisti nė vieno žodžio. /.../ Ačiū Jums labai už puikų renginį, pakylėjimą virš kasdienybės ir rutinos. Džiaugiamės išgirdę gilią mintį, išjaustą jausmą. Viduje liko dalelė Jūsų šilumos – tikiuosi ilgam. Visiems linkime kūrybinės sėkmės, naujų sumanymų ir jų įgyvendinimo, kuo geriausios sveikatos.“

Prienu ligoninės kolektyvas

„Eina laikas, bet ausyse skamba nuostabios poeto **Pauliaus Širvio** eilės ir muzikos garsai. Nuoširdus ačiū /.../ bibliotekai, organizavusiai šį renginį, atlikėjams /.../ už skirtą laiką ir šilumą, kad šis renginys Šilavoto globos namuose įvyko. /.../ Dėkoju Jums visiems. Stiprybės, valios, ryžto įgyvendinant savo sumanymus.“

Šilavoto globos namai, Jolanta Švaikauskienė

„Džiaugiamės suteikta galimybe mūsų Jiezno palaikomojo gydymo ir slaugos skyriaus gyventojams paklausti dainų ir poezijos, kurie praskaidrino senelių kasdienybę, nuotaiką. Tikimės, kad ateityje sulauksime dar daugiau tokių šaunių susitikimų. Ačiū, ačiū, ačiū!“

Jiezno PSPC darbuotoja Dovilė Kimbirauskienė

„Esame dėkingi Prienu Justino Marcinkevičiaus viešajai bibliotekai ir rėmėjams /.../ Veiverių bendruomenės žmonėms ir Veiverių PSPC darbuotojai ir ligoninei džiaugiasi gražiais renginiais, kad visiems praskaidrint nuotaiką, pakylėjote virš pilkos kasdienybės, ačiū, ačiū, ačiū!“

Vilytė Stelmokienė

„Dėkojame renginio organizatoriams. /.../ Tai buvo širdies muzika /.../ dainos, kupinos žavaus sentimentalumo, suvirpina kiekvieno sielą. /.../ kuo daugiau tokių renginių. Prateškite atgaivą sielai!“

VŠĮ Prienu ligoninė direktorė Jūratė Milaknienė

Projektą „Atgaiva sielai“ iš dalies finansuoja Lietuvos kultūros taryba, remia Prienu rajono savivaldybė. Projekto partneriai: Jiezno kultūros ir laisvalaikio centras, VŠĮ Balbieriškio PSPC, VŠĮ Jiezno PSPC, VŠĮ Veiverių PSPC, VŠĮ Prienu ligoninė, VŠĮ „Ginkosta“, VŠĮ Šilavoto globos namai, VŠĮ Rumšiškų senelių globos namai „Auksinis amžius“.

Interviu vienu klausimu

Kokią paskutinę knygą skaitėte?

Danutė:

– Aldonos Ruseckaitės apie Salomėją Nerį „Padai pilni vinių“. Pasirinkau šią knygą, nes ją rašė žemietė. Girdėjau daug gerų atsiliepimų ir rekomendacijų iš kitų žmonių, todėl ir pati susidomėjau.

Jolita:

– Net neklauskit, neatsimenu. Turbūt paskutinį kartą knygą skaičiau mokyklos laikais. Bet net neatsimenu, kokia ji buvo. Neskaitau dabar, kur čia skaitysi, laiko nėra. Nudirbi darbus, žinias pažiūri, ir viskas, reikia eiti miegoti.

Zita LEGECKIENĖ:

– Ignės Zarambaitės „Juodavandeniai“. Tikrai verta perskaityti. Ji atkreipia dėmesį į įvairias gyvenimiškas temas. Dabar skaitau tik lietuvių autorių knygas, pradėjo labai patikti. Kartais būna, kad knygą taip greit perskaitau ir pavadinimas, ir autorius užsimiršta.

Inga ŽUKAUSKIENĖ:

– Paskutinė knygą, kurią perskaičiau, buvo „Melas“, autorės tikrai nepasakysiu, neatsimenu. Labai patiko, kaip pati knygą yra parašyta ir kaip skaitėsi. Taip labai lengvai ir greitai. Nors sakoma, nespręsk apie knygą iš viršelio, aš pasirinkau ją skaityti būtent dėl viršelio. Ir tikrai nenusivyliau.

Jolita STAČIOKAITĖ:

– Tai buvo „Piligrimas“. Tik po to sužinojau, kad ši knygą yra labai garsaus rašytojo, bet dabar nepasakysiu kokio, neatsimenu. Prieš tai skaičiau „Petro imperatorė“, ji parašyta Kristinos Sabaliauskaitės. Knyga, sakyčiau, tokia klampi buvo, o mano minėtame „Piligrime“ jautėsi aiškus stilius. Su tokiu malonumu ją perskaičiau... Paliko labai gerą įspūdį. Dabar grįžtu prie spausdintinės literatūros, man atrodo, ne aš viena. Knygų skaitymas prie planšetinio kompiuterio mane jau siutina.

Kalbino Ugnė Besusparytė

Prisiminė Paulių Širvį

Ašmintos daugiafunkciame centre vyko popietė „Meilės lyrika“, skirta **Pauliaus Širvio 100-osios gimimo metinėms** paminėti. Bibliotekininkė **Rasa Šiugzdinienė** popietės dalyviams pasakojė apie poeto gyvenimą ir apžvelgė jo kūrybinį kelią.

Popietės metu skambėjo dainos **Pauliaus Širvio** žodžiais. Jas atliko Ašmintos laisvalaikio salės folkloro ansamblis „Ošvenčia“, vadovaujamas **Rimos Vilkienės**. Poeto eiles skaitė mokytojos **Rita Margelevičiūtė**, **Rasa Vaitauskaitė**, socialinė darbuotoja **Jurgita Ruseckienė**.

Rasa Šiugzdinienė
Ašmintos bibliotekos bibliotekininkė



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

Internetu skaitykite: www.gyvenimas.info, www.facebook.com/laikrastiogyvenimas

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

Laikraštis išeina trečiadieniais ir šeštadieniais.
Ofsetinė spauda. Apimtis - 2 spaudos lankai.
Indeksas 67283. Tiražas - 1750 egz.
Rinko, maketavo UAB „Gyvenimas“.

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

ALYTAUS SPAUSTUVĖ